

بسم الله وود قهار

سلام خوبی

امیدوارم عالی باشی کنار خداجون ☁️😊
و برا عالی شدن یه وقتایی تغییر لازمه ..
داداش میگه بین اون اصلیه چیه .. اون اصلیه رو درست
کنی همه چی همراهش درست میشه ..

من کلی پی عیام گشتم .. ک چرا نمیتونم برنامه داشته
باشم هدف بریزم و اصن بلد نبودم خودسازی کنم .. فقط
کانال رو میخوندم و تمام ..
درحالی که هر چیزی به تلاش کردن و ساختن نیاز داره ..
داداش رضا توی یه دوره میگفت (اگه اشتباه نکنم جونز
استار) که طبیعت در مسیر خدا بودن اینه که روز بروز
زندگیت خوشگلتر میشه .. اونروزا وقتی ب زندگیم نگا
میکردم خب زیبایی نمیدیدم جز آرامشی که کنار خدا
داشتم .. اونم .. انگاری خالص نبود یا چی بگم .. سطحی
بود اره ..

بخاطر همین تصمیم گرفتم همه چیو از اول شروع کنم ..
یه وقتایی لازمه استوپ رو برا همه چیز زندگیت بزنی و
فقط نگا کنی بررسی کنی و قصدت این نباشه ک حرکت

کنی و بخای فقط نگاه کنی .. یه وقتایی مشاهدا کردن
بهتر از حرکت کردنه .. دقیقا وقتایی ک نمیدونی باید
چیکار کنی .. این کاری که میکنی درسته؟ به رسدت کمک
میکنه یا فقط عاده ؟ ...

یادمه داداش بایکی از بچه ها حرف میزد (بازم فک کنم
جونز استار 😂😂) که به داداش گفت " میگن که توی
یه رابطه یه وقتایی اونم فقط یکی دوبار .. باید گفت
نمیخام ادامه بدم .. برو .. و بعد نتیجه رو ببین .. " این
جمله ش رو اوردم سمت خدا .. اینکارا رو از داداش
یادگرفتیم که همه چیو بیاریم سمت خدا :)
خلاصه که اوردمش سمت خدا و گفتم باشه تمومش کم
زهرا .. دیگه ادامه نده .. دیگه نخواه که خودسازی کنی و
تلاش کنی چیزی رو درست کنی ...
چند روز هیچکاری نکردم . فقط کانال رو میخوندم و
سعی میکردم جا نمونم ...
حقیقتش رها شدم واقا ..
میدونی .. اینکه هی دوره برداری و نصفه باشه بری یه
دوره دیگه برداری .. اینکه تو گوش دادن فایلای صوتی
امروز و فردا کنی .. باعث میشه یه لیست بلندبالا از کارای
نکرده داشته باشی که کم کم اون حجمای کمش زیاد
میشه و واقا نمیرسی و اصن میترسی که انقددد کارو

بخای همراه دوره ای که برداشتی و پستای کانال و ازون
طرفم کارای شخصیت انجامش بدی
این باعث میشه که تنبل بشی و شروع نکنی .
من نمیدونستم چیکار کنم و اون کلید **off** رو زدم و بعد
از چند روز الهام کم کم باهام حرف میزد .. زهراا الان
آروم شدی . یه بار ذهنی ازت برداشته شد .. از کم شروع
کن .. از کم شروع کن .. از یه روتین نویسی ساده شروع
کن ..

ذهنم کم کم مرتب شد ، میدونستم روزم رو چجوری
شروع کنم یه سری هدفای کوچیک حتا یه حموم رفتن
ساده رو هم توش مینوشتم برا برنامه روزانم .. حتا شده
یه خط کتاب میخوندم و الهام

الهام بازم حرف میزد .. انگار اون رها کرده باعث شده
بود که یه بار سنگین ، یه سیاهی که نمیزاشت چیزو
بینم یا بشنوم و حس کنم از رو سرم برداشته شد .
ذهنم شفاف شده بود ک تونستم بفهمم که چی باعث
میشه که تنبلی کنم ، چی جلوی رشد رو میگیره و چی
بهم کمک میکنه ..

یه وقتایی فقط همون سنگینه که نمیزاره رشد کنی ..
تو تلاش میکنی ، وقت میزاری ، دلت میخاد و واقا زورتو
میزنی ..

