

عضویت رایگان در  
گروه متد و  
دریافت نشریه

# تحول خودمانی



رهنبرس و کارآفرینی

کشف توانمندی ها

تحول و توسعه فردی

مدیر مسئول: سید علی حکم آبادی  
با همکاری: آرش دائمی، مهسا رئوفی  
و سامان سیاهپوش

Tel: **09357302504**  
Website: [www.DiaMethod.com](http://www.DiaMethod.com)  
Email: [info@diamethod.com](mailto:info@diamethod.com)  
Email: [hokmabadi.a@gmail.com](mailto:hokmabadi.a@gmail.com)  
Email: [diamethod@gmail.com](mailto:diamethod@gmail.com)



[www.Diamethod.com](http://www.Diamethod.com)

تحول خودمانی چیست

با مولانا: نقش و نقاب ها

سخن بزرگان: بیا تا ماشویم

پرسش و پاسخ: تغییر و تحول

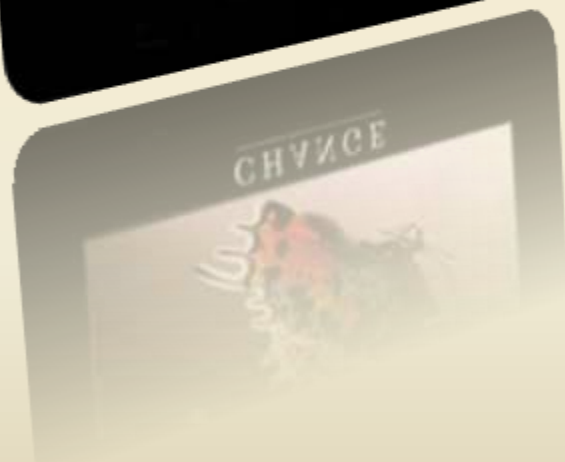
شعر: زندانی، مجتبی کاشانی

حکایت: هیچ وقت نمی گذارم نامه ای پست نشود

باور شناسی - تفریح و سرگرمی چیزی جز اتلاف وقت نیست

# تحول خودمانی چیست؟

علی حکم آبادی



عنوان لذتی پایدار برای همه ما قرار داده و همه هستی بهانه ای برای این شور و هیجان.

هر پدیده ای با نگاهی دیگر و با توجه و حضور، می تواند تبدیل به عاملی برای کشف گوهر جان و درک فضای باز امکانات موجود در هستی شده و باعث شود تا آب کوزه جانمان به بحر یگانگی و وحدت پیوندد. تجربه این وصل ممکن است اگر ذهن خود را بگشاییم و فارغ از قضاوت ها، معیارها، نقش و نقاب ها هر لحظه در پذیرش باشیم. اینگونه است که کشف و گشایش میسر می شود، با طلب و حضور.

عمر همچون جوی نو نو می رسد

اگر از تعاریف علمی و مرسوم تحول، تغییر و دگرگونی بگذریم و کمی هم ترس دور از ذهن بودن تحول به معنای تغییر در ماهیت و از حالتی به حالتی شدن بکاهیم و باز اگر تا اندازه ای ذهن خود را از طی طرق خاص، در مکانی خاص و با صرف هزینه ای گزاف و وقت بسیار در فلان دوره، بهمان دانشگاه و خیلی خاص های دیگر بکاهیم می توانیم معجزه حضور و یادگیری در هر لحظه را تجربه کرده و هر آن در حال نو شدن باشیم. شگفتی در لحظه بودن و نو شدن موهبتی است که خدا نعمت بر خورداری از اون رو به

کنده ای، جدای، حکایتی، شمری شاید  
یک آن  
بکشاید این زندان را  
و مرطوب کند شاید  
لب مار را می عشق دمی



مفلسی شکمش گرسنه بود، ولی هر روز سبیل خود را با دنبه چرب می کرد تا وانمود کند که آدم دارایی است و غذاهای چرب م نرم خورده است. شکمش هر روز ناله و فریاد سر می داد که:

