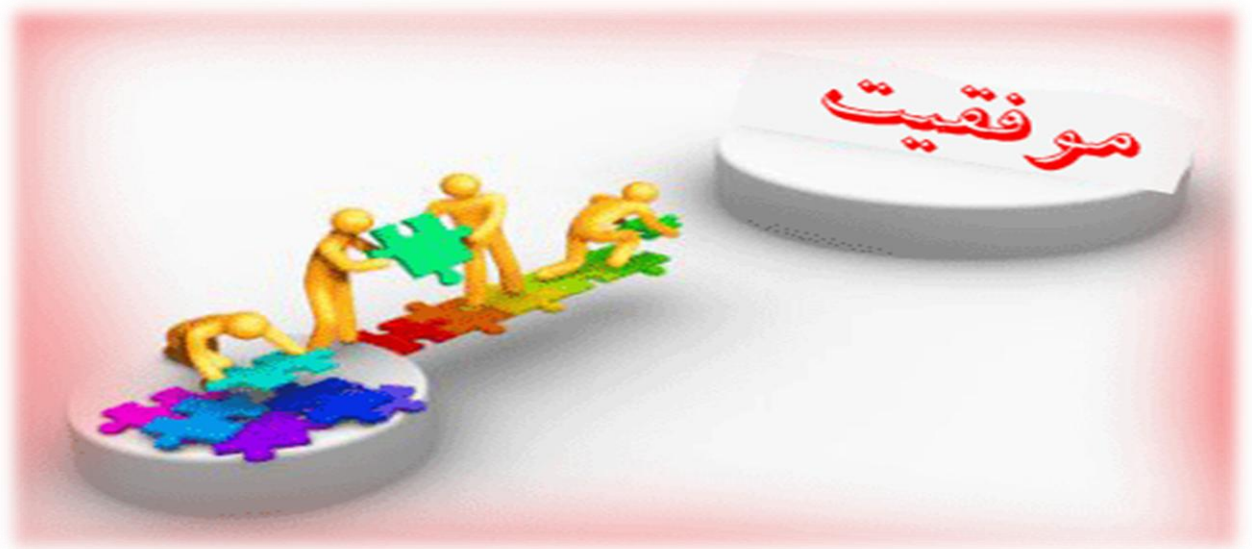


روانشناسی موفقیت



گردآوری و تنظیم : محمد نظری گندشمین

(عضو سایت علمی نخبگان جوان)

www.njavan.com

فهرست مطالب

- 1- بخواهید
- 2- چگونه می‌توان شادتر و خوشبخت تر بود؟
- 3- خندیدن یک نیاز است

- 4- چهار قانون شادکامی و موفقیت
- 5- شانس تو را موفق نمیکند، تو هستی که شانس را به موفقیت تبدیل میکنی
- 6- درس‌هایی از ناپلئون هیل درباره هدف‌گذاری
- 7- نیروگاهی به نام عشق

- 8- شما جزو آرام‌ها یا ناآرام‌ها هستید؟
- 9- 6 - قدم برای از میان برداشتن عقاید محدود کننده

- 10- توی تله‌های تصمیم‌گیری نیفتید
- 11- آیا اتومبیل‌های قرمز را می‌بینید؟
- 12- اصل‌گاندی برای تغییر زندگی
- 13- رازهای شادزیستن از دیدگاه جی دونالدالترز
- 14- آرام و شاد باشید

- 15- 7 روش رسیدن به آرزوها
- 16- طرز تهیه شکلات زندگی
- 17- درس گرفتن از شکست‌ها!!!
- 18- درباره NLP
- 19- قانون دانه

- 20- درسی از پروانه

- 21- آیا شما قادر به انجام کار مهم یا حتی نسبتاً مهمی هستید؟

- 22- اراده کنید تا متحول شوید
- 23- خودتو دست کم نگیر...

- 24- مهارت گوش‌دادن، پایه ارتباط مؤثر با دیگران است.
- 25- استراتژی حل مسئله
- 26- بخوانیم و عمل کنیم.
- 27- آیا خداوند شر را آفریده است!؟
- 28- افراد شاد این‌گونه اند
- 29- صعود همیشه برای قله نیست!
- 30- لبخند را فراموش نکنید
- 31- نکاتی مهم برای سلامت فکری و احساسی
- 32- قهرمان یک دست
- 33- بهترین لحظات زندگی از نگاه چارلی چاپلین
- 34- 10 عقیده که شما را در زندگی عقب‌نگه می‌دارد

35- پنج گام تا مدیریت بر رفتار

36- شما هم وقت کم می‌آورید؟

37- قهرمان رویاهای خود باش

38- لبخند بزن چون . . .

39- اشتباه هایی که آدم‌های باهوش در زندگی مرتکب می شوند

40- قوانین خوشبختی از نظر برایان تریسی

41- زندگی تاس خوب آوردن نیست، تاس بد را خوب بازی کردن است

42-... کمی شادتر باشیم! ☺

43- 9 نشانه شادی در زندگی

44- زندگی شگفت انگیز و الهام بخش

45- یک دقیقه

46- کنکوری برای ایمان جوانان

47- «نظم پذیری»، دروازه ورود به بهره وری

48- ده کلید تقویت روحیه

49- 10 نکته برای تو

50- موفقیت خود را تضمین کنید

51- شاد بودن معجزه نمی خواهد

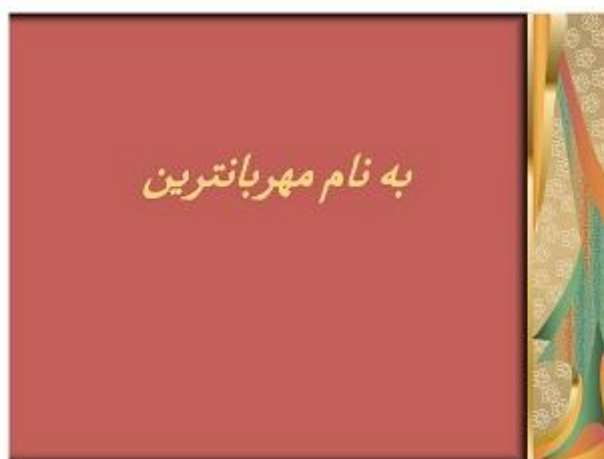
52- ایمان کوه نور

53- به دنبال خدا

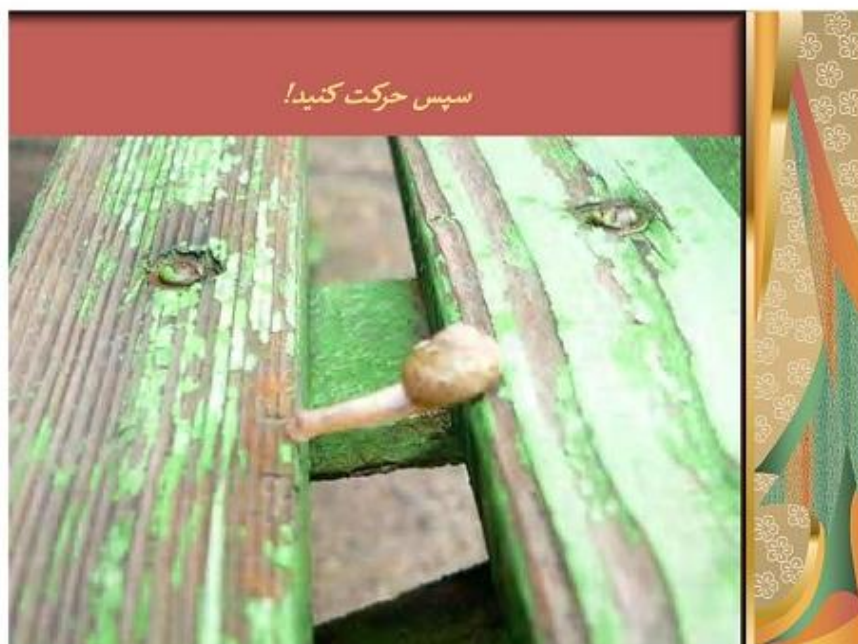
54- 8 عوامل موفقیت در زندگی

بخوابید

به نام مهربانترین











چگونه می‌توان شادتر و خوشبخت تر بود؟



افزایش قابل توجه هزینه زندگی باعث شده تا درآمد بسیاری از افراد در بهترین حالت تنها جوابگوی هزینه‌ها باشد با این حال نباید از تلاش برای شاد بودن در زندگی نیز غفلت کرد. در مورد اینکه آیا پول خوشبختی می‌آورد یا خیر اتفاق نظر وجود ندارد، اما راه‌هایی وجود دارند که به وسیله آنها و با خرج مقداری پول می‌توان خوشحال‌تر زندگی کرد. اگر قصد دارید بودجه‌ای را برای خوشحال‌تر بودن اختصاص دهید، موارد زیر را در نظر بگیرید.

پول خود را به شادی‌های کوچک اما پرتعداد اختصاص دهید تا اینکه آن را خرج یک شادی بزرگ کنید. افرادی که تفریحات پرتعداد اما کم هزینه‌ای مانند خرید کتاب و سی‌دی یا پیک‌نیک رفتن را به طور متداول انجام می‌دهند. از افرادی که در طول سال از چنین دلخوشی‌هایی اجتناب می‌کنند و به جای آن هر سال به یک سفر خارجی گرانبه‌تر می‌روند، رضایت بیشتری از زندگی دارند. پول خود را خرج احساسات اصلی‌تری بکنید. بخشی از دلیلی که باعث می‌شود پول خرج کردن در افراد ایجاد شادی نکند این است که آنها پول خود را صرف انگیزه‌هایی مانند رقابت با همسایگان و فامیل می‌کنند. چنین هزینه‌هایی به ندرت باعث ایجاد شادی در فرد می‌شوند، هرچند که حس چشم و هم‌چشمی را ارضا می‌کنند. برای دیگران هم خرج کنید. یک تحقیق که توسط استادان دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده نشان می‌دهد که هزینه کردن برای دیگران می‌تواند شادی بیشتری برای فرد به همراه داشته باشد.

به همین خاطر خرید هدیه برای دیگران و همچنین کمک به موسسات خیریه را فراموش نکنید. البته همان تحقیق نشان داده مبلغی که به دیگران اختصاص می‌دهید، تأثیر چندانی در میزان رضایتی که از این عمل کسب می‌کنید ندارد، به این معنی که لازم نیست پول زیادی را خرج خریدن هدیه‌های گرانبه‌تر برای دیگران کنید. زمان بخرید. برخی اوقات می‌توانید کمی پول خرج کنید تا وقت آزاد بیشتری داشته باشید. برای مثال برخی از اموری که وقت زیادی را اشغال می‌کنند را به فرد دیگری بسپارید و در مقابل به او پول بپردازید.

در این صورت می‌توانید فعالیت‌های جذاب‌تری را انجام دهید که در شما احساس رضایت بیشتری را ایجاد می‌کنند. مثلاً وقت آزاد خود را صرف آموختن یک زبان خارجی، بازدید از

نمایشگاه‌های هنری یا باغبانی کنید.
پول خود را صرف تجربیات تازه کنید. تجربیات تازه و البته خوشایند در بیشتر موارد با هیجان و شادی همراه هستند به همین خاطر سعی کنید بخشی از پول و البته وقت خود را به مواردی اختصاص دهید که تاکنون سراغ آنها نرفته‌اید، از آموختن آشپزی ژاپنی گرفته تا کوهنوردی و طبیعت‌گردی با دوستان همگی جزو مواردی هستند که می‌توانند شما را شادتر کنند.

منبع: روزنامه هفت صبح



خندیدن یک نیایش است



هنگامی که هر سلول بدن تو بخندد، هر بافت وجودت از شادی بلرزد،
!به آرامشی عظیم دست می یابی



!بگذار خنده ات خنده ای از ته دل باشد. چنین خنده ای پدیده ای نادر است



کسی می تواند بخندد، که طنز آمیزی و تمامی بازی زندگی را می بیند.



!کوتاه ترین راه برای گفتن دوستت دارم لبخند است



!شادی اگر تقسیم شود، دو برابر می شود



! همیشه با دیگران بخندیم و هرگز به دیگران نخندیم



یادت باشه! انسان های خندان و شاد به خداوند شبیه ترند



کمی موسیقی گوش کن، برقص، بخند(حتی به زور)، آنگاه بنشین و نظاره کن آثار شگرف
!همین حرکات به اصطلاح اجباری را



!فراموش نکن! همین لحظه را، اگر گریه کنی یا بخندی! بالاخره می گذرد، امتحان کن



جای تأسف است که ما برای شاد بودن بهانه ای می خواهیم، ولی برای غمگین بودن نیاز به هیچ بهانه ای نداریم!



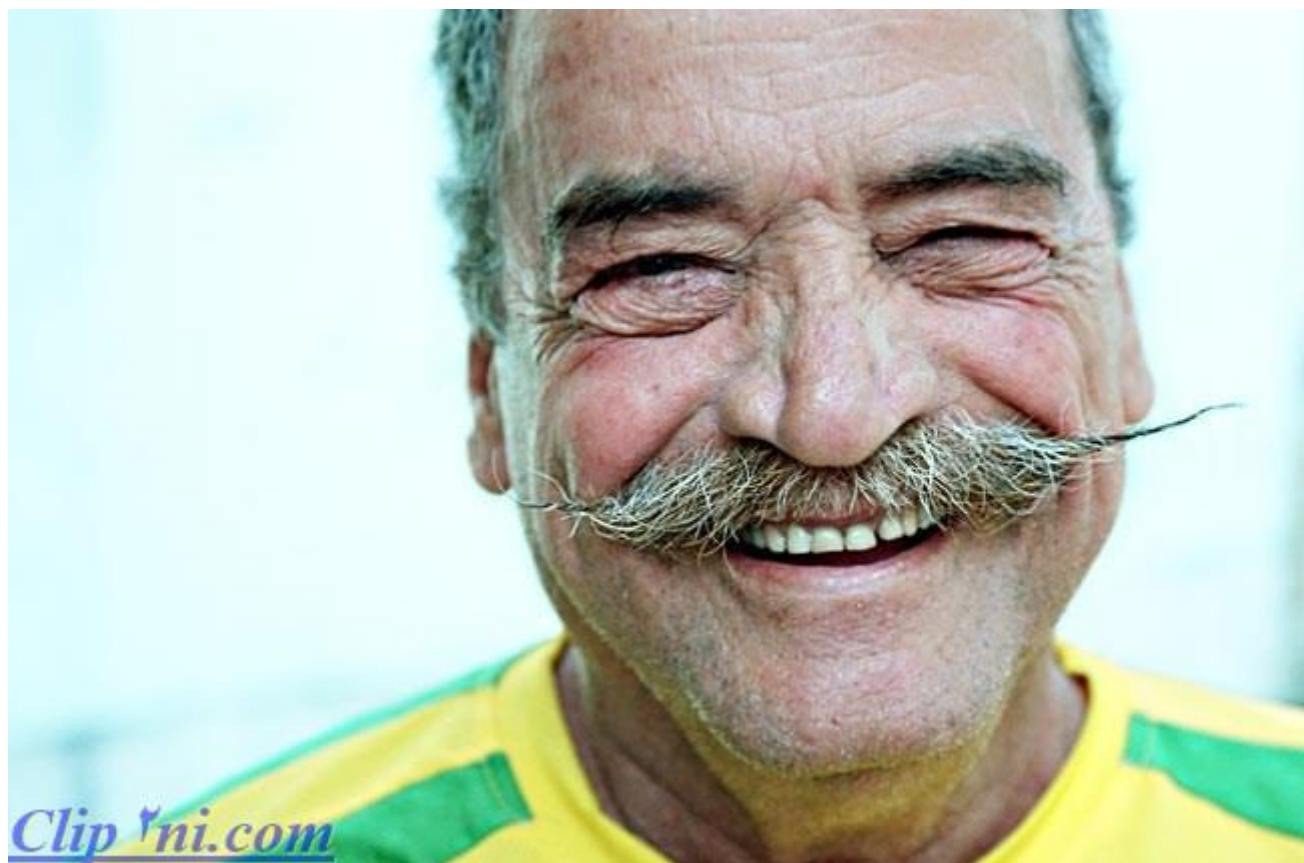
شاید این جبر زمانه است ولی بدان که بهشت یعنی، شادی، خنده، سرور و شغف



با شادی خدا را و ضیافت زندگی را تجلیل می کنیم



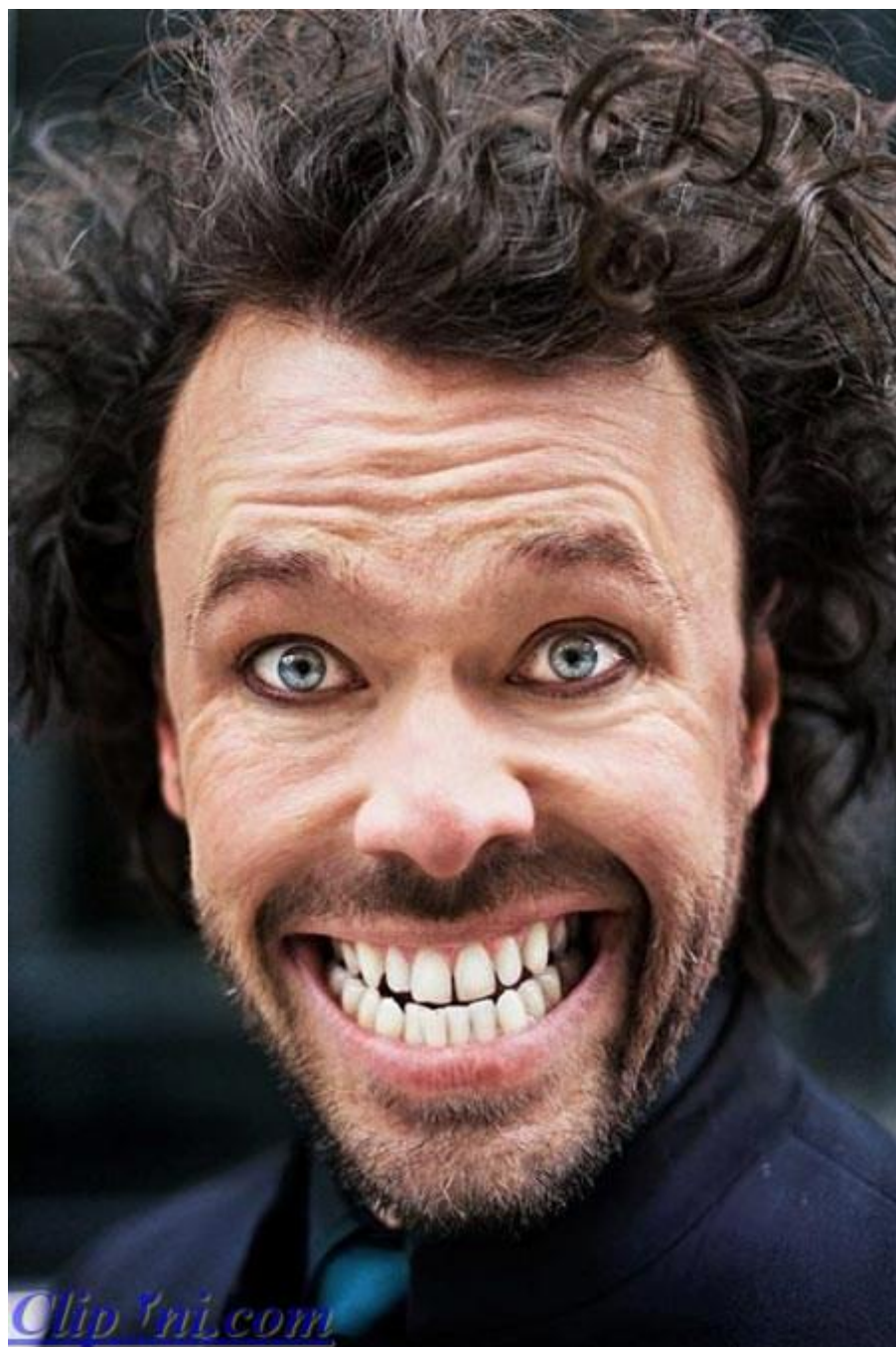
!سرور و شادی، خدای درون فرد است که از اعماق او برخاسته و متجلی می شود



شادی، یکی از راه های تقرب به درگاه خداوند است



ضرر نمی کنی اگر از هم اکنون لبخند زدن را تجربه کنی



مطمئن باش همیشه یکی هست که عاشق لبخند تو باشه



شاد باشید و لبخندتان جاویدان

چهار قانون شادکامی و موفقیت

در اینجا چهار قانون مهم شادکامی و موفقیت بیان گردیده است. توصیه ما به شما این است که در طول ماه، هر هفته یکی از قانون ها را به کار ببرید و بعد از این، هر روز از این قانون ها استفاده کنید و آنها را در زندگی تان به کار ببرید.

قانون اول: نعمت هایت را بشمار

نعمت هایی را که در زندگی داری، بشمار. چرا فقط توجهت را بر روی نداشته هایت متمرکز می کنی و فکر هایت را در هم می ریزی؟ این اولین قانون است. از هم اکنون کاغذ و قلمی بردار و تمام داشته هایت را که خدای مهربان، تقدیم کرده است، بنویس و به خاطر آنها، خدا را شاکر باش، نعمت شنیدن، صحبت کردن، دیدن و هر چیزی را که داری. تو چیزهای زیادی داری.

نعمت های تو از ظرفیتت بیشتر است و تو هرگز به آنها فکر نمی کنی و از آنها بهره نمی ببری. خداوند، این نعمت ها را که با سخاوت به تو اهدا کرده، در نظرت خیلی عادی و معمولی جلوه کرده است.

* حتی اکنون، تو از نعمت هایی که می توانند به تو سربلندی و افتخار ببخشند، برخوردار می کنی. این ها گنجینه هایی هستند که مانند ابزاری برای ساخت، می توانند آینده بهتر تو را پی ریزی کنند. از امروز شروع کن، ضعف هایی که شکست تو را فراهم می آورند، فقط در فکر تو زندگی می کنند.*

* فهرست نعمت هایت را دوباره مرور کن، دارایی هایت را حساب کن. تو خیلی از چیزها را داری که دیگران از آن محروم اند. روی این قانون، خوب فکر کن.*

قانون دوم: بی نظیر بودن را جار بزن

تو خودت را در قبرستان ناکامی ها و فکرهای منفی، دفن کرده ای و همان طور که دراز کشیده ای، حتی نمی توانی شکست هایت را ببخشی و خودت را با تنفر از خویشتن و متهم سازی خود، نابود سازی و خود را در مقابل دیگران، مقصر می دانی. حالا از قبرستانی که در آن، جز ناکامی و ناامیدی نیست، بیرون بیا و به خودت هر روز بگو: من گنجینه با ارزشی هستم، چون خدای یکتا من را آفریده و در دنیا یکی مانند من خلق نشده است. بی نظیر بودن و نادر بودن را جار بزن و به آن افتخار کن. چرا به کسانی که تو را خوار می پندارند، گوش می دهی و از همه بدتر، آنان را باور داری؟ من بی نظیرم و به خودم افتخار می کنم. این را با فریاد، هر روز بگو.

قانون سوم: یک کیلومتر، بیشتر از آن چه باید راه بروی، راه برو

تنها عامل دست یابی به موفقیت، آن است که خدمتی بهتر و بیشتر از آن چه از تو انتظار می رود، ارائه دهی. مهم نیست که وظیفه تو چیست. مطمئن ترین راه برای این که خودت را به

حد متوسط بکشانی، این است که به اندازه وظیفه ای که برایت مشخص شده است، کار کنی. به این فکر نکن که اگر بیش از دستمزدت کار کنی، به تو اجحاف شده است زیرا اگر پاداش کار تو، امروز به تو بازنگردد، فردا به طور حتم، باز خواهد گشت.

یک کیلومتر، اضافه راه برو. نگران خودت نباش، لیاقت تو بیش از این هاست، آن را به سویی خود بکش. هر خدمتی که انجام می دهی، بی پاداش نخواهد بود و اگر پاداشت را زود دریافت نکردی، نگران مباش زیرا هرچه دیر آید، خوش آید. تو نمی توانی موفقیت را احضار کنی، تو فقط می توانی لیاقت و شایستگی آن را داشته باشی. *

قانون چهارم: از نیروی انتخابت، عاقلانه استفاده کن

تو حق انتخاب داری، تو می توانی بین شکست و ناامیدی یا شادمانی و کامیابی، یکی را انتخاب کنی. انتخاب با توست، انتخاب، منحصر به فرد توست. تو با قدرت انتخابی که داری، می توانی در شکلی بالاتر، دوباره متولد شوی. به خودت بنگر، به انتخاب هایی فکر کن که تاکنون کرده ای، به لحظه هایی که روی زانو افتاده ای تا فرصت انتخاب دوباره به تو داده شود. آن چه گذشته، گذشته است. *

از قدرت انتخابت، عاقلانه سود ببر.

به جای تنفر، عشق، به جای ایستایی، پویایی، به جای تأخیر، عمل و به جای فکرهای منفی، فکرهای مثبت را انتخاب کن.

حالا که چهار قانون شادکامی و موفقیت را یاد گرفتی، فراموش نکن که در هر حال آن ها را به کار ببری. دیگر به فکر گذشته نباش، از امروز، امروز لذت ببر و از فردا، فردا. تو توانایی این را داری که شگفتی های عظیمی در زندگی ات به وجود آوری. پتانسیل تو نامحدود است. خودت را همیشه باور کن.

راه موفقیت

شانس تو را موفق نمی کند، تو هستی که شانس را به موفقیت تبدیل می کنی



تا به حال فکر کرده‌اید چرا عده‌ای در انجام کاری موفق میشوند و عده‌ی دیگری در انجام همان کار شکست می‌خورند؟ به راستی رمز این موفقیت چیست که عده‌ای به آن میرسند و عده‌ای تا آخر عمر انتظار آن را میکشند؟ برای پاسخ دادن به این سوال باید ببینیم افراد موفق و ناموفق چه تفاوت‌هایی با هم دارند

نابرده رنج گنج میسر نمیشود.» شما در مورد موفقیت چه فکر میکنید؟ به نظر شما «موفقیت ذاتی است یا اکتسابی؟ جوابی که هر کس به این سوال میدهد تا حد زیادی بیانگر شخصیت و به نوعی عامل اصلی بودن او در موقعیتی که در حال حاضر دارد است، خواه موفقیت و رضایت از زندگی باشد، خواه شکست و نارضایتی در مورد موفقیت سه باور عمومی وجود دارد: موفقیت شانسی است: عده‌ای معتقدند موفقیت شانسی است. اگر شما فکر کنید موفقیت شانسی است، چقدر برای کسب آن تلاش میکنید؟ مسلم است هرگز!

اگر رفتار خود و دیگران را زیر نظر بگیرید خواهید دید که ما برچسب «شانس» را فقط به اجناس دلخواه خودمان می‌چسبانیم. به عنوان مثال دقت کنید مردم اکثراً موفقیت‌های دیگران و شکست‌های خود را تقصیر شانس می‌اندازند

پس باور کنید که شانس خوب فقط یک فرصت برای رسیدن به موفقیت و شانس بد فقط یک اتفاق است. عامل اصلی هر آنچه برای ما اتفاق می‌افتد فقط خود ما و آنچه انجام میدهم است. موفقیت ذاتی است؛ عده‌ای معتقدند موفقیت ذاتی است و افراد موفق، موفق زاده میشوند. این باور اگر خود را یک انسان فوق العاده موفق بدانید زیاد بد نیست و تا حدودی باعث پیشرفت شما میشود، ولی اگر خود را یک انسان شکست خورده بدانید چه طور؟ بهتر است برای کسب موفقیت تلاش کنید یا برای دوباره متولد شوند؟

موفقیت اکتسابی است؛ این بهترین اعتقادی است که میتوان نسبت به موفقیت داشت. اگر شما ایمان داشته باشید که میتوانید موفقیت را به دست آورید بعد از کسب موفقیت اول دومیرا هم به سرعت به دست می‌آورید و سومی... و همین طور موفقیت‌های بعدی را. یعنی موفقیتی نامحدود کسب خواهید کرد! همچنین اگر در این میان شکست بخورید با انرژی و پشتکار دوباره خودتان را بالا میکشید

«پس» شانس تو را موفق نمیکند، این تویی که شانس را به موفقیت تبدیل میکنی همان قدر که درست ندانستن معنای صحیح موفقیت باعث ایجاد مشکلاتی در زندگی میشود، ندانستن معنای صحیح شانس هم از موفقیت جلوگیری میکند. عده‌ای فکر میکنند شانس حتماً موفقیت به همراه دارد. این افراد همیشه منتظر اتفاقی خارق العاده هستند در حالی که شانسه‌ای زیادی را بدون اینکه بدانند از بین می‌برند

عده‌ای شانس را فقط یک احتمال برای موفقیت میدانند. این افراد اگر معتقد باشند موفقیت اکتسابی است، شاید تلاشی برای تبدیل شانسه‌شان به موفقیت بکنند، در غیر این صورت هیچ عده‌ای شانس را یک سرعت دهنده به عمل رسیدن به موفقیت میدانند، ولی همواره بدون شانس هم کار خود را جلو می‌برند. این افراد همیشه موفق تر از دیگران هستند و جالب این جاست که همیشه افراد موفق پشت سر هم شانس می‌آورند! آیا فکر نمیکنید این فقط شانس نیست؟

1. اگر اعتقاد داشته باشید که می‌توانید، حتماً می‌توانید.

به هر چه اعتقاد داشته باشیم اتفاق می‌افتد. به این اصطلاحاً تحقق باور می‌گویند. اغلب ما هرگز متوجه نمی‌شویم که از چه نیروی عظیمی برخورداریم زیرا نمی‌خواهیم تن به انجام دادن کارهایی بدهیم که در نظر دیگران امکان انجام دادنش وجود ندارد.

کارهای غیرممکن به تلاش و تمرکز بیشتری نیاز دارد، اما وقتی اینها تحقق پیدا می‌کنند، پاداشی گران حاصل می‌شود. ممکن است نتوانید به هر چه دوست دارید دسترسی پیدا کنید، اما تا معتقد نباشید که توان انجام کاری را دارید، هرگز به انجام دادن آن موفق نمی‌شوید.

2. اگر مطلبی را به دفعات برای خود تکرار کنید، حتی اگر واقعیت نداشته باشد آن را باور می‌کنید.

تکرار یک مطلب باعث می‌شود ذهن نیمه هشیارتان آن را به عنوان یک حقیقت بپذیرد، و آن را به یک حقیقت فیزیکی تبدیل می‌کند. می‌توانید از این موقعیت استفاده کنید و به جنبه‌های مثبت امور توجه کنید. جای «می‌توانم این کار را بکنم» را با «این کار را خواهم کرد» عوض کنید.

3. اگر به خود و دارندگی‌ها و امتیازات خود اعتقاد نداشته باشید، دیگران هم به شما و دارندگی‌هایتان اعتقاد نخواهند داشت.

در فروش قاعده اصولی وجود دارد و آن قاعده این است: قبل از اینکه به دیگران بفروشید، باید به خودتان بفروشید. اگر به کالا و خدمات خود اعتقاد نداشته باشید، بدانید که دیگران هم به خدمات و کالاهای شما اعتقاد نخواهند داشت. اگر دیگران را فریب بدهید و آن‌ها را به معامله‌ای غیرمنصفانه وادار کنید، باید قبل از همه بر مقاومت درونی خود در برابر انجام دادن کار اشتباه غلبه کنید.

4. چه کسی به شما گفت که این کار عملی نیست، به چه موفقیت عظیمی رسیده است که او را واجد شرایط کرده تا برای شما تعیین محدودیت بکند؟

در جریان زندگی به نکته مهمی پی می‌برید و آن نکته این است که کسانی که بیش از همه توصیه می‌کنند و پند و اندرزی می‌دهند، کمتر از دیگران شایسته انجام این کار هستند. اشخاص موفق و درگیر فرصت آن را ندارند که خطوط زندگی شما را مشخص کنند آن‌ها گرفتار زندگی خود هستند. ناموفق‌ها و ناقابل‌ها بیش از هرکسی فرصت دارند که خط و خطوط زندگی دیگران را ترسیم کنند.

این اشخاص از شکست خوردن و ناکام ماندن شما لذت می‌برند. وقتی کسی به شما می‌گوید، چیزی که می‌خواهید به آن برسید غیرممکن است و یا ارزش تحمل زحمتش را ندارد، نگاهی دقیق به او بیاندازید و ببینید که در زندگی خود به کجا رسیده‌اند، چه موفقیت‌هایی کسب

کرده‌اند. آدم‌های موفق خوشبین هستند و به موفقیت عادت کرده‌اند.

5. اگر به رفتار امروزتان ادامه دهید، ده سال دیگر در چه شرایطی قرار خواهید داشت؟

خیلی‌ها متوجه نیستند که موفقیت‌های بزرگ از موفقیت‌های کوچکی که اغلب در مدتی طولانی به دست آمده‌اند نشأت می‌گیرند. واقعیتی است که آدم‌های موفق اندیشمندان بلندمدت هستند، آن‌ها می‌دانند که باید از هر موفقیت خود درسی بگیرند و هر موفقیت را زیربنای موفقیت بعدی قرار دهند. مرور منظم پیشرفت و ترقی، بخش مهمی از هدف‌گذاری است.

هدف چیزی آنقدرها بیش از یک میل و اشتیاق نیست، مگر اینکه برای دستیابی به آن زمان‌بندی کنید. مهم است که در برنامه‌ریزی هدف‌ها به هدف‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و درازمدت توجه داشته باشید. با توجه به شرایط در هدف‌های خود تجدید نظر کنید، به زمان انجام شدن آن‌ها توجه داشته باشید و به تدریج هدف‌های بزرگتری برای خود انتخاب کنید. دقت کنید که در مسیر درستی در حرکت باشید.

6. از زندگی چه می‌خواهید و برای رسیدن به این خواسته به زندگی چه می‌دهید؟

در فیزیک قانونی هست که می‌گوید: برای هر عملی، واکنشی به همان اندازه در جهت مخالف وجود دارد. همین مطلب در زندگی ما نیز صدق می‌کند. هرچه بکارید همان را برداشت می‌کنید. برداشت شما با سرمایه‌گذاری شما رابطه مستقیم دارد. به هر چیز یک برچسب قیمت الصاق شده است. وقتی برای خود هدفی در نظر می‌گیرید و برای رسیدن به آن هدف تلاش می‌کنید می‌بینید که هیچ هدفی دور از دسترس نیست.

7. به جای آنچه نمی‌خواهید به آنچه می‌خواهید توجه کنید.

به هرچه فکر کنید به آن می‌رسید. به هرچه برای مدت کافی فکر کنید، بخشی از روان شما می‌شود، از این قانون به سود خود استفاده کنید. اگر ذهن خود را متوجه مسایل کنید، به مسئله می‌رسید، و اگر به راه حل بیندیشید، به راه حل می‌رسید. داشتن تردید، هراس و احساس عدم امنیت خاطر طبیعی است. انسان موفق به این مهم توجه می‌کند و با متمرکز شدن روی جنبه‌های مثبت و هدف‌های مطلوب راه غلبه بر آن‌ها را می‌یابد.

8. به هرچه بخواهید می‌رسید، مشروط بر آنکه جایگزینی را به جای این خواسته خود نپذیرید.

کسانی که در زندگی خود به موفقیت‌های بزرگ می‌رسند کسانی هستند که به کمتر از آنچه می‌خواهند رضایت نمی‌دهند. وقتی می‌بینید که به دریافت کمتر از حد مطلوب فکر می‌کنید، لحظه‌ای صبر کنید و موقعیت را تحلیل نمایید. آیا موانعی که پیش روی خود می‌بینید برطرف ناشدنی هستند؟ آیا راه دیگری برای حمله به مسئله وجود ندارد؟ هر قدمی که در مسیر درست

برداشته شود، هر قدر کوچک و جزئی به نظر برسد شما را به سمت هدف سوق می‌دهد.

9. مهم نیست که در گذشته چه کرده‌اید، مهم این است که در آینده چه خواهید کرد.

این گفته شکسپیر است که « آنچه گذشته است پیشگفتار است» هر کاری که در گذشته انجام داده‌ایم در حکم پیشگفتار و مقدمه‌ای برای کار بعدی ماست. برای موفقیت‌های آتی خود برنامه‌ریزی کنید و پیروزی‌های امروز خود را جشن بگیرید.

10. به دقت به آنچه می‌خواهید بیندیشید

بسیاری از مردم برای تعطیلات آخر هفته خود بیش از زندگیشان برنامه‌ریزی می‌کنند. و بعد ناگهان متوجه می‌شوند که بی‌آنکه بدانند زندگیشان گذشته است. وقتی دقیقاً مطالعه کنید و بدانید که از این زندگی چه می‌خواهید، نیرو و توان‌تان را برای رسیدن به این خواسته بسیج می‌کنید.

یکی از امتیازات مهم داشتن هدف مشخص در زندگی این است که به شما این امکان را می‌دهد تا فعالیت‌های خود را از پیش سازماندهی کنید. در این شرایط خودبه‌خود می‌دانید که آیا به‌سوی هدف پیشرفت می‌کنید یا از آن فاصله می‌گیرید. اینگونه می‌توانید از زمان، از پول و از انرژی خود برای رسیدن به هدف‌تان استفاده کنید.

11. ترقی شما در زندگی از ذهن‌تان شروع و به همانجا ختم می‌شود.

هر موفقیت بزرگی با یک ایده در ذهن شروع می‌شود و بعد به حقیقت می‌پیوندد. با یادگیری و مطالعه دائم ذهن خود را با نقطه نظرها انباشت کنید و بعد برای تحقق آن‌ها بکوشید. حتی یک ایده کم‌مقدار که به مرحله عمل گذاشته می‌شود به مراتب از یک ایده عالی که به مرحله عمل در نمی‌آید بهتر است.

12. ثبات هدف اولین اصل موفقیت است.

برای دستیابی به موفقیت باید طرحی مدبرانه برای زندگی داشته باشید و به‌رغم همه مشکلاتی که احتمالاً وجود دارد به آن بچسبید. توجه داشته باشید که در عمل همه اشخاص موفق جایی در زندگی مایوس می‌شوند. اما هیچ مانعی وجود ندارد که شخص با ثبات رای و مصمم از عهده آن بر نیاید.

13. انسان هدفمند همیشه موفق است.

هدف‌گذاری را بخشی همیشگی از زندگی خود قرار دهید. می‌توانید هدف‌هایی کوچک و قابل‌حصول را در نظر بگیرید و آنقدر در جهت نیل به آن بکوشید و تلاش تا به آن برسید. بدانید که موفقیت‌های کوچک به موفقیت‌های بزرگتر ختم می‌شوند

برگرفته از کتاب برنامه اقدام مثبت - نویسنده: ناپلئون هیل - مترجم: مهدی قراچه‌داغی

نیروگاهی به نام عشق

شکل و شمایل دنیا را، چه چیزهایی مشخص می‌کند؟ دنیا را چه چیزهایی عوض می‌کند، تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و مسیرش را تغییر می‌دهد؟ بعضی‌ها می‌گویند قدرت اراده انسان‌ها است که تاریخ را می‌سازد و اجتماع و روابط بین انسان‌ها را. بعضی می‌گویند نیاز است. بعضی‌ها می‌گویند عقل و تعقل و دوراندیشی است.

بعضی‌ها می‌گویند حس تملک و مالک شدن است. ظاهراً قوی‌ترین استدلال، مربوط به همان قدرت اراده است. به قول شوپنهاور، فیلسوف بدبین آلمانی، گاهی وقت‌ها شما ممکن است کسی را با روش‌های منطقی قانع کنید، اما طرف زیر بار حرف شما نرود. در این صورت شما نه با مغز و اندیشه طرف مقابلتان، که با قدرت اراده او سر و کار دارید؛ اراده‌ای که نمی‌خواهد این حرف را قبول کند، هر چقدر هم که شما خودتان را بکشید.

اما من یکی که فکر می‌کنم دو احساس است که جهان انسان‌ها را می‌سازد: عشق و در کنار آن، حرص و طمع. انسان‌ها عاشق چیزی یا کاری یا کسی می‌شوند و برای این عشق و نشان دادن آن، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام می‌دهند. در واقع این عشق، قدرت حرکت فراوان و انرژی بسیار به آنها می‌بخشد تا به سرعت حرکت کنند و از حرکت کردن، خسته نشوند.

حالا این عشق، می‌تواند مدل‌های مختلف داشته باشد؛ از عشق فرهاد به شیرین گرفته تا عشق یک خطاط مثل میر عماد به خطنویسی یا عشق یک فوتبالیست به فوتبال بازی کردن. به لیونل مسی نگاه کنید. او فقط عاشق فوتبال بازی کردن است و دوست دارد که بازی کند و باز هم بازی کند و باز هم بازی و همین عشق است که باعث شده تا سطح فوتبال جهان، بالاتر از اینی که هست، برود؛ تنها به خاطر عشق بی‌حد و حصر و بلاشرط یک انسان به فعالیت به نام فوتبال.

حالا در کنار این عشق، می‌توان به عشق فردی مثل گاندی به رهایی مردمش از چنگ انگلیسی‌ها هم توجه کرد که باعث شد در این راه و در راه متحد کردن هندی‌ها، حتی جانش را هم بگذارد. از این عشق‌ها، می‌توان بسیار مثال آورد و لیست کرد؛ بی‌پایان است.

مستطیل بزرگ ذره‌ها

در کنار این احساس، باید به حرص و طمع هم اشاره کرد. طمع و حرص، پایانی ندارد. همین چند سال پیش بود که فعالیت‌های شرکت‌های هر می ناگهان اوج گرفت و بسیاری را درگیر خودش کرد. تا حدی که همین الان هم، بازمانده‌های این جریان را داریم می‌بینیم. چرا خیلی از مردم درگیر شرکت‌های هر می شدند؟

حرص و طمع پولدار شدن؛ البته بدون هیچ زحمتی. حرص و طمع، باعث می‌شود یک پولدار بی‌مسئولیت، حتی از خانواده و اجتماعش هم بزند تا بتواند بیشتر و بیشتر داشته باشد. برای او، بیشتر و بیشتر داشتن مهم است.

حرص و عشق، شاید خیلی شبیه به هم باشند؛ اما یک تفاوت عمده دارند. عشق، با احترام به معشوق همراه است و با حفظ او و بهتر و بهتر شدنش. اما حرص و طمع، همراه با خودخواهی است؛ ربطی به بهتر و بهتر شدن دیگری ندارد. در حرص و طمع، فرد می‌خواهد بیشتر و بیشتر داشته باشد و در این راه، دیگران اصلاً برایش مهم نیستند.

این است تفاوت بزرگ عشق و حرص، عشق و طمع؛ در عشق، شما در اختیار حوزه مورد علاقه‌تان هستید؛ در حرص و طمع، حوزه مورد علاقه‌تان در اختیار شما.

این نیروها، باعث و بانی حرکت‌های بسیاری بوده، هستند و نیز خواهند بود. شاید خود شما هم تا حالا بارها و بارها درگیر این احساسات بوده‌اید و نیروی عظیمی را که در شما ایجاد کرده‌اند، از نزدیک حس کرده باشید. مساله بسیار مهم در این باره، این است که یک اتفاق فردی، می‌تواند تأثیرات اجتماعی و عمومی بسیاری به جا بگذارد.

وقتی که عشق اتفاق می‌افتد، وقتی که حرص و طمع اتفاق می‌افتد، در واقع این خود فرد است که درگیر این احساسات می‌شود. اما وقتی که درگیر شدن با این احساسات ادامه پیدا می‌کند، روی او اثر می‌گذارند و او را، تبدیل به انسان و شخص دیگری می‌کنند؛ شخصی که می‌خواهد در حوزه مورد علاقه‌اش پیش برود و عشق و طمع و حرص را در آن تجربه کند. این حس عظیم پیش رفتن در حوزه مورد علاقه، منجر به نوعی کمال در آن حوزه شده و در نتیجه، اثر خودش را می‌گذارد.

انگار که در یک مستطیل بزرگ، هزاران ذره در حال حرکت هستند؛ هزاران ذره. این ذره‌ها، البته جاذبه و دافعه هم دارند. از هم دفع می‌شوند، به هم جذب می‌شوند؛ درست مثل ما انسان‌ها که از کسانی که دوستشان نداریم، دور می‌شویم و به کسانی که دوستشان می‌داریم، جذب می‌شویم. وقتی که احساسات عشق و حرص و طمع در فردی و ذره‌ای شکل می‌گیرد، باعث می‌شود که آن ذره، قوه دافعه یا جاذبه زیادی داشته باشد؛

در نتیجه ذره‌های بیشتری را به خودش جذب می‌کند یا از خودش دفع می‌کند. مهم این‌جاست که او در کل این مستطیل، اثرگذار است؛ و این اثرگذاری، نتیجه یک اتفاق کاملاً فردی مثل عشق ورزیدن است، مثل طمع‌ورزی و مثل حرص. جالب این‌جاست که در غالب موارد هم، فرد یا ذره، اصلاً قصد این تأثیرگذاری را نداشته، اما این اتفاق به خودی خود افتاده است.

این است قدرت عشق، قدرت حرص و طمع. ما کدام را انتخاب می‌کنیم؟ انتخاب با خود شماست، اما نباید از یاد ببرید که اگر درگیر چنین احساساتی شدید، به ذره‌هایی بزرگ و موثر در مستطیل بزرگ جامعه تبدیل خواهید شد؛ پس این قدر نگوئید که جامعه روی ما اثر می‌گذارد، ما نیز داریم روی جامعه‌مان اثر می‌گذاریم؛ به همین راحتی.

شما جزو آرام‌ها یا ناآرام‌ها هستید؟

بعضی آدم‌ها ذاتا آرام هستند و بعضی‌ها هم، ذاتا دوست دارند دینامیک باشند و فعال. این، به نوع تربیت و تا حدودی، ویژگی‌های فیزیکی و بدنی هر شخصی برمی‌گردد. بعضی‌ها، در اوج شدیدترین استرس‌ها هم، کاملا آرام هستند و این، آرامش است که به آنها، امکان فعال بودن و حرکت کردن را می‌دهد. اتفاقا ممکن است که با این خلق و خوی‌شان، خیلی‌ها را هم عصبانی کنند؛ ولی چه کار کنند؟ آنها ذاتا آرام هستند و با آرامش پیش می‌روند؛ مثل کوه می‌مانند، آرام و ثابت.

اما بعضی‌ها هم با حرکت کردن و این طرف و آن طرف و استرس است که جان می‌گیرند و آرنالین خونشان بالا می‌رود و در نتیجه، بهتر و بیشتر می‌توانند فعالیت کنند و کاری را انجام بدهند. این گروه، نمی‌توانند یک‌جا بنشینند و تماشا کنند که اتفاقی دارد می‌افتد. حتما باید بلند شوند و بروند جلو و کاری بکنند.

ذاتا این‌جوری هستند و نمی‌شود کاریش کرد. نمی‌شود به آنها گفت که آرام بنشینند و منتظر بمانند؛ با انتظار و منتظر دیگران و شرایط ماندن، نسبتی ندارند. جوش زیادی می‌زنند و در این چارچوب، قدرت و نیروی حرکت پیدا می‌کنند. درست مثل رودخانه‌ای خروشان می‌مانند که حتما باید بروند.

حتی در حوزه مراقبه‌های مذهبی هم، به این خصوصیات انسان‌ها توجه شده است. مراقبه‌هایی داریم که خاص آدم‌های آرام است و مراقبه‌هایی که خاص آدم‌های فعال و پرجنب و جوش. کاری به اینها نداریم، تنها می‌خواهیم از این خصوصیت انسان‌ها، برای برنامه‌ریزی‌های دقیق‌تر و بهتر استفاده کنیم.

لطفا ادای خودت را در بیاور

اگر انسان‌های آرام، برنامه‌هایی پر جنب و جوش بریزند، شکست خواهند خورد. اگر انسان‌های پر جنب و جوش هم، برنامه‌هایی آرام بریزند، شکست خواهند خورد. طبیعی است که انسان‌ها، اگر برنامه‌ای هماهنگ با طبیعتشان بریزند، موفق‌تر خواهند شد. وقتی شما برنامه‌ریزیتان، هماهنگ با خصوصیات شخصی و درونی‌تان باشد، دیگر زور زیادی نمی‌زنید و زحمت زیادی نمی‌کشید که مثلا از پر جنب و جوش بودن، به مرحله آرام بودن برسید.

شما، ضعف‌ها و قوت‌هایی دارید. خودشناسی، به شما توانایی درک این ضعف‌ها و قوت‌ها را می‌دهد و در کنارش، به شما این امکان را هم می‌دهد که تهدیدها را، تبدیل به فرصت کنید. من به شخصه، تا سال‌ها فکر می‌کردم که آرام بودن، در کار پر جنب و جوشی چون روزنامه‌نگاری که سرعت، در آن حرف اول را می‌زند، یک تهدید به‌شمار می‌رود.

این آرام بودن، به من اجازه نمی‌داد درگیر استرس شوم و این درگیر استرس نشدن، به من اجازه اضطراب نمی‌داد؛ در نتیجه فعالیت زیادی نمی‌کردم. خب، این از نظر من یک تهدید بود؛ آن هم در شغلی که نیاز به برونگرایی بسیاری داشت و نیاز به برقراری ارتباط‌های فراوان با دیگران.

