

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

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

WWW.KARNIL.COM

## تو را دوست می دارم

تو را به جای همه کسانی که شناخته ام دوست می دارم  
تو را به خاطر عطر نان گرم  
برای برفی که آب می شود دوست می دارم  
تو را برای دوست داشتن دوست می دارم  
تو را به جای همه کسانی که دوست نداشته ام دوست می دارم  
برای اشکی که خشک شد و هیچ وقت نریخت  
لبخندی که محو شد و هیچ گاه نشکفت دوست می دارم  
تو را به خاطر خاطره ها دوست می دارم  
تو را به خاطر بوی لاله های وحشی  
به خاطر گونه ی زرین آفتاب گردان  
برای بنفشی بنفشه ها دوست می دارم  
تو را به جای همه کسانی که ندیده ام دوست می دارم  
تو را به اندازه ی همه کسانی که نخواهم دید دوست می دارم  
تو را به جای همه کسانی که نمی شناخته ام دوست می دارم  
تو را به جای همه روزگارانی که نمی زیسته ام دوست می دارم  
برای خاطر عطر نان گرم و برفی که آب می شود و برای نخستین گناه  
تو را به خاطر دوست داشتن دوست می دارم  
تو را به جای تمام کسانی که دوست نمی دارم دوست می دارم...

لئوناردو باف یک پژوهشگر دینی معروف در برزیل است. متن زیر، نوشته اوست: در میزگردی که درباره «دین و آزادی» برپا شده بود و دلایلی لاما هم در آن حضور داشت، من با کنجکاوی، و البته کمی بدجنسی، از او پرسیدم: عالی جناب، بهترین دین کدام است؟ خودم فکر کردم که او لابد خواهد گفت: «بودایی» یا «ادیان شرقی که خیلی قدیمی تر از مسیحیت هستند.» دلایلی لاما کمی درنگ کرد، لبخندی زد و به چشمان من خیره شد و آنگاه گفت: «بهترین دین، آن است که شما را به خداوند نزدیکتر سازد. دینی که از شما آدم بهتری بسازد.» من که از چنین پاسخ خردمندانه‌ای شرمنده شده بودم، پرسیدم: آنچه مرا انسان بهتری می‌سازد چیست؟ پاسخ داد: «هر چیز که شما را دل‌رحم‌تر، فهمیده‌تر، مستقل‌تر، بی‌طرف‌تر، بامحبت‌تر، انسان دوست‌تر، با مسئولیت‌تر و اخلاقی‌تر سازد. دینی که این کار را برای شما بکند، بهترین دین است.» لحظه‌ای ساکت ماندم و به حرف‌های خردمندانه او اندیشیدم پیامی که در حرف‌های او قرار دارد چنین است: این که تو به چه دینی اعتقاد داری و یا این که اصلاً به هیچ دینی اعتقاد نداری، برای من اهمیت ندارد. آنچه برای من اهمیت دارد، رفتار تو در خانه، در خانواده، در محل کار، در جامعه و در کل جهان است. به یاد داشته باش، عالم هستی بازتاب اعمال و افکار ماست. قانون عمل و عکس‌العمل فقط منحصر به فیزیک نیست. در روابط انسانی هم صادق است. اگر خوبی کنی، خوبی می‌بینی و اگر بدی کنی، بدی. همیشه چیزهایی را به دست خواهی آورد که برای دیگران نیز همان‌ها را آرزو کنی.