ولی انگار نمیشه .. یه چیزی دست و پاتو بسته و نمیزاره

که قدم برداری .. نمیزاره اونجوری که میخای باشی ...
میدونی که تواناییشو داریا ولی نمیشه ..
واقا تلاش میکنی .. برا هر چیزی که تو زندگیت بدو بدو
میکنی ولی مثکه رو تردمیل میدویی ..

صبر کن

دست نگه دار

همه چیو ول کن و بیخیالشون بشو
بزار چند روز بدون تلاش کردن و زور زدن زندگی کنی
یکم به زندگیت نگا کن
فقط نگا کن و اصلا نخواه که کاری بکنی براش ..
نگو فلان کاری که قرار بود ۱۰ روز پیش بکنم رو هنوزم
نکردم

نگو وای اون وویسه رو گوش نکردم
نگو اون کتابه رو ۲ ماه پیش میخاستم بخونم ولی هنوزم
نخوندم ..

همه کارای نکردت رو یه دلیلت بزن ..

هییییچ کاری نکن هیچ کاری ..

بعد از اون صدای الهام رو میشنوی ..

وقتی که آرام شدی ..

وقتی که اگه بخای کاری بکنی دیگه نمیگی " صبر کن ..

فلان کار هنوز مونده "

ذهنت یه جورایی ریست میشه .. دیگه اون ادم قبلی رو
نمیبینه ..
نمیگه اینم مته بقیه کارام
نه

تو دیگه پرونده‌ی گذشتتو بستی . پرونده‌ی همه کارای
نیمه تموم رو بستی و میخای از اول شروع کنی
و الان ...
خیلییییی تجربه داری ..

الهام بهت میگه اون همیشه همراهته
همه جاهایی که حفره داشتی رو بهت میگه و اینبار چون
داری از کارای کوچیک شروع میکنی ، بهتر میتونی عیب
هاتو ببینی .. خب برا اینکه یه بچه بدوعه اول باید راه
رفتن رو یاد بگیره .. زمین خوردن و بلند شدن رو تجربه
میکنه .. کم کم به راه رفتن عادت میکنه .. میتونه بفهمه
ک چیا بهش کمک میکنن و چیا باعث میشن بخوره زمین
و

از کم که شروع کنی خیلی بهتر و سریعتر رشد میکنی ..
چون حفره ها کوچیکه .. و یه وقتایی راه حل پوشش یه
حفره کوچیک و یه جفره بزرگ باهمدیگه یکیه
سرعت میگیری و تشویق میشی چون کارای کوچیک
باعث میشن زودتر و ساده تر به نتیجه برسی و اون

پاداش انجام کارم بهت امید و انگیزه و اعتماد و بنفس
کارای بزرگتر و میده .

عجول نباش

عجله داشتن و اینکه میخای خیلی زود به نتیجه بررسی
آدمو ناامید میکنه ..

صبر رو تمرین کن

هر وقت که اون حس عجله اومد اینو به خودت یادآوری
کن زمان لازم داری و اول راهی

بگو همینجوری ادامه بدم میتونم به بهترین خودم تبدیل
بشم

آخه یه فیلمم که بخای دانلود کنی از صفر درصد شروع
میشه و با اون تایمی که میگذره دانلودش کامل میشه ..
یه خونه از پی بنا شروع میشه و به ستون و دیوار و نما
میرسه و کم کم و مرحله به مرحله تکمیل میشه

حالا تو میخای اون نسخه برتر خودت رو بسازی .. خب
معلومه که زمان میخاد و باید واقا وقت بزاری براش ..
و تعهد داشته باشی حتا رو کارایی که فک میکنی تاثیر
زیادی ندارن

اتفاقا برعکس ...

انجام کارای کوچیک بهت اعتماد به نفس شروع کارای
بزرگ رو میده

چون تو تونستی اون کار کوچولوعه رو انجامش بدی ..

بہت شجاعت شروع کردن اون کارایی که برات غولہ رو
میدہ ..

میدونی

این یکم ناخوابگاہہ ..

باید شروع کنی و از مسیر حس ہا رو بگیری
حس اعتماد بنفس

حس من میتونم و یہ جور تحسین کہ " خوشحالم کہ
تونستی .. افرین "

این ترس از شروع رو بزار کنار چون فقس ہمین استارت
زدنہ کہ سختہ

بی کلاہ بازی در بیار و بگو شروع میکنم حتا اگہ فقط

شروع کنندہ باشم و ادامہش ندم

باور کم ۹۰ درصد وقتا با شروع کردن حتما تمومش ہم
میکنی .