لاف تو ما را بر آتش برنهاد  
کآن سبیل چرب تو برکنده باد  
گر نبودی لاف زشتت ای گدا  
یک کریمی رحم افکندی به ما

بنیان «خود» بر نمایش و تظاهر است؛ در آن واقعیتهای جز تصویرهای پوک و تهی از محتوا وجود ندارد. خود شخص نیز باطناً و عمیقاً از این تهی بودن و بی محتوایی رنج می کشد. جان و فطرت انسان نیز باطناً از نمایشات و تظاهرات و ادعاهای «خود» ناراضی است.

شکم مرد مفلس از گرسنگی به درگاه خداوند دعا می کند؛ و دعایش مستجاب می گردد.  
در نهان جان از تو افغان می کند  
گرچه هر چه گوئی اش، آن می کند

چون شکم خود را به حضرت در سپرد  
بعد از اینکه گربه دنبه را برد، بچه ای از خانه آمد در میان جمع و خطاب به مرد مفلس لافزن:  
گفته آن دنبه که هر صبحی بدان

و اهل مجلس که به بیچارگی آن مفلس پی بردند، به گرسنگی اش رحم آوردند:  
گربه آمد ناگهانش در ربود  
چرب می کردی لبان و سبیلان  
بس دویدیم و نکرد آن جهد سود

دعوتش کردند و سیرش داشتند  
تخم رحمت در زمینش کاشتند

سراسر زندگی و مشغولیت های ما این است که هر صبح با ماسک و نقاب «شخصیت»؛ یعنی با دنبه ای که بر سبیل «شخصیت» خالی و گرسنه خود میمالیم به بازار نمایشات اجتماعی برویم و خدا می داند که این دنبه ها و تظاهرات چگونه ما را از سفره پر نعمت زندگی محروم کرده است. تا زمانی که با ماسک و دنبه وارد روابط اجتماعی می شویم، درونمان خالی، ناراضی و گرسنه است! «بچه ای» که می تواند ماسک ها و تظاهرات ما را لو بدهد، و نتیجتاً ما را پر کند و به اصالت غنی درون خویش برگرداند تواضع، سادگی، صداقت و صمیمیت است!

وقت آن آمد که من عریان شوم  
نقش بگذارم سراسر جان شوم  
نعره مستانه خوش میایدم  
تا ابد جانا چنین می بایدم



این "من" و "تو" حاصل تفریق ماست

پس تو هم با من بیاتما "ما" شویم

حاصل جمع تمام قطره ما

می شود دریا، یا دریا شویم

قیصر امین پور



پرسش و پاسخ ؟

## تغییر و تحول

تغییر یعنی چی ؟

آیا نیازی به تغییر هست ؟

آیا انسان تغییر می کنه ؟

چگونه می شه تغییر رو بوجود آورد ؟

چه موانعی سر راه تغییر وجود دارند ؟

تفاوت تغییر با تحول چیه ؟



نکات، نظرات و تجاربتون رو با ما در میون بگذارید تا در شماره های بعدی از اونها استفاده کنیم.

Hokmabadi.a@Gmail.com



## زندانی

"مجتبی کاشانی"