## لطفاً خودتو به مردن نزن!!

شب ها زود بخواب. صبح ها زودتر بیدار شو. نرمش کن. بدو. کم غذا بخور. زیر بارون راه برو. گلوله برفی درست کن. هرچند وقت یک بار نقاشی بکش. در حمام آواز بخوان و کمی آب بازی کن. سفید بپوش. شعر بخوان. آب نبات چوبی لیس بزن. بستنی قیفی بخور. به کوچکتها سلام کن. نامه کوتاه بنویس. زیر جمله های خوبی که تو کتاب ها هست خط بکش. به دوست های قدیمیت تلفن بزن. شمال برو. شنا کن. هفت تا سنگ تو آب بنداز و هفت تا آرزو بکن. خواب ببین. شعر بخوان. بدو. چای بخور و برای دیگران چای دم کن. جورابهایی رنگی بپوش. مادرت رو بغل کن. مادرت رو ببوس. مادرت رو بو کن. به پدرت احترام بذار و حرفاش رو گوش کن. دنبال بازی کن. اگر نشد وسطی بازی کن. به برگ درخت ها دقت کن. به بال پروانه ها دقت کن. قاصدک ها رو بگیر و فوت کن. خواب ببین. از خواب های بد بپر و آب بخور. بسم الله الرحمن الرحیم بگو. به باغ وحش برو. چرخ و فلک سوار شو. پشمک بخور. کوه برو. هر جا خسته شدی یک کم دیگه هم ادامه بده. خواب هات رو تعریف نکن. خواب هات رو بنویس. یک تسبیح گلی سی و سه دانه ای داشته باش. بخند. چشم هات رو روی هم بگذار. شعر بخون. سپید بپوش. شیرینی بخر. با بچه ها توپ بازی کن. برای خودت برنامه بریز. قبل از خواب موهات رو شانه کن. به سر خودت دستی بکش. خودت رو دوست داشته باش. برای خودت دعا کن! برای خودت دعا کن که آرام باشی. وقتی توفان می آید تو همچنان آرام باشی تا توفان از آرامش تو آرام بگیرد. برای خودت دعا کن تا صبور باشی؛ آنقدر صبور باشی تا بالاخره ابرهای سیاه آسمون کنار بروند و خورشید دوباره بتابد. برای خودت دعا کن تا خورشید را بهتر بشناسی. برای خودت دعا کن تا همه شب هایت ماه داشته باشی؛ چون در تاریکی محض راه رفتن خیلی خطرناک است. ماه چراغ کوچکی است که روشن شده تا جلوی پایت را ببینی. برای خودت دعا کن تا همیشه جلوی پایت را ببینی؛ آخر راهی را که باید بروی خیلی طولانی است. خیلی چاله چوله دارد؛ دام های زیادی در آن پهن شده است و باریکه های خطرناکی دارد؛ پر از گردنه های حیران و سنگلاخ های برف گیر است. برای خودت دعا کن تا پاهایت خسته نشوند و بتوانی راه بیایی چون هر جای راه بایستی مرده ای و مرگی که شکل نفس نکشیدنه به سراغ آدم بیاید، خیلی دردناک است. هیچ وقت خودت را به مردن نزن. برای خودت دعا کن که زنده بمانی. زنده ماندن چند راه حل ساده دارد! برای اینکه زنده بمانی نباید بگذاری که هیچ وقت بیشتر از چیزی که نیاز داری بخوابی. باید همیشه با خدا در تماس باشی تا به تو بیداری بدهد. بیداری هایی آمیخته با روشنایی، صدا، نور، حرکت. تو باید از خداوند شادمانی طلب کنی. همیشه سهمت را بخواه. و بیشتر از آن چه

که به تو شادمانی ارزانی می شود در دنیا شادمانی بیافرین تا دیگران هم سهمشان را بگیرند. برای اینکه زنده بمانی باید درست نفس بکشی و نگذاری هیچ چیزی سینه ات را آلوده کند. برای اینکه زنده بمانی باید حواست به قلبت باشد. هرچند وقت یکبار قلبت را به فرشته ها نشان بده و از آنها بخواه قلبت را معاینه کنند. دریچه هایش را، ورودی ها و خروجی هایش را و ببینند به اندازه کافی ذخیره شادمانی در قلبت داری یا نه!! اگر ذخیره ی شادمانی هایت دارد تمام می شود باید بروی پشت پنجره و به آسمان نگاه کنی. آنقدر منتظر بمان و به آسمان نگاه کن تا بالاخره خداوند از آنجا رد بشود؛ آن وقت صدایش کن؛ به نام صدایش کن؛ او حتماً برمی گردد و به تو نگاه می کند و از تو میپرسد که چه میخواهی؟؟ تو صریح و ساده و رک بگو. هر چیزی که می خواهی از خدا بخواه. خدا هیچ چیز خوبی را از تو دریغ نمی کند. شادمان باش او به تو زندگی بخشیده است و کمکت می کند که زنده بمانی. از او کمک بگیر. از او بخواه به تو نفس، پشمک، چرخ و فلک، قدم زدن، کوه، سنگ، دریا، شعر، درخت، تاب، بستنی، سجاده، اشک، حوض، شنا، راه، توپ، دوچرخه، دست، آلبالو، لبخند، دویدن و عشق بدهد. آن وقت قدر همه اینها را بدان و آنقدر زندگی را ادامه بده. که زندگی از این که تو زنده هستی به خودش ببالد!! دیگران را فراموش نکن! با عشق... خلاصه اینکه خودتو به مردن نزن!!!

