

به نام خدا

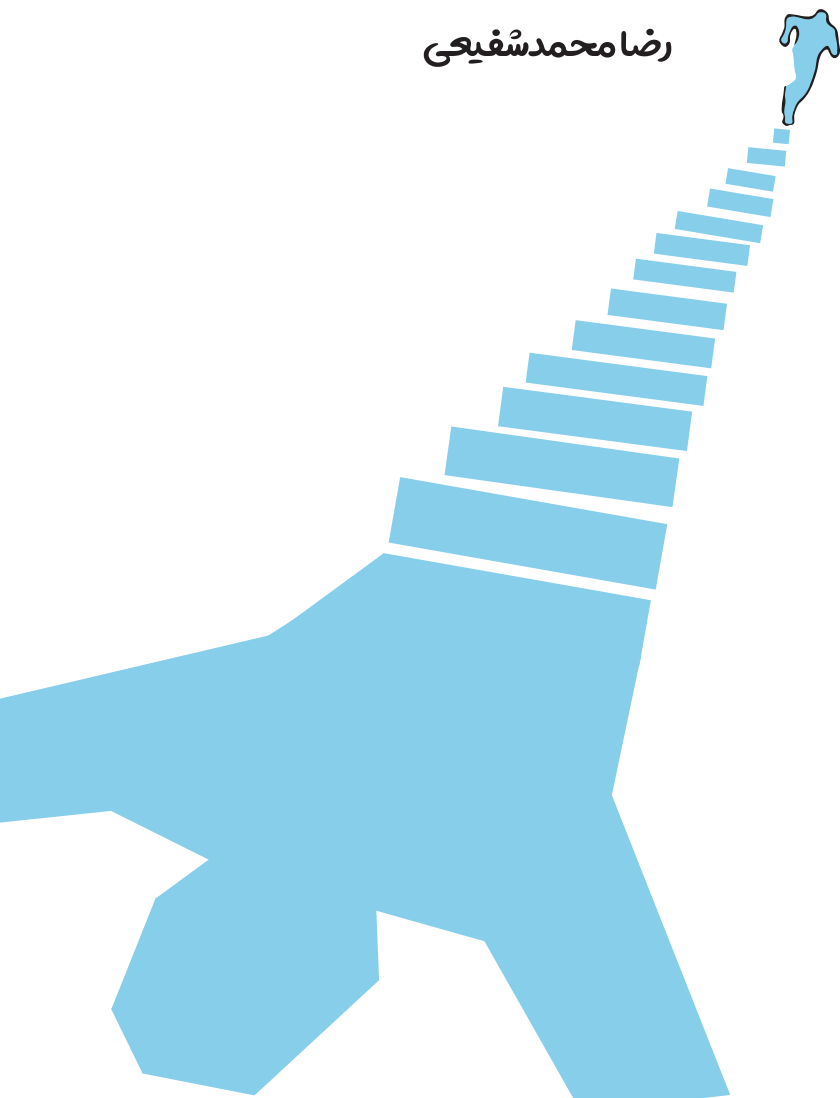
از طرف.....

تقدیم به.....



# از سَکَرگَزاری تا ملاقات با خداوند

رضا محمد سفیعی



سرشناسه: محمد شفیعی، رضا، ۱۳۶۳-  
عنوان و نام پدیدآور: از شکرگزاری تا ملاقات با خداوند / رضا محمد شفیعی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر بید، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۳۹۶ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۴۵۴-۵  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: قدرشناسی / Gratitude  
رده بندی کنگره: BF۵۷۵  
رده بندی دیویی: ۱۵۸  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۰۷۲۶۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

## از شکرگزاری تا ملاقات با خداوند

نویسنده ..... رضا محمد شفیعی  
طراح جلد ..... فرزانه اعرابی  
صفحه آرا ..... فرزانه اعرابی  
شمارگان ..... ۱۰۰۰ نسخه  
چاپ اول ..... زمستان ۱۴۰۱  
شابک ..... ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۴۵۴-۵  
کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ می‌باشد و هرگونه تقلید و استفاده از این اثر به هر شکل، بدون اجازه کتبی ممنوع است.



انتشارات بید

تلفن: ۰۹۱۸۳۶۳۰۱۳۱-۴۴۲۴۲۷۵۱



تقدیم به همسر عزیزم

که فیللی ازم حمایت کرد؛

که بهترین هدیه فداوند (شایان) رو برام آورد؛

که در روزهای سخت صابی من بود؛

که پستی و بلندی‌های این مسیر رو در کنارم تحمل کرد؛

و فداکاری کرد در پذیرش ساعت‌های زیادی که در کنارش نبودم.



## فهرست مطالب

- داستان تولد ..... ۹
- فصل اول: مقدمه ای بر شکرگزاری ..... ۱۵**
- فصل دوم: چرا باید شکرگزار باشیم؟ ..... ۴۳**
- فصل سوم: شکرگزاری عملی ..... ۷۵**
- شکرگزاری یعنی حرکت، نه توقف ..... ۱۲۵
- فصل چهارم: چطور شکرگزار واقعی باشیم؟ ..... ۱۶۵**
- فصل پنجم: شکرگزار بودن را شروع کنید ..... ۱۹۵**
- فصل ششم: شکرگزاری ۲۰۲۰ ..... ۲۳۱**
- سیستم حمل و نقل و لجستیک ..... ۲۴۱
- صنایع غذایی ..... ۲۵۰
- الکترونیک، ارتباطات و فن آوری اطلاعات ..... ۲۵۱
- سرویس های شهری ..... ۲۶۵

۲۶۷ ..... صنعت

## **فصل هفتم: شکرگزاری انشعابی ..... ۲۸۱**

۲۹۲ ..... دارایی هام

۲۹۴ ..... نعمت‌هایی که قیمت ندارند

۲۹۹ ..... امکاناتم و سال ۲۰۲۰

۳۰۲ ..... اتفاقات گذشته

۳۰۴ ..... اتفاقات الان

۳۰۵ ..... اتفاقات آینده

۳۰۷ ..... قابلیت هام

۳۰۸ ..... سلامتی

۳۰۹ ..... اساتید، سخنرانان و نویسندگان

۳۱۰ ..... شرایط فعلی

## **فصل هشتم: شکرگزاری عمیق ..... ۳۱۳**

### **فصل نهم: شکرگزاری نامرئی ..... ۳۲۳**

### **فصل دهم: نماد شکرگزار بودن ..... ۳۳۹**

۳۴۱ ..... نماد و نشانه‌های شکرگزار بودن

### **فصل یازدهم: ملاقات با خداوند ..... ۳۵۳**

۳۹۴ ..... کتاب‌های پیشنهادی





## داستان تولد

هیچ چیز لذت بخش تر از تموم کردن کاری که شروعش کردی نیست. سلام به دوستای عزیز خواننده این کتاب. امروز ۱۳ مهر ۱۴۰۱ ساعت ۱۱:۵۵ دقیقه است که همین چند دقیقه قبل نوشتن کتاب از شکرگزاری تا ملاقات با خداوند تموم شد. سال ۱۳۹۵ یا ۱۳۹۶ بود، یه روز پشت میز کارم، زیر کولر، صبح تا ظهر حدود ۱۰۰۰ دلار یا بیشتر سود کردم. سود واردات قطعات الکترونیک برای خودم و همکارام. من مدیر بازرگانی (فروش و واردات) شرکت تولیدی‌ای بودم که با برادرم راه اندازی کرده بودیم. هفت هشت سال قبلش یک روز صبح که فرمانده‌ام توی خدمت سربازی بهم‌زنگ زد و گفت یه نون سنگک بگیر بیا، پول نداشتم. تازه یه ماشین قسطی خریده بودم و خالی خالی بودم. یادمه یه روزایی با چراغ بنزین روشن چشمک زن از خونه راه میفتادم و در همون حالی که چراغ بنزین چشمک میزد برمینگشتم



خونه. می‌دونستم اون ۳ لیتر ته باک منو این ۲۴ کیلومتر میبره و میاره. در حدی بی پول بودم که اگر وسط خیابون بنزین تموم می‌کردم خط موبایلم هم قطع بود و نمی‌تونستم به کسی زنگ بزنم. اون روز برای نون سنگک خریدن رفتم دم پادگان و از دوتا دوستام پول خواستم. اونا هم روی هم بهم ۱۰۰ تومن دادن! گفتم شما هم که بدبخت تر از منید! بعد رفتم سر پیروزی و گفتم به مسافر میرنم تا آخر پیروزی و خدا خدا می‌کردم که ۲۰۰ تومنی بده ۱۰۰۰ تومنی نده. نون سنگک ۳۰۰ تومن بود. خدا رو شکر ۲۰۰ تومنی داد و نون رو خریدم و رفتم پادگان. اما اون خاطره هیچ وقت از یادم نرفت. چی منو تبدیل کرد از کسی که لنگ یک نون سنگک در سال ۱۳۸۸، به کسی که یه صبح تا ظهر، ۱۰۰۰ دلار سود می‌کنه، اونم فقط با گوشی موبایل و لپ تاپش؟؟ چی شد که اینطور شد؟؟ یادمه وقتی بچه بودم بارها شنیدم که «پول در نیوردی ببینی چه مزه میده». سال ۱۳۸۶ توی یه شرکتی کار می‌کردم بعنوان برنامه نویس، ۳ روز در هفته و ماهی ۲۰۰ هزار تومن حقوق می‌گرفتم، ولی از بس اینو شنیده بودم که پول در نیوردی ببینی چه مزه میده، از بس شنیده بودم که هر یه قرون زیر پای هزار تا فیله، پول در آوردن برای من اونقدر غول بزرگ و عجیبی بود که ۲۰۰ هزار تومن حقوقم رو می‌گرفتم، میشمردم، اما اما باورم نمیشد که دارم پول در میاره!! چی منو تبدیل کرد از اون آدم به کسی که فروشش میلیاردی شد و دو تا کسب و کار رو از صفر به شرایط عالی رسوند؟؟



اون لحظه یه حس درونی بهم الهام شد که «رضا تو باید بری و این رو به بقیه یاد بدی، (راه افزایش درآمد روهمون چیزی که منو به اون شخصیت قدرتمند و پولساز تبدیل کرده بود). یا علی گفتیم و عشق آغاز شد. شروع کردم. خیلی‌ها مسخرهام کردن، تو فک کردی کی هستی چی هستی از کجا اومدی که می‌خوای روش زندگی کردن و پولدار شدن رو به ما یاد بدی؟؟ مگه خودت ماشینت چیه؟ مگه خودت میلیاردری که می‌خوای به ما میلیاردر شدن یاد بدی؟ اما من یه گوشم در بود و یه گوش دروازه. رفتم دنبال رویاهام. کم کم بخاطر اینکه بیشتر تمرکزم از تولید و فروش اومد روی سخنرانی انگیزشی و مطالعه، شرایط واحد تولیدیمون سخت و سخت تر شد. وقتی شروع کردم این راه رو، ما در سال ۹۶ جمع فروشمون ۲۵۰ هزار دلار بود، و من تا اون موقع به حدود ۱۰ کشور دنیا سفر کرده بودم. و می‌خواستم منتقل کنم اون چیزی که در من بود و منو از صفر به اونجا رسونده بود. تَرَم، ایده‌ام پیش خودم این بود که من یک شرکت رو از صفر به ۲۰ نفر پرسنل و فروش میلیاردری رسوندم. اگر بتونم کاری کنم که بقیه هم از صفر تا همینجایی که من رسیدم برسند دیگه بقیه‌ی راه رو خودشون میرن. اما سخت بود. سالهای ۹۶ تا ۹۹ سال‌های سختی رو سپری کردم. منی که یک روز توی بهترین شرایط مالی بودم از شغل جدیدم یعنی سخنرانی انگیزشی، برگزاری سمینار و کارگاه‌ها و نویسندگی توی سه سال حتی به اندازه‌ی یک روز تولید درآمد نداشتم. کار به جایی رسید که یکی دوبار



فقط برای اینکه طلسم درآمد شکسته بشه رفتم و توی تپسی (تاکسی اینترنتی) کار کردم. اوایل سال ۹۹ بود که تصمیم گرفتم تجربیات خودم رو از حدود ۲۰۰ بار وارداتی خرده بار در قالب یک دوره آموزشی ارائه بدم. اسم اون دوره شد «تجارت را آغاز کنید». همه امیدم به اون دوره بود. حدود سه چهار ماهی طول کشید تا ساختمش، در شرایطی که همه کارهاشو خودم کردم، از ساخت ویدیوها و تدوین و ساخت تیزرو... با هزار امید و آرزو. یکی دو نسخه که فروختم، دیدم که چندین بار وارداتی خودم توی گمرک فرودگاه امام خمینی قبض انبار شدن و فهمیدم که این آموزش دیگه قابل اجرا نیست وقتی خودم توی واردات به مشکل خوردم. (اگرچه بعدش روند اخذ کارت بازرگانی رو طی کردم، مشکل رو حل کردم و دو سال بعد بجای ۳ کارتن یک کانتینر واردات داشتم). یکبار دیگه شکست خوردم. اما پا شدم. کتابی خوندم به نام «موفقیت بامبویی» نوشته محمد هلاکویی عزیز. جمله‌ی زیبایی رو از مرحوم دکتر روستا نقل کرده بود، «اگر می‌خواید به پول برسید این سه سوال رو از آدمها بپرسید و با توجه بهشون خدمات یا کالایی ارائه کنید: (۱) حیف (۲) اگر (۳) ای کاش». البته اگه دقیق نقل کرده باشم. خلاصه من این سوالات رو توی استوری‌های اینستاگرام از بچه‌های اثرگذاران پرسیدم و با جوابهاشون یهو یه جرقه‌ای در من زده شد. دیدم که «درد و ناراحتی آدمها از نداشتن نعمتها توی زندگی‌شون نیست. بلکه این درد از حس نکردن نعمتهایی که دارن ناشی میشه». دیدم حتی



آدمهایی هستن که صبح تا شب کنکور دستشون گرفتن و خدایا شکر  
خدایا شکر می‌کن ولی تغییری توی زندگیشون نمی‌بینن. نه از لحاظ مالی  
نه از لحاظ چیز دیگه. دفتر شکرگزاری می‌نویسن و اتفاقی نمیفته برایشون.  
این بود که الهاماتم گفتم «رضا باید مفهوم درست و دقیق شکرگزاری رو  
بگی». نوشتم همه چیزهایی که حس درونم بهم میگفت. یکبار رفتم توی  
پارک ضبط کردم چندین ساعت، نشد، همه رو پاک کردم. برگشتم خونه و  
دوباره همه رو از اول ضبط کردم، فیدبک‌ها عالی بود. چند وقت گذشت  
و هدایت خداوندی منو برد به سمتی که ۸ جلسه شکرگزاری رو با ۶ جلسه  
مباحث ذهن ثروتمند و باورها ترکیب کردم و شد «دوره معجزه مالی».   
هزاران نفر از سرتاسر دنیا توی این دوره شرکت کردن و نتایج فوق العاده  
گرفتن. شکرگزاری فصل مشترک نتایج من و بچه‌های اثرگذاران بود. هم  
اونها نتایج عالی گرفتن توی زندگیشون هم من بواسطه‌ی اینکه بچه‌ها  
نتیجه فوق العاده گرفته بودن و اعتماد می‌کردن و توی دوره «باران ثروت»  
ثبت نام می‌کردن نتیجه‌ی عالی گرفتم از لحاظ مالی و به استقلال مالی  
رسیدم. در حقیقت اون چیزی که من باید به مخاطبینم منتقل می‌کردم  
«راه پول بدست آوردن نبود» بلکه راه حال خوب، راه داشتن انرژی و انگیزه‌ی  
بالا، جنگندگی، پیوستگی، پشتکار و کم نیوردن توی روزهای سخت بود. و  
هر چیزی که نتونسته بودم به مخاطبینم منتقل کنم با این دوره منتقل  
شد. اصلاً ورق برگشت و اوضاع به جور دیگه شد. با این دوره ورق زندگی

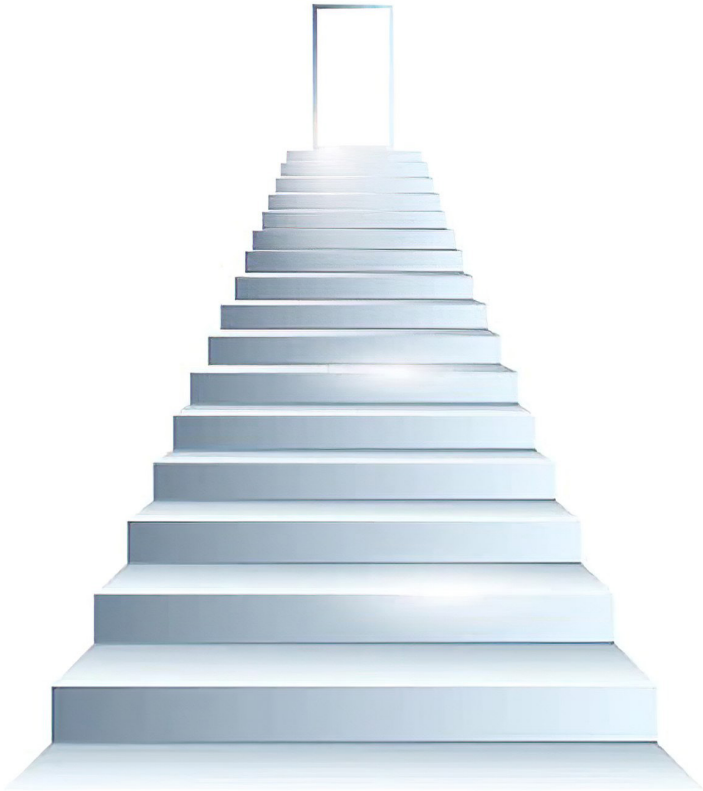


خیلی‌ها و خود من برگشت. دیگه گذشت اون روزهایی که هیچ کس توی کلاس‌هام ثبت نام نمی‌کرد و پولی از این کار بدست نمی‌وردیم. دیگه از اون لحظه ببعد همه چی افتاد روی غلتک. راه‌ها باز شد. و من مطمئنم این بواسطه‌ی ((قداست)) شکرگزاری بود.

قرار نیست حرفهای من توی زندگی شما معجزه کنه بلکه قراره شکرگزاری توی زندگی شما معجزه کنه. خداوند قراره توی زندگی‌تون معجزه کنه.

حدود ۱۰ ماه بعد از تولید موفق دوره معجزه مالی، با درک بهتری که از قانون پیدا کرده بودم دوره معجزه مالی پلاس رو ساختم. ۲ جلسه شکرگزاری در این دوره وجود داشت که سعی کردم مباحث ۸ جلسه شکرگزاری معجزه مالی رو توی اون خلاصه کنم، و یه سری مباحث هم بهش اضافه کردم. نتایج دوره معجزه مالی پلاس هم بسیار عالی و حتی درخشانتر از معجزه مالی بود. اما بعد از گذشت مدتی، حس می‌کردم با ۲ جلسه حق شکرگزاری ادا نمیشه. به دلم نبود یه جواری. خلاصه به دلم افتاد پیام و تمام اونچه که توی ۸ جلسه معجزه مالی و ۲ جلسه معجزه مالی پلاس راجع به شکرگزاری گفتم رو باهم ترکیب کنم و یه دل سیر راجع به شکرگزاری صحبت کنم و انصافا هم کار سختی بود و الان که تمومش کردم یکی از شادترین آدمهای دنیام. این کتاب و این دوره در ۱۱ بخش به شما دوستان عزیزم ارائه میشه. بریم سراغ معرفی‌ش.

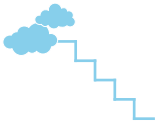
فصل اول



مقدمه‌ای بر شکرگزاری







## بسم الله الرحمن الرحيم

دوستای خوبم سلام. الهی شکر الهی شکر الهی شکر که با موضوع شکرگزاری در خدمتتون هستم. خیلی به این دوره و این کتاب حس خوبی دارم. خیلی بهش ایمان دارم. و مطمئنم که قطعاً یک نقطه‌ی عطف خواهد بود توی زندگی شما. و مطمئنم که شرایط رو به نفع شما تغییر خواهد داد. شرایطی که شاید الان در ظاهر علیه شما باشه. این دوره خدا رو شکر امتحان خودش رو پس داده و تا امروزی که دارم می‌نویسمش حدود ۵۰ هزار نفر از فارسی زبان‌های سرتاسر دنیا از ۲۳ کشور توش شرکت کردن و نتایج عالی گرفتن. و همین باعث شد که تصمیم بگیرم کتابش رو هم بنویسم.

داستان ازینجا شروع شد که من دیدم بعضیا هستن که همیشه کنتور (شمارنده، صلوات شمار) دستشونه و دائم دارن خدایا شکر خدایا شکر



میگن. یا اینکه خیلی‌ها دفتر شکرگزاری‌شون رو می‌نویسن. ولی هیچ اتفاق مثبتی رو توی زندگیشون تجربه نمی‌کنن. از طرف دیگه نقطه‌ی مشترکی دیدم بین تمام افرادی که حالشون بد بود و درآمدشون پایین بود. همه‌ی اونها «شکرگزار نبودن». به یاری خدا توی این دوره و این کتاب میریم که با مفهوم شکرگزار بودن بجای شکرگزاری کردن بیشتر آشنا بشیم.

### نقطه‌ی مشترک افراد موفق شکرگزار بودن و نقطه‌ی مشترک

افراد شکست خورده ناسُکَر بودن است.

در حقیقت شما با شرکت توی این دوره به جواب این سوالات می‌رسید: چرا شکرگزاری می‌کنم ولی برام بد میاد؟ چرا شکرگزاری می‌کنم ولی به خواسته‌ام نمی‌رسم؟ چرا به درآمد نمی‌رسم؟ چرا به پول می‌رسن ولی به آرامش نمی‌رسن؟ چرا به آرامش می‌رسن ولی برعکس به پول و ثروت نمی‌رسن؟ و چرا به عده‌ای نه به پول و ثروت می‌رسن نه به آرامش؟

یکی از مفاهیمی که توی این دوره عمیقاً درک خواهید کرد قداست باطنی قرآنه. یعنی اینکه آیا ما فقط برای جسم قرآن احترام قائلیم؟ برای به مقدار چوب و جوهر؟ یا برای کلام خداوند؟ آیا پیام خدا رو حس می‌کنیم؟ این دوره این آیات رو بیشتر از قبل براتون باز می‌کنه و کاری می‌کنه که عمیقاً مفهومش رو درک کنید،



عمیق تر حس کنید و ببینید که خداوند شوخی نکرده:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ

« آیا ندانسته اید که خدا آنچه را که در آسمانها و آنچه را که در زمین است مسخر شما ساخته است؟ (لقمان آیه ۲۰)

وَلَوْ أَنَّمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَقْلَامٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَّا نَفِذْتُ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

« و اگر آن چه درخت در زمین است قلم باشد و دریا را هفت دریای دیگر به یاری آید سخنان خدا پایان نپذیرد قطعاً خداست که شکست ناپذیر حکیم است (لقمان آیه ۲۷)

وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَّا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَذَلُولٌ كَفَّارٌ

« و از هر چه از او خواستید به شما عطا کرد و اگر نعمت خدا را شماره کنید نمی توانید آن را به شمار درآورید قطعاً انسان ستم‌پیشه و ناسپاس است.

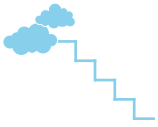
إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

« من در زمین جانشینی خواهم گماشت (بقره آیه ۳۰)



از خدای مهربون تشکر می‌کنم که به من این توفیق رو داد که این کتاب رو بنویسم. و ازش می‌خوام که خدایا خودت کمک کن حق مطلب رو ادا کنم. تا شما هم به همین نتایج من و چه بسا به نتایج بهتر از من برسین.

دوستای خوبم، همهی ما توی زندگیمون یه خواسته‌هایی داریم. چه از اونها آگاه باشیم و چه نباشیم. چه صریح باشن و چه ضمنی. و می‌خوام بهت بگم که اگه تا امروز به خواسته‌ی خودت نرسیدی، اگه مشکلاتت توی زندگی دارن زجرت میدن، یه جای کار می‌لنگه. کجای کار می‌لنگه؟ شکرگزاری. اجازه بدین یه داستانی رو براتون تعریف کنم. ما یه پراید داشتیم که من واقعاً نابودش کرده بودم از بس باهاش بد رانندگی می‌کردم، حدود ۱۷ سال پیش، یه روز که رفته بودم پیش مکانیک اون آقای مکانیک بهم گفت ببین. وقتی چرخ ماشین بالانس نباشه، باعث میشه دیسک تاب برداره، و بعد اون می‌زنه جلوبندی رو خراب می‌کنه و همینجور ضربه می‌زنه به همه جاهای دیگه. می‌خوام بهتون بگم که شکرگزار نبودن یا ناشکر بودن هم دقیقاً همین چرخ لنگ زندگیه که می‌زنه همه چیز رو نابود می‌کنه. دوست خوب من، از آدم‌های منفی فاصله بگیر. آدم‌های منفی ناشکرن. آدم‌های منفی مثل سیب فاسد میمونن. تو هیچ وقت نمی‌تونی با قرار دادن یه سیب سالم کنار یه سیب فاسد سالمش کنی، حتی یه کامیون سیب سالم هم کنار اون سیب فاسده بگذاری اون سالم نمیشه، ولی همون سیب فاسد کافیه تا یه کامیون سیب سالم رو فاسد کنه. ناشکر بودن هم همین



ورود فساد به زندگیه. تنها راه نجات یک سیب فاسد اینه که قسمت‌های فاسدش رو ازش جدا کنی وگرنه می‌زنه و کل سیب رو فاسد می‌کنه. و برای خروج فساد از زندگیت هم باید هرچه سریعتر ناشکری رو از زندگیت خارج کنی.

اگر امروز می‌خوای چیزی رو داشته باشی و نداریش، این قسمت شکرگزاری داره می‌لنگه. اینو درستش می‌کنیم باهم و مطمئن باش همه قسمت‌های دیگه‌ی زندگیت از مالی بگیر تا روابط و سلامت درست میشه. می‌گن یه روز یه بنده‌ی خدایی داشت با ماشین میرفت، صدقه داد. بعد صد متر جلوتر چپ کرد. بعد دید که ماشین پشت سریش هم داره صدقه میده. بیهو داد زد گفت «آقا آقا ننداز خرابه!»). شکرگزاری، وقتی درست باشه، جنسش اصل باشه هر لحظه تو رو به خواستت نزدیکتر می‌کنه و هر وقت که جنسش تقلبی باشه تو رو از خواستت دور می‌کنه.

شکرگزاری اصل که ما رو به خواسته هامون می‌رسونه سه ضلع طلایی داره که باهم در طول مسیر یادش می‌گیریم هر قسمت رو. ۱. باید دائمی باشه نه فقط یک مدت محدود. ۲. باید حس کنی نعمت‌ها رو، لمسشون کنی نه اینکه فقط مرور کنی و هیچ احساسی نداشته باشی. ۳. باید در عمل باشه شکرگزاری وگرنه شکرگزاری قلبی و زبونی به تنهایی فایده‌ای نداره. ما در عمل باید شکرگزاری خودمون رو نشون بدیم.



اگه برای رسیدن به خواسته هات دنبال کلیدی، اومدم بهت شاه کلید بدم. اگه دنبال یک راه فقط یک راه برای رسیدن به خواستت میگردی، بهت میگم طبق قانون فراوانی هزاران راه هست که تو رو بتونه به خواستت برسونه. فقط. من به تعهد میدم بهت. تو هم به تعهد بده به من. من هرچی توی زندگی فهمیدم و درک کردم که منو از زندگی قبلیم به زندگی امروزم رسوند، بهت میگم و تو هم قول بده که این کتاب رو بارها و بارها بخونی یا این برنامه رو بارها و بارها گوش بدی. چون خیلی دفعه ها وسط خوندن یا گوش کردنش ذهنت می پره و عمق مطلب رو با یکبار خوندن یا گوش کردن درک نمی کنی. و ازت می خوام به اون چیزی که گفته میشه متعهد باشی و عمل کنی.

اصلاً می دونید که دلیل اینکه به الهاماتمون حال داریم عمل کنیم یا حال نداریم چیه؟ وقتی شکرگزار هستی، حالت خوبه و حسش هست که بهش عمل کنی. ولی وقتی ناشکری، حالت بده و حسش نیست که بهش عمل کنی. من در همین ابتدای کار از همه ی عواملی که دارن این کتاب رو می سازن تشکر می کنم. دست های سالمیکه داره تایپ می کنه، لپ تاپم، اتاقم، میز برق، نور و روشنایی، غذایی که خوردم و بهم انرژی داده، تیم ویراستاری و صفحه آرایی و چاپ که آماده هستن تا این کتاب رو چاپ کنن و هزاران دست اندر کاری که بهم در ساخت این کتاب کمک می کنن. و صد البته اساتید بسیار عزیز و بزرگوارم که صحبت هاشون و کتابهاشون چراغ راهم بوده و هست. و خیلی از بزرگوارانی که سعی کردم خاضعانه و



خالصانه در محضرشون بشینم و یاد بگیرم. من تشکر می‌کنم از شما که وقت می‌گذارید و همچنین تشکر می‌کنم از خودم که اعتماد کردم به خدای درونم و اومدم توی این وادی یعنی شغل مقدس معلمی، سخنرانی و نویسندگی. خدایا شکر برای تمام نعمت‌هایی که می‌بینیم و نمی‌بینیم.

یه جاهایی توی زندگیم شده که فقط وایستادم و از شدت نعمت‌هایی که حسشون می‌کردم اشک شوق ریختم که خدایا چقدر این زندگی قشنگه. و از خدا پرسیدم که خدایا چرا من اینقدر خوشبختم و خدا هم گفت چون خواستی که به بنده‌های من خدمت کنی. این احساس خوشبختی و سرمستی پاداش اونه. من یه نتیجه‌ی خوب گرفته بودم و اومدم اونو با بقیه به اشتراک بگذارم. بماند که چقدر بهم سنگ زدن که مگه تو کی هستی و توی زندگیت به کجا رسیدی؟ اما در کل، اگه یک قدم برای بقیه برداشتم، خدا هزار قدم برام برداشت. تو هم همین کارو بکن.

اواخر سال ۹۶ و ابتدای سال ۹۷ بود که دیگه داشتم از تولید خارج میشدم و تمام تمرکزم روی سخنرانی و نویسندگی بود. من دوتا سازمان رو از صفر به ۱۵ و ۲۰ نفر پرسنل رسونده بودم و می‌خواستم این راه رو به بقیه هم نشون بدم. احساس می‌کردم باید انجامش بدم، همین. ولی، چالش‌هایی پس از دیگری برام پیش می‌اومدن. کاهش فروش توی تولید و از دست دادن سهم بازار و... به قول فیلم جنگجوی درون: سعی کن بجای اینکه دنبال جواب سوالات توی دنیای بیرون بگردی، دنبال جواب سوالات توی دنیای درون



بگردی. من رسالتم اینه که سیمیکه از مغزت زده بیرون و داره توی دنیای بیرون دنبال جواب میگرده رو وصل کنم به قلبت، به درونت و همونجا به جواب برسونت. در درونت، شکرگزاری پل واصل بین تو و خواسته، و من اینجاسعی دارم تا این پل رو با هم بسازیم. تو در لحظه خواستت رو در ذهنت می سازی، دقیقاً عین یک نقشه. و فقط اگه حالت خوب باشه می تونی این نقشه رو توی دنیای واقعی پیاده سازی کنی.

دوست خوبم، ما نمی تونیم با افزایش سطح زندگی به شادی برسیم، بلکه با افزایش عمق زندگی می تونم به شادی برسیم. افزایش سطح زندگی یعنی رسیدن به نعمت های بیشتر. ولی افزایش عمق یعنی حس کردن عمیق همین نعمت هایی که هست. دلیل حال خوب من به نسبت خیلی از آدم ها این نیست که من نعمت های خیلی بیشتری از خیلی ها دارم توی زندگی، دلیلش اینه که من نعمت هایی رو که دارم خیلی روشن متمرکز می شوم و عمیقاً حسشون می کنم. من سعی می کنم در لحظه الان زندگی کنم. ما متأسفانه دنبال یک لحظه ایده آل ایم، که به اون خواسته رسیده باشیم. و لذت بردن از زندگی رو موقوف کردیم به یک اتفاق در آینده. اکهارت تول توی کتاب بی نظیر «لحظه ای حال» (ترجمه مسیحا برزگر) میگه عارفی بود که دنبال لحظه روشن شدگی بود، لحظه ای که درد و رنج به پایان می رسه توی زندگی. تا اینکه یک روز رفت توی بازار شهر. و دید که یه نفر داره به قصاب میگه که بهترین قسمت گوشت رو برای من بگذار. و قصاب





بهش گفت: این گوشت بهترین قسمت نداره. تمام قسمت‌های گوشت بهترین قسمت هستن. و اون عارف همونجا به روشن شدگی رسید. چون فهمید که زندگی بهترین لحظه نداره. بلکه تمام لحظه‌های زندگی بهترین لحظه هستن. به قول فیلم جنگجوی درون:

*There is never nothing going on.*

*There are no ordinary moments*

**امکان نداره که اتفاقی نیفته. هیچ لحظه‌ای معمولی نیست.**

بهترین لحظه‌ی زندگی من همین لحظه‌ایه که دارم این کتاب رو می‌نویسم و بهترین لحظه‌ی زندگی تو همین الانه که داری این کتاب رو می‌خونی و هر لحظه‌ای که داری ((زندگی رو زندگی می‌کنی)). بهترین لحظه، طول مسیر مسافرتی نه لحظه‌ی رسیدن. رسیدن یک لحظه‌ست. فقط یک نقطه از بی نهایت نقطه‌ی پاره خط. همه‌ی لحظات زندگی قشنگن. ما در مسیر رسیدن به خواسته‌ها فکر می‌کنیم داریم به خواسته مون می‌رسیم. نه، ما داریم به ((شخصیتی)) می‌رسیم که خالق اون خواسته‌ست. و وقتی ساختیمش، حتی اگر صد بار هم اون دستاورد رو از ما بگیرن باز هم می‌تونیم بسازیمش. ما نباید در زندگی دنبال لحظه‌ی عجیب و



غریبی بگردیم. ما خوشبختی رو در لحظه الان گم کردیم ولی داریم جای اشتباهی دنبالش میگردیم. در گذشته‌ای که شاید اونجوری نمیشد و در آینده‌ای که‌ای کاش اونجوری بشه. حکایت ملا نصرالدینه که یه روز داشت دنبال کلیدش میگشت، گفتن ملا چی گم کردی؟ گفت کلیدمو. گفتن کجا گم کردی گفت توی زیرزمین خونه. گفتن چرا اینجا داری دنبالش میگردی؟ گفت چون توی زیرزمین تاریک بود. ما خوشبختی رو در الان و در دنیای درون گم کردیم ولی داریم در آینده و در دنیای بیرون دنبالش میگردیم و این صد درصد اشتباهه. باید دنبال خوشبختی همینجا بگردی، همین الان و در همین لحظه. در همین شرایط و در دنیای درون. و اینجا می‌خواه بهت یه هشدار خیلی خیلی جدی بدم:

**اگه با تمام وجود می‌خوای که از این شرایط لعنتی که  
تو ش هستی خلاص بشی، توداری با تمام سرعت ممکن  
به سمت نابودی پیش میری. چون حالت بده. عین کسی  
که افتاده توی مرداب و داره دسه و یا می‌زنه. هرچی بیشتر  
دسه و یا بزنه بیشتر فرو میره. تنها راه نجاتش یک طناب و  
یک دستاویزه. و این دستاویز قطعاً شکرگزاره.**



کسی که می‌خواد از این شرایط لعنتی خلاص بشه و به زندگی بهتر برسه دقیقاً مثل آدمیه که داره به سمت غرب میره و انتظار داره طلوع آفتاب رو ببینه. تو هرگز طلوع آفتاب رو نمی‌بینی، فرقی نداره که با پای پیاده میری یا دوچرخه یا با ماشین یا هواپیما یا جت یا حتی سرعت نورا تا وقتی به سمت غرب میری طلوع آفتاب رو هرگز نخواهی دید. پس بدون که هرگز با نفرت از شرایط موجودت اوضاع بهتر نمیشه، همونطور که ماشین هیچ وقت تا توی دنده عقبه جلو نمیره. باز هم هشدار میدم اگر داری ناشکری می‌کنی بدون که شرایط قراره خیلی دردناک تر از این بشه. در حدی که آرزوی همین لحظات یا خدای نکرده آرزوی مرگت رو بکنی. شکرگزار شو و از مخصه‌ی زندگی نجات پیدا می‌کنی.

**سما هرگز با تنگنای شرایط جاری به شرایط بهتر نمی‌رسید همونطور  
که ماشین هرگز در دنده عقب رو به جلو حرکت نخواهد کرد.**

بدون که توی همین شرایط زندگی‌ت اگه با دقت نگاه کنی خیلی چیزها برای شکرگزاری پیدا میشه. ویکتور فرانکل توی کتاب فوق العاده انسان در جستجوی معنا، میگه که توی اون شرایط وحشتناک اردوگاه‌های کار اجباری در جنگ جهانی دوم، جایی که آدم‌هایی که نمی‌تونستن کار کنن رو مینداختن توی کوره‌های آدم سوزی، جایی که به طور متوسط از هر ۲۸



نفر یک نفر جون سالم به در میبرد، میگه بزرگترین آرزوش این بود که یکبار دیگه برگرده خونه و در کنار خانواده اش یک وعده غذای گرم بخوره. همین غذایی که با خانواده می خوری و اصلاً حواست بهش نیست بزرگترین آرزوی کسی بوده که امروز دنیا رو با کتاب خودش تحت تاثیر قرار داده.

یادمون باشه که خوشبختی به دست آوردنی نیست. خوشبختی حس کردنیه. توی کتاب سفر مقدس، دن میلمن میگه وقتی وسط اقیانوس بودم و داشتم از تشنگی میمردم، بزرگترین آرزوم یک لیوان آب بود. حاضر بودم کل داراییم رو بدم و فقط یک لیوان آب بگیرم. همین لیوان آبی که خیلی هامون قدرشونمی دونیم می تونه آرزوی یک تشنه ی لب مرگ باشه. قیمت یک لیوان آب بیشتره یا یک ماشین لاکچری؟ اگر وسط بیابون در حال مردن از تشنگی باشی و اون ماشین هم بنزین نداشته باشه که تورو از اون مهلکه نجات بده قطعاً قیمت یک لیوان آب خیلی بیشتره. یه زمانی قیمت آلومینیوم از طلا بیشتر بود و پادشاهها عاشق چنگال آلومینیومیداشتن. پس بدون که همه ارزشها ذهنی هستن. امروز برای چیزهای ارزشمندی که توی زندگی داری ارزش قائل باش. غذا داری بخوری؟ می دونی چند میلیارد نفر آدم هستن روی کره زمین که غذای درست و حسابی ندارن؟ می دونی حدود دو میلیارد نفر روی کره زمین دسترسی درستی به آب و صابون ندارن؟

فقط یه نکته ی خیلی مهم. اصلاً فک نکنی که داریم اینا رو میگم که حالت انفعالی به خودت بگیری و بگی آخ جون خدایا شکره حالا یه لیوان



آب داریم بخوریم از تشنگی نمیریم، دیگه نمی‌خواد کاری کنیم. نه. ما باید برای شکرگزاری عملی از نعمت‌هایی که داریم تا سر حد بیهوش شدن برای ساختن بهترین زندگی ممکن برای خودمون و خانواده مون و دیگران تلاش کنیم.

همونطور که اشاره کردم من ریشه مشکلات و حال بد هزاران نفری که باهام صحبت کردن رو بدون حتی یک دونه استثنا در شکرگزار نبودن دیدم. امکان نداره که یک نفر شکرگزار باشه و مشکل پشت مشکل براش بوجود بیاد. این قضیه چند جنبه داره. جنبه اول. کسی که شکرگزار نیست دائماً مشکل پشت مشکل توی زندگیش براش بوجود میاد و یه جورایی زندگیش روی غلتک نیست. دوم اینکه کسی که شکرگزار نیست، مشکلات زجرش میدن. ولی کسی که شکرگزاره می‌دونه که مشکلات و چالش‌ها برای زجر و آزارش نیومدن. بلکه اومدن که اون رو رشد بدن. و سوم اینکه وقتی من نمی‌تونم مسائل و مشکلات خودم رو حل کنم که به قابلیت‌ها و توانایی‌هام ایمان نداشته باشم. من وقتی به خودم و خدای خودم ایمان ندارم که می‌تونه مساله من رو حل نکنه زجر میکشم. و این مثال بارز ناشکریه. خدا در قرآن می‌فرماید: «آیا خداوند برای بنده‌اش کافی نیست؟». من باید باور کنم که خودم و خدای خودم برای حل مشکلم کافی هستیم و همچنین بپذیریم که مشکلات برای زجر من نیومدن، بلکه برای رشد من اومدن.



همونطور که وزنه‌های توی باشگاه بدنسازی برای رشد ورزشکارها هستن، نه برای زجرشون. مشکلات باعث ساخته شدن شخصیت ما میشن. به قول لس بروان «من به روزهای سخت نمیگم روزهای سخت، من بهشون میگم روزهای شخصیت ساز». دوست خوبم مشکلات برای این اومده که بخاطر رد شدن ازشون رشد کنی. دقیقاً مثل یک بازی که اولین بار توی اون مرحله می‌سوزی، ولی برخورد با اون موجود رو یاد می‌گیری. همونطوری که وقتی به بچه مریض میشه صحنه ناراحت کننده‌ای هست برای پدر و مادرش، ولی این ظاهر قضیه است. در حقیقت داره سیستم ایمنی بچه رشد می‌کنه و قویتر میشه.

اشتباهات ما هم توی زندگی همینن. اولین بار که مرتکبشون میشیم آسیب می‌بینیم و این باعث میشه دفعه بعدی به خاطر تکرار نشدن اون رنجه دیگه تکرارشون نکنیم. مثل وقتی که می‌فهمیم قابلمه‌ی داغ جیژه! و اگر دست بزنیم بهش می‌سوزیم. فقط به مساله‌ای. بعضی از دوستان میان میگن من همین الان می‌خوام ازین شرایط لعنتی خلاص بشم. همیشه عزیز دلم. وقتی به قابلمه‌ی جیز دست زدی، دستت تاول می‌زنه، و تا چند ساعتی می‌سوزه تا بگه: اشتباه کردی اشتباه کردی اشتباه کردی. تا دیگه هرگز اون اشتباه رو توی زندگیت تکرار نکنی. اگر شرایط سخت مالی یا عاطفی یا سلامتی‌ای رو داری توی زندگی تجربه می‌کنی، این دردی که



میکشی بخاطر اینکه که سیستم جهان هستی داره بهت اشتباهت رو تکرار می‌کنه تا دیگه این اشتباه رو دیگه هرگز تکرار نکنی. این اشتباه چیه؟ قطعاً شکرگزار نبودن.

در حقیقت مشکلات سیگنال یا نشانه‌ی کائنات و جهان هستی هستن. همونطور که در ICU بیمارستان یک دستگاه مانیتور هست که ضربان قلب مریض رو نشون میده و علائم حیاتی رو تحت کنترل داره، و همونطور که یک برنامه نویس وقتی برنامه‌اش رو اجرا می‌کنه اگر مشکلی داشته باشه با خطا مواجه میشه، توی جهان هستی هم مانیتور و علائم و نشانه‌ها وجود دارن. بی پولی نشون دهنده‌ی اینکه که کدهای درون ذهن تو راجع به پول صحیح نیستن. اگر رابطه عاطفیت به نابودی کشیده شده یعنی کدهای درون ذهن تو راجع به روابط عاطفی و ارتباطات صحیح نیستن و صد البته حتی یک درصد هم شک ندارم که تو ارتباط خوبی با خودت هم نداری. و برای همین نمی‌تونم با هیچ کس دیگه‌ای هم رابطه‌ی خوبی داشته باشی. و اگر مشکل سلامتی داری کدهای درون ذهن تو راجع به سلامتی صحیح نیستن. آدم‌ها دو گروهن: گروه اول کسانی هستن که وقتی مشکلی براشون پیش میاد میان میگن: آآآآآآی، لعنت به این زندگی، این فلانی منو به این روز انداخت. لعنت به این وفحش به درو دیوار. جان من برو زندگیشو نونگاه کن. ببین اینایی که صبح تا شب دارن اخبار می‌بینن و به همه چی فحش میدن وضع مالیشون چطوره؟ برو ببین شادن یا غمگین؟ گروه دوم هم کسانی هستن که وقتی مشکلی پیش میاد، سرشونو میندازن



پایین و بجای اینکه‌های وهوی کنن، شروع می‌کنن به حل کردن مشکلشون.

آینه چون عیب تو بنمود راست خودشکن آینه شکستن خطاست

دوست خوب من، هر ناهماهنگی در جهان بیرون قطعاً نشونه‌ی یک ناهماهنگی در جهان درونه. تنها چیزی که باید درست کنی درونته. جهان هستی داره با این علائم به تو هشدار میده که یک چیزی باید در زندگی تو تغییر کنه. اما هماهنگی چیه؟ اصلاً کائنات چیه؟ اون چیزی که ما می‌گیم کائنات، معادل انگلیسیش همیشه Universe یا جهان هستی. بعد یکبار توی یک فیلمیکه ترکیب اسپایدر من و دکتر استرنج بود به کلمه به گوشم خورد Multiverse یا چند جهانی. و سریع به فکر فرو رفتم که Universe یعنی چی؟ Uni یک پیشونده به معنی یکتا، یگانه. پس Verse چیه؟ رفتم توی دیکشنری و سرچ کردم، معنیش این بود: نواخت. پس Universe یعنی یکنواخت. (وین دایر توی کتاب باور کنید تا ببینید به یکنواختی و سمفونی جهان هستی اشاره می‌کنه). پس تمام جهان هستی، اونچه که در زمین و آسمانهاست، دارن یک ساز یکنواخت رو مینوازن. اگر تو باهش هم نوا بشی، احساس آرامش می‌کنی و اگر خلاف جهان پیش بری زندگیت زجر آلود میشه و درد میکشی. حالا، رفتار جهان چیه؟ من چطور ببینم که آیا با جهان هماهنگم؟ ببین. گرمابه‌ها جمع شدن و نسلشون تموم شد. اسنپ و تپسی و تاکسی‌های اینترنتی اومدن و آژانس‌های سنتی رو منهدم کردن. جهان دائماً در حال پیشرفت و بروزرسانیه. آیا تو هم به روز





میشی؟ جهان رحم هم نداره. یا با جهان هماهنگ میشی یا زیر چرخ‌های جهان له میشی. به قول شاعر:

برو قوی شو اگر عزم زندگی داری      که در نظام طبیعت ضعیف پامال است

((وای مامان)) مال دوره‌ی شیرخوارگی بود. این بهانه‌های بچه‌گانه رو بریز دور. مامانم نداشت، مدرسه‌ام فلان بود، جایی که به دنیا اومدم مزخرف بود، من یه زن تنهام و من توی روستام، من یه پیرمردم و.... اینارو بریز دور. نیک و بیچیز یکی از برترین سخنران‌های انگیزشی دنیا نه دست داره نه پا. میلیون‌ها نفر رو توی سر تا سر دنیا تحت تاثیر خودش قرار داده. تو از یه موجود بی‌دست و پا هم کمتری؟؟؟ به قول سهیل رضایی بعضی‌ها اونقدر خودشون رو به موش مردگی زدن که این بخشی از هویتشون شده. اونا نمی‌خوان مشکلشون رو حل کنن. بلکه دلشون می‌خواد همیشه بدبخت بمونن تا بقیه به حالشون دلسوزی کنن و پول مفت بهشون بدن تا نمیرن. یادت باشه هر بار که نشستی و از سختی‌ها و مشکلا‌ی زندگی‌ت برای بقیه گفتی، تو داری می‌گی: «من یه آدم بی‌عرضه و بدبختم که خودم عرضه‌ی حل کردن مشکلاتم رو ندارم. بلکه می‌خوام این دلسوزی شما یه مسکن باشه برام که با همین دردم سرکنم و بمیرم، اینقدر بدبختم من.....»))

آدم‌های قدرتمند و توانمند، یه چیزی دارن به نام ((تکیه‌ی درونی)). تمام افرادی که می‌بینم درآمدشون رشد افسانه‌ای داشته، از هیچ کس انتظاری نداشتن که برایشون کاری بکنه یا برایشون دلسوزی کنه.



به قول استاد عباس منش که میگفت «ما از آتیش می‌ترسیم، از مار می‌ترسیم، ولی از افکار بد نمی‌ترسیم. « وقتی از قانون آگاه بشی، وقتی قانون رو بفهمیو درکش کنی، و متوجه بشی که شکرگزار نبودن یا ناشکر بودن چه بلایی سرت میاره، دیگه حتی یه لحظه هم نخواهد بود که شکرگزار نباشی. غر زدن راجع به مشکلات مصداق بارز ناشکریه.

یک مصداق بارز دیگه‌ی ناشکری، هدر دادن زمانه. من به وضوح دیدم افرادی که توی زندگی مالیشون زجر عجیبی میکشن کسای هستن که زمانشون رو هدر میدن. انیشتین میگه: «اگر مردم قدر زمان رو می‌دونستن، هرگز کفش بند دار نمیپوشیدن. « خدا توی قرآن به زمان قسم خورده: قسم به زمان. که انسان در خسران است. افرادی که زمانشون رو هدر میدن توی زندگی‌شون مشکل پشت مشکل و در در سر پشت در سر وزجر.

یادمون باشه که مشکلات زندگی رو در دو حالت می‌تونیم حل کنیم: «یک» حالت یا مود زجر. در حالی که درد میکشیم و فحش میدیم به در و دیوار. دو» مود شادی. دقیقاً عین ماشینی که داره با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت میره، اگر توی دنده ۴ باشه دور موتور عادیه مثلاً روی ۳ هزار و موتور خیلی راحت. ولی با همون سرعت اگر بخوای توی دنده ۲ باشی دور موتور روی ۶ یا ۷ هزاره و اگر بخوای یه مدت با این فشار ادامه بدی قطعاً موتور ماشین آسیب می‌بینه یا منهدم میشه.



جیم ران می‌گه: هر وضعیت یا Situation برای شما سه حالت: (۱) اگر اصلاً روی خودتون کار نکردید یک Problem یا مشکله. یک مساله است. (۲) اگر یکم روی خودتون کار کردید، یک Challenge یا چالشه. (۳) اگر خیلی خوب روی خودتون کار کردین یک Opportunity یا یک فرصته.

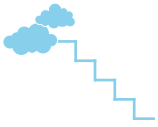
تا حالا به این فکر کردین که چرا اینقدر ناراحتیم؟ چرا با اینکه اینقدر رفاه بشر زیادتر از ۱۰۰ سال پیش شده حالمون بده؟؟ چون قدر چیزایی که داریم رو نمی‌دونیم. مشکل از کجاست؟ از اینجا که چیزای خوبی که داریم، تا ازمون گرفته نشه قدرشو نمی‌دونیم. یه روز دوستم سوار ماشینم شد و گفتم چه بوی خوبی میاد. بوی خوشبو کننده بود. گفتم من که دیگه بوش رو حس نمی‌کنم. گفتم خاصیت مغز آدم اینطوریه. ورودی‌ای که به صورت طولانی مدت بهش داده میشه رو فیلتر می‌کنه. افرادی که توی کارخونه‌های پر سر و صدا کار می‌کنن بعد از یه مدت کوتاهی کاملاً به سر و صدای اونجا عادت می‌کنن. متاسفانه در خصوص نعمت‌ها هم دقیقاً همینه. ما به نعمت‌هایی که داریم عادت می‌کنیم و بعد از یه مدتی دیگه اونها رو نمی‌بینیم. همونطوری که ماهی توی آبه و اصلاً حواسش نیست که اگه این آب ازش گرفته بشه کارش تمومه، ما هم داریم نفس میکشیم و حواسمون نیست که اگر همین هوا نباشه کارمون تمومه. یکبار توی استخر توی سکوت این موضوع رو فهمیدم که هرچقدر موضوعی حیاتی تر هست، ما کمتر بدون اون زنده هستیم. می‌گن انسان حدوداً ۶۰ روز



بدون غذا می‌تونه زنده بمونه، و بدون آب ۴ روز. بدون هوا ۲ دقیقه. ولی، بدون روح خداوندی که در درون ماست حتی یک ثانیه هم نمی‌تونیم زنده بمونیم. خداوندی که به خاطر ناشکر بودن خیلی ازش فاصله گرفتیم. اولین چیزی که هر روز بخاطرش خدا رو شکر می‌کنم اینه که خدایا شکر که یک روز دیگه بهم فرصت زندگی دادی. این فرصتِ غنیمتِ زندگی رو انیمیشن زیبای Soul به زیبایی به تصویر کشیده. زندگی یعنی فرصتی که هرگز تکرار نمیشه.

ما خیلی چیزا رو توی زندگی داریم که اگه ازمون بگیرنش خیلی شرایط بدتر میشه. واقعاً فکر می‌کنی توی جهنمی؟ به این سوال جواب بده: اگه چی بشه شرایط از همینی هم که هست بدتر میشه؟ اگه جنگ بشه؟ اگه اعضای بدنت رو از دست بدی. به لحظه تصور کن کر شدی کور شدی لال هم شدی و فلج هم شدی. ارتباط با جهان خارج قطع و هیچ کاری نمی‌تونی بکنی. حتی تصورش هم سخت و وحشتناکه. تمام کسانی که غر می‌زنن و از شرایط جهنمی زندگیشون مینالن هر روز شرایط زندگیشون بدتر میشه. یک اصل رو به خاطر داشته باشید. تا زمانی که غر می‌زنید، نق می‌زنید، از دوره‌ی شکرگزاری فارغ التحصیل نشدید. کتاب غر زدن ممنوع جان گوردون هم کتاب بسیار زیبایی هست در این زمینه که می‌تونید مطالعه کنید.

اونایی که هی نشستن و پست فروارد کردن که «آقایان به ظاهر مسؤل» به کجا رسیدن توی زندگی؟ چه گلی به سر خودشون و بقیه زدن؟ من توی



یک جلسه دور همی بعد از همایش پایان اسارت از زبان مهندس هادی فردین نژاد نویسنده کتاب‌های بروکلی کار میلیونر و سبزی کار میلیونر - که برای بیش از ده هزار نفر شغل ایجاد کرده - شنیدم که میگفت: من احساس مسئولیت می‌کردم، نسبت به کشورم. و میگفتم که من برای مملکت‌م چیکار کردم؟ یادت باشه نگرش آدم‌های سوپر موفق و ثروتمند اینه: من برای کشورم چیکار کردم؟ و نگرش آدم‌های ناموفق و شکست خورده اینه: کشورم برای من چیکار کرد؟ من ننشستم بگم آقای مجلس آقای رییس جمهور شما برای مملکت ما چیکار کردید؟ من پا شدم همون چهار تا اصلی که یاد گرفته بودم رو شروع کردم به بقیه یاد دادن و سعی کردم مفاهیم موفقیت رو تدریس کنم. چی شد؟ حالم خوب شد و از سرتاسر دنیا دانشجو گرفتم در حالی که توی اتاق خونه‌ی خودم کار می‌کردم. شما خودتون برید و نگاه کنید. کسایی که خودشون رو مسئول دونستن توی زندگی به کجا رسیدن. تا کسایی که بقیه رو مقصر اشتباهات و بدبختی‌های خودشون دونستن.

من وقتی دیدم می‌تونم درآمد خودم رو در هر شغلی که باشم افزایش بدم، استارت زدم و شروع کردم به یاد دادن اصول افزایش درآمد. و امروز با افتخار اعلام می‌کنم توی دوره‌های اثرگذاران از درآمدهای ۲ و ۳ برابری داشتیم تا ۲۵ برابر تا ۱۰۰۰ برابر در عرض ۵ سال. می‌تونید برید توی سایت اثرگذاران بخش هدایای کاربران یا دانلود رایگان و مشاوره آنلاین قسمت



یکم رو مشاهده کنید. دوست خوب من، افرادی که نق می‌زنن، هر لحظه شرایطشون بدتر میشه. خداوند می‌فرماید «اگر کفران نعمت کنید به راستی که عذاب من شدید است.» (یادمون باشه همون خدایی که ارحم الراحمین، همون خدا شدید العقاب هم هست. سیستم جهان هستی با کسی شوخی نداره. عذاب ناشکری عذاب بدیه. خدایا ما رو ببخش بخاطر تمام ناشکری‌هایی که کردیم. استاد الهی قمشه‌ای توی یکی از صحبت‌هاشون فرمودن که عذاب جهنم و آتش همون دوری از خداونده. وقتی ناشکری می‌کنی از خداوند دور میشی و عذاب میکشی. والاس وتلز نویسنده‌ی کتاب «دانش ثروتمند شدن» که راندا برن با اون کتاب متحول شد و بعدها فیلم راز رو ساخت، میگه: «خداوند منبع همه‌ی خوبی هاست و شما با شکرگزاری به خداوند نزدیک میشین و ثروت‌ها و نعمت‌ها رو دریافت می‌کنید.» «دقیقاً مثل خورشید. هرچقدر بهش نزدیکتر میشی داغتره. تا جایی که می‌سوزی. «خام بدم، پخته شدم، سوختم».) یا جایی که شاعر از قول جبرئیل که در آخرین مرحله عروج ملکوتی پیامبر اکرم(ص) میگه: اگر یک سر موی برتر پرم، فروغ تجلی بسوزد پرم. و جایی که دوره از خداوند مثل دوری از خورشید، در آخرین سیاره‌های منظومه شمسی، سرما و یخبندونه.

اگه توی زندگی سردته، پول نداری، رابطه عاطفیت بهم ریخته و سلامتیت رو از دست دادی، از خدا دور شدی و اون هم قطعاً بخاطر شکرگزار نبودنه. من هم که اینجا دارم براتون صحبت می‌کنم بهیچ عنوان نمی‌تونم ادعا



کنم که یک شکرگزار کامل هستم. من تلاش می‌کنم که شکرگزار باشم و اونقدری که شکرگزارم نعمت‌ها رو دریافت می‌کنم. من قضیه رو گرفتم. به اندازه‌ای که شکرگزار بودم حالم خوب بوده و برای همین به خواسته هام رسیدم. فرمول رسیدن به خواسته‌ها حال خوبه و حال خوب هم فقط با شکرگزاری به دست میاد. فرمول نرسیدن به خواسته‌ها حال بد و حال بد با ناشکری به دست میاد. همه چیز به شکرگزاری وابسته است. شکرگزاری تمرین مادریه. من هرچی بیشتر شکرگزار بودم اتفاق‌ها توی زندگی‌م بهتر شدن. می‌تونم دستت رو بدی توی دست خدا و با قدرت از دل بحران‌های زندگی عبور کنی.

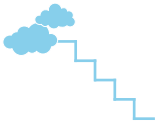
در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش‌ها گر کند خار مگیلان غم مخور  
تو خیلی راحت می‌تونی از دل بحران‌های زندگی دریایی به شرط اینکه شکرگزار باشی و احساس می‌کنم که بعد از اجرای این برنامه و نوشتن این کتاب یه نفس راحت میکشم. چون یکی از بزرگترین ماموریت‌های خودم رو توی این دنیا انجام دادم. کمی جلوتر میگم که فرق بین شکرگزار بودن و شکرگزاری کردن چیه. فقط الان در همین حد بدو نید که همونطور که توی نرم افزار Paint ویندوز (که کارهای ساده گرافیکی رو همیشه باهاش انجام داد) اون دکمه‌ی سطله رو می‌زنیم، و کل فضای که انتخاب کردیم به رنگی میشه، شکرگزاری هم دقیقاً باید همینطوری باشه. و کل زندگی ما رو در بر بگیره. یعنی تمام ثانیه‌های شب و روز ما رو. حتی ثانیه‌ای نباشه که شکرگزار نبوده باشیم. اصلاً چرا خواب مومن عبادتیه؟ چون در



تمام ثانیه‌های زندگیش شکرگزاره. من مثل روز برآم روشنه که باشکرگزاری هم به همه‌ی خواسته‌ها ت می‌رسی، و هم اینکه می‌تونی همه‌ی مشکلات زندگیت رو حل کنی. یادت باشه آدم‌ها بیشتر به خروجی تو و به نتایج تو واکنش میدن تا به حرف‌های تو. وقتی نتایجت تغییر کنن قطعاً آدم‌ها ارزش بیشتری برای همین حرف‌هایی که امروز می‌زنی قائل خواهند بود. اگر چه بهت قول میدم وقتی موفق شدی دیگه اصلاً برات مهم نیست که بقیه حرف‌ها رو قبول کنن یا خیر.

این کتاب و این فایل‌های صوتی رو پیشنهاد بده به کسی که توی زندگیش توی روزهای سخته، و واقعاً می‌خواد که شرایطش تغییر کنه. چون بعضی‌ها توی روزهای سخت هستن ولی نمی‌خوان تغییر کنن. این صحبت‌ها رو احمقانه می‌دونن. تو فقط بهشون پیشنهاد کن و اصلاً اصرار نکن. تو فقط دونه رو بکار. اگه اون خاک حاصلخیز باشه این دونه به درخت تبدیل میشه و اگر نباشه هم هیچ اتفاقی نمیفته. ولی خیلی وقت‌ها آدم‌ها خاک حاصلخیزی دارن. به اندازه کافی درد کشیدن توی زندگیشون، و تشنه هستن و آماده‌ی تغییر. فقط منتظر کسی هستن که بیاد و راهو بهشون نشون بده.





از شنیداری تا ملاقات با خداوند



## فصل دوم



چرا باید شکرگزار باشیم؟





توی این فصل می‌خوام راجع به لزوم شکرگزاری باهاتون صحبت کنم. اینکه چرا شکرگزاری مهمه. سایمون سینک کتابی داره به نام "با چرا شروع کنید." اینکه چطور رهبران بزرگ الهام بخش هستن. و اینکه چرایی مهمترین بخش کار ماست. دوست خوب من، در نیل به یک هدف، ۹۹ درصد اهمیت مربوط به چرایی و ۱۰ درصد مربوط به چگونگیه. این جمله رو خیلی دوست دارم:

**وقتی یک چرای به اندازه کافی قوی داسته باسید، چگونه را کشف خواهید کرد.**

با یه مثال بحثم رو شروع می‌کنم. فرض کنید یه رباتی دارید که همه کارهای خونه تون رو براتون انجام میده. ظرف میشوره. جارو میکشه. همه جا رو مرتب می‌کنه. باغچه و گلدون‌ها رو آب میده. خرید می‌کنه، همه کار



می‌کنه. و کلاً عالیه. یه روز میان خونهِ و در کمال تعجب می‌بینید که ظرف‌ها رو شکسته، شیر آب رو باز گذاشته و آب کل خونهِ تون رو برداشته، زده دیوار رو خراب کرده، فرش خونهِ رو آتیش زده. شیشه‌ها رو شکسته. همه خونهِ رو بهم ریخته و خلاصه بلایی نیست که سر خونهِ و زندگیتون نیورده باشه. در حدی که زبونتون بند میاد. الانم نشسته اونجا و داره نگاه می‌کنه! شما خیلی ناراحت میشید. چندین ساعت وقت می‌گذارید. همه جا رو درست می‌کنید. کلی هزینه می‌کنید. تا همه چیز برگرده سر جاش. می‌گین حتماً اتفاق بوده. فرداش برمیگردین می‌بینید دوباره دقیقاً همین بساطه! یکبار دیگه هم همه چیزو درست می‌کنید ولی باز هم بعد میان و می‌بینید که دوباره همه چیز نابود شده. چه اتفاقی افتاده؟؟ من بهتون میگم. یه رندی اومده و برنامه این ربات رو بهم ریخته. و هرچقدر هم که خونهِ رو دوباره تمیز کنید هیچ فایده‌ای نداره. دوباره همه چیز رو نابود می‌کنه. به قول دکتر احمد حلت عزیز و بزرگوار "بعضی وقت‌ها ما اونقدر سرگرم جمع کردن آب کف اتاقیم که یادمون میره شیر آب رو ببندیم". دوست خوب من. تا زمانی که برنامه ربات تغییر نکنه اوضاع همینه. برای همینه که یک سریها دائماً توی زندگیشون از یک بدهی میرن توی بدهی بعدی. از یک طلاق میرن به طلاق بعدی. از یک ورشکستگی به ورشکستگی بعدی. تا زمانی که این اطلاعات اضافه‌ی کثیف در ذهن افراد وجود داره امکان نداره از تلاش‌های خودشون نتیجه بگیرن. که به لطف خداوند در فصل شکرگزاری



۲۰۲۰ به پاکسازی این اطلاعات کثیف خواهیم پرداخت.

من مدت زمان زیادی پرخوری عصبی داشتم. خیلی‌ها تلاش می‌کنند  
لاغر بشن اما نمی‌تونن. چون از غذا بعنوان مسکن دردهاشون استفاده  
می‌کنن. و این عادت، این مسیر عصبی بسیار بسیار قویه. چون فرد با  
خوردن زیاد دوپامین توی مغزش منتشر میشه و تمام دردها و غم و غصه  
هاش رو فراموش می‌کنه. از بچگی هم به این عادت کردیم. هر جا دردی  
داشتیم بهمون شکلات دادن و خوردن شیرینی جات در ذهن ما گره خورده  
با تسکین دردها. و افراد در رژیم‌های غذایی تلاش می‌کنن جلوی خوردن  
خودشون رو بگیرن. اما نمیشه. به قول دکتر مجتبی نیکپور، فرد معتاد به  
غذا، معتاد به خود غذا نیست، بلکه معتاد به واکنشیه که در اثر خوردن  
غذا ایجاد میشه. اما یه سوال اساسی مطرح میشه. چه چیزی وجود داره در  
درون وجود افراد که باعث میشه اتفاقی بیفته دردی تشکیل بشه که برای  
تسکینش نیاز به ترشح دوپامین باشه و فرد پرخوری رو برای تسکین دردش  
انتخاب کنه؟ قبل از اینکه جواب رو بگم به دلیل شکست رژیم‌های غذایی  
اشاره می‌کنم: اینکه شما پرخوری عصبی رو از یک نفر بگیرید، بدون اینکه  
دردش رو درمان کنید دقیقاً مثل این می‌مونه که یک نفر که داره درد میکشه  
رو بدون اینکه بهش مسکن بزنید و بدون اینکه درمانش کنید مسکنش رو  
ازش بگیرید و بگید: بکش. اینقدر درد بکش تا خوب شی! خوب یه جایی  
میبره. یه جمله هست که خیلی دوش دارم. میگه "هیچ سیستمی تحت



اوج فشار در طولانی مدت دوام نمی‌آورد". حالا برگردم به سوال اصلی. این چیه که باعث این درد میشه؟ چرا اصلاً درد رو حذف نکنیم؟ چیزی که باعث درد میشه ناشکریه. یعنی اگر ریشه تمام بدبختی‌ها و دردها و رنج‌ها رو دنبال کنید نهایت نهایتش به ناشکری می‌رسید. این‌ام الفساده. کسی که شکرگزاره، دردی نداره که مسکن بخواد. من با استفاده از شکرگزاری عملی، با هزاران ساعت گوش کردن فایل‌های اساتید عزیزم و کتاب خوندن، نهایتاً از جایی که روزی ۵۰ الی ۱۰۰ بار سر یخچال میرفتم و پرخوری می‌کردم به جایی رسیدم که روزی یک الی دو وعده غذا می‌خورم و کلیه ریزه خواری‌ها و پرخوری هام رو گذاشتم کنار و در طول یه مدت کوتاه وزن قابل ملاحظه‌ای کم کردم. و فهمیدم بدن ما به صورت خودکار آت و آشغال‌های اضافی، چربی‌های اضافی رو بیرون میریزه، و اگر ما به این طفلک رحم کنیم و یک عالمه آشغال دیگه روی سرش نریزیم. همه چیز در طبیعت رو به بهبوده. این طبیعی‌ترین اتفاق ممکنه که شما در اوج سلامت باشید. این طبیعی‌ترین اتفاق ممکنه که شما ثروتمند بشین. این طبیعی‌ترین اتفاق ممکنه که شما به خواسته‌ی خودتون برسین. اگر غیر این اتفاق بیفته غیر طبیعیه. قطعاً نعمتی بالاتر از سلامتی نیست. یکی از مهمترین دلایل شکرگزار بودن اینه که قطعاً شکرگزاری در بهبود سلامت من و شما موثره. یه شب با یک روانپزشک توی قطار همسفر بودم. ایشون گفت که از لحاظ علمی ثابت شده ترشح طولانی مدت هورمون کورتیزول در طولانی مدت باعث





بیماری‌های خود ایمنی مثل ام‌اس همیشه. ترشح کورتیزول از کجا میاد؟ از استرس. از اضطراب. از حال بد. بترسیم از ناشکری. بقول یکی از اساتیدم "اگر ما می‌دونستیم قدرت افکار منفی رو و اینکه چه بلایی سرمون میارن هرگز اجازه نمی‌دادیم فکرمون منفی بشه". ما از آتیش می‌ترسیم ما از چاقو می‌ترسیم از مار می‌ترسیم چون اثرش رو دیدیم. ولی از افکار منفی نمی‌ترسیم چون اثرش یکم طولانی مدت تره و اینطوری نیست که الان یه فکر منفی بکنید دو ثانیه بعد بلا سرتون بیاد.

مساله بعدی خیلی جالبه. با یه سایتی آشنا شدم که تاریخ مرگ رو به روز و ماه و سال پیش بینی می‌کرد. رفتم برای خودم مشخصات رو پر کردم ببینم طبق پیش بینی‌های علمیم چقدر دیگه زنده‌ام. اینها رو می‌خواست: سن، شاخص BMI که با قد و وزن محاسبه میشه، سیگار می‌کشید یا نه، الکل مصرف دارید یا نه، و نهایتاً نگرش شما چیه، اینکه مثبت اندیش هستید یا منفی نگر یا واقع بین و یا بدتر از همه Suicidal یا متمایل به خودکشی، کسی که اصلاً دوست نداره زنده باشه. خیلی وحشتناکه و شاید باورتون نشه که بگم، فقط پیش بینی این سایت برای من، توی وضعیت مثبت اندیش و متمایل به خودکشی ۱۸ سال فرق داشت!! یعنی اینکه شما مثبت اندیش باشید یا واقع نگر یا منفی نگر یا متمایل به خودکشی می‌تونه توی سالهای طلایی عمر شما موثر باشه. دوست دارم خیلی به این نکته فکر کنید. این کتاب رو بارها و بارها بخونید و یا کتاب صوتیش رو بارها



و بارها گوش کنید.

دلیل بعدی، آنتونی رابینز می‌گه: "اگه بهتون بگم من با کنترل ذهنم به همه‌ی خواسته‌ها رسیدم، بهتون دروغ نگفتم". والاس وتلز هم در کتاب دانش ثروتمند شدن می‌گه: کل فرایند تنظیم و اصلاح ذهنی را میتوان در یک کلمه خلاصه کرد: شکرگزاری. یعنی در حقیقت ما با شکرگزاری به کنترل ذهن یعنی سخت‌ترین کار ممکن در مسیر موفقیت می‌رسیم و انجامش میدیم و وقتی ذهنمون رو کنترل می‌کنیم به همه‌ی خواسته‌ها همون می‌رسیم. شکرگزاری کلید تنظیم ذهنه و تنظیم یا کنترل ذهن کلید رسیدن به همه‌ی خواسته‌هاست. بدون حتی یک استثناء، بدون حتی یک استثناء، بدون حتی یک استثناء.

## شکرگزاری کلید رسیدن به تمام خواسته‌هاست،

### بدون حتی یک استثناء

همه ما دوست داریم وقتی تلاش می‌کنیم نتیجه بده، درسته؟ اگه تلاش کنیم و نتیجه نده سرد میشیم دلزده و مایوس میشیم. یه وقتایی هست که ماشین رو استارت می‌زنی و روشن میشه. یه وقتایی هم هست که استارت می‌زنی ولی روشن نمیشه. تو داری همون کار رو انجام میدی، ولی یه نتیجه‌ی دیگه می‌گیری! یه وقتایی هم هست که کار می‌کنیم حتی



صبح تا شب کار می‌کنیم، اما نتیجه نمی‌گیریم. چرا؟؟ وقتی که ماشین رو بهش استارت می‌زنی ولی روشن نمیشه، یه چیزی خرابه. یا بنزین نداره، یا شمع جرقه نمی‌زنه، یا باتری از کار افتاده. یه مشکلی وجود داره بالاخره. وقتی که کار می‌کنی ولی نتیجه نمی‌گیری، وقتی کار می‌کنی ولی فروش نداری، عین اون لحظه ایه که داری استارت می‌زنی ولی ماشینت روشن نمیشه. دیگه هم استارت نزن لطفاً، استارت نزن چون استارت زدن بیشتر تو هیچ کمکی نمی‌کنه، فقط داری باتری ماشین رو خالی می‌کنی. وقتی داری کار می‌کنی کار کار، ولی نتیجه نمی‌گیری، بابا یه چیزی اون وسط داره می‌لنگه دیگه!!! مشکل کجاست؟ مشکل از شکرگزار نبودنه. تو این مشکل رو درست کن، با کمترین کار ممکن به نتیجه می‌رسی.

یادمون باشه اگر کاری رو بارها و بارها انجام بدیم و نتیجه نگیریم، مستاصل میشیم. حالمون با خودمون بد میشه، احساس خنگی بهمون دست میده. به قول آلبرت اینشتین اگه یه ماهی بخواد هر روز از درخت بالا بره احساس احمق بودن می‌کنه. وقتی داری دائماً با احساس بد دست به اقدام میشی و کاری رو می‌کنی و نتیجه نمی‌گیری، تو داری به خودت برچسب خنگی می‌زنی. می‌گی من اگه خنگ نبودم بالاخره نتیجه می‌داد دیگه. ولی، وقتی احساسمون خوب باشه کار می‌کنیم و نتیجه می‌گیریم و وقتی کار کردی و نتیجه گرفتی همین باعث رشد انگیزه‌های تو میشه. وقتی بعضی بچه‌ها بهم میگن آقای شفیع من انگیزه‌ام رو از دست



دادم، میگم بخاطر اینه که وقتی با احساس بد کار می‌کنی نتیجه نمیده و این حالت رو بد می‌کنه. ولی وقتی من با احساس خوب کار می‌کنم نتیجه می‌گیریم. بعد، برای دفعه بعدی دست به اقدام بزرگتری می‌زنم و انگیزه هام هم هر لحظه داره رشد می‌کنه. اینقدر احساس خوب مهمه.

یه سوال دیگه می‌پرسم. مگه تو تعجب می‌کنی وقتی بچه یکی از فامیلاتون رو ببینی بعد چندسال و ببینی بزرگ شده؟ درسته که چند وقته ندیدیش و رشدش رو بیهو می‌بینی. اما، مساله اینه که رشدش طبیعیه و باورپذیر. بچه رشد می‌کنه دیگه. اگر ما یک آدمیرو ببینیم که سالهای سال گذشته و توی همون قد و قواره‌های بچگی مونده تعجب می‌کنیم. یا اینکه از دیدن درخت‌های رشد کرده تعجب می‌کنی؟ نه هیچ تعجبی نداره. به اذن خداوند متعال درخت رشد می‌کنه و میوه میده. پس رشد طبیعیه کاملاً طبیعی. حالا می‌خوام بگم اگه درآمدت رشد نمی‌کنه تعجب کن. اگر رابطه عاطفیت هر لحظه بهتر همیشه تعجب کن. اگه سلامتی و شادابیت هر لحظه بیشتر همیشه تعجب کن. چی داره می‌لنگه؟ چی خرابه اون وسط که استارت می‌زنی ولی ماشین روشن نمیشه؟ شکرگزار بودن می‌لنگه. احساس خوبه می‌لنگه. اینو درستش کن. بچه‌ها طبیعی ترین اتفاق ممکن در دنیا اینه که درآمدتون هر لحظه زیاده بشه، هر لحظه نسبت به لحظه گذشته. طبیعی ترین اتفاق دنیا افزایش تعداد کارمندانونه، اینکه کسب و کارتون رشد کنه طبیعیه نه اینکه درجا بزنه. اینکه به تمام



خواسته‌های خودتون برسین طبیعیه. و همه‌ی اینها به یک شرطه. به شرط اینکه شکرگزار باشی و احساستون حال دلتون خوب باشه. اگر روی امکانات الانمون تمرکز کنیم به راحتی می‌تونیم از چالش‌های خودمون خارج بشیم. من توی زندگی‌م به هزاران چالش برخوردم. و همین الانم وقتی به چالش‌ها برمی‌خورم می‌گم که با همین امکانات الانم چیکار می‌تونم انجام بدم؟ به خدا همین استراتژی منو از همه‌ی مشکلات و چالش‌هام رد کرده. احساس خوب مثل یک آچار فرانسه است در مسیر رسیدن به خواسته‌ها که همه‌کار می‌کنه.

در مسیر رسیدن به خواسته‌ها هیچ چیز از احساس خوب مهمتر نیست. همه چیز در نتیجه گرفتن به احساس خوب من و تو برمی‌گرده و من فقط یک وظیفه دارم توی این دوره، اینکه احساست رو خوب کنم. من کلاً فقط اینجا اومدم احساست رو خوب کنم. پس، زمانی که احساسمون بد باشه صبح تا شب کار می‌کنیم، عین کلاف هرز دور خودمون می‌چرخیم و نتیجه نمی‌گیریم. اما زمانی که احساسمون خوب باشه، کار می‌کنیم و با کوچکترین اقدام به نتیجه می‌رسیم.

من عقیده دارم رسیدن به خواسته‌ها مثل یک مثلث سه ضلع داره: ۱. احساس خوب. ۲. کارما. ۳. انرژی. و احساس خوب مهمترین و پایه‌ای ترین اصله، هر وقت احساس بد میشه این اتفاقات میفته: تصادف، خیانت به همسر، چک برگشتی، سرقت از منزل یا اتومبیل، مریضی، تحقیر و... و هر



وقت هم احساسمون خوبه این حس خوب رو منتقل می‌کنیم و این حس خوب رو به شکل این اتفاقات تجربه می‌کنیم: افزایش درآمد و افزایش سطح رفاه خانواده، حال خوب، آرامش خانواده، توسعه کسب و کار. و به قول تونی رابینز، می‌فیتیم روی دور مثبت.

مسئله بعدی اینه که دوستان، ما دوست داریم به خواسته هامون برسیم، اما عملاً خودِ اون خواسته رو نمی‌خوایم. مثلاً آزیه ماشین خوب خودِ اون ماشینِ خوب رو نمی‌خوایم، بلکه اون ماشینِ نمادِ موفق شدن ماست، یا حسِ خوبِ رانندگی باهاش رو می‌خوایم. اون خونه رو نمی‌خوایم. بلکه احساسِ خوبِ خونه دار شدن و آسایشِ اثاثِ کشی نکردن و خیالِ راحت رو می‌خوایم. ما از کاهش وزن خودِ کاهش وزن رو نمی‌خوایم. بلکه احساسِ خوبِ کاهش وزن رو می‌خوایم. در کتاب قدرت عادت، چارلز دوهیگ می‌گه: "ما هر کاری رو که انجام میدیم برای رسیدن به یک پاداشه." پاداشِ رسیدن به خواسته‌ها، احساس خوبه.

اجازه بدین یه مثال بزنم. تصور کن به همه‌ی اون ثروت دلخواهت رسیدی و یک سفر لاکچری رویایی رفتی. و حالا فقط با یک مایو روی تخت کنار ساحل دراز کشیدی و داری آب پرتقال می‌خوری. الان که هیچ چی همراهت نیست. درسته؟ نه ماشینت، نه همسر رویاییت که عشقت بوده و بهش رسیدی، نه کارت بانکی و نه اینکه خونه‌ات توی جیب مایوت جا شده! پس چرا خوشحالی؟ چون یک حس خوب داری که اینها رو داری. این حس خوب در



همین لحظه قابل حصوله. باید با خواسته‌های خودت هم فرکانس بشی. باید باور کنی که خداوند تمام استعدادها و امکانات لازم رو به تو داده. و تو زمانی می‌تونی این رو باور کنی که به خودت و خدای خودت ایمان داشته باشی.

حالا می‌خوام بگم، اگر بتونیم به احساس خوب برسیم، به همه خواسته هامون رسیدیم. و این احساس با شکرگزاری قلبی به دست میاد. در حقیقت مسیری که توی ذهن همه جا افتاده اینه که ما با رسیدن به خواسته هامون به احساس بهتر می‌رسیم، در صورتی که این غلطه، ما با رسیدن به احساس خوب به خواسته هامون می‌رسیم.