مجموعه اشعار

ذهن ما زندان است

ما در آن زندانی

قفل آن را بشکن

در آن را بگشای

و برون آی ازین دخمه ظلمانی

نگشایی گل من

خویش را حبس در آن خواهی کرد

همدم جهل در آن خواهی شد

همدم دانش و دانایی محدوده خویش

و در این ویرانی

همچنان تنگ نظر می مانی

هر کسی در قفس ذهنی خود زندانی

است

ذهن بی پنجره دود آلود است

ذهن بی پنجره بی فرجام است

بگشاییم در این تاریکی روزنه ای

بگذاریم زهر دشت نسیمی بوزد

بگذاریم ز هر موج خروشی بدمد

بگذاریم که هر کوه طینی فکند

بگذاریم ز هر سوی پیامی برسد

بگشاییم کمی پنجره را

بفرستیم که اندیشه هوایی بخورد

و به مهمانی عالم برود

گاه عالم را در خود به ضیافت ببریم

بگذاریم به آبادی عالم قدمی

و بنوشیم ز میخانه هستی قدحی

طعم احساس جهان را بچشیم

و ببخشیم به احساس جهان خاطره ای

ما به افکار جهان درس دهیم

و زافکار جهان مشق کنیم

و به میراث بشر

دین خود را بدهیم

سهم خود را ببریم

خبری خوش باشیم

و خروسی باشیم

که سحر را به جهان مژده دهیم

نور را هدیه کنیم

و بکوشیم جهان

به طراوت و ترنم

تسکین و تسلی برسد

و بروید گل بیداری، دانایی، آبادی

در ذهن زمان

و بروید گل بینایی، صلح، آزادی، عشق

در قلب زمین

ذهن ما باغچه است

گل در آن باید کاشت

و نکاری گل من

علف هرز در آن میروید

زحمت کاشتن یک گل سرخ

کمتر از زحمت برداشتن

هرزگی آن علف است

گل بکاریم بیا

تا مجال علف هرز فراهم نشود

بی گل آرایی ذهن

نازنین ؛

نازنین ؛

نازنین

هرگز آدم ، آدم نشود.



زمانی که «اندی برمنر» ۸ ساله برای درمان سرطانش به بیمارستان رفت. نامه‌های ماک از همدردی زیاد از سوی دوستان مدرسه‌اش به دستش رسید. او آنها را روی دیوار و دفترش قرار داد و بارها و بارها خواند. ولی وقتی اندی بیمارستان شیکاگو را ترک کرد، رسیدن نامه‌ها متوقف شدند. مادرش «لیندا» هر روز می‌دید که پسر کوچکش به سوی صندوق پُست می‌رود تا اگر پاکتی به اسم او رسیده باشد، باز کند، اما دست خالی و نارامت باز می‌گشت. لیندا راه ملی به ذهنش رسید. او شروع به نامه نویسی به پسرش کرد و آنها را با امضای «دوست قلمی و مهربان تو» تمام می‌کرد. رسیدن آن نامه‌ها برای اندی، او را هیجان زده و فوشمال می‌کرد.

یک روز بعد از ظهر، وقتی اندی پشت میز ناهار فوری جایی که دوست داشت برای مادرش نقاشی کند، نشست متوجه شد مادرش او را نگاه می‌کند و منتظر است، او به آرامی گفت: «نه مامی، این فرق دارد. این یکی برای شما نیست». او کاغذ را لوله کرد و بر روی میز گذاشت و گفت: «این برای دوست قلمی و مهربانم است.»

مکاتبه میان اندی و دوست قلمی و مهربانم او تا زمانی که در گذشت (۱۹۸۴) ادامه یافت. اندی و مادرش هیچ وقت از بازیشان صمبتی نکردند.

لیندا وقتی که داشت قفسه میز پسرش را پس از مرگ او درست می‌کرد، یک دفترچه نشانی که نام دوستان اندی در یک کمپ تابستانی برای بچه‌های سرطانی بود، پیدا کرد. آن زمان بود که این فکر به نظرش رسید، او یک یادداشت برای هر بچه فرستاد و دیری نگذشت که شروع به گرفتن پاسخ کرد.

نوجوانی نوشت: «سپاسگزارم، تصور نمی‌کردم کسی بداند که من هنوز زنده‌ام.»

سپس با پشمان پر اشک اضافه می‌کند: «من هیچ وقت نمی‌گذارم نامه‌ای پُست نشود.»

«کوین لامسدون»

www.Diamethod.com





در اطراف ما آنقدر اطلاعات نادرست و بی ثمر وجود دارد که اکثر ما به جای هماهنگی و لذت بردن از هستی دائم درگیر احساس نگرانی، اضطراب، گناه، غم و افسردگی هستیم.