### نامه خداحافظی گابریل گارسیامارکز مبتلا به سرطان لنفاوی از جهان و خوانندگانش

«اگر پروردگار لحظه‌ای از یاد می‌برد که من آدمکی مردنی بیش نیستم و فرصتی ولو کوتاه برای زنده ماندن به من می‌داد از این فرجه به بهترین وجه ممکن استفاده می‌کردم. به احتمال زیاد هر فکرم را به زبان نمی‌راندنم، اما یقیناً هرچه را می‌گفتم فکر می‌کردم. هر چیزی را نه به دلیل قیمت که به دلیل نمادی که بود به‌ها می‌دادم. کمتر می‌خوابیدم و بیشتر رویا می‌بافتم؛ زیرا در ازای هر دقیقه که چشم می‌بندیدم، شصت ثانیه نور از دست می‌دهیم. راه را از همان جایی ادامه می‌دادم که سایرین متوقف شده بودند و زمانی از بستر بر می‌خواستم که سایرین هنوز در خوابند. اگر پروردگار فرصت کوتاه دیگری به من می‌بخشید، ساده‌تر لباس می‌پوشیدم، در آفتاب غوطه می‌خوردم و نه تنها جسم که روحم را نیز در آفتاب عریان می‌کردم. به همه ثابت می‌کردم که به دلیل پیر شدن نیست که دیگر عاشق نمی‌شوند بلکه زمانی پیر می‌شوند که دیگر

عاشق نمی شوند. به بچه‌ها بال می‌دادم، اما آن‌ها را تنها می‌گذاشتم تا خود پرواز را فرا گیرند. به سالمندان می‌آموختم با سالمند شدن نیست که مرگ فرا می‌رسد، با غفلت از زمان حال است. چه چیزها که از شماها [خوانندگانم] یاد نگرفته‌ام... یاد گرفته‌ام همه می‌خواهند بر فراز قله کوه زندگی کنند و فراموش کرده‌اند مهم صعود از کوه است. یاد گرفته‌ام انسان فقط زمانی حق دارد از بالا به پایین بنگرد که بخواهد یاری کند تا افتاده‌ای را از جا بلند کند. چه چیزها که از شما یاد نگرفته‌ام....

احساساتان را همواره بیان کنید و افکارتان را اجرا. اگر می‌دانستم امروز آخرین روزی است که تو را می‌بینم، چنان محکم در آغوش می‌فشردمت تا حافظ روح تو گردم. اگر می‌دانستم این آخرین دقایقی است که تو را می‌بینم، چنان محکم در آغوش می‌فشردمت تا حافظ روح تو گردم. اگر می‌دانستم این آخرین دقایقی است که تو را می‌بینم، به تو می‌گفتم «دوستت دارم» و نمی‌پنداشتم تو خود این را می‌دانی. همیشه فردایی نیست تا زندگی فرصت دیگری برای جبران این غفلت‌ها به ما دهد. کسانی را که دوست داری همیشه کنار خود داشته باش و بگو چقدر به آن‌ها علاقه و نیاز داری. مراقبشان باش. به خودت این فرصت را بده تا بگویی: «مرا ببخش»، «متاسفم»، «خواهش می‌کنم»، «ممنونم» و از تمام عبارات زیبا و مهربانی که بلدی استفاده کن.

هیچکس تو را به خاطر نخواهد آورد اگر افکارت را چون رازی در سینه محفوظ داری. خودت را مجبور به بیان آن‌ها کن. به دوستان و همهی آنهایی که دوستشان داری بگو چقدر برایت ارزش دارند. اگر نگویی فردایت مثل امروز خواهد بود و روزی با اهمیت نخواهد گشت.