**ما با رسیدن به خواسته هامون به احساس خوب نمی‌رسیم،  
بلکه با احساس خوب به خواسته هامون می‌رسیم.**

این احساس خوب با شکرگزاری قلبی به دست میاد. اگر احساست رو خوب کنی، به خواسته هات هم می‌رسی. فاصله‌ی بین تو و خواسته‌ات، باید با حرکت کردن طی بشه و برای حرکت کردن هم به انرژی نیاز داری. با شکرگزاری به احساس خوب می‌رسی و این انرژی برای تو فراهم میشه. تو با شکرگزاری مسیر موفقیت رو دور می‌زنی. فرض کن توی نقطه A قرار داری در وضعیت الان زندگیت، و می‌خوای به نقطه B برسی، B یعنی شرایط دلخواهت. و



وقتی به اون شرایط رسیدی حالت C یعنی شادی و احساس خوب رو تجربه کنی و طی کردن این فاصله مثلاً ۲ یا ۵ یا ۱۰ سال طول میکشه. در حالت اول تو حتماً باید از B رد بشی تا به C برسی. اما ما می‌خوایم کاری کنیم که از همین الان بری روی نقطه‌ی C و به احساس عالی برسی، تا همین مدتی هم که بین تو و خواسته‌ات فاصله هست رو با شادی و احساس خوب طی کنی تا همین بخش زندگی‌ت رو هم از دست ندی. ما قرار نیست برای رسیدن به خواسته‌ها مون زجر بکشیم. اگر زجر بکشی بخشی از زندگی یعنی طول مسیر رو باختی. پس شکرگزاری مهمه، چون: (۱) ما می‌خوایم زندگی کنیم در طول مسیر رسیدن به خواسته (۲) قاعدتاً وقتی احساس خوبی داری مسیر رو سریعتر میری. و در این حالت تو خیلی سریعتر به خواسته‌ات می‌رسی.

یک دلیل دیگه می‌خوام بهتون بگم. ببینید، رزق یک نوع انرژی الهیه، و تعریفش اینه: هر چیزی که برای زندگی بهش نیاز داریم. رزق رو به شکل‌های مختلف می‌تونیم ببینیم: سلامتی، همسر خوب، فرزند خوب، امنیت، آزادی، غذایی برای خوردن، اینکه شب چشمتو میبندی و خوابت میبره، چون خیلی‌ها اختلال خواب دارن و نمی‌تونن بخوابن، همین خوابی که تحویلش نمی‌گیری برای خیلی‌ها یک آرزو‌ه. اگر این رزق رو توی جنبه‌های مختلف زندگی ببینی و حسش کنی، اونقدر حالت خوب میشه که به هر عملی که دست می‌زنی منجر به نتیجه‌های خوب میشه. در حقیقت می‌تونیم بگیم ما مثل باتری هستیم و این رزق‌ها مثل انرژی الکتریکی که ما رو شارژ





می‌کنن. حالا اگر دریافتشون نکنیم، و اون سیم شارژر وصل نباشه، ما شارژر نمی‌شیم و کارایی نداریم. مثل گوشی موبایلی که شارژر تموم کرده. قابلیت داره. اما کارایی نداره و بدرد نمی‌خوره. ما هم همینیم. وقتی شکرگزار نیستیم، وقتی رزقی که برامون فراهم شده و هست رو نمی‌بینیم و چشمهای خودمون رو به روش بستیم، باتری هامون شارژر همیشه و علیرغم قابلیت‌هایی که داریم هیچ توانایی و عملکردی نداریم.

من طی سالها کار کردن در حوزه موفقیت و علوم ذهنی به این نتیجه رسیدم که همه آدم‌ها می‌دونن برای رسیدن به خواسته شون باید چیکار کنن. اما حسش رو ندارن. حالشون بده. ما با شکرگزاری می‌تونیم به احساس خوب برسیم. و این ما رو به عملگرایی می‌رسونه. چرا؟ چون من وقتی شکرگزارم و تمرکز روی نعمت هامه، به این نتیجه می‌رسم که حتماً انسان ارزشمندی بودم که این نعمت‌ها رو توی زندگی‌م داشتم. و این در من ایجاد احساس لیاقت و عزت نفس می‌کنه. و عزت نفس یا احساس خود ارزشمندی هم قطعاً زیربنای موفقیته. تو با شکرگزاری به این نتیجه می‌رسی که حتماً انسان ارزشمندی بودی و هستی که این همه نعمت داری و این تورو به صورت خودکار به سمت موفقیت و خوشبختی و ثروت می‌بره. من توی دوره باران ثروت بخش چهارم با عنوان انسان حاصل رابطه جنسی نیست راجع به این موضوع مفصل صحبت کردم که ما چقدر ارزشمندیم. وقتی به احساس ارزشمندی برسیم خیلی اتفاق‌ها برای ما میفته. چرا؟ چون



امکان نداره کسی بنز سوار بشه مگه اینکه احساس کنه که لیاقت بنز سوار شدن رو داره. چه صراحتاً احساسش کنه و بگه من لایقشم. و چه ضمنی. یعنی، آدمیکه داره تلاش می‌کنه که به خواسته خودش برسه و شرایط زندگی رو تغییر بده، این احساس لیاقت رو در درونش داره که "من لایق یه زندگی بهتر" هستم. حالا، در حقیقت میشه گفت که عزت نفس زیربنای موفقیته و همونطور که اینجا گفتیم، شکرگزاری زیربنای عزت نفس. پس شکرگزاری فونداسیون و زیربنای موفقیته، بدون هیچ شک و شبهه‌ای. شما هرگز نمی‌تونید یک ساختمان بلند رو بسازید مگر اینکه زمین رو عمیق حفاری کنید و یک فونداسیون خوب بسازید. کسانی که شکرگزار نیستن اگر هم به موفقیت برسن موفقیتشون ناپایداره، عین ساختمونی که فونداسیون نداره.

آیا اصلاً به این فکر کردیم که چرا یک سری مغازه دارها ۷ صبح قبراق و درجه یک میان سر کارشون، یه سری دیگه تازه ساعت ده یازده صبح درب و داغون عین چک برگشتی میان سر کار؟ چرا یه سری مغازه‌ها مشتری ریخته سرشون صف کشیده، ولی یه سری دیگه دارن مگس می‌پروندن، غاز می‌پروندن و سماق می‌مکن؟ اون‌ها که ۱۰ میاد ۱ ظهر میره و ۵ عصر میاد ۹ شب میره، برخوردش بده و زشته با مشتری، وقتی مشتری میاد سرشو از توی گوشیش در نمایاره یه کاسی داره. اون‌ها هم که ۷ صبح با انرژی، شاد، قبراق و درجه یک میاد و تا همون ۹ شب ولی یکسره می‌مونه یه کاسی داره. با



اون لبخند همیشه به لبش، با اون برخورد خوبش. با اون فروشگاهی که بوی گل میده و همه چیزش عالی چیده شده. با اون احترامیکه به مشتری میگذاره و از جلوی مشتری بلند میشه. حال خوب منبع تمام اتفاقات خوب در کسب و کار ماست، صرف نظر از اینکه چه کاری داریم، اصلاً کارمندیم یا کارآفرین فرقی نداره حال خوب عامل اصلی موفقیت مالی و موفقیت شغلیه. و مولد حال خوب چیزی نیست جز شکرگزار بودن.

هرچقدر بیشتر شکرگزار باشین، سطح انرژی وجودی شما به خاطر حال خوبتون بالاتره. در عین حال که بقیه فُس شدن و حال و نای کار کردن ندارن، شما اسطوره‌ی انرژی هستین و به اندازه‌ی ده نفر کار می‌کنین. حال خوب ناشی از شکرگزاری کمیت کار شما رو خیلی خیلی میبره بالا. از طرف دیگه شما کیفیت کارتون هم میره بالا. آدمهارو قلباً دوست دارین و به فکر خالی کردن جیبشون نیستید، بلکه به فکر به خدمت صادقانه هستید. و این باعث رشد دائمیو فزاینده شما میشه، چه کارمند باشید و چه کارآفرین.

هرچقدر بیشتر شکرگزار باشید، احساس عزت نفس بیشتری می‌کنید، چون می‌گید خدایا من حتماً لایق بودم که این همه نعمت رو دریافت کردم. و این خودش شما رو به موفقیت بیشتر می‌رسونه. و تا جایی پیش میره که به شوق این می‌رسید که چقدر این زندگی قشنگه. عمر اگر خوش گذرد، زندگی نوح کم است. و به ناخوش گذرد نیم نفس بسیار است. به جایی می‌رسید که می‌گید این زندگی اینقدر لذت بخشه که می‌خوام هزار



سال زندگی کنم. نتیجه‌ی عزت نفس چیه؟ اعتماد به نفس. اعتماد به نفس یعنی باور به ایمان و توانایی‌های خود. وقتی من به این نتیجه برسم که لایق تجربه کردن یک زندگی بهتر هستم، قطعاً به این نتیجه می‌رسم که قابلیتش رو هم دارم که منو به اون زندگی برسونه، وگرنه این احساس لیاقت در من ایجاد نمیشد. به قول والت دیزنی، امکان نداره هدفی به ذهن شما برسه مگر اینکه توانایی انجامش به شما داده شده باشه. باربرا دی آنجلس در کتاب اعتماد به نفسش میگه، "اعتماد به نفس به معنی توانایی انجام یک کار نیست، بلکه به این معنیه که من می‌تونم هر کاری که به من سپرده میشه رو یاد بگیرم. حتی اگر الان بلدش نباشم." مردم دو گروهن: یکی افرادی که نمی‌خوان تغییر کنن، و ۱۰۰٪ دلیلش عزت نفس پایینشونه، چون اونها خودشونو لایق یه زندگی بهتر نمی‌دونن. و گروه دوم هم کسانی هستن که می‌خوان تغییر کنن، چون خودشونو لایق یه زندگی بهتر می‌دونن.

یه فرقی وجود داره بین نیاز و خواسته. نیاز یعنی اینکه من یه غذایی داشته باشم که بخورم که از گشنگی نمیرم. یه سرپناهی داشته باشم بالای سرم و یه سرگرمیو یه شغلی و همین. که کتاب "لطفاً گوسفند نباشید" این رو بیان می‌کنه که اکثر آدم‌ها همین طوری زندگی می‌کنن. فقط کار کردن و خوردن و تولید مثل و بعد هم مرگ. بدون اینکه بفهمن چرا به این دنیا اومدن. آبراهام مازلو هم همینو میگه، نیازهای انسان رو دسته بندی



می‌کنه. و می‌گه درصد زیادی از آدم‌ها توی طبقات پایین هرم جا دارن. جایی که فقط دنبال تامین نیازهای اولیه هستن. اما عده کمی هستن که به طبقات بالای هرم می‌رسن و خواسته‌ای به نام "خودشکوفایی" در اونها شکل می‌گیره. اینکه من از گرسنگی نمیرم و فقط زنده بمونم تا بمیرم، نیازه. اما اینکه من به بهترین نسخه‌ی خودم تبدیل بشم، به خواسته‌ها و اهداف و آرزوهایم برسم، یک قهرمان ملی بشم، یک نویسنده‌ی مطرح بشم یا در هر زمینه‌ای که عاشقش هستم یک فرد موفق بشم، همیشه یک خواسته. آدم‌های بزرگ خواسته دارن و آدم‌های کوچیک نیاز. خیلی از آدم‌ها اصلاً احساس ارزشمندی رو در خودشون حس نمی‌کنن که شرایط بهتری رو در زندگی تجربه کنن. چند سال پیش با یه آقای که درآمد خیلی کمیداشت صحبت می‌کردم، نمی‌دونم چی شد که بحث به اینجا رسید، گفتم چرا به این فکر نمی‌کنی که یه روز بری آلمان؟ گفت "ای آقا!، من آخرین بار دو سال پیش رفتم شمال، آلمان؟؟؟!!".

مشکل بعدی اینجاست که بعضی‌ها احساس خود ارزشمندی دارن، ولی اعتماد به نفس ندارن. اونها دست به کار نمیشن. چرا؟ چون از بچگی بارها بهشون گفتن: بشین! خاک تو سرت! باز گند زدی؟ به تو هم میگن بچه؟؟ هر جا میریم آبروی ما رو میبری! و این شده که به قول کتاب "چهار میثاق" ما اهلی شدیم. و دیگه از تست کردن هر چیزی می‌ترسیم. به قول معروف آدم مارگزیده از ریسمون سیاه و سفید می‌ترسه. کلاً وقتی یه نفر همه‌ی



جنبه‌های زندگی‌ش منفجر شده قطعاً عزت نفسش مشکل داره.

در درجه اول باید خودت رو ارزشمند و لایق زندگی بهتر بدونی، در درجه دوم توانایی‌های خودت رو بشناسی و باور کنی. تا زمانی که توانایی‌های خودت رو نشناسی اصلاً جرات نمی‌کنی که بری و وارد بازار کار بشی. یادت باشه از تفنگ سرخالی دو نفر می‌ترسن. یکی کسی که تفنگ دستشه یکی هم کسی که روبروشه. وقتی به توانایی‌های خودت اعتماد و اطمینان نداری، بعنوان یک کافرما جرات نداری که بری و یک قرارداد خوب ببندی. و بعنوان یک کارمند جرات این رو نداری که بری و وارد یک شرکت خوب بشی و حقوقی در حد لیاقتت رو درخواست بدی و تو قطعاً استثمار خواهی شد...

خداوند در قرآن می‌فرماید " لئن شکرتم لازیدنکم "، یعنی اگر شکرگزار باشید شما را زیاد می‌کنم. یعنی چی؟ یعنی تورو زیاد می‌کنم. ظرفیت قلبت رو میبرم بالا. و چی میشه در اون وقت؟ تو نعمت‌ها رو بیشتر می‌بینی و در نتیجه حال خوب و اقدامات خوب و نتایج خوب. ولی در ادامه خدا می‌فرماید " و لئن کفرتم ان عذابی لشدید" و اگر کفران نعمت کنید به راستی که عذاب من خیلی شدید است. به قول تونی رابینز، تو میفتی روی دور منفی. اول حالت چند روز بده، سیگار میکشی، به الکل پناه میبری. بعد رئیسیت بهت تذکر میده. بعد کم کم اخراج میشی. پس اندازت تموم میشه. صاحبخونه جوابت می‌کنه، همسرت ولت می‌کنه میره و میری وارد ورطه‌ی نابودی شدن.



راندا برن به نقل از مسیح (ع) در کتاب "قدرت" می‌گه: هرکسی که غرق نعمت است باید نعمت‌های بیشتری به او داده شود و هر کسی که چیزی ندارد همان که دارد نیز بایستی از او گرفته شود!!! چرا هر چی سنگه پیش پای لنگه؟ چون کسی که چرخ زندگی‌ش داره لنگ می‌زنه شکرگزار نیست. شکرگزاری صرفاً به گفتن نیست. به عمل کردنه. ما می‌بینیم افرادی رو که اگرچه معلول هستن از نظر جسمی، اما کاری رو انجام میدن که صد تا آدم سالم هم نمی‌تونن انجام بدن. یادمه چند سال پیش توی بازار شهر گرگان مردی رو دیدم به اسم هادی. معلول بود. ولی دلش شاد بود. از ساعت پنج و نیم صبح تا ۹ شب توی بازار می‌فروخت. حال دلش خوب بود. یه مورد تکون دهنده می‌خوام بهتون بگم. دکتر مارتین سلیگمن در کتاب شادمانی درونی می‌گه که افرادی که معلول ذهنی هستن، ۸۰٪ کمتر در اثر سگته و سرطان می‌میرن! خیلی‌ها امکاناتی کمتر از ما دارن، ولی حال دلشون خوبه. شکرگزاری واقعی یعنی همین. یعنی اینکه با همون چیزی که داری حال دلت خوب باشه و بدونی که با همون به خیلی خواسته‌های دیگه ات می‌رسی.

شکرگزار بودن یعنی از درون پر بودن. یکبار توی حرف‌های استاد سهیل رضایی شنیدم که گفت: "آیا من امروز می‌تونم از یک زندگی بدون دستاورد لذت ببرم؟ اینکه می‌تونم روی پاهای خودم راه برم؟ یا حتماً باید از من بگیرنش تا قدرش رو بدونم؟؟" خوشبختی قطعاً بدست آوردنی نیست.



بلکه حس کردنی. آگه دنبال این هستی که بری موفقیت رو به دست بیاری و خوشبخت بشی دقیقاً توی مسیر اشتباه هستی. خوشبختی یعنی همین نعمتهایی که همین الان توی زندگیت داری رو با متد شکرگزاری عمیق که توی این کتاب گفتم حس کنی و لمسشون کنی و اون موقع مطمئن باش که در مسیر درست رسیدن به خواسته‌های خودت هستی.

مشت نمونه‌ی خرواره. آیا من امروز با چیزهایی که توی زندگیم دارم شاد هستم؟ آیا من با رسیدن به آرزوهایی که دیروز داشتم شادم؟ اگر با چیزایی که امروز توی زندگیت داری، اگر با آرزوهایی که دیروز داشتی و امروز بهشون رسیدی شادی، خوش به حالت. وگرنه، وای به حالت. چون من بهت قول شرف میدم که اگر به تمام آرزوهای امروزت هم برسی تو هرگز احساس راحتی و آسایش نخواهی کرد. خداوند در قرآن می‌فرماید: "الهمکم التکاثر، حتی زرتم المقابر" به راستی که زیاده طلبی شما را به هلاکت رساند تا جایی که گورهای خودتان را دیدید. تو تا آخر عمرت در یک چرخه درجا می‌زنی. به جرات می‌تونم بهت بگم امروز هزاران مورد در زندگیت هست که یه روزی آرزوش رو داشتی. یه روزی آرزو داشتی که بزرگ بشی. یه روزی آرزو داشتی که ازدواج کنی. بعد آرزو داشتی که بری سر خونه و زندگی خودت. یه روزی آرزو داشتی بچه دار بشی، آرزو داشتی خونه دار بشی. آرزو داشتی ماشین بخری برای خودت یا اولین سفر خارجت رو بری. امروز به خیلی از آرزوهای بچگیت رسیدی. آیا حالت خوبه؟ اگر نیست، چرا واقعاً؟





یادمون باشه که ما هرگز به اندازه‌ی کافی پول نخواهیم داشت. تونی رابینز میگه، هرچقدر پول به دست بیاری باز هم راه خرج کردنش رو پیدا می‌کنی. موفقیت دو چیزه. مهارت به دست آوردن و مهارت حس کردن. و حس کردن خیلی مهمتره. اینه که ما رو به اون حال خوب می‌رسونه. اگر من امروز یاد بگیرم که کانون تمرکز رو بگذارم روی چیزهایی که توی زندگی دارم، به هرچیزی هم که برسم دوباره می‌تونم از چیزهای جدید لذت ببرم. اما اگر کانون تمرکز رو روی چیزهایی که ندارم قرار بدم به هرچیزی و هرجایی هم که برسم باز هم حالم خوب نیست و نمی‌تونم از داشته هام لذت ببرم.

اگر از همین ماشینی که امروز توی زندگیت داری لذت میبری و قدرشو می‌دونی و درست ازش استفاده می‌کنی و حسابی بهش می‌رسی، بهت قول میدم که شروع می‌کنه به بهتر شدن. اگر از همین خونه‌ی اجاره‌ای که داری درست استفاده می‌کنی و بابت داشتنش شکرگزاری بهت قول میدم که شروع می‌کنه تبدیل شدن به خونه‌ی خودت. و اگر از خونه‌ی کوچیکی که توی یک محله معمولی داری و خریدی خوشحالی و شکرگزاری بابتش بهت قول میدم که این خونه شروع می‌کنه تبدیل شدن به یک خونه‌ی بزرگتر در یک منطقه‌ی ثروتمند نشین تر. ثروت وعده‌ی خداونده، و فقر وعده‌ی شیطان. (سوره‌ی بقره آیه ۲۶۸)

اینکه ما بخوایم صرفاً با افزایش سطح زندگیمون - یعنی افزایش رفاه و



امکانات و نعمت‌ها - به شادی بیشتر برسیم، دقیقاً مثل اینه که فردی که تشنه است، بخواد با خوردن آب شور دریا تشنگیش رو رفع کنه. هرچقدر بیشتر بخوره تشنه تر میشه. اگر امروز حالت خوب نیست بهت قول میدم با همین فرمون بری جلو فردا هم حالت خوب نخواهد بود، تمام طول مسیر زندگی رو هم زجر میکشی و در پایان زندگی تو زندگی رو باختی و حس بدت به صورت انرژی بهت برمیگرده و هم این دنیا رو باختی و هم اون دنیا رو و همه چیز رو از دست دادی. مساله چیه؟ مساله اینه که هرچیزی که به دست میاری، چند روزی باهش شادی، بعد اون رو یادت میره. عین همون داستانی که گفتم دوستم راجع به خوشبو کننده‌ی ماشین بهم گفتم. حالا شکرگزاری چیکار می‌کنه؟ دقیقاً عین اینکه من اون خوشبو کننده رو که دیگه بوش رو حس نمی‌کنم، از نزدیک بردارم و بوش کنم، و اینبار بوش رو حس می‌کنم، شکرگزاری کاری می‌کنه که نعمت‌های زندگی رو دوباره بوکنی.

**مهمترین ماموریت شکرگزاری در زندگی ما اینه که نمیداره  
نعمت‌ها برای ما قدیمیش و حال ما رو خوب نگه میداره.**

شکرگزاری باعث حال خوب ما میشه و حال خوب ما سرعت رسیدن به خواسته هامون رو زیاد می‌کنه. ما با احساس خوب اقدامات خوبی انجام



میدیم و بعد هم اتفاقات خوب رو توی زندگی تجربه می‌کنیم. شکرگزاری در حقیقت مرز بین جهنم و بهشته، کسی که شکرگزاره توی بهشت زندگی می‌کنه و هر لحظه زندگیش قشنگتر میشه. کسی که ناشکره توی جهنم زندگی می‌کنه و هر لحظه زندگیش از قبلش بدتر میشه.

مارتین سلیگمن توی کتاب شادمانی درونی میگه، ثروت فقط ۱۳٪ در حال خوب شما موثره و ۸۷٪ حال خوب درونیه. یعنی شادمانی یک احساس درونیه. وقتی شکرگزار باشی شاید در دنیای بیرون یک غوغای عجیب و غریبی به پا باشه. ولی حال دلت خوبه. یکی از دوستانم گفت مولانا خیلی از اشعار خودش رو در زمان حمله‌ی مغول سروده. خیلی جالبه که شاعر ما یکی از تاثیرگذارترین آثار ادبی جهان رو در زمان یکی از وحشیانه‌ترین حملات تاریخ سروده. وقتی که درون آرومه، تو خودت رو به خدا سپردی و دیگه ترسی نداری.

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند

چون تو را نوح است کشتیبان ز طوفان غم مخور

ولی وقتی که شکرگزار نیستی، اگر تمام دنیای بیرون هم آروم و قشنگ باشه، درون تو آشوبه. برای همین بعضی هنرپیشه‌ها و سلبریتی‌ها در اوج شهرت دست به خودکشی می‌زنن. همه آرزوی زندگی اونا رو دارن. بیرون زندگیشون خیلی قشنگه ولی چون دنیای درون آشوبه، اونها خودکشی



می‌کنن. ما هیچ وقت نمی‌تونیم دنیای درون رو با دنیای بیرون پر کنیم. اما قطعاً می‌تونیم با پر کردن دنیای درون دنیای بیرون خودمون رو هم پر کنیم. اونهایی که درونشون رو پر کردن، از عشق، از آگاهی، به هر چیزی که خواستن رسیدن. در حقیقت می‌تونیم به دو بخش این افراد آگاه رو تقسیم کنیم. اونهایی که آگاه شدن و خواستن، به بزرگترین ثروت‌ها رسیدن. و اونهایی هم که آگاه شدن ولی نخواستن، اگر چه در ظاهر پولی نداشتن، ولی در باطن ثروتمند بودن. بعد از اینکه اسکندر مقدونی ایران رو فتح کرد، همه اومدن و در مقابلش کرنش و تواضع کردن. به جز یک نفر به نام دیوژن که نیومد و به اسکندر اعتنا نکرد. اسکندر خودش به دیدنش رفت. و چند کلمه‌ای باهاش صحبت کرد. در نهایت بهش گفت: از من چیزی بخواه. دیوژن گفت: من حمام آفتاب گرفته بودم، تو اومدی اینجا سایه انداختی، از جلوی آفتاب کنار برو. وقتی از درون پر باشی این همیشه...

**شکرگزاری دنیای درون رو پر می‌کنه و وقتی که دنیای درون پر شد، دنیای بیرون هم قطعاً پر میشه. اما پر شدن دنیای بیرون الزاماً باعث پر شدن دنیای درون نمیشه.**

خداوند در قرآن می‌فرماید " الله الصمد "، یعنی خدا از هر کس و هر چیز بی‌نیازه. از طرف دیگه در جای دیگری می‌فرماید " و نفخت فیه من روحی



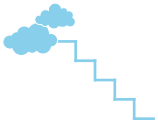
" ما باید استنتاج کنیم که از روح خداوندی که از هر کس و هر چیز بی نیازه در ما دمیده شده. و تازمانی که به صمدیت - یعنی بی نیازی - نرسیم، بوی خدا رو نمیدیم. آدم نیازمندی که دست جلوی دیگران دراز می‌کنه بوی خدا رو نمیده. حالا به سوال پیش میاد. برای اینکه به خداوند نزدیک بشی باید پولدار بشی؟ جواب: نه. خدا کار رو برات راحت کرده. تو به خدا نزدیک شو. خودش پولدارت می‌کنه. خودش کار رو برات راحت می‌کنه. چطوری بهش نزدیک بشیم؟ با شکرگزاری. خداوند منبع همه خوبی‌ها و ثروت‌ها و نعمت هاست. ما با شکرگزاری به خداوند و در نتیجه به نعمت‌ها و ثروت‌ها نزدیک میشیم.

یادمون باشه وقتی که ما نیازمند رسیدن به خواسته هامون هستیم، داریم ازشون دور میشیم. نیازمند رسیدن به خواسته بودن یعنی اینکه ما شرایط زندگی الانمون رو دوست نداریم. بلکه می‌خوایم با رسیدن به خواسته هامون حالمون خوب بشه. چرا در این حالت دور میشیم؟ چون بابت چیزهایی که داریم شکرگزار نیستیم. اینکه من برم به خواسته خودم برسم که از این شرایط لعنتی خلاص بشم، دقیقاً عین ناشکریه. برشی بهتر از لحظه‌ی الان در زندگی وجود نداره. ما با شکرگزاری به بهترین احساس ممکن می‌رسیم و با بهترین احساس ممکن به همه‌ی خواسته هامون می‌رسیم. میگن آلبرت انیشتین مشهورترین فرد تاریخ فقط از ۲٪ مغز خودش استفاده کرد. اگر ما فقط ۲٪ شکرگزار نعمت‌های زندگی‌مون



باشیم تاریخ ساز میشیم....

جمله‌ای هست از آلبرت انیشتین: تخیل مهمتر از دانش است. دانش محدود است ولی تخیل تمام جهان را در بر می‌گیرد. شما با دانش از A به Z می‌رسید. اما با تخیل از A به همه چیز می‌رسید. حالا می‌خوام بهتون بگم که ما با شکرگزاری از A به همه چیز می‌رسیم. به قول اندرو متیوس، مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید. مهم نقطه‌ای است که برای پایان بر می‌گزینید. استفاده از قدرت تخیل خودش یه نوع شکرگزاریه. استفاده از تمام قابلیت هامون همینطور. حالا توی بخش شکرگزاری عملی بیشتر بحث رو باز می‌کنم. شکرگزاری واقعی زمانیه که تو تمام نیروهایی که داری رو به کار بگیری برای اینکه رشد کنی. و تو در این حالت میشی سمبل امید. و هر کسی تو رو می‌بینه امیدوار میشه به آینده. اینکه اون هم می‌تونه. ولی وقتی رشد نمی‌کنی و پیشرفت نمی‌کنی، تو میشی سمبل ناامیدی. و وقتی تو موفق و موفقیت تو به آدم‌های دیگه امید و انگیزه میده، می‌بینی که هر روز درهای جدیدی از نعمت و ثروت به روی زندگیت باز میشه. یه دوستی داشتم حامد ابوالحبيب که در زمینه کسب و کارهای اینترنتی بسیار بسیار موفق بود. وقتی باهاش صحبت می‌کردم دو مورد رو عامل اصلی موفقیت خودش می‌دونست: یکی اینکه گفت هرچی حساب کتاب می‌کردم، حساب‌ها جور در نمی‌اومد. و به خدا گفتم خدایا حسابدارم تو باش. دوم اینکه، گفت وقتی به بنده‌های خدا حال میدی، و یه کاری برایشون



می‌کنی، خدایه حالی بهت میده که نفهمیاز کجا خوردی.

چرا باید شکرگزار باشیم؟ دوستان. قانون جذب ۳ مرحله داره، درخواست، پاسخ، دریافت. و خیلی‌ها در مرحله سوم دچار مشکل میشن. چون احساسشون خوب نیست نمی‌تونن نعمت‌ها رو دریافت کنن. احساس خوب مشکل قانون جذب رو حل می‌کنه. شکرگزاری شما رو به احساس خوب می‌رسونه، چون شما با شکرگزاری تمرکزتون میره روی نعمت‌ها.

خودتون اگه جای خدا بودین چیکار می‌کردین؟! فرض کن یه مهمونی داری. و ۲۰ مدل غذا درست کردی. حالا یه نفر میاد بهت میگه زیتون نداری؟!؟! بعد تو توی دلت می‌گی کوفت بگیری! حالا یه زیتون نباشه چی میشه؟ اندرو متیوس توی کتاب راز شاد زیستن میگه توی زندگی ما ۱۰ مورد از ۱۱ مورد درسته. ولی ما به جای اینکه بابت اون ۱۰ مورد شاد باشیم بابت اون یک مورد ناراحتیم. بودا میگه: در زندگی چیزهای زیادی هست که می‌تونید بابتش شاد باشید، خودتون رو ناراحت چیزهای کمیکه نیست نکنید. و این خیلی ناجوانمردی و نامردیه در حق خدا. وقتی که ناشکریم. خدا که چیزیش نمیشه. این برمیدگردد به خود ما. دنیا فقط یک آینه است. هر چیزی که داری توی دنیای بیرون می‌بینی فقط و فقط داره دنیای درونت رو بهت نشون میده. بیایم به چیزایی که نیست گیر ندیم، به چیزایی که هست گیر بدیم. می‌خوام به نکته‌ی فوق‌طلایی بهتون بگم.



به جای اینکه به چیزایی که نیست فکر کنی و بپرسی که چرا اینو توی زندگیم ندارم؟ به نعمت‌هایی که توی زندگیت هست فکر کن و بپرس چرا این‌ها رو دارم؟ سوالت رو عوض کن، زندگیت عوض میشه.

استاد سید محمدعشریانیفر میگفت: روزی ۷ خط صمیمانه با خدا بنویسید. من یه زمانی وقتی برای خدا می‌نوشتم غر میزدم. نق میزدم. از نبوده‌ها مینالیدم. ولی دیدم هرچی بیشتر نق می‌زنم شرایط بدتر میشه!! میگفتم خدایا چرا اینجوریه؟ من دارم باهات درد و دل می‌کنم. من دارم میگم اینا نیست توی زندگیم. باز تو داری بدترش می‌کنی؟؟!! بعد فهمیدم که خدا درد و دل رو دوست نداره. خدا ناشکری رو دوست نداره. تا زمانی که ناشکری می‌کنی شرایط فقط بدتر و بدتر میشه.

وَاضْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيِنَا وَلَا تُخَاطِبُنِي فِي الَّذِينَ ظَلَمُوا إِنَّهُمْ مُعْرِضُونَ

◀ وزیر نظر ما و [به] وحی ما کشتی را بساز و در باره کسانی که ستم کرده‌اند با من سخن مگوی چرا که آنان غرق شدنی‌اند. (سوره هود آیه ۳۷)

استرهایکس در کتاب بخواید و به شما داده خواهد شد میگه، برای اینکه خواسته‌ی خودتون رو دریافت کنید باید با اون خواسته هم فرکانس بشید. یعنی احساس شما وقتی که اون خواسته رو ندارید و فقط در ذهن شماست باید دقیقاً مساوی زمانی باشه که اون خواسته رو دارید و داشته‌ی شماست. حالا سوال پیش میاد که من چطوری می‌تونم که وقتی هیچ





چی پول ندارم احساسم خوب باشه دقیقاً مثل موقعی که یک عالمه پول دارم؟ جواب اینه: وقتی من باور دارم به خودم و به قابلیت‌های خودم و به خدایی که درون منه، می‌دونم که این خداوند منو هدایت می‌کنه و منو می‌رسونه به خواسته‌ام. پس حرکت می‌کنم، و می‌رسم.

خلاصه. در نوشتن برای خدا، هر چی بیشتر مثبت نوشتم شرایط بهتر شد و هرچقدر منفی نوشتم شرایط بدتر شد. تا اینکه فهمیدم قلق خداوند رو. اینکه فقط باید روی نعمت هام تمرکز کنم و بابت اونها شکرگزار باشم تا نعمت‌های بیشتری به من داده بشه. به قول تی هارو اکر در کتاب اسرار ذهن ثروتمند هر چیزی که روی اون تمرکز می‌کنی بیشتر میشه. چه روی دارایی‌ها تمرکز کنی، چه روی بدهی‌ها. همه چیز به خود من برمیگردد. اگر من مغزم رو با افکار مزخرف و بیخود پر نکنم، خودم می‌تونم به همه خواسته هام برسم. الکس فرگوسن در خاطراتش میگه، "توی اولین بازی که مربی بودم خیلی دعا کردم تیم ما ببره. ولی ما باختیم. فهمیدم تیم مقابل هم خدا داره. از اون ببعد تلاشم رو بیشتر کردم و بازی‌های بعد رو بردیم". از تو حرکت از خدا برکت.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

« در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد تا آنان حال خود را تغییر

دهند(رعد، آیه ۱۱)



وقتی که شکرگزارانه می‌نویسی که خدایا این اتفاق خوب افتاد اون اتفاق خوب افتاد، این انرژی مثبت به تو کمک خواهد کرد که به خواسته‌های خودت برسی.

فصل سوم



سنگ‌گذاری عملی





به نام خداوند عشق، به نام خداوند مهربانی، به نام خداوند ثروت و برکت و فراوانی. خیلی خوشحالم که با بخش سوم مبحث از شکرگزاری تا ملاقات با خداوند در خدمتتون هستم. خیلی به این دوره و این کتاب حس خوبی دارم. خیلی بهش امید دارم خیلی بهش ایمان دارم و مطمئنم که شرایط رو توی زندگی به نفع شما تغییر میده.

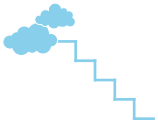
یکی از مشکلاتی که به وضوح توی فضای موفقیت و توسعه فردی می‌بینم اینه که دوستان دنبال رمز و رموز و رازهای پیچیده برای موفقیت هستن. خیلی‌ها از من سوال پرسیدن که میشه راجع به E. F. T بگی. میشه راجع به آلفا بگی؟ میشه راجع به فنگشویی بگی؟ میشه راجع به هواپونوپونو بگی؟ باور کنید اینها چیزهای عجیب و غریبی نیستن. مثلاً پاکسازی هواپونو پونو همون ترکیبی از مسئولیت پذیری و شکرگزاری هست. یادمون باشه ما با چیزهای عجیب و غریب و همچنن با یاد گرفتن



چیزهای زیاد به نتیجه نمی‌رسیم. من توی این کتاب یک اصل ساده رو به شما یاد میدم و قول میدم که اگر توی همین اصل ساده عمیق بشین و توی این اصل استاد بشین به بیش از همه‌ی خواسته هاتون می‌رسین. و اون اصل چیزی نیست جز شکرگزاری واقعی.

امروز می‌خوایم با هم صحبت کنیم که شکرگزاری واقعی اصلاً چیه؟ اون جنس خوبه که باعث افزایش نعمت‌ها و افزایش ثروت میشه، چطوریه؟ خیلی‌ها توی توهم شکرگزاری هستن، چون لیست نعمت هاشون رو می‌نویسن، ولی این نوشتنه، هیچ حسی رو در اونها زنده نمی‌کنه. اونها شکرگزاری می‌کنن، ولی کماکان حالشون بده. حتی، حتی در لحظه‌ی نوشتن نعمت هاشون هم حالشون بده، در لحظه مرورش هم حالشون بده. عین همون بنده‌ی خدایی که صدقه انداخته بود توی صندوق و چپ کرده بود!

اینکه چرا عده زیادی شکرگزاری‌شون رو می‌نویسن ولی نتیجه نمی‌گیرن، فقط یک جواب داره: چون حس نمی‌کنن نعمت هاشون رو. می‌گه خدایا شکر بابت ماشینم ولی یه لگد هم به ماشینش می‌زنه! باید شکرگزاری توی قلب ما باشه، باید حسش کنیم. من خیلی روزها شکرگزاریم رو نمی‌نوشتم، ولی تمام طول ساعت روز در حال شکرگزاری بودم ( تا زمانی که سر رسید اثرگذاران رو ساختم. الان هم می‌نویسم هم طول روز مشغول شکرگزاری‌ام. چون توی سر رسید اثرگذاران توی هر روز یک بخشی رو فضا اختصاص دادیم برای شکرگزاری ). ما شکرگزاری رو محدود کردیم به یک



ساعتی یا چند دقیقه از شبانه روز، یا اینکه بعضی‌ها کنتور(صلوات شمار دیجیتالی) می‌گیرن دستشون و هی خدایا شکر خدا یا شکر می‌گن، اما حتی در همون حین خدایا شکر گفتن هم حس نمی‌کنن نعمت هاشون رو. این که نشد شکرگزاری...

ما پنج دقیقه در طول روز هم مرور کنیم نعمت هامون رو، با احساس خوب، جواب می‌گیریم. شکرگزاری واقعی اینه که تمام طول روز به نعمت‌هایی که داری فکر کنی. یکبار داییم حرف جالبی زد: وقت شکرکردن خدا توی دستشویی! و من بعداً به این نتیجه رسیدم که دقیقاً درست گفته. دیدین توی بیمارستان کسایی رو که مشکل دفع ادرار یا مدفوع دارن؟؟

یه شب خودم دچار اسپاسم (گرفتگی) روده شدم. به شدت وحشتناکی دلم توی هم می‌پیچید. با دوستانم رفته بودم بیرون و بعد از شام اینجوری شدم. یادمه از اتوبان همت که پیچیدم توی یادگار جنوب شروع کردم در حال رانندگی از شدت درد گریه کردن و بعد رسیدم خونه و داد زدم، برادرهام منو بردن بیمارستان. اون شب از شدت درد داشتم دیوارهای بیمارستان رو چنگ می‌زدم و واقعاً می‌خواستم صندلی‌ها رو گاز بگیرم و واقعاً مرگ رو جلوی چشمای خودم دیدم. تا اینکه دکتر بهم یه آمپول هیوسین زد و خدا رو شکر راحت شدم. ازون ب بعد هر بار دستشویی میرم خدا رو شکر می‌کنم، برای سلامت کلیه، مثانه، مجاری ادراری، روده‌های کوچک و بزرگ و توانایی دفع. چون می‌فهمم عدم سلامت این اندام‌ها چه درد بزرگیه. یه بار بهلول



میره پیش هارون الرشید. بهش میگه: اگه وسط بیابون گیر کنی، و داری از تشنگی می‌میری، چی حاضری بدی تا یک جرعه آب به تو بدن؟ میگه نصف ملک پادشاهیم رو میدم. بعد میگه: حالا فرض کن آب خوردی و حبس البول (عدم توانایی ادرار کردن) گرفتی. چی حاضری بدی که مشکل حل بشه و بتونی ادرار کنی؟ میگه نصف دیگه‌ی ملک پادشاهیم رو میدم. و بهلول بهش میگه: پس به ملک پادشاهی که ارزشش به اندازه‌ی یک آب خوردن و بول کردن بیش نیست اینقدر نناز. ما اصلاً حواسمون نیست که همین آب خوردن و دستشویی رفتن به اندازه یک دنیا ارزش داره. همونطور که گفتم داستان آلومینیوم نبودن قاشق چنگال پادشاهان قدیم رو، تمام ارزش‌ها ذهنی و بین الاذهانی هستن. پول یا طلا یا ارز دیجیتال یک چیزیه که کل بشریت براش ارزش قائل شده، وگرنه به خودی خود ارزشی نداره. ارزشی که آدم‌ها براش قائل شدن اونو ارزشمند کرده. نه ارزش خودش. ارزش‌ها تعریفی هستن وگرنه تو می‌تونستی با داشتن ۱۰ کیلو آهن به اندازه داشتن ۱۰ کیلو طلا شاد باشی. و اگر این شادی به صورت واقعی در تو ایجاد میشد تو رو به هرچی که می‌خواستی می‌رسوند.

خوش باش که هر که راز داند      داند که خوشی خوشی کشاند

شیرین چون شکر تو باش شاکر      شاکر هر دم شکر ستاند

دلیل اینکه می‌بینی به آدم‌هایی از زیر صفر مولتی میلیاردی شدن اینه که اونها برای یه چیزهای ارزشمندی ارزش قائل شدن: برای خودشون، برای





رویشون، برای این فرصت زندگی که دوباره به هیچ کس داده نمیشه. اگر برای ارزشمندترین نعمت‌های زندگی ارزش قائل باشی نعمت‌ها رو دریافت خواهی کرد. سعدی میگه شکرگزاری باید نفس به نفس باشه. "هر نفسی که فرو میرود ممد حیات است و چون بر میآید مفرح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب." ما غرق در نعمتیم در تک تک لحظه‌های زندگی‌مون. برای همین، وقتی یه نفر ازم می‌پرسه حالت چطوره؟ میگم عالی‌ام، مگه میشه با داشتن این نعمت‌ها شاد نباشم؟ بارها به این فکر کردم که کل کره‌ی زمین رو طلا کنن و بهم بدن به اندازه سلامت یک انگشت پسرم برام ارزش نداره. پس چرا برای سلامت خودم و همسر و فرزندانم و اعضای خانواده‌ام شاد نباشم؟؟ باز هم میگم. این به معنای انفعالی شدن نیست. اینکه حالا که من دروناً ثروتمندم بشینم کنج خونه و در و دیوار رو نگاه کنم. نه. من باید با حس کردن این نعمت‌ها به حال خوب برسم و این حال خوب رو مثل یک سوخت مثل بنزین استفاده کنم برای حرکت به سمت خواسته‌هام. چطوری به خواسته‌ام می‌رسم؟ با خدمت به خلق خداوند.

یه چیزی بگم دوستان. حال خوب مولده، یک ژنراتوره، دستگاه تولیدیه. پول و ثروت محصول اونه. من خدا رو شکر از سال ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۳ توی آموزشگاه زبانمون بهترین نتیجه رو گرفتم. سال ۹۳ تا ۹۷ توی تولید عالی پیش رفتیم. توی بازرگانی خارجی هم به نتایج عالی رسیدم. توی اثرگذاران



قرن بیست و یکم هم نتایج عالی گرفتیم. چرا؟ چون حالم خوبه. چون سطح انرژیم بالاست. حال خوب و سطح انرژی بالا، روحیه‌ی قوی همون چیزیه که پائولو کوئیلو توی کتاب کیمیاگر از اون به عنوان "روح جهان" یاد می‌کنه که چطور اون جوان وقتی وارد مغازه‌ی رکود زده‌ی بلورفروش شد در عرض چند ماه اونجا رو به یک جای فوق‌پرو رونق تبدیل کرد. کسی که حالش خوب باشه هر جا که میره می‌خواد به جمع در مهمونی باشه یا یک فروشگاه، غوغایی به پا می‌کنه. فکر کن که به دستگاہی هست که خودکار تولید می‌کنه. روزی چند هزار خودکار. حالا اگه صاحبش باشی و بعد به خودکار گم کنی ناراحت میشی؟ نه. چون دستگاہ رو یک دقیقه روشن می‌کنی و چند صد خودکار بهت میده. چرا آدم‌های ثروتمند نمی‌ترسن از اینکه کل ثروت و داراییشون رو از دست بدن؟ به بیل گیتس گفتن: اگه کل ثروت و داراییت رو ازت بگیرن چیکار می‌کنی؟ گفت به لپتاپ متصل به اینترنت بهم بدین وسط آمازون ولم کنید ۵ سال دیگه همینجایی که الان هستم خواهم بود. مساله چیه؟ ثروتمندها تکیه گاهشون اون خودکارهای تولید شده نیست. تکیه گاهشون اون دستگاہ مولد خودکارهاست. اون دستگاہ مولد من و تو توی زندگی، حال خوب ماست. انرژی و توانایی‌های ماست. و این انرژی و حال خوب حاصل شکرگزار بودن.

چرا هستن عده‌ای که لاتاری بردن و بعداً تمام میلیونها دلاری که توی لاتاری برنده شدن رو از دست دادن ولی ثروتمندانی هستن که به صفر



رسیدن ولی دوباره شروع کردن و مولتی میلیاردر ( دلاری ) شدن؟ چرا باور نمی‌کنیم که دارایی افراد ثروتمند پول و ثروت اونها نیست؟ قدرت اونهاست، عملگرایی اونهاست، ذهن ثروتمند اونهاست.

دوستان یادمون باشه که

**خداوند ما را در مقصد قرار نمی‌دهد. اما وسیله رفتن به مقصد  
را به ما می‌دهد. ما را به سمت مقصد هدایت می‌کند.**

بیا به چیزی رو امتحان کن. فقط به روز با چشم بسته زندگی کن. اصلاً بشین و فیلم CODA - که برنده جایزه اسکار هم شد - رو ببین، و ببین که ناشنوا بودن چه طعمیداره؟ من یک باوری رو در خودم شکل دادم که خیلی بهم کمک کرده: اینکه وقتی خداوند به من نعمت‌هایی داده که هیچ قیمتی همیشه روشن گذاشت قطعاً به من نعمت‌هایی هم خواهد داد که قابل قیمت گذاری هستن. دقیقاً عین اینکه پدربت بهت یک میلیون دلار داده، حالا آیا باورت همیشه ۱۰۰۰ دلار هم بهت بده؟ قطعاً باورت همیشه. چون بزرگه رو بهت داده کوچیکه که کاری نداره. اگر دریافت نمی‌کنیم فقط به خاطر اینه که باور نمی‌کنیم. خداوند معنوی‌ها رو به ما داده. ژنراتورها، مولدها، حالا باید دکمه دستگاره رو بزیم تا روشن بشه و محصول رو خودمون تولید کنیم.



یه فیلم دیگه ای هست به نام سرزمین آوارگان یا Nomadland. بسیار زیبا و تاثیرگذار، اگرچه تراژدییه. ولی پیشنهاد می‌کنم حتماً ببینید. آیا اصلاً قدر خونه هامون رو می‌دونیم؟ نه. اگر میرفتیم چند هفته از سر مجبوری و بی پولی توی یه ماشین زندگی می‌کردیم، بعد قدر خونه‌ی الانمون رو خیلی خوب می‌دونستیم. یادمه یه نفر یه روزی بهم گفت، وقتی بری سربازی، قدر اون توالی خونه تون رو هم می‌دونی! گفتم، وا! مسخره. توالی خونه هم مگه قدر دونستن داره؟؟ آقا گذشت یه مدتی و من اسفند سال ۸۷ رفتم سربازی. اول صبح بیدارمون می‌کردن، باید ۲ طبقه از پله‌های آسایشگاه میاومدی پایین، توی سرما، بعد میرفتی ۱۰۰ متر اون طرف تر، بعد وای می‌ستادی توی صفی که کلی سرباز کچل و ایستادن برن دستشویی. شاید بعد از بیدار شدن، تا دستشویی رفتن حدود ۵ دقیقه راه بود و کلی هم توی صف و ایستادن. بعد دو سه هفته که برای اولین بار مرخصی دادن اومدم خونه، صبح که بیدار شدم پاشدم رفتم دستشویی. گفتم، اه! چه راحت رسیدم ۱۰ ثانیه‌ای، صف هم نیست. وای خدایا شرکت!! یه خاطره دیگه هم از دوره سربازیم بگم؟ می‌دونم دوست دارین. چون اصرار می‌کنین میگم. یادمه غذاهای پادگان خُشک بود. یعنی از کباب کوبیده‌اش میشد بجای چکش استفاده کنی! برنجش هم همینطور. بعد من چون بی‌نهایت عاشق گوجه فرنگی‌ام از خونه گوجه برده بودم. اوردم سر نهار. آخه نهار پادگان برنج بود یه سیخ کباب خشک و یه دونه ازین ماست کوچولوها همین. ولی



اون روز من گوجه داشتم. بعد دیدم یکی از دوستانم، زرنگ روزگار از صبح کره‌ی صبحونه‌ی خودش رو نگه داشته که با کباب ظهر بخوره. منم رفتم برای مذاکره. گفتم گوجمو باهات نصف می‌کنم کره‌ات رو باهام نصف کن. حالا یادم نیاد دوتا گوجه داشتم یکیشو دادم به دوستم یا یکی داشتم نصفشو دادم. آقا عجب چسبید نهار اون روز. هفته بعد که برگشتم خونه سر میز نهار دیدم مامانم میز رو چیده، برنج، خورشت، ته چین سیب زمینی، سالاد، ماست، دوغ یا نوشابه، خرما و خلاصه یه سفره متنوع و واقعاً مغزوم داشت ارور(خطا) می‌داد. سفره‌ای که برای هممون عادیه و خیلی از مامان هامون می‌چینن. ولی من قدرشو می‌دونستم. چون یه دوره‌ای ازم گرفته شده بود. واقعاً نعمت‌های زندگی همینن. تا ازمون گرفته نشن انگار قدرشون رو نمیدویم.

بعضی وقتا به این فکر می‌کنم که توی این دنیا آیا فقط منم که بچه دارم؟ پس چرا من به خاطر داشتنش اینقدر شادم ولی بقیه شاد نیستن؟ شاد نیستن و دائم غر می‌زنن، یه روز بابت پوشک یه روز بابت قیمت روغن یه روز بابت قیمت مرغ و یه روز بابت قیمت تخم مرغ! تا کی می‌خوایم بابت این چیزا غر بزیم؟ یه چیز دردناک می‌خواه بگم. بارها دیدیم که مردم برای این چیزا صف کشیدن، مرغ و تخم مرغ و شیر و پرتقال شب عید. اما افسوس که هرگز برای کتاب خریدن صف نکشیدیم....

شکرگزاری عملی یعنی اینکه با تمام توان استفاده کنیم، از تمام منابعی

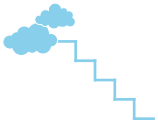


که برای رشد و پیشرفت و آموزش ما فراهم شده. نه اینکه بشینیم و غصه بخوریم. مسلماً هرچقدر بیشتر آموزش ببینیم بهتر از قبل عمل می‌کنیم و به نسخه‌ی بهتری از خودمون تبدیل میشیم. بین من امروز تا منی که شخصیتی هست که شایسته‌ی دریافت بهترین هاست یک فاصله‌ای وجود داره. و این فاصله با کار کردن من روی خودم پر میشه. شکرگزاری یعنی سفر تبدیل شدن من به بهترین نسخه‌ی من. و صد البته که من باید این فاصله رو با آرامش طی کنم. در حقیقت تفکر شکرگزارانه یعنی اینکه من قدر نعمت‌هایی که الان هست رو به طور عملی بدونم و ازشون برای بهبود و رشد خودم و افزایش مهارت‌های خودم استفاده کنم تا به خواسته هام برسم. یعنی اینکه هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر بشم.

**Every day in every way, I get better and better**

**هر روز از هر لحاظ، بهتر و بهتر می‌شوم**

تفکر شکرگزارانه باعث میشه هر روز و هر لحظه از تمام جنبه‌ها رشد کنی و بهتر بشی. ولی وقتی شکرگزار نیستی فقط دنبال این هستی که با افزایش سطح زندگی‌ت به آرامش برسی. ماشینت رو عوض کنی، خونه‌ات رو عوض کنی یا فروشت رو رشد بدی. بدون اینکه فرصت این رو پیدا کنی که از همین چیزی که هست و داری لذت ببری. مطالعه کن و یاد بگیر تا در همه



جنبه‌ها رشد کنی.

من توی زندگی‌م حدود سه چهار سال برای کتاب عاشقانه بها پرداختم و زمان گذاشتم. و این باعث شده که قیمت‌ها رو موقع خرید نگاه نکنم. من بابت همه نعمت‌های زندگی‌م شاد بودم و این بهم قدرت نگران نبودن داد. من وقتی از امکاناتی که توی جامعه در اختیار همه هست استفاده می‌کنم شادم، بقیه هم توی همین دنیایی که من زندگی می‌کنم زندگی می‌کنن اما شاد نیستن. چون دنیای ذهنی من با دنیای ذهنی اونا فرق می‌کنه. شکرگزاری واقعی اینه که این نعمت‌ها رو ببینی و از تمام قابلیت‌ها استفاده کنی. شکرگزاری واقعی اینه که در تمام ثانیه به ثانیه Moment by moment شبانه روز حال و احساس خوب باشه. حالا می‌خوام حساس‌ترین و مهم‌ترین رکن شکرگزاری عملی رو بگم.

تعریف موج اینه: ارتعاش یا نوسانی که پیامبر منتقل می‌کند. تعریف رو بگذاریم کنار. یه مثال بزنینم. شما یه سنگ رو میکوبید به یک آهن بلند، اون طرف آهن اگر کسی گوشش رو گذاشته باشه، صدا رو می‌شنوه. آهن رسانه: است. سنگ زدن پیام و توسط شنونده این پیام دریافت شد. همونطوری که صدای ما از طریق ارتعاش هوا به بقیه منتقل میشه. حالا. موج به ۲ نوع تقسیم میشه: آنالوگ (طبیعی) و دیجیتال (مصنوع بشر). مثال. لامپ ۱۰۰ وات رشته‌ای در هر ثانیه ۵۰ بار خاموش و روشن میشه اما شما خاموش روشن شدنش رو به دلیل سریع خاموش و روشن شدن



نمی بینید. ولی وقتی میرید توی نور آفتاب احساس بهتری دارید. چرا؟ چون نور آفتاب طبیعی، پیوسته است. نوسان نداره. وقتی من از طریق ویدیو با شما صحبت می‌کنم یا ویدیو کال یا لایو اینستاگرام و موارد مشابه، در هر ثانیه ۳۰ عکس از من گرفته میشه و به شما نشون داده میشه. ولی وقتی همدیگه رو از نزدیک می‌بینیم حس خیلی بهتری داریم. همچنین وقتی عزیزانتون رو از نزدیک می‌بینید به جای ویدیو کال (تماس تصویری) در واتساپ و... چرا؟ چون در ملاقات حضوری اون موج پیوسته است. طبیعی. بریده بریده نیست. سیگنال‌های طبیعی پیوسته است. یه بار معلم ریاضیمون گفت تعریف پیوستگی اینه: بدون اینکه دستت رو از روی کاغذ برداری یه خط یا منحنی بکشی. پیوستگی یعنی انقطاع نداشته. و این منطبق بودن بر طبیعته. چون امواج طبیعی انقطاع ندارن.

حالا. اگه می‌خوای دریافت نعمت‌ها برات پیوسته باشه، باید به صورت پیوسته شکرگزاری کنی. اینکه ۵ دقیقه در طول روز شکرگزاری کنی و پرونده‌اش رو ببندی مسلماً جواب نمیده. و برای همینه که سعدی میگه برای هر نفسی دو شکر واجبه. اگر می‌خوای که جریان نعمت‌ها توی زندگیت قطع نشه، شکرگزاریت هم نباید قطع بشه. این میشه شکرگزاری واقعی. حالا بریم یک نکته بسیار حساس، حیاتی و مهم دیگه بگم.

## شکرگزاری نکن، شکرگزاری باش





این چیزی که میگم مرز بین رسیدن و نرسیدن به خواسته هاست. آگه درست درکش کنی. و آگه درست اجراش کنی. شکرگزاری نکن. شکرگزار باش. یعنی چی؟ دیدین که یه سری دوستا باهم جمع میشن هفته‌ای یکبار میرن سالن فوتبال بازی می‌کنن؟ اونا فوتبالیست نیستن، اونا فوتبال بازی می‌کنن. فوتبالیست کیه؟ کسی که هر روز سر تمرینه. ویدیوی فوتبال می‌بینه. نمکدون سر سفره رو به چشم توپ فوتبال می‌بینه. کل زندگیش وقف توپه. یا اینکه مثلاً بچه‌ها جمع میشن دور هم و هفته‌ای یکبار میرن بسکتبال. اونا بسکتبالیست نیستن. اونها بسکتبال بازی می‌کنن. به مایکل جردن میگن چطوری مایکل جردن شدی؟ گفت من با توپ میرم خونه. با توپ میرم مدرسه. با توپ میرم حمام. با توپ میرم دستشویی. کل زندگی من با توپه.

حالا می‌خوام بهت بگم شکرگزاری نکن. شکرگزار باش. چه کسی شکرگزاره؟ کسی که لحظه به لحظه ثانیه به ثانیه زندگیش در حال شکرگزاریه. شکرگزار واقعی کسیه که در تمام طول روز داره نعمت‌ها رو می‌بینه و هر لحظه برای اون نعمت‌ها شکرگزاره. این که بی نهایت نعمت رو می‌بینه باعث میشه حالش خوب بشه و در نتیجه عملکرد بالایی داشته باشه و نهایتاً بی نهایت نعمت بیشتر رو دریافت کنه. حالا می‌تونیم متوجه بشیم که چرا شکرگزاری می‌کنیم ولی نتیجه نمی‌گیریم. چون یکبار در هفته یه لیست شکرگزاری رو می‌نویسیم و همون هم بدون احساسه. یه



مثال می‌زنم. شما تصور کنید توی ایستگاه یک (پایین ترین ایستگاه) تله کابین هستین و با ایستگاه هفتم (بالا ترین ایستگاه) قرارداد دارین که هر تله کابین که بالا میره یک چیزی مثلاً یه دستگاه یا یک پرس غذا داخل کابین قرار بدین. و اونها توی ایستگاه بالا هر وقت بسته ای دریافت کردن بسته رو بر میدارن و دقیقاً توی همون کابین برای شما پول میگذارن. و برای کابین خالی هیچ چی. اگر شما همه کابین‌ها رو با بسته به ایستگاه بالا بفرستید دائماً این پایین پول رو دریافت می‌کنید از کابین‌هایی که برمیگردن. اگه یکی در میون بفرستید کابین‌های برگشتی یکی در میون پول دارن. و اگر هیچ چی نفرستید قطعاً هیچ پولی هم دریافت نمی‌کنید. دلیل انقطاع نعمت‌ها و ثروت‌ها در زندگی خیلی از ما همینه. به خاطر منقطع بودن شکرگزاری هامون. و بدتر از اون کیفیت پایین شکرگزاری‌ها. کاش همون یه دونه شکرگزاری رو قلباً و درست انجام می‌دادیم. اگه همون رو درست انجام می‌دادیم خیلی نتیجه‌ها می‌گرفتیم. پس. شکرگزاری در ۵ دقیقه عملاً فایده نداره. شکرگزاری باید تمام ثانیه‌های شبانه روز ما رو در بر بگیره.

شکرگزاری یعنی در هر لحظه از زندگی احساسات نسبت به لحظه قبل بهتر باشه. ولی ما آدم‌ها چیکار می‌کنیم؟ دائم غر می‌زنیم نق می‌زنیم. ای خدا این درست نیست. اون درست نیست. شکرگزاری یعنی اینکه در تمام لحظه‌های زندگی حالت خوب باشه. حتی در لحظه‌های سختی. وقتی توی اوج لحظه‌های سخت هستی ولی حالت خوبه تو شکرگزاری، چرا؟ چون



خدا رو حس می‌کنی. و می‌دونی که دستت رو می‌گیره و نجاتت میده. شکرگزاری یعنی اینکه توی همون لحظه‌های سختی هم خیلی احساس خوبی داشته باشی. شکرگزاری یعنی اینکه توی همون لحظه‌های سختی حس کنی و بدونی که خدایی هست که کنارته. خدایی هست که درونته و از رگ گردن بهت نزدیک تره. خدایی هست که برات کافیه. و خدایی هست که بصیر بالعباده. شکرگزاری یعنی اینکه توی اون لحظه‌های سختی هم حسش کنی.

چرا یه عده‌ای توی لحظه‌های سخت زندگیشون حسشون و حالشون بده؟ چون توی اون لحظه‌ها خدا رو حس نمی‌کنن. ولی یه عده هم هستن که فقط توی لحظه‌های سخت زندگی یاد خدا میفتن. و میگن خدایا ما رو از این شرایط از این طوفان نجات بده. و خدا توی قرآن میگه وقتی به ساحل رسیدن ما رو فراموش می‌کنن. شکرگزاری، یعنی با معرفت بودن. یعنی در لحظه‌های سخت امید رو از دست ندادن. یعنی اینکه یادمون باشه که خدا کنارمونه.

شکرگزاری یعنی ایمان به قابلیت‌های خودت، درست وسط اوج بحران. (ما توی دوره باران ثروت یه فایل داریم، جلسه دوم هفته نهم، با عنوان اعتماد به نفس زبان زمزمه‌های خداوند. اون فایل رو بالای ۱۲ بار تا الان گوش کردم.) و توی اون فایل اشاره کردم که در طول حیات بشر هیچ طوفانی نبوده که ابدی بوده باشه، هیچ آتیش سوزی‌ای نبوده که به پایان نرسیده



باشه و هیچ شبی نبوده که صبح نشده باشه. هیچ رکودی نبوده که بعد از اون دوره رونق نیومده باشه.

شکرگزاری یعنی امیدوار بودن به لطف و کرم و بخشش خداوند. که "خدا می‌رسونه". از کجا؟ نمی‌دونم. شکرگزاری یعنی اعتماد بی قید و شرط به خداوند توی اون لحظه‌های اوج سختی و بحران و حرکت توی اون لحظات. کسانی که شکرگزاران دلشون آرومه چون می‌دونن خدا همراهشونه. چون می‌دونن خدا راهو بهشون نشون میده. کسانی که در لحظه‌های سخت میبازن خودشون رو، اینها شکرگزار نیستن. می‌خوام بگم اگه توی لحظه‌های سخت زندگی به هم میریزیم و حالمون بد میشه شکرگزار نیستیم. باز هم برمیگردم به اون داستان مولانا. که سرودن اشعارش در زمان حمله مغول بوده. چون شکرگزاره و خدای خودشو خوب میشناسه. دنیای درون آرومه هرچند دنیای بیرون به هم ریخته است. در لحظه‌های سختی باید دنیای درونت آروم باشه. به نقل قولی هست که میگه "کشتی تا زمانی روی آبه که اون آب دور و برش واردش نشده. " استیو جابز میگه: اجازه ندهید صدای افکار و اعتقادات دیگران صدای ندای درون شما را در خود غرق کند. وقتی شکرگزار نیستی، کشتی وجود تو سوراخ میشه و دنیای بیرون تو میاد نفوذ می‌کنه به دنیای درونت. به محض اینکه دنیای بیرون نفوذ می‌کنه، اوضاع بهم میریزه. شکرگزاری یعنی تمرکز روی ندای درون و گوش کردن به هرچیزی که میگه.



شکرگزاری یعنی اینکه بگی این مشکله داره منو بزرگ می‌کنه. این مثل یک سنگه که جلوی پای من افتاده. و برای من مثل یک پله است. شکرگزاری یعنی اینکه من بابت مشکلی که دارم هم خدا رو شکر کنم. و بگم حتماً خیر و برکتی برای من توش هست. خداوند می‌فرماید چه بسا از چیزی کراهت دارید (بدتون میاد) و اون براتون خوبه، و چه بسا چیزی رو دوست دارید و اون براتون بده. دارو مزه‌اش تلخه ولی اثرش شیرینه. مشکل هم همینه. ظاهرش تلخه ولی اثرش شیرینه. چون: (۱) تو با اون مشکل بزرگ میشی. (۲) خدا به اندازه کافی درک، فهم، شعور و توانایی و قدرت بهت داده که اون مشکل رو حل کنی. دیگه چه ناراحتی‌ای داری از مشکلاتت. غم مخور.

شکرگزاری یعنی مهارت حس کردن. مهارت احساس عمیق داشتن. اینکه یه چیزهایی توی زندگیت هست که همیشه روش قیمت گذاشت. اگر هم یکی از اعضای بدنت مشکل داره، باید بابت بقیه‌ی اعضای سالم بدنت شکرگزار باشی تا اون قسمت‌های ناسالم هم سالم بشن. شکرگزاری یعنی اینکه احساسش کنی. که خدایا دونه دونه اینها بی نهایت ارزشمندن، سلامتیت، اعضای خانواده‌ات، خودت، همسرت، فرزندت.

یه جنبه از شکرگزاری رو می‌گم که مطمئنم تا حالا نشنیدین. وین دایر می‌گه بدن ما ۶ میلیارد سلول داره ( البته ۳۰ هزار میلیارد سلول داره بدن ما )، و کره زمین هم ۶ میلیارد سلول داره. تمام سلول‌های بدن ما یک موجودیت واحد هستن به نام بدن. و تمام آدم‌های روی کره زمین یک



موجودیت واحد هستن به نام زمین. و چند میلیارد ستاره و کهکشان و همه‌ی اینها یک موجودیت واحد هستن به نام جهان هستی. پس همه ما در اصل یکی هستیم. من از اون روز وقتی یک نفر رو می‌بینم که ثروتمنده، میگم خدایا شکر. چون یک سلول از بدن من حالش خوبه، وضعش خوبه. وقتی یه رابطه عاطفی خوب می‌بینم میگم خدایا شکر. یه سلول بدن من رابطه عاطفیش خوبه. اصلاً چقدر ما خودخواه شدیم که همه چیز رو برای خودمون می‌خوایم؟؟ می‌خوایم همه‌ی خوبی‌ها برای خودمون بشه تا شاد باشیم. باید روی خودمون کار کنیم تا از داشته‌های بقیه اونقدری شاد باشیم که خودشونم همونقدر شادن. من الان دوستایی دارم که از موفقیت‌های من از خود من بیشتر شاد میشن. کاسه‌ی داغتر از آش همینه. اما حسادت یعنی ناشاد شدن از شادی بقیه. بخل یعنی تمایل یا آرزوی ناشادی بقیه وقتی که شادن، چون خودمون شاد نیستیم. من یادمه به دوستم چند سال پیش وقتی به دوستم گفتم سید این ماه ۱۰۰ میلیون (معادل ۲۵ هزار دلار اون روز) فروختم، گفت رضا اونقدر خوشحال شدم انگار خودم ۵۰۰ میلیون فروختم.

بعضی‌ها دوست دارن خودشون داشته باشن بقیه نداشته باشن. اون ماشینی که دوست داری بخری، اگه کل مردم کره زمین همونو سوار بشن همونو می‌خوای بازه؟ یا اینکه اون ماشینه رو نمی‌خوای؟ می‌خوای از بقیه بالاتر باشی. خیلی باید حواسمون رو جمع کنیم که نیتمون از رسیدن به



خواسته هامون چیه. حکایت اون لطیفه است که میگه ۱۰ نفر سیاه پوست بودن که یک ماهی طلایی از آب گرفتن. ماهی طلایی بهشون گفت منو رها کنین، هر آرزویی دارین برآورده می‌کنم. نفر اول گفت منو سفید کن. نفر دوم و سوم تا نهم همینطور. بعد نفر دهم گفت این ۹ تا رو سیاه کن! مساله این نیست که من خوب باشم. من می‌خوام بقیه بد باشن تا من خوب به نظر بیام. من می‌خوام برتر از بقیه باشم. میگم. خیلی وقتا خواسته مون یعنی اون شیء یا اون مقام رو نمی‌خوایم. ما "برتر بودن از بقیه رو می‌خوایم". به قول استادم یه سوال. اگه خواسته‌ات رو بهت بدن و بهت بگن اینو بهت میدیم، فقط حق نداری به هیچ کسی نشونش بدی، آیا باز هم می‌خوایش؟ واقعاً خیلی وقت‌ها نمی‌خوایم به خواسته‌ی خودمون برسیم. بلکه می‌خوایم چشم بقیه رو از کاسه در بیاریم. و اینه که آرامش رو از شب و روز ما می‌گیره. اینکه بخوایم چشم بقیه رو از کاسه در بیاریم و از بقیه برتر باشیم کجا، و اینکه از داشته‌های بقیه شاد باشیم کجا. خدایا ما رو از کبر و غرور و خود برتر بینی نجات بده. آمین.

دکتر اقبالی نسب میگفت وقتی توی خیابون راه میرید، برای آدمها دعای خیر کنید. و باید باور کنیم که این دعای خیر به خود ما برمی‌گرده. بیایم برای مردم دعای خیر کنیم و خوشحال باشیم از داشته هاشون. چرا فقط باید خوبی‌ها در اختیار و انحصار من باشه تا من شاد باشم؟ فکر کن که تمام همسایه‌های من ماشین هاشون لوکس شده و من موندم بدون ماشین.



خوب. کوچهی من شیکتر شده. و این یک انگیزه است برای من که منم خودم رو پیشرفت بدم. چرا از این طرف به قضیه نگاه نکنم؟ شکرگزاری یعنی از سمتی به قضایا نگاه کنیم که اونها رو زیبا ببینیم تا حاملون خوب بشه و تصمیم بگیریم که پیشرفت کنیم و نهایتاً از طریق پیشرفت ما کلی خدمت ارائه بشه به خلق خداوند. این همیشه شکرگزاری واقعی.

خیلی‌ها این برایشون سواله که چرا هرچی تلاش می‌کنیم از لحاظ مالی پیشرفت نمی‌کنیم؟ و من طی سالها آموزش نهایتاً به این نتیجه رسیدم که افرادی که به ثروت‌های بسیار بزرگ رسیدن خدمت رو در اولویت اول ذهنی خودشون قرار دادن نه پول رو. به قول مرحوم زیگ زیگلار "خدمت کنید و آنگاه پول خودش را به شما می‌رساند". تا لحظه‌ای که ثروت رو برای خودت می‌خواهی، سمت نمیداد. به قول وین دایر وقتی فقط داری می‌پرسی برای من چی داره توش؟ What's in it for me. اما به محضی که سوال تو تغییر می‌کنه. که خدایا من چطور می‌تونم به این جهانی که همه جوره در خدمت منه خدمت کنم، یعنی How can I serve? اون وقته که می‌بینی دریچه‌های ثروت و برکت خداوند به روی تو باز میشه. امام علی (ع) به فرزندشون فرمودن: ای پسر من، رزق دو نوعه. رزقی که تو اون رو می‌طلبی، و رزقی که اون تو رو می‌طلبه. حالا می‌خوام بهتون بگم وقتی که دنبال این هستید که برای من چی داره، شما دارید دنبال رزق میدویید. شما دارید دنبال پول میرید و پول مثل سایه از شما فرار می‌کنه. اما دقیقاً وقتی نگرشتون برعکس میشه که خدایا من چطوری





می‌تونم خدمت کنم؟ دریچه‌های پول و ثروت و برکت به سمت شما و زندگی شما باز میشه و اون وقت پوله که به سمت شما میاد.

چند سال قبل سوار پرواز شرکت هواپیمایی ایران ایرتور شدم، و همیشه پروازهایی که باهاش میرفتم هواپیماش بوئینگ MD بود. بعد اون دفعه دیدم که هواپیمایی که سوارش هستم ایرباس هست. به مهماندار گفتم ایرباس؟ گفت آره دوتا ایرباس خریدیم به تازگی. بعد پرسیدم چند. و ایشون هم جوابی نداشت بده چون هرگز به قیمت یک هواپیما فکر نکرده بود. رفتم توی گوگل سرچ کردم و دیدم که قیمت اون مدل ایرباس حدود ۷۵ میلیون دلار هست. و گفتم خدایا شکرت. یه شرکت هواپیمایی ۱۵۰ میلیون دلار (چند هزار میلیارد تومن) هزینه کرده دوتا ایرباس خریده. و تازه. این هواپیمای به این گرونی با کل خدمه و فرودگاه و به قول خودشون Aviation با یک بلیط ارزون قیمت در خدمت من هستن. حتماً باید اون Airbus مال من باشه؟ که ازش لذت ببرم؟ نه. کل این خدمات امروز در خدمت منه. امروز تق می‌زنی روی گوشیت و اسنپ میاد. می‌دونی چه دنیایی از رانندگان و تیم و نرم افزارها و سرورها پشت قضیه هستن تا به تو این خدمت رو ارائه کنن؟ آیا باید همه ماشین‌های توی اسنپ مال من باشه تا من شاد باشم؟ نه. همه‌ی اینها در خدمت و در اختیار من هستن. با یک کلیک. من دقیقاً عین پادشاه جهانم که با یک دکمه همه چیز در خدمت منه. من توی کانال تلگرام رانندگان اسنپ بودم سالهای سال قبل،



دیدم نوشته راننده موظفه توی تابستون کولر رو روشن کنه. بفرما. میان دنبالت. با نصف کرایه ای که آژانس‌ها می‌گرفتن. کولر رو هم برات می‌زنن. باید ببینیم. باید حس کنیم. باید ببینیم. باید حس کنیم.

باید احساس کنیم که متعلق به یک بدنیم. یکی هستیم. بنی آدم اعضای یک پیکرند، که در آفرینش ز یک گوهرند. چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار. ما باید خودمون رو عضو این بدن بدونیم. با خوشحالی بقیه شاد باشیم. نه اینکه فقط خودمون بخوایم بریم بالاتر از اونها قرار بگیریم. بلکه کمک کنیم به بقیه در بالا رفتن. وقتی به اوج احساس یگانگی با عالم می‌رسی این همون احساس خوبه است. این همون شکرگزاریه است. این همون اتصال قلبی و دلی با خداست. پدرم همیشه این شعر رو می‌خوند:

قطره دریاست اگر با دریاست      لیک آن قطره و دریا دریاست

زمانی تو دریایی که خودت رو عضو این دریا بدونی. نه یک قطره‌ی بالاتر از این دریا، که من می‌خواهم چشم اینا رو از کاسه در بیارم. نه. من می‌خواهم یه قسمتی باشم از هستی که وصلم بهش و خدمتگزارشم. شکرگزاری یعنی این. شکرگزاری یعنی استفاده از دست‌های خداوند. وقتی می‌خواهی به خواسته خودت برسی از کسانی که آماده هستن کمکت کنن و خوشحال میشن کمکت کنن کمک بگیرن. نه اینکه دست رد به سینه اونها بزنی. اینکه خواسته‌ی تو یه سودی هم برای بقیه داشته باشه نه



اینکه بخواهی همه‌ی کارها رو خودت انجام بدی. تونی رابینز میگه هدف شما باید مطلوب دیگران باشد. آقای رئیس انتظار نداشته باش که ماشین معمولی تو بشه مازراتی و کارمندت کماکان با اتوبوس بیاد سر کار. اون هم باید ارتقا پیدا کنه. توی کتاب زندگی نامه استیو جابز اثر والتر آیزاکسن می‌خوندم که استیو جابز در اپل سیصد نفر رو به همراه خودش میلیونر کرد. دوستم میگفت یه مصاحبه از جف بزوس دیدم که میگفت درسته ثروت من رسیده به ۱۸۰ میلیارد دلار، اما من خوشحالم که آمازون بالای هزار میلیارد دلار شده و ما این ثروت رو در جهان ایجاد کردیم. شکرگزاری یعنی اینکه هم از دست‌های خداوند استفاده کنی برای پیشبرد کارهات، هم هواشون رو داشته باشی و بهشون خیر برسونی.

شکرگزاری یعنی اینکه وقتی که می‌خواهیم یه اتفاقی بیفته یا یه نفری بیاد باور کنیم خدای ما خداییه که نفر درست رو در زمان درست می‌فرسته: *Right person at the right moment*. وقتی که حرکت می‌کنیم، خداوند اون کیس یا مورد مناسب رو برای ازدواج یا همکاری و تکمیل تیم برای ما می‌فرسته. شکرگزاری یعنی اعتماد بی قید و شرط به خداوند.

شکرگزاری یعنی تمرکز روی داشته‌ها و خواسته‌ها. من فقط ببینم چی دارم؟ و تمام تمرکزم روی خواسته هام باشه. نه اینکه روی چیزایی باشه که نمی‌خوام. شکرگزاری یعنی تمرکز روی داشته‌ها و خواسته‌ها. و ناشکری یعنی تمرکز روی چیزهایی که ندارم الان: اون ماشینه، اون خونه هه، اون



پوله، اون کارخونه هه، اون تیم کاری، اون ابزارها، اون امکانات. بدون که ریشه‌ی تمام مشکلات ناشکریه. تو تمرکز کردی روی چیزی که نداری.

من سرگذشت شرکت AirBnb رو شنیدم. ارزش این شرکت الان که دارم این کتاب رو می‌نویسم ۱۱۳ میلیارد دلار. و جالبه این شرکت از جایی شروع کرد که حتی دوربین عکاسی نداشتن. حالا ببین با همون دوربین نداشته به کجا رسونده خودش رو. تمرکز کرده روی همون چیزی که داشته. اون که داشته چی بوده؟ یه دونه مغز خلاق. یه ایده. اینه که یه نفر رو از فرش به عرش می‌رسونه. وگرنه یه نفر هست که الان صدها برابر شروع AirBnb امکانات داره. ولی همه‌اش تمرکزش روی چیزیه که نداره. و دائم نق می‌زنه. نق نق نق. و نق نقوها محکوم به فنا و نابودی هستن. من هیچ سرنوشتی به جز نابودی برای غرغروها و نق نقوها قائل نیستم. اونها با رویاهاشون زیر خاک میرن. طبیعت قویترین‌ها و انعطاف پذیرترین‌ها رو انتخاب می‌کنه برای ادامه نسل. این قانون انتخاب طبیعیه.

شکرگزاری یعنی تمرکز روی چیزهایی که دارم و کارهایی که می‌تونم انجام بدم. بعضی‌ها تو جامعه ما دائم غر می‌زنن از قیمت دلار و ماشین و تورم و غیره. استفان کاوی میگه: دو دایره داریم. دایره نفوذ و دایره نگرانی. مثلاً لامپ‌های شرکت من سوخته. من اینجا نفوذ دارم. می‌تونم کاری براش بکنم. اما اینکه وضع کشور فلان جوریه در دایره نفوذ من نیست. استفان کاوی میگه افرادی که دایره نگرانی‌های خودشون رو به اندازه



دایره نفوذشون کوچیک می‌کنن، به تدریج دایره نفوذشون بیشتر میشه و گسترش پیدا می‌کنه. این خیلی نکته‌ی مهمیه. که من نگران اونچه که در اختیار من نیست نباشم. شکرگزاری یعنی اینکه من تمرکز من روی چیزهایی که نمی‌تونم کنترلشون کنم نگذارم. من خودم به شخصه توی تولیدی لامپمون، خیلی روزها تنها چیزی که داشتم چند تا لامپ بود، بعلاوه چند لیتر بنزین توی باک ماشین و چند تا جعبه‌ی پستی، یک پرینتر و یک مقدار خیلی کم پول توی حساب بانکم. خیلی کم در حد یکی دو عدد ساندویچ. میرفتم با همی‌نا ۱۰ تا ۲۰ تا نمونه ارسال می‌کردم از لامپ هامون به سراسر کشور. و با همون‌ها کلی مشتری‌های عمده‌ی خوب نقدی برای ما می‌اومد. آخ که چقدر این جمله رو دوست دارم. آخ که چقدر این جمله زندگی خیلی از دوستانی که دوره معجزه مالی رو گذروندن متحول کرده. آخ که چقدر حیاتیه.

