

# زندگی یک کتاب است

تیم شیرزاد

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)



بنام خداوند جان خرد

## سپاس‌گزاری

در قدم نخست خداوند منان را سپاس‌گزارم که یاری‌ام نمود تا داشته‌های خویش را در خصوص مسایل زندگی به خصوص داشتن زندگی بهتر در قالب این نوشته، به دست‌نشر بسپارم. از سوی دیگر جا دارد که از تمام عزیزان که در نوشتن این اثر از مشوره‌های نیک و علمی‌شان مستفید نمودند، سپاس‌گزاری نموده و از خداوند لایزال توفیق‌مزید برای‌شان تمنا دارم. در ضمن از تمام خوانندگان گران‌مهر می‌طلبم که این نوشته از نقد نظر‌شان بی‌بهره نماند و دیدگاه‌های‌شان را با ما شریک بسازند.

## درباره نویسنده

تمیم شیرزاد از دوران نوجوانی در داخل کشور مصروف کار و پیکار بوده و رویای انکشاف و توسعه افغانستان را در سر داشته است، او وقتی متعلم صنف دهم لیسه استاد عبدالحق بیتاب بود، بالای آموزش و تربیه نسل نو افغانستان سرمایه گذاری نموده است و برای نخستین باز فعالیت خویش را از تدریس در مرکز آموزشی "روان" در شاه شهید کابل شروع کرد. بعد از مدت ۱۰ ماه در یکی از موسسات ملی برای ایجاد و حمایت اتاق های تجارت و ترویج دموکراسی کار کرد. آقای شیرزاد در سال ۱۳۹۵ فارغ از لیسه مذکور گردید، بعد از سپری نمودن امتحان کانکور با کسب نمره عالی در رشته زراعت ولایت لغمان کامیاب گردید، نسبت مشکلات خانوادگی نتوانست که در رشته فوق تحصیلات خویش را ادامه دهد. بعد از مدتی در پوهنتون گوهر شاد شروع به تحصیل در رشته حقوق و علوم سیاسی نمود.

آقای شیرزاد علاوه بر دست آوردهای ملی، روزهای سختی را هم تحمل نمود، بارها از خطرات سخت عبور کرده و شجاعانه در برابر آنها ایستادگی نموده است. تمرکز و تجربه ایشان در بخش های، ثبات مالی، تحقیقاتی، ترویج دموکراسی، جذب سرمایه گذاری ها در کشور و روانشناسی است. او در انتخابات های ۲۰۱۴م و ۲۰۱۹م، از کاندیداتوری محمد اشرف غنی حمایت کرد.

اکنون او می خواهد پا فراتر از این بگذارد و با نوشتن طرح هایش در این کتاب باعث خلق انگیزه در دیگران شده و این مسایل تبدیل به یک زندگی بهتر گردد. وی باور دارد که افغانستان فرصت های خوبی برای پیشرفت دارد و بازی های کوچک فرد محوری نباید مانع این پیشرفت های بزرگ در کشور شود. از نوشته های شیرزاد یکی هم مجموعه ای که در دسترس شما قرار دارد و نیز کتاب های شماره ۳ و ۲ شیرزاد به زبان های پشتو و فارسی به چاپ خواهند رسید.

## مقدمه

سپاس خداوندی را که توفیق عنایت فرمود تا در مورد روش ها، باورها و یادداشت های زندگی روی کاغذ بریزم، بدون شک سرزمین ما کشوریست که روزگار بسیار تیره و تاری را پشت سر گذاشته و متأسفانه هنوز هم در امتداد تیره بختی و نا به هنجاری به سر می بریم و کشتی سرنوشت آن مسیر اصلی خویش را پیدا نکرده است.

به همین اساس بنده مصمم شدم تا نقش خویش را به عنوان شهروند مسوؤل و متعهد با ارزش های اسلامی و افغانی در برابر کشورم با توشن این کتاب ایفا نمایم.

امیدوارم که خواننده گرامی با خواندن این نوشته، نسبت به کشور و جامعه درسی باشد تا برای آینده دست از کج روی های زندگی بردارند. و در کنار هم زندگی نیکو و مطلوب را در پیش گیرند تا روزی شهروندان کشور ما بسان تمام کشور های دیگر زندگی بهتری را به سر ببرند. باور دارم که این کتاب به تنهایی گره گشایی همه مشکلات اقتصادی، اجتماعی و روانی نیست، اما میتواند بخشی از مشکلات زندگی را در بین جوان ها، خانواده و اجتماع را روایت کند. و راه حل های معقول و مناسبی را که شایسته جامعه کنونی ما باشد ارائه نماید.

انتظار دارم قلم بدستان بالای نوشته هایم نقد کنند تا فرصت برای گفتمان مهیا گردد، در اخیر از همه ی کسانی که در ویرایش و بازخوانی این نوشته بنده را یاری نموده سپاس گزاری می نمایم و به امید یک جامعه متفکر و افغانستان آباد، آزاد و سربلند!

## توضیحات:

همه ما علاقمند به داشتن زندگی ای ایده آل هستیم و می‌خواهیم از لحظات عمر خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم. اما گاهی به دلیل تنبلی، سهل‌انگاری و یا بی‌انگیزگی، تلاش کافی را در جهت دستیابی به شرایط بهتر زندگی انجام نمی‌دهیم....

گاهی با اتلاف وقت، زمان ارزشمند خود را به راحتی از دست می‌دهیم. هرازگاهی به دلیل نداشتن اهدافی مشخص و یا نبود برنامه‌ریزی‌های درست و کافی جهت رسیدن به آنها، موجب می‌گردد دچار دلسردی شده و دست از تلاش و کوشش برداریم. به پیشرفت فکر نکنیم و خود را با شرایط فعلی وفق داده و به خود زحمت تغییر و بهبود بخشیدن به شرایط زندگیمان را ندهیم.

چه شما بیمار باشید یا سلامت، اکنون موقع مناسبی است که یاد بگیرید بدن خود را دوست داشته باشید و با آن طوری رفتار کنید که برای روحتان مأمّن سالمی محسوب شود. از خود به بهترین نحو ممکن مراقبت کنید. خوب بخورید. مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می‌کنید و به بهداشت و تمیزی بیشتری دهید.

متأسفانه ما گاهی اوقات آنقدر غرق روزمرگی‌های زندگی می‌شویم که احساس می‌کنیم سلامت جسمانی مان به طور تضمینی برای همیشه با ماست و نسبت به حفظ آن توجه کافی نداریم.

بناً این کتاب با ارزش با دید باز و مشاهده مشکلات، ابهامات و پرسش‌هایی که در زندگی روزمره به وجود می‌آیند به رشته تحریر در آمده. در نتیجه متناسب با نیاز روز اکثریت مردم است. این کتاب برای هرکسی مفید است زیرا دارای اطلاعات مفیدی می‌باشد.

مطالب کتاب به طور کلی به سه بخش تقسیم می‌شوند:

- ۱- موفقیت: در اینجا شما وارد دنیایی از اطلاعات مفید برای بهبود برنامه برای موفقیت خود می‌شوید و اگر بخاطر نبود انگیزه یا تنبلی نمی‌توانید که به موفقیت دست یابید، من به شما کمک می‌کنم تا انگیزه کافی را به دست آورید و پیش به سوی موفقیت حرکت نمایید.
- ۲- روانشناسی: در این بخش شما اطلاعات مفیدی را یاد می‌گیرید که موجب بهبود ارتباط شما با خود و اطرافیان می‌شود.
- ۳- چرا؟ زیرا و چگونه‌های زندگی: در این بخش شما اطلاعات مفید و کاربردی ای را فرا می‌گیرید که بی‌شک به کارتان خواهد آمد و مطمئن باشید که اگر به آنها عمل کنید، به افزایش سطح زنده گی خود کمک شایانی خواهید کرد.

## فهرست مطالب

۱.....مقدمه

۲.....توضیحات

### بخش نخست

#### موفقیت و راه های رسیدن به موفقیت

۱. درس هایی برای داشتن زندگی بهتر.....۳
۲. با ترک برخی از رفتارهای مخرب، گامی به سوی خوشبختی برداری.....۶
۳. قانون های جهانی موفقیت.....۸
۴. اصول طلایی موفقیت.....۱۶
۵. ۲۲ قانون زندگی که شما را در رسیدن به موفقیت یاری می‌رساند.....۱۹
۶. حذف این ۱۳ نکته برای موفقیت شما الزامی است.....۲۰
۷. عاداتهایی که برای رسیدن به موفقیت باید ترک کنید.....۲۴
۸. با این توصیه ها واقعا می توانید پس انداز کنید.....۲۸
۹. راهکارهایی برای پیشرفت شغلی و ترقی در کار.....۳۰

### بخش دوم

#### زندگی بهتر از دیدگاه روانشناسی

۱۰. یک روانشناس خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟.....۳۵
۱۱. خصوصیات رفتاری انسان های شاد.....۳۷
۱۲. مهارتهایی برای زندگی شاد.....۴۰
۱۳. رعایت این نکات شما را خوش صحبت می کند.....۴۲
۱۴. عادات بدی که پیرتان می کند.....۴۶
۱۵. رهایی از احساس تنفر نسبت به دیگران.....۴۸
۱۶. نگرش مثبت، زندگی زیباتر.....۵۰
۱۷. استرس و درمان استرس.....۵۲
۱۸. نسخه ای برای وقتی استرس داری.....۵۵
۱۹. استرس ات را بکش.....۵۶
۲۰. خصوصیات یک زن موفق شاغل که هر زنی باید بداند.....۵۷
۲۱. روش های درس خواندن.....۶۰
۲۲. علائمی که نشان می دهد زندگی تان از آنچه فکر می کنید بهتر است.....۶۱

- ۲۳. بهترین نصیحت های پدرا نه..... ۶۳
- ۲۴. هورمون های خوش اخلاقی را تنظیم کنید..... ۶۵
- ۲۵. بدقول ها معمولا آدم هایی بی اعتبارند..... ۶۸
- ۲۶. دوست خوب چه خصوصیتی دارد؟..... ۷۵
- ۲۷. راه هایی برای کنار آمدن با بیماری عزیزانمان..... ۷۷
- ۲۸. زندگی از یک نوع دلپذیر..... ۷۹
- ۲۹. عبور از خط قرمز نوجوان، ممنوع..... ۸۲
- ۳۰. انواع بی انگیزگی و راه های مقابله با آن..... ۸۴

### بخش سوم

### چرا؟ زیرا و چگونه های زندگی

- ۳۱. چرا غم از دل بیرون نمی رود؟ برای رها شدن از غم چه باید کرد؟..... ۸۹
- ۳۲. چگونه گذشته را فراموش کنیم؟..... ۹۱
- ۳۳. چگونه افسوس گذشته و ترس از آینده را رها کنیم؟..... ۹۳
- ۳۴. چگونه کسی که عاشقش بودید را فراموش کنید..... ۹۵
- ۳۵. چگونه مشکل دیر بیدار شدن را حل کنیم؟..... ۹۹
- ۳۶. چرا برای موفق شدن باید صبح زود بیدار شد؟..... ۱۰۰
- ۳۷. چگونه گذشته را فراموش کنیم؟..... ۱۰۱
- ۳۸. چگونه افسوس گذشته و ترس از آینده را رها کنیم؟..... ۱۰۴
- ۳۹. بالا بردن اعتماد به نفس / چگونه هر روز اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟..... ۱۰۵
- ۴۰. چگونه صبور باشیم؟..... ۱۰۹
- ۴۱. چگونه در گفتگو با هوشتر از آنچه هستیم به نظر برسیم؟..... ۱۱۲
- ۴۲. چگونه کودکان را به درس خواندن علاقه مند کنیم؟..... ۱۱۴
- ۴۳. برای آشتی دادن دو نفر چه کار کنیم؟..... ۱۱۶
- ۴۴. چگونه مردان جدی، تیپ مهربان بزنند؟..... ۱۱۹
- ۴۵. چگونه بین کار و درس تعادل برقرار کنید؟..... ۱۲۱
- ۴۶. چگونه دوستان واقعی پیدا کنیم؟..... ۱۲۳
- ۴۷. آیا نصیحت کردن افراد کار درستی است یا خیر؟..... ۱۲۵
- ۴۸. روش صحیح برخورد با افراد داغ دیده چگونه باید باشد؟..... ۱۲۶
- ۴۹. چگونه می توان در ذهن دیگران ماندگار شد؟..... ۱۲۹
- ۵۰. با افراد معتاد چگونه رفتار کنیم چه قبل و چه بعد از اعتیاد؟..... ۱۳۰



## بخش نخست

### موفقیت و راه رسیدن به موفقیت

## درس هایی برای داشتن زندگی بهتر

درس و مدرسه، موضوعات از پیش انتخاب شده و مشخصی هستند که بر پایه رشد عقلانی و روانی هر گروه سنی و با دقت خاصی برگزیده شده اند، اما درس های زندگی در طول زندگی اتفاق می افتند و به دنبال تجربه های تلخ و شیرین حاصل می گردند، بنابراین سلسله مراتب ندارند و با اولویت خاصی آموخته نمی شوند. درس های زندگی حاصل برآیند تجربه های ما و اطرافیان مان است، مسلماً پایانی ندارد و در هر سنی قابل یادگیری و تکرار است.

در اینجا چند درس مهم اشاره شده است، شما می توانید درس هایی به آن بیفزایید :

### ۱- از گاه کوه نسازید

بسیاری مواقع درگیر مسایلی می شویم که به خودی خود چندان اهمیتی ندارد، ولی به خاطر نگاه قضاوت گر و بدبین ما مساله، پیچیده می شود و سختی هایی را برای زمان حال و آینده ایجاد می کند.

### ۲- زندگی می تواند غیرقابل پیش بینی باشد

آیا تاکنون این ضرب المثل را شنیده اید: « آمد به سرم از آنچه می ترسیدم » گاهی اوقات در طول زندگی خود درگیر مسایلی می شویم که هرگز انتظارشان را نداشته ایم و شاید دیگران را به خاطر آن موضوع مورد شماتت و انتقاد قرار داده باشیم. همیشه، همه چیز آن طور که در تصور ماست پیش نمی رود، پس منتظر غیرمنتظره ها باشیم. این نگاه به ما کمک می کند هنگام مواجهه با مسائل خاص دچار شوک و بهت نشویم و نیز شرایط دیگران را بیشتر درک کنیم.

### ۳- یکی از نامطلوب ترین کلمات در هر زبانی، کلمه « من » است

داشتن اعتماد به نفس و رضایت از خویشتن بسیار مطلوب است، اما دائماً از خود گفتن، از موفقیت های خود صحبت کردن و از خود متشکر بودن، بیشتر مشخصات یک فرد از خود راضی است تا یک فرد با اعتماد به نفس.

### ۴- روابط انسانی از هر چیزی مهم تر است

داشتن روابط سالم انسانی در زندگی هر فرد از مهم ترین امتیازات محسوب می شود. اگر فردی برای رسیدن به موفقیت و امکانات اقتصادی و موقعیتی روابط انسانی خود را فدا کند، در حقیقت این موفقیت یک موفقیت حقیقی نیست. بدون عشق و حمایت خانواده و دوستان زندگی حتی در شرایط مالی ایده آل، سرد و بی روح است. پیش از حرکت در جاده موفقیت اولویت هایمان را مشخص سازیم تا روابط را فدای موقعیت نکنیم.

### ۵- هیچ کس نمی تواند موجب شادی شما شود

شاد بودن و آرامش خیال مسوولیت خود شما است نه هیچکس دیگر. هرکدام از ما بایستی بتوانیم با شناخت بهتر خویشتن، نقطه رضایت و تعادل را در خودمان پیدا کنیم. ارتباطات ما کیفیت زندگی ما را ارتقاء می بخشد و آن را غنی تر می سازد اما مستقیماً موجب خوشحالی ما نمی شوند بلکه خودمان سبب ساز شادی خود هستیم.

### ۶- مراقب کلمات و رفتار خود باشید

طرز تفکر، کلمات مورد استفاده و رفتار ما شخصیت ما را می آفریند. همواره فردی باشیم که به خاطر آنچه هستیم از خودمان رضایت داشته باشیم و خانواده و آشنایانمان در کنار ما احساس افتخار کنند.

#### ۷- خودتان، دوستانان و حتی دشمنانتان را ببخشید

همه ما انسانیم، بنابراین گاهی بیراهه می رویم یا اشتباه می کنیم. چنانچه این اشتباه تکرار نشد و احساس پشیمانی به همراه داشت قابل بخشیدن است. درگیر شدن دائم با خطاهای خودمان و دیگران زندگی را بسیار سخت می سازد.

#### ۸- خنده بر هر دردی دواست

هر روز خود را به شکلی برنامه ریزی کنید که برای شادبودن و پرداختن به طنز جایی وجود داشته باشد.

#### ۹- نیروی پشتکار را جدی بگیرید

هیچ وقت تسلیم نشوید، همیشه هدف ها و رویاهایتان را زنده نگه دارید. حفظ انگیزه و استمرار در انجام کارها یکی از شروط موفقیت است. پشتکار در نهایت شما را به همه چیز می رساند.

#### ۱۰- استفاده طولانی از تلویزیون، کامپیوتر و فضاهای مجازی موجب فرسودگی و آسیب روانی می شود

بخش قابل توجهی از زندگی انسان امروز صرف تماشای تلویزیون و ارتباط با اینترنت می شود. این سبک زندگی اگرچه دستاوردهای مثبتی نیز دارد ولی در صورت استفاده نامناسب مضرات خاص خود را دارد. متأسفانه این روزها، مطالعه کتاب، استفاده از منابع مطالعاتی صحیح و ورزش کردن کمی رنگ باخته است. بیایید دوباره اولویت هایمان را تعریف کنیم.

#### ۱۱- شکست را بپذیرید

هریک از ما یک یا چندبار در مسیر هدف هایمان شکست خورده ایم. شکست معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهاتمان را به ما نشان می دهند و عملکردمان را تصحیح می کنند. توماس ادیسون نگرش بسیار خوبی نسبت به شکست داشت، او می گفت: من شکست نخورده ام بلکه ده هزار راه متفاوت پیدا کرده ام که موثر واقع نمی شود.

#### ۱۲- از اشتباهات دیگران بیاموزید

ضرب المثلی می گوید: « عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد و عاقل تر کسی است که از اشتباهات دیگران نیز می آموزد ». بنابراین همواره و در هر شرایطی آماده و پذیرای یادگرفتن باشید.

#### ۱۳- به دیگران محبت و عشق بورزید

زندگی کوتاه است بنابراین از اینکه به دیگران بگویید دوستشان دارید، هراسی نداشته باشید. در آرایه و دریافت عشق سخاوتمند باشید. دوست بدارید و دوست داشته شوید.

#### ۱۴- همواره به گونه ای زندگی کنید که خودتان به وجود خود افتخار کنید

سعی کنید در هر سمتی که هستید بهترینی باشید که می توانید، بهترین همسر، بهترین والد، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو و بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید.

و در نهایت به خاطر بسپارید که در مدرسه درسی را می آموزید، سپس آزمون می دهید، در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون شرکت می کنید و سپس درس را می آموزید، آزمون های زندگی را جدی بگیرید...

#### ۱۵- راستی چه کسی مقصر است؟

آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که دائما انگشت اشاره خود را به سمت دیگران نشانه گرفته اید و همه کس و همه چیز را مسبب مشکلات خود می دانید؟ آیا استادان باعث شده در امتحان نمره کم بگیرید؟ آیا دوستان ناباب باعث مشکلات فعلی شما شده اند؟ آیا والدین تان در تربیت شما ضعیف عمل کرده اند؟ راستی چرا عادت کرده ایم دائما دیگران را سرزنش کنیم و آنها را عامل مشکلات خود بدانیم؟ چرا سهم خودمان را در بروز مشکلات نادیده می گیریم؟ دلایل زیادی وجود دارد که ما دوست داریم از سهم خودمان بکاهیم یا حتی نادیده اش بگیریم. در اینجا به چند دلیل عمده اشاره می کنیم :

( ۱ ) یکی از دلایلی که دائما دنبال مقصر می گردیم این است که حقیقتا هنوز بزرگ نشده ایم. معمولا کودکان وقتی مقصر شمرده می شوند به سرعت دیگری را مقصر اصلی خطاب می کنند. گویی در بعضی مواقع طبق همان عادت دیرینه کودکی خود عمل می کنیم و با مقصر شمردن دیگری بار خود را سبک می کنیم.

( ۲ ) گاهی این عادت را از اطرافیان خود یاد گرفته ایم و به عبارتی الگو برداری کرده ایم. مثلا ممکن است والدین، معلمین یا بزرگسالانی که در اطراف ما بوده اند هرگز مسوولیت هیچ مشکلی را برعهده نمی گرفته و دائما دیگران یا ما را مقصر شمرده اند. بدین ترتیب ما نیز تابع همین الگو شده ایم و همین رفتار را تکرار می کنیم.

( ۳ ) اگر فرد مسوولیت پذیری نباشیم ممکن است مثل هر کار دیگری بار مشکل خود را نیز بر دوش دیگران بیندازیم و به جای حل مشکل با سرزنش دیگران وقت خود را تلف سازیم.

( ۴ ) گاهی اوقات هم برای فرار از بار احساس گناه، به خودمان می قبولانیم که ما مقصر نبوده ایم.

#### ۱۶- چرا باید از سرزنش دیگران دست برداریم؟

هیچ فردی صددرصد درست یا غلط فکر و عمل نمی کند، هر فردی بر اساس ارزش های فردی و باورهای درونی خود روشی خاص برای فکر کردن و عمل کردن دارد. بهتر است به جای اینکه سعی کنیم اشتباهات را پیدا کنیم با هدف حل مساله نگاه عمیقی به موضوع داشته باشیم، در نهایت خودمان مسوول ایم.

حتی اگر فکر می کنید کسی مشکلی در زندگی شما ایجاد کرده است، خود شما در نهایت مسوول اید و به جای تمرکز بر اینکه چه می خواهید بیشتر متمرکز بر اشتباهات و مشکلات موجود می شوید.

#### ۱۷- چگونه بازی سرزنش را متوقف کنیم

( ۱ ) با ذهن باز فکر کنید

به مشکلات تکرار شونده یا مسائلی که به اشکال مختلف در موقعیت های متفاوت و با افراد متفاوت در زندگی تان رخ داده است توجه کنید.

## ۲) به قدم بعدی فکر کنید

شما قادر نیستید گذشته را پاک کنید یا افراد را تغییر دهید. پس به جای گرفتار شدن در دام « چرا چرا چرا » به « چگونه » بیندیشید و به فکر قدم بعدی باشید. شما می توانید خودتان را تغییر دهید و با تغییر چیزهایی در زمان حال، آینده متفاوتی را رقم بزنید. کنترل مواردی را که مربوط به شما می شود در دست بگیرید. شما می توانید بر روی نگرش خود کار کنید و تغییرات چشم گیری بر نحوه تفکر و رفتار تان ایجاد کنید.

## ۳) بعضی مسائل را رها کنید

به هر مساله کوچکی گره نخورید، برخی موضوعات ارزش جدی گرفتن را ندارند، دیگران را ببخشید، تجربه بیاموزید و حرکت کنید، توقف در ایستگاه چرا؟ چرا؟ عمرتان را تباه می کند.

## با ترک برخی از رفتارهای مخرب، گامی به سوی خوشبختی بردارید

داشتن برخی از رفتار های مخرب اشتباه باعث می شود که ما نتوانیم از زندگی لذت ببریم و احساس شادی و خوشبختی کنیم. ما در این مقاله تعدادی از این رفتار های مخرب را آورده ایم که با ترک آنها می توانید به خوشبختی نزدیک تر شوید.

### با ترک برخی از رفتارها، گامی به سوی خوشبختی بردارید

#### خستگی

خستگی و بی حالی ممکن است نشانه سبک غلط زندگی شما باشد. اگر علت خستگی و بی حالی شما خواب نادرست و تغذیه نامناسب شما باشد، باید در سبک زندگی خود تجدید نظر کنید. سعی کنید زودتر بخوابید و اتاق خواب شما به اندازه کافی تاریک باشد تا کیفیت خواب شما مناسب باشد.

صبح ها حتما صبحانه خوب بخورید و از مصرف غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنید و تغذیه مناسبی داشته باشید. اگر فکر می کنید مشکل روحی دارید حتما به مشاور روانشناس مراجعه کنید. اگر مشکل شما همچنان پابرجا بود احتمالا بیماری جسمی دارید که از آن بی خبرید و بهتر است به پزشک مراجعه نمایید. برای افزایش انرژی اصلا سراغ نوشابه های انرژی زا نروید.

توصیه می کنیم ورزش کنید تا از حالت بی حالی و خواب آلودگی رها شوید. اگر در اداره هستید از پله ها پایین و بالا بروید. مصرف مایعات و به خصوص آب را فراموش نکنید. همچنین سعی کنید محیط کار شما نور کافی داشته باشد. زیرا نور کم می تواند دلیل خستگی و بی حالی شما باشد.

#### بهانه آوردن

بهانه کافی است. کارت‌تان را بکنید یا نکنید اما بهانه نیاورید. از مغز شگفت‌انگیز خود برای توجیه کردن و بهانه آوردن که چرا فلان اقدام را انجام نداده‌اید، استفاده نکنید. کاری صورت دهید و دست به کار شوید. برای خودتان تکرار کنید مسئولیت به گردن من است.

بازندگان عذر و بهانه می‌آورند و برندگان پیشرفت می‌کنند و به جلو می‌روند. از کجا می‌فهمید که عذر و بهانه‌ی شما اعتبار دارد یا ندارد؟ بسیار ساده است. به اطراف خود نگاه کنید و بپرسید: آیا کس دیگری وجود دارد که از عذر و بهانه‌های شبیه به من استفاده کند و موفق باشد؟؟

وقتی این سؤال را می‌پرسید اگر صادق باشید باید اذعان کنید که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر وجود دارند که حال و روزی به مراتب بدتر از شما داشته‌اند اما به موفقیت دست یافته‌اند.

### مقایسه کردن

همه چیز آنطور که به نظر می‌رسد نیست: من فقط دارم به ظاهر زندگی آن فرد نگاه می‌کنم. خیلی وقت‌ها به تجربه فهمیده‌ام که همیشه همه چیز آنطور که در ظاهر به نظر می‌رسد نیست. آنهایی که اط‌نظر مالی خیلی موفق به نظر می‌رسند خیلی وقت‌ها روابط بسیار اسفناکی دارند. آنهایی که آزادی خیلی وسیعی دارند، معمولاً خیلی تنها هستند. خیلی مهم است که از رو جلد یک کتاب درمورد آن قضاوت نکنیم.

باید قدر آنچه که داریم بدانیم و به خاطر آن سپاسگذار باشیم. این ممکن نیست مگر اینکه کنترل افکارتان را به دست بگیرید، قدرشناس بودن را تمرین کنید و ارزش واقعی خودتان را کشف کنید.

### داشتن کینه

کینه ای بودن بد است و اصلاً مورد تایید نمیباشد زیرا که این کار میتواند روانتان را بیمار می‌کند دائماً در حال حرص خوردن باشید و اضطراب، وسواس و **افسردگی** را درون وجود خود به وجود آورید.

کینه ای بودن بد است زیرا که باعث میشود شما هیچگاه از زندگی لذت نبرید و دائماً به این فکر باشید که چه کسی چی گفت و چکاری انجام داد و چرا این کار را کرد.

افراد کینه ای تمام فکر و ذهن خود به جای اینکه در راه پیشرفت و موفقیت‌های خود صرف نمایند صرف این کرده‌اند که به مسائل و رفتار دیگران بیندیشند و قطعاً بازی دنیا را باخته‌اند زیرا که شما تنها باید در حیطه ای اندیشه کنید که قادر به تغییر آن باشید و شما اصلاً نمیتوانید کسی را تغییر دهید مگر خودتان را.

### احساس گناه داشتن

زندگی بدون اشتباه ممکن نیست، اما می‌توانید این احساس گناه ناگزیر را که بالاخره گاهی بروز می‌کند، کنترل کنید. هرگاه خطایی مرتکب شدید که واقعا سزاوار پشیمانی بود، سعی کنید با جبران و اصلاح اشتباه‌تان از سنگینی احساس گناه خود بکاهید و گرنه خودخوری و ملامت کردن و سرزنش کردن خود، مشکلی را رفع نخواهد کرد؛ و در نهایت چنانچه نتوانستید با احساس گناه‌تان مقابله کنید، از یک متخصص روان‌شناس بالینی کمک بگیرید.

### بهم ریختگی و بی‌نظمی

بهم ریختگی و بی‌نظمی چه فیزیکی و چه دیجیتالی، چیزی است که شما همیشه با آن سر و کار دارید اما می‌توانید کنترلش کنید. شلوغی محیط می‌تواند تمرکز انسان را از کار اصلی پرت کند و در بدترین حالت، فرد از کار اصلی خود غافل شود. پیدا کردن راههایی برای کنترل بهم ریختگی و بی‌نظمی به شما احساس قدرت داده و ذهن‌تان را آزاد خواهد کرد .

### پیشیمانی از هر چیز

پیشیمانی نوعی تفکر انتقادی است که باعث می‌شود فرد به دلیل کاری که مرتکب شده است خود را سرزنش کند.

یاد بگیرید از این تفکر در اصلاح رفتار خود استفاده کنید و هرگز بیش از حد خود را سرزنش نکنید تا گرفتار افسردگی و در نتیجه مشکلات سلامتی نشوید.

هرکس می‌تواند اشتباه کند. مهم این است که از خطایش درس بگیرد. بخشش نه تنها احساس بد را از شما دور می‌کند بلکه عزت نفس‌تان را هم بالا می‌برد.

## قانون های جهانی موفقیت

### قانون علت و معلول

- هر چیزی به دلیلی رخ می‌دهد . برای هر علتی معلولی هست ، و برای هر معلولی، علت یا علت های بخصوصی و جود دارد ، چه از آنها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید . چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد.

در زندگی هر کاری را که بخواهید می‌توانید انجام دهید به شرط آنکه :

الف : تصمیم بگیرید که دقیقا چه می‌خواهید .

ب : همان کاری را بکنید که کسانی که در این راه موفق شده اند انجام داده اند.

### قانون انگیزه

- هر چه می‌گویید یا انجام می‌دهید از تمایلات درونی ، خواسته ها و غرایز شما سر چشمه می‌گیرد . این کار ممکن است بصورت خود آگاه یا ناخود آگاه انجام شود.

رمز موفقیت دو چیز است :

الف : تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها.

ب : مشخص کردن انگیزه ها .

### قانون تغییر

- تغییر غیر قابل اجتناب است و چون با دانش روز افزون و تکنولوژی رو به پیشرفت هدایت می‌شود با سرعتی غیر قابل قیاس با گذشته در حال حرکت است.

کار شما این است که استاد تغییر باشید نه قربانی آن.

### قانون تشخیص ضرورت

- هیچوقت برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد اما همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی هست .

### قانون شش P :

- برنامه ریزی قبلی مناسب مانع عملکرد ضعیف می گردد

### Proper Prior Planning Prevents Poor Performance

### قانون پیامد کارها :

- میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می تواند همه نیروهای خود را در یک کانال واحد بریزد .

### قانون برنامه ریزی و تعیین اولویت ها

- برنامه هایتان را روی کاغذ بیاورید و به ازای هر دقیقه ای که صرف برنامه ریزی می کنید به هنگام اجرای آن پنج یا شش دقیقه در وقت خود صرفه جویی خواهید کرد . برنامه ریزی ، آوردن آینده زمان به حال است تا بتوانید همین الان کاری برای آن انجام دهید یعنی ابتدا کارهایی که باید در طول روز انجام شود را شناسایی کرده به هر کدام از لحاظ اهمیت و از لحاظ فوریت امتیاز ۱ ، ۲ یا ۳ بدهید حاصل ضرب اینها اولویت را تعیین می کند .

اولویت = اهمیت \* فوریت

### قانون ۸۰/۲۰

- ما همیشه وقت کافی داریم به شرط آنکه هم بخواهیم و هم درست از آن استفاده کنیم یعنی « اقلیت بسیار مهم » اثر بخش را قربانی « اکثریت کم اهمیت » نکنیم .

### قانون اولویت بندی :

- میزان موفقیت شما در استفاده از وقت و کنترل زندگی تنها بستگی به این دارد که تا چه حد می توانید از انجام کارهایی که در زندگی شما از اهمیت کمتری برخوردار هستند دست بردارید.

### قانون اعتماد به نفس

- ما در مورد توانایی هایمان آگاهی کامل نداریم و تنها از بخش کوچکی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می کنیم . به همین دلیل انسان به طور کلی در محدوده بسیار کوچکی از گستره عظیم توانایی های خود زندگی می کند او قدرت های بسیار دارد که به خاطر عادت هایش نمی تواند از آنها بهره بگیرد .

### قانون صداقت



- با خود صادق باشید انگاه همچون چرخه طبیعی فرارسیدن روز از پی شب ، خواهید دید که با دیگران نیز نمی توانید صادق نباشید.

### قانون عادت

- حداقل ۹۵٪ از کارهایی که انجام می دهید از روی عادت است ، خواه عادت های مفید و خواه عادت مضر .

هر عادت در ابتدا مانند یک نخ نازک است اما هر بار که یک عمل را تکرار می کنیم ما این نخ را ضخیم تر می کنیم و با تکرار عمل نهایتاً این نخ تبدیل به طناب ضخیم و بلندی می شود که برای همیشه به دور فکر و عمل ما می پیچد.

### قانون افزایش سرعت انجام کار

- منتظر نمانید . زمانی مناسب تر از اکنون وجود ندارد از همین نقطه ای که ایستاده اید با همین ابزار و امکاناتی که در اختیار دارید کار را ادامه داده و همین طور که پیش می روید ابزارها و امکانات بهتر و مناسب تر را پیدا می کنید

مهمترین و ضروری ترین کارها های شما آنهایی هستند که می توانند بیشترین تاثیر را چه مثبت و منفی روی کار و زندگی شما بگذارند به جای تمرکز روی سایر کارها ، تمام توجهتان را معطوف به این نوع کارها کنید .

### قانون محدودیت های اصلی

- محدودیت ها و یا عوامل باز دارنده درونی و بیرونی خود را مشخص کنید . عواملی که سرعت شما را در دست یابی به مهمترین هدف هایتان تعیین می کنند . سپس تمرکزتان را به از بین بردن این محدودیت ها معطوف کنید.

### قانون استفاده بهینه

- اوقاتی از روز را که از نظر ذهنی و جسمی کار آیی بیشتری دارید مشخص کنید و مهمترین و ضروریترین کار هایتان را در این اوقات انجام دهید به اندازه کافی استراحت کنید تا بتوانید بیشترین بازدهی را داشته باشید.

### قانون تمرکز

تمام افکار خود را روی کار ی که دارید انجام دهید متمرکز کنید . پرتو های خورشید تا متمرکز نشوند نمی سوزانند. با انرژی کامل روی کار هایت تمرکز کن . شیشه های رنگی هنگام عبور نور از آنها بسیار زیبا و درخشان می شوند . کار هایت را هم اگر با انرژی انجام دهی ، شفاف و زیبا خواهند شد به عبارت دیگر اگر شعاع انرژی ات را مانند ذره بینی که نور خورشید را متمرکز می کند ، روی موانع تمرکز دهی ، هر مانعی که سر راهت باشد خواهد سوخت .

### قانون « حل »

- هیچ مشکلی وجود ندارد که شما قادر به حل آن نباشید ، هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر به از میان برداشتن آن نباشید و هیچ هدفی وجود ندارد که شما قادر به رسیدن به آن نباشید .

هنگام مواجه با مشکل ، یادتان باشد که حتما راه حلی وجود دارد، زیرا هر چیز با جفتش به وجود می آید. بعد از هر سقوطی ، صعودی و بعد از شبی ، روزی وجود دارد . ذهنیت را روی راه حل ها متمرکز کن .

برای بیرون آمدن از یک اتاق باید در را پیدا کنی ، نه این که به دیوار ها فکر کنی .

### قانون کنترل

- این که تا چه حد در مورد خودتان مثبت فکر می کنید بستگی به این دارد که فکر می کنید تا چه حد زندگی تان را تحت کنترل دارید.

سلامتی ، شادی و عملکرد عالی از طریق کنترل کامل افکار ، اعمال و شرایط پیرامونتان به وجود می آید .

### قانون مسئولیت

- هر جا که هستید و هر چه هستید بخاطر آن است که خودتان اینطور خواسته اید

مسئولیت کامل آنچه که هستید ، آنچه که به دست آورده اید و آنچه که خواهید شد بر عهده خود شماست .

### قانون جایگزینی

- ذهن خود آگاه شما در آن واحد فقط می تواند یک فکر را در خود جای دهد، یا مثبت یا منفی . شما می توانید با جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی به خوشبختی دست پیدا کنید

ذهن باغی است که در آن یا گل می روید یا علف هرز.

### قانون تاثیر تلاش

- همه امید ها ، رویا ها ، هدف ها و آرمان ها ی شما در گرو سخت کوشی شماست .

هر چه بیشتر تلاش کنید ، بخت و اقبال بهتری پیدا می کنید . هیچ راه میانبری وجود ندارد.

### قانون کم کوشی

- بشر سعی می کند آنچه را که می خواهد با کمترین تلاش ممکن به دست آورد . همه پیشرفت های بشر در زمینه تکنولوژی در واقع راه های دست یابی به بیشترین برون داد با کمترین درون داد است .

بنابراین همه افراد بشر اساسا تنبلند و همواره به دنبال آسان ترین راه ممکن برای انجام کار ها هستند .

### قانون سخت کوشی

- موفقیت ها و دست یابی به اهداف با سخت کوشی به دست می آید . هنگامی که شک دارید موفق می شوید یا نه ، سخت تر تلاش کنید و اگر به نتیجه نرسیدید باز هم بیشتر تلاش کنید.

هنگامی که مشغول کار هستید ، تمام مدت کار کنید و وقت تلف نکنید .

## قانون مصلحت

- شما همیشه سعی می کنید در سریع ترین زمان ممکن و با آسانترین راه به هدف تان برسید و کمتر به عواقب این کار توجه دارید .

شما در هر کاری که انجام می دهید تمایل دارید که از روشی استفاده کنید که دردسر و مشکلات کمتری ایجاد کند .

## قانون آمادگی

- شانس در واقع به هم پیوستن موقعیت و آمادگی است . عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است که مراحل کسب آن اغلب از هفته ها ، ماه ها و سال ها آغاز می شود .

در هر حوزه ای موفق ترین افراد آنهایی هستند که همواره در مقایسه با افراد ناموفق زمان بیشتری را صرف کسب و آمادگی برای انجام کار می کنند.

## قانون خلاقیت

- ذهن شما می تواند به هر چیزی که برایش قابل درک باشد و آن را باور داشته باشد دست یابد. هر نوع پیشرفتی در زندگی تان با یک ایده آغاز می شود و چون توانایی شما در خلق ایده های جدید نامحدود است آینده شما نیز محدودیتی نخواهد داشت .

## قانون انعطاف پذیری

- در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید ، اما در مورد روش دست یابی به آنها انعطاف پذیر باشید . در عصر تحولات سریع ، رقابت شدید و کهنه شدن مدام همه چیز ، انعطاف پذیری و سازگاری از شرایط اساسی موفقیت است.

## قانون تلاش غیر مستقیم

- در روابط با دیگران غیر مستقیم عمل کردن بیشتر باعث موفقیت می شود. برای اینکه یک دوست خوب داشته باشید باید یک دوست خوب باشید . اگر می خواهید روی دیگران تاثیر بگذارید باید شما هم از دیگران تاثیر بگیرید . برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه باید اول خودتان یک فرد دوست داشتنی باشید .

## قانون دو گانگی

- شما برای هر کاری که انجام می دهید همیشه یکی از این دو دلیل را ارائه می دهید ۱- دلیلی که درست به نظر می رسد ۲- دلیل واقعی.

دلیلی که درست به نظر می رسد دلیلی احترام بر انگیز و ظاهرا شرافتمندانه است . اما دلیل واقعی این است که راهی که انتخاب کرده اید در حال حاضر سریعترین و آسانترین راه برای رسیدن به اهداف شماست .

## قانون کیفیت

- کیفیت آن چیزی است که مشتری می گوید و مشتری است که در مورد ارزش کالا یا خدمات تصمیم می گیرد . توانایی شما در افزودن ارزش به محصولات و یا خدمات ، خود تعیین کننده موفقیت شما در بازار است .

### قانون کهنگی

- هر چیزی که مورد استفاده قرار می گیرد کهنه خواهد شد.

محصولات یا خدمات امروز به دلیل تکنولوژی پویا و رقابت از همان ابتدای فرایند کهنه شدن قرار می گیرد . معجزه جدید یا محصول جدید شما که قرار است به بازار بیاید چیست ؟

### قانون عوامل ضروری موفقیت

- هر کاری بیش از پنج تا هشت عامل ضروری برای موفقیت ندارد این عوامل، تعیین کننده چگونگی عملکرد شما هستند. کار هایی را که منجر به موفقیت یا شکست شما می شوند را شناسایی کنید و سپس با بهره گیری از این اطلاعات ، برای داشتن عملکرد بهتر در هر زمینه برنامه ریزی کنید .

### قانون احتمالات

- هر رخدادی به میزان معینی احتمال وقوع دارد . برای افزایش احتمال وقوع رخداد مورد نظر خود ، تعداد موارد را افزایش دهید .

هر چه قدر کار های بیشتری را به دفعات بیشتر امتحان کنید ، احتمال موفقیت شما نیز بیشتر می شود .

### قانون وضوح اهداف

- هر چه قدر با وضوح بیشتری بدانید که چه می خواهید و حاضرید چه اقداماتی برای دست یابی به آن انجام دهید احتمال موفق شدن و رسیدن به آنچه می خواهید بیشتر می شود.

روشن بودن اهداف مورد نظر مانند مغناطیسی عمل می کند که اقبال را به سوی شما می کشد .

برای موفقیت در کار ، باید ابتدا تصویر واضحی از نقشه کار داشته باشی . آن گاه، همانطور که در باد شدید ، نخ بادبادک را محکم نگه می داری ، باید هدفت را هم به همان محکمی نگه داری

### قانون جذب

- شما در زندگی ، افراد یا ایده ها و موقعیت هایی را به سوی خود جذب می کنید که با افکار غالب شما هماهنگ هستند. هنگامی که اهداف شما از مغناطیس اشتیاق شما سرشار شد به چیزی دست پیدا می کنید که مردم به آن شانس می گویند

### قانون دانش

- در هر زمینه ای ، شخصی که دانش و مهارت گسترده تری داشته باشد شانس موفقیت بیشتری به دیگران دارد. دانش و مهارت گسترده ، فرد را آگاه ساخته و از چند و چون اوضاع با خبر می کند و در نتیجه فرصت هایش را افزایش می دهد.

## قانون پیش فرض ها

- پیش فرض های نادرست ریشه شکست ها هستند . شهامت محک زدن پیش فرض های خود را داشته باشید . پذیرش اینکه احتمال دارد پیش فرضتان اشتباه باشد راه را برای یافتن پیش فرض های جدید و دگرگونی های لازم باز می کند ، چیز هایی که در غیر اینصورت به دست نخواهید آورد.

## قانون وقت شناسی

- وقت شناسی همه چیز است . اگر آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید ، زمان مناسب برای شما فرا خواهد رسید .

« در دریای پر تلاطم زندگی ، همیشه می توان موجی را یافت که اگر با آن حرکت کنید شما را به ساحل خوشبختی برساند.»

## قانون انرژی

- هر چقدر انرژی و اشتیاق بیشتری داشته باشید ، احتمال اینکه موقعیت مناسب را تشخیص دهید و از آن استفاده کنید بیشتر می شود .

بهترین ایده ها و افکار خلاق بعد از مدتی استراحت و آرامش به دست می آید .

## قانون درک دیگران

- وقتی از دید فرد دیگری به موقعیتی نگاه کنید ، اغلب اوقات به ایده ها و راه حل هایی دست پیدا می کنید که قبلا به آنها پی نبرده بودید .

مرتب از خودتان بپرسید که مردم به چه نیاز دارند و چه می خواهند و شما چطور می توانید نیاز ها و خواسته های آنها را بر آورده کنید و پرسش درست تر این است که : چه کار به نفع همه است ؟

خانه زمانی مستحکم است که همه دیواره هایش استوار باشد .

## قانون رشد

- اگر در حال رشد فکری نیستید پس دارید در جا می زنید . اگر روز به روز بهتر نمی شوید پس دارید بدتر می شوید.

یادگیری دائمی و رشد مداوم فکری را جزئی از برنامه روزانه زندگی خود قرار دهید.

هر روز یک ساعت از وقت خود را صرف مطالعه بر روی زمینه کاریتان کنید ، در این صورت هر هفته تقریبا یک کتاب و هر سال ۵۰ کتاب مطالعه خواهید کرد . این کار موفقیت شما را تضمین می کند .

## قانون تکرار

- تمرین و تکرار بهای به دست آوردن مهارت است . چیزی را که مدام و مرتب تکرار می کنید به صورت یک عادت جدید ذهنی و عملی در می آید.

رشد فکری و احساس رضایت و خشنودی نتیجه کنار گذاشتن عادت های گذشته و جایگزین کردن تمرین ها و عادت های جدید است .

### قانون پشتکار

- یک زندگی خوب و درخشان مجموعه ای از هزاران تلاش و ایثاری است که هیچکس از آن با خیر نیست .

« مردان بزرگ از ارتفاعاتی که فتح کرده اند حفاظت می کنند ، جا هایی که یک شبه به آن نرسیده اند . اما هنگام شب در حالی که همراهانشان خفته اند. باز به تلاش خود برای پیشروی ادامه می دهند. »

### قانون استعداد ها

- در درون تان مجموعه ای از استعداد ها و توانایی ها نهفته است که اگر درست شناسایی و به کار گرفته شوند شما را قادر می سازند تا به هر هدفی که در نظر دارید برسید.

از چه قسمت هایی از کار تان بیشتر لذت می برید و آنها را خیلی خوب انجام می دهید ؟ این سوال بهترین راهنما برای یافتن استعداد های واقعی شماست.

### قانون کمال

- موفقیت و خوشبختی هنگامی بدست می آید که کاری را که از انجام آن لذت می برید بی عیب و نقص انجام دهید .

تعیین کننده کیفیت زندگی شما این است که تا چه حد به کمال در زندگی اهمیت می دهید و برای رسیدن به آن تا چه اندازه خود را مسئول و متعهد می دانید .

### قانون موقعیت

- مشکلات مانع کار شما نیستند بلکه معلم ما هستند . در درون هر مشکلی بذر سود یا موقعیتی نهفته است برابر یا بیشتر از سود حاصل از انجام کار مورد نظر.

در راه موفقیت مشکلات را تبدیل به پله های صعود کنید.

### قانون شهامت

- وجود شهامتی سنجیده و حساب شده برای دستیابی به موفقیت ضروری است . ترس بزرگترین مانع رسیدن به هدف است . رویارویی با ترس های خود را جزئی از عادت هایتان کنید و در هر شرایطی این کار را انجام دهید .

### قانون پذیرش

- اینکه چطور با خودتان حرف می زنید حداقل ۹۵٪ از طرز فکر و احساس شما را مشخص می کند . ذهن ناخودآگاه گفتگو های درونی شما را به عنوان دستورات می پذیرد.

همواره با خودتان گفتگو های مثبت ، سودمند و موثر داشته باشید ، حتی اگر هنگامی که احساس خوبی ندارید .

## قانون واقعیات

- عقاید را با حقایق اشتباه نکن . حقیقت مانند دانه بادام است . و عقاید پوسته آن دانه بادام هستند. اگر به دنبال حقیقت هر چیزی هستی ، باید پوسته را بکنی ، تا خود دانه را ببینی

## قانون غلبه بر احساسات

- هنگام جوشش احساسات ، هیچ تصمیم مهمی نگیر.

در این صورت اشتباه خواهی کرد . اول درونت را آرام کن. ذهن مانند یک دریاچه است .

هنگام جوشش احساس ، دریاچه مواج است . دریاچه هنگامی نور را منعکس می کند ، که آرام باشد.

## اصول طلایی موفقیت + ۲۲ قانون زندگی که شما را در رسیدن به موفقیت یاری می کند

جهان براساس مکانیسم "شدن" و "موفقیت" ساخته شده است پس اگر در راه رسیدن به موفقیت دچار مشکل می شویم ما خودمان اشتباه نیستیم، انتخاب هایمان اشتباه است. در ادامه ۶ اصل طلایی موفقیت، راهکارهایی برای رسیدن به موفقیت و همچنین ۲۲ قانون زندگی که شما را در رسیدن به موفقیت یاری می کند را دنبال کنید.

### تعریف موفقیت

قطعاً تعریف هر یک از ما از مفهوم موفقیت، با تعریف دیگری متفاوت است؛ همانطور که انتظارات آدم ها از خودشان و از زندگی با یکدیگر متفاوت است؛ و هیچ کس جز خود فرد نمیداند که چقدر موفق است زیرا موفقیت یک حس درونی است.

### دسیابی به موفقیت

هر انسانی ناخدای کشتی زندگی خود است و زمانی موفق خواهد بود که خوب فکر کند، تعیین هدف کند، خوب حرکت کند و با تغییرات سازگار شود، خوب برنامه ریزی و عمل کند.

انسان دارای ابعاد مختلفی است که برای رسیدن به موفقیت باید تمام فاکتورهای خود را پیشرفت دهد. موفقیت مفهومی است که پیشبرد تمام فاکتورهای انسان (سلامتی، معنویت، ثروت، آرامش، عشق و خدمت به دیگران) را شامل می شود و فرد با پرورش تنها یک بعد وجودی خود نمی تواند ب موفقیت دست یابد بلکه باید تمام زوایای وجودش را پرورش دهد تا به هدف نهایی خود در زندگی برسد.

هر شخصی در رسیدن به موفقیت با فراز و نشیب ها و چالش های بسیاری روبه رو می شود که اگر راه درست مواجه شدن و پشت سر گذاشتن آن ها را بدانند، این چالش ها نمی توانند مانعی برای رسیدن به موفقیت فرد باشند. در ادامه به اصول رسیدن به موفقیت و نحوه ی مواجهه با مشکلات این مسیر پرداخته شده است.

## مثلثی طلایی موفقیت

- نظم و آرامش
- برنامه ریزی و دقت
- سرعت عمل و زمان شناسی

## اصول موفقیت

### ۶- اصل موفقیت در زندگی

۱. نخستین و مهم ترین عامل موفقیت در هر زمینه ای این است که بتوانی، "خودت را دوست بداری و به خودت احترام بگذاری"
۲. یکی از مهمترین رموز موفقیت در زندگی و کار «برخورداری از اطلاعات بیشتر» است. وقتی دانش و اطلاعات شما بیشتر باشد، تصمیم درست تری اتخاذ می کنید.
۳. یکی از اصول موفقیت شفافیت است. باید بدانید موفقیت یعنی چه؟ تعریف خودتان از موفقیت را بنویسید.
۴. جهان براساس مکانیسم شدن و موفقیت ساخته شده است. وقتی در راه رسیدن به موفقیت به نتیجه نمی رسید، بایستید و بررسی کنید. یا راه را اشتباه رفته اید و یا هدف خود را اشتباه انتخاب کرده اید.
۵. ما خودمان اشتباه نیستیم، انتخابهایمان ممکن است اشتباه باشد. انتخابهایتان را به خودتان وصل نکنید.
۶. درعین حال یک نکته را دقت داشته باشید. پولدار شدن یکی از نتایج و اجزاء موفقیت است. اگر هدفتان تنها پول باشد وقتی به آن رسیدید مکانیسم موفقیت شما متوقف خواهد شد.

عوامل موفقیت یا بیرونی هستند و یا درونی. شرایط بیرونی معمولا در دست ما نیستند ولی شرایط درونی غالبا در دست ما میباشد.

### عوامل موثر در موفقیت

- **پرورش خلاقیت:** یکی از توانایی هایی که به ما در راه رسیدن به اهدافمان شتاب بیشتری می دهد خلاقیت است. افراد خلاق، به مسایل ساده نیز با دید انتقادی نگاه می کنند و به دنبال راه های تازه ای برای به انجام رسانیدن کارها هستند.

- **حداکثر استفاده از زمان:** موفقیت هر کسی در تحقق اهداف و آرزوهایش، تا حدود زیادی به استفاده مؤثر از وقت بستگی دارد. پس، با کنترل وقت خویش می توان رسیدن به اهداف را سرعت بخشید.

- **اشتقاق:** اشتقاق شرط لازم برای موفقیت است. چون هدف آن قدر مهم می شود که فرد حاضر است برای آن هر کوششی بکند. اشتقاق برای به انجام رساندن، نقطه ای است که باید صاحب رؤیا از آن شروع کند. اگر کاری که می خواهید بکنید درست باشد و به آن باور داشته باشید درنگ نکنید.

- **پشتکار:** برای موفقیت باید همه نیروهای خود را صرف اهدافمان کنیم. چنانچه ادیسون گفته است: "۹۰ درصد نبوغ ناشی از داشتن پشتکار در کار است."



- **اعتماد به نفس**: خود باوری مثبت، نیروی سازنده ای است که موجب شکوفایی و پیشروی انسان در مسیر اهدافش می شود. شما با فهرست کردن توانایی ها و مهارت های خود می توانید اعتماد به نفس لازم را کسب کرده و آن را پرورش دهید. افراد موفق از شکست نمی ترسند.

- **نهایت استفاده از هوش و استعداد**: به کار گیری درست هوش و استعداد راه موفقیت را برایمان هموار خواهد کرد. حتی فقدان استعداد نیز با مقاومت، سخت کوشی، نظم، دقت و صبر جبران می شود.

- **استفاده از فرصت ها**: موفقیت می تواند حاصل از استفاده از فرصت ها باشد نه شانس. چنانچه بزرگمهر حکیم گفته: "کوشش قضا را سبب می شود."

- **خواستن**: خواستن واقعی آن است که به تصمیم قطعی منجر شود و تصمیم قطعی آن است که به عمل بینجامد و تنها عمل صحیح است که ما را به نتیجه و هدفمان می رساند.

عوامل موثر در رسیدن به موفقیت

### راهکارهایی برای موفقیت

- اهدافتان را مشخص کنید. (بهتر است اهدافتان را یادداشت کنید).
- افکار بلند داشته باشید.
- یاد بگیرید که چگونه زندگیتان را متعادل کنید.
- به اندازه ی کافی شجاع باشید تا نگرشتان را دنبال کنید.
- به توانایی هایتان برای رسیدن به موفقیت باور کنید.
- عزم بی نظیر برای رسیدن به موفقیت داشته باشید.
- مرد عمل باشید.
- برای زمان و کارتان برنامه ریزی کنید.
- با کارهای کوچک شروع کنید.
- از شکست نترسید و خود را برای شکست های بزرگ بارها و بارها آماده کنید.
- از مطرح کردن ایده های جدید نترسید.
- از کمک مشاوران و همچنین تجربه افراد استفاده کنید.
- با افراد موفق نشست و برخاست کنید.
- همواره در حال آموختن باشید.
- گاهی دست از تلاش بردارید و ابزار خود را تیز کنید.
- برنامه زمانی دقیق برای رسیدن به هدف داشته باشید.
- لوازم مورد نیاز مسیر را کسب کنید.
- بر روی روشهای اشتباه نمانید و در صورت لزوم مسیر و یا روشها را عوض کنید.
- از مناقشات دوری کنید.
- همیشه مثبت فکر کنید.
- اجازه ندهید ناامید و دلسرد شوید.
- مشتاق کار سخت باشید.
- از افکار بد دوری کنید.

- افرا بد- با نگرش منفی- را از خود دور کنید.
- در میان تاریکی، راه روشنی بیابید.
- با یک روح جنگجو زندگی کنید.
- از تصوراتتان بهره بگیرید.
- بر روی کارتان تمرکز کنید و حواس پرت نباشید.
- به دیگران تکیه نکنید.

