



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۴/۱۸

نویسنده: ن . جلیل زاد

## آتشی که در تو خاموش نمی شود

از خاکستر تا ستاره، هنر ساختن خویشتن پرواز از درون، وقتی انسان رویایش را انتخاب می کند مسیر خود ساختگی، وقتی انسان از خویشتن فراتر می رود در دل هر انسانی، آتشی نهفته است .  
 نه آتشی که می سوزاند، بلکه آتشی که روشنایی می بخشد .  
 اما بسیاری از ما، عمری را در سایه‌ای همان آتش می گذرانیم، بی آنکه جرأت کنیم دست ما را به شعله اش نزدیک کنیم .  
 می ترسیم .  
 از قضاوت دیگران، از شکست، از آنچه «مردم می گویند» .  
 و در این ترس، روزها و سالها از کنار ما می گذرند، مثل برگ هایی که باد می برد، بی آنکه ردی از ما بر زمین بماند .  
 اما فلسفه به ما می آموزد که انسان موجودی است در حال شدن .  
 ارسطو می گفت هر چیزی «قوه» ای دارد که می تواند به «فعل» تبدیل شود .  
 آن بذری که در خاک خفته است، درخت نیست، اما درخت بودن در آن است .  
 تو نیز چینی .  
 آنچه هستی، تمام آنچه می توانی باشی نیست . و این، نه یک شعر رمانتیک، بلکه یک حقیقت زیست شناسی و عصب شناسی است .  
 وقتی مغز جهت می گیرد  
 علم عصب شناسی امروز چیزی را اثبات کرده که فیلسوفان هزاران سال پیش به شهود دریافته بودند، ذهن انسان شکل پذیر است .  
 مغز ما تا آخرین روز حیات، قادر به تغییر ساختار خود است .  
 این پدیده را «انعطاف پذیری عصبی» می نامند .  
 هر بار که اندیشه‌ای تازه می‌اندیشیم، هر بار که عادت‌ی نو پی می‌ریزیم، شبکه‌های عصبی جدیدی در مغز ما شکل می‌گیرند .  
 به بیان ساده‌تر: تو می‌توانی خود را باز نویسی کنی .  
 اما این باز نویسی نیازمند یک چیز است: جهت. ذهن بدون هدف، مثل قطب‌نمایی است که شمالش را گم کرده .  
 می چرخد، می چرخد، و در همان نقطه می ماند .  
 این است که نوشتن آرزوها و اهداف، نه یک توصیه‌ی انگیزشی سطحی، بلکه یک ضرورت عصب شناسی است .  
 وقتی هدفی را با دست می نویسیم، دو نیمکره‌ی مغز همزمان فعال می‌شوند. تصویری ذهنی می‌سازیم .  
 آن تصویر در سیستم فعال‌ساز شبکه‌ای مغز ثبت می‌شود و از آن لحظه، مغز ناخودآگاه ما شروع می‌کند به جستجو برای هر چیزی که ما را به آن تصویر نزدیک کند .  
 پس صبح‌ها، پیش از آنکه در دنیای اطراف غرق شوی، لحظه‌ای با خود باش .  
 کاغذ و قلم بردار .  
 بنویس .  
 نه از سر تکلیف، بلکه از سر عشق به آینده‌ای که برایت ممکن است .

د پانو شمیره: له 1 تر 4

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکني دلیکنيزي بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکي په خیر و لولئ

بنویس آنگونه که گویی آن آینده از پیش رخ داده است .  
این تکنیک را روان‌شناسان «تجسم خلاق» می‌نامند و دهه هاست که در تحقیق های علمی کارایی اش ثابت شده است.

شناخت خویشتن، پایه ی هر بنای بلند  
سقراط، پدر فلسفه‌ی غرب، تمام حکمتش را در سه کلمه خلاصه کرد: «خودت را بشناس.» این جمله‌ی کوتاه،  
ژرف‌ترین دستورالعمل زندگی است .  
اما ما اغلب از شناخت خود می‌گریزیم .  
آسان تر است که در هیاهوی بیرون غرق شویم تا با سکوت درون روبرو شویم.