## قانون دانه

نگاهی به درخت سیب بیندازید. شاید پانصد سیب به درخت باشد که هر کدام حاوی ده دانه است. خیلی دانه دارد نه؟ ممکن است بپرسیم "چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟" اینجا طبیعت به ما چیزی یاد می‌دهد. به ما می‌گوید: "اکثر دانه‌ها هرگز رشد نمی‌کنند. پس اگر واقعاً می‌خواهید چیزی اتفاق

بیفتند، بهتر است بیش از یکبار تلاش کنید." از این مطلب می توان این نتایج را بدست آورد:

- باید در بیست مصاحبه شرکت کنی تا یک شغل بدست بیاوری.  
- باید با چهل نفر مصاحبه کنی تا یک فرد مناسب را استخدام کنی.  
- باید با پنجاه نفر صحبت کنی تا یک ماشین، خانه، جاروبرقی، بیمه و یا حتی ایده ات را بفروشی.

- باید با صد نفر آشنا شوی تا یک رفیق شفیق پیدا کنی.  
وقتی که "قانون دانه" را درک کنیم دیگر ناامید نمی شویم و به راحتی احساس شکست نمی کنیم. قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس گرفت.  
در یک کلام:

افراد موفق هر چه بیشتر شکست می خورند، دانه های بیشتری می کارند.  
- همه امور به هم مربوطند. آیا دقت کرده اید که هر وقت به طور منظم ورزش می کنید، میل به غذاهای سالم تر و بهتر دارید؟ آیا دقت کرده اید که وقتی غذاهای سالم تر و بهتری می خورید انرژی بیشتری دارید و طبعاً دوست دارید که ورزش کنید؟ همه چیز در زندگی به هم مربوط است. روش تفکر شما روی روحیه شما مؤثر است، روحیه شما بر نوع راه رفتن تان مؤثر است، راه رفتن شما روی نحوه گفتارتان اثر می گذارد، روش حرف زدن تان روی طرز فکرتان مؤثر است! تلاش برای پیشرفت در یک بُعد زندگی بر سایر ابعاد زندگی اثر می گذارد. وقتی در خانه خوشحال هستید، در محل کار نیز احساس شادی بیشتری خواهید کرد و وقتی سر کار شاد باشید در خانه نیز شاد خواهید بود. اینها به چه معناست؟

- اینکه برای پیشرفت در زندگی می توانید از هر نقطه مثبتی شروع کنید. می توانید با برنامه ای برای پس انداز، نوشتن لیست اهداف تان، رژیم غذایی یا تعهد برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندانتان شروع کنید. این کار مثبت منجر به نتایج مثبت دیگر هم می شود، چونکه همه امور به هم مربوطند.

- مهم نیست که تلاشی که جهت "پیشرفت" می کنید کجا صرف می شود. مهم این است که شروع کنید.

- عکس این قضیه هم صادق است. یعنی اگر یک بعد زندگی شما خراب شد، سایر ابعاد هم به زودی خراب می شود. باید به این مسأله دقت خاصی داشته باشید. در یک کلام:

هر کاری که انجام می دهید به نوبه خود اهمیت دارد زیرا بر امور دیگر نیز مؤثر است. - چرا؟ هنگامی که بلایی به سرمان می آید، یا همه چیزمان را از دست می دهیم یا کسی که عاشقمان بوده ما را ترک می کند، اغلب ما از خودمان می پرسیم: "چرا؟" "چرا من؟" "چرا حالا؟" "چرا او مرا سرگشته و تنها رها کرد؟" "سوآلاتی که با "چرا" شروع می شوند، ممکن است ما را به یک چرخه بی حاصل بیندازند. اغلب جوابی برای این "چرا" ها وجود ندارد و یا اگر هم جوابی وجود داشته باشد، اهمیتی ندارد. افراد موفق سوآلاتی از خود می پرسند که با "چه" شروع می شوند: "چه چیزی از این پیشامد آموختم؟" "چه کاری باید در برخورد با این پیشامد بکنم؟" و هنگامی که پیشامد واقعاً فاجعه آمیز است، از خود می پرسند: "چه کاری طی 24 ساعت آینده می توانم بکنم تا اوضاع کمی بهتر شود؟" اینها از آنچه که دارند بیشترین استفاده را می کنند و آنچه که از دستشان بر می آید انجام می دهند. و اگر زندگی بر وفق مراد نبود، خیلی مهم نیست که "چرا؟"

و در یک کلام:

افراد خوشبخت هیچوقت نگران نیستند که آیا زندگی بر "وفق مراد" هست یا نه! بلکه حتی برای چیزهای هر چند کوچکی که پیام آور خوشبختی است ارزش قائلند.

