

رازهای زندگی

مجموعه ده کتاب سلسله موفقیت

- اعتماد به نفس در ۲۰ روز
- هدف (تشکیل و تغییر شخصیت)
- موفقیت
- پیامهای موفقیت
- هدف (سوالاتی که سبب رسیدن به هدف میشود)
- استرس
- خشم و عصبانیت
- افسردگی
- اختلال وسواس اجباری
- خودشناسی

داکتر جمشید «رسا»



بِسْمِ اللَّهِ الرَّمَنِ الرَّحِيمِ

رازهای زندگی

مجموعه ده کتاب سلسله موفقیت

موفقیت

هدف (تشکیل و تغییر شخصیت)

اعتماد به نفس در ۲۰ روز

استرس

هدف (سوالاتی که سبب رسیدن به هدف می شود)

پیامهای موفقیت

خود شناسی

اختلال وسواس اجباری

افسردگی

خشم و عصبانیت

داکتر: جمشید رسا

تقدیم به آن‌ده هموطنان عزیز که می‌خواهند در تمام عرصه‌های
زندگی موفق باشند و به کشور عزیزمان خدمت کنند.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۳	سلسله موفقیت ۱
۳	اعتماد به نفس در ۲۰ روز
۵	اهمیت اعتماد به نفس
۶	انواع اعتماد به نفس
۷	ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس بلند دارند
۸	ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند
۱۰	ایجاد و بالابردن اعتماد به نفس
۱۳	تمرینات عملی ایجاد اعتماد به نفس
۷۲	سلسله موفقیت ۲
۷۷	عوامل به وجود آورنده من موجود
۸۰	تفکیک توبه و راه حل
۸۵	نقطه آغاز سفر
۸۶	عزت نفس
۹۴	اعتماد به نفس
۹۷	مؤقتیت
۹۷	فورمول مؤقتیت نهایی
۹۹	هدف
۱۱۴	سلسله موفقیت ۴
۱۱۸	موفقیت داشتن یک چیزی است که چند شرط را دارد
۱۱۹	اصل اول موفقیت توکل به خداوند متعال می باشد
۱۲۲	اصل دوم موفقیت آگاهی و دانایی و توانایی می باشد
۱۲۴	اصل سوم موفقیت داشتن مهارت می باشد
۱۲۵	اصل چهارم موفقیت پذیرفتن واقعیت می باشد
۱۲۵	اصل پنجم موفقیت پذیرفتن متناسب مسوولیت است

- ۱۲۵..... اصل ششم موفقیت مدیریت زمان است
- ۱۲۷..... اصل هفتم موفقیت داشتن هدف است
- ۱۲۸..... اصل هشتم موفقیت موضوع شغل و کار است
- ۱۲۹..... اصل نهم موفقیت مساله همکاری و یاری است
- ۱۳۰..... اصل دهم موفقیت داشتن تداوم و استمرار است
- ۱۳۱..... رویاهایتان راه به جایی نمی برند مگر این که خودتان دست به کار شوید. جان سی مکسول
- ۱۳۲..... اصل یازدهم موفقیت داشتن اعتماد به نفس مثبت است
- ۱۳۲..... اصل دوازدهم موفقیت داشتن عزت نفس است
- ۱۳۳..... اصل سیزدهم موفقیت داشتن شور و شوق و هیجان است
- ۱۳۴..... اصل چهاردهم موفقیت کنترل، انضباط و مدیریت خود می باشد
- ۱۳۵..... اصل پانزدهم موفقیت موضوع مبارزه و چالش است
- ۱۳۷..... اصل شانزدهم موفقیت داشتن نظم و ترتیب می باشد
- ۱۳۸..... اصل هفدهم موفقیت مساله ای تصمیم گیری است
- ۱۳۹..... اصل هجدهم موفقیت مساله آغازگری و خلاقیت است
- ۱۴۰..... اصل نوزدهم موفقیت موضوع تعادل و تکامل است
- ۱۴۲..... اصل بیستم موفقیت داشتن اطمینان است
- ۱۴۳..... اصل بیست و یکم موفقیت موضوع ایمان و باور است
- ۱۴۳..... اصل بیست و دوم موفقیت آزادی و آزادگی است
- ۱۴۵..... اصل بیست و سوم موفقیت موضوع بخشش است
- ۱۴۶..... اصل بیست و چهارم موفقیت برقراری ارتباط موثر می باشد
- ۱۴۸..... اصل بیست و پنجم موفقیت به تاخیر انداختن لذت و پاداش می باشد
- ۱۴۹..... اصل بیست و ششم موفقیت ایجاد عادات مطلوب است
- ۱۴۹..... اصل بیست و هفتم موفقیت راستگویی و درستکاری است
- ۱۵۰..... اصل بیست و هشتم موفقیت داشتن معنی و مقصود در زندگی است
- ۱۵۲..... اصل بیست و نهم موفقیت داشتن آرامش و امنیت است
- ۱۵۳..... اصل سی ام موفقیت موضوع صبر و فرصت است
- ۱۵۳..... اصل سی و یکم موفقیت موضوع رهبری و پیروی است
- ۱۵۳..... اصل سی و دوم موفقیت موضوع رابطه است

- ۱۵۴..... اصل سی و سوم موفقیت مثبت بودن خوش بین بودن و امیدوار بودن است
- ۱۵۴..... اصل سی و چهارم موفقیت موضوع رضایت و پذیرش می باشد
- ۱۵۵..... اصل سی و پنجم موفقیت داشتن شجاعت است
- ۱۵۶..... اصل سی و ششم موفقیت موضوع دوستی و صمیمیت است
- ۱۵۶..... اصل سی و هفتم موفقیت موضوع تغذیه و بهداشت می باشد
- ۱۵۷..... اصل سی و هشتم موفقیت موضوع خواب است
- ۱۶۲..... اصل سی و نهم موفقیت موضوع ورزش است
- ۱۶۳..... اصل چهلم موفقیت موضوع خوشحالی و شادی است
- ۱۶۴..... اصل چهل و یکم موفقیت موضوع تفریح، بازی و سرگرمی می باشد
- ۱۶۵..... اصل چهل و دوم موفقیت موضوع تخیل و آرزو است
- ۱۶۶..... داستان مسابقه پادشاه
- ۱۶۷..... اصل چهل و سوم موفقیت داشتن زندگی فردی و شخصی و زندگی اجتماعی و جمعی درست می باشد
- ۱۶۹..... اصل چهل و چهارم موفقیت موضوع تحقق خود می باشد
- ۱۷۰..... کلینیک خدا از احمد شاملو
- ۱۷۱..... اصل چهل و پنجم موفقیت داشتن همت بلند می باشد
- ۱۷۲..... اصل چهل و ششم موفقیت تغییر در نگرش و باور ها می باشد
- ۱۷۵..... اصل چهل و هفتم موفقیت موضوع ورودی و خروجی است
- ۱۷۵..... اصل چهل و هشتم موفقیت موضوع استعمال کلمات است
- ۱۷۶..... اصل چهل و نهم موفقیت موضوع سوال کردن می باشد
- ۱۸۱..... اصل پنجاهم موفقیت موضوع شکرگزاری است
- ۱۹۶..... سلسله موفقیت ۸
- ۲۰۵..... شاهین و ماهی
- ۲۰۷..... حکایت
- ۲۱۶..... قانون لیاقت ها
- ۲۲۹..... اعجاز ذهنی
- ۲۳۵..... پند بزرگان
- ۲۳۶..... انتقاد و اصلاح
- ۲۳۷..... ویژگی بیشعورها

- ۲۴۱..... آیا باسوادیم؟؟
- ۲۵۲..... سلسله موفقیت ۶
- ۲۵۵..... سوال: موفقیت چیست؟
- ۲۹۹..... سلسله موفقیت ۱۰
- ۳۰۳..... علت درد و رنج
- ۳۰۳..... استرس معمولا در سه زمینه می باشد
- ۳۰۴..... داستان بسیار زیبا و آموزنده زندگی ادیسون در سنین پیری
- ۳۰۵..... استرس چطور به وجود میاید
- ۳۰۶..... گاهی به نگاهت نگاه کن
- ۳۰۷..... استرس را نباید با چند موضوع اشتباه کرد
- ۳۰۸..... توصیه های پیکاسو
- ۳۰۹..... ده عاملی که مردم بیش از همه برایش دچار استرس می شوند
- ۳۰۹..... داستان زیبا و آموزنده چهار فصل
- ۳۱۰..... استرس موجب کدام تغییرات می شود
- ۳۱۱..... مانع پیشرفت شما کیست؟
- ۳۱۲..... چهل مشخصه و ویژگی افرادی که استرس دارند
- ۳۲۱..... شکست از دید ادیسون
- ۳۲۱..... چهار مساله اصلی و اساسی در استرس
- ۳۲۵..... استرس محیط کار
- ۳۲۸..... ۵۵ نکته در جهت کاهش استرس
- ۳۳۸..... شعری زیبا از فریدون مشیری
- ۳۳۹..... اندرزهایی زیبا از دانشمند بزرگ آلبرت اینشتین
- ۳۴۲..... داستان فوق العاده زیبا و آموزنده تقلای پروانه
- ۳۴۵..... سلسله موفقیت ۷
- ۳۴۷..... خشم و عصبانیت
- ۳۴۹..... علل خشم
- ۳۵۰..... چرا عصبانی میشویم
- ۳۵۴..... چه کنیم که کمتر خشمگین شویم؟