بپرس از خودت: من واقعاً کیستم؟  
چه چیزی در من شعله‌ای فروزان دارد که خاموشی نمی‌پذیرد؟  
در کدام لحظات است که زمان از کنارم می‌گذرد و من حتی متوجه نمی‌شوم؟  
پاسخ این پرسش‌ها، نقشه‌ی گنج توست .  
آن «چیزی» که در تو شعله می‌زند، همان رسالت توست .  
همان مسیری که اگر رویش قدم بگذاری، نه تنها به موفقیت، بلکه به معنا می‌رسی.  
و معنا، چیزی فراتر از موفقیت است .

می‌توانی ثروتمند باشی و احساس پوچی کنی. می‌توانی مشهور باشی و تنهاترین انسان روی زمین. اما وقتی کاری  
می‌کنی که با روح‌ات همسو است، حتی در سخت‌ترین روزها نیز نوعی آرامش عمیق در خود احساس می‌کنی. این  
همان چیزی است که ویکتور فرانکل، روان‌شناس اتریشی که از اردوگاه‌های مرگ جان به در برد، «اراده به معنا»  
نامید .

او می‌گفت انسان هر شرایطی را تحمل می‌کند، اگر «چرا» پیش را بداند.  
باور، نیرویی که از درون می‌جوشد  
در روان‌شناسی، مفهومی وجود دارد به نام «خودکارآمدی» .  
آلبرت باندورا، روان‌شناس برجسته‌ای کانادایی، دهه‌ها تحقیق کرد و نشان داد که میزان باوری که انسان به توانایی  
های خود دارد، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت است .  
نه هوش، نه خانواده، نه شرایط اجتماعی .  
باور .

وقتی به خودت ایمان داری، با مشکلات متفاوت روبرو می‌شوی .  
آن‌ها را نه موانع، بلکه آزمون‌هایی می‌بینی که باید از آن‌ها گذشت .  
وقتی کسی به تو می‌خندد، به جای اینکه در خودت فرو بروی، از آن خنده نیرو می‌گیری. تاریخ پر است از انسان  
هایی که در نگاه دیگران هیچ بودند، اما در نگاه خودشان اقیانوس .  
و اقیانوس شدند.

تاریخ تکنولوژی را نگاه کن .  
استیو جابز را از اپل بیرون کردند، همان شرکتی که خودش ساخته بود .  
اما او باور داشت. برگشت، و اپل را به بزرگترین شرکت جهان تبدیل کرد .  
جی‌کی رولینگ، نویسنده‌ای هری پاتر، قبل از چاپ کتابش توسط دوازده ناشر رد شد .  
اما او باور داشت .  
و کتابش به پرفروش‌ترین رمان تاریخ تبدیل شد. این‌ها داستان‌های انگیزشی نیستند .  
این‌ها الگوهای تکرار شونده‌ای موفقیت هستند.  
باور از کجا می‌آید؟  
از عمل .

هر بار که قدمی کوچک برمی‌داری و نتیجه‌ای می‌بینی، باورت به خودت ذره‌ای بیشتر می‌شود .  
باور منتظر شرایط ایده‌آل نیست .  
باور در دل شرایط سخت ساخته می‌شود.  
سرمایه‌گذاری بر خویشتن، عمیق‌ترین نوع ثروت است.

وارن بافت، یکی از برجسته ترین سرمایه گذاران تاریخ بشر، وقتی از او پرسیدند بهترین سرمایه گذاری چیست، بدون درنگ گفت: «روی خودت». این جمله از دهان کسی بیرون می آید که دهه هاست با ارقام نجومی سر و کار دارد.

و او انتخاب کرده که مهم ترین دارایی را انسان بداند.

سرمایه گذاری بر خویشتن چهار ستون دارد:

اول، جسم .

بدن تو ابزار روح توست .

وقتی ورزش می کنی، صرفاً ماهیچه هایت قوی تر نمی شوند .

اندورفین آزاد می شود، اضطراب کاهش می یابد، خواب بهتر می شود، تمرکز افزایش می یابد .