خب، حالا چه باید کرد؟

تهدیدی به نام آرام بودن در میان است، چه باید کرد؟ طبیعی است که این تهدید، باید تبدیل به یک فرصت شود. برای این کار هم، به یک دیپلماسی فعال در خودمان نیاز داریم که بتواند خودمان را، قانع کند که این کار را بکنیم. به یاد می‌آورم که بارها، برنامه‌های حرکت‌محور و پر جنب و جوش هم طراحی کردم، اما هر بار در اجرایی کردنشان شکست خوردم. من از همان اول هم اشتباه می‌کردم؛ باید آرام بودم را می‌پذیرفتم و این تهدید را، تبدیل به یک فرصت می‌کردم.

البته بقیه‌اش زیاد مهم نیست؛ مهم این است که چنین هماهنگی‌ای باید درك شود. با درك این هماهنگی، برنامه‌های ما، خالص و صادق خواهند بود و از ریاکاری در آنها، خبری نخواهد بود. ریاکاری در برنامه‌ها و در رفتارها، دافعه بسیاری ایجاد می‌کند. تنها کافی است خودتان را از بیرون ببینید وقتی که آدم آرامی هستید و می‌خواهید ادای آدم‌های پرجنب و جوش را در بیاورید، چقدر خنده‌دار می‌شوید. یا این‌که وقتی پرجنب و جوش‌اید، می‌خواهید ادای آدم‌های آرام را در بیاورید، چقدر طنز از آب در خواهد آمد. نیازی به ادا در آوردن نیست؟ تنها کافی است که سرکی به درون خودتان بکشید و ببینید چه تیپ آدمی هستید. تنها کافی است ادای خودتان را در بیاورید، همین

مجله موفقیت/شماره 237

6 - قدم برای از میان برداشتن عقاید محدود کننده



من خودم را فردی صرفه‌جو می‌دانم و همیشه فکر می‌کردم که این خیلی خوب است. اما، به تازگی فهمیده‌ام که باینکه صرفه‌جویی خصوصیتی باارزش و مفید است اما ریشه صرفه‌جو بودن من بر اساس یکسری عقاید محدودکننده ایجاد شده است.

همه چیز با داستان یک لپ‌تاپ DELL شروع شد و داستان اینطوری بود. کامپیوتری که هر روز استفاده می‌کنم یک لپ‌تاپ 5 ساله DELL است. این لپ‌تاپ خدمات زیادی به من کرده است اما بخاطر طبیعت آن (سیستم عامل آن ویندوز است)، زوال تدریجی قابلیت اطمینان و عملکرد آن مشخص بود (حتی بعد از نصب کردن دوباره ویندوز و دوبرابر کردن RAM آن). خیلی اوقات لازم می‌شد که در زمان‌هایی نامساعد کامپیوتر را ریوت کنم و کندی اجرای خیلی از برنامه‌ها مثل فتوشاپ که استفاده زیادی از آن داشتم، دیوانه‌ام می‌کرد.

هفته گذشته، وقتی پشت لپ‌تاپم قوز کرده بودم و دوباره از کندی عملکردهای آن خسته و بی‌طاقت شده بودم و لازم بود دوباره سیستم را ریوت کنم، همسر من نگاهم می‌کرد. بلند بد و بیراه می‌گفت و اصلاً دلم نمی‌خواست که مجبور شوم در آن لحظه دستگاه را ریوت کنم. همسر من به سمت آمد و با لحنی نگران گفت، "عزیزم، چرا یک مک‌بوک جدید نمی‌گیری؟ مطمئنم که خیلی از آن خوشتر می‌آید و بازده کاریت هم خیلی بالاتر خواهد رفت".

ده سال بودن که در برابر تغییر سیستم کامپیوتریم به سمت Apple مقاومت کرده بودم. بهانه‌ام همیشه این بود که نمی‌توانم تغییرات کیبورد آن را تحمل کنم. و باینکه تا حدودی درست بود،

اما فقط بهانه‌ای بود که با کمک آن در منطقه آرامشم بمانم و در برابر تغییر مقاومت کنم. اما آن شب به نکته‌ای در نارضایتی که از PC داشتم رسیدم که تصمیم گرفتم مک‌بوک را امتحان کنم.

به همان دلیل همسر من را به یک فروشگاه Apple بردند. وقتی داخل شدم، بلافاصله احساس کودکی را داشتم که وارد یک مغازه شکلات‌فروشی شده است. محو ظرافت و زیبایی دستگاه‌ها شده بودم. با این ایده وارد مغازه شدیم که می‌خواهم ارزان‌ترین لپ‌تاپ را بخرم اما وقتی آن نسل جدید مانیتورهای 23 اینچ را دیدم، مسحور شدم. یک مانیتور 30 اینچ HD نشانم دادند که گران‌ترین برچسب قیمت را روی خود داشت. هر سه ما جلوی آن جمع شده بودیم و تحسینش می‌کردیم. همسرم گفت، عزیزم بیا همین را بخریم. و بعد آن اتفاق افتاد: صدایی در درونم گفت، "تو لیاقت آن را نداری". آن احساس کم‌کم همه وجودم را گرفت. بالاینکه همیشه عاشق و مسحور این دستگاه بودم اما از اینکه حتی فکر خواستن آن به ذهنم رسیده است، احساس شرم و خجالت می‌کردم. از اینکه جایی در زندگی این اعتقاد را در خودم ایجاد کرده و تا اینجا با خودم کشانده بودم، احساس ناراحتی می‌کردم. خاطرات دوران کودکی کم‌کم در ذهنم نقش بست...

کودکی من: داستان یک اعتقاد محدودکننده خاموش

من که در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده بودم و با پول کمی که مادرم به خانه می‌آورد، زندگی می‌کردم. بعنوان یک دختر کوچک وقتی چیزی نیاز داشتم، همیشه ارزان‌ترین مدل را انتخاب می‌کردم نه زیباترین را. هنوز هم وقتی مادرم می‌خواهد داستان خرید کردن‌های آن زمانم را تعریف کند، اشک در چشمانش حلقه می‌زند.

این فکر که نباید روی مادرم فشار مالی بیاورم از کودکی در من ریشه دوانده بود. وقتی به کانادا رفتیم، خانواده‌ام در زیرزمین خانه یک نفر دیگر زندگی می‌کردند. هیچوقت چیزهایی که می‌خواستیم را از ترس اینکه مبادا روی آنها فشار بیاورم، به آنها نمی‌گفتم. وقتی بزرگتر شدم و به نوجوانی رسیدم، اینکه بتوانم مثل هم‌سالانم باشم بیشتر توجهم را جلب کرد. وارد دنیای مُد شدم و می‌توانستم برای خودم پول دربیاورم و از اینکه دیگر لازم نبود به مادرم تکیه کنم خوشحالم می‌کرد.

می‌توانستم به خرید بروم و همه آن چیزهایی که از آنها محروم بودم را بخرم؛ چیزهایی که دخترهای نوجوان برای حمایت از هویت خود به آنها نیاز دارند، مثل لوازم آرایش، لباس، و مجلات. خیلی وقت‌ها وقتی خانه می‌آمدم از طرف والدینم بخاطر اینکه پول‌هایم را برای خرید این چیزها حرام کرده و دور ریخته‌ام سرزنش می‌شدم. یکجایی در آن زمان، هویت 5 سالگی و 13 سالگی من به یک نتیجه‌گیری رسیدند و این عقیده اشتباه در من ایجاد شد که من لیاقت چیزهای زیبا را ندارم.

بعد از آن

این عقیده و کشف احساسی که کرده بودم را با یک دوست در میان گذاشتم. او با دل‌رحمی عمیقی به چشمانم خیره شد و گفت، "تنها کسی که لیاقت آن را دارد، فقط تو هستی!" با

اشک‌هایی که در چشمانش جمع شده بود ادامه داد، "به تعداد ساعت‌هایی که در روز جلوی لپ‌تاپ می‌نشینی و تعداد آدم‌هایی که می‌توانی بخاطر رضایت از کارت به آنها کمک کنی، فکر کن." قلبم ذوب شده بود و یک احساس تسکین و آرامش وجودم را گرفته بود. حق با او بود اما هنوز هم برای اینکه بگذارم آن حس در من نفوذ کند و به خودم باور پیدا کنم، نیاز به زمان داشتم.

اخیراً، یکی از دوستانم در ایمیلی کشف جدیدش را با من درمیان گذاشت: اینکه دیگر نمی‌خواست یک "سیاهی‌لشگر" باشد و می‌خواهد شخصیت اصلی بودن را تجربه کند. دیگر نمی‌خواهم از زندگی شکایت کنم. دیگر نمی‌خواهم به زندگی واکنش دهم. می‌خواهم با کمک دنیا زندگی را برای خودم بسازم که دوست دارم و لایق آن هستم. با آن ایمیل فهمیدم که من تنها نبودم. با اینکه عقاید محدودکننده ما متفاوت بود اما هر دو به یک موضوع برمی‌گشت. همه ما عقاید و باورهای خودآگاه و ناخودآگاهی درمورد خودمان داریم که یا ما را به جلو می‌کشانند یا جلوی راه رفتنمان را می‌گیرند. شما چه عقایدی دارید که تصور می‌کنید باعث عقب انداختنمان می‌شوند؟

برای غلبه بر باورهای محدودکننده چه باید کرد

نکته: اگر به دنبال نتیجه هستید، خواندن این مراحل به تنهایی کافی نیست. باید همه کارهایی که هر مرحله از شما می‌خواهد را انجام دهید. بهتر است جایی باشید که حواستان به چیزی پرت نشود، یک قلم و کاغذ بردارید و شروع کنید.

1. چه عقایدی دارید؟

عقاید و باورها، مفاهیم و تصورات ذهنی هستند که درمورد خودمان و دنیای اطرافمان داریم و بعنوان حقایق مطلق به آنها نگاه می‌کنیم. باورها احساسی، روانی و گاهی غیرمنطقی هستند. آنها از تجربیات و ارتباط ما با دنیای اطرافمان شکل می‌گیرند. این باورها الگوی ذهنی ما را شکل می‌دهند. خیلی‌ها آن را باورهای ناخودآگاه می‌نامند. معمولاً این باورها نه تنها خدمتی به ما نمی‌کنند بلکه ما را از دنبال کردن آرزوها و آزادانه زندگی کردن باز می‌دارند. خیلی از این باورها در دوران کودکی ما شکل گرفته‌اند. ما آنها را به واسطه ارتباطاتی که با دیگران داشته‌ایم—مثل وقتی که بخاطر کار اشتباهی که می‌کردیم تنبیه شدید—به دست آورده‌ایم. باوری که در نتیجه این می‌تواند به وجود آید این است که به اندازه کافی خوب نیستید که بعدها بر باورهایی که در دوران بزرگسالی بر ما اثر می‌گذارد، نفوذ می‌کند. باورهای مربوط به روابط هم بسیار متداول هستند زیرا اتفاقات مربوط به آنها معمولاً از نظر احساسی بسیار قوی هستند و تأثیراتی ماندگار بر ذهن ناخودآگاه می‌گذارند. اگر در ابتدای دوران نوجوانی رابطه‌ای شکست خورده را تجربه کنیم، ممکن است به این نتیجه برسیم که لیاقت یک رابطه عاشقانه خوب را نداریم یا اینکه عشق همیشه توام با رنج و عذاب است. روی یک برگه کاغذ، بعضی از باورهای خود را درمورد خودتان و دنیای اطرافتان یادداشت کنید؛ باورهایی که آنها را بعنوان واقعیت پذیرفته‌اید. مخصوصاً آنهایی که می‌دانید عمومیت یافته‌اند و دیگر برای زندگی شخصی و سلامت شما مفید نیستند. بعضی از این جملات ممکن

است به نظر برسد که آگاهانه به آنها اعتقاد ندارید، اما اگر متوجه یک واکنش احساسی در بدنتان شدید، معنی آن این است که آن باور را با خود دارید.

در زیر به برخی از این باورها اشاره می‌کنیم:

- من آدم مهمی نیستم
- پول درآوردن خیلی سخت است
- من به اندازه کافی خوب نیستم
- من به اندازه کافی باهوش نیستم
- من لیاقتش را ندارم
- سرم خیلی کم است، هیچکس من را جدی نمی‌گیرد
- سرم خیلی زیاد است، برای شروع کردن خیلی دیر است...
- من خیلی سخت کار می‌کنم. برای پول درآوردن سخت کار می‌کنم.
- من خیلی بدشانسم. همیشه اتفاقات بد برای من می‌افتد.

در زیر به نمونه‌هایی از باورهای خودم در گذشته هستند (بااینکه سالیان سال آن باورها را با خود داشتم اما امروز دیگر به آنها اعتقاد ندارم):

- مردان خوش‌قیافه بی‌وفا و نامهربان هستند
- من نویسنده بدی هستم
- من لیاقت یک رابطه عاشقانه را ندارم
- برای موفق بودن باید خیلی زحمت بکشم، بدون استراحت یا داشتن زندگی اجتماعی کار کنم...
- من به اندازه کافی زیبا نیستم. نمی‌توانم کسی را پیدا کنم که مجذوبم شود.
- من مهندس خوبی نیستم. کارفرمایم خیلی زود متوجه این موضوع می‌شود.
- می‌توانم ساعت‌های متمادی ادامه دهم و به این لیست اضافه کنم. این چیزی است که آگاهانه درمورد خودم فهمیده‌ام و سعی در تغییرش داشته‌ام. از تجربه شخصی خودم می‌توانم بگویم که از بین بردن این باورها خیلی کمک کرده است و بعد از فهمیدم که چقدر خوبی در اطرافم وجود دارد.
- با نوشتن این باورها برای خودتان، نسبت به آنها آگاه می‌شوید و می‌توانید برای غلبه بر آنها تلاش کنید.

2. یک مثال نقض پیدا کنید

یکی از باورهای قدم اول را انتخاب کنید که روی آن کار کنید و بقیه قدم‌ها را ادامه دهید. برای باورتان، به دنبال یک نمونه مشخص باشید که آن باور درست نباشد. این می‌تواند تجربیات خودتان یا دیگران باشد.

بعنوان مثال:

-برای باور من نویسنده بدی هستم: وقتی دو سال پیش توانستم دو مقاله بنویسم، ثابت شد که

این باور درست نیست.

-برای باور مردان خوش‌قیافه بی‌وفا و نامهربان هستند: این در مورد شوهر فلانی صدق نمی‌کند.

این قدم احتمال وجود اشتباه در باورتان را به شما نشان می‌دهد. در طول آن روز هر چه می‌توانید مصداق‌هایی از نقض آن باور پیدا کنید. مثلاً اگر باورتان این است که "هیچکس من را دوست ندارد"، کل روز را به دنبال کسانی باشید که دوستان دارند. اگر بعد از 10 دقیقه تلاش نتوانستید نمونه‌ای پیدا کنید، به سراغ قدم بعدی بروید.

3. این باور چطور به ضرر شما کار کرده است؟

به همه نمونه‌هایی که این باور به ضرر شما کار کرده است فکر کنید، اینکه شما را از پیش رفتن در زندگی عقب نگه داشته است یا نگذاشته به چیزی که دوست دارید در زندگیتان برسید. یا حتی تأثیرات منفی که از نظر احساسی و عاطفی بر روی شما داشته است. این باور چه آسیب‌هایی در گذشته به شما زده است؟ آنها را یادداشت کنید. وقتی وارد عمل می‌شویم تغییر ایجاد می‌شود و درد می‌تواند یک محرک موثر برای تسریع میل ما به تغییر است. وقتی به اندازه کافی درد را تجربه کنید، خواستار تغییر می‌شوید و برای آن وارد عمل می‌گردید. حالا چشمانتان را ببندید و دردی که بخاطر این باور تجربه کردید را حس کنید. تجسم کنید، بشنوید، و احساس آن لحظه‌تان را درک کنید. سعی کنید تاجایی که ممکن است واقعی باشد.

4. ریشه را پیدا کنید.

به عمق خاطرات گذشته‌تان نفوذ کنید—کودکی، دوران نوجوانی، ابتدای بیست سالگی یا حتی سالهای اخیر. چه نمونه‌هایی شما را به این نتیجه‌گیری رسانده است؟ مواردی مشخص پیدا کرده و آنها را با استفاده از تعداد کلمات لازم برای توصیفشان، یادداشت کنید. نکته: بستن چشمانتان و تکرار عبارت آن باور در ذهنتان می‌تواند کمکتان کند. این احساساتی را تحریک می‌کند که برای پیدا کردن محل اصلی اتفاقات مربوط به آن باور کمکتان می‌کند.

بعنوان مثال:

-برای باور من نویسنده بدی هستم، من نمونه‌ای را به خاطر آوردم که معلم ادبیات دوران دبیرستانم گفته بود که مقاله بسیار بدی نوشته‌ام.
-برای باور مردان خوش‌قیافه بی‌وفا و نامهربان هستند، فهمیدم که خیلی از دوست‌پسرهای سابقم که یا بی‌وفا بوده‌ان یا نامهربان، مردان خوش‌قیافه‌ای بودند.
-برای باور من به اندازه کافی خوب نیستم، فهمیدم که این باور در دوران کودکی وقتی مادرم بخاطر اینکه نمی‌توانستم کارهایی که از من خواسته بود را همانطور انجام دهم که می‌خواست، از دستم خسته می‌شد، شکل گرفته است.

چشمانتان را ببندید و صحنه را مجسم کنید. آن صحنه را دوباره در ذهنتان زنده کنید و احساسی که آن لحظه داشتید را به خاطر آورید.

5. مفهوم جایگزین

اتفاق بیرونی که در مرحله 4 مشخص کردید، لزوماً به خودی خود مسئول شکل‌گیری باور ما نبوده است. بعنوان مثال، فقط به این دلیل که معلم دبیرستانم 15 سال پیش نارضایتی خود را از مقاله من ابراز کرده به این معنی نیست که باید این باور را در خود پرورش دهم که نویسنده بدی هستم.

من به این دلیل این باور را داشتم که قضاوتم از آن موقعیت این بود. من آن مفهوم را به آن داستان بسته بودم. من آن رویکرد را از میان بیشمار رویکرد مختلف که می‌توانست توصیف‌کننده آن موقعیت باشد، انتخاب کرده بودم. اما در آن زمان، یکی از آنها را انتخاب کردم و خود را به آن چسباندم.

این ما هستیم که به همه چیز مفهوم می‌دهیم. تنها قدرتی که هر اتفاق بیرونی می‌تواند داشته باشد، قدرتی است که ما به آن می‌دهیم.

حالا به بقیه رویکردها و نگرش‌هایی که می‌تواند توصیف‌کننده اتفاق بیرونی که مشخص کردید باشد، فکر کنید. می‌توانید وانمود کنید فردی دیگر هستید تا بتوانید آن اتفاق را از زوایای مختلف ببینید. برای مثالی که در بالا آوردم، اینکه نتیجه‌گیری کرده بودم، "من نویسنده بدی هستم"، چند نگرش جایگزین که می‌تواند توصیف‌کننده موقعیت باشد را عنوان می‌کند:

-معلم روز بدی داشته است.

-سبک نوشتن معلم با من متفاوت بوده است.

-من همیشه موقع امتحان دادن دچار اضطراب می‌شوم و همین باعث ضعیف شدن عملکردم در امتحانات می‌شود.

-شاید آن نوشته بهترین عملکرد من نبود اما یک اتفاق نادر بود.

چشمانتان را بسته و تصویر را از قدم 4 در ذهنتان مجسم کنید به استثنای اینکه دیگر به آن از این رویکرد جدی نگاه کنید. ببینید که برای انتخاب مفهومی که به آن اتفاق می‌دهید آزاد هستید. حالا آن عبارت باور اولیه‌تان را کلامی تکرار کنید و ببینید چه حسی دارید. آیا احساس می‌کنید که واکنش احساسی شما به آن عبارت کمتر شده است یا دیگر وجود ندارد؟

6. از بین بردن باورها

قدم اول:

چشمانتان را ببندید و یکبار دیگر صحنه‌ای که در مرحله 4 پیدا کردید را تجسم کنید (موقعیتی که باعث شکل‌گیری آن باور شده است). حالا تجسم کنید که این تصویر در ذهنتان کمرنگ‌تر شده است، مثل اینکه کسی چراغ آن صحنه را خاموش کرده باشد. حالا تجسم کنید که این تصویر از شما دور می‌شود، مثل اینکه آن صحنه در جعبه‌ای قرار دارد که آن را از شما دور کرده و می‌برند.

همینطور که صحنه دور می‌شود، تار شدن آن را هم ببینید. به دیدن آن صحنه و دور شدن و کوچک‌تر شدنش همچنان ادامه دهید تا جاییکه تنها چیزی که می‌بینید تاریکی محض باشد. حالا، یک نفس خوب و عمیق بکشید، طوریکه صدای آه از دهانتان بیرون بیاید.

قدم دوم:

چشمانتان را باز کنید. حالا عبارتی را یادداشت کنید که مفهومی متضاد باور قبلیتان داشته

باشد. مثلاً، من یک نویسنده عالی هستم، من لیاقت بهترین‌ها را دارم، مردان خوش‌قیافه زیادی هستند که باوفا و مهربان باشند، من آدم خوبی هستم و...

قدم سوم:

چشمانتان را ببندید و خودتان را ببینید که با این باور که به تازگی ساخته‌اید زندگی می‌کنید. خودتان را بعنوان نویسنده‌ای عالی تجسم کنید که پشت میز کار نشسته و مشغول تایپ کردن است. خودتان را تجسم کنید که در یک روز زیبای تابستانی مشغول پیاده‌روی هستید و فردی لایق و خوب هستید.

به جزئیات این صحنه دقت کنید. چه چیزی اطرافتان می‌بینید؟ چه صداهایی می‌شنوید؟ به چیزی در محیطتان دست بزنید. چه حسی دارید؟ احساس آن لحظه را حس کنید. احساس لذتی که در درونتان ایجاد می‌شود را حس کنید. می‌بینید که لبخند می‌زنید. حالا این تصویر را کمی روشن‌تر کنید مثل اینکه فردی یک چراغ دیگر در آن صحنه روشن کرده است. آنقدر به آن صحنه نگاه کنید که کاملاً راضی شوید.

حالا چه حسی دارید؟ سعی کنید دوباره عبارت باور اصلی را تکرار کنید. آیا به همان اندازه قبل ادیتتان می‌کند؟ اگر باز هم نسبت به آن واکنش عاطفی داشتید، مراحل را دوباره تکرار کنید.

باورهای جداشونده

به ازای هر تجربه‌ای که به دست می‌آوریم که موجب ایجاد یک باور در ما می‌شود، گِل تازه یا جزئیات مشخص‌کننده برای ایجاد یک آدم گلی اضافه می‌کنیم و بعد خودمان را به این آدم گلی می‌چسبانیم، باتصور اینکه این آدم خودمان هستیم. فراموش می‌کنیم که ما همان دست‌هایی بوده‌ایم که این آدم گلی را ساخته است.

ما باورهای خودمان نیستیم. ما آن آدم گلی که ساخته‌ایم نیستیم. یادتان باشد که پشت هر باور، منبعی بوده است که بررسی را انجام داده، مفاهیم را درست کرده و آن معنی و مفهوم را به آن اتفاق بیرونی چسبانده است. این منبع بخشی از ماست—خودآگاه ماست. وقتی تجربه خودآگاه ما با نفسمان مخلوط شود، سردرگم می‌شویم و سعی می‌کنیم خودمان را به این اتفاقاتی که در غیر اینصورت بسیار بی‌معنی بودند، بچسبانیم.

یادتان باشد، اگر ما قادریم که آن آدم گلی را بسازیم، آنوقت قدرت و توانایی لازم برای اصلاح آن را هم داریم. اگر بخواهیم، می‌توانیم باورها، افکار و اعمالمان را تغییر دهیم و در نتیجه نتیجه را عوض کنیم. بنابراین به طریقی می‌توان گفت که ما در کنترل سرنوشتان هستیم.

مردمان

توی تله های تصمیم گیری نیفتید

اغلب افراد به تصمیمی که می خواهند بگیرند خیلی اهمیت می دهند ولی مدیریت آن را دست کم می گیرند؛ در حالی که باید بدانید ۲ احتمال کلی بعد از گرفتن تصمیم وجود دارد:

- (۱) مدیریت غلط و نتیجه ای متوسط
- (۲) مدیریت درست و نتیجه ای فوق العاده

ما برای اینکه بتوانیم اوج بگیریم و به بهترین نتیجه برسیم به هر دوی این عوامل «تصمیم گیری خوب و مدیریت آن» با هم احتیاج داریم و این مساله هم با اولویت بندی های خودمان آغاز خواهد شد. با تمام تصمیم هایی که ما در روز می گیریم چگونه می توانیم پیش بردن آنها را اولویت بندی کنیم؟

من می خواهم یک شیوه خیلی ساده را که سال هاست از آن استفاده می کنم، به شما یاد بدهم. من هر روز صبح، برای مدت ۵ دقیقه به تقویم نگاه می کنم و از خودم سوالی بسیار ساده می پرسم: «از بین تمام افرادی که امروز می خواهم ببینم و از بین تمام کارهایی که امروز می خواهم انجام بدهم، کدام یکی اتفاق اصلی و مهم امروز من است؟» چطور بفهمیم چه چیزی اصلی ترین و مهم ترین اتفاق است؟ چند سوال ساده وجود دارد که من با پرسیدن آنها از خودم می توانم این موضوع را تشخیص دهم:

- (۱) کدام یک واقعا از نیازهای من است؟
- (۲) کدام یک به من بهترین بازدهی را برمی گرداند؟
- (۳) کدام یک باعث پیشرفت من می شود؟

هر روز صبح ۵ دقیقه برای جواب دادن به این سوال ها وقت بگذارید. وقتی اصلی ترین کارتان انتخاب شد، من از شما می خواهم بیشتر از بقیه کارها و وظایف تان روی آن وقت و انرژی بگذارید و تمرکز کنید. نیازی نیست شما در انجام همه وظایف و کارهای تان خوب باشید ولی شما باید آماده باشید تا بتوانید مهم ترین اتفاق روزتان را رقم بزنید.

● تله های تصمیم گیری

اغلب اوقات رهبران و مدیرها در تله‌هایی می‌افتند که باعث می‌شود تصمیم‌هایی نادرست بگیرند. شاید آنها متوجه نباشند که روش تصمیم‌گیری‌شان اشتباه بوده یا اینکه دقت کافی را نداشته‌اند. در اینجا به تله‌های پنهانی اشاره می‌کنم که می‌توانند تلاش‌های خردمندان شما را خراب کنند:

▪ به تعویق انداختن:

اگر شما از نتیجه تصمیمی که می‌خواهید بگیرید، می‌ترسید؛ شاید وسوسه شوید که تصمیم‌گیری‌تان را عقب بیندازید.

▪ رها کردن:

فکر کردن به تصمیم‌های سخت و بزرگ، تمام انرژی‌تان را می‌گیرد و در نتیجه باعث فرو ریختن شما و درنهایت رها کردن تصمیم‌تان می‌شود. به جای تسلیم شدن، تصمیم‌تان را به اجزای کوچک‌تر تشکیل‌دهنده‌اش بشکنید و روی اجزای آن فکر کنید.

▪ مخفی شدن پشت اطلاعات:

خیلی از مدیرها قبل از اجرا کردن تصمیم‌شان شروع به جمع کردن اطلاعاتی بی‌پایان می‌کنند اما هر چه بیشتر اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنند بیشتر به این نتیجه می‌رسند که آمادگی لازم را برای گرفتن آن تصمیم ندارند.

▪ به همه چیز «بله» گفتن:

اگر شما بدون وقفه به هر چیزی جواب مثبت دهید، نخواهید توانست تصمیم‌های درستی بگیرید. کارلس ای نیلسن به خوبی این نکته را بازگو می‌کند: «در مقابل تصمیم‌هایی که فوری هستند و برای تصمیم‌گیری‌هایی که تحت فشار هستید، همیشه بهترین جواب‌تان «خیر» است؛ زیرا تغییر دادن جواب «خیر» به «بله» خیلی راحت‌تر از تغییر «بله» به «خیر» است!»

من همیشه یک داستان فوق‌العاده را به خاطر می‌آورم که نشان می‌دهد چه اتفاقی می‌تواند برای ما بیفتد اگر ما تصمیم‌گیری‌مان را به تعویق بیندازیم. داستان، داستان کسی است که وقتی بچه‌ای کوچک بوده خاله‌اش او را برای ساختن یک جفت کفش پیش یک کفش‌دوز می‌برد. کفش‌دوز از او می‌پرسد که دوست داری جلوی کفشت مربع باشد یا گرد؟ اما او از مدلی که دوست داشته کفشش به آن صورت درست شود مطمئن نبوده.

پس، از کفش‌دوز مدتی وقت می‌خواهد. برای بار دوم هم که پیش کفش‌دوز می‌رود، نمی‌تواند تصمیم بگیرد و درنهایت وقتی برای بار سوم پیش کفش‌دوز رفت که باز هم از او وقت بگیرد، دید که کفش‌دوز یک تای کفش را مربعی و یک تای دیگر آن را گرد ساخته است. همیشه می‌گفت آن درسی بود که در تمام زندگی‌اش همیشه با او بوده است. وقتی او کفش‌ها را پوشیده بود، تصویری که در ذهنش نقش بست، به او همیشه خاطر نشان می‌کرده که اگر نتوانی برای خودت تصمیم‌گیری، این کار را دیگران برایت خواهند کرد.

● مدیریت تصمیم های خوب

اگر امروز خودتان را خوب تربیت کنید فردایی بهتر در انتظارتان است که اولین جزء آن موفقیت خواهد بود. گرفتن تصمیم های خوب بدون جزء دوم، یعنی خوب تربیت شدن، هیچ ارزشی نخواهد داشت. مثلا همه دوست دارند لاغر باشند ولی هیچ کس دوست ندارد رژیم بگیرد! خیلی ها دوست دارند عمر طولانی داشته باشند ولی دوست ندارند ورزش کنند. همه پول می خواهند ولی کمتر کسانی هستند که سخت کار کنند. افراد موفق برای پیروزی همیشه احساس ها و عادت هایشان را شکل می دهند و کارهایی را می کنند که افراد ناموفق دوست ندارند انجام دهند. تاریخچه موفقیت، شروع کردن و به پایان رساندن است. تصمیم ها کمک می کنند تا ما شروع کنیم و تربیت به ما کمک می کند تا کارمان را به سرانجام برسانیم. بیشتر افراد از ناراحتی و درد خودتربیتی و درد افسوس پرهیز می کنند و تربیت شدن همیشه دردناک است. همیشه دو نوع درد وجود دارد؛ یکی از آنها درد خودتربیتی و دیگری درد افسوس است. اغلب افراد از درد تربیت کردن خودشان دوری می کنند زیرا این دوری، آسان ترین کار است. ولی آنها نمی دانند که درد تربیت شدن گذرا و لحظه ای است و پاداش آن، همیشگی.

من این جمله ها را هر روز با خودم مرور می کنم تا بتوانم تصمیم های خوبم را به بهترین تبدیل کنم:

- من امروز در تصمیم هایم با طرز فکر درست، انتخاب و عمل می کنم.
- من مهم ترین اولویت های روزم را مشخص می کنم و به آنها عمل می کنم.
- من دستور العمل های سلامت و تندرستی را فراموش نمی کنم و از آنها پیروی می کنم.
- من با خانواده ام رابطه برقرار می کنم و مراقب شان هستم.
- من خوش بینی را تمرین می کنم و آن را در خودم گسترش می دهم.
- من حواسم به تعهدات ام هست.
- من درآمد اقتصادی ام را درست مدیریت می کنم.
- من با اعتقاد و ایمانم زندگی می کنم.
- من برای بخشندگی تر شدن، برنامه ریزی و عمل خواهم کرد.
- من ارزش های خوب را خواهم پذیرفت و آنها را تمرین می کنم.
- من به دنبال پیشرفت ام و پیشرفت می کنم.
- من تصمیمات ام را عملی می کنم و این تصمیم ها را روی خودم اعمال خواهم کرد.
- من نتیجه فوق العاده روزهایی را که خوب زندگی کرده ام، قطعا خواهم دید.

جان. سی. ماکسول

ترجمه: سارا جمال آبادی

منبع: John maxwell on leadership

آیا اتومبیل‌های قرمز را می‌بینید؟

اخیرا کتاب جدیدی با نام «دیدن اتومبیل‌های قرمز» در آمریکا منتشر شده است. این کتاب به یکی از کتاب‌های پر فروش آمازون تبدیل شده است. این کتاب در مورد اهمیت دیدگاه‌مان و تأثیر آن در موفقیت صحبت می‌کند. در این شماره به نکات مهم این کتاب می‌پردازیم. امیدواریم در سال 1391 مثبت‌تر فکر کنیم و بهترین سال زندگی‌مان را رقم بزنیم.

آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنید یا موضوعات بد؟

مردم به‌طور طبیعی به نتایج منفی فکر می‌کنند، نه مثبت. اغلب نتایج منفی نصیب افراد بدبین می‌شود.

از طرف دیگر، برای مردم مثبت‌اندیش، اتفاقات خوب پی‌درپی رخ می‌دهد. این درست مانند زمانی است که یک اتومبیل قرمز می‌خرید و پس از آن همه اتومبیل‌های قرمز اطراف خود را می‌بینید. دیدن اتومبیل‌های قرمز برای شما معنی‌دار می‌شود. شما به اتومبیل زیبا و جدید خود افتخار می‌کنید و بسیار هیجان‌زده هستید، در نتیجه زیاد به آن فکر می‌کنید. وقتی اتومبیل قرمز نقطه اصلی تمرکز شما باشد، اتومبیل‌های قرمز همه‌جا در اطرافتان ظاهر می‌شوند. پیام این است که «بر هر چیزی تمرکز کنید، مقدار بیشتری از آن را به‌دست می‌آورید.» اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنید، اتفاق خواهند افتاد. البته همین موضوع در مورد موارد ناخوشایند نیز صدق می‌کند. بازیکن گلفی که مدام نگران پرتاب توپ به درون دریاچه است، همیشه آن را به درون آب می‌اندازد. اگر نگرش شما مسیرتان را مشخص کند، پس خوب است که افکار خود را به مسیر مثبتی هدایت کنید. این سه گام را انجام دهید:

1. به آن فکر کنید
به خودتان قول دهید که فعالانه به مطالب مثبت و فقط به نتایج مثبت فکر کنید. در اجرای این برنامه کاملاً جدی باشید و آن را مانند قراردادی با خودتان در نظر بگیرید. هدف شما: کنترل فعالانه فرایند تفکرتان است.

2. آن را ببینید

خروجی‌های مطلوب خود را مجسم کنید. آن‌ها را به‌طور شفاف و با جزئیات کامل ببینید.

3. آن را انجام دهید

برای دستیابی به خروجی‌های مطلوب، اقدامات مثبت انجام دهید. پافشاری کنید. برای اثرگذاری بر مواردی که در توان شماست، به‌سختی کار کنید. وقتی کارها به‌خوبی پیش می‌روند جشن بگیرید. اقدامات خود را به‌صورت روزانه، هفتگی و ماهانه برنامه‌ریزی کنید.

از دست عادات ذهنی خلاص شوید

دائماً از فرایند فکری و عادات ذهنی خود آگاه باشید. به عادت مضر تفکر منفی باز نگردید. مردم در روز به 12000 تا 50000 مورد مجزا فکر می‌کنند. 70 درصد این تفکرات، نگرانی از نتایج نامطلوب در آینده است. دلیل آن چیست؟ دکتر «الن وبر» توضیح می‌دهد که «شرایط اجتماعی و تجربیات زندگی» باعث تفکر منفی می‌شود. تذکرات رایج در والدین مانند «مواظب باش صدمه نیینی!» کودکان را برای اندیشیدن به نتایج منفی و نه مثبت شکل می‌دهد. به‌علاوه، اغلب مردم فکر می‌کنند که شایسته موفقیت نیستند یا توانایی دسترسی به آنرا ندارند. برای شروع تفکر مثبت، باید بر این مانع غلبه کنید.

بادامه مغز شما چگونه کار می‌کند؟

بادامه مغز مسئول عکس‌العمل نشان دادن به «ترس و نگرانی» است که با حضور خطرات فیزیکی یا اضطراب احساسی به وضعیت ترس وارد می‌شود. حالت ترس باعث ترشح ماده‌ای شیمیایی به‌نام کورتیزول می‌شود که عوارض فیزیولوژیکی مضر به‌دنبال دارد. انسان‌ها می‌توانند از تفکر مثبت برای رد کردن این حالت ترس در بادامه مغز استفاده کنند. تفکر مثبت از ترشح کورتیزول جلوگیری می‌کند و به‌جای آن مغز را وادار به ترشح «سرتونین» می‌کند که با «خلاقیت، نوآوری و تمرکز» در ارتباط است. این موارد در نقطه مقابل ترس و نگرانی قرار می‌گیرند.

مغز توانایی فوق‌العاده‌ای برای خلق مسیرهای عصبی جدید دارد. با تفکر مثبت می‌توانید مغز خود را وادار به بازسازی کنید. فرایند تغییر عصبی پویاست و گام‌به‌گام نیست. بنابراین همیشه مثبت بیاندیشید. با این‌کار می‌توانید مسیرهای عصبی جدیدی در مغز خود ایجاد کرده و نتایج مثبت‌تری را تجربه کنید.

از موارد کوچک شروع کنید

سعی نکنید یک‌شبه تغییرات بزرگی در تفکر خود ایجاد کنید. این‌کار ممکن است بادامه مغز را تحریک کند و باعث ترشح کورتیزول شود که نتایج منفی زیادی به‌همراه دارد. به‌جای آن ذهن خود را تغییر دهید، اما این‌کار را به‌صورت تدریجی انجام دهید. در فعالیت‌های جدیدی مثل گسترش مهارت‌های جدید مشارکت کنید. با ترس‌های خود روبه‌رو شوید و برای غلبه بر آن‌ها به‌سختی کار کنید. کارهایی که امیدوارید در حوزه‌های مختلف زندگی انجام دهید را به‌دقت مشخص کنید.

تصور نتایج مثبت برای رویدادهای پیش‌رو می‌تواند به اتفاق افتادن آن‌ها به‌همان ترتیب کمک کند. آوارو پاسکوال، متخصص مغز، برای نشان دادن عملکرد این تکنیک‌های تجسم، دو گروه را در یادگیری نواختن پیانو مورد بررسی قرار داد. این دانشمند گروهی را انتخاب کرد که و به آنها توضیح داد که با کدام انگشت کدام نت را بنوازند و از آن‌ها خواست که پنج روز و روزی 2 ساعت بر پیانو تمرین کنند.

گروه دیگر استفاده از انگشتان برای نواختن نت را به طور مجازی یاد گرفتند. آن‌ها پنج روز و هر روز به مدت 2 ساعت با گوش دادن به نت‌هایی که نواخته می‌شد، خود را در حال نواختن پیانو تجسم می‌کردند. پس از آن، هر دو گروه نت‌ها را روی پیانو اجرا کردند و هر دو تقریباً به یک اندازه نواختن صحیح پیانو را آموخته بودند.

تجسم کار پیچیده‌ای نیست. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که آرزویش را دارید، مثلاً ارائه یک سخنرانی فوق‌العاده. آن را شفاف و با جزئیات مجسم کنید.

از افراد منفی دوری کنید. به‌دنبال دوستان خوش‌بین باشید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. چهار حالت باعث ناآرامی ذهنی می‌شود. «فرار بودن، عدم قطعیت، پیچیدگی و ابهام.» برای رویارویی با آن‌ها، تصویر واضحی از خواسته‌های خود در ذهن حفظ کنید. با یادآورهای تصویری یعنی نشانه‌هایی که سفر ذهنی جدید شما را به یادتان می‌آورند به خود کمک کنید. می‌توانید به سادگی از روش «اتومبیل‌های قرمز» استفاده کنید. بعضی افراد لباس قرمز می‌پوشند تا تفکر مثبت را به خود یادآوری کنند. افراد دیگر اشیای قرمزی را به‌عنوان یادآوری‌کننده در محل کار خود قرار می‌دهند.

چند تمرین عملی

برای این‌که تفکر مثبتی داشته باشید، اول باید خودتان را بشناسید. برای اجرای 6 گام «اتومبیل قرمز» این فهرست‌ها و جداول را تهیه کنید:

1. احساسات/علائق و نقاط قوت

کارتان را با نوشتن احساسات، علایق و نقاط قوت خود آغاز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که تنها 20 درصد از مردم از نقاط قوت شخصی خود هر روز فعالانه استفاده می‌کنند. برای تعیین نقاط قوت خود گروهی که در آن قرار می‌گیرید را مشخص کنید، مثلاً «موفق: همیشه می‌خواهید دستاوردهای بزرگ داشته باشید.

فرمانده: می‌خواهید کارها را اداره کنید. مشاور: یک متفکر منظم هستید. جمع‌کننده: از جمع کردن افراد در کنار هم لذت می‌برید. احساسات و علایق شما به زندگی‌تان هیجان می‌بخشد.

2. احساسات/علائق، نقاط قوت و ارزش‌ها

ارزش‌های خود را به فهرست‌تان اضافه کنید. اصول معنی‌داری که اثر مستقیمی بر کار بعدی شما دارند را انتخاب کرده و فهرستی از اهداف مهم خود تهیه کنید. ارزش‌های رایج شامل شجاعت، عزم و امانت‌داری هستند. پنج ارزش را در جدول خود بگنجانید.

3. فهرست مشارکتی

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را در طوفان مغزی بررسی کنید. سپس فهرستی از اهداف خود تهیه کنید.

4. دایره کامل

نموداری با بیضی کوچکی در مرکز آن و محورهایی رو به بیرون رسم کنید. روی هر محور دایره‌ای بکشید که نماد یکی از حوزه‌های وسیع زندگی شما مثل روابط، سلامتی و تندرستی، شغل، معنویات، تحصیلات و... است. نقطه‌ای مشکی به نشانه میزان انجام درست وظایف هر گروه روی هر محور بکشید. هر چه نقطه مشکی به هر دایره نزدیکتر باشد، در آن حوزه بهتر عمل کرده‌اید.

5. تنظیم جملات «می‌خواهم...»

پس از تفکر دقیق درباره همه موضوعات و تمرینات بالا و نوشتن پاسخ‌های خود، مجموعه‌ای از جملات «می‌خواهم...» را برای هر گروه اصلی زندگی خود تهیه کنید. مثال: گروه پولی: می‌خواهم بیشترین درصد ممکن را در برنامه 401 بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنم. گروه شغلی: می‌خواهم در سال آینده کاری پیدا کنم که از آن لذت ببرم و در آن احساس چالش و ارزش داشته باشم.

این موارد را کاملاً شفاف بنویسید. جملات «می‌خواهم...» را مثبت و قطعی بنویسید. آن‌ها باید «خاص، قابل اندازه‌گیری» و بر دارای مهلت معین باشند. بنابراین «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم» اثرگذار نیست. به جای آن بنویسید: «می‌خواهم 20 صفحه در روز مطالعه کنم.» جملات «می‌خواهم...» را بر اساس «احساسات، نقاط قوت و ارزش‌ها، مهارت‌ها و مزیت‌های حرفه‌ای و عواملی خارجی اثرگذار بر اهداف خود، مثل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ملاحظات بازار بنویسید. برای کوتاه‌مدت نیاندیشید.

6. کاربرگ پل

در تمرین بعدی برای شناخت خود، «کاربرگ پل» را تهیه کنید. این کاربرگ چهار موردی را نشان می‌دهد که «پلی برای رسیدن شرایط مطلوب» ایجاد می‌کند. فهرستی از شرایط فعلی خود، برای مثال: «من نامنظم کار می‌کنم و شرایط نامساعدی دارم»، آنچه آرزو دارید به دست آورید:

«می‌خواهم در 18 ماه آینده فلان مقدار پول به دست آورم»، چیزی که باید داشته باشید: «می‌خواهم هر ماه یک فعالیت خاص دوستانه/خانوادگی برنامه‌ریزی کنم» و آنچه خوب است اما ضروری نیست: «می‌خواهم ماهانه حداقل 10 درصد درآمد را در بازار سهام یا بازار مسکن سرمایه‌گذاری کنم» را تهیه کنید. جملات مربوط به خواسته‌ها، ارزیابی شرایط فعلی، بایدها و فهرست موارد خوب اما غیرضروری را با گروه‌های نمودار دایره‌ای خود مرتبط کرده و برای هر مورد مهلتی مشخص کنید. یادداشت همه موارد، باعث تمرکز تفکر و برنامه‌ریزی می‌شود.

این تکنیک‌های ذهنی برای تیم نیز مفید هستند

تمرین‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، علاوه بر افراد برای تیم‌ها نیز مفید هستند. تیم‌هایی که از فرایند ارزیابی شخصی پیروی کرده و فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند،

می‌توانند هویت خود به‌عنوان یک گروه و مواردی که مایلند به آن‌ها دست یابند را شفاف‌سازی کنند. اعضای تیم می‌توانند پیشاپیش این تمارین را اجرا کرده یا برای کمک به دیگر اعضای تیم، از آن‌ها استفاده کنند.

اگر همه با تفکر «ماشین قرمز» سازگار شوند، سازمان سود زیادی کسب خواهد کرد. برای تغییر فرهنگ خود به شکلی مثبت، به همه یاد دهید که بر خواسته‌های خود تمرکز کنند، نه بر نگرانی‌ها و ترس‌ها. چنین تغییری بسیار انرژی‌بخش است.

مجله موفقیت
به نقل از مدیرسبز

10 اصل گاندی برای تغییر زندگی

1 - خودتان را تغییر دهید

"شما باید مظهر تغییری باشید که می‌خواهید در جهان ببینید".

"به‌عنوان انسان بزرگترین دروغ ما در مورد توانایی مان در ساخت دوباره جهان نیست - این افسانه عصر اتم است. بلکه توانایی ما در ساخت مجدد خودمان است".
اگر خود را تغییر دهید جهان خود را نیز تغییر می‌دهید. اگر شیوه تفکر تان را تغییر دهید می‌توانید احساسات و اعمال تان را تغییر دهید و بنابراین جهان اطراف شما نیز تغییر می‌کند. نه تنها به این دلیل که اکنون شما اطرافتان را با فکر و احساسات تازه ای می‌نگرید بلکه به این دلیل که این تغییر می‌تواند به شما کمک کند تا دست به عمل بزنید به شیوه ای که قبلاً فکر آن را نمی‌کردید - یا حتی در مورد آن فکر هم کرده بودید - و غرق در الگوهای فکری قدیمی خود بودید.

اما مشکلی که با تغییر جهان بیرونی بدون تغییر خودتان با آن مواجه می‌شوید این است که وقتی به تغییری که شدیداً در پی آن بودید می‌رسید **شما همچنان خود شما هستید**. شما همچنان کاستی‌ها، خشم، منفی‌بافی، گرایش به تخریب خود و غیره را با خود به همراه دارید.
بنابراین در این موقعیت جدید شما آنچه را که در آرزوی آن بودید نخواهید یافت زیرا ذهن شما هنوز انباشته از چیزهای منفی است و اگر تغییری بیشتری ایجاد کنید بدون اینکه کمی بینش نسبت به آن داشته باشید و از خود قبلی تان فاصله گرفته باشید ممکن است این حس بیشتر و قوی‌تر باشد. از آنجایی که خود قبلی شما علاقه به تفکیک چیزها، یافتن دشمنان و جدایی دارد

ممکن است برای ایجاد مشکلات بیشتر شروع به تلاش کند و زندگی و دنیای شما را دچار کشمکش کند.

2 - شما تحت کنترل هستید

"هیچ کس بدون اجازه من نمی تواند مرا آزاده کند".
احساس شما و واکنش شما چیزهایی است که همیشه به شما بستگی دارد. ممکن است یک روش نرمال و معمول برای واکنش در برابر چیزهای مختلف وجود داشته باشید. اما بیشتر مواقع راه های دیگری نیز وجود دارد.
شما می توانید اندیشه ها، واکنش ها یا احساسات تان را تقریباً در مورد هر چیزی انتخاب کنید. نباید هیجان زده شوید، رفتار اغراق آمیزی انجام دهید یا به صورت منفی واکنش نشان دهید. البته ممکن است همیشه و بلافاصله اینگونه نباشد. بعضی اوقات یک حرکت بدون تفکر انجام می شود یا یک تفکر که نه نمایان می گردد.
وقتی بفهمید که هیچ چیز بیرونی نمی تواند احساس شما را کنترل کند می توانید به تدریج این اندیشه را به زندگی روزانه خود وارد و آن را تبدیل به یک عادت کنید. عادتی که می تواند به مرور زمان قوی تر و قوی تر شود. با اینکار زندگی بسیار آسان تر و دلپذیرتر می گردد.