- عصبی بودن..... ۳۶۲
- تیپهای عصبی..... ۳۶۲
- سلسله موفقیت ۳..... ۳۶۵
- حس افسردگی چیست؟..... ۳۶۸
- چرا افسردگی اتفاق می افتد؟..... ۳۶۹
- افسردگی روان شیدایی..... ۳۷۲
- چه نوع کمکی در دسترس می باشد..... ۳۷۴
- حکایت..... ۳۸۰
- افسردگی در مردان..... ۳۸۲
- حالات و رفتار مردان..... ۳۸۴
- چه عواملی مردان را افسرده می کند؟..... ۳۸۵
- سایر مشکلاتی که در اثر افسردگی بروز می کنند..... ۳۸۷
- چگونه می توان به مردان افسرده کمک کرد؟..... ۳۸۸
- چگونه می توانید به خودتان کمک کنید؟..... ۳۸۸
- چگونه کمک بگیریم؟..... ۳۹۰
- اختلالات دو قطبی (افسردگی شیدایی)..... ۳۹۴
- اختلالات دو قطبی چیست؟..... ۳۹۴
- علائم اختلالات دو قطبی..... ۳۹۶
- علائم جنون (PSYCHOTIC)..... ۳۹۹
- مراقبت از کودکان..... ۴۰۴
- خطاهای ضمیر و ذهن..... ۴۰۶
- سلسله موفقیت ۵..... ۴۱۵
- اراده کن..... ۴۱۷
- اختلال وسواسی اجباری..... ۴۱۸
- کمک به خود..... ۴۱۸
- کمک تخصصی..... ۴۱۹
- ابتلا به بیماری وسواسی جبری به چه معنی است؟..... ۴۲۰

- ۴۲۰..... بیماری وسواسی جبری سه بخش اصلی دارد.....
- ۴۲۱..... آنچه شما می اندیشید.....
- ۴۲۱..... اضطرابی که احساس می کنید.....
- ۴۲۲..... آنچه شما انجام می دهید.....
- ۴۲۲..... بیماری وسواسی تا چه حد می تواند بد باشد؟.....
- ۴۲۲..... سایر بیماریهای مشابه بیماری وسواسی جبری.....
- ۴۲۳..... بیماری وسواسی جبری چگونه آغاز می گردد؟.....
- ۴۲۳..... چشم انداز بیماری بدون یاری یا درمان چیست؟.....
- ۴۲۳..... علل ایجاد OCD چیست؟.....
- ۴۲۴..... نکاتی برای خانواده و دوستان.....
- ۴۲۵..... ضررهای وسواس عبارت است از.....
- ۴۲۶..... چند نکته که برای غلبه بر وسواس نیاز دارید بدانید.....
- ۴۲۹..... انواع راههای خوددرمانی.....
- ۴۳۲..... توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از وسواس.....
- ۴۳۴..... زندگی یک گل سرخ است.....
- ۴۳۸..... اضطراب، پنیک و فوبیا.....
- ۴۳۸..... اضطراب چیست؟.....
- ۴۳۸..... پنیک (وحشت) چیست؟.....
- ۴۳۹..... فوبیا (ترس مرضی) چیست؟.....
- ۴۴۱..... عامل اضطراب، پنیک و فوبیا چیست؟.....
- ۴۴۱..... اضطراب چگونه احساسی است؟.....
- ۴۴۱..... پنیک (حمله ناشی از ترس) چگونه حس می‌شود؟.....
- ۴۴۲..... فوبیا (ترس مرضی) چگونه حس می‌شود؟.....
- ۴۴۲..... چه کمکهایی موجود است؟.....
- ۴۴۵..... پنج اصل مهم و اساسی در زندگی.....
- ۴۴۶..... سلسله موفقیت ۹.....
- ۴۴۸..... اهمیت خودشناسی.....

۴۴۹.....	اختلالهای شخصیت
۴۵۱.....	تشخیص افتراقی
۴۵۳.....	اختلال شخصیت وابسته
۴۵۴.....	علل و عوامل
۴۵۴.....	راه های حل
۴۵۵.....	اختلال شخصیت دوری گزین
۴۵۶.....	نشانه ها در DSM
۴۵۷.....	سبب شناسی
۴۶۰.....	اختلال شخصیت وسواس فکری - عملی
۴۶۰.....	شخصیت وسواسی مجبور (OCPD)
۴۶۳.....	دلایل ایجاد اختلال شخصیت وسواسی مجبور
۴۶۵.....	اختلال شخصیت منزوی
۴۷۰.....	اختلال شخصیت اسکیزوتایپی
۴۷۱.....	اختلال شخصیت مرزی یا ناپایدار
۴۷۶.....	اختلال شخصیت شکاک و سوءظنی
۴۸۲.....	اختلال شخصیت ضد اجتماعی
۴۹۱.....	اختلال شخصیت نمایشی
۴۹۶.....	اختلال شخصیت خود شیفته

مقدمه

به نام خداوند خورشید و ماه

که دل را به نامش خرد داده راه

خداوند هستی و هم راستی

نخواهد ز تو کژی و کاستی

سپاس بی پایان از خداوند مهربان که انسان را آفرید و قدرت اندیشیدن و توانایی عمل کردن را برایش عطا نمود، درود فراوان به رسول اکرم صلی الله علیه و آله که بزرگترین ناجی و رهنمای ما می باشد. اجر عظیم نصیب تمام کسانی که برای رفاه و آسایش انسان تلاش می کنند و باعرض سلام خدمت شما عزیزان خواننده.

دوستان عزیز:

من همیشه در فکر کمک کردن به انسان ها هستم و خوشبختانه تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان با شهامت مان را همه ساله از طریق تدریس، نوشتن کتاب ها و تشکیل سیمینارها همکاری می نمایم که سبب خوشحالی ام می گردد و این بار احساس کاملاً متفاوت و بسیار عالی دارم و احساس شادمانی و آرامش می کنم به خاطری که مهمترین موضوع زندگی (خودشناسی) را که اولین عامل رستگاری هر انسان است، خدمت تان تقدیم می کنم و این به خاطری است که در ختم هر سال تعلیمی شاهد هزاران جوانی می باشم که با وجود تکمیل نمودن پروگرام درسی برای امتحان کانکور و تلاش بسیار زیادی که در این زمینه می کنند هنوز هم دچار نا باوری و نداشتن اعتماد به نفس می باشند که سبب پایان آمدن نتایج امتحان شان و حتا سبب بی نتیجه شدن شان در امتحان می گردد، همچنان همین موضوع را در محصلین پوهنتون نیز مشاهده نموده ام که تمام گفته های شان مملو از نا باوری ها در مورد آینده و زندگی می باشد.

بلی دوستان عزیزم!

این مشکل در جامعه ما عمومیت دارد؛ نه تنها متعلمین و محصلین؛ بلکه اکثریت مردم ما در وقت تصمیم گرفتن متردد اند، از حاضر شدن و سخنرانی در جمع هراس دارند، در محافل دست و پای خود را گم می کنند در مقابل کمره تلویزیون زبان شان بند می شود و ...

بناءً من برای رفع این مشکل با آموزش دادن روش های مؤثر در این مورد صدها جوان را با تشکیمیل سیمینارها از شر این عامل باز دارنده موفقیت ها رها نموده ام و امروز بهترین روش های آن را برای شما تقدیم می کنم.

خوشبختانه کتاب های زیادی در مورد ایجاد اعتماد به نفس توسط دانشمندان به رشته تحریر در آمده است؛ اما علت تحریر کتاب جدیدی در این زمینه اینست که با در نظر داشت تجاربم از نوشتن و تدریس، ساده ترین و عملی ترین طریقه ها را در این کتاب به کار برم که مطالعه آن آسان بوده و سبب حصول اعتماد به نفس کامل می شود.

اگرچه در وقت ترتیب کتاب از تکنیک های استفاده نموده ام که با مطالعه آن حتماً اعتماد به نفس تان بلند می رود؛ اما برای اینکه نتیجه عالی بگیرید توصیه می کنم که هر اصل را در طول یک روز به صورت عملی اجرا کنید، چنانچه دانشمندی به نام «توماس هنری هاکسلی» می گوید: «عظمت زندگی در علم نیست؛ بلکه در عمل است».

باید یاد آور شوم که بسیار خرسند هستم که با شما عزیزان از طریق این کتاب ارتباط پیدا کرده ام و در سفر تان به سوی موفقیت سهم دارم و آرزو می کنم یک روز از نزدیک شما را ملاقات کنم و شاهد موفقیت های تان باشم.

با احترام

سلسله موفقیت ۱

اعتماد به نفس

در ۲۰ روز

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۝

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۝ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ۝

ای نفس مطمئن! بازگرد به سوی پروردگار خویش خوشنود

و او نیز از تو خشنود است پس در زمره بندگان خاص

وصالح من در آی و در بهشت من داخل شو.

سوره فجر

هست معشوقی نهان اندر دلت

چشم اگر داری بیا بنمایمت

اقبال لاهوری

اهمیت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در وجود هر شخص به هر نحوی که خودش فکر و تصور می‌کند در کارها و وظایف روزانه، در عشق، در نقش یک پدر یا مادر، کامیابی در امتحانات... به طور قطع و یقین جلوه‌گر می‌شود.

اعتماد به نفس اولین ایستگاه حرکت‌های موفقیت‌آمیز در عرصه زندگی است.

اعتماد به نفس شاخص شجاعت و قدرت ابراز وجود است.

اعتماد به نفس در انسان قاطعیت می‌آورد، به آدمی شکوه می‌بخشد و یک انسان را از بقیه افراد متمایز می‌سازد.

اعتماد به نفس عامل رشد و ارتقاء انسان است.

اعتماد به نفس قدرتی است که در درون هر کسی وجود دارد.

اعتماد به نفس؛ یعنی توانایی و علاقه برای خلق چیزهایی که در زندگی به آن احتیاج داریم.

دوست عزیزم!

اعتماد به نفس سبب می‌شود تا خود را، خدای منان را و انسان‌های دیگر را به نحو بهتر بشناسیم و ارتباط صمیمانه برقرار کنیم، چنانچه رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وسلم) فرمودند: (مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ) کسی که خود را شناخت، خدا را شناخت.

حضرت علی کرم‌الله‌وجهه فرمودند: (أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ وَ مَنْ جَهِلَهَا ضَلَّ) بهترین خردمندی خودشناسی است هر که خود را شناخت از عقل بهره‌جسته و هر که خود را نشناخت به گمراهی می‌رود.

و همچنان حضرت علی کرم‌الله‌وجهه فرمودند: (أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ) بالاترین دانش همانا خودشناسی است.