مطالب بالا برگرفته شده از کتاب "خوشبختی در یک کلام" بود.



## راههای نابود کردن استرس

اول اینکه : از استرسهایتان حرف بزنید.

یک آدم صبور و دهنقرص، گیر بیاورید و کل بدبختی‌ها و جفتکهایی که از "الاغ زندگی" خورده‌اید را با او تقسیم کنید... بازگو کردن مشکلات، وزن آنها را کم میکند... علاوه بر آن معمولا وقتی سفره دلتان را جلو کسی باز می‌کنید، او هم سفره خودش را برایتان باز می‌کند و احتمال می‌فهمید که شما در این دنیا، تنها آدم کتک خورده نیستید... و این یعنی آرامش..

دوم اینکه: فقط به زمان حال فکر کنید.

گذشته‌تان و آینده‌تان را خیلی جدی نگیرید. اصلا پاپیج خرابکاریها و کوتاهی‌هایی که در گذشته در حق خودتان کرده‌اید، نشوید. همه همینطور بوده‌اند وانگشت فرو کردن در زخمهای قدیمی، هیچ فایده‌ای جز چرکی شدن آنها ندارد. آینده را هم که رسما باید به هیچ کجایتان حساب نیاورید. ترس از حوادث و رخدادهای احتمالی، حماقت محض است. فکر هر چیزی، از خود آن چیز معمولا سخت‌تر و دردناک‌تر است.

سوم اینکه : به خودتان استراحت بدهید.

حالمی گویم استراحت، یکهو فکرتان نرود به سمت یک ماه عشق و حال وسط سواحل هاوایی! وسط همه گرفتاریها واسترسها و بدبختی‌هاتون! آدم میتواند خیلی شیک به خود، مرخصی چند ساعته بدهد. کمی تنهایی، کمی بچگی کردن، کمی خیریت یا هر چیز نامتعارفی که شاید دوست داشته باشید که کمی از دنیای واقعی دورتان کند و خستگی را بگیرد. مثل نهنگ‌ها که هر از چندگاهی به بالای آب می‌آیند و نفسی تازه می‌کنند و دوباره به زیر آب برمی‌گردند.

چهارم اینکه : تن‌تان را بجنابانید.

ورزش قاتل استرس است. لزومی هم ندارد که وقتی می‌گوییم ورزش، خودتان را موظف کنید

روزی هزار بار وزنه یک تنی بزنید و به اندازه گوریل بازو دریاورید. همچنین که یک جفتک چارکش منظم و خفیف در روز داشته باشید، کلی موثر است. از من به شما نصیحت ...

پنجم اینکه : واقع بین باشید.

ما ملت شریف، بیشتر استرسمان بابت چیزهایی است که کنترلی روی آنها نداریم. داستان، مثل آمپول زدن میماند. وقتی اصغر آمپول زن، قرار است ماتحت مریض را نوازش کند، حتما این کار را می کند و حالا اگر عضله آنجایت را بخواهی سفت کنی، هیچ خاصیتی ندارد الا اینکه درد آمپول بیشتر می شود. گاهی مواقع باید واقع بین بود و عضله ها را شل کرد که دردش کمتر شود.

ششم اینکه : زندگی تان، میدان و مسابقه اسب دوانی نیست.

خودتان را دائم با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن و "رقابت پیشگی"، استرس زا است. اینکه جاسم فوق لیسانس دارد و من ندارم و قاسم لامبورگینی دارد و من ندارم و عبود فلان دارد و من ندارم، شما را دقیقا می کند همان اسب مسابقه که همه عمرش را بابت هویج سر چوب، دویده و به هیچ کجا هم نرسیده. زندگی مسخره تر از چیزی است که شما فکرش را می کنید. هیچ دونفری لزوما نباید مثل هم باشند. خودتان باشید.