3 - ببخشید و رها کنید

"شخص ضعیف هرگز نمی بخشد. عفو و بخشش نشانه قدرت است".
"چشم در برابر چشم تنها باعث کور شدن کل دنیا می شود".
جنگ با بدی با روش اشتباه، به هیچ کس کمکی نمی کند و همانطور که در نکته قبلی گفته شد، این شما میاید که انتخاب می کنید چگونه واکنشی نشان دهید. وقتی این تفکر را هر چه بیشتر وارد زندگی تان کنید می توانید به طریقی دست به عمل بزنید که برای خودتان و دیگران مفید باشد.
شما می فهمید که بخشش و رها کردن گذشته باعث کمک به شما و مردم جهانتان می شود و صرف وقت در خاطرات منفی بعد از اینکه از آن تجربه درس گرفتید دیگر کمکی به شما نخواهد کرد. تفکر در گذشته فقط باعث می شود که شما بیشتر رنج ببرید و نتوانید در حال حاضر دست به عمل بزنید.
اگر نبخشید، به گذشته و یک شخص دیگر اجازه می دهید که احساسات تان را در دست گیرد. با عفو و بخشش خود را از این بندها رها کنید. بعد از آن می توانید کاملاً روی مرحله بعدی تمرکز کنید.

4 - بدون عمل به جایی نمی رسید

"یک مثال عمل بهتر است از یک خروار حرف".
بدون اینکه دست به کار شوید کار خیلی کمی انجام می شود. البته اهل عمل بودن سخت و دشوار است. ممکن است مقداری مقاومت درونی وجود داشته باشد.

و همانطور که گاندی گفت ممکن است فقط حرف بزنید. یا به صورت بی پایان درس بخوانید و مطالعه کنید و فکر کنید که به سمت جلو در حرکت کنید. اما در زندگی واقعی نتایج کمی کسب کرده باشید.

5 - به این لحظه توجه کنید

"من نمی خواهم آینده را پیش بینی کنم. من می خواهم به زمان حال توجه کنم. خدا هیچ قدرتی برای کنترل لحظه دیگر به من نداده است".
بهترین راه برای غلبه بر این مقاومت درونی که اغلب باعث می شود کاری انجام ندهیم این است که در زمان حال باقی بمانیم و تا حد امکان شرایط را بپذیریم. چرا؟
زیرا زمانی که شما در زمان حال به سر می برید در مورد لحظات بعدی که تحت کنترل شما نیستند، نگرانی ندارید و این مقاومت که از انجام هر گونه عملی جلوگیری می کند، قدرتش را در نتیجه تصور منفی در آینده - یا شکستهای قبلی- از دست می دهد و بنابراین راحت تر می توانیم هم وارد عمل شویم و هم بر زمان حاضر تمرکز کنیم و بهتر عمل کنیم.

6 - همه انسانیم

"من ادعا می کنم که یک شخص ساده و قابل اطمینان هستم که مانند همه انسان ها خطا می کنم. همچنین اقرار می کنم که آن قدر فروتنی دارم که به خطاهایم اعتراف کنم و قدم هایم را اصلاح کنم".
"عاقلا نه نیست که خیلی از هوش و درایت یک نفر مطمئن باشیم. درست این است که به خاطر داشته باشیم که قویترین ها ممکن است ضعیف عمل کنند و عاقل ترین ها اشتباه کنند".
وقتی شروع به اسطوره ساختن از افراد کنید - حتی اگر کارهای خارق العاده ای انجام داده باشند - این خطر وجود دارد که دیگر نتوانید با آنها ارتباط برقرار کنید. ممکن است کم فکر کنید که شما هرگز نمی توانید به چیزهای مشابه آنها دست یابید زیرا آنها خیلی متفاوت هستند. بنابراین مهم است که به یاد داشته باشید همه ما گذشته از اینکه چه کسی هستیم، انسانیم.
و من فکر می کنم لازم است از یاد ببریم که همه ما انسانیم و مستعد اشتباه. تعریف یک استاندارد غیر منطقی برای افراد فقط باعث ایجاد درگیری های غیر ضروری در دنیای شما و منفی بافی در وجودتان می شود.
باید به یاد داشته باشید که دوری از عادت بد خودتخریبی در اشتباهاتتان باعث موفقیت های بعدی می شود و به جای آن به وضوح می توانید ببینید که کجا اشتباه کردید و چه چیزی می توانید از این اشتباه بیاموزید و سپس دوباره تلاش کنید.

7 - پایداری

"ابتدا شما را نادیده می گیرند، بعد به شما می خندند، سپس با شما مبارزه می کنند و در آخر شما پیروز می شوید".
پایدار و محکم باشید. در آینده مخالفت های اطرافتان کمرنگ و نابود می شود و مقاومت درونی شما و خودتخریبی که می خواهد شما را عقب نگهدارد و از پیشرفتتان جلوگیری کند روز به روز ضعیف تر می شوند.

دلیل این که گانندی در روش بدون خشونت خود موفق شد این بود که او و یارانش بسیار سرسخت بودند، آنها تسلیم نشدند. موفقیت و پیروزی به ندرت با آن سرعتی که می خواهید به دست می آید. فکر می کنم یکی از دلایلی که افراد به آنچه که می خواهند نمی رسند این است که آنها خیلی زود خسته می شوند. زمانی که آنها فکر می کنند برای رسیدن به موفقیت کافی است معمولاً به همان میزانی نیست که واقعا برای رسیدن به هدف لازم است. این عقیده اشتباه تا حدودی ناشی از جهانی است که در آن زندگی می کنیم. جهانی پر از قرص های جادویی که به صورت مداوم تبلیغ می شوند و به ما قول می دهند در طی 30 روز می توانیم وزن زیادی کم کنیم یا پول زیادی به دست بیاوریم.

8 - خوبی مردم را ببینید و به آنها کمک کنید

"من فقط به جنبه های خوب انسان ها توجه می کنم. از آنجایی که خودم بی عیب و نقص نیستم، علاقه ای به کشف خطاهای دیگران ندارم".
"انسان دقیقا به اندازه ای بزرگ می شود که برای کمک به طرفدارانش تلاش می کند".
"زمانی فکر می کردم رهبری با زور انجام می شود اما امروز معنای آن برای من همراهی با مردم است".
بیشتر وقت ها افراد ویژگی های خوبی دارند و همچنین ممکن است بعضی ویژگی هایشان چندان خوب نباشد. اما شما می توانید تصمیم بگیرید که به کدام توجه کنید. اگر به دنبال پیشرفت هستید روی خوبی افراد تمرکز کنید. این کار باعث می شود که زندگی برای شما آسان تر شود همزمان که دنیا و روابط تان مثبت تر و دلپذیرتر می شود.
و زمانی که شما خوبی افراد را می بینید کمک کردن به آنها برای شما راحت تر می شود. با کمک به دیگران و با ارزش دادن به آنها شما فقط زندگی آنها را بهتر نمی کنید؛ در طی زمان آنچه را داده اید دوباره بدست می آورید و افرادی که به آنها کمک کرده اید ممکن است علاقه بیشتری به کمک به دیگران داشته باشند و در نتیجه شما با هم چرخه ای از تغییرات مثبت ایجاد می کنید که رشد می کند و قوی تر می شود.
با تقویت مهارت های اجتماعی تان می توانید شخص با نفوذی شوید و این چرخه رو به جلو را تقویت کنید.

9 - هماهنگ و قابل اعتماد باشید، خود واقعی تان باشید و نظاهر نکنید

"شادکامی زمانی حاصل می شود که تفکر، گفتار و کردار شما هماهنگ باشد".
"همیشه بین اندیشه، گفتار و کردارتان هماهنگی ایجاد کنید. همیشه در پی پالودن ذهنتان باشید و خواهید دید که همه چیز درست خواهد شد".
فکر می کنم یکی از بهترین نکات برای بهبود مهارت های اجتماعی شما رفتار یکسان و ارتباط بر اساس اعتماد است. به نظر می رسد افراد واقعا به ارتباط درست و اطمینان بخش علاقه دارند و زمانی که اندیشه، گفتار و کردار شما در یک راستا باشد به لذت درونی بالایی می رسید. شما در مورد خودتان احساس قدرت و شایستگی می کنید.
زمانی که افکار و گفتارتان در یک جهت باشد در ارتباطات خود را نشان می دهد. زیرا اکنون

آهنگ صدا و زبان بدن با کلمات شما – که عده ای معتقدند 90 درصد ارتباط است. هماهنگ است. وقتی این هماهنگی نمود پیدا کند افراد علاقه مند می شوند که واقعا به آنچه می گویند گوش کنند و شما بدون هیچ گونه ناهماهنگی، پیام های پیچیده و یا شاید تا حدودی نادرست با دیگران ارتباط برقرار می کنید.

همچنین اگر اعمال شما با آنچه فکر می کنید و بر زبان می آورید یکسان نباشد کم کم باور خودتان و کسانی که به شما ایمان دارند در مورد آنچه می توانید انجام دهید خدشه دار می شود.

10 - رشد کنید و به تعالی برسید

پیشرفت مداوم قانون زندگی است، و کسی که همیشه به دنبال حفظ عقاید خود است تا پایدار و استوار به نظر برسند، خود را در جایگاه غلطی قرار داده است.

شما همیشه می توانید توانایی ها و عادت هایتان را بهبود ببخشید و خود را مجددا مورد ارزیابی قرار دهید. شما می توانید درک عمیق تری از خود و جهانتان بدست آورید.

مطمئنا ممکن است گاهی ناپایدار و نامطمئن به نظر برسید یا اینکه ندانید چه کار دارید می کنید. ممکن است در هماهنگ عمل کردن و برقراری ارتباط مطمئن مشکل داشته باشید. همانطور که گاندی گفت ممکن است خود را در موقعیت اشتباهی قرار دهید.

جایی که شما سعی می کنید نظرات و عقاید قدیمی تان را تقویت کنید یا به آن ها بچسبید تا محکم و استوار به نظر برسید در حالی که می دانید یک جای کار اشتباه است؛ که البته بودن در چنین جایگاهی دلچسب نیست. رشد و بالندگی گزینه بهتر و شادتری برای انتخاب است.

سیمرغ

گفتار های دونالد والترز خیلی کوتاه است حتی گاهی به یک خط هم نمیرسد. اما اگر هر یک از آنها را برای چند بار در روز بخوانید اثر عمیقی در روح شما خواهد داشت. هر گفتار برای یک روز است. یکی از روزهای زندگی شما که با تکرار این جملات و ورود مفهوم شان به ضمیر ناخود آگاه شما خیلی زیباتر خواهد شد. در هر حالی که هستید بخصوص پیش از خواب یکی از گفتار ها را تکرار کنید. ابتدا با صدای بلند و کم کم به شکل زمزمه. آری به همین سادگی ...

1.راز عشق در تواضع است.

این صفت به هیچ وجه نشانه تظاهر نیست. بلکه نشان دهنده احساس و تفکری قوی است. میان دو نفری که یکدیگر را دوست دارند، تواضع مانند جویبار آرامی است که چشمه محبت

آنها را تازه و با طراوت نگه میدارد.

2. راز عشق در احترام متقابل است.

احساسات متغیر اند، اما احترام دو طرف ثابت می ماند. اگر عقاید شریک زندگی ات با عقاید تو متفاوت است، با احترام به نظریاتش گوش کن. احترام باعث می شود که او بتواند خودش باشد.

3. راز عشق در این است که به یکدیگر سخت نگیرید.

عشقی که آزادانه هدیه نشود اسارت است.

4. راز عشق در این است که هر روز کاری کنی که شریک زندگی ات را خوشحال کند.

کاری مثل دادن هدیه ای کوچک، تحسین، لبخندی از روی محبت. نگذار که جویبار محبت از کمی باران، خشکد.

5. راز عشق در این است که رابطه تان را مانند یک باغ، با محبت تزئین کنید.

بذر علاقه ها و عقیده های تازه را بکار که زیبایی بروید. ضمناً فراموش نکن که باغ را باید هرس کرد، مبادا غنچه های گل پوشیده از علف های هرز عادت شود. برای اینکه عشق همواره با طراوت بماند باید به آن مثل هنر خلاقانه نگاه کرد.

6. راز عشق در خوش مشربی است.

شوخی با دیگران را فراموش نکن، در ضمن مراقب شوخی هایت هم باش. شوخی نا پسند نکن. شوخی باید از روی حسن نیت باشد، نه نیشدار.

7. راز عشق در این است که حقیقت اصلی عشق، یعنی تفکر را از یاد نبری.

آیا یک رابطه دراز مدت، مهم تر از اختلافات کوچک و زود گذر نیست؟

8. راز عشق در این است که مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی، و صبر کنی تا

خونسردی را دوباره به دست آوری.

با این که احساس جلوه الهام است، اما شخص عصبانی نمی تواند چیزها را با وضوح درک کند. قلبت را آرام کن. تنها به این وسیله است که می توانی چیزها را آنگونه که هستند، دریابی.

9. راز عشق در این است که طرف مقابلت را تحسین کنی.

هرگز با فرض اینکه خودش این چیزها را می داند، از تحسین غافل نشو.

مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بارها با خلوص نیت بگویی : دوستت دارم.
گرچه احساسات بشری به قدمت نسل بشر است،
اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند.

10. راز عشق در این است که در سکوت دست یکدیگر را بگیرید.
کم کم یاد می گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید.

11. راز عشق در توجه کردن به لحن صدا است.
برای تقویت گیرایی صدا، باید آنرا از قلب برآورید،
سپس رهایش کنید تا بلند بشود و به سمت پیشانی برود
تارهای صوتی را آرام و رها نگه دار.
اگر احساسات قلبی ات را به وسیله صدا بیان کنی،
آن صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد.

12. راز عشق در این است که بیشتر با نگاه حرف بزنی.
زیرا چشم ها پنجره های روح هستند.
اگر هنگام صحبت کردن از نگاه استفاده کنی،
مثل آن است که پنجره ها را با پرده های زیبایی بیاری
و به خانه گرما و جذابیت ببخشی.

13. راز عشق در این است که از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید.
زیرا نقص همواره جزء لاینفک انسان است
ذهنت را بر ارزشهایی متمرکز کن
که شما را به یکدیگر نزدیک تر میکند
نه بر مسائلی که بین شما فاصله می اندازد.

14. راز عشق در این است که حس تملک را از خود دور کنی.
در حقیقت هیچ کس نمی تواند مال کسی شود.
پس شریک زندگی ات را با طناب نیاز میند.
گیاه هنگامی رشد میکند که آزادانه از هوا و نور آفتاب استفاده کند.

**15. راز عشق در این است که شریک زندگی ات را در چار چوبی که خودت می پسندی حبس
نکنی.**

عیبجویی باعث تباهی می شود.
همه چیز را همانطور که هست بپذیر، تا هر دو شاد باشید.
قانون طلایی این است:
نقاط قوت را تقویت کن،
و ضعف ها را نه تقویت کن نه تقبیح.
هرگز سعی نکن با سوزاندن،
جلوی خونریزی زخم را بگیری.

**16. راز عشق در این است که هنگام سوء تفاهم، فقط به این فکر نکنی که طرف مقابل
چگونه ناراحت کرده است.**

در عوض به راه حلی فکر کن که در آینده از بروز چنین سوء تفاهم هایی جلوگیری کنی.

17. راز عشق در این است که وقتی پیشنهادی به ذهنت می رسد، به نیاز خودت برای بیان آن فکر نکنی.

بلکه به علاقه دیگری به شنیدن آن فکر کنی. اگر لازم بود، حتی ماه ها صبر کن تا آمادگی شنیدن آنچه را میخواهی بگویی پیدا کند.

18. راز عشق در آرامش است.

زیرا آرامش باعث تکامل عشق می شود. عشق، هوای نفس و احساسات شدید نیست. عشق انسان ها نسبت به یکدیگر بازتابی از عشق ازلی است و خداوندگار آرامش کامل است.

19. راز عشق در این است که در وجود یکدیگر عاشق خدا باشید.

تا همواره علیرغم همه اشتباهات، تشنه رسیدن به کمال باشید، چرا که بشر همواره علیرغم موانع فراوان، سعی میکند به سمت آرمان های جاودانه حرکت کند.

20. راز عشق در این است که محبت تان را بسط دهید تا تبدیل به عشق واقعی میان دو انسان شود.

سپس آن عشق را که دست پرورده پروردگار است بسط دهید تا بشریت و کل مخلوقات را در بر گیرد.

21. راز عشق در این است که به دیگری لذت ببخشی، ولی عشق را برای لذت نخواهی.

زیرا عشق حقیقی هوا و هوس نیست. هر چه نفس قوی تر باشد، تقاضاهایش بیشتر می شود و هر چه تقاضاهای نفس قوی تر باشد، خودپرستی را در تو بیشتر و بیشتر تقویت میکند. عشق چهره واقعی خود را در ملایمت و مهربانی آشکار میکند، نه در لذت جویی.

22. راز عشق در مراعات حال دیگری است.

هر قدر که ملاحظه حال دیگران را می کنی، کسی را که دوست داری بیشتر ملاحظه کن.

23. راز عشق در این است که جاذبه های خود را با دیگری قسمت کنی.

جاذبه نیرویی لطیف و نافذ است که از دیگری دریافت می کنی. این نیرو تنها با بخشش رشد میکند.

24. راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است.

نگذار که روزمرگی ها
مثل سیم های کوک نشده ساز ،
نغمه زندگی عاشقانه تان را
به نوایی غم انگیز تبدیل کند.

25. راز عشق در این است که در هر فرصتی در کنار هم آرام بگیرید و افکارتان را با یکدیگر در میان بگذارید.

لازم نیست برای سرگرم شدن حتما
از محرکات خارجی استفاده کنید.
قرار بگذارید که بیشتر با هم تنها باشید
تا بتوانید خودتان باشی.

26. راز عشق در این است که با زمانه کنار بیایید.

مایع عشقتان را طوری نگهدارید
که بتوانید گودال هایی
را که زندگی پیش پایتان میگذارد، پر کنید.

27. راز عشق در این است که به محبوبتان قدرت و آرامش بدهید.

و از او قدرت و آرامش دریافت کنید، اما نه با اصرار.

28. راز عشق در استواری است.

در فصول مختلف زندگی،
عشقتان را مانند کوه بلندی استوار نگه دارید...

منبع: همراهی علم و اخلاق

رازهای شادزیستن از دیدگاه جی دونالد والترز

سی و یک راز شادزیستن

- ۱ - راز شادی در لذت پاک بردن از چیزهای ساده است.
- ۲ - راز شادی در این است که وقتی کاری برای تو میکنند آن را لطفی از جانب ایشان بدانی و در صدد جبران برآیی.

- ۳ - راز شادی در لبخندی است که بتواند غمگینی را تسلی دهد.
- ۴ - راز شادی در قلبی است که بر روی هر بیگانه ای گشوده باشد.
- ۵ - راز شادی در این است که دیگران را همانگونه که هستند بپذیری نه اینکه خواهی آنها را در قالب دلخواه خودت فرو کنی.
- ۶ - راز شادی در این است که شادی دیگران را شادی خودت بدانی.
- ۷ - راز شادی در درک آن است که دوستی ارزشمند تر از مسائل پیش پا افتاده و ارزشمندتر از سد راه شدن است.
- ۸ - راز شادی در این است که هر اتفاقی را با خونسردی و آرامش بپذیری .
- ۹ - راز شادی در این است که معنای عشق را در بخشیدن آن بیابی نه در گرفتن آن از دیگران.
- ۱۰ - راز شادی در قلبی پاک و خالی از کینه و خودپرستی است.
- ۱۱ - راز شادی در این است که متوقع نباشی دیگران شادت کنند بلکه خودت در همه حال شاد باشی.
- ۱۲ - راز شادی در داشتن ذهنی آرام در طوفانهای زندگی است.
- ۱۳ - راز شادی در زیستن در لحظه حاضر است نه زیستن برای این لحظه.
- ۱۴ - راز شادی در رها کردن تعلقات شخصی است. این را بدان که در واقع هیچ چیز به ما تعلق ندارد بلکه صاحب اصلی همه چیز و همه کس خداست.
- ۱۵ - راز شادی در این است که حرمت همه چیز و همه کس را نگه داری .
- ۱۶ - راز شادی در قلبی فروتن و خالی از غرور است. این را بدان که ارزش هیچ کاری جاودانه نیست.
- ۱۷ - راز شادی در این است که شنونده خوبی باشی و قابل اعتماد.
- ۱۸ - راز شادی در احساس حضور خداست در همه جا و در همه چیز.
- ۱۹ - راز شادی در این است که (با) دیگران بخندی نه (به) دیگران .
- ۲۰ - راز شادی در مهر و رزیدن است. دیگران را بخشی از وجود خودت بدان .
- ۲۱ - راز شادی در این است که در انجام هر کاری اراده قوی و شادی را فراموش نکنی .
- ۲۲ - راز شادی در این است که بیشتر مایل به یاد گرفتن باشی تا یاد دادن.
- ۲۳ - راز شادی در این است که در مسایلی که برای دیگران رقابت آمیز و مهم است حتی اگر برای تو اهمیت نداشته باشد علاقه نشان دهی و پیروزی آنها را تبریک بگویی.
- ۲۴ - راز شادی در درک آن است که دوست داشتن دیگران و الاترین وظیفه هر انسان است.
- ۲۵ - راز شادی در این است که نه فقط با لبها بلکه بادل و چشمانت هم بخندی.
- ۲۶ - راز شادی در این است که به جای توقع کمک از دیگران تو به آنها کمک کنی.
- ۲۷ - راز شادی در این است که ایمان دیگران را نسبت به خود ارزشهای و الایشان تقویت کنی.
- ۲۸ - راز شادی در این است که از وجود سختی های زندگی شاکر باشی زیرا آنها به تو ادراک و تعقل میبخشند .
- ۲۹ - راز شادی در این است که احساس (من) و (مال من) را از خود دور کنی.
- ۳۰ - راز شادی در قلبی است که به روی همه انسانها گشوده تا آنها برادرانه و خواهرانه به درون راه دهد.
- ۳۱ - راز شادی در دوست داشتن و ابراز صادقانه احساسات است.

آرام و شاد باشید

در محل کار لبخند بزنید و به هر کس که می‌بینید بگویید صبح بخیر
بله به تمام کسانی که از کنار شما رد می‌شوند
لبخند بزنید و سلام و صبح بخیر بگویید
حتی اگر لبخندتان در ابتدا مصنوعی باشد
به زودی طبیعی می‌شود

لبخند زدن، مسری است و شما می‌توانید با یک لبخند ساده
آن را به تمام دوستان و همکاران خود سرایت دهید
و نشاط و روحیه را به آنها هم هدیه کنید



بیشتر ما کودکی‌هایمان را به خاطر داریم
شاد بودیم و پُر انرژی
اما گویا هر چه جلوتر می‌رویم
بیشتر در باتلاق مشکلات گرفتار می‌شویم
و فراموش می‌کنیم که با فرو رفتن در این باتلاق
نشاط و شادی کودکی‌مان از دست می‌رود



قدرت حرکت ما و در حقیقت دو بال پرواز و اوج ما
یکی با نشاط و شادابی است
و دیگری امید به اوج و رسیدن به آبی بیکران



Persian-Star.org

تا می‌توانید از بعضی افسانه‌های پوچ و تخیلات رویایی چشم‌پوشانید
و آنها را به حال خودشان بگذارید



اگر شما در هر لحظه برای یک چیز ارزشمند زندگی می‌کنید، قطعاً در زندگی هدف دارید
بنابراین شما شخص باهوش و روشنفکری هستید
این طبیعی است که در زندگی
هر کس حتماً به مسئله‌ای برخورد خواهد کرد

اما حل کردن مسئله یک عامل مؤثر در شادکامی شماست
ولی هرگاه آن مسئله خارج از قدرت و توانایی شما بود
انگیزه شاد زیستن را انتخاب کنید



از غم و انزوا دوری کنید
و با خود تکرار کنید که با یک مسئله روبرو هستید
نه یک مشکل
و مسئله قابل حل است



آرام و شاد باشید

آنگاه خواهید دید که چه معجزه آسا راه حل ها برایتان روشن خواهد شد
از کسب آرامش و شادی غافل نشوید 😊

7 روش رسیدن به آرزوها

1- رویاهایتان را وسعت دهید و با شور و اشتیاق به آنها بپردازید .

رویاهای بزرگ در انسان انگیزه و تحرك ایجاد می کنند. زمانی که به رویاهایتان می اندیشید به سمت مسیری که به آن علاقمند هستید راهی باز می کنید. آرزوهایتان را مرتباً در ذهن آورید زیرا در همین رویاهاست که می توانید به انرژی و شور و شوقی که شما را به حرکت وامی دارد، دست یابید. به خاطر داشته باشید تمام چیزهایی که هم اکنون در اطرافتان وجود دارند با يك فکر و يك نیت آغاز شده اند.

2- برنامه ریزی کنید .

برای آنکه در مسیر رسیدن به آرزوها پیش روید، برای خودتان اهداف میانی تعیین کنید. رمز موفقیت آن است که هدفتان مشخص و ملموس باشد. می خواهید بعد از 6ماه، يك سال و یا دو سال چه کاری انجام دهید؟ به کجا می خواهید بروید؟ برنامه عملی بریزید و البته پشتکار داشته باشید به این ترتیب يك رویا به يك واقعیت تبدیل می شود. روی مقصد و هدفتان تمرکز کنید چرا که بدون هدف تمام انرژیهای شما به دلیل اجابت خواسته های دیگران به سرعت مصرف می شود و یا در اثر برآورده کردن نیازهای لحظه ای به هدر خواهد رفت.

3- وارد عمل شوید .

افرادی که به رویاهایشان جامه عمل می پوشانند، هر کاری که لازم باشد انجام می دهند حتی اگر آن عمل همیشه جالب و خوشایند نباشد. برای پیشروی در این مسیر چه اقدامات خاصی باید انجام دهید؟ در راه رسیدن به هدف اجازه ندهید حتی يك روز هم بدون هیچ سعی و اقدامی هرچند کوچک مثل يك تلفن، مطالعه، کلاس و ... از دست برود. روزی از راه خواهد رسید که وقتی به گذشته نگاه می اندازید خواهید دید که با همین قدم های کوچک همه مسیر را طی کرده اید.

4- مسئولیت همه اتفاقات را بپذیرید .

برای توجیه عدم فعالیت و تنبلی خود به دنبال عذر و بهانه و یا دلایل متعدد نباشید. واقعیت زندگیتان را خودتان می سازید؛ پس این شما هستید که باید فرمان دهید. نتیجه دلخواهتان را نمی گیرید؟ به جای گله گذاری از این و آن، دنیا یا حتی از خودتان، به جای آنکه در زندگی نقش يك قربانی یا فردی که کشته شده است را بازی کنید، رویکرد و راه و روش زندگیتان را

تغییر دهید و به دنبال روش های دیگری باشید. اگر انتظار دارید با تکرار کارهای گذشته به نتایج جدیدی برسید، اشتباه کرده اید.

5- یاد بگیرد از احساساتان استفاده کنید .

افرادی که رویاهایشان به حقیقت پیوسته، افکار و احساسات مثبت را در خود پرورش می دهند و می دانند که چگونه دست از احساسات منفی و فلج کننده ای چون ترس، اضطراب، نا امیدي، تردید، ناتوانی، درماندگی و احساس گناه دست بکشند. زمانی که يك رویا به حقیقت می پیوندد، 80% به آن بستگی دارد که روی افکار و احساساتان تسلط داشته باشید و 20% بقیه مربوط به کنترل وقت و زمان می شود .

6- انتخاب ها و تصمیم هایتان همواره روی اطرافیانتان تاثیر می گذارد .

مطمئن شوید که آنان نظرات شما را درک و در این راه شما را تشویق می کنند. همچنین با انتخاب دوستان، خواندنی ها و برنامه های رادیویی و تلویزیونی، محیطی به وجود آورید که به شما انگیزه و دلگرمی دهد. به سراغ رسانه هایی که در شما ایجاد ترس می کنند، نروید. در صورت لزوم، از طریق افراد و گفت و گوهایی که به شما اعتماد به نفس و حس ارزشمندی می دهند، کمک بگیرید.

7- مهم تر از همه، صبور باشید .

عصر حاضر، عصر سرعت و تکنولوژی است و ما در دوره ای زندگی می کنیم که خواسته ها و نیازهایمان فوراً برآورده می شوند اما آرزوهای بزرگ با گذشت زمان تحقق می یابند. ما نمی توانیم سر این واقعیت را کلاه بگذاریم. در عوض، زمانی که این آرزوها به حقیقت می پیوندند، رضایت خاطر، شغف و شادی زیادی به همراه دارند. بنابراین، به راهنان ادامه دهید و بر این باور باشید که به هدف خواهید رسید. یاد بگیرید از مسیری که طی می کنید لذت ببرید و در طول راه به سعی و تلاشتان پاداش بدهید

طرز تهیه شکلات زندگی

زندگی، زیباترین هدیه خدای مهربان است و انسان هائی که این هدیه زیبا را قدر می دانند، آنچنان در صحنه زندگی، شادی و نشاط می آفرینند که هر لحظه زندگیشان مملو از خاطره ای زیبا خواهد بود. راز و رمز شیرین زندگی کردن، خیلی سخت نیست؛ فقط می بایست بدانیم چگونه زندگی کنیم و از این هدیه الهی چگونه لذت ببریم. آری مشکل ها و ناکامی های مسیر زندگی، مواد خام "شکلات زندگی"

هستند. زندگی ما همواره با مشکل‌ها و سختی‌ها معنا پیدا می‌کند و ما آمده‌ایم تا مسائل زندگی را حل کنیم و لذا حل مسئله‌ها و مشکل‌ها را بچشمیم. از مشکل‌ها و رنج‌های زندگی نهراسیم و با اقتدار در میدان زندگی وارد شویم و اینگونه از مشکل‌ها و ناکامی‌های مسیر، بهترین شکلات زندگیمان را تهیه کنیم و از طعم آن لذت ببریم. برای تهیه "شکلات زندگی" می‌بایست به نکته‌های مهم و دستورالعمل زیر به‌طور دقیق توجه داشت تا طعم "شکلات زندگی"، دلچسب همه اطرافیانمان باشد. باور کنیم که بهترین تهیه‌کننده شکلات زندگی هستیم:

انسان‌هایی که فعالیت و امورشان را با نگرش و باورهای بسیار مثبت آغاز می‌کنند، دستاوردهای مثبتی به‌دست می‌آورند. آنان چون اعتقاد دارند که موفق می‌شوند، پس به‌طور قطع به پیروزی می‌رسند انسا‌های برنده، ابتدا در ذهن خود برنده می‌شوند و سپس این پیروزی و موفقیت را در صحنه زندگی نمایان می‌سازند. برندگان همیشه مثبت می‌اندیشند و از ناملایمت‌های مسیر، هراسی ندارند و با اعتقادی راسخ، نگاهی متعالی به اطراف خود دارند. آری برای خلق یک زندگی عالی و مطلوب، می‌بایست باور داشته باشیم که توانایی آفریدن زیباترین زندگی را داریم؛ سپس با این باور زیبا، شیرین‌ترین لحظه‌ها را برای خود و اطرافیان مهیا سازیم.

● از گاه کوه نسازیم

برای تهیه "شکلات زندگی" می‌بایست تجربه کسب کنیم بنابراین اگر عزممان را جزم کرده‌ایم تا زندگی شیرینی را رقم زنیم، می‌بایست از اشتباه‌های گذشته، اندوهگین و محزون نباشیم و ناکامی‌های گذشته را در ذهنمان مرور نکرده و بی‌جهت از گاه کوه نسازیم. انسان‌های موفق، فقط از گذشته درس می‌گیرند و در زمان حال زندگی می‌کنند و همواره آینده‌ای زیبا را در ذهنشان ترسیم می‌نمایند. راز شاد زیستن، صبر و شکیبایی است. برای لذت بردن از زندگی، می‌بایست برای اتفاق‌هایی که هنوز رخ نداده است، نگران نباشیم. "دیل کارنگی"، روانشناس بزرگ می‌گوید: "۹۸ درصد نگرانی‌های مردم برای چیزهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده است". پس بیاییم با توکل به خدای مهربان، در فراز و نشیب‌های زندگی با صبر و حوصله به انتظار زیباترین و خوشمزه‌ترین لحظه‌های ناب زندگی باشیم. و از اکنون لذت ببریم و از گذشته عبرت بگیریم و آینده‌ای زیبا را تصور نمائیم.

● تدبیر و تفکر

زندگی با تدبیر و تفکر زیبا می‌شود. برای هر اقدامی، فکر کنیم و فکرهایمان را در روی برگه‌ای سفید بنویسیم و چندین بار تفکرهای خود را مرور کنیم. انسان‌هایی می‌توانند لحظه‌های شیرینی در زندگیشان خلق نمایند که زمانی آن لحظه را تصویر و برای آن تدبیر نموده باشند. تفکر، راه‌های بی‌شماری را برای رسیدن به موفقیت در مسیر انسان قرار می‌دهد و انسان‌ها هوشمند علاوه بر اینکه خود می‌اندیشند، از تجربه‌ها و فکرهای نسان‌های دیگر نیز استفاده می‌کنند و میانبرهای رسیدن به موفقیت و زیبایی را کشف می‌نمایند. اندیشیدن، انسان‌ها را رشد می‌دهد و آنان را از مسیرهای بحرانی، به سلامت عبور می‌دهد و راه‌های آرامش و نشاط را برای آنان به ارمغان می‌آورد. هر روز، دقایقی را در خلوت برای اندیشیدن قرار دهیم و آنچه را که پس از تفکر، تدبیر و مشورت با انسان‌های صادق به‌دست می‌آوریم، با اقتدار در صحنه زندگی جاری نماییم.

● منتظر خبرهای خوب باشیم

انتظار، زیباترین مفهوم زندگی است. انسان‌هایی که در انتظار خوبی‌ها می‌نشینند، خوبی‌ها را به‌دست می‌آورند؛ چرا که انسان‌ها، جذب‌کننده انتظارهایشان می‌باشند. در این عالم، قانونی وجود دارد به نام "قانون افزایش". این قانون، بیان‌کننده این مفهوم است: "هر چیزی که حرفش را بیشتر بزنی و به آن بیشتر بیندیشی، برای تو محقق می‌شود". مواظب باشیم برای تحقق یک زندگی شیری، منتظر تلخ‌کامی‌ها و شکست‌ها نباشیم و هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، پس از یک مناجات عارفانه، منتظر خیر و برکت‌های بیکران در زندگی باشیم و چه زیبا "پیامبر اکرم (ص)" فرموده‌اند که: "مشکل را کتمان کنید تا روزیتان زیاد شود". همواره سعی کنیم با دوربین ذهنمان، زیبایی‌ها را ببینیم و صحنه‌های جذاب زندگی را شکار کنیم. از مهربانی‌ها و عطاوت‌ها بگوئیم و همواره شاکر خدای مهربان باشیم تا برکت‌ها و نعمت‌های الهی بر ایمان گسترده شود.

● توکل به خدای مهربان:

قرآن مجید می‌فرماید: "به درستی اوست که می‌خنداند و می‌گریاند. انسان‌هایی که با یک ارتباط عاشقانه و عارفانه با توکل به خالق هستی در مسیر زندگی تلاش می‌نمایند، همواره مورد حمایت حضرت حق تعالی قرار می‌گیرند و به آرامشی عمیق دست می‌یابند. ساختن یک زندگی ایده‌آل، بدون خدا ممکن نیست و انسان‌هایی که به دنبال شیرینی و حلاوت در زندگی می‌گردند، می‌بایست خدا را در متن زندگیشان جاری نمایند و هر تفکر و اقدامی را بر مبنای اطاعت او قرار دهند تا شادی و نشاط حقیقی نصیبشان گردد. خداوند به انسان‌هایی که او را اطاعت می‌کنند و یاری می‌رسانند، وعده یاری و حمایت داده است.

با هم یک بار دیگر مواد لازم جهت تهیه "شکلات زندگی" را مرور می‌کنیم:

ردیف، مواد لازم/ مقدار لازم

۱. توکل به خدای مهربان / به وسعت عالم

۲. تفکر مثبت/ به تعداد هر فکر

۳. تدبیر مناسب/ به تعداد هر اقدام

۴. صبر و تحمل/ در کل مسیر زندگی

۵. استفاده از تجربه/ هر چه بیشتر باشد، بهتر است

۶. مشکلات/ هر اندازه که باشد

یادمان باشد هر چقدر برای تهیه "شکلات زندگی" دقت و تلاش کنیم، طعم این شکلات، خوشمزه‌تر می‌شود و اعضاء خانواده‌مان از آن لذت بیشتری می‌برند.

مجله شادکامی و موفقیت

درس گرفتن از شکست‌ها!!!

مشکل اصلی این است که بیشتر مردم وقتی به مانع سختی در کار بر می‌خورند، فقط شکست را در نظر می‌آورند و به این ترتیب مغلوب می‌شوند. هنگامی که انسان موفق بر زمین می‌افتد، فوراً بر می‌خیزد، از شکست خود درس می‌گیرد، ضربه را از یاد می‌برد و به سمت جایگاهی بلندتر حرکت می‌کند. اگر زندگی مشاهیر بزرگ دنیا را از نظر بگذرانید، متوجه می‌شوید کسانی که به موقعیت‌های بزرگ دست یافته‌اند، زیر فشار ضربات شکست استخوانی خرد کرده‌اند. هر که در این حد از موقعیت قرار گرفته باشد، با مخالفت‌ها، ناامیدی‌ها، موانع و بدبختی‌های فراوانی رو در رو بوده است. شرح احوال و ماجرای زندگی انسان‌های بزرگ را به قلم خود آنها بخوانید تا بار دیگر دریابید که چگونه هر یک از این افراد بارها و بارها توانستند در برابر موانع و مشکلات سر خم نکنند.

کار دیگری هم می‌توانید بکنید. از دوستان و آشنایان یا هر کسی که به نظر شما واقعا در زندگی موفق است، اطلاع پیدا کنید. وقتی همه چیز را درباره او فهمیدید، متوجه می‌شوید که بر دشواری‌ها و موانع بزرگ فایز آمده است. امکان ندارد بدون وجود مخالفت، مشقت و موانع به

موقعیت‌های بزرگ دست پیدا کنیم. ولی امکان آن وجود دارد که از موانع برای پیشبرد اهداف خود استفاده کنیم. هنگامی که از مساله‌ای ضربه می‌بینیم، غالباً چنان در آغاز دچار احساسات می‌شویم که نمی‌توانیم از آن تجربه‌ای بیندوزیم. ما می‌توانیم شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کنیم. یعنی درسی بگیریم، آن را به کار ببندیم و بعد به شکستی که پشت سر گذاشته ایم نگاه کنیم و لبخند بزنیم. از هم اکنون تصمیم بگیرید از هر مانعی که در سر راهتان سبز می‌شود، چیزی به غنیمت بگیرید. بار دیگری که در محیط کار یا منزل با مشکلی روبه‌رو می‌شوید، بر اعصابتان مسلط شوید و بکوشید علت آن را پیدا کنید.

از این راه می‌توانید جلو اشتباه‌های مجدد را بگیرید. ضربه خوردن تجربه با ارزشی است، در صورتی که بتوانیم از آن درسی بگیریم. ما انسانها موجودات عجیب و غریبی هستیم، خیلی سریع برای پیروزی‌های خود اعتباری تمام عیار قائل می‌شویم. هر وقت به موقعیتی میرسیم، می‌خواهیم همه عالم و آدم را خبر کنیم. طبیعتاً دوست داریم همه ما را به یکدیگر نشان دهند و بگویند: «او را می‌بینی؟ چنین و چنان کرده است.»

با وجود این، عادت داریم به همان سرعت دیگر افراد را به خاطر بروز هر مانع کوچکی مقصر بدانیم. وقتی فروش کم می‌شود، فروشنده‌ها به طور طبیعی تقصیر را گردن مشتری‌ها می‌اندازند. وقتی کارها از دور خارج می‌شود، مدیران اجرایی به طور طبیعی کارمندان یا دیگر مدیران را سرزنش می‌کنند.

بعید نیست در این دنیای دیوانه‌کسانی بخواهند به ما ضربه بزنند، ولی در بیشتر موارد، خودمان باعث سقوط خود می‌شویم. شکست‌هایی ما در اثر بی‌کفایتی فردی یا اشتباه‌های خودمان است.

واقعگرا باشید. خودتان را در یک لوله آزمایش بگذارید و از دید یک شخص ثالث و بیطرف به خودتان نگاه کنید. ببینید آیا دارای ضعفی هستید که پیش از این، هرگز متوجه آن نشده‌اید؟ اگر ضعفی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید. بیشتر مردم آنقدر به خودشان عادت می‌کنند که توانایی دیدن راه‌های اصلاح نفس را از دست می‌دهند. خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دادن تأثیر سازنده‌ای دارد. به انسان کمک می‌کند که کارآیی و قدرتی را که لازمه موقعیت است، به دست آورد. مقصر دانستن دیگران تأثیری ویرانگر دارد. از اثبات کردن این‌که دیگری دارد اشتباه می‌کند، مطلقاً هیچ سودی عایدتان نمی‌شود. به گونه‌ای سازنده خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دهید. از ناتوانایی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود فرار نکنید. معیارهای بالاتری را در نظر بگیرید. و مانند افراد موفق، کاستی‌ها و ضعف‌های خود را جستجو و سپس آنها را اصلاح کنید. در حقیقت، عامل اصلی موفقیت انجام همین کارهاست. البته غرض از یافتن عیوب آن نیست که به این گونه افکار میدان دهید: این هم یک دلیل دیگر برای بازنده بودن من برعکس، به خطاهای خود از این دید بنگرید: «این هم راه دیگری است که می‌تواند از من یک پرنده بزرگ بسازد.» آلبرت هویارد می‌گفت: «یک انسان شکست‌خورده کسی است که با وجود اشتباه‌های احمقانه‌ای که مرتکب شده است، نمیتواند تجربه‌ای بیندوزد.»

بیشتر، شکست‌های خود را ناشی از بدشانسی می‌دانیم. می‌گوییم: «رسم روزگار است دیگر، کاری نمی‌شود کرد.» ولی دست نگه دارید و یک لحظه ببینید. رسم روزگار آنقدرها هم بی‌حساب و کتاب نیست و به دلایل نامعلوم، نتایج معلومی را موجب نمی‌شود. اعتقاد به رسم روزگار، هیچ تجربه‌ای در پی ندارد و آمادگی بیشتری برای رویارویی با مشکلی که قبلاً در شرایط مشابه داشتیم، به ما نمی‌دهد. مربی فوتبال که پس از شکست تیمش در مسابقه روز شنبه می‌گوید: «خوب بچه‌ها، این هم به رسم روزگار دیگه» کمکی به تیم خود برای پرهیز از اشتباه‌های مشابه در مسابقه شنبه آینده نمی‌کند. به جای مقصر دانستن بخت و اقبال، موانع را بررسی می‌کنید. هرگاه مغلوب شدید، درس بگیرید. بسیاری از افراد خسته و رنجور از زندگی، محرومیت خود را با عبارات بخت بد، بخت شوم و بخت شور، توصیف می‌کنند.

این مردم هنوز مانند کودکان فکر می‌کنند، خام هستند و بدون داشتن هیچ درکی از شرایط خود، عاجز از دیدن فرصت‌هایی هستند که آنها را بزرگتر، قویتر و متکی به نفس‌تر می‌کند. دیگر اقبال خود را محکوم نکنید. مقصر دانستن آن، هیچ انسانی را به هدف خود نرسانده است. مشکل اصلی این است که بیشتر مردم وقتی به مانع سختی در کار بر می‌خورند، فقط شکست را در نظر می‌آورند و به این ترتیب مغلوب می‌شوند. وقتی یقین پیدا می‌کنید که راهی هست، به طور خودکار انرژی منفی را (کنار بکشیم، برگردیم عقب) تبدیل به انرژی مثبت می‌کنید (ادامه بدهیم، جلو برویم). تنها زمانی یک مساله یا یک مشکل غیر قابل حل می‌شود که فکر کنید غیر قابل حل است. با ایمان داشتن به امکان وجود راه‌حلی برای مشکلات، راه‌حلا را جذب می‌کنید. به خودتان حتی اجازه صحبت یا فکر درباره ناممکن بودن راه‌حلا را ندهید. وقتی به مانعی بر می‌خورید، لازم نیست کل برنامه را زیر سؤال ببرید. بهتر است عقب‌گرد کنید و به تجدید قوا پردازید. کارهای ساده و جذابی را امتحان کنید، مانند نواختن ساز یا پیاده روی یا چرتی کوتاه.

بدین ترتیب، وقتی دوباره با آن مانع روبه‌رو می‌شوید، خودبه‌خود، راه‌حل آن هم به سراغتان می‌آید. در موقعیت‌های حساس دیدن جنبه‌های مثبت و خوب نیز می‌تواند موقعیت‌آفرین باشد. در پایان به یاد داشته باشید که همیشه همان چیزی به سراغتان می‌آید که انتظار دیدنش را دارید. طرف مثبت را ببینید تا بر شکست غلبه کنید. اگر ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد. اگر همواره فکر شکست را در ذهن می‌پرورانید، مصرا از شما می‌خواهم خود را از شر این فکر موزی نجات دهید؛ چون فکر شکست، شکست می‌آورد. از این پس به خود بگویید: «من مغلوب شکست نخواهم شد.» نباید از مشکل ترسید، باید به خود بقبولانید و تلقین کنید که خدا با شماست و به کمک او موفق خواهید شد، هر مشکلی را از سر راه بردارید. در مقابل مشکلات مقاومت کنید و کاری برای از بین بردن آنها انجام دهید. شما با تکیه به ایمان می‌توانید در هر کاری موفق شوید، ایمان به خدا و ایمان به خودتان، ایمان بالاترین سلاحی است که به آن نیاز دارید با سلاحی کافی و حتی بیش از رفع نیاز. ایمان موجب پایداری، قوت و استقامت می‌شود. در ایمان پویایی و قدرتی وجود دارد که به هنگام بروز مشکلات انسان را مقاوم نگاه می‌دارد. اگر نگرش شما این باشد که «من با توکل به پروردگار به هر کار توانا هستم» در آن صورت نگرش جدیدی را به ذهن منتقل می‌کنید. روی انگاره‌های مثبت مرتباً تاکید بگذارید و ببینید چگونه باورتان خواهد شد که می‌توانید راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنید.

در پایان 5 راهنمایی را که کمک می‌کند، شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کنید:

- 1- از شکست‌ها به گونه‌ای برداشت کنید و درس بیاموزید که راه را برای موفقیت شما هموار سازد. هنگامی که با شکست مواجه شدید علت آن را ریشه‌یابی کنید، سپس بر آن شوید که به وقت دیگر پیروزی به دست آورید.
- 2- شهامت آن را داشته باشید از خودتان انتقاد در جهت سازندگی به عمل آورید. نکات ضعف و اشتباه‌های خود را بررسی و سپس آنها را تصحیح کنید.
- 3- شاکي بودن و از بخت بد نالیدن را متوقف کنید. علل هر پس ماندگی و توقف را جویا شوید و موجب اشتباه را پیدا کنید. یادتان باشد از گناه کارها را به گردن بخت انداختن، هیچ‌کس به منزل مقصود، رهنمون نشده است.
- 4- پشتکار و پایداری را با آزمایش در هم آمیزید. در راستای هدف‌تان حرکت کنید. اما هیچ وقت سرتان را به سنگ نکوبید و اظهار پشیمانی نکنید، سعی کنید به آزمایش‌های دیگری دست بزنید.

5- به خاطر داشته باشید، در هر موقعیتی یک طرف خوب و زاویه رویش وجود دارد. آن را پیدا کنید، سپس با بررسی آن، نومیدي را از فضاي اندیشه خود خارج سازید.

درباره NLP

بیشتر مردم فکر می‌کنند، انسان‌هایی موفق هستند که از در و دیوار برای آنان شانس و اقبال می‌بارد. چنین افرادی زندگی را یک پیکار می‌انگارند، پیکاری برای یافتن طلسم خوشبختی. اما علم NLP می‌گوید: زندگی پیکار نیست، بلکه یک بازی است. این بازی، مثل هر بازی دیگر، راه و روشی برای برنده شدن دارد. قانون و اصول دارد.

پیروان NLP سعی می‌کنند با الگوبرداری از آدم‌های موفق، پی به این قانون برده، رموز موفقیتشان را بفهمند. آنها با دقت و تفحص در افکار و اعمال انسان‌ها به نتایج جالبی دست یافتند. از جمله این که انسان‌های ناموفق غالباً افرادی هستند که از گاه، کوه می‌سازند.

استعداد و تواناییهای خود را نمی‌شناسند و به جای تلاش کردن، رویدادها و حوادث زندگی را غیر منطقی و با دیدی منفی تجزیه و تحلیل می‌کنند. بعنوان مثال اگر یکبار شکست بخورند، به لیاقت خود شک کرده، فوراً تخلیه انرژی شده، دست از تلاش بر می‌دارند. عبارتی به دلیل ترس از شکست، شکست می‌خورند! انسان‌های موفق آدم‌هایی هستند که به تواناییهای خود ایمان دارند، آنها معمولاً کوه مشکلات را چون گاه می‌بینند. هرگز با دیدن موانع یا پس از شکست ناامید نشده، دست از تلاش بر نمی‌دارند و راه دیگری برای رسیدن به آرمانشان می‌یابند.

برناردشاو می‌گوید: "وقتی جوان بودم، متوجه شدم از هر ده کاری که انجام می‌دهم نه بار با شکست مواجه می‌شوم و چون نمی‌خواستم تسلیم شوم و شکست را بپذیرم، آموختم که هر کار را ده بار انجام دهم".