ایده ها، الگوها و اصولی که مانند یک نقشه راهنمای زندگی ما هستند سیستمی را در نهاد ما شکل می دهند به نام نظام باورها و این باورهای ما هستند که به عنوان معیارهایی ثابت و مطلق بر سر راه انتخابهای ما قرار گرفته و آینده ما را شکل می دهند.

چه باورهای محدود کننده ای در وجود ما مانع می شوند که بتوانیم خودمان را انسانی شاد، موفق و خوشبخت بدانیم؟

در این نشریه ۴۰ باور رایج را به سوال می کشیم، منبع مطالب هم کتابی است با عنوان "باورهای سمی و پادزهرهای آنها" نوشته دکتر آرنولد لازاروس، کلیفورد لازاروس و دکتر آلن فی، ترجمه اشرف رحمانی و کوروش طارمی، نشر راشین.

نویسندگان کتاب از باورهای ذکر شده تحت عنوان باورهای سمی یاد کرده اند، ما از این جایگاه که چالشی در باورهای مرسوم خود ایجاد کنیم این نکات را درج می کنیم.

این نکته جالبی است که چند باور محدود می توانند علل اصلی و ریشه طیف گسترده ای از مشکلات روانی ما باشند. غمگین بودن، استرس شدید داشتن، ناامیدی و دلسردی مدام، ترس های مختلف، سازگار نبودن با محیط و دیگران، نداشتن اعتماد به نفس، داشتن تصویر ذهنی منفی از خود و بی دلیل خود را مقصر دانستن بعضی از متداول ترین عواقبی است که این باورها ایجاد می کنند اگر شما هم به تعدادی از این باورها اعتقاد دارید قسمت مربوط به آن باور را با تعمق و توجه مطالعه کنید و در صورت سازنده بودن باور جایگزین نسبت به آن برنامه ریزی و اقدام کنید.

شما چه باور های سمی دارید؟

پیش از مطالعه باور های سمی، اولین کاری که باید انجام دهید این است که باور هایتان را بهتر بشناسید. با جواب دادن به پرسش نامه مختصر زیر و سپس دنبال کردن دستور العملی که بعد از آن آمده است، به راحتی می توانید افکار نادرست و مخرب تان را پیدا کنید.



در زیر ۴۰ ایده ذکر شده است. هر کدام را به دقت بخوانید و ببینید آیا اساساً با آن موافق یا مخالف هستید. کنار ایده هایی که آنها را قبول دارید چک مارک بزنید.

- نباید زیاد به مشکلات اهمیت داد. خودشان به مرور زمان حل می شود.
- باید سعی کنیم در بازی زندگی همیشه برنده باشیم.
- باید قوانین و مقررات قاطعی داشته باشیم و بر اساس آن زندگی کنیم.
- کسی که واقعاً مرا دوست داشته باشد باید خودش نیازهایم را بفهمد.
- آدم حق دارد از توهین دیگران ناراحت شود.
- آدم باید نسبت به خودش سخت گیر باشد.
- عذر خواهی اشتباهات را جبران می کند.
- برای اینکه بتوانیم رفتاری را درست کنیم، باید اول بفهمیم از کجا ریشه گرفته است.
- اگر به اشتباهاتمان اقرار کنیم، پیش دیگران کوچک می شویم.
- اگر به حس درونی مان اعتماد کنیم، هیچ وقت اشتباه نمی کنیم.
- اگر آدم عادل باشد زندگی هم در مقابل با ما عادلانه رفتار می کند.
- وقتی زن و شوهر واقعاً همدیگر را دوست داشته باشند، هیچ کس هرگز نمی تواند لحظه ای توجه آنها را به خودش جلب کند.
- آدم باید همیشه به قولش وفادار باشد و تحت هیچ شرایطی زیر قولش نزند.
- رنج و سختی آدم را می سازد.