### شکرگزاری یعنی بسیج تمام امکاناتی که داری برای رسیدن به خواسته‌ات.

تمام چیزهایی که داری، هوش، خلاقیت، ارتباطات، امکانات، هرچی تجربه داری، هرچی پول داری و همه. من به برنامه‌ی لایوی داشتم با عنوان All in یا با تمام وجودت بازی کن. گفتم قمار بازها بعضی وقتا در انتهای بازی می‌گن All in. یا میرن بالا یا نابود میشن. حالا قمار که خانمانسوزه، اما در مثل جای مناقشه نیست. تو در قمار روزگار باید All in بازی کنی. باید با



تمام وجودت بازی کنی. کی به خواسته‌اش می‌رسی؟ کسی که همه جوره حاضر باشه بهای رسیدن به خواسته‌اش رو بده. اگر سفر ۱۰۰۰ کیلومتری ۱۰ هزار کیلومتری قراره بری باید بری. اگر قراره شب تا صبح بیدار باشی باید بیدار بمونی. اگه قراره بقیه مسخره‌ات کنن بگذار بقیه مسخره‌ات کنن. اگر قراره بهت بخندن بگذار بخندن. اگه قراره هزار تا نه بشنوی هزار تا نه بشنو. اگه قراره ۱۰۰ جلد کتاب بخونی کتاب بخون، اگه قراره کلاس شرکت کنی برو کلاس‌ها رو شرکت کن. شکرگزاری یعنی آماده‌ی پرداخت بها بودن. یعنی اینکه خدایا من حاضرم برای رسیدن به خواسته‌م هر بهایی که لازمه رو بپردازم. این خواسته است که اجابت میشه. این خواسته‌ه که توانسته. خواستنی توانسته که آمادگی پرداخت بها رو در دل خودش داشته باشه. کسی به خواسته‌ی خودش می‌رسه که با تمام وجودش توی بازی باشه. تمام امکانات لازم رو برای رسیدن به خواسته‌اش بسیج کرده باشه.

**شکرگزاری یعنی بسیج تمام امکاناتی که داری برای رسیدن به خواسته‌ات.**

**شکرگزاری یعنی آماده‌ی پرداخت بها بودن.**

آماده‌ی پرداخت بهای رسیدن به خواسته‌ها باشید. بهای رسیدن به خواسته‌ها انجام اون کاریه که بلدیم برای جهان. آماده‌ی پرداخت بها بودن یعنی در خدمت جهان بودن. یه کاری بلدین همه تون. بلدین تایپ کنید،



سایت بسازین، آهنگ بزیند، مشکلات نرم افزاری رفع کنید، غذا یا کیک خوشمزه درست کنید، بچه نگه دارید، خیلی کارها بلدید. خوب پاشین انجامش بدین!!! برای چی فکر کردین که کسی به این کارها پول نمیده؟؟ کی گفته؟؟؟؟ هیچ کسی توی این دنیا نیست که برای انجام کاری که شما بلدش هستین داره پول می‌گیره؟؟ چرا شما ازش پول در نیارید؟؟ چی داره باعث این اتفاق میشه؟ بهتون جواب میدم: ناشکری. ترس. اصلاً بذارید بهتون بگم که چطور ترس با شکرگزار بودن درمان میشه. ما از چی می‌ترسیم؟ از مواجهه با شرایط یا موقعیت‌هایی که برامون ناشناخته است. همین. حالا. شما یک ایده دارید. از اجراش می‌ترسید. چون نمی‌دونید چی میشه بعدش. می‌گیره. نمی‌گیره. ولی وقتی اجراش می‌کنید، به نتیجه‌ای می‌گیرید. خیلی وقتا نتیجه خوب می‌گیرید. و می‌گید که خوب شد که انجامش دادم. به وقتایی هم نتیجه مخالف چیزیه که انتظار داشتید. ولی می‌بینید که همچین بد هم نشد. اونقدر هم وحشتناک نبود. و وقتی که ایده رو اجرایی کردین دیگه ترسناک بودن اجرایی کردن ایده‌ها از ذهن شما پاک میشه. و حالا شما جرات دارید که ایده‌های بعدیتون رو اجرایی کنید. چون ایده‌های بعدی هم همینن. یکبار استاد عزیزم گفت، وقتی خدای درونت به چیزی رو بهت گفت، انجامش بده. یا موفق میشی که خوب نوش جونت. یا شکست می‌خوری. که اگرچه ظاهرش تلخه. اما بدون در اون شکست درسی نهفته است که از صدها موفقیت برای تو ارزشمندتره.



چون عملاً از موفق شدن درسی نمی‌گیری، ولی شکست بزرگترین درس‌ها رو برات داره. به خداوند تکیه کنید و ایده‌هاتون رو اجرایی کنید. این به شما جرات اجرایی کردن ایده‌های آینده رو خواهد داد.

ایده‌هایی رو باید اجرایی کنید که با همین امکانات همین لحظه‌ی شما قابل اجرا باشن. نه اینکه بخواید برید کلی وام و قرض و قوله کنید تا به کاری رو شروع کنید. ولی با همین امکانات الانتون شروع کنید دیگه. آخه بعضی‌ها همین امکانات الانشون رو هم به خطر نمیندازن و با همین چیزایی هم که دارن ریسک نمی‌کنن. می‌دونی چرا ما به خواسته مون نمی‌رسیم؟ چون دوست داریم از خوب (جوی آب) بپریم و پامون خیس نشه. دوست داریم یه مبلغی پول یه گوشه داشته باشیم خیالمون راحت باشه حالا یه گوشه‌اش رو بردارم همچین تیتیش مامانی! ترس داره بهم حکومت می‌کنه. چرا؟ چون من ایمان ندارم به خدا. چون یک درصد توان خودم رو بسیج می‌کنم. وقتی تو یک درصد توانت رو بسیج می‌کنی خوب مسلماً شانس رسیدنت به خواسته‌ات یک درصده. موفقیتی وجود نداره. باید تمام قوای خودت رو برای رسیدن به خواسته‌ات بسیج کنی. کی می‌تونی تمام قوای خودت رو برای رسیدن به خواسته‌ات بسیج کنی؟ وقتی که ایمان داشته باشی به خدا. اون موقع است که با تمام وجودت میری. هواپیما اون موقعی که می‌خواد از باند پگنه و Take Off کنه بره بالا، موتورهایش تا انتها بازه. اگر دلت می‌خواد از این جایی که هستی کنده





بشی بری بالا پرواز کنی باید موتورها رو تا انتها باز کنی. باید با تمام وجودت بازی کنی. باید توی تمام دوره‌هایی که به فکر می‌رسی شرکت کنی. باید از همه آدمها کمک بگیری. باید کسب و کارت رو به اطلاع همه‌ی آدمهایی که بهش نیاز دارن برسونی. بین من به جمله توی کل زندگی‌م اگه بخوام بگم همین‌ه:

**اونقدر برای رسیدن به خواسته‌ات تلاش کن که فردا سرمنده  
خودت نباشی.**

من سال ۱۳۹۰ دانشجوی ارشد نرم افزار شدم دانشگاه آزاد تهران جنوب. با رتبه ۴۵. و ترم دوم یک عده در تکمیل ظرفیت با رتبه‌های کمتر از ما رفته بودن و پذیرش دانشگاه آزاد علوم تحقیقات رو گرفتن. ما هم رفتیم اعتراض کردیم که ما رتبه مون بهتره و می‌خوایم بریم علوم تحقیقات و فکر کنم با امضای خود دکتر جاسبی با انتقال ما موافقت شد. فقط به مشکلی وجود داشت. ما باید از دانشگاه تهران جنوب انصراف می‌دادیم و توی علوم تحقیقات ثبت نام می‌کردیم. یادمه که اونقدر کارهای اداریش طول کشید که ما از دانشگاه اول انصراف قطعی داده بودیم و توی دانشگاه دوم هنوز ثبت نام نشده بودیم و مهلت ثبت نام داشت به پایان می‌رسید و خلاصه از خونه رفته و از مسجد مونده شده بودیم. یادمه اون



هفته دنبال کارهای اداری میدویدم، راه نمیرفتم و به خودم گفتم رضا تو هرکاری از دستت بر میاد انجام بده. اگر نشد و کلاً کارشناسی ارشدت رفت روی هوا، دیگه فردا شرمندهی خودت نیستی که بگی کاری بود و من انجامش ندادم. و خدا رو شکر موفق شدیم نهایتاً.

من یه ایده داشتم. اینکه مفهوم شکرگزاری خوب جا نیفتاده. اجراییش کردم. اول یه ویدیوی ۱۰ دقیقه‌ای ارزش ساختم دیدم استقبال شد. بعد ۲ تا لایو برگزار کردم دیدم خیلی تشکر کردن. ندای درون خیلی بزرگ و خیلی پررنگ میگفت بهم که اجراش کن. نشستم یک دوره آموزشی طراحی کردم بر اساس شکرگزاری. و بعد هم اون رو با مباحث ذهن ثروتمند تلفیق کردم و شد دوره‌ی معجزه مالی. استقبال از اون دوره بی نظیر بود. همون ایده منو به استقلال مالی رسوند. استقلال مالی یعنی حالتی که میزان درآمد غیر فعال شما، یعنی درآمدی که برایش هیچ کار خاصی نمی‌کنید، از کل هزینه‌های زندگیتون بیشتر باشه. ولی برای اینکه به این نقطه برسیم بهاش رو پرداختیم، پاری ترسها رو گذاشتیم، از قضاوت‌ها و مسخره شدن‌ها نترسیدیم. پول دادیم. اجراییش کردم. پاش وایستادم و شد. یه چیزم راجع به مسخره کردن بگم بچه‌ها. چون می‌دونم توی مسیر رسیدن به خواسته هاتون قطعاً مسخره تون می‌کنن. منم مسخره می‌کنن. بارها و بارها. اما یادتون باشه که:

هر کسی که توی مسیر رسیدن به خواسته‌ات مسخره‌ات  
کرد، قبل از اینکه تو رو مسخره کنه خودشو مسخره کرده،  
قبل از اینکه به رویای تو بخنده به رویای خودش خندیده، و  
قبل از اینکه تورو احمق بدونه خودشو احمق دونسته.

آنکس که بدم گفت بدی سیرت اوست و آنکس که مرا گفت نکو خود نیکوست  
حال متکلم از کلامش پیداست از کوزه همان برون تراود که در اوست  
بچه‌ها دوستای خوبم. ما آدمها ۱۰۰ها و هزاران سایه داریم. هزاران نسخه  
داریم. یک نسخه‌ی ما قویترین نسخه‌ی ماست. کسی که به اوج موفقیت  
ثروت و دستاوردها رسیده، یک آدم بزرگه. یک نسخه‌ی ما هم نسخه‌ی  
شکست خورده‌ی ماست. یه ورشکسته‌ی بدبخت که خانواده‌اش ولش  
کردن و رفتن و الان هم معتاد یا الکلی شده و افتاده توی جوب و داره  
می‌میره. این جمله‌ای که بهت می‌خوام بگم خیلی مهمه. آدمها به اندازه‌ای  
که در تو بزرگی می‌بینن خودشون بزرگن و برعکس. و آدمها به اندازه‌ای  
که تو رو کوچیک می‌بینن خودشون کوچیکن و برعکس. هیچ وقت یه  
آدم بزرگ مسخره‌ات نمی‌کنه دوست من. اون، تورو، حتی اگر یک ریال توی  
جیبت پول نداشته باشی به چشم یک کارخونه دار بزرگ می‌بینه. اما یک  
آدم کوچیک همیشه تورو کوچیک می‌بینه. به قول دوست خوبم، میگه



از دید آدمی که توی خیابون و ایستاده، کسی که روی طبقه صدم و ایستاده کوچک به نظر میاد. و نهایتاً یادت باشه، اینکه آدمها کوچک یا بزرگ بینت اصلاً مهم نیست. مهم اینه که هرگز خودت خودتو کوچک نبینی.

**آدمها به اندازه ای که در تو بزرگی می بینن خودشون بزرگن**  
**و آدمها به اندازه ای که تو رو کوچک می بینن خودشون کوچیکن**  
**آدمها به اندازه ای که خودشون خوبن در تو خوبی می بینن**  
**و آدمها به اندازه ای که خودشون بدن در تو بدی می بینن**

امروز خودتو بزرگ ببین و توی زندگی جوری کار کن که فردا شرمنده خودت نباشی. به قول اون ویدیوی انگیزشی، میگفت تصور کن روز آخر زندگی رسیده و رویاهات میان بالای سرت. اونها عصبانین. میگن تو تنها کسی بودی که میتونستی ما رو زنده و محقق کنی. و ما امروز با تو می میریم. در اون لحظه ای پایان زندگی، نباید شرمنده ای خودت باشی. چون دیگه قابل جبران نیست. من خیلی از این ویدیوها دیدم. توی یک ویدیوی دیگه، میگفت: تو به همه ی دنیا می تونی دروغ بگی. می تونی همه رو متقاعد و مجاب کنی که پول نبود، امکانات نبود، بقیه بهت اجازه ندادن، توی جای درستی نبود و غیره، به همه ی دنیا می تونی دروغ بگی و همه رو می تونی مجاب کنی الا خودت. تو هرگز نمی تونی به کسی که صبح توی



آینه می‌بینی دروغ بگی. شکرگزاری عملی یعنی اینکه تمام امکاناتت رو بسیج کنی. و من امروز دارم سعیم رو می‌کنم. خدایا خودت کمکم کن که تمام امکاناتم رو برای رسیدن به خواسته‌ام بسیج کنم.

## وقتی عملاً شکرگزاری نتیجه فراتر از تصویرته

یه نکته‌ی مهم هم که باید یادمون باشه اینه که وقتی شکرگزاریم احساسمون خوبه. و وقتی احساسمون خوب باشه از کوچکتین کارها به بزرگترین نتیجه‌ها می‌رسیم. با کمترین کار ممکن به بزرگترین نتیجه ممکن می‌رسیم. اما اگر احساسمون بد باشه با بزرگترین کارهای ممکن کوچکتین نتیجه رو هم نمی‌گیریم. و امروز ازت دعوت می‌کنم که با گذاشتن تمرکز روی نقاط روشن زندگیت احساست رو بهتر کنی. و شروع کنی به تحقق دریم بورد یا تخته‌ی آرزوهات. البته من به DreamBoard خودم نمیگم DreamBoard، بهش میگم TaskBoard، یعنی تخته‌ی وظیفه‌ها. اگه خدا بهت یه قابلیت داده وظیفه داری به خواسته‌ی خودت برسی، اگه نرسی کفران نعمت کردی. اگه نرسی خیانت کردی. اونهایی که کفران نعمت می‌کنن عذابشون شدیده. یعنی اونهایی که این قابلیت‌ها رو، این ماشین قدرتمندی که خدا بهشون داده رو ارزش استفاده نمی‌کنن. تو یک ماشین بسیار قدرتمند آفرود داری ولی باهش نمیری تا بالای کوه که امتحانش کنی. بخاطر ترس هات. کفران نعمت یعنی همین. یعنی آکبند



فرستادن مغز زیر خاک! بدون اینکه بهش یاد بدی چطور تو رو به خواسته هات برسونه. اصلاً یه چیزی بگم بچه‌ها، مساله رسیدن به خواسته هامون نیست. مساله اون کاریه که برای رسیدن به خواسته هامون باید انجام بدیم. مساله شخصیتیه که باید برای رسیدن به خواسته مون به اون تبدیل بشیم. مساله آدمهایی هستن که با رسیدن ما به خواسته مون به خواسته شون می‌رسن. مساله اینه که ما برای رسیدن به خواسته مون باید اونقدر روی خودمون کار کنیم، اونقدر شخصیتمون چکش کاری بشه که به یک فرد کاملاً جدید تبدیل بشیم.

یه چیزی بگم، تو امروز شاید یه موتور سیکلت هم توی زندگیت نداشته باشی، اما رویات داشتن یه کارخونه‌ی بزرگه. با ۱۰۰ نفر کارمند. من بزرگش می‌کنم. می‌گم یه روز تو یه کارخونه داری شامل ۱۰ سوله و ۱۰۰۰ کارمند. فرض کنیم خدای نکرده یه اتفاقی بیفته کل اینها دود بشه و بره هوا. آتیش سوزی، زلزله، سقوط سهام، یا اینکه پولت رو بخورن و هرچی. یا اصلاً خودت یکجا همه شو ببخشی. اما من مطمئنم تو برای رسیدن به اون کارخونه‌ی ۱۰ سوله‌ای به شخصیتی تبدیل شدی که به سادگی دوباره توی سه سال از اول همه چیز رو می‌سازه.

ثروتمندترین فرد فامیل ما یکبار توی جمع گفت من اگه همه چیزم رو از من بگیرن، از همین ماه اول ماهی ۱۵ میلیون درآمد دارم (اون موقع که این حرف رو زد فک کنم میشد حدود ۳۰ هزار دلار در ماه)، چون بلدم برم به کی بگم



چی بخر چی بفروش بازار رو میشناسم. تو با تبدیل شدن به اون شخصیت به خدا نزدیک میشی. ببین. بوی خدایی میدی. خدا تواناست به هر چیزی (علی کل شیء قدير) خدایی که صمده، بی نیازه، از هر کس و هر چیز.

کسی که نیازمنده، کسی که محدودیت مالی داره و خیلی از کارها از دستش بر نیامده نماینده شایسته‌ای برای خدا نیست. حضرت علی (ع) ثروتمند بود. برید بخونید نهج البلاغه رو. او یک ثروتمند ساده زیست بود. اتفاقاً یکی از اساسی ترین درس‌های ثروت توی کتابهای این سالها ساده زیستیه. تی هارو اکر در کتاب اسرار ذهن ثروتمند یکی از مولفه‌های اساسی ثروتمند شدن رو ساده زیستی عنوان می‌کنه. جف اولسون میگه من تا زمانی که داراییم چند میلیون دلار شد مخارج ماهانه‌ام فقط چند هزار دلار ( ۲ یا ۴ هزار دلار فکر کنم ) بود. وارن بافت بسیار ساده زیست بوده و ۳۰ سال یک ماشین رو داشته هرگز اهل تجملات نبود. تمام اون تجملاتی هم که در زندگیش بود توسط همسر و بچه هاش خریداری شد بعدها وقتی که خیلی ثروتمند شد. این رو می‌تونید در کتاب گلوله برفی که زندگینامه اش هست ببینید. اما، ما می‌تونیم ثروتمندی و ساده زیستی رو از علی(ع) در ۱۴۰۰ سال پیش یاد بگیریم.

خلاصه یادت باشه تو با ثروتمند شدن بیشتر بوی خدا رو میدی. خدا این موهبت‌ها و توانایی‌ها و نعمت‌ها رو داده که باهش به بشریت خدمت کنی و برای این خدمت باید تمام قوای خودت رو بسیج کنی و با تمام وجودت



برای رسیدن به خواسته‌ات بازی کنی. هر کاری که از دستت بر میاد رو انجام بدی. شکرگزاری واقعی یعنی این. این لئن شکرتم هست که لازیدنکم رو میاره برات و نعمت‌ها رو توی زندگی برات زیاد می‌کنه. این شکر نعمتیه که نعمتت رو افزون می‌کنه. این جور شکرگزاری باعث افزایش نعمت‌ها میشه. چرا؟ چون همینی که داری رو قدرش رو می‌دونی. درست ازش استفاده می‌کنی. بقیه‌ی نعمت‌ها هم میاد. فکر کن همسرت و ایستاده غذا درست کرده. نصف روز زحمت کشیده. بعد تو هی ایراد می‌گیری. نمکش کمه، سرده، سالادش فلان سس رو نداره، این نیست اون نیست. فکر کردی اون دیگه انگیزه‌ای برایش می‌مونه دفعه بعدی برات غذا درست کنه؟ ببخشید کوفت هم بهت نمیده.

آیا ما با این غرغرها و نق‌نق‌هایی که می‌کنیم دیگه انگیزه‌ای برای کائنات خداوند باقی می‌گذاریم که چیز دیگه‌ای به ما بده؟ خوب معلومه که نه. حساب کائنات حساب دودوتا چهارتاست. انگیزه خدا و کائنات خدا رو کور کردی از بس غر زدی. برای چی بیشتر بهت بده؟ تو که هرچی بهت بدن غر می‌زنی. باید فکر کنیم. باید عمیقاً به این موضوع فکر کنیم...

خدایا ما رو به خاطر تمام لحظه‌هایی که ناشکری کردیم ببخش. ما رو بخاطر تمام لحظه‌هایی که حالمون بد بود احساسمون بد بود ببخش، خیلی گناه بزرگی کردیم. از همینجا باید توبه کنیم. خدایا خود منو ببخش اول از همه. که خیلی وقت‌ها حالم بد بوده به خاطر ناشکری. و به خاطر





وقتی که یه سری درس‌هام رو یادم میره. به خودم قول میدم که این کتاب رو بارها و بارها بخونم یا فایل این برنامه رو بارها و بارها گوش بدم که یادم نره. یه لحظه تمرکزت رو بر میداری از روی نعمت‌ها حال بد شروع میشه. ببین، ناخدای کشتی دائماً باید حواسش به قطب نما باشه. وگرنه مسیر کشتی منحرف میشه و طولانی تر میشه تا جایی که اصلاً از مسیر خودش پرت بشه. یه لحظه که ما تمرکزمون از روی نعمت‌های زندگی‌مون برداشته میشه حالمون بد میشه و حال بد یعنی توقف پروژه. باید در تمام لحظه‌ها حالت خوب باشه.

شکرگزاری یعنی در تمام لحظه‌ها یاد خدا باشی و ببینی نعمت‌ها رو. وقتی که دنبال نعمت‌ها هستی تا نعمت‌های بیشتری رو توی زندگی‌ت ببینی انگار یه ذره بین دستت گرفتی و این خودش کمک می‌کنه که بهتر ببینی و بعد می‌گی خدایا شکرت. شکرگزاری یعنی در تمام لحظه‌ها به یاد خدا بودن. یعنی در تمام لحظه‌های زندگی‌ت به یاد خدا باشی و بگی خدایا شکرت.

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت نظریه‌ای که در کتاب دانش ثروتمند شدن مطرح میشه اینه که یه انرژی‌ای، یه جوهر بدون شکلی در تمام دنیا منتشر میشه که توی دوره باران ثروت ۱۲ جلسه در موردش صحبت کردم. این انرژی در تمام دنیا هر لحظه داره به انواع و اقسام شکل‌های گوناگون منتشر میشه. این چیه؟ این تجلی خداست در همه‌ی اینها. این انرژی همه چیز رو شکل داده. من و شما رو



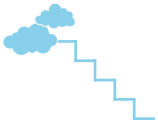
شکل داده. این گوشه و این لپ تاپ رو شکل داده، این میز و هرچیزی که می‌بینید و نمی‌بینید و حس می‌کنید و نمی‌کنید...

شکرگزاری واقعی یعنی دیدن خداوند در تمام اشکال جهان هستی.

به دریا بنگرم دریا ته وینم                      به صحرا بنگرم صحرا ته وینم  
به هر جا بنگرم کوه و درودشت                      نشان از قامت رعنا ته وینم

همه جا دارم تو رو می‌بینم خدای بزرگ. خدای مهربون خدای دوست داشتنی. تمام جلوه‌های عالم تویی. به نام حضرت دوست که هرچه داریم از اوست. خدایا اگه تو نبودى هیچ نبودیم، اگه تو نبودى هیچ چی نداشتیم. شکرگزاری یعنی دیدن خدا در تمام لحظه‌های زندگی. در تمام جلوه‌های زندگی. و این شکرگزاری که هر لحظه نعمت‌های ما رو زیاد می‌کنه.

شکرگزاری، شکرگزار بودن، یعنی اجازه‌ی ورود دادن. اجازه ورود ثروت رو به زندگیتون بدین دوستای خوبم. حقوق می‌گیری؟ می‌گی آقای شفيعی درآمد کمه. کفاف خرجم رو نمیده. توی این حالت می‌دونی داری چیکار می‌کنی؟ تو انرژی‌های مُصلِح رو جلوشون رو سد کردی. چطوری؟ اولاً که خداوند در قرآن گفته همونطور که اشاره کردم، وقتی پول خودتو انفاق می‌کنی مثل اون دونه است که خوشه میشه و ۷۰۰ برابر میشه. جلوی این انرژی رو که خودت با دست خودت سد کردی. دوماً، این همه کتاب هستن که می‌تونن ذهنت رو باز کنن. وقتی نمی‌خری و نمی‌خونی، اجازه ورود نمیدی که این آموزشها بیان و زندگیتو زیر و رو کنن. یک دهم یک بیستم درآمد



ماهانه‌ات رو بده کتاب بخر. یک بیستم زمان روزت رو به جای چرخیدن توی شبکه‌های اجتماعی اختصاص بده و کتاب بخون. زندگی‌ت زیر و رو میشه. با انجام این کارها راه ورود ثروت رو به زندگی‌ت باز می‌کنی. من شک ندارم تمام افرادی که از بی پولی مینالن خودشون به دست خودشون دریچه ورود ثروت به زندگی‌شون رو بستن. درش رو هم قفل کردن کلید رو هم انداختن دور. ولی من بهت تبریک میگم. به اینکه روی شک و تردیدهای خودت پا گذاشتی و این کتاب رو خریدی و داری ازش استفاده می‌کنی. این یک انرژی الهی بود که تقدیم تو شد. نه از طرف رضا شفیعی. از طرف خدای رضا شفیعی. خداوند و کائنات من رو وسیله‌ای کردن که این پیام رو به دست تو برسونن. برای حال خوب تو. اینقدر تو مهمی. و ازت دعوت می‌کنم قلبت رو به روی بی نهایت انرژی مصلح برای بی نهایت نعمت باز کنی. باز کن و دریافتشون کن. شکرگزار بودن مساویه با اعتماد به خداوند. کاش یکبار به خداوند اعتماد کنی و از همون حقوق کمت ۱۰٪ اش رو در راه خدا بدی. نگو روزی که به درآمد بالایی برسم می‌بخشم. مطمئن باش اگه درآمدت ۳ میلیون دلش رو نداری ۱۰٪ اش رو ببخشی، ۳۰۰ میلیون هم بشه دل بخشیدنش رو نخواهی داشت. این مثل یک ماهیچه است. این مثل یک عضله است و آروم آروم رشد می‌کنه. امروز بکار. امروز به خدا اعتماد کن. باور کنید با عمل کردن به یه دونه ازین چیزهایی که توی این برنامه میگم بازتون رو از این دوره می‌بندین. یکبار به خدا اعتماد کنید و ده درصد درآمدتون رو در



راه خدا بدین. با من هم چک و چونه نزنین که آقای شفیععی از ورودی بدم یا از سودم؟ نظر من رو می‌خوای بدونی؟؟ از ورودی بده عزیز دل من. من توی ضرر بودم ۱۰٪ از ورودیم رو دادم و بعد رفتم توی سود، حساب خدا دودوتا چهارتا نیست، حساب خدا دودوتا ده تاست. خدا وقتی یه چیزی می‌خواه بهت بده چرتکه نمیندازه که تو اینقدر وقتی یه چیزی در راه خدا می‌خوای بدی چرتکه میندازی. پس تو هم برای خدا چرتکه ننداز. خداوند بیشتر از هفتصد برابر هم میده بهت. به شکل‌های مختلف میده بهت. نه اینکه یه پولی بدی در راه خدا فردا صبح هفتصد برابرش واریز بشه برات. بلکه مثلاً یه خبری می‌شنوی که ۱۰۰۰ برابر اون پوله خوشحال میشی. می‌فهمی که بعد از سالها بچه دار شدی. فلان بیماریت درمان شد. پذیرشت اومد. ارتقای شغلی گرفتی. با فلان مجوزت فلان درخواستت بعد از سالها موافقت شد. همسرت یه جمله بهت میگه که تا توی اوج ابرهای آسمون بری.

**بیایم به خداوند اعتماد کنیم و باور کنیم که اعتماد به خداوند**

**کافی‌ه برای رسیدن به همه خواسته‌ها**

همین یه جمله رو از من بگیر و برو حالشو ببر. همه نعمت‌ها و ثروت‌ها با همین اصل ساده بالا میاد و وارد زندگیت میشه.

شکرگزاری یعنی امیدوار بودن. بزرگترین گناه چیه؟ نا امیدی. بزرگترین



گناه یعنی ناامیدی بدترین نوع ناشکریه. اینکه نا امید باشی از اینکه نمی‌تونی زندگیت رو تغییر بدی. نا امید باشی از اینکه شرایط قراره همین بمونه. نا امید باشی از اینکه شرایط قراره بدتر بشه. وای خدای من. تازه بدتر! نا امیدی از اینکه شرایط هر روز می‌خواد بدتر بشه. جلوتر می‌رسیم به شکرگزاری ۲۰۲۰ که داخل اون بحث باز می‌کنم که چه اتفاقاتی در سال ۲۰۲۰ افتاده. نا امیدی یعنی ناشکری دیگه. مصداق بارز ناشکری نا امیدیه. بزرگترین گناه کبیره چیه؟ ناامیدی از رحمت و بخشش خداوند. نا امیدی از اینکه خدا نمی‌بخشت. ولی خودش گفته می‌بخشم.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

« بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده روی روا داشته اید از رحمت خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است. زمر، آیه ۵۳

خداوند همه گناهان رو یکجا می‌بخشه. خیلی بده نا امیدی. نا امیدی مصداق بارز ناشکریه که همه چیزمون رو از ما می‌گیره. یه چرخیه که یه جور بدی لنگ می‌زنه که می‌زنه همه چیز رو نابود می‌کنه.

نا امیدی یعنی ندیدن خدا. یعنی تو یه دست‌هایی رو بالاتر از دست‌های خدا می‌دونی. و برای رسیدن به خواسته‌ات فقط می‌گی اگه ین آدمه این



کارو برای من انجام بده این کار برای من انجام میشه. اگه انجام نده انجام نمیشه. باید توبه کرد و باید خدا رو دید. باز هم میگم. به قول خداوند "آیا خداوند برای بنده اش کافی نیست؟" چرا. خودت و خدای خودت برای رسیدن به هدفت کافی هستین. ولی مساله اینه که قدر خدا رو ندونستیم. تا امروز حسش نکردیم.

شکرگزاری یعنی ایمان به غیب. یعنی اینکه می دونی یه جوری میشه. می دونی که رسیدنت به خواسته ات یه جوری میشه. یه جوری اتفاق میفته. می دونی که میشه. می دونی که یه جوری میشه که بشه. ولی نمی دونی چجوری میشه. از کجاش رو نمی دونی. توی سوره بقره خداوند می فرماید: این کتاب که در آن هیچ شکی نیست، هدایتی است برای اهل تقوا. اهل تقوا کسانی هستند که به غیب ایمان دارند و نماز را برپا میدارند و از آنچه بدانها روزی میدهیم انفاق می کنند. شکرگزاری یعنی اهل تقوا بودن. یعنی به غیب ایمان داشتن. یعنی تو اون غیبه رو می بینی. من توضیح دادم که نعمت ها رو ببین، چشم، گوش، اعضای خانواده. اینها نعمت های دیدنی هستن. اما یه نعمته که از همه اینها قشنگتره. ندای قلبی که خداوند بهمون داده که درست و غلطمون رو بهمون نشون میده. که توی سوره شمس ۱۱ بار قسم می خوره که من خیر و شر انسان رو بهش "الهام کردم". باید شکرگزار باشی بابت چیزی که دیده نمیشه، ولی حیاتی ترین نقش رو توی زندگی تو داره. اون راهنمای درونی. اون احساسات. که راه خیر



و شرت رو بهت نشون میده و تکیه کردن به اون ندای قلبی که راه رو بهت نشون میده.

هر باری که به ندای قلبم عمل کردم بهترین اتفاق‌ها برام رقم خورد و هر جا برعکسش عمل کردم بیچاره شدم. شکرگزاری یعنی اعتماد به ندای درون و اینکه باور کنی یه جور میشه که به خواسته‌ات برسی. شکرگزاری یعنی ایمان به ندای درون. تو به اون ندایی که میگه برو می‌گی چشم و از مسیری میبرتی که خودت هم نمی‌دونی چجوری تو رو برد. ولی می‌بینی که رسیدی. آخ که چقدر قشنگه اون لحظه که به این ندا عمل می‌کنی. اون لحظه است که شرایط زندگیت شروع می‌کنه به تغییر کردن به سمت اون چیزی که قلباً از اعماق وجودت می‌خوای.

حدود دو سال پیش بود که تصمیم گرفتم توی یک دوره‌ی تربیت مدرس شرکت کنم. هم‌هزینه دوره سنگین بود هم هم‌سرهم پسرمان رو باردار بود. ما مشهد زندگی می‌کردیم و من نباید هم‌سرهم رو تنها می‌گذاشتم و میرفتم تهران خصوصاً توی ماه‌های آخر. ولی به دل من به قلب من افتاده بود که باید این دوره رو شرکت کنم. پسرهم قرار بود شهریور ۱۳۹۹ بدنیا بیاد و من دی ماه ۹۸ یواشکی توی اون دوره تربیت مدرس شرکت کردم. و جلسه اول کلاس رو که شرکت کردم جلسه دوم اعلام شد به دلیل اعلام ستاد (مبارزه با بحران کرونا) دیگه اجازه برگزاری هیچ همایشی داده نمیشه و ما ازین ببعد کلاس‌های دوره رو آنلاین برگزار می‌کنیم. این در شرایطی بود



که مدرس اون دوره بهیچ عنوان موافق برگزاری این دوره به صورت آنلاین نبود. خلاصه دوره آنلاین برگزار شد و من اون دوره رو شرکت کردم و خدا رو شکر تاثیر بسیار خوبی توی کسب و کار آموزشی من گذاشت و کنار همسر هم بودم. و یکبار دیگه فهمیدم که وقتی ندای درون یه چیزی میگه باید بهش عمل کرد. در پایان دوره گفتم خدایا دمت گرم. مرسی. چقدر خوشگل میچینی. چقدر خوب اتفاقات رو کنار هم میگذاری. و چقدر خوبه همه چی و چقدر وقتی به تو اعتماد می‌کنیم و حرکت می‌کنیم همه چی خوب پیش میره. چقدر خداوند خودش خوشگل میچینه.

شکرگزاری یعنی با داشته هامون به خواسته هامون برسیم. من به درستی از امکاناتی که امروز دارم استفاده کنم و با اونها به خواسته هام برسیم. من خودمو مسئول بدونم در قبال امکاناتی که امروز برای من فراهم شده. یه عده‌ای زحمت کشیدن براش.

شکرگزاری یعنی ایمان به فضل خداوند. فضل چیه؟ فرض کنید یک نفر میاد خونه‌ی شما رو تمیز می‌کنه و قراره یک مبلغی رو بهش بپردازید. شما یک مبلغی اضافه تر بر اونچه قرار بوده می‌پردازید. این از فضل شماست. هذا من فضل ربی به همین معنیه. یعنی اونچه که دارم از فضل و کرم پروردگار منه.

توی بازارهای مالی مثل فارکس یا بورس و...، دوتا تحلیل روی بازار انجام میدن. تحلیل تکنیکال و فاندامنتال. توی تحلیل تکنیکال میان رفتار بازار رو





بر اساس گذشته پیش بینی می‌کنن در آینده. یعنی اینکه می‌گن بر اساس این الگوها که قبلاً اتفاق افتاده، الان که این حالت پیش اومده واکنش بازار به احتمال زیاد این خواهد شد. دو تا الگوی معروف در این زمینه Double Top (به معنی دو بالاترین) و Double Bottom (به معنی دو پایینترین) هست. مثلاً می‌گن وقتی Double Top شد به احتمال زیاد ریزش داریم و وقتی Double Bottom شد به احتمال زیاد افزایش و رشد. حالا می‌خوام بگم ما می‌تونیم روی رفتاری که خداوند توی زندگی با ما داشته تحلیل تکنیکال داشته باشیم. به گذشته‌ی زندگی نگاه کن و ببین تا حالا چند بار توی زندگی لنگ بودی و خدا برات رسونده؟ هر بار که نگران چکم میشدم میگفتم رضا مگه این خدایی نیست که برات رسونده قبلی‌ها رو. پس بعدی‌ها رو هم می‌رسونه.

شکرگزاری انجام تحلیل تکنیکال روی رفتار خداونده. شکرگزاری یعنی تحلیل تکنیکال روی بخشندگی خدا، روی رزاق بودن خدا. ببین چند بار تو رو نجات دادیم ای انسان. به قول دکتر آزمندیان که بارها این آیه قرآن رو برامون خوند: "یا ایها الذین آمنوا آمنوا" ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ایمان بیاورید. درست و حسابی ایمان بیاورید. ببینید چند بار براتون رسوندم. ببینید چند بار به مو رسید ولی پاره نشد. اون خدا بوده که اونجا نگهت داشته. ایمان بیار. شکرگزاری یعنی اینکه ایمان بیاری که خدایی که قبلاً رسونده الان هم می‌رسونه. فردا هم می‌رسونه، همیشه می‌رسونه. و نگران نباشی.



## شکرگزاری یعنی دیدن و نگران نبودن. ناسکری یعنی ندیدن و نگران بودن.

شکرگزاری یعنی حس کردن ارزش‌ها. اینکه من بدونم که همین انگشت من که سالمه و کار می‌کنه چقدر قیمتشه. اگه این انگشت ببره یا بشکنه بعدش می‌بینم که انگار همون لحظه من قراره کل نامه‌های دنیا رو تایپ کنم. انگار قراره کلی متن بنویسیم. نخیر! این داشته اونجا کار خودش رو می‌کرده ولی تو حواست بهش نبوده. خدایا شکرِت بابت تمام اعضای سالم بدنم. شکرگزاری یعنی اینکه تمام چیزهایی که هست و داره درست کار می‌کنه رو ببینی و بابتش خدا رو شکر کنی. اگه فک می‌کنی هیچ چی توی زندگیت نداری، یکی از وسایلت رو بزار کنار. مثلاً گوشی موبایلت رو به یک نفر امانت بده. ببین چه حالی میشی. ماشینت رو برو یک ماه بگذار داخل پارکینگ. حتماً باید ازمون بگیری تا قدرش رو بدونیم؟ .....

حالا، وقتی راجع به شکرگزاری صحبت می‌کنیم، کم کم می‌گیریم اوکی! من سلامتی دارم. نعمت دارم. همه چی دارم. خوبه دیگه! بگیرم بخوابم. من توی وضعیت عالی مثبت بی نهایت هستم. دیگه چرا تلاش کنم؟ همینجایی که هستم خوبه دیگه! عالیه اصلاً!! نه. این یه توهم وحشتناک، کشنده و خطرناکه. شکرگزاری به هیچ عنوان بسنده کردن به این چیزی که هست نیست، اگه شکرگزاری درست باشه تو باید از این نعمت‌هایی که



داری استفاده کنی برای رسیدن به جایگاهی که توی زندگی لیاقتش رو داری. و قطعاً لیاقتت بالاتر از اینجاییه که هستی. شکرگزاری به هیچ عنوان به معنای توقف نیست. شکرگزاری به معنای حرکته. کسی که متوقف میشه ناشکره.

**شکرگزاری به معنی بسنده کردن به چیزهایی که هست  
نیست. شکرگزاری یعنی اینکه از نعمت‌هایی که داری استفاده  
کنی برای رسیدن به جایگاهی که در زندگی لیاقتش رو داری.  
شکرگزاری به معنی توقف نیست. شکرگزاری به معنی حرکته.**

چون خدا این نعمت‌ها رو بهت نداده که دراز بکشی. خدا این نعمت‌ها رو بهت داده که حرکت کنی. زندگی پیامبران و امامان رو نگاه کن. همه اونها حرکت می‌کردن. خداوند به تمام پیامبرانش اعم از حضرت موسی، حضرت ابراهیم، حضرت نوح و حضرت محمد دستور حرکت می‌داد. همه اونها حرکت می‌کردن در انجام ماموریت الهی و همچنین صاحب شغل بودن. نه بیکار. پیامبر اسلام چوپان بود، تاجر بود. علی (ع) باغدار و کشاورز و چاه‌کن بود. شبانه غذا توزیع می‌کرد. شکرگزاری این نیست که بشینیم سر جامون و بگیم خدایا شکرت. نه. کسی که میگه خدایا همین که هست شکرت و هیچ حرکتی توی زندگیش نمی‌کنه این خودش بزرگترین ناشکریه. این آدم



ناشکرترین فرد ممکنه...

خدایا همین که هست شکرِت. همین نون بخور و نمیر که هست شکرِت. نه عزیز دلم. خدا اینقدر بهت قابلیت داده که تو وظیفه داری یه کسب و کاری برای چند نفر راه اندازی کنی ( اگر قابلیت کارآفرینی داری ) یا اینکه بهترین کارمند یک سازمان باشی، عصای دست یک کارآفرین باشی. یه زمانی فکر می‌کردم که همه باید کارآفرین بشن. نه. دنیای ما کارآفرین می‌خواد. کارمند هم می‌خواد. اگه قابلیت کارآفرینی داری، یه کسب و کاری راه اندازی کن چند نفر رو نون ببر سر سفره‌ی زن و بچه شون. یه سری آدم هستن که قابلیت هاشون از تو پایینتره. تو وظیفه داری، وظیفه داری نسبت به جامعه. شکرگزاری یعنی استفاده‌ی درست از قابلیت هامون. شکرگزاری یعنی مسئول دونستن خودمون در قبال خودمون، جامعه و خدماتی که به ما ارائه کرده، خداوند و خانواده مون. پس شکرگزاری به هیچ عنوان به معنای بسنده کردن به همینی که هست نیست. خدایا همین آپارتمان فکستنی که هست خدایا شکرِت همین چهارچرخه قراضه که ما رو میبیره و میاره از سرمون هم زیاده خدایا شکرِت. نه. این شکرگزاری نیست. تو برو ثروت رو ایجاد کن ولی ساده زندگی کن مثل علی(ع). تو به ثروت برس کارخونه بزن دست ۱۰۰ نفر رو بگیر ببر سر کار، همه اینها رو انجام بده ولی ساده زیست باش. با اتوبوس برو و بیا. اشکالی نداره. ولی اینکه من به یه نون بخور و نمیر قانع میشم شکرگزاری نیست. این پاک کردن صورت



مساله است. باید شکرگزار واقعی باشیم. شکرگزار واقعی کسیه که از همه نعمت‌های خودش استفاده می‌کنه.

## شکرگزاری یعنی حرکت، نه توقف

شکرگزاری یعنی حرکت با ایمان. اینکه خداوند به تو جنس Fake و تقلبی نمیده. خدا که به ما قابلیت تقلبی نداده. تو رو اورجینال (اصل) و درجه یک آفریده. شکرگزاری یعنی اینکه قدرشو بدونی. یعنی اینکه درست ازش استفاده کنی. شکرگزاری یعنی حرکت توام با ایمان و آرامش. وقتی تو داری به سمت خواسته‌ات میری و دست و پا می‌زنی و تقلا می‌کنی و استرس داری و قلبت درد می‌گیره و شب تا صبح خوابت نمیبره، یعنی تو ایمان نداری. به قول فلورانس اسکاول شین در کتاب چهار اثر، بچه‌ها وقتی چیزی رو می‌خوان به سادگی به دست میارن. چون خیالشون راحت‌ه و نگران نیستن. اونها باور دارن که از قبل ستاندن. و جمله‌ای از مسیح (ع) نقل می‌کنه: "تا بازگشت نکنید و مثل طفل کوچک نشوید، هرگز به ملکوت آسمان راه نمی‌یابید".

وقتی توی مسیری که خداوند به دلت انداخته گله و شکایت می‌کنی، و ایراد می‌گیری، دقیقاً عین اینایی هستی که توی ماشین صندلی کمک راننده میشینن و هی به راننده میگن برو چپ برو راست، و می‌بینی که اونا کلاً دارن رانندگی می‌کنن!! اجازه بده رانندگیشو بکنه دیگه. اگه رانندگیش رو قبول



نداشتی اصلاً چرا سوار ماشینش شدی؟ مساله اینه که ما رانندگی خدا رو قبول نداریم. هی غر می‌زنیم نق می‌زنیم ایراد می‌گیریم. و حالمون بده.

وقتی حالمون بده یعنی به خدا ایمان نداریم. شکرگزاری یعنی حرکت با ایمان و آرامش، با اطمینان خاطر و با قلب آروم به سمت خواسته‌ها. ما باید روی خودمون کار کنیم که با قلب آروم به سمت خواسته‌هامون بریم. خیلی باید روی خودمون کار کنیم. وقتی با حالت زجر و تقلا داری میری به سمت خواسته خودت یعنی داری ماشینت رو نابود می‌کنی. عین کسی که داره از یه مبدای به سمت یه مقصد دیگه میره. گازشو گرفته تخت گاز داره میره ماشینو میکوبه توی در و دیوار و نابودش می‌کنه. تصادف می‌کنه. اوکی. تو می‌رسی به خواسته‌ات. ولی ماشینت رو نابود کردی. اینقدر به خودت استرس وارد کردی که مقصد بعدی برای تو هیچ معنی‌ای نداره. و دیگه هم نمی‌تونی به سمت مقصد بعدی حرکت کنی چون هم خودتو نابود کردی هم ماشینت رو. حال سرنشین‌های ماشین رو هم بد کردی و همه رو از رسیدن به خواسته‌ات بیزار کردی. تو رسیدی به خواسته خودت ولی همه اعضای خانواده‌ات رو از دست دادی. چقدر استاد عزیزم ژان بقوسیان قشنگ گفت "بچه‌ها اینکه میلیاردر بشین ولی اعضای خانواده تون و دوستانتون رو از دست بدین فایده نداره. یه وقتی رو ما باید اختصاص بدیم به خانواده مون." بعضی‌هامون اونقدر غرق موفقیت میشیم که از بقیه نعمت‌هایی که خدا بهمون میده غافل میشیم. یادمون میره تشکر کنیم.



فایده نداری اینجوری خودت رو بکشی و تیکه پاره کنی برای موفق شدن. کجای دنیا رو می‌گیری؟ آخر سر می‌خوای به اون زندگی لاکچری برسی؟ ولی می‌بینی که همسرت ازت جدا شده، و بچه هات ولت کردن و رفتن. چون برایشون ارزشی قائل نبودی. اونها به شرطی برای تو ارزش قائل هستن که تو برایشون ارزش قائل باشی. بعد هم می‌گی من همه تلاشم برای شماهاست. نه. تو هم می‌تلاشت برای خودخواهی خودت بوده. شکرگزاری اگر واقعی باشه ما با آرامش و اطمینان میریم به سمت خواسته مون. و لازم نیست که در تمام طول مسیر، زندگی رو برای زن و بچه و خانواده مون زهر مار کنیم.

پس؛ شکرگزاری به معنی متوقف شدن نیست. به هیچ عنوان. شکرگزاری یعنی حرکت. اما شکرگزاری حرکت با زجر و تیکه پاره کردن خود و پا رو توی حلق بقیه کردن و روی سر بقیه گذاشتن هم نیست. شکرگزاری یعنی دست بقیه رو گرفتن.

گر بر سر نفس خود امیری مردی      و بر دگری خرده مگیری مردی.  
مردی نبود فتاده را پای زدن      گردست فتاده‌ای بگیری مردی.

شکرگزاری این نیست که تو همه رو تار و مار کنی. یه محصولی رو به بقیه بندازی و خودت بری بالا. نه. اینجور چیزا دووم نمیارن. دوست بسیار ثروتمند پدرم میگفت کلاهبرداری و اینها برای یکسال و دو ساله. اون هم پایدار نیست. تو هیچ شرکتی رو نمی‌بینی که با کلاهبرداری ۳۰ سال پابرجا بوده باشه. هرچی به این دنیا بدی همون رو می‌گیری. تو کلاه کسی رو برداری



جنس بی کیفیتی به طرف بندازی سیستم جهان هم کلاهدت رو برمیداره. برندهای معتبر و ماندگار با صداقت و با ارائه بهترین کیفیتی که هرگز دچار افت نشده بلکه هر روز بهتر شده به اینجایی که هستن رسیدن. شکرگزاری واقعی یعنی اینکه در هر جایی که هستی کارت رو درست، دقیق و درجه یک انجام بدی. یه ضرب المثل ژاپنی هست که میگه: "به خاطر میخی نعلی افتاد. به خاطر نعلی اسبی افتاد. به خاطر اسبی سواری افتاد. به خاطر سواری جنگی شکست خورد. به خاطر شکستی مملکتی نابود شد. و همه این‌ها به خاطر کسی بود که میخ را خوب نکوبیده بود." شکرگزاری یعنی اینکه در هر جایی که هستی کارت رو درست و به نحو احسن انجام بدی.

شکرگزاری یعنی پیشرفت با آرامش. تمام کسانی که می‌خوان ره صد ساله رو یک شبه برن، آخرش متوسل میشن به راه‌های عجیب و غریب مثل قمار، نزول، دزدی، قاچاق، شرط بندی، سرمایه گذاری در جایی که تخصص ندارن و غیره. خودت و همه چیزت رو نابود می‌کنی. چرا؟ چون ایمان نداری که اون زمانه باید طی بشه. ایمان نداری که خدا یه زمان مقرری رو برای تو مشخص و مقدر کرده که به خواسته‌ات برسی. وقتی به این زمان ایمان داریم دیگه تقلا نمی‌کنیم. من خودم کسی بودم که تا همین چند وقت پیش خودم رو برای موفقیت تیکه پاره می‌کردم. ولی یه جایی رها کردم. بسه دیگه. دیدم من دارم خودم رو میکشم. از یه جایی بیشتر نمیره باباجان! مثلاً پراید روش زده ۱۸۰ تا ولی ۱۶۵ تا میره. حالا هرچقدر می‌خوای گاز بده. آقا نمیره!





فقط خودتو داری نابود می‌کنی و میبیری در خطر مرگ. ایمان بیار. مساله حل میشه. و چقدر قشنگ میگه توی کتاب برتری خفیف "آهسته تر بروید تا سریع تر برسید". یعنی من عاشق این جمله‌ام. خیلی باید روی حرکت با آرامش به سمت خواسته‌ها فکر کنیم. و خیلی باید روی خودمون کار کنیم. و این خیلی مهمه.

شکرگزاری یعنی زمانی به سمت خواسته خودت حرکت کنی که شانس موفقیتت صفره. در همون حالی که توی دنیای فیزیکی هیچ شانسی برای برنده شدن نمی‌بینی. من یه کتابی می‌خوندم به اسم "موفقیت بامبویی" از محمد هلاکویی عزیز. میگفت استارتاپ آپارات وقتی کارشون رو شروع کردن (آپارات توی ایران بعد از گوگل رتبه اول رو داره) پروژه شون روی کاغذ شکست خورده بود. ولی اونها ۳ هزار دلار برای خرید دامنه [Aparat.com](http://Aparat.com) هزینه کردن. باید فکر کنیم. باید نشونه‌ها رو ببینیم. جالب اینه که خیلی از ما آدمها پروژه مون روی کاغذ همه جوره جواب میده ولی جرات نداریم براش سرمایه گذاری کنیم. اون وقت طرف پروژه‌اش روی کاغذ شکست خورده است، سه هزار دلار میده برای دامنه [Aparat.com](http://Aparat.com). سه هزار دلار امروز چقدر قیمتشه؟ خودت حساب کن. شکرگزاری یعنی حرکت، در زمانی که شانس موفقیتت صفر به نظر میاد. وقتی که تو به چیزی تکیه می‌کنی که نمی‌بینیش. و اون همون قدرتی که تو رو آفریده. همون وجودیه که به شکل حس درون در درون تو هست. همون وجودیه که از رگ گردن به



تو نزدیک تره.

## وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُمْ مَا تُؤَسُّوسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

« و ما انسان را آفریده ایم و می دانیم که نفس او چه وسوسه ای به او می کند و ما از شاهرگ [او] به او نزدیکتریم. سوره قاف، آیه ۱۶

شکرگزاری یعنی حرکت، یعنی اینکه وقتی که ندای قلبت می‌گه برو، اعتماد می‌کنی و میری، نمی‌دونی چی میشه. ولی می‌دونی که یه چیزی میشه. یه اتفاقی میفته. اعتماد می‌کنی و میری. چشم بسته. خودت رو میدی دست قلبت. چقدر اوشو قشنگ می‌گه. "ذهن بهترین خدمتگزار و خطرناکترین رهبر است." و ما باید چیکار کنیم؟ قلبمون رو بیاریم بالا. قلبمون رو بکنیم رهبر وجودمون. چون قلب جایگاه خداست. شکرگزاری یعنی اعتماد به این ندای قلبی که قلبت بهت راه رو نشون میده و حرکت کردن و رفتن. و این وجودی که توی قلبته خداست. این حسی که داره بهت می‌گه برو خداست.

خیلی از دوستان می‌پرسن که "چطور ندای قلبمون رو کشف کنیم و تشخیص بدیم از نجوای شیطان؟". می‌گم توی ذهنت برو جلو بعد ببین چه اتفاقی میفته. اگه اتفاق‌ها خوبن اگه حس خوبه قلبت آرومه یه صدایی می‌گه میشه، برو انجامش بده. چون ندای قلبته، و از سمت خداست. اگه حالت بد میشه ندای شیطانیه. شکرگزاری یعنی ایمان به این حس قلبی.



شکرگزاری یعنی این حرکت رو ادامه بدی تا لحظه‌ی مرگ. حرکت در جهت ندای درون، ندای قلبت.

شکرگزاری یعنی یاد گرفتنِ همیشگی. پیامبر فرمودند: " اطلبوا العلمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ ". علم رو بجویید از گهواره تا گور. چنین گفت پیغمبر راستگوی، زگهواره تا گور دانش بجوی. "فقیهی میگوید: ابوریحان در بستر مرگ بود. من به عیادتش رفتم. در همان حال چشم باز کرد و یک مسئله فقهی پرسید. من تعجب کردم که وقت مرگ چه جای سوال کردن است؟ ابوریحان گفت: ندانم و بمیرم بهتر است یا بدانم و بمیرم؟ من جواب مسئله را گفتم. هنوز به خانه نرسیده بودم که صدای شیون بلند شد و ابوریحان از دنیا رفت. " شکرگزاری یعنی حرکت تا لحظه‌ی مرگ در جهت اون چیزی که رسالت تو اه. در جهت اون چیزی که طرح الهی زندگیته. باید ببینی برای چی اومدی توی این دنیا. شکرگزاری یعنی حرکتی که هرگز متوقف نمیشه. اینه شکرگزاری واقعی.

شکرگزاری یعنی اینکه خودت رو بشناسی. استعدادها و علاقه هات رو شناسایی کنی و پرورش بدی. و اونقدر بزرگ بشی اونقدر موفق بشی که تو یک امید و انگیزه بشی برای بقیه. که تو مثل یک شمع بزرگ مثل یک مشعل تمام دنیای اطرافت رو روشن کنی. که تمام اعضای فامیل و اعضای خانواده‌ات به تو افتخار کنن. من واقعاً ممنونم از آدمهایی که اونقدر موفق شدن که زندگی نامه هاشون یک دنیا روی من تاثیر مثبت گذاشته.



شکرگزاری یعنی اینکه به جوری یسرفت کنی که بیان زندگی نامہات رو بنویسن و بشه چراغ راه جوون‌هایی که راه خودشون رو پیدا نمی‌کنن. اینہ شکرگزاری واقعی که اونہا با خودشون بگن ببین اینو از کجا به کجا رسید. اینکہ تو یک نمونہ‌ی موفقیت آمیز واقعی و "ملموس" باشی برای بقیہ.

شکرگزاری یعنی پیام آور امید بودن. ناشکری یعنی سق سیاه و پیام آور خبرهای بد بودن، کہ همینجوری توی زندگی ت هر لحظه شرایطت داره بدتر و بدتر میشه و برای بقیہ سنبل ناامیدی هستی. اینکہ دست از هدف ت کشیده باشی و جازده باشی و به جای درس امید درس عبرت باشی. یہ نفری می‌خواد کارش رو شروع کنه. و چون تو شکست خوردی و رها کردی و جا زدی، تو رو نگاه می‌کنه و بخاطر تو بی خیال میشه. این ناشکریه دیگه. تو سنبل ناامیدی هستی.

دوستان خوبم، بزرگترین گناه همونطور کہ گفتم ناامیدیه. و کسای که دارن ناامیدی توزیع می‌کنن دارن بزرگترین گناه ممکن رو انجام میدن. توزیع ناامیدی یعنی بزرگترین گناه ممکن. من کہ فکر می‌کنم توزیع ناامیدی شیطان‌ی ترین کار دنیاست. اینکہ ما امید بنده‌های خدا رو ازشون بگیریم، از کسای کہ امید دارن کہ شرایط زندگی‌شون رو عوض کنن و تغییر بدن. من مطمئنم پخش ناامیدی بزرگترین گناه دنیاست، و پخش امید بزرگترین ثواب دنیا. امید یعنی خداوند، و ناامیدی یعنی شیطان. امید یعنی اتصال به خداوند. چقدر این شعر قشنگه



همه روز روزه بودن، همه شب نماز کردن همه ساله حج نمودن، سفر حجاز کردن  
ز مدینه تا به کعبه، سر و پا برهنه رفتن دولب از برای لَبِیک، به وظیفه باز کردن  
به مساجد و معابد، همه اعتکاف جستن ز ملاهی و مناهی، همه احتراز کردن  
شب جمعه ها نخفتن، به خدای رازگفتن ز وجود بی نیازش، طلب نیاز کردن  
بخدا که هیچ کس را، ثمر آنقدر نباشد که به روی ناامیدی، در بسته باز کردن

"شیخ بهایی"

همه ی این کارها با هم اونقدر ثواب نداره که تو امید رو توی دل یک بنده ی خدا بکاری. که خدا دوستت داره. که خدا میبخشه تورو. که خدا در نعمتش رو به روی تو باز می کنه. یه سری آدم ها رو امیدوار می کنن. یه سری آدم ها رو ناامید. بعضی ها توی جامعه کارشون اینه که فقط بقیه رو ناامید می کنن. بقیه رو سیاه می کنن. پراید شد ۵۰ میلیون پراید شد ۱۰۰ میلیون. پراید شد ۲۰۰ میلیون. (آخرین قیمت پراید که با این قیمت پراید از خط تولید خارج شد!) هی اینو پخش می کنن. به جای اینکه راهکار بدن. پخش ناامیدی کار شیطانیه. پخش امید کار خداییه. شکرگزاری یعنی پخش امید. شکرگزاری یعنی اینکه تو اینقدر امیدواری اینقدر انرژی مثبتی که هرکی می بینت به زندگی امیدوار میشه. شکرگزاری یعنی اینکه وقتی که وارد یک جمعی میشی اینقدر حالت خوبه، اینقدر بشاش و خنده رویی که همه کیف می کنن از بودنت. روایت داریم از حضرت علی (ع): **الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ**



و حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ \* مومن خنده روییش توی صورتشه و غمش توی دلش. شکرگزاری یعنی اینکه وقتی وارد یک جمعی میشی همه رو میخندونی. شادشون می کنی. حال بنده های خدا رو خوب می کنی. نه اینکه همین که از در رسیدی تو تعریف می کنی: یکی زد به ماشینم تصادف کردم، یکی وسط خیابون تصادف کرد ترکید، یکی ماشینشو دزد برد، فلانی طلاق گرفت. اون یکی خودکشی کرد. اون یکی صاحبخونه اثاثش رو ریخت بیرون. آی (آهای) گرونی شد. آی دلار فلان قدر شد. آی مرغ فلان قدر شد. آی پوشک بیسار قدر شد. اصلاً چرا این قضیه ی تورم اینقدر برامون اتفاق میفته؟ من فکر می کنم چون که خیلی هامون ناشکریم. و دائم اینو می گیم و دائم توی زندگیمون تجربه اش می کنیم. جالبه که بدونیم اونهایی که دائماً بابت دلار و گرونی مینالن این گرونی توی زندگیشون دائماً تکرار میشه و اذیتشون می کنه. یه سری هم سرشون رو انداختن پایین و دارن کارشون رو می کنن. اینها رو بحران دلار اذیتشون نمی کنه. توی کسب و کارشون هم هر لحظه پیشرفت می کنن. دلار هرچقدر می خواد بشه بشه. غرغر نکنیم. غرغر ناشکریم.

شکرگزار بودن یعنی دیدن نمونه هایی که با وجود تمام سختی ها دارن موفق میشن، و موفق شدن. برید زندگی نامه خانم طاهره جوان رو بخونید. کسی که در بچگی دچار سوختگی شدید شد جوری که بدنش به هم چسبیده بود. و یک کارآفرین بزرگ شد در بزرگسالی. چند ده نفر رو میاره سر کار. تمام صورتش سوخته بود. ولی تسلیم سختی ها نشد.



این آدم شکرگزار واقعیه. یه کارایی کرده که خیلی آدمهای سالم نمی‌تونن بکنن. یه وقت می‌بینی یه نفر با پای لنگ یه راهی رو میره که صدتا آدم با پای سالم نمی‌تونن برن. شکرگزاری یعنی این. یعنی نیک و بیچیز که بدون دو دست و بدون دوپا کاری کرده که میلیونها آدم دست و پادار نمی‌کنن. فقط با زبونش با کلامش. چیکار کرده؟ امید پخش کرده. با پخش امید به هر چیزی که توی زندگی می‌خوای می‌رسی. **کی می‌تونی امید رو پخش کنی؟ وقتی توی زندگیت نتیجه گرفته باشی. زبونت نه. زندگیت. عملت امید رو نشون بده به آدمها.** شکرگزار بودن یعنی مثل استفان هاوکینگ بودن. آخر عمرش فلجش در حدی پیشرفت کرده بود که فقط مردمک چشمش تکون می‌خورد. و با همون شده بود یکی از بزرگترین و مطرح ترین دانشمندان جهان. شکرگزاری یعنی مثل اون بودن. شکرگزاری یعنی استفاده درست و ناشکری یعنی اسراف. یعنی مصرف بیهوده و همچنین عدم مصرف. عبارتی اسراف یعنی اینکه ما از امکاناتی که داریم یا استفاده نمی‌کنیم، یا ازشون بد استفاده می‌کنیم. مثلاً، استفاده نمی‌کنیم برای رسیدن به ثروت. ثروتی که باهش خیلی کارهای خوبی می‌تونیم انجام بدیم. برای جوون‌هایی که می‌خوان ازدواج کنن کمک حال باشیم. تو به ثروت برس برو توی بانک قرض الحسنه حساب باز کن. امتیاز حسابت میاد بالا. بعد به چند تا جوون که می‌خوان کسب و کار خودشون رو شروع کنن انتقال امتیاز بده یه وام قرض الحسنه بگیرن. برای کارشون. برای ازدواجشون. شکرگزاری



یعنی این. ولی ناشکری یعنی استفاده نکردن از این امکانات یا استفاده‌ی نادرست از این امکانات. مثلاً. خدا بهت یه ماشین داده که باهاش این طرف و اون طرف بری. این ماشین زنده است: ما سمعییم و بصیرییم و هُشیم، با شما نامحرمان ما خامُشیم. ناشکری یعنی اینکه میای در ماشینه رو محکم میکوبی. یه لگد بهش می‌زنی و می‌گی ماشینِ لعنتی. چرا باهاش این رفتار رو می‌کنی؟ اون زنده است. اون داره می‌بینه. اون داره می‌شنوه. اون داره حس می‌کنه. تمام اجزای این عالم زنده هستن. خداوند در قرآن می‌فرماید:

يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

« هر چه در آسمانها و هر چه در زمین است خدا را تسبیح می‌گویند او راست فرمانروایی و او راست سپاس و او بر هر چیزی تواناست. (سوره تغابن، آیه ۱)»

در حمد و تسبیح خداست هرآنچه که در زمین و آسمانهاست. و من حتی به این فکر کردم که خدایا، درخت چطوری شکرگزاره؟ درخت که سبحان... سبحان... نمیگه. بعد فکر کردم که درخت چی داره؟ یه خاک داره که ریشه‌اش داخلشه. یه آب هم میاد از زمین از جوی آب و درخت تنها کاری که می‌تونه بکنه اینه که این مواد رو بگیره و رشد کنه. و می‌گیره و رشد می‌کنه. غر هم نمی‌زنه. شکرگزاری واقعی یعنی این که تمام کارهایی که از دستت





بر میاد رو با تمام وجودت انجام بدی و غر نرنی. اون وقت تبدیل میشی به اون درخته. که آرامش محضه. درخت هیچ وقت نمی‌تونه جابجا بشه و جای خودش رو عوض کنه. مگه اینکه من که آدم هستم بهش دست بزنم و جابجاش کنم. و حالا جالب اینجاست که این درختی که نمی‌تونه جاش رو تغییر بده غر نمی‌زنه. همه کارهایی که از دستش بر میاد رو هم انجام میده. ولی من که آدمم که می‌تونم جابجا بشم می‌تونم شرایط خودم رو تغییر بدم می‌تونم هرجایی که می‌خوام باشم، من اون کارهایی که از دستم برمیاد رو انجام نمیدم و غر هم می‌زنم. ببین چقدر فرق ماجراست. محصولش رو می‌دونی چیه؟ محصولش آرامش نداشتنه. درخت در اوج آرامشه. و آدمهای ناشکر در اوج تلاطم. در اوج تشویش. در اوج استرس. در اوج حال بدی. چرا؟ چون غر می‌زنن و اون کاری که از دستشون بر میاد رو انجام نمیدن. توی مباحث دفع انرژی منفی حتی گفته میشه وقتی حالتون بد شد یکی از بهترین کارهایی که می‌تونید انجام بدین برید توی طبیعت. چون طبیعت جاذب انرژی منفی شماست. چرا؟ چون سرشار از انرژی مثبته. چرا سرشار از انرژی مثبته؟ چون عملاً همه کارهایی که از دستش بر میاد رو داره انجام میده. وظیفه‌اش رو داره انجام میده و غر هم نمی‌زنه. و ما هم دقیقاً می‌تونیم به همینجا برسیم. که همه‌ی کارهایی که از دستمون بر میاد رو انجام بدیم و غر هم نزنیم. در این صورت ما هم آرامشبخش میشیم.



یکی دو هفته پیش یه طرحی اومد توی سرم در زمینه واردات موتور برقه‌های گازسوز و تاسیس نیروگاه تولید برق و توی اینستاگرام خودم هم توی چند استوری راجع بهش حرف زدم. یکی از دوستان پیج گفت که من یه سری دانشجوها رو میشناسم که اینا اومدن و این دستگاه رو آزمایشی ساختن ولی چون ازشون حمایت نشد طرح نیمه تمام موند و سرمایه گذار پیدا نشد. و دارم به این فکر می‌کنم چقدر مزخرف محضه این حرف که طرح من شکست خورد چون سرمایه گذار پیدا نشد، چون از من حمایت نشد. چون این مملکت فلانه. بریزیم دور این خزعلات رو. پس چرا بیل گیتس موفق شد؟؟ می‌گه طرح موفقیت من ساده است. من طرحم رو به ۱۲۰۰ نفر گفتم. ۹۰۰ نفر صراحتاً گفتن نه، ۳۰۰ نفر گفتن بهش فکر می‌کنیم. ۱۲ نفر نظر مثبت نشون دادن و نهایتاً ۳ نفر با سرمایه گذاری توی این طرح منو میلیاردر کردن. آیا واقعاً کسی که می‌گه سرمایه گذار برای من پیدا نشد رفته پیش ۱۲۰۰ نفر طرحش رو مطرح کنه؟؟؟؟ من به شما قول میدم پیش ۱۲۰ نفر که هیچ شاید پیش ۱۲ نفر هم نرفته باشه. ما نکردیم، ما انجام ندادیم، ما همت و اراده‌ی خودمون رو نشون ندادیم. بعد تقصیرات خودمون رو که ناشی از بی‌ایمانیه میندازیم گردن مملکت و هر چیزی خارج از خودمون. هر چیزی خارج از من خطاست. خارج از منی اصلاً وجود نداره. همه چیز منم. خودمه. وقتی تمام کاری که از دستم بر میاد رو انجام میدم و غر نمی‌زنم نتایج میان. رخ میدن. و من آرومم و شاد.



آیا تا حالا به این فکر کردیم که چرا یک نفر اینقدر آرامش بخش و تاثیرگذار  
میشه؟ چرا پای صحبت‌های استاد الهی قمشه‌ای میشینی میخکوب  
میشی؟ نمی‌تونی از جات تکون بخوری. چون از همه‌ی قابلیت هاش  
استفاده کرده. شکرگزاره. غر هم نمی‌زنه. خدا کنه به این برسیم. درست  
استفاده کنیم از نعمت هامون. چرا در ماشین رو میکوبی؟ چرا سر بچه  
داد می‌زنی؟ تن و بدن اون بچه میلرزه. فکر کنیم. پدرم میگفت: مشکل  
ما نبودن امکانات نیست. مشکل ما عدم استفاده‌ی درست از امکاناته.  
تو همین امروز خیلی امکاناتی داری که تورو می‌رسونه به خواسته‌ات، ولی  
درست ازشون استفاده نمی‌کنی. شکرگزاری یعنی استفاده‌ی درست از  
امکانات. یعنی اینکه اون ثروتی که بهش رسیدی رو برای کار خیر مصرف  
کنی. نه خدای نکرده برای عیاشی و لهو و لعب و کار خلاف ازش استفاده  
کنی. شکرگزاری یعنی اینکه با اون ثروت ایجاد شادی کنی، نه ایجاد ناراحتی.  
یعنی دست بقیه رو بگیری. گفتم، گر بر سر نفس خود امیری مردی. و بر  
دگری خرده مگیری مردی. مردی نبود فتاده را پای زدن. گر دست فتاده‌ای  
بگیری مردی. شکرگزاری واقعی اینه که وقتی تو به ثروت می‌رسی به آدم  
خاضع و فروتنی و آماده‌ای که به بقیه کمک کنی.

شکرگزاری واقعی یعنی اینکه از تمام امکانات دور و برت درست استفاده  
کنی. افرادی هستن که خیلی موفقن و می‌تونن بری باهاشون مصاحبه  
کنی. به قول استاد عباس منش "من رفتم توی پارک و با تمام پیرمردهای



توی پارک مصاحبه کردم و گفتم که حاصل کل زندگی تو بیا توی یک ربع به من بگو. مهمترین تجربه‌ی زندگی تو. "از تمام امکانات دور و برش استفاده کرده که به اینجا رسیده. شکرگزاری یعنی آقا دور و برت توی فامیلتون توی شهرتونت توی جایی که هستی، مگه آدم ثروتمند پیدا نمیشه؟ برو ارزش یاد بگیر. برو بگو آقا توی این قضیه منو راهنمایی کن. چجوری به ثروت رسیدی؟ ارزش الهام بگیر. الگوبرداری کن. شکرگزاری یعنی استفاده کنیم. از یه آدم با خدایی بپرسیم چطوری ارتباطت رو با خدا درست کردی؟ شکرگزاری یعنی اینکه یاد بگیریم. این همه زندگی‌نامه‌ی افراد موفق توی اینترنت هست. رایگان. رفتیم بخونیم؟ نه. چیکار کردیم؟ رفتیم الکی توی اکسپلور اینستاگرام گشتیم و حسرت زندگی این و اون رو خوردیم. چقدر این زندگی نامه افراد موفق الهام بخشه. من ۴ تا کتاب زندگی‌نامه گرفتم. ابوعلی سینا، خواجه نصیرالدین طوسی، عارف قزوینی و مادام کوری. اینارو که می‌خونی می‌بینی مسیر رو. می‌بینی راه رو. به خودت می‌ای. تو یه سرچ بکن توی گوگل زندگی نامه‌ی هر آدم موفق رو که بخوای برات میاره. شکرگزاری واقعی یعنی این.

این همه ویدیوی آموزشی رایگان توی اینترنت هست. ای خدای بزرگ. ای خدا. نهایت نداره. این همه آموزش‌های رایگان توی سایت‌های فرانش، فرادرس، یوتوب و آپارات همه جور آموزشی هست. برای اینکه تو هر کاری انجام بدی. اینایی که پیشرفت کردن فکر نکن کار خاصی نکردن. من



زندگینامه ابوعلی سینا رو می‌خوندم. نوشته بود که چون یکی از پادشاه‌ها رو نجات داد از مرگ. پادشاه با سرب مسموم شده بود. بعد از اینکه پادشاه بعد از ۲۱ روز درمان نجات پیدا کرد از مرگ، گفت در ازاش چیزی از من بخواه. گفت من فقط دسترسی به کتابخونه‌ی سلطنتی رو می‌خوام. یعنی منابع اینقدر اون موقع در زمان ابن سینا کم بوده که بزرگترین آرزوش این بود که به کتابخونه‌ی سلطنتی دسترسی داشته باشه. اون لحظه اگر حکومت یک شهر رو هم می‌خواست بهش داده میشد. امروز صدها برابر اون کتابخونه‌ی سلطنتی با یک جستجوی گوگل در اختیار ماست. اما آیا قدر می‌دونیم؟ یا فقط باهاش توی سایت‌های چرت و پرت می‌چرخیم؟؟ آیا واقعاً ارزش استفاده می‌کنیم برای آموزش خودمون؟ الان این همه سایت هست داره آموزش رایگان وردپرس می‌ده می‌تونی بری باهاش یاد بگیری که سایت بسازی. بدون برنامه نویسی. ولی خیلی‌ها میرن شارژ اینترنت می‌خرن و باهاش الکی الکی توی فضای مجازی و اکسپلور اینستاگرام و اینها می‌چرخن و حسرت زندگی این و اون رو می‌خورن. بدون اینکه خودشون بلند شن و اون زندگی رویایی رو برای خودشون بسازن. اگر کسی حالش بده چون از امکاناتش درست استفاده نکرده. درست استفاده کن. مثلاً وقت بگذار، وردپرس رو یاد بگیر. چند سایت نمونه برای دوستا و آشناها بساز. نمونه کاریت رو بساز. بعد هم برو دم هزار تا فروشگاه بگو من می‌تونم براتون سایت بزنم. ( برای کسی که به این کار یعنی ساخت وبسایت علاقه داره).



آیا ما از همه‌ی امکاناتمون استفاده می‌کنیم؟ نه. واسه همین‌ه که نتیجه نمی‌گیریم. چون ناشکریم. یه ویدیویی می‌دیدم از جک کنفیلد میگفت که یه دکتر طب فیزیکی رفت توی یه شهر جدیدی رفت دم در ۱۱ هزار تا خونه. یازده هزار تا خونه، خیلی حرفه. در تک تک اونهارو زد و گفت این کارت ویزیت منه و من این خدمات رو ارائه میدم. بعد رسید به درآمد هفتاد هزار دلار در ماه. آیا ما این کارها رو می‌کنیم؟ نه! آیا نتیجه می‌گیریم؟ مسلماً نه. چرا؟ چون یک درصد توان خودمون رو داریم استفاده می‌کنیم. با یک درصد توان خودمون وارد زمین بازی شدیم و می‌خوایم صد در صد نتیجه بگیریم. نه. همیشه. باید با تمام وجودت بازی کنی. باید همه‌ی امکاناتت رو بسیج کنی.

" جولیا یاس یگو" با ویدیوهای آموزشی که توی یوتوب بوده شده نفر دوم المپیک در رشته پرتاب نیزه. نیزه هم نداشته اولش. از نی استفاده می‌کرده. بعد هی پرتاب کرده و تمرین کرده و با یوتوب به نفر دوم المپیک تبدیل شده. اینه که شکرگزار واقعیه. اینه که درست از نعمتهایی که خدا برایش فراهم کرده استفاده کرده. ما از یوتوب و آپارات و اینترنت و گوگل چه استفاده‌ای می‌کنیم؟ دلم می‌خواد این کتاب رو بارها و بارها بخونید و فکر کنید که ما از امکاناتمون چطور داریم استفاده می‌کنیم؟ و با این استفاده‌ای که می‌کنیم چطور توقع داریم؟ آیا واقعاً شایستگی ما بیشتر از اینه؟ نه. همه ما آدم‌های روی کره زمین لیاقت بهترین‌ها رو



داریم ولی شایستگی‌مون همین‌ه. دقیقاً درسته که اینجا هستیم. وقتی شایستگی بالاتر میره و به شایستگی دریافت نعمت‌های بیشتر می‌رسی که از نعمت‌هایی که همین الان داری به درستی استفاده کنی. اون‌ه که شرایط رو برای تو فراهم می‌کنه برای دریافت نعمت‌های بیشتر. یه سری آدم هستن که ادعاشون سقف آسمون رو سوراخ کرده. ولی به هیچ جایی نرسیدن و شاکی هستن، از همه کس و همه چیز. سوال: آیا همه کارهایی که به قلبت گفته شد رو انجام دادی؟ نه. آیا فایل‌های آموزشی رایگان رو نگاه کردی؟ نه. یه نرم افزاری بود قبلاً توی کافه بازار به اسم همسا. میرفتی داخلش هزاران ایده بود برای پیاده سازی. آیا استفاده کردیم؟ نه. نشستیم و نگاه کردیم. اصلاً دنبالش نرفتیم. اصلاً نرفتیم یه سرچ داخل گوگل بزیم ایده‌های خلاقانه برای پیاده سازی. نرفتیم سرچ کنیم ایده‌های اشتغالزایی برای بانوان خانه دار. فقط نشستیم و نق زدیم که من یه زن خونه دار تنهام. من توی روستام. ما نکردیم، و نشده. طبیعیه.

چقدر اون جمله‌ی استادم رو دوست دارم. میگه اگه یه نفری رو دیدی توی جوب (جوی آب) افتاده خوابیده و داره می‌میره یا داره روزی خودش رو از توی سطل آشغال در میاره، اصلاً دلت به حال اون آدم نسوزه. اون خودش انتخاب کرده که اونجا باشه. اون دقیقاً سر جای درست خودش. خودش می‌خواسته که اونجا باشه. اگه اونجا رو نمی‌خواست، مطمئن باش که جاش رو عوض می‌کرد. شکرگزاری یعنی استفاده درست از امکانات.



وقتی درست استفاده کنیم درست هم نتیجه می‌گیریم. وقتی تمام طول روز از امکاناتمون درست استفاده کنیم تمام طول روز شکرگزاریم و تمام طول روز نعمت‌های بیشتری رو دریافت می‌کنیم. گفتم. شکرگزاری یعنی همه‌ی لحظه‌ها. حتی اون لحظه‌هایی که توی دستشویی هستیم. بگو خدایا شکر که داره سموم بدن من دفع میشه. اینکه این قابلیت رو داری که تمام مواد مفید برای بدن از این غذا گرفته بشه و تفاله هاش دفع بشه. شکرگزاری یعنی اینکه از زمین ممنون و متشکر باشیم. ای خدا این زمین تو چقدر بزرگه چقدر عظیمه. این همه فضولات و فاضلاب رو وارد این زمین می‌کنیم. بعدش، از زمین چی در میاد؟ گند و کثافت؟ نه. از زمین چی در میاد؟ رزق و روزی ما. راندا برن میگه. میگه خدا رو شکر کنیم. بخاطر زمینی که هست. که داره غذای تمام ما موجودات زنده رو میده. فاضلاب و جسد مرده و کلی آت و آشغال میریزیم توی زمین. از این طرف چی در میاد؟ درخت. میوه. غذا. روزی انسان و حیوان و گیاه. روزی تمام عالم. جای شکرگزاری داره. جای شکرگزاری توی همون دستشویی که خدایا تو چه زمینی آفریدی.

خدایا بابت خیلی چیزهایی که نمی‌بینیم شکر. بابت جاذبه. می‌دونی اگه جاذبه نبود چی میشد؟ بارون نمیبارید. اگه جاذبه نبود شب نمی‌تونستی روی تخت بخوابی. دیدی این حس خوب رو که دراز میکشی روی تخت و فشرده میشی به تشک و بالش، بخاطر جاذبه است. جاذبه اگه نبود بچوات رو مینداختی بالا دیگه نمی‌تونستی بگیری. دفع درستی





نمی‌تونستی داشته باشی. غذای درست نمی‌تونستی بخوری. فکر کنیم. به خیلی از نعمت‌هایی که نمی‌بینیم.

می‌دونی، باید بدونی که بی نهایت نعمت هست که ما نمی‌بینیم. فرکانس شنوایی و بینایی انسان یه فرکانس محدودیه. یعنی ما نورها و صداهایی که توی یک محدوده خاص فرکانسی هستن می‌بینیم و می‌شنویم. از قرمز تا بنفش. مادون قرمز و ماوراء بنفش رو نمی‌بینیم. آگه همه نورها رو می‌دیدیم شرایط برامون سخت میشد. آگه همه‌ی صداها رو میشنیدیم حتماً دیوانه میشدیم. خدایا بابت همه چیزهایی که نمی‌بینیم و نباید ببینیم و نمی‌شنویم و نباید بشنویم و حواسمون بهش نیست شکر. خدایا بابت همه چیزهایی که دادی و ندادی و می‌خوای بدی و نمی‌خوای بدی شکر. بعداً می‌خوای بگیری نمی‌خوای بگیری، هرکاری می‌کنی درسته خدایا شکر. خیلی باید دیدمون رو عمیق کنیم به این قضیه.