همینطور وقتی که از پترکبیر دلیل موفقیت‌هایش را می‌پرسند، در جواب پاسخ می‌دهد: "آنقدر شکست خوردم تا راه شکست دادن را آموختم".

بدون آگاهی از قانون معنویت نمی‌توان در بازی زندگی برنده شد. برای برنده شدن باید ایمان داشت که قادر به پیروزی هستیم. با این ایمان توانایی‌هایمان رشد پیدا می‌کند و همین باعث موفقیت می‌شود. این پیروزی، متقابلاً باعث تقویت ایمان می‌شود و ..

این دور تسلسل مدام ادامه دارد. هر چه موفقیت‌ها بیشتر شود، فرد ایمانش به لطف خالق توانا و تواناییهای خود بیشتر می‌شود و هر چه ایمان قوی‌تر شود،

موفقیت بیشتر و سهل الوصول تر می گردند... آن موقع است که سایرین می گویند برای فلان شخص از در و دیوار شانس می بارد. تقویت ایمان با قوانین ذهنی در ارتباط است.

▪ ذهن سه بخش دارد:

(۱) نیمه هوشیار

(۲) هوشیار

(۳) هوشیاری برتر.

ذهن نیمه هوشیار توان فهم و استنباط ندارد و بدون مسیر و جهت، هر فرمانی به آن بدهند همان را انجام می دهد؛

ذهن هوشیار، ذهن بشری است. زندگی را به همان شکلی که به نظر می رسد، می بیند. تنها چیزهایی که محسوس و مدلل است قبول می کند.

ذهن هوشیار، مرگ، بیماری، فقر و بلا را مشاهده می کند و بر ذهن نیمه هوشیار اثر می گذارد.

هوشیاری برتر یعنی آن ذهن الهی که درون هر انسانی وجود دارد. هوشیاری برتر قله آرمان های عالی انسان و عرصه طرح الهی است. افلاطون

معتقد است هر انسانی صاحب طرح الهی است و آن را «الگوی کامل» نامیده است:

«جایی هست که جز تو هیچ کس نمی تواند آن را پر کند. کاری هست که جز تو هیچ کس قادر به انجامش نیست.»

این طرح در هوشیاری برتر انسان دارای تصویری است در نهایت کمال که معمولاً به صورت آرمانی دست نیافتنی یا آرزویی رویایی – که برآوردنش محال به

نظر می رسد – در ذهن هوشیار جلوه می کند.

،NLP

هنر پیروز شدن در بازی زندگی را هدایت بخش نیمه هوشیار ذهن می داند. برای درست جهت بخشیدن به ذهن نیمه هوشیار باید از قوانین ذهنی و معنوی اطلاع داشته باشیم.

پاره ای از این قوانین عبارتند از:

▪ قانون اعتقادات:

به هر چیز که اعتقاد داشته باشید چه درست چه نادرست، بر قسمت نیمه هوشیار ذهن تأثیر می‌گذارد و با دقتی حیرت آور به عینیت در می‌آید.
هر امر باید ابتدا در غالب اعتقاد درآید تا به آن عمل شود.

■ قانون انتظارات:

هر آنچه که انتظارش را می‌کشید به سرتان می‌آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی خوب و موفق را می‌کشید، همان را خواهید داشت و برعکس. پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت. حتماً تأثیر این قانون را در زندگی روزمره زیاد دیده اید.

■ قانون جاذبه:

منفی‌ها، منفی‌ها را جذب می‌کنند و مثبت‌ها، مثبت‌ها را. افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب می‌کنند و برعکس، افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت اندیش را.

■ قانون جانشینی:

ذهن نیمه هوشیار در یک لحظه می‌تواند فقط به یک وجه از قضیه فکر کند (مثبت یا منفی). یعنی زمانی که می‌خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم. مگر آنکه جنبه منفی جانشین وجه مثبت شود.

■ قانون کارما:

آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند. بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست. پندار و کردار و گفتار انسان – دیر یا زود- با دقتی حیرت انگیز به خود او باز می‌گردد.
کارما واژه‌ای است سانسکریت به معنای "بازگشت". آنچه که آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد. بسیاری از مردم از این واقعیت غافلند که هدیه دادن نوعی سرمایه‌گذاری است و اندوختن از سر حرص و احتکار جز تنگدستی عاقبتی ندارد.

■ قانون بخشایش:

این قانون می‌گوید خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود،

مخدوش نمی‌شود.
هر اندیشه‌ی خشک و محدود کننده‌ای مثل مقصر دانستن خود، یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن نیمه هوشیار اثر گذاشته، مانع پیشرفت می‌شود.

■ قانون پرهیز از تردید و هراس:

جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرمان‌هایش فاصله ایجاد کند. اگر انسان بدون دلهره، برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، بی‌درنگ برآورده خواهد شد.
ترس دشمن بزرگ بشر است. ترس از تنگدستی، ترس از بدبختی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن و ...
خداوند در کتب مقدس آسمانی مکرراً انسان را خطاب قرار داده و فرموده است: «ای کم‌ایمانان چرا ترسانید؟»
معنای این عبارت این است که می‌بایست ایمان را جانشین ترس کنیم، ترس ایمان وارونه است. ترس یعنی ایمان به شر.

آئیه

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 بیفتد، بهتر است بیش از یکبار تلاش کنید".

از این مطلب می‌توان 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 ایده‌ات 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 يك 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 فرزندان تان 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 يك 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 ترك می کند، اغلب ما از خودمان می پرسیم :

"چرا؟"

"چرا من؟"

"چرا حالا؟"

"چرا او مرا سرگشته و تنها رها کرد؟"

سؤالاتی که با "چرا" شروع می شوند، ممکن است ما را به يك چرخه بی حاصل بیندازند.

اغلب جوابی برای این "چرا" ها وجود ندارد و یا اگر هم جوابی وجود داشته باشد، اهمیتی ندارد.

افراد موفق سؤالاتی 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 يك 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. برگرفته از کتاب "خوشبختی در يك کلام"

درسی از پروانه

درسی از پروانه

يك روز سوراخ
كوجكي در يك
پيله ظاهر شد.
شخصي نشست
و چند ساعت به
جدال پروانه
براي خارج شدن
از سوراخ كوچك
ايجاد شده در پيله
نگاه كرد.



سپس فعالیت
پروانه متوقف
شد و به نظر
رسید تمام
تلاش خود را
انجام داده و
نمی تواند
ادامه دهد.

آن شخص تصمیم
گرفت به پروانه کمک
کند و با قیچی پيله
را باز کرد. پروانه
به راحتی از پيله
خارج شد اما بدنش
ضعیف و باله‌هایش
چروک بود.



آن شخص باز
هم به تماشای
پروانه ادامه
داد چون
انتظار داشت
که باله‌های
پروانه باز،
گسترده و
محکم شوند و
از بدن پروانه
محافظت کنند.



هیچ اتفاقی
نیفتاد!
در واقع
پروانه بقیه
عمرش به
خریدن مشغول
بود و هرگز
نتوانست
پرواز کند.

چیزی که آن شخص با
همه مهربانیش
نمیدانست این بود که
محدودیت پيله و تلاش
لازم برای خروج از
سوراخ آن، راهی بود
که خدا برای ترشح
مایعاتی از بدن پروانه
به بالهایش قرار داده
بود تا پروانه بعد از
خروج از پيله بتواند
پرواز کند.





گاهی اوقات تلاش
تنها چیز است که در
زندگی نیاز داریم.
اگر خدا اجازه می داد
که بدون هیچ مشکلی
زندگی کنیم فلج
میشدیم، به اندازه
کافی قوی نبودیم و
هرگز نمیتوانستیم
پرواز کنیم.

من قدرت خواستم و خدا
مشکلاتی در سر راهم
قرار داد تا قوی شوم.

من دانایی خواستم و خدا
به من مسایلی داد تا حل
کنم.

من سعادت و ترقی
خواستم و خدا به من
قدرت تفکر و قوت
ماهیچه داد تا کار کنم.





من جرات خواستم و
خدا موانعی سر راهم
قرار داد تا بر آنها
غلبه کنم.

من عشق خواستم و
خدا افرادی به من
نشان داد که نیازمند
کمک بودند.

من محبت خواستم و
خدا به من فرصتهایی
برای محبت داد.

«من به هر چه که
خواستم نرسیدم ...
اما به هر چه که نیاز
داشتم دست یافتم»





بدون ترس زندگی کن،
با همه مشکلات مبارزه کن
و بدان که میتوانی بر تمام آنها غلبه کنی.

آیا شما قادر به انجام کار مهم یا حتی نسبتاً مهمی هستید؟

سنگا گفته است:
به خاطر سختی کارها نیست که ما جرات نمی‌کنیم انجامشان دهیم، بلکه چون ما جرات به انجام آنها نمی‌کنیم کارها سخت می‌شوند. ""
برای بعضی افراد، قبول کردن مسئولیت و یا انجام بعضی کارها حتی کارهای ساده خیلی سخت است. آیا شما هم جزو این دسته ادم‌ها هستید؟
اصولاً مواردی که انجام یک کار را سخت می‌کنند عبارتند از:

مقاومت برای اینکه آن کار را انجام ندهیم.
ایده‌ها و افکاری که به آنها عادت کرده ایم.
ترس از اینکه از پس آن کار بر نیاییم (نداشتن اعتماد به نفس).
و اینکه مدام آن را به فردا موکول می‌کنیم.
اما بدانید که در بیش‌تر موارد، به محض اینکه نخستین قدم را بردارید و کار را شروع کنید 75 درصد از موانع و سختی‌ها از بین رفته‌اند!!!

منبع: مجله موفقیت

تا نخواستی که همیشه...

اراده کنی تا متحول شوی



برچسب ها، باور آفرین و شخصیت سازند. ما در مسیر کمال ، از این تکنیک برای تهذیب نفس و ساختن هویت و شخصیت جدید و باورهای عالی، استفاده می کنیم. در این مقاله راجع به دو ویژگی تفکر و توکل صحبت می کنیم که اگر با تمرین و مراقبت در خود ایجاد کنید ، زندگی تان رنگ و بویی دیگر می گیرد.

انسان متفکر

از آنجا که فکر ، نردبان معراج انسان است و زندگی در مسیر کمال در لحظه های اندیشه انسان صورت می گیرد ، لذا یک انسان عارف در واقع یک انسان متفکر است. تفکر به معنای اندیشه های ناب، زیبا، مثبت و تحول آفرین که در ذهن یک انسان سالک مسیر کمال شکل می گیرد و بازتاب آن لحظه های زندگی او را می سازد. در این صورت، کیفیت زندگی یک انسان عارف به کیفیت اندیشه های او بستگی دارد. اندیشه های منفی و مایوسانه، یک زندگی رو به شکست را شکل می دهد.

هنگامی که ما برچسب انسان متفکر را بر پیشانی ذهن و دلمان نصب می کنیم، در واقع به ضمیر ناخودآگاه خود این پیام را می دهیم که ما مرتبا اطلاعات زیبایی را به عنوان اندیشه های ناب برای می فرستیم و تو موظفی تا با دریافت چنین اندیشه هایی باورهای زیبا و روحیه عالی در ما تولید کنی. ضمیر ناخودآگاه نیز با هدایت اندیشه های زیبا عالی ترین شخصیت و احساس را در ما خلق می کند و بستر کمال را برای زندگی ما فراهم می آورد. شما به عنوان یک انسان رهرو مسیر کمال مرتبا با ذکر این جمله تاکیدی مثبت که من انسان متفکری هستم در خود، شرایط و بستر کمال را فراهم کنید.



در این راستا مرتباً ببینید که شما کیستید، در زندگی چه می کنید و در نهایت به کجا می روید. این نحوه تفکر، انسان را در شرایط ارزیابی و تصحیح قرار می دهد و باعث می شود که شما خود موجودتان را با خود مطلوب، مقایسه کنید و از رهگذر تصمیم های درست در زندگی، به اصلاح مسیر پردازید و به سوی کمال حرکت کنید.

انسان متوکل

به خاطر داشته باشیم که برچسب ها باور آفرین و روحیه سازند و در نهایت شکل دهنده هویت ما هستند. هنگامی که خود را یک انسان متوکل می نامیم، در واقع این باور را در خود می سازیم که ما به عنوان سالکان مسیر کمال، در همه امور زندگی خود، به خدای رحمان توکل می کنیم و عاقبت امور را به اراده قدرتمند او می سپریم و یقین داریم که خداوند از انسان های مؤمن مراقبت و دفاع می کند بدین سان از دغدغه ها رها می شویم و در آغوش امن خدا احساس امنیت و آرامش می کنیم.

آری، انسان متوکل کسی است که تنها تکیه گاهش، ذات مقدس خدای یکتاست که بر سریر کاینات تکیه زده و عالم خلقت، با سرانگشت اعجازش در حرکت و تکاپوست. دست نیاز انسان متوکل همواره به سوی اوست و خوب می داند که با دعا و نیایش است که به حریم ملکوت راه می یابد و خدا به سرزمین قلبش، پا می گذارد. او سکان کشتی زندگی اش را به دست خدا سپرده است و چون تو را نوح است کشتی بان، ز توفان غم مخور. انسان متوکل، خود و زندگی اش را به خدا سپرده و هر آنچه هست و نیست را به وی وا گذاشته و از این رهگذر به دنیایی از آرامش رسیده است. خدا مدافع اوست و در سخت ترین لحظات زندگی، حضورش را بر وی عیان می سازد. کسی که به خدا توکل می کند و او را وکیل خود قرار داده است، از هر محکمه ای سرازیر می گذارد و این چنین است که انسان های بزرگ؛ انسان هایی که خون تحول و شکوفایی در رگ های بشریت تزریق می کنند، هیچ گاه نیاز به توجیه و دفاع از خویش ندارند، زیرا خدا که ناجی و بهترین وکیل و مدافع کل کاینات است، خود به نجات آنها می آید.

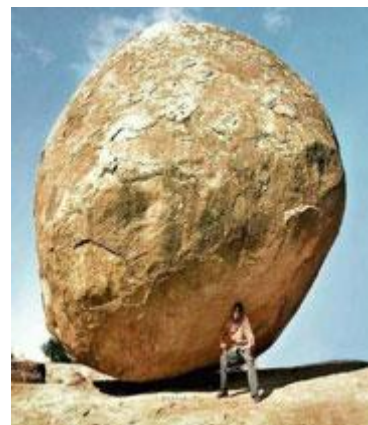


توکل، ریسمانی است آویخته از عرش الهی و تنها بیداران و هشیارانند که به این ریسمان محکم، چنگ زده و رستگار می شوند. توکل به این معنا نیست که جریان امور را به خدا بسپاری و خود در کنج عافیت بنشینی و به خویش مشغول شوی؛ زیرا آنکه توکل می کند، همه راه ها را رفته، همه درها را کوفته، هر پيامی را شنیده، هر ندایی را دریافته، و خود را به آب و آتش زده است و می زند. او از پای نمی نشیند و در عین حال نتیجه کار را به خدای رحمان می سپارد. به تعبیر دیگر توکل یعنی کار را به امید خدا انجام دادن، تلاش کردن و حاصل را از خدا خواستن! بیماری که به خدا توکل می کند، بهترین نسخه را از متخصص ترین طبیب می گیرد زیرا نیروی توکل و تلقین، آن چنان روحیه ای به وی داده و آن چنان باوری در وی پدید می آورد که کارخانه داروسازی درونش را به کار می اندازد و بهترین داروها و مفیدترین آنزیم ها و هورمون ها را برای این سیستم پیچیده می سازد و بر بیماری فائق می شود.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء، ای آنکه نامت، داروی وجود است و ذکرش شفای جسم روان، به تو توکل می کنم و خود را به تو می سپارم. من با توام و تو با منی. خدایا! بر تو توکل می کنم که مرکز پرگار آفرینشی و از تو مدد می جویم که یکتا مددکار عالمی. به درگاه تو پناه می برم که آفتاب سلطنت در قلمروی امپراتوری هستی، هرگز غروب نمی کند. تو با منی و روح بهاران با من است و بدین سان است که: اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد من و ساقی، به هم سازیم و بنیادش براندازیم ای رهرو مسیر کمال! همواره با خود بگو و تکرار کن که من انسان متوکلی هستم و این جمله تاکیدی، این باور را در تو می سازد که خدا، یار و یاور توست. در همه امور از تو مراقبت می کند. این معنی تو را به دنیایی از آرامش و سکون می برد و هویت بسیار زیبایی در تو می سازد.

تبیان

خودتو دست کم نگیر...



«احساس حقارت» باعث می شود که انسان توانایی های بالقوه خودش را دست کم بگیرد. اما مهم این است که این حس از کجا می آید؟ و چطور رفعش کنیم؟

خودت را دست کم نگیر!

«احساس حقارت» داشتن، همان طور که از کلمه دومش بر می آید، یعنی اینکه یک نفر حس کند در برابر دیگران کوچک است و خودش را دست کم بگیرد. البته همان طور که از کلمه اولش هم بر می آید، نشان از این دارد که این «خودکم بینی» چندان ربطی به واقعیت ندارد و بیشتر باور و حس یک آدم است نسبت به خودش.

در این مقاله می خواهیم این احساس فلج کننده و ناجور را زیر ذره بین بگذاریم. اول از همه می خواهیم ببینیم این احساس از کجا می آید، بعد ببینیم آدم هایی که در وجودشان با این احساس درگیرند، چه نشانه هایی دارند و دست آخر هم می خواهیم راهکارهایی بگذاریم جلوی پای این آدم ها تا احساس شان را از حقارت به عزت نفس تغییر دهند. البته حواسمان باشد کاری نکنیم که غرور جای احساس حقارت را بگیرد چون غرور هم در واقع یک شکل دیگر احساس حقارت است!

احساس حقارت از کجا می آید؟

چرا بعضی ها هیچ اهمیتی به خودشان نمی دهند؟ چرا بعضی ها فکر می کنند از همه لحاظ کم آورده اند یا بهتر بگوییم کم دارند؟ چرا بعضی ها با دیدن چهره خود جلوی آینه ابعاد وجود خویش را کوچک تر می بینند؟ چرا حس می کنند نسبت به دیگران کمتر موفقند؟ این دلیل ها احتمالاً قانع کننده ترین دلیل ها برای احساس حقارت هستند:

1- والدین بیش از حد سختگیر یا بیش از حد آسان گیر:

پدر و مادرهایی که می گذارند فرزندشان از همان اولی که یاد گرفت چهار دست و پا راه برود، «تجربه کند» و «خودش یاد بگیرد»، شاید ناخودآگاه دارند خشت های اول عزت نفس را درون فرزندشان می گذارند. اما آنها که بیش از حد سختگیرند، حتی اگر بچه بیچاره کارش را درست انجام دهد، برایش پیشیزی ارزش قائل نیستند. آنها هم نمی گذارند بچه شان دست به سیاه و سفید بزند، مبادا به لطافت پوستش بر بخورد، دیگر بدتر. آنها در واقع اجازه نمی دهند بچه هیچ تجربه خودمختارانه ای داشته باشد. به این شیوه های تربیت، سبک های فرزندپروری می گویند.

سبک های فرزندپروری آسان گیر و دیکتاتور مآبانه، بچه هایی بار می آورند که احساس حقارت بالایی دارند و سبک زندگی انعطاف پذیر، بچه هایی را پرورش می دهد که احساس عزت نفس و استقلال بالایی دارند.

2- نظر دورویی ها:

درست است که عمده شخصیت فرد در خانواده اش شکل می گیرد اما به هر حال، بچه مقدار زیادی از وقت خود را با همسالان و دوستانش می گذراند. نظر دوستان و همسالان هم می

تواند روی احساس حقارت شخص تاثیر بگذارد. دوستانی که توانایی های آدم را تحسین می کنند و او را به اصطلاح قبول دارند ، باعث می شوند که عزت نفس فرد افزایش پیدا کند و برعکس، کسانی که مرتب دوروبری ها را مسخره می کنند ، به احساس حقارت آدم دامن می زنند.

3 -مشکلات جسمی واقعی :

بررسی احساس حقارت بدون در نظر گرفتن این مورد ، بی انصافی است. بعضی ها فقط به این خاطر که به علت های ژنتیکی، مشکل جسمی دارند ، از خودشان بدشان می آید. معلولان، چاق ها یا لاغرهای مادرزادی از این دسته اند. بیماری هایی که در طول عمر به جسم آدمی حمله می کنند - مخصوصاً اگر مزمن شوند - می توانند عزت نفس انسان را خدشه دار و او را وادار کنند صبح تا شب به خودش لعنت بفرستد.

احساس حقارت چه نشانه هایی دارد؟



وقتی علائم افرادی که احساس حقارت دارند را می خوانید ، دستتان می آید کسی که به اصطلاح خودش را می گیرد، دقیقاً می خواهد احساس خود کم بینی اش را بپوشاند. خواندن این نشانه ها در شناخت احساس حقارت خودتان و دیگران بیشتر به شما کمک می کنند.

1 -بی احترامی به دیگران

آدم هایی که برای خودشان احترام قائل نیستند ، به دیگران هم احترام نمی گذارند ، آنها فکر می کنند چون خودشان، خودشان را قبول ندارند ، پس نباید کس دیگری را هم قبول داشت. آنها کوچک ترین مشکل دیگران را چنان به رخ شان می کشند که آنها تحقیر شوند.

2 -دهن بینی

همان قدر که آدم های دارای عزت نفس بالا خودمختار هستند ، برعکس، آدم های خودکم بین با کوچک ترین توصیه دیگران، یک دفعه مسیر زندگی شان را عوض می کنند. کافی است که به این آدم ها بگویی لباس شان زشت است، دیگر عمراً فرد آن لباس را نتشان ببینید. اگر دقت کنید ، می بینید که احساس حقارت، یا خودش را با انتقاد ناپذیری شدید نشان می دهد یا انتقاد پذیری شدید!

3 - انزوا

کسانی که احساس حقارت دارند ، فکر می کنند دیگران هم مثل خودشان، آنها را غیر جذاب، خنگ و خسته کننده می دانند. به همین خاطر سعی می کنند تا جایی که می شود ، توی چشم نباشند و با کسی دهان به دهان نشوند تا ضعف خیالی شان مشخص نشود.

رقابت گریزی آدم های خود کم بین با اینکه دلشان می خواهد همیشه برنده شوند ، سعی می کنند تا جایی که می توانند وارد هیچ رقابتی نشوند. آنها خودشان فکر می کنند که بازنده خواهند بود و بازندگی هم یک فاجعه دیگر است!

4 - انتقادناپذیری

یکی از علت هایی که آدم ها انتقاد پذیر نیستند ، همین است که آنها هر نوع انتقاد سازنده یا ناسازنده ای را دشمنی تلقی می کنند. خودکم بین ها دوست ندارند کسی ناتوانی های آنها را گوشزد کند.

5 - توهم توطئه

کسانی که برای خودشان ارزشی قائل نیستند ، فکر می کنند که همیشه دشمن های فرضی ای نشسته اند در فکر دسیسه تا آنها را از هر جایی که هستند پایین بکشند. در واقع این آدم ها این جور خودشان به عوامل بیرونی نسبت دهند تا حقارت خودشان. البته توهم توطئه در شکل شدیدش یک بیماری روانی است و باید درمان شود.

اینگونه احساس حقارت را از بین ببرید

وقتی که احساس حقارت، جزئی از شخصیت فرد شود ، تغییر دادن آن خیلی سخت است. اما برطرف کردن این حس برای کسانی که گاهی احساس حقارت می کنند ، آسان تر است. به هر حال، ما این راهکارها را جوری ردیف کرده ایم که هم به درد گروه اول بخورد و هم به درد گروه دوم. فقط یادتان باشد که این راهکارها آرام آرام در وجود آدم تاثیر می گذارند و نباید توقع داشته باشید یک شبه انجام شوند.



1 - معیارتان را عوض کنید!

معیار اندازه گیری کسانی که احساس حقارت می کنند درباره ارزش خودشان درست نیست. به نظر آنها ارزش آدم به چیزهایی است که چندان دست خودش نیستند. چیزهایی مثل قد ، وزن و حتی ثروت. برای اینکه احساس حقارتتان را از بین ببرید ، اول باید در وجودتان چیزهایی را تشخیص دهید که قابل تغییر هستند. چیزهایی مثل دانش، خوش اخلاقی، شادی و خلاقیت. از این طریق مردم هم شما را به خاطر ویژگی هایی که در خودتان پرورش داده اید ، بیشتر قبول خواهند داشت.

2 - برای خودتان دست بزنید!

تا حالا شده که خودتان برای تشویق خودتان آب طالبی بخرید ، شده که نظر دیگران را درباره موقعیت تان در نظر نگیرید و شده که برای موفقیت های کوچک و بزرگ خودتان، جایزه بخرید؟ یکی از راه هایی که می تواند به شما کمک کند تا از پس احساس حقارت تان بر بیایید ، این است که راه هایی برای تشویق خود پیدا کنید. باور کنید خیلی لذت بخش است که آدم بعد از موفقیت در یک آزمون زندگی، اولین شیرینی موفقیتش را خودش بخورد و بعد آن را به دیگران تعارف کند. تا حالا مزه این شیرینی را چشیده اید؟

3 - از متخصصان کمک بگیرید!

گاهی احساس حقارت آن قدر شدید است که ما رسماً جزو مبتلایان به افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت و این جور مشکلات روان شناختی دیگر شده ایم. این جور مواقع بهتر است غرور ناشی از خودکم بینی و تصور بی فایده بودن بدون کمک دیگران را کنار بگذاریم و سراغ یک روان شناس یا مشاور خوب را از دوروبری هایمان بگیریم. فقط یادتان باشد که برای موثر بودن روان درمانی، بیشتر از هر چیز باید حوصله و انگیزه داشته باشید؛ روان شناس ها فقط به شما کمک می کنند که خودتان به خودتان کمک کنید.

همشهری خانواده - با تغییر

مهارت گوش دادن، پایه ارتباط مؤثر با دیگران است.

دانشمندان علوم ارتباطات معتقدند مهارت گوش دادن، پایه ارتباط مؤثر با دیگران است.

نشسته اید روبه روی دوست صمیمی تان، دارید خاطرات یکسال پیش را با هم مرور می کنید؛ خاطرات روزهایی که داشتید زیر فشارهای خانوادگی و درسی، له می شدید. دارید همه موضوع هایی که آن موقع در موردش حرف می زدید و درد دل می کردید را یکی یکی به ذهن

می‌آورید. هیجان آن روزهای تلخ در ذهنتان تازه می‌شود. همین‌طور که دارید حرف می‌زنید، یکدفعه متوجه می‌شوید که دوست شما چند تا از مهم‌ترین چیزهایی که آن روزها برایتان اتفاق افتاده را به یاد ندارد.

مطمئن‌اید که در مورد آن موضوع‌ها برایش خیلی حرف زده‌اید. اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد چیست؛ اینکه دوست شما حرف‌هایتان را گوش نداده است؟ چه حسی به شما دست می‌دهد؟ حالا جایتان را با هم عوض کنید. می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید فعالانه‌تر به حرف‌های دوستان گوش دهید؟

«گوش‌دادن با شنیدن فرق می‌کند.» این اولین جمله‌ای است که استادان رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و البته خبرنگاری در درس‌های فنون مصاحبه می‌گویند. آنها نگران این هستند که دانشجویان‌شان در آینده به حرف‌های مراجعان یا مصاحبه‌شوندگان‌شان خوب گوش ندهند و خوب گوش‌ندادن برای این شغل‌ها یعنی فاجعه. اما اگر کمی لنز دوربین‌مان را بازتر کنیم، می‌بینیم که در همه رابطه‌هایی که بین 2 نفر جریان دارد، خوب گوش‌ندادن می‌تواند رابطه را به تباهی بکشاند.

حالا این جمله اول مطلب یعنی چه؟ چه فرقی هست بین گوش‌دادن و شنیدن؟ بهترین جواب، شاید یک عبارت مشهور است که بارها در ادبیات کلاسیک خودمان تکرار شده است؛ «گوش‌جان». وقتی کسی با «گوش‌جان» به حرف‌های شما توجه می‌کند، دقیقاً دارد ایده آل متخصصان علوم ارتباطات را اجرا می‌کند؛ یعنی فعالانه دارد به اطلاعات کلامی شما گوش می‌دهد. اما اگر بخواهیم تریپ علما را بگیریم و فرقی‌های گوش‌دادن و شنیدن را بگوییم کار کمی مشکل می‌شود. در ساده‌ترین حالت می‌شود گفت شنیدن یک فرایند جسمی و مکانیکی و گوش‌دادن یک فرایند ذهنی است.

به بیان پیچیده‌تر (!)، شما می‌توانید از انتشار امواج صوتی توسط دستگاه کلامی گوینده تا درک آن کلام توسط شنونده، مراحل را در نظر بگیرید. در شنیدن، این مرحله تا برخورد امواج صوتی به گوش گیرنده پیش می‌رود و متوقف می‌شود؛ مثلاً شما در پیاده‌روی شلوغی راه می‌روید و همه‌همه آدم‌های دور و بر را می‌شنوید؛ اما فقط می‌شنوید و نمی‌فهمید که چه چیزی می‌گویند.

وقتی که شما حرف کسی را گوش می‌دهید، مراحلی که گفتیم تا آخر اجرا می‌شوند؛ یعنی امواج صوتی احساس شده به وسیله گوش، توسط مغز پردازش می‌شوند و می‌توانید معنای حرف‌های طرف را بفهمید، آنها را تفسیر کنید، ارزش گفته‌هایش را زیر و بالا کنید، آنها را یک جای مغزتان save کنید و در نهایت پاسخی به حرف‌هایش بدهید.

مهارت گوش‌دادن به چه دردی می‌خورد؟

خب، به درد زندگی کردن. شما در هر جایی از زندگی‌تان که بخواهید با یک نفر رابطه داشته باشید، باید بتوانید حرف‌هایش را به خوبی گوش دهید. گوش‌دادن عمیق و همراه با همدلی به حرف‌های دوست صمیمی یا همسر، گوش‌دادن دقیق به حرف‌های استاد یا معلم، گوش‌دادن همراه با ارزیابی به حرف‌های کارکنان یک سازمان در صورتی که مدیر جایی باشید، نمونه‌هایی از کنش‌های ارتباطی هستند.

اما اگر بخواهیم خیلی کلی‌تر و بدون توجه به موقعیت‌های خاص بگوییم گوش‌دادن چه فایده‌ای دارد، گفتن یک جمله کافی است؛ گوش‌دادن خوب به معنی توجه به دیگران است. تصور کنید رابطه‌ای که در آن طرف مقابل احساس کند که شما به او توجه داشته‌اید، چقدر می‌تواند لذت‌بخش باشد. وقتی شما با خوب گوش‌دادن به حرف‌های طرف مقابلتان توجه می‌کنید، قبل از هر چیز به خودتان کمک می‌کنید تا برداشت کاملی از حرف‌های او داشته باشید. در مقابل، طرفتان متوجه می‌شود که شما به حرف‌هایش علاقه دارید و نگران او هستید. این قضیه به

نوبه خودش باعث می‌شود که طرف مقابلتان تشویق شود در مورد خودش با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزند. هرچه که یک نفر رازهایش را راحت‌تر بیان کند، رابطه هم صمیمانه‌تر می‌شود؛ پس در نهایت، گوش‌دادن خوب موجب صمیمیت بیشتر می‌شود و این دور مثبت همچنان ادامه پیدا می‌کند.

حالا قضیه را بر عکس کنیم؛ تصور کنید که رئیس شما، استاد شما، همسر شما یا حتی زیردست شما متوجه شده باشد که شما قسمتی از حرف‌هایش را گوش نداده‌اید؛ شما موقعیت‌های شغلی فراوانی را از دست می‌دهید، همسرتان از دست شما عصبانی می‌شود، جر و بحث‌های بی‌دلیلی به خاطر دفاع شما از خودتان راه می‌افتد و خلاصه اینکه مشکلات خفنی به خاطر نداشتن مهارت گوش‌دادن برایتان پیش می‌آید.

احتمالا در ذهن شما هم خاطراتی از این گوش‌ندادن‌ها و لو رفتن‌ها زنده شده است. در واقع همان‌طور که در شماره‌های قبل هم توضیح دادیم، ما می‌توانیم فرایندهای ذهنی مثل گوش‌دادن را مدیریت کنیم؛ یعنی خود ما هم می‌دانیم که چه موقع داریم به حرف یک نفر، درست و حسابی گوش می‌دهیم و کی حواسمان در هیروت است؛ دقیقا مثل موقعی که یک کتاب دستمان گرفته‌ایم و می‌خواهیم بخوانیم‌اش اما گاهی فقط کلمات را می‌بینیم؛ منتها فرق گوش‌دادن و خواندن این است که کتاب بی‌زبان وقتی می‌فهمد ما درست نمی‌خوانیم‌اش کاری از دستش بر نمی‌آید ولی در گوش‌دادن، ما معمولا با یک آدم سر و کار داریم و یک رابطه زنده و معلوم است که به طرف مقابلمان برمی‌خورد اگر بفهمد به او گوش نمی‌دهیم.

گوش‌دادن همزمان به 2 منبع صوتی، حتما شما هم مجری‌های مسابقات زنده تلفنی تلویزیون را دیده‌اید که وقتی دارند به پیام‌های اتاق فرمان گوش می‌دهند، به طرز تابلویی حرف‌های کسی که پشت تلفن است را متوجه نمی‌شوند. دل‌مشغولی‌ها و درگیری‌های ذهنی هم می‌تواند جلوی خوب گوش‌کردن را بگیرد. وقتی ذهن ما خیلی مشغول است، در واقع بیشتر داریم به صدای ذهن خودمان گوش می‌دهیم تا صدای طرف مقابل.

گوش‌دادن فعال یا منفعل؟

بعضی وقت‌ها ما داریم با جان و دل به حرف‌های طرفمان گوش می‌دهیم اما کار خاصی انجام نمی‌دهیم که این گوش‌دادن را به طرف مقابل نشان دهیم؛ سرمان را پایین انداخته‌ایم و گوش‌هایمان را تیز کرده‌ایم و گوش می‌دهیم و درک می‌کنیم. در این نوع از گوش‌دادن با اینکه شما اخلاقا دارید گوش می‌دهید اما به طرف مقابلتان حس خوبی را منتقل نمی‌کنید. شما او را در یک موقعیت مبهم قرار داده‌اید که نه می‌تواند متهمتان کند که به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید و نه نشانه‌هایی از گوش‌دادن می‌بیند.

در این حالت به جای اینکه ذهن طرفتان درگیر حرف‌های خودش و ادامه‌دادن آنها شود، درگیر این ابهام لعنتی می‌شود و معمولا ترجیح می‌دهد که حرف‌هایش را زودتر تمام کند یا اینکه احتمالا از شما بپرسد که آیا به حرف‌هایش گوش می‌دهید یا نه. این حرف شما که «گوشم پیش شماست» هم معمولا دردی را دوا نمی‌کند و بیشتر اعصاب طرف را به هم می‌ریزد. روان‌شناسان به این نوع گوش‌دادن تقریبا بی‌فایده می‌گویند «گوش‌دادن منفعل».

در مقابل در گوش‌دادن فعال، علاوه بر اینکه ما دل و جانمان را به خدمت گوش‌دادن گرفته‌ایم، طوری رفتار می‌کنیم که این گوش‌دادن به طرفمان منتقل شود. از سر تکان دادن‌های معروف خبرنگاران گرفته تا برگرداندن خلاصه‌ای از حرف‌های طرف به خودش، می‌تواند نشانه گوش‌دادن ما باشد.

فقط یادتان باشد که نه خودتان را گول بزنید و نه طرفتان را. اینکه شما بدون گوش‌دادن به حرف‌های طرف، فقط سرتان را تکان دهید یا لبخند بزنید، بالاخره شما را لو می‌دهد. طرف خنگ که نیست، بالاخره یک جایی متوجه می‌شود که حرف‌های دردناکش با لبخند شما نمی‌خواند یا اینکه تکان‌دادن سرتان وقتی که حرف‌های طرف تمام شده، بی‌معنی است.

راه‌هایی برای تقویت مهارت گوش‌دادن

راستش را بخواهید، قبل از هر چیز باید گفت که خوب گوش‌دادن بیشتر از هر چیز به منش و شخصیت آدم‌ها بستگی دارد. خیلی از ما بدون اینکه کوچک‌ترین چیزی در مورد مهارت‌های ارتباط مؤثر در کتاب‌های بازاری موفقیت خوانده باشیم، در بین دوستانمان به عنوان سنگ‌صبور مشهوریم. سنگ‌صبور بودن بیشتر از هر چیز به خاطر این حفظ شده است که ما به خوبی به حرف‌های طرفمان گوش داده‌ایم و با ذات انسانی‌مان توانسته‌ایم آنها را منتقل کنیم. نوشتن این راه‌ها، بیش از هر چیز، کمک به منظم‌کردن این توانایی‌های ذاتی این‌گونه آدم‌هاست و کمتر از همه، به درد آدم‌هایی می‌خورد که شخصیت شنونده‌ای ندارند و مدام می‌خواهند آدم‌های دیگر حرف‌هایشان را بشنوند:

1. وقتی که اصلا حسش را ندارید گوش ندهید

خب بنده خدا، چرا تعارف می‌کنی؟ وقتی ذهن خودت درگیر یک مسئله شخصی است، چرا وقتی دوستانت زنگ می‌زنند و می‌خواهند درد دل‌های بدون فوریتش را بگویند، قبول می‌کنی؟ تاکید می‌کنم اگر فوریتی برای شنیدن این حرف‌ها وجود ندارد، خیلی ساده است که گوش‌دادن خوب به آنها را به چند ساعت بعد یا یک روز بعد منتقل کنید.

2. به زبان بدن طرفتان توجه کنید

همه چیز را که آدم‌ها توی کلامشان نمی‌گویند؛ شما وقتی که می‌بینید یک نفر دستش را مشت کرده و دارد با ناخن‌هایش پدر پوست دستش را در می‌آورد، دیگر نیازی نیست که بشنوید «من خشمگینم». تابلو است آدمی که مدام پاهایش را تکان می‌دهد، تیق می‌زند و کف دستش عرق کرده اضطراب دارد و چفت‌کردن دهان شاید نشان طفره رفتن از زدن بقیه حرف‌ها باشد. خانم‌ها معمولاً بهتر این علامت‌ها را می‌گیرند. به هر حال برای گوش‌دادن بهتر، باید به این علامت‌ها توجه کنید و مستلزم این است که شما موقع شنیدن به طرف نگاه کنید.

3. در مورد گفته‌های طرف مقابلتان حرف بزنید نه درباره خودتان.

حتماً شما هم تجربه داشته‌اید که تا کسی حرفی می‌زند تجربه‌های مشابه او یا فرق‌های خودمان با او به ذهنمان می‌آید. این تا حدی طبیعی است؛ بالاخره آدم است و خودخواهی‌هایش! اما مهم این است که آن فکرها را به زبان نیاوریم. وقتی که هدف گوش‌دادن به طرف است، باید کاری کنیم که او به حرف‌هایش ادامه دهد نه اینکه با گفتن تجربه‌های مشابه‌مان، جریان حرف‌هایش را قطع کنیم.

4. با کلامتان به طرف بفهمانید دارید توجه می‌کنید

بعد از هر چند جمله، یک جوری به طرفتان بفهمانید که دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید. مثلاً می‌توانید نظر خودتان را در مورد تأثیری که این گفته‌ها می‌توانند بر هیجان طرف داشته باشند بگویید. مثلاً «این اتفاق‌هایی که می‌گویی، باید غمگین‌ات کرده باشند» یا اینکه «خیلی سخته‌ه!» یا اینکه بعد از شنیدن چند موضوع مختلف، خلاصه‌ای از حرف‌های طرف را به خودش بر گردانید؛ مثلاً بگویید «خب، این جور که من فهمیدم تو این مشکلات رو داری».

سؤال کردن برای اینکه طرف حرف‌هایش را دقیق‌تر یا با تفصیل بیشتری بگوید هم حکایت از گوش‌دادن ما دارد. غیر از اینها، کلیشه‌های «خب، خب» و «بعد چی شد» هم هستند که خودتان می‌دانید که تکرار بیش از حدشان چقدر لوس و دردآور است. یادتان باشد گفتن یک

«خب» همراه با یک خنده کوچولو در موقع شنیدن یک مطلب با مزه، به هزار «بعد چی شد» بدون احساس می‌ارزد.

5. با بدنتان به طرف بفهمانید دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید

این یکی را دیگر همه بلدند. سری که هر از گاهی به طرف پایین حرکت می‌کند، بدنی که به جلو مایل شده (به خاطر اینکه نزدیک‌تر شدن گوش به گوینده، استعاره از بیشتر گوش‌دادن است) و چشمی که فعالانه به چشم گوینده خیره شده است، همه نشانه‌های بدنی توجه‌کردن هستند. البته در مورد چشم هم باید حواستان به سطح فرهنگی و عقاید مذهبی جنس مخالف‌تان باشد. یادتان باشد که همه این علائم بدنی بدون گوش‌دادن هم می‌توانند آشکار شوند و برعکس. به قول سعدی؛ «دل و جانم به تو مشغول و نظر در چپ و راست/ تا نفهمند رقیبان که تو منظور منی!».

6. با گفت‌وگوهای درونی، ذهنتان را مدیریت کنید

خودتان بهتر می‌دانید که وسط حرف‌های دیگران ما با خودمان حرف می‌زنیم؛ مونولوگ‌های درونی‌ای مثل اینکه «منظورش چیست؟»، «الان می‌خواهد چه حرف‌هایی بزند؟» و... می‌توانید با این مونولوگ‌ها فرایند حرف‌های طرف مقابلتان را بهتر تحلیل کنید. فقط یادتان باشد که سرعت زیادتر تفکر نسبت به تکلم است که چنین اجازه‌ای به شما می‌دهد. آن قدر غرق حرف‌های ذهن خودتان نشوید که از شنیدن حرف‌های طرف مقابلتان عقب بمانید.

همشهری آنلاین

استراتژی حل مسئله

پیش از آنکه بتوانید از اصول یادگیری برای حل یک مشکل استفاده کنید، باید راه‌های معینی مثل انتخاب اهداف و جمع‌آوری اطلاعات ذی ربط را طی کنید. پس از آن که برنامه‌ای برای دستیابی به این اهداف ریختید، باید برای سنجش میزان کارایی آن برنامه دست به ارزیابی بزنید.

هشت گام برنامه حل مشکل به شرح زیر است:

۱) بیان مشکل در قالب اصطلاحات رفتاری

برای آنکه اصول یادگیری برای مشکل شما به کار آید، لازم است آن مشکل را به صورت رفتارهای اختصاصی بیان کنید که قرار است کاهش یا افزایش یابند، اگر می‌خواهید وزن خودتان را کم کنید، باید رفتارهایی مثل کاهش مصرف کالری یا افزایش تمرین را که بر وزن شما تاثیر گذار است، شناسایی کنید.

گاه تبدیل مشکلات به یک رفتار خاص کار ساده‌ای نیست. مثلاً چگونه می‌توان رفتارهایی را که در مسامحه کاری یا تنبلی نقش دارند، شناسایی کرد؟ یک رهنمود کلی آن است که از خودتان بپرسید چگونه یک ناظر بیرونی در می‌یابد شما بر مشکل خود غلبه کرده‌اید؟ یک

ناظر مثلاً ملاحظه خواهد کرد که شما سه هفته قبل از پایان رسیدن مهلت شروع به نوشتن مقاله درسی خود کرده‌اید نه آنکه روز آخر به فکر آن افتاده باشید.

۲) فهرست بندی دلایل شخصی برای تعیین رفتار مورد نظر

از آنجایی که این برنامه خودفرمان است، احتمالاً برنامه‌ای موثر نخواهد افتاد مگر آنکه شما متقاعد شده باشید که این کار نفع شخصی برای شما به ارمغان خواهد آورد. در نتیجه پیش از آنکه کار خود را آغاز کنید، لازم است فهرستی از دلایل تحمل زحمات چنین برنامه‌ای را تهیه کنید اگر شما فقط به این خاطر می‌خواهید زمان ورزش خود را زیاد کنید که دوستی را خوشحال کرده باشید و هیچ نفعی از این عمل نمی‌برید، احتمال آنکه بتوانید رفتار خودتان را تغییر دهید بسیار کم خواهد بود.

۳) گردآوری اطلاعات ذیربط از طریق یادداشت‌برداری

ثبت رفتار آماج (رفتاری که می‌خواهید تغییر دهید) به دو دلیل کار مفیدی است:
الف) به شما کمک می‌کند تعیین کنید که آیا برنامه شما کارایی دارد.
ب) یادداشتهای خوب می‌توانند به شناسایی برخی از عواملی که بر رفتار شما تأثیر دارند، کمک کند.

این یادداشت‌ها معمولاً روی برگه‌ای که چند ستون دارد، ثبت می‌شوند. یک ستون مخصوص ردیابی رفتار آماج است؛ مثلاً چند عدد سیگار کشیده‌اید، چه نوع غذایی خورده‌اید و ستون‌های دیگر برای ثبت عوامل موثر بر رفتار آماج به کار می‌روند. معمولاً بهتر است زمان و مکان بروز رفتار آماج شرایط و پیامدهای آن ثبت شوند.

۴) تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خط پایه

هنگامی که داده‌های خط پایه را پیش از تغییر رفتارتان گردآوری می‌کنید، در حقیقت یک بررسی همبستگی اجرا کرده‌اید، در این مرحله شما به تجویز و تحلیل داده‌ها می‌پردازید تا مشخص کنید آیا رفتار آماج در اثر متغیرهای گوناگون تغییر کرده است یا خیر. برای مثال، آیا در هنگام کار بیشتر از هنگامی که در خانه هستید سیگار می‌کشید؟ سعی کنید مشخص سازید که آیا رویدادهای خاصی باعث افزایش یا کاهش بروز آن رفتار می‌شوند یا نه. اگر بتوانید میان رفتار آماج خود و سایر متغیرها رابطه‌ای پیدا کنید، این رابطه کمک می‌کند تا برنامه خویشنداری خود را بریزید.

۵) بیان اهداف اختصاصی

وقتی یادداشت‌های مربوط به خط را بررسی کردید و تصویر بهتری از جایگاه کنونی خود به دست آوردید، زمان آن فرا رسیده است که به دقت و در قالب مفاهیم رفتاری مشخص کنید از انجام این برنامه چه انتظاری دارید. در یک برنامه خویشنداری لازم است اختصاصی‌تر عمل کنید. هدف خودتان را در قالب مفاهیم رفتاری بیان کنید و آن را بر اساس نتایجی که می‌خواهید مطرح کنید. مطمئن شوید که هدف رفتاری شما باعث برآورده کردن دلایل شخصی شما برای تغییر کردن می‌شود. همچنین مطمئن شوید که اهداف شما واقع بینانه هستند.

۶) طراحی و اجرای برنامه

در این مرحله شما می‌کوشید اصول یادگیری را برای مشکل خود به کار بندید. اینک با مشخص کردن اهداف و جمع‌آوری داده‌های مربوط به آن می‌توانید برنامه‌ای طرح کنید که به شما کمک کند با تغییر رفتار خود به هدفی که می‌خواهید دست یابید. اگر از یادداشت‌های خود برای تعیین موقعیت‌های استفاده کنید که شما را در خطر انجام رفتار نامطلوب قرار می‌دهند و یا رفتار مطلوب و مورد نظر را تسهیل می‌کنند، آنگاه می‌توانید آن موقعیت‌هایی را تغییر دهید. شما می‌توانید از وسوسه‌انگیزی موقعیت‌ها کاسته و بنابراین انجام کارهای نامقبول را مشکل‌تر کنید و یا اینکه می‌توانید آن را مطلوب‌تر کرده و در نتیجه کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، ساده کنید.

۷) ارزیابی توفیق برنامه

پس از آن که چند هفته برنامه خود را اجرا کردید، یادداشت‌های مربوط به رفتار آماج در عرض یکی از دو هفته اخیر را با یادداشت‌های مربوط به خط پایه مقایسه کنید. نوشتن یک قرارداد شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه خود را به اجرا گذاشته و به اهداف خود دست یابید. اگر برنامه شما به قصد افزایش رفتار طرح شده باشد، یادداشت‌های اخیر شما باید نشان دهند که این رفتار بیشتر از دوره خط پایه بروز کرده است. هدف رفتاری شما نشان می‌دهد که انتظار چه نوع تغییراتی را باید داشته باشید.

۸) اتمام ، تداوم یا اصلاح برنامه

اگر یادداشت‌های شما نشان دهند که در حال حاضر رفتار شما مطابق اهداف اختصاصی‌تان عمل می‌کند، وقت آن فرا رسیده است که برنامه را متوقف کنید. اگر برنامه نشان دهد که شما پیشرفت کرده‌اید، اما هنوز به اهداف خود دست نیافته‌اید، تا زمانی که به آن هدف برسید باید برنامه را ادامه دهید. اگر هیچ پیشرفتی حاصل نشده باشد، لازم است برنامه خود را دوباره طرح کنید. ناامید نشوید، صرفاً یادداشت‌های خود را واریسی کنید و در صورت امکان یک برنامه بهتر تدوین کنید.