با خواندن این مطالب در نشریه تحول خودمانی و بررسی افکار و باورهایتان می توانید ایده های نادرستی را که مانع شادی شما شده اند کشف و سپس آنها را تصحیح کنید. مطمئن باشید که می توانید نگرش و دیدگاهتان را نسبت به زندگی عوض کنید. اگر می خواهید باورهای سمی را از بین ببرید و ذهن تان را زهر زدایی کنید، کافی است این توصیه ساده را دنبال کنید:

**اراده کنید که دیگر حتی یک لحظه هم آنها را باور نداشته باشید.**

- تفریح و سرگرمی اتلاف وقت است
- با کنترل کردن دیگران بهتر می توانیم زندگی کنیم.
- آنهایی که وقتی عصبانی می شوند راحت هر چه دلشان خواست می گویند سالم تر می مانند.
- رفتار من هر طور می خواهد باشد دوستان و خویشاوندانم باید من را دوست داشته باشند.
- بدی را باید با خوبی جواب داد.
- عیب ها و نقطه ضعف های دیگران را نباید به آنها گفت چون ناراحت می شوند.
- باید کارها را بدون عیب و نقص انجام داد.
- باید خواهش دیگران را رد کرد چون آدم ها ظرفیت ندارند و نمی شود به آنها رو داد.
- اولتیماتوم و تهدید بهترین روش برای پایان دادن به اختلاف و بحث و جدل هاست.
- در زندگی صداقت محض داشتن بهترین سیاست است.
- وقتی دوست یا خویشاوندی رفتار خوبی ندارد، بهترین کار این است که دیگر با او حرف نزنیم.
- انسان می تواند به هر چیزی که می خواهد برسد. کافی است اراده کند.
- اگر می خواهیم کاری درست انجام شود، باید خودمان آن را انجام بدهیم.
- هر وقت اشتباه یا مشکلی پیش می آید، اول باید مقصر را پیدا کرد.
- تنبیه روش خوبی برای تربیت کردن و یاد دادن انضباط به دیگران است.
- نباید راز دل مان را به دیگران بگوییم. این کار مشکل ساز می شود.
- از همان برخورد اول می شود فهمید که طرف مقابل چه جور آدمی است
- خیلی مهم است که پدر و مادرمان کارهایمان را تأیید کنند.
- پول و موفقیت شادی و خوشبختی می آورد.
- آسیب های روانی تا آخر عمر باقی می ماند.
- آدم نباید از خودش تعریف کند.
- آدم باید انتقاد پذیر باشد تا بتواند اشتباهاتش را تصحیح کند.
- آدم نباید خود خواه باشد و منافع خودش فکر کند.
- همسرمان باید خانواده ام را دوست داشته باشد.
- آدم باید توقعش از خودش و دیگران بالا باشد تا به بهترین نحو عمل کند.
- خیلی مهم است که دیگران راجع به ما چه فکر می کنند.



### حکایت واقعی:

هری پنجاه ساله استاد دانشگاه است و عادت دارد در هفته ۱۰۰ ساعت یا بیشتر کار کند. به نظر او جلسه ها و گردهمایی ها، رفتن به تئاتر، سینما، کنسرت، بازی های مختلف و تفریحات دیگر همه باعث اتلاف وقت می شوند. او می گوید: «به جای اینکه وقت با ارزشم رو با این کارها تلف کنم می تونم به مجله علمی بخونم، مقاله بنویسم، توی آزمایشگاه کار کنم و یا کار های با ارزش دیگه انجام بدم.» هری تنها کاری که برای تمدد اعصاب می کند خواندن روزنامه است. هیچکس، حتی خودش، او را آدم خوشحال و شادی به حساب نمی آورد. ضمنا با وجود این همه تلاش و وقتی که صرف کارش می کند، خیلی کم از او قدردانی می شود و اغلب اوقات ترفیع و پاداش هایش به تعویق می افتد.