پس تمام خوشبختی‌های ما در درون ما قرار دارند، چنانچه اقبال لاهوری می‌فرماید:

تو شمشیری ز کام خود برون آ
 برون آ از نیام خود برون آ
 نقاب از ممکنات خویش برگیر
 مه و خورشید و انجم را به برگیر
 شب خود روشن از نور یقین کن
 ید بیضا برون از آستین کن
 کسی کاو دیده را بر دل گشوده است
 شراری کشت و پروینی درود است
 شراری جسته ای گیر از درونم
 که من مانند رومی گرم خونم
 وگر نه آتش از تهذیب نو گیر
 برون خود بیفروز اندرون میر

اعتماد به نفس یعنی دیدن خود به عنوان فرد توانا، با کفایت، دوست‌داشتنی و منحصر به فرد.
 به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی آن احساس و شناختی که از توانایی‌ها و محدودیت‌های بیرونی و درونی خود دارید.

اعتماد به نفس واقعی همواره در درون خود شما تولید می‌شود.
 اعتماد به نفس واقعی زائیدهٔ تعهد شما به خودتان است. این تعهد که هر آن‌چه لازم باشد انجام خواهید داد تا به خواسته‌ها و نیازهای تان برسید.
 اعتماد به نفس باور شخصی شما نسبت به روان خودتان به عنوان یک انسان است.

انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس سه نوع می‌باشد که عبارتند از اعتماد به نفس رفتاری، اعتماد به نفس احساسی و عاطفی و اعتماد به نفس معنوی.
 به منظور آن که اقتدار شخصی لازم را به دست آورده و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارید تجربه کنید به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارید.

- اعتماد به نفس رفتاری، به معنای قابلیت و توانایی در عمل کردن و انجام دادن کارها است. از کارهای ساده گرفته تا کارهای مشکل همانند جامه عمل پوشاندن به رویاهای تان؛ این همان نوع از اعتماد به نفس است که مورد نظر اغلب ما است

- اعتماد به نفس احساسی و عاطفی، به معنای توانایی در تسلط و به کنترل در آوردن دنیای احساس و عواطف است. این که بدانید چه احساساتی دارید، معنای آنها را بفهمید و بتوانید انتخاب‌های احساسی درست کنید و از خود در مقابل درد و رنج روانی و لطمه‌ها و صدمه‌های عاطفی محافظت کنید و بدانید چگونه روابط صمیمی، سالم و دایمی خلق کنید.

- سومین نوع از اعتماد به نفس که مهم‌ترین آنها می‌باشد، اعتماد به نفس معنوی است. این نوع از اعتماد به نفس همانا اعتماد و ایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش و موجودات است. این ایمان که زندگی، هدف و نهایی مثبت را در پی دارد.

اعتماد به نفس آن است که باور داشته باشید می‌توانید و توانایی آن را دارید که تمام توان تان را به کار بگیرید و شرایط و اوضاع زندگی را آن‌گونه که مطلوب و دلخواه شما است، تغییر دهید.

اعتماد به نفس مجموعه باورها و احساسات ما، در مورد خودمان است. این که ما چگونه شخصیت خود را تعریف می‌کنیم، انگیزه‌ها، نگرش و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر سازگاری عاطفی ما نیز تأثیر دارد.

ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس بلند دارند

شخصی که اعتماد به نفس بالا دارد دارای ویژگی‌های زیر می‌باشد:

- مستقل عمل می‌کند: در مسایل چون استفاده از وقت، پول، حرفه، تحصیل، لباس و مانند این‌ها خود دست به تصمیم‌گیری و انتخاب می‌زند.

- مسؤولیت‌پذیر است: سریع و با اطمینان عمل می‌کند. گاهی مسؤولیت کارهای روزانه خانه را به عهده می‌گیرد و حتا دنبال موقعیت‌های کاری جدید می‌رود و به کمک دیگران می‌شتابد.

- به پیش رفت‌هایش افتخار می‌کند: هنگامی که از پیشرفت‌هایش، تعریفی به میان می‌آید با مسرت تصدیق می‌کند و از این بابت احساس رضایت‌مندی می‌نماید.

- به چالش‌های جدید مشتاقانه رو می‌آورد: مشاغل ناآشنا، آموزش‌ها و فعالیت‌های جدید، توجهش را

جلب می کند و با اطمینان و اتکا به نیروهای درونی، خود را درگیر آنها می کند.

- دامنه وسیعی از هیجان ها و احساس ها را نشان می دهد: می تواند قهقهه بزند، بخندد، فریاد بکشد و گریه کند. به گونه ای ناخود آگاه، محبتش را بروز می دهد و به طور کلی هیجان های طبیعی خود را ابراز می کند بی آنکه از بروز آنها خجالت بکشد.

- ناکامی را به خوبی تحمل می کند: هنگام رو به رو شدن با ناکامی ها، می تواند واکنش های گوناگونی نظیر شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و ... از خود نشان دهد و قادر است از آنچه که موجب ناکامی اش شده سخن بگوید و آنرا منحنی تجربه قبول کند.

- می تواند خود را محاکمه کند: با شجاعت تمام گاهی خود را به محکمه می کشاند و به نقایص و اشتباه های خود اقرار می نماید؛ بی آنکه احساس ضعف نماید، چرا که می داند اقرار بر خطا اولین گام در رفع خطا است و انکار خطا نتیجه ای ندارد جز تکرار دوباره آن.

- بالای دیگران مؤثر است: از نفوذی که بر افراد خانواده و دوستان دارد، مطمئن است و می داند که به خاطر شایسته گی های باطنی می تواند در دیگران تأثیر گذارد و یک تعداد زیاد ویژگی های دیگری که در صفحات بعدی مطالعه می شود.

ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند

چنین افراد با مشکلات زیادی در زنده گی شان رو به رو می شوند، آنها منزوی می شوند و لذت زنده گی کردن را از دست می دهند، اگر شما هم فکر می کنید که داری چنین ویژه گی ها هستی، باید برای برطرف کردن آنها تلاش کنید.

- از جامعه می ترسند و از آن دوری می کنند؛

- از خود شان متنفر اند؛

- نسبت به خود شان منصفانه رفتار نمی کنند؛

- ترس به راحتی به آنها غلبه می کند؛

- همیشه منفی گرایی می کنند؛

- قدرت تصمیم گیری را ندارند؛

- همیشه انتقاد می کنند و گناه را به گردن دیگران می اندازند؛
- همیشه خود را قربانی تصور می کنند؛
- حسود هستند؛
- به دیگران وابسته گی شدید دارند؛
- در زنده گی هدفی ندارند؛
- به راحتی از تصمیم های که گرفته اند، صرف نظر می کنند؛
- همیشه خود شان را با دیگران مقایسه می کنند؛
- به راحتی تحت تأثیر انتقادها و نظراتی که برخلاف نظر آنها است، قرار می گیرند؛
- از مرتکب اشتباه شدن ترس دارند؛
- به خود، شان احترام نمی گذارند؛
- قادر به ابراز خود شان نیستند؛
- همیشه به دنبال نقطه ضعف دیگران می گردد؛
- از تغییرات هراس دارند؛
- زود عصبانی می شوند و زد و خورد می کنند؛
- عدم رضایت در زنده گی آنها موج می زند؛
- به عقاید خود شان پایبند نیستند.

ایجاد و بالابردن اعتماد به نفس

باید متذکر شد که اعتماد به نفس، پدیده‌ای اکتسابی است؛ یعنی بر خورداری از خصیصه اعتماد به نفس در گرو تمرین، ریاضت و برنامه‌ریزی است، بناً شخصی که خود را در این مورد ضعیف و ناتوان می‌یابد، می‌تواند با استفاده از روش‌های علمی و با روحیه امیدواری، برای تغییر شخصیت خود اقدام نماید.

دوستان عزیز!

قابل یاد آوری است که به بسیار سادگی می‌توانید از یک اعتماد به نفس کامل برخوردار شوید و در تمام بخش‌های زندگی مؤفّقانه ظاهر شده و در عالمی از خوشی‌ها به سر ببرید. پس بیایید برای ایجاد و بالابردن اعتماد به نفس خود اقدام کنید.

و این کار را به طور سیستماتیک با مطالعه کتاب حاضر به کمک خداوند بزرگ و توانا در وجود خود انجام دهید؛ یعنی که نقش اصلی را در این پروسه خود شما دارید، چنانچه رهی معیری می‌فرماید:

چشم فرو بسته اگر واکنی
در تو بود هر چه تمنا کنی
عافیت از غیر نصیب تو نیست
غیر تو ای خسته طیب تو نیست
از تو بود راحت و بیمار تو
نیست به غیر از تو پرستار تو
همدم خود شو که حبیب خودی
چارهٔ خود کن که طیب خودی

یکی از عوامل مهم جهت نیل به این مهم شناخت انسان نسبت به ارزش وجودی خویش، استعدادها و توانمندی‌هایش می‌باشد و چه زیباست اگر این شناخت را از خالق خویش بجوید و آنگاه که خداوند عز و جل در قرآن کریم می‌فرماید: من از روح خویش در انسان دمیدم، و همچنین به فرشتگان فرمان سجده بر آدم را می‌دهد و انسان را جانشین خویش در زمین قرار می‌دهد. انسان مسلمان با تفکر و تدبیر در این آیات‌ها به خوبی در می‌یابد که چه جایگاهی نزد خالق و پروردگار و چه مقامی در میان سایر مخلوقات بی‌شمار الهی دارد و به الطاف خداوندی پی برده و می‌داند که خداوند عز و جل چقدر

او را دوست دارد، پس او نیز قلبش را لبریز از محبت به خداوند جل جلاله می کند و این رابطه صمیمی و ناگسستنی به او نیرویی می بخشد که از هیچ کس جز خداوند جل جلاله ترس نداشته باشد و به این یقین می رسد که یاور و پشتیبانی بس عظیم دارد که در تمامی موردها می تواند به او تکیه کرده و از عهده هر کاری اگر چه مشکل و بزرگ به نظر برسد برآید و به یک اعتماد به نفس برگرفته شده از اعتماد به رب و خالق برسد.