چهل و پنج دقیقه تمرین جسمانی در روز، بازدهی ذهنی تو را در ساعت های بعد چند برابر می کند .

این دیگر حدس و گمان نیست، بلکه نتیجه ای صدها پژوهش علمی است .

دوم، ذهن .

کتاب بخوان .

نه از سر اجبار، بلکه از سر کنجکاوی .

بریان تریسی، نویسنده و مربی موفقیت، سال هاست می گوید یک ساعت مطالعه ای روزانه در یک حوزه ای تخصصی، در عرض سه سال تو را به جمع برجسته ترین متخصصان آن حوزه می رساند .

حساب کن: سیصد و شصت و پنج ساعت در سال .

یعنی بیش از چهل روز کاری .

تو در هر موضوعی که خواهی، می توانی در سه سال به یک مرجع تبدیل شوی.

سوم، ایده ها .

ذهن خلاق، مدام در حال تولید است .

اما ایده ها موجوداتی وحشی هستند .

اگر فوری دام نشوند، فرار می کنند .

قلم و دفتری همیشه در دسترس داشته باش. ایده هایت را بنویس، حتی اگر احمقانه به نظر برسند .

بزرگترین نوآوری های تاریخ از ایده هایی آغاز شدند که ابتدا همه به آن ها خندیدند.

چهارم، روح .

شادی یک تزئین نیست، یک ضرورت است .

وقتی کاری برای دل ات انجام می دهی، وقتی با عزیزانت می خندی، وقتی طبیعت را لمس می کنی، در واقع سوخت عاطفی درونت را پر می کنی .

انسان خسته، انسان بی انگیزه است .

و انسان بی انگیزه، در بهترین شرایط هم به جایی نمی رسد.

مسیر ناهموار و زیباییای خلاف جریان بودن

جامعه تمایل دارد ما را به قالب های از پیش ساخته شده بریزد .

می گوید چه بخوانی، چه ببوشی، چه خواهی، و چقدر بلندپرواز باشی .

و کسانی که از این قالب ها بیرون می زنند، اغلب در ابتدا با سوءظن، تمسخر یا نگرانی روبرو می شوند .

اما آن هایی که مقاومت می کنند، که به صدای درونی شان بیشتر از سروصدای بیرون اعتماد می کنند، همان هایی هستند که تاریخ به یادشان می آورد.

خلاف جریان رفتن، یعنی انتخاب کردن که ارزیاب اصلی زندگی ات خودت باشی، نه دیگران .

یعنی پذیرفتن که مسیر تو، مسیر دیگری نیست. یعنی شجاعت داشتن برای اینکه متفاوت از اکثریت خواهی، انتخاب کنی، و زندگی کنی.

و این شجاعت، خودش نوعی پختگی فلسفی است .

نیچه می گفت «خود شو». نه آنچه جامعه از تو انتظار دارد، نه آنچه ترست می خواهد باشی، بلکه آنچه در عمیق ترین لایه های وجودت، واقعاً هستی.

و در پایان، یک حقیقت ساده

همه ای بزرگی هایی که در تاریخ بشر رخ داده، از لحظه ای آغاز شده که یک انسان تصمیم گرفته ادامه بدهد .

نه وقتی موفق شد، نه وقتی شرایط مناسب بود، نه وقتی همه باور داشتند .

بلکه وقتی همه چیز بر ضدش بود، تصمیم گرفت ادامه بدهد.  
هر رؤیایی که در دلت می تپد، لایق زیستن است .  
هر هدفی که شبانه خوابت را می گیرد، نشانه ای است که جهان از تو می خواهد آن را بسازی. هر قله ای که  
چشمانت را روشن می کند، یعنی پاهایت برای رسیدن به آن ساخته شده اند.  
پس بنویس .  
باور کن .  
سرمایه گذاری کن .  
و از همه مهمتر:  
ادامه بده.

**آرشیف: مطالب نشر شده ن. جلیل زاد**

---

د پانو شمیره: له 4 تر 4

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکې په څیر و لولئ