قوانینی در زندگی وجود دارد که با رعایت آن‌ها به موفقیت می‌رسید

## ۲۲ قانون زندگی که شما را در رسیدن

### به موفقیت یاری می‌رساند

- ۱- **قانون انگیزه:** هر چه می‌گویید یا انجام می‌دهید از تمایلات درونی، خواسته‌های شما سرچشمه می‌گیرد. پس برای رسیدن به موفقیت باید انگیزه‌ها را مشخص کرد تا با یک برنامه ریزی اصولی به هدف رسید.
- ۲- **قانون انتظار:** اگر با اعتماد به نفس، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می‌پیوندد. شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می‌کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیان‌تان تأثیر می‌گذارد.
- ۳- **قانون تمرکز:** هر چیزی را که روی آن تمرکز کرده و به آن فکر کنید در زندگی واقعی، شکل گرفته و گسترش پیدا می‌کند. بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعاً طالب آن هستید.
- ۴- **قانون عادت:** حداقل 95 درصد از کارهایی که انجام می‌دهیم از روی عادت است. پس می‌توانیم عادت‌هایی را که موفقیت‌مان را تضمین می‌کنند در خود پرورش دهیم؛ و تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشود، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهیم.
- ۵- **قانون انتخاب:** زندگی ما نتیجه انتخاب‌های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم، کنترل کامل زندگی و تمامی آن‌چه برایمان اتفاق می‌افتد در دست خودمان است.
- ۶- **قانون تغییر:** تغییر، غیر قابل اجتناب است و ما باید استاد تغییر باشیم نه قربانی آن.
- ۷- **قانون کنترل:** سلامتی، شادی و عملکرد درست از طریق کنترل کامل افکار، اعمال و شرایط پیرامونمان به وجود می‌آید.
- ۸- **قانون مسئولیت:** هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن است که خودتان این‌طور خواسته‌اید. مسئولیت کامل آن‌چه که هستید، آن‌چه که به دست آورده‌اید و آن‌چه که خواهید شد بر عهده خود شماست.
- ۹- **قانون پاداش:** عالم در نظم کامل به سر می‌برد و ما پاداش کامل اعمالمان را می‌گیریم. همیشه از همان دست که می‌دهیم از همان دست می‌گیریم. اگر از عالم بیشتر دریافت می‌کنید به این دلیل است که بیشتر می‌بخشید.

پاداش‌هایی را که در زندگی می‌گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد. هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار کنید و توانایی‌های خود را افزایش دهید، در عرصه‌های مختلف زندگی خود بیشتر پیشرفت می‌کنید.

- ۱۰- **قانون علت و معلول** : هر چه به دلیلی رخ می دهد. برای هر علتی معلولی است و برای هر معلولی علت یا علت های به خصوصی وجود دارد، چه از آن ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید. چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آن که تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می خواهید و سپس عمل کنید.
- ۱۱- **قانون بازتاب درونی در زندگی بیرونی** : دنیای پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست. کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی مورد علاقه خود را در درون خود خلق کنید. زندگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون شما تحقق پیدا کند حفظ کنید. زندگی بیرونی شما بازتاب زندگی درونی شماست. بین طرز تفکر و احساسات درونی شما، و عملکرد و تجارب بیرونی تان رابطه مستقیم وجود دارد. روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی شرایط مالی و موفقیت های شما بازتاب دنیای درونی شماست.
- ۱۲- **قانون ارزش ها** : نحوه عملکرد شما همیشه با زیر بنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آن چه که ارزش هایی را که واقعاً به آن اعتقاد دارید بیان می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.
- ۱۳- **قانون تلاش** : همه امید ها، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سخت کوشی است. هر چه بیشتر تلاش کنیم؛ موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد.
- ۱۴- **قانون آمادگی** : در هر حوزه ای موفق ترین افراد، آن هایی هستند که وقت بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند. عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است.
- ۱۵- **قانون توانایی** : باید اموری را بر عهده بگیریم که در حد توانمان باشد. در غیر این صورت از ما گرفته می شود.
- ۱۶- **قانون تصمیم** : مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است. در زندگی هر جهشی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم.
- ۱۷- **قانون خلاقیت** : هر نوع پیشرفتی در زندگی با یک ایده آغاز می شود و چون توانایی ما در خلق ایده های جدید نامحدود است آینده نیز محدودیتی نخواهد داشت.
- ۱۸- **قانون استقامت** : معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست ها و ناامیدی هاست . استقامت و ویژگی اساسی موفقیت است . اگر به اندازه کافی استقامت کنیم، طبیعتاً سرانجام موفق خواهیم شد.
- ۱۹- **قانون صداقت** : خوشبختی زمانی به سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم. همواره باید با آن بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم.
- ۲۰- **قانون انعطاف پذیری** : در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دستیابی به آن ها انعطاف پذیر باشید. در عصر تحولات سریع و رقابت شدید، انعطاف پذیری از ضروریات است.
- ۲۱- **قانون خوشبختی** : کیفیت زندگی ما را احساسمان در هر لحظه تعیین می کند و احساس ما را تفسیر خودمان از وقایع پیرامونمان مشخص می سازد، نه خود وقایع. هرگز برای این که تجربه خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست. کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید .
- ۲۲- **قانون بخشندگی** : هر چه بیشتر ، بدون انتظار پاداش به دیگران خدمت کنید خیر و نیکی بیشتری به شما می رسد، آن هم از جاهایی که اصلاً انتظار ندارید. شما تنها در صورتی حقیقتاً خوشبخت خواهید شد که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان با ارزشی هستید.

## حذف این ۱۳ نکته برای موفقیت شما الزامی است

گاهی باید برای رسیدن به بعضی چیزها نباید تلاش کنیم تا موفق شویم

گاهی وقت ها برای رسیدن به راز موفقیت یا به قول معروف «همان آدمی که می توانستیم بشویم ولی نشدیم»، نباید همه چیز را گردن روزگار بیندازیم و بگوییم مقصر زندگانی بود و من که تمام تلاشم را کردم. گاهی مواقع باید به این موضوع برسیم که برای رسیدن به بعضی چیزها نباید تلاش کنیم و در حقیقت بی خیال آن ها بشویم تا موفق شویم.

بعضی از این مسایل را می شود حتی یک روزه قیدشان را زد و برخی دیگر را باید کمی باهاشون دست و پنجه نرم کرد تا بتوان رهایشان کرد. اما در هر دو صورت بهتر است که لااقل این ۱۳ مورد را را بیخیالشان شوید.

### ۱. بیخیال زندگی ناسالم شوید

می دانید اصل و شرط اول موفقیت، سلامت خودتان است. اگر به سلامت خودتان نیندیشید یعنی اینکه بی خیال موفقیت شدید. خیلی سخت است که یکباره دست از یک سری تغذیه بردارید و یا تن پروری را کنار بگذارید و ورزش کنید. برای همین آسه آسه شروع کنید و به غذایی که می خورید اهمیت دهید و کمی هم فعالیت فیزیکی داشته باشید. تغذیه را به خصوص جدی بگیرید، در ایران ما غذای سالم کم پیدا می شود و حتی مواد غذایی آماده هم گاهی کاملا ناسالم هستند.

### ۲. اهداف کوتاه مدت داشتن را بی خیال شوید

این درست که به قول آقای جیمز باند شما تنها یک بار زندگی می کنید ولی همین یک بار هم اگر درست زندگی کنید به نظر کافیسست. اینکه برای شش ماه بعد خود برنامه بریزید فی نفسه چیز بدی نیست ولی اینکه دایما تلاش هایتان برای هدف های کوتاه مدت باشد، خیلی روی مخ است. این هدف های کوتاه مدت به همراه خود عادت های کوتاه مدت هم می آورد که ذره ذره وجودمان را می خورد و خودمان نمی فهمیم. می دانید خیلی بین این دو جمله تفاوت است که: من ورزش میکنم تا امسال فلان شخص حاضر به معاشرت با من شود! یا من ورزش می کنم برای سلامت خودم. هر دو هدف دارند اما این کجا و آن کجا!

### ۳. دست از سر رویاهای کوچک بردارید

اینکه بخواهید در این دنیای پهناور، دست خالی بازی کنید و یا کوچک در برابرش ظاهر شوید؛ ضررش فقط و فقط به خودتان می رسد و بس. در این حالت تحلیل می روید و پیش چشم افرادی که با قدم های بزرگ خود دارند در زندگی پیش می روند آب می شوید. اگر فرصت های بزرگ زندگی را از دست بدهید و یا از ترس و استرس به آن ها وارد نشوید؛ در حقیقت رویای یک زندگی عالی و درخشان شدن پتانسیل ها و توانایی های خود را از دست داده اید. دنیا نمی ایستد و خیره شما را نگاه کند تا خودتان را برسانید، این شما هستید که باید بدون ترس از مسایل پا پیش بگذارید و با تمام موارد پیرامون آن کنار بیایید.

### ۴. دست از سر بهانه جویی بردارید

موضوع این نیست که با چه ورقی در بازی حکم بازی می کنید (البته طبعاً شما بدون شرط بندی بازی می کنید، مگر نه؟) مهم اینست که چطور بازی کنید. مردم موفق می دانند که خودشان بابت زندگی شان باید جواب پس بدهند و گذشته و اشتباهاتش نه به دست تقدیر رخ داده و نه حکمتی در آن بوده؛ بلکه تنها و تنها تقصیر خودشان بوده.

همین که درک کنید که شما مسئول هرچه که اتفاق افتاده و می افتد و خواهد افتاد هستید، زندگی تان را جذاب تر می کند و بیشتر برای آن تلاش می کنید. در این حالت، بیشتر به یک فرد موفق نزدیک می شوید چرا که بهانه جویی و گردن این و آن انداختن مشکلات فقط و فقط جلوگیری از حرفه ای شدن و موفقیت شخصیت ما را در پی دارد و لاغیر! لب کلام آنکه خودتان بدهکار زندگیتان هستید نه کس دیگر

## ۵. دست از سر افکار بازسازی شده بردارید

رابرت گرین جامعه شناس می گوید که آینده در درستان فردی است که یاد میگیرد چطور مهارت هایش را در راه های خلاقانه به کار بگیرد و از ترکیب آن ها به غایت اعلائی زندگی برسد. افرادی که تفکراتی غیرجدید دارند (به اصطلاح سیستماتیک فکر می کنند) تصور دارند که فقط و فقط از یک سری روش و الگوی خاص می شود به موفقیت رسید و باقی موارد به قعر زندگی خواهد رسید. اما خب راستش را بخواهید آنها اشتباه فکر می کنند.

افراد موفق این رازی را که الان با شما در میان میگذارم می دانند، آنها روزانه بر روی ایده ها و تفکرات خود فکر می کنند و دانش خود را بالاتر می برند و سپس با تغییراتی در آنها و انعطاف پذیری تفکری شان (یعنی اینکه نمی گویند حتماً باید فلان جور موضوع پیش برود!) زندگی شان را می سازند. یادتان نرود که چیزی امروز هستید لزوماً نباید همان چیزی باشد که فردا هستید.

## ۶. یک شبه ره صد ساله را طی کردن و این مزخرفات را از ذهن خود دور بیندازید

یک شبه پیروز شدن و یک شبه ره صد ساله را طی کردن بیشتر شبیه به یک افسانه می ماند تا واقعیت. اکثر مردم موفق هر روز برای رسیدن به جایی که رسیده اند تلاش کرده اند و نتایج کار خودشان را بعد از مدت ها کار کرد به چشم دیدند نه اینکه یک شب بخواهند و صبح بیدار شوند. حتی آن دسته از باهوش های اقتصادی که بیت کوین خریدند و الان میلیونر شدند هم کم کم یک سالی صبر کردند تا بیت کوین به اینجا رسید

از این حرفها بگذریم، باید توجه کنید که چیزی به نام یک شبه موفق شدن وجود ندارد، شما اسپایدرمن نیستید که یک عنکبوت بیاید و انگشتتان را بگزد و بعد قدرت مافوق انسانی دست پیدا کنید. در خلال آنکه آینده نگری می کنید، به همین امروztان و کارهایی که همین الان انجام می دهیم هم فکر کنید و برای آن هم برنامه بچینید.

بیخیال زندگی ناسالم شوید

## ۷. ایده آلیسم بودن را کنار بگذارید

خوانندگان عزیز، بدانید و آگاه باشید که هیچ چیز بی نقص نیست! همه چیز بالاخره یک باگی در خودش دارد. از شکست هراس داشته باشید و بدانید که ممکن است در راه در کمینتان نشسته باشد. اگر بخواهید صبر کنید تا همه چیز راست و ریست شود و بعد بروید سراغش، از قافله عقب ماندید. شما خودتان را در جریان کار بیندازید، بعد به فکر درست کردن جز به جز آن باشید.

## ۸. دور هدف های چندگانه داشتن خط بکشید

چرچیل، سیاستمدار مشهور انگلیسی که دنیا را دور یک انگشتش می چرخاند می گوید: «اگر بخواهید سر راهتان به هر سگی که رسیدید یک تکه سنگ پرتاب کنید، عمرا به مقصد برسید».

مردم موفق هم در راستای همین صحبت آقای سیاستمدار اهداف زیادی انتخاب نمی کنند و بر روی دو سه هدف خاص تمرکز می کنند و عبارت «حالا بقیه اهداف را بگذار برای بعد» سرلوحه زندگی خود قرار می دهند. حالا این هدف هرچی می تواند باشد از اینکه روزی یک ساعت بروم باشگاه یا با فلانی در ارتباط باشم و... .

## ۹. باور کنید شما لازم نیست همه چی را کنترل کنید !

فیلسوفان بزرگ یونان باستان مثلی دارند که در آن می فرمایند: بعضی چیزها از ماست که برماست و برخی چیزها هم برما نیست و طبیعتا از ما نیست. تفاوت این دو چیز ذکر شده در فرمایشات این عزیزان یک دنیاست! لازم نیست که فکر کنید در طی یک فرایند که در ذهن خود نقشه آن را به تصویر کشیدید، این شما هستید که باید همه چیز را کنترل کنید و در همه جا تصمیم گیری کنید.

مدیران بزرگ برندها و غولهای بازار هم اینجوری نیستند و کلی معاون و زیردست دارند که بسیاری از انتخاب هایشان بدون هماهنگی با بالادستی صورت می گیرد(بله میدانم این تفکر در ایرانمان کمی نامانوس است) بروید سراغ مسایلی که می توانید کنترل کنید و روی آن احاطه دارید و همان فرمان را بروید جلو. اینگونه زودتر از جاده موفقیت عبور می کنید و سریع تر به جایی که میخواهید می رسید.

## ۱۰ از جواب مثبت دادن به خرده کارهایی که هیچ ربطی به هدف شما ندارند هم دست بکشید

رودربایستی را کنار بگذارید و به همه چیز بله نگویید. قدرت نه گفتن را بیاموزید و وقتی می بینید ماموریت یا مرحله ای به شما محول شده که اصلا ربطی به اهداف زندگیتان ندارد آن را رها کنید .ولو این کار از سمت دوست و خانواده و نزدیکان شما به شما داده شده باشد .دنیا صبر نمی کند تا شما فامیل بازی کنید و بعد کاپ جهانی موفقیت را به شما بدهد. می گوئید انسانیت چه می شود پس؟ می توانید کمکشان کنید و راهنمای راهشان باشید ولی نه اینکه کار و زندگی خود را بر روی مشکل آنها بگذارید.

البته در برخی موارد همان کمک جزیی هم را باید چشم پوشی کنید و در حقیقت به اصطلاح مدیریتی، کمی قربانی در راه موفقیت خود بدهید. اولش شاید کمی سخت باشد و با خود فکر کنید که کاش این کار را نمی کردید، ولی باور بفرمایید که به بعدش می ارزد.

## ۱۱. از افراد واگیر دار حذر کنید !

افراد واگیردار در حقیقت آدمهایی سمی هستند که چیزی جز مرض و درد برای شما به همراه ندارند. جیم راهن یکی از مدیران برجسته آمریکایی حرف جالبی در این باره مطرح کرده : هر انسان خلاصه شده مجموعه ۵ نفری است که با آن ها بیشتر می گردد.

در زندگی شما هم افراد زیادی قرار دارند که در دو بخش زندگی حرفه ای و غیر حرفه ای شما جا می گیرند. اما افرادی هم هستند که دایم پیش شما هستند و در تصمیمات شما اثربخشی دارند و اصولا روی شما تاثیرگذار

هستند. میانگین نظرات این افراد می‌شود بن مایه تفکرات شما. اگر این افراد را درست انتخاب نکرده باشید توی بد مخمصه ای می افتید.

این صحبت به آن معنا نیست که حتما باید با آدم حسابی‌ها بگردید ولی سعی کنید در زندگی تان هر طور که شده با افرادی بگردید که تاثیر مثبتی در شما بگذارند و زندگیتان را خراب نکنند. خیلی موارد اطرافیانمان در ظاهر آدم حسابی هستند و بعد تو زرد در می آیند، بهتر است که خوب آنها را بشناسید و بعد وارد یک رابطه حرفه ای یا غیرحرفه ای با آنها شوید.

## ۱۲. بی خیال طعنه ها و تیکه های افراد زندگیتان شوید

اگر می خواهید از شر مزاحم ها رها شوید بهترین کار بی اعتنایی به آنهاست. به قولی شما پیتزا نیستید که همه را راضی نگه دارید، در این صورت باید دست از سر یک سری از افراد که با شما حال نمی کنند (به هر دلیلی) بر دارید. لازم هم نیست بنشینید و زانوی غم بغل بگیرید که مشکلاتان از کجاست که این آدم‌ها اینجوری می کنند؛ اصلا نمی ارزد.

وقتی که قدم در راه موفقیت گذاشتید باید قبل از آن این فرضیه را پیش بینی می کردید که رکاب زدن در این جاده، قطعاً مخالفان و افرادی که از شما نفرت داشته باشند را پدید می آورد. هرچه قدر تعداد این افراد بیشتر شود، معنی این است که شما موفق تر شده اید. (البته مثلا این قضیه همه جا صدق نمی کند و امیرحسین مقصودلو را می شود نقض این مثال به میان آورد!)

## ۱۳. از اعتیاد خود به شبکه های اجتماعی و رسانه ها دست بردارید

مشکل اینجاست که همگی فکر میکنیم همیشه وقت داریم. بعد که کار از کار گذشت به این نتیجه می‌رسیم که گویا آنقدرها هم وقت نداشتیم! دیدن فیلم و سریال و دنیای وب خیلی هیجان انگیز است و حوصله آدم را سر نمی برد ولی نباید اینها باعث شود تا از هدف اصلی زندگیتان دور شوید. حتی اگر در این صنایع کار می کنید و صبح تا شب به نوعی درگیرش هستید، یک تایم مخصوصی را لاقبل بی خیال آنها شوید. حتی اگر هدفتان مطرح شدن در فضای مجازی است، باز هم در نهایت وقت آزادی برای خود بتراشید.

بهترین راه این است که یک بالانس برای این موارد تعیین کنید و زندگیتان را درست پیش ببرید. اصولاً در زندگیتان همه چیز را رعایت کنید و یک حد برای آن بگذارید. گذاشتن حد نشان از محدودیت ندارد که به افکار برخی بر بخورد و فکر کنند خود را اسیر زندگی کرده‌اند، اینجوری فکر کنید که این کار (حدگذاری) صرفاً باعث می شود تا بتوانید بهتر از همه چیزهای زندگی بهره ببرید.

## عادات‌هایی که برای رسیدن به موفقیت باید ترک کنید

هر عادت و رفتاری که برای رسیدن به موفقیت به ما کمکی نخواهد کرد کنار بگذارید

موفقیت حقی است که می توان برای تمام انسان ها قائل بود. در واقع هر کسی شایسته و سزاوار رسیدن به موفقیت است. فقط کافی است که شرایط و موقعیت دست یافتن به موفقیت را برای خود آماده و مهیا کنیم. پس

باید یاد بگیریم که چگونه برخی موانع و عوامل بازدارنده را کنار بگذاریم و سعی کنیم به چیزهای که در زندگی خود می‌خواهیم برسیم.

بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم تا اتفاقات خوب و تازه را در زندگی خود وارد کنیم، این است که اتاق‌های فکری خودمان را برای این اتفاقات به بهترین شکل بسازیم.

دقیقا همانطور که خانه و محل کار خود را هر چند وقت یک بار تمیز می‌کنیم و موارد به درد نخور و غیر مفید را از محیط زندگی و کارمان دور می‌کنیم، باید هر عادت و رفتاری که برای رسیدن به موفقیت به ما کمکی نخواهد کرد را نیز کنار بگذاریم.

### **برای رسیدن به موفقیت چه عادت‌هایی را باید ترک کنید**

برای اینکه یک شروع خوب در این زمینه داشته باشیم و با قدم‌های استوارتر به سمت موفقیت حرکت کنیم، در ادامه برخی از این موارد ساده و قابل اصلاح را بررسی می‌کنیم.

#### **۱- ایده آل‌گرایی بی‌مورد**

ایده آل‌گرایی همیشه احتمال شکست را افزایش می‌دهد. لازم نیست همیشه سعی کنید بی‌نقص و بدون اشتباه باشید، فقط کافی است راهی را انتخاب کنید که از طریق آن خود واقعی‌درون‌تان را بروز دهید. مطمئنا هیچکدام از ما کامل و بی‌عیب نیستیم. پس دلیلی برای تلاش بی‌مورد در جهت ایده آل‌گرایی هم وجود ندارد.

#### **۲- تفکرات محدود و کوچک**

افق‌های دید خود را گسترش دهید. بزرگ‌بین‌دیشید و فکر خود را وسیع‌تر کنید. گاهی اوقات این فرایند، تبدیل به امری دشوار و سخت می‌شود، اما مطمئن باشید که ارزش این میزان سختی را دارد.

#### **۳- صادق نبودن با خودتان**

شاید علم به آسیب‌پذیر بودن و دانستن ایرادات خودمان، مسئله‌ای دردناک و رنج‌آور باشد، اما راستی و درستی را به همراه خواهد داشت، و احساس شجاعت را تقویت می‌کند. شجاعت و صداقت همیشه حس راحتی و آسودگی را با خود به همراه نمی‌آورند، اما می‌توانند به طور شگفت‌آوری قدرتان را افزایش دهند.

#### **۴- منتظر ماندن برای شانس**

بنای شانس و اقبال بر آمادگی و آگاهی بنا شده است. اگر به دنبال فرصت‌های خوب و ایده آل هستید، باید بدانید که کجا به دنبال آن‌ها بگردید و آماده یافتنشان باشید. وقتی در جای درست و صحیحی قرار گرفتید، می‌توانید منتظر کمی شانس و اقبال هم باشید.

#### **۵- انتظار برای چیزی که اتفاق نیفتاده است**



اگر تصور می کنید که همیشه باید منتظر بهترین زمان و بهترین شخص باشید تا به موفقیت برسید، سخت در اشتباه هستید. فرصت ها درست در جاهایی به دست می آیند که شما به دنبالشان می گردید. پس این شما هستید که باید به دنبال بهترین موقعیت ها باشید.

#### ۶- تایید شدن از جانب دیگران

هرگز به خودتان اجازه ندهید که پیرو نظر دیگران باشید. در واقع برای آنکه عملی را به سرانجام برسانید و فرد موفق شوید نیاز به مجوز و کسب اجازه از هیچکس ندارید.

#### ۷- اصرار بر تنها انجام دادن کارها

حتی اگر احساس می کنید که به تنهایی از انجام امور برمی آید، سعی کنید از کمک دیگران استفاده کنید. یادتان باشد که اگر کاری که می توانید با شخص دیگری انجام دهید را به تنهایی به سرانجام برسانید، در واقع دو برابر کار بیشتر را به عهده گرفته اید و لذت انجام آن کار را به نصف میزان واقعی اش کاهش داده اید. پس کار گروهی را در اولویت قرار دهید.

#### ۸- دادن قول های بی مورد

تا وقتی که از انجام کاری به طور صد در صد مطمئن نیستید به هیچ کس قولی بر انجام آن ندهید.

#### ۹- تاکید بر نقاط ضعف خود

همه ما نقاط ضعفی داریم که بر آن ها آگاه و مسلطیم. سعی کنید روی این نقاط ضعفتان کار کنید؛ اما همیشه باید تاکیدتان روی توانایی ها و نقاط قوت خودتان باشد.

#### ۱۰- سرزنش کردن دیگران

سرزنش کردن دیگران کاری بیپوده است که جز صرف زمان و انرژی هیچ سودی برایتان نخواهد داشت

#### ۱۱- داشتن افکار منفی

احتمالا شما هم به این موضوع معتقد هستید که تعهد و مسولیت ما در قبال کارهایی است که انجام می دهیم، نه تفکراتی که در سر داریم. اما واقعیت این است که آنچه در عمل انجام می دهیم، برگرفته از افکار ما است.

پس تا زمانی که تفکرات منفی خود را کنار نگذاریم، نمی توانیم در انجام امور به موفقیت برسیم.

#### ۱۲- باقی ماندن در اتفاقات گذشته

یادتان باشد که آینده شما از همین حالا شروع شده است. گذشته را رها کنید.

هر کسی شایسته و سزاوار رسیدن به موفقیت است

### ۱۳- تلاش برای خشنود نگاه داشتن دیگران

تنها چیزی که می تواند به طور جدی شکستتان را تضمین کند، این است که همیشه به فکر خشنود کردن دیگران باشید. سعی کنید همیشه به نحوی عمل کنید که تنها خودتان و افرادی که برایتان اهمیت دارند احساس رضایت و خشنودی داشته باشند.

### ۱۴- داشتن اهداف کوچک

تعیین هدف های کوچک همیشه به نتایجی کوچک و ناچیز منجر می شوند. اما اهداف بزرگ پیامدهایی بزرگ و حتی عظیم به دنبال خواهند داشت.

### ۱۵- پافشاری بر کینه و ناراحتی

تکرار مداوم دلخوری ها و کینه ها چیزی جز اتلاف وقت برایتان نخواهد داشت. یادآوری اینگونه ناراحتی ها بزرگترین قاتل خوشحالی و انرژی مثبت شما در راه رسیدن به موفقیت است.

### ۱۶- اجتناب از پذیرش تغییر

تغییرات زندگی گاهی با خواست خودتان و گاهی بدون اجازه و خواست شما اتفاق می افتند. سعی کنید بروز هرگونه تغییری را در زندگی خودتان مدیریت کنید و همیشه بهترین بهره را از تغییراتی که پیرامونتان رخ می دهد، ببرید.

### ۱۷- مواجه نشدن با اشتباهات

دوری از ریسک و عدم پذیرش اشتباهات به خودی خود بزرگترین اشتباهی است که می توانید مرتکب شوید.

### ۱۸- گفتن جمله "من نمی توانم"

هرگز به خاطر دشوار بودن کارها تسلیم نشوید، و هیچوقت جملات منفی همچون "من نمی توانم"، یا "توانایی انجام این کار را ندارم" را به خودتان نگویید .

### ۱۹- دست کم گرفتن خودتان

هیچ گاه توانایی خودتان را در انجام امور نادیده نگیرید. مطمئن باشید این کار هیچ کمکی نه به شما نه به هیچ کس دیگری نخواهد کرد .

### ۲۰- بدگویی کردن

یادتان باشد که همیشه افراد کوچک در مورد دیگران بدگویی می کنند، و افراد بزرگ در مورد ایده ها و نظرات خودشان سخن می گویند. هر گاه در مورد شخصی صحبت می کردید، سعی کنید از خوبی هایش بگویید و حرف هایتان رویکرد حمایتی داشته باشد.

## ۲۱- مقایسه کردن خودتان با دیگران

مقایسه بی مورد، یکی دیگر از قاتلان شادی و خوشبختی شما است. هیچ گاه به کارهایی که دیگران در زندگی خودشان انجام می دهند، بیش از حد اهمیت نشان ندهید.

## ۲۲- صرف زمان با افراد منفی باف

هر گاه فکر کردید که افراد پیرامون شما با تفکرات و حرف های منفی خود، باعث می شوند از اهدافتان دست بکشید، باید چاره ای بیاندیشید و از آنها فاصله بگیرید.

## ۲۳- شکایت کردن و غر زدن

اگر وقت زیادی را به شکایت کردن و نالیدن در مورد مسائل گذشته خود اختصاص دهید، زمان کافی برای ساختن فردایی بهتر نخواهید داشت.

## ۲۴- منفعل بودن

سعی کنید در مورد دغدغه ها و اهداف خودتان منفعل نباشید. شکست ها هنگام زمین خوردن اتفاق نمی افتند، بلکه هر شکستی بخاطر انجام ندادن کاری که باید می کردید اتفاق می افتد.

## ۲۵- فکر کردن به اینکه توانایی ایجاد تغییر را ندارید

هر کدام از ما به اندازه کافی توانایی ایجاد تغییرات را داریم، و البته اگر با یکدیگر همراه و همگام شویم، می توانیم تغییرات به مراتب بزرگتری را ایجاد کنیم.

همه ما ویژگی ها، تفکرات و عادت های خاصی داریم که اگر بتوانیم آن ها را کنار بگذاریم یا بهبودشان دهیم، قادر به انجام کارهای بسیار بزرگتری هستیم. موفقیت چیزی متعلق به تمام افراد است و اگر هر کسی بتواند شرایط لازم را آماده کند، می تواند به موفقیتی که انتظارش را می کشد برسد. پس با کنار گذاشتن جنبه ها منفی درون خود، به چیزهایی که واقعا در زندگی استحقاقش را دارید، نزدیک تر شوید.

## با این توصیه ها واقعا می توانید پس انداز کنید

حالا که قلک سبزرنگم، جای خود را به حساب بانکی داده است، می توانم بهترین روش ها را برای پس انداز به کار ببریم و در عین حال، آسیبی به کیفیت زندگی ام نزنم. رازهای پس انداز من اینها هستند.

من درآمد متوسطی دارم که هر ماه باید بخشی از آن را به بیمه بازنشستگی ام اختصاص دهم. علاوه بر این، هر سه ماه هم سفری به خارج از کشور دارم. وضعیت مالی من همیشه همین طور بوده است و می توانم بگویم که تکنیک های پس اندازی که به کار می برم به من اجازه می دهند که از پس مخارج زندگی ام بر آیم. حالا می خواهم این تکنیک ها را به شما یاد دهم.

## توصیه های واقعی برای پس انداز کردن

من دوستانی دارم که سه برابر حقوق بیشتری نسبت به من می گیرند، اما مشکلات خیلی بیشتری برای پس انداز دارند. فرق من و آنها در چیست؟ تمرین! وقتی که نوجوان بودم، قلمک سبزرنگی داشتم که سکه ها و پول های خرد را در آن می ریختم. آن سکه ها راز بزرگ زندگی من بودند.

### فرآیند پس انداز را هیجان انگیز کنید

پس انداز کردن برای من همیشه جذابیت زیادی داشت که دلیل آن، ماهیت مخفیانه و رازآلود پس انداز بود. هر بار که دوستانم پول شان را صرف خرید وسایل غیر ضروری می کردند، از خودم می پرسیدم آنها چطور می توانند پولی را که به رحمت به دست آورده اند، خرج چیزهای بیپوده کنند.

از جایی شنیده بودم که همیشه ۱۰ درصد درآمد را در حسابی جداگانه بگذارم یا در بیمه بازنشستگی سرمایه گذاری کنم و هرگز به سراغ آن پول نروم. این توصیه را در پیش گرفتم و متوجه شدم که وقتی آن پول از پیش چشم دور می شود، نیاز به آن هم پیدا نخواهم کرد و از طرف دیگر، قوت قلبی بابت آن سرمایه ام خواهم داشت.

### همیشه خرید از حراجی به صرفه نیست

همه عاشق معامله های خوب هستند. اما من روش خودم را در پیش می گیرم؛ صبر و زمان بندی. آگهی های تبلیغاتی زیادی در گوشه و کنار می بینم، اما به خودم می گویم که برای خرید باید صبر کنم تا محصول فوق العاده ای را بخرم. اینکه چیزی حراج خورده است، دلیل نمی شود که حتما ارزش پول تان را داشته باشد. برخی از باکیفیت ترین لباس ها و کفش هایی را که در کمد هست، با قیمتی کمتر از قیمت یک قهوه لاته خریده ام؛ باور کنید!

### کارهای خدماتی را با قیمت کمتری انجام دهید

من همیشه عاشق رسیدگی به موهایم بودم، اما از کی تا حالا این طور شده است که برای کوتاه کردن مو باید این قدر پول بدهیم؟! اصلا نمی توانم خودم را قانع کنم تا پول خرید یک هفته خواروبار منزل را بدهم و موهایم را کوتاه کنم. این طور شد که تصمیم گرفتم به آرایشگاه هایی بروم که کارآموز و نیاز به مدل رایگان دارند.

این طور آرایشگاه ها را که به دنبال مدل رایگان هستند در هر شهر بزرگی می توانید پیدا کنید. ساده بگویم، می توانید به یکی از بهترین آرایشگاه ها بروید و به ازای مبلغی بسیار کم، خدمات عالی دریافت کنید.

### خود را وادار به خرج کردن نکنید

من خیلی دیر متوجه این موضوع شدم. در جوانی همیشه رویدادهایی مثل جشن های تولد، مهمانی ها و دورهمی ها در کافه و رستوران رخ می دهند که پول تان را مانند یک جاروبرقی می بلعند! خیلی ساده ممکن است گرفتار این رویدادها شوید.

اگر هر بار که یکی از دوستانم مرا به کافه دعوت می کرد پاسخ مثبت می دادم، دیگر نمی توانستم با نوشتن این مقاله در مورد پس انداز کردن پول، توجه شما را به خود جلب کنم. البته در موقعیت های خاص هیچ وقت دعوت

کسی را رد نمی‌کردم، اما وقتی که «نه» گفتن را تمرین کردم، توانستم زمان بیشتری برای مطالعه، دیدن برنامه‌های دلخواه یا از همه بهتر، خواب، پیدا کنم! و در عین حال پولم را هم پس انداز می‌کردم.

### تکلیف تان را با خودتان مشخص کنید

من کارت‌های اعتباری مختلفی دارم اما سعی می‌کنم با استفاده از ابزاری حواسم به همه حساب‌هایم باشد. همچنین در ابتدای ماه، میزان مخارج را پیش‌بینی می‌کنم تا در صورت نیاز، با احتیاط بیشتری پول خرج کنم.

وقتی به خوبی آگاه باشید که پول تان را صرف چه چیزهایی می‌کنید، پس‌انداز کردن ساده‌تر، قابل‌کنترل‌تر و خوشبینانه‌تر خواهد شد. از همه مهم‌تر این است که چنین رفتاری، به پس‌اندازی قابل‌توجه در آینده خواهد انجامید.

بخشی از فرآیند پس‌انداز را باید با آزمایش و خطا پیش‌برید و بخش دیگر آن را با مطالعه و افزایش سواد مالی تان بهبود ببخشید. البته توصیه‌های زیادی در این زمینه وجود دارد که همه آنها کاربردی و عملی نیستند. باید ببینید چه روشی برای شما کارساز است. من نیز دقیقا همین کار را کردم.

## راهکارهایی برای پیشرفت شغلی و ترقی در کار

بالا رفتن از نردبان ترقی و پیشرفت شغلی نیازمند سخت‌کوشی، وقت‌شناسی و کمی خوش‌شانسی است. خیلی خوب می‌شد اگر مدرک دانشگاهی، مهارت‌های شغلی و بازده کاری به‌طور خارق‌العاده‌ای درهای آرزوهایتان را به رویتان باز می‌کرد، اما زندگی اینگونه نیست. شما باید خودتان برنامه‌ریزی کرده و برنامه‌هایتان را اجرا کنید.

همه ما می‌توانیم کارهای زیادی به انجام برسانیم؛ اما به این معنی نیست که باید معتاد به کار شویم. بلکه تنها باید بتوانیم هم موثر باشیم و هم توازن کار و زندگی را رعایت کنیم و در ضمن برای پیشرفت شغلی نیز حتماً به این موضوع نیاز داریم. اما این کار را چگونه انجام بدهیم؟

**عوامل زیر را بخوانید و فکر کنید ببینید چگونه می‌توانید اینها را در زندگی خود پیاده کنید.**

### برنامه‌ریزی داشته باشید

مدیر شرکت اکسپرس آمریکا همواره قبل از خواب به بررسی برنامه روز بعد خود می‌پردازد و بنابراین قادر است صبح‌ها بعد از بیدار شدن بلافاصله به سراغ فعالیت روز و آنچه باید انجام دهد می‌رود. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهند که آن دسته از کسانی که شب‌ها قبل از خواب برنامه روز بعدی خود را آماده می‌کنند به مراتب انسان‌های موفق‌تری باشند و بعد از مدتی می‌توانند پیشرفت‌ها و قدم‌های بزرگی در زندگی بردارند.

لیست‌های متعدد درست کنید و برای خود چالش‌های جدید ایجاد کنید.

### یادگیری مداوم

دنیای امروز دنیای رشد و توسعه است. هر روز امکانات و وسایل جدیدی ابداع می‌شود، تکنیک‌های جدید، و روش‌های نوین فعالیت معرفی می‌شود. علاوه بر این مشاغل جدید و راه‌های نوین اداره مشاغل پیشین را هم اضافه کنید. حال خودتان تصور کنید اگر پا به پای این رشد علوم و فنون به پیش روید چه تغییری نسبت به همکاران و نزدیکان خود خواهید داشت.

بدون اغراق اکثر مردم استفاده مفید از فناوری‌های نو را با تأخیر بسیار شروع می‌کنند. در این میان برگ برنده با کسانی است که همواره بروز هستند و فواید این بروز بودن را در زندگی فردی و شغلی خود پیاده می‌کنند، بدون اینکه در دام سرگرمی‌های نوین گرفتار شوند.

علاوه بر این فناوری‌های نوین، روش‌های نوین مدیریتی و ارتباطی را هم در نظر داشته باشید که سرعت عمل شما را فوق‌العاده بالا می‌برند و می‌توانند در رشد شما بسیار موثر باشند.

برای فراگیری و یادگیری الزاماً نباید دانشجوی دانشگاه باشید. آموزشگاه‌های آزاد و آموزش‌های آزاد شاید گزینه بهتری باشند، زیرا دقیقاً آنچه را می‌خواهید، می‌آموزید. در همین سایت آموزش‌های بسیاری در حوزه توسعه فردی و سازمانی ارائه شده که تا کنون اکثر آنها رایگان بوده‌اند، پس از این آموزش‌ها استفاده کنید، بکار بگیرید و نتیجه عالی‌اش را تجربه کنید.

### نباید همه کارها را انجام دهید

همه می‌پرسند: «چرا به همه کارهای‌شان نمی‌رسند» اما این سوال یک جواب خیلی ساده دارد: شما کارهای خیلی زیادی را می‌خواهید انجام دهید.

اگر می‌خواهید پربازده باشید و به دنبال پیشرف شغلی هستید. قبل از اینکه برسید چگونه کاری را مفیدتر انجام دهم، از خودتان بپرسید: «آیا اصلاً لازم هست این کار را بکنم؟» جالب است که ما همه درباره کمبود زبان مینالیم اما طوری اولویت بندی می‌کنیم که انگار زمان بی‌پایان است. البته یادتان باشد در هر صورت شما باید یاد بگیرید که چگونه زمان خود را مدیریت کنید. در این زمینه دوره آموزشی «مدیریت زمان» می‌تواند کمک مطلوبی به شما بکند.

پیشرفت شغلی نیازمند این است که بدانید چه کاری لزوم به انجام دارد.

### در شغل فعلی‌تان مهارت کامل بدست آورید

حتی اگر هیچ‌گونه علاقه‌ای به انجام دادن شغل فعلی‌تان ندارید، سعی کنید آنرا به بهترین نحو انجام دهید. راههایی پیدا کنید، تا از آن طریق بتوانید خلاقیت خود را افزایش دهید. از روش‌هایی استفاده کنید تا هزینه‌ها را تا حد ممکن کاهش دهید. انتقادهای سازنده را بپذیرید. همواره آماده رویارویی با موقعیت‌های پیش‌بینی نشده باشید تا شکست نخورده، دیگران را سرزنش نکنید و وجهه شغلی‌تان را به خطر نیندازید.

### آینده نگری

پیشرفت عالی شما در کار، در گرو این است که جهت دهی شده باشد. قید «عالی» را از این جهت بکار بردم که اگر جهت دهی نداشته باشید، با دیدن آموزش‌ها و برقراری ارتباطات سازنده و ... می‌توانید پیشرفت‌هایی داشته باشید، ولی عالی نخواهند بود، تعالی بخش شما آن طور که شایستگی‌اش را دارید، نخواهد بود.

آینده نگری یعنی اینکه بدانی به کجا می‌خواهید برسید، هدف گذاری صحیحی داشته باشید و برای رسیدن به این اهداف تلاش واقعی به خرج دهید .

### پذیرا بودن نظرات و بازخوردهای دیگران

این مورد هم بخشی از هوش عاطفی است اما در محیط کار پذیرا بودن نسبت به بازخوردها و نظرات دیگران نقش مهمی در موفقیت شغلی ایفا می‌کند. به خصوص در مشاغل جدید.

حتما در مورد این موضوع فکر کنید زیرا بازخوردها و نظرات سازنده به شما کمک می‌کنند بتوانید کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. اگر در مقابل نظرات دیگران حالت تدافعی گرفته و نگرشی منفی نسبت به آن‌ها داشته باشید، مسلما نمی‌توانید از این نظرات بخوبی استفاده کرده و آن را در استراتژی کارتان بکار ببندید.

کلید دریافت و ارائه بازخورد و پیشنهاد این است که به برخوردارهائتان با دیگران نگرش مثبتی داشته باشید. مسلما دلیل اینکه دیگران به شما پیشنهاد مثبت و سازنده می‌دهند این نیست که با شما مشکل یا خصومت شخصی دارند بلکه به این خاطر است که دوست دارند شما کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام دهید و در آن پیشرفت کنید. بنابراین سعی کنید نگرشتان را نسبت به دیگران تغییر دهید تا با نظراتشان شما را در رسیدن به اهدافتان کمک کنند.

اگر باهم نسبت به پیشنهادات و بازخوردهای سایرین نظر مثبتی ندارید سعی کنید روش *immersion therapy* را امتحان کنید . یعنی دریافت پیشنهاد و نظرات دیگران را تبدیل به یک کار روزمره کنید. از افراد مختلف درخواست کنید که بازخوردهایی سازنده به شما ارائه دهند و به این ترتیب مهارتهایتان را ارتقاء دهید.

جسارت اجرایی کردن رویاها و ایده‌هایتان را داشته باشید چراکه دنیا پر است از ترس‌های خوش فکر”.

اگر کمی به این جمله دقت کنید متوجه می‌شوید که استیو جابز می‌گوید که در دنیای امروزی افراد خوش فکر زیادی وجود دارند که به اندازه‌ی کافی جسور نیستند و همین عامل باعث شده است تا این افراد به جایگاه واقعی‌شان نرسند و نتوانند در دنیای کسب و کار حرفی برای گفتن داشته باشند.

### مطالعه و تحقیق

یک راز پیشرفت دیگر این است که در آن زمینه‌ی خاص مطالعه کنید، افرادی هستند که چند سال و حتی چند دهه از عمرشان را به تحقیق در مورد موضوعی خاص پرداخته‌اند، سپس تمام دستورالعمل‌ها و تجربیات آن چند سال یا چند دهه را در قالب کتاب، محصول صوتی، تصویری، سمینار و موارد دیگر عرضه می‌کنند، این محصولات را تهیه کنید و از این گنج‌های گران‌بها استفاده کنید.

کتاب‌ها معمولا منابع معتبری هستند، اما با این حال نمی‌توان به هر کتابی اطمینان کرد زیرا بعضی از کتاب‌ها جنبه بی‌پایندی دارند و یا شاید مطالبشان برگرفته از کتاب‌های دیگر باشد، در انتخاب کتاب وسواس به خرج دهید، بهتر است کتاب‌های مرجع را پیدا کنید و یک کتاب تاپ را چندین بار بخوانید تا اینکه چندین کتاب کم‌ارزش را یک‌بار بخوانید .

به سلامتی خود بی‌توجه نباشید

اگر کارتان توجه مداوم شما را طلب می‌کند، ممکن است فشار کاری زیادی احساس کنید و فکر کنید که زندگی شما در کارتان خلاصه می‌شود. به یاد داشته باشید، یک شغل فقط یک شغل است. به آنچه واقعاً برایتان مهم است، فکر کنید. زندگی و کار خود را مجدداً اولویت‌بندی کرده و روش‌هایی را برای کمک گرفتن پیدا کنید.

می‌توانید برای کمک به همکاران خود مراجعه کنید، به طور مرتب تعطیلات داشته باشید، و از همه مهم‌تر مراقب بدن خود باشید. شب خوب بخوابید و از گذراندن ساعت‌های شب به بررسی ایمیل‌های کاری خودداری کنید. مطمئن شوید از نظر جسمی، روحی و عاطفی سلامت هستید تا از معتاد شدن به کار جلوگیری کنید. و به طور خلاصه تعادل بین زندگی و کار را رعایت کنید.

### **بیش از حد وظیفه قبول نکنید**

قبل از قبول کار اضافی، مکث کنید و بررسی کنید که آیا می‌توانید آن کار را انجام دهید یا خیر. توانایی نه گفتن را در محل کار بیشتر به کار ببرید، در صورت امکان کار را به اعضای تیم خود واگذار کنید و در صورت نیاز کمک بخواهید. قبل از شروع یک پروژه، زمان لازم برای انجام آن را تخمین بزنید.



## بخش دوم

### زندگی بهتر از دیدگاه روانشناسی

## یک روانشناس خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

یک روانشناس خوب خصوصیت هایی دارد که وی را در برابر سایر روان شناسان برجسته میکند. روان شناسی که بتواند رفتاری حرفه ای و درست داشته باشد میتواند به بهبود مراجعین خود کمک شایانی کند.

همان گونه که پیشتر گفتم روان شناسان در زمینه های مختلفی کار میکنند که درمان یکی از قسمت های آن است. خصوصیت هایی که در این نوشته می خوانید در مورد روان شناسانی است که کار درمانی انجام می دهند.

در این نوشته سعی کردم خصوصیت های یک روانشناس خوب را بنویسم تا همکاران گرامی بدانند که چطور میتوانند یک روانشناس موفق و خوب باشند و نسبت به بهبود کار خود سعی کنند. از طرف دیگر مردم هم آگاه شوند که آیا کسی که روان درمانیشان را انجام میدهد شایستگی دارد یا نه.

### **نشان دادن دلسوزی و هم دردی**

شما بعنوان مراجع و کسی که تقاضای کمک دارید کاملاً متوجه شیوه برخورد درمانگر خود خواهید شد. شما به این نکته مهم پی خواهید برد که روان شناس شما عمیقاً اظهار همدلی و هم دردی با شما دارد یا خیر. همدلی و هم دردی چیزی ورای کلمات و جملات است و در این مورد شما باید با دل و جان خود هم دردی را حس کنید.

یک روانشناس خوب علاوه بر دارا بودن دانش کافی در زمینه روان شناسی و قابلیت بکارگیری آن معلومات تخصصی در روند درمان، می بایست دیدی خالی از قضاوت، پیشداوری و مملو از درک و همدلی داشته باشد. این درک و همدلی باید به گونه ای باشد که مراجع به آسانی حرف ها و مشکلات خود را بیان کند و از مقاومت برای ابراز مشکلات خود بپرهیزد. در واقع یک متخصص روان شناسی می بایست روابطی عمیق ولی سالم با اشخاص برقرار کند؛ تا آن ها بستری مناسب برای بیان مشکلات شان فراهم ببینند و به وی اعتماد کنند.

### **یک روانشناس باید شنونده ی خوبی باشد.**

روان شناس بیش تر از آن که سخن بگوید می شنود. برای اینکه بتوانید به درمانجو یا همان مراجع خود کمک کنید اول باید به مشکلات وی پی ببرید بهترین راه شناسایی و آگاهی هم گوش دادن است. پس در برخورد با درمانجو باید سرتاپا گوش باشید. روان شناس باید یک شنونده ی فعال باشد و گفته های درمانجو را به خوبی بررسی و تحلیل کند.

### **داشتن مهارتهای ارتباطی قدرتمند**

حل شدن مشکلات بسیاری از مراجعین در گرو حل تعارض آن ها با خانواده و اشخاص وابسته است که هیچوقت نتوانسته اند حرفشان را از طریقی درست به آن ها بیان کنند. گاهی ضروری است روان شناس، مداخلاتی در جهت برقرار شدن رابطه درست بین افراد خانواده، انجام دهد. در این مورد روان شناس خود باید مهارت در برقراری رابطه مؤثر را داشته باشد.

### **برخورداری از سلامت روان و اهمیت دادن به سلامتی خود**

خوشبختانه یا متأسفانه موقع برخورد با روان شناس، نظر مردم جامعه در درجه نخست به سلامت روانی خود روان شناس است. این کاملاً طبیعی است. چه طور میشود به روانشناسی که در کنترل خشم دچار مشکل است و وضعیت تهاجمی دارد

اعتماد کرد. رسم بر این است که روانشناسی که وارد حرفه ی درمانی می شود در ابتدا مورد تحلیل قرار می گیرد. امید است در آینده شاهد چنین حرکتی در ایران هم باشیم .

### **رفتار و گفتار روانشناس باید سنجیده باشد.**

روان شناس باید فن بیان خوب داشته باشد و بتواند مراجع را بسوی خود جذب کند. در صورتی که مراجع با روانشناس حس راحتی کند روند درمان و کیفیت گفتگو بهبود می یابد. فن بیان مهارتی است که یک روانشناس خوب باید به خوبی آن را بیاموزند. به یاد بسپارند اصلاً درمانجو یک جلسه ی خشک و بی روح را دوست ندارد. یک روان شناس خوب کسی است که اعتماد به نفس دارد و شایستگی خود را در رفتار و گفتارش آشکار میکند.

### **روان شناس باید رازنگهدار باشد.**

رازداری را میتوان برجسته ترین خصوصیت یک روانشناس خوب دانست. روانشناس هیچوقت گفته ها و رازهای درمانجوی را برای افراد دیگر اشکار نمی کند. آن چه در اتاق روانشناس گفته و شنیده میشود همان جا می ماند و از اتاق بیرون نمی رود. پس چنانچه کسی پیش روانشناس برود و بگوید به همسرش خیانت کرده یا سرقت کرده نباید نگران باشد زیرا روانشناس رازنگهدار خواهد بود. تنها زمانی روانشناس گفته های مراجع را برای سایرین بیان میکند که یک مرجع قضایی مثل دادگاه برای روشن شدن یک پرونده مثل قتل به گفته ها احتیاج داشته باشد. من بر این باورم که روان شناسان در جلسه ی روان درمانی از کشیشانی که اقرار به گناهان را می شنوند هم رازدارتر هستند!

### **روان شناس خوب مهارت های بین فردی خوبی دارد.**

نخستین و واضح و روشن ترین مهارتی که هر روانشناسی باید داشته باشد این است که بتواند با سایرین به خوبی رابطه برقرار کند. وی به احساسات و افکار سایرین توجه میکند و با مراجع خود گرم و دوستانه برخورد میکند و در جلسه درمان بر مراجع تمرکز میکند نه خود.

### **روان شناس خوب مدام به دنبال افزایش دانش و توانایی خود است.**

علم روانشناسی مثل دیگر علوم هر روز شاهد پیشرفت های جدیدی است به همین علت هر روانشناسی باید خود را ملزم به مطالعه و آموزش مستمر برای ارتقای توانایی ها و مهارت های خود کند. پس باید به توانایی های افرادی که خود را عالم و همه چیزدان می دانند تردید کرد .

### **روانشناس خوب هدف های درمانی مشترکی را انتخاب میکند.**

یکی از مهم ترین خصوصیت های یک روان شناس کارآمد این است که با همکاری مراجع خود اهداف درمانی مشخصی را تعیین و برای دستیابی به آنها سعی کند. به عبارت دیگر، شما میدانید که قرار است در جلسات مشاوره چه هدف هایی دنبال شوند.

### **روان شناس خوب توصیه مستقیم نمی کند.**

یک روان شناس خوب به شما توصیه مستقیم نمی کند( مگر در وضعیت اضطراری) و سعی میکند توانایی حل مسأله را آموزش دهد تا خودتان بتوانید مشکلاتان را حل کنید.

وی با همکاری شما مشکل مطرح شده را تحلیل و به شما کمک میکند که بهترین انتخاب را داشته باشید ولی بجای شما انتخاب نمی کند. این ضرب المثل قدیمی در جلسات مشاوره کاربرد زیادی دارد: روان شناس خوب کسی است که به شما ماهیگیری یاد بدهد نه ماهی!

### روان شناس باید شکیبیا و بردبار باشد.

بگذارند درمانجو هر چقدر که می خواهد سخن بگوید روانشناس باید به یاد بیاورد که باید شنونده ی خوبی باشد برای درک مشکل مراجع و تشخیص اختلال نباید شتاب کند تعجیل کردن و کم حوصلگی را کنار بگذارد. تشخیص شتاب زده امکان دارد خطا باشد. همان گونه که میدانید بعضی از اختلالات روان شناختی نشانه های نزدیک به هم دارند پس شکیبایی رمز پیروزی است.

### روان شناس به دنبال درمان است نه درآمدزایی.

هر کسی برای طی کردن زندگی خود نیازمند این است که درآمد داشته باشد روان شناسان هم بر پایه ی خدمات درمانی که به درمانجو می دهند از وی پول می گیرند. روانشناس خوب تمرکز و توجه خود را روی فرآیند درمان مراجع می گذارد نه اینکه نگاه خود را به ساعتش بباندازد که با پایان جلسه از وی پول بخواهد.

## خصوصیات رفتاری انسان های شاد

احساس شادی و خشنودی واقعی با دروغ همراه نیست

همه دوست دارند شاد باشند، اما چه تعداد از مردم می توانند ادعا کنند واقعاً شاد هستند؟ به تازگی تحقیقی انجام شده که نشان می دهد از هر سه شهروند آمریکایی تنها یک نفر آن ها واقعاً شاد است. اگر خودتان از جمله افراد شاد نباشید، احتمالاً فرد شادی در اطراف خود پیدا می کنید. به این فکر کنید چقدر انسان های شاد را موفق می دانید و چرا. وقتی به طرز تفکر و رفتارهای آن ها توجه کنید درمی یابید شما هم به طور شگفت انگیزی می توانید این عادات را در خود به وجود آورید. اکنون قصد داریم خصوصیات انسان های شاد را بیان کنیم و ببینیم چه رفتاریهایی آن ها را متمایز می کند.

### خصوصیات رفتاری انسان های شاد که آن ها را از بقیه متمایز می کند

#### آن ها بسیار مهربان و دلسوز هستند

شاید این خصوصیات کمی کلی به نظر برسد، اما انسان های شاد واقعاً خوب و مهربان هستند. آن ها در هر جمعی محبوبیت دارند و همه دلشان می خواهد با آن ها وقت بگذرانند. این افراد بسیار متواضع، صمیمی، باملاحظه و کمک رسان هستند. اصلاً حسود نیستند و وقت خود را با غر زدن و شایعه پراکنی تلف نمی کنند. آن ها صبر بی پایانی دارند و به آسانی وقت و توجه خود را در اختیار دیگران می گذارند. این خصوصیات باعث می شود در آن ها احساس خشنودی عمیقی ایجاد شود. انسان های خوب جو اجتماعی مثبتی به وجود می آورند که محیط را برای اطرافیانشان راحت می کند.

#### آن ها صداقت دارند

احساس شادی و خشنودی واقعی با دروغ همراه نیست. افرادی که مدام به خودشان دروغ می گویند اغلب به دیگران هم دروغ می گویند و از تجربه‌ی روابط سالم بی‌نصیب خواهند ماند. برای داشتن صداقت، باید ذهنی آگاه داشته باشید. انسان‌های شاد خود را به خوبی می‌شناسند و از نشان دادن خود واقعی‌شان هیچ ابایی ندارند.

### **آن‌ها روحیه‌ی همکاری دارند**

انسان‌های شاد نه تنها به فکر تسلط روی دیگران نیستند، بلکه به بودن در جایگاه‌های بالا هم تمایلی ندارند. موفقیت و پیروزی برای آن‌ها بدون داشتن هم‌گروه، بی‌معناست. اینکه افرادی که در مسابقه‌ای پیروز می‌شوند اغلب در مورد کسانی که برای دست‌یابی به این موفقیت به آن‌ها کمک کرده‌اند در سخنرانی‌هایشان صحبت می‌کنند، دلیل خاصی دارد و آن این است هیچ‌کسی نمی‌تواند به تنهایی در این مسیر قدم بگذارد و تصور اینکه تمام امتیازات را تنها یک نفر به دست آورده برای آن‌ها ناخوشایند است. برای بیشتر افراد، برنده شدن یا به تنهایی در جایگاه برتر قرار گرفتن نشانه‌ی نادیده گرفتن کمک‌های دیگران است. افرادی که زحمات دیگران را در نظر می‌گیرند و لذت موفقیت را با آن‌ها تقسیم می‌کنند، زندگی شادتری دارند.

### **همواره لبخند روی لبشان است**

لبخند زدن چه تأثیری روی خودتان و اطرافیان‌تان دارد؟ داشتن لبخند زیبا، از خصوصیات مشترک انسان‌های شاد است. میان لبخند زدن مقابل دوربین و لبخند زدن از روی شادی تفاوت توجیهی وجود دارد. همه می‌توانند بخندند و دندان‌هایشان را نشان دهند اما فقط افراد شاد با تمام وجود و انرژی لبخند می‌زنند. هیچ وقت خنده‌ی واقعی نمی‌تواند مصنوعی باشد. وقتی شادی دیگران را ببینید، انگیزه‌ای برای شاد بودن خود خواهید داشت و تحسین‌کننده‌هایی را به خود جذب می‌کنید.

آدمهای شاد در زمان حال زندگی می‌کنند

### **احساسات و افکار متعادلی دارند**

افراد شاد جزئی‌ترین اتفاقات زندگی خود را جشن می‌گیرند. این رفتار منبعی شادی بخش در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد که خیلی از مردم از آن غافل هستند. انسان‌های شاد به خیلی از موارد بی‌اهمیت که برای خیلی‌ها آزاردهنده است توجه نمی‌کنند. آن‌ها به خوبی می‌دانند چه چیزی ارزش لذت بردن دارد و از چه مواردی باید بگذرند. افراد شاد می‌توانند میان خوشی‌ها و ناخوشی‌های زندگی‌شان تعادل ایجاد کنند؛ در نتیجه باید با نگرش مثبت به زندگی، هر چالشی را به یک فرصت برای پیشرفت تبدیل نمایند.

### **با دیگر آدم‌های شاد ارتباط برقرار می‌کنند**

انسان‌های شاد با افرادی همانند خودشان در ارتباط هستند. آن‌ها به دنبال پیدا کردن دوستان و افرادی با عادت‌های شبیه به خودشان هستند و قدرت بی‌نظیری برای تأثیرگذاری مثبت روی دیگران دارند. شادی و نشاط مسری است. بیشتر افراد تمایل دارند یکدیگر را زیر نظر بگیرند و از جذاب‌ترین رفتارهایی که پیدا می‌کنند الگو بگیرند. اگر مردم طوری با اطرافیان‌شان برخورد کنند که دوست دارند دیگران هم همان‌طور با آن‌ها رفتار کنند، نتیجه‌ای فراگیر به وجود می‌آید که حتی روی کسانی که تنها شاهد این رفتار هستند تأثیرگذار خواهد بود.

### **در زمان حال زندگی می‌کنند**

اهمیت دادن به تمام ثانیه‌های ارزشمندی که در حال گذر است، در ما احساس شادی به وجود می‌آورد. اگر زندگی در زمان حال این قدر ارزشمند است چرا برخی افراد بیشتر وقت خود را صرف فکر کردن درباره گذشته و آینده می‌کنند؟ افراد شاد از موقعیت خود رضایت دارند. آن‌ها به زمان حال خود کاملاً آگاه هستند و احساس خشنودی می‌کنند. این مسئله به آن‌ها امکان می‌دهد برخلاف دیگران که نسبت به هر چیزی وسواس دارند، موقعیت‌های شاد و خوش زندگی را دریابند. این بخش کوچکی از حضور قدرتمند و پرانرژی انسان‌های شاد در تمام موقعیت‌های زندگی است.

### گوش‌های خوبی برای شنیدن دارند

انسان‌های شاد برای کسب اطلاعات جدید، همیشه به دنبال نگرش تازه‌ای هستند. احساسات دیگران برای آن‌ها اهمیت دارد زیرا می‌دانند با کنار گذاشتن تمایلات شخصی‌شان نتیجه‌ی بهتری در انتظارشان خواهد بود. افراد شاد برای یادگیری دائمی با خود تعهد دارند و می‌دانند سکوت کردن و گوش دادن به دیگران تنها راه انجام این کار است.

### بسیار کم توقع هستند

وقتی توقع شما پایین باشد، به هر چیزی راضی خواهید شد. با این طرز تفکر رویکرد غیرمادی تری نسبت به زندگی خواهید داشت. افرادی که از اطرافیانشان انتظار دارند همیشه در کنار آن‌ها باشند و از دستوراتشان پیروی کنند، در نهایت نارضایتی بیشتری خواهند داشت. شادی واقعی از درون فرد سرچشمه می‌گیرد، نه از اعمال و رفتاری که خارج از ذهن ما رخ می‌دهد. انسان‌های شاد به این موضوع واقف‌اند و بیشتر از اینکه از دیگران توقع داشته باشند، از خودشان توقع دارند. آن‌ها دیگران را همان طور که هستند می‌پذیرند و این پذیرش افراد و موقعیت‌ها رفتار سالمی برای آن‌ها به حساب می‌آید. به همین خاطر آن‌ها به جای مقصر دانستن و توقع داشتن از دیگران، با خود در صلح هستند و مشکلات را با ذهنی باز می‌پذیرند تا بدون هیچ تعصبی، بهترین راه حل را برای مسائل خود پیدا کنند.

### آن‌ها بی دلیل قضاوت نمی‌کنند

هیچ کسی دوست ندارد مورد قضاوت قرار بگیرد زیرا بیشتر قضاوت‌ها با استناد به اطلاعات اشتباه انجام می‌شود. انسان‌های شاد به این درک رسیده‌اند زندگی مسیری طولانی برای یادگیری است و هر موقعیتی می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در ما شود. با این طرز تفکر، داشتن فکرهای منفی و حسادت ورزیدن به دیگران کاری بی‌معنا محسوب می‌شود. انسان‌های شاد می‌دانند هر فردی نقطه ضعف‌هایی دارد. این طرز تفکر، افراد شاد را نسبت به کسانی که همیشه در حال قضاوت دیگران هستند به هم‌نشین‌های صبورتر و بهتری تبدیل می‌کند.

### در پایان ...

پیمودن مسیر دست‌یابی به شادی و رضایت کار چندان ساده‌ای نیست. این کار نیازمند تواضع و صداقت است که به طور طبیعی در تمام انسان‌ها وجود ندارد. انسان‌های شاد به دلایل زیادی محبوب و موفق هستند. هر کسی به‌اندازه‌ی آن‌ها لبخند بزند بی‌شک در مسیر درستی قرار گرفته است.

## مهارتهایی برای زندگی شاد!

### مهارتهایی برای زندگی شاد!

اگر واقعا نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، داشتن یک زندگی شاد و سعادت‌مند برایتان بسیار مشکل خواهد بود. اولین کسی که باید یاد بگیرید دوستش داشته باشید خودتان هستید. هنگامی که بتوانید خودتان را دوست داشته باشید توانایی شما در عشق ورزیدن بیشتر می‌شود و انواع دیگر دوست داشتن نیز برایتان آسان‌تر خواهد شد.

تنها زیبایی ظاهری نیست که شما را جذاب می‌کند. اگر شما احساس خوبی به خودتان داشته باشید، جذاب خواهید بود. برخی از افراد در مورد خودشان بیش از حد سخت می‌گیرند و قضاوتشان درباره اعمال و رفتارشان بسیار شدیدتر از قضاوت آنها در مورد اعمال و رفتار دیگران است. شما سزاوار نیستید که از طرف هیچکس این چنین بیرحمانه مورد انتقاد قرار بگیرید چه رسد به اینکه این فرد خودتان باشید.

سعی کنید بایدها، الزامها و اجبارها را از افکارتان بیرون برانید و مکالمات درونی عاقلانه‌تری را جایگزین آنها کنید. بهتر است با خودتان مهربان‌تر باشید و لحن بهتری در گفت‌وگو با خود داشته باشید. هنگامی که بایدها و الزامات زیادی برای خود قائل شوید زندگی برای شما سخت و ناخوشایند می‌شود. همه ما کم‌وبیش گفت‌وگوی ذهنی را تجربه کرده‌ایم.

بارها پیش آمده که برای انجام خطایی، خودمان را سرزنش کرده‌ایم؛ در واقع مغزمان همیشه فعال است و بیشترین کاری که می‌کند این است که دائم ما را قضاوت می‌کند، از ما ایراد می‌گیرد و با تندترین لحن از ما انتقاد کرده و سرزنش‌مان می‌کند که چرا نتوانسته‌ایم درست از پس کارهایمان برآییم؟ "خیلی دست و پا چلفتی به نظر رسیدی، این چه جور حرف زدنی بود؟ وای چقدر احمقانه به نظر می‌رسیدم، من همیشه حرف‌های نادرستی می‌زنم، چقدر زشت به نظر می‌رسیدم و..."

همه ما خواهان مهربانی کردن به دیگران هستیم و دوست داریم دیگران نیز متقابلا با ما مهربان باشند ولی متأسفانه خودمان نسبت به خود بسیار نامهربان هستیم و با وجود اینکه بهترین چیزها را برای خودمان می‌خواهیم ولی بدترین رفتارها را با خودمان می‌کنیم؛ گاهی وقتی که تنها هستیم اصلا چیزی نمی‌خوریم، بدترین ظرف‌های غذا را برای خودمان روی میز می‌گذاریم، در خانه بدترین لباسمان را می‌پوشیم و بدتر از همه بدترین نوع گفتار را با خودمان داریم و زشت‌ترین انتقادهای ما با خشونت‌آمیزترین لحن به خودمان روا می‌داریم. البته عکس این مطلب نیز صادق است؛ یعنی مکالمات درونی مثبت ما نیز می‌تواند به پیامدهایی مطلوب منجر شود و احساسات خوب به وجود آورد. شما می‌توانید با تغییری کوچک در نگرش خود نتیجه‌ای بسیار بهتر بگیرید و موفق‌تر باشید؛ در واقع هنگامی که دائم به خودتان بگویید شکست خواهید خورد، معمولا بی‌برو برگرد شکست می‌خورید. اما اگر به اندازه کافی خودتان را باور داشته باشید و به توانایی‌هایتان اطمینان کنید فرصت‌های پیشرفت بیشتری را نیز برای خود خلق خواهید کرد. اگر می‌خواهید واقعا در کاری موفق شوید خودتان را تصور کنید که بارها و بارها با موفقیت آن کار را انجام می‌دهید.

همه ما این را شنیده‌ایم که قدرت ذهن بسیار زیاد است و می‌تواند موقعیت‌های دشوار را تحت کنترل خود در بیاورد. تا به حال چندبار این جملات را شنیده‌اید یا با خودتان گفته‌اید که "این واقعا مرا عصبانی می‌کند"، "او خیلی مرا ناراحت کرد"، "قرار گرفتن در این موقعیت واقعا مرا عذاب می‌دهد" و... حقیقت این است که در واقع این حوادث و اتفاقات نیستند که هیجانات ما را تحریک می‌کنند بلکه این نگرش و طرز فکر ما درباره حوادث هستند که احساساتمان را مشخص می‌کنند؛ در واقع قبول اینکه افکار روی هیجانات تاثیر می‌گذارد گام خیلی مهمی در مسیری است که به زندگی شادتر و سالم‌تری منتهی می‌شود.

افکار منفی را می‌توان تغییر داد و این کار کم‌کم به افکار و هیجانات مثبت‌تر منتهی می‌شوند. فراموش نکنید قدرت تفکر شما به حدی است که می‌تواند بر بسیاری از تصمیمات مهم زندگی‌تان تاثیر بگذارد. تفکر در واقع حلقه‌ای مهم در زنجیره حوادث است که موقعیت‌های بیرونی و پاسخ‌های هیجانی ما را به آنها پیوند می‌دهد. حوادث ما را عصبانی، ناراحت، خوشحال یا هراسان نمی‌کنند بلکه تعبیر و تفسیر ما از حوادث هستند که ما را به سوی احساس عصبانیت، ناراحتی، خوشحالی یا هراسان بودن سوق می‌دهند. سعی کنید بایدها، الزام‌ها و اجبارها را از افکارتان بیرون برانید و مکالمات درونی عاقلانه‌تری را جایگزین آنها کنید.

## علل بروز ناراحتی‌ها

بسیاری از ما علل ناراحتی‌ها را به منابع بیرونی نسبت می‌دهیم مثلاً می‌گوییم: "حرف‌های مرا ناراحت کرد"، "رفتارش خیلی به من آسیب زد"، "از کارش خیلی ناراحت شدم" و... .

در واقع این اظهارات، حرف‌ها و گفته‌ها نیستند که باعث آسیب یا ناراحتی می‌شوند، بلکه این خود فرد است که خود را برای اظهارات یا اتفاقات ناراحت می‌کند، وگرنه این اعمال به خودی خود ناراحت‌کننده نیستند؛ بنابراین ناراحتی‌ها توسط خود ما خلق می‌شوند. در واقع می‌توانیم بگوییم: "من خودم را بابت حرف‌ها یا کارهای او ناراحت کردم"، "وقتی اینگونه با من حرف زد، خودم را ناراحت کردم" و... .

تا وقتی به گونه‌ای نادرست منابع بیرونی را برای اشتباهاتمان سرزنش کنیم، نمی‌توانیم کار زیادی درباره آن انجام دهیم. به هر حال اگر ما درک کنیم، که خودمان را به واسطه آنچه برایمان رخ می‌دهد ناراحت می‌کنیم می‌توانیم برای تغییر آن کاری انجام دهیم.

هنگامی که تشخیص دهیم درباره حوادث چه فکری می‌کنیم، طرز احساس خود را هم تعیین می‌کنیم و در این صورت می‌توانیم به جای کنترل شدن، خودمان زندگی را کنترل کنیم.

فراموش نکنید هر چه توقع‌تان را از دیگران کمتر کنید، کمتر هم ناراحت و ناامید خواهید شد. وقتی سطح توقع‌تان را از دیگران کم کنید، بدین ترتیب به ندرت احساس آسیب، ناراحتی، ناامیدی یا دلسردی می‌کنید.

بنابراین بهترین کار این است که هنگام ناراحتی و به وجود آمدن دلخوری از دیگران از خودتان سوال کنید که آیا خود شما در خواسته‌ها و توقع‌تان غیرمعقول نبوده‌اید. البته می‌توانید در این مورد از دوست صمیمی خود هم نظرخواهی کنید و ببینید آیا معمولاً بیش از حد انتظار از دیگران توقع ندارید؟

## جبران اشتباه

در هر صورت ما چه بخواهیم یا نخواهیم؛ دیگران گاهی رفتاری با ما خواهند داشت که برایمان بسیار ناراحت‌کننده خواهد بود. در این صورت چه می‌توان کرد؟

بسیاری از افراد زمانی که ناراحت می‌شوند توقع شنیدن عذرخواهی دارند. البته بعضی‌ها به طور متوالی معذرت‌خواهی می‌کنند و این کار هم برایشان سخت نیست، اما آیا اینگونه معذرت‌خواستن بدون اینکه سعی در تغییر رفتارشان داشته باشند واقعا می‌تواند کارساز باشد.

## معذرت‌خواهی



اگر کسی را ناراحت کرده یا رفتار بدی با او داشته‌اید، بهترین کار این است که هم با رفتار و هم با کلمات خود آن را جبران کنید.

عذرخواهی معمولا شروع خوبی است. اما س‌زالی که مطرح می‌شود این است که "قصد دارید اکنون و در آینده درباره آن چه کنید؟" در بسیاری موارد، اگر شخصی صادق و قاطع است، شاید یک عذرخواهی هم کافی باشد. اما فردی که به راستی برای داشتن ارتباط بهتری در آینده قاطع باشد، می‌تواند در این این‌هنگام بگوید: "چه کاری می‌توانی انجام دهی تا مطمئن شوم که این موضوع دوباره رخ نخواهد داد؟" این عملی قاطعانه است. خیلی ساده است که به کسی اجازه دهیم بگوید: "بخشید!" اما مهم این است که فرد اهانت‌کننده را ترغیب کنیم که بد رفتاری‌اش را اصلاح کند. عذرخواهی هنگامی ارزشمند است که اشخاص نیز مایل باشند رفتارشان را تغییر دهند.

در واقع اگر شما به گونه‌ای رفتار کرده‌اید که کسی رنجیده، خوب است که از او عذرخواهی کنید. اما فراموش نکنید که عذرخواهی تنها شامل عذرخواهی لفظی نیست و تأثیر تغییر در رفتار بسیار بیشتر از بیان کلمات است.

## انتقاد

یکی از مشکلاتی که معمولا در ارتباطات به وجود می‌آید، نحوه انتقاد کردن افراد از یکدیگر است. افراد اغلب تمایلی به شنیدن انتقاد ندارند و نسبت به آن حساس‌اند. حتی وقتی انتقاد به گونه‌ای سازنده مطرح شود، دریافت‌کننده آن ممکن است با احساس خشم، ناراحتی یا گناه پاسخ دهد؛ به ویژه هنگامی که انتقاد به روشی نامناسب نیز مطرح شود.

خوشبختانه روش خوبی برای انتقاد وجود دارد؛ به این صورت که شما می‌توانید از طرف مقابل خود تغییری خاص را در آینده درخواست کنید، نه اینکه به نکته‌ای منفی در زمان حال اشاره داشته باشید.

به جای اینکه بگویید: "تو دوباره پول‌هایت را هدر دادی و ولخرجی کردی..."، می‌توانید بگویید: "ای کاش دیگر پول‌هایت را بیهوده خرج نکنی. حیف نیست. تو برای به دست آوردن آنها خیلی زحمت می‌کشی..." علاوه بر این، می‌توانید قبل از اینکه به موضوعی منفی اشاره کنید، آنچه را به نظرتان مثبت می‌رسد بیان کنید. مثلا به جای "گزارش تو اصلا کامل نیست. چرا بیشتر وقت نگذاشتی؟" به نظرم اصلا خوب نیست."

می‌توانید بگویید: "تو مقدمه گزارش را خیلی خوب نوشته‌ای اما نتوانسته‌ای نتیجه‌گیری خوبی از آن داشته باشی. فکر نمی‌کنی اگر کمی بیشتر وقت بگذاری نتیجه خیلی بهتری بگیری؟" در واقع انتقاد کردن مهارتی است که مانند همه مهارت‌ها از طریق یادگیری و تمرین کسب می‌شود البته همیشه قبل از اینکه انتقادی را مطرح کنید ببینید آیا بیان آن واقعا ضروری و سازنده است یا بیشتر جنبه ایرادگیری و ضربه زدن به طرف مقابل را دارد!

گاهی به نظر می‌رسد انتقادی که مطرح می‌کنید قبل از اینکه به سود طرف مقابل باشد، او را ناراحت می‌کند. در این صورت قبل از انتقاد کردن، بیشتر به آن فکر کنید و فراموش نکنید هر گونه ارتباطی با دیگران مستلزم داشتن نوعی مهارت است که لازم است حتما آن را بیاموزید و به آن توجه داشته باشید.

## رعایت این نکات شما را خوش صحبت می‌کند

شاید شما هم با دیدن عنوان این مطلب بگویید یک حرف زدن ساده که دیگر این حرف‌ها را ندارد اما اگر بدانید که در خیلی از کشورها برای آموختن همین ۱۰ اصل گفت و گو انجمن دارند و کارگاه می‌گذارند و آن را با فرمت‌های مختلف، به کوچک و بزرگ یاد می‌دهند چه؟

اگر بدانید پشت این مهارت ها، ایده های بزرگ فلسفی است که می شود با آن ساعت ها پز روشنفکری داد چه؟ اگر بدانید خیلی از موفقیت های ریز و درشت تحصیلی و کاری و خانوادگی تان به همین مهارت داشتن در گفت و گو بستگی دارد چه؟ اگر پشت بسیاری از دلخوری هایتان از دیگران رعایت نکردن یک یا چند تا از این ۱۰ مهارت باشد چه؟

## ۱- جانبداری

### طرف نظر خودتو را بگیر!

شاید با دیدن مهارت های دیگر این سوء تفاهم پیش بیاید که گفت و گو یعنی اینکه انسان خود را با آنچه دیگری می گوید، وفق دهد و از نظرات خود صرف نظر کند اما تسلیم و دنباله روی با روح گفت و گو منافات دارد.

برای همین اینکه بتوانیم از نظر خودمان دفاع کنیم، خودش یک بخش از گفت و گوست. اگر ما ریشه های حرفی که می زنیم را بشناسیم، راحت می توانیم از حرف خودمان دفاع کنیم. یادتان باشد صداقت اینجا هم شرط است. اینکه ما بگوییم چه تردیدهایی داریم و اینکه از دیگران برای تکمیل نظرمان کمک بگیریم هم بخشی از جانبداری ما از نظر خودمان است.

## ۲- موضع یادگیرنده

### دانش آموز باشید نه استاد!

«نه، صبر کن»، «نه اینجوری نیست، بذار من بگم». احتمالا شما هم در گفت و گوهایتان از این جمله ها زیاد شنیده اید یا برعکس، زیاد آنها را به کار برده اید. راستش خیلی تقصیری ندارید. ما جوری بار آمده ایم که دلمان می خواهد بیشتر در نقش یک عالم همه چیزدان در گفت و گوها ظاهر شویم تا یک مشتاق به دانستن. فکر می کنیم که ما بهتر بلدیم، بهتر می دانیم و در پاسخ به صحبت دیگری اولین حرفی که به نظرمان می رسد، این است که بگوییم «نه» و حرف خودمان را بزنیم.

اما گفت و گو وقتی ثمربخش است و باعث پیشرفت و ثبات ارتباط ما با هم می شود که بپذیریم همه چیز را نمی دانیم. ما باید بپذیریم که ممکن است در مورد موضوعی که ما فکر می کنیم به آن مسلطیم، دیگری حرف تازه ای بزند که برای خود ما هم جالب است. یادتان باشد که برداشت ما فقط بخشی از واقعیت است. اولین مهارت گفت و گو همین است؛ اینکه ما در گفت و گو به جای «استاد سخنران همه چیزدان» خودمان را به جای «دانش آموز مشتاق یادگیری» بگذاریم؛ چیزی که متخصصان گفت و گو به آن می گویند: «موضع یادگیرنده».

## ۳- گشودگی ذهن

### مخت را تکان بده

در گفت و گو به عنوان شنونده باید بتوانیم این احساس را به طرف مقابل بدهیم که به او اعتماد داریم تا بتواند ذهن باز داشته باشد! اینطوری به واسطه اعتمادی که به او می کنیم، ذهن خودمان هم برای دریافت حرف هایش باز می شود. به زبان آدمیزاد اینکه حاضر باشید با ایده های تازه آشنا شوید و موقتا از دیدگاه های شخصی خودتان دست بکشید، یعنی اینکه ذهنتان در مقابل دیگران باز است.

گشودگی ذهن چیزی بیش از یک خصوصیت فردی است، نوعی شیوه ارتباطی با دیگران است. اگر در شروع یک رابطه حتی یکی از طرفین بتواند با گشودگی ذهن در مقابل دیگری رفتار کند خوب است ولی در ادامه برای پیشرفت یک رابطه و گفت و گوی موفق باید هر دو طرف برای عمل به چنین رفتاری تلاش کنند.

#### ۴- به تعلیق در آوردن فرضیات

##### پیش فرضتو خط بزن!

در زندگی روزمره کمتر متوجه می شویم که عینک خاصی را به چشم زده ایم که ادراک و برداشت های ما را با قاطعیت شکل می دهد و آنها را محدود می کند، زیرا این نوع برداشت در طول زندگی و از دوران کودکی در خون و گوشت ما نفوذ کرده است. ارزیابی های سریع و جهت گیری های فوری در زندگی، احساس امنیت به وجود می آورند. تنها در صورتی که بفهمیم به چه میزانی وابسته به آنها هستیم، قادر خواهیم بود در آنها تجدید نظر کنیم و الگوهای قدیمی و تله های فکری را کنار بگذاریم. ما دائم با محیط در ارتباط هستیم و همیشه در حال ارزش گذاری و قضاوت. مثلاً این بهتر است یا آن؟ کدام یک بزرگتر است؟ کدام زیباتر است؟ چه چیز خطرناکتر است؟ چه کسی سریع تر یا کندتر است؟ تاثیر من چگونه است؟ بدین ترتیب با ردیفی از ارزیابی های روزانه به سر می بریم.

آگاهانه یا ناآگاهانه درباره داده های بی شماری تصمیم می گیریم، انتخاب می کنیم. واقعیت را آنطور که مناسب می دانیم، می سازیم و متوجه نمی شویم که اینها ساختارهای خودمان است. تصمیمات و اعمالمان به وسیله ارزیابی ها و تصورات خاص ما از جهان که روی واقعیات عینی پرده افکنده اند تعیین و اجرا می شوند. به وسیله گفت و گو می توان این عکس العمل های ناخودآگاه، اتوماتیک و زنجیروار را که در اثر الگوهای ذهنی به وجود آمده اند، شکست.

برچسب ها هم قضاوت ذهنی هستند. خیلی وقت ها ما با برچسب زدن به همدیگر پیشداوری می کنیم و از همانزایه با فرددیگر برخورد می کنیم. در این صورت توانایی ها و خصوصیات دیگر او نادیده گرفته می شود و حتی آن ویژگی ها در فرد تعطیل می شود. در صورتی که هر انسانی بالقوه دارای خصوصیات بی شماری است که در شرایط مناسب می تواند شکوفا شود. پیش فرض های خودتان را بشناسید و آنها را موقع گفت و گو کنار بگذارید.

#### ۵- از دل سخن گفتن

##### هر چه می خواهد دل تنگت بگو!

این دیگر خیلی سخت است. اینکه ما حرف واقعی خودمان را بزنیم، بدون آنکه آن را در لفافه طعنه و تظاهر بپیچیم. یک رابطه ساده اما عمیق، دقیقاً از همین اصل از دل سخن گفتن سرچشمه می گیرد. «نکند این حرفی که می زنم او را ناراحت کند» مهمترین باوری است که مانع از دل سخن گفتن ما می شود. یک ور پیچیده تر از دل سخن نگفتن، این است که ما فقط برای جلب توجه دیگران حرف بزنیم، نه برای زدن حرف خودمان. اینکه از دلمان حرف بزنیم، به همین خاطر باعث گزیده گویی می شود.

#### ۶- گوش دادن

##### شنیدن از سودای جان

«چند بار باید یه حرفی رو به تو بزنی؟»، «چرا وقتی حرف می زنی حواست به من نیست؟»، «اون که همیشه فقط منتظره حرف خودش رو بزنی، عجیب نیست حرف تو را نشنیده»، «ببخشید دوباره می گی چی گفتی، اصلا حواسم به تو نبود»، «من که دیگه چیز برای تو تعریف نمی کنم»، «من اصلا نشنیدم تو داشتی حرف می زدی». حتما شما هم در مکالمه هایتان از این قبیل جمله ها درباره کسانی که درست به حرف طرف مقابل گوش نمی دهند استفاده کرده اید. فرق شنیدن با گوش دادن این است که شنیدن فقط یک عمل فیزیولوژیک است اما در گوش دادن، ما حرف طرف مقابل را ادراک می کنیم. بیشتر وقت ها، ما موقع گوش دادن، توجه و حضور ذهن کافی نداریم.

حضورمان بیشتر فیزیکی است. انگار داریم حرف های طرف مقابل را دنبال می کنیم ولی در واقع به چیزهای دیگر فکر می کنیم. نشان دادن اینکه داریم گوش می دهیم (با تکان دادن سر مثلا)، اینکه حرف های دیگران را قطع نکنیم، اینکه ادامه حرف هایش را خودمان نزنیم، اینکه هر جا را نفهمیدیم سوال کنیم. اینکه بین شنیدن و گفتن حرفمان فاصله باشد هم در واقع تکنیک های عملی گوش دادن هستند.

## ۷- ناظر خویش بودن

### به خودت نگاه کن!

«بر خویشتن خویش ناظر بودن» آخرین مهارتی است که برای ایجاد گفت و گوی بالنده به آن می پردازیم. این مهارت را می توان مجموع همه مهارت های دیگر دانست. برای عملی کردن این مهارت به آگاهی مدام نیاز داریم. آگاه بودن به خودو آنچه که انجام می دهیم، درست همان موقع که در یک گفت و گو شرکت می کنیم و از آرا و نظرات خود حرف می زنیم یا از دیگری در مورد عقایدش سوال می کنیم و حتی وقتی در سکوت به حرف های دیگران گوش می دهیم، باید سعی کنیم که به آنچه انجام می دهیم دقت داشته باشیم.

گویا خود را از خود جدا می کنیم و از بالا به خود نگاه می کنیم. بر خویشتن خویش ناظر بودن مثل این است که در لحظه ای که در یک ارتباط قرار می گیریم، به خاطر داشته باشیم که در مورد هر موضوعی که با دیگران ارتباط برقرار می کنیم، همه چیز را نمی دانیم و موضع یادگیرندگی داریم و اینکه به خود یادآوری می کنیم که به دیگری احترام کامل بگذاریم، زیرا ذات انسانی قابل احترام است و ذهن خود را باز می گذاریم تا نظرات دیگران را بی قضاوت های آنی گوش کنیم و آمادگی دریافت نظرات جدید را داریم.

همچنین به خود یادآوری می کنیم که باید صداقت داشت و از دل سخن گفت و هنگام گوش دادن با تمرکز به آنچه دیگری می گوید گوش فرا دهیم، نیز به خود یادآوری می کنیم که یک گفت و گوی موفق بدون شتاب پیش می رود و همیشه فرضیات قبلی ما تمام و کمال درست نیست و نمی توان براساس داشته های قبلی همه اتفاقات و حرف ها را تفسیر کرد.

وقتی بر خویش ناظریم، به یاد داریم که به شکل سازنده ای از نظرات خود دفاع کنیم و برای روشن بودن حرف هایمان ریشه های فکریمان را درباره آن موضوع بیان کنیم و برای رسیدن به درک متقابل از احوالات و نقطه نظرات دیگران جویا بشویم.

## ۸- احترام کامل

### این علامت مخصوص گفت و گوست!

دومین مهارت گفت و گو «رعایت احترام کامل» است. احترام به دیگری به معنای آن است که دیگری را آنگونه که هست، به رسمیت بشناسیم و حتی بتوانیم موقتا خود را به جای او فرض کنیم و تصور کنیم که اگر در شرایط مشابه او بودیم، شاید

همان خصوصیات را می داشتیم و همانطور فکر و عمل می کردیم. ممکن است آنچه را که سایرین می گویند یا فکر می کنند دوست نداشته باشیم اما نمی توانیم مشروعیت آنها را به عنوان یک انسان انکار کنیم. یک میزگرد نماد مناسبی برای گفت و گوی محترمانه است زیرا گردی میز می گوید کسی در این مجلس بالاتر از کس دیگری نیست اما برای ایجاد برابری مورد نیاز انجام گفت و گو به چیزی بیش از یک ابزار مثل میز گرد نیاز داریم؛ چیزی مثل داشتن نگرش برابر نسبت به انسان ها.

## ۹- جویندگی

### سوال کن!

طرح یک سوال ساده و صادقانه موقع گفت و گو، بسیار تاثیر خوبی بر طرف مقابل دارد. پرسیدن سوال هم علاقه ما به طرف مقابل را نشان می دهد و هم کمک می کند خودمان بفهمیم طرف دارد چه می گوید. متخصصان گفت و گو به این مهارت می گویند «جویایی یا جویندگی».

یادتان باشد جویندگی، اگر دقیق اجرا نشود، ممکن است این تصور را در دیگران ایجاد کند که داریم در کارشان دخالت می کنیم. ضمناً یادتان باشد به بهانه جویندگی به دنبال سردرآوردن از شرایط زندگی و افکار دیگران نباشیم.

## ۱۰- عجله نکردن

### شتاب سنج داشته باش!

آقایان! خانم ها! و مخصوصاً شما آقایان! گاهی طرف مقابل فقط حرف می زند که حرفش را زده باشد. بعضی وقت ها فرصت بدهید که دیگران حرف بزنند و شما فقط گوش دهید، نگاه کنید و بگذارید طرف مقابل بداند که شما فقط می خواهید گوش دهید، بدون هیچ عجله ای برای دیکته کردن راه حل هایی که شتابزده به ذهنتان می رسد. بعضی وقت ها عین کلاس اولی ها می خواهیم جواب هایمان را قبل از اینکه صورت مساله را متوجه شده باشیم، از حفظ و به ترتیب بگوییم. عجله نکنید و به صورت مساله گوش کنید.

## عادات بدی که پیرتان می کند!

نمی توانید از گذر زمان فرار کنید پیر می شوید و بدن شما هم پیر می شود. و با این حال، برخی از افراد ۶۰ ساله به نظر می رسند که در ۴۰ سالگی خود هستند، در حالی که برخی افراد در ۳۰ سالگی خود مانند ۵۰ سال هستند.

همه‌ی ما تأثیرات سن را درک می کنیم، ولی به این معنی نیست که اگر حواس مان را بر جوان تر شدن متمرکز کنیم، نمی توانیم جوانی و سرزندگی را به ظاهرمان بیافزاییم.

برخی از افراد خوش شانس در نهایت به بصورت ژنتیک می روند جوان تر نشان داده میشوند، اما انتخاب سبک زندگی و عادات روزانه نقش بزرگی در روند پیری دارد. در صورتی که بخواهید جوان روشن و بدون چروک فصلهای بعدی زندگی خود را ادامه دهید، فقط باید برخی از عادات مفید برای جوان ماندن پوست و بدن در زندگیتان به کار ببرید که در ادامه مهم ترین این عادت ها را برای شما عزیزان قرار داده ایم

**این عادات منفی باعث می شود زودتر پیر شوید.**

## استفاده نکردن از کرمهای ضد آفتاب:

اشعه UV با قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث می شود که کلاژن و بافت الاستیک پوست مستعد ابتلا به چین و چروک شود. با استفاده از کرم ضد آفتاب پوست از اشعه های مضر محافظت می کند.

### مانی که می خوابید صورت خودتان را روی بالش قرار می دهید

خوابیدن روی شکم یا با صورت می تواند باعث ایجاد چین و چروک در صورت شود و فرآیند پیری را تسریع کند. بافت های اتصال و کلاژن موجود در صورت در این حالت ضعیف تر می شود.

زمانی که روی صورت خود می خوابید، پوست شما نمی تواند راحت باشد و به حالت اولیه خود برگردد. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می شود. بهتر است به پشت بخوابید تا پوست نرم و صافی داشته باشید.

### آرایش زیادی می کنید

داشتن آرایش اضافی روی صورت می تواند فرآیند پیر شدن صورت را تسریع کند. این نوع آرایش های سنگین و استفاده از محصولاتی که روغنی هستند بیشتر می تواند صورت شما را خراب کند. علاوه بر این، استفاده بیش از حد از محصولات پوستی با رایحه، مواد شیمیایی تحریک کننده و عوامل الکلی ممکن است پوست شما را با حذف چربی طبیعی آن خشک تر کند. همین امر نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت می شود.

### انجام ندادن ورزش

ورزش جریان خون در بدن را تنظیم میکند. ماهیچه های پوست را تقویت میکند. ورزش منظم پوست را سالم و جوان نگه میدارد

### استفاده از صابون

دارای یک یک لایه محافظ طبیعی است. هنگامی زیاد صورت را صابون بزنیم این لایه حفاظتی پوست از بین رفته و در نتیجه پوست خشک می شود. این پوست خشک در حال حاضر مستعد ابتلا به چین و چروک و خطوط ریز می شود.

### چند کار را با هم انجام می دهید

اگر کارهایی که باید انجام دهید هرگز پایان ندارد، پس استرس زیادی روی بدن شما خواهد بود. مردم فکر می کنند انجام چند کار با هم خوب است اما در واقع هیچ کاری سر جای خودش انجام نمی شود.

تنها اتفاقی که در این میان رخ می دهد، ایجاد استرس است. مطالعات متعدد نشان می دهد که استرس مزمن باعث تحریک و آزاد شدن رادیکال های آزاد در بدن می شود. این مولکول های ناپایدار به سلول های سالم بدن آسیب وارد می کنند و مسئول پیری در انسان هستند. به جای اینکه همه کارها را با هم انجام دهید، در یک زمان مشخص روی انجام یک کار تمرکز و سعی کنید آن را به پایان برسانید.

## رهایی از احساس تنفر نسبت به دیگران

یک نویسنده ناشناس در جایی نوشته بود: وقتی برای دوست داشتن دیگران زمان کوتاهی لازم است، چرا بیش تر آدم ها مدت زمان زیادی از وقتشان را صرف تنفر ورزیدن به دیگران می کنند؟

همه ما آدم ها در طول زندگی دچار احساس نفرت می شویم؛ تنفر از آدم ها، اشیا، حیوانات و حتی زمان های خاص. در ذهن ما چه اتفاقاتی رخ میدهد که به ایجاد حس تنفر منجر می شود؟

تنفر یکی از انواع هیجانات است که از بدو تولد همراه انسان است. به همین علت روان شناسان کارکردگرا و تکامل گرا این احساس را یک امر فطری میدانند. پس در صورتی که فطری بودن احساس نفرت و انزجار را قبول داریم باید بپذیریم که این احساس بیهوده در وجود ما نهاده نشده و قرار است کاری برای ما انجام دهد.

این خیلی خوب است که همه ما بدانیم که تنفر، حسی فطری است، ولی صحبت ما در مورد آدم هایی است که بصورت افراطی از همه چیز و تمامی کس تنفر دارند.

### **به چه دلیل تنفر در وجود برخی از آدم ها تا این حد رشد می کند؟**

آدم ها تنفر را در رفتارهایشان بروز می دهند، زیرا زمانیکه این احساس در درونمان بوجود آمده بجای اینکه آنرا ریشه یابی و تجزیه و تحلیل کنیم، کوشیده ایم تا آنرا از خودمان دور کنیم؛ در حالیکه این احساس مرموزانه و موزیانه جایش را در وجود ما باز میکند. کسانی هستند که از احساس نفرتشان نسبت به بعضی افراد یا موضوعات حکایت میکنند ما به آن ها میگوییم بخش عمده ای از احساس ناگوار که شما در وجودتان دارید، ناشی از تلاشی است که برای از بین بردن این احساس در درونتان انجام می دهید؛ بنابراین یک مقدار از این احساس فاصله بگیرید و بعنوان یک ناظر بیرونی به احساس تنفر خودتان نگاه کنید تا بدانید این احساس چیست، از کجا آمده و از چه زمانی آغاز شده یا با چه افرادی نشست و برخاست داشتی که این حس را در شما شکل داده اند.

قسمتی از حس تنفر ما هم بخاطر تداعی شدن خاطراتمان اتفاق می افتد؛ پس چنانچه با خودمان روراست باشیم و سیر به وجود آمدن تنفر را بررسی کنیم، بهتر می توانیم بر رفتار و افکارمان کنترل داشته باشیم و بصورت افراطی از فرد یا شیء یا موضوعی خاص نفرت نداشته باشیم.

### **آیا تبعات نفرت الزاماً منفی است و یا وجود آن میتواند لازمه زندگی اجتماعی و شخصی فرد باشد؟**

تبعات آن منفی است و جزء هیجان منفی به حساب می آید. عموماً این هیجانات منفی آسیب زا هستند و مشکلات جسمی را هم برای فرد ایجاد میکنند معمولاً افرادی که تنفر زیادی در وجودشان هست مشکلات جسمی و فیزیولوژیکی زیادی دارند به طور مثال تپش قلب بیش تر، افزایش عرق کردن و برانگیختگی و یا حتی مشکلات گوارشی بیشتری را هم تجربه میکنند به همین علت باید این هیجان را کنترل و به دست کم رساند.

تنفر انرژی منفی ایجاد میکند و این انرژی سلامتی را به خطر می اندازد و معمولاً به موتور انگیزشی تبدیل نمی شود تا شخص را برای اهداف سازنده کمک کند به همین علت خوب است که با هیجانات مثبت جایگزین شوند.

بهترین رویکرد درمانی نسبت به افرادی که هیجان منفی تنفر را در خویش دارند؛ مواجه سازنده توام با جرأت ورزشی و جرأت مندی است. به این معنی که علت مخالفت را در فضای آرام گفته شود و در یک فضای تفاهمی مسئله را حل کند و بجای فرار، ستیز و مقابله، رویکرد سازنده مواجه را انتخاب کند.

به طور کلی افرادی که سریع دچار نفرت میشوند آدم های جرأت مندی نیستند و جرأت آموزی را در وجود خودشان تمرین نمی کنند و راه های مقابله سازنده را نیاموخته اند به همین علت به تنفر پناه می برند. بدین ترتیب هر چه قدر رویکردها سازنده تر باشد کینه ها کمتر شکل می گیرد و ارتباطات در فضای آرامی شکل خواهد گرفت.

در اطرافمان انسان های زیادی وجود دارند که ما خیلی از آنها خوشمان نمی آید ولی مجبوریم که با این آدم ها زندگی کنیم و ارتباطاتمان را حفظ کنیم ولی نکته آزار دهنده اینجاست که درک نکردن این دسته از اشخاص سبب میشود که احساسات ما به تدریج حالت خصمانه ای به خود بگیرد و تبدیل به نفرت شود.

برای رهایی از چنین موضوعی باید در گام نخست یاد بگیرید که چه طور اشخاص را درک کنید. به عنوان مثال ممکن است یکی از افراد خانواده یا دوست و همکاران مدام از شما در مورد یک رفتارانتان انتقاد کند و شما حسابی از این مسئله کلافه شوید مخصوصاً این که بفهمید آن شخص خود هم آن کار به اصطلاح نادرست را انجام میدهد.

در این شرایط شما مطمئناً حالت دفاعی به خودتان میگیرید و گاهی از این مرحله هم جلوتر می روید و از آن فرد متنفر می شوید. در این شرایط بهتر است کمی بیش تر فکر کنید. به عنوان مثال ممکن است آن شخص بخاطر این که خود دچار یک عادت بد شده یا نتیجه یک رفتار بد را به روشنی تجربه کرده، شما را از آن کار منع کند و انگیزه اصلی این انتقاد در واقع مثبت باشد. برای همین پیش از این که از انتقاد و سرزنش کسی نسبت به خودتان متنفر شوید سعی کنید که علت اصلی این عمل افراد را درک کنید .

### تحمل دیدن کسی را ندارید؟

مشکل اصلی همه انسان هایی که به نوعی از یکدیگر متنفر هستند حرف زدن است. اما نمی شود گفت که حرفی بین این افراد ردوبدل نمی شود بلکه حرف ها یا بموقع گفته نمی شوند یا برای دو طرف غیر قابل درک است. قبل از هرچیز سعی کنید که تفاوت دیدگاه و افکار خویش و شخصی که از وی متنفر هستید را درک کنید. در قدم دوم باید به دنبال زمان مناسبی برای گفتگو باشید.

اگر در زمانیکه با فرد مورد نظر گفتگو می کنید وی عصبی و خسته باشد، صحبت شما تأثیر خوبی را به دنبال نخواهد داشت . باید سعی کنید زمانی را انتخاب کنید که هر دو نفرتان در بهترین حالت روحی و جسمی باشد و از آن به بعد در خصوص مشکلاتتان با یکدیگر گفتگو کنید ولی برای گفتگو بهتر است که تنها به دنبال نقاط منفی نباشید و حداقل یکی، دو مورد از خوبی ها و نقاط قوت شخص را در نظر داشته باشید.

یادتان باشد که شما هیچوقت نمی توانید آن فرد را نادیده بگیرید. افرادی که ادعا میکنند افکار و نوع احساسات دیگران برایشان اهمیتی ندارد یک دروغ بزرگ و اشکاری را به زبان می آورند. همه ما به دنبال حس تحسین و مورد پسند واقع شدن هستیم و حتی اگر از کسی متنفر هم باشیم از این احساس آزار می بینیم. بنابراین بهتر است بجای نادیده گرفتن اشخاص سعی در اصلاح روابطمان داشته باشیم.

### انعطاف پذیر باشید



فراموش نکنید که این انسان های روشن فکر و دارای ذهن باز هستند که کم تر از دیگران حس نفرت به دل می گیرند. هنگامی که ذهن خویش را به پذیرفتن دنیاها های متفاوت افراد دیگر باز می کنید و انسانها را همان طور که هستند می پذیرید دیگر به دنبال جدا کردن خویش از دیگران نیستید و تلاش می کنید آنها را هم دوست داشته باشید.

ولی افرادی که ذهن بسته ای دارند و تنها به عقاید و روش های خاص زندگی خویش پایبندند، متأسفانه هیچ انسانی را وارد دنیای خویش نمی کنند و به همین دلیل خیلی زود احساس کینه و نفرت را در خودشان رشد می دهند. ممکن است در طول زندگی با افرادی برخورد کنید که خیلی از آنها خوششان نیاید ولی نباید نام این احساس را نفرت قرار دهید. شما ممکن است گاهی از آنها عصبانی شوید ولی به دنبال پایدار کردن این احساس و نامیدن آن به نام « تنفر » نباشید.

در صورتی که نمی توانید یک جمله مثبت به کسی بگویید حداقل آنرا با جمله منفی جایگزین نکنید. بجای این که از افرادی که متنفر هستند فرار کنید و مثل یک ترسو عمل کنید، سعی کنید از همین حالا ذهنتان را تغییر دهید و با افرادی که از آنها متنفر هستید ارتباط برقرار کنید.

### نگرش مثبت، زندگی زیباتر

آیا نگرش مثبتی به زندگی دارید؟ از این مهمتر، آیا بقیه همین فکر را در مورد شما می کنند؟ وقتی اوضاع بر وفق مرادتان نیست، حفظ نگرش مثبت به زندگی کار سختی است.

این روزها مقالات و کتاب های زیادی در مورد مثبت اندیشی به چاپ می رسد اما خیلی از ما نمی توانیم بفهمیم که وقتی کارمان را از دست می دهیم، ازدواجمان به طلاق منتهی می شود یا فرزندمان دچار مشکل قلبی می شود، چطور می توانیم رویکردی مثبت به زندگی داشته باشیم. مطمئناً این نیاز به تلاش بسیار زیادی دارد.

در زیر به ۱۲ روش مطمئن برای ارتقای وضعیت ذهنی شما و ایجاد رویکرد مثبت در خود اشاره می کنیم.

#### **از هر روز ممنون باشید**

هر چیزی که به خودتان می گوئید یا برای آن دعا می کنید، باید برای همه چیزهایی که به شما داده شده، مثل محلی برای زندگی، خانواده، کار، لباس، همسایه ها، وسیله حمل و نقل، تحصیلات، نور خورشید، غذا، سلامتی و آزادی متشکر باشید. حتی اگر فقط بعضی از اینها یا مقدار کمی از آنها را داشته باشید، برای همان مقدار هم باید قدردان باشید.

#### **نعمت هایی که به شما داده شده را بشمارید**

در کنار قدردانی کلی، نعمت ها و فواید شخصی زندگیتان را ببینید. اینها می تواند چیزهایی مثل داشتن ذهنی باز، زندگی اجتماعی، وقت استراحت، دوستان قابل اعتماد، بیمه سلامتی، سرگرمی های مختلف و چیزهای زیاد دیگری باشد که فقط زمانی که از شما گرفته می شود متوجه آنها می شوید. حتی می توانید لیستی از آنها تهیه کنید و هر زمان که چیز دیگری به ذهنتان رسید به آن لیست اضافه کنید. بعد زمانیکه احساس ناراحتی داشتید، لیستتان را مرور کنید و همه چیزهای خوب زندگی را به خودتان یادآور شوید.

#### **بدون اینکه به کسی بگویید، کار نیک انجام دهید**

هیجان انگیز نیست که بدون اینکه به کسی بگویید به او کمک کنید؟ هیجان روی صورت یک مادر تنها که با کلی خرید مواد غذایی از طرف فردی ناشناس مواجه می‌شود را تجسم کنید یا لبخند زیبای یک کودک وقتی دو چرخه‌ای که اسم او روی آن نوشته شده را دریافت می‌کند. یک همسایه پیر و ناتوانتان وقتی ببیند اول صبح یک نفر به باغچه او رسیدگی کرده چقدر خوشحال خواهد شد. کارهای خوب زیادی هست که می‌توانید برای هم‌نوعان خود انجام دهید. با این کارها احساس بسیار بهتری به خودتان و دنیای پیرامونتان پیدا خواهید کرد

### یک کینه قدیمی را ببخشید

به دل نگه داشتن یک کینه برای هفته‌ها، ماه‌ها یا سالها، صورت شما را تلخ می‌کند. با فردی که در حقتان بدی کرده تماس بگیرید، چه با ایمیل، چه تلفن یا یادداشت و با الفاظی بامحبت بخشش خود را ابراز کنید. وقتی چنین قدرت شخصیتی از خودتان نشان می‌دهید، احساسی عالی به خودتان پیدا می‌کنید و این در را برای روابط قدیمی به روی شما باز کرده و کمکتان می‌کند احساس خوبی نسبت به رفتارهای سخاوتمندانه خود داشته باشید.

### بخشش بخواهید

اگر در حق کسی بدی کرده‌اید اما مغرورانه آن را نمی‌پذیرید، حال زمان طلب بخشش است. با آن فرد تماس بگیرید و پشیمانی خود را ابراز کنید. اگر فردمقابل سخت‌گیری کرد، از او برای اینکه به حرف‌هایتان گوش داده است تشکر کنید و بگویید که باید این موضوع را فراموش کنید. با داشتن رفتاری محترمانه و مودبانه، واکنش طرفمقابلتان هر چه که باشد، باز هم عذرخواهی شما باعث می‌شود کینه از دلتان بیرون بیاید. با این کار احساسی بهتر، قوی‌تر و آزادتر خواهید داشت.

هر زمان احساس کردید ناراحتید، جلوی آینه بروید و لبخند بزنید. وقتی لبخند مصنوعی خودتان را ببینید مطمئناً خوشتان نخواهد آمد. آنوقت باید آن لبخند را آنقدر تکرار کنید تا همانی شود که خودتان دوست دارید. لبخند زدن قدرتی فوق‌العاده دارد

### قدر وسایلتان را بدانید

آیا تا حالا به مزه عالی کیک سیب خوشمزه مادر بزرگ چطور؟ فوق‌العاده نیست که می‌توانید بعد از یک روز سخت کاری روی کاناپه راحت نشیمن دراز بکشید؟

همه این وسایل شاید درمقایسه با چیزهای دیگر کوچک و جزئی به نظر برسند اما به نوبه خود بی‌قیمت هستند و آرامش و راحتی احساسی و جسمی و همچنین غرور و رضایت از داشتن آنها را به همراه دارند. از اینکه می‌توانید کیک سیب مادر بزرگ را بخورید و در آرامش خانه‌تان استراحت کنید باید خوشحال باشید. خیلی‌ها این امکانات را ندارند.

### از کسی تعریف کنید

وقتی احساس بدی دارید، از یک نفر که نزدیکتان است تعریف کنید. گفتن عبارات مثبت و تحسین آمیز درمورد ظاهر، رفتار، سلامتی، یا عملکرد کاری کسی به او کمک می‌کند احساس بهتری پیدا کند و شما هم از اینکه روز آن فرد را زیباتر کرده‌اید، احساس خوبی پیدا می‌کنید.

### منظره را تحسین کنید

جایی یک صندلی راحت پیدا کنید و منظره مقابلتان را تحسین کنید. این منظره می‌تواند یک پارک شهری کوچک کنار محل کارتان، انبوه درختان در محله یا جاده‌ای زیبا در تعطیلات آخر هفته باشد. مناظر طبیعی استرس و فشار فکری شما را گرفته و به راحتی شما کمک می‌کنند.

### چیزی اهدا کنید

اگر وسیله‌ای در خانه دارید که از آن استفاده نمی‌کنید، آن را به کسی بدهید که به آن نیاز دارد. آدم‌های زیادی می‌توانند از تلویزیون، کامپیوتر، دستگاه آبمیوه‌گیری و خیلی چیزهای قدیمی دیگر شما لذت ببرند. اگر خودتان کسی را نمی‌شناسید که نیازمند باشد، می‌توانید آن را به سازمان‌های مشخص که این وظیفه را بر عهده دارند، بدهید. نتیجه آن باید لبخند روی لبانتان بیاورد.

### برای کمک به نیازمندان داوطلب باشید

اگر برنامه‌کاری پرمشغله‌ای دارید، یک بار در سال کمک کردن کافی خواهد بود. درغیراینصورت، سعی کنید هر ماه برای کمک به افراد نیازمند، چند ساعتی وقت بگذارید؛ کارهایی مثل رساندن مواد غذایی به در خانه نیازمندان، بردن افراد سالخورده به دکتر و از این قبیل. راه‌های زیادی برای کمک وجود دارد که باعث می‌شود احساس مفید بودن کنید.

### لبخند بزنید

هر زمان احساس کردید ناراحتید، جلوی آینه بروید و لبخند بزنید. وقتی لبخند مصنوعی خودتان را ببینید مطمئناً خوشتان نخواهد آمد. آنوقت باید آن لبخند را آنقدر تکرار کنید تا همانی شود که خودتان دوست دارید. لبخند زدن قدرتی فوق‌العاده دارد. وقتی به اطرافیانتان لبخند می‌زنید، احتمال اینکه آنها هم در جواب به شما لبخند بزنند بسیار زیاد است و همین مسئله روحیه هر دو شما را بهتر کرده و دوستی بینتان را نیز قوی‌تر می‌کند. حتی وقتی مریض، عصبانی یا ناراحت هستید، سعی کنید وقتی دیگران به شما نگاه می‌کنند باز لبخند بزنید. یادتان نرود لبخند مسری است و روحیه‌ای عالی به هر دو طرف می‌دهد.

حال می‌دانید چطور باید رویکردی مثبت پیدا کنید. با تکرار این کارها، روز به روز فرد مثبت‌تری شده و از زندگی خود لذت خواهید برد. سعی کنید نگرش مثبت خود را با دیگران نیز سهیم شوید تا دنیای زیباتری بسازید.

## استرس و درمان استرس

### درمان استرس

استرس همیشگی می‌تواند به قلب آسیب رساند و حتی گرفتگی شریانهای قلبی را تشدید کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد این شرایط باعث ایجاد برخی از هورمونهای استرس در جریان خون می‌شود که ضعف سیستم دفاعی بدن را موجب می‌گردد و ما را در مقابل بیماریهای عفونی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا آسیب پذیرتر می‌کند، همین‌طور ارتباط تنگاتنگی بین بیماریهایی از قبیل سوزش معده و تبخال تا آسم و سرطان با سطوح بالای استرس در بدن وجود دارد.

افزایش استرس حتی می‌تواند افت حافظه را با بالا رفتن سن تشدید کند. ولی نگران نباشید. راه‌های اثبات شده‌ای وجود دارند که استرس را از بین می‌برند. در طول این هفته، روزانه یک روش از تکنیک‌های پیشنهاد شده برای درمان استرس را

امتحان کنید. بعضی از آنها بهتر از روشهای دیگر برای درمان استرس اثر می کنند. آنچه مهم است اینست که دو یا سه روش موثر در مورد خودتان را به هنگام افزایش استرس دنبال کنید .

### ● کاری انجام ندهید

یکی از راههای درمان استرس این است که حداقل یک بار در روز، پنج یا ده دقیقه آرام بنشینید و کاری انجام ندهید. به صداها، اطراف، احساسات و هر گونه کششی در گردن، شانه ها، بازوها، سینه و غیره تمرکز کنید.

رابین گیو، موسس و مدیر مرکز مدیریت استرس مارین می گوید: «این یکی از مشکلترین کارها برای اکثر مردم است. چرا که شدیداً عادت کرده ایم راجع به ارزش کارهایی که انجام می دهیم فکر کنیم. انجام ندادن هیچ کاری یک جنگ واقعی است.» نشستن، به تنهایی ضربان قلب را کاهش می دهد و فشارخون را پائین می آورد، یعنی با دو مورد از آشکارترین تاثیرات استرس مقابله می کند.

همچنین دیدگاه شما را عوض می کند و احساس کنترل بر موقعیتها را افزایش می دهد. جیمز کارمودی فیزیولوژیست و مدیر تحقیقات مرکز تکامل ذهن در دانشگاه ماساچوست می گوید: «مطالعات نشان می دهد که موقعیتهای بسیار استرس زا مواردی هستند که نمی توانیم آنها را کنترل کنیم. ما نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم، آینده را هم نمی توانیم پیش بینی کنیم.»

### ● با صدای بلند بخندید

یکی از راههای درمان استرس خندیدن است، همیشه موضوعی برای خنده در دست داشته باشید، این موضوع می تواند، مجموعه ای از تکه های طنز مورد علاقه تان، یا صداها، بامزه ای که فرزندتان یا یک دوست از خودش درمی آورد باشد. حتی می توانید چند لحظه در مورد تماشای سریال کمدی مورد علاقه تان فکر کنید. اغلب در طول روز یکی از این موارد را انجام دهید .

لی بارک یک پژوهشگر می گوید: «یکی از موثرترین روش های کاهش استرس شب هنگام اتفاق می افتد، یعنی هنگامی که مشغول تماشای سریال مورد علاقه تان پس از یک روز طولانی هستید. تحقیقات برک در دانشگاه لومالیندا موسسه بهداشت عمومی در کالیفرنیا نشان می دهد که خنده خوب سطوح کورتیزول و اپینفرین هورمون های استرس را کاهش می دهد و سیستم دفاعی بدن را بهبود می بخشد. علاوه بر آن، تاثیرات مفید یک خنده از ته دل و خوب، به مدت ۲۴ ساعت باقی می ماند. برای یادآوری مجدد می توانید آن را برای دوستان خود نیز تعریف کنید.»

### ● موسیقی گوش دهید

هنگامی که با یک کار دلهره آور مواجه می شوید، به موسیقی گوش فرا دهید این کار به کاهش استرس شما کمک می کند- موسیقی می تواند از نوع کلاسیک، ملی یا جاز باشد - در محل کار هم می توانید از سی دی درایو کامپیوتر خود استفاده کنید تا موسیقی قابل دسترس باشد.

در تحقیقی که در دانشگاه موناخ در ویکتوریا استرالیا انجام شد، به دو گروه از دانشجویان گفته شد تا یک نطق شفاهی تهیه کنند. بعضی در سکوت کار کردند، عده ای دیگر به مجموعه موسیقی گوش دادند. استرس باعث افزایش فشارخون و بالا رفتن ضربان قلب کسانی که در سکوت کار می کردند شد، ولیکن در داوطلبانی که در گروه موسیقی بودند، مقادیر فوق ثابت باقی ماند. از طرفی آنها اعلام نمودند که استرس کمتری در ضمن کار احساس کردند .

### ● مثبت بیندیشید

به شخص یا چیزی که عمیقا مورد علاقه تان است (در هر مکان) از ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه فکر کنید این کار میتواند استرس شما را کم کند. یا منظره ای از یک تعطیلات آرام را تصور کنید یا عبارتی که باعث ایجاد احساس مثبتی نسبت به خود و جهان اطرافتان می شود را در ذهنتان مرور کنید تا بدین ترتیب استرس خود را کم کنید.

به نظر می رسد که فکر کردن همانند پندی از یک کارت تبریک است! شاد فکر کردن و افکار آرامش بخش می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام بوجود آمدن استرس اتفاق می افتند مقابله کند.

### ● قدم بزنید

یکی دیگر از راههایی که میتواند استرس شما را کم کند قدم زدن است. از پشت میز، صندلی در هر موقعیتی که هستید، بلند شوید و ۱۰ دقیقه راه بروید. بسیاری از مردم این حس درونی را دارند که پیاده روی به آرامششان کمک می کند. امروزه دانشمندان در حال اثبات این موضوع هستند. در تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۲ انجام گرفته، محققان اشخاصی را که از بستگان بیمار خود نگهداری می کردند مورد توجه قرار دادند. (این موقعیت به گونه ای است که هر کدام از ما نیز در این شرایط با استرس مواجه می شویم). در این مورد تحقیقات دانشمندان نشان داد، افرادی که ۴ بار در هفته پیاده روی می کنند استرس کمتری دارند و راحت تر می خوابند. همچنین آزمایشات نشان دادند که فشارخون این افراد در هنگام استرس ثابت باقی می ماند.

### ● نفس عمیق بکشید

برای پنج دقیقه، تنفس خود را آهسته تر کنید و در حدود ۶ بار در دقیقه نفس بکشید. به عبارت دیگر، مدت ۵ ثانیه عمل دم، ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید.

عموما تمایل داریم که تنفس تند و سطحی داشته باشیم، به خصوص هنگامی که احساس فشار می کنیم. چند نفس عمیق شما را مجبور می کند که شانه های خود را بکشید و ماهیچه های سفت را شل کنید. براساس یک تحقیق بین المللی در سال ۲۰۰۱، تنفس آرام مزایای غیرقابل پیش بینی دیگری نیز دارد.

### ● با آرامش بر خیزید

درست قبل از ترک تختخواب و بلافاصله بعد از اینکه زنگ ساعت در صبح به صدا درآمد، ۵ دقیقه برای آرام کردن بدنتان وقت صرف کنید. با منقبض کردن انگشتهای پا شروع کنید، سپس با اختیار خود آنها را شل کنید. بعد در مورد ماهیچه های کف پا و سپس عضله های ساق پا و ران پا و باسن همین کار را انجام دهید.

به طرف بالا این روش را ادامه دهید تا بالاخره با جمع کردن و سپس شل کردن عضله های صورت به آن خاتمه دهید. یک متخصص استرس می گوید: «اگر روز خود را با تنش آغاز کنید، موقعیت ها به گونه ای خواهد بود که تمام روز احساس تنش می کنید. اگر مشکلاتتان را با خود به رختخواب ببرید، احتمالا خواب شما را مختل می کند و این به معنای تنش بیشتر است. تحقیقات نشان می دهد، افرادی که از خواب محروم می شوند، میزان هورمونهای استرس در آنها افزایش پیدا می کند.» او همچنین می گوید: «هر روز خود را، با یک یا دو دقیقه آرامش بخشیدن به خود آغاز کنید و به پایان برسانید»

## نسخه‌ای برای وقتی استرس داری!

همان طور که علم و تکنولوژی پیشرفت می کند، عواملی که موجب اضطراب، نگرانی، استرس و افسردگی می شوند نیز بیشتر شده اند. استرس پدیده ای اجتناب ناپذیر است و صرف نظر از جنس، سن، طبقه اجتماعی، ثروت، شغل و مقطع زمانی همواره حضور دارد.

بعنوان یک پدیده روحی و روانی، استرس حالتی است که اکثر ما در زندگی روزمره چه در محیط خانواده و چه در اجتماع و محیط کار آنرا تجربه می نماییم و این تجربه منجر به نتایج گاه مثبت و گاه منفی می گردد. استرس لزوماً مضر نیست و مادامی که بتوان بین افراد رقابت سالم برقرار کرد به یک موهبت تبدیل می شود. اگر استرس وجود نداشت فعالیت های سازنده زیادی صورت نمی پذیرفت. ولی از آنجا که استرس عمدتاً به پیامدهای ناگوار منجر می شود ضروریست تا استرس و موقعیت های استرس زا به نحو شایسته ای مهار کرد.

### **کنترل تنفس (تنفس شکمی)**

مسلماً هر کسی طرز نفس کشیدن را می داند. اما تعداد کمی از افراد از روش صحیح تنفس آگاهند. کنترل تنفس، یا تنفس کردن به مدت چند دقیقه اغلب به خودی خود راه موثری برای استراحت و تمدد اعصاب است. این شکل تنفس (شکمی) بر حسب مقدار اکسیژنی که دریافت می کنید موثرترین نوع تنفس است. اگر عادت کنیم که به این شکل نفس بکشیم علاوه بر آرامش ذهنی می توانیم فشار خون را کاهش داده و اضطراب را کم کنیم. نفس کشیدن شکمی نه فقط به ایجاد آرامش جسم کمک می کند، بلکه قادر است اثرات منفی فشار روانی را نیز خنثی سازد.

### **ورزش کنید**

اگر ورزش کنید و وضعیت جسمی خود را در حالت طبیعی و مناسب نگهدارید، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی ندارید، کمتر مضطرب و افسرده خواهید شد. ورزش کردن از نظر روحی اضطراب را کاهش می دهد، سبب بهبود عملکرد در مدرسه شده، تمرکز و حافظه را تقویت می کند، افسردگی را از بین می برد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و حتی باعث بیشتر شدن خلاقیت می شود. و بالاخره ورزش نیرو و نرمی و قدرت بدنی را افزایش می دهد و مقاومت دستگاه قلبی-عروقی را زیادتر می کند.

### **تغذیه سالم داشته باشید**

استرس به روش های گوناگون بر افراد تاثیر می گذارد که از شمار آنها می توان به نوع تغذیه، تغییر در رژیم غذایی، حضور در مکان های پر جمعیت و شلوغ، بی نظمی و خستگی مفرط اشاره کرد. وقتی تغذیه مناسب باشد و ساعات خواب تنظیم شود، بدن آمادگی بیشتری برای روبه رو شدن با فشار روانی پیدا خواهد کرد. یک رژیم غذایی متعادل که در آن مواد لازم رعایت شده باشد در کاهش استرس نقش اساسی دارد.

### **مدیریت زمان داشته باشید**

بسیاری از افراد محدودیت های زمانی را به عنوان یکی از مهم ترین منابع استرس خود ذکر می کنند. درست مثل کم کردن وزن که نیاز به تغذیه به جا و ورزش دارد، عادت اجرای الویت ها و مدیریت شخصی هم محتاج رعایت حق تقدم در کارهاست. از نشانه های ضعف در مدیریت زمان می توان به تعجیل دایمی و دستپاچگی - دیر رسیدن همیشگی - احساس

کمبود انگیزه و انرژی - عصبانیت - به پایان نرساندن کارها و.. اشاره کرد. زمان یکی از مهم ترین مهارت هایی است که انسان برای موفقیت در انجام هر کاری به آن نیاز دارد. مدیریت زمان رابطه مستقیم با تعیین اهداف کوتاه مدت و درازمدت در زندگی دارد. ابتدا باید فعالیت هایمان را الویت بندی کنیم. هرچه بیشتر از اهداف و ارزش هایمان مطلع باشیم بهتر می توانیم آنطور که دوست داریم و به آن معتقدیم زندگی کنیم. انسان باید بداند که از زندگی چه می خواهد و سپس برای رسیدن به آن برنامه ریزی کند.

## استرس ات را بکش

همواره به خودتان یادآوری کنید عمر به سرعت باد می گذرد، آیا نگرانی به دلیل موضوعاتی که به خودتان سخت می گیرید، واقعا ارزشش را دارد؟

این هفته به مهارت مدیریت استرس می پردازیم. در مقدمه باید گفت، داشتن کمی استرس در زندگی بسیار طبیعی است و وجود حد متعارف آن موجب حرکت، پویایی و تلاش بیشتر می شود و برای دستیابی به شرایط بهتر، کسب آرامش و گاهی دوری از خطر ضروری است.

در زندگی پرفشار امروز استرس های بسیار زیادی افراد را در بر گرفته است که دوری از آن ها همواره ممکن نیست؛ بنابراین داشتن مهارت مدیریت استرس، نیاز ضروری برای این شرایط تلقی می شود؛ البته این بحث دامنه گسترده ای دارد که با توجه به مجال اندک، تنها به توصیه های کاربردی در این زمینه اکتفا می کنیم.

در گام اول شناسایی منابع استرس را بسیار مهم است. گاهی کنترل این منابع برای ما میسر نیست، ولی شناسایی و مدیریت منشأ درونی و ذهنی استرس کمک زیادی به رفع آن می کند. بسیاری اوقات استرس ها تنها در ذهن وجود دارند و واقعیت بیرونی ندارند؛ مثل توقعات بیجا، ذهن خوانی، منفی بافی، کمال جویی و ...

با واقعیت ها کنار بیایید و آن ها را بپذیرید. شرایطی که توان تغییرش را ندارید، بپذیرید. این کار کمک می کند بخش زیادی از استرس هایی که برای تغییر شرایط تحمل می کنید، از بین برود.

اعتماد به نفس تان را افزایش دهید. شما چیزی از کسانی که بهتر حرف می زنند، بهتر ارتباط برقرار می کنند، بهتر کار می کنند و ... کم ندارید. فقط خودتان را باور ندارید. در آینده در این باره بیشتر خواهیم نوشت. به خودتان احترام بگذارید و به ارزش های تان عمل کنید. به اندازه توانایی و متناسب با شرایط تان به دیگران تعهد دهید. اگر موضوع استرس را به گفت و گو با شخص خاصی ربط دارد، در صورت امکان احساس تان را با او در میان بگذارید.

از شرایط استرس زای عادی فرار نکنید. این کار باعث تقویت استرس تان می شود. روبرو شدن با موضوعات موجب می شود دریابید موضوعات آن قدر که گمان می کردید نگران کننده نیست و تنها افکار تان آن ها را دشوار تلقی می کرد. برنامه ریزی کنید. با نظم و برنامه ریزی احساس آرامش بیشتری را تجربه می کنید. از خودتان توقع بیش از اندازه نداشته باشید. متناسب با نقاط ضعف و قوت تان حرکت کنید. به وظایف تان عمل کنید. تمام تلاش تان را به کار بگیرید و شرافتمندانه و با اعتماد کار کنید، نگران نتیجه نباشید و آن را به خداوند بسپارید. توکل آرام تان می کند. در شرایط استرس زا نفس عمیق بکشید. سعی کنید برای لحظاتی نسبت به تمام اجزای بدنتان آگاه باشید و آن ها را راحت بگذارید.

از ورزش غافل نشوید. داشتن انرژی بیشتر روحیه تان را بانشاط تر می کند. سلامتی تان را در اولویت قرار دهید. همواره به خودتان یادآوری کنید عمر به سرعت باد می گذرد، آیا نگرانی به دلیل موضوعاتی که به خودتان سخت می گیرید، واقعا ارزشش را دارد؟

حتما وقتی را در طول روز و هفته برای رسیدگی به علایق خودتان اختصاص دهید. دایره دوستی های سالم و رشد دهنده خود را گسترش دهید.

مسائل ریز و درشتی را که در ارتباط با دیگران رنج تان می دهد تحمل نکنید؛ بلکه آن ها را حل کنید. بهترین کار گفت و گو با خود فرد است. در پایان به خاطر بسپارید شما بزرگ تر و ارزشمندتر از اتفاقات هستید.

### خصوصیات یک زن موفق شاغل که هر زنی باید بداند!

زنان موفق در دنیا کم نیستند و به همین بهانه می خواهیم شما را با خصوصیات زنان موفق آشنا کنیم. برای دانستن این خصوصیات با ما همراه شوید

در سرتاسر دنیا زنان زیادی هستند که مرزها را شکسته و ثابت کرده اند که می توانند مدیران موفق باشند. اگر شما هم می خواهید یک زن شاغل موفق باشید این توصیه ها را جدی بگیرید.

#### **درباره زنان موفق مطالعه کنید**

زنان موفق زیادی در دنیای تجارت و حرفه های دیگر وجود دارند که تحقیق و مطالعه درباره آن ها می تواند برای شما انگیزه و الهام بخش باشد. با مطالعه درباره زندگی آن ها درک می کنید که مسیر موفقیت چگونه است و با چه موانعی ممکن است در این مسیر مواجه شوید. خود سرگذشت نامه زنان موفق را بخوانید و از تجربیات علمی آن ها الهام بگیرید.

#### **درباره زنانی که در زمینه تخصص شما موفق بوده اند تحقیق کنید**

تخصص شما هر چه که باشد زنانی بوده اند که مسیر را برای دیگران هموار کرده اند. با شناخت آن ها با قدم هایی که باید برای موفقیت در حرفه خود بردارید آشنا می شوید. تحقیق کنید که در کدام دانشگاه درس خوانده اند؟ یا دوره کارآموزی خود را کجا گذرانده اند؟ اولین شغلشان را کجا شروع کرده اند؟ و هر اطلاعات دیگری درباره مسیر حرفه ای آن ها.

#### **رشته ای را انتخاب کنید که زنان کمتری در آن وارد شده اند**

به طور کلی زنان کمتری در زمینه های تکنولوژی، مهندسی، ریاضیات و علوم کامپیوتر حضور دارند. با ادامه دادن یکی از این رشته ها زنان بیشتری را تشویق به این کار می کنید.

#### **بین کار و خانواده تعادل ایجاد کنید**

بزرگ ترین نگرانی زنان در محل کار ایجاد تعادل بین کار و خانواده است. زنان معمولا در کنار مسئولیت های خانه به فکر پیشرفت در کارشان نیز هستند. تحقیقات نشان داده است که زنان زیادی به خاطر مسئولیت های خانه و بودن در محیط هایی که مسئولیت های زن را در خانه می شناسند شغلشان را ترک کرده اند. بهترین راه برای ایجاد تعادل بین کار و خانواده



این است که در شرکت هایی کار کنید که سیاست ها و قوانین دوستانه ای در رابطه با والدین داشته باشند مثل مرخصی زایمان، مهد کودک، سلامت خانواده و مرخصی بعد از زایمان داشته باشند.

### **با نابرابری حقوقی مبارزه کنید**

علیرغم پیشرفت چشمگیری که زنان در کسب و کار داشته اند هنوز هم نابرابری حقوقی وجود دارد. واقعیت تلخ این است که زنان درآمد کمتری نسبت به مردان دارند حتی در یک شغل مشابه. مشکل بزرگ اینجاست که زنان خودشان را دست کم می گیرند و نمی توانند با کارفرما برای درآمد بیشتر مذاکره موثری داشته باشند. برای مبارزه با نابرابری حقوقی باید این کارها را انجام دهید:

**مذاکره کردن را یاد بگیرید :** وقتی ارزش خودتان را شناختید کیفیت ها، مهارت ها و دستاوردهای تان را معامله کنید. هرگز مهارت های خود را ارزان معامله نکنید. هنگام مصاحبه اول خودتان مقدار حقوق و دستمزد را تعیین نکنید اما اگر مجبور شدید یک محدوده دستمزد فراهم کنید.

**هرگز به درخواست ها فوراً بله نگویید :** ابتدا فکر کنید و اگر احساس کردید بی ارزش شده اید بحث را ادامه دهید.

**بدانید که شما حق درخواست بیشتر شدن درآمد را دارید :** اگر در جایی کار می کنید که به کارتان ارزش داده نمی شود یا به همکاری که همان کار شما را انجام می دهد درآمد بیشتر از شما پرداخت می شود از درخواست اضافه حقوق نترسید .

### **اعتماد به نفس داشته باشید**

برای موفقیت باید به خودتان و توانایی های تان اعتماد کامل داشته باشید. مردم همان دیدی را به شما دارند که خودتان دارید. اگر اعتماد به نفس داشته باشید مردم هم شما را فرد با اعتماد به نفسی می بینند.

اعتماد به نفس تان را با زبان بدن نشان دهید. مثلاً صاف بایستید، سرتان را بالا بگیرید، به دیگران محکم دست بدهید و لبخند بزنید. مهم تر از همه هنگام صحبت تماس چشمی برقرار کنید.

اگر روز خوبی نداشتید و یا حس خوبی به خودتان ندارید از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنید. جلوی آینه بایستید و بگویید من در کارم عالی هستم. من موفق می شوم و پیشرفت میکنم.

### **جسور باشید**

یکی از باورها نسبت به زنان این است که زن احساساتی و ضعیف است. برای مبارزه با این باور باید آن را تکذیب کرد. برای این که به عنوان یک زن شاغل توانمند احترام کسب کنید باید جسور باشید.

می توانید جسارت تان را در سخنرانی ها و کارهای تان نشان دهید. به تصمیم هایی که می گیرید باور داشته باشید و از خودتان انتقاد نکنید. وقتی واضح و با اعتماد به نفس حرف بزنید و عمل کنید دیگران هم هیچ شکی به تصمیمات شما نخواهند داشت.

در مقابل انتقادها منطقی رفتار کنید. ابتدا کمی فکر کنید و ببینید آیا می‌توانید از این انتقاد استفاده سازنده ببرید یا این که باید آن را نادیده بگیرید. هر کاری که می‌کنید نباید اجازه دهید انتقاد باعث شک به خودتان و توانایی‌های تان شود.

### **علايق تان را پيدا كنيد و آن‌ها را دنبال كنيد**

برای پیشرفت باید به کاری که می‌کنید علاقه داشته باشید. وقتی انرژی و هیجان بیشتری داشته باشید انگیزه بیشتری هم خواهید داشت.

مسیر موفقیت طولانی است و پر از فراز و نشیب. وقتی به کارتان علاقه داشته باشید در سختی‌های کار قوی هستید.

### **سازمان یافته باشید**

موفقیت نتیجه برنامه ریزی درازمدت و فعالیت روزانه است. یک سازمان خوب به شما کمک می‌کند زمان تان را کنترل کرده و همه کارها را برای رسیدن به هدف تکمیل کنید. روی چیزهای مهم تمرکز کنید و اهداف دازمدت را یادآوری کنید. اولویت بندی کنید. هر روز اهدافتان را بنویسید و آن‌ها را اولویت بندی کنید. چند کار را با هم انجام ندهید. قبل از شروع یک کار جدید کار قبلی را تکمیل کنید و تمام تمرکزتان را روی کارتان جمع کنید.

### **ارتباط برقرار كنيد**

ارتباط برقرار کردن در کارتان بسیار مفید و کاربردی است. با حرفه‌ای‌های دیگر ارتباط مفید داشته باشید. این کار به شما کمک می‌کند فرصت‌های شغلی را کشف کنید و پیشرفت‌های جدید در زمینه شغل تان یاد بگیرید و راه حل مشکلات کاری تان را پیدا کنید.

### **خلاق باشید**

از یک کارمند این انتظار می‌رود که تفکر خلاقانه داشته باشد و در مقابل موانع و مشکلات به راه حل‌های خلاقانه برسد. زمانی که در محل کار با مشکل مواجه شدید کاغذ بردارید به راه حل‌های ممکن فکر کنید و هر چیزی که به ذهن تان می‌رسد را بنویسید. به ذهن تان اجازه دهید آزادانه فکر کند.

### **شجاع باشید**

برای این که در کارتان زن موفق باشید باید از محدوده امن خود بیرون بیایید ریسک کنید و از دنبال کردن اهداف تان نترسید. هر موفقیتی اعتماد به نفس تان را بالاتر می‌برد و تشویق تان می‌کند به موفقیت‌های بیشتری برسید. حتی اگر همه چیز آن طور که برنامه ریزی کرده بودید پیش نرفت یادتان باشد که به آخر دنیا نرسیده‌اید و می‌توانید دفعه بعد عملکرد بهتری داشته باشید. قوی، با اعتماد به نفس و شجاع باشید تا به تمام اهداف تان برسید.

## روش های درس خواندن

نحوه صحیح مطالعه و استفاده بهینه از وقت برای دستیابی به نتایجی مطلوب یکی از سوالات و چالش هایی است که همواره ذهن دانش آموزان را درگیر کرده و با نزدیک شدن به ایام امتحانات شدت می گیرد، چرا که آنان می خواهند با اتخاذ فرآیندی صحیح به آنچه مطلبشان بوده، دست پیدا کنند.

**در ادامه برخی از شیوه های موثر مطالعه و یادگیری را مرور می کنیم:**

### **افراط نکن**

در مطالعه کردن دروس توازن را حفظ کنید. عجیب نیست که شما به خاطر علاقه زیادی که به یک درس دارید، بیشتر از هر کتابی آن را مطالعه کنید؛ این اشتباهی است که بسیاری از دانش آموزان آن را انجام می دهند و با افراط در مطالعه درس و کم کاری در خواندن درس دیگر، به نتیجه نهایی که برایش زحمت می کشند، لطمه می زنند.

برای مثال، دانش آموزان رشته تجربی، معمولاً در خواندن درس زیست شناسی که علاقه بیشتری به آن دارند، افراط می کنند و عربی را نادیده می گیرند و بچه های علوم انسانی بیشتر از هر درسی ادبیات را می خوانند و ریاضی را کمتر از هر درسی مطالعه می کنند. برای گرفتن نتیجه بهتر، از چنین اشتباهی بپرهیزید و فقط روی یک درس تمرکز نکنید.

### **تغییر متناوب مکان مطالعه و درس خواندن**

اگرچه بسیاری از دانش آموزان به مطالعه در کتابخانه شدیداً معتقد هستند، اما دانشمندان علم ادراک بر این باورند تغییر متناوب محیط مطالعه برای یادگیری بسیار موثر است. چرا که حافظه انسان بر اساس موقعیت و مکان شکل می گیرد در نتیجه تغییر محیط مطالعه، میزان به خاطر سپردن چیزهایی که یاد گرفته اید را افزایش خواهد داد.

### **امتحان دادن**

هر چقدر هم که از امتحان تنفر داشته باشید اما مطالعات نشان می دهد یک ارزشیابی جدی مانند امتحان نه تنها مؤید میزان دانش دانش آموزان است بلکه می تواند کیفیت و ارزش علمی دانشجویان را نیز افزایش دهد. آزمون های متناوب به یادگیری دوباره و به خاطر آوردن اطلاعات ما کمک می کند، ضمن اینکه در هنگام آماده شدن برای امتحانات نهایی تازه به ارزش و عملکرد امتحانات طول ترم پی می بریم.

### **حضور در کلاس**

شاید این مسئله بدیهی و واضح باشد. اما سخنرانی های طولانی استادان و زمان شروع کلاس ها در ساعات اولیه صبح، اغلب باعث شده شرکت در کلاس تا حدودی سلیقه ای و دلخواهی شود. بهترین شیوه برای آمادگی در امتحانات، حضور در کلاس درس می باشد. در این صورت می توانید با سلسله مراتب درسی آشنا شده و از مطالبی که از آنها امتحان گرفته می شود، مطلع شوید.

### **منظم باشید**

تنها چیزی که از داشتن یک ضرب‌الاجل زمانی بدتر است، از دست دادن این ضرب‌الاجل می‌باشد. پس سعی کنید همیشه منظم باشید و از تعلل و به تعویق انداختن وظایف خود اجتناب کنید.

### علائمی که نشان می‌دهد زندگی تان از آنچه فکر می‌کنید بهتر است

گاهی به زندگی تان و خودتان شک می‌کنید، روزهایی احساس خوبی ندارید و از خودتان راضی نیستید و ...، همه‌ی این‌ها یعنی اینکه همچنان تمایل دارید رشد کنید و کامل شوید. یعنی می‌توانید خویش آگاهی تان را پویا نگه دارید و هدفمند باشید.

#### صورتحساب‌های این ماه را پرداخت کرده‌اید

خویش آگاهی تان را پویا نگه دارید و هدفمند باشید

حتی شاید توانسته باشید مقداری هم پس انداز کنید. فرقی نمی‌کند مبلغ صورتحساب‌ها چقدر بوده یا چه اندازه تاخیر داشته‌اید مهم این است که بالاخره این کار را انجام داده‌اید.

#### خودتان را گاهی زیر سوال می‌برید

گاهی به زندگی تان و خودتان شک می‌کنید، روزهایی احساس خوبی ندارید و از خودتان راضی نیستید و ...، همه‌ی اینها یعنی اینکه همچنان تمایل دارید رشد کنید و کامل شوید. یعنی می‌توانید خویش آگاهی تان را پویا نگه دارید و هدفمند باشید. بهترین آدمها کسانی هستند که در پایان روز از خود می‌پرسند: شاید راه بهتری هم برای انجام کارهایم وجود داشته باشد، چرا که نه؟!

#### شغلی دارید

فرقی نمی‌کند روزی چند ساعت کار می‌کنید و چقدر حقوق می‌گیرید، به هر حال شما پولی در می‌آورید که در هزینه‌ها کمک‌تان می‌کند، غذایی برای خوردن فراهم می‌کنید، لباسی برای پوشیدن و سقفی که در زیر آن آرامش داشته باشید. مهم نیست اوضاع جوری که انتظار داشتید پیش نمی‌رود، گاهی واقعا تقصیر شما نیست. شما باید بابت استقلال‌ی که دارید و می‌توانید از پس خودتان بر بیایید، به خودتان احترام بگذارید.

#### برای پرداختن به کاری که دوست دارید وقت دارید

حتی اگر کار مورد علاقه‌تان «لم دادن روی کاناپه و تماشای سریال محبوب‌تان» باشد!

#### نگران وعده‌ی بعدی غذای تان نیستید

چیزهایی برای خوردن در یخچال یا کابینت آشپزخانه‌تان دارید و می‌توانید انتخاب کنید چه بخورید.

#### از غذایی که می‌خورید لذت می‌برید

صرفا برای بقا غذا نمی‌خورید؛ خوردن برای تان لذتبخش است

## یکی دو دوست واقعا صمیمی دارید

خیلی‌ها تعداد دوستانها برای‌شان مهم است اما بالاخره می‌فهمند که این تعداد دوستان نیست که دلگرم‌شان می‌کند بلکه کیفیت دوستی‌شان است که پشتوانه‌شان می‌شود. دوستانی که با شما گرم و صمیمی‌اند، شما را قبول دارند و در روزهای خوشی و ناخوشی کنارتان هستند، سرمایه‌های واقعی‌اند و اگر شما حتی فقط یکی دو تا از این دوستان داشته باشید سرمایه دارید.

## همان آدمی نیستید که پارسال بودید

همیشه چیزهایی هست که بخواهید آنها را یاد بگیرید، مشغول‌شان شوید و می‌توانید راههای بهتر شدن و تغییر کردن را پیدا کنید. این خیلی ارزشمند است.

## همیشه فرصتی برای سرگرمی و شاد بودن پیدا می‌کنید، هر چند جزئی

شاید سالها باشد که به کنسرت نرفته‌اید اما گاهی برای خودتان کتاب می‌خرید، به یک سفر یک روزه به شهر مجاور می‌روید و مجبور نیستید تمام ساعت‌های روز را کار کنید تا زنده بمانید!

## زیاد درگیر تیپ و ظاهرتان نیستید

مثل خیلی‌ها مدام استرسِ «چی بپوشم» ندارید! همین که سر و وضع‌تان مرتب و معقول باشد برای‌تان کافیست و اگر به جشن عروسی دعوت شوید، کام‌تان را با وسواس نشان دادن نسبت به لباس و آرایش و ... تلخ نمی‌کنید و بلدید به خوبی از شادی‌ها لذت ببرید و در عین حال در نوع خودتان بهترین باشید و در حد خودتان بدرخشید.

## حس ششم‌تان خوب کار می‌کند

همیشه هوشیار و آگاه بودن صفت بسیار مهم و به درد بخوری است که باید بابت داشتن آن به خود ببالید. اینکه بتوانید با خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید و حس کنید چه چیزی درست است و چه چیزی نادرست، یعنی چند قدم جلوتر از بقیه‌اید.

## بابت گذشته خودتان را سرزنش نمی‌کنید و تاسف نمی‌خورید

خیلی اوقات آدمها گذشته‌شان را مدام با خود حمل می‌کنند و زمان حال‌شان آغشته به تلخی‌ها و شکست‌های گذشته است. رها نشدن از گذشته، کودک درون را می‌کشد. اما شما تنها چیزی که از گذشته با خود دارید، عبرتهایی است که از اشتباهات خود گرفته‌اید، پس حالا انسان بهتری هستید با حال خوب!

## فضایی متعلق به خودتان دارید

لزوما این فضا نباید یک خانه یا آپارتمان مستقل باشد (اگر باشد که عالیست!). شما به یک اتاق، یک گوشه، یک میز یا هر فضای کوچکی که بتوانید در آن استراحت کنید و تمرکز داشته باشید نیاز دارید؛ جایی که بتوانید فرمانروای دنیای کوچک خودتان باشید.

## از روابط سمی بیرون زده‌اید

تقریباً همه‌ی ما افرادی را در اطراف خود داریم که حال‌مان را بد می‌کنند، مهم این است که مهارت فاصله گرفتن از آنها را بلد باشیم. اگر می‌توانید خودتان را از این آدمها و روابط ناسالم نجات دهید پس قوی و دانا هستید.

## علاقه‌مندی‌هایی دارید

علاقه‌مندی‌های شما ممکن است داشتن یک زندگی شادتر، حفظ روابط دوستانه، فیلم تماشا کردن، عضویت در گروه‌های اجتماعی و یا هر چیز دیگری باشد؛ اگر موضوعاتی در زندگی‌تان وجود دارد که همیشه اشتیاق کشف تازه‌هایش را دارید پس زندگی‌تان خوب پیش می‌رود.

## بلدید از خودتان چطور مراقبت کنید

می‌دانید به چند ساعت خواب نیاز دارید تا شاداب باشید، می‌دانید وقتی دل‌تان آزرده است و غمگینید به چه کسی مراجعه کنید، می‌دانید چه چیزی حال‌تان را خوب می‌کند و...

## هدف دارید و برایش سخت تلاش می‌کنید

حتی اگر واقعا خسته‌اید و احساس می‌کنید انگار کیلومترها دویده‌اید، باز هم رویای‌تان پُررنگ است و به شما انگیزه می‌دهد.

## اما انعطاف ناپذیر و بی‌گذشت نیستید

شادترین و سازگارترین آدمها کسانی هستند که می‌دانند با شرایط چگونه تا کنند و از هر موقعیتی، ایده آتش را بسازند، آنها به موقع حساس و دقیق‌اند و به موقع سهل گیر و انعطاف پذیر.

## ناکامی‌هایی را پشت سر گذاشته‌اید

شما می‌توانید چالش‌های اکنون‌تان را با چالش‌هایی که قبلاً داشته‌اید و از پس‌شان برنیامده‌اید مقایسه کنید و به خودتان این اطمینان را بدهید که با تجربه شده‌اید. شما درک می‌کنید که زندگی راحت‌تر نشده، بلکه این شما هستید که باهوش‌تر و قوی‌تر شده‌اید.

## بهترین نصیحت‌های پدران

بهترین نصیحتی که پدرم به من کرده و او هم خود از پدرش شنیده این است که در شب اقدام به رفع و رجوع مشکلات نکنم چرا که در شب خاصیتی هست که موجب می‌شود مشکلات وجهه بغرنج‌تری پیدا کنند.

مری یوسن Mary Usen از نیویورک گفته است :

پدر من اهمیت مرتب کردن رختخوابم در هر صبح را به من آموخت . شش ساله بودم و او به من نشان داد که افراد در ارتش چگونه تختخوابشان را مرتب می کنند و بدین منظور هر روز تختخواب مرا چک می کرد . امروزه تختخوابم تنها چیز موجود در زندگیم می باشد که همواره مرتب و منظم می باشد .

### مونیک سیترون استامپلمن **Monique Citron Stampleman** از نیویورک گفته است :

شاد بودن چقدر مهم است . پدر من هرگز خسته نبود ؛ او اغلب روی سرش می ایستاد تا سه فرزندش را تحت تاثیر قرار دهد و با انجام کارهای ساده این چینی این زندگی یکنواخت و بی هیجان ما را شور و هیجان می بخشید . به عنوان مثال یک بار ما را ترغیب کرد یکی از داستانهای پر مخاطره ژول ورن به نام سفری به ماهی فروش ( با اختاپوس زنده اش ) را تجسم کنیم . پدرم آموخت که زندگی وقتی قرین شادی گردد بهتر خواهد بود و دیگران را همراه ما می سازد .

### هیلاری هیندل **Hilary Heindl** از ماساچوست گفته است :

اکثر صبح ها زمانی که پدرم مرا به مدرسه می رساند این ضرب المثل را تکرار می کرد " کلاهی را بپا " منظورش این بود که قدر و منزلت خودت را فراموش نکن . بارها در طول زندگی این ضرب المثل را مورد استفاده قرار دادم . این ضرب المثل انگیزه بخش من برای اتمام روابط خطرناک بود و خاطر نشان می کرد که در کار، تواناییهای خودم را دست کم نگیرم . به یمن این نصیحت حکمت آمیز اجازه ندادم عدم خودباوری مانعی برای تحقق اهدافم گردد .

### وینفرد نورود **Winifred Norwood** از ماینی **Maine** گفته است :

در اوایل دهه ۱۹۶۰ که من در حال بزرگ شدن بودم پدرم مطمئن شد که هر آنچه را که یک مرد باید بتواند انجام دهد را من یاد گرفته ام . او به من یاد داد چگونه از لوازم برقی استفاده کنم ، برای نصب آنتن رادیو به پشت بام بروم. او می خواست من تشخیص دهم که می توان زن باشم اما کاملاً متکی به خود و مستقل .

### کارولین ژوریس **Carolyn Juris** از نیویورک گفته است :

وقتی برای اولین بار پا به دنیای کار گذاشتم پدرم به من گفت به خاطر داشتن نام معاون شرکت به اندازه از یاد نبردن نام کار فرما اهمیت دارد . اگر شما چیزی نیاز داشته باشید این درخواست شما به گوش کارفرما نخواهد رسید مگر اینکه با کسی که برنامه های رییس را مدیریت می کند رابطه خوبی داشته باشید و این فرد کسی نیست به جز معاون و دستیار رییس . بعد از مدتی که خودم به عنوان دستیار شرکتی کار کردم اقرار می کنم مطلبی که پدرم گفت کاملاً صحت دارد .

### کیم پریوس بلومبرگ **Kim Prywes Bloomberg** از شیکاگو، ایلینویس **Illinois** گفته است :

پدرم می گوید " اگر می خواهی کاری انجام شود آن را به فرد پر مشغله ای بسپار تا آن را انجام دهد . او پزشک کوشا و سخت کوشی است که تلاش می کند بیمارانش را خوب بشناسد. با فرزند بزرگش توپ بازی می کند و سرگرمی های بی شمارش را دنبال می نماید . در زندگی شخصی ام دریافتم هر زمان که مشغله ام بیشتر می باشد فعالیت و خلاقتر می شوم .

### لارا کار وینتون **Lara Carr-Winton** از آلاباما **Alabama** گفته است :

پیش از ازدواج پدرم توصیه کرد که هرگز شکایت همسرم را نزد دوستان نبرم اگر مشکلاتمان را با همسرمان حل نکنیم زمینه دلخوری های پنهان فراهم می شود و باعث می شود که دوستان نسبت به همسرم دیدگاه خوشایندی نداشته باشند . با رعایت این راهنمایی پدرم، ازدواج موفق داشتم .

### جسیکا بار – گابریل Jessica Bar-Gabriel از آلبرتا Alberta گفته است :

به دلیل اینکه تلفن دارد زنگ می خورد مجبور نیستید آن را جواب دهید . پدرم همواره احساس می کرد اگر در کنار دوست یا عضو خانواده ای هست آن فرد به شخص آن سوی خط ارجحیت دارد . او به من آموخت که بدون توجه به شرایط، بر روی افرادی که در کنارشان هستم تمرکز کنم . چرا که آنها شایسته دریافت توجه کامل من هستند .

### لائورا سینرود Laura Sinrod از نیویورک گفته است :

بهترین نصیحتی که پدرم به من کرده و او هم خود از پدرش شنیده این است که در شب اقدام به رفع و رجوع مشکلات نکنم چرا که در شب خاصیتی هست که موجب می شود مشکلات وجهه بفرنج تری پیدا کنند . اگر چه گاهی اوقات این موضوع را رعایت نکردم اما در این سالها گذر زمان بر درستی این پند صحنه گذاشت . تاریکی شب می تواند باعث شود که کوچکترین موانع نفوذ ناپذیر و غیر قابل عبور به نظر آیند .

### کریستین موناکو Kristin Monaco از واشینگتن دی سی گفته است :

به یمن حرفهای پدرم دانستم که قبل از آنکه شروع به قلمه زدن کنم میانگین زمان آخرین یخبندان در منطقه ای که زندگی می کنم را بررسی کنم . آرزو دارم حیاط خانه ام روزی به مانند حیاط خانه او رشک برانگیز شود .

### ایمی کنبی Amy Canby از کلرادو Colorado گفته است :

پدرم می گفت برای جلوگیری از بروز افسردگی می بایست همواره چشم انتظار تحقق اتفاق خوبی باشید . حالا زمانی که بد خلق می شوم به آن چیز خوب فکر می کنم این چیز خوب می تواند یک تفرجگاه آفتابی ، سفر و ... باشد

## هورمون های خوش اخلاقی را تنظیم کنید!

بدخلق می شوید و نمی دانید ماجرا از کجا آب می خورد؛ روزها بدون آنکه کاری کنید، خسته می شوید و همان اوایل شب ناگهان به خواب می روید. گاهی گرسنگی وقت و بی وقت سراغتان می آید و در جسمتان اتفاقاتی می افتد که دلیلش را نمی شناسید. اما متخصصان می گویند بسیاری از اوقات، گناه این اتفاقات برگردن هورمون های مترشحه غدد داخلی است که در تنظیم فعالیت های مختلف دستگاه های بدن و همین طور تنظیم روان ما نقش دارند.

شاید شما هم مثل بسیاری از آدم های دیگر، علائم روانپزشکی را تجربه می کنید که می تواند منشا غدد داخلی داشته باشد، اما بدون اینکه به منشا هورمونی این علائم توجه کنید، به خاطر این علائم زجر می کشید یا می خواهید با خوردن داروهای روانپزشکی خودتان را تسکین دهید. اگر شما هم به مشکلاتی از این دست دچار شده اید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

تیروئید



## گرمازدگی، تپش قلب و بی‌خوابی

افزایش ترشح هورمون تیروئید که پرکاری تیروئید نامیده می‌شود، باعث افزایش متابولیسم و سوخت‌وساز در بدن می‌شود. تپش قلب، افزایش فشارخون، افزایش نبض، لرزش دست‌ها، کم‌تحملی در برابر گرما، تعریق زیاد، افزایش اشتها و... از نشانه‌های ترشح نامتعادل این هورمون است. علائم افسردگی در میان ۳۰ درصد بیماران دیده می‌شود. علائم افسردگی می‌تواند به صورت خلق پایین، بی‌خوابی، کاهش وزن، خستگی و کاهش میل جنسی تظاهر پیدا کند. همچنین می‌تواند در ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد با علائم اضطرابی همراهی داشته باشد. علائم شیدایی یا خلق بالا در این اختلال شیوع کمتری دارد، همچنین علائم روان‌پریشی مثل توهم و هذیان ممکن است سراغ فرد بیاید. مشکلات شناختی به صورت کاهش سرعت پردازش اطلاعات مغزی، اختلال در حافظه فوری، مشکلات توجه و تمرکز هم در بعضی از این بیماران دیده می‌شود.

## اضطراب، سرمازدگی و یبوست

کم‌کاری تیروئید به مواردی گفته می‌شود که ترشح هورمون تیروئید کم شده باشد. در این شرایط سوخت‌وساز متابولیسم پایه بدن کاهش می‌یابد.

خستگی، افزایش وزن، یبوست، کم‌تحملی در برابر سرما، پرش و گرفتگی عضلانی، ریزش مو، کاهش دمای بدن و... می‌تواند با این اختلال همراه شود. تغییرات روانی ناشی از کم‌کاری تیروئید در ۵۰ درصد موارد رخ می‌دهد. در بیماران که کم‌کاری تیروئید دارند، بیشتر مهارت‌های حرکتی، حافظه و درک بنیانی مورد تأثیر قرار می‌گیرد و همچنین نقض در تمرکز و توجه هم وجود دارد. افسردگی در ۴۰ درصد موارد کم‌کاری تیروئید دیده می‌شود. خلق پایین، خستگی، عدم لذت بردن از زندگی، کاهش تمرکز و پرخواهی شایع‌ترین علائم افسردگی در کم‌کاری تیروئید است.

## غده هیپوفیز / پرولاکتین

### ناتوانی جنسی، پرخاشگری و روان‌پریشی

پرولاکتین هورمونی است که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود. ترشح زیاد از حد آن در زنان باعث قطع قاعدگی، ترشح شیر از سینه در زنان و ناتوانی جنسی در مردان می‌شود. در مورد عوارض روانی آن هنوز شواهد اثبات‌شده‌ای یافت نشده است اما در بعضی تحقیقات به پرخاشگری، افسردگی، اضطراب و علائم روان‌پریشی اشاره شده است. لازم به تذکر است که عملکرد تمامی غدد فوق‌الذکر تحت تأثیر غده هیپوفیز و هیپوتالاموس در مغز است، بنابراین افزایش یا کاهش ترشح هورمون‌های گفته شده می‌تواند عوارض ثانویه مشکلات در غده هیپوفیز یا هیپوتالاموس باشد، بنابراین در مواردی که شک به بدکاری این هورمون‌ها داریم لازم است با آزمایش‌های مناسب و گاهی تصویربرداری منشا این بی‌نظمی هورمونی پیدا شود و سپس درمان لازم که در موارد کم‌کاری غده، جایگزینی هورمون‌ها از طریق خوراکی یا تزریقی و در موارد پرکاری غده، سرکوب ترشح هورمون‌هاست، انجام شود.

## غده جنسی / استروژن و پروژسترون

### خونریزی شدید قاعدگی، بی‌حوصلگی

در زنان تخمدان‌ها تولیدکننده هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون هستند. کفایت تولید استروژن و پروژسترون باعث صفات ثانویه جنسی و سیکل قاعدگی منظم و باروری طبیعی می‌شود. این مشکل در زمانی که ترشح هورمون پروژسترون

دچار اشکال می‌شود یعنی بعد از یائسگی فقدان قاعدگی و باروری اتفاق می‌افتد. شایع‌ترین علائم یائسگی عبارتند از: ناپایداری عروقی که باعث گرفتگی می‌شود، نازک شدن پوست و مخاط دستگاه ادراری و تناسلی، کاهش اندازه سینه‌ها و پوکی استخوان.

در زنان جوان اختلال عملکرد هورمون‌های استروژن و پروژسترون می‌تواند باعث به هم زدن سیکل قاعدگی (خونریزی‌های شدید یا فقدان قاعدگی، قاعدگی‌های نامنظم) و ناباروری شود.

### سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

#### چاقی، افسردگی و بی‌خوابی

بیماری شایعی که در زنان جوان و در سنین باروری دیده می‌شود، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است. در این بیماری کیستیک‌های کوچک در تخمدان به وجود آمده و در آن افزایش ترشح اندروژن‌ها (یا هورمون‌های جنسی مردانه) اتفاق می‌افتد. این بیماری به دلیل عدم تخمک‌گذاری یکی از علل شایع ناباروری در زنان است. سایر علائم شامل اختلال در قاعدگی، موهای زائد، چاقی، الگوی طاسی مردانه است. شایع‌ترین اختلال‌ها در سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، افسردگی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، کاهش میل جنسی یا افزایش موهای زائد بدن است. گاهی این علائم روانی در مصرف خارجی هورمون‌های جنسی به صورت قرص‌های مخصوص باروری یا قرص‌های ضدبارداری هم دیده می‌شود.

### تستوسترون

#### پرخاشگری، تحریک‌پذیری و ناتوانی جنسی

تستوسترون هورمونی است که از غدد جنسی مردان (بیضه‌ها) ترشح می‌شود و مسئول ایجاد صفات ثانویه جنسی در مردان (مثل رویش مو در صورت و...) و باروری در مردان است. کاهش تستوسترون در مردان باعث افسردگی، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و کاهش میل جنسی می‌شود. بعضی مردان به دلیل ضعف در قوای جنسی سرخود، آمپول‌های تستوسترون را بدون تجویز پزشک مصرف می‌کنند که این مسئله نه تنها باعث افزایش میل جنسی یا درمان ناتوانی جنسی نمی‌شود بلکه با برهم زدن تنظیم این هورمون مشکل اولیه را تشدید می‌کند. افزایش هورمون تستوسترون در بدن می‌تواند باعث مشکلات رفتاری مثل عصبانیت و پرخاشگری شود.

### غده آدرنال یا فوق کلیوی/کورتیزول

#### خستگی، ضعف و افسردگی

از قسمت سطحی غده فوق کلیوی هورمون کورتیزول ترشح می‌شود. پرکاری قشر غده فوق کلیوی با افزایش کورتیزول یا سندرم کوشینگ همراه است. کوشینگ سندرمی است که با چاقی تنه، افزایش فشارخون، ضعف و خستگی، فقدان قاعدگی، پرمویی در زنان، خطوط ارغوانی رنگ در شکم، پوکی استخوان، وجود قند در ادرار مشخص می‌شود.

علائم روانپزشکی شامل افسردگی در ۷۰ درصد بیماران وجود دارد و بیشتر در زنان دیده می‌شود. علائم افسردگی می‌تواند قبل از علائم فیزیکی در فرد به وجود آید. افسردگی می‌تواند به عنوان یک بیماری ثانویه همراه با تغییرات بدنی مثل چاقی، پرمویی در زنان ایجاد شود و منجر به انزوای اجتماعی فرد شود. اضطراب معمولاً در همراهی با افسردگی دیده می‌شود و در ۵۰ درصد موارد وجود دارد. مشکلات جنسی در زنان به صورت قطع قاعدگی و کاهش میل جنسی و در مردان به صورت کاهش میل

جنسی و ناتوانی جنسی رخ می‌دهد. علائم خلق بالا و شیدایی در ۱۰ درصد دیده می‌شود. در موارد نادر توهم و هذیان و اغتشاش شعور هم دیده می‌شود و نقض عملکرد شناختی که شامل نقض در حافظه کلامی، توجه و تمرکز و نقض در عملکرد بینایی و حرکتی است در ۵ درصد موارد دیده می‌شود.

## بدقول‌ها معمولا آدم‌هایی بی‌اعتبارند

ممکن است او خود ما باشیم یا حتی آدم کنار دست‌مان، همسایه دیوار به دیوار یا حتی دوست قدیمی‌مان. بدقول‌ها معمولا آدم‌هایی بی‌اعتبارند که به مرور زمان دیگر کسی روی حرفشان حساب نمی‌کند.

همه ما آدم‌های بدقول زیادی را در زندگی مان دیده ایم، بعضی از ما خودمان آدم‌های بدقولی هستیم و بعضی هامان مجبوریم همیشه آدم‌های بدقول را تحمل کنیم. آدمی که وفای به عهد در قاموس اخلاقی اش نیست، کسی که هیچ‌گاه بر سر حرف و وعده اش نمی‌ایستد، آنی که به قول خودش، همیشه دیگران را سر کار می‌گذارد و پس از بدقولی، نشانه‌ای از پشیمانی در چهره اش دیده نمی‌شود. ممکن است هر آدمی با هر طبقه اجتماعی باشد، اما او هر که باشد اهمیت زیادی ندارد، چون مهم، خصلت آزاردهنده اش در پایبند نبودن به وعده هایش است.

کسی که بدقولی می‌کند، معمولا با مرور زمان، اعتبارش را در میان اطرافیان از دست می‌دهد و دیگر کسی برای حرف‌ها و قول‌هایش ارزشی قائل نیست. چنین فردی اگر از قضاوت دیگران نسبت به خودش ناراحت و رنجیده نشود، تصمیمی برای اصلاح رفتارش نمی‌گیرد و از وضعیتش نیز گلایه نمی‌کند، اما کسانی که مجبورند با چنین فردی زندگی کنند و کارهای روزمره شان به نوعی با او گره خورده است، بویژه اگر خودشان پایبند به وعده هایشان باشند، آزرده می‌شوند. حالا اگر چنین فرد بدقولی، شریک زندگی آدمی خوش قول باشد، مشکلات چند برابر می‌شود، چون اساس زندگی زناشویی بر پایبندی به عهد و پیمان است. وقتی بچه دار می‌شوید، قضیه حادثه‌تر می‌شود چرا که شما قول می‌دهید و زیرش می‌زنید. از آن طرف قانونی برای انجام کار بچه‌ها می‌گذارید اما آن کارها را انجام نمی‌دهند.

کودک تان با دوستش دعوا کرده چون از کتاب او خوب مراقبت نکرده و... اینها ساده نیست. البته شاید در نگاه اول خیلی مهم به نظر نرسد اما وقتی وفای به عهد و خوش‌قولی و سرحرف خود ماندن در کودک شما نهادینه نشده باشد می‌تواند کم‌کم فاجعه‌ای بزرگ را رقم بزند. وفای به عهد همان چیزی است که کوفیان آن را نداشتند و فاجعه‌ای به بزرگی عاشورا به پا شد.

### **به بچه‌ها کمک کنید**

۱- کلمه خوش‌قولی را در خانه خودتان و بین خانواده مقدس کنید. مثلا جزو یکی از تعریف‌های کلامی شما از کودک‌تان باشد، «قربون پسر خوش‌قولم برم». حتی گاهی موضوع را برایش عجیب کنید. وقتی بچه‌ها کار خوبی می‌کنند مثلا نماز می‌خوانند یا بدون اینکه شما گفته باشید در حال کمک به شما هستند و... جمله مذکور را بگویید تا با تعجب بگوید: چه قولی؟ آن وقت از فرصت استفاده کنید و مثلا بگویید: «اینکه خدا گفته نماز بخوانید، به پدر و مادر کمک کنید و... و تو الان این کار رو می‌کنی».

۲- وقتی زمان انجام یکی از خواسته‌های او رسید، مثلا سر موقع خریدی برایش انجام دادید و... نقش بازی کنید و برای لحظاتی نگویید که آن کار را کرده‌اید. وقتی بچه‌ها ناراحت شدند و ابراز ناراحتی کردند، بگویید که واقعا چقدر بدقولی حس بدی ایجاد می‌کند. من فقط خواستم نظرتو را درباره بدقولی بدونم، این هم کادوی شما و...

۳- قرارهای بین خودتان مثل تمیز کردن اتاق و... را به شکل یک قول معرفی کنید و بعد روی دیوار اتاق کودک نصب کنید. به کودکان یک کاردستی هم برای جمله «من از بدقولی بدم میاد» درست کنید و بالای آن نصب کنید تا بچه ها نسبت به انجام قول شان پایبند باشند.

۴- مثل همه ویژگی های تربیتی دیگر، اگر بخواهید خوش قولی را به بچه ها یاد دهید اما خودتان خوش قول نباشید هیچ نتیجه ای نمی گیرید.

بدقول ها معمولا آدم هایی بی اعتبارند که به مرور زمان دیگر کسی روی حرفشان حساب نمی کند، همان آدم هایی که دکتر قهاری معتقد است همدلی کردن را بلد نیستند.

این روان شناس برای بدقول ها و آدم های اطرافشان که در میان ما کم هم نیستند، نسخه های خوبی دارد اما خودش این نسخه ها را جادویی نمی داند، چون می گوید تا وقتی خانواده ها، بنیان شخصیت کودک را بر خوش قولی و وفای به عهد بنا نکنند و آدم ها وقتی بزرگ و عقل رس شدند، خودشان برای خوش قول شدن آستین بالانزنند، هیچ نسخه ای کارساز نخواهد بود.

**خیلی از ما ایرانی ها به عهد و پیمانمان پایبند نیستیم و به اصطلاح بدقولیم. به نظر شما چرا افراد بدقولی می کنند؟**  
بدقولی یا عهدشکنی دلایل زیادی دارد. بدقولی می تواند از خانواده ناشی شود، به طوری که افراد در این محیط ارزش خوش قولی را درک نمی کنند و بدقولی کردن برایشان عادت می شود. گاهی این یادگیری در محیط بیرون از خانواده اتفاق می افتد، یعنی افراد با دیدن رفتارهای عهدشکنانه دیگران، بدقولی را می آموزند و از خود می پرسند وقتی دیگران وفای به عهد ندارند من چرا باید خوش قول باشم. بخشی از این مساله نیز به درونی نشدن ارزشی به نام خوش قول بودن برمی گردد. یکی از ارزش های انسانی که در متون دینی هم به آن اشاره شده، وفای به عهد است. مثلا وقتی چیزی از کسی امانت می گیریم یا وقتی وعده ای به کسی می دهیم، بر سر عهد و پیمان خود باشیم.

حالا اگر این ارزش ها درونی نشود، فرد براحتی زیرحرفش می زند. این که ارزش ها درونی نمی شود هم دلایل زیادی دارد، مثل این که او در این باره آموزش ندیده، در محیطی زندگی کرده که به ارزش ها بها داده نمی شده یا این که برای پایبند بودن به ارزش ها، تقویت لازم را از محیط دریافت نمی کرده مثلا وقتی اصول اخلاقی را رعایت می کرده، هیچ کس ارزش کار او را یادآوری نمی کرده و از او بابت خوش قولی اش قدردانی نمی کرده است، در حالی که تشویق و تحسین - که جزو پاداش های اجتماعی محسوب می شود - تاثیر زیادی در درونی شدن ارزش ها دارد.

البته در میان تمام این دلایل باید به این نکته هم توجه داشت که ریشه بعضی از بدقولی ها در بد برآورد کردن زمان است مثل وقتی که فرد به دلیل مشغله کاری، حساب زمان از دستش خارج می شود یا مثلا ترافیک خیابان ها را محاسبه نکرده و دیر به قرار می رسد.

**بیشتر کسانی که بدقولی می کنند برای این کارشان توجیه می آورند و به قول ابن سینا برای یک اشتباه هزار دلیل می آورند که می شود هزار و یک اشتباه. چرا آدم های بدقول همیشه اشتباهشان را توجیه می کنند و به فکر اصلاح رفتار خود نیستند؟**

توجیه کردن و دلیل تراشیدن یکی از دفاع های روانی است و افراد سعی می کنند با توسل به این شیوه دفاع، بر اشتباهاتشان سرپوش بگذارند. کسانی که کار غلط خود را توجیه می کنند، می خواهند علت این اشتباه را در چیزی به جز خودشان جستجو کنند همان طور که بدقول ها، ترافیک، مشغله کاری و صدها دلیل دیگر را بهانه می کنند. اما این کار نوعی مسئولیت زدایی و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت است. البته بخشی از این مساله هم به فرهنگ جامعه ما برمی گردد، چون در بین ما

ایرانی‌ها بدقولی اپیدمی (فراگیر) شده و زشتی آن از بین رفته، به طوری که رعایت وقت و وفای به عهد آنچنان موجب تحسین نمی‌شود.

به اعتقاد من، اگر ما همدلی میان خودمان را تقویت کنیم هیچ‌گاه بدقول نمی‌شویم و زیر عهد و پیمانمان نمی‌زنیم. همدلی باعث می‌شود ما وقتی قصد بدقولی کردن می‌کنیم، حسی از درون به ما نهیب بزند که فرد مقابل تا چه اندازه از رفتار ما ناراحت می‌شود و چه حس بدی پیدا می‌کند. پس اگر ما همدلی را در درونمان تقویت و تمرین کنیم که مسئولیت تمام کارهایمان را برعهده بگیریم، تمام رفتارهای ضداخلاقی از جمله بدقولی کردن ریشه کن می‌شود.

### ما چطور می‌توانیم به همدلی که یکی از عالی‌ترین مراحل رشد عاطفی است، برسیم؟

این یک مهارت است که باید آن را آموخت. البته همدلی در زمان کودکی ایجاد نمی‌شود و به مرور زمان و در اثر یادگیری، افراد به آن دست می‌یابند. اگر فرد در محیطی زندگی کند که احساس کند دیگران او را درک نمی‌کنند و هر کس به خودش فکر می‌کند یا وقتی ناراحت است کسی از او دلجویی نمی‌کند بالطبع او نیز فقط به ارضای نیازهای خود فکر می‌کند. اما برعکس اگر کسی در محیطی زندگی کند که مثلاً وقتی از موضوعی خجالت کشیده، اطرافیان سراغش بیایند و بگویند که می‌دانند او حالا چه حسی دارد، این همدلی، همدلی کردن را به او یاد می‌دهد.

یادگیری همدلی از خانواده شروع می‌شود و در مدرسه و در بین گروه همسالان رشد پیدا می‌کند اما همچنان نقش خانواده در نهادینه شدن آن رتبه نخست را دارد. البته باید قبول کنیم والدین ایرانی در این زمینه ضعیف عمل می‌کنند، چون نمی‌توانند به فرزندان کنترل هیجانی را آموزش دهند.

هیجان‌ها یکی از مولفه‌های مهم شخصیت و روان است و افراد باید این هیجان‌ها را بشناسند و آنها را ابراز کنند. همدلی معمولاً با هیجان صورت می‌گیرد یعنی کسی که ناراحت است، عصبانی است یا خجالت کشیده و شرمند است، اگر با او همدلی کنیم اوضاع بهتر و آرام‌تر می‌شود. همدلی نیز معمولاً با بیان این جملات انجام می‌شود: من می‌دانم تو چه احساسی داری، من درک می‌کنم که چقدر برایت سخت بوده، متوجهم که چقدر خجالت کشیدی و...

وقتی ما با کسی همدلی می‌کنیم، هم فرد مقابل احساس می‌کند که دیگران او را فهمیده‌اند و هم باعث نزدیک شدن آدم‌ها به یکدیگر می‌شود.

حالا اگر در محیط خانواده، فرزند ببیند پدر و مادر با دیگران این‌گونه رفتار می‌کنند او هم می‌آموزد که با دوستش، همکلاسی‌اش و سایر افراد اجتماع همدلی کند. همدلی حتی می‌تواند مقدمه‌ای باشد بر این که ما با دیگران مهربان باشیم. حتی به کمک همدلی می‌توان افراد را متقاعد کرد اگر بدقولی کنیم دیگران به خاطر پایبند نبودن ما به قول و قرارمان چه حس بدی پیدا می‌کنند و تا چه حد به دردسر می‌افتند.

پس طبیعی است برای رسیدن به همدلی باید همان درونی کردن ارزش‌ها که شما نیز به آن اشاره کردید، اتفاق بیفتد. حالا چه کار کنیم ارزش‌های اخلاقی در درون خودمان و فرزندمان نهادینه شود؟ ارزش‌های اخلاقی و انسانی دو دسته‌اند؛ یکی ارزش‌های شخصی و دیگری ارزش‌های اجتماعی. مثلاً رعایت نظافت فردی یا خوش لباس بودن جزو ارزش‌های شخصی است، اما وقت‌شناسی، خوش قول بودن و وفاداری به عهد ارزش‌هایی است که در اجتماع و در روابط بین فردی معنا پیدا می‌کند.

درونی شدن ارزش‌های اجتماعی بسیار مهم است که البته در خانواده امکان انجام آن وجود دارد. درونی شدن یک ارزش یعنی این که یک فرد آن ارزش را در درون خود پذیرفته و در هر شرایطی تابع آن ارزش است مثل یک کشتی که در دریای موج به سمتی می‌رود که سکاندار آن را هدایت کند. حالا اگر ارزش در وجود فرد درونی نشود او برای انجام یک رفتار به دیگران نگاه می‌کند مثلاً به خود می‌گوید چون دیگران وقت‌شناس نیستند و به قول و قرارشان پایبند نمی‌مانند من هم مثل آنها رفتار خواهم کرد. ریشه درونی نشدن ارزش‌ها را هم باید در خانواده جستجو کرد؛ خانواده موظف است هم به صورت کلامی و هم به صورت عملی، ارزش‌های اخلاقی را به فرزندان آموزش دهد.

حالا بیایید درباره همدلی و تفاوتش با همزبانی صحبت کنیم. همدلی یعنی این که من در مورد یک موضوع همان حسی را پیدا کنم که شما دچارش می‌شوید که البته باید این احساس مشترک را به صورت زبانی بیان کنم. اما برخی از ما که به‌ظاهر در حال همدلی کردن با افراد هستیم در واقع مشغول همزبانی هستیم.

همزبانی مقدمه همدلی است یعنی ابتدا باید همزبانی را یاد بگیریم و سپس به همدلی برسیم. همدلی در واقع تلفیقی از همزبانی و تجسم است به طوری که به افراد این مهارت را می‌دهد که همان احساس فرد مقابل در آن لحظه مشخص را حس کنند. برای تبدیل همزبانی به همدلی به اعتقاد من هیچ نهادی بهتر از خانواده نمی‌تواند وارد کار شود آنجا که والدین با هم تعامل می‌کنند و فرزند از لابه‌لای آن، همدلی را می‌آموزد.

وقتی مادر خانواده خسته از کار بیرون به خانه می‌آید اگر پدر با او سر مساله‌ای کوچک بحث کند و خستگی‌هایش را نادیده بگیرد، فرزند این را می‌آموزد. اما اگر در مقابل، پدر بگوید که می‌دانم تو از صبح تا حال خسته‌شده‌ای پس اگر موافق باشی غذایی حاضری بخوریم یا از بیرون غذا بخریم، فرزند همدلی کردن را از این تعامل می‌آموزد.

در این میان نقش مدرسه هم انکارنشده است. مثلاً وقتی که یک دانش‌آموز به خاطر وجود یک مشکل نتوانسته تکالیفش را انجام دهد اگر معلم حرف او را بپذیرد، دانش‌آموز همدلی کردن را از او یاد می‌گیرد و در غیر این صورت در ذهن خود می‌گوید که معلم مرا درک نکرد و فرصت نمی‌یابد تا همدلی را تجربه کند.

البته ما در این حوزه مشکل داریم چون بیشتر بار تربیتی بر عهده خانواده است، اما بسیاری از پدر و مادرها خودشان به ارزش‌های اخلاقی پایبند نیستند و وقتی کودک بوده‌اند پدر و مادرشان نیز این ارزش‌ها را به آنها نیاموخته‌اند؛ یعنی یک دور باطل.

هم‌اکنون پدر و مادرهایی هستند که بی‌محابا زباله‌هایشان را در طبیعت رها می‌کنند و به صورت عملی به فرزند آموزش می‌دهند طبیعی است که چنین پدر و مادری نمی‌توانند آموزگار خوبی برای ارزش‌ها باشند. به نظر شما برای بچه‌های چنین خانواده‌هایی چه اقدامی می‌توان انجام داد و چطور می‌توان آنها را به سمت ارزش‌ها متمایل کرد؟

ما چاره‌ای جز آموزش نداریم و آموزش ارتباط تنگاتنگی با پیشگیری اولیه دارد. این آموزش‌ها نیز باید در سطح کلان اتفاق بیفتد وگرنه اگر قرار باشد مخاطب آموزش‌ها، عده کمی باشند نمی‌تواند سودمند باشد. البته عده‌ای به هزینه‌بر بودن آموزش‌ها اشاره می‌کنند اما باید قبول کرد آموزش ارزش هزینه کردن را دارد و باعث حذف بسیاری از هزینه‌های دیگر می‌شود.

بیشتر آدم‌ها اگر توجیه شوند که یک کار اشتباه است، اشتباه خود را می‌پذیرند به شرط این که ما طوری به آنها آموزش دهیم که آنها متوجه شوند. پس اگر ما آموزش می‌دهیم و این آموزش‌ها تاثیر چشمگیری برافراد ندارد باید قبول کنیم که آموزش‌ها ناکافی بوده است. من به تاثیر فیلم و کارتون در انتقال ارزش‌ها بسیار معتقدم.

به نظر شما اگر ما به خودمان و فرزندانمان متذکر شویم که بدقولی کردن به بی‌اعتباری و خدشه‌دار شدن آبروی ما منجر می‌شود، این استدلال برای تمرین خوش‌قولی مفید نیست؟

بله، توجه به اعتبار و آبرو و تلاش برای حفظ آن می‌تواند مانع از بدقولی کردن باشد اما واقعیت این است که یک فرد باید خیلی عمیق یا تحصیلکرده باشد که موضوع را از این زاویه نگاه کند.

موضوع اصلی در این باره این است که بیشتر افراد برای بدقول بودن یا خوش‌قولی کردن دست به انتخاب می‌زنند یعنی همان کسی که بر سر قرار با یک دوست همیشه تاخیر دارد اگر قرار باشد به یک مصاحبه شغلی برود سروقت در محل حاضر می‌شود.

انگار بعضی آدم‌ها، بعضی موقعیت‌ها و برخی افراد را جدی نمی‌گیرند و برایش ارزش قائل نمی‌شوند. البته اگر حس همدلی در این افراد تقویت شود آن وقت به این فکر می‌کنند اگر یک موضوع برای من مهم نیست در عوض برای افراد دیگر مهم است پس من حق ندارم سرسری از کنار آن بگذرم.

البته توجه کردن به این که بدقولی کردن و نبودن بر سر عهد و پیمان تا چه حد می‌تواند به اعتبار ما نزد دیگران لطمه بزند نیز موضوع مهمی است. ما باید بدانیم اعتبار ما به رفتاری است که انجام می‌دهیم، نه طرز فکری که ما راجع به خودمان داریم. حتی قضاوت ما نسبت به دیگران نیز باید براساس رفتارهای آنها باشد چون این مساله یکی از اصول دگرشناسی است. ما برای این که دیگران را بشناسیم نیاز داریم رفتار آنها را در درازمدت و در موقعیت‌های مختلف بسنجیم، اما متأسفانه ما به جای توجه به رفتار افراد به گفتار آنها توجه می‌کنیم. در بحث ازدواج هم همین مشکل وجود دارد یعنی دختر و پسر به عمل همدیگر دقت نمی‌کنند بلکه به این توجه دارند فرد مقابل چه می‌گوید؛ در حالی که میان گفتار افراد و رفتارشان فاصله وجود دارد.

پس می‌توانیم کسانی را که وعده‌های دروغین پیش از ازدواج می‌دهند، در زمره آدم‌های بدقول به حساب بیاوریم؟

بله، بعضی از افراد بدقول - نه همه افراد - می‌توانند وعده‌های دروغی به همسر آینده‌شان بدهند.

### چطور باید این افراد را شناخت؟

شناختن افراد کار سخت و پیچیده‌ای است، چون همه آدم‌ها دو رو دارند؛ یکی شخصیت بیرونی و دیگری شخصیت درونی.

شخصیت بیرونی و اجتماعی افراد مثلاً این که چقدر درس خوانده‌اند، شغلشان چیست یا چه نوع لباس‌هایی می‌پوشند می‌تواند به سادگی شناخت، اما شناسایی شخصیت خصوصی افراد که از آن به «سیرت» یاد می‌شود زمان زیادی می‌برد.

سال‌هاست ازدواج جوانان ایران نیز براساس صورت شکل می‌گیرد و کمتر کسی به سیرت فرد مورد نظر توجه می‌کند، در حالی که سیرت نیک افراد در موفق بودن یک ازدواج نقش دارد. برای شناخت افراد باید گفتار آنها با رفتارشان را تطبیق داد و مشاهده کرد آیا اگر فردی از سخاوتمندی حرف می‌زند آیا در عمل هم فرد بخشنده‌ای است یا این که خودش را مهربان می‌پندارد در حالی که ماهیت او سنخیتی با مهربانی ندارد.

پس اگر با فردی بدحساب روبه‌رو شدیم می‌توانیم او را فردی بدقول تلقی کنیم؟

بله، بد قولی می‌تواند از مسائل خیلی کوچک شروع شود و در مسائل خیلی مهم نیز ادامه یابد. کسی که خوش حساب نیست قطعاً به قول و قرارهای مالی پایبند نیست و به همین علت فردی بدقول است. کسی هم که چیزی را از دیگری امانت می‌گیرد اما یا به صاحبش بر نمی‌گرداند یا آن کالا را ناقص پس می‌دهد نیز فردی بدقول است.

### خوش قولی می‌تواند ذاتی باشد؟

بیشتر از آن‌که ذاتی باشد، آموختنی است.

### اما من کسانی را می‌شناسم که خانواده‌ای بدقول دارند اما خودشان بشدت پایبند قول و قرار هستند.

اگر شما با این افراد صحبت کنید خواهید دید جهان‌بینی بسیار محکمی دارند. مثلاً اعتقاد به معاد به معنای این‌که ما باید روزی در مقابل تمام رفتارها و کردارهایمان در مقابل خداوند پاسخگو باشیم سبب می‌شود افراد بر رفتارشان کنترل داشته باشند. اگر کسی احساس کند که در قبال رفتارش مسئول است و روزی از این بابت بازخواست می‌شود، سعی می‌کند ارزش‌های اخلاقی را کسب کند و آنها را در خود نهادینه سازد.

چنین افرادی بی‌شک سراغ رفتارهایی چون تهمت زدن، توهین کردن، شکنجه جسمی و زیرآب زدن نمی‌روند چون باور دارند در هر منطقه جغرافیایی که واقع باشند، خداوند ناظر بر اعمال آنهاست.

همه ما در زندگی در شرایطی قرار می‌گیریم که ناخواسته با افراد بدقول همنشین می‌شویم و در بدترین حالت، شریک زندگی‌مان فردی بدقول از آب درمی‌آید. ما باید چطور با آنها رفتار کنیم؟

اگر فرد بدقول، همسرماست بی‌شک فشار روانی زیادی را تحمل می‌کنیم اما به هر حال باید این مشکل را با صحبت کردن یا گرفتن مشاوره حل کنیم. اما اگر با این دو روش، موضوع خاتمه نیابد باید بدانیم این مساله تأثیر سوئی بر فرزندانمان می‌گذارد.

البته در زندگی زناشویی نقش زن و مرد، ۵۰ - ۵۰ است پس اگر یک والد نقش خود را به‌درستی ایفا نکند والد دیگر می‌تواند آن نقص را تا حد زیادی جبران کند به شرط این‌که والد خوش قول، مرتب متذکر شود بدقولی رفتار بدی است.

روش دیگر این است که باز خورد بدقولی‌شان را به آنها بدهیم. یکی از اصول بهداشت روان این است که افراد بدانند نمی‌توانند هیچ فردی را عوض کنند بلکه فقط قادرند خود را تغییر دهند. پس وقتی با فرد بدقول مواجه شدیم نباید تلاش کنیم او را تغییر دهیم بلکه باید از تأثیر رفتار او بر احساسات و زندگی خودمان با او حرف بزنیم. در واقع ما باید به انتقاد سازنده رو بیاوریم، همان انتقادی که در آن شخصیت افراد تخریب نمی‌شود بلکه به صورت انحصاری درباره رفتار نادرست آنها صحبت می‌شود.

مثلاً ما می‌توانیم بگوییم تو آدم خوبی هستی اما یکی از اشکالات این است که بعضی اوقات به قولت عمل نمی‌کنی یا تو آدم نازنینی هستی اما وقتی چیزی را به امانت می‌گیری آن را به موقع پس نمی‌دهی.

راه دیگر هم این است که وقتی با فردی بدقول مواجه می‌شویم و او چندبار این کار را تکرار کرد و به تذکر و انتقاد هم توجهی نکرد در روابطمان با او تجدید نظر کنیم. البته ممکن است این مساله موجب کدورت شود اما حسن آن این است که افراد با پیامد رفتارشان روبه‌رو می‌شوند.



یکی از اشکالات مردم ما این است که با هم رودربایستی دارند و با جرات نیستند حتی آنها ترجیح می‌دهند دروغ مصلحتی بگویند اما به فرد بد قول نگویند چون فرد امانتداری نیستی دیگر چیزی به تو قرض نمی‌دهم. این قبیل واکنش‌ها مقدمه تغییر رفتار در افراد را فراهم می‌کند.

### ما باید چه کار کنیم تا به آدم‌هایی پر جرات تبدیل شویم؟

انجام رفتار با جرات یک مهارت است و افراد باید آن را یاد بگیرند.

### اگر قرار باشد یک نسخه عملی برای ما بیچید، بگویید الف تا یای با جرات شدن چیست؟

برای این که فردی قاطع و با جرات بشود باید به او یاد بدهیم به عنوان یک انسان، حقوقی دارد. تو حق داری از زندگی لذت ببری، حق داری اگر از چیزی ناراحت شدی به زبان بیاوری، حق داری وقتی حقوق ضایع می‌شود اعتراض کنی، حق داری وقت تلف نشود و...

در واقع ما باید یاد بگیریم و به فرزندانمان یاد بدهیم که نه حق کسی را ضایع کنیم و نه اجازه دهیم کسی حق ما را ضایع کند. این مساله نیز در خانواده و مدرسه می‌تواند محقق شود بویژه در محیط خانواده و در تعامل پدر و مادر با همدیگر. وقتی در محیط خانه پدر و مادر به فرزند قوی می‌دهند و به آن عمل نمی‌کنند اگر از این بابت از کودک عذرخواهی کنند فرزند می‌فهمد عمل کردن به قول، حق او بوده است. اما اگر به او گفته شود چه بچه پررویی هستی و من هیچ وظیفه‌ای ندارم که فلان چیز را برای تو بخرم او سرخورده می‌شود و کم‌کم جرات اعتراض کردن را از دست می‌دهد.

قاطعیت و جرات داشتن یکی از مشخصات سلامت روان است. وقتی شما به رستورانی می‌روید که غذای آن نامطلوب است یا جسمی خارجی در آن وجود دارد این حق شماست که اعتراض کنید و از صاحب رستوران، احقاق حق‌تان را مطالبه کنید. حتی جرات را می‌توان با یک درخواست نشان داد مثلاً وقتی کسی در اتوبوس سیگار می‌کشد به او با لحنی محترمانه تذکر داد.

یکی از اشکالات مردم ما این است که اعتراضاتشان را با فحش و دعوا مطرح می‌کنند که روشی اشتباه است، چون فرد مقابل را نه تنها به تغییر رفتار وادار نمی‌کند بلکه او را برای ادامه رفتار نادرست جری می‌کند.

در این میان باید به یک نکته مهم توجه کرد که قاطعیت با پرخاشگری متفاوت است همان‌طور که قاطعیت با کوتاه آمدن هم فرق دارد. برخی افراد حتی از متون دینی هم برداشت غلط دارند. مثلاً آنجا که انسان‌ها به مدارا کردن توصیه شده‌اند افراد، مدارا را با کوتاه آمدن اشتباه می‌گیرند در حالی که معنی مدارا کردن این نیست که اجازه بدهیم دیگران به ما ظلم کنند و حق‌مان را زیر پا بگذارند بلکه به این معناست که قبول کنیم آدم‌ها با هم متفاوتند و قرار نیست همه افراد مطابق میل ما رفتار کنند

اگر رفتار قاطعانه در افراد شکل بگیرد در جامعه مشکلات کمی دارد اما باز هم تاکید می‌کنم قاطعیت با خود برترینی هم فرق دارد چون عده‌ای در خانواده طوری تربیت می‌شوند که احساس می‌کنند تافته‌ای جدا بافته‌اند. ما آدم‌ها باید یاد بگیریم نگاهی برابر به هم داشته باشیم چون تنها کسانی که این نوع نگاه را دارند می‌توانند افرادی قاطع باشند، نه آنهایی که خودشان را از همه برتر می‌دانند و نه کسانی که خود را پایین‌تر از همه فرض می‌کنند و انگ‌بی‌عرضگی و به‌دردنخور بودن به خود می‌زنند.

## دوست خوب چه خصوصیات دارد؟

دوست خوب یکی از چیزهایی است که هر کسی در دنیا به آن نیازمند است. شاید بدون اغراق بتوان گفت داشتن یک "دوست خوب" یکی از نعمت های خوب خدا در دنیاست. حال باید دید دوست خوب کیست؟

### خصوصیات دوست خوب چیست؟

پیدا کردن دوست خوب همیشه مشکل است اما اینکه تشخیص بدهیم که دوست ما واقعا "دوست خوبی است یا خیر کار سخت تری است.

دانستن مشخصات یک دوست خوب در یافتن یک دوست واقعی به ما کمک می کند.

### فهرست خصوصیات یک دوست خوب

#### از ویژگیهای دوست خوب وفاداری اوست

وفاداری یک فاکتور اصلی و ضروری در دوستی و یا هر ارتباط دیگری است. دوستان خوب همیشه به دوستی شان وفادار هستند و وفادار بودن یعنی اینکه به شایعات و حرفهای بدی که درباره دوستان گفته می شود توجه نکنید و از گفتن شایعات و یا حرفهای زشت درباره آنها پرهیز کنید. اگرچه دوستان خوب هم گاهی از دست یکدیگر ناراحت و عصبانی شوند اما هرگز پشت سرهم ، حرف بدی نمی زنند.

#### از خصوصیات یک دوست خوب با گذشت بودن اوست

همه ی ما گاهی در روابط مان قضاوت های نادرست می کنیم. دوستان واقعی به جای اینکه دلخوری شان را از یکدیگر پنهان کنند، مشکل شان را مستقیما مطرح می کنند تا سوء تفاهم ها از بین برود. دوستان خوب یکدیگر را درک می کنند و به همین دلیل می توانند نسبت به هم بخشنده و باگذشت باشند. اگر در روابط مان مدام درگیر دلخوری های گذشته باشیم، روابط مان هیچ پیشرفتی نخواهد کرد. دوست خوب کسی است که بتواند گذشت کند و اگر خطایی کردیم که باعث دلخوری شد، اینقدر باگذشت باشد که بتواند از اشتباهات مان بگذرد. پس بیایید این واقعیت را بپذیریم که همه ی ما گاهی اشتباه می کنیم، اما می توانیم به کمک یکدیگر یاد بگیریم انسان های بهتری باشیم.

#### از خصوصیات یک "دوست خوب" بخشنده بودن اوست

بخشندگی و سخاوت یکی از علامتهای یک دوست خوب است. یک فرد سخاوتمند حتی زمانیکه توانایی و دارایی کمی برای بخشش دارد با کمال میل آنچه که می تواند را می بخشد. این نشانه فردی است که ارزش دوستی دارد زیرا این خصوصیت اخلاقی نشان می دهد که او ذهن و قلبی بخشنده دارد.

### یک دوست خوب قابل اعتماد است

دوستان خوب کسانی هستند که بتوانید عمیق ترین و تاریک ترین اسرارشان را با اعتماد کامل با آنها در میان بگذارید. آنها باز هم به خاطر شنیدن این اسرار قضاوت تان نمی کنند و از اطلاعات شخصی تان با امانت داری کامل محافظت می کنند. وقتی مطمئن باشید آنها هرگز اطلاعات محرمانه تان را به کسان دیگر نمی گویند، با خیال راحت می توانید اسرارشان را به آنها بگویید.

## از ویژگی های دوست خوب درک کردن افراد است

دوست واقعی کسی است که به حرفهای ما گوش می کند و سعی می کند ما را درک کند. یک دوست خوب وقتی چیزی را نمی فهمد یا درک نمی کند درباره آن موضوع سؤال می کند تا موضوع را کاملاً متوجه شود.

## صداقت از ویژگیهای یک دوست خوب می باشد

یک دوست خوب همیشه صادق است و واقعیت را می گوید حتی اگر حرفش آزار دهنده باشد. یک دوست خوب برای اینکه شما احساس بهتری داشته باشید به شما دروغ نمی گوید در عوض حقیقت را می گوید و شما را نصیحت می کند. مثلاً "اگر لباسی مناسب شما نیست یک دوست خوب با مهربانی می گوید: "این لباس خیلی خوب نیست، من فکر می کنم این یکی بهتر است."

## از خصوصیات یک دوست خوب درک کردن تفاوتها دیگران است

یک دوست خوب از شما انتظار ندارد که همیشه حرف او را تایید کنید. در عوض وقتی شما عقیده متفاوتی دارید و با او موافق نیستید، به نظر شما احترام می گذارد. این کار باعث می شود روابط شما جذابتر شود زیرا دوستان خوب می توانند نظرات مختلف خود درباره موضوعات مختلف را با هم در میان بگذارند.

## چرا نمی توانیم یک دوست خوب و نزدیک داشته باشیم؟

دلایل نداشتن دوست خوب، جدایی و دوری از دیگران بسیار گسترده است و تمام ابعاد زندگی ما را دخیل می کند. اما مهمترین دلیل نداشتن دوست خوب تجربیات دوران کودکی یا سبک های تربیتی خانواده است. مهم ترین علل نداشتن دوست خوب به شرح زیر می باشد:

### روابط خانوادگی:

مهمترین علت ناتوانی در دوستیابی تربیت خانوادگی است. برخی خانواده ها روابط محدود و بسته را به فرزندان آموزش داده اند یا آنها را محتاط، محافظه کار، بی اعتماد به دیگران و غیر اجتماعی بار آورده اند. در اینگونه مواقع روانشناس خانواده می تواند با تحلیل الگوهای رفتاری و سیستم خانواده، علت را برطرف کند و به فرد کمک کند که او فراتر از الگوهای خانواده رفتار کند.

### خجالتی بودن:

یکی از اصلی ترین دلایل نداشتن دوست خوب ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران به دلیل خجالتی بودن است. دلایل خجالتی بودن یک بحث مفصل خواهد بود اما به طور کلی این مسئله از اعتماد به نفس پایین، احتیاط و محافظه کاری بیش از حد، عدم باور به خود و ... ناشی می شود.

### مغرور بودن:

گاهی افرادی درست یا اشتباه، به دیگران نگاه از بالا دارند. غرور بیش از حد آن‌ها باعث می‌شود دیگران را کمتر از خود ببینید و نخواهند با نزدیک شدن به آن‌ها سطح خود را پایین بیاورند. اشتباه بودن این نگاه کاملاً مشخص بوده و باعث تنها ماندن می‌شود.

### اعتماد به نفس پایین:

احساس حقارت و کمتر بودن از دیگران، دقیقاً مثل غرور، شما را از دیگران دور می‌کند. به دیگران نزدیک نمی‌شوید چون زشت، ضعیف، بی‌هنر و به طور کلی دیگران از شما خوششان نمی‌آید؛ اما این تفکر اشتباه است. هر کس در کنار معایب، مزایایی هم دارد که می‌تواند به آن‌ها خوشبین بوده و برای شروع دوستی به آن‌ها اتکا کند.

### عدم احترام به تفاوت‌ها:

یکی دیگر از مشکلاتی که مانع از ایجاد یک دوستی عمیق می‌شود؛ نپذیرفتن تفاوت‌هاست. این مسئله که انسان‌ها باید با کسانی نشست و برخاست کنند که همفکر و هم عقیده آن‌ها هستند درست است، اما گاهی آدم‌های ارزشمندی در زندگی ما پیدا می‌شوند که بخاطر تفاوت‌ها، نمی‌توانیم به آن‌ها نزدیک بمانیم. باید بپذیریم که تمام انسان‌ها با هم تفاوت دارند و همین تفاوت‌هاست که باعث کشش و جذب آدم‌ها می‌شود. تنها کسی که کاملاً شبیه شماست، خود شما هستید. به تفاوت‌ها احترام بگذارید و آن‌ها را بپذیرید.

### توقع بالا:

گاهی توقع شما از دوستی بسیار بالاست. مثلاً این تفکر که دوست خوب کسی است که هر کار از او می‌خواهیم انجام دهد و هر وقت می‌خواهیم باشد و تمام رفتارهای شما را بپذیرد. توقع تان را از دیگران پایین بیاورید و با دیگران به گونه‌ای رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود.

## راههایی برای کنار آمدن با بیماری عزیزانمان

شنیدن جملاتی مثل اینکه شما سرطان پیشرفته دارید و به درمان جواب ندادید و احتمال بهبودی کمی وجود دارد، هم خود شخص و هم اطرافیان را کاملاً آشفته و غمگین می‌کند و قبول کردن این مسئله مسلماً در ابتدا بسیار دشوار خواهد بود. کنار آمدن با بیماری هم برای بیمار و هم اطرافیان وی بسیار دشوار و استرس‌زا است.

گاهی وقت‌ها ممکن است این فشارهای عصبی سبب بشود روابط زوجین گرم‌تر، مستحکم‌تر و یا سردتر و متزلزل‌تر شود. در این دوره همسران باید در مورد موضوعاتی مانند مدیریت مسایل مالی، تغییر مسوولیت‌ها، تغییر نقش‌ها، کنار آمدن و قبول احساسات جدید که سبب اضطراب زیادی در زوجین می‌شود با یکدیگر شفاف و واضح سخن بگویند.

### هیچ کس از آینده خبر ندارد

اینکه اشخاص بخواهند بدانند چه قدر زنده می‌مانند، امری بسیار طبیعی است. حاضر شدن برای آنچه امکان دارد رخ دهد نیز طبیعی است. شاید بخواهید آمادگی عاطفی پیدا کنید تا برنامه ریزی کنید.

به هر حال، نمی توان مقدار عمر مانده را بطور دقیق پیش بینی کرد. پزشک میتواند بطور تقریبی زمانی را به شما بگوید ولی فراموش نکنید که او فقط حدس می زند. بیماران با یکدیگر تفاوت دارند. پزشک باید نوع سرطان، نحوه درمان، بیماری های قبلی و سایر عوامل را در نظر بگیرد.

عده ای از بیماران، بسیار بیش تر از چند وقتی که پزشک حدس زده بود، زنده می مانند و بعضی کم تر. گاهی، یک عفونت یا اختلالات دیگر، میتواند وضعیت را تغییر دهد. پزشک، با اینکه بیش از هر کس دیگری از وضعیت شما آگاه است، ولی پاسخ دقیق را نمی داند. پزشکان معمولاً تمایلی به دادن جواب به این سوال را ندارند.

در واقع، هیچ کس از زمان مرگ خویش آگاه نیست. حوادث غیرمنتظره، هرروز امکان دارد رخ دهد. بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که هرروز را در نهایت خود و به بهترین شکل زندگی کنیم .

### داشتن امید

«فکر می کنم مهم این است که هرروز را به بهترین وجه زندگی کنم و با خانواده و دوستان ارتباطی آرام بخش و پرمحبت برقرار کنم.» - کتایون

با اینکه مبتلا به سرطان هستید، میتوانید باز هم امیدوار باشید. در این وضعیت تنها آنچه بدان امید دارید تغییر می کند.

اگر امیدی به بهبود نیست، میتوانید به چیزهای دیگری مانند آسایش، آرامش، پذیرش و لذت، امیدوار باشید. امید، به شما هدف می دهد و این خود باعث ایجاد احساس بهتری در شما می گردد.

برای ایجاد امید، باید روزانه، هدف هایی را در نظر بگیرید. برای این که به سرطان فکر نکنید، برنامه ای برای خویش تدارک ببینید. در زیر توصیه هایی از جانب مبتلایان به سرطان پیشرفته ارائه شده است:

- برای روزهای خویش، شبیه قبل برنامه ریزی کنید.
- بیماری سرطان نباید شما را از انجام کارهایی که دوست دارید باز دارد.
- چیزهای کوچکی برای سرگرم شدن پیدا کنید.

می توانید تاریخ ها و مناسبت هایی را مایه امید خویش بسازید. خویش را محدود نکنید. در عین حال که از شرایط خویش آگاه هستید، دنبال دلایلی برای امید باشید.

### به تبعات مثبت و منفی عدم پذیرش بیماری تان فکر کنید.

در این مواقع از بیمار و خانواده وی می خواهیم به دقت در خصوص عدم پذیرش و پذیرش و تبعات منفی و مثبت ناشی از آن فکر کنند. قطعاً پذیرش و موافقت کمک از طرف افراد دیگر، زندگی را اسان تر خواهد کرد. همچنین هنگامی که شخص وضعیت را می پذیرد میتواند راهکار های مختلفی را هم پیدا کند. این که کجای زندگی قرار گرفته و باتوجه به شرایط جدید چطور میتواند زندگی خویش را مجدداً سازمان دهی کند.

### محدودیت ها را رها کنید و به توانمندی هایتان پروبال دهید.

شرایط و نحوه ی زندگی جدید را باید از نظر فیزیکی بررسی کرد. بیمار تا روز قبل چطور زندگی می کرد و حال چه تغییراتی به وجود آمده است؟

درست است که محدودیت هایی ایجاد شده ولی توان مندی هایی هم باقی مانده است. با آن توان مندی ها چه کار میتوان کرد؟ باید به نقاط قوت پروبال داد تا ناتوانی ها جبران شود. از طرفی، توقعات بیمار از خود باید واقع بینانه باشد. باتوجه به شرایط جسمانی لازم است روش زندگی، خورد و خوراک و رفت و آمد ها و غیره تغییر کند. هنگامی که شخص به این بینش می رسد که بیماری قسمتی از زندگی و دوست اوست، با درمانگر خود هم تعامل و همکاری بهتری برقرار می کند و این امر به کنار آمدن با بیماری کمک می کند. این روند حتماً به بهبود وضعیت کمک خواهد کرد.

### **ورزش کنید.**

اگر چه تأثیر تغذیه در سالمندی را نمی توان منکر شد اما ورزش هم در کنار آن، راهکار مناسبی برای کاهش اضطراب و فشارهای روانی روی بیمار و در نتیجه کنار آمدن با بیماری است. خوب است ورزش مناسب با وضعیت فیزیکی بیمار و تحت نظر پزشک باشد.

### **به خویش روحیه بدهید.**

یکی دیگر از راهکارهای کنار آمدن با بیماری اینست که روی اعتماد به نفس تان کار کنید. بیماری تنها قسمتی از زندگی شما را تحت شعاع قرار می دهد. افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند میتوانند نقصان های زندگی را جبران کنند. زمین خوردن سالخوردگان یا آلزایمر در سنین پیری به سراغ همه می آید ولی آیا باید تسلیم گردید؟ مطالعات نشان می دهد: امید، اعتماد به نفس و توکل به خدا، برای غلبه بر بیماری تأثیر بسیار مهمی در کاهش فرآیند رشد بیماری دارد.

فرزندان کوچک و نوجوان در خانواده هستند، حتماً یکسری ملاحظات در رابطه با آنها در نظر گرفته شود، بهتر است با آنها در خصوص بیماری، تا حد امکان، شفاف و صادق بود. امکان دارد بچه ها، خود را در مورد سرطان والدین مقصر بدانند و یا ممکن است بترسند از این که تنها بمانند.

گاهی وقت ها ممکن است رابطه بین بیمار و اطرافیان به دلیل بیماری بسیار عمیق تر و صمیمی تر شود، این مسأله کاملاً مرتبط با نحوه نگاه و تعبیر و تفسیر اشخاص از این شرایط است و بهتر است که اشخاص در این وضعیت بدون حس ترس و قضاوت شدن درباره احساساتشان و مسائلی که باید حل شود با هم صحبت کنند و وجود احساسات متغیر را کاملاً طبیعی بدانند و تلاش کنند لحظات خوبی را کنار هم سپری کنند.

## **زندگی از یک نوع دلپذیر!**

بین افراد مختلف در مورد اصولی که زندگی را شیرین تر و مطبوع تر می کند تفاوت هایی وجود دارد اما با این حال، یکسری اصول کلی موجود است که می توان از آنها به عنوان اصول کلی در خلق یک زندگی سعادتمند و شاد استفاده نمود.

هر کس از دریچه ای متفاوت از دیگری به زندگی می نگرد و در باورهای خود نیز برای رسیدن به آرزوها، اهداف و یا فراهم شدن شرایط و موقعیت های مختلفی که زندگی را دلپذیر و شاد می کند اصولی را می پذیرد و مطابق با آنها رفتار می کند. اگرچه بین افراد مختلف در مورد اصولی که زندگی را شیرین تر و مطبوع تر می کند تفاوت هایی وجود دارد اما با این

حال، یکسری اصول کلی موجود است که می توان از آنها به عنوان اصول کلی در خلق یک زندگی سعادت‌مند و شاد استفاده نمود.

## مهمترین اصول یک زندگی دلپذیر و شاد عبارت است از :

### هدفمند باشید

زندگی بی هدف، یک زندگی بی سروسامان و شلوغی است که به طور سرسام آوری فرد را با انواع مشکلات مواجه می سازد و منجر به استرس و ناراحتی می شود. کسالت، نگرانی و اضطراب، تشویش خاطر و درماندگی ماحصل یک زندگی بی هدف هستند. بر این اساس، شما بایستی برای داشتن یک زندگی شاد و دلپذیر هدفمند باشید. تا آنجایی که می توانید اهداف خود را مشخص کنید و شکل واضحی به آنها بدهید. بهتر است آنها را دسته بندی کرده و بر حسب درجه اهمیت شان اولویت بندی نمایید. در این راستا فرقی نمی کند که هدف شما چه باشد از اهداف مالی و علمی گرفته تا اهداف مربوط به زندگی روزمره و یا سایر اهداف می تواند هدفی در زندگی شما باشد؛ مهم داشتن هدف است.

### ذهن را از افکار منفی پاک‌سازی کنید

افکار منفی باعث هدر رفتن نیرو و انرژی روانی مثبت می شوند. در حقیقت آنها همچون موانع بزرگی هستند که نه تنها فرد را در تعیین اهدافی برای خود مستاصل می گردانند بلکه در مسیر رسیدن به اهداف نیز، سد شده و حرکت را به سکون تبدیل می کنند. این افکار به راحتی می توانند نشاط و شادایی را از زندگی فرد بگیرند و موجب کاهش عزت نفس و باور توانایی های شخصی شوند.

### رضایت شغلی خود را بالا ببرید

بیشترین ساعات زندگی هر فردی در جریان شغلی اش می گذرد، بنابراین احساس مثبت داشتن و لذت بردن از این ساعات بسیار با ارزش است. بی گمان در هر شغلی، حتی در شغلی که به آن علاقمند نیستید، چیزهایی وجود دارد که می تواند برای شما جذاب و مفرح باشد. با اندکی تفکر می توانید این جنبه های لذت بخش را بیابید و با توجه خاص، آنها را برای خود پررنگ کنید. بدین طریق خواهید دید که چگونه ایجاد تغییراتی هر چند جزئی، می تواند تاثیرات شگرفی بر احساسات شما داشته باشد. سعی کنید به جای وقت گذراندن و یا ابراز احساس ناراضی، با فراگیری مهارت‌های مناسب به دنبال مواردی باشید که باعث پیشرفت و خشنودی هر چه بیشتر شما در کارتان شود.

### به سلامت جسم و روح خود توجه کنید

افراط و تفریط نکنید. بسان افرادی نباشید که بیش از حد نگران سلامتی شان هستند و یا جز آن افرادی نباشید که توجه چندانی به آن ندارند و کارهایی انجام می دهند که سلامتی شان را تهدید می کند و یا در صورت بروز مشکلی، بدان توجهی نمی کنند. در هر دو حال داشتن یک زندگی لذت بخش به خطر می افتد. بهتر است آگاهی و اطلاعات خود را برای بالا بردن سلامتی تان افزایش دهید و تا آنجایی که ممکن است آنها را در زندگی تان پیاده کنید .

### ارتباطات خود را گسترش دهید

به دنبال برقراری یک ارتباط سالم و مناسب با دیگران و حفظ روابط خود باشید، چه بسا بسیاری از افراد هستند که می توانند به راحتی روابطی را آغاز کنند اما هرگز نمی توانند آنها را حفظ کرده و پایدارش نمایند. نکات بسیار ریز و دقیقی وجود دارد

که باعث تحکیم و سلامت ارتباطات مختلف می شود. مثلاً، شنونده خوب و فعالی بودن و به دیگران محبت کردن دو اصل مهم در برقراری ارتباط صحیح است، اگر به مواردی از این قبیل توجه داشته باشید بی تردید خواهید توانست روابط خود را گسترش دهید و در حفظ روابط خود نیز موفق باشید .

### **خلاقیت فراموش نشود**

برای داشتن خلاقیت لازم نیست در شغل خاصی فعالیت کنید و یا تحصیلات ویژه ای داشته باشید، فرقی نمی کند زن باشید یا مرد، سن و سالتان هم مهم نیست. شما با هر شرایط، سن و جنسیتی می توانید خلاق باشید فقط باید بپذیرید که با خلاقیت می توانید در سامان زندگی تان موفق تر باشید. برای خلاق بودن باید فردی با انگیزه، اهل ریسک، مخاطره پذیر، مصر، پذیرای افکار نو و بدیع، مستقل و با اعتماد به نفس باشید. در این صورت خواهید توانست با قدرت خلاقیت بسیار خود با مشکلات زندگی مواجه شوید و با شیوه های جالب تری به حل مسائل بپردازید.

### **به سرگرمی های و علایق خود توجه کنید**

برخی از افراد به بهانه های مختلف سعی می کنند از علائق خود دوری کنند اما برخی دیگر علیرغم مشغله کاری بسیار و مشکلات گسترده، باز توجه ویژه ای به علائق و سرگرمی های خود دارند و با برنامه ریزی خوب و دقیق از برنامه ها و فعالیت های مختلف استفاده می کنند. شما نیز سعی کنید از دسته دوم باشید.

با گذراندن اوقاتی با فعالیت های مورد علاقه و خوشایند، می توانید انرژی لازم را برای فعالیت های اساسی زندگی تان فراهم آورید و از کسالت روح که به مرور زمان شما را خسته و خسته تر می کند، دوری کنید. قرار نیست سرگرمی هایی را که دیگران به شما پیشنهاد می دهند را بپذیرید بلکه سعی کنید سرگرمی هایی را که متناسب با ویژگی های شخص شماست انتخاب کنید تا نهایت لذت را ببرید. گوش دادن به موسیقی ممکن است برای فردی لذت بخش باشد اما برای فردی دیگر تماشای یک فیلم اکشن و ...

### **مدیریت داشته باشید**

برای فعالیت های خود برنامه ریزی داشته باشید و آنها را مهم بشمارید. با اعمال کنترل بر انجام فعالیت های خود آنها را به طور منظم اجرا کنید و بر نتایج برنامه ها نیز توجه نمایید. با بررسی نتایج خوب و بد می توانید نقاط قوت و ضعف خود را دریابید و در برنامه ریزی بعدی، آنها را لحاظ کنید. می توانید با پیگیری های فعالانه در امور زندگی به موفقیت های بی شماری دست یابید. در واقع شما باید نظاره گری خوب و ارزیابی سخت گیر باشید. این دو، مولفه های اساسی یک مدیریت خوب و موفق است.

### **به اعضای خانواده تان توجه کنید**

تک تک اعضای خانواده برای ما مهم هستند، بسیاری از ما نگران درستی و سلامت رابطه ی درون خانوادگی مان هستیم، نگرانی که شاید گاهی اوقات زندگی مان را مغشوش و پر از اضطراب می کند. بهتر است نگرانی را کنار بگذارید و به فکر چاره باشید. برای بودن در کنار یکدیگر وقت بگذارید، سعی کنید آنها را بشناسید و به آنها احترام بگذارید. توصیه می شود روشهای برقراری ارتباط با همسر و فرزندان را یاد بگیرید و با آرامش خاطر و خونسردی، اصول مهم را در زندگی تان پیاده کنید. بدین ترتیب نه تنها نگران آینده رابطه هایتان نخواهید بود بلکه یقین دارید که بهترین کارهایی را که می توانستید برای اعضای خانواده تان انجام دهید را اجرا کرده اید.



## عبور از خط قرمز نوجوان، ممنوع!

بالا رفتن سن ازدواج به طور طبیعی پیامدها و تبعاتی در پی دارد که هم دامن فرد را می گیرد، هم اطرافیان او را. در این بین یکی از حساس ترین و مهم ترین آثار این مسئله، فاصله سنی قابل توجه والدین و فرزندان است. امروزه شاهدیم کودکان خردسال در آغوش مادران بالاتر از ۳۰ سال قرار می گیرند، کودکانی که دوره نوجوانی خود را در دوره میانسالی والدین شان خواهند گذراند، یعنی زمانی که تحرک، هیجان و انرژی فراوان آن ها همراهی شورانگیز پدر و مادر را می طلبد معمولا با بی حوصلگی والدین روبه رو می شوند!

دکتر علی پژوهنده، روان شناس تربیتی و مشاور نوجوانان با اشاره به این نکته که اگر نوجوان را مانند یک دستگاه فرض کنیم، کاربری که با این دستگاه می خواهد کار کند باید شرایط خاصی داشته باشد، گفت: البته باید دانست این شرایط خاص بیشتر نرم افزاری است، یعنی فردی که با نوجوان تعامل و ارتباط دارد باید به دانش و مهارت هایی مجهز باشد که بتواند با این دستگاه خوب کار کند، در غیر این صورت هم به دستگاه آسیب می رساند و هم خودش عصبانی و ناکام می شود، گرچه تشبیه یک نوجوان به دستگاه یک اشتباه بزرگ است زیرا او یک موجود هوشمند است که می تواند واکنش نشان بدهد، منفعل نیست و واکنش های او قابل برنامه ریزی نیست.

او درباره رفتار ما فکر می کند و بعد واکنش نشان می دهد. وی ادامه داد: در این جا ۲ مسئله وجود دارد؛ یکی خصوصیات کاربر است یعنی کسی که قرار است با نوجوان در ارتباط باشد و دیگر این که فرد چه پیشینه و چه تاریخچه زندگی دارد و چه واکنشی به اتفاقات و رفتارها نشان می دهد. به صورت کلی نوجوان شرایط بی ثباتی دارد و ممکن است هر روز یک عقیده و رفتار متفاوت از او ببینیم. این بی ثباتی هیجانی و شناختی، نشان دهنده مرحله گذار از کودکی به بزرگسالی است که هنوز هیجانات و اعتقادات محکم و ثابت نیست.

### نیازهای نوجوان را بشناسیم

این متخصص افزود: افراد بسیاری را در بین استادان، مدیران یا افراد دیگر می بینیم که با وجود سن زیاد به خاطر برخورداری از مهارت های ارتباطی بالا، نوجوانان زیادی را به سوی خود جذب کرده اند ولی نکته مهم و قابل توجه این است که گاهی می بینیم همین افراد که با نوجوانان ارتباط خوبی برقرار می کنند با فرزند نوجوان خود دچار مشکل می شوند! این امر نشان می دهد که این فرد مهارت ارتباطی دارد ولی یک مشکل شخصی وجود دارد که نمی تواند از آن مهارت در ارتباط با فرزند خود استفاده کند. در واقع او دچار نوعی بازداری می شود و تمام مهارت هایش را کنار می گذارد و به احساسات خودش توجه می کند و براساس آن ها عمل می کند. باید توجه داشت که این احساسات مانند تیغ دولبه است که ممکن است گاهی رابطه را محکم کند و گاهی آن را زخمی سازد.

روان شناس تربیتی در ادامه به والدین توصیه کرد: برای برقراری ارتباط خوب با نوجوانشان و ایجاد تغییر در او این اصل مسلم را بپذیرند که نمی توان یک آدم و سبک زندگی او را کنترل کرد مگر آن که خود او بخواهد تغییر کند. برای فهمیدن این که چه طور می توان در دل نوجوان نفوذ کرد؟ باید بدانیم فرزندان ما در هر سنی به ویژه دوره نوجوانی نیازهای خاصی دارند که رفتارهایشان را هدایت می کند، البته باید مراقب باشیم از خط قرمز رابطه هایمان عبور نکنیم، یعنی با توجه به این که نیاز به عشق و تعلق در او زیاد است، مراقب باشیم به دوستانش توهین نکنیم و به آن ها برچسب نزنیم. این کار باعث ایجاد فاصله می شود، زیرا اگر کسانی که مورد علاقه او هستند، برای ما منفور شده اند، به این ترتیب ما هم در فهرست سیاه او قرار می گیریم.

### ۵- خط قرمز نوجوان

پژوهنده سپس به ۵ خط قرمز در ارتباط با نوجوان اشاره کرد و افزود: ۵ خط قرمز در این ارتباط همان نیازهای نوجوان است. نیازهای اساسی او را بشناسیم و سعی نکنیم جلوی آن‌ها را بگیریم، بلکه کمک کنیم راه بهتری را انتخاب کند.

### این نیازها عبارت است از:

- ۱- نیاز به عشق و تعلق
- ۲- نیاز به آزادی
- ۳- نیاز به قدرت
- ۴- نیاز به سرگرمی
- ۵- نیاز به بقا

برای به دست آوردن اطلاعات جامع تر در این باره خواندن کتاب «نظریه های انتخاب» اثر «گلاسر» ترجمه دکتر علی صاحبی، می تواند کمک کننده باشد.

به صورت خلاصه عشق و تعلق، نیاز به ارتباط و دوست داشتن و دوست داشته شدن است که در ارتباط با پدر و مادر، دوست و ... در نوجوان ایجاد می شود. نیاز به آزادی، همان است که فرد دوست دارد تصمیم گیرنده نهایی باشد و کسی او را کنترل نکند.

نیاز به قدرت در واقع نیاز به پیشرفت و احساس ارزشمندی است این که فرد بتواند برای خود برنامه ریزی کند، مسائل جدید را یاد بگیرد و امور خود را کنترل کند.

نیاز به سرگرمی، لذت بردن از زندگی است. نیاز به بقا هم به مسائل سلامت و بهداشت بستگی دارد و هر چیزی که به این موضوع ربط پیدا کند مثل مسائل مالی و ... اما دو نیاز از اهمیت ویژه ای برخوردار است و آن عشق و آزادی است. بسیار مهم است که مانند بچه با او رفتار نشود، اگر والدین به این ۵ نیاز به ویژه عشق و آزادی توجه کنند، می توانند ارتباط مطلوبی با نوجوان برقرار کنند.

### اندازه واقعی اختلاف سنی والدین و نوجوان!

این مشاور ادامه داد: به لحاظ تئوریک می گویند اگر فاصله سنی والدین و نوجوان زیاد باشد، نمی توانند او را درک کنند. در قرن اخیر فاصله سنی ۱۰ سال به معنای تفاوت نسلی است، یعنی مسائل و تغییراتی که در این ۱۰ سال رخ می دهد شاید به اندازه تغییرات طی ۵۰ سال در قرن گذشته یا به اندازه مثلا ۲۰۰ سال در ۲ قرن گذشته باشد. امروزه به خاطر وسعت دنیای اطلاعات و ارتباطات، انسان ها تفاوت های زیادی پیدا می کنند، کسی که یک ساعت در اینترنت به سر می برد نسبت به کسی که این کار را نمی کند، بسیار جلوتر است، حال در نظر بگیرید والدینی که ۳۰ سال با فرزند نوجوان خود فاصله سنی دارند.

به خصوص اگر به روز نباشند و خود را با مسائل دنیای جوان آشنا نکنند، چقدر از آن ها عقب می مانند. دنیای مجازی، رایانه و نرم افزارهای مختلف و بسیاری فضاهای دیگر که نوجوان را در معرض اطلاعات جدید زیادی قرار می دهد که والدین از آن ها بی خبرند، فاصله نوجوان با والدین را بیشتر می کند که این امر مشکلات زیادی به وجود می آورد. پژوهنده مشکل دیگر را سرعت رشد عاطفی نوجوانان امروز دانست و چنین توضیح داد: مراحل رشد روانی- عاطفی در دنیای نوجوان امروز سریع تر طی می شود به همین علت امروز بچه ها در سنین پایین تر معنای عشق را درک می کنند و درگیر ارتباطات خارج از خانه می شوند.

یک دلیل عمده آن تهاجم فرهنگی، ارتباطات مجازی و شبکه های اجتماعی است، دلیل دیگر وسعت آزادی بچه هاست که ارتباطات زیادی در خارج از خانه و بدون اطلاع خانواده ها دارند. والدین ممکن است احساس کنند که بچه های این زمانه جری تر و گستاخ تر شده اند و فکر می کنند باید در برابر فرزندشان بایستند و مانع او بشوند ولی باید توجه کنیم و بدانیم که نباید با او مقابله کرد، بهتر است برای نزدیک شدن و مراقبت از او راه دیگری انتخاب کرد.

## انواع بی انگیزگی و راه های مقابله با آن

گاهی اوقات در زندگی ما شرایطی پیش می آید که به شدت بی انگیزه می شویم و حوصله هیچ چیز را نداریم، یا حتی بدتر از این حرف ها!! از خودمان می پرسیم اصلا برای چی زندگی می کنیم؟ آخرش که چی؟ این حالات معمولا برای افراد زیادی رخ می دهد. زمانی که این حالات برای ما رخ می دهد دچار بی انگیزگی در زندگی شده ایم، یعنی یک مشکلی در زندگیمان داریم که نمیدانیم آن چیست؟ پیدا کردن آن و رفع آن می تواند شور و شوق را دوباره به ما برگرداند و بتوانیم با عشق زندگی کنیم. اگر واقعا برایتان مهم است که دلایل بی انگیزگی در زندگی خودتان را بدانید و از این حالت خارج شوید و دوباره به خود پر انرژیان برگردید.

### **آن ها در هر اتفاقی جنبه منفی آن را می بینند**

افراد بی انگیزه نسبت به موفقیت دید منفی دارند. به اعتقاد روانشناسان سطح باور خودکارآمدی (توانایی ذاتی تاثیر بر نتیجه یک اقدام) این افراد پایین است. روش های مختلفی برای حل این مشکل وجود دارد مثل نوشتن اهداف و تصور کردن موفقیت که مورد دوم انرژی زیادی برای رویا پردازی های روزانه از شما می گیرد.

### **راه حل**

راز انگیزه داشتن این است که مهارت های خود و چالش هایی که در پی دارند را بررسی کنید. گاهی اوقات یک هدف مشکل شما را تشویق می کند کارها را بهتر انجام دهید و به دلیل پاداش شخصی به پافشاری ها ادامه می دهید.

### **نداشتن هدف: بی انگیزگی در زندگی**

اولین دلیل بی انگیزگی در زندگی نداشتن هدف است، کشتی ای که در دریا نداند به کدام ساحل می خواهد برود، انقدر در دریا می ماند تا بالاخره غرق میشود

فلسفه انسان این است که باید همیشه در زندگی مسیری برای رفتن داشته باشد و زمانی که احساس کند مسیری برای رفتن ندارد احساس می کند که به پایان زندگی خود رسیده است. کارمندانی که بعد از گذشت ۳۰ سال باز نشسته می شوند، میبینید که ظرف چند سال شکسته می شوند چرا که زمان زیادی بود که در زندگی خود هدف و کاری برای انجام داشتند اما دیگر کاری برای انجام ندارند و به مرور روحیه و بعد جسمشان تحلیل می رود. این افراد اگر برای خود هدف جدیدی در زندگی پیدا نکنند احتمال مرگشان بالاست، دقیقا چنین اتفاقی در ژاپن برای بازنشسته ها رخ میداد و آمار بالایی در مرگ بدون دلیل این بازنشسته ها وجود داشت و بعد از تحقیقات مشخص شد که دلیلش همین بی هدفی آن ها بوده. نداشتن هدف در زندگی و اینکه ندانید می خواهید به کجا می خواهید برسید قطعاً شما را دچار بی انگیزگی در زندگی می کند

### **راه حل:**

خوب راه حل کاملاً مشخص است، انتخاب هدف، شما باید در زندگی یک هدف داشته باشید، یک هدف کوتاه مدت یا بلند مدت، نوع هدفی که انتخاب میکنید در انگیزه شما برای زندگی تاثیر فوق العاده بالایی دارد. باید تعیین کنید که در زندگیتان قصد دارید به کجا برسید، اینگونه شما شور و شوق دارید برای حرکت کردن، کسی که هدف دارد انگیزه دارد برای زندگی کردن و رسیدن به هدف خود و داشتن هدف فصل جدیدی از زندگیتان را به روی شما باز می کند. اما مهمتر از داشتن هدف انتخاب درست هدف است، اینکه هدف شما متناسب به توانایی های شما و آرزویتان باشد. اگر هدف شما متناسب با خودتان نباشد و درست انتخاب نشود باز دچار بی انگیزگی در زندگی می شوید .

### دنبال فرصت ها نمی روند

تصور آدم های بی انگیزه این است که هیچوقت فرصت های خوب سر راهشان قرار نمی گیرد. اما واقعیت این است که آن ها دنبال فرصت نمی روند تا شانس موفقیت بدست بیاورند. واقعیت این است که فرصت ها منتظر شما هستند تا آن ها را پیدا کنید نه این که انتظار داشته باشید جلوی راهتان بیایند.

### راه حل

فرصت ها را جستجو کنید و بخاطر آن ها از محدوده امن خود بیرون آمده و ریسک کنید .

### زندگی در زمان های آینده و گذشته:

بعضی ها هدف دارند اما مشکلشان این است که یا در آینده زندگی می کنند یا در گذشته و در ذهن خودشان یا در رویای خوشی که ساخته اند زندگی می کنند یا در مشکلات و شکست های گذشته خودشان غرق شده اند و اکنون را از دست می دهند و هر روزشان تکرار بی فایده همین موضوع است. بخاطر مشکلاتی که در گذشته به وجود آمده به رویاهای آینده پناه می برند و دغدغه مشکلی که در گذشته رخ داده را به دوش می کشند و این باعث می شود انگیزه ای برای زندگی نداشته باشند و همچنین زمانی که در رویای خودشان زندگی می کنند چشم که باز می کنند میبینند که واقعیت کنونیشان با رویایشان فاصله زیادی دارد و بیشتر دچار بی انگیزگی در زندگی می شوند. و اینگونه زمان ها و فرصت های خودشان را از دست می دهند.

### راه حل:

زندگی در گذشته و آینده هیچ سودی برای ما ندارد، ما باید از گذشته فقط درس بگیریم و از آینده یک چشم انداز و یک هدف انتخاب کنیم و با کوله پشتی پند از گذشته و عینک چشم انداز آینده در حال قدم برداریم، چیزی که گذشته، گذشته. اگر واقعا می خواهید با انگیزه و شاد زندگی کنید این جمله را در زندگیتان سرلوحه قرار دهید ” چیزی رو که نمیتونی عوض کنی رهاش کن ”

گاهی اوقات باید به این فکر کنی که الان من نفس میکشم زنده ام و هدفی دارم برای رسیدن و پایی برای رفتن این یعنی زندگی... پس دوست من همین الان مشکلات گذشته را در یک برگه بنویسید و درس ها و پنجهایی که برای شما داشت را از آن برداشت کنید سپس آن برگه را به دور بیندازید و گذشته را فراموش کنید و در برگه ای دیگر اهدافتان را برای آینده بنویسید و در حال برایش برنامه ریزی کنید و قدم بردارید.

### همیشه دنبال مقصر هستند

آن‌ها همیشه شکست‌ها و عدم پیشرفتشان را گردن دیگران می‌اندازند. تقصیر آن‌ها نیست که در ازدواج شکست می‌خورند. تقصیر همسرشان است. واقعیت این است که شما نمی‌توانید طرز فکر دیگران و کارهایشان را کنترل کنید. اگر بتوانید تشخیص دهید که اشتباه از خودتان بوده دفعه بعد این اشتباه را تکرار نمی‌کنید.

## راه حل

مسئولیت اتفاقی که برایتان افتاده است را بپذیرید. شکایت کردن‌ها را کنار بگذارید و مسئول زندگی خودتان باشید.

## مقایسه‌های نادرستی انگیزگی در زندگی

دام دیگری که در آن زیاد گیر می‌کنیم مقایسه‌های نادرستی است که ما را دچار بی‌انگیزگی در زندگی می‌کند. خودمان را با افراد دیگر مقایسه می‌کنیم و بدتر از همه اینکه درون خودمان را با بیرون افراد مقایسه می‌کنیم و این باعث سرخوردگی‌مان می‌شود. مقایسه هیچ وقت خوب نبوده و هیچ وقت توصیه نشده. شرایط زندگی ما انسان‌ها و اینکه در چه جایی و چگونه بزرگ شده‌ایم بسیار متفاوت از همدیگر است پس هیچوقت مقایسه نمی‌تواند کار عاقلانه‌ای باشد. متأسفانه بسیاری از بزرگ‌ترها و پدر مادرها برای ترغیب بچه خود از این کار استفاده می‌کنند و ما هم این کار را یاد گرفته‌ایم و میتوانم بگویم از بزرگترین دشمنان خودباوری همین مقایسه است. دیگران از زندگی ما خبر ندارند و نمیدانند که چه در زندگی ما میگذرد، شاید اگر آن‌ها در شرایط ما بودند خیلی زندگی بدی داشتند پس مقایسه دیگران هم از روی عقل و منطق نیست بلکه از روی ناهمیشانشان است پس خیلی جدیشان نگیرید.

## راه حل :

اگر به این نکته واقف شدید که مقایسه چقدر بد است، سعی کنید که دیگر خودتان را با هیچکس مقایسه نکنید، بخاطر عادت‌های غلطی که در کودکی برای ما ایجاد کرده‌اند این کار کمی سخت است و ناخودآگاه دچار مقایسه می‌شویم، سعی کنید با آگاهی، مقایسه کردن در خودتان را از بین ببرید و هر موقع دچار مقایسه با دیگران شدید به خودتان گوشزد کنید که این نمیتواند درست باشد. اینگونه کم‌کم این عادت اشتباه از بین می‌رود. این را بدانید که تنها جایی که مجاز هستید خودتان را با مقایسه کنید، مقایسه با خود دیروزیتان است این کار کمک میکند هر روزتان را به بهتر از دیروز تبدیل کنید پس این مقایسه درست را جایگزین آن مقایسه اشتباه کنید. و به مقایسه‌هایی که از طرف دیگران راجبه شما انجام می‌شود بی‌توجهی کنید.

## فرد نمی‌داند چطور از وقتش به شکل بهینه استفاده کند

یکی دیگر از دلایل بی‌انگیزه بودن این است که معمولاً این‌گونه افراد زمان زیادی را بیهوده تلف می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند به‌طور مؤثر برنامه ریزی کنند و معمولاً کارها را به تأخیر می‌اندازند. می‌توانید زمان را به درازا بکشانید و از آن استفاده‌ی بهینه کنید. اگر بتوانید از پس مدیریت زمان بر بیایید، انگیزه‌تان بیشتر می‌شود، زیرا موفق به انجام کاری شده‌اید که در نظر افراد بسیاری، کاری است دشوار! برای این موفقیت شایسته تشویق هستید. امتیاز دادن به خودتان برای دستیابی به چنین دستاوردهایی مایه‌ی انگیزش است.

## راه حل

بهترین راه برای حفظ انگیزه به کمک بهره‌گیری از زمان، این است که پیوسته به خودتان یادآوری کنید تنها شما می‌توانید زمانی را که در اختیار دارید، کنترل کنید. هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند چنین کاری کند. مهارت‌های مدیریت زمان را فرا بگیرید.

### **انباشتگی ذهنی:**

زمانی که در ذهنمان مسائل زیاد حل نشده ای باقی مانده اند و روی هم انباشته شدند کم‌کم دچار هنگ می‌شویم و بعد تا مدتی خلع سلاح میشویم خودمان را مثل ماشینی که یاتاغان زده و مدتی بی‌حوصله و بی‌انگیزه می‌شویم و دچار کلافگی و اعصاب خوردی هستیم، حتما این مورد را تجربه کرده اید.

### **راه حل:**

یک کاغذ بردارید و تمام کارها و برنامه‌هایتان را در آن بنویسید و با یک زمانبندی مناسب برنامه ریزی کنید و به ترتیب تکلیف هر کدام را روشن کنید و سریعاً خودتان را از این حال خارج کنید.

بخش سوم  
چرا؟ زیرا و چگونه های زندگی

## چرا غم از دل بیرون نمی‌رود؟ برای رها شدن از غم چه باید کرد؟

غمگین بودن

بسیاری از ما غمگین هستیم و برای این غم هزاران علت داریم که دست کم از نظر خودمان علل قانع کننده ای هستند. ولی مسئله این است که آیا زندگی همین است؟ آیا ما آمده ایم که غمگین باشیم؟ آیا راهی برای آزادی از غم وجود ندارد؟

آیا زندگی با ما سر ناسازگاری دارد؟ آیا این تقدیر و سرنوشت قطعی ما است و ما محکوم به آن هستیم؟ آیا زندگی یعنی غم و درد و رنج؟ نکته این است که فرض را بر آن می‌گیریم که تمام علل ما درست است، اکنون چه کار کنیم؟ یکی از رازهای خوشحالی انسان های شاد توانایی بالای آن ها در مدیریت زندگی و حالشان است.

فرض را بر آن می‌گیریم که تمام دلایلی که برای غمگین بودن داریم درست است و اصلاً قضاوتی هم بر بد بودن، غلط بودن، دروغ بودن، باید و نباید بر آن ها نداریم، حقیقت این است که وضعیت ما چنین اسفناک و غمگین کننده است که ما را دچار رنج و غم و اندوه نموده است. در این مرحله سؤال بوجود می‌آید که «همه دلیل ها درست. تمامی مواردی که می‌گوییم وجود دارند، ولی اکنون چه کاری باید انجام دهیم تا از این وضعیت بیرون بیاییم؟»

بسیاری از مردم جواب این سؤال را نمی‌دانند. هنگامی که به آن ها می‌گوییم که «تمام حرف های شما درست است، درک تان می‌کنیم، متأسفانه این حقیقت وجود دارد و خیلی غمگین کننده است، ولی اکنون فکر می‌کنید که چه طور میتوانید از این وضعیت بیرون بیایید؟»، آن ها اصلاً پاسخی به ذهنشان نمی‌رسد.

درست در لحظه ای که در بین مهمان ها قهقهه می‌زنیم، زمانیکه برای ادامه تحصیل از مرزی می‌گذریم و زمانیکه برای آغاز فصل جدیدی از زندگی به خوشبختی «آری» می‌گوییم، ناراحتی آماده بیرون رفتن و چشم هایمان آماده، تر شدن است.

رها شدن از غم

به چه دلیل به آرامش نمی‌رسیم؟

پژوهشگران میگویند، شما تنها کسی نیستید که در اوج خوشبختی هم میتوانید لحظه های تلخ روزهای قبل را مرور کنید و ثانیه ثانیه شان را همانطور که رخ داده بودند به یاد بیاورید. از نظر آنها، ناراحتی، ماندگارترین حس در انسان است و طبیعی است که شما هم آن را بیش تر از هر حس دیگری لمس کنید. احساسات ۱۹ گانه غم و اندوه، خوشحالی، تنفر، تهیدستی، بخل، آرامش، شوق، ستایش، استراحت و آسودگی، گناه، استرس، تکبر، گیج شدن، بد اخلاقی، تحریک، دلسوزی، تحقیر، ترس و شرم و انزجار در زندگی شما عمر مشخصی دارند. از نظر پژوهشگران، تمامی این احساسات گذرا هستند و زمان محدودی در حافظه شما به یاد ماندنی و روشن باقی میمانند.

ولی در بین آنها، غم عمر نسبتاً طولانی تری دارد و هنگامی که بدون هیچ وقفه ای با غم های جدید تجدید میشود، طول عمرش هم چند برابر میشود. به عنوان مثال در حالی که خوش حالی شما تنها ۳۶ ساعت، یعنی سه روز ماندگاری دارد، غم هاتان تا ۱۲۰ ساعت زنده میمانند و در هر لحظه میتوانند به حافظه شما سرک بکشند.



در این مقاله می خواهیم به دو جواب اصلی در پاسخ این سؤال اشاره کنیم و امیدواریم که در صورتی که غمگین هستید آن ها را بکار ببندید و به اشخاص غمگین اطراف خود هم بگویید که این موردها را بکار ببندند تا همه از غم رها شوید.

## ۱- رفتارها و عادت های خود را تغییر دهید

بسیاری از اشخاص می خواهند از راه دائمی و از راحت ترین راه، بهترین ها را حاصل کنند. آن ها می خواهند بدون این که مسیر دائمی خود را تغییر دهند به مقصدی متفاوت برسند. بهتر است به قول معروف، آب پاکی را روی دستتان بریزیم و بگوییم که «هیچگاه توقع نداشته باشید که با تکرار مسیرها، روشها و عادت های قدیمی به مقاصد متفاوت برسید» یا «هیچگاه توقع نداشته باشید که بذر گلابی بکارید ولی سیب درو کنید». شما هر کاری انجام دهید، نتیجه همان کار را می گیرید.

در صورتی که عادت به غصه خوردن دارید، پس مدام غصه می خورید. در صورتی که رفتارهای ناراحت کننده دارید، پس مدام غمگین خواهید بود. چنانچه کارهایی انجام می دهید که ناراحت تان میکند، پس مدام ناراحت خواهید شد. بدین ترتیب، قسمتی از زندگی و حال شما محصول رفتاری است که انجام می دهید و محصول عادت است که پیدا نموده اید. خبر خوش این است که میتوانید عادت های خوب را جایگزین عادت های بد کنید. سپس شاهد تغییر حال خود خواهید بود. لیستی از تمام رفتارها و عادت های ناراحت کننده خود تهیه کنید. آن گاه به این فکر کنید که چه رفتارها و چه عاداتی را میتوانید جایگزین آن ها کنید که شادمان تان کند. در پایان، از همان لحظه آغاز کنید و رفتارها و عادت های تازه را تمرین کنید تا جایگزین عادت های قدیمی شما شوند.

اشخاص غمگین

## ۲- فکر و عقیده خود را تغییر دهید

اکثر ما مدام فکر میکنیم که کسی دیگر از بیرون باید بیاید و عقیده ما را تغییر دهد، ولی ما به شما می گوییم که خودتان میتوانید برای خود عقیده های تازه خلق کنید و آن ها را برای زندگیتان انتخاب کنید. در صورتی که عقیده شما این است که مدام باید غمگین باشید، مدام چیزی برای غمگین شدن وجود دارد، مدام سایرین شما را ناراحت میکنند، هیچوقت نمی توانید شاد زندگی کنید، نمی توانید از پس مسایل برآیید، راه گریزی نیست و... بدین ترتیب، شما همانی را دریافت می کنید که باور دارید.

حقیقت این است که چالش ها و مسایل همیشه هستند و هیچوقت از بین نمی روند. بدین ترتیب، عقیده اشتباهی است که فکر کنیم می توانیم چالش ها و مسایل زندگی را از بین ببریم. این چالش ها اصلاً از بین نمی روند و مدام به شکلی خود را در زندگی ما نشان می دهند. این قانون زندگی است. بدین ترتیب، فکر از بین بردن چالش ها را از ذهن خود بیرون کنید و به آن بیندیشید که چه طور میتوانید با وجود همین چالش ها راحت تر زندگی کنید.

- باورهای غمگین کننده خود را شناسایی کنید.
- از تعصب نسبت به آن ها و چسبیدن به آن ها دست بردارید.
- به این فکر کنید که چه باورهای بهتری میتوانند جایگزین این باورها شوند.

- باورهای تازه را هر روز برای خود تکرار کنید و به مدت پانزده دقیقه در روز، با تمرکز، در مورد آن باورها تفکر کنید .
- این عمل را تا ۶۰ روز تکرار کنید تا بر ناخودآگاه شما قرار بگیرد. کم کم نتیجه باورهای تازه را خواهید دید.
- شما تا رفتار و باورتان را تغییر ندهید، حالتان هم تغییر نخواهد کرد.

### چگونه گذشته را فراموش کنیم؟

گذشته‌ها گذشته و چیزی که مهم است امروز و آینده است

بیشتر افراد فکر می‌کنند به یادسپاری گذشته و کارهایی که در آن انجام داده‌اند بسیار مهم است. اما من معتقدم گذشته‌ها گذشته و چیزی که مهم است امروز و آینده شماست.

کاری که در گذشته انجام داده‌اید نقشی در آینده شما نخواهد داشت. پس بهتر است تمامی حواس خود را بر روی کارها و وقایع امروز خود قرار دهید و از لحظه‌ای که در آن هستید لذت ببرید.

در این مقاله قصد داریم ۵ روش مناسب برای فراموش کردن حوادث و رویدادهای ناگوار گذشته را بیان کنیم.

#### **طرز فکر خود را تغییر دهید:**

اگر ذهن شما بر روی موارد منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، زندگیتان در جهتی منفی حرکت خواهد کرد. به یاد داشته باشید که زندگی شما در جهتی حرکت می‌کند که افکارتان آن را تعیین کند. به همین خاطر است که افکار مثبت و روحیه بخش تاثیر بسیار بزرگی در زندگی هر فرد دارد.

هر چیزی که بر روی آن تمرکز کنید بر روی احساسات و نحوه زندگی شما نیز تاثیر خواهد داشت. به جای اینکه تمامی تمرکز خود را بر روی افکار منفی قرار دهید که در گذشته رخ داده است، بهتر است موقعیت جدیدی برای خود بسازید. بازیافت تمامی افکار خود را آغاز کنید و سعی کنید افکار مثبت را جایگزین افکار منفی نمایید.

سعی کنید از جملات مثبتی همچون “من می‌توانم کارهای خوبی انجام دهم” ، “من بسیار باهوش هستم” ، “گذشته‌ها گذشته” ، “هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی رشد و موفقیت مرا بگیرد” استفاده نمایید.

زمانی که از خواب بیدار می‌شوید این جملات مثبت را با صدای بلند تکرار کنید. خواهید دید که در زمان کوتاه حس بسیار خوبی دارید.

#### **رابطه خود را با برخی از دوستانتان قطع کنید:**

همیشه در زندگی ما افرادی وجود دارند که هیچ نقش مثبتی ایفا نمی‌کنند و تنها باعث کند شدن جریان زندگی‌مان می‌شوند. در اینگونه موارد قطع کردن رابطه بهترین گزینه است.

برای افرادی که می‌خواهند افکار منفی را برای همیشه از ذهنشان پاک کنند، رابطه با دوستان منفی نیز باید قطع شود. باید خودتان را از این افراد دور نگه دارید زیرا آن‌ها یادآور خاطراتی هستند که ذهن شما را به گذشته سوق خواهد داد.

وقتی می‌گوییم رابطه را قطع کنید، منظورم یک جدایی همیشگی و تمرکز بر روی تصورات مثبت و روحیه بخش است. اگرچه انجام اینکار در ابتدا کمی دشوار است اما ارزشش را دارد.

### **برای خودتان هدف مشخصی تعیین کنید:**

یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای فراموش کردن حوادث تلخ گذشته، مشخص کردن یک هدف خاص برای آینده است. باید با این حقیقت آشنا باشید که بروز حوادث ناگوار یا تجارب بد در گذشته به معنای رسیدن به آخر خط نیست.

شما پتانسیل کافی برای دسترسی به نقاط بزرگ در زندگی را دارید. تصور کنید در آینده کار بسیار بزرگی انجام داده‌اید، به دانشگاه رفته‌اید، شغل جدیدی کسب کرده‌اید و به رویای همیشگی خود دست یافته‌اید. همیشه به تصورات و رویاهای مثبت خود بها دهید و به فکر رشد و پرورش آن‌ها باشید.

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشید و برای رسیدن به آن‌ها از برنامه ریزی‌های درست و مشورت افراد با تجربه کمک بگیرید.

از مهم‌ترین روش‌ها برای فراموش کردن گذشته، مشخص کردن یک هدف خاص برای آینده است

### **بخشیدن را یاد بگیرید:**

یکی از مسائلی که از لحاظ احساسی و ذهنی بیشتر افراد را اذیت می‌کند، روحیه نبخشیدن است. کینه داشتن نسبت به یک نفر همانند خوردن سم است. در این حالت اولین نفری که صدمه می‌بیند خود شما هستید. همه ما اینکار را به خاطر خودمان انجام می‌دهیم اما نمی‌دانیم تنها اتفاقی که رخ می‌دهد نابود شدن احساسات و روحیه خودمان است.

بهترین راه برای فراموش کردن گذشته، بخشیدن کسی است که اشتباه و ظلمی در حق شما انجام داده است. اگرچه انجام اینکار در حرف آسان است اما اگر بتوانید اینکار را انجام دهید احساس سبکی خواهید داشت.

روحیه نفرت را با روحیه عشق ورزی و دوست داشتن عوض کنید. خواهید دید اولین نفری که از این عشق نفع می‌برد خود شما هستید.

### **تحت تاثیر قرار دادن دیگران را متوقف کنید:**

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که احساس کنید هیچ کس شما را درک نمی‌کند و هر تصمیمی می‌گیرید نمی‌توانید آن را عملی کنید؟ اگر پاسخ شما به این جواب مثبت است پس آن‌ها چیزی را که شما می‌بینید مشاهده نمی‌کنند. شما بدهکار هیچ کسی نیستید و نیاز نیست برای هر تصمیمی که می‌گیرید از دیگران اجازه بگیرید و رای و نظر آن‌ها را نیز بدانید.

سعی کنید تایید گرفتن از دیگران را فراموش کنید و به خودتان حق زندگی کردن بدهید. شما نمی‌توانید همه مردم روی زمین را راضی نگه دارید این کار غیر ممکن است. پس به دنبال انجام کار غیر ممکن نباشید.

اگر بخواهید همه افراد را راضی نگه دارید تنها اتفاقی که می‌افتد ناامیدی شماست. اصلاً مهم نیست که شما چقدر انسان خوب و دوست داشتنی هستید، همیشه افرادی در اطرافتان خواهند بود که شما را دوست ندارند و کارهایتان را نیز تایید نمی‌کنند.

این نیز بخشی از زندگی است پس به فکر خودتان باشید و از زندگی امروز خود نهایت لذت را ببرید.

### نتیجه گیری:

اگر بخواهید برای همیشه با افکار گذشته زندگی کنید هرگز پیشرفت نخواهید کرد. تصور کنید یک ورزشکار دو میدانی بخواهد با یک کوله پستی سنگین مسیر ۱۰ متری را بپیماید و اول شود. این کار اصلاً ممکن نیست.

فکر کردن به گذشته نیز همانند یک کوله پستی سنگین است. هر چقدر محتوای این کوله پستی و وزن آن زیاد باشد، راه رفتن در مسیر زندگی نیز دشوار خواهد بود. پس برای اینکه بتوانید به رویاهای خود دست پیدا کنید اول باید این کوله پستی را دور بیندازید.

افکار گذشته را رها کنید. به شرمندگی‌ها، پشیمانی‌ها، ناخرسندی‌ها، اشتباهات، شکست‌ها، قلب شکسته و کینه سایر افراد فکر نکنید. اگر این کوله پستی را دور بیندازید قول می‌دهم زندگی بهتری داشته باشید و برنده واقعی زندگی خود باشید.

### چگونه افسوس گذشته و ترس از آینده را رها کنیم؟

نه نگران آینده باشید و نه غرق گذشته شوید؛ فقط در زمان حال باشید، در لحظه بمانید و فقط امروزتان را زندگی کنید». اینها توصیه‌هایی هستند که بارها و بارها شنیده‌ایم اما همچنان با این مفهوم همیشه در حال تغییر در جدالیم. چرا؟ چرا در حال ماندن اینقدر سخت است؟

چرا اصرار داریم سرسختانه به گذشته بچسبیم یا در نگرانی نسبت به آینده دست و پا بزنیم؟ جواب ساده است: چون گفتنش راحت است اما انجامش بسیار سخت!

**در این مطلب قصد داریم کمک‌تان کنیم تمرکزتان را روی زمان حال نگه دارید.**

**روی یک چیز تمرکز کنید و با تمام توان و توجه خود به آن نگاه کنید**

روی یک چیز تمرکز کنید

در مورد یک چیز تصادفی مثل مداد و صندلی حرف نمی‌زنیم. اینکه بنشینید و با تمام تمرکزتان به یک چیز بی‌تحرك نگاه کنید طبیعتاً خسته کننده و بی‌مفهوم است. منظور این است که از طبیعت چیزی را انتخاب کنید که می‌تواند یک درخت، یک گل و یا رودخانه باشد. با تمام توان‌تان به آن خیره شوید و به جزء جزء آن توجه کنید.

اگر انتخاب کردید که روی یک درخت متمرکز شوید، دقت کنید که هر یک از برگهای آن چگونه حرکت می‌کند. روی خطوط و بافت تنه‌ی درخت زوم کنید و ببینید چه طیف‌هایی از رنگها را می‌توانید پیدا کنید. به نجوای درخت گوش دهید و نوای باد را که با شاخ و برگها می‌رقصد بشنوید. اگر می‌خواهید روی سگ یا گربه‌ی خانگی تان تمرکز کنید تماشا کنید بدنش چگونه با هر دم و بازدمش تکان می‌خورد. ببینید چطور به فضای خالی خیره می‌ماند و چگونه با آرامش به خواب می‌رود.

روی بینی او تمرکز کنید و ببینید با هر بویی که به مشامش می‌رسد چطور آن را تکان می‌دهد. وقتی روی یک چیز به تنهایی متمرکز می‌شوید، ۱۰۰ درصد در لحظه هستی بدون اینکه حتی بفهمید.

### هر روز مدیتیشن کنید، فقط ۱۰ دقیقه

هر روز مدیتیشن کنید

باور نمی‌کنیم آنقدر سرتان شلوغ باشد که نتوانید ۱۰ دقیقه در روز برای مدیتیشن وقت پیدا کنید. لازم نیست آدم خاصی باشید تا مدیتیشن کنید. هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد و خوب است بدانید مدیتیشن، بهترین راه برای ماندن در زمان حال است. اپلیکیشن‌های بسیار خوبی برای مدیتیشن وجود دارد که می‌توانید روی گوشی همراه تان نصب کرده و به راحتی و به سرعت این تمرین بسیار مفید را انجام دهید، مانند اپلیکیشن‌های Calm یا Headspace.

### دنیا را جوری ببینید که انگار دارید فیلم تماشا می‌کنید

وقتی در اتوبوس یا قطار نشسته‌اید، وقتی در کافی شاپ یا رستوران هستید و یا حتی وقتی که طول خیابان را پیاده روی می‌کنید، تصور کنید در سینما جلوی پرده‌ی نمایش هستید. لحظه‌ای کاملاً آرام باشید و فقط هر چیزی که در آن لحظه در اطراف تان در حال روی دادن است تماشا کنید. این فیلم «زندگی» نام دارد، یک فیلم مستند. این کار سریع‌ترین شیوه‌ی ممکن برای از فکر و خیال بیرون آمدن و پیدا کردن راهی مستقیم به سمت اکنون است.

### روی کف پای تان متمرکز شوید

بله عجیب است، اما اثر دارد. اگر دیدید درگیر احساسات بد و ناخوشایندی هستید که هم‌اکنون برمی‌گردد به درگیری ذهنی در مورد آنچه که دیروز اتفاق افتاده یا قرار است فردا روی بدهد، فقط کافیست لحظه‌ای مکث کنید و روی کف پای تان تمرکز کنید. چشمها را ببندید و حواس تان را جمع کنید. سعی کنید پوست نرم کف پای تان را احساس کنید، بدون اینکه با دست لمسش کنید؛ فقط از تمرکز تان استفاده کنید.

تماس کف پای تان با کفش تان را احساس کنید یا دقت کنید کف پای تان در تماس با کفپوش، موزاییک یا هر سطح دیگری چه حسی دارد. اگر در فضای سبز هستید پاهای تان را لخت کنید و روی چمن بگذارید و سعی کنید چمنها را لای انگشتان تان حس کنید. به انگشتها دقت کنید، به قوس کف پای تان و به پاشنه. عجیب به نظر می‌رسد اما با تمرکز کردن روی پاهای تان، کاملاً در زمان حال هستید و افکار گذشته و آینده تان ناپدید شده‌اند.

برقصید

با یکی از آهنگ‌های دوست داشتنی‌تان برقصید و رها شوید

رقصیدن آزادانه و بی‌قید و شرط بهترین راه برای پاکسازی ذهن از نشخوار فکری و دور راندن افکار مزاحم است که هم حال‌تان را خوب می‌کند و هم لذتبخش است. منظور ما این نیست که در وسط سوپرمارکت یا ایستگاه اتوبوس شروع کنید به رقصیدن (هر چند اگر شهادت این کار را دارید واقعاً تحسین برانگیزید)، بلکه توصیه می‌کنیم هدفون‌تان را بگذارید، در اتاق‌تان را ببندید و با یکی از آهنگ‌های دوست داشتنی‌تان برقصید و رها شوید.

## چگونه کسی که عاشقش بودید را فراموش کنید

همه یادگاری‌های رابطه قبلی را از دیدرس خود دور کنید. شاید خیلی جالب به نظر نرسد اما لازم و ضروری است.

عشق چیزی بسیار خاص است زیرا وقتی شکست می‌خورد قدرت آسیب زدن به ما را دارد. نباید این شکست را به خودتان بگیرید. هر روز روابط بسیاری با شکست مواجه می‌شوند و این به آن معنی نیست که دیگر عشقی وجود نخواهد داشت. دلیل آن هر چه باشد، اینکه یاد بگیرید چطور کسی که خیلی دوست داشته‌اید را فراموش کنید کار بسیار سختی است و نیازمند گذشت زمان است. خوشبختانه، خیلی‌ها این کار را انجام داده و با موفقیت روبه‌رو شده‌اند. ما روش آن را به شما آموزش می‌دهیم.

### مراحل

#### بخش اول: تغییر دیدگاهتان

##### ۱ - بفهمید که هنوز ممکن است این فرد را دوست داشته باشید

اگر تصور می‌کنید نمی‌توانید فراموشش کنید، احتمالاً دلیلی دارد. شما اوقات فوق‌العاده‌ای را با هم گذرانده‌اید و بخش مهمی از قلبتان را به او داده‌اید. حالا که تصمیم گرفته‌اید فراموشش کنید، دیگر به آن فرد طوری که دوست دارید باشد نگاه نکنید و سعی کنید خود واقعی‌اش را ببینید.

\_\_ اگر به شما دروغ می‌گوید یا فریبتان می‌دهد و یا احساسش نسبت به شما عوض شده است باید بفهمید که این رابطه اصلاً رابطه سالمی برای شما به حساب نمی‌آید. ممکن است برایتان سوءتفاهم شود یا عصبانی شوید. فراموش کردن این فرد ممکن است خیلی سخت باشد اما به این معنی نیست که نمی‌توانید فراموشش کرده و زندگی‌تان را پیش ببرید.

\_\_ همچنین درک کنید که فراموش کردن به این معنی نیست که دیگر نمی‌توانید آن فرد را دوست داشته باشید. فقط به این معنی است که عشق شما به او تغییر کرده است. هنوز می‌توانید او را ببینید، بهترین آرزوها را برایش داشته باشید و دعا کنید که خوشبخت شود. فراموش کردن به این معنی نیست که باید به طور کل نادیده‌اش بگیرید؛ یعنی باید بیشتر به فکر خودتان باشید.

\_\_ به خودتان باور داشته باشید. شما چیزهای زیادی دارید. عشق یعنی فهمیدن بیشتر در مورد خودتان از طریق دیگران. با تجربه عشق‌های بیشتر، اطلاعات بیشتری در مورد خودتان به دست می‌آورید. اگر خودتان، خودتان را باور نداشته باشید، عشق بعدی‌تان چطور می‌تواند باورتان کند؟

## ۲ - درک کنید که آدم‌های دیگری هم هستند، فقط شما نمی‌بینید

احتمالاً خیلی زیاد این فرد را دوست داشته‌اید که شما را به نقطه‌ای رسانده است که هیچ کس دیگری را در دنیا به جز او نمی‌بینید. فراموش کردن سخت‌ترین قسمت کار است و ممکن است زمان زیادی طول بکشد اما زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید آن را هدر دهید.

\_\_ همه ما دوست داریم در دنیای افسانه‌ای زندگی کنیم که در آن همه چیز دقیقاً طبق برنامه‌مان پیش می‌رود و هیچ سختی و مشکلی وجود ندارد، اما زندگی واقعی اینطور نیست. افراد زیادی هستند که قبل از این که با یک فرد خاص بمانند، در طول زندگی‌شان با آدم‌های زیادی رابطه عاشقانه برقرار می‌کنند.

\_\_ سعی کنید خوش‌بین باشید. نیمه پر لیوان را ببینید. به جای اینکه فکر کنید، «من عشقم را از دست دادم»، فکر کنید «من الان مجردم!». به جای اینکه فکر کنید «کسی که خیلی وقت بود می‌شناختم را از دست دادم»، فکر کنید «حالا باید با آدم‌های زیادی آشنا بشوم». خوش‌بین بودم کمکتان می‌کند زودتر فراموش کنید.

## ۳ - بدانید که ممکن است شما بیشتر از مقداری که طرف‌مقابلتان دوستتان داشته، دوستش داشته‌اید

این مورد شاید سخت باشد زیرا به احتمال زیاد طرف مقابل نمی‌دانسته است که شما چقدر عاشقش بوده‌اید. اما اشکالی ندارد. این به آن معنی نیست که شما فردی دوست‌داشتنی، جذاب یا فریبنده نیستید. فقط به این معنی است که فرصت دیگری برایتان هست که کسی را پیدا کنید که درست همان اندازه که شما دوستش دارید، دوستتان بدارد.

\_\_ اگر صورتان این است که شما بیشتر از طرف مقابلتان او را دوست داشته‌اید، از این بعنوان یک انگیزه استفاده کنید. فکر کنید: ترجیح می‌دهید با کسی باشید که کمتر از آن مقداری که دوستش دارید، دوستتان دارد یا به همان اندازه؟

\_\_ درگیر این ایده نشوید که «شاید کس بهتری را پیدا نکنم». نباید هیچوقت خودتان را اسیر کسی کنید که به دردتان نمی‌خورد. بیرون بروید، به استانداردهای خودتان باور داشته باشید و سعی کنید کسی که می‌خواهید را پیدا کنید. بهتر است مستقل و شاد باشید تا در رابطه با کسی که به فکرتان نیست.

## ۴ - اگر احساسات را به کسی که عاشقش هستید گفته‌اید و هیچ جوابی دریافت نکرده‌اید، درک کنید که هیچ دلیلی برای ادامه آن وجود ندارد. فراموش کردن به نفعتان است.

\_\_ با یک فرد بی‌طرف که چنین موقعیتی داشته است حرف بزنید. یکی از دوستان یا اعضای خانواده‌تان. اگر مجبور شدید پیش مشاور هم بروید. درمیان گذاشتن فکر و احساسات با یک فرد بی‌طرف سبک‌ترتان می‌کند و کمک می‌کند زودتر فراموش کنید.

\_\_ با درد به طرقي سازنده برخورد كنيد. وانمود نكنيد كه غصه‌اي نداريد. راه‌هاي فرار خلاقانه‌اي پيدا كنيد مثل هنر يا گفتگو تا دردتان را از طريق آن بيرون بريزيد. سعي كنيد بيشتر وقت‌ها به آن فكر نكنيد زيرا فكر كردن مداوم به آن بدترش مي‌كند.

## ۵ - تصميم بگيريد مي‌خواهيد همچنان دوست بمانيد يا نه

به خودتان بستگي دارد. خيلي سخت است كه دوستي يك عشق قديمي را با استقلال تازه‌تان در كنار هم داشته باشيد. بيشتر افراد تصور مي‌كنند آسان تر است كه يك دوستي دور با فردمقابل نگه داريد اما تصميم با خودتان است.

### بخش دوم : برگرداندن استقلال شخصي

۱ - به مسافرت برويد. لازم نيست يك سفر رويايي باشد. مهم اين است كه فقط مناظر تازه ببينيد و چيزي شما را مشغول نگه دارد. افراد زيادي باور دارند كه تغيير محل موقتي باعث مي‌شود ذهنتان را پاك كنيد و به وضعيت عادي برگرديد.

\_\_ با محلي‌ها معاشرت كنيد. اگر قرار است هميشه خودتان تنها باشيد چه فايده‌اي دارد كه به محلي جديد برويد؟ با محلي‌ها معاشرت كنيد، به داستان‌هايشان گوش دهيد و خوش بگذرانيد.

\_\_ زمان‌هايي را به تنهائي بگذرانيد. سعي كنيد از استقلال كنوني‌تان شاد شويد. اگر نتوانيد به تنهائي شاد باشيد، چطور فردي كه قرار است بعدها به زندگي‌تان بيايد مي‌تواند با شما شاد شود؟

۲ - به دوستان و خانواده تكيه كنيد. دوستان و خانواده‌تان در هر شرايطي در دسترس شما هستند - از آنها استفاده كنيد! وقتي احساس ناراحتي مي‌كنيد، با اعضاي خانواده وقت بيشتري را بگذرانيد يا با دوستانتان قرار گذاشته و بيرون برويد. دوستان و خانواده‌تان درست به همان اندازه يك شريك عاشقانه دوستانتان دارند اما به طريقي متفاوت.

\_\_ براي اتفاقاتي كه مي‌افتد به نزديك ترين دوستان پناه ببريد. اگر آمادگي شنيدن نصيحت داريد، از دوستان بخواهيد اين كار را بكنند. بهترين دوست شما از ديدني شما را مي‌بيند كه خودتان نمي‌توانيد و ديدگايي واقعاً تازه به شما خواهد داد. دوست نزديك شما هر كاري هم كه نتواند بكند، فرصتي براي بيرون ريختن حرف‌هاي دل‌تان در اختيار شما قرار مي‌دهد و باعث مي‌شود فكر كنيد ارزشمنديد.

۳ - همه يادگاري‌هاي رابطه قبلي را از ديدرس خود دور كنيد. شايد خيلي جالب به نظر نرسد اما لازم و ضروري است. فراموش كردن يك عشق قبلي مستلزم اين است كه در آينده زندگي كنيد نه گذشته. همه عكس‌ها، يادداشت‌ها، فيلم‌ها، هديه‌ها و هر چيز ديگري كه به او مربوط مي‌شود را جمع کرده و در جايي دور از دسترس و ديدتان بگذاريد. كار ناراحت‌كننده‌اي است اما روحيه‌تان را بهتر خواهد كرد.

\_\_ به خاطر داشته باشيد كه برداشتن و دور كردن به معني از بين بردن نيست. ممكن است دوست داشته باشيد كه همه يادگاري‌هايتان را نگه داريد، درست همانطور كه ممكن است نخواهيد آن فرد را به طور كل فراموش كنيد. شايد دل‌تان بخواهد وقتي به كل رابطه را پشت سر گذاشتيد، نگاهی به آن يادگاري‌ها بيندازيد.



۴ - همانطور که غصه می‌خورید، حتماً خودتان را خالی کنید. خیلی‌ها تصمیم می‌گیرند همه احساساتشان را جایی بنویسند. وقتی حوصله‌اش را داشتید، یک تکه کاغذ بردارید و افکارتان را روی آن یادداشت کنید. با این روش وقتی توانستید به خوبی رابطه را پشت سر بگذارید، با خواندن آن نوشته‌ها خواهید فهمید که چقدر قوی بوده‌اید که توانستید آن را فراموش کنید.

\_\_ چه حسی دارید؟ پنج سال پیش اگر در چنین موقعیتی می‌بودید چه حسی داشتید؟ پنج سال دیگر در چنین شرایطی چه حسی خواهید داشت؟ به این فکر کنید که آن رابطه چه معنا و مفهومی برایتان داشته است.

\_\_ فقط از طریق نوشتن نیست که می‌توانید خودتان را تخلیه کنید. نقاشی، طراحی، رقص، ساخت و ساز و دویدن راه‌های عالی دیگری برای آن هستند. هر چه که باشد، باید از ته قلبتان باشد و چیزی که از آن به دست آید، فوق‌العاده خواهد بود.

۵ - از جسمتان خوب مراقبت کنید. به طور مرتب ورزش کنید. اگر آنقدر از برهم خوردن عشقتان غصه می‌خورید که تصور می‌کنید به جسمتان آسیب می‌زند، حتماً با یک مشاور صحبت کنید.

۶ - وقتی آماده بودید، دوباره در جستجوی عشق باشید. این فرایند ممکن است ماه‌ها طول بکشد یک حتی یک سال. اگر هنوز آماده نیستید، خودتان را مجبور نکنید؛ نه برای خودتان و نه آن فرد جدید منصفانه نیست. بدانید که آدم‌های زیاد دیگری هم هستند که اگر به آنها فرصت دهید، برایتان احترام و ارزش قائلند.

\_\_ خیلی‌ها تصور می‌کنند که اگر وارد رابطه‌های سرسری شوند کمک می‌کند که زودتر فراموش کنند. اگر تصمیم به این کار گرفتید، حتماً این کار را به دلایل درست انجام دهید: اینکه مثلاً به دنبال محبت هستید، دیدن آدم‌های جدید برایتان جالب است و ... دقت کنید که برای جلب حسادت فرد قبلی هیچوقت وارد چنین رابطه‌هایی نشوید چون ارزشش را ندارد.

\_\_ از اشتباهاتتان درس بگیرید. وقتی دنبال فرد جدیدی هستید که عشقتان را با او سهیم شوید، با انجام اشتباهات قبلی یک دل‌شکستگی دیگر را رقم نزنید. اشتباهات و تقصیراتتان در رابطه قبلی را پیدا کرده و سعی کنید دیگر آنها را تکرار نکنید.

\_\_ خودتان باشید. مهم نیست که با چه کسی آشنا شوید، فقط باید خودتان باشید. برای اینکه کسی دوستتان داشته باشد، باید خود واقعی‌تان را به او نشان دهید. آنها باید بپذیرند که اشتباهاتشان را بپذیرند، آنها را برای پارتنر جدیدشان عنوان کنند و بدانند که پارتنرشان هم آنها را قبول می‌کند.

#### نکات :

- کسی که شما برایش فقط یک گزینه هستید را به اولویت زندگی‌تان تبدیل نکنید.
- وقتتان را برای کسی که با شما وقت نمی‌گذراند تلف نکنید.
- اگر احساس عصبانیت و افسردگی دارید، سعی نکنید انتقام بگیرید، فقط درمورد آن با یکی از دوستانتان حرف بزنید. هیچکس ارزش اینهمه ناراحتی و غصه شما را ندارد.

- یادتان باشد که بالاخره فراموشش خواهید کرد اما باید از کارهایی که شما را یاد او می‌اندازد دست بکشید. زندگی بسیار کوتاه است و نباید خودتان را نگران این کنید. تا می‌توانید از آن استفاده کنید.
- اشکالی ندارد که بعد از آن احساس ناراحتی و تنهایی کنید، فقط مطمئن شوید که نگذارید خیلی اذیتتان کند. گاهی اوقات احساس ناراحتی و گریه باعث می‌شود حالتان بهتر شود.
- زمان بهترین دارو است.
- به جای اینکه بخواهید فردی خاص دوباره وارد زندگی‌تان شود، عشق و خوشبختی بخواهید.
- تلفنتان را عوض کنید تا مدام پیام‌های قبلی‌تان را چک نکنید.
- فراموش کردن خیلی سخت است اما اصلاً دلیلی ندارد که بگذارید آسیب ببینید و یا با شما بدرفتاری شود. شما لایق بهترین‌ها هستید!

### چگونه مشکل دیر بیدار شدن را حل کنیم؟

برنامه‌ی منظم و مداوم را برای اصلاح زمان بیدار شدن خود در پیش بگیرید

سرحالی اول صبح فواید بسیاری از نظر سلامتی جسمی و روانی دارد؛ بویژه آن که باعث می‌شود فعالیتی سازنده و موفق در زندگی خود داشته باشید.

گرچه ممکن است رسیدن به این وضعیت برای بسیاری افراد سخت باشد، در ادامه چند روش مفید به منظور کمک به زود بیدار شدن از خواب ارائه می‌شود:

**یکم:** برای زود بیدار شدن برنامه‌ریزی کنید. اگر برنامه‌ای مثل شروع صنوف مکتب و دانشگاه و مانند اینها در پیش دارید حداقل یک هفته قبل از آن با تنظیم زنگ ساعت برای بیدار شدن و شروع به کار تمرین کنید.

**دوم:** هر روز زنگ ساعت را طوری جلوتر بکشید که نسبت به زمان قبلی حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زودتر زنگ بزند. این کار به آسانی شما را قادر خواهد ساخت تا به تدریج و دشواری کمتر زمان‌بندی جدیدی برای بدنتان تعریف کنید.

کسانی که صبح زود بیدار می‌شوند و فعالیت روزانه را آغاز می‌کنند شادتر از کسانی اند که تا دیروقت بیدار می‌مانند.

**سوم:** اگر همچنان با مشکل بیدار شدن از طریق زنگ ساعت مواجه بودید، از دیگر اعضای خانواده برای بیدار شدن کمک بگیرید.

**چهارم:** تلاش کنید برنامه‌ی منظم و مداوم را برای اصلاح زمان بیدار شدن خود در پیش بگیرید که حتی در هنگام رخصتی‌ها یا روزهای بیکاری هم آن را ادامه داده و متوقف نسازید. این کار باعث می‌شود توانایی و زمینه‌ی لازم برای زود بیدار شدن از خواب راحت‌تر فراهم شود و ادامه یابد.

**پنجم:** بر اساس این که به چه مقدار خواب برای استراحت و تجدید انرژی از دست رفته نیاز دارید (حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه برای اغلب افراد بالغ لازم است)، ساعت خواب و بیداری خود را مشخص کنید و به محض این که زنگ ساعت به صدا درآمد بیدار و از تخت خارج شوید. این کار در روزهای نخست سخت خواهد بود؛ بنابراین

بهترین راهکار این است که بلافاصله از حالت خوابیده به حالت نشسته درآمده، از تخت خارج شده و در دقایق بعدی به انجام برخی حرکات و تمرین‌های ورزشی سبک بپردازید.

به یاد داشته باشید که برخی مطالعات نشان داده اند کسانی که صبح زود بیدار می‌شوند و فعالیت روزانه را آغاز می‌کنند شادتر از کسانی اند که تا دیروقت بیدار می‌مانند.

## چرا برای موفق شدن باید صبح زود بیدار شد؟

زود بیدار شدن در روز رمز موفقیت نیست

بسیاری از افراد موفق در زمینه های مختلف شغلی در مورد صبح زود بیدار شدن ، قبل از همه برخاستن، و پیروزی بر روز صحبت میکنند. بسیاری از این افراد میگویند که ساعت ۴ صبح برای ورزش بیدار می‌شوند و بعد از ورزش و استحمام روز خود را شروع می‌کنند. حتی، اپلیکیشنی به نام ساعت راک برای بیدار شدن در صبح زود وجود دارد.

اگر فردی آرمان‌گرا هستید، بدانید زود بیدار شدن در روز رمز موفقیت نیست. اما، اگر به اندازه کافی زود بیدار شوید، برای انجام کارهایی مانند ورزش کردن، خواندن اخبار و اطلاع از بازار سهام، قبل از شروع کار منظم و روزمره خود، وقت خواهید داشت. بیایید نگاهی بیاندازیم به اینکه چگونه می‌توانید به اندازه کافی بخواهید، تا یک زندگی، سالم، پر بار و موفق داشته باشید

اگر به اندازه کافی شب‌ها زود می‌خوابید اما با مشکل دیر خوابی، یا بی خوابی مواجه هستید، مشکل می‌تواند از تشک شما باشد. به دنبال یک تشک خوب باشید. چند دلیل دیگر برای اینکه نمی‌توانید شبها خوب بخواهید، عبارتند از:

### **وسایل الکترونیکی زیادی در اطراف خود دارید که اتاق را روشن می‌کنند**

وقتی قبل از خواب زمان زیادی را صرف نگاه کردن به صفحه نمایش دستگاه مورد علاقه خود می‌کنید، با بد خوابی در شب مواجه خواهید شد. نور روشن یک صفحه نمایش مغز را تحریک می‌کند که بیدار بماند، و وقتی می‌خوابید، مغز مشکل می‌تواند امواج سریع بتا را کوتاه کند. برای اینکه خوابتان بیاید، امواج مغزی آلفا باید دارای فرکانس کوتاه باشند. یکی دیگر از دلایل روشن بودن اتاق می‌تواند داشتن پنجره بزرگ، تابیدن نور چراغهای خیابان و ماشین‌های در حال عبور به داخل اتاق باشد.

اتاق شما پرسر و صداست. به این دلیل که دستگاههای الکترونیکی شما روشن هستند و یا دیگر افراد خانه سر و صدا می‌کنند. برای مثال، کسانی در اتاق دیگر مشغول تماشای تلویزیون و یا بازی‌های ویدیویی هستند. برای خوب خوابیدن، باید تمام فاکتورهای فیزیکی را که برای خواب شما ایجاد مزاحمت می‌کنند، از محیط حذف کرد.

اگر نگران چیزی هستید، ذهن شما زمانی که می‌خواهید بخواهید، فعال است. برای مثال، ممکن است نگران پرداخت قبض‌های پرداخت نشده، برخورد ناعادلانه رئیس نسبت به شما، و یا یک تعارض ارتباطی باشید. دلیل نگرانی شما اینست که نمی‌دانید چگونه این موقعیت تهدید کننده را برطرف کنید. اینکه تصمیم بگیرید که نگران نباشید، کمکی به شما نمی‌کند.

برای اینکه بتوانید زودتر بخواهید، این چند مرحله را دنبال کنید :

یکساعت قبل از خواب، یک کار آرامش بخش انجام دهید. اینکار می‌تواند یک پیاده‌روی کوتاه، حرف زدن با کسی که دوستش دارید، مدیتیشن، لذت بردن از یک دوش گرم و یا یوگا باشد. از هر کاری که ذهن شما را هیجان زده می‌کند، مانند نگاه کردن به کلیپ‌های ویدیویی، خواندن آخرین خبرهای روز، خواندن یک کتاب پرهیجان، و یا فکر کردن به هزینه‌های مالی اجتناب کنید.

راهی را برای کاهش مقدار بالای کورتیزول، هورمون استرس، در جریان خون پیدا کنید. یکی از راه حل‌ها، اجتناب از خوردن غذاهای پر از چربی‌های ترانس، سبزیجات و دانه‌های روغنی، آلبمیوه‌های تازه، گوشت، کیک شکلاتی، الکل، و ماست طعم‌دار است.

**اگر خوب نخواهید چه اتفاقی می‌افتد؟**

اگر از بیخوابی رنج می‌برید، در معرض خطر تصادف، و یا حتی سیم‌پیچی مجدد مغز برای ایجاد مشکلات ذهنی - از اختلال دو قطبی گرفته تا اختلال اضطراب قرار دارید.

**بنابراین، آیا لازمست است صبح زود بیدار شویم؟**

اگر کسب موفقیت بیشتر در روز برای شما هیجان انگیز است، باید شبها زود بخواهید تا خواب مورد نیاز بدن تامین گردد. همچنین، باید بتوانید شبها زود به خواب بروید. در غیر اینصورت، ممکن است بتوانید صبح زود بیدار شوید، اما نیروی خلاقیت و موفقیت در شما بیدار نخواهد شد. بنابراین، سعی کنید برنامه‌های کاری خود را با ریتم شبانه‌روز تطبیق دهید. مهمترین مسئله اینست که هر شب به اندازه کافی بخواهید.

### چگونه گذشته را فراموش کنیم؟

گذشته‌ها گذشته و چیزی که مهم است امروز و آینده است

بیشتر افراد فکر می‌کنند به یادسپاری گذشته و کارهایی که در آن انجام داده‌اند بسیار مهم است. اما من معتقدم گذشته‌ها گذشته و چیزی که مهم است امروز و آینده شماست.

کاری که در گذشته انجام داده‌اید نقشی در آینده شما نخواهد داشت. پس بهتر است تمامی حواس خود را بر روی کارها و وقایع امروز خود قرار دهید و از لحظه‌ای که در آن هستید لذت ببرید.

**در این مقاله قصد داریم ۵ روش مناسب برای فراموش کردن حوادث و رویدادهای ناگوار گذشته را بیان کنیم.**

**طرز فکر خود را تغییر دهید:**

اگر ذهن شما بر روی موارد منفی تمرکز کند که در گذشته اتفاق افتاده است، زندگیتان در جهتی منفی حرکت خواهد کرد. به یاد داشته باشید که زندگی شما در جهتی حرکت می‌کند که افکارتان آن را تعیین کند. به همین خاطر است که افکار مثبت و روحیه بخش تاثیر بسیار بزرگی در زندگی هر فرد دارد.

هر چیزی که بر روی آن تمرکز کنید بر روی احساسات و نحوه زندگی شما نیز تاثیر خواهد داشت. به جای اینکه تمامی تمرکز خود را بر روی افکار منفی قرار دهید که در گذشته رخ داده است، بهتر است موقعیت جدیدی برای خود بسازید. بازیافت تمامی افکار خود را آغاز کنید و سعی کنید افکار مثبت را جایگزین افکار منفی نمایید.

سعی کنید از جملات مثبتی همچون "من می‌توانم کارهای خوبی انجام دهم"، "من بسیار باهوش هستم"، "گذشته‌ها گذشته"، "هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی رشد و موفقیت مرا بگیرد" استفاده نمایید.

زمانی که از خواب بیدار می‌شوید این جملات مثبت را با صدای بلند تکرار کنید. خواهید دید که در زمان کوتاه حس بسیار خوبی دارید.

### **رابطه خود را با برخی از دوستانان قطع کنید:**

همیشه در زندگی ما افرادی وجود دارند که هیچ نقش مثبتی ایفا نمی‌کنند و تنها باعث کند شدن جریان زندگی‌مان می‌شوند. در اینگونه موارد قطع کردن رابطه بهترین گزینه است.

برای افرادی که می‌خواهند افکار منفی را برای همیشه از ذهنشان پاک کنند، رابطه با دوستان منفی نیز باید قطع شود. باید خودتان را از این افراد دور نگه دارید زیرا آن‌ها یادآور خاطراتی هستند که ذهن شما را به گذشته سوق خواهد داد.

وقتی می‌گوییم رابطه را قطع کنید، منظورم یک جدایی همیشگی و تمرکز بر روی تصورات مثبت و روحیه بخش است. اگرچه انجام اینکار در ابتدا کمی دشوار است اما ارزشش را دارد.

### **برای خودتان هدف مشخصی تعیین کنید:**

یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای فراموش کردن حوادث تلخ گذشته، مشخص کردن یک هدف خاص برای آینده است. باید با این حقیقت آشنا باشید که بروز حوادث ناگوار یا تجارب بد در گذشته به معنای رسیدن به آخر خط نیست.

شما پتانسیل کافی برای دسترسی به نقاط بزرگ در زندگی را دارید. تصور کنید در آینده کار بسیار بزرگی انجام داده‌اید، به دانشگاه رفته‌اید، شغل جدیدی کسب کرده‌اید و به رویای همیشگی خود دست یافته‌اید. همیشه به تصورات و رویاهای مثبت خود بها دهید و به فکر رشد و پرورش آن‌ها باشید.

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشید و برای رسیدن به آن‌ها از برنامه ریزی‌های درست و مشورت افراد با تجربه کمک بگیرید.

از مهم‌ترین روش‌ها برای فراموش کردن گذشته، مشخص کردن یک هدف خاص برای آینده است

### **بخشیدن را یاد بگیرید:**

یکی از مسائلی که از لحاظ احساسی و ذهنی بیشتر افراد را اذیت می‌کند، روحیه نبخشیدن است. کینه داشتن نسبت به یک نفر همانند خوردن سم است. در این حالت اولین نفری که صدمه می‌بیند خود شما هستید. همه ما

اینکار را به خاطر خودمان انجام می‌دهیم اما نمی‌دانیم تنها اتفاقی که رخ می‌دهد نابود شدن احساسات و روحیه خودمان است.

بهترین راه برای فراموش کردن گذشته، بخشیدن کسی است که اشتباه و ظلمی در حق شما انجام داده است. اگرچه انجام اینکار در حرف آسان است اما اگر بتوانید اینکار را انجام دهید احساس سبکی خواهید داشت.

روحیه نفرت را با روحیه عشق ورزی و دوست داشتن عوض کنید. خواهید دید اولین نفری که از این عشق نفع می‌برد خود شما هستید.

### تحت تاثیر قرار دادن دیگران را متوقف کنید:

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که احساس کنید هیچ کس شما را درک نمی‌کند و هر تصمیمی می‌گیرید نمی‌توانید آن را عملی کنید؟ اگر پاسخ شما به این جواب مثبت است پس آن‌ها چیزی را که شما می‌بینید مشاهده نمی‌کنند. شما بدهکار هیچ کسی نیستید و نیاز نیست برای هر تصمیمی که می‌گیرید از دیگران اجازه بگیرید و رای و نظر آن‌ها را نیز بدانید.

سعی کنید تایید گرفتن از دیگران را فراموش کنید و به خودتان حق زندگی کردن بدهید. شما نمی‌توانید همه مردم روی زمین را راضی نگه دارید این کار غیر ممکن است. پس به دنبال انجام کار غیر ممکن نباشید.

اگر بخواهید همه افراد را راضی نگه دارید تنها اتفاقی که می‌افتد ناامیدی شماست. اصلاً مهم نیست که شما چقدر انسان خوب و دوست داشتنی هستید، همیشه افرادی در اطرافتان خواهند بود که شما را دوست ندارند و کارهایتان را نیز تایید نمی‌کنند.

این نیز بخشی از زندگی است پس به فکر خودتان باشید و از زندگی امروز خود نهایت لذت را ببرید.

### نتیجه گیری:

اگر بخواهید برای همیشه با افکار گذشته زندگی کنید هرگز پیشرفت نخواهید کرد. تصور کنید یک ورزشکار دو میدانی بخواهد با یک کوله پستی سنگین مسیر ۱۰ متری را بپیماید و اول شود. این کار اصلاً ممکن نیست.

فکر کردن به گذشته نیز همانند یک کوله پستی سنگین است. هر چقدر محتوای این کوله پستی و وزن آن زیاد باشد، راه رفتن در مسیر زندگی نیز دشوار خواهد بود. پس برای اینکه بتوانید به رویاهای خود دست پیدا کنید اول باید این کوله پستی را دور بیندازید.

افکار گذشته را رها کنید. به شرمندگی‌ها، پشیمانی‌ها، ناخرسندی‌ها، اشتباهات، شکست‌ها، قلب شکسته و کینه سایر افراد فکر نکنید. اگر این کوله پستی را دور بیندازید قول می‌دهم زندگی بهتری داشته باشید و برنده واقعی زندگی خود باشید.

## چگونه افسوس گذشته و ترس از آینده را رها کنیم؟

نه نگران آینده باشید و نه غرق گذشته شوید؛ فقط در زمان حال باشید، در لحظه بمانید و فقط امروزتان را زندگی کنید». اینها توصیه‌هایی هستند که بارها و بارها شنیده‌ایم اما همچنان با این مفهوم همیشه در حال تغییر در جدالیم. چرا؟ چرا در حال ماندن اینقدر سخت است؟

چرا اصرار داریم سرسختانه به گذشته بچسبیم یا در نگرانی نسبت به آینده دست و پا بزنیم؟ جواب ساده است: چون گفتنش راحت است اما انجامش بسیار سخت!

**در این مطلب قصد داریم کمک‌تان کنیم تمرکزتان را روی زمان حال نگه دارید.**

**روی یک چیز تمرکز کنید و با تمام توان و توجه خود به آن نگاه کنید**

روی یک چیز تمرکز کنید

در مورد یک چیز تصادفی مثل مداد و صندلی حرف نمی‌زنیم. اینکه بنشینید و با تمام تمرکزتان به یک چیز بی‌تحرک نگاه کنید طبیعتاً خسته کننده و بی‌مفهوم است. منظور این است که از طبیعت چیزی را انتخاب کنید که می‌تواند یک درخت، یک گل و یا رودخانه باشد. با تمام توان‌تان به آن خیره شوید و به جزء جزء آن توجه کنید.

اگر انتخاب کردید که روی یک درخت متمرکز شوید، دقت کنید که هر یک از برگ‌های آن چگونه حرکت می‌کند. روی خطوط و بافت تنه‌ی درخت زوم کنید و ببینید چه طیف‌هایی از رنگ‌ها را می‌توانید پیدا کنید. به نجوای درخت گوش دهید و نوای باد را که با شاخ و برگ‌ها می‌رقصد بشنوید. اگر می‌خواهید روی سگ یا گربه‌ی خانگی‌تان تمرکز کنید تماشا کنید بدنش چگونه با هر دم و بازدمش تکان می‌خورد. ببینید چطور به فضای خالی خیره می‌ماند و چگونه با آرامش به خواب می‌رود.

روی بینی او تمرکز کنید و ببینید با هر بویی که به مشامش می‌رسد چطور آن را تکان می‌دهد. وقتی روی یک چیز به تنهایی متمرکز می‌شوید، ۱۰۰ درصد در لحظه هستید بدون اینکه حتی بفهمید.

**هر روز مدیتیشن کنید، فقط ۱۰ دقیقه**

هر روز مدیتیشن کنید

باور نمی‌کنیم آنقدر سرتان شلوغ باشد که نتوانید ۱۰ دقیقه در روز برای مدیتیشن وقت پیدا کنید. لازم نیست آدم خاصی باشید تا مدیتیشن کنید. هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد و خوب است بدانید مدیتیشن، بهترین راه برای ماندن در زمان حال است. اپلیکیشن‌های بسیار خوبی برای مدیتیشن وجود دارد که می‌توانید روی گوشی همراه‌تان نصب کرده و به راحتی و به سرعت این تمرین بسیار مفید را انجام دهید، مانند Headspace یا Calm.

**دنیا را جوری ببینید که انگار دارید فیلم تماشا می‌کنید**

وقتی در اتوبوس یا قطار نشسته‌اید، وقتی در کافی شاپ یا رستوران هستید و یا حتی وقتی که طول خیابان را پیاده روی می‌کنید، تصور کنید در سینما جلوی پرده‌ی نمایش هستید. لحظه‌ای کاملاً آرام باشید و فقط هر چیزی که در آن لحظه در اطراف‌تان در حال روی دادن است تماشا کنید. این فیلم «زندگی» نام دارد، یک فیلم مستند. این کار سریع‌ترین شیوه‌ی ممکن برای از فکر و خیال بیرون آمدن و پیدا کردن راهی مستقیم به سمت اکنون است.

### روی کف پای‌تان متمرکز شوید

بله عجیب است، اما اثر دارد. اگر دیدید درگیر احساسات بد و ناخوشایندی هستید که همه‌اش برمی‌گردد به درگیری ذهنی در مورد آنچه که دیروز اتفاق افتاده یا قرار است فردا روی بدهد، فقط کافیست لحظه‌ای مکث کنید و روی کف پای‌تان تمرکز کنید. چشمها را ببندید و حواس‌تان را جمع کنید. سعی کنید پوست نرم کف پای‌تان را احساس کنید، بدون اینکه با دست لمسش کنید؛ فقط از تمرکزتان استفاده کنید.

تماس کف پای‌تان با کفش‌تان را احساس کنید یا دقت کنید کف پای‌تان در تماس با کفپوش، موزاییک یا هر سطح دیگری چه حسی دارد. اگر در فضای سبز هستید پاهای‌تان را لخت کنید و روی چمن بگذارید و سعی کنید چمن‌ها را لای انگشتان‌تان حس کنید. به انگشت‌ها دقت کنید، به قوس کف پای‌تان و به پاشنه. عجیب به نظر می‌رسد اما با تمرکز کردن روی پاهای‌تان، کاملاً در زمان حال هستید و افکار گذشته و آینده‌تان ناپدید شده‌اند.

### برقصید

با یکی از آهنگ‌های دوست داشتنی‌تان برقصید و رها شوید

رقصیدن آزادانه و بی‌قید و شرط بهترین راه برای پاکسازی ذهن از نشخوار فکری و دور راندن افکار مزاحم است که هم حال‌تان را خوب می‌کند و هم لذتبخش است. منظور ما این نیست که در وسط سوپرمارکت یا ایستگاه اتوبوس شروع کنید به رقصیدن (هر چند اگر شهامت این کار را دارید واقعاً تحسین برانگیزید!)، بلکه توصیه می‌کنیم هدفون‌تان را بگذارید، در اتاق‌تان را ببندید و با یکی از آهنگ‌های دوست داشتنی‌تان برقصید و رها شوید.

## بالا بردن اعتماد به نفس / چگونه هر روز اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟

به توانایی‌های خود اعتماد کنید، تا پیشرفت داشته باشید

در اینجا با مقاله‌ای درباره‌ی راه کارهایی سریع برای بالا بردن اعتماد به نفس در خدمت شما هستیم. با ما همراه باشید.

چطور در کمتر از ۵ دقیقه، هرروز اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟

مواردی هستند که سطح اعتماد به شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند:



ژن هایی که شما با آن ها متولد شده اید ، تعادل مواد شیمیایی و عصبی در مغز، محیط اطراف و فشارهای اجتماعی و همچنین انتخاب هایی که روزانه انجام می دهید، تاثیر می گذارد حال، با درک این موضوع که شما توانایی های بالقوه ای دارید ، به بیان نکاتی فراتر از آنچه گفته شد در مورد حس اعتماد به نفس و بالابردن آن در هر زمان و مکانی میپردازیم.

### **موفقیت خود را قبل از شروع هر کاری برای خود تصویر کنید :**

یکی از راههای این حس گوش دادن به موزیک مورد علاقه تان است. گوش دادن به موسیقی با یک پایه عمیق ،می تواند به شما احساس قدرت بدهد موسیقی، می تواند خلق و خوی شما را بهتر کند حتی گفته شده است، که موسیقی به رشد گیاهان نیز کمک می کند. شما همچنین می توانید خود را در معرض چالش قرار دهید و حتی خود را تحریک کنید و به این ترتیب به ایجاد اعتماد به نفس در خود کمک کنید.

### **به توانایی های خود اعتماد کنید، تا پیشرفت داشته باشید :**

در تفکر خود انعطاف پذیر باشید. داشتن یک ذهنیت ثابت و فکر کردن به این موضوع که شما نمیتوانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید، به شما کمک نخواهد کرد. شما قادر به ایجاد اعتماد به نفس نخواهید بود در عوض، یک اندیشه انعطاف پذیر داشته باشید، که چالش ها را به عنوان فرصت برای رشد می بیند ، افرادی که از رشد ذهنی بالاتری برخوردار بوده اند ، در مواجهه با آزمون ها و چالش های زندگی خود بسیار موفق تر عمل کرده اند

**بدانید که ممکن است به دفعات در این مسیر شکست بخورید :**

با آن روبرو شوید ، شما باید گاهی اوقات شکست بخورید، همه ما شکست میخوریم . ، قبل از آنکه نهایتا یک نفر هری پاتر را ببیدر ؛ جوآن رولینگ توسط ۱۲ ناشر مختلف رد شد . برادران رایت تاریخچه ی طولانی از شکست های پی در پی خود در ساخت هواپیما دارند و نهایتا این تلاش ها منجر به موفقیتشان شد

### **از مقایسه کردن خود دست بردارید :**

هر شخصی در یک نقطه ضعف ، ممکن است نسبت به اطرافیان خود احساس کمبود کند خودتان باشید آنچه را که دارید قدر بدانید، تا اعتماد به نفس خود را از دست ندهید . شما مجبور نیستید ،خودتان را با کسی مقایسه کنید شما با هیچ کس رقابت نمی کنید، شما نه از کسی بالاتر و نه پایین تر هستید شما به اندازه کافی خوب هستید.

### **از جملات تایید کننده ،استفاده کنید :**

یک لیست از عبارات تاییدی که به شما حس خوبی میدهد، را تهیه کرده و به خودتان بگویید:

من یک هنرمند با استعداد هستم .

من قوی هستم .

من مهربان هستم .

من توانایی دارم .

من عالی هستم .

من ارزشمند هستم.

همانطور که باین کار، اعتماد به نفس خود را افزایش می دهید، به خودتان افتخار کنید بر روی نقاط مثبت خود متمرکز شوید، نه بر روی نقاط منفی. ما به طور کاملی ناقص هستیم، هر کسی را بهر کاری ساخته اند.

### **کاملاً مثبت اندیش باشید :**

مثبت اندیش باشید، به خصوص زمانی که شما احساس شکست می کنید به خودتان بگویید زندگی کوتاه است؛ کتابهایی را بخوانید که اعتماد به نفس شما را تحریک کند. تماشای کلیپ های خنده دار و الهام بخش تاثیر مثبتی خواهد داشت؛ سعی کنید بیشتر با فردی که دارای تیپ شخصیتی حمایت گر هستند، در ارتباط باشید، نه افرادی که حتی نسبت به خودشان هم حس خوبی ندارند. برای ایجاد اعتماد به نفس، شما ابتدا باید به بالاترین شکل ممکن به خودتان ایمان داشته باشید، تا دیگران نیز شما را باور کنند.

### **دستاوردهای گذشته ی خود را لیست کنید :**

موفقیت های گذشته ی خود را به خاطر داشته باشید و برای آنها جشن بگیرید.

### **مشتاق باشید :**

قدرت خود را بدانید، استعداد خود را بدانید و مهارت های خود را درک کنید و از این آگاهی برای ایجاد اعتماد به نفس و حفظ شخصیت خود استفاده کنید.

### **با دیگران مهربان باشید :**

مهربان باشید و از دیگران مراقبت کنید؛ همیشه باعث شوید افراد دیگر در مورد خود احساس بهتری پیدا کنند. این بزرگترین هدیه ای است که می توانید به دیگران و خودتان بدهید. دوست داشتن دیگران باعث می شود که شما خودتان را نیز دوست داشته باشید، بنابراین اعتماد به نفس را در خود ایجاد می کنید.

### **بهترین راه برای افزایش اعتماد به نفس**

هرکسی میتواند اعتماد به نفس خود را بسازد. شما فقط نیاز دارید که قوی به نظر بیایید و از خود مطمئن باشید. بدانید که شما بهترین هستید و قهرمانی سر به زیر بمانید. اگر احساس میکنید که باید اعتماد به نفس خود را به دست بیارید، ممکن است نیاز باشد که بیشتر از دیگران کار کنید، با گذشت زمان، شما در نهایت به آنچه که میخواهید، میرسید. هنگامی که این اعتماد به نفس را در خود ایجاد می کنید، از آن لذت خواهید برد و در هر زمان که احساس شکست کردید، میتوانید به اعتماد به نفس خود تکیه کرده و اوضاع را کنترل کنید.

شما باید از وسواس بیش از حد بر نقاط ضعف خود پرهیز کرده و تمرکز خود را بر آنچه که می توانید انجام دهید، بیشتر کنید، هنگامی که اعتماد به نفس و باور خود را از دست می دهید، به فردی بی استفاده تبدیل میشوید، اما با اعتماد به نفس بدون توجه به شانس، بدون توجه به مشکل، بدون توجه به تهدید، شما قادر به انجام هر کاری است. اعتقاد داشته باشید، که می توانید هر کاری را انجام دهید؛ هر روز این راهنمایی ها را در زندگی تمرین کنید و یقیناً هر روز، بهترین خواهید بود.

آنچه را که دارید قدر بدانید، تا اعتماد به نفس خود را از دست ندهید

## اعتماد به نفس در یک نگاه

احتمالاً شما هم شنیده‌اید که اعتماد به نفس یکی از ابزارهای بسیار مهم و لازم برای کسب موفقیت در هر کاری است. من حتی به آن ایمان آورده‌ام. چون قبلاً شخصی بودم که به خودم باور نداشتم، به توانایی‌های خودم باور نداشتم و هر کاری را که انجام می‌دادم نصف و نیمه رها می‌کردم و سراغ کار دیگری می‌رفتم. همیشه در جمع خجالت می‌کشیدم و جرات نداشتم که احساس وجود کنم. سالیان سال به این روش زندگی کردم و اصلاً هم نمی‌دانستم که من برای کسب موفقیت به اعتماد به نفس نیاز دارم.

با مطالعه چند کتاب درباره اعتماد به نفس و گذراندن چند دوره و کارگاه افزایش اعتماد به نفس و رفع خجولی توانستم اعتماد به نفس خودم را به طرز قابل توجهی افزایش دهم و بعد از دستیابی به اعتماد به نفس بالا زندگی من وارد فصل تازه‌ای شد. خدا را واقعاً شاکرم که قبل از هر چیزی به من آگاهی داد تا مسئله و چالش خودم (کمبود اعتماد به نفس) را شناسایی کرده و بعد از آن به من قدرت داد تا بتوانم آن را به خوبی رفع کنم. به خودم هم تبریک می‌گویم به خاطر اینکه واقعاً خواستم و تمام تمرین و کارهای لازم را انجام دادم تا برای خودم یک شخصیت پولادین با اعتماد به نفس بالا ایجاد کنم.

## آیا اعتماد به نفس ارثی است؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند که اعتماد به نفس شانس است و یا یک صفت ارثی است که افرادی از بدو تولد آن را با خود به همراه داشته‌اند و افراد دیگر فقط باید آرزوی داشتن آن را در سر داشته باشند. در حالیکه که این اصلاً درست نیست و ما هر کسی باشیم و در هر جای دنیا باشیم، در هر سن و سالی می‌توانیم اعتماد به نفس خودمان را به خوبی تقویت کنیم.

## آیا اول کار من اعتماد به نفس داشتم؟

دوست و خواننده گرامی! من واقعاً اول کار اعتماد به نفس نداشتم و اعتماد به نفسم کاملاً نابود شده بود؛ ولی تنها کاری که کردم اول خودم را کاملاً پذیرفتم و به خودم گفتم درست است که اعتماد به نفس ندارم ولی این یک اصل همیشگی نیست. و بعد به خودم گفتم که من موجودی ارزشمند هستم و خودم را دوست دارم. با این باور و نگرش و با گامهای کوچک شروع کردم. تنها بعد از یکسال کار کردن روی خودم توانستم که کتاب خودم را بنویسم و سایت خودم را راه اندازی کردم. من متوجه شدم که افراد بسیار زیادی در جامعه ما هستند که با این مسئله اساسی کمبود اعتماد به نفس درگیر هستند و حتی بعضی مواقع نمی‌دانند که مشکلات و ناراحتی زیادشان از کمبود اعتماد به نفس است. و هدف از راه اندازی وبسایتم هم این بود که به افراد مثل خودم که فکر می‌کنند اعتماد به نفس ندارند کمک کنم تا آنها هم باورهای نادرست در مورد خودشان را تغییر دهند و با سرعت به سمت اهدافشان حرکت کنند.

## اعتماد به نفس و عزت نفس پایین

چندی پیش در یک سخنرانی مهم در دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران حضور داشتم. خانم سپیده جلوداری نیز به عنوان مهمان ویژه شرکت داشتند و در قسمتی از گفته‌های خودشان به جمله بسیار قشنگی اشاره نمودند و آن این بود:

یک پرنده که روی زمین می خزه حتماً بالش و یا یک جایی از بدنش زخمی شده، شما هم مثل یک پرنده هستید. اگر دیدید که زمین گیر شدید این را به عنوان یک واقعیت نپذیرید که برای همیشه زمین بمانید سریعاً اقدام کنید و آن جای زخم را پیدا کنید.

با استناد به این گفته بسیار زیبا باید بگوییم که اکثر زخم‌های ما از اعتماد به نفس و عزت نفس پایین است.

## دو نکته بسیار مهم در مورد تقویت اعتماد به نفس

برای تقویت اعتماد به نفس خود باید دو نکته مهم زیر را حتماً مد نظر داشته باشیم:

### نکته اول :

همه ما در کودکی اعتماد به نفس بالایی داشتیم و اگر به یک بچه کوچک توجه کنید می بینید که هیچ مانعی برای او معنی ندارد و از هیچ چیزی نمی ترسد ولی با بزرگتر شدن او و شنیدن نظرات دیگران اعتماد به نفس خودش را کم کم از دست می دهد. تعدادی از نظرات اینها هستند:

نکن بچه !

دست زن !

این کار تو نیست ..

تو نمی تونی !

... و

و با این گفته ها کم کم بچه باور می کند که در انجام بعضی امور و دستیابی به بعضی چیزها ناتوان است و همین تصور در مورد خودش باعث می شود تا کم کم اعتماد به نفس خودش را از دست بدهد. از آنجایی که اعتماد به نفس ما کم کم از بین رفته است نباید انتظار داشته باشیم که فوری و یک شبه تقویت شود.

### نکته دوم :

زندگی امروزی ریتم سریعی دارد و ما همیشه انتظار نتایج فوری را داریم مثلاً می خواهیم در یک هفته سی کیلو لاغر شویم و یا تبلیغاتی مثل اعتماد به نفس در ۳ روز یا اعتماد به نفس در سه سوت مواجه می شویم در حالیکه اینها درست نیستند و ما باید کم کم و از قدمهای کوچک شروع کنیم. همین گامهای کوچک اگر ادامه دار باشند به ما کمک می کنند در مدت دو سه ماه اعتماد به نفس خودمان را تا حد زیادی تقویت کنیم.

## چگونه صبور باشیم؟

صبور بودن اغلب یک انتخاب است. شما انتخاب می کنید که صبور باشید یا عصبانی. موقعی که شما عصبانی می شوید بیشتر بخاطر این است که احساس می کنید وقتتان دارد بی نتیجه تلف می شود.

صبر یکی از ویژگی‌های اخلاقی پسندیده‌ای است که باعث می شود بیشتر احساس آرامش و خوشبختی کنیم. این روزها اکثر ما بدون اینکه متوجه باشیم، دائم عجله داریم و آن قدر به این وضعیت پرشتاب عادت کرده‌ایم که تقریباً بدون عجله نمی توانیم زندگی کنیم. اما بی صبری و کم حوصلگی ضعف بزرگی به حساب می آید. بی صبری ممکن است شما را مضطرب و عصبی کند،

باعث شود در دستیابی به اهداف طولانی مدت تان ناکام بمانید و حتی با عزیزان و اطرافیان تان هم، رفتاری پرخاشگرانه داشته باشید. اما خبر خوب این است که شما هم می‌توانید به فردی صبور تبدیل شوید. البته این امر یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و مستلزم تمرین و پشتکار شماست، اما مطمئن باشید کاملاً ممکن است .

صبور بودن هرگز کار راحتی نبوده است، اما احتمالاً امروزه، سخت‌تر از هر زمان دیگری در تاریخ است. در دنیایی که پیام‌ها و اطلاعات را می‌توان فوراً به سراسر دنیا ارسال کرد و تنها با چند کلیک موس، به هر چیزی دسترسی داشت، اکثر ما آن قدر که لازم است، صبر و حوصله نداریم. خوشبختانه صبر، فضیلتی است که می‌توان آن را به مرور زمان به دست آورد و پرورش داد. وقتی بفهمید آسودگی و آرامش خاطر چقدر می‌تواند بر کیفیت زندگی شما اثر بگذارد، واقعا تعجب خواهید کرد. در مطلب زیر، راهکارهایی برای تمرین صبر و شکیبایی به شما معرفی خواهیم کرد.

### ۱- به خودتان یادآوری کنید که همه چیز زمان می‌برد

افراد بی‌صبر معمولاً کسانی هستند که اصرار دارند کارها در همان لحظه انجام شود و دوست ندارند وقت‌شان را هدر دهند . باین حال برخی کارها با عجله به نتیجه نمی‌رسند.

در مورد شادترین خاطرات تان فکر کنید . احتمالاً آنها مواردی بوده‌اند که صبر شما نتیجه‌ی مطلوبی داشته است، مانند زمانی که به طور مداوم برای رسیدن به هدفی تلاش کردید و فعالیت‌تان فوراً نتیجه‌بخش نبود یا برای ماندن در کنار یکی از عزیزان تان، کمی بیشتر وقت گذاشتید. اگر صبر و حوصله به خرج نمی‌دادید، آیا می‌توانستید چنین خاطراتی داشته باشید؟

تقریباً هر چیزی واقعا خوب در زندگی، مستلزم صرف وقت و فداکاری است. اگر بی‌صبر باشید، بیشتر احتمال دارد از روابط، اهداف و سایر چیزهایی که برای تان مهم‌اند، دست بکشید. شاید چیزهای خوب همیشه برای کسانی که صبور هستند و صبر می‌کنند، پیش نیایند، اما اکثر چیزهای خوبی که پیش می‌آیند، فوراً اتفاق نمی‌افتند.

### ۲- خودتان را برای شرایط نامساعد آماده کنید

اغلب اوقات فکر می‌کنیم که باید همه چیز در زندگی مان بر وفق مراد باشد و در صورت رخ دادن کوچک‌ترین اتفاقی که قرار باشد ما را از دایره‌ی امنیت‌مان خارج کند صبرمان را از دست می‌دهیم. جین بولتون (Jane Bolton) ، متخصص درمان‌شناسی ازدواج و خانواده، می‌گوید برای اینکه یاد بگیریم چگونه صبور باشیم باید با هر شرایط نامساعدی، راحت برخورد کنیم:

خیلی از ما باور داریم که آسایش، فقط شرایطی است که ما می‌توانیم تحمل کنیم. دوستی داشتم که ۲۵ سال پیش تلاش می‌کرد عادت مخربی را ترک کند. او به خودش یاد داده بود که شرایطش فقط راحت نیست اما قابل تحمل که هست. این باعث شد که عادتش را ترک کند و من هم نگاهی دوباره به الگوی توصیه‌ای خودم داشته باشم .

### ۳- به یاد داشته باشید در نهایت به آنچه می‌خواهید، دست پیدا خواهید کرد

درک کردن و پذیرفتن این مسئله، مستلزم صبور بودن و صبر و بلوغ فکری شماست. اگر برای هدفی به‌سختی تلاش کنید، به احتمال زیاد به آن دست پیدا خواهید کرد، اما در اغلب موارد، برای رسیدن به آن باید صبور باشید.

شاید در حرف ساده باشد، اما درحقیقت تنها چیزی که در رسیدن به خواسته‌های تان واقعا اهمیت دارد، شیوهی برنامه‌ریزی و بهره‌بردن از زمان است. برای رسیدن به آنچه واقعا طالب آن هستید، توجه به مدیریت زمان‌های مرده نیز بسیار مؤثر و مفید است.

فقط به یاد داشته باشید صبر و شکیبایی، مهارتی ذهنی است که هرگز فراموش نخواهید کرد. بنابراین آن را قدمی مهم برای بهبود زندگی تان در نظر بگیرید. کم‌صبری، چیزی است که نباید به آن افتخار کنید، بلکه باید سعی کنید قبل از اینکه زندگی شما را برهم بزند، از شر آن خلاص شوید.

#### ۴- از خود بپرسید چه چیزهایی شما را بی صبر و تحمل می کند .

کشف کنید که چرا اینقدر عجله دارید . معمولاً ما وقتی که سرمان شلوغ می شود و باید چندین کار را همزمان انجام دهیم، صبر و تحمل خود را از دست می دهیم و انتظار داریم تمامی آن شلوغی ها و آشفتگی ها در چند دقیقه به پایان برسد. سعی کنید تقسیم وظایف کنید و همه کار ها را خودتان به تنهایی و همزمان انجام ندهید. انجام کار ها را به طور منطقی زمان بندی کنید. انجام همه کارها به تنهایی، خود می تواند آزمونی برای صبر و تحمل شما باشد اما باید یاد بگیرید که بارهای روی دوش خود را به صورت منطقی با دیگران قسمت کنید.

علت دقیق از دست دادن صبر و تحمل و بی تابی خود را پیدا کنید. برای مثال: وقتی که هیچ کاری برای انجام دادن ندارید! بی تابی و بی طاقتی درون شما می خزد و ممکن است احساس اضطراب، نگرانی و ناراحتی داشته باشید بی آنکه بدانید دلیل همه این ها نداشتن صبر و تحمل است. برای اینکه بتوانید از تکرار آن جلوگیری کنید، آگاه بودن از دلایل آن به شما کمک میکند. چه اتفاقات، افراد، حرف ها و شرایطی باعث می شوند که خونسردی خود را از دست بدهید؟ بنشینید و لیستی تهیه کنید از تمام مواردی که باعث ایجاد تنش، اضطراب، بیحوصلگی یا خستگی در شما می شوند. در درون تمامی این علت ها واقعیت هایی نهفته است که قبول آنها برای ما سخت است. برای مثال وقتی کاری برای انجام دادن ندارید بیتاب می شوید اما آیا واقعیت درونی آن این نیست که از احساس تنهایی یا احساس بی هوذگی رنج می برید؟ واقعیت های درونی دلایل بیتابی شما چیست؟

به دنبال الگوها بگردید. آگاهی از علل بی تابی این شانس را نیز به شما می دهد که بهتر خوتان را بشناسید و شاید بتوانید رابطه و شرایطی که برای شما مفید و سازنده نیست را آشکار کنید. شاید اینگونه قدرت تغییر در آنها را پیدا کنید. این واقعیت های درونی را کشف کنید و بعد به صورت منطقی در مورد این مشکلات فکر کنید و تصمیم بگیرید که آیا بیتابی شما مجاز یا مفید است؟ معمولاً اینطور نیست، اما در هر صورت می توانید به جای اینکه احساس استرس و نارحتی داشته باشید به دنبال یک راه حل ریشه ای برای مشکل خود بگردید.

#### ۵- وقایع ناخوشایند روزمره را روی کاغذ بیاورید و یک گزارش روزانه تهیه کنید.

برای یک تا دو هفته هنگامی که احساس بی صبری و بی تابی کردید، تمام احساسات مرتبط را هر چه که هست روی کاغذ بنویسید. (برای مثال: روز اول کلاس زمین شناسی) مطمئن شوید که به طور مرتب و پی در پی هنگامی که این احساس در شما به وجود می آید، از شرایط یادداشت برداری کنید. بعد از مدتی متوجه می شوید که نسبت به احساس بی تابی خود، آگاهی و آمادگی بیشتری دارید. شما همچنین قادر خواهید بود این احساس و پیامد های آن را به صورت عینی شناسایی کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که شرایط پیرامون این احساس باعث احساس نا امنی و نگرانی در شما نمی شوند بلکه این خود احساس است. با استفاده از این روش ها هنگام حمله ور شدن احساسات، بهتر می توانید این بی تابی و بی قراری درونتان را کنترل کنید.

## ۶- برنامه هفتگی، تمرین صبور بودن

خبر خوب این است که می‌توانید خصلت صبور بودن را در خودتان تقویت کنید، البته صبور بودن کار راحتی نیست مخصوصاً در دنیای تکنولوژی امروزی که شما می‌توانید به راحتی و بدون اندکی تعلل با ارسال پیامی تمام عصبانیت هایتان را به مخاطب خودتان انتقال دهید. با این حال اگر اراده کنید، با پشتکار لازم می‌توانید صبور بودن را تمرین کنید. تجدید نظری در روابط خودتان داشته باشید و از افرادی که عینک بدبینی گذاشته اند دوری کنید تا بتوانید به زیبایی‌های اطراف خود توجه کنید.

## ۷- تنفس عمیق

هر زمان که دچار تنش شدید، چند تنفس عمیق شکمی بکشید. در زمان استرس، نظم تنفس تان به هم می‌خورد و ضعیف تر می‌شود؛ در نتیجه بدن‌تان اکسیژن کمتری دریافت می‌کند. تنفس عمیق پیامی به مغزتان می‌فرستد که باعث می‌شود سیستم پاراسمپاتیک که فعالیت‌های انسان را در زمان استراحت تنظیم می‌کند فعال شود در نتیجه استرس و خشم تان کاهش پیدا می‌کند.

## ۸- صرف کردن زمانی برای خودتان

مسائل مختلفی وجود دارد که باعث می‌شود صبر و حوصله خودتان را از دست بدهید؛ دغدغه‌های شغلی، تحصیلی، تربیت فرزندان و مراقبت از والدین پیر همه این‌ها باعث می‌شود که حس کنید گنجایش ظرفیت وجودی تان کمتر شده است. سعی کنید به صورت روزانه یا هفتگی ساعاتی را با خودتان و برای سرگرمی‌ها و علایقتان اختصاص دهید. با مدیریت زمان می‌توانید به این اهداف دست یابید.

## ۹- همیشه چشم‌انداز مثبتی در زندگی داشته باشید

داشتن محیط ذهنی مثبت، در افزایش توانایی شما برای تمرین صبر و شکیبایی، نقش مهمی ایفا می‌کند. به یاد داشته باشید زندگی، مسابقه نیست، بلکه سفری است که باید از هر قدمش لذت ببرید.

## ۱۰- از مسیر زندگی تان لذت ببرید

تمرکز روی هدف نهایی می‌تواند آدم را خسته و کلافه کند. هدف زندگی تان مهم و بی‌پرواست و زمان و صبر زیادی می‌خواهد؟ این هدف بزرگ را به چند هدف کوچک‌تر که در راستای آن هدف بزرگ هستند تقسیم کنید. در این صورت دلایل زیادی برای تشویق خودتان خواهید داشت.

وقتی نتیجه‌ی مثبت کار و پیشرفت‌تان را می‌بینید یاد می‌گیرید که چطور صبور باشید، انگیزه‌تان را حفظ کنید و حین تلاش برای رسیدن به اهداف‌تان به دنبال شادی هم بگردید.

## چگونه در گفتگو با هوشتر از آنچه هستیم به نظر برسیم؟

وقتی در بحثی اطلاعات کافی ندارید چه کار می‌کنید؟ آیا ساکت می‌مانید و یا اظهارنظرهای بی‌مورد می‌کنید؟ شاید هم دستپاچه می‌شوید.

تا به حال خود را درگیر بحثی دیده اید و احساس نارضایتی داشته اید؟ چنین صحنه ای را مجسم کنید که گروهی از اندیشمندان دانشگاهی در کافه ای نشسته اند و شما ناگهان حس می کنید که چیز کمی برای گفتن در این جمع دارید. به طوری که گفتگوها به آرامی پیرامون این موضوعات تغییر می کند که چه کسی در انتخابات آینده پیروز می شود یا کدام یک از کتاب های استفان هاو کینگ ، صرف نظر از اینکه خواندن کدام یک آسانتر است برای علم بیشتر مفید است. شما ناگهان خودتان را در گفتگو شکست خورده می یابید.

گاهی چنین شرایطی ما را آزار می دهند. ممکن است شما در شرایط متفاوتی باشید، در یک موضوع خاص آکادمیک متخصص باشید اما در شرکت کردن در بحث های ورزشی هیچ مهارتی نداشته باشید. در هر صورت، شماری تکنیک های ساده برای مطمئن ساختن شما به عنوان یک فرد فعال در گفتگو وجود دارند، بدون اینکه باعث شوند نظرات بی فایده ای بدهید که منجر شود بدتر به نظر برسید. با این راهنمایی های ساده هرگز از آن گفتگوهای روشنفکرانه بیرون گذاشته نخواهید شد و قادرید باهوشتر از آنچه هستید به نظر بیایید.

### اجباری برای حرف زدن حس نکنید

زمانی که در گفتگوی خاصی درگیر می شویم، وحشت می کنیم و فکر می کنیم که افراد دور و بر ما متوجه می شوند که چیزی به گفتگو اضافه نمی کنیم. آنقدر نگرانیم که افراد ممکن است چه فکری در مورد ما داشته باشند که وحشت می کنیم و بدون توجه و اتفاقی کلمه هایی برای ظاهر سازی می پرانیم با امید به اینکه دیگران متوجه نشوند. البته در اکثر مواقع عقاید بی ربط یا بی اساسی هستند که به بدتر به نظر آمدن شما ختم می شوند. اگر چیزی نمی دانید، استراحت کنید و از جریان گفتگو لذت ببرید.

### مردم خودخواه هستند

حقیقت این است که اکثر مردم چنان درگیر خودشان هستند که به ندرت به عدم آگاهی دیگران توجه می کنند، مگر اینکه آن ها حرف بزنند و گفتگو را با نظرات بیهوده خودشان قطع کنند. از این به نفع خودتان استفاده کنید. اگر می خواهید باهوش تر از آنچه هستید به نظر برسید، در انتظار فرصت باشید و صبر کنید تا بهترین موقع را برای افزودن حرفی به گفتگو بیابید. افراد به دنبال مطرح کردن عقایدشان و بحث کردن در مورد آن ها هستند. با فرصت دادن بیشتر به آنان برای صحبت نه تنها مطالب بیشتری یاد می گیرید بلکه به دیگران کمک می کنید از گفتگو لذت ببرند.

### درگیر نشوید، هدایت کنید.

شرکت های مهمی در سراسر دنیا هستند که توسط مردان باهوشی اداره می شوند که دانش اندکی در مورد موضوع کارشان دارند. به سادگی، نیازی به دانستن ندارند. چیزی که انجام می دهند هدایت کسانی است که آگاهی دارند. هر زمان به گفتگویی برمی خورید که حس می کنید از حد شما بیشتر است، می توانید همین راهکار را دنبال کنید. به مباحثات گوش کنید و زمانی را برای مطرح کردن مطلب یک فرد برای افراد دیگر اختصاص دهید. اگر کسی حرف دیگری را قطع می کند به او تذکر دهید که منتظر نوبتش باشد. با مدیریت گفتگو و در عین حال پرهیز از اظهار نظر مستقیم به عنوان کسی که کاملاً در بحث حضور دارد به نظر می رسید، همچنین از گفتن چیزی بد و نادان به نظر رسیدن جلوگیری می کنید.

### سوال برسید



عاقبتترین افراد به این دلیل عاقل شناخته شده اند که می پذیرند همه چیز را نمی دانند. از سوال پرسیدن در مورد موضوعی که درک نمی کنید نترسید. به جای کم اطلاع به نظر آمدن، علاقه مند به موضوع جلوه خواهید کرد، اطلاعات بیشتری به دست خواهید آورد و به افرادی که به شما کمک می کنند حس بهتری نسبت به خودشان می دهید.

### از گوش هایتان استفاده کنید

به موضوع گفتگو توجه زیادی داشته باشید. بیشتر مباحث پیرامون همان موضوعات تکراریست که به شیوه های مختلف ابراز می شوند. با به دقت گوش کردن و صبر کردن در قسمت های آغازین گفتگو، ممکن است اطلاعات کافی برای حضوری فعال در بحث را به دست آورید. مادامی که اطلاعات غلط اضافه نمی کنید، مشکلی برای شرکت کردن در بحث، حداقل در مورد نکات مشترک ندارید.

### اینترنت دوست شماست

اگر با چنین افرادی به طور منظم وقت می گذرانید، شانس خوبی برای به بحث کشاندن موضوعات گفتگو در آینده وجود دارد. زمانی را برای جستجوی مختصر در اینترنت اختصاص دهید. استفاده از یک موتور ساده جستجو می تواند بیش از اندازه شما را مطمئن به یافتن اطلاعات اساسی کند و شما را تا بن دندان با دیدگاه ها و استدلال های مخالف مسلح کند تا برای دیدارهای بعدی با دوستانتان آماده باشید.

### این چیزی نیست که شما می دانید...

نکته ای که بیشتر افراد در توجه به آن مشکل دارند این است که اکثر ما وقتی میبینیم کسی مانند ما در مورد موضوعی مطلع نیست، حاضر به کمک هستیم. ما حتی شادتر خواهیم بود که دانشمان را با بیشتر بحث کردن در مورد موضوعات مورد علاقه مان؛ با افرادی که به آن ها اهمیت می دهیم تقسیم کنیم. باهوش به نظر رسیدن سنجشی برای آنچه می دانید نیست، بلکه سنجشی برای اشتیاق شما به یادگیری و شرکت در گفتگوها با دیگران است.

همانطور که از ابراز نظرات اتفاقی در مورد موضوعاتی که واقعا نمی دانید دوری می کنید، استراحت کردن را به یاد داشته باشید از آن مهمتر به دقت گوش کردن به آنچه در جریان است، در این صورت نباید مشکل چندانی داشته باشید. پس اگر واقعا می خواهید کنترل گفتگو را در اختیار بگیرید، نقش هدایت کننده را داشته باشید و مباحث را به سمت درخواست کردن از افراد برای شفاف سازی نکات مبهم پیش ببرید. متوجه خواهید شد که توانایی بسیاری در باهوشتر به نظر رسیدن دارید.

## چگونه کودکان را به درس خواندن علاقه مند کنیم؟

### کمک بگیر

استفاده از فکر جمعی می تواند مسیر شما را برای موفق شدن در امتحان ها هموارتر کند. اگر یکی از دوستانتان به ریاضی مسلط تر است و شما فیزیک را بهتر بلدید، در یاد گرفتن این درس به هم کمک کنید. گذشته از این، می توانید با خلاصه بندی کتاب ها به یکدیگر کمک کنید و جزوه خلاصه هایتان را با هم مبادله کنید. فرض کنید باید یک کتاب ۹۰ صفحه ای را بخوانید. اگر شما و دو نفر از دوستانتان هر کدام ۳۰ صفحه از این کتاب را خلاصه کنید و پرسش ها را از دل مباحث در بیاورید، با سرعت و دقت بیشتری می توانید نکات مهم را بخوانید و یاد بگیرید. در چنین شرایطی انگار زحمت شما برای خواندن آن کتاب، یک سوم شده است.

## مغزتان را روی مطالب درسی متمرکز کنید

علاوه بر سرعت مطالعه، تعیین محل مناسب برای این اقدام، مهم است و دانش آموزان باید از میز برای مطالعه استفاده کرده و از حالت خوابیده مطالعه کردن بپرهیزند. همچنین هنگام مطالعه دیوار مقابل ساده باشد چرا که در غیر این صورت ذهن به آنالیز عکس‌ها و نوشته‌های روی دیوار سوق داده می‌شود.

اگر دانش آموزان در کتابخانه مطالعه می‌کنند باید چنین شرایطی را برای خود ایجاد کنند تا دچار حواس‌پرتی حین درس خواندن نشوند.

تهیه برنامه درسی شخصی از دیگر مواردی است که دانش آموزان باید به آن توجه داشته باشند و بر اساس این برنامه میزان تسلط خود را بر دروسی که در آن ضعیف هستند، افزایش داده و دروس قوی‌تر را تثبیت کنند و برای شروع مطالعات اولویت را به دروسی که ارزش نمره‌ای بیشتری دارند، اختصاص دهند.

## بلند خواندن دروس سخت

حافظه شنیداری بعضی دانش‌آموزان و دانشجویان نسبت به حافظه دیداری آن‌ها بهتر کار می‌کند. این افراد همان‌هایی هستند که معمولاً با بلند خواندن دروس و شنیدن صدای خودشان آن درس را بهتر یاد می‌گیرند. ممکن است بلند خواندن درس‌ها در بعضی شرایط آسان نباشد؛ اما اگر بتوانید وقتی را به تنهایی اختصاص دهید و حداقل خلاصه‌هایتان را بلند بخوانید، بخش بزرگی از راه را رفته‌اید.

## علامت گذاری با رنگ ها موقع درس خواندن

اولویت بندی اهمیت هر مطلب یا تقسیم‌بندی مفاهیم درسی بر اساس تعریف، اسامی، سال‌ها، فرمول‌های مهم و ... یکی از کارهایی است که می‌توانید به راحتی توسط رنگ‌ها انجام دهید. برای مثال تمام تعاریف مفاهیم را با کشیدن خط نازجی در زیر آن‌ها انجام دهید و زیر تمام اسامی مهم خط بنفش بکشید. می‌توانید این کار را با استفاده از ماژیک رنگی، خودکار نمدی یا هایلایتر انجام دهید. اگر هم اهل خرید جدیدترین کتاب‌های الکترونیکی موجود هستید، می‌توانید به راحتی بخش مورد نظرتان را انتخاب Select کرده و آن را با هر رنگی که دلتان می‌خواهد هایلایت کنید.

اهمیت استفاده از رنگ‌ها این است که قابلیت تقسیم بندی و یادآوری راحت‌تر به حافظه دیداری را دارند. تقسیم بندی ذهن را منظم می‌کند و اطلاعات مشابه را نزدیک هم نگه می‌دارد. این مسئله هم به یادآوری راحت‌تر مفاهیم درسی منجر می‌شود.

## نوشتن و خلاصه برداری

یادگیری و به خاطر سپاری اگر چه ممکن است هم معنای هم نباشند؛ اما نمی‌توان گفت که با هم ارتباطی ندارند. برای یادگیری مسئله‌ای باید بتوانید آن را به خاطر بیاورید و سپس بررسی کنید. این کار گاهی وقت‌ها و برای بعضی افراد با روی کاغذ آوردن مفهیمی که در حال یادگیری آن‌ها هستند، امکان پذیر می‌شود. اگر شما هم جزو افرادی هستید که با نوشتن مفاهیم درس‌های دشوار، بهتر از پس یادگیری‌شان برمی‌آیید؛ دو راه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. اولین راه استفاده از اصول خلاصه نویسی برای درس خواندن است که تقریباً تمام دانش‌آموزان مقاطع بالاتر و دانشجویان درباره آن اطلاعات دارند و فیش‌های نت برداری یا خلاصه‌نویسی را دیده یا مورد استفاده قرار داده‌اند.

روش دوم استفاده از برگه‌های A4 برای هر فصل است. هر فصل کتاب و مفاهیم مهم آن را روی یک برگه و با سایز فونت Font کوچک؛ اما مناسبی که با آن راحت هستید، بنویسید. ارتباطات مفاهیم با هم را با استفاده از فلش نشان دهید، دسته‌بندی‌ها و زیر مجموعه‌ها را رو به روی هر تعریف جا دهید. وقتی تمام مفاهیمی که در حال یادگیری آن‌ها هستید، به صورت خلاصه شده روی یک یا چند برگه بزرگ قرار بگیرند، به راحتی می‌توانید ارتباط بین آن‌ها را ببینید و مرورشان کنید. این کار یادگیری را به مراتب آسان‌تر خواهد کرد.

## برای آشتی دادن دو نفر چه کار کنیم؟

قدیم ترها همیشه وظیفه رفع و رجوع کردن و برقراری صلح و آشتی برعهده ریش سفیدها و بزرگ ترها بود. حالا اما اوضاع کمی فرق کرده. جوان‌ها هم وارد میدان شده اند جوان‌هایی که میان‌داری می‌کنند و برای آشتی دادن میان ۲ خانواده پیشقدم می‌شوند.

گاهی با بهانه‌های خیلی کوچک شروع می‌شود و گاهی با دلایل خیلی جدی؛ گاه سابقه‌های دیرینه دارد و گاه در چشم به هم زدنی اتفاق می‌افتد؛ بعضی اوقات میان ۲ نفر اتفاق می‌افتد و بعضی وقت‌ها یک فامیل را به ۲ دسته تقسیم می‌کند؛ اختلافات خانوادگی، مشکلی است که سرزده از راه می‌رسد و باعث ایجاد کدورت و قهر و قطع ارتباط میان خانواده‌ها می‌شود.

قدیم ترها همیشه وظیفه رفع و رجوع کردن و برقراری صلح و آشتی برعهده ریش سفیدها و بزرگ ترها بود. حالا اما اوضاع کمی فرق کرده. جوان‌ها هم وارد میدان شده اند جوان‌هایی که میان‌داری می‌کنند و برای آشتی دادن میان ۲ خانواده پیشقدم می‌شوند. اما برای آنکه یک آشتی دهنده خوب باشید چه مقدماتی لازم است؟ اگر با ما همراه باشید راه‌های میانبر تبدیل شدن به یک آشتی دهنده موفق را با هم مرور می‌کنیم.

تبدیل شدن به یک آشتی دهنده خوب آن قدرها هم کار سختی نیست. شما باید یکسری خصوصیات مثبت را در خود تقویت کنید تا از یک طرف توانایی‌های لازم برای مدیریت یک موقعیت پیچیده را داشته باشید و از سوی دیگر ۲ طرف شما را به عنوان یک میانجی عادل، بی طرف و توانمند قبول کنند. همه اینها لازمه اش این است که شما چهره مثبتی از خود در میان خانواده به جای گذاشته باشید. در میهمانی‌های فامیل حضور فعال داشته باشید. در مشکلات و سختی‌ها، عزا و عروسی در کنار خانواده باشید. در گفت و گوهای فامیلی فرد فعالی باشید. فردی با محبت و حساس به نیازهای خانواده و اقوام باشید. در موقعیت‌هایی که پیش می‌آید تصمیمات منطقی بگیرید و در یک کلام اقوام و فامیل، شما را به عنوان یک فرد منطقی، مهربان، با تدبیر و عادل بشناسند.

## از کجا شروع کنیم؟

ابتدا شما باید با هر کدام از طرفین اختلاف در یک زمان و مکان مناسب و در جلسه‌ای خصوصی صحبت کنید و حرف‌های آنها را به خوبی بشنوید. اینکه ریشه اختلاف از کجا به وجود آمده و چرا طولانی شده؛ اینکه حساسیت‌های هر کدام از طرفین روی چه موضوعاتی است؛ درباره اینکه چه چیزی بیشتر از همه ناراحتشان کرده، توقعشان از طرف مقابل چیست و تا چه حد آمادگی بخشیدن طرف مقابل را دارند از جمله چیزهایی است که شما باید در این جلسه طولانی از میان هزاران کلمه درددل و دلخوری و شکایت، با صبر و حوصله و گوش شنوا کشف کنید.

## طرفین را آماده کنید

بعد از شنیدن درددل ها و صحبت های طرفین، شما باید در همان جلسه اول که به صورت خصوصی با او برگزار می کنید، صحبت های اولیه را انجام بدهید تا طرفین برای جلسه بعدی که با حضور ۲ طرف برگزار خواهد شد آماده شوند. یادتان باشد هرچند شما برای حل اختلاف ۲ نفر باید ریشه های اختلاف را شناسایی و آنها را حل کنید اما شاه کلید شما برای باز کردن قفل اختلاف ۲ طرف تحریک عواطف و احساسات ویژه آنهاست. شما باید بتوانید به خوبی احساسات ۲ طرف را با مسئله درگیر و با ایجاد جوی عاطفی گلدان قلب آنها را برای کاشت گل آشتی آماده کنید. حالا نوبت به این می رسد که به شما بگوییم چطور فضای عاطفی ایجاد کنید.

### مواد لازم برای ایجاد یک فضای عاطفی

از احادیث موجود در مذمت قهر و کینه استفاده کنید. این احادیث و روایات می توانند کمک خیلی خوبی باشند. به عنوان مثال پیامبر اسلام(ص) می فرماید: هر دو نفر مسلمانی که از همدیگر قهر کنند و ۳ روز بر آن حال بمانند و با هم آشتی نکنند هر دو از اسلام بیرون روند و میانه آنها پیوند و دوستی دینی نباشد، پس هر کدام از آن دو به سخن گفتن با برادرش پیشی گرفت، او در روز حساب پیشرو به بهشت باشد. صحبت از کوتاهی عمر و زودگذر بودن دنیا و فرصت کم برای با هم بودن هم یکی دیگر از راه های ایجاد یک موقعیت عاطفی است. راه دیگر شما برای عاطفی کردن فضا، صحبت از خوبی های طرف مقابل، ذکر مواردی از محبت های احتمالی قبلی او، یادآوری خاطراتی از روزهای دوستی آنها و صحبت درباره مشکلات احتمالی او و مواردی از این دست است که می تواند محبت طرفین را نسبت به یکدیگر جلب کند.

### آرامشی به نام بخشش

آخرین نکته ای که در صحبت های ابتدایی می تواند به کار شما بیاید صحبت از اهمیت بخشش در آرامش فرد است. معمولاً افراد با درگیر شدن در اختلافات و به دل گرفتن کینه بیش از هر چیز و هر کسی اول خود را اذیت می کنند. وقتی کسی از دیگری دلخور و ناراحت می شود و او را مقصر می داند دائماً مشغول آزار رساندن به خود است و درگیر افکار منفی می شود، درحالی که طرف مقابل اصلاً از احساسات و افکار او باخبر نیست و این فرد صرفاً به خود آسیب می زند. اما فرد با تغییر نوع نگاه خود به مسائل و بخشیدن طرف مقابل به آرامش و وسعت روحی و فکری برسد. اگر من نتوانم کسی که مرا به میهمانی دعوت نکرده یا با کلامی من را رنجانده ببخشم بیشتر به خودم آسیب می رسانم، حرص می خورم و ذهن خود را آشفته می کنم، نمی توانم بخوابم و رفتار مناسبی با همسر و فرزندانم داشته باشم، درحالی که می توانم با بخشیدن طرف مقابل به راحتی به آرامش برسم.

مجموعه مواردی که تا الان مرور کردیم می توانند طرفین اختلاف را برای مرحله بعدی که جلسه اصلی حل اختلاف با حضور ۲ طرف اختلاف و شما به عنوان میانجی و مدیر جلسه است، آماده کنند. جلسه اصلی حل اختلاف از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. شما باید در این جلسه با اعتماد به نفس کامل و با دقت و مهارت و تسلط کافی، فضا را برای مصالحه ۲ طرف فراهم کنید و با حل اختلافات کار را به روبوسی و آشتی ختم کنید. شاید باور نکنید، اما خود روبوسی کردن بخش مهمی از پایان احساسات منفی نسبت به یکدیگر است، پس جلسه را بدون روبوسی پایان ندهید.

### کی و کجا؟

جلسه آشتی باید در زمان و مکان مناسبی برگزار شود. بسیار مهم است زمانی را برای بحث و حل اختلاف انتخاب کنید که قادر باشید بیشترین نتیجه را از آن به دست آورید. اگر طرفین خسته و گرسنه باشند یا از لحاظ روحی و عاطفی آزرده خاطر بوده یا عجله داشته باشند بحث و حل اختلاف به نتیجه مطلوبی نخواهد رسید. استفاده از موقعیت های خاص مانند اعیاد یا دور هم جمع شدن فامیل برای یک میهمانی یا عروسی می تواند موقعیت مناسبی را برای شما فراهم کند. محل

برگزاری جلسه باید جایی خلوت و آرام باشد؛ جایی که طرفین بتوانند به دور از هیاهو و سر و صدا و بدون حضور افراد اضافی و رفت و آمد بچه ها بر حل اختلاف تمرکز کنند.

### مهارت هایی که به آنها نیاز دارید

برای برگزاری جلسه آشتی شما به عنوان مدیر جلسه و تسهیل گر ارتباط ۲ طرف باید یکسری توانایی ها را به دست آورده و نکاتی را رعایت کنید:

۱. شما باید به تکنیک حل مسئله مسلط باشید. معمولا افراد مشکلات خود را خیلی مبهم و پیچیده بیان می کنند. شما باید با جمع بندی صحبت های طرفین در جلسات قبل بتوانید دقیقا بیان کنید که اختلاف ۲ طرف بر سر چیست؟ از کی به وجود آمده؟ عوامل به وجود آمدن اختلاف چه بوده و هر کدام از طرفین چه نقشی در ایجاد اختلاف داشته اند؟

۲. در طول جلسه از طرفین بخواهید که از جملات «من» استفاده کنند؛ یعنی در صحبت هایشان از طرف خودشان صحبت کنند، احساسات خود را بیان کنند و ناراحتی های خود را بگویند و از اتهام زدن، برچسب زدن، بی احترامی و صحبت کردن از جانب طرف مقابل پرهیز کنند. استفاده از جملاتی که با کلمه من شروع می شود می تواند تا حد زیادی به این کار کمک کند.

۳. از طرفین بخواهید موضوعی را که می خواهند مطرح کنند صریح و مشخص و بی پرده بگویند و درباره موضوع و رفتار به خصوصی بحث کنند نه درباره شخصیت یا کلیت فرد مقابل.

۴. سعی کنید در طول جلسه بحث ها بیشتر پیرامون حال و آینده باشد و حتما از شخم زدن گذشته پرهیزید.

۵. از طرفین بخواهید به هیچ وجه در میان صحبت یکدیگر نپرند و به هر کدام زمان مشخصی بدهید تا نظرات خود را بیان کنند.

۶. به هیچ وجه سعی نکنید اختلاف میان ۲ طرف را انکار کنید. دائما برای رسیدن به مرحله روبوسی و دست دادن عجله نکنید. یک روبوسی ساده و بدون حل مشکلات هیچ کمکی به طرفین نخواهد کرد. اختلافات را به رسمیت بشناسید و اجازه دهید ریشه های آنها با صحبت ۲ طرف و مدیریت شما خشکانده شود.

۷. هیچ گاه اجازه ندهید یکی از ۲ طرف، دیگری را به حاشیه کشانده یا به اصطلاح به گوشه رینگ ببرد. هرگاه مشاهده کردید احساسات منفی به اوج خود رسیده اند بحث را متوقف و زمان دیگری را برای از سرگیری بحث تعیین کنید.

۸. در پایان صحبت ها سعی کنید آنها را جمع بندی کرده و راه حل های ممکن را برشمارید و توافق ۲ طرف را برای اجرای راه حل های پیدا شده در طول جلسه جلب کنید.

۹. به خاطر داشته باشید که ما در اینجا مهارت های لازم برای برگزاری موفق یک جلسه آشتی کنان را مرور کرده ایم اما اجرای صحیح و کامل این مهارت ها تا حدود زیادی به قدرت و تسلط شما در اجرای آنها بستگی دارد. و بالاخره اینکه به شما تبریک می گوئیم، حالا زمان پایان خوش داستان رسیده است؛ وقت روبوسی است.

## چگونه مردان جدی، تیپ مهربان بزنند؟!

با لباس‌هایی که می‌پوشید می‌توانید شاد به نظر بیایید، بی‌حوصله شوید و حتی مهربان، گاهی هم کمی جدی! همه اینها بازی‌هایی است که با لباس پوشیدن و تغییر ریتم چهره‌تان می‌توانید امتحانش کنید. بر اساس قواعد پوشش، ظاهر شما قبل از درونیات‌تان اولین تاثیر را در نگاه مخاطب می‌گذارد.

شما ۳۰ ثانیه زمان دارید تا در نگاه دیگری تاثیر دلخواه‌تان را به جا بگذارید! و دقیقا به همین دلیل است که می‌توانید حس واقعی‌تان را پشت لباس‌هایی که می‌پوشید پنهان کنید یا حتی پشت تاثیر ناخودآگاه لباس‌هایتان، آنطور که می‌خواهید یا حتی نمی‌خواهید به نظر بیایید! کامران تفتی چهره‌آشنای تئاتر و سینما با ماست تا چهره کمی تا قسمتی جدی‌اش را پشت لباس‌هایش پنهان کند. او قرار است با سبک پوششی که گروه «لونالون»، به او پیشنهاد می‌دهند برخلاف ظاهر سخت و جدی همیشگی‌اش، مهربان به نظر بیاید!