انسان آینده ای زیبایی و قدرت خداوند جل جلاله می باشد و هر کاری را که بخواهد انجام داده می تواند چنانچه مولانا می فرماید:

ای نسخه نامۀ الهی که تویی
وی آئینه جمال شاهی که تویی
بیرون ز تو نیست آنچه در عالم است
از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

انسان با داشتن فکر و عقل اشرف مخلوقات بوده و دارای عالی ترین مقام می باشد، چنانچه اقبال لاهوری می فرماید:

برتر از گردون مقام آدم است
اصل تهذیب احترام آدم است

همچنان خداوند متعال به انسان مژده داده که من از رگ گردن به تو نزدیک ترم و هرچه از من بخواهی اجابت می کنم.

دوست عزیزم!

ارزش تو بیشتر از آن است که فکر می کنی و به خاطری که هنوز هم باورهایت شگوفا شود به گفته های خداوند جل جلاله توجه کن:

- خداوند جل جلاله انسان را به حیث خلیفه خود در روی زمین انتخاب کرد.

(و اذ قال ربک للملئکه انی جاعل فی الارض خلیفه).

چنانچه اقبال لاهوری در این زمینه می‌فرماید:

در دو عالم هر کجا آثار عشق
ابن آدم سری از اسرار عشق
سر عشق از عالم ارحام نیست
او ز سام و حام و روم و شام نیست
کوکب بی شرق و غرب و بی غروب
در مدارش نی شمال و نی جنوب
حرف انسی جاعل تقدير او
از زمین تا آسمان تفسیر او

- خداوند ﷻ تمام چیزهای را که در آسمان و زمین است به تسخیر انسان قرار داده است. (و سخر لکم ما فی السموت و ما فی الارض جمیعاً منه. ان فی ذالک لآیت لقوم یتفکرون)

- خداوند ﷻ همه موجودات زمین را برای انسان خلق کرده است. (هو الذی خلق لکم ما فی الارض جمیعاً ثم استوی الی السماء فسواهن سبع سموات. و هو بکل شیء علیم).

- خداوند تبارک و تعالی انسان را در مقام احسن تقویم و نیکوترین مراتب صورت وجود آفریده است. (لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم).

- خداوند متعال فرشتگان را به سجده انسان مأمور کرده است. (و لقد خلقنکم ثم صورنکم ثم قلنا للملائکه اسجدوا لادم فسجدوا الا ابلیس لم یکن من الساجدین).

دوست گرامی و عالیقدرم!

وقتی که خداوند متعال تو را این قدر دوست دارد پس نباید ناپاوری و بی‌شخصیتی، یأس و ناامیدی، فقر و ناتوانی، افسردگی و غم، ... را به خود راه بدهی به خاطری که با مقام و منزلت، شکوه و قدرت تو منافات دارند.

تمرینات عملی ایجاد اعتماد به نفس

حالا که این همه عظمت خود را دانستی و به جایگاهت در جهان هستی پی بردی، شروع می‌کنیم به تمرینات عملی که هر کدام یک پایه‌ای اساسی اعتماد به نفس و نظام باورهای شما را می‌سازند.

این تمرینات شامل اجرای روش‌هایی است که توسط دانشمندان طراحی شده است که باید به صورت متواتر و به تکرار اجرا شوند؛ لذا به شما توصیه می‌نمایم که هر روش و طریقه را در یک ورق کاغذ نوشته و به دروازه اتاق و محل کارتان، آینه و در هر جایی که سر و کار دارید، نصب کنید که همه روزه چشم‌تان به آن بیافتد تا از یک طرف ضمیر ناخودآگاه شما آماده اجرای آن شود و از طرف دیگر در جریان روز خودتان آنرا اجرا کنید.

۱- همیشه خداوند ﷻ را یاد نموده و به قدرت و یاری او اعتماد داشته باشید و در همه جا او را حاضر بدانید.



آرزو مکن که خداوند ﷻ را جز در
همه جا، در جای دیگر بیابی.
(ناتانیل)

خداوند بزرگ استوارترین و پایدارترین تکیه‌گاه انسان است. انسانی که به خداوند عَلَّاهُ توکل نموده و به یاری و کمک او باور دارد با آرامش و اعتماد به نفس زندگی می‌کند. (الابدکار الله تطمنن القلوب. من اعرض ذکری فان له معیشه ضنکا.) ای انسان‌ها با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. کسی که از خدا روی برگرداند زندگی برای او سخت می‌شود.

چنانچه مولانا می‌فرماید:

از ذکر بسی نور فزاید مه را
در راه حقیقت آورد گمراه را
هر صبح و نماز شام ورد خود ساز
این گفتن لا اله الا الله را

خداوند عَلَّاهُ بنده شایسته و مطمئن خود را از هر نوع گزند در امان نگه می‌دارد و از او دفاع می‌کند. (ان الله يدافع عن الذين آمنوا) خداوند از انسان‌هایی که به او ایمان آورده باشند، دفاع می‌کند.

همیشه از خداوند متعال بخواهید تا اعتماد نفس شما را بلند ببرد، چنانچه خداوند عَلَّاهُ می‌فرماید: (من كان يريد العزه فلله العزه جميعاً اليه يصعد الكلم الطيب والعمل الصالح يرفعه والذين يمكرون السيئات لهم عذاب شديد) کسی که خواهان عزت است، پس باید از خدا بخواهد که تمام عزت برای خدا است. سخنان پاکیزه به سوی او صعود می‌کند و عمل صالح را بالا می‌برد و آن‌ها که نقشه‌های سو می‌کشند، عذاب شدید برای آن‌ها است و مکر آن‌ها نابود می‌شود.

بنأ هر لحظه در ذهن خود با چنین احساس زیبا زندگی کن که خداوند عَلَّاهُ همیشه همراه تو بوده و تو را کمک و یاری می‌کند و به یاریش توکل کن؛ به خاطری که احساس و اندیشه زیبا روحیه، باور و اعتماد به نفس زیبا برای تو می‌سازد.

برای فتح عمل بر خدا توکل کن
که تیر بهر هدف تکیه بر کمان دارد

۲- هوشیارانه زندگی نموده و افکار تان را کنترل کنید



آدمی همواره در برون، همان را درو می کند
که در جهان اندیشه خود کاشته است.
فلورانس اسکاول شین

هر لحظه متوجه خود باشید و همیشه به ضمیر ناخودآگاه خود القا کنید که تغییر نموده اید و دارای اعتماد به نفس کامل می باشید. برای این منظور جمله‌های زیر را همیشه تکرار کنید.

- من به خداوند عز وجله توکل دارم.
- خداوند عز وجله همیشه از من محافظت می کند.
- خداوند عز وجله همیشه با من است بناً از هیچ چیز نمی هراسم.
- من دارای اعتماد به نفس عالی می باشم.
- من انسان عالی و با شخصیت هستم.
- من دارای زیبایی‌ها و توانایی‌ها هستم.

باورهای منفی را از خود دور کرده و به خود راه ندهید. همیشه در ذهن و اندیشه خود باورهای مثبت ایجاد کنید و امید داشته باشید که زندگی بسیار خوب در انتظار شما است؛ چنانچه پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: (الامل حمه لامتی و لولا الامل ما رضعت والده ولدها. ولا غرس غارس شجراً.) آرزو برای امت من رحمت است، اگر آرزو نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ کسی درختی غرس نمی کرد.

همچنان حضرت علی رضی الله عنه می فرمایند: (الامل رفیق مونس) آرزو همنشینی است که موجب انس و آرامش انسان می شود.

زندگی زیباست ای زیباپسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

۳- خاطرات خوب گذشته تان را به یاد آورید و احساس خوب از خود داشته باشید.



این ذهن ما است که ما را شاد یا ناشاد، بدبخت
یا سعادت‌مند، غنی یا فقیر می‌سازد.

دموند سپنسر

دوست عزیزم! همیشه از خود سوال کن که کدام کارهای خوب را انجام داده‌ای که در نتیجه برای پیدا کردن جواب آن غرق خاطرات خوب خود می‌شوی و شایستگی‌ها، شجاعت‌ها، زیبایی‌ها و توانمندی‌های خود را به یاد می‌آوری که هر کدام در وجودت اعتماد به نفس ایجاد می‌کند.

جهد کن در بیخودی خود را بیاب
زودتر والله اعلم بالصواب

همین حالا خاطرات خوب خود را بنویسید.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵- ادامه بدهید.

اگر چشمی گشایی بر دل خویش
درون سینه یابی منزل خویش

سعادت یعنی افتخار به گذشته، تلاش برای حال و امید برای آینده.

همین حالا پنج موفقیتی که در گذشته نصیب تان شده بنویسید:

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

شاخ نهال سدره ای خار و خس چمن مشو
منکر او اگر شوی منکر خویشان مشو

چنانچه خداوند جل جلاله می فرماید: کل نفس بما کسبت رهینه. (هر کس در گرو اعمال خویش است)

لطفاً همیشه احساس شایستگی، احساس زیبایی، احساس شخصیت و کمال کنید.

۴- به خودتان عشق بورزید.



با عشق می توانیم آنگونه ببینیم

که تا کنون ندیده ایم.

لئوبوسکالیا

شرط اساسی اعتماد به نفس خود دوستی است و اساسی‌ترین مانع اعتماد به نفس خودشکنی است. برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشید باید خود دوست گردید. باید عاشق جسم و روان خود باشید و برای رسیدن به این خود دوستی باید شناخت و درک درستی از خویش داشته باشید.

برای خود دوستی همین بس که بدانید انسان هستید، اشرف مخلوقات هستید، تجلی کاینات هستید، شاهکار خداوند هستید. بین این همه آفریده، جماد، نبات، جاندار و بیجان، شما شایستگی انسان بودن را پیدا کرده اید و برترین موهبت الهی؛ یعنی قدرت و اراده و اختیار و توانایی‌های ذهنی فوق‌العاده به شما داده شده است.

شما بر تمام این جهان تسلط دارید، شما قدرت خلاقیت و نوآوری دارید، شما قادرید دگرگون شوید و به شیوه‌ای کاملاً نوین به دنیا بنگرید و در حقیقت مقدمه عشق به خود عشق الهی است.

وقتی از خود بیزاریم، از همه بیزاریم و وقتی به خود عشق می‌ورزیم، جهان نیز در چشم ما دوست داشتنی می‌آید.

