



به سوی

خودشکوفایی

موسی توماج





موسی توماج ایری، نویسنده و پژوهشگر در زمینه تعلیم و تربیت، خودشناسی و خودشکوفایی و در حال حاضر دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه تهران است. وی از طریق نویسندگی، سخنرانی، مشاوره، مربیگری و برگزاری دوره‌های آموزشی به ارائه خدمات در زمینه‌های مذکور می‌پردازد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به وبسایت ایشان مراجعه فرمایید.



www.MousaToumaj.ir

کلیه حقوق این کتاب متعلق به موسی توماج ایری می باشد.

بازنشر آن به هر طریق غیرقانونی و غیرشرعی بوده و قابل پیگرد قانونی است.

این کتاب فقط از طریق [سایت موسی توماج](#) فروخته می شود.



www.mousatoumaj.ir

mtoumajiri@gmail.com

«ما به یک باره متولد نمی شویم بلکه به تدریج، در آغاز جسم و پس از آن روحمان به دنیا می آید. گرچه مادرانمان از تولد جسمانی ما درد می کشند ولی از رشد روحی خود رنجی به مراتب عمیق تر را متحمل می شویم.»

مری آنیتا



فهرست

۶	معجزه خیالپردازی
۱۳	دروغهایی در مورد خودتان
۲۱	سه عامل خوشبختی
۳۳	چگونه خود را شکست می‌دهیم؟
۴۶	تبدیل ترس به موفقیت
۵۸	چهار ویژگی ضروری برای دستیابی به رویاها
۶۹	غلبه بر دشمن درونی
۷۹	نیروی جادویی اشتیاق
۸۹	هم اکنون رویاهایت را زندگی کن!



معجزه خیالپردازی

همه ما در کودکی خیالپردازی بزرگ هستیم. در رویاهایمان همه چیز ممکن است و هیچ محدودیتی وجود ندارد. در خیالمان به دور دنیا سفر می‌کنیم، قهرمان ورزشی، کاشف، مخترع و دانشمند هستیم، نقاشی بزرگ، هنرپیشه‌ای معروف، فضانورد، رئیس‌جمهور و غیره. داستان‌های تخیلی و افسانه‌های پریان می‌خوانیم و حتی در بازی‌های خیالی، خودمان را جای شخصیت‌های آن داستان‌ها می‌گذاریم و به هیجان می‌آییم و لذت می‌بریم.

در این بازی‌ها غرق هستیم که یک روز بزرگترها به فکر آموزش و تربیت ما می‌افتند و از آن روز رویاهای رنگارنگ ما کم‌کم رنگ می‌بازند و جای خود را به صفحات خشک و بی‌روح کتاب‌های درسی می‌دهند.

آنها ما را از خیالپردازی منع می‌کنند و توصیه می‌کنند که واقع‌بین باشیم. و به مرور اکثر ما توصیه آنها را پذیرفته و واقع‌بین می‌شویم و با چشم پوشیدن از آرزوها و رویاهای بزرگ کودکانمان ترجیح می‌دهیم آدمی معمولی باشیم. اینکه خوب درس بخوانیم تا دکتر یا مهندس شویم و در جایی خوب استخدام شویم و حقوق خوبی بگیریم و زندگیمان را مثل سایر افراد جامعه بگذرانیم. و در نهایت همان کسی بشویم که آنها می‌خواهند. یک کپی از یک فرد موفق دیگر یا یک رونوشت از معیارهای اجتماعی.

آیا این نوع زندگی را دوست دارید؟

غم‌انگیزترین جملهٔ عالم

شخصاً هیچ وقت دوست نداشتم مثل سایر افراد جامعه باشم. نمی‌خواستم یک کپی از سایرین باشم. به جای اینکه نسخه دست دوم شخصی موفق و معروف باشم ترجیح می‌دادم نسخهٔ دست اول اما ناموفق و گمنام خودم باشم. به همین دلیل بود که هرگز رویاهای کودکی و خیالپردازی‌هایم را رها نکردم.

غم‌انگیزترین جملهٔ عالم برای من این بود: واقع‌بین باش!

هر وقت این جمله را می‌شنیدم احساس می‌کردم که به من توهین شده و تفاوت‌ها، استعدادها و توانایی‌هایم نادیده گرفته شده است.

همه ما در عمق وجود خود می‌دانیم که آدمی خاص و منحصر به فرد هستیم. توانایی‌ها و

استعدادهای ویژه‌ای داریم که فقط مختص ماست و می‌دانیم که با استفاده از این قابلیت‌ها می‌توانیم تمام رویاهایمان را محقق کنیم. اما وقتی توصیه به واقع‌بینی را پذیرفتیم، از خیالپردازی و رویاهای بزرگمان دست کشیده و به مرور آنها را فراموش می‌کنیم.

خیالپردازی ممنوع!

چرا بزرگترها ما را از خیالپردازی منع می‌کنند. در این هیچ شکی نیست که آنها با خیرخواهی این کار را می‌کنند. آنها می‌ترسند که خیالپردازی ما را از درک واقعیت و سازگاری با آن بازدارد. آنها می‌ترسند که با رفتن به دنبال رویاهایمان شکست بخوریم، منزوی شده و دچار درد و رنج بشویم.

اما حقیقت این است که آنها در واقع از این می‌ترسند که ما خودمان باشیم. آنها از متفاوت بودن ما می‌ترسند. آنها با باورها و معیارهای ارزشی خود به ما نگاه می‌کنند و نمی‌توانند بپذیرند که ما افکار و ارزش‌های خودمان را داشته باشیم کاری را که خودمان دوست داریم، انجام دهیم.

ناآگاهی و دید بسته اکثر والدین و کارگزاران سیستم‌های آموزشی اجازه نمی‌دهد درک کنند که هر یک از ما موجودی منحصر به فرد هستیم و با استعدادها و قابلیت‌های منحصر به فردی زاده شده‌ایم. از این رو آنها همه ما را به یک چشم نگاه می‌کنند. به همه ما یک جور آموزش می‌دهند و توقع دارند که همه ما مثل هم باشیم و در واقع توقع دارند که مثل آنها باشیم. آنها این کارها را با خیرخواهی انجام می‌دهند و به همین دلیل نمی‌توانند بپذیرند که کارشان اشتباه است.

بهای تحقق رویاها

چه اشکالی دارد که در مسیر دستیابی به رویاهایمان شکست بخوریم؟ آیا دنیا به آخر می‌رسد؟ خیر، ما برمی‌خیزیم و با تجربه‌هایی که از شکستمان آموخته‌ایم، با آگاهی و قدرت بیشتری ادامه می‌دهیم.

چه اشکالی دارد که برای دستیابی به آرزوهای بزرگمان دچار سختی، زحمت و درد و رنج شویم؟ آیا درد و رنج پیگیری رویاها بیشتر از درد و رنج فراموش کردن آنها و تبدیل شدن به یک آدم هم‌رنگ جماعت و معمولی است؟

بزرگترها می‌خواهند که ما یک «آدم معمولی» باشیم اما هیچ یک از ما در سرشت اصیل خود آدم معمولی نیستیم.

«وقتی مردم صحبت از آدم معمولی می‌کنند، من ناراحت می‌شوم چون تاکنون هیچ آدم معمولی ندیده‌ام.» ژوزف کمبل، اسطوره‌شناس

قابلیت‌های شگفت‌انگیز درون شما

هر یک از ما منبع بی‌پایان و باشکوهی از توانایی‌ها و قابلیت‌های شگفت‌انگیز هستیم. اما اگر رویاها و آرزوهای بزرگ نداشته باشیم این توانایی‌ها را به کار نمی‌گیریم. با واقع‌بینی و راضی شدن به یک زندگی معمولی و سهل‌الوصول، بسیاری از استعدادهای ما دست‌نخورده باقی می‌مانند.

بدون حرکت در جهت شکوفایی استعدادهای ذاتیمان هرگز رضایت عمیق درونی و شادی و

هیجانی را که در کودکی داشتیم تجربه نخواهیم کرد. معمولا راضی کردن اطرافیان و هم‌رنگی با جماعت با دست کشیدن از رویاها و در پیش گرفتن یک زندگی معمولی، به بهای سنگین نارضایتی و سرخوردگی عمیق درونی برایمان تمام می‌شود که تا پایان عمر ما را آزار خواهد داد.

اما اگر بر سر رویاها و آرزوهای اصیل خود پایدار بمانیم و تمام استعدادهای خود را در جهت تحقق آنها به کار بگیریم، زندگی ما با وجود شکست‌ها و ناملایمات گذرا، همیشه سرشار از شور، هیجان، خلاقیت، رشد، شکوفایی و شادمانی خواهد بود. شکوفایی استعدادهای شخصی تا حد ممکن، بزرگترین خدمتی است که می‌توانیم در حق خود و جهان انجام دهیم.

معجزه خیالپردازی

تخیل قدرت شگفت‌انگیزی است که می‌تواند از هیچ، چیزی را خلق کند. تخیل را ملکه قابلیت‌های ذهنی دانسته‌اند.

همان‌طور که اینشتین گفته «عقل و منطق شما را از A به B می‌برد اما تخیل شما را به همه جا می‌برد.» در تخیل هیچ محدودیتی نیست.

نقطه شروع هر موفقیت و هر کار بزرگ، وجود یک ایده و الهام است که این نیز ناشی از تخیل است.

خیال کارگاهی است که تمام اعمال و ساخته‌های بشری ابتدا در آنجا ساخته می‌شود. می‌گویند هر چه را که انسان بتواند در ذهن خود تصور کند می‌تواند به آن دست یابد.