### جدیت کامران پشت آرامش لباس‌ها

گروه لونالون، قبل از هر چیز دنبال این بود که با انتخاب لباس‌هایی در اوج سادگی حس جدی چهره کامران تفتی را به حس دلنشین‌تر یا به قول خودمان مهربان‌تر تبدیل کند. برای این کار باید سراغ در دسترس‌ترین ابزار می‌رفت. به دلیل فعالیت فعلی هنری کامران امکان این نبود که استایل کردن چهره تکیه شود. تنها گرمی ساده در ابروها در راستای گرم کردن چهره و ایجاد گیرایی بیشتر آن صورت گرفت. در این شرایط خاص باید همه چیز به لباس سپرده می‌شد. آن هم لباس‌هایی ساده و بسیار نزدیک به سلیقه جمعی. نتیجه کار بعد از یک بررسی تخصصی و همه‌جانبه پیشنهاد ۴ دست لباس از طرف طراحان و کارشناسان گروه بود. ۴ دست لباس که هر کدام بنا به قواعد و قوانین پوشش بتوانند حس متفاوتی بر چهره جدی کامران تفتی بدهند. یادتان باشد در این تغییرات این لباس‌ها تعیین‌کننده نهایی هستند و استایل اصلی چهره کامران تفتی و جدیت او را تحت تاثیر خودشان قرار می‌دادند.

### نگاهی فراتر از طراحی و مد

گروه لونالون که در این سناریو همراه اصلی ایده‌آل بودند و طراحی ظاهر جدید کامران تفتی را به عهده داشت، گروهی متشکل از کارشناسان در زمینه چینش لباس‌ها، گریم و... است گروهی که در نگاهی کلی می‌توان با عنوان «استایلیست» از آنها یاد کرد. ما در این ماجرا سراغ لونالون رفتیم چرا که نیاز به نگاهی فراتر از طراحی و دانش طراحان مد داشتیم. اما استایلیست و تفاوت آن با طراح مد: پوشش ما می‌تواند در اولین نگاه در دیگران بهترین و فراموش‌نشده‌ترین اثر ممکن را بگذارد وقتی این آراستگی ظاهری با چهره‌ای مناسب همراه می‌شود تاثیر اولیه دلنشین‌تری در اولین برخوردها از ما به جا ماند. بخشی از این ماجرا مربوط به طراح مد است اما با در نظر داشتن این نکته که طراح مد، مد را می‌آفریند در حالی که استایلیست، آنها را انتخاب کرده و با هم هماهنگ می‌کند. به زبانی ساده‌تر استایلیست با دانش علمی و شناختی که از اهمیت خطوط و آهنگ چهره بر مخاطب دارد می‌تواند بگوید که چه سبکی متناسب و لازمه صورت، مو و کل چهره افراد است و به همین شیوه همراه ماست تا تاثیر چشمگیرتری بر خود و اطرافیان‌مان داشته باشیم. همه این دلایل دست به دست هم داد تا ایده‌آل لونالون را برای همراهی در این سناریو انتخاب کند.

### خطوط افقی!

اولین ست پیشنهادی، یک پیراهن اسپرت است با خطوط پهن افقی. شکل هندسی‌ای که پایداری و به همراه آن آرامش را یادآوری می‌کند. دلیل رفتن سراغ این خطوط تاثیر ناخودآگاه آنها روی چهره است. خطوط افقی در این نوارهای پهن با خطای دیدی که ایجاد می‌کند خطوط چهره را همسوی خودشان باز و کشیده نشان می‌دهند.

شلوار کتان در این ترکیب بهترین انتخاب است چون این شلوار آقایان را قابل اعتمادتر جلوه می‌دهد. ما اصولاً به افرادی اعتماد می‌کنیم که از آنها انرژی مثبت می‌گیریم و حس می‌کنیم می‌توانیم با آنها ارتباط بگیریم. شلوار کتان هم دقیقاً همان چیزی است که برای رسیدن به این باور به آن نیاز داریم!

### یک انتخاب به رنگ روشن!

پیشنهاد بعدی استفاده از یک پیراهن با رنگی روشن و آرام است. حضور رنگ‌های روشن باعث می‌شود چهره‌ما روشن و در نتیجه خطوط صورت بازتر به نظر بیایند، حتی وقتی اصرار داریم ابروها را در هم گره بزنیم. برای این ترکیب رنگ آبی روشن بهترین انتخاب است. آبی، رنگ آسمان و اقیانوس یکی از پرطرفدارترین رنگ‌هاست. آبی رنگ صلح و آرامش است و سبب می‌شود بدن مواد شیمیایی آرامش‌بخش تولید کند. با انتخاب این رنگ ظاهر آرام شما دیگران را وادار می‌کند که به شما احترام بگذارند. آن هم به دلیل آرامش رنگ آبی و در عین حال تاثیر ناخودآگاهی که این رنگ در چهره دارد. حضور رنگ‌های روشن در پوشش باعث می‌شود چهره روشن و در نتیجه صورت بازتر به نظر بیاید؛ حتی وقتی اصرار داریم ابروها را در هم گره بزنیم!

یک شلوار راسته ترجیحاً لینن آن هم به رنگ سفید می‌توانست با این پیراهن ظاهر مهربان‌تری به کامران تفتی بدهد. ظاهر مهربان‌تر و در عین حال اسپرت‌تر. اما انتخاب شلوار کتان سرمه‌ای به دلیل تاکید لونالون بر نیمه رسمی بودن ظاهر کامران تفتی بود آن هم به دلیل همراهی با استایل اصلی شخصیت او.

### کمی تا قسمتی اسپرت!

پیشنهاد بعدی یک پیراهن چهارخانه است. اولین دلیل این انتخاب رسیدن به ظاهری اسپرت‌تر در پوشش کامران تفتی است. سبکی که در عین حال مورد علاقه خود او هم هست. در انتخاب پیراهن‌های چهارخانه باید با احتیاط جلو رفت. به‌خصوص وقتی قرار است چهره مهربان‌تر از همیشه به نظر بیاید! این احتیاط ایجاب می‌کند سراغ رنگ‌های گرم آن هم در طیف رنگی روشن برویم.

کالج کفش مورد علاقه آقای تفتی است اما استایلیست‌های لونالون، برای این انتخاب غیر از این علاقه شخصی دلیل موجه‌تری دارند آن هم اینکه وقتی قرار است چهره ما مهربان و آرام به نظر بیاید نباید سراغ کفش‌های ضخمت و حجیم برویم. با در نظر گرفتن این قواعد کالج آن هم کالاجی ظریف و هماهنگ با رنگ شلوار کتان، ما را به نتیجه دلخواه می‌رساند!

### انتخاب اول تفتی!

این ترکیب، یعنی مشکی، علاوه بر اینکه رنگ مورد علاقه خود کامران تفتی است خط بطلانی است بر این باور غلط که رنگ‌های تیره، چهره را گرفته و درهم نشان می‌دهد! رنگ مشکی و سبک کلاسیک هر دو علاقه‌های شخصی کامران تفتی در پوشش هستند. لونالون با احترام به این علاقه، تلاش کرد تا استفاده از همین علایق و بازی با کنتراست تیره و روشن ظاهر جدیدی برای کامران تفتی تعریف کند.

نقطه عطف این ترکیب تیره، کنتراستی است که با استفاده از رنگ روشن و تیره در آن ایجاد شده است. استفاده از رنگ آرامی مثل کرم در قالب پاپیون و کمر بند روی زمینه مشکی پیراهن و شلوار کتان تصویر متفاوتی از چهره کامران تفتی ارائه داده است.

تکرار رنگ کرم در کمر بند و حتی نوار حاشیه کالج، علاوه بر هارمونی که در کل پوشش ایجاد کرده با یکنواختی رنگ مشکی هم در تضاد است و به همین دلیل تیرگی آن را در خودش پنهان کرده است.

استفاده از پاپیون کرم علاوه بر تمام ویژگی‌هایی که پاپیون برای مهربان‌تر نشان دادن چهره در خودش دارد یک مشخصه مهم دیگر هم دارد و آن اینکه از آنجا که پاپیون نزدیک‌ترین فاصله را تا صورت دارد وقتی به رنگ روشن انتخاب می‌شود به طور غیرمستقیم موجب باز شدن هرچه بیشتر چهره می‌شود.

### شبیه خودم لباس می‌پوشم!

سناریوی اصلی وقتی شروع شد که کامران تفتی پذیرفت، تغییر سبک و سیاق پوشش را برای پنهان کردن خطوط جدی صورتش به «لونالون» گروه استایلیست‌های ایده‌آل بسپارد. برای پذیرفتن این پیشنهاد هم چند دلیل داشت اول اینکه: معتقد است اصولاً آدم‌ها لباس می‌پوشند که دیده شوند اما او لباس می‌پوشد که آرامش داشته باشد: «من کمی برعکس به ماجرا نگاه می‌کنم یعنی لباس نمی‌پوشم که بقیه ببینند و بگویند چه لباس خوبی و...! لباس می‌پوشم تا نشان دهم انتخاب‌هایم چقدر با بدن من هماهنگ هستند چون معتقدم در برخورد با دیگران پوشش، نماینده شخصیت واقعی و کاریزمای حقیقی درونی ماست.»

حساسیت‌های حرفه بازیگری دلیل دیگر اوست: «حرفه من به عنوان یک هنرپیشه ایجاب می‌کند نسبت به پوشش حساس‌تر از دیگران باشم. نه از باب اینکه متفاوت باشم بلکه به این دلیل که شبیه خودم باشم. لباس پوشیدنم شبیه اندیشه و فکرم باشد. به باور من این نوع پوشش است که استایل یک بازیگر را تعیین می‌کند، میزان مهربانی‌اش را تعیین می‌کند، میزان آرامش و حتی قابل اعتماد بودنش را. در حقیقت سبک و سیاق لباس پوشیدن است که به فردی که مقابل من قرار می‌گیرد می‌گوید چقدر می‌تواند با من صمیمی باشد، راحت ارتباط برقرار کند یا حتی از من فاصله بگیرد! و بالاخره اینکه لباس ابزاری است که در نگاه اول شخصیت من را تعریف می‌کند. درست قبل از اینکه بگویم سلام من کامران تفتی هستم، این لباس است که می‌گوید شخصیت من چقدر قابل اعتماد، چقدر دلنشین یا حتی سخت و بی‌تفاوت است!

### چگونه بین کار و درس تعادل برقرار کنید؟

در صورتی که شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که هنوز نتوانسته‌اید تعادل بین درس و کار خودتان را ایجاد کنید، این مطلب را تا آخر بخوانید.

دانشجویان زیادی ممکن است تصمیم بگیرند همزمان با درس خواندن کار هم بکنند و برقراری تعادل درس و کار ممکن است برای این عده قدری مشکل باشد. تفاوتی نمی‌کند شغل شما بعنوان یک دانشجوی تمام وقت یا پاره وقت باشد. بهر حال برقراری این تعادل به مهارت احتیاج خواهد داشت. بعضی‌ها این مهارت را دارند و بعضی‌ها هم احتیاج به راهنمایی بیشتری دارند.

در این مطلب نکته‌هایی را برای مدیریت بهتر زمان تقدیم حضور شما خواهیم کرد که مطمئناً بسیار موثر خواهند بود.



## انگیزه خویش را برای برقراری تعادل بین درس و کار پیدا کنید

حتماً علت خوبی دارید که هم درس می خوانید و هم کار می کنید. ولی گاهی لازم است حتماً این دلیل را به خودتان بارها و بارها یادآوری کنید.

حتماً در اطراف شما اشخاص زیادی وجود دارند که مجبور نیستند مثل شما هم درس بخوانند و هم کار کنند. شاید مانند شما دچار فشارها و استرس های ناشی از پرکاری نباشند و یا شاید هم به شما حسادت می کنند. ولی به آن ها توجهی نکنید و با خودتان رو راست باشید. چرا شما هم مانند آن ها یک زندگی راحت تر را انتخاب نکردید؟

هدف شما هر چیزی میتواند باشد. شاید نمی خواهید زیر بار قرض و وام های دانشجویی بروید. شاید خانواده شما نمی تواند خرج تحصیل شما را بدهد. شاید هم شما مجبورید به خانواده خودتان از نظر مالی کمک کنید. ممکن است هدفی خیلی بزرگ در سر داشته باشید. هدف شما هر چیزی که باشد باید برایش بجنگید و تعادل درس و کار را برقرار کنید .

## یک برنامه ی درسی و کاری تنظیم کنید و بر اساس برنامه پیش بروید

برنامه ریزی روزانه شیوه بسیار خوبی است برای اینکه بتوانید اولویت هایتان را پیدا کنید و ببینید چه قدر وقت لازم دارید که تمام کار های خویش را به انجام برسانید. هر چه قدر برنامه دقیقتر و جزئی تر نوشته شود، بیشتر ممکن است که به آن عمل کنید.

در ضمن مطمئن شوید که تمام ساعت های کاری و کلاسی، زمان های مطالعه و قرار های کاری و هر مورد پراهمیت دیگر را همراه با تاریخ دقیق آن یادداشت کنید. از این طریق میتوانید ببینید دقیقاً چه زمانی وقت ازاد دارید تا برای اوقات فراغت و زندگی اجتماعی خویش هم برنامه ریزی کنید. در پایان برای آسانی کار میتوانید هر وظیفه یا عملی را که باید انجام دهید با رنگ خاصی رنگ آمیزی کنید.

## وقت های تلف شده را حذف کنید

سعی کنید کم تر در راه دانشگاه یا محل کار باشید. ممکن است ناچار شوید برخی از سرگرمی هایتان را تا آخر تحصیل حذف کنید یا کاهش دهید. کم تر پای تلفن بنشینید و کم تر فیلم و سریال ببینید . ممکن است حتی ناگزیر شوید دیگر بازی کامپیوتری انجام ندهید( البته تنها تا پایان تحصیل) یا شاید فرصت نکنید مطالعه اضافی داشته باشید. شاید ناچار شوید قید برخی از مهمانی ها و حتی آدم ها را بزنید. از همه مهمتر ممکن است ناچار شوید از رسانه های اجتماعی و دنیای مجازی چند وقتی وداع کنید.

تمامی این ها را شما تعیین می کنید. مقصود شما حتماً ارزش اینهمه از خودگذشتگی را دارد.

## به اندازه کافی بخوابید

به احتمال زیاد در خصوص فواید خواب بسیار شنیده اید، مزایایی مثل کاهش استرس، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود روحیه و خلق و خوی و ... دربرخی موارد حجم کاری بالا و افزایش استرس میتواند سبب بیخوابی شما شود، ولی اگر بتوانید ساعت های عادی را برای خواب خویش در نظر بگیرید این استرس کم می شود. بدن شما در وضعیت خواب الودگی کارایی بالایی ندارد و امکان دارد وظایف و کارهای خویش را به سختی انجام دهید.

## زمانی را بخود اختصاص دهید

برای تعادل بین کار و دانشگاه باید زمانی را بخود اختصاص دهید، فیلم‌ها و آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را گوش دهید به سینما بروید و به زیبایی و پوست و موی خویش بیشتر اهمیت دهید. بنابراین غرق کردن خویش در کار و درس امکان دارد در بلند مدت شما را خسته نموده و انگیزه شما را از بین ببرد.

## کارها را الویت بندی کنید

شما باید برنامه ریزی خویش را به نحوی پیش ببرید که برای پروژه‌ها، امتحانات و دیگر رویدادهای کاری خویش زمان داشته باشید. ممکن است در بعضی از روزها بر اساس برنامه‌تان پیش‌نبرد و تکالیف و پروژه‌ای از شما خواسته نشود در این بین میتوانید در زمان‌های خالی شده به مرور کارهای خویش بپردازید و این زمان را بعنوان جایزه صرف فیلم دیدن و دیگر کارهای خارج از برنامه نکنید.

چنانچه میخواهید کارها را به تأخیر بیندازید، این کار را به نحوی انجام دهید که کارایی داشته باشید. در کل به تعویق انداختن کارها چیز خوبی نیست. ولی باید واقع بین باشیم. اکثر ما تمایل داریم کارها را به تأخیر بندازیم. ولی بهتر است این کار را به نحوی خوب انجام دهید. یعنی چه؟ بگذارید با مثالی این مورد را توضیح دهیم:

تصور کنید که یکشنبه است و شما باید تا پایان هفته برای یکی از کلاس‌های دانشگاه یک مقاله بنویسید. ولی اصلاً دست و دلتان به این کار نمیرود و مقاله باید تا آخر هفته آماده شود. طبیعتاً شما تلاش می‌کنید نوشتن مقاله را تا دقیقه نود به تأخیر بیندازید. بهرحال شما این مقاله را خواهید نوشت. ولی اکنون که میخواهید آنرا به تأخیر بیندازید، بیایید وقتتان را صرف یک کار دیگر که باید انجام شود بکنید. به عنوان مثال درس ادبیات روز سه‌شنبه را بخوانید. منظور ما این است که کلاً هیچ وقتی را هدر ندهید!

## حد و مرز تعیین کنید!

در صورتی که اطرافیان از شما می‌خواهند کاری انجام دهید یا جایی بروید که اهمیت چندانی ندارد، ولی سبب می‌شود از تکالیف درسی و کاری خویش عقب بیافتید؛ به آنها نه بگویید. این یکی از ساده‌ترین راههای دوام اعتدال بین کار و درس شمرده می‌شود. یقیناً نمی‌توانید همه‌ی کارها را با هم انجام دهید؛ بنابراین باید برای انجام کارها حد و مرزهای واقع بینانه داشته باشید.

## در حوزه‌ی درسی خویش کار پیدا کنید

در صورتی که بتوانید در حوزه‌ی درسی خویش شغل پاره‌وقت پیدا کنید؛ به آسانی میتوانید بین درس و کارتان تعادل برقرار کنید. میتوانید از دانش و مهارتی که در دانشگاه آموختید، در حوزه‌ی شغلی خویش بهره‌گیرید؛ و همین‌طور مواردی که عملاً سرکار یاد می‌گیرید؛ درس‌تان را تقویت می‌کنند. از این طریق تجربه کسب می‌کنید و میتوانید به هم‌کلاسی‌های خویش کمک و نصیحت کنید و حین کار کردن و درس خواندن بیش‌تر به شما خوش می‌گذرد!

## چگونه دوستان واقعی پیدا کنیم؟

یک دوست واقعی ارزش بسیار بالایی دارد. چطور می توان یک دوست واقعی یافته و رابطه ی خود را با او حفظ کنیم؟

بسیاری از مردم یک دوست واقعی را به عنوان یک گنج قلمداد می کنند. درست مثل جستجوی گنج، در اینجا هم باید تلاش کرد؛ اما قبل از هر چیز دیگری، سوالات بسیار مهمی هست که باید در نظر داشته باشیم: دوستان واقعی به نظر شما چه افرادی هستند؟ و راز داشتن دوستان واقعی چیست؟ بر اساس آن ضرب المثل قدیمی، یک دوست واقعی دوست خود را در همه زمان ها دوست دارد و در زمان مشکلات تبدیل به یک برادر می شود. باین حال، دوستی چیزی بیشتر از داشتن یک آغوش برای گریه کردن است. دوستان واقعی وقتی ببینند که راهتان را اشتباه می روید، سعی خواهند کرد که قبل از این که خیلی دیر شود به شما هشدار دهند. او به شما بدون در نظر گرفتن واکنشتان، هشدار خواهد داد. پس کسی که به درستی فکر می کند و به درستی صحبت می کند کسی است که باید به عنوان یک دوست در نظر داشته باشیم، این طور نیست؟ یک دوست باید به شما احساس پاکی هم دهد (اگر دارید در مسیر اشتباهی حرکت می کنید) و در تجدید حس احترام به شما کمک کند؛ و ما باید به یاد داشته باشیم که سن نباید مانعی برای دوستی باشد. در ادامه، مراحل که باید برای پیدا کردن دوستان واقعی که در همه مراحل در کنار ما خواهند ایستاد در نظر داشته باشیم آورده شده است.

### **به دیگران علاقه مند باشید.**

داشتن علاقه به دیگران اولین قدم به سوی دوست شدن است. ما باید دوست یابی را با داشتن یک عشق واقعی به مردم و سپس اتخاذ یک علاقه فعال به دیگران شروع کنیم. یک راه برای نشان دادن علاقه، دانستن و به یاد داشتن نام آن ها است. دیگران اغلب از این که آن ها آن قدر برای شما مهم هستند که نامشان را به خاطر می آورید تحت تأثیر قرار می گیرند؛ و به این ترتیب، آن ها ممکن است شروع به اشتراک گذاشتن برخی از تجربه ها و مشکلاتشان با شما می کنند و به این ترتیب دوستی شروع می شود. باین حال، این بدان معنا نیست که شما باید یک برونگرای واقعی شوید. در واقع، علاقه صادقانه به دیگران باعث جذب دوستان می شود؛ و اغلب، کارهای ساده ای مانند به اشتراک گذاری یک وعده غذایی باهم و یا کمک به کسی در انجام یک کار، می تواند به عمق بخشیدن به دوستی کمک کند.

### **به نحوه گوش دادن خود توجه کنید.**

شنونده خوب بودن در پیدا کردن دوست مهم است. اگر ما به آنچه دیگران می گویند علاقه مند باشیم، آن ها هم به طور معمول به سمت ما کشیده می شوند.

### **وفادار باشید.**

گفته شده است که ویژگی اصلی یک دوست وفاداری اوست: دوستی که در سختی و آسایش با شما خواهد بود. یک دوست واقعی نباید شهرت شما را با پیوستن به شایعات بی اساس باطل خراب کند؛ به جای آن، او باید به شما وفادار بماند.

### **عمیق ترین احساسات خود را آشکار کنید.**

دوستان نباید از آشکار کردن احساسات خود نزد کسانی که به آن ها اعتماد کرده اند، خجالت بکشند. البته، این به این معنا نیست که شما باید احساسات و عواطف خود را به هرکسی که ملاقات می کنید بگویید. باین حال، ما باید صادق باشیم؛ و

زمانی که شما کسی را شناختید و به او اعتماد کردید، شما می توانید به تدریج عمیق ترین احساسات خود را برای او بازگو کنید. راز دوستی موفق شامل همدلی و همفکری برای دیگران می شود.

### انتظار کمال نداشته باشید.

ما کامل نیستیم؛ و حتی زمانی که یک دوستی شروع خوبی دارد، ما نباید انتظار داشته باشیم که این دوستی بدون عیب باشد. ما باید تلاش کنیم که یک نوع تقریباً کامل از دوستی را بسازیم؛ و برای به دست آوردن آن، به زمان و احساسات نیاز داریم. تمایل به بخشش، بخش بزرگی از دوستی است. شما ممکن است احساسات خود را در مورد چیزهایی داشته باشید، ولی با اینحال حاضر به میدان دادن به احساسات و نظرات دوستان هم باشید.

دوستان برای زندگی ما مهم است. گاهی اوقات، آن ها منبع قدرت و الهام بخش ما هستند. باین حال، ما باید به یاد داشته باشیم که درنهایت برای یافتن دوستان واقعی، ما نیز باید یک دوست واقعی باشیم. ما نباید فقط از خدا انتظار داشته باشیم که به ما برکت دوستی را اعطا کند، بلکه همچنین ما هم باید برکتی برای دیگران باشیم. ممکن است شما درنهایت دوستان واقعی خود را پیدا کنید!

### آیا نصیحت کردن افراد کار درستی است یا خیر؟

نصیحت در لغت فارسی به معنای پند و اندرز و ارشاد آمده است، در زبان عرب هم واژه نصیحت بکار رفته است اما میتوان گفت معنایی که از آن اراده می شود، معنایی بالاتر از پند و اندرز میباشد، از روایات فراوانی که کلمه «نصیحة» و مشتقات آن در آنها آمده است، استفاده می شود که نصیحت غالباً به معنای اصلی اش یعنی؛ خلوص و صفا به کار رفته است.

نصیحت کردن در زندگی های فعلی ما به یک خصوصیت تبدیل شده است و در خیلی از مواقع، یکی از کارهای ما نصیحت کردن دیگران است. برخی از ما که دیگر نصیحت کردن را بعنوان یک شغل برای خودمان انتخاب نموده ایم.

ما اشخاص زیادی را در نزدیکی خودمان می شناسیم که بصورت مداوم، افراد دیگر را نصیحت می کنند. مانند بسیاری از پدر و مادرها و شاید گاهی وقت ها هم خودمان از این اشخاص باشیم. اکنون سؤال ما این جا این است که آیا نصیحت کردن جواب می دهد؟ بنظر من که هیچ وقت جواب نداده است و هیچ وقت هم جواب نمی دهد!

نصیحت زمانی بهترین تأثیر را دارد که طرف مقابل خودش از شما بخواهد. بدترین نصیحت هایی که در عمرتان شنیده اید یا به کسی داده اید، نصیحت هایی است که بدون تقاضا مطرح شده اند. تقاضا مهمترین بخش فرآیند کشف است و بهتر است به دوستان اجازه دهید خودش درمورد مشکلاتش از شما کمک بخواهد و در غیراینصورت بهتر است که توصیه ها و نصیحت هایمان را برای خودمان نگه داریم.

### به جای نصیحت کردن اشخاص به آنها کمک کنید

ما برای اعضای خانواده و دوستانمان اهمیت ویژه ای قائل هستیم و دوست داریم که در مشکلات به آنها کمک کنیم اما؛ این مسئله نباید سبب شود که ما در زمینه ای صحبت کنیم که در آن نه تجربه ای داریم نه اطلاعاتی.

چنانچه این کار را بکنیم نه تنها وی را به مشکل می اندازیم بلکه اعتبار و کیفیت خود را هم از بین می بریم. بهترین کار برای کمک به آن شخص معرفی او به فردی است که می دانیم در این زمینه اطلاعات دارد و میتواند کمکش کند.

## همکاری در حل یک مسأله

کلمات، قدرت باور نکردنی ای دارند و میتوانند زخم‌ها را درمان کنند، مخصوصاً اگر صمیمانه استفاده شوند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد دکترهایی که از ادبیات صمیمانه‌ی هم‌دردی و درک متقابل استفاده می‌کنند، تأثیر مثبت بیشتری بر روند بهبود بیماران دارند. بخاطر داشته باشیم که علاوه بر ادبیات، بهتر است با تن صدای اطمینان بخش گفت و گو و مشاوره دادن انجام شود. از بلندت‌هاجمی صحبت کردن بپرهیزید.

### به اشتراک گذاشتن تجربیات مشابه

خانم مارشال می‌گوید: «مردم معمولاً در مقابل موعظه و پندگیری مقاومت می‌کنند. چنانچه من تجربه همسانی با موقعیت آنها داشته باشم می‌گویم: «من در این موقعیت بودم و این کاری است که انجام دادم. این سبب می‌شود بیش تر پذیرا باشند»

همچنین خانم مارشال منابع حقیقی از جمله کتاب و اصول پایه‌ای درست را معرفی می‌کند و معتقد است اینکار بیشتر جواب می‌دهند تا به آن‌ها بگویند باید چه کاری کنند. بهتر است بگوییم انجام دادن این کار در موقعیت مشابه به من کمک کرد، ممکن است برای توهم مناسب باشد.

### پیشنهادی را بدهیم که درخواست شده

این مسئله که اشخاص از همه توصیه‌های شما استفاده کنند واقعیت‌گرایانه و امکان‌پذیر نیست. ما باید تلاش کنیم مشاوره و توصیه‌هایمان را بگوییم و بگذریم. دیگر پیگیر ماجرا نشویم که آیا شخص به گفته ما عمل کرد یا نه. نخست از وی سوال کنید مشاوره‌هایی که به او داده‌اند چیست و در صورتی که مناسب نبود بگویید و مطرح کنید که این‌ها کامل و مناسب نیستند. این کار سبب می‌شود که فشار از شخص مخاطب برداشته شود و با تمرکز و خاطر راحت‌تری به گفت و گو با شما ادامه دهد.

## روش صحیح برخورد با افراد داغ‌دیده چگونه باید باشد؟

یکی از دشوارترین کارها، گفت و گو با شخصی است که عزیزی را از دست داده است. ولی گاهی اطرافیان نمی‌دانند برای تسلی بخشیدن فرد داغدار بهتر است چگونه رفتار کنند. ما تلاش داریم که تمامی مواردی که در برخورد با فرد داغدار باید رعایت شوند را بگوییم. پس با ما همراه باشید.

بارها شنیده‌ایم که «مرگ و زندگی دست خداست» و کسی از فردای خویش خبر ندارد؛ ولی زمانیکه شخص عزیزی را از دست می‌دهیم، نمی‌توانیم منطقی فکر کنیم و درگیر احساسات می‌شویم. در این مواقع تنها چیزی که میتواند ما را آرام کند، دوستان و نزدیکانی هستند که با روحیه ما آشنا هستند و میتوانند با حرف‌هایشان و دل‌داری‌هایشان ما را تسکین بدهند.

### مراحل عزاداری فرد داغدار چیست؟

زمانی که انتظار اتفاق افتادن اتفاقی را ندارید، طبیعی است که در برخورد اولیه با آن پدیده، شوکه بشوید. مرگ هم همین‌طور است؛ سهمگین و غیرقابل باور! مرگ تنها اتفاقی است که جبرانی برایش وجود ندارد و این موضوعی است که افراد بازمانده نمی‌توانند هضم کنند. مواجهه افراد با از دست دادن عزیزانشان بطور کلی چند مرحله دارد:

## مراحل پذیرش اتفاق ناگوار مرگ عزیزان

۱. **مرحله انکار:** در این مرحله فرد داغدار سوالاتی می پرسد مانند: «چرا فلانی نمی آید؟»، «چرا خبری از او ندارم؟»، «چرا وقتی او را صدا می کنم جواب نمی دهد؟» و از پذیرش مرگ عزیزش طفره می رود. شما در این مرحله نمی توانید منطقی به وی بقبولانید که مرگ حادثه ای طبیعی است و فردی که از دست رفته است، هیچوقت باز نمی گردد.

شاید به دنبال بهترین جملات و کلماتی باشید که وی را آرام کند ولی باید به وی فرصت بدهید که ناباوری خویش را ابراز کند تا در آرامش بیشتری با مرگ عزیزش کنار بیاید. این اتفاق بیش تر زمانی می افتد که مرحوم یا مرحومه، به مرگ عادی از بین نمی روند؛ به عنوان مثال در اثر تصادف غیرمنتظره یا سکته قلبی (بدون سابقه عارضه قلبی)، در دعوی خیابانی، بر اثر سرقت و... می میرند. از دست دادن فرزند و کودک خردسال هم از این دست مرگ هاست که فرد داغدار نمی تواند آنرا برای خود توجیه کند؛ پس کل پدیده مرگ را انکار می کند.

۲. **مرحله خشم:** زمانیکه از مرحله انکار مرگ عزیزانم بیرون می آییم، امکان دارد ناباوری خویش را با حس خشم جایگزین کنیم. بارها در مراسم ختم شنیده ایم که به اعتراض گفته شده است «چرا من را نبردی؟ مگر گناه وی چه بود؟» یا «او که در زندگی به چیزی نرسیده بود، چرا او را نبردی؟». این صحبت ها بیانگر آن است که فرد داغدار و عزادار، مرگ را پذیرفته است ولی حس بی عدالتی می کند و سخنانی بر زبان می آورد که اندوهش را بیش تر می کند. گاهی در این مرحله به فرد گفته می شود: «کفر نگو» و شخص را از ابراز خشم منع می کنند.

۳. **مرحله غم:** این مرحله معمولاً نسبت به مراحل گذشته، طولانی تر است. پوشیدن لباس مشکی، ماندن بر سر مزار، گریه و اندوه تمام نشدنی، مرور خاطره ها، زیر و رو کردن وسایل عزیز از دست رفته و... همه از مسائلی است که در این مرحله گریبان فرد داغدار را می گیرد. بهترین کلمات و جملاتی که میتوانید در این مرحله به فرد داغدار بگویید جملاتی است مثل «یادش به خیر، جایش خیلی خالی است.»

۴. **مرحله پذیرش:** پذیرش مرگ به زبان اسان است و برای فرد داغدار، این امر محال بنظر می رسد. حتماً شنیده اید که گفته اند «داغش همیشه روی دلم است» و «جگرم آتش می گیرد وقتی یادش می افتم». چنین سخنانی به معنی آن است که فرد سوگوار مرگ را پذیرفته است و می داند جای خالی عزیزش هیچوقت پر نمی شود و با این جملات بر عمق اندوه خویش مهر تاییدی می زند و نیاز دارد هم دردی اطرافیانش را برانگیزد. در این مرحله فرد تقریباً به زندگی معمولی بازگشته است و میتواند عادی تر از گذشته باشد.

## چگونگی برخورد با افراد داغدیده

### بازگو کردن خاطره

خیلی وقت ها بهتر است به جای دلداری دادن، خاطره ای از فرد از دست رفته بازگو کنید. با این کار هم یادش را گرامی داشته اید هم ممکن است باعث شوید فرد داغدار با یاد و خاطره عزیزش تسکین پیدا کند؛ ولی تلاش نکنید که خاطره ای خنده دار تعریف کنید. توقع زیادی است که فرد عزادار اندوهش را کنار بگذارد و به خاطره شما بخندد و با این کار باعث آزردهی وی می شوید.

### نگران نباش، به زودی حالت بهتر میشه

در حالیکه قصد کمک به فرد داغدار برای نگاه به آینده را دارید، توجه به این نکته بسیار مهم است که به وی زمان لازم برای عبور از مرحله عزاداری داده شود. به هیچ وجه او را تحت فشار برای غلبه بر احساسات جریحه دار شده اش قرار ندهید.

### همیشه آماده کمک باشید

نه تنها در چند روز اول که دوستان و اقوام بسیاری حضور دارند بلکه حتی ماههای بعد که ایشان به روال عادی زندگی خویش برمی گردند آماده کمک باشید. به این طریق میتوانید ثابت کنید که «دوست خالص» هستید، دوستی که در زمان «تنگی» کنار دوستش باقی می ماند.

### نگویید «او الان در جای بهتری است»

به جز مواردی که شما مطمئنید که فرد مرحوم و فرد داغدار هر دو به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند، گفتن این جمله می تواند اهانت آمیز و ناراحت کننده باشد. بجای آن بهتر است که به رنج و ناراحتی که فرد عزادار تحمل می کند اقرار کنید.

### اصرار نورزید که نباید غصه بخورند

شاید بخواهیم به فرد داغدار بگوییم، «آرام باش، آرام باش، گریه نکن.» ولی اغلب بهتر است بگذاریم اشکها جاری شوند.

### نگویید غم آخرتان باشد

اظهار هم دردی و آرزوی خوب برای فرد داغدار نباید در بطن خویش خواسته بدی را برای او به دنبال داشته باشد. عبارتی هایی مثل خداوند به شما صبر دهد، خداوند بخاطر صبرتان به شما اجر دهد، یا خداوند به شما سلامت دهد یا آرزومند سلامت شما هستیم، میتوانند مناسبتر باشند. به یاد داشته باشیم که دعا و آرزو برای طول عمر داغدیدگان، اگرچه ممکن است تلویحاً و غیرمستقیم به معنای ایجاد امکان تحمل مصیبت ها و تجربه داغ های دیگر نباشد ولی اثر مثبت آن بیش تر است.

### صحبت را عوض نکنید

هنگامی که با دوست تان هم دردی می کنید صحبت های بی ربط نزنید. برای کسی که در شرایط سختی قرار دارد از این شاخه به آن شاخه پریدن، سخت و در پایان خسته کننده خواهد بود. به جای این کار به وی دل گرمی بدهید که میتواند روی شما حساب باز کند، بعد اجازه بدهید هر چقدر نیاز دارد تنها باشد.

حتماً به وی نشان بدهید که میتواند هر چه قدر بخواهد با شما درددل کند یا نیازهای خویش را بگوید.

### این نیز بگذرد!

این جمله تنها وقتی خوب است که در خصوص دیگران بکار برود اما نه وقتی که عزیزی از دست رفته باشد! اگر به فرد داغداری بگویید بزودی حالش بهتر خواهد شد و همه چیز مانند سابق می شود و بهتر است به مسایل مثبت فکر کند و... مانند این است که همه دردشان را نادیده گرفته باشید. باید به افراد داغدار فرصت داد و صبر کرد خودشان به این نتیجه برسند که دست از سوگواری بکشند.

### نصیحت نکنید

موقع هم دردی با دوست او را نصیحت نکنید. اشخاص خیلی کمی حاضرند که در موقع ناراحتی، به نصیحت های سایرین گوش کنند. تنها زمانی دوست تان را راهنمایی کنید که خویش او مستقیماً از شما درخواست کرده باشد. در غیر اینصورت، بیان کردن جملاتی مثل «همه چیز به مرور زمان درست می شه» نشان می دهد که شما فکر می کنید بهتر از وی از شرایطی که در آن قرار دارد اطلاع دارید.

### گوش دهید

در صورتی که شخص سوگوار می خواهد بیش تر صحبت کند حتماً به صحبت هایش گوش دهید. ممکن است در ذهن تان لیستی از جملاتی را که می خواسته اید بگویید وجود داشته باشد ولی فراموش نکنید که وی داغ دیده است و احتیاج به حرف زدن دارد. پس فعالانه به صحبت هایش گوش دهید.

### در مورد خودتان صحبت نکنید.

در صورتی که تجربه مشابهی داشته اید میتوانید در حد یک جمله به آن اشاره کنید. به عنوان مثال «من هم پدرم را از دست داده ام.» ولی لزومی ندارد بیش از یک جمله در مورد خودتان بگویید یا خاطرات خودتان را نقل کنید! هر قدر هم این تجربه مشابهت داشته باشد بهتر است درباره آن زیاد صحبت نکنید به دلیل آن که بیشتر از آن که نشانگر هم دردی شما باشد نشان دهنده درگیری شما با تجارب فردی خودتان است.

### عاقبت جویی و سؤال و جواب نکنید.

«حالا می خواهی چه کار کنی؟»، «تصمیمت برای آینده چیست؟!»، «برنامه ات چیست؟!» این ها سوالاتی هستند که باید از پرسیدنش پرهیز کنید. تصور کنید دوست صمیمی تان همسر جوانش را از دست داده و اکنون دو فرزندش بدون پدر مانده اند. آیا مجلس ختم موقعیت مناسبی است تا از وی سوال کنید که برای آینده اش چه برنامه ای دارد؟! این کار بسیار اشتباه است! فرد عزادار در شرایطی نیست که بتواند برای آینده اش هیچگونه تصمیم گیری داشته باشد. برای وی به میزان کافی آینده مبهم و سؤال برانگیز هست. بنابراین بهتر است با این دست سوالات وی را نیازارید.

## چگونه می توان در ذهن دیگران ماندگار شد؟

در واقع، بسیاری از ما علاقمند هستیم که اطرافیانمان برداشت مطلوبی از برند شخصی مان داشته باشند. این مهم به ویژه در تعاملات و مناسبات سازمانی از جلوه بیشتری برخوردار است. به عبارتی تصور و قضاوت سایرین برای ما انسانها از اهمیت بالایی برخوردار است

برای این که شخصیتمان به یک برند تبدیل شود و به یاد دیگران بمانیم؛ باید عواملی را مد نظر قرار دهیم و درون خودمان تقویتشان کنیم. برخی از آن ها ظاهری هستند و برخی از آن ها رفتاری.

### عوامل ظاهری:

برای خوش پوش بودن حتما نباید برند یا مارک لباس خاصی بپوشیم، شاید دانستن کمی دانش بصری و رنگ شناسی بتواند به ما کمک می کند.



- ۱- استفاده درست از لباس‌های مناسب برای مکان‌های مختلف: به طور مثال پوشیدن کت و شلوار برای یک جلسه کاری که قرار است راجع به امور اجرایی باشد شاید جذاب نباشد، بهتر است از لباس اسپرت استفاده کنیم.
- ۲- استفاده از رنگ در لباس: خیلی وقت‌ها با رنگ لباس‌هایی که انتخاب می‌کنیم در حال پیام دادن به مخاطبمان هستیم و وقتی یک نفر مثلاً بارها با کت و شلوار خاکستری یا مشکی یا سرمه‌ای با پیراهن سفید دیده شود می‌شود میتوان چیزهایی درباره‌اش حدس زد مثل اینکه آدم محافظه کاری است و یا در اداره دولتی کار می‌کند. و...
- ۳- مرتب بودن: شاید مهمترین موضوع در لباس پوشیدن مرتب و تمیز بودن آن است. حتماً قبل از پوشیدن لباس اتو فراموش نشود. همچنین از تمیز بودن لباس مطمئن باشید؛ حتی یک لکه کوچک هم در جایی که فکر می‌کنیم دیده نمی‌شود ممکن است دردسر ساز باشد و در نظر مخاطب ما تأثیر منفی بگذارد.
- ۴- خوش بو بودن، شاید این مطلب را از پیامبر اسلام (ص) زیاد شنیده‌اید که یک سوم از درآمدشان را خرج خریدن عطر می‌کردند. پس به نظرم حتماً هر روز یا یکروز درمیان استحمام کنید و از عطر استفاده کنید. بوی خوش هم به خودتان هم به مخاطبتان احساس بهتری می‌دهد.
- ۵- داشتن ظاهر یکسان: به نظرم انسان‌هایی که ظاهر ثابتی دارند تأثیرگذاری بیشتری در مخاطب خود دارند، تا کسانی که هر چند وقت یک بار مدل موها یا آرایش صورتشان تغییر می‌کند.

## عوامل رفتاری:

### ۱- یک سوال متفکرانه بپرسیم

سوالی بپرسیم که باعث آغاز یک مکالمه منحصر به فرد شود. مثلاً به جای "کار شما چیست؟" سوالمان را اینگونه مطرح کنیم: "هدف شما از شرکت در این رویداد چیست؟" و یا "انتظار دارید که این رویداد چه نتیجه‌ای برای شما در برداشته باشد؟"، از آنها بپرسیم که در مورد ایده جدید ما چه فکر می‌کنند. افراد همیشه یک مکالمه جالب را به یاد خواهند داشت.

### ۲- گوش دهیم

اگر اجازه دهیم که طرف مقابل اول صحبت کند و یا پس از مطرح کردن سوال یا شروع بحث، با دقت به پاسخ او گوش دهیم، تاثیری به مراتب بیشتر، مثبت و به یادماندنی‌تر خواهیم داشت. اینکه ما دو گوش و یک دهان داریم، دلیلی دارد، پس باید از آنها بر همین اساس نیز استفاده کنیم.

### ۳- بپرسیم که چه کمکی می‌توانیم انجام دهیم

هنگام ملاقات با یک فرد جدید، یک استراتژی خوب این است که به سرعت بفهمیم که کار طرف مقابل چیست و بلافاصله به دنبال راه‌هایی برای کمک به او باشیم. از او بپرسیم: "آیا اگر شما را به آقای ایکس مرتبط کنم، کمکی به شما خواهد کرد؟" و یا "آیا می‌توانم شما را به آقای ایکس معرفی کنم؟"

### ۴- بر کیفیت تمرکز کنیم، نه کمیت

در حین مکالمه، از خود شور و علاقه واقعی نشان دهیم و بر روی کیفیت ارتباطاتی که پیدا می‌کنیم تمرکز کنیم، نه بر تعداد کارت ویزیت‌هایی که جمع می‌کنیم. کارتهای ویزیت برای شما تبدیل به مشتری نخواهند شد، اما ارتباطات و روابط قوی خواهند شد.

## ۵- آنها به دلیلی نیاز دارند تا ما را به خاطر بسپارند

یکی از مهمترین کارهایی که می‌توانیم در پنج دقیقه اول ملاقات با افراد جدید انجام دهیم، این است که به آنها دلیلی بدهیم تا ما را به خاطر بسپارند. در یک رویداد مرتبط با کسب‌وکار، ممکن است که آنها افراد مختلفی را ملاقات کنند، اما زمانی که شما در اولین برخورد تأثیری قوی و به‌یادماندنی از خود به جای بگذارید، دفعات بعد آنها شما را در یاد خواهند داشت.

## ۶- به طور شفاف و واضح بگوییم که در انجام چه کاری بهترین هستیم

سعی کنیم که مکالمه خود را با افراد جالب سازیم و آن را با شور و علاقه ادامه دهیم. درمورد کار خود بافتخار و باهیجان صحبت کنیم تا پیام خود را شفاف‌تر و دلچسب‌تر ارائه کنیم.

## ۷- از رویدادها غافل نشویم و نبض بازار را بدست گیریم

شرکت در رویدادهای کسب‌وکار و مجامع صنفی و تخصصی نظیر سمینارها و همایش‌ها، یک راه عالی برای گسترش شبکه‌های حرفه‌ای خود از طریق ملاقات با سایر افراد این حرفه است. ما هیچ وقت نمی‌دانیم که چه کسانی را ملاقات خواهیم کرد و به چه روابط کاری در آینده دست خواهیم یافت.

## ۸- لبخند بزنیم و مدیریت توجه را جدی بگیریم

افراد در هفت ثانیه اول پس از ملاقات، ما را قضاوت می‌کنند. لبخند زدن به روی آنها و ایجاد تماس چشمی، به آنها نشان می‌دهد که ما خونگرم و به صحبت کردن با آنها علاقمند هستیم. این حرکات کوچک زمینه را برای شروع یک مکالمه معنادار آماده می‌کند.

## ۹- یک داستان بگوییم

گفتن داستان بهترین راه برای ایجاد یک استعاره است و به دیگر افراد اجازه می‌دهد نوع تفکر ما را بشناسند.

## ۱۰- سرزنشگاه بر کیفیت ارتباطات خود بیفزاییم

تکنولوژی آنقدر پیشرفت کرده است که شاید روشهای قدیمی‌تر مثل کارتهای ویزیت کمی تحت‌الشعاع قرار گیرند (البته نباید اثرات کارت ویزیت و ضرورت آن را دست کم گرفت)، البته می‌توانید در پایان هر ملاقات و ردوبدل کردن کارت، از آنها بخواهید تا آدرس ایمیل و دیگر اطلاعات خود را در تلفن همراه شما وارد کنند. پس از آن، می‌توانید در همان لحظه ایمیل یا ژیمای را از طرق مختلف از جمله پیامک، وایبر،... را برای آنها ارسال کنید و اینجاست که در همان لحظه با آنها مرتبط می‌شوید. ممکن است کمی عجیب به نظر برسید و انجام آن سخت باشد، اما تعداد پیگیریهای افراد بعد از ملاقاتها را بسیار افزایش خواهد داد. این همان مفهوم بازایابی سرزنشگاه است!

## ۱۱- نام آنها را تکرار کنیم

همه افراد دوست دارند که صدا زدن نام خود را بشنوند، این کار کمک زیادی به ایجاد ارتباطات می‌کند. این کار همراه با ارتباط چشمی و دست دادن به روش اصولی، تصور مثبتی از ما را در ذهن آنها ایجاد خواهد کرد (می‌توانید مطالب بیشتر در خصوص مهارتهای ارتباطی غیرکلامی و زبان بدن را در کتاب مهارتهای ارتباط با مشتریان شاکي به قلم اینجانب بخوانید)

## ۱۲- آنها را تحسین کنیم

اطمینان حاصل کنید که ظاهر و رفتار شما منعکس کننده سلامت و انرژی مان است. به افرادی که ملاقات می‌کنیم، علاقه واقعی نشان دهیم؛ از آنها سوالاتی در مورد خودشان بپرسیم و سعی کنیم چیزی در آنها بیابیم تا آن را تعریف و تحسین کنیم.

## ۱۳- در مورد علایق خود صحبت کنیم

در مورد علایق خود با آنها صحبت کنیم و از آنها نیز در مورد علایقشان بپرسیم. این کار از گارد گرفتن افراد جلوگیری می‌کند و به ایجاد رابطه کمک زیادی می‌کند.

## با افراد معتاد چگونه رفتار کنیم چه قبل و چه بعد از اعتیاد؟

به خانواده هایی که از نزدیک با بحران اعتیاد دست و پنجه نرم میکنند، توصیه میشود که نحوه رفتار با فرد معتاد قبل و پس از ترک اعتیاد را یاد بگیرند تا راحت تر بتوانند عزیزان شان را از این بلای دامن گیر آزادی ببخشند.

این فقط خود فرد معتاد نیست که از پیامدهای ویرانگر مصرف مواد مخدر آسیب می بینند، بلکه زندگی خانواده و اطرافیان اشخاص معتاد هم از آسیب ها این بحران در امان نخواهد بود. این بحران به قدری شایع است که بی شک عده ی زیادی از مردم حداقل یک نفر را در خانواده، بستگان یا دوست های و اشنایان شان که به دام اعتیاد دچار شده باشد، سراغ دارند. از این جهت، به خانواده هایی که از نزدیک با بحران اعتیاد دست و پنجه نرم میکنند، توصیه میشود که نحوه رفتار با فرد معتاد قبل و پس از ترک اعتیاد را یاد بگیرند تا راحت تر بتوانند عزیزان شان را از این بلای دامن گیر آزادی ببخشند.

### در مورد اعتیاد اطلاعات کاملی کسب کنید

زمانی که متوجه شدید که یکی از اطرافیانتان درگیر اعتیاد شده تلاش کنید تا جایی که میتوانید در مورد نوع اعتیاد وی و شیوه ترک آن تحقیق کنید. هرچه اطلاعات بیشتری در این مورد داشته باشید، درک بهتری از شرایط خواهید داشت و بهتر میتوانید به وی کمک کنید.

### فرد معتاد را در استفاده مواد مخدر همراهی نکنید

بر نفس خود تسلط داشته باشید و هیچوقت به پیشنهاد استفاده دورهمی مواد مخدر «آری» نگویید. یعنی در هر شرایطی در خودداری از اعتیاد کوشا باشید و مغلوب هیچ وسوسه ای نشوید. نباید به طرف مقابل اجازه بدهید به شما بقبولاند که این رفتار برعکس آنچه باور دارید، اشتباه و مشکل دار نیست.

### به حرف های آن ها گوش کنید.

جای این که آن ها را نصیحت کنید، یاد بگیرید هنگامی که فرد از شما کمک می خواهد بدون این که در برابر وی تسلیم شوید یا از نظر مالی به وی کمک کنید، به حرف هایش گوش دهید.

### همه چیز را به اعتیاد وی ربط ندهید

هر مشکلی در منزل و خانواده به وجود می آید را گردن وی و اعتیادش نیندازید. اعتیاد فرد امکان دارد نمودی از مشکلات داخل خانواده باشد. با افزایش فشار و دادن حس گناه به وی تنها ترک را مشکل تر می کنید.

### هیچوقت با وی قهر نکنید

افرادی که درگیر اعتیاد میشوند معمولاً روحیه بسیار آسیب پذیری دارند و نسبت به دریافت تائید و توجه از سایرین بیش تر حساس هستند. به همین خاطر آنها نسبت به طرد شدن حساسیت بیشتری از خود نشان می دهند و قهر کردن شما میتواند بیش از پیش وی را در دام اعتیاد فرو ببرد .

### تحقیر و توهین نکنید

فرد معتاد به میزان کافی آسیب دیده و از خود عصبانی است. با تحقیر کردن وی، فشارهای روحی را بیش تر کردید و با افزایش فشارها، مصرف بیش تر خواهد شد.

### تنها نگویید ترک کن، بلکه راه حل داشته باشید

این که به طرف مقابل بگویید: «اگه دوستم داری، ترک کن.»، در اکثر مواقع راه به جایی نمی برد. درواقع، تنها این که از طرف مقابل بخواهید اعتیادش را ترک کند و هیچ راه حل خاصی در پیش نگیرید، نتیجه ی مثبتی دربر نخواهد داشت. فرد معتاد به قدری خود را ناگزیر به استفاده مواد مخدر حس میکند که معمولاً این تمایل مفرط یا میل اضطراری به ادامه ی مصرف را از عشقش به خانواده پر قدرت تر می بیند. هرگاه این واقعیت را پذیرفتید، آن وقت است که باید دست به یک راه حل عملی بزنید.

### درباره برنامه های ترک اعتیاد تحقیق کنید

درباره مرکزهای ترک اعتیاد و شیوه های بازپروری تحقیق کنید. هر برنامه ای را که برای ترک اعتیاد عزیزتان در نظر می گیرید، حتماً پرس و جو کنید که ببینید دقیقاً به چه شکلی باید پیش برده شود یا واقعا چه قدر کارایی دارد. میتوانید با افرادی که قبلاً برنامه ی انتخابی تان را امتحان نموده اند ، مشورت کنید. خلاصه این که در مسیری قدم بگذارید که برای تان قابل درک و روشن باشد.

### روی درخواست تان برای ترک اصرار کنید

از این که ترک اعتیاد و بازپروری تنها راهکار ممکن است ، اصلاً کوتاه نیابید. خانواده هایی که یکی از دوستان شان معتاد است، مدام از این می ترسند که روزی خبر برسد که عزیزشان فوت کره یا بازداشت شده است. پس حتماً مسئله ترک اعتیاد و شروع برنامه ی بازپروری را جدی بگیرید. باید طرف مقابل را متوجه سازید که این اقدام تنها راهکاری است که می پذیرید و با هیچ قول و قسم پوچی از این قبیل که «دیگه قول می دم کم تر بکشم.» یا «بخدا این بار که بکشم بار ی آخره.» خام نشوید.

### از شیوه های اجباری استفاده نکنید

شیوه های قهرامیز و اجباری میتوانند تأثیرات معکوسی بر روند ترک بگذارد. استفاده از شیوه هایی مثل بردن فرد به کمپ های اجباری در بسیاری از مواقع منجر به تشدید اوضاع میشوند . به دلیل آن که فرد حس میکند که شما درک متقابلی از شرایط جسمی و روانی وی ندارید . در نتیجه مقاومت بیشتری در خصوص ترک در وی ایجاد خواهد کرد.

## حمایت کردن

به وی نشان دهید که برای ترک کردن بطور همه جانبه از وی حمایت خواهید کرد. منظور از حمایت، بعد مادی نیست بلکه حمایت روحی و روانی بسیار از آن مهم تر است. این که فرد معتاد حس کند که وی و شرایطی که دارد را درک می کنید و از سختی ها و مشکلات ترک اعتیاد آگاه هستید، سبب میشود که با اطمینان بیشتری تصمیم به ترک بگیرد و انگیزه خود را از دست ندهد.

رفتار اشتباه شما، چه بسا اگر سبب ترک شود، امکان دارد برگشت دوباره به مواد را در پی داشته باشد. به ویژه این که اگر ترک روی داد، باید از نظر حمایتی و روانی هم چنان حساس باشید تا برگشت اتفاق نیفتد.

## رفتار با فرد معتاد در حال ترک

در صورتی که موفق شدید یک فرد معتاد را راضی به ترک اعتیاد کنید، گام بزرگی برداشته اید، ولی این پایان راه نیست. برای این که روش رفتار با فرد معتاد در حال ترک بسیار مهم است.

## توقعات خود را مدیریت کنید

باید بدانید که روند ترک اعتیاد طولانی مدت و زمان بر است، بدین ترتیب توقع نداشته باشید که در طی یک هفته یا چند روز اتفاق نمی افتد. بنابراین صبر داشته باشید و با یک رفتار اشتباه، روند ترک اعتیاد را مختل نکنید. مراجعه به مشاوره و صحبت با خانواده هایی که این روند را طی نموده اند سبب میشود که رفتار و توقعات درستی از این مرحله به دست آورید.

## به وی اعتماد کنید

پس از ترک باید به وی اعتماد کنید و هیچگاه کاری نکنید که حس کند به وی اعتماد ندارید. اراده و سعی وی را برای پیروزی بر این بیماری ستایش کنید و بارها بگویید که به وی افتخار می کنید که بردباری سختی ترک را داشته و اینک پاک و سلامت است.

## فرد معتاد را تا بهبودی کامل تنها نگذارید

وقتی فرد معتاد در مرکز ترک اعتیاد و بازپروری بستری شد، به این معنی نیست که تمامی مشکلات حل شده است. فرد معتاد هم چنان به محبت، راهنمایی و حمایت تان درطول و پس از دوره ی درمان نیاز خواهد داشت تا بتواند زندگی جدید و سالمی را برای خود بنا کند. پس به حمایت هایتان ادامه دهید و تلاش کنید که به عزیزتان قدم به قدم تا برگشت به زندگی طبیعی یاری برسانید.

## وی را بعنوان عضوی از خانواده بپذیرید

سرد بودن جو خانه و جدا بودن فرد معتاد از بقیه خانواده منجر به حس طرد شدگی و برگشت به طرف مواد مخدر میشود. باهم غذا خوردن، حرف زدن و خندیدن سبب میشود که فرد از محیط گذشته خود دور شود و در تصمیم ترک اعتیاد خود بااراده باقی بماند. نخستین محیط اجتماعی هر انسانی، منزل و خانواده است. بنابراین مفید واقع شدن در خانواده و این باور که خانواده به وی نیاز دارد، بزرگترین انگیزه برای آزادی از مواد مخدر است.

## رفتار با فرد معتاد بعد از ترک

لازم است بدانید که ترک کردن ، نخستین گام در سلسله مراتب درمانی است، بنابراین بعد از ترک نباید وی را تنها بگذارید، بلکه باید با رفتار مناسب کمک کنید تا مابقی مراحل را هم به خوبی پیش برود و از اعتیاد خلاص شود. گام های بعدی ترک اعتیاد عبارتند از:

- وارد شدن دوباره فرد به جامعه
- یاد گرفتن مهارت نه گفتن
- معاشرت با دوست های تازه
- پیدا کردن شغلی مناسب و نداشتن وقت خالی
- ورزش کردن منظم
- ستایش شدن از طرف سایرین بخاطر پیروزی در ترک اعتیاد

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**