هم اکنون جلو آینه بروید، خود را دوست دارانه نگاه کنید و از صمیم قلب به خود بگویید:

- تو را دوست دارم چون تو برتر از فرشته‌ها هستی.
- تو را دوست دارم چون تو برگزیده آفریده‌های خداوند ﷻ هستی.
- تو را دوست دارم چون تو تجلی کاینات هستی.
- تو را دوست دارم چون روح خداوند ﷻ در تو جاری است.

کمال سر محبت بین نه نقص و گناه
که هر که بی هنر افتد نظر به عیب کند

و در یک حدیث قدسی آمده است که خداوند ﷻ می‌فرماید: (خلقت الاشياء لاجلك و خلقتك لاجلی). من همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خودم.

توجه به این امر که خداوند ﷻ همه چیز را به خاطر ما آفریده، برای ما خودباوری می‌دهد.

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- همه روزه خود را بیشتر باور می‌کنم.

- من انسانی شگفت انگیز و منحصر به فرد هستم.
- من انسان مطمئن، آرام و شاد هستم.
- اعتماد به نفس من همه روزه افزایش می‌یابد.
- توانمندی درونی و اعتماد به نفس من، مرا در جهت درست رهنمایی می‌کند.
- من لیاقت رسیدن به تمام آرزوهای پاک خویش را دارم.
- من زیبا هستم.
- من خوشبخت هستم.
- من قدرتمند هستم.
- خیر و خوشی از چهار جهت به سویم می‌آید.
- خداوند عز و جل مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- من زنده‌ام، آگاهم، عاشقم و باور دارم که همه مردم مرا دوست دارند.
- من به خود اعتماد دارم که موفق می‌شوم.
- من صاحب افکار نو و خلاقانه هستم.
- من به بهترین شیوه، فکر و روان خود را مدیریت و هدایت می‌کنم و بین کار و زندگی و لذت بردن تعادل ایجاد می‌کنم.
- من همواره در حال تغییر و آغاز نوین هستم.

۵- مدیریت و مسؤولیت کارها را به عهده خود بگیرید.



من دیده ام که درجه سعادت اشخاص
بسته گی به اراده و میل خود آنها دارد.
ابرهام لینکلن

گرفتن مدیریت کار و پذیرفتن مسؤولیت آن در شما حس بزرگی و توانایی را ایجاد می‌کند و سبب ارتقاع اعتماد به نفس تان می‌شود. به یاد داشته باشید که شما توانایی انجام هر کاری را دارید؛ زیرا جانشین خداوند ﷻ می‌باشید. هیچ کس، کسی را مطلقاً جانشین خود نمی‌سازد؛ مگر آنکه صفات و شایستگی‌های خودش در او وجود داشته باشد.

خداوند ﷻ فرموده: (ما انسان را شبیه به خود آفریدیم) بنابراین تمامی صفت‌های خداوندی هر چند نه به طور مطلق در ما به ودیعه نهاده شده است.

همان روزی که ما به سیمای انسان آفریده شدیم، درجه شایستگی و لیاقت خود را دریافت نموده ایم. هر نعمت و موهبتی را که در این دنیا می‌بینید برای ما آفریده شده است و این موضوع بارها و بارها در کتاب‌های آسمانی تأکید شده است. (و سخنرالم ما فی السموات والارض) ما همه آسمان‌ها و زمین را به تسخیر شما در آوردیم.

چو موج مست خودی باش و سر به طوفان کش
تو را که گفت که بنشین و پا به دامن کش

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من زیبا هستم.
- من خوشبخت هستم.
- من قدرتمند هستم.
- خیر و خوشی از چهار جهت به سویم می‌آید.
- خداوند ﷻ مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوند ﷻ است، پس هیچ کس نمی‌تواند در آن دخالت کند.
- برای شادمانی، تندرستی، توانگری و عشق؛ آدم پایدار هستم.
- خیر و صلاح من هم اکنون تحقق می‌یابد.
- با تغییر نمودن رسیدن به خواسته‌هایم بسیار آسان است.

- من افکارم را عوض می‌کنم تا دنیای پیرامون خودم را عوض کنم.
- من اعتماد دارم که خداوند عز وجله مرا هیچ وقت تنها نمی‌گذارد، بناً به سوی بهترین‌های زندگی‌ام پیش می‌روم.
- من تلاش خودم را می‌کنم و هر چیزی که از طرف خداوند عز وجله برایم مقرر شود، با کمال میل می‌پذیرم.
- من عامل موفقیت و قاطعیت خود را کشف کردم.
- ضمیر ناخود آگاه من در هر لحظه گوش به فرمان من است، پس همواره پیام‌های شادی آفرین و امید بخش را به آن می‌رسانم.
- من همیشه با خوشبینی و شادمانی تمام صحبت می‌کنم.
- در تبسم نیروی مثبتی نهفته است که مخاطب مرا از رضایت و خرسندی من با خبر می‌کند و اعتماد او را به طور ناخودآگاه جلب می‌کند.
- من همیشه به خود و خانواده‌ام افتخار می‌کنم.
- من خانواده‌ام را عاشقانه دوست دارم.
- زندگی من سرشار از عشق و محبت است و لحظه‌های زندگی‌ام با آرامش و عشق سپری می‌شود.
- من باعث افتخار خانواده‌ام هستم.
- من برای ملحق شدن به دیگران آماده‌ام.
- من می‌توانم هر روز اعتماد به نفسم را بالا ببرم.
- من به قدرت و توانایی‌هایم ایمان دارم.
- من احساس قدرت، سرعت و حرکت می‌کنم.
- اعتماد به نفس من باعث محبوبیت و جذابیت من می‌شود.

۶- به خود رسیدگی نموده و ظاهر تان را پاکیزه و آراسته کنید.



اخلاق چیز ساخته شده و حاضر
و آماده ای نیست؛ بلکه ذره ذره و
روز به روز خلق و ایجاد می گردد.
ارنایل

به خود رسیدن و داشتن نظافت؛ یعنی داشتن اعتماد به نفس و توجه به خود.

پیامبر ﷺ ما همیشه با خود شانه و آینه و مسواک همراه داشت و از عطر استفاده می کرد که اینها همه؛ یعنی توجه به خود.

اگرچه خوب ظاهر شدن در جمع و اثر خوب و مثبت گذاشتن روی دیگران بسیار عالی است؛ اما هدف اصلی و اولیه شما باید این باشد که به خود برسید تا احساس شایستگی کنید.

در ارشادات دینی ما نظافت را علامت ایمان می پندارند. (الطهور شطراالایمان)

بنابراین بعد از این همیشه لباس های تمیز و اوتو کرده بپوشید، بوت های تان را رنگ کنید، از عطر استفاده کنید و تا می توانید سر و وضع بهتری داشته باشید به خاطر این که ظاهر شما با شما و دیگران حرف می زند.

همچنان می دانیم که خداوند ﷻ جمیل بوده و جمال و زیبایی را دوست دارد.

حضرت علی کرم الله وجهه می فرماید: (الطهر نصف الایمان)

لطفاً جمله های زیر را تکرار کنید:

- من انسان پاکیزه و زیبا هستم

- من انسان استوار و متین هستم

- من همیشه با اخلاق اسلامی زنده گی می کنم.

- من به توانایی های خداوند ﷻ باور دارم.

- من در ضمن تلاش به خواست خداوند ﷻ رضایت کامل دارم.

۷- بر ترس ها غلبه کنید و با یقین زندگی نمایید.



خودباوری انسان برآمده از این است

که خود را به شرایط چیره ببیند؛

نه اینکه شرایط بر او چیره باشد.

انتونی رابینز

یکی از موانع بزرگ اعتماد به نفس ترس است و بهترین و مؤثرترین راه غلبه بر ترس اقدام است. در روانشناسی ترس گفته می‌شود به هر آنچه که از آن می‌ترسید نزدیک شوید و در آن فرو روید؛ مثلاً: اگر از مکان تاریکی می‌ترسید تا به آن محل نروید ترس تان از بین نمی‌رود. مواردی را که در آن از اعتماد به نفس لازم برخوردار نیستید در ذهن خود دقیقاً جستجو کنید و در جهت انجام آن سریعاً اقدام کنید.

در مقابل مسایل و کارها از خود توانمندی نشان داده و خود را در مقابل مسایل و رخدادهای زندگی ناتوان نسازید.

همیشه احساس توانایی برای حل مسایل زندگی داشته باشید و به خداوند عزوجلله توکل نمایید؛ زیرا خداوند عزوجلله می‌فرماید: (ان الله يدافع عن الذين آمنوا) خداوند عزوجلله از انسان‌های مومن دفاع می‌کند.

برای فتح عمل بر خدا توکل کن
که تیر بهر هدف تکیه بر کمان دارد

بی تردید انسان شایسته خود را بنده خداوند عزوجلله می‌داند و در زمان سختی‌ها خود را گم نمی‌کند.

هر که بر لطف خدای خود توکل می‌کند
گر کشد بار غم عالم تحمل می‌کند
بیمی از آتش مکن وقت توکل چون خلیل
کز توکل آتش نمرود هم گل می‌کند
خط و مشی زندگی را نیست جبر انتخاب
هر کسی با فکر خود سیر تکامل می‌کند
در سراب زندگی لب تشنه از حق غافلیم
ورنه زیر پای ما صد چشمه قل قل می‌کند

پس همین حالا کارهای را که همیشه آرزوی انجام آنرا داشتی؛ اما بنابر تردید و دو دلی انجام نداده‌ای، در موردش فکر نموده و تصمیم انجام آنرا بگیر. (فاذا عزمتم فتوکل علی الله) آن هنگام که تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن.

بناءً همیشه خود را با اعتماد به نفس عالی باور کنید و بدانید که تصمیم و انتخاب تان مهم است.

هرگز منتظر دیگران نباشید و این شما هستید که اراده کرده و با موفقیت و عزم راسخ اجرا می‌کنید. همیشه یقین کامل داشته باشید، به خاطری که دنیای یقین دنیای باورها، اراده‌ها، تصمیم‌ها، اقدام‌ها، موفقیت‌ها، تلاش و آرامش است.

این دل که مرا دادی لبریز یقین بادا

این جام جهان بینم روشن تر از این بادا

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- با پیدا کردن ضعف خود زمان رشد خود را رقم می‌زنم.
- همواره موج آرامش و موفقیت در سرا پای وجودم جریان دارد.
- من همیشه بهترین راه حل‌ها و عالی‌ترین فکرها را برای سعادت خویش به وجود می‌آورم، در حالی که بسیار آرام و با انرژی هستم.
- من خودم را دوست دارم و به خودم عشق می‌ورزم.
- من جاذب انسان‌ها هستم.
- من زنده‌ام، آگاهم، عاشقم و باور دارم که همه مردم مرا دوست دارند.
- من به خود اعتماد دارم که موفق می‌شوم.
- من صاحب افکار نو و خلاقانه هستم.
- من به بهترین شیوه، فکر و روح خود را مدیریت و هدایت می‌کنم و بین کار و زندگی و لذت بردن تعادل ایجاد می‌کنم.
- من همواره در حال تغییر و آغاز نوین هستم.
- من خوب درس می‌خوانم.
- من مطالب درسی را خوب درک می‌کنم.
- من مطالب درسی خوب حفظ می‌کنم.

۸- خود را سرزنش نکنید.



بر گذشته افسوس مخور که

دوبار ضرر خواهی کرد.

فیخته

پیامد احساس گناه که نقش اصلی را در کشتن اعتماد به نفس بازی می کند سرزنش خود است. باید بدانید که برای جبران خطا خصوصاً بعد از ارتکاب آن روحیه عالی و بالایی لازم است، مسلماً سرزنش خود یک رفتار خودشکنانه است.

هر اشتباهی که انجام داده اید به خود بگویید آن را به هر شکلی که شود جبران می کنم به جز سرزنش خود.

وقتی اشتباهی مرتکب می شوید با خود برخورد ملایم داشته باشید، اشتباه را یکبار به خود متذکر شوید و به آرامی در صدد جبران آن برآیید و اشتباهها را منجیث کسب تجربه قبول کنید.

سرزنش کردن و ملامت کردن خود یک برخورد بسیار خشن و ناملایم است؛ حتی غصه خوردن، اعتصاب غذا، عصبانی شدن و ... از جمله برخوردهای خشن با خود می باشد.

اگر کسی را که شما عمیقاً دوستش دارید در مورد شما اشتباهی بکند، هرگز با او با خشونت رفتار نمی کنید، پس حالا که دوستدار خود نیز هستید و به مرتبه خود شیفتگی رسیده اید، نباید به خود اجازه دهید که با خود تند برخورد کنید.

همچنان دیگران را نیز سرزنش نکنید به خاطری که به صورت یک اصل کلی، همیشه انعکاس رفتار شما با دیگران به شما باز می گردد. به قولی هر تابشی بازتابش را به دنبال دارد یا قانون سوم نیوتن که می گوید هر عمل را عکس العملی است مساوی و مختلف الجهد.

اگر دیگران را زیاد سرزنش کنید به همین میزان مورد سرزنش دیگران واقع می شوید. اگر مدام از دیگران انتقاد کنید دیگران هم از شما انتقاد می کنند و فراموش نکنید جهان بازتابی از خود ما است. اگر می خواهید اعتماد به نفس شما آسیب نبیند به اعتماد به نفس دیگران آسیب نرسانید.

بناً شما هرگز خودتان و دیگران را سرزنش نمی کنید به خاطری که هم به شما و هم به دیگران لطمه وارد می کند، لطفاً سرزنش را ممنوع اعلام کنید.

لطفاً جمله های زیر را تکرار کنید:

- من بر احترام گذاری به خودم و عشق ورزیدن به هر چیزی که شوری را در من بر می انگیزد، تأکید دارم.

- من بر احساساتم کنترل زیاد دارم و تمرین می‌کنم به خودم در این مورد راست بگویم.
- اینکه من به پاهای خودم به ایستم و به توانایی‌هایم برای رویارویی به مشکلات زندگی؛ اطمینان به خودم خیلی بهتر است.
- من تلاش می‌کنم کارهایم را انجام دهم و خودم را می‌پذیرم.
- من از هر آنچه تاکنون برایم اتفاق افتاده درس می‌گیرم و تلاش می‌کنم تجربیاتم را به گونه‌ای به کار گیرم که به شکل بهتر مرا با زندگی‌ام در آینده هماهنگ کند.
- پول و ثروت من منتظر اقدامات من است تا آزاد شود و به سوی من بیاید.
- من هر روز بیشتر از دیروز شاهد بارش رحمت و نعمت‌های الهی به سوی خود هستم و دست به هر کاری که می‌زنم یک موفقیت کامل می‌شود.
- من همیشه مطالعه می‌کنم و مطالب جدید را می‌آموزم.
- حافظه من در حال رشد و بهتر شدن است.

۹- مودب باشید.



اگر کسی را تحقیر کردی،
معنایش این است که خودت
بی شخصیت هستی.
ضرب المثل هندی

سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقمند باشید. مردم در مورد ما به نحوه برخورد مان قضاوت می‌کنند، بناً خوش خلق بوده و اخلاق تان را اصلاح کنید. کارهای ناشایسته را انجام ندهید به خاطری که اعتماد به نفس تان را ضعیف می‌سازد. الله تبارک و تعالی در سوره عصر در مورد انسان قسم خورده که او بی‌گمان در نقصان و زیانکاری بزرگ است؛ مگر آنانی که چهار خصلت را در خویشان پیدا نموده اند.

- آنانی که ایمان آوردند.
 - کارهای شایسته انجام می‌دهد.
 - همدیگر را به حق سفارش می‌کنند.
 - یکدیگر را به صبر و شکیبایی توصیه می‌نمایند.
- همچنان تمام زندگی رسول اکرم صلی الله علیه و آله مبتنی بر ادب بوده و خود را ادب کرده پروردگار دانسته و می‌فرماید: "ادبنی ربی فاحسن تادیبی"

حضرت علی رضی الله عنه می‌فرماید: زیبایی ادب زشتی نسب را می‌پوشاند. (حسن الادب یستر قبیح النسب)

پیش ارباب خرد مایه ایمان ادب است
لاجرم پیشه مردان سخندان ادب است
بی ادب را به سماوات بقا منزل نیست
در سماوات بقا منزل مردان ادب است

دامن عقل و ادب گیر که در راه یقین
به سر گنج وجود تو نگهبان ادب است
آدمیزاده اگر بی ادب است آدم نیست
فرق در جنس بنی آدم و حیوان ادب است
عاقبت هرچه کند خواجه پشیمان گردد
آنکه از وی نشود هیچ پشیمان ادب است
کردم از عقل سوالی که بگو ایمان چیست؟
عقل در گوش دلم گفت که ایمان ادب است
چشم بگشا و ببین جمله "کلام الله" را
آیه، آیه همگی معنی قرآن ادب است

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

● با خود پیمان می‌بندم که:

- آنقدر قوی می‌شوم که هیچ چیز و هیچ چیز و هیچ چیز آرامش ذهنم را برهم نریزد.
- در هر گفتگویی سلامتی، شادی و ثروت را بر زبان جاری می‌سازم.
- همواره توانایی‌های دوستانم را برایشان یادآور می‌شوم.
- نیم روشن هر چیز را می‌نگرم.
- برای بهترین فکر می‌کنم، برای بهترین کار می‌کنم و فقط بهترین را می‌خواهم.
- از موفقیت دیگران خورسند می‌شوم.
- اشتباه‌های گذشته را فراموش کرده به سوی دست یافته‌های بزرگ‌تر در آینده حرکت می‌کنم.
- به تمام موجودات زنده با لبخند نگاه می‌کنم.
- برای ناراحتی صبور، برای ترس قوی و در برابر خشم متین می‌باشم.
- همیشه در تمام عرصه‌ها کوشش می‌کنم و راضی به رضای خداوند جل جلاله می‌باشم.
- هر چیزی که خداوند جل جلاله برای بدهد، چه کم و چه زیاد شکر آنرا ادا کرده و از خداوند جل جلاله بیشترین و بهترین را می‌خواهم.

۱۰- همیشه لبخند بر لب داشته باشید.



یک لبخند ساده بسیار بهتر از

یک لباس گران قیمت است.

پرمودا باترا

لبخند بر لب داشتن نشانه خوشحالی و اعتماد به نفس می باشد بناً همیشه لبخند بر لب داشته باشید.
لبخند روحیه انسان را عالی می سازد و احساس انسان را بهتر می سازد.

خداوند عز و جلاله می فرماید که "خوشحالی مومن باید در صورتش پیدا باشد"
در یک حدیث قدسی آمده است: ما بهشت را برای کسانی که دل مومنین را شاد کنند مباح ساختیم.
رسول اکرم (صلی الله و علیه وسلم) می فرماید: نشانه آدمیان بهشتی تبسم همیشه گی است.

حضرت علی (کرم الله وجهه) می فرماید: بعد از سلامتی، خنده بزرگ ترین نعمت خداوند عز و جلاله است.
خنده نشانه بارز اعتماد به نفس، سلامت روان و احساس امنیت است.

بگشا پسته خندان و شکر ریزی کن
خلق را از دهن خود مینداز به شک

حافظ شیرازی

بدو نیک هر دو ز یزدان بود
لب مرد باید که خندان بود

فردوسی

لطفاً جمله های زیر را تکرار کنید:

- همیشه با لبی خندان زندگی دلبذیر می داشته باشم.
- اعتماد به نفس من مرا جذاب و محبوب می کند.
- من به قدرت و توانایی های خود ایمان دارم.
- من احساس قدرت، سرعت و حرکت می کنم.
- من به دیگران کمک می کنم تا آنچه را که می خواهند به دست آورند و از این کار لذت می برم.
- من به همه عشق می ورزم و این دلیل موفقیت من است.
- من در هر شرایط و موقعیتی که هستم لبخند می زنم.

- لبخندهای من به راحتی دیگران را هم خوشحال می کند و آنها هم لبخند می زنند و احساس بهتری پیدا می کنند.
- با لبخند زدنم به دیگران شکوه و جلال من آشکار می شود.
- من هر روز مطالعه می کنم.
- من هر روز مطالب جدید را می آموزم.
- من زیبا هستم.
- من خوشبخت هستم.
- من قدرتمند هستم.
- خیر و خوشی از چهار جهت به سویم می آید.
- خداوند ﷻ مرا هدایت می کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوند ﷻ است، پس هیچ کس نمی تواند در آن دخالت کند.
- برای شادمانی، تندرستی، توانگری و عشق؛ آدم پایدار هستم.
- خیر و صلاح من هم اکنون تحقق می یابد.
- با تغییر نمودن رسیدن به خواسته هایم بسیار آسان است.
- من افکارم را عوض می کنم تا دنیای پیرامون خودم را عوض کنم.
- من اعتماد دارم که خداوند ﷻ مرا هیچ وقت تنها نمی گذارد، بنا به سوی بهترین های زندگی ام پیش می روم.
- من تلاش خودم را می کنم و هر چیزی که از طرف خداوند ﷻ برایم مقرر شود، با کمال میل می پذیرم.

۱۱- از مواهب الهی لذت ببرید و شکر گذاری کنید.



هر که قدر نعمت نشناسد، زوال

آیدش از آنجا که نداند.

سری سقطی

خود را از موهبت‌ها و نعمت‌های الهی محروم نکنید، محروم‌سازی از موهبت به ذهن القا می‌کند که تو شایسته بهره‌مندی از این موهبت نیستی، بناً از تفریگاه‌ها، مکان‌های سرگرمی و ... حتماً استفاده کنید به ویژه اگر به عالی بودن آن‌ها اطمینان دارید و تا کنون به دلیل یا بی‌دلیل خود را از آن محروم ساخته اید و وقتی که از آن استفاده نمودید شکرگذاری کنید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: خداوند هنگامی که به بنده‌ای می‌بخشد دوست دارد آثار نعمت را بر او ببیند.

حضرت علی رضی الله عنه می‌فرماید: هنگامی که مقدمات نعمت‌های خداوند به شما می‌رسد سعی کنید با شکرگذاری بقیه را به سوی خود جلب کنید نه آنکه با کمی شکرگذاری از خود برانید.

شکر نعمت نعمت افزون کند

کفر نعمت از کف بیرون کند

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من از خداوند جل جلاله به خاطر تمام نعماتی که نصیب من نموده و می‌کند از اعماق قلب سپاس‌گذاری می‌کنم.

- من همواره جان تازه و روحیه عالی و لبی خندان و اندامی بی‌نظیر دارم.

- من از دل بحران‌ها، قوی‌ترین و سازنده‌ترین تجربه‌های زندگی‌ام را بیرون می‌کشم.

- وجود من پر از امواج مثبت و سازنده است.

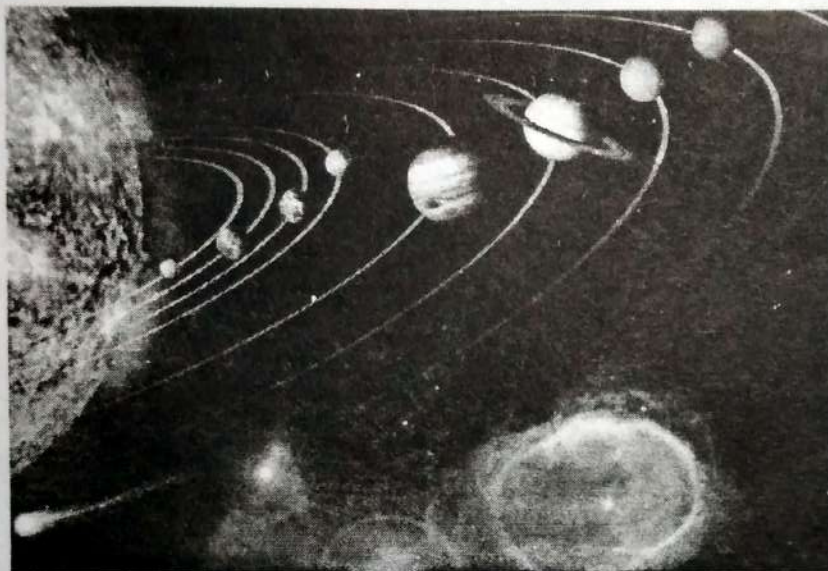
- من تغییر می‌کنم تا به آسانی به خواسته‌هایم برسم.

- من فردی صادق، راستگو و امانت‌داری هستم.

- من توانایی سازگاری با هر شرایطی را دارم.

- من قدرت مطالعه و آموختن مطالب جدید را دارم.

۱۲- منظم باشید.



چنان باش که بتوانی به هر کس
بگویی: مثل من رفتار کن.
ایمانوئل کانت

آفرینش براساس نظم استوار است و در دستگاه خلقت هر پدیده‌ای جای خاصی دارد و ماموریت و کار ویژه‌ای به عهده دارد. خدای تعالی می‌فرماید: (انا کل شیء خلقناه بقدر) ما هر چیزی را به اندازه و روی حساب آفریدیم.

به گفته روانشناسان، احتیاج به نظم و ترتیب، جز احتیاجات اساسی روانی محسوب گردیده، رنگ و شکل خاصی به زندگی می‌دهد و سبب اعتماد به نفس می‌شود.

بنای خانه و محیط کاری تان را منظم بسازید و هر چیز را در محل مربوط خودش قرار دهید و این کار را همین حالا انجام دهید.

همچنان نظم را در گفتار، نوشتار، غذا خوردن، راه رفتن، آراستن ظاهر، در معاشرت، در عبادت... به وجود بیاورید.

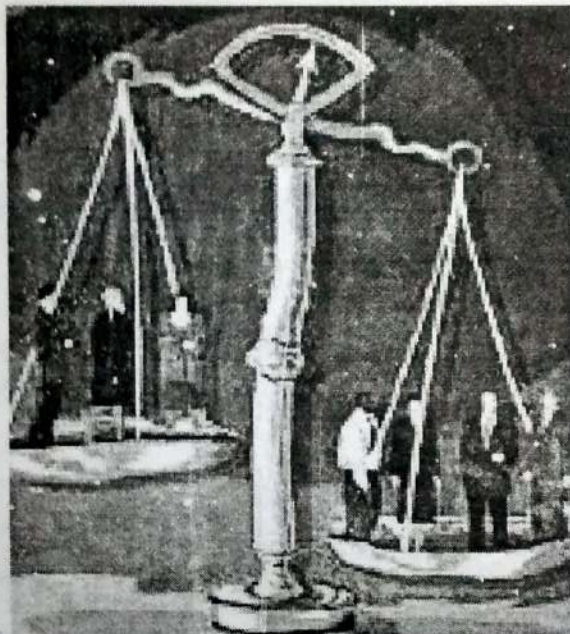
حضرت علی علیه السلام در بستر شهادت و در آخرین پیامش فرزندان خود و مسلمانان را به تقوا الهی و نظم در کارها فرا خوانده می‌فرماید: (اوصیکما و جمیع اهلی و ولدی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم) شما را ای حسن و حسین و همه خانواده و فرزندانم و هر کس که نوشته من به او می‌رسد به تقوای الهی و نظم در کارهای تان سفارش می‌کنم.

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من بسیار منظم هستم.
- من اکنون لبریز از احساس بخشش نسبت به خودم و دیگران هستم.
- من فرصت‌های طلایی را برای دریافت توده‌های عظیم فراوانی در هر کجا یافته‌ام.
- خدای مهربان روزی دهنده همیشه‌گی و نامتناهی من است.
- من رستگار و موفقم.
- همواره موج آرامش و رهایی در سراسر وجودم جریان دارد.
- همیشه بهترین راه حل‌ها و عالی‌ترین اندیشه‌ها در حالتی که فکر من آرام است، پدید می‌آید.
- احساس من عالی است و فرشته زیبای درونم را از اسارت همه زنجیرهای بدبینی، منفی‌نگری و دشمنی، ناتوانی و ناامیدی آزاد کردم و کاملاً رها هستم تا به هر آنچه که بخواهم برسم.

- هر روز قدرت یادگیری و حافظه‌ام بیشتر گردیده و سبب سعادت من می‌شود.
- هر روز بیشتر از روز قبل مطالعه می‌کنم و می‌آموزم.
- من همیشه تلاش می‌کنم و راضی به رضای خداوند جل جلاله هستم.
- همیشه از من از خداوند جل جلاله در مقابل نعماتش که برایم اعطا کرده، شکرگزاری می‌کنم.
- از اشخاصی که به من کمک نموده است، تشکری می‌کنم و برایشان از خداوند جل جلاله طلب مغفرت می‌کنم.
- من خانواده‌ام را دوست دارم.
- من تمام مردم را دوست دارم.

۱۳- خود را با دیگران مقایسه نکنید.



به جای آنکه به تاریکی لعنت بفرستید،

یک شمع روشن کنید.

کنفسیوس

در واقع مقایسه خود با دیگران نوعی بیماری و ضعف به حساب می‌آید؛ زیرا با قرار دادن خودتان در معرض مقایسه، خودتان را ناتوان‌تر احساس می‌کنید.

اعتماد به نفس این است که خود را دست کم نگیرید و واژه مقایسه را از فرهنگ لغات خود حذف کنید و همیشه در این فکر باشید که چگونه می‌توانید بهتر شده بروید.

همچنان گلایه‌های من پشاقم، من بیش از حد لاغرم، کاش کمی قدم بلندتر بود، کاش قدم کوتاه‌تر بود، کاش موهایم مجعد بود، کاش موهایم صاف بود، کاش بینیم کوچک‌تر بود، کاش عضله‌هایم برجسته‌تر بود و هزاران هزار... کاشکی دیگر را رها کنید و همان‌گونه که هستید خود را دوست داشته باشید و هر کدام که قابل اصلاح بود آنرا اصلاح کنید و کوشش کنید که زیبایی‌های درونی تان را زیاد بسازید.

به یاد داشته باشید که انسان زیباترین مخلوقات خداوند عز وجل است، چنانچه خداوند عز وجل فرموده است:
(لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم)

هست معشوقی نهان اندر دلت

چشم اگر داری بیا بنمایمت

همیشه به زیبایی‌های تان تمرکز کنید و همین حالا هر زیبایی که در وجود تان است، به روی کاغذ نوشته کرده شکر خداوند عز وجل را به جا کنید.