ویستا

آیا می‌خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟

1. زندگی و هر مسئله کوچکی را آنقدر جدی تلقی نکنید، هر چند وقت يك بار زندگی را شوخی بگیرید و با سرزندگی و سبکبالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید که روز شما چقدر زیبا و شادی آفرین خواهد بود.
2. از رنج نهراسید، شادی را جایگزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمایید. شما به دنیا نیامده اید تا فضایی را اشغال کنید.
3. دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.
4. در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را بر عهده بگیرید. از این که دیگران را مقصر بدانید و بهانه آورید دست بردارید.
5. نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند. در واقع آنها اصلاً راجع به شما فکر نمی کنند.
6. هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید، صرف نظر از این که به چه قیمتی تمام می شود.
7. مردم گفته های شما را فراموش می کنند. آنها فقط به آنچه انجام می دهید توجه دارند.
8. آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.
9. از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.
10. زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان متحول می شود.
11. تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند، ببخشایید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.
12. کنترل کامل پیام هایی را که به ذهن خودآگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.
13. وقایع، تعیین کننده احساسات شما نیست؛ بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد.
14. هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید داشت.
15. هر چه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.
16. بهترین عبارات برای حل يك اختلاف این است: "شاید من اشتباه می کنم". اغلب هم همین طور است، این را باور کنید.
17. عادت قدر شناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.
18. عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید.
19. حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید.
20. هرگاه دلبستگی جدیدی پیدا کنید، بر نیروی زندگی خود افزوده اید.

بخوانیم و عمل کنیم.

- ۱) اگر اولش به فکر آخرش نباشی آخرش به فکر اولش می افتی
- ۲) لذتی که در فراغ هست در وصال نیست چون در فراغ شوق وصال هست و در وصال بیم فراغ
- ۳) آغاز کسی باش که پایان تو باشد
- ۴) پرستویی که به فکر مهاجرت هست از ویرانی آشیانه نمی هراسد
- ۵) کمی سبکسری لازم است تا از زندگی لذت ببری و کمی شعور، تا مشکلی برایت پیش نیاید
- ۶) دوست واقعی کسی است که اگر ساعتها در کنار او ساکت بشینی و صحبتی بین تان ردوبدل نشه بعد از خداحافظی احساس کنی که ساعتها باهش درد و دل کردی
- ۷) چون می گذرد غمی نیست
- ۸) انسان باید سعی کند در زندگی چیزهایی که دوست دارد را بدست آورد ، و گرنه مجبور میشود چیزهایی را که بدست آورده است دوست بدارد
- ۹) فرصتها در سختی ها بوجود می آیند بدون جاذبه، پرواز معنی ندارد
- ۱۰) کاش میشد سرنوشت را از سر نوشت.
- ۱۱) برای تمام دردها دو علاج وجود دارد گذر زمان و سکوت
- ۱۲) اگر شیر درنده ای در برابرت باشد بهتر است از اینکه سگ خائنی پشت سرت باشد
- ۱۳) همیشه از سکوت چگونه فریاد زدن رو بیاموز
- ۱۴) مورد اعتماد بودن بهتر از دوست داشتنی بودن است
- ۱۵) با یه چوب کبریت میشه هزاران درخت رو سوزوند و از یه درخت هزاران چوب کبریت به وجود می آید
- ۱۶) محبت از درخت آموز که سایه از سر هیزم شکن هم بر نمیدارد
- ۱۷) هر چیزی که تو را نکشد مطمئناً قوی تره میکند
- ۱۸) این جهان پر از صدای پای مردمی است که همان طور که تو را می بوسند طناب دار تو را می بافند
- ۱۹) آنکه می گریه یک درد دارد و آنکه می خندد هزار و یک درد
- ۲۰) گذشت زندگی یک چیز را بارها ثابت می کند و آن این است که گاهی احمق ها درست میگویند
- 21) هر انسان بیشتر از آنکه از دشمنان خود ضربه ببیند از دوستان نادان خود میبیند
- ۲۲) چرا همیشه بدنبال این هستیم که بدانیم چرا گل خار دارد؟ بیایید گاهی بدنبال آن باشیم که بدانیم چرا گل خار دارد؟
- ۲۳) خدایا! چگونه زیستن را به من بیاموز چگونه مردن را خود خواهم آموخت
- ۲۴) جامعه مثل آب نمک است شنا کردن در آن بد نیست اما بلعش وحشتناک است
- ۲۵) دو تراژدی دردناک در زندگی وجود دارد : یکی اینکه در عشقت ناکام شوی و دیگر اینکه به وصال عشقت برسی
- ۲۶) چه فکر کنی می توانی و چه فکر کنی نمی توانی ، درست فکر میکنی
- ۲۷) اگر مردم را به حال خود گذاشتی تو را به حال خود خواهند گذاشت

- ۲۸) در نمک باید چیز غیب و مقدسی وجود داشته باشد چیزی که هم در اشک و هم در دریاست
- ۲۹) من هرگز نمی‌نالم... قرن‌ها نالیدن بس است... می‌خواهم فریاد بزنم...! اگر نتوانستم سکوت میکنم
- ۳۰) باده‌ها می‌وزند، عده‌ای در مقابل آن دیوار می‌سازند و تعدادی آسیاب به پا می‌کنند (پریدن کار دل است و قدم زدن کار عقل، اگر لذت جهان خواهی با دل همسفر شو و اگر مقصد خواهی آهسته رو
- ۳۲) زندگی همانند هنر نقاشی کردن است با مداد مشکی ولی بدون پاک کن
- ۳۳) زندگی درس حساب است، خوبیها را جمع، بدیها را کم، خوشی‌ها را ضرب و شادیها را تقسیم کنیم
- ۳۴) زندگی نکن برای مردن، بمیر برای زندگی کردن
- ۳۵) زندگی تفریح است میان تولد و مرگ
- ۳۶) خشم با دیوانگی آغاز میشود و با پشیمانی پایان میپذیرد
- ۳۷) آزادی تنها ارزش جاودانه تاریخ است
- ۳۸) مسیر را به خاطر بسپار که مقصد همان مسیر است
- ۳۹) با خودت صادق باش و نگران آنچه دیگران درباره‌ات فکر می‌کنند نباش. تعریفی را که آنها از تو دارند نپذیر، خود، خودت را تعریف کن
- ۴۰) دنیا از آن کسی است که برای تصاحب آن با خوش خلقی و ثبات قدم گام برمیدارد (زندگی سفر است پس بیایید همسفران خوبی برای دیگران باشیم
- ۴۲) بزرگترین آزادی بشر، توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب نگرش‌های خویشتن است
- ۴۳) خانمها با گوشه‌ایشان عاشق می‌شوند و آقایان با چشم‌هایشان ...
- ۴۴) ما همان می‌شویم که تمام روز به آن می‌اندیشیم
- ۴۵) مبارزه هر قدر صعب، صعود را ادامه بده. شاید قله تنها در یک قدمی تو باشد
- ۴۶) هر کار بزرگی در آغاز محال به نظر میرسد
- ۴۷) در زندگی خوشبختی به سراغ کسی نمی‌آید، انسان باید سراغ خوشبختی برود
- ۴۸) دنیا آنقدر بزرگ است که برای همه جایی برای زیستن دارد. پس سعی کنیم بجای اینکه جای دیگران را بگیریم و یا خود را جای دیگران جا بزنیم جایگاه واقعی خود را بدست بیاوریم
- ۴۹) عظمت مردمان بزرگ از طرز رفتارشان با مردمان کوچک آشکار میشود
- ۵۰) جستجوی حقیقت شیرین‌تر از پیدا کردن آن است
- (در زندگی خانوادگی، شوم‌ترین کلمات این دو هستند: مال من، مال تو
- ۵۲) پروردگارا به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم و دلیری ده تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم تغییر دهم. بینش ده تا تفاوت ایندو را دریابم مرا فهم ده تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتارکنند
- ۵۳) برای جبران اشتباهات، به دوستانت همانقدر زمان بده که برای خودت فرصت قائل میشوی
- ۵۴) ظرفیت عشق وجودت را با دوست داشتن همه انسان‌ها و تمامی زندگی افزایش بده
- ۵۵) امکان تغییر در زندگی هست دیگران این کار را کرده‌اند
- ۵۶) از درخت سکوت میوه آرامش آویزان است
- ۵۷) آن چه را در روشنائی دیده‌ای در تاریکی به فراموشی نسپار
- ۵۸) خدایا کمک کن همه رو از ته دل دوست بدارم نه ظاهری و نه گفتاری!
- ۵۹) هیچ انسانی دوست یا دشمن تو نیست بلکه انسانها معلم تو هستند
- ۶۰) کوچک که بودم فکر می‌کردم آدمها چقدر بزرگند! و ترس برم میداشت بزرگ که شدم دیدم چقدر بعضی آدمها کوچکند و باز ترسیدم

- (هیچ مشکلی نیست که محبت کافی نتواند بر آن غلبه کند
۶۲) شما میتوانید بهترین بذر جهان را در اختیار داشته باشید، ولی اگر محل مناسبی برای رشد آنها نداشته باشید، فایده ای نخواهد داشت
۶۳) در حساب عشق یک به اضافه یکی برابر است با همه چیز و دو منهای یک برابر با هیچ
۶۴) عشق همانند پروانه ایست که اگر سفت بگیری له می شود و اگر سست بگیری می گریزد
۶۵) مردها همواره میخواهند اولین عشق یک زن باشند و زن ها دوست دارند آخرین عشق یک مرد باشند
۶۶) وقتی به دنیا اومدی، تو تنها کسی بودی که گریه می کردی و بقیه می خندیدن. سعی کن به جوری زندگی کنی که وقتی رفتی، تنها تو بخندی و بقیه گریه کنن
۶۷) دوستت دارم ، نه به خاطر شخصیت تو ، بلکه بخاطر شخصیتی که من از تو میگیرم
۶۸) یک همسر فقط همراه آدم نیست، او کل تقدیر ماست
۶۹) انسان، عاشق زیبایی نمی شود. بلکه آنچه عاشقتش می شود در نظرش زیباست
۷۰) گاهی اوقات در زندگی خیلی زود، دیـــــر می شود
(برای اینکه بزرگ باشی، نخست کوچک بودن را تجربه کن
۷۲) هیچ مردی، زن را نمی فهمد، هیچ زنی، مرد را نمی فهمد، زیبایی با هم بودنشان همین است
۷۳) از این که زندگی شما تمام شود نترسید، از آن بترسید که هرگز آغاز نشود
۷۴) پیری مانع از عشق نیست . اما عشق تا حدی مانع از پیریست
۷۵) ما واقعاً تا چیزی را از دست ندیم، قدرش را نمی دونیم، ولی در عین حال تا وقتی که چیزی رو دوباره بدست نیاریم، نمی دونیم چیزی را از دست دادیم
۷۶) رویایی رو ببین که میخوای. جایی برو که دوست داری چیزی باش که میخوای باشی.
چون فقط یک جون داری و یک شانس برای اینکه هر چی دوست داری انجام بدی
۷۷) روشنترین آینده همیشه روی گذشته فراموش شده، شکل میگیره. همیشه تا وقتی که دردها و رنجها را دور نریختی، توی زندگی به درستی پیش بری
۷۸) دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند
۷۹) زیاده از حد خود را تحت فشار نگذار، بهترین چیزها در زمانی اتفاق می افتد که انتظارش را نداری
۸۰) کسی که برای محبت حدود قائل می شود ، معنی محبت را نفهمیده است
۸۱) تنها بنایی که اگر بلرزد ، محکمتر می شود ، دل است
۸۲) هیچ کس نمی تونه به دلش یاد بده که نشکنه ولی حداقل یادش بدین که وقتی شکست لبه تیزش دسته اونی رو که شکستش نبره
۸۳) سعی کن خودت باشی. گمشده واقعی تو ، تو را آنطور که هستی دوست می دارد نه آنطور که خود می پسندد
۸۴) هیچ صیادی نمی تواند در جوی حقیری که به گودالی می ریزد مرورایدی صید کند
۸۵) دنبال کسی نباش که باهات بتونی زندگی کنی دنبال کسی باش که بدون اون نتونی زندگی کنی
۸۶) خدایا به من تلاش در شکست، صبر در نومیدی، رفتن بی همراه، فداکاری در سکوت، خدمت بی نان، مناعت بی غرور، عشق بی هوس و دوست داشتن بی آنکه دوست بداند روزی کن
۸۷) برای رسیدن به دور دست ها، باید از نزدیکی ها گذشت ، اما رسیدن به نزدیکی ها به سهولت میسر نیست
۸۸) جای کشتی در ساحل بسیار امنتر است ولی برای این ساخته نشده
۸۹) سعی کن عظمت در نگاه تو باشد نه در آنچه که بدان می نگری

۹۰) بگذار تا شیطننت عشق چشمان تو را بر عریانی خویش بگشاید. هرچند آن بجز معنی رنج و پریشانی نباشد. اما کوری را هرگز بخاطر آرامش تحمل مکن

آیا خداوند شر را آفریده است!؟

روزی یک استاد دانشگاه تصمیم گرفت تا دانشجویانش را به مبارزه بطلبد. او پرسید: **آیا**

خداوند هر چیزی را که وجود دارد، آفریده است؟

دانشجویی شجاعانه پاسخ داد: "بله".

استاد پرسید: "هر چیزی را؟"

پاسخ دانشجو این بود: "بله هر چیزی را".

استاد گفت: "در این حالت، خداوند شر را آفریده است. درست است؟ زیرا شر وجود دارد".

برای این سوال، دانشجو پاسخی نداشت و ساکت ماند. استاد از این فرصت حظ برده بود که توانسته بود یکبار دیگر ثابت کند که ایمان و اعتقاد فقط یک افسانه است.

ناگهان، یک دانشجوی دیگر دستش را بلند کرد و گفت: "استاد، ممکن است که از شما یک سوال بپرسم؟"

استاد پاسخ داد: "البته".

دانشجو پرسید: "آیا سرما وجود دارد؟"

استاد پاسخ داد: "البته، آیا شما هرگز احساس سرما نکرده اید؟"

دانشجو پاسخ داد:

"البته آقا، اما سرما وجود ندارد. طبق مطالعات علم فیزیک، سرما عدم تمام و کمال گرماست و شئی را تنها در صورتی میتوان مطالعه کرد که انرژی داشته باشد و انرژی را انتقال دهد و

این گرمای یک شئی است که انرژی آن را انتقال می دهد. بدون گرما، اشیاء بی حرکت هستند، قابلیت واکنش ندارند. پس سرما وجود ندارد. ما لفظ سرما را ساخته ایم تا فقدان

گرما را توضیح دهیم".

دانشجو ادامه داد: "و تاریکی؟"

استاد پاسخ داد: "تاریکی وجود دارد".

دانشجو گفت:

"شما باز هم در اشتباه هستید، آقا. تاریکی فقدان کامل نور است. شما می توانید نور و

روشنایی را مطالعه کنید، اما تاریکی را نمی توانید مطالعه کنید. منشور نیکولز تنوع

رنگهای مختلف را نشان می دهد که در آن طبق طول امواج نور، نور می تواند تجزیه شود.

تاریکی لفظی است که ما ایجاد کرده ایم تا فقدان کامل نور را توضیح دهیم".

و سرانجام دانشجو پرسید:

"- و شر، آقا، آیا شر وجود دارد؟"

خداوند شر را نیافریده است. شر فقدان خدا در قلب افراد است، شر فقدان عشق، انسانیت و

ایمان است. عشق و ایمان مانند گرما و نور هستند. آنها وجود دارند. فقدان آنها منجر به شر

می شود".

و حالا نوبت استاد بود که ساکت بماند.
نام این دانشجو **آلبرت انیشتین** بود

افراد شاد این گونه اند

اشخاص شاد با زندگی همراهی می کنند!!!

هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود بجنگد یا با آن همکاری کند اما ایا این حرف به این معنی است که با قسما خود بجنگد یا با آن همکاری کند. اما ایا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند؟ مسلماً نه! در عوض می تواند روشی در پیش گیرد که به بهترین وجه ممکن با مسایل مواجه شود و حداکثر تلاش خود را در این زمینه نشان دهد در ان صورت متوجه راه های جدیدی می شود و با کشف آن ها انرژی تازه ای کسب می کند. زندگی می خواهد شخص , تقدیر و سر نوشت خود را بفهمد آیا ترجیح نمی دهید به جای جنگ با زندگی کنار بیایید؟

اشخاص شاد فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت عمل می کنند. مثبت اندیشی مسلماً جای خودش را دارد. برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید. اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. اشخاص دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند. اگر می خواهید شخص شادتری باشید , شادمانه تر عمل کنید. اگر می خواهید شخص مهربان تر و با عاطفه تر عمل کنید. اگر می خواهید منش دوستانه تری داشته باشید دوستانه تر عمل کنید. احساسات پس از عمل کردن از راه می رسند. اشخاص شاد آن چه را که احتیاج دارند طلب می کنند. همان طور که نعمت ها معمولاً از آسمان به زمین نمی افتند, از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی شود. اگر به ظرب المثل هر چه بکارید همان را درو می کنید اعتقاد دارید پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید. این انتخاب شماست. می توانید به همین رویه ادامه دهید, دیگران را متهم کنید و همچنان چیزی عایدتان

نشود یا می توانید خیلی راحت آن چه را که خواهید طلب کنید.

اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند. ثابت ماندن و تغییر نکردن مخالف همه قوانین طبیعت است. اگر تلاش کنید که ثابت اتفاق بیفتید، در این صورت همیشه ناراحت خواهید بود.

اگر اجازه بدهید ترس از تغییر کردن شما را متوقف سازد، با محروم شدن از خواسته های خود موافق هستید. شما می توانید بر این باور باشید که تغییر باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید. یا در

عوض می توانید تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آن ها به شما کمک خواهد کرد. همه این ها بستگی به این موضوع دارد که تصمیم بگیرید کدام عقیده را باور کنید.

اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند. شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست به هدف دست نیافتن تنها یک معنی دارد: شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید و مشتاق اشتباه کردن باشید و تسلیم نشوید. اجازه ندهید یک شکست شما را به گونه ای تحت تاثیر قرار بدهد که همه تلاش های خود را از بین ببرید و درست مثل یک دونه لذت به خط پایان رسیدن را حس کنید.

اشخاص شاد در زمان حال زندگی می کند. اگر نسبت به لحظه حال آگاه هستید و در کنار آن منتظر آینده نیز هستید قادر خواهید بود تا از فرصت ها سود ببرید. اگر با خودخوری غم گذشته را می خورید چشمانتان به روی امکانات و فرصت های حال بسته خواهد بود در عین حال نافع آینده را نیز از دست خواهید داد. زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است. اشخاص فقط با آن چه که امروز انجام می دهند می توانند آینده خود را تحت تاثیر قرار دهند.

اشخاص شاد برای آینده برنامه ریزی می کنند. انسان های شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کنند و بر زندگی خود کنترل داشته باشند تا در برابر احساساتی مانند قربانی بودن یا بی دفاع بودن مقاوم باشند. برنامه ریزی در جهت درست انجام دادن کارها

امری ضروری است نه این که وقت خود را بر هر چیزی که توجه فرد را به خود جلب می کند، صرف کند. برای آن چه که برایتان مهم است برنامه ریزی کنید و تصمیم بگیرید تا وقت پول انرژی و منابع محدود خود را برای آن صرف کنید.

صعود همیشه برای قله نیست!

خیلی از تحصیل کرده ها وقتی دانشگاه را تمام می کنند، دیگر سراغ کتاب نمی روند. وقتی دلیلش را می پرسیم می گویند قصد گرفتن مدرک بالاتر را ندارند و یا به قله آرمانی خود رسیده اند و دیگر دلیلی برای مطالعه بیشتر در خود نمی بینند. در حالی که انسان باید دایم در حال یادگیری باشد نه فقط برای اینکه به سمت جلو پیشرفت کند بلکه بیشتر به این دلیل که پسرفت نداشته باشد و دچار عقب ماندگی نشود.



به زبان خیلی ساده همه کوهنوردها فقط به نیت رسیدن به قله راهی کوهستان نمی شوند. بعضی از آنها می خواهند از دره خود را بالا بکشند و خورشید را به تمامی مشاهده کنند. اگر شب و روز از ما خواسته می شود تمیز باشیم و نظافت و بهداشت شخصی و اجتماعی را رعایت کنیم برای این نیست که فقط زیبا و جذاب باشیم، بلکه بیشتر برای این است که مریض نشویم و از دست میکروبها و بیماریها جان سالم به در بریم. اگر توصیه می شود نظم و ترتیب را در تمام بخش های زندگی خود حاکم کنیم و منظم بودن و مرتب بودن را جدی بگیریم فقط برای این نیست که دوست داشتنتی و باکلاس باشیم بلکه بیشتر به این دلیل است که بی نظمی و به هم ریختگی دشمن شماره یک موفقیت است و اگر مواظب نباشیم می تواند بالای جان ما شود. نکته اینجاست که بسیاری مواقع وقتی نصیحتمان می کنند که خوب باشیم و خوبی پیشه کنیم و افکار نیک در سر راه دهیم و گفتار نیکو بر زبان آوریم و عمل و کردارمان خوب و پسندیده باشد، اغلب اوقات ما اینگونه استدلال می کنیم که خوب ما به سادگی قید رسیدن به قله را می زنیم و همین شکلی که الان هستیم زندگی خود را ادامه می دهیم. در حالی که این اندرزها فقط برای بهتر شدن و صعود نیست بلکه برای جلوگیری از سقوط در دره فلاکت و پلیدی

است. وقتی همه کارشناسان علم بدن توصیه به ورزش می‌کنند، هدف آنها اصلاً قهرمانی و مدال آوردن نیست، بلکه هدف اصلی ورزش‌سازی بدن و سالم‌سازی آن و جلوگیری از تحلیل و ضعف و از کار افتادگی بدن است. اینکه کسی با خود بگوید من چون قهرمان شدن و خوش‌اندام بودن برایم اهمیتی ندارد پس قید ورزش را می‌زنم در واقع شبیه کسی است که گمان می‌کند همه صعودها برای رسیدن به قله است و از این نکته طلایی غافل است که خیلی‌ها صعود می‌کنند تا از سقوط بگریزند.

یا زمانی که استادان معرفت توصیه می‌کنند که مسایل معنوی را جدی بگیرید و در طول شبانه‌روز زمانی مشخص برای مراقبه و تأمل کنار بگذارید و نسبت به رعایت مسایل اخلاقی جدی باشید، این نه برای آن است که از شما یک فرشته بسازند بلکه بیشتر به این دلیل است که مانع از سقوط معنوی و انحطاط اخلاقی خود شوید.

تصور اینکه صعود چون پرزحمت است و سخت، پس می‌توان با فراموش کردن قله و صرف‌نظر از قهرمانی قید صعود را زد و همیشه در همین حالتی که هستیم بمانیم تصویری باطل است و صعود مستمر و دایمی رو به بالا در هر بخش از زندگی ضروری است نه فقط برای فتح قله بلکه بیشتر برای گریز از دره و سقوط در گودال‌هایی که هر لحظه عمیق‌تر می‌شوند. چه خواهیم و چه نخواهیم صعود تقدیر ابدی ما در زندگی است. قله‌ها فقط بهانه‌اند.

لبخند را فراموش نکنید

اعمال ما، همیشه رساتر از کلماتند. مثلاً تبسم شما به طرف مقابلتان می‌گوید: "من دوستت دارم، تو مرا خوشحال می‌کنی، از ملاقاتت خوشحالم". تبسم خرجی ندارد، ولی چیزهای بسیاری می‌آفریند. لبخند بدون این‌که دهنده‌اش را فقیر کند، گیرنده‌اش را ثروتمند می‌کند. تبسم، یک لحظه بیشتر پایدار نیست، ولی گاهی خاطره‌اش تا ابد باقی می‌ماند. هیچ‌کس آن قدر غنی نیست که نیازی به تبسم نداشته باشد و هیچ‌کس آن قدر فقیر نیست که از عهده بخشش یک تبسم بر نیاید.

لبخند، خستگی را برطرف و افراد مأیوس را امیدوار می‌کند. لبخند، اشعه آفتاب است برای افسردگان و بهترین پادزهر طبیعی است برای غم و ناراحتی. با همه اینها، تبسم را نه می‌توان خرید و نه می‌توان گدائی کرد و نه می‌توان دزدید، زیرا تبسم یک کالای زمینی نیست، مگر زمانی که عطا شود. پس لبخند را فراموش نکنید. لبخند بی‌هزینه شما، گرانبهاترین هدیه است.

لبخند را فراموش نکنید!

در تمام دنیا انسان‌ها وقتی خوشحالند، لبخند می‌زنند بر طبق تحقیقات انسان‌شناسان، لبخند یکی از احساسات جهانی و شاخص احساسات انسانی است. توانائی لبخند زدن یکی از تفاوت‌های اصلی فیزیولوژیک بین انسان و حیوان است. توانائی لبخند زدن از کارکردهای سطوح عالی مغز است که فقط در نوع انسان و حیوان است. توانائی لبخند زدن از کارکردهای سطوح عالی

مغز است که فقط در نوع انسان مشاهده شده است. در حالی که انقباض عضلات صورت برای نشان دادن خشم و تنفر در اغلب پستانداران عالی وجود دارد. دکتر "پل اکمن" محقق ارتباطات غیرکلامی می‌گوید: "لبخند یکی از ساده‌ترین و در عین حال یکی از گیج‌کننده‌ترین حالات انسان است." برای یک لبخند، تنها یک ماهیچه صورت مورد نیاز است، در حالی که برای نشان دادن اندوه و یا تنفر، دست کم باید دو ماهیچه صورت‌تان را به‌کار بگیرید، یعنی برای لبخند زدن به انرژی به مراتب کمتری نیاز دارید. پس کسانی که پیوسته اخم به چهره دارند، انرژی فراوانی را مصرف می‌کنند تا خصوصیتی را در چهره خود پدید آورند.

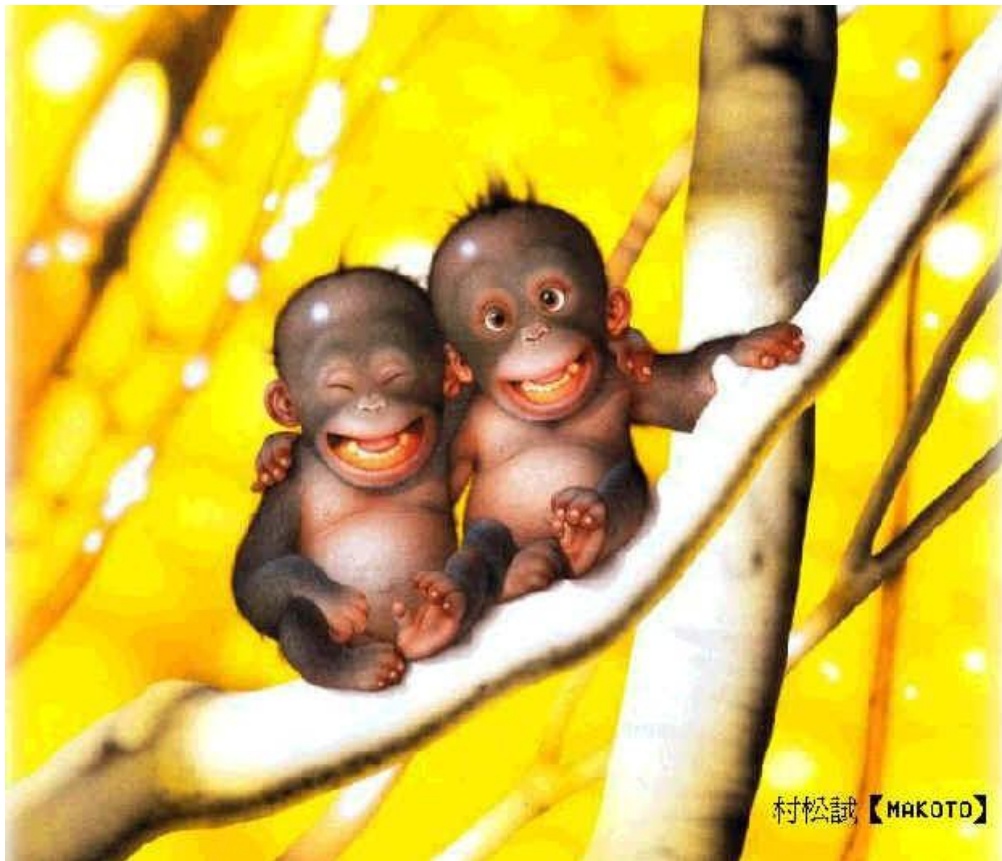
لبخند را فراموش نکنید!

تحقیقات علمی جدید همگی مؤید آن ضرب‌المثل قدیمی‌اند که می‌گوید: "خنده بر هر درد بی‌درمان دواست." بر طبق تحقیقات پزشکان انگلیسی در اگوست ۱۹۵۸ خندیدن بر تمام اندام‌های بدن تأثیر می‌گذارد، به‌عنوان مسکن طبیعی عمل می‌کند، فشار روانی را کاهش می‌دهد، کالری‌ها را به سرعت می‌سوزاند و سوءهاضمه را بهبود می‌بخشد. در حال حاضر نیز دانشمندان معتقدند که می‌توانیم با خنده چاقی را از بین ببریم، زیرا خنده به سرعت سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. جریان خون و فرآیندهای هاضمه با خندیدن سرعت می‌یابند و کل سیستم بدن از حالت رکود و کسالت خارج می‌شود.

دکتر "جون گومز" روان‌پزشک می‌گوید: "خنده در نهایت بهترین شیوه کنار آمدن با هیجانات عصبی و موقعیت‌های پراسترس است. خنده، استرس را همچون یخی در برابر آتش ذوب می‌کند. لبخند و خنده، رشد سرطان را متوقف می‌کند. همچنین کسانی که بیشتر می‌خندند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند و کسانی که در زندگی، خود را از شادی دور نگه می‌دارند، به مراتب بیشتر از مردم شاد به سرطان دچار می‌شوند.

لبخند را فراموش نکنید!

گاهی پیش می‌آید که تمایلی به لبخند زدن نداریم و حالمان چندان خوش نیست؛ در چنین صورتی می‌توانیم نکات زیر را به‌کار ببندیم و همه باید به مؤثر بودن آنها امیدوار باشیم تا هیچ‌گاه چهره‌مان از لبخندی زیبا خالی نباشد. این سخن مارک تواین را فراموش نکنید "که هیچ چیز غم‌انگیزتر از دیدن چهره‌های جوان ولی عبوس نیست". به‌خود بقبولانید که لبخند بزنید و یا پیش خود آوازی را زمزمه کنید. طوری رفتار کنید که گوئی شاد و خوشحالید. این امر موجب می‌شود که شادی، شما را فراموش نکند. اغلب ما درست به همان اندازه احساس شادی می‌کنیم که تصمیم گرفته‌ایم شاد باشیم. همیشه قدرتان باشید و به نعماتی که دارید بیندیشید. همیشه احساس قدرشناسی با طبیعی‌ترین لبخند دنیا همراه می‌شود. همه جا پیام‌آور دوستی، شادی و نشاط باشید تا هم از شما استقبال کنند و اگر تاکنون چنین می‌پنداشتیم که ابتدا باید شاد باشیم و سپس لبخند بزنیم، طبق تئوری جدید می‌توانیم ابتدا لبخند بزنیم و سپس شاد شویم.



روزنامه دیلی تلگراف
3/6/2011

نکاتی مهم برای سلامت فکری و احساسی

افرادی که سلامت احساسی دارند، کنترل احساسات و رفتارهایشان را در دست دارند. آنها می‌توانند با مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی کنار آمده، روابطی مستحکم برقرار کنند و زندگی‌هایی پر حاصل و موفق داشته باشند. وقتی اتفاقات بد روی می‌دهد، آنها می‌توانند انعطاف‌پذیر باشند و از پس آن برآیند.

متأسفانه افراد زیادی به سلامت فکری و احساسی خود توجه نمی‌کنند—فقط زمانی یاد آن می‌افتند که دچار مشکل می‌شوند. اما به همان اندازه که حفظ سلامت جسمی نیازمند تلاش است، درمورد سلامت فکری و احساسی نیز همینطور است. هرچه زمان و انرژی بیشتری برای سلامت احساسیتان صرف کنید، قوی‌تر خواهید شد. خوشبختانه کارهای زیادی هست که برای تقویت سلامت فکری، ایجاد قابلیت انعطاف، و لذت بردن بیشتر از زندگی می‌توانید انجام دهید.

سلامت فکری یا سلامت احساسی چیست؟

سلامت فکری یا احساسی به وضعیت عمومی روانی فرد برمی‌گردد. شامل طرز فکر شما در مورد خودتان، کیفیت روابطتان و توانایی شما در کنترل احساسات و کنار آمدن با مشکلاتتان می‌شود.

سلامت فکری خوب فقط این نیست که مشکلی برای سلامت فکریتان پیش نیاید. اینکه از نظر فکری و احساسی سالم باشید بیشتر از این است که افسرده نباشید، اضطراب یا مشکل روانی دیگری نداشته باشید. به جای نبود بیماری فکری، سلامت فکری و احساسی به وجود ویژگی‌ها و خصوصیات مثبت برمی‌گردد. احساس بدی نداشتن به معنای داشتن احساسی خوب نیست. با اینکه بعضی‌ها ممکن است احساسات منفی نداشته باشند، اما باید کارهایی انجام دهند تا باعث شود برای دست یافتن به سلامت فکری و احساسی، احساسی مثبت پیدا کنند.

کسانیکه از نظر احساسی و فکری سلامت هستند، ویژگی‌های زیر را دارند:

حس رضایت

میل به زندگی کردن و توانایی خندیدن و تفریح کردن

توانایی کنار آمدن با استرس و به عقب جستن از سختی‌ها

حس معنا و هدف، هم در فعالیت‌هایشان و هم روابطشان

قابلیت انعطاف برای یادگیری چیزهای جدید و کنار آمدن با تغییرات

توازن و تعادل بین کار و تفریح، استراحت و فعالیت و از این قبیل

توانایی ساختن و حفظ روابط معنادار

اعتماد به نفس بالا

این ویژگی‌های فکری و احساسی به شما این امکان را می‌دهد که از طریق فعالیت‌های معنادار و پرحاصل و روابط قوی، تا بالاترین حد زندگی کنید. این ویژگی‌های مثبت همچنین به کنار آمدن با مشکلات و استرس‌های زندگی هم به شما کمک می‌کند.

نقش انعطاف‌پذیری در سلامت فکری و احساسی

داشتن سلامت فکری و احساسی به این معنا نیست که هیچوقت دچار موقعیت‌های بد نمی‌شوید یا مشکلات احساسی را تجربه نمی‌کنید. همه ما دچار ناامیدی، فقدان و تغییر می‌شویم. و با اینکه اینها بخش‌های عادی زندگی هستند، اما می‌توانند ایجاد ناراحتی، اضطراب و استرس کنند.

تفاوت این است که کسانیکه سلامت احساسی خوبی دارند، می‌توانند از مشکلات، سختی‌ها و استرس‌ها خود را عقب بکشند. این توانایی قابلیت انعطاف نامیده می‌شود. کسانیکه از نظر احساسی و فکری سالم هستند، ابزارهای لازم برای کنار آمدن با موقعیت‌های سخت و حفظ نگرش مثبت در خود را دارند. آنها در شرایط بد هم مثل شرایط خوب متمرکز، انعطاف‌پذیر و خلاق می‌مانند.

یکی از عوامل اصلی انعطاف‌پذیری توانایی متعادل کردن احساساتتان است. ظرفیت تشخیص احساساتتان و ابراز متناسب آنها به شما کمک می‌کند از افسردگی، اضطراب و سایر احساسات منفی دور بمانید. یکی دیگر از عوامل اصلی داشتن شبکه حمایتی قوی است. داشتن افراد قابل اعتمادی که بتوانید برای پشتیبانی و پشت‌گرمی به آنها رجوع کنید، انعطاف‌پذیری شما را در شرایط سخت تقویت می‌کند.

ساختن انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری شامل حفظ حالت ارتجاعی و توازن در زندگی در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و اتفاقات بد می‌شود. این به طرق مختلف اتفاق می‌افتد، از جمله:

به خودتان اجازه دهید احساساتی قوی را تجربه کنید و درک کنید که چه زمان باید از تجربه کردن آنها دوری کنید تا بتوانید به زندگیتان ادامه دهید.
برای کنار آمدن با مشکلاتتان و برآوردن نیازهای زندگی روزانه، پا پیش بگذارید و وارد عمل شوید و برای استراحت کردن و به دست آوردن انرژی دوباره پایتان را عقب بگذارید.
با عزیزانتان وقت بگذرانید تا از حمایت و دلگرمی آنها بهره‌مند شوید.
به دیگران و به خودتان تکیه کنید.
اگر در آرزوی یک زندگی بدون درد و رنج هستید، هرگز زیبایی رنگین کمان بعد از باران را نخواهید دید. روزهای خوب دوباره خواهند آمد...

پاسخ: نکاتی مهم برای سلامت فکری و احساسی

سلامت جسمی با سلامت فکری و احساسی در ارتباط است

مراقبت کردن از بدنتان اولین قدم مهم به سمت سلامت فکری و احساسی است. فکر و بدن به هم وابسته هستند. وقتی سلامت جسمیتان را تقویت می‌کنید، اتوماتیک‌وار از سلامت فکری و احساسی بهتری هم بهره‌مند می‌شوید. مثلاً ورزش کردن نه تنها قلب و ریه شما را تقویت می‌کند، بلکه اندورفین آزاد می‌کند که ماده شیمیایی بسیار مهمی است که به ما انرژی می‌دهد و روحیه‌مان را بهتر می‌کند.

فعایتهایی که در آن شرکت می‌کنید بر احساس فیزیکی و احساسی شما اثر می‌گذارد:

به اندازه کافی استراحت کنید. برای بهره بردن از سلامت فکری و احساسی خوب، خیلی مهم است که از بدنتان مراقبت کنید. این یعنی به اندازه کافی بخوابید. بیشتر افراد به 7 تا 8 ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند تا بتوانند عملکرد خوبی داشته باشند.
درمورد تغذیه خوب اطلاعات بیشتری پیدا کنید و به آنها عمل کنید. موضوع تغذیه مسئله بسیار پیچیده‌ای است و عمل کردن به آن همیشه آسان نیست. اما هرچقدر درمورد چیزهایی که می‌خورید اطلاعات بیشتری پیدا کنید و بفهمید چطور بر سطح انرژی و روحیاتتان اثر می‌گذارند، احساس بهتری پیدا خواهید کرد.
برای بیرون کردن استرس از بدن و بهبود روحیاتتان ورزش کنید. ورزش پادزهری بسیار قوی برای استرس، اضطراب و افسردگی است. به دنبال راه‌های کوچک برای وارد کردن فعالیت‌های بیشتر به زندگیتان باشید، مثل استفاده از پله‌ها به جای آسانسور یا رفتن به راه‌پیمایی‌های کوتاه. برای بهره بردن از سلامت فکری بیشتر، سعی کنید هر روز حداقل 30 دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشید.
هر روز کمی زیر نور خورشید باشید. نور خورشید روحیه شما را بهتر خواهد کرد، از اینرو سعی کنید حداقل 10 تا 15 دقیقه در روز زیر نور خورشید بروید. اینکار را می‌توانید موقع ورزش کردن، باغبانی کردن یا رفت‌وآمد با دوستان انجام دهید.
مصرف الکل و سیگار و موادمخدر را قطع کنید. این‌ها محرک‌هایی هستند که ممکن است به طور غیرطبیعی برای زمانی کوتاه احساس خوبی به شما بدهند اما عوارض طولانی‌مدت منفی برای سلامت احساسی و فکری شما دارند.

با مراقبت از خودتان سلامت فکری و احساسی خود را تقویت کنید

برای حفظ و تقویت سلامت احساسی و فکریتان، خیلی مهم است که به نیازها و احساساتتان توجه داشته باشید. اجازه ندهید که استرس و احساسات منفی در شما رخنه کند. سعی کنید بین

مسئولیت‌های روزانه و چیزهایی که از آن لذت می‌برید، تعادل ایجاد کنید. اگر از خودتان مراقبت کنید، برای مقابله با مشکلات زندگی آماده‌تر خواهید بود.

برای مراقبت از خودتان باید فعالیت‌هایی را دنبال کنید که به طور طبیعی در شما اندورفین ایجاد کند و احساس خوبی به شما می‌دهد. علاوه بر ورزش جسمی، اندورفین به صورت‌های زیر نیز تولید می‌شود:

کارهایی بکنید که تاثیری مثبت بر دیگران داشته باشد. مفید بودن برای دیگران اعتمادبه‌نفس شما را بالا می‌برد.

تادیب نفس را تمرین کنید. کنترل نفس به طور طبیعی حس امید در شما ایجاد کرده و برای غلبه بر ناامیدی، دلسردی و سایر افکار و احساسات منفی کمک‌تان می‌کند. چیزهای جدید یاد بگیرید و کشف کنید. در کلاس‌های آموزشی ویژه بزرگسالان شرکت کنید، عضو یک کتابخانه شوید، یک زبان جدید یاد بگیرید یا به مکانی جدید سفر کنید. از زیبایی طبیعت و هنر لذت ببرید. تحقیقات نشان می‌دهد که قدم زدن در یک باغ فشارخون را پایین آورده و استرس را کاهش می‌دهد. تماشای یک گالری هنری هم دقیقاً همین احساس را ایجاد می‌کند.

نکات و استراتژی‌های دیگر برای مراقبت از خود

به حستان توجه کنید. با توجه کردن به حواس پنجگانه‌تان، بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه، آرام و پرانرژی باشید. به موسیقی گوش دهید که روحیه‌تان را بهتر می‌کند، در جاهای مختلف خانه گل بگذارید تا مدام آنها را ببینید و بویید. دست‌ها و پاهایتان را ماساژ دهید یا یک نوشیدنی گرم بنوشید.

در کارهای معنادار و خلاقانه شرکت کنید. کارهایی انجام دهید که خلاقیت شما را به چالش می‌کشد و باعث می‌شود احساس مفید بودن کنید، چه بابت آن پول کسب کنید چه نکنید. کارهایی مثل باغبانی، نقاشی، نوشتن، ساز زدن یا ساختن چیزی در کارگاهتان. یک حیوان خانگی داشته باشید. بله، حیوانات خانگی مسئولیت دارند اما مراقبت از آن باعث می‌شود احساس کنید که چیزی به شما نیاز دارد. هیچ عشقی به اندازه عشق یک حیوان بی‌قید و شرط نیست. حیوانات هم می‌توانند برای ورزش کردن و آشنا کردن شما با انسان‌ها و مکان‌های جدید بیرون از خانه بیایند.

اوقات فراغت را یک اولویت بدانید. بعضی کارها را بی‌دلیل و فقط برای اینکه با آنها احساس خوبی پیدا می‌کنید انجام دهید. به تماشای یک فیلم کمدی بروید، برای قدم زدن به ساحل دریا بروید، به موسیقی گوش دهید، یک کتاب خوب بخوانید، یا با یکی از دوستانتان حرف بزنید. انجام کارها فقط بخاطر مفرح بودن آنها زیاده‌روی نیست. **تفریح یکی از الزامات سلامت فکری و احساسی است.**

برای تأمل، درک و تقدیر وقت بگذارید. به چیزهایی فکر کنید که قدرتان آن هستند. تعمق کنید، دعا کنید، از تماشای غروب آفتاب لذت ببرید یا حتی لحظه‌ای را برای فکر کردن به اینکه چه چیز در آن روزتان خوب است، مثبت و زیباست زمان بگذارید. هر انسانی متفاوت است. همه چیز برای همه به یک میزان پرفایده نیست. بعضی‌ها با استراحت احساس بهتری پیدا می‌کنند و بعضی برای بهتر شدن نیاز دارند که فعالیت و شور و هیجان زندگیشان را بالاتر ببرند. مسئله مهم این است که فعالیت‌هایی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید.

عادات فکری مثل نگران بودن را کنار بگذارید

سعی کنید خود را درگیر عادات تکرارشونده فکری نکنید افکار منفی در مورد خودتان و جهان فقط انرژی‌تان را گرفته و احساس اضطراب، ترس و افسردگی را در شما تقویت می‌کند.

استرستان را کنترل کنید

استرس باری بسیار سنگین بر روی سلامت احساسی و فکری است، از اینرو خیلی مهم است که آن را تحت کنترل نگه دارید. با اینکه همه استرس‌ها قابل جلوگیری نیستند، اما استراتژی‌های کنترل استرس می‌تواند به شما برای متعادل نگه داشتن آن کمک کند.

روابط دلگرم‌کننده: پایه و اساس سلامت احساسی

مهم نیست که چه مدت زمان را به ارتقاء سلامت فکری و احساسی خود اختصاص می‌دهید، باز هم به همراهی دیگران برای دست یافتن به احساسی بهتر نیازمندید. انسانها موجوداتی اجتماعی هستند که به روابط و ارتباطات مثبت با دیگران نیاز احساسی دارند. قرار نیست که تنها بمانیم و تنها زندگی کنیم. مغز اجتماعی ما تشنه همراهی است حتی وقتی تجربه ما را خجالتی و بی‌اعتماد به دیگران کرده است.

روابط اجتماعی بخصوص حرف زدن با کسی دیگر در مورد مشکلاتتان می‌تواند به پایین آوردن استرس شما هم کمک کند. رمز کار این است که رابطه‌ای دلگرم‌کننده با کسی پیدا کنید که شنونده خوبی باشد کسی که بتوانید مرتب با او حرف بزنید، مخصوصاً رودررو، کسی که بدون زمینه قبلی از احساس یا فکرتان به حرف‌های شما گوش دهد. یک شنونده خوب به احساسات پشت کلماتتان گوش خواهد داد، حرفتان را قطع نکرده و در مورد شما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند. بهترین راه برای پیدا کردن یک شنونده خوب؟ خودتان شنونده‌ای خوب باشید. با کسی دوستی کنید که بتوانید به طور مرتب با او حرف بزنید و به حرف‌های هم گوش داده و از هم حمایت کنید.

نکات و استراتژی‌هایی برای برقراری ارتباط با دیگران:

از پشت تلویزیون یا کامپیوترتان بلند شوید. اینها هم جای خود را دارند اما هیچوقت مثل ابراز علاقه انسان‌ها نخواهند بود. ارتباط تجربه‌ای شدیداً غیرکلامی است که برای آن لازم است در ارتباط مستقیم با دیگران باشید، از اینرو بخاطر ارتباطات مجازی روابط دنیایینان را نادیده نگیرید.

هر روز با کسانی که دوستشان دارید، ارتباط مستقیم برقرار کنید. وقت گذراندن با کسانی که دوست دارید را جزء اولویت‌های زندگیتان در آورید. دوستان، همسایه‌ها، همکاران و اعضای خانواده افرادی مثبت هستند که به شما علاقه‌مندند. داوطلب باشید. انجام کاری برای دیگران تاثیری پرفایده بر احساسات نسبت به خود دارد. معنا و هدفی که در کمک به دیگران پیدا می‌کنید، زندگیتان را غنی‌تر ساخته و گسترش می‌دهد. برای فرصت‌های داوطلبانه فردی یا گروهی هیچ محدودیتی وجود ندارد. مدارس، مساجد و سازمان‌های کمک‌رسان همه به کمک و خیرخواهی شما نیازمندند.

ایجاد روابط عالی

اگر ارتباط برقرار کردن با دیگران یا حفظ روابط پرمعنا و بادوام برایتان دشوار است، می‌توانید از ارتقاء هوش احساسیتان فایده ببرید. هوش احساسی به ما این امکان را می‌دهد ارتباطی واضح و مستقیم با دیگران برقرار کنیم، فکر آنها را بخوانیم و با تناقضات هم کنار بیاییم.

عوامل خطر ساز برای مشکلات فکری و احساسی

سلامت فکری و احساسی شما با تجربیاتتان شکل می‌گیرد. تجربیات دوران کودکی اهمیت زیادی دارند. عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی هم در این زمینه نقش دارند اما اینها هم با تجربه تغییر می‌کنند.

عوامل خطر سازی که می‌توانند سلامت فکری و احساسی را به خطر بیندازند: ارتباط و وابستگی ضعیف با والدین. احساس تنهایی، ناامنی، سردرگمی در دوران کودکی فقدان‌ها و مشکلات حاد، به‌ویژه در دوران کودکی. مرگ یکی از والدین یا یک تجربه دردآور دیگر مثل جنگ یا بستری شدن در بیمارستان. ناامیدی اکتسابی. تجربیات منفی که موجب ایجاد باور درماندگی و اینکه کنترل کمی روی موقعیت‌های زندگیتان دارید، شود. بیماری، مخصوصاً وقتی مزمن و ناتوان‌کننده باشد و شما را از دیگران دور کند. عوارض جانبی داروها، مخصوصاً در افراد سالخورده که از داروهای مختلفی استفاده می‌کنند.

اعتیاد به موادمخدر. اعتیاد به الکل و موادمخدر هم می‌تواند مشکلات فکری ایجاد کند و هم مشکلات فکری و احساسی فرد را وخیم‌تر کند. عوامل داخلی و خارجی هرچه که باشند که سلامت فکری و احساسی را شکل دهند، هیچوقت برای ایجاد تغییراتی که وضعیت روانی شما را بهبود بخشد دیر نیست. با عوامل مفید و مثبتی مثل روابط قوی، سبک زندگی سالم و استراتژی‌های کنار آمدن برای کنترل استرس و احساسات منفی، می‌توان با عوامل خطر ساز مقابله کرد.

چه زمان برای مشکلات احساسی باید به متخصص مراجعه کرد

اگر برای ارتقاء وضعیت سلامت فکری و احساسی خود تلاش زیادی کرده‌اید اما هنوز احساس خوبی ندارید، زمانش رسیده است که به متخصص مراجعه کنید. از آنجا که ما موجوداتی اجتماعی هستیم، نظرات فرد کار دان و باتجربه می‌تواند به ما برای قدم برداشتن برای خودمان انگیزه دهد.

برای اینکه بدانید چه زمان باید به متخصص مراجعه کنید، به لیست زیر توجه کنید:

علائم هشدار برای رفتارها و احساساتی که نیاز به توجه فوری دارد

مشکل برای خوابیدن
احساس افسردگی، ناراحتی، ناامیدی و درماندگی در اکثر مواقع
مشکل در تمرکز کردن که در کار و زندگی شما اختلال ایجاد کند
استفاده از دخانیات، موادمخدر و الکل برای کنار آمدن با احساسات دشوار
افکار یا ترس‌های منفی و خودپیرانگر که قادر به کنترل نباشند
فکر مرگ یا خودکشی

قهرمان یک دست

کودکی ده ساله که دست چپش در يك حادثه رانندگی از بازو قطع شده بود، برای تعلیم فنون رزمی جودو به يك استاد سپرده شد. پدر كودك اصرار داشت استاد از فرزندش يك قهرمان

جودو بسازد استاد پذیرفت و به پدر کودک قول داد که يك سال بعد می‌تواند فرزندش را در مقام قهرمانی کل باشگاه‌ها ببیند.
در طول شش ماه استاد فقط روی بدن سازی کودک کار کرد و در عرض این شش ماه حتی يك فن جودو را به او تعلیم نداد.
بعد از 6 ماه خبر رسید که يك ماه بعد مسابقات محلی در شهر برگزار می‌شود.
استاد به کودک ده ساله فقط يك فن آموزش داد و تا زمان برگزاری مسابقات فقط روی آن تك فن کار کرد.
سر انجام مسابقات انجام شد و کودک توانست در میان اعجاب همگان با آن تك فن همه حریفان خود را شکست دهد! سه ماه بعد کودک توانست در مسابقات بین باشگاه‌ها نیز با استفاده از همان تك فن برنده شود و سال بعد نیز در مسابقات کشوری، آن کودک يك دست موفق شد تمام حریفان را زمین بزند و به عنوان قهرمان سراسری کشور انتخاب گردد.
وقتی مسابقات به پایان رسید، در راه بازگشت به منزل، کودک از استاد راز پیروزی‌اش را پرسید. استاد گفت: "دلیل پیروزی تو این بود که اولاً به همان يك فن به خوبی مسلط بودی، ثانیاً تنها امیدت همان يك فن بود، و سوم اینکه راه شناخته شده مقابله با این فن، گرفتن دست چپ حریف بود که تو چنین دستی نداشتی!
یاد بگیر که در زندگی، از نقاط ضعف خود به عنوان نقاط قوت خود استفاده کنی.

راز موفقیت در زندگی، داشتن امکانات نیست، بلکه استفاده از "بی امکائی" به عنوان نقطه قوت است

بهترین لحظات زندگی از نگاه چارلی چاپلین

To fall in love
عاشق شدن

To laugh until it hurts your stomach
آنقدر بخندی که دلت درد بگیرد

.To find mails by the thousands when you return from a vacation
بعد از اینکه از مسافرت برگشتی بیینی هزار تا نامه داری

.To go for a vacation to some pretty place
برای مسافرت به یک جای خوشگل بری

.To listen to your favorite song in the radio
به آهنگ مورد علاقت از رادیو گوش بدی

.To go to bed and to listen while it rains outside

به رختخواب بری و به صدای بارش بارون گوش بدی

To leave the Shower and find that the towel is warm
از حمام که اومدی بیرون ببینی حوله ات گرمه !

.To clear your last exam
آخرین امتحانت رو پاس کنی

.To receive a call from someone, you don't see a lot, but you want to
کسی که معمولا زیاد نمی ببینی ولی دلت می خواد ببینیش بهت تلفن کنه

.To find money in a pant that you haven't used since last year
توی شلواری که تو سال گذشته ازش استفاده نمی کردی پول پیدا کنی

.To laugh at yourself looking at mirror, making faces
برای خودت تو آینه شکلک در بیاری و بهش بخندی !!!

.Calls at midnight that last for hours
تلفن نیمه شب داشته باشی که ساعتها هم طول بکشه

.To laugh without a reason
بدون دلیل بخندی

.To accidentally hear somebody say something good about you
بطور تصادفی بشنوی که یک نفر داره از شما تعریف می کنه

.To wake up and realize it is still possible to sleep for a couple of hours
از خواب پاشی و ببینی که چند ساعت دیگه هم می تونی بخوابی !

.To hear a song that makes you remember a special person
آهنگی رو گوش کنی که شخص خاصی رو به یاد شما می پاره

.To be part of a team
عضو یک تیم باشی

.To watch the sunset from the hill top
از بالای تپه به غروب خورشید نگاه کنی

.To make new friends
دوستای جدید پیدا کنی

.To feel butterflies! In the stomach every time that you see that person
وقتی "اونو" می بینی دلت هری بریزه پایین !

.To pass time with your best friends
لحظات خوبی رو با دوستانت سپری کنی

To see people that you like, feeling happy
کسانی رو که دوستشون داری رو خوشحال ببینی

.See an old friend again and to feel that the things have not changed
یه دوست قدیمی رو دوباره ببینید و ببینید که فرقی نکرده

.To take an evening walk along the beach
عصر که شد کنار ساحل قدم بزنی

.To have somebody tell you that he/she loves you
یکی رو داشته باشی که بدونید دوستت داره

remembering stupid things done with stupid friends. To laughlaugh.
.....and laugh
یادت بیاد که دوستای احمقت چه کارهای احمقانه ای کردند و بخندی و باز هم
بخندی

....These are the best moments of life
اینها بهترین لحظه‌های زندگی هستند

.Let us learn to cherish them
قدرشون رو بدونیم

"Life is not a problem to be solved, but a gift to be enjoyed"
زندگی یک هدیه است که باید از لذت بردن نه مشکلی که باید حلش کرد

وقتی
زندگی 100 دلیل برای گریه کردن
به تو نشان میده
تو 1000 دلیل برای خندیدن
به اون نشون بده.
(چارلی چاپلین)

خدایش رحمت کند....
برگرفته از سیمرغ

۱۰ عقیده که شما را در زندگی عقب نگه می دارد

تا حال خیلی در مورد باورها و اعتقادات و اینکه چطور می‌توانید برای داشتن زندگی بهتر آنها را تغییر دهید حرف زده‌ایم. باورها و اعتقادات خاصی هستند که افراد زیادی را اسیر خود کرده‌اند و امروز می‌خواهیم آن باورها را بررسی کنیم. اعتقادات ما در قدم اول از والدین، معلمین، همسالان، تلویزیون و رسانه‌ها نشأت می‌گیرد. وقتی سنمان کم است فکر می‌کنیم بزرگترهایمان بیشتر از ما می‌دانند به همین خاطر به هرچه که می‌گویند اعتماد می‌کنیم. اما هرچه سنمان بالاتر می‌رود، دیگر خودمان اعتقادات و باورهایمان نسبت به دنیا را شکل می‌دهیم. اما کمی از تهنشین اعتقادات دوران کودکی در ما می‌ماند. گاهی اوقات بدون اینکه خودمان خبر داشته باشیم درونمان لانه می‌سازند. در زیر به برخی از این باورها و اعتقادات اشاره می‌کنیم. آیا این اعتقادات را در خودتان می‌بینید و اگر دیدید سعی کنید آنها را تغییر دهید.

۱. اگر در چیزی شکست خوردی، فردی مغلوب هستی!

این باور معمولاً در مدرسه و در روزهایی که می‌خواهیم وارد بزرگسالی شویم، شکل می‌گیرد. تشویقمان می‌کنند که به هر قیمتی که شده موفق شویم. من اگر شکست بخورم، که بسیار هم پیش می‌آید، دوباره تلاش می‌کنم، اینقدر آن را امتحان می‌کنم تا بالاخره موفق شوم. اگر باور داشته باشید که اگر در کاری شکست بخورید، فردی شکست‌خورده هستید، یعنی همه آدم‌های دنیا شکست‌خورده هستند. اجازه ندهید چنین باوری شما را از زندگی عقب بیندازد. یک باور جدید جای آن بگذارید.

۲. تا وقتی خراب نشده، چرا باید عوض کنیم؟

منظورم عوض کردن به منظور عوض کردن نیست. در مورد ارتقاء وسایل، فرایندها و ... صحبت می‌کنم. برای حرکت کردن با سرعت زندگی ما نیاز به تغییر داریم و خیلی وقت‌ها با کسانی برخورد می‌کنید که مخالف تغییر هستند. تا می‌توانید از چنین افرادی دوری کنید. اگر می‌بینید چیزی را می‌توانید ارتقاء دهید، معطل نکنید.

۳. به اندازه کافی برای اینکار استعداد نداری!

هیچ‌کس در دنیا تا زمانیکه کاری را شروع نکرده، مهارت کافی برای آن را ندارد. اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید فقط کافی است که شروع کنید. از اینکه ممکن است در برای تحصیل در رشته حسابداری نتوانید وارد دانشگاه شوید استرس به خودتان راه ندهید، فقط کافی است شروع کرده و تلاش کنید تا به آن دست پیدا کنید. اینترنت خیلی بیشتر از آنچه که در دانشگاه یا مدرسه به شما یاد می‌دهند اطلاعات دارد پس فقط کافی است که دنبالش باشید.

۴. برای امتحان کردن یک کار تازه دیگر پیر شده‌ای!

متوسط امید به زندگی در کشورهای پیشرفته، برای مردها ۷۵ و برای زنان ۷۹ سال است. مطمئن باشید این عدد تغییر خواهد کرد و خیلی زود این سن به ۱۰۰ سال خواهد رسید. این یعنی ما هیچوقت برای شروع کردن یک کار جدید پیر نیستیم. امتحان کردن یک کار تازه بهترین راه برای فعال نگه داشتن مغز و بالا بردن انگیزه برای زندگی است. مردم ما انتظار دارند تا ۷۵ سالگی عمر کنند، و فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ تا همین سن بیشتر عمر

نمی‌کنیم! اگر انتظار داشته باشیم که تا ۱۰۰ سالگی زنده بمانیم، مطمئناً تغییرات بیشتری در زندگی‌مان ایجاد می‌کنیم و کمتر خودمان را منحصر به زمان می‌کنیم. امتحان کنید.

۵. دیگران شما را کنترل میکنند.

این شما هستید که خود را کنترل می‌کنید نه هیچ چیز دیگری. هیچکس در این دنیا شما را کنترل نمی‌کند، این شما هستید که نیروی درونتان را کنترل می‌کنید. شما برای زندگی به هیچکس و هیچ چیز جز خدا نیاز ندارید، پس زندگیتان را کنید و سرنوشتتان خود رقم بزنید.

۶. شما به حساب نمی‌آیید.

این واقعیت که زنده‌اید نشان می‌دهد که فرد خاصی هستید. اگر می‌خواهید فردی خاص و خارق‌العاده باشید، باید تلاش کنید. تک‌تک ما استعداد خاصی داریم که از آن بی‌خبریم و هنوز کشفش نکرده‌ایم. برای اینکه ببینید واقعاً به چه چیز علاقه‌مندید، همه چیز را امتحان کنید. من واقعاً به تغییر اعتقاد دارم. مجبور نیستید همه عمرتان یک کار را انجام دهید. سبک زندگیتان را بارها و بارها تغییر دهید تا راهی را پیدا کنید که دوست دارید.

۷. دنیا به دور تو نمی‌چرخد!

کل دنیا فقط در مورد شماست. هر فرد در این سیاره دنیای جداگانه‌ای دارد که در دستان خودش است. طوری که شما دنیا را می‌بینید با طوری که من می‌بینم متفاوت است و نگرش من هم با یک نفر دیگر متفاوت است. پس دنیا مربوط به شماست. حالا بگویید برای تغییر دنیا چه می‌خواهید بکنید؟

۸. هیچکس تو را باور ندارد.

من تو را باور دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچکس ارزشی ندارد. سعی کنید خودتان را باور کنید و نیازی نداشته باشید که کسی دیگر باورتان کند. به محض اینکه خودتان، خودتان را باور کردید، بقیه هم باورتان خواهند کرد اما شما به باور آنها نیازی نخواهید داشت.

۹. هیچوقت نمی‌توانی آنقدر پول در بیاوری!

من این حرف را بارها شنیده‌ام. شما دقیقاً به همان اندازه که از خودتان انتظار دارید پول درخواهید آورد. اگر من به خودم بگویم که هیچ راهی نیست بتوانم این مقدار پول را در بیاورم، مغزم هم به دنبال راهی برای به دست آوردن آن مقدار پول نخواهد گشت. اما اگر اینقدر قاطع باشم که این مقدار پول را به دست بیاورم، مغزم راهی برای به دست آوردن آن پیدا خواهد کرد.

۱۰. در این مورد هیچ کاری از دستت بر نمی‌آید!

مزخرف است! شما می‌توانید هر جنبه از زندگیتان را که بخواهید تغییر دهید. بعضی‌ها هیچوقت این باور را کنار نمی‌گذارند و واقعاً خجالت‌آور است. زندگی واقعاً سخت است و دل

شیر می‌خواهد برای تغییر آن پیش‌قدم شوید اما بدانید که از عهده آن برمی‌آیید. باید بدانید که چه می‌خواهید و برای رسیدن به آن چه قدم‌هایی باید بردارید.

پنج گام تا مدیریت بر رفتار

کنترل فردی و مدیریت بر خود از جمله عادت‌های مثبتی است که می‌تواند زندگی هر فردی را تحت‌تأثیر قرار دهد، به نوعی که یک زندگی بی‌برنامه و سرشار از افسوس و ندامت را به یک زندگی مفید توأم با برنامه‌ریزی دقیق تبدیل کند و انسان را در مسیر برآورده شدن رزوه‌های معقول قرار دهد.



سال‌ها قبل، پژوهش‌هایی در مورد تعدادی از کودکان حدود 4 سال انجام گرفت و به نان گفته شد که اگر در آن لحظه شیرینی را که فوراً به نان داده می‌شود نگیرند، بعداً می‌توانند 2 عدد دریافت کنند. مشاهده شد که تعدادی از این کودکان که توانستند با خواسته و انگیزه دریافت سریع یک شیرینی مبارزه کنند، هنگام بزرگسالی، نسبت به هم‌دیفان خود، زندگی موفق‌تری پیدا کرده بودند. انضباط فردی تنها سبب موفقیت انسان نمی‌شود بلکه به‌نظر می‌رسد که اسباب شادکامی انسان را هم فراهم می‌کند.

اما باید اشاره کرد که انضباط فردی تنها یک خصلت ژنتیک نیست، بلکه بعضی آن را به ارث می‌برند و عده‌ای دیگر آن را با ممارست و کوشش به دست می‌ورند. ما می‌توانیم بیاموزیم که خواسته‌ها و امیال خود را کنترل یا حتی بالاتر از کنترل، مدیریت کنیم. خب حالا باید دید چگونه می‌توان با عزم و اراده، انضباط فردی را در خود تقویت کرد؟

گام اول:

با تمرین، انضباط فردی را همچون کسی که عضلات بدنش را پرورش می‌دهد، تقویت کنید

اگر توجه کرده باشید برای انضباط فردی از صفات قوی یا ضعیف استفاده می‌کنیم مثل اینکه راجع به عضلات بدن صحبت کرده باشیم. پژوهش‌ها نشان داده همانطور که علاقه‌مندان به پرورش اندام، با تمرین‌های بیشتر، بدنی عضلانی و عضلاتی پیچ‌درپیچ و قوی پیدا می‌کنند، هر چقدر برای نهادینه‌کردن انضباط فردی تلاش بیشتری بکنید، این خصلت در شما قوی‌تر می‌شود. تلاش در محدوده یک کار خاص (مثلا خود را وادار کنید که روی برنامه یا پروژه خاصی هر روز و به مدت معین کار کنید) می‌تواند انضباط فردی را به‌طور کل در وجود شما نهادینه کند، به‌طوری شما قادر خواهید شد که به وسوسه فریبنده کار یا حرکتی که برایتان مفید نیست، نه بگویید.

شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که مایلند هر کاری را به بهترین وجه ممکن انجام دهند. این خصلت خوبی است اما مراقب باشید که این خواسته سبب نشود که بیش از حد از خود کار بکشید زیرا با این‌کار انرژی‌تان را از دست می‌دهید و این حالت سبب کاهش رضایت و البته میزان فعالیت‌تان می‌شود

گام دوم:

بیش از اندازه تمرین نکنید

تمرین‌های بیش از حد و بدون برنامه هرروزه نه تنها سبب تقویت نمی‌شود بلکه به نوعی سبب ضعف هم می‌شود؛ درست مانند کسانی که هر ساله با نزدیک شدن سال نو با خود عهد می‌کنند که رژیم بگیرند و به حدی در خوردن غذا امساک می‌کنند که از هر چه رژیم است دلزده می‌شوند و با شروع سال جدید نه تنها لاغر و خوش‌اندام نشده‌اند بلکه در خوردن افراط هم کرده‌اند و از قبل هم چاق‌تر شده‌اند. درست مانند تمرینات پرورش اندام، تمرین بیش از اندازه گلیکوژن یا قند موجود در عضلات را می‌سوزاند. نگاه احساس خستگی مفرط فرد را وادار به استراحت می‌کند و چه بسا در درازمدت فرد را از ادامه کار منصرف کند. این مسئله در مورد کنترل فردی و مدیریت بر خود نیز صدق می‌کند. شگفت‌آور این است که زمانی که قوانین انضباط فردی را به مرحله اجرا در می‌ورید گلیکوژن موجود در بدن‌تان کاهش پیدا می‌کند.

گام سوم:

از کمال‌گرایی پرهیز کنید (مراقب باشید دچار کمال‌گرایی نشوید)



شاید شما هم از آن دسته افرادی باشید که مایلند هر کاری را به بهترین وجه ممکن انجام دهند. این خصلت خوبی است اما مراقب باشید که این خواسته سبب نشود که بیش از حد از خود کار بکشید زیرا با این کار انرژی‌تان را از دست می‌دهید و این حالت سبب کاهش رضایت و البته میزان فعالیت‌تان می‌شود. به‌خاطر داشته باشید که استفاده از انضباط فردی به تنهایی میزان قند جسم شما را پایین می‌ورد. افراد کمال‌گرا حس می‌کنند که باید تمام نیروی خود را بر کنترل همه کارها به‌کار ببرند. احساس الزام کنترل همه‌چیز (مانند آنچه دیگران توصیه یا فکر می‌کنند) و همه ابعاد کارها که حقیقتاً نیازی به آن نیست، به نوعی هدر دادن عزم راسخ-تصمیم جدی است؛ نیرویی که شما باید آن را برای کارهای واقعا ضروری صرف کنید. کمال‌گرایی سبب می‌شود که فرد خیلی زود دچار خستگی و دلزدگی شود و با کوچک‌ترین اشتباه یا مشکل دست از تلاش و کوشش بردارد. بنابراین به خود یادوری کنید که شما یک انسان هستید و انسان می‌تواند اشتباه کند.

گام چهارم:

پیامد کارتان را در ذهن مجسم کنید

در پژوهش‌های چند سال پیش (که قبلاً ذکر شد) آن کودکانی که توانستند از به‌دست آوردن فوری شیرینی (به امید داشتن 2 عدد دیرتر) چشم‌پوشی کنند در این مرحله از دیگران موفق‌تر بودند زیرا نان در کودکی با استفاده سازنده از قوه تخیل خود شنا شده بودند. این مثال بیانگر این مطلب است که چگونه یکی از خصوصیات ویژه انسان یعنی قوه تخیل را می‌توان به منظور افزایش انضباط فردی مورد استفاده قرار داد و این در حالی است که این روزها انسان از قوه تخیل خود برای نگرانی‌های بی‌مورد و گاه مخرب استفاده می‌کند. پس بهتر این است که هنگامی که انگیزه انجام کار یا شروع فعالیت ایده‌آل در شما پیدا شد، با استفاده از قوه تخیل خود نتیجه داشتن انضباط فردی و مدیریت بر خود را در ذهن مجسم کنید و نتیجه مثبت آن را ببینید.

هنگامی که احساس ضعف می‌کنید در دام مسائل زمان حال گرفتار می‌شوید (بعضی اوقات در زمان حال زندگی کردن چندان هم خوب نیست) و آینده را فراموش می‌کنید. نگاه تصمیم می‌گیرید تسلیم و سوسه رها کردن یا نیمه‌تمام گذاشتن کار شوید

گام پنجم:

به‌خود یادوری کنید که چه کسی هستید

هنگامی که احساس ضعف می‌کنید در دام مسائل زمان حال گرفتار می‌شوید (بعضی اوقات در زمان حال زندگی کردن چندان هم خوب نیست) و آینده را فراموش می‌کنید. نگاه تصمیم می‌گیرید تسلیم و سوسه رها کردن یا نیمه‌تمام گذاشتن کار شوید. اما تحقیقات نشان می‌دهد که در چنین شرایطی اگر به‌خود یادوری کنید که کی هستید و هدفتان چیست، مانند یک شوک احساس انضباط فردی و مدیریت بر خود را در شما زنده می‌کند. این کار انسان را هوشیار می‌کند و چشم‌انداز درخشان آینده را که ضعیف و کم‌اهمیت شده، دوباره اهمیت می‌بخشد. بنابراین دفعه بعد اگر خواستید کاری کنید که سبب ناراحتی فردی یا افراد دیگر می‌شود،

می‌توانید به خود بگویید اینکه انسان راسته، نجیب و نودوستی باشم برایم خیلی اهمیت دارد یا هنگامی که خواستید ناپرهیزی کنید و غذا یا شیرینی‌ای که برایتان مضر است، بخورید به خود بگویید سلامت و رفاه جسمانی من برایم مهم است. یکی از حکما چنین گفته است: «ذهن و مغز خود را کنترل کن قبل از آنکه او تو را کنترل کند.»

منبع : همشهری آنلاین

شما هم وقت کم می‌آورید؟

همه مردم دنیا از دانشمندان و هنرمندان گرفته تا مردم عادی و عموم جامعه تنها 24 ساعت در شبانه‌روز وقت دارند، اما چه طور است که گروهی با کار و تلاش در این ساعت‌ها به جایگاهی عالی می‌رسند و عده‌ای دیگر هم تنها از وقت نداشتن برای انجام کارهایشان شکایت می‌کنند؟ شاید نوع کارها و شیوه استفاده از زمان است که موجب ایجاد این همه تفاوت



می‌شود

پس اگر شما هم همیشه وقت کم می‌آورید و ده‌ها کار نیمه تمام در برنامه‌هایتان می‌ماند، به فکر باشید و با ایجاد تغییراتی اساسی از این وضعیت خلاص شوید. روی کارهای مهم تمرکز کنید

اگر می‌خواهید مدت زمانی را که در اختیار دارید افزایش دهید، باید کارهای مهم را بشناسید و روی آنها تمرکز کنید. بزرگترین اشتباه ما این است که از صبح تا شب خودمان را مشغول می‌کنیم؛ اما دقت نداریم کارهایی که وقت ما را می‌گیرد واقعا مهم است یا نه؟! برای این‌که بهتر متوجه این اشتباه شوید، با خودتان فکر کنید اگر واقعا وقت مانند پول بود، باز هم حاضر بودید آن را برای موارد کم اهمیت خرج کنید؟ یا این‌که سعی می‌کردید آن را جایی سرمایه‌گذاری کنید که بیشترین سود را برای شما داشته باشد؟ پس با دقتی بیشتر از دقیقه‌هایی که در اختیار دارید استفاده کنید.

این روزها وقتتان چگونه می‌گذرد؟

چند دقیقه به خودتان فرصت دهید تا بهتر متوجه شوید زمانتان چگونه می‌گذرد. شاید فکر کنید با این همه کاری که دارید، فکر کردن به این موارد بی‌نتیجه است. اما مطمئن باشید در طولانی مدت به نفع شما خواهد بود. پس با خودتان رو راست باشید و دقیق مشخص کنید چه زمان‌هایی و برای انجام چه کارهایی وقتتان را بیهوده تلف کرده‌اید.

هدف داشته باشید

خیلی خوب است به بهترین شکل از وقتتان استفاده کنید، اما این‌که برای چه چیزی این وقت را اختصاص می‌دهید نیز مهم است. اگر هدف نداشته باشید، به طور حتم نمی‌توانید با موفقیت از وقتتان استفاده کنید. تعجب نکنید؛ این اشتباه خیلی از ما انسان‌هاست؛ می‌خواهیم کارایی خود را افزایش دهیم، اما وقت با ارزش و انرژی خود را بدون در نظر گرفتن هدفی مشخص بیهوده مصرف می‌کنیم.

فهرستی از کارهای روزانه همراهتان باشد

با این‌که همیشه می‌دانیم در هر روز چه کارهایی باید انجام شود، اما خیلی بهتر است با نوشتن آنها روی کاغذ ذهن را آزاد بگذاریم و در طول روز برای یادآوری به نوشته خود مراجعه کنیم. پس از انجام هر کار هم مقابل آن علامتی بگذارید تا احساس رضایت بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، با این کار زمانی را که ناچار هستید به کارهای روزمره فکر کنید تا آنها را به یاد بیاورید، کاهش می‌دهید.

البته حواستان باشد معمولاً همیشه وسوسه می‌شویم اول کارهایی را انجام دهیم که دوست داریم، نه آنهایی که باید زودتر انجام شود. در صورتی که باید همیشه کارها را به ترتیب اهمیت و اولویت تنظیم کنید و به همان ترتیب هم انجام دهید

انجام برخی کارها را به نماینده‌های خود بسپارید

کاملاً مشخص است اگر بتوانید بعضی از کارها را به فرد دیگری بسپارید، وقت آزاد بیشتری خواهید داشت. پس اگر کسی را می‌شناسید که می‌تواند کارتان را بخوبی شما و حتی سریع‌تر انجام دهد، کار را به او بسپارید.

مراقب خودتان باشید

هیچ‌کس نمی‌تواند همیشه مشغول کار کردن باشد و هیچ وقت تفریح و استراحت نکند. اگر هم کسی به این شیوه ادامه دهد، به طور حتم خیلی زود خسته و فرسوده می‌شود. پس همیشه در زندگی خود به فکر حفظ تعادل باشید؛ تعادلی میان کار و تفریح.

منبع : جام جم

قهرمان رویاهای خود باش

این افراد هیچ گاه لذت هیجان‌انگیز موفقیت که ناشی از انتخاب يك هدف و دستیابی به آن است را احساس نمی‌کنند. مهم نیست که موفقیت را چه تعریف کنیم، افرادی که برای خود و

فعالیت‌های شخصی - حرفه‌ای خود هدفی را تعیین می‌کنند، دستاوردهای بیشتری داشته و پیشرفت‌های بیشتری نیز به دست می‌آورند.....

بسیاری از افراد فقط خود را به دست جریانات و اتفاقات زندگی می‌سپارند. آنها می‌آیند و می‌روند، بدون آنکه با خود بیندیشند که هدف آنها از زندگی چیست و از آن چه می‌خواهند و به دلیل اینکه دقیقاً نمی‌دانند چه چیزی از زندگی می‌خواهند، هیچ‌گاه چیزی به دست نمی‌آورند و هیچ‌گاه احساس موفقیت نمی‌کنند.

همچنین به دلیل اینکه دقیقاً نمی‌دانند به کجا می‌روند، هیچ‌گاه احساس نمی‌کنند که به جایی رسیده‌اند. این افراد هیچ‌گاه لذت هیجان‌انگیز موفقیت که ناشی از انتخاب یک هدف و دستیابی به آن است را احساس نمی‌کنند. مهم نیست که موفقیت را چه تعریف کنیم، افرادی که برای خود و فعالیت‌های شخصی - حرفه‌ای خود هدفی را تعیین می‌کنند، دستاوردهای بیشتری داشته و پیشرفت‌های بیشتری نیز به دست می‌آورند.

کاملاً مشخص است افرادی که می‌دانند به کجا می‌روند، شانس بهتری دارند که زودتر به مقصد برسند. اگر شما مقصد خود را ندانید، احتمال این خطر وجود دارد که ساعت‌ها و روزها راه بروید ولی در حقیقت به دور خود بچرخید این یعنی شما در زندگی حضور دارید ولی مثمر ثمر نیستید اما ثمربخشی تنها به معنای کمیت و مقدار نیست بلکه در وسعت و دامنه بزرگی به معنای کیفیت است. در حقیقت منظور این است که وقتی کاری را انجام می‌دهیم، کیفیت انجام آن کار اهمیت دارد نه مقدار کاری که انجام می‌دهیم؛ زیرا ممکن است در یک مدت زمان طولانی کار کوچکی را انجام دهیم اما در عوض کاری که انجام داده‌ایم از کیفیت بالایی برخوردار باشد. در نتیجه بهتر است که هیچ کاری را با کیفیت پایین انجام ندهیم زیرا در واقع وقت خود را هدر داده‌ایم و باید دوباره آن کار را از اول انجام دهیم.

بد نیست در این مورد نکاتی را به یاد بسپارید زیرا این نکات به شما کمک خواهند کرد تا ثمربخشی و بازدهی‌تان را افزایش دهید :

در زندگی هدف‌گزینی را فراموش نکنید

اهداف هر شخص نمایانگر شخصیت درونی او هستند. شخصیتی که حالات بیرونی او را شکل می‌دهند. دستیابی به اهداف هر چند کوچک، باعث ایجاد تفکری مثبت نسبت به خود و در نتیجه بالا بردن ضریب اعتماد بنفس و در نهایت آسان جلوه نمودن همه امور می‌شود. اما بی مقدمه، چگونه هدفی دست یافتنی می‌شود یا به زبانی دیگر اهداف چگونه باید انتخاب شوند تا سریعتر به آنها نائل شده و نتیجه بهتری بگیریم؟ ابتدا باید هدفی را که می‌خواهیم انتخاب کنیم ببینیم آیا ارزش رسیدن دارد یا نه. منظور اینکه ببینیم آیا این هدفی که من انتخاب می‌کنم مرا به ارزشهایم خواهد رساند یا خیر. آیا من به رسیدن به این هدف نیاز دارم؟ آیا این هدف واقعا ارزشمند است؟ به طور کلی محاسبه کنیم که انتخاب این هدف آب در هاون کوبیدن است یا نه! به این معنا که شدیداً در راه رسیدن به هدفمان تلاش کنیم.

بسیاری از متخصصین معتقدند که عامل «هدف‌گزینی» و تعیین هدف یکی از مهمترین عوامل متمایز کننده افراد موثر و موفق است

سهم این عامل در موفقیت مهم‌تر از هوش، تحصیلات و امکانات مالی است. هدف یک نتیجه یا پیامد مشخص و اندازه پذیر است که فرد می‌خواهد در یک چارچوب زمانی خاص به آن دست یابد. هدف، جهت‌گیری به سوی مقصد را هدایت می‌کند: مثلاً به دست آوردن یک درآمد مشخص، گرفتن یک شغل خاص، برقراری رابطه با فردی معین و هر چیزی که تا کنون در

زندگی تجربه نکرده یا به دست نیآورده ایم. لذا با این اوصاف هدف گزینی باید حایز این ویژگی ها باشد: بدانیم چه کسی هستیم و چه خصوصیتی داریم: مثلا نقاط قوتی داریم که در رسیدن به این هدف به ما کمک می کند پس با قوای بیشتری هدف را دنبال می کنیم و یا اینکه نقاط ضعفی داریم که شاید در رسیدن به این هدف ما را خسته کند، پس باید در رفع آنها کوشید. مثلا تنبلی یکی از نقاط ضعف بسیاری از انسانهاست و همچنین ناامیدی.

با اعتماد بنفس و اطمینان به رسیدن به هدف شروع کنیم: و بدانیم که وقتی شروع کردیم، هیچ چیز جلودار ما نیست و هیچ مانعی وجود ندارد که بتواند جلوی ما را بگیرد. وقتی کاری را انجام می دهیم، کیفیت انجام آن کار اهمیت دارد نه مقدار کاری که انجام می دهیم

قبل از انتخاب هدف در مورد آن تحقیق کرده و سختی ها و چالش های آنرا بدانیم تا عزم خود را بیشتر جزم کرده و با امید بیشتری شروع بکار کنیم.



هدف را دستیافته ببینیم و حال بررسی کنیم که این راه به رفتنش می ارزد یا خیر.

سرعت خاصی که در انجام کارها دارید را مشخص و تنظیم کنید: همیشه سعی کنید این نکته را به خاطر بسپارید که کارهایی که شروع به انجامشان می کنید را باید حتما به اتمام برسانید و کارها را به صورت کامل انجام دهید. کارهایی که در طول روز انجام می دهید همیشه شامل قسمتی از شغل و حرفه شما نمی شوند بلکه در لیست کارهای روزمره شما چندین مسئولیت و وظیفه وجود دارد که سبب می شود وقت شما صرف انجام آن کارها شود؛ اختصاص دادن یک زمان خاص برای انجام کارهایی از قبیل پرداخت صورتحسابها، دقت کردن و اهمیت دادن به مواد غذایی مصرفی و این تنظیم کردن و برنامه ریزی برای انجام کارها همچنین کمک بزرگی به افزایش ثمربخشی شما خواهد کرد.

هر کاری را در زمان مشخصی انجام دهید: نیاز نیست که همه کارها را در آن واحد و همزمان با هم انجام دهید. کارهایتان را به گروه و دسته های مختلفی تقسیم بندی کرده و سعی کنید که یک گروه یا یک دسته از کارهایتان را که با یکدیگر مرتبط هستند و در یک گروه قرار داده اید همزمان با هم و به صورت کامل به انجام برسانید. کارها باید به قسمت های کوچکی تقسیم شوند و باید هر قسمت در زمان مشخصی به انجام رسیده و کامل شود.

برای خودتان وقت کافی اختصاص دهید و استراحت کنید: این مقوله حتی از توجه داشتن و اهمیت دادن به کار نیز مهمتر است. بسیاری از مردم به صورت تمام وقت در مورد کارشان فکر می کنند و دائما هول و وحشت دارند. اصلا هول و هراس نداشته باشید و به بدن و ذهنتان استراحت دهید. بعضی از مردم حتی هنگام تماشای فیلم نیز به کارشان فکر می کنند. حتما زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید، به اندازه کافی بخوابید زیرا خواب کافی باعث ایجاد اعتماد به نفس و شادی در وجودتان خواهد شد و همه این موارد به شما کمک

خواهند کرد تا ثمربخشی و بازدهی تان افزایش یابد
اگر شما به صورت تمام وقت هول و هراس داشته باشید و به همین صورت ادامه دهید،
به زودی دچار حملات عصبی خواهید شد و انجام این قبیل کارها نهایتاً هیچ‌گونه کمکی به شما
نخواهد کرد بلکه در عوض باعث می‌شود مدت زمانی که می‌توانستید از آن برای انجام کاری
استفاده کنید، تلف شود و از بین برود و مهم‌تر از همه اینکه حملات عصبی وارد شده به
بدن تان باعث می‌شود که سلامت روح و روان تان نیز در معرض خطر قرار گیرد و اگر از
لحاظ سلامتی دچار مشکل شدید دیگر پشیمانی سودی ندارد. شما نیاز دارید که به سمت یک
زندگی متعادل هدایت شوید. حتماً زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید، به اندازه
کافی بخوابید زیرا خواب کافی باعث ایجاد اعتماد به نفس و شادی در وجودتان خواهد شد و
همه این موارد به شما کمک خواهند کرد تا ثمربخشی و بازدهی تان افزایش یابد.

منابع :
همشهری آنلاین

لبخند بزنی چون...

- 1- لبخند جذابتان می‌کند**
همه ما به سمت افرادی که لبخند می‌زنند کشیده می‌شویم. لبخند یک کشش و جذبۀ فوری
ایجاد می‌کند. دوست داریم نسبت به آنها شناخت پیدا کنیم.
- 2- لبخند حال و هوایتان را تغییر می‌دهد**
دفعه بعدی که احساس بی‌حوصلگی و ناراحتی کردید، لبخند بزنید. لبخند به بدن حقه می
زند.
- 3- لبخند مسری است**
لبخند زدن برایتان شادی می‌آورد. با لبخند زدن فضای محیط را هم شادتر می‌کنید و
اطرافیان را مانند آهن ربا به سمت خود می‌کشید.
- 4- لبخند زدن استرس را از بین می‌برد**
وقتی استرس دارید، لبخند بزنید. با اینکار استرستان کمتر می‌شود و می‌توانید برای بهبود
اوضاع وارد عمل شوید.
- 5- لبخند زدن سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند**
به این دلیل عملکرد ایمنی بدن تقویت می‌شود که شما احساس آرامش بیشتری دارید. با
لبخند زدن از ابتلا به آنفولانزا و سرماخوردگی جلوگیری کنید.
- 6- لبخند زدن فشارخونتان را پایین می‌آورد**
وقتی لبخند می‌زنید، فشارخونتان به طرز قابل توجهی پایین می‌آید. لبخند بزنید و خودتان
امتحان کنید.

7 - **لبخند زدن اندورفین، سروتونین و مسکن های طبیعی بدن را آزاد می کند**
تحقیقات نشان داده است که لبخند زدن با تولید این سه ماده در بدن باعث بهبود روحیه می شود. می توان گفت لبخند زدن یک داروی مسکن طبیعی است.

8 - **لبخند زدن چهره تان را جوانتر نشان می دهد**
عضلاتی که برای لبخند زدن استفاده می شوند صورت را بالا می کشند. پس نیازی به کشیدن پوست صورتتان ندارید، سعی کنید همیشه لبخند بزنید.

9 - **لبخند زدن باعث می شود موفق به نظر برسید**
به نظر می رسد که افرادی که لبخند می زنند اعتماد به نفس بالاتری دارند و در کارشان بیشتر پیشرفت می کنند.

10 - **لبخند زدن کمک می کند مثبت اندیش باشید**
لبخند بزنید. حالا سعی کنید بدون از بین رفتن آن لبخند به یک مسئله منفی فکر کنید. خیلی سخت است. وقتی لبخند می زنیم بدن ما به بقیه بدن پیغام می فرستد که “زندگی خوب پیش می رود”. پس با لبخند زدن از افسردگی، استرس و نگرانی دور بمانید.

پس... همیشه **لبخند** بزنید

1. **اشتباه هایی که آدم های باهوش در زندگی مرتکب می شوند**

2.



حتماً آدم های بسیار باهوش و توانمندی را می شناسید که هیچ کار مفیدی انجام نمی دهند. آنها ساعت های طولانی کار می کنند، به خودشان استرس وارد می کنند اما هیچ پیشرفت خوبی نمی کنند.

همه ما در طول زندگی عادت های غیر مفیدی پیدا می کنیم که ما را از رسیدن به هدف اصلی زندگیمان دور می کند. و معمولاً در این دنیا که با سرعت شگرفی پیش می رود، حتی

متوجه نمی‌شویم که همان اشتباهات را دوباره و دوباره مرتکب می‌شویم. برای اینکه زندگی متوازن و مفید داشته باشید باید طولانی مدت در کاری که راضیتان می‌کند تلاش نموده و از اشتباهاتی که در زیر عنوان می‌گردد دوری کنید.

این 8 اشتباه انسان‌های باهوش است و نشانتان می‌دهیم که چطور از این اشتباهات در امان بمانید:

1. آنها مشغول بودن را با مفید بودن اشتباه می‌گیرند.

سرعتتان را کندتر کنید و این را به یاد بیاورید: بیشتر چیزها هیچ اهمیت خاصی ندارند. مشغول بودن معمولاً یک شکل تنبلی ذهنی است—تنبلی فکر کردن و با تنبلی عمل کردن. بخاطر همین است که می‌گویند عاقلانه تر کار کنید نه سخت‌تر.

فقط کافی است که یک نگاه به اطرافتان بیندازید. آنها که از همه مشغول ترند بازده کمتری دارند.

افراد پرمشغله همیشه وقت کم می‌آورند. همیشه در تلاش برای رسیدن به سر کار، کنفرانس، میتینگ، جلسات کاری و از این قبیل هستند. معمولاً کم پیش می‌آید که وقت کافی برای خانواده و دور هم بودن داشته باشند، حتی برای خوابیدن هم وقت ندارند.

برنامه پرمشغله شان باعث می‌شود احساس مهم بودن کنند اما این فقط یک توهم است.

راه حل: سرعتتان را کمتر کنید. نفس بکشید. تعهداتتان را مرور کنید. کارهای مهم را اول برنامه بیاورید. هر زمان فقط یک کار را انجام دهید. از همین حالا شروع کنید. هر دو ساعت یکبار یک وقفه کوتاه برای استراحت داشته باشید. بعد تکرار کنید.

2. وقتشان را صرف دنبال کردن یک دستاورد ساختگی می‌کنند.

رشد شخصی مسئله ای سالم است. رشد شخصی یک دستاورد است. اما تا زمانیکه واقعی باشد. مشکل اینجاست که فشار برای رشد کردن به همراه خود، انگیزه برای راحت‌تر کردن آن رشد می‌آورد. یا اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم، برای ساده تر به نظر رسیدن رشد.

بازی‌های رشد که دستاوردهای ساختگی دارند را در اینترنت بارها می‌بینید. خیلی از آنها حاوی محصولات و خدماتی هستند که توسط اسامی معروفی مثل Facebook و Twitter فراهم می‌شوند. هرکدام یک زیربنای روانی دارند که از یک بازی رشد پر از دستاوردهای ساختگی حمایت می‌کنند—جمع‌آوری امتیازهایی که به فایده‌موردنظر آن محصول یا خدمات نزدیک باشد.

در Facebook لیست دوستان و در Twitter دنبال‌کنندگان آن.

بله، هرکدام از آنها اگر به تعادل و باهدف استفاده شوند، یک هدف منطقی به دنبال دارد. اما بیشتر افراد اینقدر خود را درگیر سیستم امتیازهای آن بازی می‌کنند که آن دلیل اصلی و قانونی که بخاطر آن شروع به استفاده از آن محصول یا خدمات کردند را به کلی فراموش می‌کنند.

اگر این بازی را فقط برای سرگرمی انجام می‌دهید، و از آن آگاهید، عالی است و هیچ اشکالی ندارد. اما اگر هدفتان به دست آوردن دوستان بیشتر و بیشتر و بالا بردن تعداد دوستان و دنباله‌روهایتان فقط برای دست یافتن به آن است، دستاوردهایتان کاملاً ساختگی است.

به همین دلیل خیلی مهم است که ذهنتان را روی کاری که می‌کنید و دلیل انجام آن تمرکز دهید.

راه‌حل: از خودتان بپرسید: آیا این فعالیت یک تغییر مثبت و محسوس در زندگی من یا فردی دیگر ایجاد می‌کند؟ آیا لازمه یک هدف واقعی است؟ آیا به نظرم اشکالی ندارد که اینکار را فقط به خاطر اینکه از انجام آن لذت می‌برم انجام می‌دهم، فارغ از اینکه فکر کنم برای خودم یا دیگری فایده دارد یا نه؟

🍌 پاسخ: 8 اشتباه احمقانه که آدم‌های با هوش مرتکب می‌شوند

3. یاد می‌گیرند یک کار را چطور انجام دهند اما هیچوقت انجامش نمی‌دهند.

متأسفانه تعداد کمی از آدم‌ها طوری زندگی می‌کنند که به آن موفقیتی که همیشه در رویاهایشان بوده دست پیدا کنند. و این یک دلیل ساده دارد:

هیچوقت وارد عمل نمی‌شوند!

علم‌آموزی به این معنا نیست که رشد می‌کنید. رشد زمانی اتفاق می‌افتد که چیزهایی که می‌دانید زندگیتان را تغییر دهند. بیشتر آدم‌ها در سردرگمی کاملند. در واقع آنها زندگی نمی‌کنند. فقط روزها را می‌گذرانند و هیچوقت کاری که لازم است را انجام نمی‌دهند—یعنی دنبال کردن آرزوهایشان.

مهم نیست که نابغه باشید یا دکترای فیزیک کوانتوم داشته باشید، اگر عمل نکنید نمی‌توانید کوچکترین تغییری در زندگیتان ایجاد کنید. بین دانستن خالی و دانستن و عمل کردن تفاوت زیادی وجود دارد. دانش و هوش بدون عمل هر دو بی ارزش هستند. به همین سادگی!

راه حل: موفقیت در تصمیم به زندگی کردن—جذب خودتان در فرایند دنبال کردن اهدافتان—نهفته است. پس تصمیم بگیرید و وارد عمل شوید.

4. برای بررسی پیشرفتشان معیار سنجش درستی ندارند.

نمی‌توانید چیزی که به درستی آنرا نسنجیده اید را کنترل کنید و چیزی که می‌سنجید آینده شما را تعیین می‌کند. اگر چیزهای درستی را بررسی نکنید نسبت به فرصت‌هایی که برایتان پدیدار می‌شود کور می‌شوید.

تصور کنید که در کار تجاری کوچکی که انجام می‌دهید، مقرر کنید که میزان مدادها و گیره های کاغذ که مصرف کردید را حساب کنید. آیا این منطقی است؟ خیر! چون مدادها و گیره های کاغذ معیار خوبی از چیزهای مهم برای یک تجارت نیستند. مدادها و گیره‌های کاغذ هیچ تاثیری در درآمد، رضایت مشتری، رشد بازار و از این قبیل نیستند.

اجازه بدهید بعنوان یک مثال عینی از فروشگاه اینترنتی اسم ببریم. بیشتر صاحبین این سایتها که از آن راه زندگی خود را می‌گذرانند، تعداد مشترکین RSS خود را اولین معیار موفقیت سایتشان قلمداد کرده و به دقت آن را بررسی می‌کنند اما نمی‌دانند که تعداد مشترکین RSS یک معیار حیاتی نیست زیرا بیشتر این مشترکین درصد فعالیت بسیار پایینی در سایت میزبان و تولید کننده درآمد آن دارند.

اینکه چه چیز را بسنجید آینده شما را پیشبینی می‌کند. باید چیزهایی را بسنجید که مستقیماً به هدف اولیه شما مرتبط

باشد.

راهحل: رویکرد مناسب این است که بفهمید هدف اصلیتان چیست و بعد چیزهایی که مستقیماً در رسیدن به آن هدف دخیل هستند را بسنجید. درمورد مثال سایت تجاری، هدف باید "اخذ درآمد از طریق سایت" باشد. و چیزهای کمی که ارزش بررسی را دارند تعداد کلیک‌هایی است که روی تبلیغات، نرخ‌های تبدیل مرتبط، نرخ‌های تبدیل محصولات داخل و فیدبک مشتری/خواننده و از این قبیل می‌باشد.

توصیه ما این است که برای تعیین هدف اصلیتان وقت بگذارید، بعد مهمترین موارد برای بررسی کردن را تعیین کرده و بعد بلافاصله شروع به بررسی کنید. به طور هفتگی اعداد را یادداشت کرده و از آن اطلاعات برای ایجاد یک نمودار روند رشد هفتگی یا ماهانه استفاده کنید تا پیشرفتتان را ارزیابی کنید. بعد عملکردهایتان را بنا به پیشرفت بیشتر توسعه دهید.

5. درگیر ایدآل‌سازی همه چیز می‌شوند.

خیلی از ما ایدآل‌گرا هستیم. معیارهای بالایی برای خودمان در نظر می‌گیریم و بیشترین تلاشمان را می‌کنیم. زمان و توجه زیادی را صرف کار/علاقه مان می‌کنیم تا استانداردهای شخصیمان را بالا نگه داریم. عشق ما به بهترین‌ها باعث می‌شود دست به تلاش‌های بیشتر بزنیم، هیچ وقت دست از کار نکشیم و هیچ وقت از پا ننشینیم. و این اختصاص دادن کامل خود به ایدآل‌ها به ما کمک می‌کند به نتیجه دلخواهمان برسیم. البته تازمانیکه این روش ما را اسیر خود نکند.

اما وقتی اسیر ایدآل‌گرایی شدیم چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی نتوانیم به استانداردهایی که برای خودمان تعیین کرده‌ایم برسیم، ناامید و دلسرد می‌شویم و نمی‌توانیم با چالش‌های جدید روبه‌رو شویم و یا حتی کاری که شروع کرده‌ایم را تمام کنید. اصرار ما برای رساندن همه چیز به منتهای درجه عالی بودن باعث تاخیرهای زیاد در کارها، استرس شدید و نتیجه نامطلوب می‌شود.

ایدآل‌گراهای واقعی کارها را سخت شروع می‌کنند و برای اتمام آنها هم بسیار سختی می‌کشند.

راهحل: دنیای واقعی هیچ پاداشی به ایدآل‌گراها نمی‌دهد.

دنیا به کسانی پاداش می‌دهد که کارها را انجام می‌دهند. و تنها راه برای انجام کارها این است که 99% مواقع ایدآل انجام ندهیم. فقط با سالها تمرین و غیرایدآل انجام دادن کارهاست که می‌توانیم به بارقه‌هایی از ایدآل دست پیدا کنیم. پس تصمیم بگیرید. وارد عمل شوید. از نتیجه کار درس بگیرید. و این روش را بارها و بارها انجام دهید. این بهترین راه برای دست یافتن به ایدآل‌هاست.

6. قبل از اینکه برای یک فرصت وارد عمل شوند صبر می‌کنند تا 100% برای آن آماده گردند.

این مورد تا حدودی به مورد بالا مرتبط است اما نکاتی دارد که باید جداگانه در مورد آن بحث شود.

یکی از مهمترین چیزهایی که می‌بینیم افراد باهوش را عقب می‌اندازد بی‌میلی خودشان برای قبول کردن فرصت‌ها فقط به این دلیل است که تصور می‌کنند برای آن آمادگی ندارند. به عبارت دیگر، تصور می‌کنند که به دانش، مهارت و تجربه بیشتری نیاز دارند تا بتوانند برای آن فرصت اقدام کنند. متأسفانه، این طرز فکر جلوی پیشرفت را می‌گیرد.

واقعیت این است که وقتی موقعیت و فرصتی پیش می‌آید هیچکس هیچوقت 100% آماده نیست. چون بیشتر فرصت‌های زندگی ما را مجبور می‌کند از نظر احساسی و عقلی رشد کنیم. این فرصت‌ها باعث می‌شود از منطقه امنمان پا را فراتر بگذاریم و این یعنی اول کار احساس راحتی چندانی نخواهیم داشت. و وقتی احساس راحتی نکنیم، احساس آمادگی هم نمی‌کنیم.

راه حل: یادتان باشد که فرصت‌های استثنایی برای رشد و پیشرفت فردی بارها و بارها در طول زندگی اتفاق می‌افتد. اگر می‌خواهید در زندگیتان تغییر مثبت ایجاد کنید، باید از این موقعیت‌ها استفاده کنید، حتی اگر 100% احساس آمادگی برای آن نکنید.

7. خود را با انتخاب‌های زیاد اشباع می‌کنند.

اینجا در قرن 21 که اطلاعات با سرعت نور حرکت می‌کند و فرصت‌های تغییر و پیشرفت به‌نظر بی‌انتهای می‌رسد، برای انتخاب روند زندگی و کار با موقعیت‌های مختلفی روبه‌رو هستیم. اما متأسفانه، زیاد بودن گزینه‌های انتخاب معمولاً موجب بی‌تصمیمی، سردرگمی و بی‌حرکتی

می‌شود.

تحقیقات مختلفی در مورد کار و بازاریابی نشان داده است که وقتی مشتری با انتخاب های مختلفی از محصولات روبرو باشد، خرید کمتری می‌کند. مطمئناً انتخاب از بین سه گزینه بسیار راحت‌تر از بین سیصد گزینه است. اگر تصمیم برای خرید کردن سخت باشد، بیشتر افراد خسته شده و دست از خرید می‌کشند.

به همین ترتیب اگر شما هم خودتان را در معرض تعداد گزینه های انتخاب زیادی قرار دهید، ذهن ناخودآگاهتان خسته می‌شود.

راه حل: اگر یک خط تولید را می‌فروشید، سعی کنید ساده باشد. و اگر سعی دارید در مورد چیزی در زندگیتان تصمیم بگیرید، وقتتان را صرف ارزیابی آخرین جزئیات هر انتخاب نکنید. چیزی را انتخاب کنید که فکر می‌کنید برایتان مناسب است و آن را امتحان کنید. اگر موثر نبود، چیز دیگری را انتخاب کنید و پیش بروید.

8. در زندگی خود تعادل ندارند.

اگر از آدم‌ها بخواهید آنچه که از زندگی می‌خواهند را برایتان خلاصه کنند، آن را در کلماتی مثل "عشق"، "موفقیت"، "خانواده"، "شناخت"، "آرامش"، "خوشبختی" و امثال آن خلاصه می‌کنند. اما همه اینها چیزهایی کاملاً متفاوت هستند و بیشتر آدم‌ها همه آن را در زندگیشان می‌خواهند. متأسفانه، تعداد زیادی از آدم‌ها برای رسیدن به این اهداف زندگیشان را درست متعادل نمی‌کنند.

کسی را می‌شناسم که سال گذشته یکصد میلیون تومان از تجارت خود درآمد کسب کرد اما وقتی با من در دودل می‌کرد می‌گفت که افسرده است. وقتی از او دلیلش را پرسیدم گفت چون تنها و خسته است و وقت کافی برای خودش اختصاص نداده است.

یک نفر دیگر را هم می‌شناسم که همیشه و تقریباً همه روز را در ساحل مشغول موج سواری است. او از آندسته آدم‌های مثبت‌اندیش بسیار شاد است که همیشه نیشش تا بناگوشش باز است. اما در یک ون می‌خوابد و واقعاً محتاج نان شبش است. نمی‌توانم با اینکه این مرد همیشه شاد به نظر می‌رسد داستان زندگیش را یک زندگی موفق بدانم.

اینها دو سبک زندگی تقریباً نامتعادل هستند. میلیون‌ها زندگی دیگر هم مثل اینها وجود دارد.

راه حل: وقتی زندگی کاریتان (یا زندگی اجتماعیتان، خانوادگیتان و از این قبیل) پرمشغله باشد و همه انرژی‌تان در آن نقطه متمرکز شده باشد، خیلی راحت تعادل زندگی‌تان برهم می‌خورد. باینکه انگیزه اهمیت زیادی دارد اما اگر می‌خواهید کارها درست انجام شود، باید ابعاد مختلف زندگی‌تان را متعادل کنید. اینکه یک بُعد زندگی را فراموش کرده و بیشتر وقتتان را صرف یک بُعد زندگی کنید، فقط برایتان خستگی و استرس به همراه خواهد داشت.

منبع: اینترنت

قوانین خوشبختی از نظر برایان تریسی

۱. قانون علت و معلول:

هر چیز به دلیلی رخ می‌دهد. برای هر علتی، معلولی هست و برای هر معلولی، علت یا علت‌های به‌خصوصی وجود دارد، چه از آن‌ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید. چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را بخواهید، می‌توانید انجام دهید به شرط آن‌که:

-تصمیم بگیرید دقیقاً چه می‌خواهید.
-همان کاری را انجام دهید که کسانی که در این راه موفق شده‌اند، انجام داده‌اند.

۲. قانون ذهن:

همه‌ی علت و معلول‌ها، ذهنی هستند. افکار شما تبدیل به واقعیت می‌شوند. افکار شما آفریننده‌اند. شما تبدیل به همان چیزی می‌شوید که درباره‌ی آن بیش‌تر فکر می‌کنید. همیشه درباره‌ی چیزهایی فکر کنید که به‌طور واقعی طالب آن‌ها هستید و از فکر کردن درباره‌ی چیزهایی که خواستار آن‌ها نیستید، اجتناب کنید.

۳. قانون عینیت‌یافتن ذهنیات:

دنیای پیرامون شما، تجلی فیزیکی دنیای درون شماست. کار شما در زندگی، این است که زندگی مورد علاقه‌ی خود را در درون خلق کنید. زندگی ایده‌آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون‌تان تحقق پیدا کند، حفظ کنید.

۴. قانون رابطه‌ی مستقیم:

زندگی بیرونی شما، بازتاب زندگی درونی‌تان است. بین طرز فکر و احساسات درونی شما از یک‌طرف و عملکرد و تجارب بیرونی شما از طرف دیگر، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد.

روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی، شرایط مالی و موفقیت اجتماعی شما، بازتاب دنیای درونی‌تان است.

۵. قانون باور:

هر چیزی را که عمیقاً باور داشته باشید، برای‌تان به واقعیت تبدیل می‌شود. شما آن‌چه را که می‌بینید، باور نمی‌کنید بلکه آن‌چیزی را می‌بینید که قبلاً به‌عنوان یک باور انتخاب کرده‌اید. پس باید:

- باورهای محدودکننده‌ای را که مانع موفقیت شما هستند، شناسایی کنید.
- آن‌ها را از بین ببرید.

۶. قانون ارزش‌ها:

نحوه‌ی عملکرد شما، همیشه با زیربنایی‌ترین ارزش‌ها و اعتقادات شما هماهنگ است. ارزش‌هایی که واقعاً به آن‌ها اعتقاد دارید، ادعاهای شما نیست بلکه گفته‌ها، اعمال و انتخاب‌های شما به‌ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

۷. قانون انگیزه:

هر چه می‌گویید یا انجام می‌دهید، از تمایلات درونی، خواسته‌ها و غرایز شما سرچشمه می‌گیرد. این کار ممکن است به‌صورت خودآگاه یا ناخودآگاه انجام شود. رمز موفقیت دو چیز است:

- تعیین اهداف و برنامه‌ریزی برای آن‌ها
- مشخص کردن انگیزه‌ها

۸. قانون فعالیت ذهن ناخودآگاه:

ناخودآگاه شما موجب می‌شود همه‌ی گفته‌ها و اعمال‌تان، مطابق با الگویی انجام پذیرد که با تصویر ذهنی و باورهای زیربنایی شما هماهنگ است. ذهن ناخودآگاه شما، بسته به این‌که چگونه آن‌را برنامه‌ریزی کنید، می‌تواند شما را به‌پیش برد و یا از پیشرفت بازدارد.

۹. قانون انتظارات:

اگر با اعتمادبه‌نفس، انتظار وقوع چیزی را داشته باشید، در جهان پیرامون‌تان، امکان وقوع پیدا می‌کند. شما همیشه هماهنگ با انتظارات‌تان عمل می‌کنید و انتظارات شما، بر رفتار و طرز برخورد اطرافیان‌تان تأثیر می‌گذارد.

۱۰. قانون تمرکز:

هر چیزی که ذهن خود را به آن مشغول سازید، در زندگی واقعیت پیدا می‌کند. هر چیزی که روی آن تمرکز کنید و مرتب به آن فکر کنید، در زندگی واقعی شکل می‌گیرد و گسترش پیدا می‌کند. بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که در زندگی، واقعاً طالب آن‌ها هستید.

۱۱. قانون عادت:

دست‌کم ۹۵ درصد از کارهایی که انجام می‌دهید، از روی عادت است، خواه عادت‌های مفید و خواه عادت‌های مضر. شما می‌توانید عادت‌هایی که موفقیت‌تان را تضمین می‌کند، در خود پرورش دهید؛ به این‌صورت که تا هنگامی‌که رفتار مورد نظر، به‌صورت غیرارادی انجام

نشود، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهید.

۱۲. قانون جذب:

شما به‌طور مرتب افکار، ایده‌ها و موفقیت‌هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند، به خود جذب می‌کنید؛ خواه افکار منفی و خواه افکار مثبت. شما می‌توانید بهتر از این‌که هستید، باشید. ثروتمندتر از اکنون باشید و توانایی‌های بیشتری داشته باشید چون می‌توانید افکار غالب خود را تغییر دهید.

۱۳. قانون انتخاب:

زندگی شما، نتیجه‌ی انتخاب‌های شما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستید، کنترل کامل زندگی‌تان و تمامی آنچه برای‌تان اتفاق می‌افتد نیز در دست شماست.

۱۴. قانون تفکر مثبت:

برای موفقیت و شادی در تمام جنبه‌های زندگی، تفکر مثبت، امری ضروری است. شیوه‌ی تفکر شما، نشان‌دهنده‌ی ارزشها، اعتقادات و انتظارات شماست.

۱۵. قانون تغییر:

تغییر، غیرقابل اجتناب است و چون با دانش روزافزون و تکنولوژی رو به پیشرفت هدایت می‌شود، با سرعتی غیرقابل قیاس با گذشته، در حال حرکت است. کار شما این است که استاد تغییر باشید نه قربانی آن.

۱۶. قانون کنترل:

این‌که تا چه حد در مورد خودتان مثبت فکر می‌کنید، بستگی به این دارد که فکر می‌کنید تا چه حد زندگی‌تان را تحت کنترل دارید. سلامتی، شادی و عملکرد عالی، از طریق کنترل کامل افکار، اعمال و شرایط پیرامون‌تان به‌وجود می‌آید.

۱۷. قانون مسئولیت:

هرجا که هستید و هرچه که هستید، به‌خاطر آن است که خودتان این‌طور خواسته‌اید. مسئولیت کامل آنچه که هستید، آنچه که به‌دست آورده‌اید و آنچه که خواهید شد، بر عهده‌ی خود شماست.

۱۸. قانون پاداش:

عالم در نظم و تعادل کامل به‌سر می‌برد. شما همیشه پاداش کامل اعمال‌تان را می‌گیرید. همیشه از همان دست که می‌دهید، از همان دست هم می‌گیرید. اگر از عالم بیش‌تر دریافت می‌کنید، به این دلیل است که بیش‌تر می‌بخشید.

۱۹. قانون خدمت:

پاداش‌هایی که در زندگی می‌گیرید، با میزان خدمت‌تان به دیگران، رابطه‌ی مستقیم دارد. هرچه بیش‌تر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران، کار و مطالعه کنید و توانایی‌های خود را افزایش دهید، در عرصه‌های مختلف زندگی خود نیز پیشرفت می‌کنید.

۲۰. قانون تأثیر تلاش:

همه‌ی امیدها، رؤیاها، هدف‌ها و آرمان‌های شما، در گرو سخت‌کوشی شماست. هرچه بیش‌تر

تلاش کنید، بخت و اقبال بهتری پیدا می‌کنید. هیچ راه میان‌بری وجود ندارد.



زندگی تاس خوب آوردن نیست، تاس بد را خوب بازی کردن است...

تحقیقی از "ریچارد وایزمن" روانشناس دانشگاه هارتفورد شایر .

چرا برخی از مردم بی‌وقفه در زندگی شان می‌آورند
درحالی که سایرین همیشه بدشانس هستند؟
مطالعه برای بررسی چیزی که مردم آن را شانس می‌خوانند، ده سال قبل شروع شد
می‌خواستم بدانم چرا بخت و اقبال همیشه در خانه بعضی‌ها را می‌زند، اما سایرین از آن
محروم می‌مانند
به عبارت دیگر چرا بعضی از مردم خوش‌شانس و عده دیگر بدشانس هستند؟
آگهی‌هایی در روزنامه‌های سراسری چاپ کردم و از افرادی که احساس می‌کردند خوش‌شانس
یا بدشانس هستند
خواستم با من تماس بگیرند
صدها نفر برای شرکت در مطالعه من داوطلب شدند
و در طول سال‌های گذشته با آنها مصاحبه کردم، زندگی‌شان را
زیر نظر گرفتم و از آنها خواستم در آزمایش‌های من شرکت کنند
نتایج نشان داد که هرچند این افراد به کلی از این موضوع
غافلند، کلید خوش‌شانسی یا بدشانسی آنها در افکار و کردارشان نهفته است
برای مثال، فرصت‌های ظاهراً خوب در زندگی را در نظر بگیرید
افراد خوش‌شانس مرتباً با چنین فرصت‌هایی برخورد می‌کنند، در
حالی که افراد بدشانس نه
با ترتیب دادن یک آزمایش ساده سعی کردم بفهمم آیا این مساله
ناشی از توانایی آنها در شناسایی چنین فرصت‌هایی است یا نه
به هر دو گروه افراد خوش‌شانس و بدشانس روزنامه‌ای دادم و از
آنها خواستم آن را ورق بزنند و بگویند چند عکس در آن هست
به طور مخفیانه یک آگهی بزرگ را وسط روزنامه قرار
دادم که می‌گفت: اگر به سرپرست این مطالعه بگویید که این آگهی را
دیده‌اید، 250 پوند پاداش خواهید گرفت
این آگهی نیمی از صفحه را پر کرده بود و به حروف بسیار
درشت چاپ شده بود
با این که این آگهی کاملاً خیره‌کننده بود، افرادی که احساس
بدشانسی می‌کردند عمدتاً آن را ندیدند، درحالی که اغلب افراد

خوش‌شانس متوجه آن شدند
مطالعه من نشان داد که افراد بدشانس عموماً عصبی‌تر از
افراد خوش‌شانس هستند و این فشار عصبی توانایی آنها در
توجه به فرصت‌های غیرمنتظره را مختل می‌کند
در نتیجه، آنها فرصت‌های غیرمنتظره را به خاطر تمرکز
بیش از حد بر سایر امور از دست می‌دهند
برای مثال وقتی به مهمانی می‌روند چنان غرق یافتن جفت
بی‌نقصی هستند که فرصت‌های عالی برای یافتن دوستان خوب را
از دست می‌دهند
آنها به قصد یافتن مشاغل خاصی روزنامه را ورق می‌زنند و
از دیدن سایر فرصت‌های شغلی باز می‌مانند
افراد خوش‌شانس، آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتیجه آنچه
را در اطرافشان وجود دارد و نه فقط آنچه را در جستجوی آنها هستند می‌بینند
تحقیقات من در مجموع نشان داد که آدم‌های خوش‌اقبال
بر اساس چهار اصل برای خود فرصت ایجاد می‌کنند

اول : آنها در ایجاد و یافتن فرصت‌های مناسب مهارت دارند
دوم : به قوه شهود گوش می‌سپارند و بر اساس آن تصمیم‌های مثبت می‌گیرند
سوم : به خاطر توقعات مثبت، هر اتفاقی نیکی برای آنها رضایت بخش است
چهارم : نگرش انعطاف‌پذیر آنها، بدببیری را به خوش‌اقبالی بدل می‌کند

در مراحل نهایی مطالعه، از خود پرسیدم آیا می‌توان از
این اصول برای خوش‌شانس کردن مردم استفاده کرد؟
از گروهی از داوطلبان خواستم یک ماه وقت خود را صرف
انجام تمرین‌هایی کنند که برای ایجاد روحیه و رفتار یک آدم
خوش‌شانس در آنها طراحی شده بود
این تمرین‌ها به آنها کمک کرد فرصت‌های مناسب را دریابند

به قوه شهود تکیه کنند، انتظار داشته باشند بخت به آنها رو کند و
در مقابل بدببیری انعطاف نشان دهند
یک ماه بعد، داوطلبان بازگشته و تجارب خود را تشریح کردند

نتایج حیرت‌انگیز بود :
هشتاد درصد آنها گفتند آدم‌های شادتری شده‌اند، از زندگی
رضایت بیشتری دارند و شاید مهم‌تر از هر چیز خوش‌شانس‌تر هستند
و بالاخره این که من عامل شانس را کشف کردم
چند نکته برای کسانی که می‌خواهند خوش‌اقبال شوند:

به غریزه باطنی خود گوش کنید، چنین کاری اغلب نتیجه مثبت دارد
با گشادگی خاطر با تجارب تازه روبرو شوید و عادات روزمره را بشکنید
هر روز چند دقیقه‌ای را صرف مرور حوادث مثبت زندگی کنید

این قصه را بخوانید :

زن و مرد جوانی به محله جدیدی اسباب‌کشی کردند روز بعد ضمن صرف صبحانه، زن متوجه شد که همسایه‌اش در حال آویزان کردن رخت‌های شسته است و گفت: لباس‌ها چندان تمیز نیست. انگار نمی‌داند چطور لباس بشوید احتمالاً باید پودر لباس‌شویی بهتری بخرد همسرش نگاهی کرد اما چیزی نگفت هر بار که زن همسایه لباس‌های شسته‌اش را برای خشک شدن آویزان می‌کرد، زن جوان همان حرف را تکرار می‌کرد تا اینکه حدود یک ماه بعد، روزی از دیدن لباس‌های تمیز روی بند رخت تعجب کرد و به همسرش گفت: یاد گرفته چطور لباس بشوید. مانده‌ام که چه کسی درست لباس شستن را یادش داده ؟ مرد پاسخ داد: من امروز صبح زود بیدار شدم و پنجره‌هایمان را تمیز کردم! زندگی هم همینطور است. وقتی که رفتار دیگران را مشاهده می‌کنیم ، آنچه می‌بینیم به درجه شفافیت پنجره‌ای که از آن مشغول نگاه کردن هستیم بستگی دارد

قبل از هرگونه انتقادی، بد نیست توجه کنیم به اینکه خود در آن لحظه چه ذهنیتی داریم و از خودمان پرسیم :

آیا آمادگی آن را داریم که به جای قضاوت کردن فردی که می‌بینیم ، در پی دیدن جنبه‌های مثبت او باشیم؟

جمله روز : زندگی تاس خوب
آوردن نیست، تاس بد را خوب
بازی کردن است

😊 کمی شادتر باشیم! 😊

زمانی که ناراحت و افسرده هستیم چه کاری انجام دهیم تا درونمان شاد شود؟ آیا برایتان لحظاتی پیش آمده است که نمی دانید چه کاری باید انجام دهید؟
اما خوش*گذرانی هم آدابی دارد که خیلی از ما نمی*دانیم و با اینکه دل*مان می*خواهد خوشی بگذرانیم، بدتر حوصله*مان سر می*رود و حال*مان از هر چه مهمانی و سفر است به هم می*خورد. خلاصه اگر می*خواهید خوش بگذرانید و آدم خوش**مشربی باشید، این پیشنهادهای را به کار بگیرید!

• شوخی*های به*جا:

افراد خوش*مشرب و اجتماعی اصل و قاعده شخصی مربوط به خودشان را دارند. برای هر آدمی خوش*گذرانی و خوش بودن در چارچوب خود آن آدم می*گنجد. شاید شما در محیط*های خیلی شلوغ و پر از موسیقی احساس شادمانی کنید و من با دیدن تعداد آدم محدودی در طبیعت بدون هیچ سر و صدای اضافی!
شاید شما دوست داشته باشید دسته*جمعی و با دوست و فامیل به دید و بازدید بروید و من ترجیح بدهم تنها و یا با یکی از دوستان نزدیک و افراد فامیل به مهمانی بروم!
دوم اینکه شوخی*های من و شما با همدیگر تفاوت دارد چون شخصیت من و شما با هم تفاوت دارد و دیگران هم توقع شوخی*های متفاوتی را از ما دارند و یک شبه نمی*توانند باورشان را نسبت به ما تغییر دهند. شاید شما امسال بتوانید کمی با لحن صمیمانه*تر با افراد برخورد کنید – کاری که سال پیش نمی*کردید- یا افراد را با اسم کوچک*شان و یا با پسوند جان صدا کنید، در حالی که پیش از این از صدا کردن نام آنها گریزان بودید.
این کار می*تواند کم*کم فضا را عوض کند و دیگران را به شما و شما را به دیگران نزدیک*تر کند اما تغییر یکباره رفتار مثلا شوخی*هایی که تا به حال با همدیگر نداشتید مثل هل دادن همدیگر و مسخره کردن لباس پوشیدن یکدیگر نه تنها موجب صمیمیت بیشتر و فضای بهتر در مهمانی نمی*شود که موجب یک دعوا و دلخوری می*شود. پس این نکته را به خاطر داشته باشید که آدم*های خوش*مشرب شوخی*ها و رفتارشان را نسبت به زمان، مکان و شخص می*سنجند.

• انتظارهای به*جا:

آدم*های بامزه دوست داشتنی و جالب*اند. اما چرا؟ خیلی از آنها ذاتا یک کمدین هستند و خلاقیت زیادی در بیان خاطرات جالب و بامزه دارند. آنها سعی می*کنند دوستان*شان را بخندانند. شخصیت*شان جالب است، در ذهن*شان آدم*ها با کاریکاتورهای*شان قدم می*زنند، خیلی از تصاویر ساده به نظرشان خنده*دار می*آید چون جور دیگری دیده می*شود و این ویژگی را همه ندارند و نمی*توانند این*گونه باشند. این انتظار را از خودتان داشتن – که شخصیتی جدی دارید- اشتباه و نشدنی است و اشتباه*تر این است که بخواهید دیگران مثل همسر،* پدر و ... دیگر نزدیکان شما این*گونه باشند. نمی*توان انتظار تغییر خیلی بزرگ را داشت، تغییری در حد تغییر شخصیت!

• فیلم*نامه*های شاد و مفرح:

مردم خوش*مشرب همچنین استعداد خاصی در وارد کردن افراد به داستان*ها و جریان*های شاد دارند. بعضی از آنها مکان*هایی را می*شناسند که برای سفر کردن خیلی جالب و خوب است. بعضی*های*شان بازی*هایی را سراغ دارند که جذاب و جدیدند. بعضی دیگر همیشه 2، 3 فیلم خوب در آستین دارند. گاهی هم خود جریان*ساز قضیه*ای می*شوند مثل مهمانی*های عجیب و غریب، خبر دادن تولد، سالگرد ازدواج و حتی سالگرد مرگ عزیز فردی به دیگران، آنها با این کارهای خود درخواستی می*کنند و باعث می*شوند وقتی شماره تلفن*شان روی صفحه تلفن شما می*افتد با هیجان گوشی را بردارید

و ناخودآگاه لبخندی بر لب*تان بنشیند.

•کنار زدن میله*های پنجره :

خیلی از ما مدام در حال حفاظ درست کردن برای خودمان هستیم. منظورم چیست؟ مثلاً دل*مان می*خواهد لباسی برای خودمان بخریم و با اینکه خیلی هم دل*مان می*خواهد این خرید را انجام بدهیم اما فکر فردا و پس فردا و پس*انداز هزینه نمی*گذارد حتی یک خرید کوچک دل*خوش*کنک را برای خودمان انجام بدهیم، در حالی که آدم*های خوش*مشراب اصولاً ما را متقاعد می*کنند که با کمی ولخرجی یا یکی دو ساعت مرخصی اتفاق زیادی برای ما نمی*افتد. آنها پنجره*ای را رو به ما باز می*کنند که ما از ترس دزد و برف و باران و توپ بچه همسایه، با چوب و آهن روی*اش را پوشانده*ایم، غافل از اینکه باز کردن این پنجره و آمدن هوا به داخل خانه، چه*ها که نمی*تواند با حال ما بکند!

•شادمانی که هدف است :

بعضی از افراد به صورت طبیعی زمان برای شادی و خوش*گذرانی و خوش بودن دارند اما خیلی*ها هم این موقعیت را ندارند. مثلاً فلانی پول زیادی دارد و با آن به سفرهای خیلی مهیج می*رود اما من که پول زیادی ندارم و عاشق سفر هستم، چه باید بکنم! آدم*های شاد خودشان را در چارچوب واقعی که دارند می*بینند و خوشی کردن و خوش بودن را به عنوان هدف بزرگی در زندگی*شان می*شناسند و برای آن تلاش می*کنند. مثلاً دنبال سفرهای ارزان*قیمت*تر می*گردند یا گروهی را پیدا می*کنند که اهل سفرند و موقعیت*شان با آنها جور است و می*توانند شرایط مالی همدیگر را درک کنند تا سفری خوب و البته کم*هزینه را با هم تجربه کنند.

•بچگی کنید :

خوش بودن؛ خواهی، نخواهی با کمی حماقت و بچگی همراه است و با تیپ رسمی و خشک جور در نمی*آید. اگر می*خواهید خوش باشید، باید کمی از این موضع*تان پایین بیایید. یعنی چه کار کنید؟ راحت بخندید و جلوی خنده*تان را نگیرید، جوک*های بامزه*ای را که بلد هستید – البته با موقعیت*سنجی درست – برای دیگران تعریف کنید. اشتباه بامزه و خنده*داری را که انجام داده*اید برای دوستان*تان بازگو کنید و از اینکه دیگران به شما بخندند، نترسید!

•کمی بی*پروا باشید:

یک بعد دیگر از شادمانی کردن و شاد بودن این است که کمی به طبیعت*تان برگردید و خود حقیقی*تان باشید. کمی جرأت و شهامت برای کارهایی که دوست دارید انجام دهید، داشته باشید، البته منظورمان این نیست که شروع کنید به رفتار جلف انجام دادن مثلاً با صدای بلند در خیابان آواز خواندن یا دیگران را از پنجره خانه برای خنده، خیس کردن، بلکه منظورمان این است تنها کمی از آن حالت رسمی*تان خارج شوید و کاری را که سال*ها است آرزویش را دارید یا هوس*اش به سرتان زده را انجام بدهید. مثلاً دل*تان می*خواهد لباس اسپرت بپوشید!

یکی از راه*های ساده*تر هم این است که به گذشته خودتان که تا به حال با اخم نگاه می*کرده*اید، بخندید! به عشق*هایی که از سر گذرانده*اید، به دعوای سر کار، به دوستی*هایتان، به قهرهای*تان. اگر واقعا از صمیم قلب بخواهید، می*توانید به تمام این جریان*ها از بعد دیگری نگاه کنید. شاید هم این هوس به سرتان زده که از دوست و فامیل قدیمی که اتفاقاً دعوای مفصلی هم با او داشته*اید حالی بپرسید... چرا که نه؟! این کار را

بکنید!

• کارهای بامزه*تر :

این مورد نکته خیلی ظریفی است. آدم*های شاد کارهایی را بلدند که دیگران را خوشحال می*کند و باعث می*شود از ته دل خنده بر لب*شان بیاید. گذشته از قضیه استعداد و ذاتی بودن آنها این ویژگی را مدیون دانستن مقدار زیادی جوک، داستان و خاطره و اتفاق خوب هستند که در ذهن*شان ذخیره کرده*اند. شما در ذهن*تان چه چیزهایی را ذخیره کرده*اید؟

• خوش بودن به اندازه خوش نبودن :

افراد اجتماعی و خون*گرم و خوش*مشرب روان*شناسی خوبی از فضا و مکانی که در آن قرار گرفته*اند دارند آنها می*دانند کجا جای شوخی و خنده است و کجا نیست و این نکته مهم*ترین نکته است و به اندازه خوش بودن اهمیت دارد. اگر می*خواهید شما هم جزو این گروه باشید باید حسابی حواس*تان باشد تا در فضای رسمی و سنگین سعی نکنید شوخ و بامزه جلوه کنید و اگر بیشتر افراد جمع ناراحت هستند و احساس خوبی ندارند، نخواهید یک تنه آنها را بخندانید. در این مواقع هم دردی کردن بهترین راه است و موجب می*شود بتوانید احترام دیگران را نسبت به خودتان برانگیزید نه حسی که به آنها می*گوید شما چه*قدر سبک و موقعیت*نشناس هستید!

• آدم هیچ*کار و هیچ کجا نباشید :

آدم*های خوش*مشرب اصولاً آمادگی خوش*گذرانی را دارند. آنها بیشتر مواقع به سوال شما برای رفتن به مهمانی، گردش، مسافرت و ... جواب مثبت می*دهند، مگر اینکه واقعا مشکلی داشته باشند. در این مورد دو راهکار برای شما که می*خواهید از لاک تنهایی و غم*زدگی بیرون بیایید وجود دارد

• آدمی نباشید که هیچ*وقت نمی*خواهد هیچ کار جدیدی را انجام بدهد!

• آدمی نباشید که اصولاً نمی*خواهد هیچ کار دنباله*داری را انجام بدهد و سکون را به همه*چیز ترجیح می*دهد.

• وقتی در جمعی هستید که دیگران با رفتن به سینما موافق هستند ساز مخالف کوک نکنید که نه! نرویم و هزار دلیل بی*خود نیاورید! و اگر هم واقعا مخالف سینما هستید، یا دلیل موجهی بیاورید و یا حداقل جمع را مؤدبانه با دلیل قانع*کننده خود ترک کنید و یا پیشنهاد بهتری رو کنید که دیگران آن را بپذیرند.

• صندلی*تان را عوض کنید:

خیلی وقت*ها در موقعیتی گیر می*افتید که فکر می*کنید تنها راه چاره*اش گذشت ساعت و تمام شدن وقت این فضای لعنتی است. مثلا به یک مهمانی رسمی دعوت شده*اید و دارید از فضای سنگین موجود خفه می*شوید. چه باید بکنید! جایتان را عوض کنید و نزدیک به همکاران و دوستانی بنشینید که حداقل حرفی برای هم دارید و می*توانید زمان را راحت*تر بگذرانید. حتی این حالت در مهمانی*ها هم اتفاق می*افتد. شما به مهمانی رفته*اید که با افراد آن هیچ کلام مشترکی ندارید. در این وضعیت با نگاهی به دور و برتان خودتان را سرگرم کنید تا زمان راحت*تر بگذرد. مثلا بخواهید -اگر امکان دارد- آلبوم خانوادگی در اختیار شما قرار بدهند یا با بچه خانواده ارتباط برقرار کنید (باور کنید بی*مزه*ترین بچه هم در آستین*اش کار و حرف بامزه و شنیدنی دارد) یا درباره خانه*شان، گل*های*شان و... بپرسید.

• عقب*نشین نباشید:

آدم*های خوش*گذران پا پیش می*گذارند تا به*شان خوش بگذرد و منتظر نمی*مانند تا یکی از آسمان یا زمین بیاید و به آنها بگوید افتخار بدهید تا به شما هم خوش بگذرد. آنها خودشان سر صحبت را باز می*کنند، پیشنهاد می*دهند، از جا بلند می*شوند و گاه به میزبان کمک می*کنند. اگر نظری داشته باشند، می*دهند و منفعل عمل نمی*کنند!

• کمی بی*تفاوت*اند:

اگر می*خواهید واقعا خوش* بگذرانید، باید کمی نسبت به حرف دیگران بی*تفاوت باشید چون به هر حال و همیشه و همه جا افرادی پیدا می*شوند که رفتار شما را نمی*پسندند. آنها دل*شان نمی*خواهد شما بخندید، بحث کنید، نظر بدهید و خیلی چیزهای دیگر اما اگر می*خواهید خوش باشید، کمی بی*خیال آنها باشید!

۹ نشانه شادی در زندگی

نظر شما راجع به خودتان چیست؟ آیا انسان شادی هستید یا اینکه فکر می کنید شادی به اندازه کافی در زندگی تان وجود ندارد؟ مطالعه ها نشان می دهند که شاد بودن آدم ها ارثی نیست و این محیط زندگی و شرایط آنهاست که می تواند در روحیه شان تاثیرگذار باشد... از طرفی، گاهی شادی و خوشی به اندازه کافی در زندگی مان وجود دارد و ما نمی توانیم یا نمی خواهیم آنها را ببینیم. یک ضرب المثل اسپانیولی می گوید که خوشی پنهان، شمع خاموش شده است. یعنی به محض اینکه خود فرد اراده کند، می تواند از گرمای آن بهره ببرد به شرط آنکه بخواهد! ما در اینجا ۹ علامت را که نشان دهنده وجود شادی در زندگی افراد است به شما معرفی می کنیم و اگر این نشانه ها در زندگی شما وجود داشته باشند یعنی اینکه زندگی خوب و شادی دارید و بیخود دارید به عالم و آدم غر می زنید.

۱ (اگر دانش آموز خندانی بوده اید...)

همین الان بلند شوید و به سراغ آلبوم هایتان بروید و یکی دو تا از عکس های دوران دبیرستان را پیدا کنید. حالت چهره تان چگونه است؟ خوشحال و خندان یا بداخلاق و اخمو؟! تحقیق ها ثابت کرده اند که افرادی که در عکس های دوران دبیرستان یا حتی دانشجویی شان، لبخند به لب دارند، ۵ برابر کمتر از همکلاسی های اخمو یا بی تفاوت شان طلاق می گیرند و زندگی شادتر و پایدارتری نسبت به آنها دارند. ضمن اینکه افراد خنده رو، بیشتر مورد توجه سایرین هستند و انرژی مثبت آنها باعث می شود که همسرانی خوش خنده و مهربان داشته باشند.

۲ (اگر خواهر دارید...)

افرادی که حداقل یک خواهر دارند، اجتماعی تر هستند، خوش بین اند و از توانایی هایشان

آگاه ترند و بیشتر از آنها استفاده می کنند. این یک نظر فمینیستی نیست، بلکه نتایج سال ها تحقیق محققان انگلیسی است که به تازگی منتشر شده است. اصلا اگر خودتان هم دقت کنید به این نتیجه می رسید که وجود دختر در خانواده، باعث تلطیف محیط زندگی می شود و خانواده هایی که چند پسر دارند، معمولا روابط خشک و سردی بینشان حاکم است و شاید این موضوع به خاطر طبع خشن تر پسرها نسبت به دخترها باشد.

۳ (اگر به تلویزیون نمی چسبید...)

محققان دانشگاه مریلند، ۴۵ هزار آمریکایی را طی ۳۵ سال مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که افراد شاد، کمتر از ۳۰ درصد از وقتشان را در روز به تماشای تلویزیون اختصاص می دهند، آنها می گویند که شادترها، بیشتر ورزش می کنند، وقت شان را با خانواده شان می گذرانند، مطالعه می کنند و به فکر سلامت خود هستند و همه این کارها باعث می شود که آنها کمتر تلویزیون تماشا کنند.

۴ (اگر سوغاتی هایتان را جلوی چشم می گذارید...)

دکتر سوخالو بومیرسکی، استاد روان شناسی دانشگاه کالیفرنیا می گوید: «افراد شاد، سوغاتی ها و عکس های یادگاریشان را بیشتر در معرض دید قرار می دهند تا خاطره روزهای خوش، هر روز برایشان تکرار شود و بتوانند در اولین فرصت، دوباره آن روزهای خوش را با کسانی که دوستشان دارند، تکرار کنند.»

۵ (اگر ورزش می کنید...)

محققان دانمارکی می گویند که کسانی که زیاد ورزش می کنند، کمتر دچار استرس می شوند و بیشتر از زندگی شان لذت می برند. در عوض، افراد بی حال و حوصله و آنهایی که اهل ورزش کردن نیستند، ۷۰ درصد بیشتر از سایرین استرس می گیرند و از زندگی خودشان هم راضی نیستند. برای اضافه کردن مقدار بیشتری شادی به زندگی تان، کافی است که روزانه ۱۷ تا ۳۴ دقیقه ورزش کنید.

۶ (اگر عاشق هستید...)

پژوهشگران انگلیسی معتقدند که اسیر بودن در دام عشق می تواند شادی بیشتری را نصیب افراد کند. آنها می گویند که یک زوج عاشق، ۳۰ درصد شادتر از سایر افراد جامعه هستند و این امر تنها به دلیل این است که آنها هر کاری را برای جلب رضایت و به دست آوردن آرامش طرف مقابل شان انجام می دهند.

۷ (اگر وقت تان را با آدم های شاد می گذرانید...)

برقرار کردن یک رابطه با همسایه ای خوش بین، دوستی امیدوار یا همکاری خنده رو می تواند تاثیر بسیار مثبتی روی روحیه شما داشته باشد. حالا هر چقدر صمیمیت و رفت و آمد شما با این گونه افراد بیشتر باشد، اوقات شادتری را هم در زندگی سپری خواهید کرد. مثلا اگر نصف روزتان را با افراد شاد بگذرانید، ۴۲ درصد و اگر یک سوم از وقت تان را با آنها باشید، ۲۲ درصد شادتر از روزهای قبل خواهید بود.

۸ (اگر اهل قهوه یا چای گرمید...)

محققان آمریکایی می گویند که آرامش روانی، شادی فیزیکی را به دنبال دارد. آنها رفع خستگی با نوشیدن یک لیوان شکلات، قهوه یا چای گرم را راهی برای رسیدن به آرامش و شادی پس از یک روز کاری سخت می دانند.

۹ (اگر ۲ دوست صمیمی دارید...

کسانی که حداقل ۲ دوست صمیمی دارند، بسیار شادتر از سایر افراد هستند و زندگی زناشویی موفق تری را هم تجربه می کنند. دلیل این ادعا هم نتایج تحقیق هایی است که انگلیسی ها روی بیش از ۶۵۴ زوج انجام داده اند و طی این تحقیق ها به این نتیجه رسیدند که درد دل و مشورت کردن با دوستان صمیمی باعث آرامش روانی افراد می شود و به آنها در تصمیم گیری درست کمک می کند. شاید به همین خاطر باشد که چینی ها می گویند: «دوستان مهربان از برادران نامهربان بهترند»!

زندگی شگفت انگیز و الهام بخش



در حال حاضر 21 ساله هستم. کارشناس بازرگانی در رشته حسابداری و برنامه ریزی امور مالی. یک سخنور قابل هستم و امید آن دارم که به خارج بروم و داستاتم را برای دیگران تعریف کنم. مباحثم را به سمت تشویق دانش آموزان و جوانان امروزی سوق دهم. همچنین در گروه های جمعی سخنرانی می کنم. من شرح حال مصیبت های عیسی هستم برای جوانان

و خودم را برای مشیت الهی و آنچه که او می خواهد و آنچه که به او منجر می شود قرار داده ام. رؤیا ها و اهدافی که در سر دارم را دنبال می کنم. می خواهم بهترین گواه عشق و امید خدا باشم. و یک سخنور الهام بخش در خدمت مسیحیان و غیر مسیحیان. در صدد هستم که در سن 25 سالگی به استقلال مالی برسم و با سرمایه گذاری های جدی به تولید ماشینی بپردازم که بتوانم با آن رانندگی کنم. نوشتن چندین کتاب پر فروش از دیگر رؤیا های من است و امیدوارم در پایان امسال اولین نوشته ام را با عنوان " **بدون دست ، بدون پا ، بدون دلهره**" به اتمام برسانم

یک دقیقه



برای اینکه بتوانیم بر وقت خود بهتر مدیریت کنیم، می بایست ارزش وقت خود را درک نماییم. درک ارزش وقت، مهمترین گام در راه بهبود مدیریت وقت است. قدم نخستینی است که اگر درست برداشته شود آگاهی برای رسیدن به مقصد را در طول مسیر به فرد می دهد.

غفلت از ارزش زمان است که باعث می شود فرد به آفات وقت خود توجه نکند، در پی تقسیم اوقات خود و برنامه ریزی در زندگی نبوده و مصمم از استفاده بهتر از وقتش نباشد. تقسیم اوقات گام مهمی برای تنظیم برنامه روزانه به حساب می آید. اکثر کسانی که نمی توانند مدیریت موفق بر وقت خود داشته باشند، در حقیقت قادر به تقسیم اوقات خود نیستند. شناخت و برنامه ریزی برای دقایق زندگی هنری است که هرکس به آن دسترسی پیدا نمی کند. برای دستیابی به این هنر باید بر دقایق متمرکز شد و به این روش عمل کرد که :

- ۱) هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کنار بگذارید، بنشینید و فکر کنید.
- ۲) (یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید.
- ۳) (یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید.
- ۴) (یک دقیقه وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد .

- ۵) یک دقیقه وقت بگذارید و نگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را بر هم بزند .
- ۶) یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیر منصفانه را از بین ببرید
- ۷) یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید .
- ۸) یک دقیقه وقت بگذارید و تجربه ای لذت بخش را به خاطر بیاورید .
- ۹) یک دقیقه وقت بگذارید تا به تمدد اعصاب بپردازید .
- ۱۰) یک دقیقه وقت بگذارید و تصمیم بگیرید که از هیچ کس انتظار تشکر نداشته باشید .
- ۱۱) یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که اجازه ندهید کسی در شما احساس حقارت به وجود بیاورد و بالاخره آخرین دقیقه روز خود را به این اختصاص دهید که تصمیم بگیرید به هیچ وجه در مورد آنچه دیگران ممکن است درباره شما بگویند یا فکر کنند نگران نباشید.

تفکیک اوقات، اولویت بندی اقدامات، بهبود مدت اجرا هر یک از این موارد، جایگاه ویژه ای در مدیریت وقت دارد و باید در به کارگیری آنها دقت نمود .

یکی از راه های مناسب برای شناسایی آفات وقت، بررسی عملکرد روزانه است. هر فرد با نوشتن اقداماتی که در روز انجام داده است و با تجزیه و تحلیل موارد برای مدت یک هفته تا یک ماه که بستگی به میزان گرفتاری وی به آفات وقت دارد، می تواند اشکالات موجود را بیابد.

در حقیقت یکی از ملزومات اجرایی نمودن مدیریت وقت، تنظیم برنامه است. عده ای در برابر برنامه مقاومت می کنند، چرا که معتقدند برنامه ریزی ما را در موارد غیر مترقبه در بند می کشد و مسایل ناگهانی را در نظر نمی گیرند در حالی که برنامه ریزی خوب در حقیقت نه تنها باعث در بند شدن فرد نمی شود، بلکه باعث آزادی وی می گردد. یک برنامه ریز هوشیار برای تغییرات و بحران ها و آنچه انتظار آن نمی رفته است، جایی در برنامه خود در نظر می گیرد. برنامه ریزی وقت می گیرد، وقتی که در حقیقت باعث حفظ اوقات در دراز مدت است و کلید اصلی در بهره برداری موثر از وقت می باشد .

ابتدایی ترین طریق مدیریت بر وقت، فهرست کردن کارهایی است که فرد در روز باید انجام دهد. تغییرات شرایط روحی فرد و وضعیت سلامتی وی در پیگیری برنامه نقش دارد. پس نباید با برنامه ریزی های غیرقابل انعطاف، مانعی بزرگ در راه نظم اوقات خود به وجود آورد.

کنکوری برای ایمان جوانان

از جمله مسائلی که مورد بحث بزرگسالان و جوانان تحصیل کرده است و در خانواده و اجتماع پیرامون آن گفتگو بسیار می شود مسأله ایمان به خدا و اعتقاد به خداوند است. بسیاری از افراد به خدا ایمان راسخ دارند ولی کم تر برنامه های مذهبی را اجرا می کنند .



بعضی از جوانان با پیمودن مدارج علمی، ایمانشان به خدا محکمتر می شود و به مبانی دینی بیش از پیش دلبستگی پیدا می کنند. این قبیل جوانان با ایمان گرچه ممکن است پاره ای از مسائل غیر اصولی را که مورد علاقه والدین و دیگر بزرگسالان است به حساب دین نیاورند و از قبول آن ها سر باز زنند ولی بر اثر تحصیل علم، در ایمان به خدا و اعتقاد به تعالیم دینی مطمئن تر می شوند و نسبت به مسائل معنوی آگاهی و بینش بهتری پیدا می کنند .

اما بعضی از جوانان مسلمان بر اثر تحصیلات چند ساله، معلوماتی کسب می کنند و مطالبی را در پاره ای از رشته های علمی فرا می گیرند ولی اغلب آن ها در علوم الهی و مسائل دینی بی اطلاع یا کم اطلاع اند. اینان با تکیه به آنچه آموخته اند به خود اجازه می دهند که در تمام بحث های مذهبی وارد شوند. کتاب های مادیون و الهیون را بخوانند. سخنان موافقین و مخالفین خدا را بشنوند و چون به اندازه کافی سرمایه علمی ندارند نمی توانند با افکار نارسای خود مطالب را به خوبی تجزیه و تحلیل کنند. باید گفت : در خانواده هایی که اختلافات مذهبی و تضاد فکری ، عمیق و ریشه دار است همواره بزرگسالان و جوانان با یکدیگر در کشمکش و نزاعند و هر گروهی گروه دیگر را با بدبینی و سوء نظر می نگرند .

هر قدر دانش بشر افزایش می یابد و اسرار خلقت آشکار تر می گردد ، دانشمندان به نظام متقن و سازمان منظم جهان بیشتر واقف می شوند و نقشه حکیمانه عالم را بهتر می فهمند . پیشرفت علوم و بالا رفتن سطح معلومات بشر در رشته های مختلف، بر ارزش خدا پرستی و تعداد خدا پرستان می افزاید .

جوانان درس خوانده باید همواره به این نکته توجه داشته باشند که افراد خودخواه و فاقد اخلاق که مدارجی را در تحصیل علم می پیمایند و مطالبی را می آموزند در معرض خطر قرار می گیرند. چه ممکن است از معلومات خود سوء استفاده کنند، از مسیر حق و فضیلت منحرف شوند و به انواع گناهان و سیئات اخلاق آلوده گردند.

بعضی از جوانان تحصیلکرده تصور می کنند که خدا پرستی آئین کهنه و قدیمی است و مادیگری یک نظریه جدید و یک روش مدرن است و بر اثر انقلاب فرهنگی نوین به وجود آمده است. برای آنکه خود را متجدد جلوه دهند به صف مادیون می پیوندند و از نظریه آنان سخن می گویند. غافل از آنکه مادیگری نیز دارای سوابق کهن است و گروه مادی و الهی در تمام قرون و اعصار گذشته وجود داشته و امروز نیز وجود دارند.

حضرت علی (ع) می فرمایند: در علم و ادب بکوشید چه آنکه عالم، عزیز و گرانقدر است اگرچه به خاندان بزرگی منتسب نباشد، اگر چه فقیر بی بضاعت باشد و اگر چه جوان باشد. 1



جوانان نباید تحصیلاتشان باعث غرورشان شود و مطالعه پاره ای از کتب مادیون آنان را به گمراهی سوق دهد. در دنیای نوین صدها دانشمند بزرگ و عالیند که رهبران فرهنگ جدیدند و بعضی از آن ها در سطح خود به دریافت جایزه نوبل موفق شده اند پیرو مکاتب الهی هستند و جهان را آفریده خداوند دانا و توانا می دانند. بنابراین کسانی که دانش را به منظور استفاده های ناروا کسب می کنند و می خواهند آن را وسیله ارضاء تمنیات غیر مشروع خود قرار دهند در نظر پیشوایان دین مطرودند و رهبر عالی قدر اسلام پیروان خود را از آن بر حذر داشته است.

منبع:

1- شرح ابن ابی الحدید، ج 20، ص 332

«نظم پذیری»، دروازه ورود به بهره وری



زمان از میان رفتنی است و نمی توان آن را پس انداز کرد. تنها می توان آن را به روش های مختلف به بهره وری رساند. وقت آن قدر ارزشمند است که خداوند به آن سوگند یاد کرده است. به قول برایان تریسی: «کیفیت زندگی شما به میزان بهره وری شما از زمان بستگی دارد و این که کیفیت مدیریت زمان شما در استفاده بهتر از وقت چگونه است.» ممکن است این پرسش در همین آغاز ایجاد شود که شاه کلید بهره وری یا مدخل اصلی به سمت بهره وری زمان چیست؟

پاسخ یک کلمه است: «نظم.» از دهه نود به بعد، زمان سرمایه تلقی شد و افراد همواره ارشاد می شوند در پی یافتن راه هایی باشند که زمان انجام کارها را مرتب کنند و حتی آن را کاهش دهند. این قاعده را تجدید سازمان می خوانند. تجدید سازمان یعنی زمانی که فرد پیوسته در جست و جوی راه های بهتر، منظم تر، سریع تر و موثرتر برای حصول به نتایج مثبت گام بر می دارد.

● نظم پذیری و بهره وری

«نظم پذیری»، دروازه و مجوز ورود به سمت بهره وری است. امروزه رتبه بندی کشورهای مختلف جهان، از نظر شاخص های رقابت پذیری، بیانگر این واقعیت است که سبب بالا بودن این شاخص در بعضی کشورها، بالا بودن سطح نظم پذیری آن جوامع است.

بسیاری از استادان جامعه شناسی، مانند «آنتونی گیدتر»، ایجاد عادت نظم پذیری در آحاد جامعه را مبنای توسعه یافتگی می دانند و معتقدند بدون این عادت امکان بهره وری و پیشرفت وجود ندارد. بررسی ها نشان می دهد وجه مشترک تمام کشورهای توسعه یافته نظم پذیری منابع انسانی آن ها است. باید توجه داشت:

الف) اگر از دریچه نظم و تقید به آن به زندگی بنگریم و از اتلاف این سرمایه جلوگیری کنیم، محیط و روزگار برایمان زیبا می شود و احساس بهره وری می کنیم .
ب) عمر، زمان و فرصت ها دست خداوند متعال است؛ اما نتیجه آن به دست خود ما است. باید از ثمره آن بهره ورانه، بهره گیریم .
ج) در بحث بهره وری از زمان، نشیب ها بسیار است. اگر نشیبی در زندگی نباشد، قدر فرازها را نخواهیم دانست .
د) اگر از وقت درست استفاده کنیم، همیشه وقت کافی داریم؛ و این یکی از معانی بهره وری است .

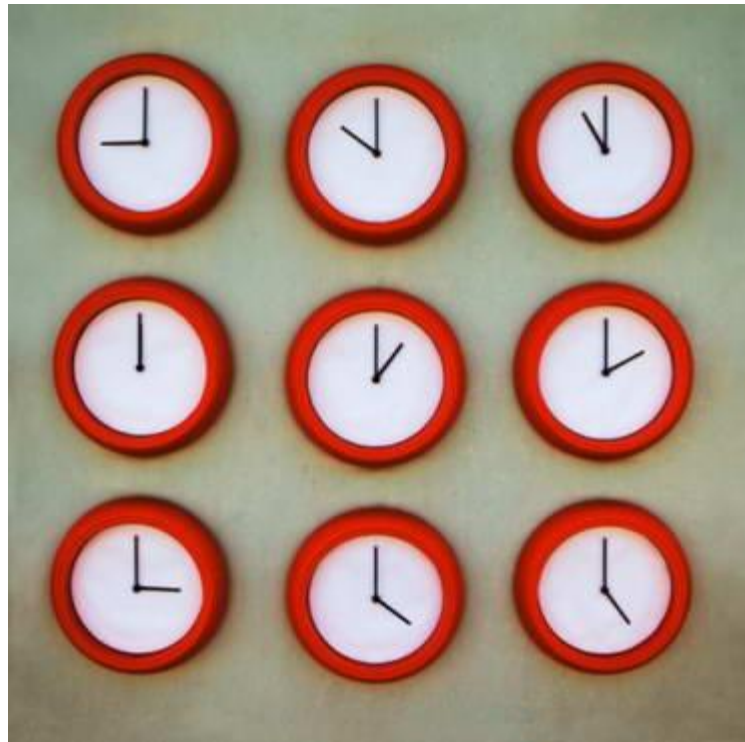
به استادی گفتم: تعبیری قشنگ برای زمان و بهره وری بفرمایید. بی درنگ فرمود: برای ترقی و رشد در زندگی و بهره وری از زمان نباید در انتظار یک آسانسور به سر برد. باید راه پله را پیش گرفت و پله پله بالا رفت. افراد نیکبخت و دارای پشتکار که بهره ورانه با زمان برخورد می کنند، به یکدیگر شباهت هایی دارند؛ ولی هر نگون بختی که در دور ریختن فرصت ها تسلیم شده، اصطلاحاً در جهت تخریب زمان خود گام بر می دارد، از بدبختی ویژه برخوردار است .
روح تحقیق، دقت، تفکر، نکته سنجی و موشکافی، ذوق سلیم، سعه صدر و انصاف، عشق به حقیقت و بی پروایی علمی زاده بهره گیری از زمان است. کسانی در مدت تحصیل خویش سوخت گیری علمی خوبی انجام می دهند که از فرصت ها به صورت بهینه استفاده می کنند .

● الگوی بهره وری از زمان

عمدتاً روش زندگی انسان هایی که از زمان بهره گیری مناسب انجام می دهند و از فرصت ها به نحو احسن استفاده می کنند، قابل تأمل و اقتباس است؛ حتی اگر در نوع فعالیت و اهداف با ما تفاوت داشته باشند.

«ابوریحان» به نظم شهره بود و از فرصت ها به خوبی استفاده می کرد. او، پس از استقرار در غزنه، چند بار به زادگاهش خوارزم سفر کرد و در غالب جنگ های سلطان محمود در هندوستان شرکت جست. ابوریحان در این کشور بیش تر با علما و حکمای هند معاشرت داشت. بنابراین، زبان سانسکریت آموخت، اطلاعات خود را وسعت داد و مواد کتاب معروف خود «تحقیق ماللهند» را فراهم ساخت.

پیش از بیرونی، کسی در جهان اسلام به هند پژوهی دست نزده است. در غرب و شرق نیز، به گزارش تاریخ، تنها یک سفیر یونانی (۲۹۵ پیش از میلاد) و یک روحانی چینی (چهارصد سال پیش از بیرونی) و یکی دو تن دیگر درباره هند تحقیق کرده اند. از آن جا که بیرونی انسانی منظم، مدقق و محقق بود، نوشته هایش معتبر است. تالیفات این بزرگمرد که نمونه کاملی از فرصت شناسی و بهره وری از زمان است به ۱۳۱ مجلد می رسد. او کتاب هایی را از سانسکریت به عربی ترجمه کرد و واسطه نقل دانش اسلامی به هندوستان بود .



● چهار اصل طلایی در بهره‌وری از فرصت‌ها

۱) آرایش مجدد :

پیوسته در پی یافتن راه‌هایی باشید که وقت و امکانات‌تان را بر مسائلی که بیش‌ترین ارزش را برای رشد و تعالی شما دارند، متمرکز کند.

۲) بازآفرینی :

همواره در پی یافتن راه‌هایی باشید که عملکرد شما را کاملاً متحول کند؛ به‌گونه‌ای که فعالیت‌هاتان با اهداف بلندمدت شما بیش‌تر هماهنگ شود.

۳) قاطعیت:

تردید و دودلی از عوامل مهم اتلاف وقت است. در ۸۰ درصد موارد باید وقتی ایده‌ای خاص به ذهن‌تان می‌رسد، در مورد اجرا یا عدم اجرای آن قاطعانه تصمیم بگیرید.

۴ (سرعت عمل):

سرعت عمل در کار شرط اساسی موفقیت است. شور و شوق عملکرد سریع را در خود پرورش دهید. «پیشرفت و ترقی از آن افرادی است که سرعت عمل دارند. افراد مردد آن قدر طول می دهند که همه چیز خراب می شود.» بنابراین، اگر می خواهید از پیشتان حرفه و مقطع و رشته تحصیلی خود باشید، باید در کار خود به داشتن سرعت و قابل اعتماد بودن مشهور شوید و تردید و دو دلی را، مگر در موارد ابهام، از خود دور سازید. حضرت علی(ع) می فرماید: «اگر از چیزی ترسیدی به سمت آن حرکت کن.» این اصل، از اصول ریسک پذیری است. مراد از ترس در این جا بیش تر واهمه ذهنی و ترس خیالی است و حضرت علی(ع) بر سرعت عمل و از دست ندادن فرصت ها تاکید می ورزد. «رالف امرسون» (شاعر) نیز می نویسد: «از هر چه که می ترسید آن را عملی سازید.» چرا بحث بهره وری روز به روز جدی تر می شود؟

توجه به مسائل زیر، برای درک پاسخ این پرسش ضرورت دارد:

■ **تفاوت انسان و دیگر آفریده ها:** اگر انسان و سایر مخلوقات را دارای تفاوت ذاتی می دانیم و انسان را اشرف مخلوقات می پنداریم، باید زمینه هایی فراهم آورد تا انسان با کار و شغل خود، رشد و ارتقا یابد. توجه به بهره وری خصوصا «بهره وری زمان یعنی اتخاذ موضع قاطعانه در قبال سکون و رکودی که جوهره انسانیت و انسان را نابود می سازد.»

■ **محدودیت ها:** امروز محدودیت های موجود توجه به بهره وری از زمان را اجتناب ناپذیر می سازد. محدودیت در همه چیز (فرصت ها، ظرفیت ها، امکانات، دانشگاه ها، اشتغال، درآمد و...) هویدا شده است. بنابراین، هرکس مهرورزانه و بهره ورانه با زمان حرکت کند و اصطلاحا موتورهای ذهنی خود را روشن سازد و با تانک فکری به سمت اهداف پیش رود و مهم تر از همه رقص اندیشه راه بیندازد، موفق تر است. امروزه بهره وری از فرصت ها بهترین پاسخ به محدودیت های برنامه ریزی شده و غیر برنامه ریزی شده است.

■ **تعهد و مسوولیت:** تعهد و مسوولیت یک مسلمان مومن و خواهان رشد و پیشرفت، باید در طول زمان امتداد داشته باشد. تمام ذخایر انسانی و غیر انسانی امانت هایی متعلق به تمام انسان ها است. با توجه به بهبود بهره وری می توان به نحو احسن از سهم آیندگان و حاضران محافظت به عمل آورد.

■ **تداوم حیات:** ایستادگی و حضور موثر در صحنه دنیای امروز، با همه تحولاتی که از دهه ۱۹۷۰ به بعد صورت گرفته، مستلزم سرعت و ودقت عمل بیش تر است. باید زمان را با حفظ کیفیت و کمیت یا بهبود آن ها به زنجیر کشید؛ و گرنه رقابت های هولناک در آینده تومار حیات هر غافل را در هم خواهد پیچید. بهبود بهره وری، خصوصا نیروی انسانی، با اتکا به حرکت همه جانبه ملی هر فاصله ای را به سرعت جبران می کند.

ده کلید تقویت روحیه

1 - خود را بشناسید

امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارایه شد به قوت خود پا برجاست. اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه , خواه از طریق اندیشیدن و تفکر, سعی کنید بعضی راه های که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید , بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.

2 - به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید.

ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید , برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متاثر از رفتار و پوشش شماست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

3 - بیش از حد توانتان کار نکنید

همه ما با سخت کوشی , خواهان تامین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعدل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آن چه از نظر مالی دنبال می کنیم با آن چه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تامین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است , بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری است , بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راجع به تاثیرات شغلی تان بر روی آن ها صحبت کنید.

4 - از افراد منفی دوری کنید

از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی , عصبانیت یا نا امنی می کند اجتناب کنید. ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارگان می آورند به حداقل برسانید , کسانی که اکثراً محبت های دریافتیرا بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می کنند . صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند.

5 - مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید. علائق شخصی تان را با مطالعه و گذراندن کلاسها توسعه دهید. علائق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار بگیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس آموخته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعا قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

6 - ورزش ورزش ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه , اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون , فشار و اضطراب را تخفیف می دهد و روحیه را شاداب نگه می دارد. ورزش و تمرینات بدنی , افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می دهد. همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می شود. برای اشخاص متفاوت ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات نی تواند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد , نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک موثری محسوب می شود.

7 - بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید.

لذت از جمع دوستان و تنهایی دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملا مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن 20 دقیقه در حمام , گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت , زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید.

8 - به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند , بنابر این مشکلاتتان را کاملا در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلا عوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی کخ دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان.

9-ارتباط و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت , احساساتتان را به خانواده , دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن ها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار , انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت. عصبانیتی را که

باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند.

10-موقع احتیاج , کمک بطلبید.

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانند با آنها مشورت کنید .چنانچه پس از مشورت با دوستانتان و خانواده , مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید , با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت , نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

10نکته برای تو

1-به چشمی اعتماد کن که به جای صورت به سیرت تو می نگرد... به دلی دل بسپار که جای خالی برایت داشته باشد... و دستی را بپذیر که باز شدن را بهتر از مشت شدن بلد باشد...



- 2 هوس بازان کسی راکه زیبا می بینند دوست دارند... اما عاشقان کسی را که دوست دارند زیبا می بینند...



3- وقتی در زندگی به یک در بزرگ رسیدی نترس و نا امید نشو... چون اگه قرار بود در باز نشود جای آن دیوار می گذاشتند...



4- آنچه که هستی، هدیه خداوند است و آنچه که خواهی شد، هدیه تو به خداوند... پس بی نظیر باش...



5- شریف ترین دل ها دلی است که اندیشه آزار دیگران در آن نباشد...



6- بدبختی تنها در باغچه ای که خودت کاشته ای می روید...



7- وقتی زندگی برایت خیلی سخت شد به یاد بیاور که دریای آرام، ناخدای قهرمان نمی سازد .

..



8- هر اندیشه ی شایسته ای، به چهره انسان زیبایی می بخشد...

9- قابل اعتماد بودن ارزشمند تر از دوست داشتنی بودن است..



10- نگو: شب شده است. .. : بگو صبح در راه است



موفقیت خود را تضمین کنید

برخی از دانش آموزان از عدم یادگیری و هوش ناکافی خود در هنگام درس خواندن شکایت دارند و عنوان می کنند که با وجود صرف زمان زیاد نتیجه دلخواه را کسب نمی کنند . در حالی که این افراد باید در نظر داشته باشند صرفاً زمان بیشتر نمی تواند یادگیری بهتر را زمینه سازی کند بلکه عوامل دیگری هم در این امر دخیلند که می تواند مسبب افزایش کیفیت یادگیری باشد . از آن جمله میزان تمرکز ، انگیزه، هدف ، داشتن مهارت های مطالعه و ... است . به عنوان مثال یک دانش آموز با تمرکز ممکن است زمانی نصف را صرف کند اما نتیجه ای بهتر دریافت نماید . لذا چندین نکته کلیدی را برای نتایج بهتر در مطالعات درسی و غیر درسی به شما پیشنهاد می کنیم.

در فواصل زمانی کوتاه اما پیوسته درس بخوانید

آمار نشان داده که ذهن انسان در زمان های کوتاه و مکرر بسیار متمرکزتر از زمان های طولانی عمل می کند. بنابراین حتی اگر فقط ده دقیقه برای درس خواندن فرصت دارید، آن را به فواصل زمانی کوتاهتر تقسیم کنید. همچنین بهتر است پس از هر ده دقیقه درس خواندن به خودتان استراحت بدهید.

درس ها را در همان روز مرور کنید

زمانی که چیز جدیدی یاد می گیرید، سعی کنید در همان روز نکات مهمش را دوره کنید. با گذشت چند روز، برای یادآوری آن مطالب به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت. به هر حال یک مرور سریع در انتهای روز، باعث ماندگاری بیشتر در مغز و یادآوری آسانتر مطالب خواهد بود.

مرحله به مرحله پیش بروید

ممکن است باور نداشته باشید که همیشه از کل به جزء و از بزرگ به کوچک رسیدن ، روش کارایی در امر یادگیری در سنین مختلف است. در زمان درس خواندن ابتدا سعی کنید یک درک کلی از مطلب داشته باشید سپس وارد جزئیات شوید، با این روش امکان موفقیت شما بیشتر می شود .

یکی از راه های مقابله با این فقدان تمرکز، تقسیم کردن اشتغالات به دو مقوله ضروری و غیر ضروری یا دارای اولویت اول و دوم است تا انسان با یک برنامه ریزی حساب شده و دقیق، به آن چه اولویت بیشتری دارد، توجه نموده، دایره مشغولیات را فقط به همان مقوله اختصاص دهد

با برنامه ریزی مناسب، درس خواندن را به عادت تبدیل کنید

عموماً اگر ساعات مشخصی از روز را برای درس خواندن برنامه ریزی کنید، خیلی زود به آن عادت خواهید کرد. بدون تخصیص ساعات مشخصی از روز، ممکن است هیچگاه وقت درس خواندن پیش نیاید .

شیوه‌های نادرست مطالعه یادگیری و یادآوری را دچار مشکل می‌کنند

یکی از روشهای نادرست مطالعه که یادگیری و یادآوری را دچار مشکل می‌کنند، مطالعه مطالب مشابه به یکدیگر می‌باشد. مطالبی که تشابه زیادی با یکدیگر دارند در صورتی که هم زمان یا بلافاصله پشت سر هم مورد مطالعه قرار گیرند، دچار در هم آمیخته شدن مطالب، یادگیری را نابسامان و یادآوری را دچار مشکل خواهد ساخت. به عنوان مثال مطالعه دو کتاب فیزیک و جغرافی پشت سر هم چنین مشکلی را بوجود خواهد آورد. در حالی که مطالعه بینش و فلسفه چنین تداخلی را ایجاد خواهد کرد. مطالعه سطحی روش نادرست دیگر است

حفظ مطالب تنها بخشی از مطالعه را شامل می‌شود و همه روند مطالعه نیست. برخی افراد عادت دارند از همان ابتدا شروع به حفظ مطالب کنند، بدون آن که ارتباط معناداری بین مطالب بدست آورده باشند. این روش نه تنها یادگیری را بسیار کند، عذاب آور و کسل کننده می‌سازد، بلکه مدت نگهداری اطلاعات کسب شده نیز بسیار کم خواهد بود.

روش هایی برای افزایش تمرکز فکری را بیاموزید



کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی

به تدریج و با گذشت زمان، محرک های ذهنی، فکر و اندیشه انسان را به خود معطوف کرده، افزایش می یابند. از آن جا که توانایی پاسخ گویی فکری نامحدود است و از طرف دیگر بین محرک های ذهنی و اشتغالات ذهنی و عکس العمل های ما باید تناسب کافی وجود داشته باشد، انسان دچار فقدان تمرکز فکر می شود، یکی از راه های مقابله با این مسئله، تقسیم کردن اشتغالات به دو مقوله ضروری و غیر ضروری یا دارای اولویت اول و دوم است تا انسان با یک برنامه ریزی حساب شده و دقیق، به آن چه اولویت بیشتری دارد، توجه نموده، دایره مشغولیات را فقط به همان مقوله اختصاص دهد و محدود کند و از صرف فکر و اندیشه خود در مسائل تقنی و روزمره دیگر که جنبه ثانوی دارد، خودداری کند.

تمرین و تداوم

برای تمرکز فکر نیز تمرین و ممارست، ضروری است. تمرین در این زمینه، این گونه است که باید در ابتدا کلمه دل خواهی مثلاً «دوستی» را در نظر گرفته و آن را روی یک برگه یادداشت بنویسید و با قرار دادن ساعتی در مقابل خود، به مدت یک دقیقه، سعی کنید فقط و فقط به این واژه بیندیشید و از نفوذ افکار نامربوط و مزاحم در حوزه فعالیت ذهن خود پرهیز کنید. با این حال، ممکن است ملاحظه کنید که تعدادی از این افکار مزاحم غیر مربوط - که اصطلاحاً به آنها پرش های فکری می گویند - به نحوی وارد فضای ذهنتان شود. همین عمل را دو بار دیگر و هر بار، به مدت یک دقیقه، تکرار کنید. طبیعی است که ملاحظه خواهید کرد که در بار سوم، پرش های فکری کمتر شده، «تمرکز فکری» شما بیشتر می شود. برای تمرین تمرکز با قرار دادن ساعتی در مقابل خود، به مدت یک دقیقه، سعی کنید فقط و فقط به یک واژه بیندیشید و از نفوذ افکار نامربوط و مزاحم در حوزه فعالیت ذهن خود پرهیز کنید.

رهاسازی عضلانی

یکی از شیوه های مؤثر و عملی در تمرکز فکر، استفاده از فن رهاسازی عضلانی است. در این روش، فرد در محلی آرام و در صورت امکان، بر روی صندلی راحتی می نشیند و سعی می کند به تدریج عضلات بدن را از حالت انقباض به انبساط برساند؛ به این ترتیب که ابتدا از عضلات دست و انگشتان شروع کرده، آنها را ابتدا منقبض نموده، سپس شل و آزاد می کند و آن چنان در انبساط بخشیدن به آنها تلاش می کند که گویی آنها جزء بدن او نیستند و سنگینی ندارند. همین عمل را برای دست دیگر و پاها و قسمت های میانی بدن نیز انجام می دهد تا جایی که تمام عضلات بدن، به رهاسازی کامل برسد. در این صورت، متوجه روح و روان خود می شود. بهترین لحظات برای ایجاد تمرکز و تقویت آن، زمانی است که فعالیت های قوای جسمی به حداقل برسند.

تنها بودن با خویشتن

هر از چند گاهی فرد باید بتواند با فراموش کردن مشکلات و دشواری های ناشی از زندگی اجتماعی، به خلوت با خویشتن بپردازد و رنج و درد برخاسته از ازدحام جمعیت های مترکم و هیاهوی زندگی ماشینی و صنعتی را در کنج خلوت انس با خویشتن، از یاد ببرد. برخی گفته اند که هر شب پس از اتمام فعالیت های روزانه و ارتباط با جهان اطراف و اشتغالات مختلف و متعدد در طول روز، دقایقی را به این امر اختصاص دهید و تنهایی و خلوت با خویشتن را تجربه کنید. این کار، علاوه بر تأثیر اخلاقی، تمرینی برای تمرکز فکر است.

شاد بودن معجزه نمی خواهد

در دنیایی زندگی می‌کنیم که مملو از نامرادی‌ها، فقر، خشونت، استرس، رقابت و انواع گوناگونی از غصه و ناراحتی است. این مسائل نگران‌کننده محیط اطراف ما را در بر گرفته‌اند. پس بدیهی است که بخشی از تفکر روزمره ما به این مسائل و مشکلات معطوف شود. اما عقیده منطقی بر این است که رهایی از این شرایط تنها در دست خود انسان‌هاست. در حقیقت این خود انسان‌ها هستند که می‌توانند خود را درگیر مشکلات غمبار زندگی کرده و در عین حال محیط شاد و با طراوتی برای خود ایجاد کنند.

"Laughter is the shortest distance between two people".
~Victor Borge

تغییر نگرش

این نخستین گام و در عین حال مهمترین بخش از فرآیند شاد کردن محیط زندگی است. بر اساس این استراتژی فرد باید به این نتیجه برسد که از لحاظ روحی و روانی نیز باید خود را آماده پذیرفتن شرایط محیطی جدیدی کند. زمانی که شخص درگیر مسائل مختلف زندگی است و دوست دارد که پذیرای شادی و نشاط باشد، به نوعی درگیر "تغییر" خواهد شد پس آمادگی برای این تغییر شرایط بسیار مهم است. بنابراین پیش از به خواب رفتن، ذهن خود را برای فردایی تازه و گام برداشتن به سوی از بین بردن تک تک موانع در این فرآیند آماده کنید. در این صورت فردا که از خواب برمی‌خیزید بسیار سبک‌تر و با روحیه‌تر خواهید بود.

یک لبخند بزرگ به زندگی

یک لبخند بزرگ می‌تواند بهترین نشانه برای یک تفکر و روحیه شاد باشد. این کار نه تنها موجب می‌شود که احساس بهتری داشته باشید، بلکه آهنگ بهتر و شادتری برای ادامه روز و انجام سایر فعالیت‌های روزمره ایجاد می‌کنید. در حقیقت با همین تک لبخند بزرگ می‌توانید به زندگی خود آهنگ دلنشینی ببخشید. از آن گذشته با این کار توجه و علاقه شما بیشتری از مردم را به سوی خود جلب می‌کنید، افرادی که خود عمدتاً درگیر مسائل زندگی هستند و به دنبال فرار از این شرایط سراغ افرادی نظیر شما را می‌گیرند.

مراقب تنبلی فکرتان باشید

این یک خواسته طبیعی برای هر انسانی است که می‌خواهد شادی را در زندگی تجربه کند. سعی کنید همیشه خود را در تیررس دیدگان افراد زیادی ترسیم کنید که حالات و رفتار شما را

به صورت لحظه به لحظه دنبال می‌کنند. همیشه از ذهنتان کار بکشید. حتی اگر فرد پیر و بازنشسته‌ای شده‌اید، خود را سرگرم کنید تا همواره بر شمار سلول‌های مغزی‌تان افزوده شود. شطرنج بازی کنید. از انجام بازی‌های ویدئویی لذت ببرید، جدول حل کنید و با فکر کردن و پیدا کردن پاسخی مناسب برای معماهای مختلف، شرایط را برای شاد شدن یا حفظ شادی در زندگی مهیا کنید.

نسبت به آنچه دارید شکر گزار باشید

میشه به آینده و دستیابی به موقعیت‌های برتر در زندگی فکر کنید اما در عین حال از زمان حال و شرایط فعلی خود غافل نشوید. اینگونه با خود فکر کنید که در گذشته به داشتن شرایط فعلی خود غیبه می‌خورید و روزی دوست داشتید که به اینجا برسید. پس اکنون که این شرایط را به دست آورده‌اید، به نوعی در زندگی خود شاد هستید. پس نباید شکرگزاری را فراموش کنید. در این صورت است که از هم اکنون می‌توانید به فردایی بهتر و دستیابی به موقعیت‌های کاری و درآمدزایی مناسب‌تر فکر کنید.

و امید به خوش شانس بودن را فراموش نکنید

حتی اگر در بدترین مخرمه‌ها نیز گیر کرده‌اید، اگر فردا باید بدهی سنگینی را پرداخت کنید اما پول کافی ندارید و اگر رویای بزرگی در ذهن دارید اما توانایی دستیابی به آن را ندارید، امیدتان را از دست ندهید. شانس برای آن دسته از افرادی بیشتر پیش می‌آید که امید خود را همواره حفظ می‌کنند.

Let`s Go Crazy!

ایمان کوه نورد

داستان درباره ی یک کوهنورد است که می‌خواست از بلندترین کوه‌ها بالا برود. او پس از سال‌ها آماده‌سازی ماجراجویی خود را آغاز کرد. ولی از آنجا که افتخار کار را فقط برای خود می‌خواست تصمیم گرفت به تنهایی از کوه بالا برود. شب، بلندی‌های کوه را در برگرفته بود و مرد هیچ چیز را نمی‌دید. همه چیز سیاه بود اصلاً دید نداشت ابر روی ماه و ستاره‌ها را پوشانده بود. همان‌طور که از کوه بالا می‌رفت پایش لیز خورد. در حالا که به سرعت سقوط می‌کرد از کوه پرت شد. در حال سقوط فقط لکه‌های سیاهی مقابل چشمانش می‌دید و احساس وحشتناک مکیده شدن به وسیله ی قوه جاذبه او را در خود می‌گرفت. همچنان سقوط می‌کرد، در آن لحظات تمام رویداد‌های خوب و بد زندگی‌اش به یادش آمد. اکنون فکر می‌کرد مرگ چقدر به وی نزدیک است. ناگهان احساس کرد طناب دور کمرش محکم شد و در میان آسمان و زمین معلق ماند. در این لحظه سکون چاره‌ای برایش نماند جز

آنکه فریاد بزند.
خدایا کمک کن.
ناگهان صدای پرطنینی از آسمان شنیده شد: چه می خواهی .
-ای خدا نجاتم بده.
واقعا باور داری که می توانم نجاتت دهم.
-البته که باور دارم.
اگر باور داری طنابی که به دور کمرت بسته است پاره کن.
یک لحظه سکوت... و مرد تصمیم گرفت با تمام نیرو طناب را بچسبد .
گروه نجات می گویند که روز بعد یک کوهنورد یخ زده را مرده پیدا کردند. بدنش از طناب
آویزان بود و با دست هایش محکم طناب را گرفته بود در حالی که او فقط یک متر از زمین
فاصله داشت .

منبع: بانک مقالات روانشناسی

به دنبال خدا

یکی از روزهای سال اول دبیرستان بود. من از مدرسه به خانه بر می گشتم که یکی از بچه
های کلاس را دیدم. اسمش "جک" بود و انگار همه‌ی کتابهایش را با خود به خانه می برد. با
خودم گفتم: "کی این همه کتاب رو آخر هفته به خانه می بره. حتماً این پسر خیلی بی حالی
است!"
من برای آخر هفته ام برنامه ریزی کرده بودم. (مسابقه‌ی فوتبال با بچه ها، مهمانی خانگی یکی
از همکلاسی ها) بنابراین شانه هایم را بالا انداختم و به راهم ادامه دادم .
همینطور که می رفتم، تعدادی از بچه ها رو دیدم که به طرف او دویدند و او را به زمین
انداختند. کتابهایش پخش شد و خودش هم روی خاکها افتاد .
عینکش افتاد و من دیدم چند متر اونطرفتر، روی چمنها پرت شد. سرش را که بالا آورد، در
چشماس یه غم خیلی بزرگ دیدم. بی اختیار قلبم به طرفش کشیده شد و بطرفش دویدم. در
حالیکه به دنبال عینکش می گشتم، یه قطره درشت اشک در چشمهایش دیدم .
همینطور که عینکش را به دستش می دادم، گفتم: " این بچه ها یه مشت آشغالن!"
او به من نگاهی کرد و گفت: " هی ، متشکرم!" و لبخند بزرگی صورتش را پوشاند. از آن
لبخندهایی که سرشار از سپاسگزاری قلبی بود .
من کمکش کردم که بلند شود و ازش پرسیدم کجا زندگی می کنه؟ معلوم شد که او هم نزدیک
خانه‌ی ما زندگی می کند. ازش پرسیدم پس چطور من تو را ندیده بودم؟
او گفت که قبلا به یک مدرسه‌ی خصوصی می رفته و این برای من خیلی جالب بود. پیش از
این با چنین کسی آشنا نشده بودم. ما تا خانه پیاده قدم زدیم و من بعضی از کتابهایش را برایش
آوردم .
او واقعا پسر جالبی از آب درآمد. من ازش پرسیدم آیا دوست دارد با من و دوستانم فوتبال
بازی کند؟ و او جواب مثبت داد .

ما تمام آخر هفته را با هم گذرانیدیم و هر چه بیشتر جک را می شناختم، بیشتر از او خوشم می آمد. دوستانم هم چنین احساسی داشتند.

صبح دوشنبه رسید و من دوباره جک را با حجم انبوهی از کتابها دیدم. به او گفتم: "پسر تو واقعا بعد از مدت کوتاهی عضلات قوی پیدا می کنی، با این همه کتابی که با خودت این طرف و آن طرف می بری!" جک خندید و نصف کتابها را در دستان من گذاشت.

در چهار سال بعد، من و جک بهترین دوستان هم بودیم. وقتی به سال آخر دبیرستان رسیدیم، هر دو به فکر دانشکده افتادیم. جک تصمیم داشت به جورج تاون برود و من به دوک.

من می دانستم که همیشه دوستان خوبی باقی خواهیم ماند. مهم نیست کیلومترها فاصله بین ما باشد.

او تصمیم داشت دکتر شود و من قصد داشتم به دنبال خرید و فروش لوازم فوتبال بروم. جک کسی بود که قرار بود برای جشن فارغ التحصیلی صحبت کند. من خوشحال بودم که مجبور نیستم در آن روز روبروی همه صحبت کنم.

من جک را دیدم. او عالی به نظر می رسید و از جمله کسانی به شمار می آمد که توانسته اند خود را در دوران دبیرستان پیدا کنند.

حتی عینک زدنش هم به او می آمد. همه ی دخترها دوستش داشتند. پسر، گاهی من بهش حسودی می کردم!

امروز یکی از اون روزها بود. من میدیم که برای سخنرانی اش کمی عصبی است. بنابراین دست محکمی به پشتش زدم و گفتم: "هی مرد بزرگ! تو عالی خواهی بود!"

او با یکی از اون نگاه هایش به من نگاه کرد (همون نگاه سپاسگزار واقعی) و لبخند زد: "مرسی."

گلوش را صاف کرد و صحبتش را اینطوری شروع کرد: "فارغ التحصیلی زمان سپاس از کسانی است که به شما کمک کرده اند این سالهای سخت را بگذرانید. والدین شما، معلمانتان، خواهر برادرهایتان شاید یک مربی ورزش... اما مهمتر از همه، دوستانتان ...

من اینجا هستم تا به همه ی شما بگویم دوست کسی بودن، بهترین هدیه ای است که شما می توانید به کسی بدهید. من می خواهم برای شما داستانی را تعریف کنم."

من به دوستم با ناباوری نگاه می کردم، در حالیکه او داستان اولین روز آشناییمان را تعریف می کرد. به آرامی گفت که در آن تعطیلات آخر هفته قصد داشته خودش را بکشد. او گفت که چگونه کمد مدرسه اش را خالی کرده تا مادرش بعداً وسایل او را به خانه نیاورد. جک نگاه سختی به من کرد و لبخند کوچکی بر لبانش ظاهر شد.

او ادامه داد: "خوشبختانه، من نجات پیدا کردم. دوستم مرا از انجام این کار غیر قابل بحث، باز داشت."

من به همه ام ای که در بین جمعیت پراکنده شد گوش می دادم، در حالیکه این پسر خوش قیافه و مشهور مدرسه به ما درباره ی سست ترین لحظه های زندگیش توضیح می داد. پدر و مادرش را دیدم که به من نگاه می کردند و لبخند می زدند. همان لبخند پر از سپاس. من تا آن لحظه عمق این لبخند را درک نکرده بودم.

هرگز تاثیر رفتارهای خود را دست کم نگیرید. با یک رفتار کوچک، شما می توانید زندگی یک نفر را دگرگون نمایید: برای بهتر شدن یا بدتر شدن. خداوند ما را در مسیر زندگی یکدیگر قرار می دهد تا به شکلهای گوناگون بر هم اثر بگذاریم.

دنبال خدا، در وجود دیگران بگردیم.

حالا شما دو راه برای انتخاب دارید :

(1 این نوشته را به دوستانتان نشان دهید،

(2 یا آن را پاک کنید گویی دلتان آن را لمس نکرده است.

همانطور که می بینید، من راه اول را انتخاب کردم .

"دوستان، فرشته هایی هستند که شما را بر روی پاهایتان بلند میکنند، زمانی که بالهای شما به سختی به یاد می آورند چگونه پرواز کنند ."

هیچ آغاز و پایانی وجود ندارد ...
دیروز، به تاریخ پیوسته،
فردا، رازی است ناگشوده،
اما امروز يك هدیه است

منبع : بانک مقالات روانشناسی

8- عوامل موفقیت در زندگی:

1 - شادکامی:

(شادکامی چیزی جز هماهنگی بین انسان و زندگی نیست.)

مارتین سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادکامی اصیل هیجان های مثبت را در سه مقوله زیر طبقه بندی می کند: آنهایی که با گذشته پیوند دارند. آنهایی که با حال پیوند دارند. آنهایی که با آینده پیوند دارند. شادکامی از جمله هیجان های مثبت است که در ردیف هیجان های مرتبط با زمان حال قرار می گیرد. هیجان های مثبت مرتبط با زمان حال خود به دو گروه عمده تقسیم می شوند که عبارتند از: لذت آنی و رضامندی پایدارتر که شادکامی در گروه آخر قرار می گیرد.

آنچه در بحث از شادکامی اهمیت دارد بررسی حالت های عاطفی مثبت و منفی است. عاطفی بودن مثبت با برون گرایی شخصیت، خوشرویی، اعتماد به نفس، رضایت شغلی و رضایت زناشویی همبسته است و در مقابل آن عاطفی بودن منفی قرار دارد. عاطفی بودن مثبت که از طریق فعالیت های منظم جسمانی، خواب کافی، معاشرت مرتب، داشتن دوستان نزدیک و کوشش برای رسیدن به ارمان های والا قابل دستیابی است که به عنوان يك جنبه از شادمانی تاثیر بسزایی در شادمانی افراد دارد. سایر عوامل اثر گذار بر شادکامی عبارتند از: صفات شخصیتی، ویژگی های ارثی، فرهنگ، سلامت جسمی - روانی، روابط اجتماعی و محیط پیر و هوش ها برای تعیین میزان شادکامی افراد و نیز مطالعات تحلیل عاملی مشخص کردند که شادکامی دو جنبه عاطفی و شناختی دارد. به این ترتیب می توان شادی را جنبه عاطفی شادکامی و رضایت را جنبه شناختی آن به شمار آورد که تا حدودی مستقل از یکدیگرند. مطالعات نشان داده است که شادکامی در افزایش خلاقیت، طول عمر، حمایت های اجتماعی و سلامت ذهنی موثر است.

2- امید:

(امید آخرین چیزی است که دست از گریبان بشر بر می دارد)

تعاریف متعددی برای امید ارائه شده است. اما شاید بتوان امید را در مجموع این گونه تعریف کرد: داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف. بر اساس این تعریف فرد امیدوار کسی است که در زندگی هدف یا اهدافی

دارد و انتظار دارد به آنها برسد. اشنايدر امید را چنین تعریف می کند: "حالت انگیزشی مثبتی که از احساس موفقیت ناشی از رابطه متقابل بین عامل و مسیرهای دستیابی به هدف به وجود می آید. در این تعریف منظور از عامل فردی است که انرژی و اراده لازم را برای رسیدن به هدف هایش صرف می کند و مسیر دستیابی به عنوان برنامه ریزی هایی که برای تامین اهداف و دستیابی به آنها ضروری هستند تعریف نظر می شود. لذا با توجه به آنچه گفته شد از دیدگاه روانشناختی می توان سه بعد کلی برای امید در نظر گرفت: 1. اهداف 2. مسیرهای دستیابی به این اهداف 3. عامل یا فاعلی که این اهداف برایش تعریف شدند.

احتمالا شما نیز در برهه ای از زندگی خود احساس ناامیدی کرده و در برهه دیگر امیدوارتر از قبل به تلاش خود ادامه داده اید. این تجربه بیانگر آن است که میزان امیدواری در افراد تحت تاثیر عوامل گوناگونی از جمله نوع هدف، راههای دستیابی آن، میزان دشواری این راهها، شدت انگیزه عامل یا هدف و موانع احتمالی قرار دارد. لذا می توان گفت که در همه افراد ظرفیت امیدواری وجود دارد.

3- خوشبینی:

(هیچ منظره ای غم انگیزتر از دیدن يك جوان بدبین نیست.)

به طور ساده خوشبینی را می توان چنین تعریف کرد: "انتظار فرد برای اینکه با وجود همه موانع سختی ها همه چیز درست خواهد شد و شرایط فعلی لزوما فاجعه آمیز نیست." سوالی که در اینجا پیش می آید این است که فرق امید و خوشبینی چیست پاسخ این است که علی رغم رابطه نزدیک این دو مفهوم امید به طور اخص به رخدادهایی که در آینده اتفاق می افتند مربوط می شود. حال آنکه خوشبینی در مورد وقایع ناخوشایند فعلی و تعبیر و تفسیر مثبت از آنهاست. نکته جالب در مورد خوشبینی آن است که خوشبینی صفتی ژنتیکی وارثی نیست که برخی آن را داشته و عده ای دیگر از آن هیچ بهره ای نبرده باشد. در واقع می توان خوشبینی را نوعی الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری دانست که به افراد در رویارویی با شرایط دشوار کمک می کند. به عبارت دیگر افرادی که شیوه تفکر خوشبینانه دارند در برابر بی توجهی یا ناامیدی شکست و سختی ها مقاومت بیشتری از خود نشان می دهند.

سلیگمن خوشبینی را شیوه ای می داند که افراد به واسطه آن موفقیت ها و نیز شکست های خود تعریف می کنند. از این رو افراد خوشبین اتفاقات خوشایند را از طریق عوامل درونی کلی و پایدار تبیین کرده و شکست هایشان را چیزی قابل تغییر و جبران تلقی می کنند. در نقطه مقابل اشخاص بدبین وقایع خوشایند را به پای عوامل بیرونی خاص و گذرا می دانند و به شکست به منزله رویدادی تغییرناپذیر که به خاطرش باید سرزنش شوند نگاه می کنند.

4- رضایت از زندگی:

(موفقیت تنها يك چیز است: اینکه زندگی را به دلخواه خود بگذرانید.)

ارایه تعریف جامع از مفهوم رضایت از زندگی چندان آسان نیست. زیرا هر فرد از این مفهوم برداشتی متفاوت دارد. برخی رضایت از زندگی را در رسیدن به هدفی خاص جست و جو می کنند و دیگران آن را به معنای داشتن تحصیلات دانشگاهی، ازدواج، تندرستی، موفقیت شغلی و فرزندان موفق و سالم می دانند.

بهترین راه برای تعریف رضایت از زندگی این است که ابتدا مفهوم کیفیت زندگی را بررسی می کنیم. طبق سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی یعنی درک و آگاهی فرد از جایگاهش در زندگی که در قالب فرهنگ و نظام ارزش های محل زندگی وی شکل می گیرد و در مورد اهداف انتظارات استانداردها و سایر مسایل مربوط به آن است.

کیفیت زندگی را می توان از دو بعد بررسی کرد. 1 " بعد عینی یا رفتار قابل مشاهده فرد در موقعیت های گوناگون زندگی که به دیگران امکان قضاوت درباره کیفیت زندگی او می دهد. 2 " بعد ذهنی یا همان تصویری که فرد از کیفیت زندگی خود دارد که در واقع همان رضایت از زندگی است. به طور خلاصه رضایت از زندگی به معنای احساس فرد از عملکرد و شرایط زندگی و یا ارزیابی از سلامت و بهزیستی اش است که در برگیرنده این موارد است. —دیدگاه اطرافیان در مورد زندگی شخص— رضایت فرد از زندگی گذشته فعلی و آینده—میل به بهبود زندگی. برخی از مهمترین عوامل موثر بر رضایت از زندگی عبارتند از: وضعیت شغل، وضعیت اقتصادی، سلامت جسمی- روانی، طبقه اجتماعی، ویژگی های شخصیتی، نگرش فرد به زندگی است.

5- شوخی و خنده:

(هر جعبه کمک های اولیه ای باید مجهز به حس شوخ طبعی باشد)

تجویز دارو در درمان بسیاری از بیماریها به ویژه بیماریهای روانی به علت آثار جانبی اغلب داروها همیشه بحث برانگیز بوده است. علم پزشکی و به ویژه روانپزشکی ناگزیر از استفاده گسترده از داروهایی با عوارض جانبی گوناگون مانند کاهش وزن و ریزش مو گرفته تا پوکی استخوان و لرزش عضلانی است. در چنین شرایطی محققان همواره به دنبال دستیابی به فرمولی جدید با حداقل عوارض جانبی هستند اما متأسفانه در این بین کمترین توجه را به تاثیر شوخی و خنده دارند و فراموش می کنند که خنده بر هر درد بی درمانی دواست. به جرئت می توان گفت خنده و شوخی را پدیده هایی طبیعی بدون کمترین اثر سو و در عین حال بدون هزینه دانست که تاثیر بسزایی در سلامت جسمانی و روانی دارند. خنده و شوخی از طریق کاهش تنش و اضطراب، جلوگیری از افکار منفی، بهبود روابط فردی، افزایش خلاقیت، سازگاری با موقعیت ها، افزایش اعتماد به نفس، افزایش هوش هیجانی و افزایش بازده کاری باعث سلامت روان می شود. به علاوه خنده و شوخی با نقش بسزایی که در آرامش عضلانی و ماهیچه ها، بهبود عملکرد دستگاه ایمنی، کاهش هورمون های تنش زا، کاهش احساس درد، کاهش فشار خون، عمیق شدن تنفس و افزایش مقاومت بدن در مقابل سرطان دارد و به بهبود سلامت جسمانی کمک می کند.

6- اعتماد به نفس:

(آن کس که به خود اعتماد دارد اعتماد دیگران را جلب می کند.)

اعتماد به نفس یکی از سازه های پیچیده در روانشناسی است که به راحتی تعریف پذیر نیست. این سازه از یک سو با عزت نفس و خود ارزشمندی همپوشی دارد و از طرف دیگر متمایز از این دو است. محققانی مانند جیمز روزنبرگ در تلاش برای اندازه گیری اعتماد به نفس آن را اینگونه تعریف کرده اند: احساس سומندی و خوشنودی از خویشتن که باعث کفایت و شایستگی شخصی می شود و به فرد این باور را می دهد که در زمینه ای خاص توانایی بالایی دارد. برای رسیدن به یک هدف علاوه بر مهارت، انگیزه، توانایی و نظم و ترتیب و اعتماد به نفس هم لازم است. لذا می توان اعتماد به نفس را بهرمندی از توانایی لازم برای رسیدن به هدفی خاص و باور به آن توانایی تعریف کرد. ساده ترین تعریفی که از عزت نفس می توان ارائه داد این است: نتیجه ارزیابی فرد از خودش و اینکه خود را چگونه می بیند.

7- شادی:

(برای چند برابر کردن شادی خود آن را با دیگران سهیم شوید.)

اینکه همگان در جستجوی شادی هستند نیاز به اثبات نیست و به لحاظ اولویت و اهمیت نیاز به شادمانی در ردیف نیاز به تندرستی و خوشبختی و بالاتر از نیاز به موفقیت، رفاه اقتصادی، ازدواج و خانواده قرار دارد. شادی مفهومی مبهم است و با اینکه اغلب افراد منظور از شادمانی را خوب می دانند تعریف آن به آسانی ممکن نیست. یک تعریف شادمانی می تواند این باشد: هیجان مرتبط با احساسات که در گستره ای از خوشنودی تا لذت عمیق تغییر می کند. رویدادهای گوناگونی شادی آورنداز جمله: اتفاقات خوشایند، رسیدن به هدفی خاص، مورد محبت قرار گرفتن و تحسین شدن. برخی از مهمترین مولفه های موثر بر شادمانی عبارتند از:

- صفات شخصیتی: مطالعات نشان می دهند که نیمی از شخصیتی افراد شاد و ناشاد با یکدیگر متفاوت است. برای مثال عزت نفس بالا مرکز کنترل درونی برون گرایی و خوشبینی از ویژگی های افراد شاد است.

- عوامل فرهنگی: تاثیر این عوامل غالباً غیر مستقیم است. این عوامل به طور نسبی تعیین کننده ویژگی های شخصیتی موثر بر سلامت ذهنی افراد و در نتیجه احساس شادمانی آنها است.

عوامل اجتماعی- زمینه کاری- ازدواج- خویشاوندان- دوستان- باورهای دینی و سلامتی.

8-مهربانی:

(منتظر مهربانی دیگران نباش. بلکه خودت پیش قدم باش)

یکی از صفات مطلوب و پسندیده در تمام جوامع بشری مهربانی است. روانشناسی به نام باتسون در مطالعات خود به این نتیجه رسیده است که اغلب مردم در تعریف انسان خوب مهربانی را یکی از مهمترین صفات بشری می دانند. روانشناسان مهربانی را توجه کردن و ارزش دادن به دیگران و یاری دادن آنها بدون در نظر گرفتن منفعت شخصی تعریف کرده اند. افرادی که از صفت مهربانی برخوردارند و ویژگی های مثبت دیگری مانند منبع کنترل درونی، نوع دوستی و ارضای شادگی بهره مندند و صفات ناپسندی نظیر خودخواهی، حسادت و تنگ نظری ندارند. این افراد بر این باورند که همه انسانها برابرند و به اندازه آنها مهم. آنها از محبت کردن به دیگران خوشحال می شوند و بخشیدن را مهمتر از گرفتن می دانند. از نظر آنها مهربانی بهترین شیوه زندگی است.

منبع کلی مطالب این کتاب متعلق به سایت علمی نخبگان جوان به نشانی زیر می باشد

www.njavan.com

Nazaribest@yahoo.com 09143542328 محمد نظری گندشمین کارشناس ارشد روانشناسی

محمد نظری گندشمین

کارشناس ارشد روانشناسی

09143542328

M.N.G

Nazaribest@yahoo.com