هفتم اینکه : از مواجهه با عوامل "ترس زا" هراس نداشته باشید.

مثال ساده آن، دندان پزشک است. وقتی دندان خراب دارید، یک کله پیش دکتر بروید و درستش کنید. نه اینکه مثل بز بترسید و یک عمر را از ترس دندان پزشک، بادر آن بسازید و همه لقمه هایتان را با یکطرفتان بجوید. نیم ساعت جنگیدن با درد، بهتر از یک عمر زندگی با ترس درد است. ترس، استرس می زاید.

هشتم اینکه : خوب بخورید و بخوابید و شعارتان "گور بابای دنیا" باشد.

آدمی که درست نخوابد و نخورد، مغزش درست کار نمی کند. مغز علیل هم، عادت دارد همه چیز را سخت و مهلک نشان دهد. آدم وقتی گرسنه و خسته است، یک وزنه یک کیلویی را هم نمی تواند

بلند کند، چه برسد به یک فکر چند کیلویی! بازگو کردن مشکلات، وزن آنها را کم میکند.

نهم اینکه : بخندید، بخندید و باز هم بخندید.

همه مشکل دارند. من دارم، شما هم دارید. همه بدبختی داریم، گرفتاری داریم و این موضوع تابع محل جغرافیایی آدمها هم نیست. یاد بگیرید بخندید. به ریش دنیا و مشکلات بخندید. به بدبختی‌ها بخندید. به من که دو ساعت صرف نوشتن این موضوع کردم بخندید. به خودتان بخندید. دو بار اولش سخت است، اما کم کم عادت میکنید و می‌بینید که رابطه خنده و گرفتاری، مثل رابطه خیار است و سوختگی پوست! درمانش نمی‌کند اما دردش را کم میکند.

**هیچ کس کامل نیست اینگونه نگاه کنید...**

مرد را به عقلش نه به ثروتش

زن را به وفایش نه به جمالش

دوست را به محبتش نه به کلامش

عاشق را به صبرش نه به ادعایش

مال را به برکتش نه به مقدارش

خانه را به آرامشش نه به اندازه اش

اتومبیل را به کارایش نه به مدلش

غذا را به کیفیتش نه به کمیتش

درس را به استادش نه به سختیش

دانشمند را به علمش نه به مدرکش

مدیر را به عمل کردش نه به جایگاهش

نویسنده را به باورهایش نه به تعداد کتابهایش

شخص را به انسانیتش نه به ظاهرش

دل را به پاکیش نه به صاحبش

جسم را به سلامتتش نه به لاغریش

سخنان را به عمق معنایش نه به گوینده اش

### وقتی کسی حالش بده ، بهش چی بگیم؟

وقتی کسی حالش بده بهش نگید ای بابا اینم می گذره ، نگید درست می شه، نخواهید با جوک های مسخره بخندونیدش نمی خواد بخنده. خنده اش نمیداد غصه داره. می فهمین؟ غصه. برایش از فلسفه ی زندگی حرف نزنین. از انرژی مثبت و مثبت باش و به چیزهایی که داری فکر کن حرف نزنید. وقتی کسی ناراحته اصلا این شما نیستین که باید حرف بزنین. شما در حقیقت باید حرف نزنید. باید دستش رو بگیرید. بغلش کنید. تو چشم هاش نگاه کنید. برایش چایی بریزید. برایش یک چیزی که دوست داره بریزید یا بپزید. بذارید جلوش. بعد حرف نزنید. بذارید اون حرف بزنه و شما گوش کنید. هی فکر نکنید باید نظریه صادر کنید و نصیحت کنید. فکر نکنید اگه حرف نزنید خیلی اتفاق بدی می افته. شما جای اون آدم نیستید. شما زندگی اون آدم رو از وقتی به دنیا اومده زندگی نکردید. پس نظریه ها و حرف هاتون به درد خودتون می خوره. بله. دستش رو بگیرید. بغلش کنید. سکوت کنید. اگه دلش خواست خودش حرف می زنه.