شکرگزاری یعنی اینکه ممنون باشی از تمام سرویس‌هایی که داره توی شهر به تو ارائه میشه. پلیس. یکی میاد دم خونه‌ات مزاحمت میشه؟ یکی هست که زنگ می‌زنی ظرف چند دقیقه خودش رو می‌رسونه. میاد. دلت گرمه بهش. جون خودش رو توی خطر گذاشته تا تو امنیت داشته باشی. چقدر از کارکنان نیروی انتظامی در جریان تعقیب و گریزها و درگیری با قاچاقچی‌ها و اینها جون خودشون رو از دست دادن و شهید شدن توی این



راه؟ تو واقعاً حاضری با یک حقوقی که قطعاً در حد فداکاری این دوستان نیست بری و با قاچاقچی‌ها و سارقین مسلح درگیر بشی؟ یک مامور قانون، یک پلیس، یک افسر، یک کارمند نیروی انتظامیهر لحظه جونش کف دستشه. چقدر آدم‌های زیادی جونشون کف دستشونه که امنیت من و تو رو فراهم کنن؟ آیا ما قدرشون رو می‌دونیم؟ آیا ماشین پلیس می‌بینیم می‌گییم خدایا شکرت؟ که اون دزده داره ازش حساب میبره. آیا ممنون ارگان‌هایی هستیم که امنیت ما رو فراهم کردن؟ نه. ما فقط غر می‌زنیم و طلبکاریم. و این مسیر رسیدن به خواسته‌ها نیست....

ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی      کاین ره که تو میروی به ترکستان است

آیا می‌دونی اگه فقط یک هفته نیان و زباله‌ها رو از در خونت جمع نکنن بوی گندش تمام کوچه رو بر میداره؟ پر از مگس و پشه و هزارتا حشره میشه. آیا به خاطر ماشین زباله خدا رو شکر می‌کنیم؟ آیا به خاطر خط‌کشی عابر و خط‌کشی اتوبان‌ها خدا رو شکر می‌کنیم؟ آیا بخاطر نورپردازیهایی که اینقدر شهرمون رو قشنگ کرده خدا رو شکر می‌کنیم؟ آیا بخاطر فضای سبز خدا رو شکر می‌کنیم؟ توی همین شهر تهران ببین چقدر فضای سبز هست. بوستان گفتگو، بوستان نهج البلاغه، بوستان ولایت. نه فقط توی تهران. توی همه شهرها. ببینید که شهرداری چقدر هزینه کرده. درسته که شهرداری درآمد داره بالایی هم داره. ولی همه‌ی اینها مستلزم کلی مدیریت و کار هزاران نفره که دارن برای شهر زحمت میکشن. آیا قدرشو



می‌دونیم؟ آیا قدردان بودنِ اون پارک هستیم؟ آیا قدردان آدمهایی که این فضا رو اومدن و ساختن هستیم؟ این همه جاده ساخته شده توی این سالها. خیلی‌ها هستن که با کشورشون مشکل دارن. در تمام دنیا هم هستن. اونها مدیران و سران کشور خودشون رو مسئول اشتباهات و بدبختی‌های خودشون می‌دونن. من اصلاً بحث سیاسی نمی‌کنم. کاملاً هم با سیاست بیگانه‌ام و هیچ‌گونه خبر سیاسی رو دنبال نمی‌کنم. فقط می‌خوام بگم که انصاف داشته باشیم. چقدر متوقعیم از دولت. مگه خود من برای این دولت چیکار کردم؟ نگاه کنیم. ۲۰ سال پیش ۳۰ سال پیش چقدر ماشین‌ها از دو طرف می‌اومدن و در تصادف‌های شاخ به شاخ آدم‌ها کشته میشدن، و الان چقدر جاده ساختن گاردریل کشیدن، خط کشی کردن. اینها هزینه برده. زحمت کشیدن برایش. چرا شکرگزارشون نیستیم؟؟ من یکبار داشتم از بندرعباس می‌اومدم به سمت مشهد. مخصوصاً اون بخش از کرمان تا مشهد که کویر بزرگی رو طی می‌کنی. سمت دیهوک تا به فردوس می‌رسی. خیلی مسیر بیابونی شدیدی بود و خسته کننده. واقعاً اگه ترس دوربین‌های پلیس نبود با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کردم. بعد گفتم خدایا شکر. اگه دوربین‌های پلیس نبودن من خیلی امنیتم به خطر می‌فتاد. یه فشاری رو قانون بالای سر من گذاشته برای امنیت خودم. این هزینه برده. که دوربین کنترل سرعت خریداری کردن بردن نصب کردن اونجا. پلیس می‌بینی و ایستاده با یک ماشینی. اون داره وسط



بیابون امنیت تو رو فراهم می‌کنه. هزینه شده. برای حقوقش. برای اون ماشینی که باهاش اونجاست. افسر راهنمایی رانندگی اومده وسط بیابون و ایستاده نه برای اینکه تورو جریمه کنه. برای اینکه در اصل امنیت تو حفظ بشه. تا سالم برگردی پیش زن و بچه‌ات. چرا نباید خدا رو بخاطر اینها شکر کنیم؟؟ اگه اینها نبودن چی میشد؟ خدا پیش نیاره و امیدوارم که ندیده باشید. ولی من دیدم خانواده‌هایی رو که یک تصادف مرگبار می‌کنن و چطور سونامی وحشتناکی میاد توی خانواده. خدا رو شکر کنیم بابت تمام این امکاناتی که هستن. این همه کارخونه‌ی مواد غذایی. بابت این همه شرکت کامپیوترسازی. تمام وسایل خونه‌ات رو نگاه کن و ببین چقدر آدم دست اندرکار هستن که اینها رو بسازن.

ابرو باد و مه و خورشید و فلک در کارند      تا تونانی به کف آری و به غفلت مخوری  
همه از بحر تو سرگشته و فرمانبردار      شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

این همه کار برات کردن آقای رضا محمد شفیعی. این همه شرایط رو برات فراهم کردن. تو هم وظیفه داری در قبالش، که هرکاری که از دستت بر میاد برای جامعه انجام بدی. این کتاب رو بنویسی و حال آدمها رو خوب کنی. اگر نکردی خیانت کردی. اگر نکردی ناشکری کردی. اگر نکردی سیستم کائنات اجازه نمیده شب بخوابی. اگر نکردی سیستم کائنات و قانون خداوند اجازه نمیده به رویای خودت برسی. تو وظیفه داری یه کاری برای این دنیا انجام بدی.



یادمه یه روزی سال ۱۳۹۴ چک‌های سنگینی داشتم، و حسابی ازشون عقب بودم. نشستم از ترسشون گریه کردم. که هیچ کس نیست که کمکم کنه بتونم این چک‌ها رو پاس کنم. خوب؟ بعد یه لحظه گفتم بین رضا، اگه می‌خوای بمیری، بمیر. اگه نه باشو و یه کاری بکن. با خودم فکر کردم الان چه کاری از دستم بر میاد؟ تا دونه لامپ که دارم، ۵۰ تا دونه کارتن پستی سایز یک دوم هم که دارم. ۲۰۰ هزار تومن هم پول دارم. می‌تونم برم همه اینها رو پست کنم. و به دست مشتری‌ها برسونم. اینا ۶ ماه دیگه از من خرید می‌کنن. و واقعاً هم همین شد. تا ۶ ماه بعد خیلی از اونهایی که براشون نمونه فرستادم از من خرید کردن.

الان یه سوال می‌خوام ازت بپرسم. پول نداری؟ درآمد نداری؟ حقوقت رو چند ماهه نگرفتی؟ شرایط زندگی‌ات به هم ریخته است؟ صاحبخونه‌ات هم جوابت کرده؟ روابط عاطفیت هم در مرز نابودیه؟ اوکی. نگران نباش. منم هزار بار توی این شرایط گیر کردم. اما سوالم اینه: آیا واقعاً دلت می‌خواد اوضاع ۶ ماه دیگه هم همین باشه؟؟ اگه می‌خوای اوضاع ۶ ماه دیگه فرق کرده باشه همین الان چیزی که می‌گم رو گوش کن:

**تمرکز رو بزار روی نقاط روشن زندگیت. احساس خوب**

**میشه. دست به اقدام بشو. و بعد اون تو رو به هم می**

**خواسته‌هات می‌رسونه.**



و اینجا می‌خواهم به نکته‌ی سوپر طلایی و سوپر رویایی بگم:

**اگر می‌خواهید نتیجه‌هایی بگیرید که ۹۰٪ آدم‌ها نمی‌گیرند، از شما دعوت می‌کنم که:**

**۱) ببینید چیزهایی رو که خیلی از آدم‌ها نمی‌بینند (بی‌نهایت نعمت رو) و ۲) نبینید چیزهایی رو که خیلی از آدم‌ها می‌بینند (سریال‌های مزخرف ترکیه‌ای، کره‌ای، توی استوری‌ها و اکسپلور اینستاگرام و اینترن‌ت‌الکی چرخیدن)**

و خیلی جالبه که خیلی از افراد خلاف این عمل می‌کنند، با دادن ورودی‌های منفی ۲۴ ساعته به ذهنشون زندگی‌شونو به نابودی میکشن، بعد تقصیرای خودشونو میندازن گردن مملکت!!!! و میگن " آقا!!!! ایان به ظاهر مسئول، شما برای مملکت چه کردید؟؟!! ". چرا ما اینقدر طلبکاریم از بقیه؟ چرا اینقدر از کشور طلبکاریم؟ چرا اینقدر از بقیه ایراد می‌گیریم؟ واقعاً خود من همه چیم درسته؟ مگه خود من برای کشورم چیکار کردم؟؟ من خودم به شخصه به هیچ عنوان از کشور و از دولت طلبکار نیستم. ممنونشون هم هستم. خیلی هم زحمت کشیدن. من چیکار کردم که اینقدر طلبکارم؟ شکرگزاری یعنی قدردانِ امکاناتی که برات فراهم شده بودن. و درست ازشون استفاده



کردن. وقتی از امکاناتی که برات فراهم شده درست استفاده می‌کنی اولاً هر لحظه بیشتر می‌بینیشون دوماً هر لحظه امکانات بیشتر هم میشه. اصلاً می‌خوام به رازی رو بهتون بگم دوستان:

**کسی که تماماً متمرکزه روی نعمت‌ها و امکانات خودش و فقط به این فکر می‌کنه که با همین امکانات فعلی چیکار می‌تونم انجام بدم اونقدر کار برای انجام دادن داره که هرگز وقتی برای غرزدن پیدانمی‌کنه.**

یه نکته میگم، اگه می‌خوای پول و ثروت و نعمت و شادی و آرامش و آسایش و عشق وارد زندگیت بشه گوش کن. توی شبکه‌های اجتماعی، توی کانالها و گروه‌هایی که ناامیدی پخش می‌کنن و دائم از تورم و بدبختی و دزدی و رانت و حوادث و اینجور آت‌آشغالهای ذهنی حرف می‌زنن نچرخید. اخبار حوادث نخونید.

چقدر امکانات زیادی امروز در اختیار ماست. مثل امکانات بازاریابی رایگان. کلی از شبکه‌های اجتماعی بدون اینکه یک ریال از تو پول بگیرن می‌تونن داخلشون عکس و فیلم بزاری و کار خودت رو معرفی کنی. و کسب و کارت رو باهاشون رونق بدی. سایت لینکدین هست. آپارات هست می‌تونن راجع



به محصولت اطلاعات مفید بدی و مردم میان با تو آشنا میشن و ازت خرید می‌کنن. سایت‌های آگهی خرید و فروش مثل دیوار و شیپور هستن. من یکبار فقط با آگهی رایگان دیوار و همون وضعیت یا Status واتساپ و دیوار اونهارو فروختم. شکرگزاری یعنی اینکه تمام این امکاناتی که بهت گفتم مثل Linked in، دیوار، شیپور، واتساپ، اینستاگرام و همه اینها که رایگانن رو استفاده کنی برای معرفی کارت. من نزدیک ۲۰۰ و خورده‌ای ویدیو توی آپارات دارم. میرم نگاه می‌کنم و می‌بینم که مثلاً ماهانه ۱۲۰۰۰ دقیقه (چند سال پیش) ویدیوهای من بازدید می‌خوره. یعنی روزی ۴۰۰ دقیقه. یعنی روزی حدود ۷ ساعت ویدیوهای من در آپارات در حال پخش شدن. یعنی آپارات یک کاری برای من کرده که انگار روزانه ۸ ساعت سر کلاس من دارم ارزش استفاده می‌کنم. اینکه دارم ارزش استفاده می‌کنم یعنی شکرگزارم. این امکاناتیه که برای همه فراهم شده. من نمی‌دونم واقعاً چرا خیلی‌ها ازین امکانات استفاده نمی‌کنن. به آدمهایی که حالشون بده میگم انگار تو توی یه جامعه‌ی دیگه‌ای داری زندگی می‌کنی. من نمی‌تونم بابت این همه امکاناتی که برای پیشرفتم فراهم شده شکرگزار باشم؟ پس احتمالاً اگر نمی‌تونم قرار نیست به هیچ جای خاصی توی زندگی برسیم. باید ببینمشون. باید حسشون کنم. و نهایتاً، خیلی زیاده. شاید اگه بخوام یه دل سیر صحبت کنم و همه موارد رو بگم باید ماه‌ها صحبت کنم. این لیست نعمت‌ها انتها نداره. این لیست شکرگزاری بی‌نهایت.





خیلی هامون شنیدیم که پول پول میاره. بله، ۱۰۰٪ هم درستست. اما آیا به این فکر کردیم که اون پول اولیه، اون سرمایه‌ی اولیه رو چی میاره؟؟؟ دقیقاً عین این انحرافی که سالها ذهن همه رو مخدوش کرد: "اول مرغ بود یا تخم مرغ؟" کدوم بود واقعاً؟ یه راهنمایی. اول آدم بود یا نطفه‌ی آدم؟؟ اول آدم بود. اما قبل از آدم چی بود؟ "اندیشه". اندیشه‌ای از سوی خداوند متعال که آدم رو خلق کرد. پس قبل از مرغ و تخم مرغ هم "اندیشه" بوده. اندیشه‌ای، برنامه‌ای که این مرغ و تخم مرغ و این سیستم رو آفریده. افرادی که توی دوره باران ثروت من شرکت کردن و یا کتاب دانش ثروتمند شدن والاس وتلز رو خوندن و مبحث اندیشه و جوهر بدون شکل رو می‌دونن خوب متوجه میشن که دارم راجع به چی حرف می‌زنم. اول نه مرغ بوده نه تخم مرغ. اول اندیشه بوده. حالا، پول اولیه که اون پول ثانویه رو میاره از کجا میاد؟ از اندیشه ما. از اینکه بخوایم به یه جایگاه بزرگتر و بهتری از امروزمون برسیم. اون اندیشه به ما انرژی میده، به ما انگیزه میده، اون اندیشه باعث دریافت الهامات خداوندی برای قدم گذاشتن در مسیرِ بهترینِ خود شدن میشه.. همه چیز اندیشه است. و اگر این اندیشه زیبا باشه کل زندگی زیبا میشه. و اگر این اندیشه زشت باشه کل زندگی زشت میشه. الله اکبر. به قول حضرت مولانا:

مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

ای برادر تو همه اندیشه‌ای

برای رسیدن به پول اولیه، نشین توی خونه‌ات غصه بخور. پاشو، حرکت کن،



برو ۱۰۰ جا ۱۰۰۰ جا ۱۰ هزار جا رزومه کاری بده. برو محصولت رو به هزاران نفر معرفی کن. اینجوریه که موفقیت‌های بزرگ رقم می‌خوره. نه با نشستن و غصه خوردن و عین نینی کوچولوها گریه کردن. اصن می‌دونین چیه؟؟ این از بچگی توی مغز ما توی ذهن ما شکل گرفته که وقتی چیزی رو خواستیم و بهش نرسیدیم گریه کنیم. وقتی شیرخوار بودیم هیچ کاری نمی‌تونستیم انجام بدیم. گریه می‌کردیم بهمون شیر می‌دادن، تر و خشکمون می‌کردن و بهمون رسیدگی می‌کردن. اما هرچقدر جلوتر اومدیم و بزرگتر شدیم استراتژی گریه کمتر جواب داد. هرچقدر بزرگتر میشیم این استراتژی بیشتر محکوم به شکسته. مظلوم نمایی، ناله کردن، عجز و لابه کردن، آی. من یه زن تنهام. من توی روستام. من دانشجوام. من کار ندارم. من علیم، ذلیلیم. بریزید دور این مزخرفات رو. کسی که دستش توی دست خداست با قدرت حرف می‌زنه. چنان حرف می‌زنه که ستون‌های ساختمان بلرزه. نه اینکه با عجز و لابه درخواست کنه. آنچنان درخواست می‌کنه که طرف مقابلش بفهمه که داره با کی حرف می‌زنه. با خلیفه خدا. با نماینده‌ی خداوند روی زمین. نه با یه آدم زپرتی!!!!

تونی رابینز می‌گه (توی کتاب موفقیت نامحدود در ۲۰ روز) شما یه پتانسیلی دارید. و یه کاری می‌تونید انجام بدید. اگر انجامش دادین، یه اتفاقی میفته. این اتفاق باعث شکل‌گیری باورهای بهتر در شما میشه و همچنین ابزارها و امکانات بهتری رو هم در اختیارتون قرار میده و دوباره دست به اقدام میشین و کار بزرگتری می‌کنید و باز هم باورتون تقویت میشه، نتیجه بزرگتری



می‌گیرید و ابزارهای قویتری در دسترس‌تون قرار می‌گیره. و اینجوری میفتید روی دور مثبت. ببینید دوستای خوبم شکرگزاری هم دقیقاً همینه. وقتی شکرگزار باشید، حال دلتون خوبه. بعد انرژی این رو دارید که ایده هاتون رو اجرایی کنید و اجرایی می‌کنید، نتیجه می‌گیرید، حالتون بهتر میشه باورهاتون ساخته میشه و لحظه به لحظه رشد بیشتر در همه زمینه‌ها، لحظه به لحظه شادی بیشتر روابط بهتر، سلامتی بهتر. به خداوندی خدا اونقدر انرژی و انگیزه می‌گیرید که از نیاز خودتون بیشره و مثل من میاید خرجش می‌کنید. انرژی‌تون رو به بقیه میدین. به بقیه روحیه و امید میدین. و حالا می‌خوام به جمله طلایی دیگه بگم. یه معیار، یه محک، برای اینکه ببینیم کی حالش خوبه کی حالش بد:

### کسی که توی مسیر روایه‌هاش پیش نمیره، حالش بده.

پس لطفاً پاشو. پاشو و حرکت کن. تا کی می‌خوای برای پول دستت رو جلوی این و اون دراز کنی؟ تا کی می‌خوای از این و اون قرض بگیری و وقتی جواب سربالا بهت میدن از همه چیز توی این دنیا متنفر بشی؟؟ مقصر کسایی که بهت پول نمیدن نیستن. مقصر حتی خودت هم نیستی!!! به قول دیپاک چوپرا " برای اتفاقات پیش اومده هیچ کس رو مقصر ندون، حتی خودت(کتاب ۷ قانون معنوی موفقیت)". مقصر تو نیستی. مقصر



ذهنیه که شکرگزار نیست. همین. ذهن هم دقیقاً مثل یه کامپیوتر میمونه. خنگه. بهش برنامه درست ندی گند میزنه توی زندگی. بهش برنامه خوب بدی زندگی‌تو به بهشت تبدیل می‌کنه. فقط باید برنامه ریزیش کنی. به قول جان مولتون:

**زندگی جایگاهی است که در آن ذهن شما جهنم را به بهشت  
و بهشت را به جهنم تبدیل می‌سازد.**

بذارید یه چند کلمه دلی و خودمونی باهاتون صحبت کنم. به قول رابینز وقتی می‌میرید، هرچی که توی دنیا به دست آوردین رو از دست میدین. پولاتون، خونه، ماشین، سهام، بچه، همه چی. همه‌ی اینها رو می‌گذارید و از این دنیا میرید. ولی یه چیزی رو هرگز از دست نمیدین " اون کاری که کردین ". می‌دونین بچه‌ها. ما فقط برای یه چیزی اومدیم توی این دنیا. برای یک ماموریت. اینجا یک گذرگاهه. اینجا یک مزرعه است. اینجا یک مدرسه است. تا یاد بگیریم. زندگی ما توی این گذرگاه موقت دو تا تولد داره. تولد اول ما روزیه که به دنیا میایم. و تولد دوم و اصلی ما روزیه که می‌فهمیم چرا به این دنیا اومدیم. می‌دونید خوشبختی چیه؟ خوشبختی لحظه‌هاییه که داری کاری رو که برات توی این دنیا اومدی انجام میدی. و همین.

## خوشبختی لحظه‌هایی که داری کاری رو که برات تو این دنیا اومدی انجام میدی. وهمین.

پاشو قدم اولت رو بردار. کار اول رو پیدا کن. حقوق اولت رو که گرفتی این یه نشونه است. همون لحظه همون ثانیه، همون آن، ۱۰٪ اش رو در راه خداوند بده، به سیستم جهان هستی اعتماد کن، نترس، برو جلو، و بعد می‌بینی که سیستم جهان هستی چطور درِیچه‌های موفقیت رو برات یکی بعد از دیگری باز می‌کنه. فقط حرکت کن. موفقیت با حرکت به دست میاد نه با توقف. شکرگزاری یعنی حرکت. ناشکری یعنی توقف.

نهایتاً می‌خوام بگم شکرگزاری صحیح، شکرگزاری اصل، که باعث افزایش نعمت‌ها همیشه یعنی شکرگزار بودن نه شکرگزاری کردن. اینکه در تمام ثانیه‌های شبانه روزت شکرگزار باشی. اینهایی که بهت گفتم یک قطره از یک اقیانوس بود و من به خاطر اینکه سعی می‌کنم تمام طول روز تمرکز روی نعمت‌ها باشم دیدمشون. اینها همیشه شکرگزاری واقعی. و صد البته که من نمی‌تونم ادعا کنم که ۱۰۰٪ شکرگزار هستم، بلکه به اندازه‌ای که شکرگزارم نعمت‌ها رو دریافت می‌کنم.

شکرگزار بودن یعنی تمرکز روی نقاط روشن زندگی. پیدا کردن نقاط روشن زندگی و تمرکز دائم روی اون نقاط روشن. باور کن که با تمرکز روی



نقاط روشن زندگیت به هرچیزی که می‌خوای می‌رسی و با تمرکز روی نقاط تاریک زندگیت همین چیزایی هم که الان توی زندگیت هست دونه دونه دونه دونه از دستشون میدی.

یادمون باشه خونه‌ی ما گلخونه یا پاسیو داره. و توالت هم داره. اگر بری داخل دستشویی نمی‌تونی بگی چرا اینجا بوی بدی میاد. اونجا محلشه. ولی اگر داخل گلخونه باشی همیشه بوی خوش می‌شنوی. طبق قانون جذب هرچیزی که بهش توجه می‌کنی بیشتر وارد زندگیت میشه و وقتی روی نعمت‌ها تمرکز می‌کنی قطعاً نعمت‌های بیشتری وارد زندگیت میشن. می‌خواهم به تمرین بهتون بدم. بعد از خوردن این فصل گوشی موبایلتون رو بردارین و وارد موبایل بانکتون بشین. و بابت همین مقدار پولی که الان دارین خدا رو شکر کنید. فلورانس اسکاول شین توی کتاب ۴ اثر میگه که عیسی مسیح (ع) دعا کرد و خداوند به ماهی‌ها برکت داد و اونهارو زیاد کرد. قدر پولی که امروز دارید رو بدونید، از بابت بودنش توی حساب بانکیتون ارزش تشکر کنید، تشکر قلبی، زبونی و عملی با درست استفاده کردن ارزش و مطمئن باشین که برکت می‌کنه و زیاد میشه.

و نهایتاً شکرگزاری یعنی اینکه وقتی به پولی می‌رسه دستت، یک بخشش رو در راه خدا بدی. یک دهمش رو در راه خدا ببخشی. ایمان داشته باشی به خدا که برات می‌رسونه. بعضی‌ها وقتی پولی می‌رسه دستشون، ایمان



ندارن که خدا باز هم می‌رسونه و دست و دلشون میلرزه موقع در راه خدا دادن، موقع سرمایه گذاری کردن، موقع خرج کردن، لرزیدن دست در زمان خرج کردن پول ناشی از بی ایمانی ماست. بی ایمانی به فراوانی نعمت‌ها و ثروت‌های خداوند. بی ایمانی به اینکه لیاقت دریافت این فراوانی رو داریم.

خداوند در قرآن می‌فرماید:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

﴿ مَثَل (صدقات) کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند همانند دانه ای است که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه ای صد دانه باشد؛ و خداوند برای هر کس که بخواهد (آن را) چند برابر می‌کند، و خداوند گشایشگر داناست.﴾

حالا راجع به صفات خداوند در بخش ملاقات با خداوند صحبت می‌کنیم. خداوند واسعه. واسع یعنی گشایشگر. تو پولت رو در راه خدا بده. هفتصد برابرش رو بهت برمیگردونه. گره‌ی کارت رو باز می‌کنه. خدا مشکل گشاست. اگر به مشکل گشایی خداوند ایمان داشتیم موقع بخشش در راه خداوند دست و دلمون نمی‌لرزید. شکرگزاری یعنی ایمان بی قید و شرط داشتن به خدا. این چیزیه که زندگی ما رو می‌سازه. اینکه در تمام لحظات شبانه روزمون قدردان خداوند و نعمت هامون باشیم و از اونها درست استفاده کنیم. و



در تمام لحظه‌ها به یاد خدا باشیم. حالمون و احساسمون خوب باشه. وقتی به یک نعمتی فکر می‌کنیم حسش کنیم. می‌خوام بگم از امروز بعد اگر دفتر شکرگزاری رو نوشتی خیلی اشکالی نداره (البته بهتره که هر روز بنویسی) ولی، در تمام لحظه‌های شبانه روزت، از صبحی که بیدار میشی و چشم باز می‌کنی، تا شب که می‌خوابی نعمت‌ها رو ببین و حس کن و لمس کن و بابت تک تکشون شکرگزار باش. کتاب فوق العاده‌ی "معجزه شکرگزاری" راندا برن رو پیشنهاد میدم حتماً بخونید. می‌گه از صبح که پا شدی به هر شیئی که دست زدی می‌خواد این لیوان باشه یا خودکار و....، خدا رو بابتش شکر کن. هر چیزی که چشمت بهش میفته. بابت همه‌ی اینها شکرگزار باش. چون خدا تورو لایق دونسته که این همه امکانات و این همه نعمت بهت داده. می‌خوام به جمله‌ی سنگین بگم. قول بدین یکم بهش فکر کنید و روش عمیق بشید:

**به جای اینکه به چیزهایی که توی زندگیت نیست فکر کنی و  
بگی چرا اینارو ندارم، به نعمت‌هایی که توی زندگیت هست  
فکر کن و بگو خدا چرا اینها رو دارم؟**

این جمله‌ی بالا مرز بین خوشختی و بدبختیه. مرز بین موفقیت و شکسته. وقتی به چیزهایی که توی زندگیت نیست فکر می‌کنی و می‌گی





چرا ندارمشون این جوابها میاد سراغت: خوب حتماً من بی عرضه و احمقم. من یه آدم بدرد نخور و لاابالی‌ام. من خنگ و کودنم. همه‌اش توی زندگی‌م گند زدم... ولی وقتی به نعمت‌هایی که داری فکر می‌کنی و می‌گی چرا اینها رو دارم خدایا، این جوابها میاد سمتت: خدا مهربونه، خدا منو دوست داره، من لایقم. حتماً قراره نعمت‌های بیشتری هم بهم داده بشه، اگه قرار نبود اینا هم بهم داده نمیشد. امروز جهان در خدمت منه. من واقعاً همونطور که خداوند گفته جانشینش روی زمین هستم. من یه پادشاهم که این همه نعمت در اختیار منه.

واقعاً همیشه همه‌ی نعمت‌ها رو بیان کرد. همون طور که خداوند در قرآن می‌فرماید اگر تمام دریاها مرکب شوند و تمام درختان قلم شوند، آنها تمام میشوند ولی کلمات خداوند پایان نمیپذیرد. کلمات یعنی نعمت‌ها و نشانه‌ها. شاعر ما میگه به پایان آمد این دفتر، حکایت همچنان باقیست. واقعاً هم همیشه همه‌ی نعمت‌ها رو بگم. همه چیزهایی که هست رو نمی‌بینیم و همه چیزهایی که می‌بینیم هم از حوصله این برنامه خارجه. یک قطره‌ای از یک اقیانوس رو گفتم توی این فصل و این برنامه. امیدوارم که ازین بعبعد شکرگزار باشیم در تمام لحظه‌های شبانه روزمون. و نشون بدیم به خودمون و به خدای خودمون که شایسته‌ی دریافت نعمت‌های بیشتر از این هستیم. که شایستگی ما رو شکرگزار بودن ما ثابت می‌کنه. متشکرم که این فصل رو هم همراه من بودین. دوستتون دارم. رضا



محمد شفیعی هستیم و تا قسمت بعدی به خدای بزرگ می‌سپارمتون. خدا یار و نگهدارتون.

## تمرینات



- نوشتن لیستی از قابلیت هات. چه کارهایی بلدی؟ نگو بلد نیستم. برو یاد بگیر.
- محدوده‌ای که می‌تونی بهشون سرویس بدی کجاست؟ محله تون؟ دوستان؟ می‌تونی از طریق اینترنت سرویست رو ارائه بدی؟
- شروع کن. زود باش. به اطلاع همه برسون. نترس از قضاوت بقیه. حرکت کن. بگو من این کارو بلدم می‌تونم مثلاً خط بچه شما رو خوب کنم. می‌تونم خریدهای منزل رو برای شما انجام بدم. من سبزی خورد شده و پاک کرده دارم میارم براتون. (یه برنامه‌ای داریم توی سایت اثرگذاران قرن بیست و یکم به نام ایده‌های اشتغالزایی برای بانوان خانه دار، یک عالمه ایده هست، رایگان. می‌تونی ازشون استفاده کنی. محدوده‌ی سرویس دهیت رو مشخص کن و به همه آدمهایی که می‌تونی بهشون سرویس دهی کنی اطلاع رسانی کن.
- یه لیست از نعمت هات رو بنویس که اصلاً نمیشه روشون قیمت



گذاشت. مثل چشممون که می‌بینه، سلامتی، بینایی، شنوایی، بویایی. مثل فرزندمون. توی جلسه ۷ معجزه مالی پلاس که راجع به پول و ثروت صحبت می‌کنم بهتون میگم که شما قرار نیست که ثروتمند بشین، پولدار بشین، شما ثروتمند هستین. فقط باید این رو حسش کنید. این انرژی الهی رو دریافتش کنید. به جهان هدیه بدین. و جهان به تو هرچیزی رو که می‌خوای هدیه خواهد داد. یه لیست بنویس از نعمت‌هایی که امروز توی زندگیت هستن. و روش نمی‌تونی قیمت بذاری.

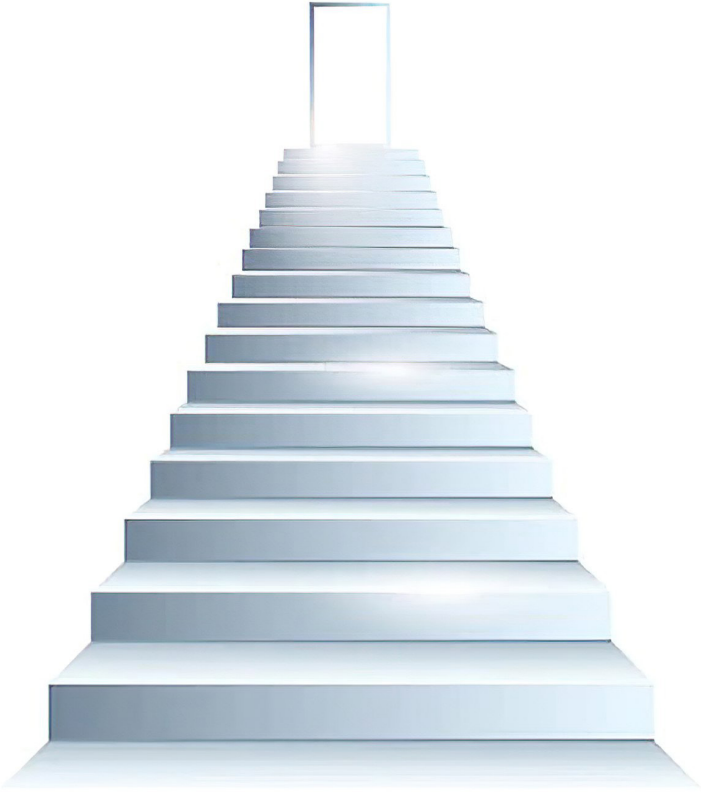
● هر مبلغی که وارد زندگیت شد، ۱۰٪ اش رو در راه خدا بده. شاید اولش برات سخت باشه. شاید برات ترسناک باشه. شاید بگی دخل و خرج نمی‌خونه. ولی ده درصدش رو در راه خدا بده. اول هم اولویت با خانواده‌ی خودته. اول اگر خواهرت برادرت اعضای درجه یک خانواده‌ات، لنگ اجاره خونه موندن، اول باید به اونها برسی و بعد بقیه. این هم که بعضی‌ها می‌پرسن آقای شفیع بدم به پسر بدم به فلانی رو می‌خوام جواب بدم. خودمون سطح نیاز خانواده مون و فامیلمون رو می‌فهمیم. اگر واقعاً نیازمنده و داره اذیت میشه و اون پول رو لازم داره بهش بده. اما اگر می‌خواد با دوستاش بره تفریح یا برای دوست دخترش کادو بخره این نیاز نیست، این زیاده خواهیه. خودمون متوجه میشیم اینو. حداقل



سطح رفاه خانواده که این وظیفه ماست که سهم خداوند رو اول به نزدیکان خودمون بدیم (طبق قرآن). بعدش هم افراد دورتر اقوام درجه ۲ و ۳ و همسایه. هر مبلغی وارد زندگیت شد ۱۰٪ اش رو در راه خدا بده. و می‌بینی که این برکت می‌کنه توی زندگیت. این معادلات مالی زندگیت رو عوض می‌کنه.

- **ثابت نشانه‌های کوچیک.** یادت باشه دونه‌ای که امروز توی دل خاک میکاری، یه دفعه تبدیل همیشه به اون درخت تنومند که چندصد کیلو میوه بده. آروم آروم تبدیل میشه. این همیشه یه نهال کوچولو. جوونه هاش رو ببین. رشد یک میلی متر یک میلی مترش رو ببین. اتفاق‌های کوچولویی که گفتم روز از همون ابتدای راه شروع همیشه رو ببین. ثبتشون کن. هر روز چند تا نشونه در مسیر رسیدن به خواسته‌ات رو ثبت کن.

## فصل چہارم



چطور سُکرگزار واقعی باشیم؟





امروز بحث ما به اوج خودش می‌رسد. اینکه چطور شکرگزار واقعی باشیم. شکرگزاری به بخش از زندگی ما باشد. مثل نفس کشیدن باشد برای ما که در هیچ لحظه‌ای قطع نشد. عین پلک زدن، یا تپش قلب. اون کاری برای ما نتیجه می‌دهد که بره توی ضمیر ناخودآگاهمون. و ما امروز سعی می‌کنیم که راهی رو دنبال کنیم که با طی کردنش شکرگزاری وارد ضمیر ناخودآگاه ما میشه.

یک بخش از صحبت‌های کوین ترودو که قبولش داریم بحث آگاهی و شایستگیه. می‌گه ۴ مرحله داریم در یادگیری و رسیدن به خواسته‌ها:

**۱) ناآگاهی و ناشایستگی:** یعنی جایی که شما نمی‌دونید که چه چیزی رو نمی‌دونید. یعنی شما آگاه نیستید برای همین ممکنه ضربه‌هایی توی زندگی بخورید یا چیزهایی که نمی‌خواید رو به سمت خودتون جذب کنید. بدون اینکه آگاه باشید چرا این اتفاقات میفته و بدون



اینکه آگاه باشید چطور به سمت خواسته تون حرکت کنید.

**(۲) آگاهی و ناشایستگی:** در این مرحله شما صرفاً آگاه میشین که دلیل اتفاقاتی که دوست نداشتین ولی توی زندگیتون میفتاده چی بوده. راه رسیدن به خواسته تون چیه. در این مرحله شما صرفاً آگاه میشین ولی هنوز انجامش ندادین. صرفاً یک آدرس رو دارید ولی هنوز مسیرش رو نرفتید.

**(۳) آگاهی و شایستگی:** در این مرحله شما آگاه هستید که چه کارهایی باید انجام بدین. راه درست رسیدن به خواسته‌ها چیه. انتخاب‌های درست چیه. توی این مرحله وقتی آگاه هستید انجامشون میدین. ولی به صورت ناخودآگاه انجامشون نمیدین. یعنی حتماً باید خواستون باشه تا انجامش بدین. هنوز این انتخاب‌های صحیح به عادت و به شخصیت شما تبدیل نشده.

**(۴) ناخودآگاهی و شایستگی:** در این مرحله شما اونقدر تمرین کردین انتخاب‌های درست (انتخاب‌های هم جهت با خواسته) رو، که این انتخاب‌ها بخشی از وجود شما شده. به قول بروس لی من از حریفی که ده هزار فن بلده نمی‌ترسم، من از حریفی می‌ترسم که یک فن رو ده هزار بار تمرین کرده باشه. وقتی که انتخاب‌های درست رو به تعداد کافی تمرین می‌کنیم، این انتخاب‌ها همیشه یک بخشی از وجود





ما. همیشه شخصیت ما، سبک زندگی ما و "ناخودآگاه" همیشه، درونی همیشه. دیگه بدون اینکه حواسمون باشه هم انجامشون میدیم. در زمینه مالی ناخودآگاه رفتارهای مالی درستی داریم و اول پولمون رو سرمایه گذاری می‌کنیم. در زمینه سلامتی ناخودآگاه حواسمون به تغذیه و خواب کافی هست. در زمینه ذهنیت ناخودآگاه حواسمون به ورودی‌های ذهنمون هست. در زمینه روابط عاطفی حواسمون هست که انتقاد نکنیم و بقیه رو نرنجونیم و به خواسته‌ی طرف مقابل احترام می‌گذاریم. این رفتارها و انتخاب‌های درست یک بخشی از وجود ما شده. دیگه دست خودمون نیست و انجامش میدیم. مثل هزاران ثروتمندی که دیگه نیاز مادی ندارن. اما دست خودشون نیست و ثروت خلق می‌کنن.

البته اینجا جا داره که به بخش دیگه‌ای از صحبت‌های کوین ترودو اشاره کنم که اصلاً قبولش ندارم. و اون هم اشاره به گروهک‌های مخفی هست که این رو در ذهن مخاطب تداعی می‌کنه که راه‌های رسیدن به ثروت‌های بزرگ در انحصار یک عده‌ی بسیار محدودیه و فقط یه عده‌ی خاصی این رازها رو می‌دونن. نه، بهیچ عنوان. اون پیرمرد روستایی که باغ بسیار بزرگی داره و میلیاردها میلیارد ارزشش یا هزاران راس گوسفند داره و.... و نه هرگز توی عمرش یک کتاب موفقیت خونده نه توی گروهک‌های مخفی عضو بوده. راز رسیدن به ثروت به هیچ عنوان در انحصار یک عده‌ی خاص نیست. والاس



وتلذذ در کتاب دانش ثروتمند شدن میگه: هیچ نیرویی در جهان نمی‌تونه جلوی ثروتمند شدن شما رو بگیره. و صد البته که این منطبق با چیزی هست که خداوند در قرآن می‌فرماید:

**و اگر خدا بر تو ضرری خواهد هیچ کس جز او دفع آن ضرر  
تواند، و اگر خیر و رحمتی خواهد باز احدی منع فضل  
او نتواند، که فضل و رحمت خود را به هر کس از بندگانش  
بخواید البته می‌رساند و اوست خدای بسیار آمرزنده و  
مهربان. سوره یونس آیه ۱۰۷.**

یه روزی حس درونی من هی به من گفت برو زندگینامه "امت فاکس" رو بخون. و این رو صدها بار تکرار کرد. رفتم و خوندم و دیدم که ایشون یک فیلسوف ایرلندی بوده و داستان معروفی داره. یکبار میره آمریکا و رستوران. منتظر میشه تا براش غذا بیارن. اما اتفاقی نمیفته. بعد می‌بینه که یه عده دیگه بعد از اون اومدن و رفتن غذاشون رو آوردن و شروع کردن به خوردن! همینطور افراد بعدی هم می‌اومدن و غذا می‌گرفتن و می‌خوردن ولی اون هنوز گرسنه مونده بود و کسی تحویلش نگرفته بود. میره اعتراض می‌کنه به رییس رستوران که چرا هیچ کس برای من غذا نیورد. رئیس بهش میگه عزیزم اینجا رستوران سلف سرویس هست. خودت باید



پاشی و غذای خودت رو برداری. این حکایت زندگی خیلی از ماهاست. به جای اینکه خودمون پاشیم و حرکت کنیم و زندگی دلخواهمون رو خلق کنیم، چشممون به دست بقیه است که چقدر توی زندگی پیشرفت کردن. به جای اینکه خودمون تمرکز کنیم روی پیشرفتمون. ولی یه عده هستن که پا میشن حرکت می‌کنن و غذای خودشون رو برمیدارن و شاد زندگی می‌کنن. ما برای رسیدن به خواسته هامون فقط باید پاشیم و حرکت کنیم.

در کتاب عده الداعي و نجاح الساعي امام جعفر صادق (ع) می‌فرمایند: إِذَا دَعَوْتَ فُطْنًا حَاجَّتَكَ بِالْبَابِ وَ فِي زَوَائِهِ أُخْرَى فَاقْبِلْ بِقَلْبِكَ وَ طُنَّ حَاجَّتُكَ بِالْبَابِ. یعنی چون دعا می‌کنی، چنین خیال کن که حاجتت بر در خانه است. اگر واقعاً ایمان داشتیم که خواسته مون اجابت میشد چطور حرکت می‌کردیم؟ با شادی و با سرعت، بدون استرس و با ایمان. اما چطور حرکت می‌کنیم؟ با ناراحتی و به کندی. چرا؟ چون ایمان نداریم که بهمون داده میشه. ما به خدا می‌گیم: خدایا من که می‌دونم اینو بهم نمیدی. ما دائماً دلشوره داریم که نکنه نشه.

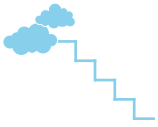
افرادی که ایمان دارن در مسیر رسیدن به خواسته شون محکم، پیوسته و بدون تزلزل حرکت می‌کنن. می‌دونم که خواسته‌ای توی زندگی داری و امروز اینجایی و داری اینا رو می‌خونی. و باور دارم که قراره قطعاً به خواسته خودت برسی. وگرنه درحال خوندن این کتاب نبودی. حالا می‌خوام بگم که چطور به درستی شکرگزار باشیم:



## ۱) با استفاده درست از خودمون

وقتی که ما احساس خوبی داریم از خودمون درست استفاده می‌کنیم. یعنی چی؟ فرض کنید که یه ساعت گرون قیمت می‌خرید و اون رو به دوستتون هدیه میدین. چی دوست داری ببینی؟ اینکه دوستت اون ساعت رو به شادی دستش کرده یا پرتش کرده یه گوشه و بهش اهمیت نمیده؟ یا مثلاً یه گوشی موبایل برای همسرت خریدی. دوست داری ببینی که ازش استفاده می‌کنه، براش ارزش قائله و مراقبشه. و به بهترین نحو ممکن ازش نگهداری می‌کنه. این در خصوص هر هدیه‌ای که برای هر کسی می‌خری صادقانه. پس ما موقعی شادیم که ببینیم کسی که براش هدیه خریدیم، ازش به خوبی مراقبت می‌کنه و داشتنش براش باعث شادیه. حالا ما هدیه‌ای هستیم که خداوند خودمون رو به خودمون هدیه داده. زندگی رو به ما هدیه داده. چطور از خودمون استفاده می‌کنیم؟ به خودمون می‌گییم دوستت دارم؟ یا دائماً خودمون رو میکوبیم؟ لحظه‌های زندگی رو استفاده می‌کنیم برای شاد بودن بابت چیزهایی که داریم؟ یا استفاده می‌کنیم برای غصه خوردن بابت چیزهایی که نداریم؟

بهترین استفاده‌ی ما از خودمون اینه که حالمون خوب باشه. کاری که مسکن و داروهای ضد افسردگی و روان‌گردان انجام میدن چیه؟ باعث ترشح یک سری هورمون‌های حال خوب و شادی یعنی دوپامین، اندورفین، سروتونین و اکسی‌توسین به صورت مصنوعی میشن. و این حال مریض رو



یک کمی بهتر می‌کنه. ولی، شادی و حال خوب به صورت خودکار باعث ترشح این هورمون‌ها میشه. وقتی که تو عاشقانه با همسرت صحبت می‌کنی یا کلا عشق می‌ورزی، اکسی توسین ترشح میشه. وقتی به موسیقی لذت بخش گوش میدی، یه غذای خوشمزه می‌خوری، ورزش می‌کنی یا ماساژ می‌گیری، وقتی به اهدافت می‌رسی یا مهمترین کارهای خودت رو انجام میدی دوپامین ترشح میشه. وقتی ورزش می‌کنی یا می‌خندی هورمون اندورفین که مسکن هست ترشح میشه در بدن. برای همین می‌گن که خنده بر هر درد بی درمان دواست. پس تو می‌تونی حال خودت رو خوب کنی بدون اینکه نیاز به هیچ محرک بیرونی‌ای داشته باشی.

وقتی تو این فعالیت‌های مثبت رو انجام میدی داری به بهترین نحو ممکن از خودت مراقبت می‌کنی. دکتر مارتین سلیگمن پدر روانشناسی مثبت‌گرا، می‌گه در روانشناسی بالینی میان تمرکز می‌کنن روی مشکلات یا سوء رفتارهای بیمار و می‌خوان اون رو از یه وضعیت منفی برسوندنش به صفر. ولی صفر که شد دیگه هیچ کاریش ندارن. ولی رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا اینه که ببینیم در فرد بیمار چه چیزی درسته، اگر چه ممکنه چندین سوء رفتار یا اختلال شخصیتی داشته باشه. ما میایم روی همون بخش مثبت متمرکز میشیم و بزرگش می‌کنیم و این سایر مشکلات رو نه تنها حل می‌کنه، بلکه بیمار رو از وضعیت منفی به مثبت می‌بره.

وقتی تو روی هیجانات مثبت خودت کار می‌کنی – که در ادامه می‌گم



همه این هیجانات مثبت رو میشه با شکرگزار بودن ایجاد کرد - تو داری خودت رو از وضعیت منفی به وضعیت مثبت می‌رسونی. با اتفاق‌هایی که توی زندگیم افتاده به وضوح می‌بینم هرچقدر شکرگزارترم حالم بهتره و هرچقدر حالم بهتره ارتباطات بهتر، شرایط مالی بهتر، کارها روتین تر، ایده‌های فوق العاده، دوست‌های فوق العاده و همه چیز میفته روی غلتک. و من دوست دارم تو با رسوندن حال خودت به یک حال خوب و عالی چرخ زندگیت بیفته روی غلتک.

ببین دوست من، خیلی آدم‌ها منتظرن زندگیشون بیفته روی غلتک تا حالشون خوب بشه ولی قضیه برعکسه. دوست عزیزم. عزیز دلم. وقتی حالت خوب بشه زندگیت میفته روی غلتک. و حال خوبت هم با چیه؟ چطوری ایجاد میشه؟ با شکرگزاری.

حالا. گفتیم که شکرگزاری از وجود خودمون داشتن احساس خوبه. و تو باید از این هدیه‌ی خداوند، یعنی وجود خودت و فرصت زندگی قدردانی کنی. لطفاً ممنون خودت باش. لطفاً از خودت متشکر باش. لطفاً خودت رو دوست داشته باش. به خدا تو خیلی زحمت کشیدی. خیلی مدرسه رفتی. خیلی پای پیاده این طرف و اون طرف رفتی. شاید خیلی شب‌ها تا صبح بیدارخوابی کشیدی. خیلی کارها کردی و خیلی حرف‌ها شنیدی. شاید خیلی مسخره‌ات کردن ولی تو تسلیم نشدی و به راه خودت ادامه دادی. تو خیلی جاها ایمان خودت رو نشون دادی. تو خیلی جاها خیلی چیزها رو ثابت کردی



و فقط می‌خواستی خودت رو به بقیه ثابت کنی. لطفاً همین الان خودت به خودت ثابت شده باش. خودت رو به خودت ثابت کن. ببین تلاشهایی رو که کردی. از خودت از جسمت از روحت از قلبت از شش‌هایی که نفس کشیدن از دست‌هایی که نوشتن از معده‌ای که غذای تورو هضم کرد، تا تو به اینجا برسی، و از تمام اعضای بدنت قدردان و متشکر باش. و بخاطر تمام تلاش‌هایی که کردی از خودت شکرگزار باش و احساس خوبی داشته باش. لیست موفقیت‌هات رو مرور کن. بنویس توی زندگی به چه چیزهایی رسیدی. بنویس چه چیزهایی امروز داری که یه روزی آرزوشون رو داشتی. و برای همه‌ی اینها از خداوند شاکر باش و قدردانی کن.

ببین، ذهن ما یه خاصیتی داره که همیشه چندین قدم جلوتر از ماست. و اصلاً کاری نداره که اون عقب تو به چه چیزایی رسیدی. یه روزی پیاده میرفتی و حتی کرایه تاکسی نداشتی. مثلاً من خودم با اتوبوس میرفتم دانشگاه و یه روزایی اگه با تاکسی میرفتم با دوستم، میگفتیم "ژرالی" رفتیم. آرزوم این بود که یه روز ماشین خودم رو داشته باشم. خوب بالاخره یه روز ماشین خریدم. بعد هم ماشینمو عوض کردم و بهترش کردم. بعد این برای من طبیعی میشه. ولی تو باید برای حال خوب مداوم خودت یادت باشه که آقا من یه روزی آرزوی اینها رو داشتم. همینهایی که الان توی زندگی ما دارمشون. چند سال پیش که رفته بودم دوبی و یک سری خازن و مقاومت خریده بودم داشتم به یه دونه‌اش که از کیسه افتاده بود بیرون نگاه می‌کردم



و میگفتم خدایا من ۷ سال پیش، حتی پول یه دونه از این رو نداشتم، ولی امروز ۱۰۰ هزار تا ازش رو خریدم و تازه این یه بخش کوچیکی از سرمایه‌ی منه. باید ببینی چه تغییری توی زندگیت ایجاد شده و ببینی که از کجا به کجا رسیدی. چقدر توی زندگیت پیشرفت کردی؟ امکان نداره که حرکت کرده باشی و توی زندگیت پیشرفت نکرده باشی. شیطان که اجازه نمیده ببینی. وگرنه خیلی چیزها هست توی زندگیت که می‌تونه باعث شادیت بشه. بشین و لیست موفقیت‌های خودت رو با خودت مرور کن. و از همه اونها و از خودت ممنون و متشکر باش.

رفتار درست تو با خودت نشونه‌ی شکرگزار بودنته. بابت وجود خودت. وقتی همسرت ساعت‌ها سر پا و ایستاده و شام درست کرده و تو میای فقط از چیزی که پخته ایراد می‌گیری که چرا اینقدر داغه چرا اینقدر سرده، نمکش کمه، چرا الان آوردی، تو داری دلش رو میشکنی. تو داری این حرفهای بدت رو عین یک خنجر پرت می‌کنی سمت قلبش. انتظار نداشته باش با این کارها زندگی شیرینی رو تجربه کنی. ولی وقتی در جوابش می‌گی مرسی عزیزم می‌دونم برای این ۲۰ دقیقه که باهم شام بخوریم تو چندین ساعت سرپا و ایستادی و غذا درست کردی تا دور هم باشیم، این براش بهترین هدیه است. و اینه که به همسر تو انرژی میده، انگیزه میده که دوباره برای تو یه کاری انجام بده. پس یادمون باشه که با تشکر درست از خودمون با مراقبت درست از خودمون با داشتن بهترین حال و احساسه که ما می‌تونیم قدردان





خدا باشیم از این هدیه‌ی بی نظیری که به ما داده.

## ۲) شکرگزاری بابت امکاناتی که امروز هست

ازتون می‌خواهم فصل شکرگزاری ۲۰۲۰ رو با دقت بخونید یا گوش بدید و ببینید که چقدر نعمت امروز برای ما فراهمه که چند سال پیش نبود. و صد البته که اون نباید برای شما پایان ماجرا باشه. اون باید یک شروع باشه برای شما که تو فقط سوال بپرسی که ای خدای بزرگ تو چه امکانات بی نظیری رو امروز برای من فراهم کردی که ۵۰ سال ۱۰۰ سال پیش نبود؟ باور کن هرچی راجع به شکرگزاری ۲۰۲۰ تحقیق کنی، موقیعت‌ها و فرصت‌های بیشتری رو می‌بینی و اونها خیلی به تو کمک می‌کنن، خیلی زیاد. باید ببینیم که امروز چه چیزهایی هست که دیروز نبود و بعد هم فصل شکرگزاری انشعابی رو خیلی جدی بگیرید. توی اون فصل میگم که چطوری به لیست بی انتهای نعمت‌ها برسید. خیلی از دوستان به من پیام داده بودن و گفتن که ما شکرگزاریمون یه حالتی شده تکراری شده و دیگه دوشش نداریم. اون شکرگزاری انشعابی به تو کمک می‌کنه که یه عالمه نعمت بیشتر رو ببینی. هرچیزی رو که روش تمرکز کنی بزرگتر میشه. برای همین بیا و روی دارایی‌های خودت تمرکز کن. حالا وقتی روی نعمت‌های خودت هم تمرکز می‌کنی چه اتفاقی میفته؟ نعمت‌های تو بیشتر میشه. حالا از دید سیستم می‌خوایم به قضیه نگاه کنیم. که وقتی شکرگزاریم چه اتفاقی میفته.

یک سیستم شامل ورودی، پردازش، خروجی و بازخورد هست. وقتی ما



به سیستم جهان هستی ورودی شکرگزاری رو میدیم، در خروجی افزایش نعمت‌ها رو دریافت می‌کنیم. وقتی اینکارو انجام میدیم توی بخش پردازش سیستم به اتفاق‌هایی میفته. تو چشمت رو باز می‌کنی روی همه نعمت‌هایی که داری و می‌بینیشون. می‌گی اِه، اینم هست. اینم هست. اینم هست. آخ جون! پس ازین هم می‌تونم استفاده کنم. پس از اون هم می‌تونم استفاده کنم. و بعدش نحوه‌ی عملکرد تو عوض میشه. نحوه‌ی عملکرد تو که عوض میشه، نتایج هم عوض میشه. من همین امروز با یکی از دوستان صحبت می‌کردم که کوچ(مربی) ایشون هستم، دو روز پیش گفته بود که من خیلی حالم بده و قرص اعصاب می‌خورم، دیگه کم آوردم. گفتم وایستا. و تمرین چشم بند رو بهش دادم. تمرینی که باید یک روز با چشم بند زندگی کنی. رفته بود تست کرده بود بعد به من پیام داد گفت نیم ساعت بیشتر نتونستم باهاش زندگی کنم. ما باید قدر نعمت هامون رو بدونیم. باید حواسمون به نعمت هامون باشه.

شکرگزاری نه یک کلید بلکه قطعاً یک شاه کلیده که شما رو به همه‌ی خواسته‌های خودتون می‌رسونه. در حقیقت پشت پرده‌ی ماجرا اینه که شما می‌خوااین به خواسته‌ی خودتون برسید و باید هم برسید و وظیفه دارید که برسید. ولی شکرگزاری خیلی سریعتر شما رو به اون احساس خوب می‌رسونه. احساس خوب تو رو میاره اول. احساسه که خوب شد با سرعت صد برابر به سمت خواسته خودت میری. با سرعت هزار برابر به سمت



خواستهای خودت میری. و می‌بینی که اهدافت حتی زودتر از زمانی که مد نظرت بود تیک می‌خورن.

### ۳) قلق خداوند

می‌خواهم راجع به قلق خداوند صحبت کنم. چقدر خوشحالم. مرسی خدای مهربون که از طریق نشونه‌ها با ما حرف می‌زنی. تو از طریق کتاب هات با ما حرف می‌زنی. از طریق بنده هات با ما حرف می‌زنی. از طریق اساتید، از طریق همه‌ی دست‌هایی که روی زمین داری با ما حرف می‌زنی. خدا خودش توی قرآن میگه: به راستی که در خلقت آسمان‌ها و زمین، نشانه‌هایی است برای اهل خرد، یعنی کسانی که تفکر می‌کنن که چرا این اتفاق افتاد؟ چه پیامیرو می‌خواد به من بده؟ چرا من باید الان این آدم رو می‌دیدم؟ و من به همین دلیل از خدا خیلی ممنون و راضی و متشکرم. که این تکنیک رو به من یاد داد. چند سال قبل توی وضعیتی مالی خیلی بدی قرار گرفتم و بدهی شدیدی بالا آوردم. اوضاع شرکت تولیدیم حسابی به هم ریخت. رقیب‌ها کار ما رو کپی کرده بودن و زیر قیمت تموم شده‌ی ما با کیفیت پایین تر می‌فروختن. فروش ما هم کم و در آستانه‌ی صفر شدن قرار داشت. بعد، من خیلی مینشستم و غرغر می‌کردم. که خدایا چرا این آدم پولم رو نداد، فلانی چرا خرید نکرد، چرا اینجوری شد اونجوری شد و.... هرچقدر غر می‌زدم شرایط بدتر میشد. هرچقدر ناله می‌کردم دو سه تا دردسر و بدبختی دیگه هم می‌اومد روش. بعد میگفتم خدایا تو مثل اینکه نمی‌بینی! حواست



نیست. ازش می‌پرسیدم، واقعاً هستی؟ داری می‌بینی که من دارم درد میکشم؟ بابا چرا هرچی دارم بهت میگم من دارم درد میکشم شرایط رو بدترش می‌کنی؟ تو دیگه چجور خدایی هستی؟

به قول اساتیدم، اگه می‌خوای شرایط زندگیت رو عوض کنی، خدای خودت رو عوض کن.

بیزارم از آن کهنه خدایی که تو داری هر روز مرا باز خدایی دگر آید

من اون خدا رو عوض کردم. و یه جور دیگه‌ای با خدای جدید صحبت کردم. با خدای جدید خودم. خدای جدید؟ خدا که همونه. من به درک جدیدی از خداوند رسیدم. بعد گفتم خدایا مثل اینکه با تو از اون در همیشه صحبت کرد. همیشه باهات از اون در راه اومد. بیا بریم از اون طرفی بریم. و یک راه جدید رو شروع کردم. گفتم خدایا متشکرم که این پوله رسید. خدایا شرکت که این بدهیه داده شد. خدایا شکر که این اتفاق خوب افتاد. به قول راندا برن، صورت حساب‌های خودتون رو بنویسید و جلوی هر موردی بنویسید خدایا شکر برای پول. و هر کدوم که پرداخت شد بنویسید، خدایا شکر که پرداخت شد. دقیقاً من همین کارها رو کردم. هر چیزی که توی زندگی خواستم بهش برسم گفتم خدایا شکر که این اتفاق افتاد. خدایا شکر این آدمه اومد اون آدمه رفت. خدایا شکر اون نامه اداری درست شد. بعد که این طوری با خدا صحبت کردم همه چیز درست شد. دونه دونه. و کماکان شرایطم داره بهتر میشه. من اینطوری قلق خدارو به دست



اوردم. می‌دونی. خدا از غرغر هات خوشش نمیاد. گفتم توی فصل قبل. مثل اینکه همه چیز رو برات چیده و تو هی غر می‌زنی که چرا زیتون نیست؟ خوب اون غذایی که هست رو فعلاً بردار استفاده کن بعداً برات زیتون هم میان. به موقعش. طاقت داشته باش. برای رسیدن به خواسته‌ات باید هم فرکانس و هم ارتعاش و هم راستای خواسته‌ات باشی. نمی‌تونی به پول برسی وقتی که به پول فکر می‌کنی و حالت بده. وقتی به پول فکر می‌کنی و حالت بده یعنی اینکه تمرکزت روی بی پولیه. اگرچه خواسته‌ات پولدار شدن. پول داشتنه. ولی تمرکزت روی بی پولیه. و این داره تو رو از خواسته‌ات دور می‌کنه. وقتی که خواسته‌ی تو به رابطه‌ی عاطفی خوبه، ولی دائماً داری نکات منفی همسرت رو می‌بینی و از دستش بیزار می‌شی، تو تمرکزت جای بدیه و تو ارتعاش ارسالیت دقیقاً عکس جهت خواسته‌ات هست. تو داری به سمت غرب میری و انتظار داری که طلوع آفتاب رو ببینی، جور در نمیاد، همیشه، نمی‌تونی، نمی‌رسی. باید ارتعاش ارسالی تو در زمانی که می‌خواهی به خواسته خودت برسی هم جهت با خواسته‌ات باشه.

حالا بیا بگو "آقای شفيعی من توی حسابم یه قرون پول ندارم. قسطهام مونده. قرض بالا اومده. هزار تا اتفاق افتاده. من توی این شرایط چجوری حالم خوب باشه؟؟ تو اصلاً متوجهی داری چی می‌گی آقای شفيعی؟". آره من متوجهم که دارم چی میگم. تو چه زمانی می‌تونی در عین اینکه یک ریال پول توی حسابت نداری و بدهکاری احساس خوب داشته باشی وقتی



به پول فکر می‌کنی؟ وقتی که دوتا چیز رو باور کنی. (۱) خودت (۲) خدای خودت. ایمان به خدا و ایمان به خودت. اعتماد به نفست. که خدا اینقدر به تو قابلیت و مهارت و استعداد و توانایی داده انقدر قدرت فکر تو بزرگه که با قدرت از دل این مشکلات می‌ای بیرون. تا حالا توی قسمت عمیق رفتی کف استخر؟ اگه همینجوری دست و پا بزنی آروم آروم می‌ای بالا و از آب بیرون. ولی اگه خودت رو جمع کنی و پات و محکم بزنی کف استخر از آب با قدرت می‌پری بیرون. من دلم می‌خواد اینطوری خودت رو باور کنی. اینجوری خدای خودت رو باور کنی. بگو خدایا تو به من وجودی دادی که من اگر مشکلم ۱۰ واحده وجود من هزار واحده، وجود من ۱۰ هزار واحده، ۱۰۰ هزار واحده. وجود من بی نهایته. کسایی که به خاطر مشکلات خودشون گریه می‌کنن کسایی هستن که عزت نفس ندارن. خودشون رو باور ندارن. وگرنه یک سری آدم هستن که اصلاً نیازمند این نیستن که کسی براشون دل بسوزونه. نیازمند این نیستن که کسی کمکشون کنه. آیا واقعاً خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ کسی که به معنی واقعی ثروتمنده، اونقدر قدرتمند و توانمند که باور داره خودش و خدای خودش کافی هستن برای حل مشکلمش. قدرت خودش و خدای خودش از هزار برابر مشکلمش هم بزرگتره. چی می‌خواد دیگه اون آدم؟ خودت رو باور کن. سرت رو بگیر بالا. بعضی وقت‌ها بچه‌ها میان توی اولین آشنایی توی پیج اینستاگرام یا تلگرام میان پیام میدن، "آقای شفیع‌ی تورو خدا کمکم کنید من یه زن



تنهام، من می‌خواهم به خواسته‌ها هم برسم. من عقب‌موندم...". چه خبره؟ تو چرا داری برای رسیدن به خواسته‌ها توصل می‌کنی به یک بنده‌ی دیگه؟؟ بابا اصل کاری رو دریاب.

### وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا.

« همتون به اون ريسمان الهی چنگ بزنید، نه به بنده‌های خدا.

اون آدمیکه تو ازش کمک می‌خواهی همون ريسمانه رو گرفته داره میره بالا. اگه بتونیم کشفش کنیم، اگه درست این قضیه رو متوجه بشیم کل مشکلاتمون حل میشه. وقتی قارون داشت با همه گنج‌های خودش دفن میشد زیر زمین به موسی گفت: موسی ببخش. حضرت موسی نبخشید. دوباره گفت ببخش. موسی نبخشید. بارها گفت موسی ببخش و موسی نبخشید و نهایتاً قارون با تمام گنج‌های خودش زیر زمین دفن شد. خدا به موسی گفت: ده بار بهت گفت ببخش و تونبخشیدیش. به جلال و جبروتمون قسم اگر فقط یکبار میگفت خدای موسی تو ببخش ما بخشیده بودیمش.

یه روز توی یه کلاس معنوی بودم که معلم دوره گفت می‌دونید مضطر شدن یعنی چی؟ (اشاره به آیه *أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ*). گفتیم که نه. معلم گفت مضطر شدن از اضطراب میاد. و چه زمانی یک فرد مضطر میشه؟ مثلاً وقتی به عمل جراحی داری خودت یا یکی از عزیزانت. یا اینکه یه کار اداری داری. میری دائم به این و اون می‌سپاری. سفارش می‌کنی.



به دکتر می‌گی از طرف فلانی اومدم. به اون یکی می‌گی سفارش منو پیش اون بکن. یا بعضی‌ها رشوه میدن. میگن خدایا تو منو ببر جلو ولی من هم دم فلانی رو می‌بینیم سیبیلش رو چرب می‌کنم (کنایه از رشوه دادن). این مضطر شدن نیست. این خواستن از خدا نیست. این تکیه به خود و خدای خود کردن نیست. بعد میگفت که وقتی به نفر افتاده وسط اقیانوس و داره غرق میشه و هیچ پناهگاهی نداره. هیچ چیز و هیچ کس رو به جز خدا نداره. و میگه خدایا تو دستم رو بگیر. اون دیگه مضطره. اون دیگه هیچ دستاویزی نداره به جز خدا. و من می‌خواهم بهت بگم ببین هرچیز الکی و بیخودی رو که بندازی دور، سیستم جهان هستی جاشو با چیزهای خوب پر می‌کنه. دست خودت رو از هر دستاویزی به جز دست‌های خدا خالی کن. تا خدا دستت رو بگیره. خدا که دستت رو بگیره لحظه‌ی پروازته و می‌برتت بالا. به جوری می‌برتت بالا که خودت هم متوجه نشی چجوری. من اینقدر رفتم بالا. چطوری می‌تونی دستت رو از دست آویزهای دیگه خالی کنی؟ وقتی که ایمان بیاری به خدا. همون تحلیل تکنیکال که گفتم. ببین تا امروز خدا چه کارهایی برات کرده. کجاها لنگ بودی و رسونده. همیشه رسونده و همیشه می‌رسونه. ببین که به مو رسیده ولی اجازه نداده که پاره بشه. و ببین که خدا هوات رو داشته و مطمئن باش که خدا بهت جواب میده.

#### ۱۴) سپاسگزاری از خدمتگزاران جهان

من دلم می‌خواد برای اینکه درست و حسابی شکرگزار باشیم از تمام





آدم‌هایی که به خلقت خدمت کردن سپاسگزار و قدردان باشیم. مثلاً همین پاوربانک من که خیلی بهم کمک کرده. از کسانی که همین پاوربانک رو ساختن متشکرم. که وقتی میای بیرون و گوشیت به شارژ نیاز داره ولی پریز برق دم دستت نیست کارت رو راه میندازه. از کسانی که ساعت مچی رو اختراع کردن و گسترشش دادن متشکرم. کتابی بهتون معرفی می‌کنم به اسم "صفر به یک". نوشته پیتر تیل. ایشون شریک ایلان ماسک بوده در PayPal و SpaceX. همچنین ۵۰۰ هزار دلار در فیسبوک سرمایه گذاری می‌کنه که بعد از ۲ سال میشه یک میلیارد دلار. شما فکر کنید یه سرمایه گذاری ۱۰ میلیونی کنید و بعد از ۲ سال سرمایه شما بشه ۲۰ میلیارد. توی این کتاب می‌گه: دو گروه هستن که جهان رو پیشرفت دادن: یک، کسانی که رو به ارسوندن، یعنی چیزی رو برای اولین بار اختراع کردن. دوم، کسانی که ا رو به n رسوندن. یعنی توسعه‌اش دادن. مثلاً گروه اول کسانی هستن که هواپیما رو اختراع کردن، یعنی برادران رایت. و گروه دوم کسانی هستن که اون رو توسعه دادن. یا مثلاً کسی که ماشین چاپ رو برای اولین بار اختراع کرد و بعد افرادی که اومدن و توسعه‌اش دادن تا به ماشین‌های امروزی پیشرفته در صنعت چاپ رسیدیم. در تک تک لحظات زندگی‌تون سپاسگزار تمام این افراد باشید. اینها زندگی رو برای ما راحت کردن. آدم‌هایی که امروز دیگه بین ما نیستن ولی به صورت اثری هستن در این خلقت، آثارشون هست. این اتاق با لامپ‌های LED روشن شده ولی باید ممنون و



مدیون ادیسون باشیم که لامپ رو اختراع کرد. و بعد کسایی که ۱ رو به n تبدیل کردن و لامپهای فوق کم مصرف LED رو ساختن. از همه کسایی که این میز و این صندلی و این لباسها و این گلدون و این لپ تاپ رو ساختن ممنون و سپاسگزارم. بازهم اشاره می‌کنم به حرف راندا برن. از صبح به هر وسیله‌ای که دست می‌زنی بابتش خدا رو شکر کن. همین خودکار، قدیم که نبوده، باید هی پر رو میزدن توی جوهر هی می‌نوشتن. دوباره میزدن دوباره می‌نوشتن. یکی اومده این لوله‌ها رو ساخته که این جوهر رو بریزه توی این نوک خودکار که تو هی پر رو توی جوهر نزن!! بابا اصلاً حواسمون نیست که توی چه دنیای کامل شده‌ای داریم زندگی می‌کنیم. من یه بار که با قطار از مشهد میرفتم تهران، توی ساعت‌هایی که هیاهو و تشویش پایینه - برای همین میگن اون موقع‌ها مراقبه کنید - رسیدم به پله برقی. گفتم پسر نگاه کن، این کسی که پله برقی رو ساخته دمش گرم! این اصلاً با خودش چی فکر کرده، به قولی فازش چی بوده؟! رفته جلوی پله فکر کرده که من یه پله‌ای بسازم که روش و ایستیم و خودش ما رو ببره بالا! استیو جابز میگه "مهمترین کارهای سازمان خود را به تنبل ترین افراد بسپارید چون اونها همیشه بهترین راه‌ها را خواهند یافت!". چقدر روی این دنیا کار کردن تا دنیای امروزی عین هلو توی گلو و درجه یک به ما رسیده. تا باهانش کیف کنیم. من خیلی از این زندگی لذت می‌برم. از این کارهایی که آدم‌ها کردن. حال خوب من به خاطر تغییر شرایط بیرون نیست. حال خوب من به



خاطر تغییر شرایط درون منه. من توی جامعه‌ای زندگی می‌کنم که خیلی آدم‌ها دارن زندگی می‌کنن. و توی این شرایط که خیلی‌ها حالشون خیلی بده من حالم خیلی خوبه. منم مثل یه کوهنوردی‌ام که دارم به سمت قله‌ی خودم میرم. ولی چرا می‌تونم دست چند نفر دیگه رو هم بگیرم و با خودم بکشم بالا؟ چرا می‌تونم به آدم‌ها کمک کنم؟ به خاطر اینکه انرژی بیش از نیاز خودم دارم. منبع انرژی من بی‌نهایته. وقتی که وصل بشی به اون منبع بی‌نهایت می‌تونی در عین اینکه داری چالش‌های خودت رو جمع و جور می‌کنی به بقیه هم کمک کنی. و چه زمان می‌تونی به منبع بی‌نهایت وصل بشی؟ وقتی قلبت رو به قلب خدا وصل کنی. والاس وتلز توی کتاب دانش ثروتمند شدن میگه "خدا منبع داشتن همه چیزه‌است". خدایی که همه‌ی خزانه‌های آسمان و زمین دست اونه. میگه تو با نزدیکی به خدا به همه‌ی خوبی‌ها می‌رسی و راه نزدیکی به خداوند چیه؟ شکرگزاری. پس شما با شکرگزاری به همه نعمت‌ها می‌رسید. این طوری پول و هر اتفاق خوبی که می‌خوای میاد و وارد زندگیت میشه. پس در تمام لحظه‌های زندگیت از تمام انسان‌های شریفی که به بشریت خدمت کردن، کسایی که صنعت چاپ رو ساختن و توسعه دادن تا امروز این همه کتاب و آگاهی داشته باشیم، کسانی که کامپیوتر ساختن، پرینتر ساختن، لیوان، هندزفری، لامپ، کتابخونه و کلیه صنایع چوبی، گلدون، فرش، آینه، سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی و.... همین‌یه بخش اتاقم رو نگاه می‌کنم می‌بینم که من باید



شکرگزار میلیون‌ها نفر باشم. کسی که از مخلوق خدا تشکر نکنه از خداوند تشکر نکرده. برای اینکه شکرگزار خداوند باشی شکرگزار بنده‌های خداوند باش. تو خودت هم قراره خیلی کارهایی انجام بدی که به بشریت خدمت کنه و خود تو هم خیلی خوشحال خواهی بود وقتی که بقیه قدردان تو باشن. اینکه بقیه حس کنن، اون کاری رو که تو کردی و برایش زحمت کشیدی. پس برای اینکه این انرژی‌های خوب رو دریافت کنی الان و همیشه شکرگزار باش. برای اینکه تقدیر و تمجید سایرین رو دریافت کنی، تقدیر و تمجید کن و حس خوب به آدم‌ها بده.

### ۵) هیچ چیز برای شکرگزاری ندارم

هر وقت به این نقطه رسیدی که هیچ چیز برای شکرگزاری نداشتی، آی خدا من بدهی دارم و صاحب‌خونه جوابم کرده و...، در همون اوج بیچارگی که هستی لطفاً به این فکر کن که اگه چه اتفاقی میفتاد شرایط خیلی بدتر میشد. من یه وقتایی میشینم برای خودم تصور می‌کنم که رضا فکر کن خدای نکرده، کر بودی، کور بودی، فلج بودی و لال هم بودی. و کل ارتباطات با دنیای بیرون قطعه و تو یک وابسته‌ی نابودی. خیلی سخته. و یکی دوتا از عزیزانت رو هم از دست دادی. توی زندان هم هستی. چقدر سخت میشه. چقدر بد میشه. چقدر راحت همه چیز به هم میریزه. و بعد. اصلاً به جهنمیه که تو اصلاً توی ذهنت هم نمی‌تونی تصورش کنی. که اگه اوضاع از همینیه که هست هم خیلی بدتر بشه چی میشه؟ بعد برگرد توی



لحظه‌ی الان. چشمت می‌بینم. گوشت می‌شنوه. دستت حرکت می‌کنه. می‌تونم راه بری خیلی چیزها رو داری. آزادی. ای خدا. یک بار محض رضای خدا با زندانی‌ها صحبت کن. بزرگترین آرزوی یک زندانی اینه که آزاد بشه. ولی ما آزادی رو داریم و قدرش رو نمی‌دونیم. فیلم ROOM ساخته سال ۲۰۱۵ به کارگردانی لنی آبراهامسون این حقیقت رو به تصویر میکشه که آزادی چقدر ارزشمند. امیدوارم که اول از همه ذهن ما از زندان آزاد بشه. چون ذهن ما که از زندان آزاد بشه همه‌ی اتفاق‌های خوب برای ما میفته. امیدوارم ذهن ما از این زندان شیطانی که با ما کاری کرده که تمام چشممون توی زندگی روی تاریکی‌ها و بدی‌ها باشه و روی کسر و کمبودهای زندگیمون باشه برداشته بشه. گفتم این رسالت منه که این چراغ رو روشن کنم تا این نعمت‌های زندگیتون رو بیشتر از قبل ببینید و نگاهتون رو که از روی ناشکری‌ها و کسر و کمبودها بردارید مواردی رو برای شکرگزاری میباید. استفاده می‌کنید، به کار می‌گیرید و زندگیتون عوض میشه. و ببین اگه شرایط از امروز بدتر بشه چقدر اوضاع خراب‌تر از امروز می‌تونه بشه. این می‌تونه بهت کمک کنه که ببینی خیلی چیزها رو همین الان داری که بخوای بابتشون شکرگزار باشی. همونطور که اشاره کردم به شرایط جهنمیکه دکتر ویکتور فرانکل در کتاب انسان در جستجوی معنا بهش اشاره می‌کنه. شرایطی که اگر کسی دستش یا پاش می‌شکست با همون دست یا پای شکسته کار می‌کرد. وگرنه مینداختنش توی کوره‌ی آدم‌سوزی. توی اون اوج جنایت‌های وحشیانه که



تاریخ اینها رو ثبت کرده اون آدم میگه من یه معنی برای زندگی خودم پیدا کردم که مثلاً من یه روزی برگردم و در کنار خانواده باشم و زیر یک سقف شام بخورم با همسر. واسه همین من موقع شام خوردن زیر یک سقف با همسر و فرزندم حواسم هست که خدایا این بزرگترین آرزوی یک نفر بوده. وقتی پسر رو بغل می‌کنم و میبوسم میگم خدایا این آرزوی خیلی هاست، من الان کل ثروت دنیا رو دارم. و من نمی‌دونم چرا خیلی از آدمها احساس ثروتمند بودن نمی‌کنن. من چیز خاصی ندارم که خیلی‌ها نداشته باشن. ولی همینی که دارم رو خیلی خوب و خیلی عمیق حس می‌کنم. همین داره هر لحظه زندگی من رو قشنگ‌تر می‌کنه.

یکی از دانشجوهای من بعد از دوره معجزه مالی گفت استاد من بعد از چند ماه درد کشیدن بالاخره مشکل سنگ کلیه‌ام رفع شد و الان بدون درد کشیدن دستشویی می‌کنم، و حالا می‌فهمم که چرا شما میگفتین که توی توالت باید خدا رو شکر کنی. می‌فهمم چقدر ارزش داره راحت دستشویی کردن. من نمی‌دونم ما آدم‌ها چرا اینقدر جای عجیب و غریبی می‌گردیم برای شکرگزار بودن. بارها و بارها من با یک لیوان آب عشق‌بازی کردم، حرف زدم، مراقبه کردم و گفتم خدایا خودتم می‌دونی ارزش همین یک لیوان آب چقدره.

من فکر می‌کنم لحظه‌ای می‌تونیم شکرگزار باشیم و به اوج شادی و خوشبختی برسیم که با چیزهای کوچیک خوشحال بشیم. چند وقت پیش

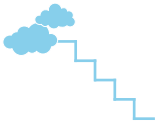


توی یک نمایشگاه در مشهد شرکت کردم که مربوط به صنعت برق بود. یکی از دانشجویان عزیزم اومده بود کمکم و یه شب گفت استاد من این بادکنک تبلیغاتی رو دارم میبرم برای پسر. نمی‌دونید چقدر با همین بادکنک شاد میشه. انگار کل دنیا رو بهش دادی. و من همون لحظه حسرت خوردم که چقدر ما از دنیای یک کودک فاصله گرفتیم. چقدر از "راحت شاد بودن" فاصله گرفتیم. یا اینکه وقتی من به بچه‌ی خودم توی دو ماهگی شیشه‌ی شیرش رو می‌دادم این بچه با چه اشتیاقی این شیشه‌ی شیر رو می‌گرفت و می‌خورد. یا وقتی شیر مادرش رو می‌خورد، از نگاهش می‌دیدم که این آرام‌ترین فرد روی کره‌ی زمین. مگه کل درخواست‌های این بچه چیه؟ یه کم شیر بخوره و یکم باهاش بازی کنی و همین. الان که این کتاب رو می‌نویسم کمتر از دو ماه دیگه پسر دو ساله میشه و خدا رو شکر توی این دو سال لذت‌بخش‌ترین سال‌های زندگی‌م رو تجربه کردم علیرغم تمام چالش‌های پدر بودن. چرا اینقدر بچه‌ها رو دوست داریم؟ برای اینکه انتظاراتشون از زندگی حداقله. و با کوچکترین چیزی شاد میشن. با یه دونه بادکنک شاد میشن. با یه دونه شیشه‌ی شیر شاد میشن. ما برای شادی چی می‌خوایم؟ ما برای شادی میلیون‌ها دلار پول می‌خوایم تا باهاش فلان خونه و ماشین و ویلا و کارخونه و... رو بخریم. ولی داری برعکس میری عزیزدلم. با اونها شاد نمیشی ولی با شادی به اونها می‌رسی. با همین چیزهایی که امروز داری شاد باش. و این نحوه‌ی عملکرد تو رو تغییر میده و



تو به همه‌ی اون خواسته‌ها می‌رسی. هر وقت تونستی با یک لیوان آب به اوج شادی برسی بدون که توی مسیر درستی. هر وقت توی زندگی تونستی که با کوچکترین چیزها به اوج شادی برسی بدون که توی مسیر درستی. بابت هر چیزی که می‌بینی خدا رو شکر کن. بابت درخت‌هایی که صبح از خونه تا سر کار میری و می‌بینی توی مسیر خدا رو شکر کن. که اگر اینها نبودن چقدر مسیرت زشت‌تر بود؟ بابت نیروی جاذبه‌ای که شب تو رو به تخت می‌چسبونه تا به خواب لذت بخش رو تجربه کنی و بارون رو از آسمون برات میاره شکر کن. بابت زمینی که اینقدر آت و آشغال واردش می‌کنیم ولی به ما گیاه میده، نفت میده، خاک حاوی مواد معدنی میده، چشمه‌های آب میده، شکر کن. در مقایسه با زمین، ما آدم‌ها در عوض چیکار می‌کنیم و چی به دنیا تحویل میدیم؟ اگه می‌خوای به اوج خودت برسی مثل زمین باش. مسخره‌ات کردن، بهت فحش دادن، اشکال نداره، عشق تحویل بده. بعد نزدیک میشی به آدم‌هایی که به خدا نزدیک بودن. پیامبر اسلام چیکار می‌کرد وقتی که اون زن یهودی هر روز شکمبه و آت و آشغال میریخت روی سرشون؟ وقتی که یک روز نریخت گفتن که این چی شد؟ کجاست؟ و رفتن احوال پرسیش. این اون لحظه‌ایه که بهت بدی می‌کنن و تو داری خوبی می‌کنی. این اوج شکرگزار بودن. این شبیه طبیعت شدن. این همون چیزیه که گفتم سیگنال گسسته و پیوسته است. تو در هر لحظه در هر شرایطی شکرگزاری. هیچ چیزی نمی‌تونه تکونت بده. آنتونی رابینزیه کتابی





داره به نام Unshakeable. لزرش ناپذیر. محکم. استوار. کسی که همیشه تکونش داد. مگه میشه قلبی که به خدا وصله رو تکونش داد؟ مگه شک توی وجود این آدم راه پیدا می‌کنه؟ نه. قطعاً نه. چطوری میشه به خداوند وصل شد؟ با شکرگزاری. عالم وصل، شکرگزاریه و عالم فصل (عالم جدایی)، ناشکریه. شکرگزار باشیم تا به خدا وصل باشیم و بدونیم که اتصال خوب با خداوند کلید طلایی رسیدن به همه خواسته‌هاست.



## فصل پنجم



شکرگزار بودن را شروع کنید.





خدایا شکرت. من باور دارم که این دوره‌ی شکرگزاری و این کتاب از شکرگزاری تا ملاقات با خداوند رسالت منه. و بعد از انجام این رسالت شب‌ها خیلی راحت‌تر از قبل می‌خواهم و کار بزرگم رو توی این دنیا انجام دادم. من احساس می‌کنم برای رسیدن به اون خواسته‌ی بزرگی که داریم باید کار بزرگی انجام بدیم و تنها زمانی انرژی انجام اون کار بزرگ رو داریم، تنها زمانی جرات غلبه بر ترس‌ها برای انجام اون کار بزرگ رو داریم که اون کار رسالت ما و طرح الهی ما (بقول فلورانس اسکاول شین) باشه. توی این بخش می‌خواهم راجع به اقدامات عملی که باید انجام بدیم صحبت کنیم. دیگه الان باید آستین همت رو بالا بزنیم.

همت بلند دار که مردان سربلند      از همت بلند به جایی رسیده‌اند

## اقدام اول.

برای اینکه برسیم به رویای خودمون، برای اینکه به هدف‌های مقدس



خودمون برسیم، باید همت بلندی داشته باشیم. قرار خلقت اینه. دنیا قراره پیشرفت کنه، برای همین خواسته‌های ما رو از طریق تضادها جلوی ما قرار میده. و ما قراره برای رسیدن به خواسته خودمون به دنیا سرویس بدیم. همونطور که من الان دارم برای رسیدن به خواسته‌ی خودم به دنیا سرویس ارائه میدم، سرویس حال خوب با ضبط و تولید و نوشتن همین دوره‌ی شکرگزاری. همین فعالیت‌هایی که توی موسسه اثرگذاران قرن بیست و یکم انجام میدیم. به آدم‌ها کمک می‌کنیم درآمد و فروششون رو افزایش بدن. کمک می‌کنیم حالشون خوب بشه و روابط بهتری رو با خانواده و دوستانشون و از همه مهمتر خودشون تجربه کنن. یا به کسانی که به تجارت و بازرگانی خارجی علاقه دارن تجارب خودم رو در این زمینه منتقل می‌کنم تا اونها هم بتونن تجارت خودشون رو از یه جای خیلی کوچیک شروع کنن (دوره تجارت را آغاز کنید). ما قراره سرویس‌هایی رو به دنیا ارائه بدیم تا به خواسته‌های خودمون برسیم. و امروز می‌خوام بگم که چطوری دست به عمل بشیم. من میگم و شما ادامه بدین برای خودتون. و دائم به کارهایی که شما رو شکرگزار می‌کنه فکر کنید و به اونها عمل کنید. دوستای خوبم، همونطوری که بهتون گفتم، تعریفی تحت عنوان تخته آرزوها یا DreamBoard رو بریزید دور. به قول حضرت علی(ع) "آرزو سرمایه‌ی سفیهان است". آرزو یعنی من خیلی دلم می‌خواد بشه، ولی ایمان دارم یقین دارم که نمیشه. باور نمی‌کنم که میشه اتفاق بیفته.



برای همین اون خواسته صرفاً برای من یک آرزو مونده. برای همین برایش هیچ حرکتی نمی‌کنم. اصلاً در جهت رسیدن بهش قدمیبر نمی‌ذارم. اما این اشتباهه. وقتی خداوند اینقدر به من قابلیت داده، من حتماً در قبالشون وظیفه دارم. البته یه چیزی رو هم بگم، اون چیزی که معمولاً توی تخته وظیفه‌ها یا VisionBoard خودمون نصب می‌کنیم، اون چه که می‌خوایم نیست. بلکه اون‌ها لایف استایل یا سبک زندگی فردیه که کار بزرگی برای این دنیا انجام داده. وقتی عاشقانه اون سرویس بزرگت رو به دنیا ارائه بدی دنیا هم در جهت قدردانی از تو اون نوع زندگی رو بهت هدیه میده. تخته وظیفه‌های من اینجاست. همینجا روبروم. از جاهایی که باید برم سخنرانی کنم، سمینارهای بین المللی که شرکت کنم و برگزار کنم. کتابهایی که باید بنویسم. کشورهایی که می‌خوام برم (تا امروز ۱۳ کشور دنیا رو دیدم ولی می‌خوام بالای ۱۰۰ کشور رو ببینم)، پروژه‌های بزرگی که قراردادشون رو می‌خوام ببندم و وضعیت جسمیای که می‌خوام بهش برسم، همه رو نوشتم و عکسش رو آماده کردم. این آرزوی من نیست. این وظیفه‌ی منه. این عنوان رو خیلی دوست دارم "آرزوی تو دستور توست". باید اینکارو انجام بدی. وظیفه. مهمترین نکته‌ای که این جلسه می‌خوام مطرحش کنم اینه که تو وظیفه داری به هدف خودت برسی، وظیفه داری به رویات برسی. این خدا بوده که اون رو به دلت انداخته. شرایط رو برات فراهم کرده. قابلیت‌ها رو هم بهت داده. و حالا تو باید حرکت کنی. والت دیزنی میگه "امکان نداره



هدفی، رویایی به ذهن تو برسه مگر اینکه توانایی تحقق اون به تو داده شده باشه. "حتماً تو داری این توانایی رو. حتماً بهش می‌رسی. امکان نداره یه چیزی به ذهنت بیاد و قابلیت رسیدن به اون به تو داده نشده باشه. تو وظیفه داری به خواسته‌ها و رویاهای خودت برسی. این چیزی نیست که نه من نه کس دیگه‌ای برای تو بخواد. این چیزیه که خدا برای تو خواسته. خدا برای تو فراهمش کرده. و بعد صدات کرده. عین همون مادری که میاد شام رو برای بچه‌اش آماده می‌کنه و بعد صداش می‌کنه.

### وقتی خواسته‌ای داری بدون که صداسدی. از طرف خداوند

و فقط باید حرکت کنی و بری و بهش برسی. مثل همون امت فاکس که داستانش رو گفتم. گفت دیدم من نشستم و هیچ کس برای من غذا نمیاره. پاشو برو غذات رو بردار و بخور. غذای روح تو خواسته‌ی تو‌یه. غذای جسم تو همون غذاییه که می‌خوری. خواسته‌ی تو غذای روحته.

اصلاً تا حالا به این فکر کردی که چرا توی یک جامعه یک عده فوق ثروتمند میشن از صفر. و یک عده فقیر و بیچاره میمونن توی همون وضعیتی که هستن؟ ببین. همونطوری که تو توی یک باغچه‌ی یکسان می‌بینی با همون خاک و با همون آب و با همون آفتاب، یکی شده درخت سیب یکی شده درخت گلابی یکی گیلاس و یکی بوته‌ی خیار و گوجه فرنگی، و یکی





هم علف هرز، چرا؟ چون بذر هر فرق می‌کنه. برنامه‌ی درونیه فرق می‌کنه. توی جامعه هم همینه. ببین. مردم، تابلوهایی که در طول روز می‌بینی، اون چیزهایی که توی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی میاد، اخبار، افراد پیرامون، پولی که به دست میاری، جایی که توش داری زندگی می‌کنی، اطلاعاتی که بهش دسترسی داری، همه‌ی اینها مثل اون خاک و آب و آفتاب هستن. همون شرایط محیطی. و اون فکره که در درون یک انسان مثل یک بذر. دلیل اینکه یک سری افراد رو توی همین جامعه می‌بینیم که خیلی موفق و ثروتمند شدن و یک عده‌ی دیگه دارن توی فقر و گرسنگی می‌میرن همین تفاوت بذر. همین تفاوت فکره. اگه می‌خوای آینده‌ی بزرگی داشته باشی امروز فکر بزرگی داشته باش. گندم از گندم بروید جوز جو. از مکافات عمل غافل مشو.

**اگه می‌خوای آینده‌ی بزرگی داشته باشی امروز فکر بزرگی داشته باش.  
گندم از گندم بروید جوز جو. از مکافات عمل غافل مشو.**

و یادت باشه اون چیزی که زندگی من و تو رو خلق می‌کنه افکار ماست. به قول وینستون چرچیل:

**بهای عظمه‌ی مولیه پذیریه روی تک تک افکار اسه.**



افکار شکرگزارانه بذر بزرگی امروزت هست که می‌کاری و فردا اون رو درو می‌کنی. وقتی به خواسته‌ی خودت می‌رسی اصلاً به حس فوق العاده است. با تمام وجودت باید به سمت خواسته‌ات بری. من نمیگم به خواسته‌ی خودت نرس. من میگم از ساختار یک رها شو:

**ساختار ۱:** وقتی می‌خوایم بعد از رسیدن به خواسته مون زندگی رو شروع کنیم و حالمون خوب بشه



**ساختار ۲:** وقتی از همین امروز حالم خوبه و زندگی می‌کنم و از زندگی لذت می‌برم و با حال خوب به سمت خواسته‌ی خودم حرکت می‌کنم، درد نمی‌کشم، زجر نمی‌کشم، فحش نمیدم، شادم و آزاد و رها....



حال خوب خودت رو بردار بیار این طرف ماجرا تا سریعتر به حال خوب برسی. با حال خوب برس به خواسته‌ی خودت. ببین. هیچ وقت لازمی سفر رفتن زجر کشیدن در مسیر نیست. لازمی سفر رفتن فقط طی کردن مسیره.

**لازمی سفر، زجر کشیدن از مسیر نیست، لازمی سفر طی کردن مسیره.**



فرض کنیم یه نفری یه خواسته‌ی بزرگی داره و ۱۰ سال زمان میبره تا بهش برسه. حالا این ۱۰ سال رو باید چیکار کنه؟ بشینه غصه بخوره؟ نه عزیز دلم. باید از زندگی لذت ببره. تو حال خوبت رو بیار جلو و با سرعت جت به سمت خواستت برو و اجازه بده توی این مدت زندگی به خواسته‌های خیلی بیشتری بررسی. خیلی به این جمله فکر کن.

**وقتی حالت از الان خوب باشه سرعتت بیشتر میشه و در فرصت محدود زندگی به خواسته‌های خیلی بیشتری می‌رسی.**

وقتی حالت خوب باشه خیلی سریعتر به خواسته‌های خودت می‌رسی. بجای ۱۰ سال توی ۵ سال به خواسته هات می‌رسی. بعد، اون ۵ سال رو وقت داری به خواسته‌های خیلی بیشتر و خیلی بزرگتری بررسی.

وظیفه داری وظیفه داری وظیفه داری و بر تو نوشتن که به خواسته‌ی خودت بررسی. و اگر نرسی ناشکری کردی. خیلی حواست رو جمع کن، آگه به خواسته‌ی خودت نرسی با تمام وجودت ناشکری کردی. ناشکر بودی. گفتم. شکرگزار بودن یعنی اینکه در تمام لحظات شکرگزاری کنی. و وای و اوپلا بر کسی که ناشکره. یعنی در تمام لحظه‌ها ناشکری می‌کنه. ناشکر بودن وقتی که در تمام لحظات روز ناراحتی بابت چیزهایی که توی زندگی نداری و تمام لحظات روزت دقیقاً به همین دلیل به این شکل میگذره که



هیچ کاری برای رسیدن به خواسته‌ی خودت انجام نمیدی. شکرگزار بودن یا نبودن مرز بین تجربه بهشت و جهنم در زندگیه. خدایا پناه میبریم به تو از ناشکر بودن. از اینکه تمام لحظه‌های روزمون رو توی ناشکری توی ناامیدی و احساس بد، حال بد، غم، ترس، یاس، نگرانی، استرس، اضطراب، تردید، دودلی، خشم و همه اینها سپری کنیم. خدایا ما رو وصل کن به دریچه‌ی امید خودت. همه ما رو کمک کن که ببینیم همه نعمت‌هایی که توی زندگی داریم و درکشون کنیم و حسشون کنیم.

### اقدام دوم.

باید به وضعیت خودت بررسی. من این مساله رو در یک سری از دوستان دیدم که به خودشون نمی‌رسن. بعضی‌ها هم هستن که وقتی نگاهشون می‌کنی بسیار شیک و تمیز و مرتب هستن. بعضی‌ها از صد فرسنگی که نگاهشون می‌کنی یه لباس گل و گشاد و افتاده‌ی کثیف چروک و داغون دارن. و یک سری هم هستن متاسفانه که بوی عرق میدن. مدت زیادی سر و صورت خودشون رو اصلاح نکردن. پیراهن و ماشین کثیف و... اصلاً از صد فرسخی معلومه که این آدم همه جوره آدم ناکام و ناموفقیه توی زندگی‌ش. پیامبر اسلام (ص) یه درصد قابل توجهی از درآمد خودشون رو صرف خرید عطر می‌کردن. تا خوشبو باشن. این وجود نازنینی که خدا بهت داده چطوری می‌تونی بابتش خدا رو شکر کنی و شکرگزارش باشی؟ وقتی که به خودت بررسی.

## تو وقتی بابت وجودت شکر گزار هستی که به خودت حساسی بررسی

لباس تمیز و اتوکشیده بپوش. به خودت برس. داشبوردها ماشین تو نباید خاکی باشه. مغازه‌ی تو نباید گرد گرفته باشه. من یه زمان زیادی اختصاص میدم برای اینکه تمام وسایلم برق بزنه. به خودم می‌رسم. به خودم حال میدم. هر روز دوش می‌گیرم. وقتی خدا این نعمت‌ها رو بهت داده که توی خونه‌ات دوش داری، برو و ازش استفاده کن. هر روز به بهترین نحو ممکن به خودت برس. ماشینت برق بزنه. یکبار در ماه مثلاً برو بهترین رستوران بهترین استخر. ببین که جات کجاست.

من یه خواسته‌ای ازت دارم. کمیت زندگی رو کم کن. مثلاً به جای اینکه سه تا سفر با اتوبوس بری و بری مسافرخونه، یک سفر برو ولی با پرواز برو و برو هتل. برو بهترین هتل. من دلم می‌خواد شاهانه زندگی کنی. من دلم می‌خواد مثل پادشاه باشی. من وقتی مشغول نوشتن کتابی بودم به اسم حلقه گم شده (که هنوز تمومش نکردم، تا امروزی که این کتاب رو می‌نویسم) راجع به عدد هفت که تحقیق می‌کردم، به این نکته رسیدم. شنیدی میگن هفت پادشاه رو خواب می‌بینه طرف؟ رفتم توی قرآن و دنبال آیاتی گشتم که عدد ۷ توی اونها بود. و به این آیه رسیدم با این مفهوم و مضمون که ما ستارگان رو بر فراز شما افراشتیم و آسمان رو برای شما چراغانی کردیم. اینجا اولین جاییه که در قرآن عدد ۷ اومده. (سوره بقره



آیه ۲۹). و بعدش بلافاصله به فرشتگان می‌گه من در زمین جانشینی برای خودم قرار میدم.

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ  
سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (۲۹)

« اوست آن کسی که آنچه در زمین است همه را برای شما آفرید سپس به [آفرینش] آسمان پرداخت و هفت آسمان را استوار کرد و او به هر چیزی داناست (بقره ۲۹)

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ  
يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي  
أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

« و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت من در زمین جانشینی خواهم گماشت [فرشتگان] گفتند آیا در آن کسی را می‌گماری که در آن فساد انگیزد و خونها بریزد و حال آنکه ما با ستایش تو [تو را] تنزیه می‌کنیم و به تقدیست می‌پردازیم فرمود من چیزی می‌دانم که شما نمیدانید (۳۰)

تو جانشین خدایی. تو پادشاه خدایی روی کره‌ی زمین. طرف یه مقام کوچولویی داشته باشه می‌گن با شاه فالوده نمی‌خوره (ضرب المثلثه این)، خودشو می‌گیره. یعنی اینقدر آدم مهمی شده. اون وقت تو معاون خدایی، تو پادشاهی روی زمین و خودت رو تحویل نمی‌گیری. تو پادشاهی روی



زمین. مثل یک پادشاه زندگی کن. و ازت می‌خوام توی هر شرایطی که داری مثل پادشاه زندگی کنی. من وقتی نیمرو درست می‌کنم قشنگ همش می‌زنم نمک هم می‌زنم و اجازه میدم روغن قشنگ داغ بشه. بعد میریزم این تخم مرغ پف می‌کنه و زیر و روش می‌کنم و میگردونمش و اسمش رو میگذارم تخم مرغ استیکی! بعد این تخم مرغ رو میشینم روی میز خونه می‌خورم. با یه دورچین عالی با یه میز خوشگل درجه یک. وقتی تنهام این کار رو می‌کنم. میشینم برای خودم یه میز خوشگل میچینم و با کارد و چنگال می‌خورم. و با یک احساس شاهانه‌ی درجه یک. مثل رستورانی که با همسرم در استانبول ترکیه رفتیم، رستورانی بود که روی آسمون بود. کف رستوران شیشه‌ای بود. می‌خوام بگم امروز حتی اگه توی شرایط کاملاً معمولی داری زندگی می‌کنی یه دونه تخم مرغ رو مثل یک پادشاه بخور. Fake it to make it. یعنی امروز اونطوری رفتار کن تا فردا اونطوری بشه. آنتونی رابینز هم توی کتاب بسوی کامیابی ۱ میگه از امروز دقیقاً جوری رفتار کن که اون آدم ۱۰ سال دیگه‌ای. اون آدم چه اخلاقی داره؟ چه منشی داره؟ با چه قدرتی راه میره؟ با چه قدرتی حرف می‌زنه؟ چقدر فروتنه به خاطر چیزهایی که یاد گرفته؟ چه ایمانی توی صحبت هاش هست؟ چه ایمانی توی نوشته هاش هست؟ برنامه ریزی روزش چطوره؟ چه ساعتی بیدار میشه؟ لایف استایلش چطوره؟ چطوری زندگی می‌کنه؟ اون لایف استایل پادشاهانه‌ی ۱۰ سال دیگه رو بردار بیار از همین امروز



توی زندگیت اینجوری زندگی کن. امروز مثل پادشاه زندگی کن تا سریعتر به اون پادشاهی خودت برسی. تو لایق پادشاهی هستی. تو خلیفه‌ی خدا روی زمینی. خودت رو دست کم نگیر. خدا این وجود نازنین رو به تو نداده که لباس کهنه و کثیف تنش کنی. یه روز رفته بودم کارواش و بعد دیدم بچه‌های کارواش یه اتاق کثیف دارن. درب و داغون. پتوهای خاک گرفته. چکمه‌های کثیف. شیشه شکسته. وسایل داغون. و اونها ناراحتن از درآمد کم و کار سختشون. اصل اساسی رسیدن به خواسته‌ها اینه که عزت نفس داشته باشی. احساس خودارزشمندی که من خیلی آدم ارزشمندی هستم. و احساس خودارزشمندی تو رو چی نشون میده؟ وقتی تو به خودت برسی. و من وظیفه خودم دونستم که توی این قسمت برنامه روی این موضوع تاکید کنم. حالا بعضی دوستان رو نگاهشون می‌کنی کاملاً درجه یک مثل دسته‌ی گل و برق می‌زنن. اینقدر از دیدن آدم‌های خوشتیپ لذت می‌برم. کسانی که برای خودشون ارزش قائلن. همه جوره. و به خودشون می‌رسن. و یه سری آدم‌ها رو هم می‌بینم که ارزش خودشون رو کشف نکردن. سعی می‌کنم کاری کنم که ارزش خودشون رو کشف کنن. یه سری آدم‌ها رو که می‌بینی که خیلی سر و وضع درب و داغونی دارن. النظافة من الایمان. نظافت تو داره ایمان تو رو نشون میده. چقدر به خدا ایمان داری؟ هرچقدر که داری به نظافت شخصی و درجه یک بودن خودت می‌رسی. باید برق بزنی. بوی خوش تو باید آدم‌ها رو مست کنه. حال خوب دل تو باید آدم‌ها





رو به وجد بیاره. به خودت برس و بهترین کارها رو برای خودت انجام بده.

### اقدام سوم.

لطفاً یک خواسته‌ی بزرگ داشته باش. به قول انگلیسی‌ها ASK BIG. بزرگ بخواه تا بزرگ به تو داده شود. یعنی برای شکرگزار عملی بودن یه سری کارها باید انجام بدی که یکیش داشتن یه خواسته‌ی بزرگه. من ازت می‌خوام کتاب جادوی فکر بزرگ نوشته‌ی دکتر دیوید شوارتز (ترجمه ژنا بخت آور) رو بخونی حتماً. و یه خواسته‌ی بزرگ توی زندگیت داشته باشی. شکرگزاری واقعی تو از خداوند برای وجودی که بهت داده با این همه قابلیت، داشتن یک خواسته‌ی بزرگه. اون ماشین آفرود خفن با کلی قابلیت و دنده کمکی و کلی سیستم، برای حرکت توی جاده‌ی معمولی ساخته نشده. تو چه زمانی شکرگزار اونی؟ وقتی که باهاش حرکت کنی و بهترین مسیری که ممکنه رو باهاش بری. برای همین که میگم یه خواسته‌ی بزرگ باید داشته باشی. وقتی یه خواسته‌ی بزرگ داری خدا میگه آههههههه. این بنده‌ی من قضیه رو گرفت. این بنده‌ی من فهمید که من بهش چی دادم. این بنده‌ی من فهمیده که چه زندگی‌ای رو لایقشه. داره میره که شایستگیش رو بدست بیاره. همه ما بخاطر قابلیت‌هایی که خدا بهمون داده، بخاطر اشرف مخلوقات بودن، بخاطر اینکه ما رو از بین چند هزار میلیارد شانس برای زندگی انتخاب کرده، اون لیاقت رو داریم که بهترین زندگی رو داشته باشیم. چه زمانی شایستگی بودن توی بهترین جایگاه و داشتن بهترین



خونه، ماشین، ویلا، سفر خارجی، کارخونه، بهترین مقام قهرمانی و تجربه هر موقعیتی رو به دست میاریم؟ وقتی که تمام کارهایی که لازمه برای رسیدن به اونجا انجام بشه رو انجام بدیم. وقتی با تمام وجودمون حرکت کنیم. و از تمام این امتحانات بیایم بیرون و ایمان خودمون رو در طول راه نشون بدیم. بریم همه‌ی اون کارها رو انجام بدیم. توکل کنیم به خدا. اون لحظه می‌رسیم به لحظه‌ی شایستگی. این میشه شایسته‌ی دریافت نعمت‌ها بودن. پس یه خواسته‌ی بزرگ داشته باش. و برای رسیدن به اون خواسته‌ی بزرگ تلاش کن. و بدون که بعدش چه اتفاقی میفته. همون جمله‌ای که پدرم بارها برام خوند:

**Where there is a will, there is a way**

**هر جایی که آرزوی هست، راهی هست.**

هر جایی که خواسته‌ای هست راهی هست. به هیچ عنوان کائنات هیچ راهی نداره و هیچ راهی نداره، مگر اینکه مسیر رسیدن تو رو به خواسته‌ات نشون بده. هیچ راه دیگه‌ای وجود نداره. برو. حرکت کن. میفتی توی مسیروش و میری توی فرکانسش و کشفش می‌کنی. من با یه آقایی هم‌مفسر بودم میگفت من ۱۰ سال بعد از اینکه تولید دوو سیلو متوقف شده توی ایران، رفتم و سه تا دوو سیلو (Cielo) پیدا کردم صفر، با کارکرد



زیر ۱۰۰ کیومتر (مسافتی که فقط از کارخونه تا خونه طی شده بود). بعد من گفتم آخه تو چطوری همچین اکازیونی پیدا کردی؟؟ کسی که سه تا دوو سیلو صفر داشته باشه؟ جالب اینه که یه مبلغ عالی هم روی این سه تا ماشین سود کرده بود. و این براش یه معامله عالی بود. گفتم ببین، وقتی دنبالش باشی پیداش می‌کنی.

## وقتی دنبالش باشی پیداش می‌کنی

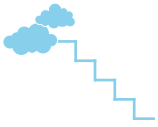
و واقعیت قضیه هم همینه. وقتی توی فرکانسش بری پیداش می‌کنی. و می‌خواهم بهت بگم شکرگزاری عملی تو از خدا همینه. اینکه خواسته‌ی بزرگی داشته باشی و به سمتش حرکت کنی. میری به سمتش و پیداش می‌کنی. عین اینکه با این رادیوی قدیم دنبال یه موج خاص می‌گشتی و بعد پیچ رادیو رو می‌پیچوندی بعد یه صدای کیچ کیچ می‌اومد و بعد صدا واضح میشد. رسیدن به خواسته‌ها هم دقیقاً همینه. تو اول حرکت می‌کنی. یه نشونه‌هایی می‌بینی. دقیقاً مثل اون کیچ کیچ کردن و قیز قیز کردن و فیش فیش کردن رادیو! بعد حالا باید دقیق‌تر توی اون محدوده جابجا بشی که به این کار میگن Fine tune یا تنظیم دقیق. دیگه دقیق می‌ای توی فرکانس خواسته‌ها. بعد اون لحظه‌ای که صدا میاد یا توی تلویزیون صدا و تصویر میاد و همه چیز درجه یک و عالی میشه، و تو می‌بینی. مسیر



جلوی تو کاملاً روشن میشه. به قول حضرت مولانا:

سایه‌ی حق بر سر بنده بود	عاقبت جوینده یابنده بود
گفت پیغمبر که چون کوبی دری	عاقبت زان در برون آید سری
چون نشینی بر سر کوی کسی	عاقبت بینی تو هم روی کسی
چون ز چاهی می‌کنی هر روز خاک	عاقبت اندر رسی در آب پاک

الان خدایا شکرت خدایا صد هزار مرتبه شکرت من مسیر رسیدن به رویام کاملاً جلوم روشنه. دارم می‌بینمش. حسش می‌کنم. لمسش می‌کنم. و همینجوری دارم میرم و هر لحظه بهم اطلاعات جدید داده میشه. همین دوره‌ی شکرگزاری که دارم تولید می‌کنم و گفتم خدایا تو چقدر قضایا رو قشنگ چیدی که من می‌خواستم یک محصول عالی روی سایتم داشته باشم و بیای به من بگی که رضا تو که همه کارگاه‌ها و سمینارها اولش به همه میگفتی با شکرگزاری شروع می‌کنم روزم رو، دوره‌ی فوق العاده‌ات رو هم باید با شکرگزاری شروع کنی. گفتم آهان. ای وُل! قضیه رو گرفتم. خدا راه رو بهت نشون میده وقتی که به خواسته‌ای داری. حالا من در ادامه این مبحث شکرگزاری رو به اطلاع چندصد هزار نفر و چند میلیون نفر می‌رسونم. با تمام وجودم کار می‌کنم روی این کتاب تا به اطلاع خیلی از آدم‌ها برسه چون می‌دونم این چیزیه که خیلی حال آدم‌ها رو خوب می‌کنه. باید به خواسته‌ی بزرگ داشته باشی و در جهتش حرکت کنی. Where there is a will there is a way. هرجایی که آرزویی هست قطعاً راهی هست. و



مطمئن باش راه بهت گفته میشه.

## اقدام چهارم.

در خصوص کارهای عملی که باید انجام بدی. ببین. همینجا که داری صحبت‌های من رو می‌بینی یا می‌شنوی، به ایده‌ای به تو الهام میشه. همشون رو یادداشت کن. حتماً به نوشته یا Note توی گوشی خودت باز کن. قسمت ویژه‌ی الهامات و ایده‌ها. و تمام ایده‌هایی که به ذهنت میاد که این ایده‌ها می‌تونه منو به پول و خواسته‌ها برسونه رو یادداشت کن. وقتی که همشون رو یادداشت می‌کنی چه اتفاقی میفته؟ به قول خانم هنریت کلاوسر نویسنده‌ی کتاب بنویس تا اتفاق بیفتد، می‌گه یادداشت کردن این ایده‌ها توسط شما احترام شما به ذهن خلاقیتونه. بعد ایده‌های بعدی رو بهت می‌گه. حالا می‌خوام بهت بگم همه شون رو یادداشت کن و از بین اونها قلبت بهت می‌گه که به ایده‌هایی رو باید همین الان عملی کنی. بشین بچسب بهشون. عملیشون کن. نذار مرغ از قفس بپره. نذار سرد بشه. می‌گن تا تنور داغه بچسبون. زود باش. اگه به ایده‌ای به ذهنت میاد و ظرف یک روز عملیش کردی، بدون که اون داره تو رو به خواسته‌ات می‌رسونه. ولی اگه به چیزی رفت ۶ سال گذشت و هنوز اجراش نکردی، نه. اون تو رو به خواسته‌ات نمی‌رسونه.

از بین اون ایده‌ها، اون ایده‌ی اصلی که باید انجام بشه رو بیار جلو. و به لیست بنویس از ریز اقداماتی که باید انجام بشه. همین کارایی که همین



الان می‌تونم انجامش بدم. همین کارهایی که دقیقاً توی همین شرایط الانت و دقیقاً با همین امکاناتی که داری از دستت بر میاد. یه سری کار بهت گفته میشه. تمام اون کارها رو انجام بده. به تمام آدم‌ها خودت رو معرفی کن. همونطوری که گفتم جک کنفیلد از دکتری در سمینارش صحبت کرد که کارت ویزیت خودش رو به چند هزار نفر دم در خونه هاشون داد و بعد به درآمد ماهی هفتاد هزار دلار رسید. "الو سلام من بازی ام". اینجوری باید کار کنی. به قول گرنت کاردون "بزرگترین مشکل شما این است که کسی شما را نمیشناسد. باید به گمنامی حمله کنید. (کتاب قانون ۱۰ برابری)". به تمام آشنایایی که میشناسی دوست، فامیل، آشنا. همه. اون رهگذر توی کوچه. مردم توی اتوبوس، مترو، هواپیما، زیر زمین. نمی‌دونم. هر جنبنده‌ای که دور و برت می‌بینی باید کار خودت رو بهش معرفی کنی. به هر کسی که میشناسی و نمیشناسی خودت رو معرفی کن. با تمام وجودت با تمام وجودت. این همیشه شکرگزاری درست و حسابی.

**"بزرگترین مشکل شما این است که کسی شما را نمیشناسد.  
باید به گمنامی حمله کنید. (کتاب قانون ۱۰ برابری)"**

اینترنت رو پر کن. فضای مجازی رو پر کن. آپارات، فیس بوک، گوگل، توئیتر، یوتوب، نماشا، تماشا. اینا یه عالمه ابزاره که بتونی خودت رو معرفی



کنی. از همه‌ی اینها استفاده کن. به قول تی هارو اکر: مگه کالا و خدمات شما خوب و عالی نیست؟ پس چرا افرادی که به اون خیلی نیاز دارن رو ارزش محروم می‌کنید؟؟

### اقدام پنجم.

برای اینکه عملاً شکرگزار باشی فک کن که اگه چی میشد قضیه خیلی خیلی سخت تر میشد؟ همون چیزی که گفتم. اگه چیزی برای شکرگزاری پیدا نمی‌کنی، تو رو خدا یه روز چشم بند بزن و چشم خودت رو ببند. برو ۱۰ روز وسط بیابون زندگی کن. برو یه جایی که هیچ آدمینباشه. بعد ببین زندگی اونجوری هیچ معنی‌ای داره؟ به قول راندا برن می‌گه ببینید اگه هیچ آدمیروی زمین نبود، اصلاً پول برای شما ارزشی داشت؟؟ پول رو می‌خواستی چیکار کنی؟؟؟

شکرگزار باش. شکرگزار باش. حسشون کن. فکر کن اگه چی میشد سخت تر میشد و برو به اون لحظه‌های سخت. چند تا نعمتی که توی زندگی داری رو بگیر از خودت و ببین که چقدر شرایط سخت تر میشه. بعد برگرد سر جای اولت. و شکرگزار نعمت‌هایی باش که داری.

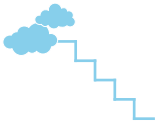
### اقدام ششم.

برای رسیدن به خواسته‌ات از تمام امکانات بهره بگیر و بهره برداری کن. شبکه‌های اجتماعی یه امکان رایگانه. روشون پست منتشر کن ویدیو



منتشر کن. می‌تونی همونطور که بهت گفتم با استفاده از آگهی رایگان دیوار فروش داشته باشی. توی شبکه‌های اجتماعی بین چنده یا چندصد نفر دارن وضعیت تو رو می‌بینن؟ این یه فرصته تا کار خودت رو به اونها نشون بدی. برای اینکه ضمیر ناخودآگاه بقیه رو به کار خودت برنامه ریزی کنی که هروقت کالا و خدماتی در زمینه‌ی کار تو خواستن تو گزینه‌ی اولشون باشی. از تمام شبکه‌های اجتماعی و ابزارهایی که رایگان در اختیار هست بهره برداری کن و با استفاده از اونها به مخاطبین خودت اطلاعات مفید بده در زمینه کسب و کارت. هرچقدر از این امکانات بهتر استفاده کنی تو شکرگزارتری و هرچقدر شکرگزارتر باشی راحت تر به خواسته خودت می‌رسی. اینترنت رو پر کن. از اسم خودت پرش کن. امروز توی گوگل اسمت رو تایپ می‌کنی چی میاد بالا؟ باید کاری کنی که وقتی آدمها دنبال کاری که تو انجامش میدی (مثلاً کابینت) میگردن، وقتی جستجو می‌کنن توی گوگل یا شبکه‌های اجتماعی راجع به اون خدمات یا کالا، اسم تو توی صفحه اول گوگل و شبکه‌های اجتماعی اول بیاد بالا. باید به گزینه اول آدمها تبدیل بشی وگرنه خیلی از فرصت‌ها رو از دست میدی. باید وقتی دنبال اسم خودت میگردن سایتت بیاد بالا. من کلی کار کردم و زمان گذاشتم. الان شما رضا محمدشفیعی یا اثرگذاران یا باران ثروت یا معجزه مالی رو سرچ کنید توی گوگل اسم من سایت من شبکه‌های اجتماعی من رو می‌بینید. کلی کار کردم روی این قضیه. بخاطر اینکه اگر یه نفر اسم من یا محصولات





من به گوشش خورد راحت بتونه پیدام کنه. یه روز که داشتم توی مشهد رانندگی می‌کردم هوس یه سیب زمینی ویژه کردم. ولی دوست نداشتم معطل بشم برای آماده شدنش چون ۲۰، ۳۰ دقیقه زمان می‌خواست. منم تا ۲۰ دقیقه دیگه می‌رسیدم دم اون فست فود و گفتم الان اسمشو از گوگل پیدا می‌کنم زنگ می‌زنم سفارش میدم و تا برسم اونجا سیب زمینی من هم حاضر شده. ولی وقتی توی گوگل سرچ کردم هیچ اثری ازش نبود! در عوض رقباش رو تا دلتون بخواد آورد!! می‌دونی چقدر بده وقتی مشتری‌ای که یکبار ازت خرید کرده، بهت اعتماد کرده، ازت راضی بوده، می‌خواد دومین بار ازت خرید کنه، می‌گرده ولی توی گوگل پیدات نمی‌کنه؟ می‌دونی وقتی که تو پیدا نمیشی رقبات پیدا میشن؟ می‌دونی که از دست دادن مشتری هات به همین راحتی اتفاق میفته؟ یه بخش از تز کارشناسی ارشدم این بود که هزینه جذب مشتری جدید یک پنجم هزینه نگهداری مشتریان فعلیه. واقعاً هم همینه.

الان آموزش رایگان وردپرس هست تا دلت بخواد توی اینترنت. سایت‌های ابزار وردپرس و همیار وردپرس این آموزش رو در اختیارت قرار میدن. یاد بگیر که کارهای داخلی سایتت رو خودت انجام بدی. سایتت رو بیار باهش بالا. این امکانه که برای تو فراهم شده تا بدون برنامه نویسی بتونی سایتت رو بسازی. امکانی که قبلاً نبود. کار کردن باهش به سادگی نرم افزار Microsoft word هست واقعاً. محصول تعریف می‌کنی، می‌فروشی،



مدیریت انبار انجام میدی، انیمیشن تعریف می‌کنی موقع بالا اومدن صفحه. یاد بگیر وردپرس رو. وقتی Wordpress هست و ازش استفاده نمی‌کنی و سایت نداری یعنی داری ناشکری می‌کنی. وردپرس رو در اختیار گذاشتن، آموزش رایگانش رو هم در اختیار گذاشتن، این همه آدم هم زحمت کشیدن پهنای باند اینترنت رو به این سطح رسوندن. اینترنت رو اینقدر ارزون کردن و تو استفاده نمی‌کنی. ناشکری همینه دیگه. ناشکری که شاخ و دم نداره. ناشکری که یه موجود عجیب و غریب نیست. ناشکری اینه که از همین نعمت‌هایی که برات فراهم شده به درستی استفاده نکنی. من توی یه دوره‌ی آموزشی اینستاگرام بودم به نام کسب درآمد بیش از حد از اینستاگرام. مدرس دوره که احمد کلاته بود گفت به تمام لیست مخاطبین خودتون توی واتساپ پیام بدین که آقا من شغلم اینه، کارم اینه، پیجم اینه و اگر من رو توی اینستاگرام فالو کنید بهتون قول میدم اطلاعات خوب و مفیدی در اختیارتون قرار بدم. حالا این کار رو برای آدم‌های طبیعی گفته بود. ولی من اون موقع بیش از ۴۰۰۰ شاید ۵۰۰۰ مخاطب داشتم توی واتساپ خودم (چون شماره هر کسی رو که بهش برخورد کرده بودم سیو کرده بودم، از راننده تاکسی‌هایی که منو رسونده بودن، تاراندن اتوبوس، همسفرهای با قطار و هواپیما، صاحبان کسب و کار و همه و همه...) و سخت بود به همه اونها پیام دادن. ولی شروع کردم و به خودم گفتم چه تمرین سختی داد. از دل اون کار یه اتفاقات عجیبی در اومد. یه سری



مشتری‌های قدیمیمن دوباره بهم سفارش جدید دادن. باعث شد یه نفر کسب و کار شخصی خودش رو شروع کنه و از کار جدیدش به ۲ برابر درآمد کارمندیش برسه. و مسیر برای من باز شد.

به تمام لیست مخاطبین خودت با پیامک یا هر روش دیگه‌ای اطلاع رسانی کن که من توی این کارم. توی مسیریاب‌ها مثل نشان، بلد، گوگل مپ، تعریف کن کار خودت رو. هزینه نداره که فقط باید تعریف کنی. یه نفر وسط خیابون و ایستاده می‌زنه توی مسیریاب نشان، گل فروشی. اگه گل فروشی تو تعریف نشده باشه، و طرف فقط ۱۰۰ متر با فروشگاه تو فاصله داشته باشه، نشان یه گل فروشی دیگه رو در ۵۰۰ متری یا ۱ کیلومتری به اون طرف نشون میده. بعد حالا بشین غصه بخور که ما شانس نداریم، بازار خرابه، خدا منو دوست نداره، خدا داره منو امتحان می‌کنه!!! نه عزیز دلم. خدا می‌گه هر بدی بهتون می‌رسه از خودتونه و هر خوبی که بهتون می‌رسه از منه. کسب و کارت رو به اطلاع همه برسون تا خدا رو مقصر رکود کسب و کارت ندونی.

از آگهی‌های رایگان دیوار، شیپور و سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده کن. ایناز حمت کشیدن تا اینهارو برای من و تو فراهم کردن. ببین. کاری نباشه که انجام نداده باشی. امروز یه جوری کار کن که فردا شرمندهی خودت و خانواده‌ات نباشی. بگو خدایا کاری نبوده که بتونم و انجام نداده باشم. من همه‌ی اون کارهایی که می‌تونستم رو انجام دادم. به خدا اگه توی حالتی کار کنی که کاری نمونده باشه که انجام نداده باشی تو هیچ وقت حسرت گذشته



رو نمی‌خوری و من به تو قول مردونه میدم که تو به همه‌ی خواسته‌های خودت می‌رسی. به بیش از خواسته‌هایی خودت می‌رسی. اندرومیتوس توی کتاب "راز شاد زیستن" می‌گه: قانون ارزش افزوده "شما به بیش از اون چه که بهش فکر می‌کنید و می‌خواهید می‌رسید". فقط یه جوری کار کن که دیگه کاری نمونده باشی که تونسته باشی و انجامش نداده باشی. دکتر حمیدرضا محتشمیتوی سمینار "در جازدن ممنوع" خیلی حرف قشنگی زد. گفت: بعد از شکرگزاری و ورزش و مطالعه، وقتی خودت رو ساختی، در حدی تلاش کن که شب بیهوش بشی. اینجوری باید تلاش کنی تا از حال بری. کاری نمونده باشی که انجام نداده باشی. فکر نکنید اینها شعاره. نه. برید زندگی اون فوق ستاره‌ها و اون اسطوره‌های رشته خاص خودتون رو ببینید. ببینید که چقدر برای رسیدن به خواسته خودتون تلاش کردن. و من نمی‌خوام بگم این تلاش یک تلاش با زجره. نه. مگه بچه‌ها زجر میکشن؟ مسماً نه. یه بچه دائماً میدوه این طرف خونه، اون طرف خونه. بعد هم می‌بینی که غش کرده و افتاده و خوابیده. مثل کسی که ۱۰ ساله نخوابیده. بیهوش. و جالبه که در حین این دویدن‌ها رشد کرده. و باید اینقدر عشق داشته باشی برای رسیدن به خواسته‌هات که اصلاً کار کردن خسته‌ات نکنه.

جالب تر اینکه که بهتون بگم که برای من پیش میاد خیلی وقت‌ها که از صبح تا آخرای شب با انرژی کار کردم و در پایان روز حس کردم که سطح انرژی من از صبح هم بیشتره. با تمام وجودت کار کن. انگار داری بازی می‌کنی.



انگار داری تفریح می‌کنی. زمانی تو از کارت بهترین نتیجه رو می‌گیری که کارت و تفریح و عشقت یکی باشن. همه اینها روی هم منطبق باشن. به قول کتاب راهبی که فراری‌اش را فروخت "اصل خوشبختی در یک جمله است. کاری که عاشقشی رو پیدا کن و تمام وجودت رو بگذار برای انجام اون کار". تمام وجود خودت رو اختصاص بده به انجام اون کار. تمام وجود و تمام توانت رو. نه یک درصد و دو درصد. شکرگزاری وقتی که با کل قوا به سمت خواسته خودت حرکت کنی.

یه بار داشتم بازی هواپیمای آتاری رو انجام می‌دادم با لپ تاپ خودم. آخه این بازی برای ماده شصتی‌ها نوستالژی بزرگیه. اون موقع‌ها همه بچه‌های فامیل دور هم جمع میشدیم یکی بازی می‌کرد بقیه نگاهش می‌کردن. خلاصه داشتم بازی می‌کردم و سوختم. رفتم از اول بازی. ولی بازم دوستش داشتم. همون موقع به این نتیجه رسیدم که "اگه عاشق بازی باشی، مهم نیست کجای بازی هستی، فقط دوست داری بازی کنی". با قلبت کار کن. از مسیرت لذت ببر و مطمئن باش که بهترین نتیجه رو می‌گیری. من وقتی می‌بینم هزاران نفر توی شبکه‌های اجتماعی ویدیوهای من رو دیدن نمیگم آخ جون من دارم مشهور میشم. نه. هدف اینه که حال دل بنده‌های خدا خوب باشه. هدف اینه که من بتونم به آدم‌های بیشتری خدمت کنم. اول فکر می‌کردم که هدف مقصده. بعد که بزرگتر شدم و رشد کردم فهمیدم که نه، هدف مقصد نیست. هدف این اتفاقاتیه که توی مسیر داره میفته.



هدف گره‌هایی هست که داره از مشکلات مردم باز میشه. هدف همین اتفاقات وسط مسیره. رسیدن تو به خواسته‌ات یک پدیده‌ی فوق العاده مقدسه، ولی یادت باشه هدف همین مسیره هست. پس، از مسیر رسیدن به خواسته‌ی خودت لذت ببر. و بهترین لحظات تو همین هاست.

یادت باشه که یک پاره خط شامل نقطه شروع، نقطه پایان و بی نهایت نقطه‌ی میانه. نقطه‌ی شروع لحظه‌ایه که برای هدف استارت می‌زنی، تصمیم می‌گیری و حرکت می‌کنی. نقطه‌ی پایان لحظه‌ایه که هدف رو توی بغلت می‌گیری و لذت میبری از اینکه تسلیم نشدی. پاپس نکشیدی. هر چند خسته شدی، ناامید شدی، پولت تموم شد، مسخره‌ات کردن، بهت مجوز ندادن، بهت پول ندادن، ازت نخردن، دست رد به سینه‌ات زدن، ولی تو کم نیوردی و ادامه دادی. و بهت قول میدم روزی که به هدف رسیدی، دیدن رشادت‌ی که در طول مسیر رسیدن به خواسته‌ات انجام دادی برای تولدت بخش تر از بغل کردن هدفی خواهد بود که امروز برات در تلاشی. اون روز خیلی به خودت افتخار خواهی کرد. جای منم خالی کن.



خلاصه از تمام امکاناتی که برات فراهمه برای رسیدن به خواسته‌ات کمک بگیر. از تمام آدم‌هایی که توی این راه می‌تونن بهت کمک کنن، ازشون راهنمایی بگیر، مشورت بگیر، یاد بگیر. ولی فکر نکن تنها کسی که می‌تونه بهت کمک کنه اون آدمه یا آدم‌های خاصی هستن. و اگر اونها کمکت نکنن، به هیچ جایی نمی‌رسی. بدون که فقط خداوند و نیروی جهان هستی هست که می‌تونه به ما کمک کنه و این کار رو از بی نهایت طریق ممکن هر لحظه برای ما انجام میده. پس دست‌گذاری جلوی بنده‌های خدا دراز نکن. به قول مادرم این شعر رو همیشه برام می‌خوند:

دست‌طمع‌چومی‌کنی‌سوی‌کسان‌دراز پل‌بسته‌ای‌که‌بگذری‌از‌آبروی‌خویش

از آدمها بخواه که کمکت کنن ولی بهشون التماس نکن و انتظار بیش از حد و خارج از عرف ازشون نداشته باش. مخصوصاً راجع به پول. چون ۹۰ و خورده‌ای درصد از آدمها با پول مشکل دارن و به بدبختی و سختی به دست میارن پولشون رو پس بهت نمیدن. ثروتمندها هم اگر چه خیلی راحت تر از گذشته خودشون و خیلی راحت‌تر از خیلی‌ها به پول می‌رسن، احتمال زیاد به تو پول نخواهند داد. به چند دلیل: (۱) اونها اصلاً عادت به پول دور ریختن و حروم کردنش ندارن. فقط جایی پول میدن که بدونن برمیگرده. پس بدون اگر بهت پول ندادن طرحت به اندازه‌ی کافی پخته نبوده. (۲) اونها یک روزی مشکل بی پولی خودشون رو حل کردن. و می‌دونن که تو هم خودت باید این مشکل رو حل کنی. باید روی پای خودت وایستی. خروج



جوجه زودتر از موعد از تخم، مساوی مرگ جوجه است. اون مراحل رشد باید تکمیل بشه، طی بشه. ثروتمندها می‌دونن که پول دادن به تو در یک نقطه خاصی نه تنها خدمت به تو نیست بلکه قطعاً خیانت به تو هست. من به وضوح یادمه صحبت پدر ثروتمند دوستم رو که بهش گفته بود "اگه همه چیزهایی که توی زندگی می‌خوای رو من برات بخرم، زندگی برات بی معنی و بی ارزش میشه". پیشنهاد میدم کتاب "قدرت بی‌پولی" دیموند جان ترجمه کاوه صدقی رو بخونید حتماً. مخصوصاً اگه توی روزای بی‌پولی زندگی خودتون هستید. خیلی کتاب قشنگی بود.

**یادت باشه تو باید دونه‌ها رو بکاری و دونه‌های کاشته شده  
جاذب باران خواهند بود. شاید تو به بارش باران رحمت  
الهی ایمان نداشته باشی، اما دونه‌ها دارن. پس بکار و  
سکوت کن و آنگاه باران خواهد بارید.**

### اقدام هفتم.

برو و موفق‌ترین آدم‌های توی رشته خودت رو پیدا کن. اگه کوهنوردی، موفق‌ترین کوهنوردها رو پیدا کن. اگه نویسنده‌ای، موفق‌ترین نویسنده، اگه تنیسوری موفق‌ترین تنیس باز. اگه می‌خوای سخنران بشی، برو سراغ





بهترین و تاثیرگذارترین سخنران‌های دنیا. آگه می‌خوای بهترین شطرنج‌باز دنیا بشی، برو سراغ گری کاسپاروف و نوابغ این رشته. برو بهترین آدم‌های دنیا رو پیدا کن توی رشته‌ی خودت. زندگی نامه هاشون رو بخون. افکارشون رو ببین. ویدیوهاشون رو ببین و سعی کن ازشون الگو بگیری. سعی کن ازشون الهام بگیری. و کم کم قول میدم بهت وقتی میری توی مدارشون، زیاد طولی نمیکشه تا باهاشون در ارتباط میشی. برای من ۲ سال طول کشید تا از زمانی که استارت سخنرانی حرفه‌ای رو زدم که حرفه‌ای بیام توی این کار، دکتر آزمندیان توی ماشین کنار من نشسته بود. و داشتم به این فکر می‌کردم که دقیقاً مثل اینه که از لحظه‌ای که تو تصمیم گرفتی شوت بزنی و پا به توپ شدی، دو سال بعد علی دایی بشینه توی ماشین کنارت و نیم ساعت باهاش صحبت کنی. خیلی زودتر از چیزی که فکر کنی بهشون وصل میشی، وقتی که حرکت می‌کنی توی مسیر خودت. و من این اتفاق برام افتاد. حرکت کردم و بعدش وصل شدم به مشهورترین و برنده‌ترین سخنران‌های ایران و با خیلی هاشون الان دوستم و شماره تلفن هاشون رو دارم. دقیقاً مثل پیج رادیو که می‌چرخونی و سیگنال رو می‌گیری.

با موفق‌ترین آدم‌های رشته خودت در ارتباط باش. اونها باورت رو می‌سازن. نتیجه هاشون رو ببین. برای نتیجه‌های اونها خوشحال باش. نکنه بگی چرا اونها نتیجه می‌گیرن من نمی‌گیرم؟ نه. اون آینده‌ی تو هست که داری می‌بینیش. چند سال پیش یه سمیناری بود توی سالن



وزارت کشور و اون رو شرکت کردم فقط برای اینکه آینده‌ی خودم رو ببینم. یکی از عکس‌های من توی تخته وظیفه هام همینه. سخنرانی در سالن وزارت کشور برای ۳ هزار نفر. لطفاً برو و آینده‌ی خودت رو ببین. اونهایی که توی رشته خودشون و همون رشته‌ای که تو می‌خوای توش فعالیت کنی شماره یک شدن. اونها آینده‌ی تو هستن. لطفاً برو امروز اونها رو ببین و باور کن که از اون‌ها هیچ چیزی کم نداری و بگو که آگه اون آدم رسیده من هم می‌رسم. من خیلی راحت تر و سریعتر از اون می‌رسم. چون اون یه الگویی مثل خودش نداشته ولی من یه الگویی مثل اون دارم. بدون که شرایط دنیا یه جوری شده که تو خیلی راحت تر به اون خواسته برسی. اونها برای تو مثل جاده صاف کن عمل کردن. راه رو باز کردن. و فقط کافیه که حرکت کنی و بری. و یه دفعه چشم باز می‌کنی و می‌بینی که ۵ سال گذشته و تو دقیقاً به همونجا رسیدی. و خدا رو خیلی شکر کن. در تمام لحظه‌های زندگیت. شکرگزاری باید مثل نفس کشیدن بشه. باید مثل قورت دادن بزاق دهان بشه. باید مثل پلک زدن بشه. مثل تپش ضربان قلبمون بشه. بشه یه بخشی از زندگیمون. تمام لحظه‌های زندگیمون رو بگیره. خدایا شکر خدا شکر. امروز اونچه که می‌خواستم به شما دوستای خوبم بگم رو روی این کاغذ عناوین و سرفصل هاش رو نوشتم و یه مراقبه رفتم (روش وین دایر در کتاب باور کنید تا ببینید) و بعد اون حس درونی که من اسمش رو خدا می‌گذارم، بهم گفت که:

سبک باش، آزاد باش و مثل یک پرنده‌ی آزاد پرواز کن. بگذار  
هرچی که به فکر می‌رسونم بگی. مثل یک پرنده‌ی سفید  
توی آسمون آبی پرواز کن، آروم پربکس و آروم از اون بالا بین  
و به تصویر بکس و از اون تصاویر صحبت کن.

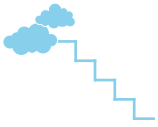
خیلی خدا رو شکر می‌کنم. که این دوره و این کتاب رو ساختم. احساس  
خوب انجام دادن یک کار مفید، بی‌نهایت، گفتنی نیست. حس می‌کنم که  
این دوره و این کتاب می‌تونه مشکلات خیلی از آدمها رو حل کنه. و اونها رو  
به حال خوب برسونه. خیلی خدا رو شکر می‌کنم که نوشتمش. خیلی خدا  
رو شکر می‌کنم. امیدوارم که اون معرفت‌هایی که به شما توی این کتاب  
داده شد رو بارها و بارها مرور کنید. و خودتون برید دنبالش. اینها یک قطره  
از یک اقیانوس بود. برید دنبالش و بیشتر کشفش کنید. بیشتر ببینید و  
بیشتر حس کنید.

برای خوشبخت شدن دنبال این نباشین که سطح زندگی‌تون زیاد بشه.  
ماشینتون عوض بشه، خونتون بزرگتر بشه. نه. تواز همون چیزی که داری با  
تمام وجودت لذت ببر، به صورت اتوماتیک چیزهای بهتر به تو داده خواهد  
شد. عمق زندگی‌ت رو زیاد کن سطح زندگی‌ت خود به خود زیاد میشه. با تمام  
وجود نعمت‌ها ت رو حس کن. نعمت‌ها اتوماتیک زیاد میشه. چون تو به



شایستگی می‌رسی. و باز هم اصل اساسی این کتاب رو یادآوری می‌کنم:

شکرگزاری نکن، شکرگزار باش. شکرگزاری تو نباید محدود بشه به نوشتن یک دفتر، اون هم چند دقیقه در صبح، یا اینکه کنتور(صلوات شمار) دستت بگیری و دائم خدایا شکرت خدایا شکرت بگی بدون اینکه هیچ حسی داشته باشی. نه. این شکرگزاری تو رو به هیچ جایی نمی‌رسونه. شکرگزار باش در تمام لحظه‌ها و ثانیه‌ها. لحظه چیه؟ وقتی یک ثانیه رو به بی نهایت قسمت تقسیم کنی میشه لحظه. در لحظه به لحظه‌ی زندگی شکرگزار باش. با قلبت نعمت‌ها رو حس کن. تمام کارهایی که به نظرت می‌رسه رو انجام بده. این میشه شکرگزار بودن. این میشه سیگنال پیوسته فرستادن. این میشه همون احساس خوب بودن زیر نور آفتاب به جای نور لامپ. وقتی پیوسته شکرگزار باشی و سیگنال شکرگزاری رو پیوسته ارسال کنی، پیوسته در حال خدمت به جهان باشی، نعمت‌ها رو هم پیوسته دریافت می‌کنی. ولی وقتی با قطع و وصلی شکرگزاری می‌کنی و با قطع و وصلی به جهان خدمت می‌کنی، نعمت‌ها هم با قطع و وصلی میاد. وقتی ۲ روز یکبار ۱۰ روز یکبار شکرگزاری می‌کنی و چند روز یکبار خدمت می‌کنی، پول و نعمت‌ها هم همینطوری چند روز یکبار میان سراغت. یه بار میان یه بار نمیان. پس در تمام لحظه‌های زندگی با تمام وجودت شکرگزار باش تا در تمام لحظات زندگی نعمت‌ها رو دریافت کنی.

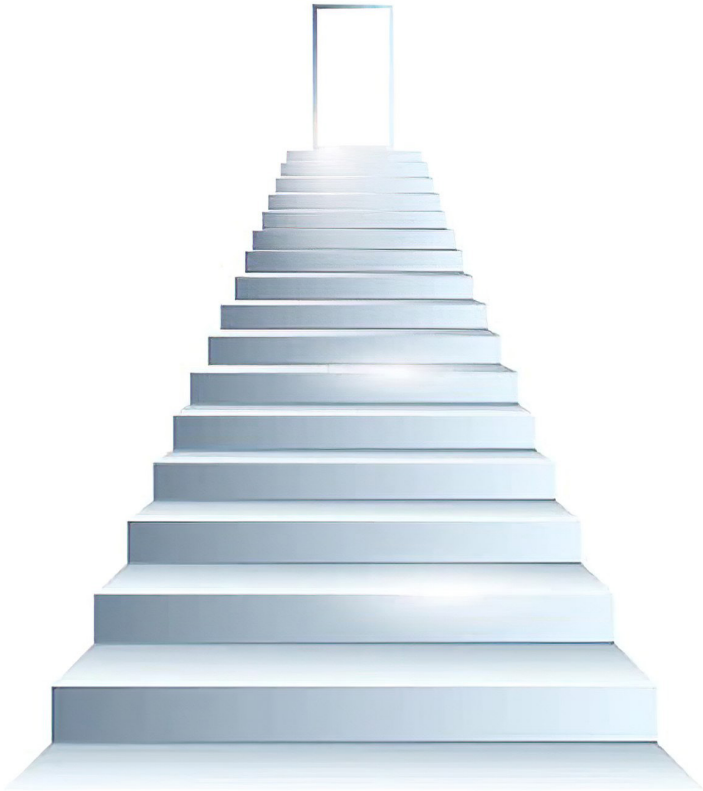


و یادت باشه نماد شکرگزار بودن اینه که حال دلت خوبه. قلبت آرومه. ایمان داری. مطمئنی. ترس نداری از آینده. گذشته‌ات ناراحتت نمی‌کنه. غم گذشته رو نداری و ترس آینده رو نداری. دقیقاً همونطور که خداوند در قرآن می‌فرماید: به راستی که آنها که دوست خدا هستند نه ترسی دارند نه غمی. ترس از آینده است و غم از گذشته.

متشکریم که این فصل همراه من بودین.



فصل ششم



شکرگزاری ۲۰۲۰







بحث این فصل رو خیلی دوست دارم. و مطمئنم که همین یک دونه زندگی شما رو برای همیشه به طور کلی متحول می‌کنه. یادتون باشه که اول فراوانی رو باید ببینید، ببینید، ببینید و بعد آرام آرام شروع می‌کنه وارد زندگی‌تون میشه. امروز فراوانی رو می‌بینیم. بحث این فصل چیزیه که سر نخ هاش رو از یکی از اساتید عزیزم گرفتم و بعد ادامه دادم و ادامه دادم تا شد مبحث این فصل. مثل اون‌کی که "ف" رو بهش می‌گی و تا فرحزاد میره. من هم این موضوع مقدس رو دنبال کردم تا به نتایج فوق العاده‌ای رسیدم.

یکی از بزرگترین ترمزهای ثروت که اجازه نمیده پول وارد زندگی شما بشه این تفکر سمی، کثیف و فاجعه است که پارسال اوضاع بهتر بود، ۴ سال پیش اوضاع بهتر بود، زمان رئیس جمهور قبلی، ۲۰ سال پیش، ۵۰ سال پیش خوب بود. کباب بود سیخی یه قرون! الان دیگه دلار شده فلان قدر، الان دیگه یه چیزی می‌خوای بخری نمیشه. مگه الان جوونا می‌تونن ازدواج



کنن با این گرونیوا؟ الان دیگه... با این اوضاع... با این شرایط... تو این بازار... و از این مزخرفات و خزعبلات.

قبل از اینکه مبحث این فصل رو بخوام شروع کنم می‌خوام بگم که این تفکر کثیف، فاسد و سمیچه بلایی سر من آورده بود. تفکر اینکه پول دست مردم نیست و مردم الان ندارن و بدبخت و بیچاره هستن. و بعد هم میگم وقتی این تفکر کثیف و این لجن‌ها از ذهنم پاک شد چه اتفاقی افتاد. بعضی وقتا هست که تو تمام تلاشت رو می‌کنی و ۶ تا گل می‌زنی توی یک مسابقه فوتبال، اما یه دفاع داغون داری که ۷ تا گل به خودی زده! به همین سادگی بازی رو میبازی. اولین کارت باید این باشه که اون دفاع رو با لگد از در تیمت پرت کنی بیرون! اون وقته که با یک گل به سادگی برنده میشی. ۷ تا گل هم نمی‌خواد. تیکه پاره کردن خود هم نمی‌خواد. همون طوری که یونان در سال ۲۰۰۴ با بازی‌های یک هیچ یک هیچ، در عین ناباوری همگان، قهرمان اروپا شد.

**یادت باشه نمی‌خواد صد تا گل بزنی، فقط کافیه گل به خودی نزنی. بایه گل برنده میشی. نمی‌خواد برای رسیدن به پول جون بکنی، ذهنت رو از آشغال‌ها پاک کن، به سادگی آب خوردن به پول می‌رسی.**



یادمون باشه وقتی +۵۰ رو با ۵۰- جمع کنیم نتیجه میشه صفر. وقتی اسید رو بریزیم روی باز خنثی میشه. وقتی که یه سری باوره‌های غلط توی ذهنت هست، اصلاً مهم نیست که چقدر از صبح زود تا آخر شب تلاش می‌کنی، بازم به هیچ جایی نمی‌رسی. من داشتم توی تولید شبانه روزی زحمت می‌کشیدم. ۴ صبح می‌زدم بیرون با وانت رانندگی می‌کردم تا جاجرود، قاب لامپ‌ها رو می‌گرفتم می‌وردم ۸ صبح تحویل پرسنل می‌دادم. بعد میرفتم برای بازاربایی به شهرهای اطراف تهران. روزی چندصد کیلومتر رانندگی. شب‌های زیادی تا نصفه شب و بعضی شب‌ها تا صبح کار می‌کردم. نه تنها من. یک تیم ۲۰ نفره برای تولیدی ما زحمت می‌کشیدن اما حاصلش می‌دونی چی بود؟ بالای ۹۰٪ فروش ما چکی و شاید نصف بیشترش هم حساب باز بود. (پاورقی: حساب باز یه نوع فروشه که شما کالا یا خدماتت رو به خریدار تحویل میدی، بدون اینکه چک یا پولی ازش بگیری. صرفاً براساس اعتماد. که البته در حساب باز بعضاً خیلی‌ها حتی رسید رو هم نمی‌گیرن متاسفانه. و هم ضربه می‌خورن چون هیچ مدرکی ندارن اگر طرف نخواد پولشون رو بده و هم اینکه اگر هم طرف بخواد پولشون رو بده توی این حالت بدون دریافت رسید قطعاً اختلاف حساب و ناراحتی پیش میاد.) و ما همیشه یک ماه از هزینه‌های خودمون عقب بودیم. یعنی همیشه‌ی خدا به اندازه‌ی یک ماه فروشمون پولمون دست مردم بود. همیشه طلبکار و همیشه چک دار! با اینکه عدد فروش بالایی رو تجربه می‌کردیم، با اینکه



به ۳۰ استان از ۳۲ استان کشور ارسال داشتیم و یک تیم با جون و دل شبانه روزی کار می‌کردن، همیشه سرم جلوی پرسنل‌م پایین بود. که چرا تا دهم، بیستم، سی‌ام و ماه بعد حقوق‌مون تصفیه نشده. همیشه مشکل کمبود نقدینگی و بدتر از اون بعد از فروش کالا مون باید التماس می‌کردیم بهمون چک بدن. و اونهایی که وعده‌ی چک دو ماهه کرده بودن ۴ ماهه می‌نوشتن. اونهایی که ۴ ماهه میگفتن ۶ ماهه می‌نوشتن و.... تازه ماجرا به اینجا ختم نمیشد. خیلی از این چک‌ها بعد از یه عمر انتظار برای رسیدنش، برگشت می‌خورد. یا برای امضا و خط خوردگی و تناقض و... یا برای بیشتر موارد، عدم موجودی کافی. اگر این چک‌ها رو خرج کرده بودیم و به تامین‌کننده‌ها داده بودیم اعتبارمون مخدوش میشد. چون خودمون هم پول نقد نداشتیم که جاش رو پر کنیم. حساب کن چقدر زور داره. کار کردی با زحماتی که تولیدکننده‌ها می‌دونن چقدر زیاده از ۱۰۰ جای مختلف قطعات مختلف رو جور کن سرهم کن. تولید کردی، فروختی. چک گرفتی و خرجش کردی. حالا یکبار دیگه باید پول بدی و تاوان یک آدم بی حساب رو پس بدی. اگر هم به حساب خودمون خوابونده بودیم چک رو و اصطلاحاً کلر کرده بودیم، باید صبح‌ها با استرس اینکه چک کلر شده پیامکش میاد یا نه پا میشدم. چقدر شب‌ها با این استرس خوابیدم که خدایا چکی که خوابوندم به حسابم صبح پیامکش بیاد که خودم چک دارم. لعنت به اون کاسبی که خواب رو از چشمای آدم بگیره و به قلبش فشار بیاره. واقعاً آدم پول



رو واسه‌ی چی می‌خواد؟؟ برای اینکه بهش آسایش بده یا اینکه آسایش و خواب شبش رو ازش بگیره؟ من حتی یادمه بعضیا بودن توی صنف آسانسور که به خاطر پاس نشدن چک‌های مشتریهاشون سخته کردن. و همه‌ی اینها از اون باور کثیف کمبود ناشی میشد. اینکه الان پول دست مردم نیست، مردم ندارن پول نیست، بازار نیست و از این مزخرفات.

تا اینکه به واسطه آشنایی با مباحثی که امروز بهتون میگم، آروم آروم فهمیدم که، اینکه شرایط هر روز داره بدتر و بدتر میشه، کثیف‌ترین و پلیدترین دروغی بود که توی عمرم شنیدم. دروغی که همین الان ۹۹٪ مردم باورش دارن. وقتی این دروغ کثیف از ذهنم پاک شد، شرایط چرخید. منی که به بدبختی برای فروش ۲۰۰ تا دونه لامپ با التماس چک ۳ ماهه می‌گرفتم، کارم به جایی رسید که ۴۰۰۰ لامپ رو توی یک فاکتور پیش فروش کردم. ۵۰٪ پول فاکتور رو سه ماه قبل از تحویل گرفتم و ۵۰٪ دوم رو هم یک ماه قبل از تحویل، و پیش پرداخت‌های زیادی رو تجربه کردیم. با پول خود مشتری‌ها قطعات الکترونیک رو از چین می‌خریدیم، براشون می‌بستیم و تحویل می‌دادیم. در صورتی که قبلاً حدود ۳ ماه قبل از اینکه کالا از درکارگاهمون بره بیرون پول نقد داده بودیم و تارسیده بود و مونتاژ شده بود و توی انبار خوابیده بود ۳ ماه دیگه هم گذشته بود و تا مشتری چک می‌داد و چکش پاس میشد و... اووووووه. یه دفعه می‌دیدید ۸ ماه طول میکشه تا پولمون برگرده. ولی با تغییر باورها وقتی اون دفاعی که



گل به خودی می‌زنه رو با لگد انداختم بیرون، دریاچه‌های پول به سمت ما باز شد. و همه شرایط چرخید. ورق برگشت. الان حدود سه ساله که دیگه یک برگ چک نگرفتم. یک برگ چک ننوشتم ( مگر برای ضمانت قرارداد یا مثلاً ضمانت کانتینر در محوطه گمرکی ) و می‌دونید، شب‌ها راحت می‌خوابم.

### وقتی چک ندارم، شب‌ها راحت می‌خوابم.

دیگه قلبم به خاطر چک‌ها درد نمی‌گیره. و علاوه بر اون روزانه هزاران فرصت ثروت ساز رو می‌بینم که از چشم مردم عادی پنهان شده. پس خوب به حرفایی که می‌زنم گوش کنید.

دلیل اینکه خیلی‌ها توی زندگی یه عالمه مشکل دارن ناشکریه. و دلیل اینکه اون مشکلات آزارشون میده باز هم ناشکریه. به خاطر اینکه از امکاناتی که برایشون فراهم شده درست استفاده نمی‌کنن. چرا؟ چون اون امکانات رو نمی‌بینن. اگر امکاناتی که بهشون داده شده رو ببینن، اگه قدرت و توانایی که خداوند بهشون داده رو درست ببینن و ازش استفاده کنن، قطعاً شرایط برایشون بهتر میشه. من خودم به خدا میگم خدایا شکر. تو اینقدر به من قدرت و توانایی دادی که من می‌تونم این مشکل رو حل کنم. برای همین مشکلات من منو زجر نمیدن. من به عنوان یک سکو بهش نگاه می‌کنم. و من می‌خوام توی این فصل بهت طرز تفکری رو



منتقل کنم که باهاش بتونی به سادگی امکاناتت رو ببینی. مشکلاتت رو حل کنی و دیگه ازشون زجر نکشی. اون چیزی که توی این جلسه می‌شنوی، هم حالت رو خوب می‌کنه، هم درآمدت رو افزایش میده و هم از یه خواب غفلتی که سالهای سال توش بودی بیدارت می‌کنه. بعضی‌ها هم این چیزایی که میگم رو قبول نمی‌کنن. مثلاً میگن آره، اون موقعی که تو شروع کردی میشد کار کرد، ولی الان دیگه نمیشه. ۵ سال پیش خوب بود. بعد جالبه ۵ سال پیش می‌دیدید اینها رو میگفتن نه، ۱۰ سال پیش خوب بود. و اگر اینها رو بهشون بگی که آقا بالاخره کی خوب بود، اونقدر عقب میرن توی تاریخ تا به روزهایی برسن که انسان برای پوشوندن اعضای تناسلی خودش از برگ استفاده می‌کرد!! من هم هیچ اصراری ندارم. چون هیچ کس درست یا غلط فکر نمی‌کنه. بلکه آدمها فقط بر اساس اون چه که فکر می‌کنن عمل می‌کنن و بر اساس اونچه که بهش عمل می‌کنن نتیجه می‌گیرن.

امروز باهم و در کنار هم به اذن خداوند متعال از این تفکر سمیو کثیف رها میشیم. بحث این جلسه اینه که ما چه امکاناتی در سال ۲۰۲۰ داریم که مثلاً ۵۰ سال گذشته سال ۱۹۷۰ یا ۱۰۰ سال گذشته سال ۱۹۲۰ نداشتیم. بجای عدد ۲۰۲۰ می‌تونید عدد سال میلادی الان رو بگذارید. فرقی نداره. شکرگزاری ۲۰۲۰ یا ۲۰۳۰ یا ۲۱۰۰ یا ۴۰۰۰. هر لحظه‌ای که به عقب برگردید و نگاه کنید امکاناتی رو خواهید دید که ۱۰۰ سال قبلش نبود. امروز به لطف خداوند روز خروج شیطان از زندگی همه ما و روز ورود خداوند به عرصه



زندگی همه ماست. امروز قطعاً یکی از سرنوشت‌سازترین روزهای زندگی شماست. امروز این آیات قرآن که "من در روی زمین برای خود جانشینی قرار دادم" (بقره آیه ۳۰)، و "آیا ندانسته اید که خدا آنچه را که در آسمانها و آنچه را که در زمین است مسخر شما ساخته و نعمت‌های ظاهر و باطن خود را بر شما تمام کرده است" (لقمان آیه ۲۱) رو خیلی بیشتر از گذشته درک می‌کنید. امروز یک نور امیدی در دل شما روشن می‌کند. امید یعنی یه شانسی یه احتمالی وجود داره که من به خواسته‌ام برسم و مطالب امروز امید رو به زندگی شما برمیگردونه. کسی که امید داره می‌تونه به قله برسه میره و حرکت می‌کنه. اما کسی که امید نداره، میشینه، نگاه می‌کنه و حسرت می‌خوره. می‌خوای ببینی امید داری یا نه؟ ببین حرکت می‌کنی یا نه.

### امید از سمت خداونده و ناامیدی از سمت شیطان

برای همین گفتم از پیچ‌ها و کانالهای منفی بیاین بیرون. صدبار هم اینو بگم کمه. از اون جاهای منفی بیاید بیرون. اونجا بوی شیطان می‌ده. ناامیدی بوی شیطان می‌ده. و اصلاً فرقی نداره از طرف کی میاد، اعضای درجه یک خانواده یا دوست یا آشنا یا غریبه. فرقی نداره. هر کسی ممکنه شیطون بره توی جلدش و ناامیدی پخش کنه. خلاصه. همه میگن که شرایط بدتر شده. ولی من میگم که شرایط خیلی بهتر شده. و زندگینامه‌ام





هم اینو نشون میده که شرایطم هر روز بهتر میشه.

دوستای خوبم، هیچ وقت دیدین که یک ساختمان کلنگی رو، همینجوری که هست بیان روش یه خونه‌ی جدید بسازن؟ نه. مسلماً. هیچ کس، هیچ آدم عاقلی اینکارو نمی‌کنه. اول اون ساختمان قدیمرو میکوبن، گودبرداری می‌کنن، میرن حسابی پایین، پی‌ریزی می‌کنن و بعد از ساخت فونداسیون شروع می‌کنن به زدن ستون‌ها و نهایتاً میرن سراغ ساخت خونه. ما هم باید باورهای مخرب و اطلاعات کثیف قبلی رو اول پاک کنیم و بعد بریم سراغ ساخت باورهای خوب.

یه مثال دیگه بزnm و بریم. شما هیچ وقت نمی‌تونید با زدن چند پیس ادکلن به کسی که تا زیر گلو توی لجن فرو رفته اونو خوش بو کنید! ولی کسی که دوش گرفته و کاملاً تمیزه، حتی بدون کوچکتین خوشبو کننده‌ای به شما حس خوبی رو منتقل می‌کنه.

حالا با این مقدمه بریم که امکانات و نعمت‌هایی که توی سال ۲۰۲۰ وجود داره رو باهم در چندین گروه بررسی کنیم.

## بخش اول: سیستم حمل و نقل ولجیستیک

۱) اتومبیل‌ها: یه نگاهی به ماشین‌ها مون بندازید. سال ۱۳۷۰ ماشین‌های ما چی بود؟ یه مشتی پیکان قراضه و ژیان و... و اونهایی که دیگه خیلی پولدار بودن BMW ۵۱۸ و بنز ۲۳۰ و ۲۸۰ و اینا سوار



میشدن. آدم پولدارها هم ماشینشون کولر نداشت. اما امروز نگاه کنید. حتی آدم‌های قشر ضعیف که پایین ترین درآمدها رو دارن ماشینشون کولر داره. من خودم بارها دیدم که خیلی از رفتگران عزیز شهرداری امروز با ماشین میان سر کار و جاروی خودشون رو از توی ماشینی بر میدارن که کولر داره. شیشه برقی داره و غیره. در حالی که ماشین ثروتمندان ۵۰ سال پیش این امکانات رو نداشت و پادشاهان ۲۰۰، ۳۰۰ سال قبل حتی خواب داشتن چنین وسیله‌ای رو هم نمی‌دیدن. حتی من یک روز به دوستم که پدرش کارخونه دار بود گفتم ببین. گفت هان! گفتم ماشین بابای تو ۳۰ سال پیش کولر نداشت درسته؟ گفت بله. گفتم الان ماشین نگهبان کارخونه پدرت کولر داره. ببینیم پیشرفت و نعمت هامون رو در جهان. ببینیم همون ماشین‌های قدیمی‌امروز تبدیل شدن به چه ماشین‌هایی. از ماشین‌های قشر ضعیف بگیرید تا قشر فوق ثروتمند. همه بهتر شدن. مثلاً به BMW ۵۳۰ مدل امروزی رو مقایسه کنید با BMW ۵۱۸ سال ۱۹۷۰. به Benz S۵۰۰ امروز رو مقایسه کنید با Benz ۲۳۰ پنج‌سال پیش.

حالا ماشین‌های معمولی اون موقع رو مقایسه کنید با ماشین‌های معمولی الان. آیا ماشین‌ها قفل مرکزی داشتن؟ یادتونه راننده باید مینشست داخل ماشین و دو متر خم میشد تا چهار تا در رو باز کنه؟ یادتونه



باید آخرش که پیاده میشد همه شیشه بالا برها رو میچرخوند تا شیشه‌ها برن بالا؟ الان چی؟ ماشین هم قفل مرکزی داره، که در راننده قفل شه بقیه هم قفل میشن. دزدگیر هم میبندیم که به خودمون زحمت ندیم کلید رو بندازیم توی سوراخ قفل و بپیچونیم. و برای اینکه شیشه‌ها هم راحت بره بالا ویندو پاور میبندن که یه دکمه بزنی و هم درها قفل بشه و هم شیشه‌ها خودش بره بالا. حتی امکان خاموش روشن کردن ماشین و کولر یا بخاری ماشین از راه دور هم وجود داره. که وقتی بعد از چند ساعت وارد ماشینت میشی چند دقیقه هوای گرم تابستون یا هوای سرد زمستون رو تجربه نکنی تا آب توی دلت تکون نخوره عزیز دلم.

ماشین‌ها فرمون هیدرولیک داشت؟ نه. با زور و زحمت میچرخوندن فرمون رو. الان یه پله هم از هیدرولیک بالاتر رفتیم و فرمون‌های برقی رو داریم که دیگه هیچ فشاری به دست و مچ مبارک راننده وارد نشه و کوچکترین زوری برای پیچوندن فرمون نزنه.

علاوه بر این نگاه کنید و ببینید که حدود ۳۰ سال پیش یعنی سال ۱۳۷۰ هر چند خانواده یک ماشین داشتن. الان هر خانواده چند ماشین دارن. مگه غیر از اینه که هر کدوم این ماشین‌ها رو بخوای بفروشی بابتش پول میدن؟؟ پس این ماشین‌هایی که زیاد شده پوله دیگه. یعنی پول و ثروت زیاد شده در جهان. برعکس اون مزخرفات کثیفی که تا امروز توی مغزمون فرو کردن.....



من پدر و مادرم برام تعریف می‌کنن (پدرم متولد ۱۳۱۵ بود و مادرم متولد ۱۳۲۲). میگن ما از کرمان تا تهران که میاومدیم ۳ روز توی راه بودیم. چیزی که الان گازش رو می‌گیری ۱۲ ساعت بعد از حرکتت از تهران می‌رسی به کرمان. راحت. بعد میگفتن تمام جاده‌ها خاکی بود به جز تهران قم. و ما اونقدر خاکی شده بودیم وقتی می‌رسیدیم ( چون ماشینها کولر نداشته که، شیشه‌ها پایین بوده همیشه) در حدی که کسی ما رو نمیشناخت. مشهد رفتن اصلاً یه چیز خاصی یه سفری بود که هر کسی نمی‌تونست بره. کسی که میرفت رو بهش میگفتن "مشتی". الان چقدر مردم راحت میرن و میان. سالانه ۲۰ الی ۲۵ میلیون زائر میان مشهد.

**۲) قطارها:** من توی کتابم و توی زندگینامه‌ام گفتم، همیشه وقتی میرفتیم سفر با این قطارهای قدیمیرجا که ۶ تخته بود و خیلی درب و داغون بود میرفتیم سفر. تنها پذیرایی هم یه پارچ استیل آب یخ بود. الان وقتی که سفر میری با قطار، قطارهای لوکس زندگی، فدک، نور و غیره هستن. ۴ تخته، بسیار شکیل و زیبا با صندلی‌هایی که مثل صندلی کلاس بیزینس هواپیما میمونن. با پذیرایی عالی. ایستگاه‌های بین راهی نوساز با پله‌های برقی. دستشویی‌های تمیز. نمازخونه و مسجدهای نوساز تمیز تمیز. عالی. خوب اینها با پول و با ثروت ساخته شده. این نشون دهنده‌ی ثروته در جهان. برید و ببینید اینها رو.



۵۰ سال قبل مترو وجود داشت؟؟ الان مردم شهرهای مختلف ایران به سادگی با مترو این طرف و اون طرف میرن. و متروی تهران از خط ۲ شروع شد الان خط ۱ خط ۲ خط ۳ خط ۴ خط ۵ خط ۶ خط ۷ و هر روز داره گسترده تر میشه. هر ایستگاه مترو میلیاردها هزینه داره. به سادگی هرچه تمامتر با مترو از حومه شهر به مرکز شهر در عرض ۲۰ دقیقه سفر می‌کنین. سفری که اگه قرار بود با ماشین برید، حداقل یک ساعت، یک ساعت و نیم طول می‌کشید. چرا قدر نمی‌دونیم؟ چرا ناشکریم؟

**۳) هواپیمایی:** شما یه نگاهی به همین فرودگاه مهرآباد تهران بندازید. ببینید. قبلاً ترمینال ۲ مهرآباد تهران برای پروازهای خارجی بود. الان کلش شده برای پروازهای داخلی. این یعنی چی؟ خوب کلی تعداد پروازهای داخلی زیاد شده. چقدر خطوط هوایی اضافه شدن که ۲۰ سال پیش نبودن؟ چقدر داخل ترمینال‌ها رو ساختن؟ نه فقط اینجا. کل کشور و کل جهان. من بعد از ۵ الی ۶ سال رفتم شیراز و دیدم خدایا چقدر سالن فرودگاه شیراز بزرگتر شده. چقدر شیک‌تر شده. این نشون دهنده‌ی ثروته در جهان.

الان بشر به جایی رسیده که با یه پرواز از این طرف زمین میره اون طرف زمین. من سال ۱۳۹۵ با همسرم با یک پرواز ۱۱ ساعته امارات هواپیمای بویینگ ۷۷۷ از دوبی رفتیم ریودوژانیروی برزیل. تو امروز توی ۱۲ ساعت از این طرف دنیا میری اون طرف دنیا. حالا من مادرم تعریف می‌کنه که



مادریزرگش اینا که می‌خواستن برن حج (از کرمان تا مدینه) با ترکیب شتر و کشتی رفتن و ۳ ماه توی راه بودن. و اینکه دیر رسیدن به مراسم و به مراسم حج اون سال نرسیدن. بعد، یک سال موندن. تو فکر کن یه حج می‌خوای بری ۳ ماه توی راهی. یک ماه دیر می‌رسی. و حالا باید یکسال صبر کنی تا به حج سال بعد برسی. اون وقت الان با یه پرواز سه ساعته به راحتی میرن حج. چرا قدر نمی‌دونیم؟ چرا ناشکریم؟؟

**۴) اتوبوس‌ها:** من توی خاطراتم گفتم که حدود ۱۰ سالم بود که با پدر مرحومم (پاورقی: اگر این کتاب رو دوست داشتید براش یه فاتحه بفرستید.) داشتیم میرفتیم شیراز. با این اتوبوس‌های بنز قدیمی. داشتم از گرما عرق میریختم. بابام گفت غصه نخور پسر. الان اتوبوس راه میفته باد میاد خنک میشی. الان اتوبوس هامون چه شکلی شده؟ اتوبوس‌های ولوو، اسکانیا و مدل‌های دیگه. VIP تخت خواب شو. نه تنها داخلش تلویزیون داره بلکه جلوی تو هم یه LCD گذاشتن که می‌تونی برنامه مورد علاقه‌ات رو ببینی. USB داره که فلش خودت رو وصل کنی. کنار صندلیت شارژر داره برای اینکه گوشیت رو شارژ کنی. اتوبوس WIFI داره! برای اینکه بتونی به اینترنت وصل بشی. برید یه نگاه بندازید ترمینال‌های اتوبوس رانی و ببینید که دیگه اثری از اون اتوبوس‌های بنز قدیمی نیست و همه جدید شدن. مگه غیر از اینه که برای این اتوبوس‌ها پول داده شده؟ اینا پوله دیگه. نماد پول و



ثروته. این نماد رشد و افزایش پول و ثروته در جهان. چرا نمی‌بینیم؟  
چرا ناشکری می‌کنیم؟؟؟

**(۵) کشتی رانی:** اگه فیلم زندگینامه کریستف کلمب ( در جستجوی

بهشت ) رو دیده باشید، یک کشتی قدیمرو می‌بینید. الان کشتی‌ها  
چه شکلی شدن؟ کشتی‌های کروز که همه جور امکاناتی دارن.  
اتاق‌های مجلل، سالن‌های ورزشی، رستوران‌های فوق العاده، سیستم  
سرمایش و گرمایش. من یه تجربه سفر با کشتی کروز به دوبی داشتم.  
اولاً که زیرزمین اون کشتی جایی داشت که ریل داشت برای حمل واگن  
قطار و مترو و اتوبوس و تریلی و کامیون. ما سوار شدیم و رفتیم طبقه  
ششم. و اونجا همه جور امکانات تفریحی داشت. انواع سرگرمیها،  
سینما، کافی شاپ، ورزش‌های مختلف و غیره. تازه این یه کشتی ۲۰  
هزار تنی بود. من یکبار سرچ کردم دیدم کشتی تا ۴۸۰ هزار تن داریم.  
چقدر کشتی‌ها و قایق‌های تفریحی زیاد شدن در جهان؟ خوب این  
نشون دهنده‌ی پول و ثروته در جهان. چرا نمی‌بینیم؟ چرا ناشکریم؟

به واسطه‌ی همین کشتی‌ها می‌دونید چقدر ظرفیت حمل و نقل  
دریایی در جهان به نسبت صد سال قبل بالاتر رفته؟ اصلاً چرا موسسه‌ای  
نیست که بیاد این آمار رو منتشر کنه که بگه ۱۰۰ سال پیش چند کشتی  
در جهان موجود بوده الان چند کشتی در جهان موجوده؟ صد سال پیش  
چند هواپیما به ارزش چقدر موجود بود الان چند هواپیما به ارزش چقدر



موجوده؟ می‌دونید چرا؟ چون شما اصلاً برای خیلی از رسانه‌ها مهم نیستید. اصلاً مهم نیست با چیزهایی که منتشر میشه وقت شما به بطالت و نابودی تلف بشه. فقط مهم اینه که خبر داغ باشه تا نرخ کلیک بالا بره و از طریق تبلیغات کلیکی درآمد بیشتری رو تجربه کنن. اصلاً برای خیلی از رسانه‌ها مهم نیست که شما توی فقر و بدبختی و نداری بمیرید و تمام آرزوهاتون رو با خودتون به گور ببرید. برای اونها فقط کلیک خور مهمه. اونها فقط مطالبی که طالب زیاد داره منتشر می‌کنن. برای کوکاکولا هم مهم نیست که در اثر خوردن نوشابه ناراحتی معده می‌گیرید یا چاق میشید. یا دندون‌هاتون رو به تدریج از دست میدین. شما برای خیلی‌ها مهم نیستید. خلاصه. اگر موفقیت و زیاد شدن ثروت در جهان طالب و خاطرخواه زیاد داشت قطعاً اینها رو می‌نوشتن. ولی الان چی می‌نویسن؟ رسوایی فلان سلبریتی. فلان بازیگر در جشنواره‌ی خارجی فلان همسرش رو بوسید و ممنوع‌الکار شد. چی بهت زیاد می‌کنه؟ جز اینکه وقتت رو می‌گیره. خودکشی فلان بازیگر. چرا اینهارو منتشر می‌کنن. چون ۹۹% آدم‌ها دنبال چرت و پرت و حاشیه هستن. ۹۹% آدم‌ها بجای اینکه سرشون توی زندگی خودشون باشه سرشون توی زندگی بقیه است. توی زندگی بقیه چی می‌گذره، حوادث چی شده و ازین داستانها. و یک سری رسانه‌ها، وبلاگ‌ها و سایت‌ها هم فقط به دنبال کسب درآمد از تبلیغات کلیکی. بنابراین چیزی رو منتشر می‌کنن که بیشتر مردم دنبالش هستن. کتابی هست به نام "پیگیر اخبار نباشید" نوشته رولف دوبلی و





ترجمه عادل فردوسی پور که پیشنهاد میدم مطالعه‌اش کنید.

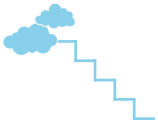
اگه من امروز سالم خوبه، اگه از درآمدم راضیم خدا رو شکر، و اگه هر روز شرایطم داره بهتر میشه، به خاطر اینکه خیلی شکرگزارم. نه اینکه فقط کنکور دستم بگیرم و هی بگم خدایا شکرت خدایا شکرت خدایا شکرت. بلکه این نعمت‌ها این ثروت‌ها این فراوانی رو صبح تا شب دارم می‌بینم. دکتر اقبالی نسب میگفت آدم‌ها سه دسته هستن: (۱) گروهی که حالشون بد و خیلی بده. اینا حال بقیه رو بد می‌کنن. (۲) گروهی هستن که حالشون خوبه. اینا صرفاً اوکی هستن SO SO هستن (یعنی با خودشون صفر صفرن). چیزی هم به کسی اضافه نمی‌کنن. یه جورایی ممتنع هستن نه خیری برای بقیه دارن نه شری. (۳) گروهی که حالشون خیلی خوبه. اینها علاوه بر اینکه حال خودشون خوبه می‌تونن حال بقیه رو هم خوب کنن و این انرژی مثبت رو به بقیه منتقل کنن. دلیل اینکه امروز سالم خوبه اینه که تمام نعمت‌هایی که امروز وجود داره و ۱۰۰ سال پیش وجود نداشت رو دارم در تمام طول روز می‌بینم و حسشون می‌کنم و لمسشون می‌کنم. تو باید تست کنی که ببینی شکرگزار شدی یا نه؟ اگه حالت خوبه، اگه حال دلت خوبه، یعنی شکرگزاری و اگر حال دلت بده یعنی شکرگزار نیستی. هرچقدر شکرگزارتر باشی حالت بهتره و هرچقدر ناشکرتر باشی حال تو بدتره. حال بد منجر میشه به افت عملکرد و افت عملکرد یعنی از دست دادن پول.



## بخش دوم: صنایع غذایی

به قول استاد عزیزم سید حسین عباس منش، ۲۰۰ سال قبل فقط پادشاه‌ها می‌تونستن مرغ بریون بخورن. الان یه آدم عادی هم می‌تونه مرغ بریون بخوره. شما یه نگاهی بندازید ببینید چقدر تعداد کارخونه‌هایی که مواد غذایی تولید می‌کنن زیاد شده. در هر کدوم این زمینه‌ها: انواع روغن‌های گیاهی و حیوانی، برندهای تولید کننده‌ی انواع لبنیات، کیک و شیرینی، رب گوجه فرنگی، غذاهای آماده و کنسروها، انواع ادویه‌ها - نان‌های مختلف سوپرمارکتی، برنج، گوشت مرغ بسته بندی، حبوبات بسته بندی، انواع آجیل بسته بندی، انواع ساندویچ‌های آماده و کلاب، انواع نوشیدنی‌هایی مثل ماء الشعیر طعم دار، دوغ، نوشابه، آبمیوه گازدار، خودتون منصفانه یه نگاه بندازید ببینید چقدر دور و بر شما پر شده از سوپر مارکت‌های بزرگ یا در اصطلاح هایپرمارکت. جانبو، افق کوروش، باما، هایپرستار، هایپر می، شهروند و غیره. و تمام این فروشگاه‌ها پر هستن از انواع مواد غذایی و بهداشتی.

هر سال یک نمایشگاهی برگزار میشه تحت عنوان نمایشگاه صنایع غذایی. برید ببینید چه قیامتیه. مگه می‌تونید شرکت‌های تولید کننده مواد غذایی رو الان بشمارید؟ یک اقیانوس بی پایانه. شرکت‌هایی که ۹۹٪ اونها صد سال پیش که هیچ، ۵۰ سال پیش هم هیچ، ۲۰ سال و ۱۰



سال پیش هم وجود نداشتن.

## بخش سوم: الکترونیک، ارتباطات و فن آوری اطلاعات

۱) **گوشی‌های موبایل:** یادمه حدوداً ۱۰ه الی ۱۲ سالم بود یعنی سال ۱۳۷۳ تا ۱۳۷۵. تازه موبایل اومده بود. اون موقع صایران دائم تبلیغ می‌کرد، هر روز بهتر از دیروز. و گوشی‌ها اونقدر بزرگ بودن که سیم کارت با کارتش میرفت داخلش. ثروتمندترین فرد کوچی ما که کارخونه‌ی بازیافت روغن موتور داشت یکی از اون گوشی‌ها داشت. که ما در اصطلاح بعداً به اون موبایل‌ها میگفتیم گوشکوب! (گوشت کوب). ثروتمندترین فرد کوچی ما یه موبایل گوشکوب داشت. همه موبایل نداشتن اون موقع که. اون وقت الان معمولی ترین آدمها یکی دوتا گوشی تاج دارن. خودت چند تا گوشی داری چند تا سیم کارت داری؟ من حتی کارگاره‌هایی که کار بازیافت انجام میدن ( از توی زباله‌ها بازیافتی‌ها رو برمیدارن ) دیدم که اونها هم گوشی تاج (لمسی) دارن. چرا نمی‌بینیم این رفاه رو که الان هر کدوم ما دوتا گوشی داریم، تبلت داریم، کامپیوتر داریم، لپ تاپ داریم؟

۲) **نامه نگاری:** چند صد سال قبل یک نامه رو می‌خواستن برسونن، باید با اسب با چاپار می‌فرستادن. بعد وسط راه چندین بار اسب رو عوض می‌کردن، چاپار رو عوض می‌کردن. الان راحت با دو سه تا کلیک، تق! یه



ایمیل ارسال میشه از این طرف دنیا به اون طرف دنیا. تازه خیلی‌ها مثل خودم حال و حوصله ایمیل زدن هم ندارن. شبکه‌های اجتماعی. الان خیلی راحت با شبکه‌های اجتماعی یه پیام یا یک فایل صوتی تصویری رو میفرستی و طرف تو هر جای دنیا که باشه سه سوت دریافتش می‌کنه. یادمه سال ۱۳۸۶ کار می‌کردم. توی یه شرکت برنامه نویس بودم. بعد یه کاری داشتیم نامه‌ای می‌خواستیم بنزیم با دستگاه FAX صدا می‌داد قِر قِر قِر! الان مگه کس دیگه‌ای فکس می‌زنه؟ یک کلیک، آپلود توی چند ثانیه و ارسال و تمام.

یادمه ۵ سالم بود (سال ۱۳۶۸) داییم برای کار رفته بود ژاپن. تلفن نبود که. با نامه و کارت پستال با خانواده‌اش در ارتباط بود. هر از گاهی میرفتن یه تلگرافی چیزی میزدن. الان امروز به سادگی همه ما ارتباط تصویری می‌گیریم با همدیگه حتی اگه توی متروی در حال حرکت باشیم. خوب، کار شده روی اینها. اینها نماد پول و ثروت و افزایش و گسترش رفاهه در جهان.

**۳) اطلاعات:** امروز شما با گوگل عملاً به هر چیزی دسترسی دارید. آموزش فیزیک، ریاضی، شیمیو هرچیزی که بخوای. اطلاعات تماس تلفنی با هر شرکتی که بخوای. آموزش تعمیر پرنتر و هر وسیله‌ای. جعبه فیوز هر ماشینی که فکرشو بکنی برای وقتی که یک فیوز ماشین می‌سوزه و توی راه گیر می‌کنی. دفترچه راهنمای فلان وسیله به صورت PDF. درایور یا نرم افزار راه‌انداز هر وسیله کامپیوتری ساخت



امروز تا ۱۰ الی ۲۰ سال پیش، هر آهنگی از هر خواننده داخلی و خارجی که بخوای، هر اطلاعات دانشگاهی و مقاله، اخبار تکنولوژی، آموزش، آشپزی، زندگی نامه آدم‌های موفق، انواع کتاب‌های صوتی و دنیایی از آموزش‌های رایگان، تاریخ و هرچی که لازم داشته باشی. هر اطلاعاتی که بخوای از شیر مرغ تا جون آدمیزاد، اون وقت ابوعلی سینا در ازای نجات جون یک پادشاه دسترسی به کتابخونه‌ی سلطنتی رو درخواست کرده. اون وقت ما امروز گوگل رو داریم. بی نهایت اطلاعات در اختیار ماست. ولی حیف که قدر نمی‌دونیم و غر می‌زنیم. چرا نمی‌بینیم؟ چرا ناشکریم؟

الان یه جستجو توی آپارات یا یوتوب بزن، جستجو کن آموزش. ببین چقدر آموزش داره. سایت‌های فرانش، فرادرس، آموزش ۳۶۵ که می‌تونی با آموزش هاشون یه تدوینگر بشی، یه Freelancer بشی. گفتم. بزرگترین آرزوی ابن سینا شاید این بود که بیاد از این آموزش‌ها استفاده کنه.

**۴) بانک و بانکداری:** در زمینه‌ی بانک و بانکداری، ۲۰ سال، ۳۰ سال پیش یه پولی رو می‌خواستی جابجا کنی، باید میرفتی بانک، تازه همون لحظه هم پول به حساب طرف مقابل نمینشست. بعدها سیستم بانک‌ها یکپارچه شد. ولی هنوز شما خارج از ساعت اداری به بانک دسترسی نداشتی. بعد کم‌کم عابربانک‌ها یا ATM‌ها اومدن. و یادمه بابام با افتخار تعریف می‌کرد من نصفه شب هم می‌تونم برم



## عابر بانک و پول بگیرم.

بعداً که اینترنت گسترده شد، اینترنت بانک اومد. و شما می‌تونستید برید داخل سایت و از طریق اینترنت پول جابجا کنید. قضیه حدوداً برای سال ۱۳۸۸ هست. بعد کم‌کم گوشی‌های هوشمند اومدن و موبایل بانک‌ها راه افتاد. الان به راحتی می‌تونید عملیات کارت به کارت، پایا، ساتنا (انتقال وجه) رو با گوشی خودتون به سادگی انجام بدین. تازه الان تو برای ورود به موبایل بانک حتی نیاز به وارد کردن نام کاربری و رمز عبور نداری، فقط با اثر انگشتت به موبایل بانک ورود می‌کنی. برای کارت به کارت هم نیاز نداری اطلاعات کارت مقصد رو وارد کنی دستت خسته بشه عزیز دلم. کافیه کارت طرف مقابل رو جلوی دوربین گوشی بگیري اسکن می‌کنه برات خودش شماره رو وارد می‌کنه که آب توی دلت تکون نخوره. هر جای دنیا ای خدای بزرگ! خوب روی اینها کار شده! من توی چین بودم با برادرم داشتیم از شهر شنزن میرفتیم گوژن (شهر روشنایی)، با قطار تندرویی که ۳۰۰ کیلومتر بر ساعت سرعتش بود. اونجا تلفنم زنگ خورد منشیم بهم گفت از بانک زنگ زدن گفتن چک شما موجودی نداره. گفتم آخ حواسم نبود الان یه لحظه انجامش میدم و راحت با موبایل بانکم پول رو جابجا کردم و چکم پاس شد. توی یه همچین دنیایی داریم زندگی می‌کنیم. الان حتی یک سری بانک‌ها مثل بانک رسالت ۹۹٪ خدمات خودشون رو اینترنتی کردن و دیگه شعبه ندارن.

**(۵) موبایل و اپلیکیشن‌ها:** یادمه سال ۱۳۸۱ که دانشجو بودم اولاً همه



چپه‌ها موبایل نداشتن. بعد، تازه SMS یا پیامک داشت راه میفتاد. قبل از اون همه‌اش باید زنگ میزدی. اصلاً SMS خلاصه‌ی Short Message Service هست، یعنی سرویس پیام کوتاه (پیامک)، برای اینکه دیگه لازم نباشه یه کار کوچیک داری زنگ بزنی. مثلاً رسیدی دم در یک کلمه می‌نویسی "بیا". بعد از SMS به تدریج پیام رسان‌های اینترنتی برای گوشی‌ها اومد. گوشی‌های اون موقع مثل نوکیا ۵۱۱۰ نوکیا ۳۳۱۰، سامسونگ T۱۰۰ و T۴۰۰ و اینا بود که پیام‌رسان اینترنتی نداشت. وقتی نسل گوشی‌های هوشمند اومد یادمه اینترنت سیم کارت هم تازه اومده بود. نسل یک اینترنت همراه. یادمه یاهو مسنجر که سال ۱۳۸۰ باهاش چت می‌کردیم فقط ۱۱ مگابایت بود و برای این ۱۱ مگابایت که دانلود بشه باید حدود ۵ دقیقه صبر می‌کردیم با اون اینترنت‌های دایال آپ (Dial Up) با اون صدای عجیب غریب موقع وصل شدن. آووووو اییییی کیییششششششششششششششششششششش قین قین قین!! الان شما با اینترنت ۴G یا ۵G همون فایل رو توی ۴ ثانیه دانلود می‌کنید. ۷۵۰ برابر سرعت اینترنت زیاد شده. حتی هوس آهنگ می‌کنی دیگه لازم نیست اسم آهنگ رو تایپ کنی تا دستت خسته بشه عزیز دل! کافیه ویس تایپینگ گوگل رو فعال کنی و بگی دانلود آهنگ فلان. به سادگی برات میاره. چرا ناشکریم؟

بلیط می‌خواستی بخری. باید پا میشدی میرفتی تا راه آهن، تا ترمینال.



بعدها آروم آروم آژانس‌های فروش بلیط اومدن و فاصله رو نزدیک تر کردن برامون. برای بلیط خریدن. بعدش سایت‌های فروش بلیط مثل علی بابا و تی چارتر اومدن که بشینی پای کامپیوترت و بلیطت رو بخری. و بعدش که گوشی‌های هوشمند پیشرفت کردن الان اپلیکیشن‌های خرید بلیط هستن. تو دیگه پای کامپیوترت هم لازم نیست بشینی عزیز دلم. همونطوری که لم دادی روی تخت یا کاناپه و دراز کشیدی، در عرض یک دقیقه یا کمتر، می‌تونی به سادگی بلیط هواپیما، قطار و اتوبوس بخری و آب توی دلت تکون نخوره. حتی می‌تونی بلیط‌های سفرهای خارجی رو هم بخری با پروازهای داخلی مثل ماهان یا حتی خرید بلیط از سایت‌های خارجی. نگو تحریمه همیشه. الان سایت‌هایی هستن که به سادگی و خیلی خوشگل برای تو تحریم‌ها رو دور می‌زنن. چرا نمی‌بینیم؟ چرا ناشکریم؟ چرا قدر نمی‌دونیم؟

امروز که دارم این کتابو می‌نویسم، ویدیوهای ما، صدای ما، به سادگی از طریق امواج الکترومغناطیس موقع مثلاً تماس ویدیویی یا برنامه‌های لایو منتقل میشه. اون وقت مخترع بیچاره‌ی رادیو رو که اعتقاد داشت می‌تونه صحبت انسان رو از طریق هوا انتقال بده گرفتن و زندانی کردن توی تیمارستان و گفتن تو دیوونه‌ای! با التماس از اونجا اومد بیرون و گفت آقا من دیوونه نیستم! فقط منو ولم کنید اجازه بدین بره توی کارگاهم هیچ کاری هم با هیچ کسی ندارم. ۲ ماه دست از سر من بردارین. گوشیتو





می‌گیری دستت زنگ می‌زنی؟ چنین امکانی بود ۱۰۰ سال پیش؟ ۳۰ سال پیش که موبایل نبود، آدم‌ها همدیگه رو که گم می‌کردن، چیکار می‌کردن؟ برمیگشتن، قرارشون کنسل میشد. اینجوری نبود که گوشتو بگیری دستت تلفن بزنی بگی الو کجایی؟ بهترین راه شکرگزاری حس کردن نعمت هاست. چرا قدر نعمت هامون رو نمی‌دونیم؟

اسنپ و تپسی که کپی ایرانی UBER هستن. ببینید که Snapp و TAPSI چقدر رفاه ما رو زیاد کردن. مثلاً یه خانواده‌ای فرض کنید می‌خواستن برن پارک. مثلاً پارک ارم. بعد، اونجا که می‌رسیدی با آژانس دم خونه، ولی دیگه آژانس دیگه‌ای نبود که برگردی. الان اسنپ و تپسی می‌زنی هر جای شهر که هستی میان دنبالت. عین پادشاه میبرنت برات کولر هم می‌زنن. تو مگه ۱۰ سال پیش سوار تاکسی میشدی کسی برات کولر میزد؟ چقدر این اپلیکیشن‌ها کار ما رو راحت کردن. حتی در ادامه‌ی اینها اسنپ باکس و الوپیک اومدن که پیک‌های موتوری رو به صورت آنلاین در اختیار ما قرار دادن. چقدر کار ما راحت شد. چقدر اشتغالزایی شد. الان سفارش غذا می‌خوای بدی دیگه لازم نیست آب توی دلت تکون بخوره. با یه اپلیکیشن مثل اسنپ فود به سادگی غذای خودت رو سفارش میدی. رستوران و غذا رو انتخاب می‌کنی پرداخت آنلاین با چند کلیک و بعد غذا به سادگی دم خونته. بانرم افزارهای سوپر مارکت آنلاین هم می‌تونی هرچی که می‌خوای سفارش بدی و برات بیارن دم در خونه تحویل بدن. مثل خرید سوپر



مارکتی دیجی کالا یا اسنپ مارکت. چقدر این آدم‌ها زحمت کشیدن برای ما. الان حتی می‌تونید نون رو هم اینترنتی بخرید. یعنی دارم به این فکر می‌کنم که اگه به یه انسان ۴۰۰ سال پیش میگفتن یه روزی می‌رسه که یه دستگاهی هست که تو باهاش روش چند تا دکمه می‌زنی بدون اینکه به جایی وصل باشه نیم ساعت بعد غذا یا مایحتاج زندگیتو میارن با پیک تحویل میدن قطعاً دیوانه فرض میشدین و توی تیمارستان بستریتون می‌کردن. اونچه که ما امروز داریم به عنوان بدیهیات زندگی خودمون تجربه می‌کنیم توی آرزوها و رویاهای نسل پیشمون هم نبوده. فقط اینجا یه پیشنهادی میدم که برکت رو وارد زندگیت می‌کنه. وقتی شب نشستی توی خونه‌ی گرم خودت و داری مسابقه فوتبال می‌بینی و از رستوران غذا سفارش دادی و یه پیک موتوری داره اونو برات توی سرما و بارون میاره، اولاً بهش احترام بگذار و دوما یکم بهش انعام بده. جای دوری نمیره. هزاران برابرش بهت برمبگرده. مشتتو ببندی دنیا برات مشتتو مینده. مشتتو باز کنی دنیا برات مشتتو باز می‌کنه.

یه آدرس می‌خواستی پیدا کنی بیچاره میشدی. من قشنگ یادمه. یه شب وقتی بچه بودم با بابام اینا داشتیم میرفتیم ویلای یکی از فامیلامون، بیچاره شدید تا آدرس رو پیدا کردیم. یه شب هم داشتیم میرفتیم عروسی پسر عموم، اون شب هم بیچاره شدید تا تالار رو پیدا کردیم. و اعضای ماشین در حدی عصبانی شده بودن از بس گشته بودیم که دیگه می‌خواستیم



بیخیال شیم و برگردیم. الان چطوریه؟ می‌گی فلانی یه لوکیشن بفرست میفرسته. اصلاً مهم نیست کجای دنیایی، به سادگی اپلیکیشن‌های ناوبری تو رو به مقصد می‌رسونن. عید همین امسال من و همسرم و شایان رفتیم روسیه. اونجا اپلیکیشن اوبر رو نصب کردیم. به سادگی با اوبر ماشین می‌گرفتیم و هرجایی می‌خواستیم میرفتیم. به سادگی با ناوبری گوگل یا Google Navigation راه خودمونو پیدا می‌کردیم. به سادگی با Google Translate با روسها حرف می‌زدیم. دو سه سال پیش هم که زمینی رفتیم ترکیه همین بود. سر مرز بازرگان توی گوشه زدیم فروشگاه سیم کارت. و گوگل منو تا یک فروشگاه سیم کارت راهنمایی کرد. و بعد از خرید سیم کارت و وصل شدن Data با سرعت بالا شما دیگه هیچ مشکلی ندارید. با کشتی کروز هر جای دنیا باشید آدرس‌ها رو به راحتی پیدا می‌کنید. رستوران‌های خوب رو با مطالعه Review هاشون پیدا می‌کنید. جاهای تفریحی رو پیدا می‌کنید. واقعاً دیگه چی می‌خواین؟

**۶ کامپیوتر:** ۳۰ سال پیش هیچ کس کامپیوتر نداشت، یادمه معلم کلاس فیزیک کنکورم میگفت ما توی دانشگاه تبریز صف وایمیستادیم تا کارت‌های پانچی خودمون رو وارد کامپیوتر کنیم. کامپیوتری نبود. اگر کتاب صوتی ثروتمندترین مرد بابل رو گوش کرده باشین (رادیو مثبت) - که اگر گوش نکردین حتماً پیشنهاد میدم گوش کنید - می‌گه که اون موقع برای تکثیر از لوحه‌های گلی استفاده



می‌کردن. بعد آروم آروم صنعت چاپ اومد بعد هم ماشین‌های تایپ. من با همسر برادره صحبت می‌کردم حدود سال ۱۳۷۳ بود که تایپیست بود. با همون ماشین تایپ‌های قدیمیکه چقدر سخت بوده. تا انتهای خط که میرفتی خودت باید دستی میوردیش خط پایین. بعد دکمه‌ها که الکترونیک نبوده، مکانیکی بوده. با وجود تمام این سختی‌ها، اگر یک کلمه اشتباه می‌کردی دو راه داشتی، یا باید لاک می‌گرفتی و دستی می‌نوشتی یا دستگاه رو تنظیم می‌کردی دوباره روی همون تایپ کنه و کلاً دیگه تمیز در نمی‌اومد، یا اینکه باید کلش رو از اول تایپ می‌کردی. تازه ایشون گفت که اینقدر ریسک بالا بود که تایپیست‌ها قبول نمی‌کردن پشت و رو تایپ کنن. حساب کن دو صفحه‌ی تمام رو تایپ کردی، یه کلمه توی انتهای صفحه دوم خراب بشه، همه رو باید از اول بزنی. به خداوندی خدا اگر چشم‌هامون رو باز کنیم بابت همین دکمه Backspace کیبورد خودمون که خطاهای موقع تایپ رو پاک می‌کنه باید شکرگزاری کنیم. بعد از اون ماشین‌های تایپ آروم آروم کامپیوترهای شخصی اومد. ما یه دونه ۲۸۶ داشتیم (۸۰×۲۸۶) و یادمه Ram یا حافظه‌اش فقط ۶۴ کیلو بایت بود. الان لپ تاپی که باهاش دارم این کتاب رو براتون تایپ می‌کنم ۷ سال پیش خریدمش و ۸ گیگابایت حافظه داره، یعنی ۱۲۸ هزار برابر! هارد دیسک اون کامپیوتر فقط ۲۰ مگابایت بود در صورتی که هارد الان کامپیوترها



مثلاً شده ۲ ترابایت، یعنی ۱۰۰ هزار برابر. پرینترهای اون موقع، پرینترهای سوزنی با سرعت بسیار بسیار پایین. الان انواع پرینترهای لیزری سیاه سفید و رنگی و پرینترهای جوهرافشان با کیفیت رویایی که صنف عکاس‌ها ازش برای چاپ عکس استفاده می‌کنن. بشر تلاش کرده برای رسیدن به اینها. حتی خودِ لپ‌تاپ، می‌دونستید کار استیو جابز بوده؟ دیوونه‌ای که یه کتاب روی پاهاش می‌گذاشت و میگفت کامپیوترها باید این شکلی بشن. حواسمون هست؟ که چقدر برای این دنیای ما زحمت کشیده شده؟ نه، حواسمون نیست. چون افکار شیطانی که سالهای سال به مغزمون تزریق شده ما رو کور کرده بود که نعمت‌ها رو نبینیم.

## آنها کروگنگ و کورند و (از ضلالت خود) بر نمی‌گردند. بقره آیه ۱۸۵

**۷) دولت الکترونیک:** چقدر کارهای ما راحت‌تر انجام میشه امروز به نسبت ۲۰ سال پیش. گرفتن خیلی از مجوزها. ثبت طرح‌های صنعتی و اختراع و شرکت. مثلاً من همین کار ثبت برندهای خودم رو آنلاین انجام دادم و بعد فقط یکبار برای دریافت گواهینامه‌اش حضوری مراجعه کردم. الان شما به سادگی خودرو رو آنلاین می‌گیرید و پرداخت می‌کنید. قبض‌ها رو همینطور. به سادگی گواهی عدم سوء پیشینه



رو درخواست میدین. اظهارنامه مالیاتی خودتون رو الکترونیکی رد می‌کنین. طرح ترافیک رو هم به سادگی با نصب اپلیکیشن خرید می‌کنید.

**۸) اپلیکیشن‌های مذهبی:** شب‌های قدر که میرفتیم برای مراسم احیا، همیشه مشکل کمبود قرآن و مفاتیح وجود داشت. بعد الان تو دیگه نیازی نداری. یه لحظه می‌زنی از توی گوشی خودت از کافه بازار مفاتیح و قرآن رو دانلود می‌کنی. نرم افزار باد صبا هست هر جای دنیا که میری جواب میده. مثلاً می‌زنی اذان صبح به افق دویی. قبله نما داره. خوب کار کردن برای اینها. زحمت کشیدن. چرا قدر نمی‌دونیم؟ چرا ناشکریم؟

**۹) فروشگاه‌های اینترنتی:** چقدر امروز از فروشگاه‌های اینترنتی مثل دیجی کالا خرید می‌کنیم؟ چند سال پیش خواستم کولر خونه رو درست کنم پمپ کولر لازم داشتم رفتم توی دیجی کالا دیدم به! پمپ داره ده‌ها مدل. هر نوع کالایی که می‌خوای می‌تونی روی دیجی کالا پیدا کنی. از مواد غذایی گرفته تا انواع ابزارآلات تا وسایل بهداشتی، لوازم التحریر، لوازم الکترونیک و غیره. چقدر راحت می‌تونی خرید اینترنتی انجام بدی. قبلاًها وقتی می‌خواستم گوشی بخرم اینقدر حرف‌های مختلف به من می‌زدن، هندزفری اصلی، گارانتی اینتل (اینترنشنال!)، هندزفری فرعی، شارژر اصلی فرعی و..... الان یه لحظه میری توی دیجی کالا و بعد می‌زنی ضمانت اصل بودن کالا. تو دیگه



دغدغه‌ای نداری. می‌زنی و میاد دم در خونه‌ات. دیگه هم نمی‌خواد بری چند ساعت توی پاساژها بگردی. حتی من یه وقت یه سفارش میدم ۱۰ قلم متفاوت، مثلاً دمپایی، جوراب، چراغ قوه، خودکار و غیره. می‌دونید، نصف روز من گرفته میشد اگه می‌خواستم همه اینها رو حضوری برم و بخرم. چرا قدر نمی‌دونیم؟ چرا ناشکریم؟

**۱۰) گوشی‌های هوشمند:** گوشی هوشمند ما امروز چه امکاناتی به ما میده؟ دوربین عکاسی هست، موزیک پخش می‌کنه، mp3 پلیر هست، دفترچه یادداشت هست، ضبط صوت (رکوردر) هست، تلفن هست، چراغ قوه هست، اسباب بازی هست.

**۱۱) دستگاه‌های پخش موسیقی:** اونایی که سنشون یاری می‌کنه یادشون میاد که ضبط‌های قدیم کاست بود. قبل از کاست که گرامافون بود و تازه بشر چقدر خوشحال بود که وسیله‌ای برای پخش موسیقی ضبط شده داره. بماند. وقتی نوار کاست بود شما به آهنگ بعدی دسترسی نداشتید تا زمانی که آهنگ فعلی تموم میشد یا اینکه با دستگاهتون میزدین جلو. اون رسانه‌های اون روزی اصطلاحاً بهشون میگن Sequential access یا دسترسی ترتیبی. فقط به ترتیب ضبط شده به اطلاعات دسترسی داشتین. اما به مرور با پیشرفت تکنولوژی رسانه‌های Random access یا دسترسی تصادفی اومد. مثل CDها. اول Audio CD بود. یک لوح فشرده. وای چقدر خوب.



اون موقع می‌تونستیم یه دکمه بزیم و بریم آهنگ بعدی. اما Audio CD علیرغم جذابیتش فقط ۸۰ دقیقه ظرفیت داشت. برای همین CD Changerها اومدن. هم توی ماشین‌ها چنجر میبستن هم ضبط‌های توی خونه سینی بالاش که میاومد بیرون چند CD می‌خورد. چند وقت بعد فرمت (نوع ذخیره فایل) ای اومد به نام MP۳. حالا با MP۳ شما می‌تونستید ۱۴ ساعت موسیقی رو روی فقط یک CD داشته باشید، با دسترسی تصادفی. بعد کم کم CD و رایت کردن CD برامون سخت شد و فلش اومد. الان شما می‌تونید روی یک فلش ۱۲۸ گیگابایت هزاران هزار فایل موسیقی رو جا بدید و به ضبط ماشینتون وصل کنید. و البته زحمت اون رو هم به خودتون نمی‌خواد بدید. میلیاردها گیگابایت موسیقی آماده دانلود توی اینترنت منتظر شماست تا با یک جستجوی گوشتون دانلود بشه و از طریق بلوتوث ضبط ماشین شما بسادگی و با کیفیت عالی براتون پخش بشه. تازه براتون منوی باز هم گذاشتن. MP۳ با کیفیت ۱۲۸ یا ۳۲۰؟ کیفیت بالاتر می‌خواین یا اینترنت کمتری می‌خواین مصرف کنید؟؟ خدایا توبه می‌کنیم برای ناشکری هامون. حتی توی ماشین‌های جدید سرویس Voice Command یا دستورات صدایی وجود داره که می‌تونید به ماشین ویس بدید که یه کاری رو انجام بده مثلاً شمارو به سمت خونه راهنمایی کنه یا خودروهای تسلا شما رو تا خونه بدون رانندگی ببرن.





بزودی هم (شاید هم پیاده سازی شده باشه) میشه حتی بدون اینکه زحمت تایپ کردن یا ویس دادن توی گوگل با گوشی رو به خودتون بدین، ویس بدین به ماشینتون که هوس فلان آهنگ رو کردم برام پخش کن. اونم میگه چشم و پخش می‌کنه براتون. یه کم دیگه هم بگذره حال گفتنش رو هم ندارید. دوست دارید توی ذهن هوس کنید و براتون پخش بشه. یه روز یه مقاله‌ای خوندم که چینی‌ها موفق شدن با دریافت امواج مغزی کانال تلویزیون رو عوض کنن.

## بخش چهارم: سرویس‌های شهری

**۱) پست و سرویس‌های حمل و نقل کالا:** اداره‌ی پست. الان هرچیزی که دلت می‌خواد رو از تمام شهرهای داخلی ایران پست می‌کنی. سرویس‌هایی مثل تیپاکس، چاپار و کالارسان. پست بین المللی هم داریم. من توی فروشگاه اینترنتیم یعنی سخنستان تمام محصولاتی که به سرتاسر ایران میفرستادم خیلی راحت با یک پیک از خونه میفرستادم اداره پست و بعد هم ارسال میشد. از شهرهای بزرگ گرفته تا شهرهای کوچیک و کوچیکترین روستاها به همه جای ایران دارن با پست ارسال می‌کنن. من چرا قدر پست رو نمی‌دونم به عنوان یک امکان رفاهی؟

**۲) کارواش:** الان برای کارواش اپلیکیشن نصب می‌کنی. میان دم در



خونه ماشینت رو میشورن برات. اپلیکیشن داریم برای کارهای فنی منزل و نظافت در منزل. سرویس پرینتر و دستگاه‌های کامپیوتری به سادگی یک تماس با آگهی دیوار. حتی بعضاً تماس هم نمی‌خواد بگیری همون چت کردن توی دیوار کافیه تا برای خدمات رسانی بیان در محلت. سرویس آوردن غذا رو هم که براتون گفتم.

**۳) پزشک آنلاین:** الان با نرم افزارهایی مثل پزشکت، دکترت رو می‌بینی و آنلاین برات نسخه میده. جدیداً هم که دیگه دفترچه‌ها برداشته شده و نسخه‌ها الکترونیک صادر میشه روی کدملی، آنلاین دکتر ویزیتت کنه، آنلاین نسخه بده، بعد هم کافیه که با داروخانه اسنپ آنلاین سفارش داروهات رو بدی و بیاد دم در خونوات. امروز حتی بیمارها هم رفاهشون بیشتر شده. یه استارتاپ دیدم کارش گرفتن آزمایش در محل بود. فایل PDF نتیجه رو هم برات با اینترنت میفرستادن. الان می‌تونید داروهاتون رو هم اینترنتی بخرید.

**۴) انواع خدمات در محل:** خرید اینترنتی میوه و خرید سوپر مارکتی آنلاین که خیلی جا افتاده و خیلی‌ها ازش استفاده می‌کنن. آژانس و پیک موتوری هم که به سادگی همیشه گرفت. تعویض روغن در محل. نصب دزدگیر و انواع آپشن‌های خودرو در محل، کارواش در محل. حتی الان دارن توی مجتمع مسکونی‌ها کارواش می‌زنن تا ساکنین راحت باشن. و خلاصه هر نوع خدماتی که در محل بخوای رو بهت ارائه میدن.



برای اینکه کیف کنی و لذت ببری.

## بخش پنجم: صنعت

### ۵-۱) صنعت ساختمان

الان بین آسانسورها چقدر پیشرفت کردن. نسل اول آسانسورها با درهای آکاردئونی بود. نسل الانش رو بین. الان پله‌های برقی اومدن و چقدر رفاهمون رو بیشتر کردن. چقدر ساختمان‌ها رو راحت تر می‌سازن. دستگاه‌های میکسر اومد که سیمان رو هم می‌زنه بعد میدن طبقات بالا و سیمان ریزی می‌کنن. چقدر ساختمان سازی راحت تر شده. لامپ‌ها امروز چقدر راحت تر نصب میشه. چقدر مصرف پایین تری داره لامپ‌های LED و چقدر نور با کیفیت بهتر و درخشنده تر در اختیارمون قرار میده. کاشی و سرامیک‌های خونه‌های قدیم رو بین. کاشی دیوار ۱۵\*۱۵ بود. سرامیک‌های کف ۱۰\*۱۵. الان چی شده؟ کاشی‌های دیوار ۳۰\*۶۰، هر دونه‌اش معادل ۸ کاشی قدیمیه. سرامیک کف ۶۰\*۶۰. هر دونه‌اش معادل ۲۴ تا کاشی کف قدیمیه. چقدر نصب راحت تر شده. قبلاً یه سالن ۱۰۰ متری رو می‌خواستن با این کاشی کف کاشی کنن بیچاره میشدن.

الان نقاش‌ها به سادگی با فرچه (غلطک) خیلی راحت سه سوت خونه رو برات رنگ می‌زنن. حتی یه ویدیو دیدم که چینی‌ها ربات نقاشی ساختمان ساخته بودن خودش حرکت می‌کرد و کل دیوار رو رنگ می‌کرد.



قبلاً لوله کشی با لوله‌های گالوانیزه بود باید بسختی لوله رو میبردند با اره آهنبر و بعدش حدیده مینداختن. بعد لوله‌های سفید پلیمری اومد. یه اتوی لوله داره و یه قیچی و تمام. به سادگی تق لوله رو میبری با قیچی و توی چند ثانیه با اتوی لوله جوشش میدی، دیگه مثل قدیم نیاز به نوار تفلون و خمیر و کنف هم نیست، آب بندی هم در حد عالی در حد تیم ملی. و ماندگاری چقدر زیاده! الان برید خونه‌های قدیمی ساز رو ببینید، خیلی هاشون مثل خونه‌ی خود ما لوله‌های آب رو قطع کردن چون پوسیده و یکبار دیگه لوله کشی از روی کار کردن. لوله‌های گالوانیزه با اون حجم از سختی نصب با عمر کوتاه. لوله‌های پلیمری سفید با این سادگی نصب با این آب بندی عالی با ماندگاری صدها ساله. چقدر راحت تر شده همه چیز. چرا قدر نمی‌دونیم؟

ترانس‌های جوش قدیمی، دو تن وزنش بود. چقدر کیفیتش بد بود. بعد هم اگر برق خونه رو قطع نمی‌کردی یخچال یا تلویزیون می‌سوخت اینقدر جریان می‌کشید. امروز ترانس‌های الکترونیک (اینورتر) اومده، جوش بسیار بسیار با کیفیت تر و تمیز، وسایل برقی خونه هم نمی‌سوزه و چقدر سبک تر، در حد یه کیف سامسونت. بردار و ببر حالشو ببر.

درهای مغازه‌ها و منازل کنترلی شد. قدیم هی باید از ماشین پیاده میشدی، درو باز می‌کردی دوباره مینشستی پشت ماشین میرفتی داخل و دوباره پا میشدی درو میبستی. زجرکش میشدی تا ماشینت رو بذاری توی



پارکینگ. خدایی تا حالا چند بار فرار کرده بودی از اینکه ماشینو بیاری توی پارکینگ بخاطر سختیش؟ الان همه چیز راحت شده. یه دکمه می‌زنی در پارکینگ باز میشه. یه دکمه می‌زنی کرکره مغازه میره بالا. این رفاهه. این نعمته. قدر بدونیم. کفر، عدم اعتقاد به خداوند نیست. تعریف واژه‌ی کفر، ناسپاسی بابت نعمت هاست. چون همیشه که نعمت‌ها رو ببینی و به خداوند ایمان نیاری. منشا کفر، ندیدن نعمت هاست و منشا ایمان، دیدن نعمت‌ها.

### ۵-۲) امکانات رفاهی منازل

**آب لوله کشی:** من توی دوره مهندسی ثروت یک (برگزاری کتاب مدرسه میلیاردرها به صورت دوره) که برگزار کردم، گفتم: ما آب لوله کشی داریم. قدیمیها از چاه، آب برمیداشتن و می‌خوردن و استفاده می‌کردن. بعد، مادر بزرگ یکی از دوستان که توی کلاس حاضر بود گفت: "نه مادر جان، ما از جوب (جوی آب) آب برمیداشتیم. از چاه نمی‌آوردیم." مردم با آب جوب زندگی می‌کردن. امروز شیر آب رو باز می‌کنیم و آب میاد. خدایا به خاطر همون شیر آب شکرت.

**گاز کشی:** ما شهرک ژاندارمری تهران ساکن بودیم. هنوز هم خونه‌ی پدریم اونجاست. این کامیون‌ها می‌آومدن ایران گاز پرسی گاز می‌وردن. کپسول سنگین ۱۱ کیلویی رو باید بر میداشتی و می‌وردی یه طبقه دو طبقه بالا. واقعاً سخت بود. اگه گازت تموم میشد شاید یهو یه روز نمی‌تونستی غذا درست کنی. چقدر گاز کشی کارمون رو راحت



کرده؟؟؟ الان توی بزرگترین شهرهامون که هیچ، توی دور افتاده ترین روستاهامون هم گاز کشی شده. ما یک مخزن بزرگ ۲۰ هزار لیتری گازوئیل داشتیم زیر حیاط خونه مون برای گازوئیل. چند وقت یکبار تانکر میاومد برامون گازوئیل میزد. بعد که گازکشی شد چقدر راحت شدیم. الان به دفعه یاد مشعل اخگر افتادم که از اون سال ۱۳۷۰ که نصبش کردیم تا الان داره کار می‌کنه. همین الان رفتم توی اینترنت سرچ کردم خدا رو شکر سرجاشون هستن. کیفیت رمز ماندگاریه. خلاصه. قدر این گاز امروز رو بدونیم.

**تلفن:** حدوداً سال ۱۳۷۰ یا ۱۳۷۱ بود که یه شرکت پیمانکار اومده بود توی شهرک ژاندارمری و داشت کار گازکشی رو انجام می‌داد. پدرم جزو اولین کسانی بود که توی شهرک ما خط تلفن گرفت. بعد، هیچ کدوم همسایه‌ها تلفن نداشتن. و ما ۳۰، ۴۰ تا همسایه داشتیم و بابام رفته بود به همه گفته بود هر کی خواست تلفن بزنه بیاد خونه ما. اگر کسی خواست که بهش زنگ بزنن شماره ما رو بده ما میایم صداش می‌کنیم. آقا ما باید میرفتیم همسایه رواز ۲۰۰ متری صدا می‌کردیم منم چون بچه‌ی کوچیک خونه بودم همیشه این وظیفه گردن من بیچاره بود! یه وضعیتی بود اصلاً. حتی شرکت گازی که اومده بود گازکشی، تلفن نداشت و یه انشعاب از ما گرفته بود. اینقدر امکانات کم بوده که پیمانکار رده بالای شهرداری اداره گاز هم یه خط تلفن نداشته. الان



تو می‌تونی بری اینترنتی ثبت نام کنی ۲ روز بعد خط تلفنت رو تحویل میدن بهت. سیم کارت دونه‌ای یک میلیون تومن بود به دلار مثلاً هزار تومنی. یعنی هزار دلار بود. الان سیم کارت میخری چقدر؟ یک دلار! به قول ویراستار کتاب حتی سیم‌کارت رایگان هم هست! (توی کامنت‌های اصلاحیه برام نوشته بود منم گفتم براتون بنویسم).

حتی راجع به تلفن یادمه که خواهرم دانشجو بود توی دانشگاه سراسری ارومیه. بعد ما وقتی می‌خواستیم بهش زنگ بزنییم با این شماره‌گیر چرخی‌ها بیچاره میشدیم تا ۱۰۰ بار زنگ میزدیم که تلفن خوابگاه از اشغال در بیاد و جواب بده. و وای به روزی که تا می‌رسید پای گوشی قطع میشد..... دوباره باید می‌گرفتیم. الان تق می‌زنی روی گوشیت با دو تا کلیک تلفن طرف مقابل رو می‌گیری. تازه معمولاً حال زنگ زدن رو هم نداریم. ویس میدیم! خدایا چقدر پیشرفت کردیم. چقدر راحت شدیم. چقدر رفاهمون بیشتر شده. چرا قدر نمی‌دونیم؟

**آشپزخونه:** مادر بزرگ‌های ما ماکروفر داشتن؟ نه! اجاقشون هیزمی بود. یخچال داشتن؟ نه. گوشت رو نمک سود می‌کردن که برای تابستون فاسد نشه ننگه دارن. غذا ساز بوده؟ هویج بستنی داشتن؟ بستنی بوده اصلاً؟ گوشتکوب برقی بوده؟ نه. آسیاب برقی داشتن؟ نه. گندم رو میریختن توی آسیاب و اسب عصاره رو وصل می‌کردن بهش. یه نگاهی با دقت به آشپزخونه‌ی خودت بنداز. ببین چقدر وسایلی



هست که ۱۰۰ سال پیش نبود. اصن بین برق قطع بشه چندتاش از کار میفته؟ همه رو بگذار بیرون. گاز رو هم قطع کن. آب لوله کشی رو هم قطع کن. این میشه آشپزخانه‌ی صد سال پیش!! خدایا توبه می‌کنیم برای ناشکری هامون....

### ۵-۳) فوتبال

همیشه روی فوتبال اسم صنعت گذاشت، اما یه بیزنس ثروت سازه قطعاً. توی کتاب الکس فرگوسن به نام رهبری که یک کتاب بی نظیره خوندم که چقدر زمین‌های فوتبال ناهموار بودن و شرایط بدی پیدا می‌کردن. موقع بازی‌های بارونی چاله‌های آب تشکیل میشد. و میگفت الان زمین‌های مدرن مجهز به سیستم گرمایش از کف هستن و بسیار بسیار صاف. میگفت علاوه بر زمین که موقع بارون اونجوری میشد، کفش‌های بازیکن‌ها هم چرمی بود و آب خیلی زیادی جذب خودش می‌کرد و سنگین میشد. توپ فوتبال هم همینطور چرمی بود و بسیار سنگین میشد و اگه به کسی می‌خورد نابودش می‌کرد! همین‌ها در کنار هم باعث میشدن که موقع بارون کیفیت بازی به شدت بیاد پایین. اما امروز هیچ کدوم اون مشکلات وجود نداره. حتی ببینید که چقدر تصویر برداری حرفه‌ای شد که توی جام جهانی افریقای جنوبی فیلم‌هایی که نشون می‌داد با دوربین‌هایی گرفته شدن که چند هزار فریم بر ثانیه فیلمبرداری می‌کردن و صحنه‌ها رو با





چه کیفیت فوق العاده‌ای برامون به تصویر کشیدن.

**۶) پزشکی:** چقدر مادرها قدیم سر را (زایمان) از دست می‌رفتند؟ چرا؟  
واقعاً وقتی اینو میگم گریه‌ام می‌گیره. یه پدری - می‌دونی چقدر اون دوره بارداری دوره مقدسیه؟ - با یک دنیا امید و آرزو اینکه یه کوچولوی دیگه به خانواده‌اش اضافه بشه ۹ ماه زندگیش رو صبر کرده که بچهاش به دنیا بیاد. بعد به خاطر اینکه بچه‌ها چرخیده بود یا سر بچه بزرگ بود بچه به دنیا نمی‌اومد و مادر و بچه باهم می‌مردن. پدر بچهاش یا همسرش یا هر دو رو از دست می‌داد. چقدر دردناک. ببینیم اینو توی نسل‌های گذشته الان علم پزشکی به سادگی سزارین رو در اختیار ما قرار داده تا هم مادر رو نجات بدن هم بچه رو.. الان با غربالگری و آزمایش‌های دوران بارداری از تولد نوزادان منگل یا معلول جلوگیری میشه.

من روزی که پسرم شایان به دنیا اومد همه‌اش میگفتم خدایا شکر. خدایا شکر. می‌دونم که مادر و بچه خیلی توی امنیت هستن. چرا قدر نمی‌دونیم؟ الان علم پزشکی کاری کرده که پیوند کلیه و قلب و کبد و... به راحتی انجام میشه. از افراد مرگ مغزی، اعضای حیاتی رو می‌گیرن و باهاش جون افراد دیگه رو نجات میدن. چقدر جون آدمهارو علم پزشکی داره نجات میده. من چند وقت پیش رفتم حسابی به دندون‌های خودم رسیدم. بعد یه لحظه به این فکر کردم که دندونپزشکی آیا صد سال پیش وجود



داشته؟ دیدم که نه. بابابزرگم اینا اگه دندون درد می‌گرفتن میرفتن پیش سلمونی تا با گاز انبر دندونشون رو بکشه! چون سلمونی‌ها دندونپزشک هم بودن. دندونپزشک که نه، دندون کِش. بعد، وقتی می‌کشیدن، چجوری غذا می‌خوردن؟ بالته! چون دندونپزشکی نبوده عزیز دلم. دندون خراب میشد عصب کشی و پر کردن و ایمپلنت و اینها نبود. الان امروز بالاخره یه هزینه‌ای می‌کنی کل دندونهای هم ریخت دوباره برات از اول می‌چینن میانر بالا! دندون مصنوعی وجود نداشته. حتی یه زمانی عینک هم وجود نداشته کسی که بیناییش کم میشده باید تا آخر عمر باهاش می‌ساخته. ساخت عینک حدوداً برمیگرده به قرن هفدهم میلادی احتمالاً توسط رومیان. ولی قبل از اون هزاران سال بشر این مشکل رو داشته.

با ظهور واکسن و آنتی بیوتیک چقدر به متوسط عمر بشر اضافه شد؟ می‌دونی چقدر از جمعیت کره زمین به خاطر نبود آنتی بیوتیک و واکسن در جریان بیماری‌های وبا، طاعون و دیفتری مردن؟ فلج اطفال امروز به لطف خداوند و تلاش‌های بشر ریشه کن شده. اصلاً به این فکر کردین که همین بیماری کرونا که همه جهان رو در نوردید اگه ۱۰۰ سال پیش می‌اومد چقدر تلفات می‌گرفت؟ با توجه به ضعف اطلاع رسانی و نبودن واکسن و عدم پیشرفت علم پزشکی اون روز؟ حتی یه مقاله خوندم که با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی زمزمه‌هایی به گوش می‌رسه که واکسن بیماری ایدز رو هم بسازن و اون رو هم برای همیشه ریشه کن کنن.



چقدر با پیوند اعضا چون آدم‌ها نجات داده شد؟ چقدر با اهدای عضو بیماران مرگ مغزی چون بیمارهای دیگه رو نجات دادن؟ این از کجا اومده؟ این حاصل سالهای سال مطالعه و تحقیق و تلاش علم پزشکی بوده که ما رو به این حد رسونده. این یه نعمته. این یه موهبتیه و باید قدرش رو بدونیم.

**۷) صنعت راهسازی:** امنیت و رفاهمون چقدر زیاد شده؟ چقدر توی ۴۰ سال گذشته، همین جمهوری اسلامی- که خیلی‌ها یا عده‌ای منتقدش هستن - جاده ساخته؟ چقدر مردم توی تصادفات شاخ به شاخ (رخ به رخ) جاده‌ای کشته میشدن؟ بعد، الان اکثر کشور اتوبان‌ها دو بانده شدن. رفت و برگشت. چقدر تصادفات جاده‌ای کمتر شده به خاطر این جاده‌ها. چرا قدرش رو نمی‌دونم؟ چرا ممنون عزیزانی که توی راهداری هستن نیستیم؟ می‌دونین با چه سختی‌ای این راه‌ها رو ساختن؟ یه نگاهی به اختلاف ارتفاع بین جاده و زمین‌های کنارش موقع سفر بندازید تا متوجه بشید که هر متر جاده چقدر زیرسازی و چقدر کار برده. چرا قدر نمی‌دونیم؟ چرا ناشکریم؟

**۸) صنعت کشاورزی:** یه نگاهی به کشاورزی در صد سال گذشته بکنید. تراکتور بود؟ آبیاری قطره‌ای وجود داشت؟ کمباین وجود داشت؟؟ همین پیشرفت تکنولوژی بوده که انسان‌ها رو از کار سخت و طاقت فرسای ایستاده در مزارع و زمین‌های کشاورزی خارج کرد و به سر کارهای راحت و پشت می‌زنشینی فرستاد. اصلاً دلیل درگیری بشر



## با اضافه وزن چیه؟؟

یک بار رفتم نمایشگاه صنایع غذایی دیدم اوه اوه چند هزار شرکت و کارخونه صنایع غذایی اومدن غرفه زدن. یه شرکتی به اسم فردین کشت هست که داره کشاورزی مدرن رو آموزش میده. برای بیش از ده هزار نفر اشتغالزایی کرده. مجموعه کتابهایی هم نوشته موسس این مجموعه آقای فردین نژاد، تحت عنوان سبزی کار میلیونر و بروکلی کار میلیونر. پیشنهاد میدم اگه به کشاورزی علاقه دارید حتماً از مطالبش استفاده کنید. ایشون میگه آقا من با کاشتن بروکلی به این درآمد عالی رسیدم. شما هم انجام بدین نتیجه می‌گیرین.

یا مثلاً دوستی که کوچش (Coach) بودم، میگفت یه دستگاهی خریدم چاپر، حدود ۱۰۰ هزار دلار، دستگاه خرد کن. در زمینه تولید خوراک دام و طیور چقدر پیشرفت کردیم. در زمینه تولید دام و طیور چقدر پیشرفت کردیم.

**۹ رسانه‌ها:** من متولد ۱۳۶۳ هستم. اون موقع تلویزیون فقط دو تا کانال داشت. سال ۷۲ تازه کانال ۳ افتتاح شد. الان تلویزیون ایران بیش از ۲۴ شبکه داره. خوب این نماد فراوانیه. این نماد ثروته. حالا جدای سیستم‌های تلویزیون، سایت‌های ویدیویی در دسترس ما هستن که به اونها سیستم‌های VOD یا Video On demand میگن. سایت‌هایی مثل یوتوب، آپارات، ویمنو، نماشا، تماشا، فیلمو و غیره.



به لطف همین شبکه‌های اجتماعی می‌دونید چقدر هزینه تبلیغات کاهش پیدا کرده؟ همین امروز شما بخواین یه تراکت رنگی بزنید در سایز A۵ باید حدود ۳۵۰ تومن (معادل ۱ سنت دلار) هزینه کنید. در صورتی که اگر بخواین یک ویدیوی شما یک بازدید در فضای مجازی داشته باشه فقط کافیه ۱۰ الی ۲۰ تومن هزینه کنید. ویدیو چقدر تاثیرش بیشتره؟ خیلی. و چقدر ارزونتره؟ خیلی. این بواسطه‌ی افزایش امکاناتی مثل اینترنت و شبکه‌های اجتماعیه. خدایا شکر.

در نهایت، مواردی که می‌خواستیم بگم تموم شد، آگه چه هزاران هزار مورد دیگه واقعاً همیشه به این لیست اضافه کرد، مثل پیشرفت در انواع ورزش‌ها، زیاد شدن بیمارستان‌ها، رستوران‌ها، ماشین‌ها، تغییر اتوبوس‌های شهری، سایر وسایل منزل، حتی ساعت‌ها و انواع گجت‌های هوشمند و... بی نهایت مورد دیگه که از حوصله این کتاب خارجه. واقعاً راجع به میلیاردها نعمتی که داریم میشه میلیاردها صفحه نوشت. برای همین خداوند در قرآن می‌فرماید اگر تمام دریاها مرکب شوند و تمام درختان قلم شوند شما نمی‌تونید نعمت‌های من رو بشمارید. تازه این آیه ۱۴۰۰ سال پیش بوده. امروز که خیلی نعمت‌ها زیادتر شدن. یعنی همون موقع هم بی نهایت نعمت بوده الان دیگه فوق بی نهایت. من ازت می‌خوام این موارد رو خیلی بیشتر بهش فکر کنی و ببینی. دائم از خودت سوال بپرس که امروز که داری این کتاب رو می‌خونی یا این صدا رو می‌شنوی چه امکاناتی هست که



صد سال پیش نبود؟ من همیشه میگم خدایا شکر که منو توی سالی به این دنیا آوردی که تجربه سال ۲۰۲۰ رو داشتم تا این امکانات و رفاه رو ببینم. و هرچقدر جلو میریم، شرایط بهتر میشه. من خیلی لذت میبرم از لحظه لحظه‌ی زندگی‌م. از تک تک افراد خانواده‌ام. از تک تک این امکانات. و می‌خوام بگم فاصله‌ی ما با خوشبختی فقط حس کردن اینهاست. فاصله ما با خوشبختی فقط حس کردن نعمت‌ها و شکرگزار بودن. همین.

هرچقدر بیشتر شکرگزار باشیم حالمون بهتره و هرچقدر حالمون بهتر باشه ایده‌های بهتری به نظرمون می‌رسه و انرژی لازم برای اجرایی کردن اون ایده‌ها رو هم داریم. اگه دنبال پولی شکرگزار باش. چون شکرگزاری به تو حال خوب میده و حال خوب به تو ایده‌های خوب میده و ایده‌های خوب هم به تو پول خوب میدن. رمز رسیدن به شادی و خوشبختی پول نیست. رمز رسیدن به شادی و خوشبختی شکرگزار بودن. تو با شکرگزار بودن قطعاً به پول می‌رسی. هرچقدر بخوای. هرچقدر بیشتر شکرگزار باشی بیشتر به پول می‌رسی. و تمام بحثی که توی این فصل بیان کردم، فقط یک قطره از اقیانوس بیکران نعمت‌های خداوند بود. همین الان سه بار بگو خدایا شکر خدایا شکر خدایا شکر. هرچقدر شکرگزارتر باشی حالت بهتره و هرچقدر حالت بهتر باشه موفق تری. در پایان. فقط به این فکر کن که در قبال این همه نعمت‌هایی که جهان و خداوند در اختیار تو قرار دادن، تو چه وظیفه‌ای نسبت به جامعه داری؟ تو با این نعمت‌ها باید چیکار کنی؟ از این



نعمت‌ها بهره برداری کن و برای خدمت به خلق خداوند استفاده کن. این همیشه شکرگزاری عملی این همیشه شکرگزاری واقعی.

ابرو بادومه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت مخوری  
همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

فرض کنید یک نفر نابیناست و یکجا نشسته، روبروی انبارش. که ۵ کارتن از یک کالا داخل انبارش هست. حالا اگر اون ۵ کارتن بشه ۵۰۰ کارتن، یعنی دارابیش صد برابر بشه، آیا اون متوجه میشه؟ تا وقتی که حرکت نکرده که نعمت‌ها رو ببینه نه، قطعاً نه. حالا اگر اون نابینا بینا بشه و ببینه که چقدر نعمت هاش زیاد شده قطعاً حس و حالش بهتر میشه. مسأله اینه که ما کور شدیم (نه کور جسمی، دل‌هامون کور شده) و کارتن‌های زیاد شده رو نمی‌بینیم. ما اتفاقات سال ۲۰۲۰ بعد رو نمی‌بینیم. بیایم همین الان تمرین کنیم و شروع کنیم به نوشتن نعمت‌هایی که الان هست و صد سال پیش نبود.





فصل هفتم



سنگ‌گذاری انشعابی





قبل از اینکه صحبت‌م رو راجع به مطالب این فصل شروع کنم، می‌خوام بگم یه دلیلی که خیلی از افراد توی زندگیشون ضربه می‌خورن "پُر بودن"ه. تا می‌ای یه مبحث رو مطرح کنی مثلاً اعتماد به نفس، "اعتماد به نفس رو که بدم"، قانون فراوانی، "خوب من می‌دونم دیگه دنیا پر از فراوانیه، اساس جهان بر فراوانیه"، عزت نفس، می‌دونم، من اشرف مخلوقاتم". حالا باید سوال بپرسیم که تو که اعتماد به نفست عالیه، چرا جلوی دوربین نمی‌ای؟؟؟ چرا جرأت نداری به ریاست بگی حقوقت رو در حدی که حق واقعیتیه زیاد کنه؟ چرا جرأت نداری به شریک عاطفیت بگی چیزایی که ناراحتت می‌کنه رو؟ چرا خیلی وقته پروژه‌ای که توی ذهنته اجرایی نکردی؟ یا کسی که میگه من قانون فراوانی رو می‌دونم، اساس جهان بر فراوانیه. اگه اساس جهان بر فراوانیه، چرا نقدی نمی‌فروشی و چک می‌گیری و همیشه هشتت گروهی نهته؟ چرا فراوانی گیر تو نمیداد؟ یا اینکه تو که عزت نفست عالیه چرا جوراب سوراخ می‌پوشی؟ چرا به خودت فحش میدی مثلاً ببخشید می‌گی خاک تو



سرم، بازم گند زدم. و هزاران مورد مشابه. دوستای خوبم اصلاً مهم نیست که اصول موفقیت چقدر به گوشمون خورده، مهم اینه که آیا توی زندگی ما اجرایی میشن یا نه.

**اصلاً مهم نیست که اصول موفقیت به گوشه خورده باشه**  
**مهم اینه که این اصول توی زندگیت در حال اجرا باشن**  
**اون وقته که همیشه گفت یادشون گرفتی**

منم اصلاً نمی‌خوام بگم که توی این اصول عالیم. اصلاً و ابداً. دارم روی خودم کار می‌کنم. به اندازه‌ای که یادشون گرفتم نتیجه گرفتم توی زندگیم و همیشه سعی می‌کنم که فنجونم رو خالی کنم و دوباره همین اصول رو بشنوم از یه زاویه‌ی جدید شاید. و بارها و بارها و بارها تکرارش کنم. باب پراکتور یکبار گفت من ۵۵ سال کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید ناپلئون هیل رو خوندم. جیم ران گفت من بالای ۱۰۰ بار اون کتاب رو خوندم. پس لازمه که فنجون هامون رو خالی کنیم و اصول موفقیت رو بارها و بارها تکرار کنیم.

پوریای ولی گفت که صیدم به کمنداست      از همت داوود نبی بخت بلند است  
 افتادگی آموز اگر طالب فیضی      هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

پس اینجا می‌خوام بگم بیایم فنجون هامون رو راجع به شکرگزاری خالی



کنیم و باور کنیم که راجع بهش هیچ چی نمی‌دونیم. اون که ابوعلی سینا بود گفت:

تا بدانجا رسید دانش من که بدانم همیکه نادانم

واقعاً من به این نتیجه رسیدم که هر کسی که بیشتر پرسیده، فروتن تر شده. درخت پربار شاخه هاش افتاده است. من نوعی مدعی دونستن و بلد بودن نباشم. تی هارو اگر حرف جالبی می‌زنه توی کتاب اسرار ذهن ثروتمند. می‌گه من فکر می‌کردم همه چیز رو بلدم ولی حساب بانکیم چیز دیگه‌ای رو نشون می‌داد!! یه جای دیگه هم توی این کتاب اشاره می‌کنه که دوست ثروتمندش بهش گفت: هارو، اگر چیزی رو می‌خوای داشته باشی که هنوز نداری، یعنی چیزی هست که هنوز نمی‌دونی.

یه صحبتی یکی از اساتیدم کرد گفت وقتی ۱۰ تا کتاب توی یک حوزه (مثلاً موفقیت) می‌خونید، شاید کلیت قضیه دستتون بیاد که چی به چیه. شاید ۸۰ درصد ماجرا رو دستگیرتون بشه. با کتابهای جدید دیگه خیلی چیز جدیدی بهتون اضافه نمیشه. بعد می‌رسی به جایی که یه کتاب می‌خونی فقط و فقط یک نکته می‌گیری. اما اما، همون یک نکته‌های کوچولو هست که تفاوت تو رو با بقیه مشخص می‌کنه و تو رو از جا می‌کنه میبرت بالا. بروس لی می‌گه من از حریفی که ۱۰ هزار فن بلده نمی‌ترسم. من از حریفی می‌ترسم که یک فن رو ده هزار بار تمرین کرده باشه. اینکه ما همه‌اش دنبال چیزهای جدید باشیم - مثل یک برادر صادقانه بهتون



میگم، باور کنید - ما رو به هیچ جای خاصی توی زندگیمون نمی‌رسونه.

اجازه بدین یکم راجع به نگرش و تکمیل نگرش براتون صحبت کنم. فرض کنید که یه ماشینی مثلاً یه دونه بنز رو میارن قرار میدن توی یک محوطه‌ی آزاد. بعد ازش از زوایای مختلف عکسبرداری می‌کنن. یکی از جلو، یکی از عقب، یکی از بالا، یکی از نمای داخل، یکی از زیر، یکی از دور دور، یکی از نزدیک نزدیک. می‌بینیم که صدها عکس از صدها زاویه مختلف گرفته شده. ولی آیا همیشه گفت که هیچ عکاسی هرگز نخواهد توانست که بیاد و از یه زاویه‌ی جدید از این ماشین عکس بگیره؟؟ چرا، همیشه زوایای جدید هست. هرچقدر تعداد عکس‌هایی که یک نفر از این بنز می‌بینه بیشتر میشه، در حقیقت دید و نگرش اون آدم نزدیک تر میشه به اون بنز واقعی. البته و صد البته کسی که تجربه‌اش کرده هم خیلی متفاوت با کسی که عکس رو فقط دیده. در مباحث موفقیت هم دقیقاً همینه. یک مبحث مثل عزت نفس یا اعتماد به نفس مطرح میشه اما صدها هزار عکس مختلف از هزاران زاویه همیشه ازش گرفت. بنابراین هر جلسه‌ای که گوش میدین و هر کتابی که می‌خونید، یک عکس از زاویه‌ی جدید و حتی اگر دقیقاً منطبق باشه بر یکی از عکسهای قبلی (مطلب تکراری بشنوید) - که احتمالش خیلی کمه البته، چون زاویه‌ی دید همه ما آدمها با هم متفاوت - اونجا دیدگاه شما تقویت میشه.

این ماشین به تنهایی هیچ کدوم از این عکس‌ها نیست. تمام این





من راجع به عزت نفس و عظمت شکل گیری یک انسان). من نه از اساتید خودم و نامبروان‌ها یا شماره یک‌های این مارکت (سخنرانی و نویسندگی) بدترم یا کمترم و نه بهترم و برترم. نه. من فقط یک دیدگاه متفاوت دارم. چقدر این جمله رو توی فیلم جنگجوی درون دوست دارم:

### تو هرگز از کسی بهتر نمی‌سی، همون طوری که هرگز از کسی بدتر نبودی

و از زمانی که باور کنی تو هم یک نُتِ جدید قراره بنوازی، زندگی تو وارد فاز جدیدی میشه....

دلیلی که به فکر ارائه این مبحث یعنی شکرگزاری انشعابی افتادم این بود که یه مشکل رایج که برای دوستان پیش میاد توی این راه اینه که تعداد آیت‌هایی که برای شکرگزاری پیدا می‌کنن خیلی کمه و تکراری میشه شکرگزاری هاشون. در صورتی که من همیشه بی نهایت نعمت رو برای شکرگزاری پیدا می‌کنم. به سادگی. امروز می‌خوایم اینکارو انجام بدیم. می‌خوایم به لیست بی نهایت نعمت‌ها برسیم، فلسفه‌ی کارمون دقیقاً همینه. البته قبلش به چیزی بگم. من بعدها - منظورم یکی دو سال بعد از اینکه اولین بار این مبحث رو مطرح کردم هست - به این نتیجه رسیدم که بعضی نعمت‌ها هستن توی زندگی که اگه هر نفس هم براشون شکرگزار باشی و شکرگزاری کنی کمه، چون یک نفس هم بدون اون‌ها زندگی کردن سخته...



برای بعضی نعمت‌ها هر نفس باید شکر کرد، چون حتی  
یک نفس هم زندگی کردن بدون اون‌ها ساخته  
مثل اعضای خانواده‌ات، مثل سلامتی، مثل همی  
نعمت‌هایی که نمیشه روشن قیمت گذاشت...

یادمون باشه که شکرگزار بودن اساس و فونداسیون حال خوبه و حال خوب زیربنای رسیدن به هر خواسته‌ای هست که الان توی ذهنت داری. (بچه‌ها باور کنید من سر کلاس خودم میشینم، همین الان که دارم این کتابو تایپ می‌کنم دارم گوش میدم به درس‌هایی که از معلم درون خودم گرفتم، دارم می‌شنوم). و اینکه ما نهایتاً از خواسته‌ها مون خود خواسته‌ها رو نمی‌خوایم، بلکه حال خوب رسیدن به خواسته رو می‌خوایم. پس حال خوب ما خود خود رسیدن به خواسته هاست. عین اینکه موفقیت رو دور زدیم. و دقیقاً همین حال خوبه که ما رو به خواسته‌ها مون می‌رسونه. کما اینکه شما می‌بینید افراد موفق میگن من روزهایی هم که توی شرایط مالی الانم نبودم، حالم به همین اندازه‌ی الان خوب بود. پس من فکر نکنم اگر از لحاظ روحی درب و داغون و صفرم، می‌تونم کار کنم و به خواسته‌هام برسم و اون خواسته‌ها حال دل من رو خوب کنه. این کاملاً اشتباهه. بلکه این حال خوب منه که مثل بنزین توی باک ماشین که انرژی لازم رو برای



حرکت ماشین فراهم می‌کنه - و اگر نباشه بهترین ماشین دنیا هم حرکت نمی‌کنه - کمک می‌کنه از شرایط امروزه به شرایط رویاییم برسیم. ثروت فقط می‌تونه ۱۳٪ حال و احساس ما رو بهتر کنه. ۸۷٪ ماجرا درونیه. ثروت، حال خوب رو تبدیل به عالی می‌کنه نه حال نابود رو به حال عالی. اون چیزی که ما رو واقعاً به حال خوب می‌رسونه شکرگزاریه. و ما هرچقدر بیشتر شکرگزار باشیم حال و احساسمون بهتره. هرچقدر احساسمون بهتر میشه اقدامات بهتری انجام میدیم و هرچقدر اقدامات بهتری انجام میدیم نتایج بهتری می‌گیریم و باورهای ما تقویت میشه. و حالا با ابزارهای جدید، پتانسیل‌های جدید و باورهای جدید آماده اجرای کارهای بزرگتر هستیم و این چرخه تا اوج خوشبختی و ثروت ادامه پیدا می‌کنه.

سه اصل طلایی برای رسیدن به خواسته‌ها وجود داره:

۱. حال خوب ۲. انرژی ۳. کارما

در مورد حال خوب که صحبت کردیم. هرچی حالمون بهتر باشه کارایی بالاتری داریم و نتایج بهتری می‌گیریم. و به طور کلی هرچیزی که حال شما رو خوب کنه شما رو به خواستتون نزدیک و هرچیزی که حال شما رو بد کنه شما رو از خواستتون دور می‌کنه. این اصل طلایی و قانون شماره یک رسیدن به خواسته هاست. یکی از مهمترین چیزهایی که توی زندگی باید مواظبش باشیم حال خوبتونه.

### قانون طلایی شماره یک رسیدن به خواسته‌ها:

هر چیزی که حالتون رو خوب کنه شمارو به خواستون نزدیک و  
هر چیزی که حال شمارو بد کنه شمارو از خواستون دور می‌کنه.

اصل دوم رسیدن به خواسته‌ها انرژی. تمام این عالم از انرژی ساخته شده. این انرژی بسیار هوشمند. و این انرژی‌های عالم رو هم تاثیرگذار هستن. من توی دوره باران آرامش کاملاً توضیح دادم که فرکانس بالا چیه و فرکانس پایین چیه. شکرگزاری بالاترین فرکانسه و امواج وقتی فرکانس بالایی دارن از هر مانعی رد میشن. وقتی که شکرگزاری، نفوذ کننده‌ای توی دل آدم‌ها. اونقدر حالت خوبه که آدم‌ها رو تحت تاثیر خودت قرار میدی. برای همین استر هیکس توی کتاب بخواهید تا به شما داده شود میگه: "شکرگزاری بالاترین ارتعاشه". شکرگزاری ما رو به خداوند نزدیک می‌کنه و نزدیک شدن به خداوند ما رو به همه خواسته هامون می‌رسونه. شکرگزاری انرژی ما رو اثرگذار می‌کنه. و باعث میشه که ما اثرگذار بشیم توی زندگیمون.

### قانون طلایی شماره دو رسیدن به خواسته‌ها:

تمام عالم از انرژی ساخته شده. شکرگزاری ما رو به اوج انرژی می‌رسونه  
و باعث میشه که انرژی ما روی سایر انرژی‌ها تاثیرگذار بشه.



اصل سوم رسیدن به خواسته‌ها هم کارما هست. هر چیزی رو که بدی همون رو دریافت می‌کنی. وقتی از جهان سپاسگزاری می‌کنی بابت خدماتی که جهان به تو داده، جهان هم از تو سپاسگزار خواهد بود و نعمت هاش رو به تو ارزانی خواهد داشت. دیگه وقتی می‌خواهی بری به فروشگاه زنجیره‌ای جیب خالی نیست به خاطر اون خدمت. پول اومده توی حساب بانکیت. پول داشتن، نماد اینه که تو به جهان خدمت کردی. و حالا که به جهان خدمت کردی هر چیزی که دلت خواست می‌خری. یادمه بچه بودم میرفتم بیرون خیلی چیزا دلم می‌خواست بخرم ولی پول نداشتم. اما امروز به لطف خدای مهربون وقتی میرم به نمایندگی‌های فروشگاه‌های خیلی چیزارو می‌بینم که پولشو دارم بخرم اما نمی‌خوام. خیلی فرقه بین اینکه با چشم گرسنه و جیب خالی بری فروشگاه تا وقتی که با چشم سیر و جیب پر میری. به کم کار کنیم روی خودمون می‌رسیم به این مرحله.

حالا بریم سراغ ۱۰ تا مورد. ۱۰ تا سرفصل، که هرکدومش شامل هزاران مورد می‌تونه باشه. من این ۱۰ مورد رو براتون شرح میدم ولی شما خودتون قطعاً باید بتونید موارد دیگه‌ای هم به این لیست اضافه کنید.

## سرفصل ۱. دارایی‌ها

تمام دارایی‌های خودت رو بنویس. مثلاً خانه، ماشین، گوشی، لپ‌تاپ،



دوربین، پرینتر، تختی که روش می‌خوابی. و من باید ببینم که هر کدام اینها رو آگه از من بگیرن چقدر سخت میشه شرایط برای من.

پولی که توی حساب بانکیم دارم. به قول سید محمد عرشیانفر، "پول داری توی حساب بانکت؟ فقط ۱۰ هزار تومن. میلیارد نفر روی کره‌ی زمین هستن که یک ریال هم پول ندارن حتی یک سنت. هیچ هیچ چی ندارن".

شکرگزار باشیم برای چیزهایی که داریم و یادمون باشه روی هرچیزی که تمرکز کنیم اون چیز بیشتر میشه. دلیل اینکه خیلی از مردم هر روز فقیرتر میشن اینه که روی اون چه ندارن و اون چه نمی‌خوان تمرکز می‌کنن. وقتی که تمرکز می‌کنی روی دارایی هات و نعمت هات؛ اولاً بیشتر می‌بینی، خوشحال میشی. و دوماً احتمالاً به دارایی‌هایی که داریشون و خیلی وقته که به یادشون نبود یادت میاد و اون‌ها رو میاری و ازوشون استفاده می‌کنی. سوماً با حال خوبت، عملکردت بهتر میشه فروشت بیشتر میشه و باز چیزهای بیشتری به دست میاری. ولی وقتی تمرکزت روی چیزهاییه که نداری حالت بد میشه و قطعاً دیگه عملکرد نداری. پس اگر می‌خوای دارایی هات زیاد شه روی دارایی هات تمرکز کن.

کفر، نعمت از کف دست بیرون کن

شکر نعمت نعمت افزون کن



## تمرین

● لیستی از تمام چیزهایی که همین الان توی زندگی دارید بنویسید. (همین الان، همین الان)

● خدایا شکر ت برای:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## سرفصل ۲. نعمت‌هایی که قیمت ندارند

اگر توی زندگی نعمت‌هایی رو حس کنی و لمس کنی که قیمت ندارند، ثروتمند میشی. دروناً ثروتمند میشی و بعداً بخاطر روحیه‌ای که در تو ایجاد



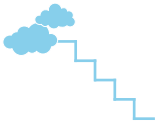


تا روزی که بود درست قدرشو ندونستم، ولی همیشه بهش میگم بابا کاری می‌کنم که بهم افتخار کنی. دوستای خوبم یکی از شکرگزاری‌های عملی که خیر و برکت رو وارد زندگی ما می‌کنه، شکرگزاری از پدر و مادره. من هر روز به مادرم زنگ می‌زنم. اگر نرسم زنگ بزنم فرداش دوبار زنگ می‌زنم. بشین فکر کن برای بچه‌ی خودت چه کارایی کردی؟ همه‌ی اون کارها رو پدر مادرت برای تو کردن. تازه خیلی خیلی سخت تر. امروز تو برای بچه بزرگ کردن ابزارهایی در اختیار داری که پدر و مادرت در اختیار نداشتن. بشین بنویس پدر و مادرم برام چیکار کردن. کسایی که پدر و مادر هستن می‌دونن که بچه آدم چند بار آدم رو می‌ترسونه از کارهایی که انجام میده و دل و جیگرش رو میاره توی حلقش، که نکنه این بچه بره و بلایی سر خودش بیاره. تمام اینارو پدر و مادرمون تحمل کردن، اذیتشون کردیم. واقعاً وقت اختصاص بده و بشین نگاه کن ببین پدر مادر برات چه کردن، و بعد همین الان باهاشون تماس بگیر و بابتش ازشون تشکر کن. به قول پدرم که این شعر رو برام می‌خوند:

تو آن کودک از مگس رنجه ای      که امروز سالار سر پنجه ای

وقتی بچه بودی یه پشه می‌تونست اذیتت کنه، اینقدر متوقع نباش بابام اینکارو برام نکرد، مامانم اون کارو برام نکرد. اگه قدرناشناس سایرین باشی بقیه هم قدرت رو نمی‌دونن، مطمئن باش. کارما یادته؟ (اصل سوم). هرچی بدی همونو پس می‌گیری). اگر می‌خوای بقیه قدردان تو باشن، قدر دان بقیه باش، مخصوصاً مخصوصاً پدر و مادرت. و به پدر و مادرت نیکی





کن طبق دستوری که خداوند داده. و این انرژی بی نهایتی در زندگی تو ایجاد خواهد کرد و هر روزت رو قشنگتر می‌کنه.

من حتی برای پدرم هم شکرگزارم. با اینکه پیشم نیست. چون آموزش‌های لازم رو بهم داد. و خیلی کارها برام کرد. بابام همیشه برام تعریف می‌کرد "میگفتن بابات از گشنگی مرد. بعد اون یکی گفت: داشت و نخورد؟؟" اینقدر طلبکار نباشیم از پدر مادراهامون. اون‌ها هر کاری از دستشون بر میاومده برای ما کردن. واقعاً پدرم کاری بیشتر از این از دستش بر نمی‌اومد که برام انجام بده. یه زندگی به مراتب بهتر از زندگی‌ای که پدرش ساخته بود رو برای من فراهم کرد. و منم دارم تمام سعیم رو می‌کنم یه زندگی به مراتب بهتر از اون چیزی که پدرم برام فراهم کرد برای بچه هام فراهم کنم. پدرم باعث خیلی از موفقیت‌های من شد. و حتی همین امروز هم باور دارم که انرژی‌ش هست، دعای خیرش هست. من بابت پدرم هم که در این جهان مادی در قید حیات نیست ولی در جهان معنویت قطعاً در قید حیات هست از خدای مهربون شکرگزار و سپاسگزارم.

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شده به عشق      ثبت است بر جریده‌ی عالم دوام ما

یه داستان هم بگم. یه روز من و همسرم نشسته بودیم و شایان تازه داشت راه رفتن یاد می‌گرفت. یهو پاشد و یک فرش کامل رو راه رفت. واقعاً اون لحظه عشق تک تک سی هزار میلیارد سلول بدن ما رو گرفت. واقعاً نمی‌تونم بگم توی اون لحظه چقدر شاد و خوشحال بودیم و قلبمون پر



از عشق شد. پدر و مادرها دقیقاً می‌فهمن که من چی میگم. می‌خوام بگم به همین سادگی زندگی می‌تونه اینقدر قشنگ باشه. تو قرار نیست ثروتمند بشی، تو ثروتمند هستی، دقیقاً از همین زمانی که این ثروت بی نهایت رو حسش کنی. با کدوم ثروتی حاضری بچه‌ی خودت رو عوض کنی؟ با هیچ ثروتی. پس چرا برای داشتنش شاد نیستی؟ و جالبه بدونی که دقیقاً دقیقاً دقیقاً به همین دلیل که برای داشته‌هات شاد نیستی، حالت بد میشه و حال بد قاتل رویاهاته.

حتی می‌خوام بگم اعضای خانواده همسرت هم برات یک ارزش بی نهایتن. یکی از اونها نباشه خدای نکرده چه تاثیری روی روحیه همسرت میذاره؟ چقدر همسرت به هم میریزه؟ یه دونه انگشت بچه‌ات از کل کره زمین ارزشمندتره.

امنیت ما، مگه قیمت داره؟ روزهایی که داعش به ایران حمله کرد چقدر نگران عزیزانمون بودیم که نکنه بره و دیگه برنگرده. نکنه خانواده‌ام رو از دست بدم؟ اگه خدایی نکرده جنگ میشد چی میشد؟ قدر امنیت رو بدونیم. چند وقت پیش دوستان عزیز افغان که پیگیر برنامه‌های ما بودن مشکل امنیتی براشون بوجود اومد و واقعاً شرایط براشون سخت شده بود. قدر امنیت رو بدونیم. نعمتان مجهولتان، الصحة و الامان. دو نعمت مجهول و گم شده هستن، سلامتی و امنیت. سلامتیت رو ازت بگیرن حاضری هرچیزی بدی تا بدستش بیاری.



آزادیمون قیمت نداره. همونطور که یک جای دیگه کتاب اشاره کردم، فیلم Room رو که ببینیم متوجه میشیم آزادی ما یه نعمته که قیمت نداره و اگر از دستش بدیم تازه می فهمیم که چقدر قیمتش بود.

رزق و ثروت به شکل های مختلف توی زندگی ما وجود داره اما چون نتونستیم حسش کنیم، نتونستیم دریافتش کنیم. چون دریچه های قلبمون بسته بوده و بهمین خاطر نتونستیم یک انرژی خارق العاده از خودمون ساطع کنیم. پس نتونستیم اون رزقی رو که می خوایم وارد زندگیمون کنیم. رزق به شکل های مختلف توی زندگی ما وجود داره. اگر جنبه های دیگه ی رزق مثل پول و ثروت وارد زندگیمون نشده چون قدر همین جنبه های رزق که داریم رو ندونستیم. دلیل دیگه ای وجود نداره.

### سرفصل ۳. امکاناتم و سال ۲۰۲۰

همونطور که در قسمت شکرگزاری ۲۰۲۰ اشاره کردیم هزاران نعمت هست امروز که صد سال پیش نبود. بشین و بنویس این نعمت ها رو. خیلی ها حالشون بده. میگن آقای شفیع شریط بهم ریخته است، هیچ کاری نیست، بحران اقتصادی. و من بهشون میگم: بابا من هم دارم توی همین شرایط شما زندگی می کنم و خیلی دارم لذت می برم از این امکاناتی که وجود داره. چطوری؟ وقتی یه اسنپ باکس می گیرم یک بسته رو از این طرف شهر می بره اون طرف شهر لذت می برم. من از اینکه شبکه های اجتماعی به



رایگان در اختیار من هستن خوشحالم. واتس‌اپ، دیوار، تلگرام، اینستاگرام. چقدر روشهای فروش آنلاین وجود داره. امروز همونطور که گفتم می‌تونم با وردپرس سایت بزنم بدون اینکه برنامه نویسی بلد باشم. چقدر آموزش رایگان وجود داره. با یک هواپیما از این طرف دنیا میری اون طرف دنیا توی نصف روز. سفری که چند ده سال پیش چند ماه طول می‌کشید. چرا اینقدر ناسپاسیم؟ چرا حواسمون به نعمت‌های دور و برمون نیست؟

همین ۲۰ سال پیش ۲۵ سال پیش هیچ کدوم این ماشین‌هایی که توی شهرها و جاده‌ها هستن کولر نداشتن، الان ماشین معمولی‌ترین آدمها کولر داره. هفتاد سال پیش هیچ کس حموم (حمام) توی خونه‌اش نداشت، الان همه دارن. هیچ کس پنکه و کولر نداشت. کولر نبود اصلاً! موبایلی وجود نداشت.

بینیم این امکانات رو که چقدر زیاد شده و بشینیم به این فکر کنیم که خدایا اگر من رو صد سال پیش می‌آفریدی، یا مثل رابینسون کروزوئه یا خانواده‌ی دکتر ارنست گیر می‌فتم توی یک جزیره که امکانات امروزی نیست، چقدر زندگی برام سخت میشد و بزرگترین آرزوم این بود که یه سرپناهی داشته باشم که حیوانات درنده نتونن بیان توش....

به این فکر کنیم که اگر بیماری‌هایی که امروز میان ۱۰۰ سال پیش می‌اومد چه بلایی سرمون می‌اومد. الان سالمیم خدایا شکرت. ولی خیالت راحت اگر



حال خودت یا عزیزای دلت خدای نکرده بد شد، بیمارستانی هست، دکتری هست، داروخانه‌ای هست، دستانی از خداوند آماده‌اند برای خدمت به من و تو. ببینیم که اگر همین کرونا ۱۰۰ سال پیش میاومد چی میشد. چقدر ابزارهای ارتباطی بهمون کمک کرد برای قرنطینه و مهار این بیماری. حتی من یک جایی شنیدم که در یک بررسی اعلام کردن که تعداد افرادی که در اثر کاهش تردهای شهری و بین شهری در تصادفات، کمتر می‌مردن، عبارتی تعداد افرادی که در اثر کاهش تردد جون سالم بدر بدن، بسیار بیشتر از تعداد افرادی بود که در اثر کرونا جون خودشون رو از دست دادن. ببینیم که توی چه دنیایی هستیم.

یکم با پدرمادرها و پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها صحبت کنیم ببینیم اونا توی چه شرایطی زندگی می‌کردن. من مادرم متولد ۱۳۲۲ هست و الان حدوداً ۸۰ سالشونه. یه بار ازش پرسیدم مامان برادر بزرگم رو که بزرگ می‌کردی پوشک که نبود؟ گفت نه بچه‌ها رو کهنه می‌کردیم. بعد گفتم آب گرم بود؟ گفت نه. با آب سرد می‌شستیم کهنه‌ها رو. آب گرم نبود، پوشک نبود، ماشین لباسشویی نبود. اون وقت امروز اینقدر بچه‌ها رو راحت تراز پدر مادرمون بزرگ می‌کنیم و باز هم غر می‌زنیم. برای کم شدن پوشک، جُک ساختیم و توی فضای مجازی پخش کردیم. بعد گفتیم که چرا وضع زندگیمون اینه. خدایا ما رو ببخش بخاطر تمام ناشکری هامون.



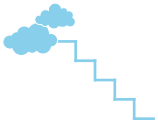
## سرفصل ۴. اتفاقات گذشته.

وقتی خیلی خوب روی خودمون کار می‌کنیم، از یه جایی به بعد به این نتیجه می‌رسیم که تمام اتفاقات زندگی ما خیر بوده. یعنی هر اتفاقی که در گذشته زندگی من افتاده، هر اتفاقی که الان داره میفته و هر اتفاقی که در آینده برام میفته همه با هم خیر مطلقه.

شیخ ماگفت خطا بر قلم صنع نرفت آفرین بر نظر پاک خطا پوشش باد همه اینها خیر بوده. اگه یه روزی یه نفر یه چیزی گفته که خیلی به ما سنگین اومده و بهمون برخورد کرده و باعث شده خودمون رو تغییر بدیم، این یک موهبت بوده. شاعر میگه:

خمیرمایه‌ی استادشیشه‌گرسنگ است      عدو شود سبب خیر اگر خدا خواهد

یه وقتی یه کسی یه چیزی به ما گفته. اگرچه دلمون رنجیده، ولی همون رنجش باعث یه حرکت خوب توی زندگی ما شده. پس میشه گفت که توی گذشته زندگی ما هیچ اتفاق بدی نیفتاده. ویلیام شکسپیر میگه: "اتفاق خوب و بد وجود نداره. اتفاقات فقط اتفاقات هستن". پس به خاطر تمام اتفاقات گذشته زندگی خودت شکرگزار باش. من سالها توی بازار ایران فعالیت کردم. آدمهایی بودن که پول منو خوردن. ولی میگم خدایا شکر. دیگه بلدم دفعه بعدی چطوری معامله کنم و اونها رو ببخشم. اصلاً باور ندارم که اتفاق شری وجود داره. حدود سه سال پیش با چند تا



از مشتری هام درگیر بودم چون پول منو نداده بودن، ولی اصلاً ناراحت نبودم. با اینکه پیگیری می‌کردم طلبم رو، به خودم میگفتم مقصر خودتی که جنست رو حساب باز (بدون دریافت پول و چک) دادی رفته. حالا بکِش! حالا بکش دردش رو. من باور ندارم کسی که پول من رو نمیده داره به من خیانت می‌کنه. بلکه من باور دارم که اون داره به من نشون میده که دفعه‌ی بعدی فقط باید نقدی یا پیش فروش بفروشم که این درد رو نکشم. بقول شاعر "در این اشکستگی‌ها صد درستی است". و اگر به این باور برسی که هیچ اتفاق بدی توی گذشته‌ات نیفتاده تو به آرامش خیلی بالایی می‌رسی. خیلی‌ها فقط توی گذشته‌ی خودشون زندگی نمی‌کنن، اون‌ها اسیر گذشته‌ی خودشون هستن.

به قول استفان کاوی در کتاب هفت عادت مردمان موثر "شما گذشته‌رو نمی‌تونید تغییر بدید". گذشته تموم شد و رفت. ولی خیلی هامون مرض داریم که توی گذشته باشیم. هی دائم با خودمون مرورش کنیم. فقط گذشته رو به جوری همیشه تغییر داد و قطعاً راه دیگه‌ای براش وجود نداره: اینکه نگرشت رو راجع به گذشته تغییر بدی. اون آدم پول تو رو خورده و رفته. ولی وقتی فکر می‌کنی که این چه خیر و مصلحتی برای من داشت، تو گذشته‌ی خودت رو به حدودی تغییر میدی انگار می‌گی این اتفاقات برای اون روز من لازم بود. این تضادها داشت به من دنیای پیش رو رو نشون می‌داد که بعداً چیکار کنم. اگه به نفر به خاطر حساب باز یا چکی، هزار دلار



پول تو رو خورد، تو یاد می‌گیری برای فاکتورهای ده هزار دلاری و صد هزار دلاری چیکار کنی. گذشته ما اصلاً اتفاق بدی توش نیفتاده.

## سرفصل ۵. اتفاقات الان

تمام اتفاقاتی که امروز برای من میفته هم خیره. همه آدمهایی که میان و با من آشنا میشن. کسانی که از محصولات من خرید می‌کنن و هرچی که پیش میاد. حتی اگر میرم و یه تصادف کوچولو می‌کنم و مجبور میشم سه ساعت وایستم. اگرچه حدود ۲ ساله که هیچ تصادفی نداشتم به دلیل بالا رفتن آرامشم.

ماشینت وسط راه گیر کرد؟ تو از کجا می‌دونی، شاید اگر اون مسیرت رو ادامه می‌دادی خطر خیلی بزرگتری برای تو توی راه بود. خدا از طریق این مصلحت‌ها با من و تو حرف می‌زنه. صبح‌ها با عجله از در خونه می‌ای بیرون و می‌بینی یه ماشین در خونه‌تون پارک کرده. من دقیقاً همین اتفاق یکی دو سال پیش برام افتاد. یه روز یه نفر جلوی پارکینگ خونه‌ی ما پارک کرده بود و همسرم نتونست با ماشین بره سر کار. با اسنپ رفت. و عصر هم که اون ماشینه رفته بود خودم رفتم دنبالش و بعد هم یه سفر پیش اومد با ماشین رفتم تهران. وقتی رسیدم تهران ماشین توی خونه مادرم خراب شد و استارت نزد. و گفتم خدایا شکر که این ماشین وقتی خراب شد که دست خودم بود. بردم خیلی راحت استارتش رو درست کردم در صورتی که اگر





همسرم ماشین دستش بود و خراب میشد واقعاً اذیت میشد. اون ماشین اون روز نباید همسر من باهاش میرفته بیرون. چیزی که بعدش فهمیدم. پس اتفاقاتی هم که در الان زندگی ما داره میفته خیره. هر چند همون لحظه متوجهش نمیشیم. هرچی یه چیزی رو از خدا می‌خوایم و بهش می‌گیم اجابت نمی‌کنه. بعد فکر می‌کنیم که خدا دوستمون نداره. و چقدر شاعر ما قشنگ میگه:

بس دعاهاکان زیان است و هلاک      وز کرم مینشود یزدان پاک

خدا خودش توی قرآن میگه چه بسا از چیزی بدتون میاد و اون برای شما خوبه. و چه بسا شما از چیزی خوشتون میاد و اون برای شما شر داره. و خداوند می‌دونه و شما نمی‌دونید. حواسمون باشه که خداوند در تمام لحظه‌ها، گذشته، حال، آینده داره بهترین اتفاقات رو برای من رقم می‌زنه.

## سرفصل ۶. اتفاقات آینده

خدا یا شکر برای اتفاقات آینده. یعنی اینکه من خوش بینم. به اینکه دنیا داره من رو به سمت جای قشنگی پیش میبره. چقدر قشنگ میگه وین دایر توی کتاب باور کنید تا ببینید. میگه: "تسلیم شدن یعنی اعتماد به نیروی خیر جهان هستی". من می‌دونم که این رودخونه منو داره به جای قشنگی میبره. چقدر خوبه که به این رودخونه ایمان بیارم. به جریان خیر هستی ایمان بیارم، بهش اعتماد کنم. واقعاً از لحظه‌ای که به این قضیه می‌رسی که هیچ



اتفاق بدی توی گذشته‌ها، الانت و آینده‌ها نيفتاده، نيفته و نخواهد افتاد تو به آرامش عجیبی می‌رسی. و تمام اون چیزی که ما از زندگی الان می‌خوایم احساس آرامشه. یه جمله‌ای هست که خیلی دوسش دارم از یه بزرگی که در کتاب هفت قانون معنوی موفقیت نقل شده است.

### این لحظه همان‌گونه است که باید باشد.

وقتی این جمله‌ی طلایی رو با تمام وجودت درک می‌کنی، تو دیگه دردی نداری. تو دیگه ناراحتی نداری. تو دیگه ترسی نداری. تو دیگه اضطرابی نداری. هیچ چیز تو رو آزار نمیده، وقتی به این درک می‌رسی که تمام اتفاقات در تمام لحظات همونی هست که باید باشه. و امیدوارم به این آرامش قلبی برسی.

آبراهام لینکلن میگه "بهترین روش پیش بینی آینده این است: آنرا بسازید". خدایا شکر که به من قدرت خلق زندگی‌مو همونجوری که می‌خواستم دادی. یه قسمتی از کتاب جهان هولوگرافیک (نوشته مایکل تالبوت و ترجمه داریوش مهرجویی) نوشته بود که اگر خواب بدی دیدین اون صرفاً هشدار جهان هستیه که از طریق ضمیر ناخودآگاه به شما رسیده و شما دارید آگاه میشید از یکی از حالت‌هایی که در آینده ممکنه برای شما پیش بیاد. عین اینکه قراره به کارت از بین کارتها کشیده بشه



بیرون. شما حواستون باشه و کارت دیگه‌ای رو بکشید بیرون. برای همین می‌گن صدقه بلا رو دفع می‌کنه. برای همین (این نقل قول رو شنیدم که) می‌گن پیامبر فرمودن که اگر خواب بدی دیدین برای کسی تعریف نکنین و بگین انشاءالله که خیره. برای همین می‌گن دعا قضا و قدر رو تغییر میده هرچند محکم شده باشه. آینده قابل‌تغییره. باور کن. حتی وقتی یوسف نبی خواب فرعون رو تعبیر کرد، اونها آینده رو تغییر دادن. اگر چه جلوی بلای قحطی رو نتونستن بگیرن ولی با یک برنامه ریزی عالی باهانش مواجه شدن. خدایا شکر که قدرت تغییر آینده رو به ما دادی.

من از الان شکرگزارم برای اتفاقات فوق‌العاده آینده. من از الان شکرگزارم برای هرچیزی که توی آینده‌ی زندگی‌م می‌خوام داشته باشم. خدایا شکر که پیشاپیش. به قول فلورانس می‌گه "کسی به خواسته‌اش می‌رسه که یه حالی داره که انگار اون نعمت رو پیشاپیش دریافت کرده." خیالش راحت. خیالت راحت باشه از بابت اینکه خدا می‌رسونه. بچه‌ها این دو کلمه معجزه می‌کنه: خدا می‌رسونه. همیشه بگو خدا می‌رسونه. خدا می‌رسونه. خدا می‌رسونه. این یک ذکر مقدسه برای ورود جریان ثروت به زندگی‌ت.

## خدایا رسونه

## سرفصل ۷. قابلیت هام

بین چه کاری بلدی انجام بدی. غذا بلدی درست کنی؟ عالی‌ه. می‌تونم

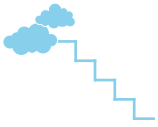


صحبت کنی و سخنران خوبی باشی؟ می‌تونی یک مشاور خوب باشی؟ چشم‌هات می‌بینه؟ تایپ بلدی؟ برنامه نویسی بلدی؟ جستجو کردن در اینترنت بلدی؟ کار فنی بلدی؟ من بشینم و قابلیت‌های خودم رو بنویسم. چه کاری از دست من بر میاد؟ طراحی گرافیکی بلدی؟ بنویس. تمام قابلیت‌های خودت رو بنویس حتی اگه توی قابلیت خیلی EXPERT و پیشرفته نیستی. و بابت تمام قابلیت‌های خودت شکرگزار باش. این، حال تو رو خیلی خوب می‌کنه.

## سرفصل ۸. سلامتی.

نعمتان مجهولتان، الصحة و الامان. دو نعمت هستن که مجهولن. برای مردم شناخته شده نیستن. یکی سلامتی و یکی امنیت. سلامتی واقعاً قیمت نداره. اگر یه نفر سلامتی خودش رو از دست بده حاضره هرچی داره بده تا دوباره سلامتی خودش رو به دست بیاره. این چشمیکه داره می‌بینه قیمت نداره. این گوشیه که داره می‌شنوه قیمت نداره. این که داریم نفس میکشیم قیمت نداره. قلبی که داره می‌زنه قیمت نداره. کلیه‌ای که داره به درستی کار خودشو انجام میده همینطور.

خدا رو شکر کنیم بابت سلامتیمون. تک تک اعضای بدن ما خیلی قیمت دارن. وقتی متوجهش میشیم که عملکرد یکی از اونها با اختلال مواجه میشه. مثلاً انگشت کوچیکه‌ی پا می‌خوره به مبل و تو می‌بینی



این انگشت کوچیکه‌ی پای من چقدر لازم بود. یا اینگه انگشت دستت رو میبری و بعد انگار کل دنیا با همون انگشت بریده‌ی تو کار دارن. چقدر الان حسش می‌کنم. بله اون سالم بود داشت کارش رو می‌کرد، ولی من حسش نمی‌کردم. ولی همین که ازت گرفتنش می‌بینی که چقدر لازم داشتیش.

چه نعمتیه این که من بوها رو باهاش می‌شنوم. که وقتی سرما خوردم طعم غذا رو نمی‌فهمم. یکبار در یک مجلس ختم یک روحانی صحبت می‌کرد و گفت که یک آقایی یه بیماری خاصی داشت، همین بزاق دهانش ترشح نمیدش. و دائم مجبور بود چند ثانیه یکبار آب بخوره. چقدر وحشتناکه کسی که فقط همین بزاق دهنش ترشح نمیشه. و ما نمی‌بینیم که خدا چقدر ما رو غرق نعمت کرده. ماهی وقتی که توی آب داره حرکت می‌کنه نمی‌فهمه که اون آب چیه. عین ماها که اینقدر غرق نعمتها شدیم که اصلاً احساسش نمی‌کنیم. تا لحظه‌ای که اون رو از ما بگیرن و تازه قدرش رو بدونیم و بگیم خدایا این چی بود که از من گرفتی، چه نعمتی بود، من قدرشو نمی‌دونستم، لطفاً بهم برش گردون. البته که خدا نبود که اون نعمت رو ازمون گرفت بلکه ناشکری خودمون اون نعمت رو از ما گرفت.

## سرفصل ۹. اساتید، سخنرانان و نویسندگان

بابت اساتیدی که راه رو به ما نشون دادن و نشون میدن شکرگزار باشیم. این همه آدم هستن که واقعاً فرشته هستن. دارن زندگی بهتر رو به من



یاد میدن. اینا چه تاثیری توی زندگی من داشتن؟ بابتشون شکرگزار باشم از خداوند. بابت این همه آدمیکه کتاب نوشتن و زندگی من رو قشنگ تر کردن. این خیلی کمک می‌کنه به حال خوب ما. من با تمام وجودم عاشق کتابخونه‌ام هستم و عاشق کتاب‌های صوتی که دارم. یک عالمه فایل آموزشی دارم توی هارد لپ‌تاپم. میگم خدایا شکر تو واقعاً این آدم‌ها زندگی منو زیر و رو کردن. خدایا مرسی که این فرشته‌ها رو فرستادی. آدمهایی که زندگی خودشون رو قشنگ کردن و بعد اومدن کمک بدن زندگی بقیه قشنگ بشه. چقدر خوبه که این اساتید هستن.

## سرفصل ۱۰. شرایط فعلی

بابت غذایی که داریم بخوریم. من امروز توی چه شرایطی هستم؟ بابت همین شرایط امروزم سپاسگزار خداوند باشم. اگه اون قضیه‌ی تنش به وجود اومده بین ایران و آمریکا ادامه پیدا می‌کرد و جنگ میشد همه چیز میریخت به هم. خدارو شکر امروز توی شرایطی هستیم که امنیت داریم. امنیت قیمت نداره حواسمون بهش نیست. دیدیم وقتی که داعش حمله کرد چی شد. بعد توی همون روزها حس می‌کنی نکنه یکی از اعضای خانواده‌ات، یکی از عزیزای دلت بره و اونجا توی یکی از ایستگاه‌های مترو بمب گذاری بشه. سلامتی و امنیت ما قیمت نداره. شرایطی که داریم غذا برامون فراهمه. برید توی این هایپرمارکت‌ها و ببینید تا چشم کار می‌کنه



انواع و اقسام خوراکی‌ها و وسایل رفاهی همه چی هست. این همه فراوانیه توی این دنیا و با انجام کوچکتین کارها می‌تونن بهترین درآمد رو داشته باشی. و خیلی راحت از زندگی لذت ببری. این همه آدم هستن که دارن آموزش میدن بهت. چقدر دوره‌های رایگان افزایش درآمد هست. همه اینها امکاناتیه که برامون فراهم شده و ما داریم توی این شرایط عالی زندگی می‌کنیم. من به دوستایی دارم که شاید بگم یک صدم من هم از زندگی لذت نمی‌برن و خیلی ناراحتن و متاسفانه من هم کاری نمی‌تونم برایشون بکنم. چون در قلبشون رو به روی این آگاهی‌ها بستن. نمی‌خوان بشنون. من هم چیزی بهشون نمی‌گم. می‌خوام بگم من هم توی همین جامعه دارم زندگی می‌کنم. من توی همین ایران دارم زندگی می‌کنم. ولی از زندگی هزار برابر بقیه لذت می‌برم. چون تمام تمرکز من روی چیزاییه که هست و وجود داره. تمرکز من روی چیزهایی که وجود نداره، نیست. تمرکز من روی چیزهایی که ندارم نیست. تمرکز من روی چیزهاییه که دارم. تمرکز من روی چیزهاییه که امروز دارم و ازشون می‌تونم لذت ببرم. همین خونه‌ی خودم، ماشین خودم، لپ‌تاپم، امکاناتم و درآمدم و همه‌ی اینها رو دوست دارم. و دقیقاً همین داره جواب میده. و می‌بینم هرچقدر روی دارایی‌های خودم دارم تمرکز می‌کنم حالم بهتر میشه و درآمدم روز به روز زیادتر میشه. پس با تمرکز روی اون چیزهایی که داری، حال خودت رو بهتر کن. و حالت بهتر بشه شرایط زندگی در همه زمینه‌ها بهتر میشه.



در اینجا یکبار دیگه شکرگزاری رو مرور می‌کنم برای اینکه بیشتر بتونیم شکرگزاری کنیم و نعمت‌های بیشتری رو به یاد بیاریم و عزت نفس بالاتری رو تجربه کنیم. چون وقتی که ما شکرگزاری می‌کنیم و می‌بینیم که نعمت‌های زیادی داریم که بشماریمشون، ما داریم می‌گیم که خدایا این همه نعمت به من دادی پس من حتماً لایق این بودم که اینها رو به من دادی. و این شکرگزاری باعث حال خوب ما میشه. ده تا مورد رو این فصل با هم بررسی کردیم و الان با هم مرورشون می‌کنیم:

- ✓ بابت تمام دارایی هام
- ✓ بابت اعضای خانواده ام
- ✓ بابت امکاناتم و سال ۲۰۲۰
- ✓ اتفاقات گذشته
- ✓ تمام اتفاقاتی که الان دارن میفتن
- ✓ اتفاقات آینده و اینکه قدرت خلق زندگی‌م رو اونجوری که می‌خوام بهم دادی
- ✓ بابت تمام قابلیت‌ها، استعدادها و توانایی هام
- ✓ بابت سلامتی تک تک اعضای بدنم
- ✓ بابت تمام اساتید، سخنرانان و نویسندگانی که دارن زندگی من رو قشنگتر می‌کنن
- ✓ بابت شرایط همین الان خودم توی زندگی



فصل هشتم



سنگرزاري عميق





خیلی وقت‌ها خیلی ساده از کنار پدیده‌های زندگی رد میشیم و اون چنان که شایسته و بایسته هست اون‌ها رو حس و لمس نمی‌کنیم. و برای همین درک نمی‌کنیم چقدر عوامل زیادی در پشت پرده دست به دست هم دادن تا شرایط زندگی امروز رو برای من و شما فراهم کنن. با مثال‌هایی که براتون می‌زنم مطمئنم قضیه کاملاً براتون جا میفته. به قول آلبرت انیشتین: "مثال زدن یکی از راه‌های آموزش نیست. مثال زدن تنها راه آموزش است." من طی چند مثال براتون مفهوم شکرگزاری عمیق رو باز می‌کنم:

**۱. صبحانه:** یکی از صبحانه‌هایی که دوست دارم تخم مرغ با گوجه و خیارشوره. از بچگی دوست داشتم. حالا می‌خوام با دقت به میزی که حاوی یک بشقاب چینی هست که تخم مرغ و گوجه و خیارشور داخل بشقاب چیده شده و نون سر میز گذاشته شده دقت کنی و ببینی که چه دنیایی در خدمت تو بودن:



• کارخونه‌ی چینی رو ببین. سیستم حمل و نقل که اون چینی رو به دست تورسونده ببین.

• مرغداری به اون عظمت رو ببین. ما چون تامین کننده روشنایی یک مرغداری بزرگ بودیم در زمان تولید، طی بازدیدی که از اونجا داشتیم دیدم که چه عظمتی هست در پشت پرده‌ی یک مرغ و تخم مرغ به ظاهر ساده که ما می‌خوریم: شرکت‌های تهیه دام و طیور. نوار نقاله‌ای که زیر پای مرغ‌ها در حال حرکت بود. قالب‌های متعددی که سفارش داده بودن و صنعت فولاد و ریخته‌گری و قالب سازی. روشنایی که یک تیم بزرگ پشت صحنه برایشون ساخته بود و یک تیم نصب کرده بود. سیستم حمل و نقل که محصولاتشون رو به توزیع کننده‌ها و از توزیع کننده‌ها به مصرف کننده‌ها می‌رسونه.

• گاز: همون اجاق‌گازی که داری استفاده می‌کنی به کارخونه‌ی چند صد نفری وهزاران نفربراش غیرمستقیم پشت صحنه در حال فعالیت هستن. همچنین ببین که گازی که اومده توی لوله چه دنیایی از افراد در شبکه گاز کشور براش زحمت کشیدن برای استخراجش و همچنین رسوندنش به دست من و شما. برای فندکش که داره کار می‌کنه. چند هزار نفر توی نیروگاه‌ها کار کردن تا اجاق‌گاز تو فندکش جرقه بزنه؟ و اون نور بالای سرت که اجاق‌گاز رو روشن کرده تا ببینی که داری چی درست می‌کنی!

• گوجه: یک تیم کشاورزی برای کاشت، داشت و برداشت گوجه فرنگی،



بعلاوه‌ی سیستم حمل و نقل، بعلاوه‌ی سیستم توزیع که توزیع شده توی تره‌بارهای بزرگ به میوه‌فروشی‌ها تا به دست من و تو برسه. و اینکه چه عظمتی هست در کارتخوان میوه‌فروشی محله شما، بانک‌هایی که فعال هستن و اون بانک‌های اطلاعاتی و سیستم عظیمیکه دارن همین دستگاه کارتخوان ساده رو در اختیار من و شما قرار میدن.

- خیار شور: کشاورز خیار رو کاشته و درو کرده. داده به کارخونه‌ی خیارشور سازی + سیستم حمل و نقل + تولید کننده‌های نمک و سرکه برای اون خیار شور + تولید کننده‌های تمام ماشین‌آلات صنعتی که توی کارخونه‌ی خیارشور سازی مستقر هستن.

- کارد و چنگال: یک کارخونه‌ی عظیم + سیستم حمل و نقل

- برای نمک و فلفل که استفاده می‌کنی: کارخونه‌ی تصفیه‌ی نمک و همچنین کسی که فلفل رو از هند وارد کرده و باز سیستم حمل و نقلی که این نمک و فلفل رو به دست من و تو رسونده.

- برای نون (نان): کشاورزی که گندم کاشته. کمباینی که درو کرده و شرکت عظیم سازنده‌اش. سیستم حمل و نقل. برای آبی که خدوند برای ما فرستاده و همچنین شرکت آب و فاضلاب که اون آب رو تصفیه کرده و رسونده به اون نونوایی تا باهاش نون بپزه.

- برای خاک: خدایا چه عظمتی در خلقت تو هست که اون چه که در خاک



هست رو با بذر گوجه تبدیل می‌کنه به گوجه و با بذر خیار تبدیل می‌کنه به خیار و با بذر گندم تبدیل می‌کنه به گندم. راجع به این موضوع و جوهر بدون شکل مفصل در فصل ۵ دوره باران ثروت صحبت کردم. خدایا شکر برای عظمت این خلقت که برنامه‌ای در درون بذر گوجه فرنگی هست که اون چه که داخل خاک هست رو بگیره و به ما گوجه تحویل بده.

- اون میزی که داری روش غذا می‌خوری: درختی که رشد کرده، قطع شده، پودر شده و توی یک کارخونه به MDF یا الوار تبدیل شده. بریدن و روش کار کردن و رنگ زدن و سیستم حمل و نقلی که اون رو به دستت رسونده.

هرچقدر هم که عمیق بشیم نمی‌تونیم عظمت یک سناریوی ساده‌ی صبحانه رو درک کنیم. اینجا هست که می‌فهمیم و درک می‌کنیم که ابرو باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا توانی به کف آری و به غفلت مخوری یعنی چی.

**۲. حمام رفتن:** وقتی که حموم میری و داری لذت میبری، باید تمام اون

چه که دست اندرکار هستن تا این فضا رو برات آماده کنن ببینی:

- کاشی: هزاران نفر در صنعت کاشی و تمام صنایع وابسته که ابزارآلات اون کارخونه‌ها رو ساختن فعال هستن و سیستم حمل و نقل که اون رو به دستت رسونده.

- سیستم حمل و نقل رو اجازه بدید باز کنم: تمام جایگاه‌های گاز و بنزین، فعالان خودرو در بخش تولید و واردات خودروهای سبک و



سنگین، راهسازی، راهنمایی و رانندگی، کلیه تولید کنندگان و تامین کنندگان لوازم یدکی خودروها.

• همون کف شور حموم خونه که می بینیش دنیایی کار در پشتش هست، اگر چه یه قطعه ی پلاستیکی ساده است که هرگز بهش دقت نکرده بودی. براش یک قالب ساخته شده توسط یک قالب ساز و کارخونه اش با کل عوامل پشت صحنه. یک تیم و یک شرکت بزرگ مواد پلیمری اون رو ساخته و یا وارد کرده و توزیع کرده + تولید کننده ی فولاد برای اون قالب ساز + افرادی که در معادن کار کردن و از دل خاک و از دل سنگ مواد اولیه ی صنعت فولاد رو بهشون رسوندن + دستگاہ های CNC و تمام ابزارآلات مورد استفاده در کارخونه ی قالب سازی + بنایی که اون کارگاه یا کارخونه ی قالب سازی رو ساخته + کارخونه ی تزریق پلاستیک + سیستم توزیع از تولید کننده به ابزار فروشی ها + نصاب + عملیات بانکی پشت صحنه که این همه کار رو هندل کرده.

• کارخونه ی سیمان، ماسه و چسب کاشی. پشت کاشی های دیوار و سرامیک کف رو ببین. آدمهایی که توی معدن ماسه توی گرمای تابستون زحمت کشیدن تا ماسه و سیمان حموم من و تورو فراهم کنن.

• شیر آب رو باز می کنی آب میاد؟ کارخونه ی شیر آلات رو ببین. شرکت آب و فاضلاب رو ببین. کارخونه ی تولید کننده پکیج یا آبگرم کن یا مشعل موتورخونه ی خونه تون رو ببین. بعلاوه ی سیستم حمل و



نقلی که اینها رو به دستت رسونده.

• یک شرکت عظیم که ایزوگام کف حموم خونهی تو رو ساخته بعلاوهی کلیه ماشین آلات وابسته و سیستم حمل و نقل.

• یک شرکت عظیم که لوله‌های داخل حمام تو رو تولید کرده. شرکت عظیم تولید شیرآلات و دوش. ست آینه و تمام تجهیزات که داخل حموم خونه‌ات می‌بینی.

**۳. آب خنک داخل یخچال:** در یخچال رو باز می‌کنی و آب خنک می‌خوری؟ می‌دونی چه خبره؟

• کارخونهی پارچ، حالا چه پلاستیکی باشه چه شیشه‌ای، قالبی که براش ساخته شده و سیستم حمل و نقل.

• شرکت آب و فاضلابی که آب رو به دستت رسونده.

• دستگاه تصفیه آبی که توی خونه‌ات داری و آب رو برات تصفیه می‌کنه، شرکت تولید کننده یا شرکت وارد کننده.

• برقی که اومده و کار کردن یخچال تو رو فراهم کرده.

• شرکت یخچال سازی.

ای خدا. چه جهانی در خدمت منه و من اصلاً حواسم نیست و از امروز می‌خوام به هر شیئی که دست می‌زنی کارخونه‌های در پس اون رو ببینی.



## تمرین

- حداقل سه تا سناریوی شکرگزاری عمیق بنویسید. مثل همون بشقاب صبحانه که براتون گفتم. مثل همون دوش گرفتن. حالا مثلاً برید سراغ اینها: موقع رانندگی، موقع رفتن سرکار، یا خودِ داخل محیط کار. یا موقعی که داری غذا میپزی. به این شکرگزاری عمیق فکر کن و باور کن که خدا شوخی نکرده که گفته من روی زمین برای خودم جانشین قرار میدم. تو جانشین خدا روی زمینی. تو پادشاه خدا روی زمینی. خداوند بهترین‌ها رو برات می‌خواد. اگه نمی‌خواست فردی به نام رضا شفیعی سرراحت قرار نمی‌داد که بیاد و یک دید جدیدی برات ایجاد کنه. باور کن نمی‌خوام من رو باور کنی. چون اساساً نیازی به باور کسی ندارم. فقط مهمه که خودم خودمو باور کنم، که باور کردم. خدایی که منو برای تو وسیله کرده رو باورش کن. خدا به اینکه باورش کنیم هیچ نیازی نداره. ولی ما خیلی نیاز داریم که باورش کنیم. من با باور خودم و خدای خودم هر روز دارم به نتایج بهتری می‌رسم. و ازت می‌خوام که خودت و خدای خودت رو باور کنی.



فصل نہم



سُکَرگَزاری نامرئی





براتون گفتم که ما چند سال چراغ تونلی آسانسور تولید می‌کردیم. به تیم ۲۰ نفره داشتیم کار می‌کردیم. و احتمالاً خیلی از شماها چراغ تونلی رو نمیشناسید یا هرگز ندیدین. خیلی شوکه شدم وقتی به این فکر کردم که یک عده هرگز چراغ تونلی رو ندیدن و نخواهند دید. چون شما وارد کابین آسانسور میشین و فقط داخل کابین رو می‌بینید. اما پشت کابین جایی که کابین قرار گرفته داخل ریل‌ها، در هر طبقه چراغی هست که موقع سرویس اون فضا رو برای سرویس کار آسانسور منزل یا مجتمع یا اداره‌ی شما روشن می‌کنه.

و اون لحظه به خودم اومدم و گفتم خدایا، الان یک عالمه کارخونه هستن، چند هزار نفری که الان دارن اشیائی رو تولید می‌کنن، خدماتی رو دارن به من و تو ارائه میدن که ما شاید هرگز اونها رو نبینیم، ولی اونها در خدمت ما هستن. می‌دونن چی می‌خوام بگم؟ نعمت‌هایی در زندگی



ما وجود دارند که پنهان هستند و هرگز نمی بینیمشون. ای خدای من! ما دقیقاً مثل همون ماهی هستیم توی آب، ولی تا زمانی که از آب نیایم بیرون درک نمی کنیم. اینه که خداوند می فرماید اگر تمام اقیانوسها مرکب بشن و تمام درختان قلم، شما نمی تونید کلمات من رو بشمارید. نمی تونید آیات و نشانه های من رو بشمارید.

و از امروز می خوام ببینی و باور کنی که بی نهایت نعمت توی زندگی من و تو وجود دارن که ما نمی تونیم ببینیمشون، چون نامرئی هستن. مثل همین قضیه ی چراغ تونلی که بهتون گفتم. و باور کن بی نهایت اشیائی هست که هزاران نفر در کارخونه هاش دارن کار می کنن برای اینکه این رو به دست من و شما برسونن و ما تا حالا ندیدیمشون. مثل همین اینترنتی که داری استفاده می کنی. می دونی چند ده هزار نفر کار کردن تا این دکل ها نصب بشن تا تو اینترنت داشته باشی؟ شکرگزار باشیم بابتش.

امروز صبح که داشتم پیاده روی می کردم، وقتی فایل صوتی که داشتم گوش می کردم تموم شد و تا چند دقیقه ای که یک ویدیوی آموزشی دیگه داشت دانلود میشد که ببینم، از خدا خواستم که باهام حرف بزنه. از خدای درون. گفتم: "با دقت به دور و برت نگاه کن". اولین چیزی که دیدم تابلوی عابر پیاده بود. و تابلوی محدودیت سرعت ۶۰ کیلومتر بر ساعت. جدای اینکه بشر به تکاملی رو طی کرده تا ماشین رو ساخته و سریعش کرده و بعداً به این نتیجه رسیده که توی مناطق مسکونی باید با سرعت مطمئنه



رانندگی کرد، دیدم که وقتی یک نتیجه - یعنی تابلوی عابر پیاده - رو داری می‌بینی، حتماً یه افرادی هم داشتن پشت سرش کار می‌کردن. در حقیقت تابلوی عبور عابر پیاده یا تابلوی محدودیت سرعت یک نشونه است، یک گزارشه، که یک کاری اینجا انجام شده. کی باور می‌کنه که بدون اینکه کاری صورت گرفته باشه اون تابلو همونجوری سبز شده باشه؟ مسلماً هیچ کس. این توی همه چیزهای دیگه‌ای هم که می‌بینیم هست. اما مشکل اینه که خیلی ساده و سرسری از کنار اینها رد میشیم. یکبار یک مسافت طولانی رو چند سال پیش پیاده روی کردم. مسافتی که همیشه با ماشین میرفتم. اون پیاده روی باعث شد به دلیل "آروم رفتن" منظره‌هایی رو ببینم که هرگز در طول رانندگی ندیده بودم. اگر مقداری آرامش داشته باشیم، می‌بینیم پشت صحنه‌ها رو. می‌دونید، ما کار کارگری که دیوار خونه‌ی ما رو ساخته نمی‌بینیم. اما نتیجه‌اش رو می‌تونیم ببینیم. دیوار خونه‌ی ما نشون دهنده‌ی کار و فعالیت کارگر و بناست. ما کار انجام شده توی کارخونه‌ی ساخت گوشی رو نمی‌تونیم ببینیم اما گوشی موبایل ما نماد و نشونه و گزارش اینه که یک کاری انجام شده توی اون کارخونه. یه کاری که نه، یه مجموعه‌ای از کارها. هرچقدر اون شیئی که داری می‌بینی پیچیده تر باشه ساختش، تیمش قبراق تر و هوشمندترن. سازنده‌ی بزرگتری داره. حالا، آیا به خودمون فکر کردیم؟ که ما یک نشونه‌ایم، ما یک نمادیم، ما یک سنبلیم، ما یک گزارشیم؟ از اینکه یک کاری صورت گرفته است. توسط



خداوند، توسط سیستم جهان، تا من انتخاب و ساخته شده‌ام. توی دوره باران ثروت هفته چهارم یعنی "انسان حاصل رابطه جنسی نیست" این موضوع رو مفصل شرح دادم.

در حقیقت برای انجام هر کاری، به ابزار متناسب و مناسب با اون کار نیاز داریم. مثلاً برای کوبیدن یک میخ به دیوار، به چکش نیاز داریم. چقدر سخت و حتی غیر ممکن میشه اگر بخوایم این میخ رو با دست توی دیوار بکوبیم. چقدر باید دستمون خون بیاد و زجر بکشیم. دست ما به تنهایی وسیله‌ی مناسبی برای زدن میخ به دیوار نیست. این میشه ابزار مناسب. اما ابزار متناسب: حالا فرض کنیم می‌خواهیم به دیواری رو خراب کنیم. به دیوار بزرگ بتنی رو. با به چکش کوچیک میخ کش هم شاید بشه بعد از میلیون‌ها ضربه اگر خود چکش نابود نشه اون دیوار رو خراب کرد، اما به پتک بزرگ وسیله خیلی متناسب تری هست برای تخریب اون دیوار. یا به چکش تخریب برقی کار رو خیلی برای ما راحت تر می‌کنه. این میشه ابزار متناسب. پس ما برای انجام هرکاری به ابزاری مناسب و متناسب اون کار نیاز داریم. بدون ابزار، سخت و غیر ممکنه که یک سیم قطور برق رو قطع کنی اما با به سیم چین خیلی راحت این کار رو می‌تونیم انجام بدی.

حالا، در خصوص باورها، ما برای پذیرفتن هرچیزی، و در ادامه "باور کردنش" نیاز داریم به ابزار مناسب و متناسب. برای پذیرفتن وجود یک چیز فیزیکی نیاز داریم به نشونه. مثلاً اینکه ببینیمش. دوستتون یا برادرتون





میگه: ماشین خریدم. می‌گین "کو؟" و بالاخره یا باید خودِ ماشینه رو ببینید یا سندش رو، وگرنه می‌گیم برو بابا ما رو سر کار نذار. حالا. بریم سراغ باور چیزی که وجود فیزیکی نداره. یه نفر برمیدارده میگه من می‌تونم از طریق هوا بدون اینکه چیزی دیده بشه، ارتباطی بین دو تا جسم فیزیکی ایجاد کنم.) اینجا منظورم کنترل و تلویزیونه(. چیزی دیده نمیشه. اگر این حرف رو ۲۰۰ سال پیش می‌زدین قطعاً بهتون میگفتن دیوونه. یا ارتباط بین دو گوشی تلفن همراه. در هر صورت، اون شخص، اون سیستم و اون مکانیزم رو ساخته و بهتون نشون میده میگه ببین، آآآآآ، آ(این از این!). دکمه روی کنترل رو می‌زنه و می‌بینید که تلویزیون روشن شد. و حالا باور می‌کنید.

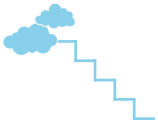
خداوند هم وجود داره، اگر چه به چشم سر دیده نمیشه. همونطوری که ما می‌تونیم از طریق نشونه‌ها که ابزار ساخت و تشکیل باور هستن، اجسام رو ببینیم و وجودشون رو باور کنیم و ارتباط غیر فیزیکی بین دو جسم رو درک کنیم، برای باور به وجود خداوند هم می‌تونیم از نشونه‌ها کمک بگیریم. و نشونه‌ها ما رو به سمت شناخت خداوند هدایت می‌کنن. همونطوری که نشونه‌های جاده شما رو به سمت مقصدتون هدایت می‌کنن. فقط باید تصمیم بگیرید که "خدارو بشناسید" و به سمت مقصد خداشناسی حرکت کنید. چون نشونه‌ها هرگز مقصد شما رو تعیین نمی‌کنن. نشونه‌های جاده هرگز به شما نخواهند گفت که باید از جایی که حرکت می‌کنید برید ته دره یا وسط یه باغ زیبا. بلکه وقتی تصمیم می‌گیرید



برید به سمت دره شما رو به سمت دره و وقتی تصمیم می‌گیرید برید به سمت باغ قشنگ شما رو به سمت همون باغ قشنگ هدایت می‌کنن. چه تصمیم بگیرید خدا رو بشناسید و باور کنید و چه تصمیم بگیرید بگید خدایی نیست نشونه‌هایی در همون زمینه می‌بینید.

اینجا بحث خطرناک شد. پس مسیر درست کدومه؟ شما از حال و روز افرادی که به یه مقصدی رفتن، از طریق این نشونه می‌تونید بفهمید و متوجه بشید که اون مسیر، مسیر درست، مسیر خوشبختی و سعادت هست یا نه. چقدر شاعر ما زیبا میگه. با خدا باش و پادشاهی کن. بی خدا باش و هرچه خواهی کن.

یه عده‌ای میگن خدا نیست. اگه بود آدم فقیر وجود نداشت. وجود آدم فقیر توی دنیا رو نشونه‌ای می‌دونن برای نبود خداوند. حالا، بریم نگاه کنیم و دقیق بشیم توی زندگیشون می‌بینیم که حالشون بده. حتی یه عده‌ای خدا رو قبول دارن، ولی رزاقیت خدا رو باور ندارن. کیفیت زندگیشون پایینه. اینجوری می‌فهمیم که اونجا هم مقصد خوبی نیست. جایی که خدایی هست اما خدای همچین خوبی نیست. وقتی به سمت یه مسیر خوب میری، حالت خوبه و شوق داری. ولی وقتی به سمت جای بدی میری، استرس داری دلهره داری. در یک کلام احساس بده. با توجه به این چیزایی که گفته شد مسلماً اگر می‌خوایم توی زندگی خوشبخت بشیم باید مسیر خدا شناسی رو انتخاب کنیم.



در ادامه، می‌خوایم ببینیم که خدا چطور موجودیه؟ که البته این رو مفصل توی فصل ۱۱ باز می‌کنیم، بر اساس اونچه که خود خداوند در قرآن گفته. اما اینجا به اشاره‌ای می‌کنم. فرض کنید به سرامیک کاری داره سرامیک می‌کنه به جایی رو، از بس کیفیت اون سرامیک بده، اولین چکش موقع نصب که به سرامیک می‌خوره میشکنه، حالا یا نازکه سرامیکش بیش از حد، یا خوب توی کوره نپخته، یا موادش مشکل داره و هر چی. ما می‌فهمیم که اون کارخونه سرامیک سازی کارش رو خوب انجام نداده. نتیجه چیه؟ مدیریت خوبی نداشته. همین قضیه رو می‌تونیم در مورد یک ساعت مچی و کارخونه‌اش و رییسش و یا یک همزن برقی یا هر وسیله‌ای ببینیم. کارخونه‌ی خداوند چطور کارخونه‌ایه؟ بدن ما چقدر پیچیده است؟ چقدر دقیق داره کار می‌کنه؟ آیا خداوند ما رو دقیق آفریده یا ماست مالی کرده؟ هزاران و میلیونها ساله که با یک دقت بی نظیر زمین و منظومه شمسی به دور خورشید دارن می‌چرخن. اونقدر دقیق که از الان می‌تونیم به ثانیه موقعیت زمین، ماه و سیارات منظومه رو پیش بینی کنیم. این نظم نشونه‌ی چیه؟ یک خالق توانا.

دوستای خوبم ما دو نوع باور راجع به خداوند داریم: (۱) باوری که توسط حرف دیگران ساخته میشه (۲) باوری که توسط تحقیقات خودمون و رفتن پی حقیقت ساخته میشه. حالا، کی توسط حرف دیگران باور می‌کنیم خدا رو یا هر چیزی رو؟ وقتی حال نداریم حرکت کنیم. یاد این داستان یا لطیفه



افتادم که بابام تعریف می‌کرد. "اوستا به شاگردش گفت پسر پاشو برو سنگ نیم من (من = ۳ کیلو) رو بردار بیار، گفت اوستا همین گربه نیم منه! چند دقیقه بعد گفت پسر پاشو مترو بیار. گفت اوستا همین گربه نیم متره! بعد اوستا عصبانی شد، گفت پاشو برو بیرون ببین بارون اومده یا نه. گفت اوستا، این گربه همین الان از بیرون اومده یه دست بکش روش ببین خیسه یا نه. اگه خیسه یعنی بارون اومده". خیلی وقتا حال نداشتیم دنبال حقیقت خیلی چیزها بریم و برای همین از روی تنبلی، چیزایی که بقیه گفتن رو باور کردیم.

باور نوع اول یعنی باور توسط حرف دیگران. فرض کن یکی همینجوری الکی میاد میگه بیرون بارون میاومد. یا بیرون سرد بود. و ما هم بدون هیچ دلیل و منطقی قبولش می‌کنیم. و این باعث میشه که از دیدن یه منظره‌ی خیلی قشنگ و یک روز فوق العاده محروم بشیم. بعضیا داد می‌زنن که همیشه موفق شد، پارسال شرایط بهتر از امسال بود. و ما بدون هیچ دلیل و منطقی باور کردیم متأسفانه خیلی وقتا و همین باعث شده حرکت نکنیم. من سال ۹۲ یه فولکس واگن گل خریدم ولی قبلش چندین نفر بهم گفتن نخری که بیچاره میشی. من گوش نکردم و اون دو سال و چند ماهی که اون ماشین رو داشتم واقعاً از بودنش و سواریش و همه چیز لذت بردم و با اون ماشین زندگی کردم. فقط چون حرف بقیه رو قبول نکردم. قبل از اینکه وارد تولید بشم یه دوستی که قبلاً توی محله



مون لوازم یدکی داشت و رسیده بود از اونجا به رانندگی توی آژانس - از روی دلسوزی و نه از روی بد طینتی - وقتی فهمید می‌خوام برم توی تولید، گفت نری توی تولید. بیچاره میشی! توی ایران تولید جواب نمیده. آقا ما رفتیم. خیلی هم پیشرفت کردیم. کلی هم دنیا رو گشتیم. میلیاردی هم فروختیم. و آخرش هم به چیز بهتر یعنی سخنرانی انگیزشی رو پیدا کردم و از تولید خارج شدم. یا اینکه میگن پول نیست کار نیست پول دست مردم نیست. اینا همه خزعبلاتی که بی پایه و اساس قبولش کردیم.

میگن ملا نصر الدین رفت پشت یه کوهی، داشت برمیگشت. یکی پرسید ملا چه خبر؟ ملا هم گفت: پشت کوه آتش میدن. چند نفری رسیدن بهش و همینو گفت. یهو ملا بعد از یه مدتی دید کل مردم ده دارن میرن به یه سمتی. پرسید کجا میرین؟ گفتن که مگه نشنیدی؟ پشت کوه آتش میدن. ملا هم نزدیک بود خودشم باور کنه که پشت کوه آتش میدن! هیتلر میگه: "کافی یه دروغ به اندازه کافی بزرگ رو به تعداد کافی تکرار کنید تا همه باورش کنن". من اینجا نمی‌خوام حرفهای من رو باور کنی. اصلاً من می‌خوام خودت دنبال حقیقت بری و از طریق احساسات مسیر درست رو انتخاب کنی و از طریق نشونه‌ها به مقصدی که در انتهای مسیر درست هست برسی.

پس به این نتیجه رسیدیم که حرف مردم قابل تکیه نیست، تکیه به حرف مردم و اونچه که برامون نقل کردن، چه در زمینه موفقیت چه در زمینه



شناخت خداوند مثل خونه ساختن روی آبه. اگر خداوند نشونه‌هایی برامون گذاشته که بی نهایت هستن، حتماً پشتش دلیل و منطقی بوده. چقدر شنیدیم که خدا به فلانی داد. اونو غرق در نعمت و ثروت کرد. به فلانی نداد. جز اینکه پذیرش این موضوع برای ما یک خدای ناعادل رو می‌سازه؟ نرفتیم ببینیم اونی که خدا بهش کلی ثروت داد چیکار کرده تو زندگیش و اونی که خدا بهش فقر داد چیکار کرده توی زندگیش. و بعد بخاطر همین تحقیق نکردن و پی حقیقت نرفتن، برچسب بی عدالتی رو زدیم روی خداوند. و جالبه که بدونیم خدایی رو که دوست نداشته بشیم، همیشه شکرگزارش باشیم. خدایی که دوست نداری رو باید از سر ترس بپرستی یا حداکثر از سر وظیفه. ولی وقتی خدا رو دوست داری، از روی عشق عبادت می‌کنی نه از سر وظیفه و نه از سر ترس. و قطعاً، هم خود اون شکل، عبادت فرق می‌کنه، هم نتیجه‌اش.

اوشو میگه دین و مذهب، خدا رو برای ما قالب گرفتن. نکته مهم اینه که قطعاً اولین پله‌ی ایمان شکه. تا فونداسیون مناسب ایجاد نشه آسمون خراش ساخته نمیشه. نکته خدا این خدایی که بهم گفتن نباشه، نکته خیلی بهتر از این باشه. نکته اون خدای ترسناک نباشه. بقول شاعر:

گفتی که تورا عذاب خواهم فرمود      حیرانم از اینکه در کجا خواهد بود  
آنجا که تویی عذاب نبود آنجا      آنجا که توییستی کجا خواهد بود



دومین نوع باور به خداوند، باوریه که خودمون می‌سازیمش. از طریق رفتن پی حقیقت. از طریق انتخاب مسیر درست و طی کردن مسیر درست. مسلماً نشونه‌های مسیر درست به همه نشون داده شده. خدا ۱۱ بار قسم خورده که خیر و شر هر کسی رو بهش الهام کردیم. اما خیلی‌ها انکار کردن نشونه‌های الهی رو و مسیر غلط رو در پیش گرفتن. اما عده‌ای هم مسیر درست رو در پیش گرفتن و رفتن و حقیقت رو کشف کردن. اینها به عین یقین رسیدن. به حضرت علی(ع) میگن تو خدا رو می‌بینی؟ میگه من خدایی رو که نبینم نمی‌پرستم. رفته دنبال حقیقت. نشونه‌ها رو دیده و انکارشون نکرده و طی کرده مسیر جاده‌ی خداشناسی رو.

دوستای خوبم یه وقتایی یه چیزایی رو باید خودمون تست کنیم و دنبالش بریم. مثل همون قضیه ماشین خریدنه یا شروع تولید. یه وقتایی بر طبق عقل سلیم و طبق نشونه‌هایی که می‌بینیم نباید بریم. چند مثال بزنم. مثلاً قارچ سمیمی بینی حتماً نباید بخوری تا بمیری و متوجه بشی که این سمی بود. یا حتماً نباید توی گدازه‌های آتشفشانی شیرجه بزنی تا جزاله بشی و بفهمی که داغه. یا حتماً نباید به برق فشار قوی دست بزنی تا متوجه بشی که آدم رو میکشه. و حتماً نباید از بالای ساختمان ۲۰ طبقه بپری پایین تا بفهمی جاذبه وجود داره و از اونجا پریدن آدم رو به کشتن میده.

حالا، بالاخره باید حرکت کنیم یا نکنیم؟ خطر هست یا خطر نیست؟ حرکت توی مسیر خدا شناسی خطری نداره. چون میزبانش خداونده. وقتی یه

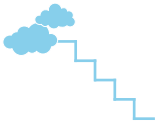


میزبانی مهمون خودش رو خیلی دوست داره جدای خونهی خودش به مسیر هم می‌رسه و مسیر رو برای مهمون خودش قشنگ می‌کنه. اما میزبانِ مسیرِ انکار خداوند، شیطانِه. و اونجا چیزای خوبی انتظارمون رو نمیکشه. اگر چه چیز زیبایی باشه، زیباییش ظاهریه، ولی در بطنش، در یه دیدگاه طولانی مدت تر، نابودیه. هوس دزدی و کلاه سر مردم گذاشتن یا بانک زدن برای طی کردن ره صد ساله توی یک شب. و سوسه‌ی یک رابطه‌ی نامشروع که بنیاد یک خانواده رو از هم میپاشونه. اگر چه یک زیبایی ظاهری داره، اما در پشتش نابودی نهفته است. احساس درون ما، قطب نمای ماست. و به محضی که توی مسیری قدم برداریم، بهمون می‌گه که در انتهای مسیر چی انتظارمون رو میکشه.

دوستان، واقعاً هم شناخت خداوند سخت نیست. من فکر می‌کنم و باور دارم که انکار خداوند با این همه نشانه‌های واضح بسیار بسیار سخت تره، تا باور خداوند.

اون کیه که این "نظم رو آفریده؟" ما برای خلق رویاهامون از نظم از قانون استفاده می‌کنیم. اما قانون رو خلق نمی‌کنیم. مثلاً ما می‌دونیم که اگر امروز یک دونه‌ی انار بکاریم و ازش مراقبت کنیم میشه یک درخت انار و چند ده هزار دونه انار می‌ده و نهایتاً با چند سال تلاش و ممارست از یه دونه‌ی انار به یک باغ انار می‌رسیم. در هر بذر وعده‌ی هزاران جنگل نهفته است. اما ما فقط به این انرژی جهت دادیم. ما از نظمِ خلقِ باغ انار استفاده





کردیم. نظمیکه اون چه که در خاک هست رو با آب و آفتاب ترکیب می‌کنه و از دونه‌ی انار به ما درخت انار رو می‌ده. ما از برنامه‌ی درون دونه‌های انار برای خلق باغ انار استفاده می‌کنیم. اما برنامه‌ی درون دونه‌ی انار رو خلق نمی‌کنیم. ما روی ماشین حساب می‌زنیم ۴ ضربدر ۵ و ماشین حساب ۲۰ رو نشون می‌ده. اما مدارهای داخل ماشین حساب و اون تراشه و سیستمش رو نساختم. کنار یه دوست چینی نشسته بودم، به خدا اعتقاد نداشت (اصن منظوره این نیست که آدم بدی بود) بهش برای اثبات وجود خداوند گفتم کی ما رو با این همه پیچیدگی خلق کرده؟ گفت Father and mother ، یعنی پدر و مادر. دوباره کلی فلسفه براش چیدم و باز پرسیدم کی ما رو خلق کرده؟ آخرش هم گفت پدر و مادر. نه. پدر و مادر ما رو خلق نکردن. اونا فقط دکمه‌های روی ماشین حساب رو زدن.

یه فیلمی هست به اسم "مصاحبه با خدا"، یه جمله‌ای توش گفت خیلی قشنگ عمیق و تاثیر گذار بود. اون پسره که با خدا مصاحبه می‌کرد از خدا پرسید، میشه به خدا ایمان نداشت و آدم خوبی بود؟ گفت "آره میشه. همونطور که میشه یه ساختمان رو بدون پی (فونداسیون) بسازی. فقط باید امیدوار باشی که هرگز زمین نلرزه....."

شکرگزاری نامرئی یعنی رفتن دنبال حقیقت، کشف خداوند، خداوند واقعی رو درک کنی و ارتباطت باهاش درست بشه. و از اون لحظه دیگه همه چی روتینه. یادمون باشه از مسابقه‌ی فینال المپیک خیلی‌ها فقط



اون چند دقیقه رو می‌بینن. اما قبل از اون چند دقیقه‌ی مسابقه، هزاران ساعت تمرین آماده‌سازی پشتش بوده. برای اینکه شکرگزار باشیم، شکرگزار خداوند باشیم، نیاز به زیر ساخت داریم. چه زیرساختی؟ اینکه خدایی که قراره شکرگزارش باشیم رو بشناسیم. و بریم دنبال حقیقت وجودش.

بیایم خدا رو بشناسیم. خدایی که نور آسمون‌ها و زمینه. بدون نور، زیبایی‌ها اگرچه وجود داشته باشن، ولی دیده نمیشن. پس بدون نور، زیبایی‌ها معنی ندارن. بدون نور، خطرات اگرچه وجود داشته باشن و نزدیکمون باشن، ولی دیده نمیشن. بدون نور، زیبایی‌ها دیده نمیشن. بدون نور، در خطریم. خداست اون نعمت نامرئی که بدون وجودش هیچ زیبایی‌ای دیده نمیشه و همه چیز در خطر. خداست اون نعمت نامرئی که "هو الحی القيوم" اِه. همه چیز به پشتوانه‌ی اون استواره. خداست اون نعمت نامرئی که می‌رسونه. بی پول رو به پول، بی نوار رو به نوا، تشنه رو به آب، گرسنه رو به غذا و بنده رو به "هدایت". خداست اون نعمت نامرئی که با شناختش "طعم زندگی" عوض میشه. به نام حضرت دوست که هرچه داریم از اوست. خدایا چون تو هستی همه هست. بیایم خدا رو بشناسیم.

## فصل دهم



نماد سُکرگزار بودن





## نماد و نسانه‌های شکرگزار بودن

خوب. ما تا اینجا به سیستمیرو گفتیم. شکرگزار بودن. حالا می‌خواهیم تستش کنیم. که چطور بفهمم که شکرگزار هستم؟ جواب: احساسات چگونه؟ آرومی؟ قلبت آروم؟ قلبت مطمئن؟ مطمئنی که به خواسته‌ی خودت می‌رسی؟ اضطراب نداری برای رسیدن به خواسته‌ات؟ آگه نداری عالیه. تو دقیقاً در مسیر رسیدن به خواسته هات هستی. تو شکرگزاری وقتی که احساست خوبه. وقتی که حالت خوبه. امید، احساس خوب، خیال راحت، اینها یعنی شکرگزاری. ناامیدی، شک، ترس، یاس، تردید و دودلی، احساس بد، حال بد، اینها هم توی یک دسته هستن. اینها ناشکری هستن. هرگونه احساسات منفی، دور بودن تو از مبدا آفرینش یعنی خداست. و این یعنی ناشکری. هر لحظه که احساست بد شد بدون که تو ناشکری. و هر لحظه‌ای که احساست خوب بود و در اوج بود بدون که در اون لحظه



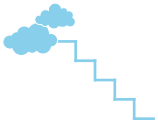
شکرگزاری. نماد و سنبل اینکه ما بفهمیم شکرگزاریم یا ناشکر اینه که به احساس خودمون مراجعه کنیم.

یه مثال می‌زنم. ماشینی که سالمه، استارت می‌زنی روشن میشه. مصرفش طبیعیه. راه میره، صدا هم نمیده. روغن هم کم نمی‌کنه. دود هم نمی‌کنه. بعضی ماشین‌ها هم هستن استارت می‌زنی به بدبختی روشن میشن. راه میره دود می‌کنه و تلق تولوق صدا میده. این ماشینه کار می‌کنه ولی نابوده. مثل کسایی که به بدبختی دارن پول در میان. زجر میکشن. ماشینه راه میره ولی روغن سوزی داره. روغن کم می‌کنه. مصرف بنزینش بالاست. تایره پنچره. به بدبختی یه راهی میره. ولی ماشینی که سالمه میگن یه نیش استارت می‌زنه روشن میشه و خیلی راحت میره. مصرفش طبیعیه. روغن کم نمی‌کنه. صدا نمیده دود نمی‌کنه. همه چی تر و تمیز و عادی. بوی گل میده. آدمیهه که شکرگزاره همینه. یه سری نمادها داره. نمادش چیه؟ کسی که شکرگزاره در ثانیه به ثانیه و لحظه به لحظه و نفس به نفس در شبانه روز، چه خصوصیتی داره؟ چه ویژگی‌هایی داره؟

اینه است نماد و نشانه‌های یک فرد شکرگزار:

**(۱) درآمدش دائم رو به افزایشه.** اونهم به دلار. درآمدتون به دلار باید

رو به افزایش باشه. یعنی چی؟ یعنی اینکه خودتو گول نزن. توی یه شرکتی هستی مثلاً بهت ۴ میلیون داشتن می‌دادن. حالا بعد دو سال



حقوقت شده ۶ میلیون. حالا بگی آخر جون درآمدم ۱.۵ برابر شده. نه. شاید دلار ۲ برابر رشد کرده باشه. تو ضعیف تر شدی. کسی که شکرگزار واقعیه درآمدش حتی به دلار زیاد میشه. (توی جلسه هفتم دوره هدیه معجزه مالی پلاس به اسم تولد نسخه ثروتمند من به تفصیل راجع به این موضوع صحبت کردم و میگم چطوری می‌تونی از این مرز عبور کنی. خیلی راحت عبورتون میدم). پس اگر درآمدت دائماً رو به افزایش نیست یه جای کار داره می‌لنگه. توی شکرگزاری عملیت مخصوصاً.

**(۲ آرامش روز افزون.** هر لحظه بیشتر از قبل. من الان آرامشم خیلی بیشتر از قبل شده خیلی بیشتر از قبل. یه ماشین می‌پیچه جلوت، فحش میدی بهش. این یعنی اینکه حالت بده و هنوز آرامش نداری. ازین و اون ایراد می‌گیری. غر می‌زنی. نق می‌زنی. "اینا اداره کردن اینجا رو بلد نیستن". به مسئولین کشوری گیر میدی. به سیاست‌های جهانی گیر میدی. از همه چی انتقاد می‌کنی. تو حالت بده. نمادشکرگزاری آرامشه. نماد شکرگزاری پذیرشه. که همه چیز سر جای خودشه.

**(۳ روابطت بهتر میشه.** در درجه اول روابطت با خودت عالی میشه. خودت رو دوست داری از خودت ایراد نمی‌گیری خودت رو نمی‌کوبی. رابطه‌ی ما با خودمون رابطه‌ی مادریه و امکان نداره رابطه مون با خودمون خوب نباشه و بتونیم ارتباط خوبی با جهان بیرون بگیریم و



وقتی رابطہات با خودت خوب شد، می بینی که هر لحظه رابطه عاطفی تو با همسرت، پدر و مادرت، بچه هات و روابط تو با همکارات و همه و همه بهتر میشه.

#### ۱۴) کنترل درونی تو بیشتر میشه. می دونی یعنی چی؟ یعنی وقایع

دنیا بی بیرون، تو رو نمی تونه به هم بریزه. یه کسی میاد بهت فحش میده یا بهت یه حرف بی ربطی می زنه، می بینی یه چیزی خراب شد، یه چیزی بهم ریخت. یه پول رو از دست دادی. یه اتفاق بدی افتاد. اون اتفاق فقط در جهان بیرون میفته. در جهان درون تو هیچ اتفاقی نمیفته. چقدر قشنگ میگه وین دایر در کتاب خود مقدس شما. میگه یه سنگ بزرگ رو وقتی میندازین توی آب یه صدایی میده. مثلاً چالاب! یه صدایی میده. بعد میگه اگه یه ذره عمیق بشی برعکس سطح آب که صدا خیلی زیاد بود اینجا یه کم کمتره ولی موج هم داره. ولی اگه تو خیلی عمیق تر بشی، فقط سنگه رو می بینی که افتاد توی آب. نه صدایی اومد نه تکون خاصی خورد آب. هیچ چی. برای همین دیپاک چوپرا توی کتاب هفت قانون معنوی موفقیته میگه نظاره گر باش. ولی قضاوت نکن. نظاره گر بدون قضاوت باش. این رو اکهارت تول هم میگه توی کتاب فوق العاده ی نیروی حال. کتاب صوتی نیروی حال اکهارت تول با صدای مسیحا برزگر آرامش عمیق رو به زندگی شما هدیه میده. کسی که شگرگزاره کنترل درونی داره. وقایع بیرونی به





همش نمیریزن. این نماد یک نفر شکرگزاره.

**۵) بودن در لحظه حال.** هر چند من دارم با تمام وجودم برای رسیدن به یک زندگی بهتر تلاش می‌کنم، اما با تمام وجود خودم از خدای مهربون و تمام امکانات و تمام جهان سپاسگزارم برای زندگی فوق العاده‌ای که در اختیار من قرار دادن. من با زجر به سمت خوسته‌ی خودم حرکت نمی‌کنم. من با شادی به سمت خواسته‌ی خودم حرکت می‌کنم.

**۶) مسئولیت پذیری.** من می‌دونم که این چیزی که توی زندگی‌مه با افکار خودم، اعمال خودم، با ارتعاشات و فرکانس‌های خودم ساختمش و می‌دونم که اگر امروز افکارم رو تغییر بدم، دنیای درونم رو تغییر بدم، دنیای بیرونی تغییر می‌کنه. این نماد یک فرد شکرگزاره. ولی کسی که میگه آقای شفیع من مثبتم ولی همسر من یه آدم مزخرفه، پدرم اینجوریه، مادرم اونجوریه، توی از روی ضعف خودت داری تقصیرهای خودت رو گردن بقیه میندازی و این هیچ دردی رو از تو دوا نمی‌کنه دوست عزیز من. متأسفانه باید بگم اگر داری بقیه رو متهم ضعف‌های زندگی خودت می‌دونی، تو هرگز پیشرفت نخواهی کرد. به خاطر اینکه منتطری بقیه تغییر کنن و من به تو قول میدم که بقیه هرگز تغییر نخواهند کرد. تا تو تغییر نکنی جهان اطراف تو تغییر نخواهد کرد. چقدر خداوند قنشنگ در قرآن می‌فرماید:



## إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

« در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند. رعد. آیه ۱۳

تا زمانی که منتظری بقیه تغییر کنن تو در زندگیت زجر عجیبی میکشی. تو درد شبانه روزی میکشی. چند ده هزار نفر توی دوره‌های ما شرکت کردن و چند هزار پیام داشتیم که همسرم اینجوریه، بابام فلان جوریه، بچه‌ام اینه..... تو تا زمانی که می‌خوای بقیه به جور دیگه‌ای باشن، آرامش از زندگی تو رخت بسته. حضرت علی(ع) می‌فرمایند: "با سه چیز صلح کن. با خودت، با مردم، با طبیعت". تا لحظه‌ای که با دیگران صلح نمی‌کنی و اونها رو نمی‌پذیری، دقیقاً همونجوری که هستن، و باور نمی‌کنی که انسانها دقیقاً آینده‌ی وجود تو و درون تو هستن و دقیقاً توسط افکار تو به وجود اومدن، دقیقاً رفتارشون وابسته به افکار و رفتار تو‌اِه و دقیقاً خودت بودی که اینها رو وارد زندگی خودت کردی، تا زمانی که اینها رو باور نکنی و بخوای که اونها تغییر کنن، بدون اینکه خودت تغییر کنی، تو زجر عجیبی رو میشکی توی زندگیت. نماد یه آدم شکرگزار اینه که کاری به کار بقیه نداره. سرشو میندازه پایین و کار خودشو می‌کنه.

**(۷) فوران دیدن نعمت‌ها:** نماد یه آدم شکرگزار اینه که شکرگزاری

از ذهنش می‌پاشه بیرون. یعنی وقتی می‌ای بنویسی هی نباید زور



بزنی که یه مورد برای شکرگزاری یادت بیاد. عین این ماشین‌هایی که باتریشون خوابیده دیدی می‌خوان استارت بزنی عهههه ههه ههه ههه ههه!! می‌خواد زووووووور بزنی روشن بشه. آخر هم پشت آمپرش می‌خوابه باید بیان باتری به باتری کنن. اگه زور می‌زنی برای اینکه نعمت‌ها یادت بیاد، یعنی اینکه تو شکرگزار نیستی. و دیدین ماشینایی رو که به اصطلاح با نیش استارت روشن میشن. قبراچه ماشین. این شکرگزار واقعیه. آدمیکه همین که به نعمت‌ها فکر می‌کنه آماده است که یه دفتر ۲۰۰ برگی بنویسه و پرش کنه. باید کار کنیم روی خودمون. اگه زور می‌زنی که نعمت‌ها یادت بیاد یعنی هنوز توی امتحان شکرگزاری نمره‌ی خوب نمی‌گیری.