### تجزیه و تحلیل:

درست است که تعداد کمی از مردم مانند هری درباره تفریح کردن نظرات افراطی دارند اما این یک واقعیت است که تعداد زیادی از مردم شدیداً مضطرب و خسته هستند زیرا بیشتر از حد توانشان کار می کنند به این دلیل که فکر می کنند اگر «مدام کارکنند» می توانند کارهای بیشتری را به انجام برسانند. این دسته از مردم معتقدند که هدف از زندگی سخت کار کردن، کارها را به نتیجه رساندن، پیروز شدن، جلو افتادن و پیش رفتن، رقابت کردن و موفق شدن است، آن هم تقریباً به هر قیمتی که باشد. این گروه خودشان را انسان های مفید و مؤثر می دانند و اغلب به پاداش تلاش هایشان می رسند. نتایج تلاش های این نوع افراد معمولاً رسیدن به مقادیر قابل ملاحظه ای پول است یا آنچه که بشود با پول خرید.

بعضی دیگر از انسان های «مؤثر» پایشان را از این هم فراتر می گذارند و مانند هری معتقدند که انجام هر نوع تفریحات و سرگرمی های سالم گناه محسوب می شود و مساوی است با تنبلی، سستی و درماندگی. از نظر این دسته از مردم تفریح کردن مفید نیست و معتقدند که نمی شود

گفت که نتایج ناملموسی که تفریح به بار می آورد، مانند شادی، لذت و تمدد اعصاب، برای کار سنگین مفید است و کارایی را بالا می برد. این گروه از مردم تاثیر تفریحات سالم و مناسب را دست کم می گیرند و در طول روز بین ساعت هایی که مشغول کار هستند حتی به خودشان استراحت نمی دهند تا ذهن شان استراحتی نکند تا بتوانند آمادگی ذهنی و تمرکز لازم را تا پایان کار داشته باشند.

بسیاری از مردم نه تنها فکر می کنند تفریح و سرگرمی مفید نیست بلکه معتقدند توجه انسان را از روی هدف اصلی که به دست آوردن یک موقعیت شغلی خوب و امنیت مالی است منحرف می کند. البته پول به دست آوردن و پس انداز مقادیر زیاد برای لذت بردن از روزهای بازنشستگی کار عاقلانه ای است اما به تعویق انداختن لذت و خوشی ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. بسیاری از افراد قبل از اینکه بازنشسته شوند از دنیا می روند و بسیاری هم در این دوران آنچنان بیمار و ضعیف می شوند که نمی توانند از ثمره تلاش و کار سختشان استفاده کنند. کسانی هم هستند که با وجود سالها زحمت و کار سخت سرمایه و دارایی که به دست می آورند بسیار کمتر از چیزی است که پیش بینی می کردند. در ضمن کسانی هم هستند که در دوران بازنشستگی هیچ کدام از مشکلاتی را که در بالا ذکر شد ندارند اما باز هم نمی توانند کاملاً از زندگی لذت ببرند زیرا نمی دانند چطور این کار را بکنند! آنها در تمام طول زندگی شان فقط کار کرده اند و هیچ وقت مشغولیت، تفریح و یا سرگرمی برای خودشان نداشته اند و وقتی بازنشسته می شوند تازه می فهمند که هیچ فعالیت خاصی نیست که بخواهند آن را با اشتیاق دنبال کنند.

چون کار و تفریح هر دو برای داشتن یک زندگی سالم ضروری است باید زندگی تان از نظر میزان کار و تفریح تعادل داشته باشد. اگر ذاتاً آدمی هستید که از کار سخت لذت می برید، کار کنید اما مطمئن باشید برای تجدید قوا و از بین بردن استرس و خستگی ناشی از کار باید به اندازه کافی وقت هدر بدهید. گاه و بیگاه تنبلی کردن و کار نکردن باعث می شود که دوباره انرژی بگیرید و نیز کارها را مجدداً مرور کنید و ببینید کدام واقعا مهم تر هستند. ترکیب کردن شادی و کار نه تنها

### پادزهرها:

بهره‌وری مان را بیشتر می کند بلکه کیفیت زندگی مان را نیز بالا می برد. تحقیقات روانشناختی زیادی نشان داده است که فعالیت های تفریحی که بشود بین کار انجام داد کیفیت کار و نیز خلاقیت ذهن را افزایش می دهد. شادی و بازی های سالم باطری ذهن را شارژ می کند و باعث می شود تمرکز بیشتری داشته باشیم و مؤثرتر و بهتر کار کنیم.

برای اینکه بتوانیم باطری های ذهن و جسم مان را شارژ کنیم باید در کار وقفه ایجاد کنیم و مدتی استراحت کنیم.

من استحقاق این را دارم که در زندگی شاد باشم و تفریح کنم.

مدام کار کردن و هیچ تفریح و سرگرمی نداشتن برای هیچ کس مفید نیست.

بمهرت است آدم کار کند برای اینکه زندگی کند تا اینکه به خاطر این زندگی کند که کار کند.

اگر من در زندگی شادتر باشم و بیشتر تفریح کنم، کارایی ام هم بیشتر می شود.

اوقاتی از زندگی که انسان شاد است و لذت می برد هرگز اوقات تلف شده به حساب نمی آیند.

اگر امروز از زندگی لذت نبرم، ممکن است فردا خیلی دیر باشد.

**باور درست: استراحت، تفریح و تمدد اعصاب از نیاز های اساسی انسان است.**



مسئولیت

ایثار

مشارکت

تعهد

اخلاق

اعتماد

همدلی

نشاط

کار تیمی

پذیرش

انگیزه

## شناخت، توسعه و بهبود

باورها

عادت ها

ارزش ها

الگوهای ذهنی

روش و الگوهای رفتاری

تیم متد در حال طراحی مدلی مؤثر برای ایجاد تحول و توسعه فردی بوده که این مدل با نگاهی ریز بین ضمن در نظر گرفتن فرهنگ ملی و روشهای نوین تحول فردی در غرب و شرق و با نگاهی نو به عرفان و بهره گیری از فرهنگ عمیق ایرانی قصد دارد تا به نوبه خود قدمی برای توسعه جامعه ایرانیان بردارد.

تلاش ما بر این است تا کاری کنیم که هیچ ایرانی از اینکه بتواند به آمال و آرزوهایش برسد ناامید نشود و با مراجعه به متد بتوانیم با کمک مدلی مطابق با روشها و الگوهای رفتاری خود، بدون اتلاف وقت و سعی و خطا-که اغلب ما را از طی طریق در شاهراه موفقیت باز می دارد-، قصد و رسالت خود را در زندگی یافته و ضمن مؤثر بودن برای خود و دیگران به موفقیت برسیم. روش کارمان هم بی شباهت به داستان «هیچ وقت نمی گذارم نامه ای پست نشود» نیست.

تیم متد در زمینه سازمان نیز در حوزه تحول و توانمندسازی کارکنان، فرهنگ سازی و بهبود جو و فضای سازمانی در حال مطالعه و تحقیق می باشد و سازمان را به عنوان جامعه ای کوچک محل مناسبی برای اثرگذاری و بهبود جامعه بزرگ ایرانیان می داند.

می خواهیم بتوانیم زندگی کنیم ...

زندگی کنیم، همچون پرنده ای که در هوا پرواز می کند و ماهی ای که در آب شنا می کند.





نامت راه من بگو دست راه من بده  
حرف راه من بگو قلبت راه من بده  
دستهای تو با من آشناست

مُد تحول و توسعه فردی



گروه اینترنتی

یادگیری خودمانی

تغییر و تحول فردی

کشف و توسعه توانمندی ها

[www.DiaMethod.com](http://www.DiaMethod.com)

<http://groups.yahoo.com/group/DiaMethod/>



# موفق و پیروز باشید