### 12 راه برای کنترل احساسات

همه ما با افرادی روبه رو شده ایم که کنترل احساساتشان را سر کار از دست می دهند، درها را می کوبند، سر همکاران یا مشتریان فریاد می زنند و چیزهایی میگویند که خیلی زود پشیمان می شوند. اشخاصی را دیده ایم که در جلسات کاری نمی توانند جلوی عصبانیت خود را بگیرند چون با عقاید و نظراتشان مخالفت شده است یا اینکه فرد دیگری را به جای آنها نشانده اند. از وقتی بچه بودیم به ما می گفتند «مثل یک مرد رفتار کن و جلوی فوران احساساتت را بگیر»، حال می بینیم که بسیاری از همکارانمان سر کار به خاطر عدم توانایی در فرو نشاندن خشم و عصبانیت و احساساتشان دست به از بین بردن خود و اعتبارشان می زنند. در این مطلب که برگرفته از سایت

پورتال مردمان است، می خواهیم به نکاتی اشاره کنیم که با کمک آنها می توانید جلوی احساسات منفی و عصبانیت هایتان را سر کار بگیرید و همچنان موفق سر کار خود باقی بمانید.

### 1- کمی قدم بزنید تا عصبانیت تان فروکش کند

در طی یک جلسه کاری، وقتی کسی از سبک مدیریت یا بخش تحت اداره شما ایراد می گیرد، عصبانی نشوید. وقتی می بینید که درصد خشمگین شدن هستید، خود را از آن محل دور کنید. بهانه ای بیاورید و از جلسه بیرون روید تا بتوانید عصبانیت تان را فرو دهید. اگر برای فروکش کردن خشم تان به خود فرصت دهید می توانید کنترل احساسات تان را دوباره به دست آورید.

### 2- قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، توضیح بخواهید

با پرسیدن سوال های مختلف وقت را بگذرانید. می توانید از صحبت های دیگران استفاده کرده و سوالاتی از آنها بپرسید. با این کار به آن فرد زمان می دهید که اشتباه خود را تصحیح کند.

### 3- از قانون 10 ثانیه ای استفاده کنید

هیچ عکس العملی نشان ندهید. اگر می بینید که در یک جلسه کاری یا پشت تلفن می خواهید کنترل خشم تان را از دست بدهید، با خود تا 10 بشمارید تا از عصبانی شدنتان جلوگیری شود. قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، واقعیات را بررسی کنید.

### 4- با کسی که می تواند آرام تان کند حرف بزنید

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او بیرون رفته و کمی صحبت کنید. درست نیست که همه احساسات تان را در خود نگاه داشته و بیرون نریزید. با این کار سلامتیتان به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرام تان کرده و کنترل خود را دوباره بازیابد.

### 5- برای از بین بردن عصبانیت تان ورزش کنید

اجازه ندهید که تصویر کاری تان با عصبانی شدن و از دست رفتن کنترل تان مخدوش شود. در این مواقع ورزش کمک بسیار خوبی است. به باشگاه بروید و کمی ورزش کنید. مطمئنا همه چیز را فراموش خواهید کرد.

## 6- ببینید چه چیز باعث عصبانیت تان می شود

آگاه باشید که در چه موقعیت هایی کنترل خود را از دست داده و عصبانی می شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیت تان می شود در صدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت هایی برآیید. یا اینکه یاد بگیرید که چطور با این موقعیت ها کنار بیایید تا موقعیت کاری تان خدشه دار نشود.

## 7- همکاران تان را بشناسید

ببینید رفتار هر کدام از همکاران تان چه علائمی دارد. ممکن است خیلی از حرفهای آنها که برای شما مثل انتقاد می ماند، در واقع حکم شوخی داشته باشد. با شناختن شخصیت و رفتارهای همکاران تان، بهتر می توانید با انتقادات آنها کنار آمده و خشم خود را کنترل کنید.

## 8- واکنش افراد دیگر را پیش بینی کنید

زمانی که می خواهید کار جدیدی را در اداره انجام دهید، واکنش و عکس العمل همکاران تان را پیش بینی کنید. با این کار می توانید بهتر با انتقادات و ایرادهای آنها پس از انجام کار کنار بیایید.