**۸) تکرار و تاکید می‌کنم.** اگر فقط و فقط با تمام وجودت می‌خوای ازین شرایط جهنمی خلاص بشی، تو دقیقاً مثل کسی هستی که با خوردن آب شور دریا می‌خواد سیراب بشه. تو دقیقاً مثل کسی هستی که می‌خواد دست و پا بزنی توی مرداب و بیاد بیرون. هرچقدر دست و پا بزنی بیشتر فرو میره. ای کسانی که دارید دائم غر می‌زنید و مینالید، من این خبر بد رو براتون دارم که هر لحظه شرایط براتون بدتر و سخت‌تر میشه. به جایی می‌رسه که یکی از این دو چیز یا هر دو رو آرزو کنی. ۱. آرزوی همین امروزت (یعنی اونقدر شرایط برات سخت و دردناک میشه که آرزومند شرایط همین امروزت بشی). ۲. آرزوی مرگ. آرزوی مرگ



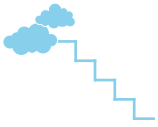
سوغاتیه از سمت کائنات برای افراد ناشکر. هشدار بسیار شدیدی بهت میدم. ولی کسانی که شروع می‌کنید نقطه‌های روشن رو توی همین شرایط زندگیتون پیدا کردن، بهتون این مژده رو میدم که زندگیتون روز به روز قشنگتر و قشنگتر میشه و نعمت‌هایی وارد زندگی شما خواهند شد که تصورش رو هم نمی‌تونید بکنید.

**۹) شکرگزاری بهره برداری درست از امکاناته.** اگه از این امکاناتی که برای پیشرفت همه مون فراهم شده، امکانات سال ۲۰۲۰ و بعد از اون، از این اینترنت استفاده کنی برای آموزش دیدن و یاد گرفتن به جای چرخیدن الکی توی شبکه‌های اجتماعی، به جای دیدن سریال حال مزخرف ترکیه‌ای و کره‌ای رو تماشا کردن، اون وقته که تو شکرگزاری. اما اگه زمانت رو هدر بدی، بدون که خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا؛ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

« ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد، با خود بردارید! و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!

زمان هم قطعاً نعمت خداونده. زمانی که خداوند در سوره عصر بهش قسم خورده. کسانی که زمان خودشون رو اسراف می‌کنن، زمانی که خدا



بهش قسم می‌خورم، و العصر ان الانسان لفي خسر، قسم به زمان که انسان در خسران است توی شرایط سختی زندگی می‌کنن. چون داره از دست می‌ده موهبت‌های زندگی‌ش رو. بزرگترین موهبت زندگی‌شو داره از دست می‌ده. من یک ویژگی مشترک رو دیدم در آدم‌های کم درآمد که حتی لنگ نون شب خودشون هستن. و این آدم‌ها ویژگی مشترکشون اینه: زمانشون رو هدر میدن. اگر زمان خودت رو هدر میدی، بدون زجر عجیبی میکشی. بین چجوری بهت دارم هشدار میدم. خدا میگه اگر شکرگزار باشی شما را میافزایم. و اگر کفران نعمت کنید برآستی که عذاب من خیلی شدید است. عذاب شدید خداوند بدجوریه‌ها. اگر زمانت رو هدر بدی توی زندگی ضربه می‌خوریا. اینو از من رضا شفیع‌ی یادگار داشته باش. اونهایی که زمان خودشون رو هدر میدن زجر عجیبی میکشن، خدا سیستم کائنات رو اینجوری چیده. بهره‌برداری کنیم از امکاناتمون. سایت‌های کاریابی هستن، برو کارت رو پیدا کن بجای اینکه بشینی غر بزنی که کار نیست کار نیست. فایل‌های شکرگزاری رو گوش کن حالت خوب میشه. دائم روی خودت کار کن. اجازه بده حالت خوب بشه. هر لحظه بیشتر یاد بگیر. دائم یاد بگیر. متخصص تر بشو. سریال نبین. این انرژی الهی که داری رو هدر نده و متمرکزش کن روی یک نقطه خاص. و تو در یک زمینه متخصص میشی و با عشق سرویس خودت رو به دنیا ارائه میدی. و دنیا هر چیزی که بخوای رو به تو می‌ده. هر چیزی رو که بخوای بهت می‌ده. به سادگی. نه با زجر و تقلا.



فرقی وجود دارد در رسیدن به خواسته، بین تلاش و تقلا. کسی که دارد تقلا می‌کند اینطوری: "روزی صدبار زنگ می‌زنم به این و اون فحش می‌دهم آااای بیاین بدویین لعنتی‌ها، چرا نمی‌فهمین؟ آه، گندش بزنین، بازم اینجا خراب شد، این چه وضع مملکتیه؟ و..." این دارد خودشو میکشه. این دارد تقلا می‌کند. این حالش بده. آگه تو مطمئن باشی که هدیه‌ای که برات گذاشتن محفوظه و پشت دره و مطمئن باشی که میری و بهش می‌رسی دیگه نیازی نداری تقلا کنی. می‌بینی کسی نمیره هدیه تورو برداره. می‌بینی میلیون‌ها هدیه‌ی دیگه برای آدم‌های دیگه هست. اونا میرن هدیه‌های خودشون رو برمیدارن. یه سری آدم‌ها توی مسیر رسیدن به خواسته شون خودشون رو میکشن و تیکه پاره می‌کنن. چرا؟ چون ایمان درست حسابی ندارن. کسی که ایمان قلبی دارد، میره، حرکت می‌کند به سمت خواسته‌ی خودش، ولی با ایمان میره. با تزلزل نمیره. با ترس نمیره. تقلا نمی‌کند. به خودش میگه من دارم راهم رو میرم و می‌رسم به خواسته‌ام. به قول جیم ران "این کاملاً طبیعی‌ه که شما به خواسته خودتون برسید." به قول شاعر ما:

رهرو آن نیست که گه تندو گه‌ی خسته رود رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود

یه سخنرانی گوش می‌کردم از دکتر آزمندیان میگفتن که آهسته و پیوسته رفتن خوبه، ولی خیلی بهتره که تند و پیوسته بریم. تند، با ایمان، با قدرت، بدون استرس، بدون تقلا، بدون زجر. این دیگه همیشه در حال داشتن بهترین احساس ممکن. این دیگه همیشه حرکت درجه یک به سمت خواسته.



بین. تو آگه خیلی ثروتمند باشی چیکار می‌کنی؟ بهترین ماشین ممکن رو میخری برای اینکه سفر ببری، درسته؟ برای اینکه از طول مسیر مسافرت لذت ببری. برای اینکه حداقل استرس به تو وارد بشه. حداقل تکون‌های جاده به تو وارد بشه. زمانی که ماشین در بهترین وضعیت ممکن باشه و ماشین تمیز و عالی باشه، سفر لذت بخش میشه. مسیر رسیدن به خواسته تو هم همینه. باید طی مسیر رسیدن به خواسته‌ات ماشین وجودی تو در بهترین و زیباترین حالت و در اوج خودش باشه. بهترین شرایط ممکن که بشه تصورش رو بکنی. و این چیه؟ وقتی که شکرگزاری. وقتی که ایمان داری به خدا. پس نماد شکرگزار بودن حال و احساس خوبه. نماد ناشکر بودن حال و احساس بده. هر لحظه که احساس بد شد بدون که ناشکری. تمرکزت از روی چیزهایی که داری رفته روی چیزهایی که نداری. تمرکزت از روی چیزهایی که خودت داری رفته روی چیزهایی که بقیه دارن و می‌گی چرا من اینو ندارم ولی بقیه دارن؟ تمرکزت از روی کارهایی که می‌تونن انجام بدی میره روی کارهایی که نمی‌تونن انجام بدی. کانون تمرکزت تغییر می‌کنه، حالت بد میشه و از خواسته‌ات دور میشی. بیارش دوباره سر جاش. بیار بگذار روی خواسته‌هات. بیار بگذار روی کارهایی که تا حالا انجام دادی. تمام ذهنت رو روش متمرکز کن. بهش ورودی بده. توی هفته‌ی کنترل ذهن باران ثروت می‌گم که چطوری می‌تونن ذهنت رو متمرکز کنی روی خواسته‌ات. ذهن خودت رو متمرکز کنی روی چیزهای خوب و نعمت‌ها و کارهایی که می‌تونن



بکنی. روی اینها تمرکز کن و تو خیلی راحت به خواسته خودت می‌رسی. خیلی راحت تر از اون چیزی که فکرشو بکنی.

باز هم میگم، قطعاً قراره شرایط زندگیت تغییر کنه، وگرنه اینجا نبودى و این کلمات رو نمى دیدى، این صدا رو نمیشنیدى. لطفاً نشونه‌های خدا رو ببین. خدا داره از طریق کلی از نشونه‌ها باهات حرف می‌زنه. امکان نداره که اینجورى باشه که قرار نباشه شرایط زندگیت تغییر کنه و اینجا باشى. محال ممکنه. چرا خیلی از افراد دیگه اینها به گوششون نمى خوره؟ چرا خیلی‌های دیگه این کتاب رو نمى خونن؟ چون تو خواستى و حرکت کردى و دارى زمان میگذاری و دارى انرژی میگذاری. اگه قرار نباشه تو موفق بشى، کی قراره موفق بشه؟ مطمئن باش. ببین. اصلاً یک درصد در مسیر رسیدن به خواسته خودت شک نکن. یه لحظه شک کردن کلاً گند می‌زنه به همه چیز. هرچی که کاشتیم رو می‌زنه نابود می‌کنه. اصلاً شک نکن که قراره شرایط زندگیت خیلی بهتر بشه.

گر در طلب گوهر کانی کانی	واندر طلب لقمه نانی نانی
این نکته‌ی رمز اگر بدانی دانی	هرچیز که در جستن آنى آنى

نمیگه آن میشوی، نمیگه به اون می‌رسی. میگه اون هستى. تو هرچیزی که می‌خواى بهش برسى از همین لحظه همون هستى. قطعاً قراره این اتفاق بیفته. و یقیناً شرایط زندگیت به بهترین نحو ممکن تغییر می‌کنه، اگر و فقط اگر شکرگزار باشى. مطمئن باش.



## فصل یازدهم



ملاقات با خداوند





مبحث پایانی این کتاب، یکی از زیباترین مباحثیه که تا امروز مطرح کردم. صد البته که من مطرح نکردم. خداوند کیه واقعاً؟ چقدر درکش کردیم؟ چقدر شناختیمش؟ مبحث امروز ما درک صفات خداوند از طریق آنچه که توی قرآن گفته شده هست، نه اینکه من چیزی رو از خودم بخوام بگم. ببینیم که خداوند خودش رو چطوری معرفی کرده. اصل و اساس و فونداسیون این فصل آیه "و نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي" هست. "از روح خود در او دمیدم". وقتی که از روح خداوند در ما دمیده شده، ما تا حدی ویژگی‌ها و صفات خداوندی رو به ارث بردیم. اما به دلایل مختلفی، از اون ذات الهی خودمون فاصله گرفتیم. کودکان و نوزادان خیلی بیشتر بوی خداوند رو میدان تا آدم بزرگ‌ها. (اوشو میگه نمی‌خواد به کودکان چیزی یاد بدین، سعی کنید از اون‌ها یاد بگیرید). بنابر این، هرچقدر این صفات خداوندی رو سعی کنیم در خودمون بیشتر پرورش بدیم و به اون‌ها نزدیک تر بشیم، به خداوند نزدیک تر میشیم و هرچقدر که به خداوند نزدیک تر بشیم (با



شکرگزاری و هر کاری خوبی که می‌دونیم ما رو به خداوند نزدیکتر می‌کنه ( این صفات بیشتر در ما متجلی میشن، و این یک رابطه‌ی دو سویه است. من، پس از سالها تحقیق به این نتیجه‌ی قطعی رسیدم که آگه امروز توی زندگی‌مون زجر میکشیم، یعنی درک درستی از خداوند نداریم. وقتی خداوند خودمون رو عوض کنیم، دنیای ما و زندگی ما عوض میشه:

بیزارم از آن کهنه‌خدایی که توداری      هر روز مرا باز خدایی دگر آید

خدا که همون خداست. ما از خداوند خیلی وقت‌ها درک ناقصی داریم. خورشید که همون خورشیده، وقتی ازش فاصله می‌گیریم می‌رسیم به سیارات سرد مثل نپتون و پلوتو، وقتی بهش نزدیک میشیم می‌رسیم به سیارات داغ مثل عطارد و زهره. خام بدم پخته شدم، سوختم. به اندازی‌ای توی زندگی‌مون زجر میکشیم که از خداوند فاصله داریم و به اندازه‌ای کارهای ما خوب پیش میره که به خدا نزدیک هستیم.

وقتی زجر میکشم مساله این نیست که خداوند داره منو اذیت می‌کنه، بلکه این منم که بخاطر اینکه از قوانین جهان آگاهی ندارم، با ندونم کاری‌های خودم، خودمو اذیت می‌کنم.

قبل از اینکه وارد مبحث بشیم، می‌خوام یه دیدگاه بدون تعصب ارائه بدم که چطور خودم قرآن رو پذیرفتم و بهش ایمان اوردم: (۱) این کتاب از ۱۴۰۰ سال پیش تا الان کوچکترین تحریفی نداشته (۲) در این کتاب چیزهایی نوشته شده که سواد مردم اون موقع قطعاً قد نمی‌داده. مثلاً اینکه



خداوند در سوره تکویر می‌فرماید: قسم به زمانی که خورشید تاریک میشود و ستاره‌ها تیره میگردند. علم نجوم اون موقع در حد این نبود که خاموش شدن ستاره‌ها رو متوجه بشه. حتی پیشرفت علم نجوم در حدی نبود که بدونن این زمینه که به دور خورشید میچرخه نه خورشید به دور زمین. برای مطالعه بیشتر می‌تونید راجع به اعجاز علمیققرآن در اینترنت جستجو کنید.

احساس درونی و خداوند درون به من گفت که برای شناخت خداوند به سه مورد در قرآن رجوع کنم، هر جایی که نوشته شده: (۱) ان الله (۲) الله (۳) هو. اینها ویژگی‌ها، صفات و رفتارهای خداوند رو توسط خودش به ما میشناسونه. که البته با جستجوی "هو" هم می‌تونیم به صفات خداوندی برسیم. اما دیگه توی این مبحث نمیگنجه انشالله بعداً بتونیم مفصل راجع به این موضوع صحبت کنیم.

همونطوری که گفتم پایه‌ی بحث ما اینه که خداوند می‌فرماید از روح خود در او دمیده. وقتی که خداوند از روح خودش در ما دمیده، ویژگی‌هاش رو ما تا حدی (به اندازه‌ی ظرفمون، به اندازه‌ی لیاقتمون، به اندازه‌ی سطح ارتباطمون با خداوند) به ارث می‌بریم. وقتی موتور یک ماشین سوپر اسپورت مثل لامبورگینی رو میدارن روی یک ماشین، اون ماشین تا حدی پتانسیل‌های لامبورگینی رو داره. هر جایی که ویژگی‌های خداوند رو می‌شنویم باید برگردیم به "و نفخت فیه من روحی"، قداست انسان که باعث میشه خداوند به فرشتگان خودش بگه به انسان سجده کنید به



خاطر همین.

هرجایی که از این صفات فاصله می‌گیریم یعنی از خدا فاصله گرفتیم و هر جایی که به این صفات نزدیک میشیم یعنی به خدا نزدیک میشیم. به جورایی این صفات متر و معیار هستن. مثل بنایی که موقع دیوار چینی از نخ و شاغول استفاده می‌کنه تا ببینه که دیوار رو درست می‌چینه یا نه. این صفات، متر و معیاری برای سنجش رفتارهای ما هستن. که اگر داریم از خط خارج میشیم دوباره به راه راست برگردیم. با نام و یاد خداوند بریم سراغ این صفات.

۱. **اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ \*** خدای یکتا که جز او هیچ معبودی

نیست، زنده و قائم به ذات [و مدبّر و برپا دارنده و نگه دارنده همه مخلوقات] است ( بقره، آیه ۲۵۵). آیا من هم آدمیهستم که قائم به ذات باشم و فقط روی خودم حساب کنم؟ آیا حتی در این حد هستم که بقیه روم حساب کنن؟ یا فقط وابسته‌ی به بقیه هستم؟ من حامیام؟ یا نیاز دارم یکی حمایت کنه؟

۲. **لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ \*** هیچ گاه خواب سبک و سنگین او را فرا

نمی‌گیرد ( بقره آیه ۲۵۵). ما که قطعاً ۱۰۰% نمی‌تونیم این ویژگی رو داشته باشیم، حالا، غیر از اون ۶ الی ۸ ساعتی که در طول شبانه روز می‌خوابیم، بقیه‌ی روز رو چطور خستگی ناپذیر کار می‌کنیم؟ خداوند



عاشقه، عاشق بنده هاش. ما چقدر عاشقیم؟ به همون اندازه خستگی ناپذیریم و به خداوند نزدیک. طرف ۲ ساعت کار می‌کنه، خسته میشه. آی، وای، خسته شدم، مردم، فلان. محاسبه کردن میزان ساعت کاری مفید یک کارمند توی ایران زیر ۲ ساعته. اگر می‌خوایم ارتقا پیدا کنیم و شرایطمون بهتر بشه، باید در همون نقطه‌ای که هستیم، بهترین عملکرد رو داشته باشیم. صرف نظر از اینکه کسی قدرمون رو می‌دونه یا نه. خدای درون به من گفت: آیا به مشتری‌های اللنت خوب سرویس میدی؟ که مشتری‌های بیشتری می‌خوای؟ آیا من به عنوان یک کارمند، در همین شغل ماهی ۳ میلیون تومنم با وجدان کاری کار می‌کنم؟ وظیفه‌ام رو دارم درست انجام میدم؟ که انتظار دارم جهان به من درآمد ۳۰ میلیونی بده؟ دوستان از من می‌پرسن، آقای شفیع، من با حقوق کمم چیکار کنم؟ یکی دیگه از بچه‌ها گفت من درآمد هر لحظه داره بیشتر میشه، اولی بهش گفت میشه بگی داری چیکار می‌کنی؟ گفتم من جوابت رو میدم: وقتی توی یک کاری هستی و خستگی ناپذیر کار می‌کنی و تمام وجود خودت رو می‌گذاری، جهان اتوماتیک تو رو ارتقا میده؛ و جهان ناخودآگاه تو رو میبره به مرحله‌ی بعد.

شما هرگز نمی‌بینید که بنز کلاس S یا BMW سری ۷ رو باهاش بعنوان تاکسی کار کنن. اگر هم قرار باشه باهاشون مسافری جابجا بشه، سفیری، وزیر، رئیس جمهور یا شخص مهمیرو جابجا می‌کنن. یه توضیح داخل



پرانتنز هم بدم. همه ما آدم‌های روی کره زمین به یک اندازه مهم هستیم. به همون اندازه که رئیس جمهور مهمه، رفتگر شهرداری هم مهمه. اگر یک هفته زباله‌ها از درب خونه ما جابجا نشه، می‌بینیم که چه بلایی سر بهداشتمون میاد. اگر راننده‌های عزیز تاکسی و اتوبوس نباشن خیلی‌ها به مقصدشون نمی‌رسن. جامعه به تمام مشاغل نیاز داره. فقط به طور کلی، جامعه به یک سری افراد میگه "مهم". افراد مهم کسایی هستن که مهم بودن خودشون رو کشف و باورش کردن. اونها بنز شدن. وقتی تو بنز میشی جهان اتوماتیک تورو ارتقا میده. خود جهان میگه اینجا جات نیست، و میبرتت جای بالاتر. فکر کنیم به اینکه چی میشه که یک نفر از نگهبانی و حراست یه کارخونه شروع می‌کنه و چند ماه بعد مدیر تولید میشه؟ چرا؟ به خاطر اینکه کل وجودش رو توی کارش میگذاره. به خاطر اینکه خستگی ناپذیر کار می‌کنه.

**۳. اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ \* خدا سرپرست**

و یار کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ آنان را از تاریکی‌ها [ی جهل، شرک، فسق و فجور] به سوی نور [ایمان، اخلاق حسنه و تقوا] بیرون میبرد. (بقره ۲۵۷) \* خداوند دوست یاور و سرپرست افرادی که ایمان میارن. باید ایمان بیاریم به خدا. چطور ایمان بیاریم؟

۱) راه ایمان آوردن دیدن نشانه‌هاست. وجود خودت رو ببین که چطوری از یک سلول اولیه‌ی ناچیز میکروسکوپی، شدی ۳۰ هزار میلیارد





سلول. ببین خدا کجاها توی زندگی دستت رو گرفته. ببین کجاها به مورش رسیده ولی پاره نشده. ۲) ایمان با عمل به دست میاد.

**ما فکر می‌کنیم چون ایمان نداریم اقدام نمی‌کنیم. نه. ما چون اقدام نکردیم ایمان نیاوردیم.**

اگر من اقدام می‌کردم نتیجه‌اش رو می‌دیدم و ایمان می‌آوردم. و این منطق توی ذهن من شکل می‌گرفت. اگر P آنگاه Q. ولی چون عمل نکردم چه اتفاقی می‌افته؟ هیچی، هیچ اتفاقی نمی‌افته. بنابراین به دلیل اینکه عمل نکردم، برای ذهن من منطقی نشده و در نتیجه ایمان من شکل نگرفته. حالا شما حساب کنید اگر من به ندای قلبم عمل کنم و نتیجه بگیرم و این کار رو ۱۰ بار انجام بدم چه ایمانی در من شکل می‌گیره برای عمل به ندای قلبم؟ این همیشه ایمان و کم‌کم رشد می‌کنه و میشه یقین. آزمایشی رو که هزار بار انجام بدی و هر هزار بار یک نتیجه بگیری به نتیجه‌اش ایمان می‌اری.

**۴. اللَّهُ الصَّمَدُ\* خداوند از هر کس و هر چیزی بی‌نیاز است. (سوره توحید، آیه ۲)\***

یه سمیناری چهار ماه قبل برگزار کردیم تحت عنوان پایان اسارت. توی دور همی تهران یک انسان شریف و بسیار موفق برای جمع دوستان ما سخنرانی کرد، و اومد داستانی رو گفت که من خیلی تحت تاثیر قرار گرفتم. گفت که "یه نفر کتاب من به دستش رسیده بود و از این



آدم‌های خیلی با نفوذ بود و گفت اگر وام بزرگ می‌خوای بهت میدم، اگر هر مجوزی لازم داری بهت میدیم، ولی ایشون در جوابش گفته بود اجازه بدین خودم رشد کنم. " واقعاً اون لحظه به این حجم و به این سطح از ایمان حسودیم شد. واقعاً اون لحظه من پیام اون سمینار رو گرفتم که ایاک نعبد و ایاک نستعین یعنی چی؟ کسی که نیازمنده که یک نفر دیگه دستش رو بگیره اصلاً چیزی از نمازش نفهمیده. فقط لق لقه‌ی زبان ما بوده ایاک نعبد و ایاک نستعین. خدایا تنها تو را می‌پرستیم و تنها از تو یاری می‌جوییم. ما ۱۰ بار در طول روز این آیه رو می‌خونیم که چی بشه؟ آقای شفیع‌ی تورو خدا دستمو بگیر. فلانی تورو خدا به من کار بده. تورو خدا به من وام بده. نه. از موضع ضعف صحبت کنی، کارت تمومه. و کسی که پشتوانه‌اش خداست هیچ وقت از موضع ضعف صحبت نمی‌کنه. اون نیازی نداره که کسی بپریش بالا. خدای من از طریق هزاران دستی که داره منو می‌بره بالا. به موقعش رشد می‌کنم. به اندازه‌ای که نیازمندیم از صمدیت فاصله داریم. من واقعاً حس می‌کنم که ثروتمندان بیشتر بوی خدا رو میدن. چون تو وقتی نیاز مادی نداری وقت پیدا می‌کنی که با خدای خودت خلوت کنی. ولی وقتی که همه‌اش نیازمندیه قرون دوزار مال دنیایی، حواست به خدا نیست. هرچقدر بی‌نیازتر میشی، جا بیشتر خالی میشه برای خدا. راه رسیدن به خداوند از ثروت میگذره. نه از فقر.



۵. **عَنِّي حَمِيدٌ\*** خداوند غنی و ستوده است (سوره تغابن، آیه ۶).

خداوند غنی و حمیده. تا غنی نشیم به خدا نزدیک نمیشیم. هرچقدر غنی تر باشی، هرچقدر انتظارت از بنده‌های خداوند کمتر باشه، هرچقدر بیشتر از درون پر باشی، هرچقدر که نخوای چیزی از بیرون بیاد و حال درونت رو خوب کنه غنی تری و توی این حالت به خدا نزدیک تر. هرچقدر بی نیاز تر باشی، به پول، به آدمها، به محبت آدمها، غنی تری و توی این حالت به خدا نزدیک تری. و از اون طرف هم هرچقدر به خداوند نزدیکتر بشیم توی زندگیمون، آنچنان هدایتمون می‌کنه به سمت نعمت‌ها، آنچنان درها رو برامون باز می‌کنه که به طور خودکار غنی میشیم. اصل، ارتباط با خداونده. فقط باید ارتباط با خداوند رو درست کنیم تا غنی بودن و بی نیازی رو تجربه کنیم. و چطور می‌تونیم ارتباطمون رو با خداوند بهتر کنیم؟ با شکرگزار بودن. چون خداوند حمیده، خداوند ستایشگره. کسی که دائماً داره ستایش می‌کنه، دائماً داره شکرگزاری می‌کنه، به خداوند نزدیک تره. ولی کسی که دائماً داره ایراد می‌گیره، از خودش، از کشورش، از اطرافیانش قطعاً فاصله داره با خداوند حمید.

۶. **وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ\*** و خداوند به همه چیز داناست. (حجرات

آیه ۱۶). خداوند به همه چیز آگاهه، علیمه، می‌دونه. آیا من مطالعه می‌کنم؟ آیا سکوت می‌کنم که از کائنات و شعور کیهانی جهان یاد بگیرم و دریافت کنم؟ آیا قرآن و کتاب‌های آسمانی دیگه رو می‌خونم؟



آیا پای صحبت اساتید میشینم؟ آیا یاد می‌گیرم؟ آیا کلاس میرم؟ آیا روی خودم کار می‌کنم؟ علم من چقدره؟ هر چقدر علیم تر باشم، هر چقدر عالم تر باشم، به خدا نزدیک ترم. یه جمله‌ای رو استاد پناهیان میگفت به نقل از امام جعفر صادق (ع)، که تمام درد مردم از جهل و نادانی اونهاست. کسی که دانا میشه، درد نمیکشه. درخت تو گر بار دانش بگیرد، به زیر آوری چرخ نیلوفری را. خداوند علیمه. وقتی یک نفر چند سال یکبار هم روی خودش کار نمی‌کنه و مطالعه نمی‌کنه و سکوت نمی‌کنه، علیم نیست و کسی که علیم نیست از خداوند فاصله داره.

کتاب زندگینامه ایلان ماسک رو می‌خوندم و نوشته بود که وقتی ایلان بچه بود، هر وقت گم میشد توی کتابخونه پیداش می‌کردن. هر شهر جدیدی که میرفتن ایلان سریع میرفته کتابخونه و خلاصه هر وقت گم میشده از توی کتابخونه پیداش می‌کردن. تمام کتابهای کتابخونه‌ی مدرسشون رو خونده بود، و رفته بود به رئیس مدرسه شون اعتراض کرده بود که آقا من تمام کتابهای کتابخونه مدرسه رو خوندم. کتابهای جدید بیارید! وارن بافت میگه مطالعه منو به جایگاه امروزی رسونده. به بیل گیتس میگن آرزوت چیه؟ میگه آرزوم اینه که بتونم بیشتر بخونم. و این آدمها در اثر این علمشون به اون قدرت می‌رسن. ان‌الله‌علی‌کل‌شیء‌قدیر، اینکه خدا به هر کاری تواناست، بیل گیتس و ایلان ماسک و وارن بافت و بسیاری از ثروتمندان، بسیار بسیار تواناتر هستن نسبت به خیلی‌ها. نسبت



به ۹۹.۹۹ درصد مردم کره زمین. چرا؟ چون به اون "علیم" نزدیکتر شدن. بجای اینکه بشینم و قتم رو هدر بدم میشینم کتاب می خونم. ساعت ۸ شب شده. دوتا انتخاب داری. یا بشینی پای تلویزیون و وقتت رو هدر بدی یا اینکه کتاب بخونی. الکی بگذرونی، توی شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی الکی بچرخ. وقتی انتخاب می‌کنی مطالعه رو، علم رو، یادگیری رو، به خداوند نزدیک تر میشی. و نزدیک تر شدن به خداوند یعنی ثروت بیشتر. یعنی آرامش بیشتر.

**۷. وَاسِعٌ عَلِيمٌ \*** و خداوند گشایشگر داناست (بقره، ۲۶۸). خداوند واسع، یعنی گره گشا است. گره کار آدمها رو باز می‌کنه. و میداند. علیم است. چقدر توی زندگیمون گشایشگریم؟ چقدر به فکر این هستیم که یه گره‌ای از کار بنده‌های خداوند باز کنیم؟ چقدر عاشقیم؟ چقدر آماده‌ی هدیه دادنیم؟ آیا اصلاً در طول روز به این فکر می‌کنم که برای یه نفر یه کاری بکنم، یه خدمتی بکنم؟

تاتوانی به جهان خدمت محتاجان کن      به دمیا درمیا قلمیا قدمی

خداوند واسع. خداوند گشایشگره. علی مشکل گشاست که بوی خدا رو می‌ده. چقدر به باز کردن گره کار مردم فکر می‌کنم در طول روز؟ یه چیزی بگم؟ مشکل خودت رو رها کن، مشکل مردم رو حل کن. خدا مشکلت رو حل می‌کنه. خیی عمیقه این جمله، دوباره میگم: مشکل خودت رو رها کن مشکل مردم رو حل کن. خداوند مشکلت رو حل می‌کنه. چقدر واسعم؟



چقدر مشکل گشا هستم؟ چقدر گشایشگره؟ چقدر کمک میدم؟

من توی روزهایی که درد می‌کشیدم با اون وجود دست بقیه رو می‌گرفتم و می‌کشیدم بالا. ولی اونهایی که جلوتر از من بودن رو هل می‌دادم جلوتر. شاید پاهام شکسته بود و خیلی غمگین بودم. اما هم به پشت سری‌های خودم کمک می‌کردم هم به جلویی‌های خودم. چون می‌دونم قاعده جهان هم همینه. وقتی به بقیه کمک می‌کنی که برن بالا، جهان به تو برای بالا رفتن کمک خواهد کرد.

**۸. وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ\*** و خدا دارای کرم بسیار است. (حدید، آیه

۲۹). خداوند فاضله، یعنی چی؟ یعنی از فضل و کرم خودش بیشتر میده. مثلاً، یه نفر اومده منزل من رو تمیز کنه. و دستمزدش ۴۰۰ هزار تومنه. من هم بهش می‌گم اینم ۱۰۰ هزار تومن انعامت. این یعنی فضل. ولی خیلی هامون آدمها رو می‌چلونیم! اینقدر تخفیف می‌گیریم. من قبلاً توی صحبت هام گفتم، بچلونی، می‌چلوننت. هی میری تخفیف تخفیف تخفیف. بابا، اون فروشنده هم اگه داره یه مقدار سود می‌گیره، حقوق خودش هست، خرج ماشینش هست، خرج زن و بچه‌اش هست، اجاره خونه‌اش هست، اجاره مغازه و مالیاتش و همه چیزش هست. اینا باید از اون سوده بیاد که از خرید و فروش بدست میاد. من دردم نگیره که یه قرون سود میره توی جیب یک نفر. یه وقتی من میرم یه خریدی می‌کنم می‌گم خدایا کل این هم اگر سود



بود، چقدر برای این آدم داره؟ کلش هم سود باشه چیزی نیست اصلاً. باور کن، مشتت بسته باشه و ناخن خشک و خسیس بشی همون جوری برات میاد. توی دوره معجزه مالی اشاره کردم که نشستی و پات رو دراز کردی و داری فوتبال می‌بینی، و پیتزا سفارش دادی. توی یک شب سرد بارونی. و پیک موتوری توی سرما زیر بارون اون رو برات میاره. برای یه دستمزدی کمتر از یک دلار. یه مقدار، به اندازه‌ی یک ساعت کاریش به اون پیک انعام بده. بعد ببینم فردا برات پیامک واریزی میاد یا نه. آدمها رو جلو بنداز، خدا جلو میندازت. کائنات خدا جلو میندازت. سیستم جهان هستی جلو میندازت. برای من خیلی اومده. یه ذره انعام بدیم. نچلونیم مردم رو. یه ذره، ببخشیم. خودم سوار اسنپ یا تپسی میشم، وجدان داشته باشم. یه نصف روز برو توی اسنپ یا تپسی کار کن ببین با این نرخ سوخت و اینکه اون راننده میاد دنبال، میبرتت و استهلاک ماشینش و اون کرایه‌ها، واقعاً میصرفه براش؟ یه کم توقف بزن که کرایه‌اش بیشتر بشه. من همیشه توقف رو می‌زنم. عجله دارم رو بزن و سفر رو طلایی کن که براش بصرفه.

**۹. إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ\*** در حقیقت خدا بر هر چیزی تواناست. (نور، آیه ۱۴۵). این توانایی، همه جور توانایی‌ای هست. توانایی مالی هست، توانایی ارتباطی هست، توانایی فیزیکی هست. وقتی من توانا هستم، بیشتر بوی خدا رو میدم. آدم ناتوان بوی خدا رو نمیده.



کسی که ضعیفه، کسی که التماس می‌کنه، اون بوی خدا رو نمیده.

**۱۰. عزیزِ حکیم\*** و خداوند توانا و حکیم است (بقره، آیه ۲۴۰). خداوند عزیزه. عزت نفس از کجا میاد؟ از خصلت عزیز بودن خداوند. عزیزی یا عزیز بودن یعنی چی؟ عزیز یعنی برتری در برابر مادون (هر آنچه به غیر از خود) و در برابر ذلت. خداوند نسبت به هر چیزی به غیر از خودش برتره. و از روح خداوندی که به جز خودش از همه چیز برتره، در تو دمیده شده. برای همین شدی اشرف مخلوقات. عزت نفست رو زیر سوال نبر. خودت رو نکوب. نگو خاک تو سره. نگو بنده‌ی حقیر. نگو مزاحمتون شدم. نگو غرض از مزاحمت. نگو غلام شما. نگو کوچیک شما. نگو خدا مرگم بده. جلوی یه نفر دیگه به دخترت نگو کنیز شماست. نکن اینکارو. ستون پنجم دشمن برای خودت نباش. از روح خداوند عزیز در تو دمیده شده. تو حق نداری این عزت رو زیر سوال ببری. فروتنی با خودتخریبی فرق داره. و، در برابر ذلت حق نداری سر خم کنی. چرا طرف به من پیام میده میگه آقای شفیع‌ی همسر من با یک نفر دوسته، دوستیش رو هم علنی کرده و..... چرا اون ذلت رو داری تحمل می‌کنی؟ چی از جون اون زندگی می‌خوای؟ چرا اینقدر خودتو تحقیر می‌کنی؟ کتک می‌خوری هتک حرمت میشی و تحمل می‌کنی. تو وایستادی و یک زندگی با ننگ و ذلت رو داری تحمل می‌کنی؟؟!! خیلی فاصله داری از خدا. کی فاصله نداره از خدا؟ پیام عاشورا اینه: هیهات





من الذله. هیهات از اینکه من جلوی ذلت سر خم کنم و ذلیل بشم. خودم و ۷۲ نفر از یارانم کشته میشیم، شهید میشیم، ولی زیر بار ذلت نمیرم. زیر بار حرف زور نمیرم. خیلی‌ها زیر بار ذلت میرن. کارفرمایی که داره رُس اونها رو میکشه. و بهشون کم حقوق میده. همسره که داره کتکشون میزنه و بهشون فحش میده به پدر و مادرش توهین می‌کنه. رفتارهای بد و خیانتِ علنی. و همه اینها رو تحمل می‌کنه. من نمیگم طلاق بگیر. مشاور خانواده نیستم. اما یه چیزی رو می‌دونم. کسی که کتک می‌خوره، همسرش دست بزن نداره. خودش دست بخور داره. همسرم یکبار بهم گفت رضایکبار دستت روی من بلند بشه همه چی تمومه. چرا چون عزت نفس داره. و جالبه. اصلاً هم هرگز اینو نمیگفت، من هرگز این کار رو نمی‌کردم. و آدمیکه این سطح از عزت نفس رو داره، هرگز شوهری رو جذب نمی‌کنه که دست بزن داره. اگر کسی در دنیای بیرون به تو توهین می‌کنه، بدون که خودت در دنیای درون به خودت توهین کردی که داری اینو می‌بینی. و بدون که از روح خداوند در تو دمیده شده. خداوندی که از هر چیز به غیر از خودش برتره. و خداوندی که در برابر ذلت سر خم نمی‌کنه. درباره صفت حکیم خداوند کمی جلوتر صحبت خواهیم کرد.

۱۱. **وَاللَّهُ سَرِيعُ الْحِسَابِ\*** و خداوند شمار است. (بقره آیه ۲۰۲). خدا سریع

الحسابه. سریع می‌شماره. سریع به حساب کتابت رسیدگی می‌کنه.



حالا ما می‌خوایم حساب یک نفر رو بهش بدیم. آی، وای، داد. ده ماه داریم حساب کتاب می‌کنیم که حسابش رو بهش بدی. حتی من به این فکر می‌کردم که قیامت چه خبره؟ ۸۰ میلیارد آدم روی کره زمین تا الان زندگی کردن. حالا حساب همه رو می‌خوان رسیدگی کنن. با خدای درونم صحبت می‌کردم. و خدای درون به من گفت که شما من رو با محدودیت‌های خودتون میسنجین. در صورتی که من یک لحظه به حساب همه رسیدگی می‌کنم. که توی قرآن میگه **إِلَّا صَيِّحَةً وَاجِدَةً** (سوره یس، آیه ۵۳) در یک لحظه همه در محضر خداوند حاضر میشن.

**۱۲. إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ \*** در حقیقت خدا

حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند (رعد، آیه ۱۱). برای چی وایستادی؟ که خدا یه پولی از آسمون برات بندازه پایین؟ من یه سری جمله‌ها حک میشه توی ذهنم به عنوان بزرگترین خطاها. آقای شفیعی، من چیکار کنم برای شوهرم یه کار خوب جذب کنم؟؟!!! چی فهمیدیم از قانون جذب؟؟ تو بشینی توی خونه لم بدی در و دیوار رو نگاه کنی تلویزیون ببینی، بعد عبارت تاکیدی بگی بعد شوهرت کار خوب جذب کنه؟ جفتتون هم بشینین توی خونه؟! واقعاً نمی‌دونم چی فهمیدیم از قانون جذب. هیچی نفهمیدیم. کسی که با گفتن عبارت تاکیدی و بدون عمل منتظره جذب کنه دقیقاً مثل آدمی‌مومنه که داره نقشه مسیر سفرش رو نگاه می‌کنه و انتظار داره با نگاه کردن



به نقشه مسافتش طی بشه. این مزخرف ترین و احمقانه ترین طرز تفکر ممکنه. باید پاشی و حرکت کنی و برای دنیا یه کاری بکنی. تا حرکت نکنی شرایطت تغییر نمی‌کنه. اصل تغییر حرکته.

### ۱۳. **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** \* بخورید و

بیشامید و [لی] زیاده روی مکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد (اعراف، آیه ۳۱). خداوند اسراف‌کنندگان رو دوست نداره. اسراف یعنی مصرف بیهوده. هدر ندیم منابع رو. یه شب با همسر و پسر و شایان رفیم پارک ملت مشهد. بعد یه جایی دیدم از این بازی‌های شانسی بود. که سه تا استکان رو گذاشته بود و میگفت باید بزنی جوری که فقط استکان بالاییه بیفته. اگه زدی فلان قدر بهت پول میدم. بعد یاد حرف وان بافت افتادم. به عنوان یکی از ثروتمندترین مردان امریکا و بزرگترین سرمایه داران جهان. میگه برای ثروتمند شدن ۲ اصل بهتون میگم: ۱. هرگز پول رو هدر ندین. ۲. اصل شماره ۱ رو هرگز فراموش نکنید، تا آخر عمرتون. اسراف نکن توی پول. چرا پولت رو هدر میدی؟ قمار، خریدن اشیای بیهوده. مصرف منابع جایی که نیازی نیست. و بدتر از همه. اسراف زمان. با فعالیت‌های بیهوده زمان خودمون رو دور میریزیم. ولی ببینیم اونهایی که از زمان خودشون به بهترین نحو ممکن و بهینه استفاده می‌کنن به کجا می‌رسن توی زندگیشون. وقتی خدا دوستت نداره به هیچ جایی نمی‌رسی. کی خدا



دوستت نداره؟ وقتی اسراف می‌کنی. چی رو؟ تمام منابعی رو که باید در جهت رشد و شکوفایی خودت ازشون استفاده کنی. آب و غذایی که می‌خوری، پولت، زمانت و همه منابعت.

**۱۴. إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ \*** بگو ای بندگان

من که بر خویشتن زیاده روی روا داشته اید از رحمت خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است (زمر، آیه ۵۳). خدا همه گناهان رو یکجا می‌بخشه. خدا تصمیم نمی‌گیره. من اینجوری می‌فهمم توبه رو، که خدا سیستم جهان رو یکجوری ساخته، که از همون لحظه‌ای که توبه می‌کنی به شرط اینکه به مسیر قبلی برنگردی، عین کسی هستی که توی جاده‌ای هست که مسیر سمت راستش میره به سمت سعادت و خوشبختی و مسیر سمت چپش میره به سمت بدبختی و بیچارگی و نابودی. و از همون لحظه‌ای که می‌گی من می‌خوام بره به سمت مسیر راست، دیگه از همون لحظه اتفاق‌های خوب زندگیت شروع میشه. به شرط اینکه دیگه خودت مسیرت رو دوباره به سمت چپ کج نکنی.

**۱۵. إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ \*** خدا توبه پذیر مهربان است (حجرات، آیه ۱۲).

همون لحظه که توبه می‌کنی، پذیرفته است. بیا برو توی مسیر راست. پشیمون شدی از اینکه توی مسیر چپ رفتی؟ می‌خوای بیای توی مسیر راست؟ قدمت روی چشم. صدبار اگر توبه شکستی باز آ. همه



گناهات رو با هم می‌بخشه. ما چقدر می‌بخشیم؟ ما چقدر می‌گذریم؟ به اندازه‌ای که زود می‌بخشیم و می‌گذریم به خدا نزدیکیم و به اندازه‌ای که نمی‌بخشیم و نمی‌گذریم از خدا دور.

**۱۶. وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ\*** خدا به آنچه می‌کنید آگاه است. (آل عمران، آیه ۱۸۰). خداوند به اون چیزی که عمل می‌کنید، آگاهه. توی شرکت شتر با بارش گم میشه، خبر نمیشی اصلاً. کی میاد کی نمیاد کی میره کی نمیره. با مشتری‌ها داره چه رفتاری میشه. من فک می‌کنم در اینجا قرآن هوش مدیریتی هم درس میده. که خداوند به اون چه عمل می‌کنید آگاهه. بعد شرکت‌های موفق رو نگاه می‌کنم. رئیس شرکت یه پیرمرد ۶۵ الی ۷۰ ساله. سر صبح زنگ می‌زنه. کی اومده کی نیومده. بالای سر کارش هست. آمار رو داره. ترازهای مالی رو چک می‌کنه. آگاهه به اون کاری که دارن انجام میدن.

**۱۷. عَفُورٌ رَّحِيمٌ\*** خداوند آمرزنده مهربان است (بقره، آیه ۲۳۶). خداوند می‌بخشه. جلسه‌ی امروز دوره‌ی زیباسازی درون در مورد بخشش بود و در پایان یک فرمول ۹ مرحله‌ای برای بخشش ارائه دادم، برای پاکسازی درون از کینه و رنجش و نفرت. و در پایانش خیلی گریه کردم. یعنی اصلاً نمی‌تونستم اسلاید دهم رو بره و نشون بدم. که چه اتفاقات فوق العاده‌ای توی زندگیت شروع میشه بعد از اینکه می‌بخشی. من چقدر کینه‌ای هستم؟ یه وقتایی آدما با همین کینه‌ها می‌میرن. سی ساله



چهل ساله از دست باجناب خودت، جاری خودت، خواهر شوهرت، مادر شوهرت، برادرت، دوستت، رئیس سابقت و.... یه کینه‌ی شتری به دل داری. و نمی‌بخشی و رها نمی‌کنی. و تعجب می‌کنی که چرا پول وارد زندگیت نمیشه. یکی از دلایل بارزی که پول وارد زندگی یه نفر همیشه اینه که کینه به دل داره. دریچه‌ی قلبش بسته است. وقتی کینه داری حالت بده. حالت هم بد باشه عملکرد و راندمانت پایینه. خدا غفور الرحیمه. می‌بخشه. تو نمی‌بخشی. تو بیخیال نمیشی. حتی خیلی وقتا خدا ما رو می‌بخشه ولی خودمون خودمونو نمی‌بخشیم! میگن شاه می‌بخشه ولی شاهقلی نمی‌بخشه همینه دیگه. برای همین از خدا فاصله داریم. بارها برای من پیام فرستادن اعلی حضرت اینجوری اعلی حضرت اونجوری (چه مخالفینش، چه موافقینش). دست از سرش بردارید. تموم شد رفت. همه‌اش توی گذشته‌ای، همه‌اش توی ناراحتی هستی، همه‌اش توی نبخشیدنی. همه‌اش توی کینه‌ای. میگن "اینا (مسئولین) این بلا رو سر ما آوردن. اینا ما رو بدبخت کردن." نه عزیز دلم. وضعیت مالی و وضعیت زندگی تو تقصیر کس دیگه‌ای نیست. این هم فقط مختص ایران نیست. همه‌ی آدم‌های فقیر و شکست خورده در همه جای دنیا کشورشون و سیاست‌های کشورشون و سیاستمدارهای کشورشون رو عامل بدبختی خودشون می‌دونن. حتی توی امریکا حتی توی چین حتی توی



اروپا و همه جا، فرقی نداره. مساله اینجاست که من حقوق خودم رو آخر ماه میرم صرف خوشی‌های زودگذر می‌کنم، و نخوندم کتاب رابرت کیوساکی رو که میگه ثروتمندها با پولاشون دارایی میخرن. دارایی چیه؟ دارایی چیزیه که پول رو به حساب بانکی شما سرازیر می‌کنه. بدهی اون چیزیه که پول و از حساب بانکی شما خارج می‌کنه. دارایی مثلاً چی؟ مثلاً کتابی که نوشتی. ملکی که اجاره دادی. ماشین آلات صنعتی که داره برات کار می‌کنه و با هر یه بار یا یه ساعت کار کردن خودش یه مقدار برات پول میاره. چقدر رابرت کیوساکی توی کتاب هوش مالی خود را افزایش دهید قشنگ میگه. میگه شما صورتحساب مخارج ماهانه خودتون رو بیارید به من نشون بدین. من آینده‌ی مالی زندگیتون رو پیش بینی می‌کنم. بعد من میام چیکار می‌کنم؟ میام میرم با پول خودم برای خودم بدهی میخرم. تا یه پولی دستم میاد میرم سریع با یه مبلغ خیلی بیشتر از توانم مبل‌های خونه‌ام رو عوض می‌کنم. در صورتی که کل زندگی من، دو سال گذشته‌ی زندگی من، شده اون مبله. میرم این وسایل رو قسطی میخرم. بعد تعجب می‌کنم که چرا خودمو نمی‌تونم بکشم بالا از لحاظ مالی. چند روز پیش یه جمله بسیار تاثیر گذار شنیدم از استادم، بی نهایت این کادر پایین مهمه، مرز بین فقر و ثروته:



آدم‌های فقیر قسط میدان برای خرید چیزهایی که در مرور زمان ارزشش افت پیدا می‌کند. (مثل مبل، گوشی موبایل و...)، ولی آدم‌های ثروتمند پول خودشان رو صرف خرید چیزهایی می‌کنن که ارزشش در طول زمان افزایش پیدا می‌کند (مثل ملک، سهام شرکت‌های آینده‌دارو...)

وقتی آدم‌های فقیر و دارای هوش مالی پایین با این رفتارهای اشتباه مالی، شرایط مالی خودشانو نابود می‌کنن، میگن اینا ما رو بدبخت کردن. همونطور که گفتم این تفکر فقط برای ایران نیست. من توی چین، قطب تولید جهان، آدم‌های فقیر رو دیدم. توی اروپا و آمریکای جنوبی آدم‌های فقیر رو دیدم. حتی توی سوئیس که از ثروتمندترین کشورهای دنیاست هم آدم‌های فقیر وجود داره. من خودم هستم که با رفتارهای غلط مالیم، شرایط رو برای خودم تنگ کردم. اگر ما روی ذهن ثروتمند خودمون کار کنیم و چشم ثروت بین ما راه بیفته، حتی می‌تونیم از دستشویی رفتن آدم‌ها هم به پول برسیم. توی روسیه بودم، توی شهرهای مسکو و سنت پترزبورگ، یه استارت‌آپی دیدم که از راه رفتن آدم‌ها هم پول می‌ساخت. استارت‌آپی به نام Go که بسته هاش توسط آدم‌ها جابجا میشد، چه پیاده بودن یا روی موتور یا با





اسکوتر میرفتن یا مترو یا اتوبوس. از راه رفتن آدمها پول می‌ساخت. توی مدار ثروت باش، روی ذهنت کار کن، از راه رفتن و حتی دستشویی رفتن آدمها هم می‌تونی به پول برسی. از جا پارک آدمها دارن پولهای میلیون دلاری می‌سازن ( استارت‌آپی به نام Spot Hero ). مشکل اینه که من روی خودم کار نکردم. من هنری برای ارائه به جامعه ندارم. پسر ۲۱ ساله‌ای رو میشناسم که ماهی چند هزار دلار حقوقشه. ۴ سال نشسته روی خودش کار کرده و طراح محیط بازی‌های کامپیوتری شده. الان با یه شرکت اروپایی همکاری داره و ماهی چند هزار دلار بهش حقوق میدن. من ننشستم روی خودم کار کنم، مردِ اون چند سال کار کردن روی خودم نبودم. بعد تقصیر رو میندازم گردن مملکت. گردن همسرم گردن پدرم. نه. اینا دروغه. خودتم می‌دونی. خودتم می‌دونی که خودت مقصر بودی. اگه اول راهی، بهت اینو میگم که، باید بری و اون کاری که به دلت افتاده رو انجامش بدی. صرف نظر از اینکه کی چی میگه. می‌دونی، اینکه تقصیر رو گردن بقیه بندازی تو رو از لحاظ روحی ارضا نمی‌کنه، تو رو آروم نمی‌کنه که تقصیر فلانی بود. سهیل رضایی خیلی حرف قشنگی می‌زنه. که من مقصر زندگی خودم نیستم، اما مسئول زندگی خودم هستم. می‌دونی چرا؟ چون بیل گیتس میگه اگر فقیر به دنیا بیایی این تقصیر شما نبوده است. اما اگر فقیر از دنیا بروید این حتماً تقصیر شماست. پس من مسئول واکنشی هستم که



باید نشون بدم به فقری که باهاش متولد شدم. خدا غفور رحیمه. و می‌بخشه. ببخش دیگه. فقرت گردن مملکت نیست. گردن بقیه هم نیست. فقر هر کسی به خاطر رفتارهای غلط مالی خودشه.

۱۸. **إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا\*** به راستی که خداوند شنوای بیناست

(نسا، آیه ۵۸). سعید وفایی میگفت "گوش کن میفروشی". گوشی تلفن رو بر میداری اووووووووووووووووووووو الو سلام از شرکت فلان تماس می‌گیریم جرثقیل داریم فلان داریم با این خدمات. بابا اصلاً پرس اون طرف ماشین داره؟ گوش کن به مشتری. مساله‌اش چیه؟ ما گوش نمی‌کنیم به مشتری خودمون. خداوند سمیعه. ولی تو سمیع نیستی. رابطه عاطفیت به نابودی کشیده شده. می‌دونی چرا؟ چون هیچ وقت حرف‌های همسر خودت رو نشیدی. چون هیچ وقت نرفتی که بشینی و بهش بگی عزیزم توی این زندگی انتظارت چیه؟ اگه به این نگاه می‌کردی که یک پدر و مادری با هزار زحمت یه بچه رو بزرگ کردن و تحویل من دادن و من امروز امانتدار اینها هستم و همسر من یک امانته، اگر اینجوری فکر می‌کردی خیلی برخوردت باهاش تغییر می‌کرد، یکبار هم که شده ازش می‌پرسیدی عزیزم انتظارت توی این زندگی چیه؟ چیکار کنم خوشحال میشی؟ من یه وقتایی این رو از همسرم می‌پرسم و کاری رو می‌کنم که دوست داره و خوشحالش می‌کنه. و این رابطه من رو خیلی قشنگ کرده. خداوند



سمیعه. می شنوه. بشنو. گوش کن.

دادند دو گوش و یک زبانت زازل      که دو بشنو و یکی بیش مگو

سمیعاً بصیراً. خدا شنوای بیناست. من کار کردم روی چشم ثروت بین خودم من رفتم دنبال ندای قلبم. پای صحبت اساتیدم نشستم. امروز توی هر جایی که بگی ثروت رو می بینم توی هر جایی که بگی موقعیت های ثروت ساز رو می بینم. سرمایه گذارها باهام تماس می گیرن و خدا رو شکر اوضاعم هر روز داره بهتر میشه. بچه های دوره باران ثروت می دونن، که یکی از مهمترین جلسات ما، هفته دومه. چشم تو باز کن ثروت مند شو. همون یه دونه فایل می تونه زندگی یک نفر رو زیر و رو کنه. اینکه فرصت ها چطور هر لحظه داره بیشتر میشه. فرصت ها و موقعیت ها و نشونه های خداوند رو ببین. من وقتی غر می زنم، نق نق نق نق، نشونه ها رو نمی بینم. دِ بسه دیگه! یه گوشه هوشمند متصل به اینترنت داری، یه سقف بالای سر داری. چشمت داره می بینه. گوشت داره می شنوه. به خداوندی خدا همین یه دونه شنوایی رو بگیرن زندگی برات خیلی دردناک میشه. ببین نعمت های خدا رو. اگر حال دلمون بده مشکل اینه که کور شدیم. **صُمُّ بُكْمٌ عُمْيٌ فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ** \* کند لالند کورند بنابراین به راه نمی آیند (بقره، آیه ۱۸). کورن، کرن. من چشمم کور شده، نه چشم سرم، چشم دلم کور شده که نعمت ها رو نمی بینم. خداوند بصیره. بیناست. ولی من نمی دونم چی من رو کور کرده که نمی بینم نعمت ها رو، نمی بینم فرصت ها رو، نمی بینم



موهبت‌ها رو. از بس غر زدم از بس نق زدم. بارها گفتم این رو توی صحبت هام. چند سال پیش، پیش یه کارخونه داری بودم، فروشش حدوداً ۲ میلیون دلار بود سالانه. الان شاید چندین برابر اون موقع باشه. میگفت من به کارمند خودم که میناله از کمیحقوقش میگم یه شب شام کوفت نکن، یه کتاب بخر و بگیر بخونش. خوب مساله اینه که من کار نکردم روی خودم. ذهنم بسته است. همیشه دنبال خوشی‌های زودگذر بودم. مگه چقدر میشه هزینه یه کتابخونه؟ این کتابخونه‌ی من که ۲۰۰، ۳۰۰ جلد کتاب داره مگه چقدر هزینه داشته برام؟ چند میلیارد توی زندگیت خرج کردی یه کم هم خرج کتاب کن. یه کم خرج ذهنمون کنیم. تا بینا بشیم. ما نمی‌خوایم چیزایی که نیست رو ببینیم، ما نمی‌خوایم علم غیب پیدا کنیم. ما می‌خوایم چیزهایی که هست رو ببینیم، نعمت‌های واضح رو. همین. اینقدر دنبال خوشی‌های زودگذر نباشیم. کتاب معجزه شکرگزاری راندا برن رو بگیر و بخون. دوره رایگان معجزه مالی پلاس رو که می‌تونن رایگان از سایت اثرگذاران دریافت کنی، بگیر و استفاده کن. (سایت اثرگذاران، بخش هدایای کاربران، معجزه مالی پلاس). دوره معجزه مالی پلاس یه شاهکاره در صنعت موفقیت جهان. رایگان گذاشتیم براتون. پولی نباید بابتش پرداخت کنی. نیم گیگابایت اینترنت می‌خواد فقط. به اندازه‌ی نصف یه دونه نون خرج اینترنتت میشه. و ۱۴ ساعت زمان. و اگه ۵ بار گوش کنی میشه ۷۰ ساعت زمان. روزی ۲ الی ۳ ساعت براش زمان اختصاص بده یک

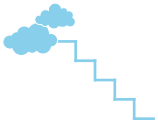


ماهه تمومه. و نتیجه‌اش زیر و رو شدن زندگیته. دیروز یکی از پشتیبان‌ها گفت، یکی از شرکت‌کنندگان دوره معجزه مالی پلاس گفته که آقای شفیع‌ی هرچی از خدا می‌خوای خدا بهت بده. من و همسرم داشتیم از هم جدا میشدیم. این دوره زندگی ما رو نجات داد. رایگان گذاشتیم براتون که استفاده کنید. ببینید. باور کنید توی مجموعه اثرگذاران قرن بیست و یکم در یک قدمی‌تلا هستید. نه بخاطر آموزش‌هایی که من میدم. ولی چرا دروغ بگم؟ چرا به ناحق از خودم تعریف نکنم؟ آگه از خودم تعریف نکنم ناحقه. آموزش‌هایی که حاصل ده یازده سال کارآفرینی منه. آموزش‌هایی که ۴ تا کسب و کار من رو از صفر به نقطه‌ی عالی رسونده و بهشون رونق داده. دوره معجزه مالی پلاس و دوره باران ثروت ما بی نظیره. هفتاد ساعت آموزش ناب داره انتظار تو رو میکشه. توی دوره تجارت را آغاز کنید حاصل تجربیات ۵ سفر به کشور چین و صدها بار وارداتی و اخذ کارت بازرگانی و ثبت سفارش و تمام مواردی که نیاز دارید تا تجارت رو از یک رویا به یک واقعیت تبدیل کنید خودم و همسرم آموزش دادیم. اگر کشاورز باشید یا تولیدکننده یک محصول در داخل کشور که محصول عالی ایه و می‌خواید صادرش کنید می‌تونید اینجا راه خودتون رو پیدا کنید که اصلاً صادرات از کجا شروع میشه و چجوریه و چه قدم‌هایی داره. خیلی‌ها هستن، در یک قدمی‌تلا. ولی متوقفن. ولی من وقتی طلاها رو دیدم، رفتم و برشون داشتم توی زندگیم. من مثل خیلی‌ها دست دست نکردم. برادره گفت



بریم چین گفتم بریم. اولین بار سال ۹۴. همونجوری موهبت‌ها برامون شروع شد و چقدر باهاش پول ساختم. ولی خیلی وقت‌ها اینجا و ایستادیم. توی یک قدم معدن طلا. و داریم نگاه می‌کنیم. به قول سهیل رضایی که از قول مسیح(ع) میگفت: در را بزنی تا بگشایند. و میگفت بدبختی اینه که من در رو نمی‌زنم. من پشت در راه میرم. راه میرم و گریه می‌کنم. شما در مجموعه اثرگذاران قرن بیست و یکم در یک قدمی طلا هستید. دانشجویی که دومین نفر بود که دوره تجارت را آغاز کنید من رو تهیه کرد گفت فقط واردات از چین من نزدیک ماهانه حدود ۱۷۰ هزار دلار شده. فقط همون روز اول که دوره رو تهیه کرد بهش گفتم اینو دارم بهت یاد میدم باید تا تهش بری. ولی اون به جای اینکه من بهش بگم ف تا فرحزاد بره تا فرانسه رفت. نوش جونش درآمد چند میلیاردی ماهانه‌اش. چون وقتی فهمید به همچین چیزی دارم با دوستش با یه ماشین معمولی کوبیدن از یکی از شهرهای اطراف مشهد اومدن بسته رو خریدن. رفتن اجرا کردن اتفاقاً اول کارشون هم شدیداً به بن بست خوردن ولی تسلیم نشدن و ادامه دادن و ادامه دادن تا به اینجایی که هستن رسیدن. یه جمله می‌خوام بگم، خلاصه‌ی همه‌ی داستان‌های موفقیت.

**موفقیت با حرکت بدست می‌آید. و سگس دست با توقف.**



کسی که موفق شده حرکت کرده. در جهت ندای قلبش. افرادی که روی ذهن خودشون کار کردن بصیر شدن. الان می بینن فرصت ها رو. توی همین جامعه ای که خیلی ها فکر می کن تخم مرغ شد فلان قدر، شیر شد فلان قدر و مردم قدرت خرید ندارن، توی همین جامعه، یه سری ها میلیارد میلیارد دارن پول در میارن. چون روی ذهنیتشون، شخصیتشون و مهارتshون کار کردن.

**۱۹. إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا \*** خدوند دانای حکیم است. (احزاب آیه ۱) و اثری حکیم رو جستجو کردم ببینم چه معنایی داره. دو معنی داشت:

**۱) هدف داره از کاری که می کنه.** چند وقت پیش به دوستان شرکت کننده زیباسازی درون گفتم محتوا باید استراتژیک باشه، اگه می خواید باهاش به نتیجه برسید. خداوند استراتژیک کار می کنه، هدف داره از کاری که داره انجام میده.

### وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ

◀ و آسمان و زمین و آنچه را که میان آن دو است به بازیچه نیافریدیم. سوره انبیاء، آیه ۱۶

خدا میگه: بازیچه نیافریدم. هدف داشتم از کاری که انجام دادم. ما همینجوری بی جهت یه کاری رو انجام میدیم. نه. این اون چیزی نیست که توی ذات خداست. خداوند از کاری که می کنه هدف داره. چقدر آینده نگریم؟



چقدر وقتی که داریم کاری رو انجام میدیم به آینده‌اش فکر می‌کنیم؟ مثلاً وقتی سیگار میکشیم، یا پرخوری می‌کنیم، یا وقت خودمون رو هدر میدیم. آیا می‌دونیم که داریم سلامتمونو با سیگار کشیدن یا پرخوری نابود می‌کنیم؟ آیا می‌دونیم که با کشتن وقتهایی که باید صرف کسب مهارت بشه و با هدر دادن پولهایی که باید به درستی سرمایه گذاری بشه داریم دوران کهنسالی سخت و دردناکی رو برای خودمون می‌خریم؟ اصلاً به آینده فکر می‌کنیم؟ یا فقط نوک بینی خودمونو می‌بینیم؟ نه. خیلی وقتا می‌گیم: "ولش کن بابا. همین یه شبه. یه شب رژیمو بیخیال". حکایت اون بنده خداست که میگفت:

توبه کرده‌م که دگر مینخورم به جز امشب شب و فردا شب و شبهای دگر!

**۲) معنی دوم حکیم "محکم کاری و مقاوم" هست.** کارش رو درست انجام میده خداوند. به قول بابک بهمن خواه عزیز میگفت "توی کارتون درست کارِ کار درست باشید. " من اینقدر توی کارم قبراق و درجه یک باشم و مهارت داشته باشم که مشتری‌های من، همه‌ی دوستاشونوو فک و فامیل و آشنا و هرکسی که میشناسن رو بفرستن سمت من. دوم، درست کار باشم. صادق باشم. مثلاً اگر مشتری با کالای من کارش راه نمیفته بگم برو از فلان همکارم بخر. یه کم کفه‌ی ترازو رو به نفع مشتری بگیرم. کم فروشی نکنم. فاکتور الکی ننویسم و از مشتری پول الکی نگیرم. ولی باید یادم باشه که اگر اینکارو کردم





کائنات قطعاً تلافیش رو سر من در میاره. زمین گرده. برمیگرده به خودم. سعی کنم "کار درستِ درست کار" باشم.

**۲۰. اِنَّ اللّٰهَ عَفُوْرٌ حَلِيْمٌ\*** خداوند آمرزنده و بردبار است. (بقره، آیه ۲۳۵).

از اسما و صفات خداوند، حلیم هست. حلیم بودن یعنی چی؟ حلیم به معنی این حلیم که صبح جمعه با دارچین و شکر و روغن می‌زنیم به بدن نیست. حلیم یک صفت خداوندی به معنای مهلت دادن و شتاب نکردن بر عقوبت نسبت به گناه هست. خداوند صبوره. حلم یعنی بردباری. یعنی صبر. آقای شفيعی من هنوز نتیجه نگرفتم! چیه؟! می‌خواستی دو تا فایل ۲ ساعته گوش کنی درآمد یک میلیونیت بشه ۱۰ میلیارد در ماه؟؟ اینقدر عجله داری. خداوند حلیمه عزیز دلم. آگه حلم نداری آگه بردباری نداری آگه صبر نداری یعنی از خداوند فاصله داری. و یادت باشه همیشه آدمهایی که صبر ندارن تورو مسخره می‌کنن. تو که هیچ، پیامبر خداوند رو هم مسخره می‌کردن!:

و (کافران از روی تمسخر) می‌گویند اگر راست می‌گویند این وعده (قیامت) کی خواهد بود؟ بگو و علم [آن] فقط پیش خداست و من صرفاً هشدار دهنده ای آشکارم. (سوره الملک، آیات ۲۵ و ۲۶)

باید صبر داشته باشیم. وَاصْبِرُوا إِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ. و صبر پیشه کنید که خداوند با صبر پیشه کنندگان است. مشکل اینه که من ۶ ماهه به دنیا



اومدم. به دونه کتاب خوندم می‌خوام درآمدم یهو ۱۰۰۰ برابر بشه. نمیشه.  
 بشنواین نکته که خود راز غم آزاده کنی      خون خوری گر طلب روزی ننهاده کنی  
 تکیه بر جای بزرگان نتواند زد به گزاف      مگر اسباب بزرگی همه آماده کنی

یه کار کوچولو می‌کنم، یه نتیجه‌ی بزرگ می‌خوام. چه خبره؟ خداوند  
 حلیمه. اتفاقاً فکر کنم حلیم رو هم به خاطر همین نامگذاری کردن و میگن  
 حلیم. چون باید با صبوری و برداری دیگ رو هم بزنی. وگرنه گلوه گلوه  
 میشه. یکم حلیم باشیم. صبور و شکیبا و بردبار باشیم. و خداوند حلیم  
 یعنی خداوندی که شتاب نمی‌کنه برای عقوبت گناه تو. ما گناه می‌کنیم،  
 از مسیر خداوندی خارج میشیم، ولی خداوند صبر می‌کنه، تا یه روزی که  
 برگردیم. خداوند از ما قطع امید نمی‌کنه. ولی ما آدم‌ها خیلی زود قطع امید  
 می‌کنیم. خیلی زود نا امید میشیم. حلیم نیستیم. و وقتی حلیم نیستیم و  
 صبر و شکیبایی و بردباری نداریم، از مسیر خارج میشیم. جا می‌زنیم. چون  
 از خداوند فاصله داریم. هرچقدر حلم و صبر و بردباری رو در درون خودمون  
 پرورش بدیم به خداوند نزدیک‌تریم. صبورها به خداوند نزدیک‌ترن. عجلوها،  
 ۶ ماهه به دنیا اومده‌ها، اینها از خداوند دورن. عجله کار شیطونه همینه  
 دیگه. جنس خداوند از جنس عجله نیست.

**۲۱. لَقَوِيَّ عَزِيْزٍ\*** خداوند نیرومند شکست ناپذیر است. (سوره حج آیه

۷۴). خداوند قویه، نیرومنده. هر کاری رو می‌تونه انجام بده. که قبلاً



راجع بهش صحبت کردیم. و عزیزه. عزیز یعنی چی؟ شکست ناپذیر. خداوند شکست ناپذیره. چقدر توی زندگی شکست ناپذیری؟ به همون اندازه به خدا نزدیکی. اینها همه رو از توی قرآن استخراج کردم. برید ببینید. خیلی بیشتر از اینکه بهتون میگم هم هست. من چقدر قوی‌ام؟ اولین شکستی که میاد پا پس میکشم؟ خداوند شکست ناپذیره. تو شکست پذیری؟؟ پس بوی خداوندی رو نمیدی. برای همینه که از خدا فاصله داری. برای همینه که از ثروت فاصله داری. نباید تسلیم بشی. من چند وقت پیش داشتم میرفتم استخر، استخر اول بسته بود. رفتم دومی، دومیهم بسته بود. رفتم سومو باز بود و رفتم، اما، اگر سومیه بسته بود، تا سی امیهم میرفتم. من سعی می‌کنم توی کوچکتین مسائل زندگی خودم هم شکست رو قبول نکنم تا توی مسائل بزرگ و مهم زندگی شکست نخورم. نمیگم همه چیزم درسته و عالیه. ولی سعی می‌کنم خودمو نزدیک کنم به صفاتی که منو به خدا نزدیک می‌کنن. یادمون باشه که:

**پذیرفتن شکست‌های کوچک نهایتاً به پذیرفتن  
شکست‌های بزرگ ختم می‌شود.  
شکست ناپذیر باشیم. اینجوری به خدا نزدیک‌تریم.**



**۲۲. وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ \*** و تقوا پیشه کنید که خداوند

سخت کیفر است. (مائده، آیه ۲). خداوند سخت کیفره. با کسی شوخی نداره. درست رفتار کنی حال می‌ده بهت، هر روزت از روز قبلش بهتر میشه. اشتباه عمل کنی دل بقیه رو برنجونی، دسیسه و خدعه و نیرنگ کنی، طبق قانون جهان عمل نکنی، شدید العقابه. به روزگاری میفتی که معتاد بشی و توی جو (جوی آب) بیفتی. تمام داراییت از دستت میره. دندونات میریزه توی دهنت. زن و بچه‌ات (یا بطور کل، خانواده ات) ولت می‌کنن و میرن. پولت رو از دست میدی. بدهکاری میشی. زندان میفتی و به جایی می‌رسی که هر لحظه آرزوی مرگ خودت رو بکنی. این خدای شدید العقابه. سیستم جهان. با کسی شوخی نداره. به قول استاد عباس منش همون خدایی که ارحم الراحمین، همون خدا هم شدید العقابه. بیچاره‌ات می‌کنه. لهت می‌کنه. نابودت می‌کنه. باید تغییر کنی. باید درست بشی. وگرنه زیر چرخ‌های جهان له میشی. دقیقاً همون خدای ارحم الراحمین، شدید العقاب هم هست.

**۲۳. إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ \*** خداوند در وعده‌ی خودش تخلف

نمی‌کنه. من چقدر قول میدم؟ چقدر وعده‌ی سر خرمن میدم؟ اصلاً نمیگم توی اینها خود من عالی هستم. بهیچ عنوان. من هم خلف وعده داشتم. توی وعده‌های خودم مشکل داشتم. ولی به اندازه‌ای که من سعی می‌کنم به وعده‌های خودم عمل کنم و خوش قولم به



خدا نزدیکترم و ثروت سمت من میاد.

**۲۴. وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ \*** و صبر کن که خدا هرگز اجر نیکوکاران را ضایع نمی‌کند. (هود، آیه ۱۱۵). خداوند پاداش نیکوکاران رو ضایع نمی‌کنه. مثل ماست نگاه نکن به اونایی که اومدن توی زندگی و یه کاری برات کردن. یه قدرشناسی کن. به قول کرمانی‌ها میگن روت عرق کنه یه تشکر بکن از طرف. زیون آدم که لال همیشه یه "متشکرم" بگه. یه متشکرم واقعاً نمی‌تونیم بگیه؟ چیزی از مون کم میشه؟؟ نمی‌تونیم یه کاری کنیم که جبران کنیم زحمت کسی رو که یه زحمتی برامون کشیده؟ من بارها گفتم که هر مشتری‌ای که از ما خرید می‌کنه ازش تشکر می‌کنم. که مرسی از اینکه توی دوره‌های اثرگذاران شرکت کردی و کمک کردی به رشد این مجموعه. همین الان از همه‌ی بچه‌هایی که هستید اینجا، چه از دوره‌های اثرگذاران تهیه کردید و یا نکردید، فایل‌های رایگان رو برای بقیه فرستادید، تشکر می‌کنم. اگر شما نباشین من برای کی باید صحبت کنم؟ یاد بگیرم که تشکر کنم. پاداش کسایی که به من نیکی کردن رو ضایع نکنم. این من رو نزدیک می‌کنه به خدا. سوره توبه آیه ۱۲۱. "هیچ مال کوچک و بزرگی را انفاق نمی‌کنند و هیچ وادی‌ای را نمی‌پیمایند مگر اینکه به حساب آنان نوشته شود. تا اینکه خداوند آنان را به بهتر از آنچه می‌کردند پاداش دهد." این پاداش محسنین (نیکوکاران) هست. من وقتی یه کسی یه



کاری برام می‌کنه اگر بیشتر از اونچه که حقش هست بهش دادم این یعنی همون فضل، همون صفت خداوندی.

**۲۵. اَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ \*** خداوند با تقوا پیشه کنندگان است. (بقره،

آیه ۱۹۴). تقوا یعنی کنترل خویشتن. یعنی خویشتن داری، خودداری. یعنی پروا. یعنی عمل نکردن به هوای زودگذر نفس. مَع یعنی در دل. خداوند در دلِ تو اِه. چه زمانی دلت قرصه؟ وقتی خدا با تو اِه. توی دل تو اِه. کی خدا با تو اِه؟ وقتی که خویشتندار هستی. وقتی که دست می‌گذاری روی دلت. برای انجام ندادن خوشی‌های زودگذر. برای لذت‌های زودگذر که گناه تعریف شده. من یه موضوعی رو می‌خوام بهتون بگم. اون چیزی که گناه تعریف شده، به هم زدن ساختار انرژی. و این به ضرر خداوند نیست. به ضرر خود ماست. خداوند برای خودش نگفته گناه نکن. خدا برای خودمون گفته گناه نکن. این انرژی باید در جای درست خودش جاری بشه. مثلاً مواد مخدر، مواد روانگردان و الکل، به انرژی بدن تو (بخشی از انرژی که تحت قالب بدن تو شکل گرفته) آسیب می‌زنه و همچنین انرژی جسمانی و روحیه‌ی تورو تضعیف می‌کنه. برای همین گناهه. و باید خویشتنداری کنیم. حتی وقتی من تمام پول خودم رو هدر میدم، حقوق سر ماه خودم رو هدر میدم، دارم ساختار انرژی رو به هم میریزم. چون این پول تو می‌تونه صرف بشه برای سرمایه گذاری و تورو از لحاظ مالی بی نیازت کنه.



۲۶. **إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ\*** خداوند به آنچه انجام میدهید بیناست. (بقره، آیه ۲۳۳). این هم از اون مسائل هوش مدیریتییه. هم خبر داره، هم داره می‌بینه. داره نظارت می‌کنه. یه آدم موفق، گزارش‌ها رو چک می‌کنه، صدای مشتری‌های خودش رو می‌شنوه. از حال دل پرسنش و وضعیت زندگیشون خبر داره. اینکه توی شرکتش چه اتفاق‌هایی داره می‌فته.

و یک عالمه موارد دیگه هم هست که می‌تونید خودتون برید و جستجو کنید و پیدا کنید. باز هم در پایان فصل میگم که، هرچقدر خودمون رو به خداوند نزدیکتر کنیم این صفات بیشتر در ما متجلی میشن و هرچقدر سعی کنیم نزدیکتر بشیم به این صفات به خداوند نزدیک تر میشیم. امیدوارم که همگی ما سعی کنیم خداوند رو بیشتر از قبل بشناسیم و سعی کنیم صفات خداوندی رو در خودمون پرورش بدیم. اینطوری زندگی برامون خیلی قشنگتر میشه. خیلی راه درست تر میشه. من خودم به شخصه سعی می‌کنم خدا رو بشناسم و سعی کنم خودم رو بهش نزدیک کنم. برای خداشناسی هم باید خودمو بشناسم. هر وقت خودم رو خوب شناختم اون موقع خدای خودم رو هم قطعاً بهتر میشناسم. و می‌دونم که این یک مسیر تکاملیه. کسی که دنبال رویاهاش نرفته و به اونها نرسیده درک و شناخت درستی از خودش و قابلیت‌های خودش نداره قطعاً. وقتی حرکت می‌کنی و نشونه‌ها رو می‌بینی و اتفاقات برات شروع می‌کنه به رخ



دادن درک بهتری از خودت و خدای خودت خواهی داشت. و این دو سویه است. با شناخت خداوند جرات و جسارت حرکت در مسیر رویاهامون رو پیدا می‌کنیم و با حرکت در مسیر رویاهامون و دیدن دستان قدرتمند و مهربان خداوند که به یاری ما میان ایمان بیشتری پیدا می‌کنیم و هر لحظه مسیر برامون هموارتر میشه و نهایتاً قطعاً به خودمون افتخار خواهیم کرد که با وجود ناهمواری مسیر، با وجود اینکه نمی‌دونستیم دقیقاً باید از کجا شروع می‌کردیم، نمی‌دونستیم چقدر طول میکشه و در طول راه ممکنه چه سختی‌هایی برامون پیش بیاد حرکت کردیم و با افتخار به انتهای مسیر رسیدیم، کمی استراحت و مسیر جدیدی برای ما نمایان خواهد شد.

اگر تا امروز توی دوره‌ی معجزه مالی پلاس ما شرکت نکردین حتماً شرکت کنید. این دوره واقعاً روش همیشه قیمت گذاشت اما به شما هدیه‌اش میدیم. براش پولی نباید پرداخت کنید ولی قطعاً بهای شرکت کردن توی این دوره زمانه که باید اختصاص بدین. نه توی یک هفته و دو هفته. ازتون یه مهلت سه ماهه می‌خوام، سه ماه با لایف استایل شکرگزارانه و تنظیم افکار و غرنزدن و تمام اصول و تمرین‌هایی که توی دوره معجزه مالی پلاس گفته شده زندگی کنید. و خودتون نتیجه‌اش رو ببینید توی زندگی‌تون. برای شرکت توی دوره رایگان معجزه مالی پلاس از طریق لینک زیر ثبت نام کنید:





« Asargozaran. Com/FMP »

در پایان خوشحال میشم که احساسات و نتایج زیبای خودتون رو در قالب ویدیو، فایل صوتی و یا نوشته برای من به ایمیل:

« Results@Asargozaran. com »

ارسال کنید. عاشقانه اونهارو می خونم. خیلی دوستون دارم. ممنونم که وقت ارزشمندتون رو در اختیار من قرار دادین. در پایان آرزویی که برای تولد دوستان و نزدیکانم می کنم براتون می کنم. امیدوارم که یک عمر، عمیق زندگی کنید؛ چون فهمیدم که زندگی خوب، یک زندگی طولانی نیست. بلکه یک زندگی عمیق. زندگی ای هست که توی اون زندگی رو در تمام جنبه هاش زندگی می کنید. امیدوارم عمیق زندگی کنید. امیدوارم عاقبت به خیر بشید. امیدوارم از لحظه لحظه زندگیتون لذت ببرید. امیدوارم که یک عمر عاشق باشید و عاشقانه زندگی کنید و تا نهایت ممکن عشق بورزید. و امیدوارم همیشه ارتباطتون با خداوند در لحظه به لحظه زندگیتون در بهترین کیفیت اتصال ممکن باشه. ارتباط با خداوند که درست باشه، خود به خود همه چیز درست میشه.



## کتاب‌های پیشنهادی

- \* کتاب صوتی نیروی حال اکهارت تول، با صدای مسیحا بزرگر.
- \* دانش ثروتمند شدن والاس وتلز، انتشارات نسل نو اندیش.
- \* کتاب الکترونیکی چگونه فکر خدا را بخوانیم، سید حسین عباس منش.
- \* تکنولوژی فکر ۲ (زندگی در مسیر کمال)، دکتر علیرضا آزمندیان.
- \* انسان در جستجوی معنا، ویکتور فرانکل.
- \* غرزدن ممنوع. جان گوردون.
- \* با چرا شروع کنید، سایمون سینک.
- \* قدرت، راندا برن، ترجمه نفیسه معتکف.
- \* چهار میثاق، دون میگوئله رویس.
- \* شادمانی درونی، مارتین سلیگمن.
- \* اسرار ذهن ثروتمند، تی هارواکر نسل نو اندیش.
- \* بنویس تا اتفاق بیفتد، هنریت کلاوسر.
- \* جادوی فکر بزرگ، دیویدو شوارتز، ترجمه ژنا بخت آور.
- \* قدرت بی پولی، دیموند جان، ترجمه کاوه صدقی.

---

شاد و پیروز و سربلند و افتخار آفرین باشید.

رضامحمد شفیعہ.

---



## پل ارتباطی ما با شما

وبسایت نویسنده: **Asargozaran.com**

شماره تماس: **۹۳۵ ۵۸ ۹۹۷۰۰ (۰۰۹۸)**