ہر چقد کہ یہ کاریو عقب میندازی میشہ یہ تلمبہ و اون

کارو باد میکنہ و اون کار از نظرت ہی بزرگ و بزرگتر

میشہ و حس ترس از شروع و ناامیدی میگیری ..

در حالی کہ با شروع کردنش انگاری یہ سوزن میزنی

بہش و بادش میخابہ ..

امیدوارم خستہ بشی از ہمہ کارایی کہ میخای انجامشون

بدی و فقط میخای انجامشون بدی

وگر نه اصن براشون یه قدمم برنمیداری ..
خیلی وقتا ما میدونیم که مثلا یه مسواک زدن فوقش ۵
دقیقه طول میکشه ...

تازه نه دردی داره نه تمرکز میخاد نه ...
ولی انگار ک میخای کوه بکنی ..

انقددد که شروع این کار برات سخته
ولی دقیقا مته همین مسواک زدننه ، بقیه کارام همینقد
ترسناک و همینقد سادهن ...

سعی کن کاراتو توی ساعتای اول روزت انجام بدی ،
اینجوری وقت آزادت زیاد میشه و میتونی بری سراغ
کارایی که خیلی وقته دلت میخاد انجامشون بدی .
این خودش یه اعتماد بنفس هم بهت میده و توو کل روز
همراهته .

کاراتو عقب ننداز

همین مسواک زدن رو نزار دقیقا وقتی که خابت گرفته ک
خابت بپره ..

اگه داداش پست میزاره همون لحظه بخونش
نوتیف الهام ک میاد بخونش

اگه دوس داشتی اون الهام رو ، شات بگیر و بنویسش
این فقط چند دقیقه وقت میخاد

بخش شات های گوشیت رو نکن قبرستون الهامات و
حرفایی ک دوس داشتی و روت تاثیر گذاشته بودن ..

این کارای کوچیک خیلی تاثیر میزاره رو زندگیت ..
مطمئن باش حتا اگه هیچکدوم از نوشته هاتو تا آخر
عمرتم نخونی ، روی زندگیت تاثیرشو گذاشته ..
وقتی داشتی مینوشتیش تاثیرشو گذاشت
اینکه یه سری نوشته درهم و نامرتب داری خوبه هالاه
ولی وقتی مرتب و با حوصله مینویسیش حس بهتری
میده .. بازم حتا اگه هیچوقت نبینیشون ..
تو اون وایب خوب رو موقع نوشتن گرفتی خب ...

شاید .. دفترت ، درونت رو به نمایش میزاره .. نه ؟
یه درون آروم و پر از نور خدا و حس خوب ، شاید از
طریق دستات میاد روی دفترت ..
یا

اون حسی که میخای رو شاید با خوشگل و مرتب نوشتن
و خوش وایب کردن دفترت ، بتونی بیاری توی قبلت هم
..

آخه تو داری برا نزدیک تر شدن به خدا مینویسی و وقت
میزاری ..

و اینو همیشه یادت باشه ... خدا قویه .. خدا آدم نیست
که با یه سرماخوردگی نتونه از جلش بلند شه
خدا قهاره و عزیز ... هیشکییییییی نتونسته روی خدا
نفوذی داشته باشه و خدا همیشه پیروزه .

اسمای خدا رو بیار توی زندگیت

میدونی

ما قلبمون کوچیکه .. به کوچیکه یه ادم .. که اومد قلبتو

مال خودش کرد و بعدم شکست و رفت

ولی قابلیت بزرگ شدنو داره

اخه قلب جایگاه خداست ..

شاید قلب بزرگه .. و این ماییم ک میترسیم یا باور

نداریم ک میتونیم خدا رو بیاریم توی قلبمون و بخاطر

همین در قلبمون رو بستیم و اجازه نمیدیم خدا بیاد توی

قلبمون ...

بنظرم فهمیدن اسمای خدا و اعتماد کردن به خدا باعث

میشه در قلبمون رو باز کنیم و خدا رو بیاریم توی قلبمون

..

و هر بار که خدا رو بیشتر توی زندگیت حس کنی و برت

بیشتر داشتنش تلاش کنی .. قلبت بزرگتر میشه و بیشتر

خدا رو توی وجودت میتونی داشته باشی ..

اینا همه چالشای خودم بود .. و به لطف الله تونستم که

از پیشون بر پیام (:

به قول داداش مخاطب حرفام خودم بودم .. ولی
امیدوارم به توعم کمک کنه  