## 9- خود را برای حفظ آرامش آماده کنید

زمانی که می خواهید سخنرانی انجام دهید، خود را برای هر نوع سوال و انتقادی آماده کنید. با این کار می توانید حین ایراد انتقادات سایرین آرامش خود را حفظ کرده و به درستی پاسخ منتقدین را بدهید.

## 10- قبل از نوشتن هر ایمیل نامحترمانه کمی صبر کنید

هیچگاه به دیگران بی احترامی نکنید، حتی اگر حق با شما باشد. آسان است که اجازه بدهیم ابرهای تیره جلوی قضاوتمان را بگیرد. قبل از ارسال هر ایمیل نامحترمانه در پاسخ به انتقادات سایرین یک روز صبر کنید. روز بعد دوباره آن را خوانده و تجدید نظر کنید.

## 11- در پایان هر روز خشم تان را دور بیندازید

یاد بگیرید که با ترک اداره، عصبانیت های خود را نیز دور بریزید. بعد از کار به کارهایی بپردازید که به آن علاقه داشته و لذت می برید. با دوستانتان بیرون بروید، یا تلویزیون تماشا کنید، با این کار استرس تان را از بین خواهید برد.

## 12- برای طغیان های عصبی خود عذرخواهی کنید

با وجود اینکه قصد بدی نداشته اید، درست نیست که جلسات اداری را با عصبانیت ترک کنید. اگر در حین جلسه عصبانیت تان باعث شده که به کسی بی احترامی کنید، از او معذرت بخواهید. لزومی ندارد که برای عصبانیت خود توضیحی بیاورید، فقط گفتن «من رفتار بدی داشته ام و عذر می خواهم» کافی است تا همه سو رفتارها را از بین ببرد. مدیران خوب با شخصیت های استوار، احساساتی قوی نیز دارند. این به این معنی نیست که می توانید اجازه بدهید احساساتتان بر شما غلبه کنند، قضاوت هایتان را تیره کرده و ایجاد مشکل کنند. با شناسایی علائم عصبانیت تان، می توانید آسان تر بر آنها چیره شوید، حتی بدون اینکه کسی بفهمد. احساسات منفی خود را با اعتماد به نفس جایگزین کنید و تعادل احساساتتان را حفظ کنید. در این مسائل عجله نکنید. سالها طول می کشد تا آبرو و اعتبار جمع شود اما برای از بین رفتن آن فقط ثانیه ای کافی است.

### منبع: پارس نایس

یادم باشد که زیبایی های کوچک را دوست بدارم حتی اگر در میان زشتی های بزرگ باشند  
یادم باشد که دیگران را دوست بدارم آن گونه که هستند، نه آن گونه که می خواهم باشند  
یادم باشد که هرگز خود را از دریچه نگاه دیگران ننگرم که من اگر خود با خویشتن آشتی نکنم  
هیچ شخصی نمی تواند مرا با خود آشتی دهد یادم باشد که خودم با خودم مهربان باشم  
چرا که شخصی که با خود مهربان نیست نمی تواند با دیگران مهربان باش.  
ما به آدمهایی محتاج هستیم که خود را مدیون زندگانی بدانند نه طلبکار آن. به آدمهایی محتاج  
هستیم که که به زندگانی عشق داشته باشند نه کینه. به آدمهایی محتاج هستیم که به آینده بچه

هایشان فکر کنند نه به گذشته پدرهایشان. ما از فرومایگی ها استقبال نباید بکنیم، بلکه می خواهیم اول چنین روحیه های بیماری را در هم بشکنیم.

اگر می خواهید زندگی موفق داشته باشید، هیچ وقت خودتان را درگیر 7 عادت آدم های ناموفق نکنید.

عادت اول: آنها منفی فکر می کنند، منفی حرف می زنند و منفی عمل می کنند!

عادت دوم: آنها قبل از اینکه فکر کنند، عمل می کنند!

عادت سوم: خیلی بیشتر از آنکه گوش بدهند، حرف می زنند!

عادت چهارم: آنها راحت تسلیم می شوند!

عادت پنجم: آنها حسودند و سعی می کنند دیگران را پایین تر از خودشان نگه دارند!

عادت ششم: آنها وقت شان را زیاد هدر می دهند!

عادت هفتم: آنها راحت ترین و بی دردسرتترین راه را انتخاب می کنند!





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil