

# نوبت ماهیگیری

«مثبت نگری کاربردی، رهایی از افکار منفی»



انتشارات آرمان

رج پستالکده تبریز

محمد نوراللهی کنجانی

نماندگار: ۰۰۵

رقابتی: ۰۰۵

رقابتی: ۰۰۵

۰۰۵

۰۰۵

۰۰۵

ti.namdar.ir

duqambara:mergatai

duqambara:mergatai

۰۰۵

۰۰۵

۰۰۵



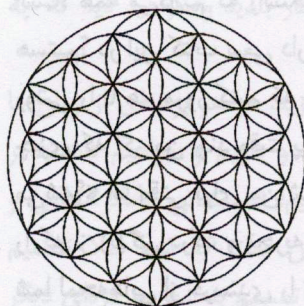
ISBN 978-600-94798-0-0

انتشارات آرمان

## فهرست مطالب

- فصل اول: تا به امروز چطور فکر می کرده ایم..... ۱۱
- فصل دوم: چگونگی کارکرد فکر در تحقق چیزی ..... ۱۷
- فصل سوم: وقتی که بازی را جدی گرفتیم ..... ۲۵
- فصل چهارم: وقتی هدف را اشتباه می گیریم وقتی که گول خوردیم..... ۳۹
- فصل پنجم: معجزه آب..... ۴۷
- فصل ششم: همسویی کلید رسیدن به هدف..... ۵۹
- فصل هفتم: شکرگزاری و قدردانی؛ وقتی داشته هایمان را ببینیم..... ۸۳
- فصل هشتم: نوبت ماهیگیری..... ۱۰۳
- فصل نهم: زندگی آبتنی کردن در حوضچه اکنون است..... ۱۵۳
- فصل دهم: قورباغه های همسویی..... ۱۶۵
- فصل یازدهم: رمز تغییر..... ۱۶۷
- فصل دوازدهم: وقتی که محیط منفی است..... ۱۷۱
- فصل سیزدهم: هستی در اختیار..... ۱۷۵
- فصل چهاردهم: رابطه با اعضای خانواده..... ۱۸۱
- فصل پانزدهم: بازی ها..... ۱۸۳





## فصل اول

### تا به امروز چطور فکر می‌کرده‌ایم

سلام ☺

آیا از دنیایی که در آن زندگی می‌کنید راضی هستید؟ این همان دنیایی است که در رویای کودکی خود تصورش را می‌کردید و دوست داشتید باشد؟ اگر این دنیا کاملاً همان چیزی نیست که شما می‌خواهید در آن زندگی کنید و خواستار زندگی در دنیای بهتری هستید، اگر دوست دارید روابط انسانی و معیشتی و اخلاقی انسان‌ها که خود شما هم جزوی از آنها هستید بهتر از چیزی باشد که الان وجود دارد، پس ما حرفی برای گفتن با هم داریم.

معیار سنجش درستی حرف‌هایی که در این کتاب خواهید خواند خود شما هستید؛ سعی می‌شود دانسته‌های شما در کنار هم قرار بگیرد و از تجارب و دانسته‌های خودتان به درک بهتری از خود و زندگی برسیم.



این یک واقعیت است که همه حرف‌ها گفته شده است؛ فقط شاید این سوال را بشود مطرح کرد که آیا این حرف‌ها به کمال درک شده‌اند و مورد توجه قرار گرفته‌اند؟

شاید با ذکر این مثال بتوانم منظورم را بهتر بیان کنم؛ همه می‌خواهیم زندگی سالم، هیجان‌انگیز، مرفه و توأم با عشق داشته باشیم، اما آیا در واقعیت چنین است؟ همه می‌دانیم که راستگویی خوب است، اما واقعا در عمل همواره راستگو هستیم؟ در این کتاب سعی دارم با بیان تجربیات و دریافت‌های خودم از زندگی، روشی را با هم مرور کنیم که با به کارگیری آن بتوانیم آنچه می‌خواهیم، باشیم؛ چیزی که اگر من چند وقت پیش آن را می‌شنیدم می‌گفتم: «بی‌خیال بابا، مگه می‌شه؟» اما وقتی برای من شد برای شما هم می‌شود. قصد دارم آن ساختاری را که از زندگی درک و تجربه کردم با هم تجربه کنیم. قرار است با این روش شما لمح‌هایی از خرسندی را تجربه کنید.

اگر ادعای من درست باشد، شما روشی را خواهید آموخت که ۹۹ درصد خواسته‌هایتان در آن عملی می‌شود. اگر این ادعای من درست باشد فکر کنم ارزشش را داشته باشد که با دقت و تامل این کتاب را بخوانید و با هم همراه باشیم.

نکته‌ای که اهمیت بسیاری دارد این است که هر پاراگراف را با دقت بخوانید و تا آن را درک نکردید به سراغ پاراگراف بعدی نروید؛ چرا که خود من تا پیش از این کتاب می‌خواندم اما بعد که درباره آن صحبت می‌شد متوجه می‌شدم به

۱. وقتی ۹۹ درصد را دیدید به جای این که به ۹۹ توجه کنید به یک درصد توجه کردید. این همان شیوه‌ای است که تاکنون به آن عمل کرده‌اید. تکیه بر نداشته‌ها به گونه‌ای که با تکیه بر جنبه‌های منفی، انگیزه و امیدتان را از دست بدهید و از ادامه راه منصرف شوید. اما واقعیت این است که ما برای این که بتوانیم بفهمیم کاری نتیجه می‌دهد یا نه باید آن را به کمال به اتمام برسانیم و آن وقت متوجه خواهیم شد که به هدفمان رسیده‌ایم یا نه و بدون پشت سر گذاشتن این مرحله کاری از پیش نخواهد رفت. حال انتخاب با شماست که مرد عمل باشید یا صرفا بخواهید منفی‌گویی کنید و ناکامی‌ها را تجربه کنید.

درستی آن را نخوانده‌ام. یا بارها سخنی را شنیده بودم اما به درستی و به واقع آن را درک نکرده بودم؛ نتیجه آن که یک موضوع را چندین بار در کتاب‌های مختلف خوانده بودم بدون آن که بخواهم آن را درک کنم. فقط خوانده بودم، گاهی هم ما فقط می‌خوانیم که بگوییم خوانده‌ایم.

بنابراین اهمیت بسیاری دارد که یک بار این موضوع را در این کتاب به درستی درک کنید و آن را در زندگی خود به کار بندید و خواهید دید که چه تحولاتی در زندگی‌تان ایجاد خواهد شد.

خب، یک لحظه به زندگی خود نگاهی بیندازید؛ در هر برهه‌ای از زمان ما خواسته‌هایی قلبی داشته‌ایم، آرزوهایی داشته‌ایم و داریم و خواهیم داشت؛ بر اساس این خواسته‌های قلبی تصمیماتی گرفته‌ایم؛ تصمیماتی کاملا منطقی و مطابق با شرایط موجود؛ منظورم از منطقی این است که شما مثلا تصمیم نگرفتید به یک کره دیگر بروید (هر چند امروزه تصمیم به سفر به کره‌ای دیگر امری واقعی است)؛ خواسته‌های شما با توجه به شرایط زمان و مکان کاملا دست‌یافتنی بودند.

و منظورم از شرایط موجود این است که در آن شرایط از نظر منطقی می‌توانستید به خواسته‌هایتان برسید. خب، در زمینه‌های

- رشته تحصیلی، دوست داشتید چه رشته تحصیلی را دنبال می‌کردید؟
- شغل، دوست داشتید چه کاری می‌کردید و محیط و شرایط آن به چه شکلی بود؟
- روابط انسانی چه با افراد جامعه، چه با دوستان و چه با اعضای خانواده، دوست داشتید به چه شکلی می‌بود؟
- روابط عاطفی؛ دوست داشتید روابط عاطفی‌تان به چه شکلی ادامه پیدا می‌کرد؟
- تندرستی، دوست داشتید از نظر جسمانی سلامتی‌تان به چه شکلی می‌بود؟