..... ۱-

..... ۲-

..... ۳-

..... ۴-

..... ۵-

..... ۶-

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- همانگونه که خطوط انگشتانم با تمام انسان‌ها فرق دارد، توانایی‌هایم نیز فرق دارد و همیشه کوشش می‌کنم بهترین باشم.

- خداوند عز وجل به من نزدیک است و از من حمایت می‌کند.

- خانه و محل کار من کانون عشق و محبت است.
- نعمت‌های خداونداً برای همه فراوان است.
- همیشه مراقب روحیه و سلامت خود هستم.
- خدا مظهر عشق است و مرا عاشقانه دوست دارد.
- من آینده با شکوه و درخشان دارم.
- من همیشه از پیشرفت و رفاه مردم خوشحال می‌شوم.
- من به آینده زیبای که در انتظارم هست ایمان دارم.
- تجربه‌های زندگی مرا به سوی موفقیت‌های بزرگ هدایت می‌کند.
- خداونداً کاینات را در جهت اراده من هماهنگ می‌کند.
- من همیشه مطالعه می‌کنم و از آن لذت می‌برم.

۱۴- متوجه حالت بدنی تان باشید.



در هر سنی که باشید، چه پیر

چه جوان، می توانید خود را

دگرگون سازید.

استیو چندلر

حالت بدنی انسان‌ها نمایانگر شخصیت و اعتماد به نفس شان می‌باشد. انسان‌هایی که اعتماد به نفس عالی دارند استوار و پر انرژی می‌ایستند، بلند گام می‌گذارند و تند راه می‌روند.

شانه‌های شان به عقب کشیده و سر خود را بلند نگه می‌دارند، به چشمان جانب مقابل نگاه می‌کنند و محکم قول می‌دهند.

بلندتر صحبت نموده و خندان حرف می‌زنند. جبین گشاده دارند و با حوصله و پر انرژی برای انجام هر کار آمده می‌باشند، استوار می‌نشینند و روحیه عالی دارند و با دیگران خوب ارتباط برقرار می‌کنند.

اما انسانانی که اعتماد به نفس عالی ندارند در برخورد اول مانع ایجاد ارتباط با دیگران می‌شوند که علایم آن عبارت است از: خاراندن سر، جویدن عصبی گوشه لب‌ها، دوری از تماس چشمی، قوز کردن یا بی‌انعطاف ایستادن، بیش از حد پلک زدن، چهره درهم کشیده و ... بنابریناً بعد از امروز ۲۵ فیصد بلندتر حرف بزنید و ۲۵ فیصد تندتر راه بروید و حرکات مشخصی را انجام بدهید که نمایانگر اعتماد به نفس عالی است.

فارغ از خوف و غم و وسواس باش

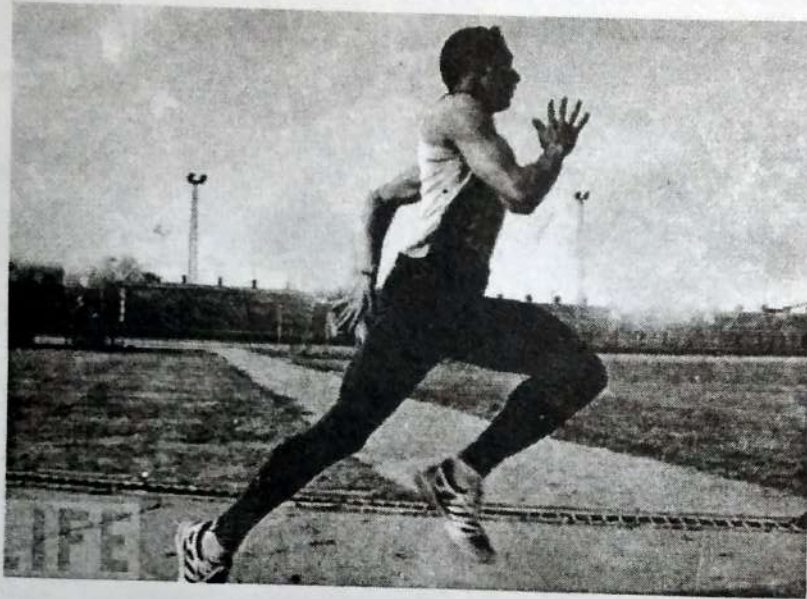
پخته مثل سنگ شو الماس باش

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- همه جا خداوند عز وجل یار و نگهدار من است.
- لبخند چهره مرا زیباتر می‌کند.
- پیوسته در ذهن خود تصویر نعمت و فراوانی را مجسم می‌کنم.
- قدرت خلاقیت من همواره فکرها و ابتکارات جدید به ذهنم می‌رساند.
- من پذیرای راه‌های جدیدی برای بهبود زندگی‌ام هستم.
- همواره بر ضمیر ناخود آگاه خود نقش شادی و امید می‌نشانم.
- من از هوش بیکران و الهی خود کمک می‌گیرم.
- ضمیر ناخود آگاهم پاسخ همه مسایل‌ام را دارد.

- به هر چه بیندیشم در زندگی خود خلق می‌کنم.
- من یقیناً برای هر موقعیت عالی شایستگی دارم.
- روز به روز بر جسم و روح خود تسلط بیشتری می‌یابم.
- من اکنون بیش از هر زمان دیگر احساس خوشبختی می‌کنم.
- من فردی کاملاً خوش نیت و خوش اخلاق هستم.
- من انسان قدرتمندی هستم.
- پول و ثروت در حال حرکت به سوی من است.
- من انسان هوشیار هستم و نمی‌گذارم فریب بخورم.
- خیر و خوشی از چهار جهت به سویم می‌آید.
- خداوند ﷻ مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوند ﷻ است، پس هیچ کس نمی‌تواند در آن دخالت کند.
- برای شادمانی، تندرستی، توانگری و عشق؛ آدم پایدار هستم.
- خیر و صلاح من هم اکنون تحقق می‌یابد.
- با تغییر نمودن رسیدن به خواسته‌هایم بسیار آسان است.
- من افکارم را عوض می‌کنم تا دنیای پیرامون خودم را عوض کنم.
- من اعتماد دارم که خداوند ﷻ مرا هیچ وقت تنها نمی‌گذارد، بناً به سوی بهترین‌های زندگی‌ام پیش می‌روم.
- من تلاش خودم را می‌کنم و هر چیزی که از طرف خداوند ﷻ برایم مقرر شود، با کمال میل می‌پذیرم.

۱۵- به صحت و سلامتی خود توجه داشته باشید.



سلامتی؛ زیربنای خوشبختی،

قدرت و روحیه است.

بنیامین دیزارائیلی

اعتماد به نفس شما تا حد فراوانی به میزان سلامت جسم و روان شما بستگی دارد.

شرط سلامتی روان و ذهن شما رهایی است و باید آنچه را که به شکلی فکر و ذهن شما را مشغول داشته است و احساسات و عواطف شما را درگیر خود نموده، رها کنید.

شرط سلامتی جسم تان ورزش نمودن، رژیم غذایی مناسب و حفظالصحه می باشد.

در اسلام، احادیث و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین جهت حفظ صحت و تقویت بدن ذکر شده است که از جمله می توان به موارد زیر اشاره نمود.

(الصحة افضل النعم) صحت و سلامتی از هر نعمت دیگری بهتر و ارزشمندتر است.

(و ان لبدنک علیک حقاً) بی شک بدن تو بر تو حقوقی دارد که باید آنرا ادا کنی.

(المومن القوى خیر و احب من المؤمن الضعیف) مؤمنی که قوی و نیرومند باشد در نظر من از مومنی که ضعیف باشد بهتر و دوست داشتنی تر است.

لطفاً جمله های زیر را تکرار کنید:

- من شکوه آینده ام را در فرا روی خود می بینم.
- من هرگز خود را با کسی مقایسه نمی کنم و بر این باورم که توانایی بالاتر رفتن از همه را دارم.
- من به خود افتخار می کنم، به آنچه که هستم و آنچه که خواهم بود.
- خداوند ﷻ مونس جان من است و مرا به مراد دلم می رساند.
- من با جهان در حالت صلح و آشتی به سر می برم.
- من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می پذیرم.
- اطراف مرا انسان های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.
- من دیگران را دوست دارم و به آنها اهمیت می دهم و همین باعث به وجود آمدن دوستی های ماندنی می شود.
- من به خود درونی ام اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می کند.
- هر روز هر کاری را که از دستم بر می آید انجام می دهم تا محیطی سرشار از

- عشق برای خودم و اطرافیانم ایجاد کنم.
- پیوسته با عشق برتر جهانی متصل‌ام.
- بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.
- من قادرم که سلامتی خودم را کنترل کنم.
- من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتی هستم.
- من در همه جنبه‌های وجودیم سلامت هستم.
- من همیشه قادرم وزن دلخواهم را داشته باشم.
- برای انجام فعالیت‌های روزمره‌ام سرشار از انرژی هستم.

۱۶- خود را تشویق و ستایش کنید.



روزانه یک کار نیک انجام دهید و پس از
انجام دادن یک کار خوب لبخند بزنید
و شاهد لبخند دیگران باشید
دیل کارنگی

حتا به خاطر کوچک‌ترین کار خوبی که انجام می‌دهید خود را ستایش و تشویق کنید. وقتی کار خوب و درستی انجام دادید به خود کف بزنید و به خود آفرین بگویید به خاطری که انجام همین کارهای ساده رشد اعتماد به نفس شما را تسریع می‌کند.

هیچ کدام از کارهای مثبت خود را کوچک و بی‌اهمیت تلقی نکنید.

خداوند جَلَّ جَلَالُهُ فرموده که به خوبی‌های ما حتا اگر ذره‌ای باشد پاداش می‌دهد و هرگز در سنت الهی اجر نیکو کاران ضایع نمی‌شود.

اگر توجه به کارهای نیکو و پاداش دادن به آن‌ها سنت خداوند جَلَّ جَلَالُهُ است؛ ما هم که جانشین خداوند جَلَّ جَلَالُهُ در روی زمین هستیم باید از این سنت پیروی کنیم.

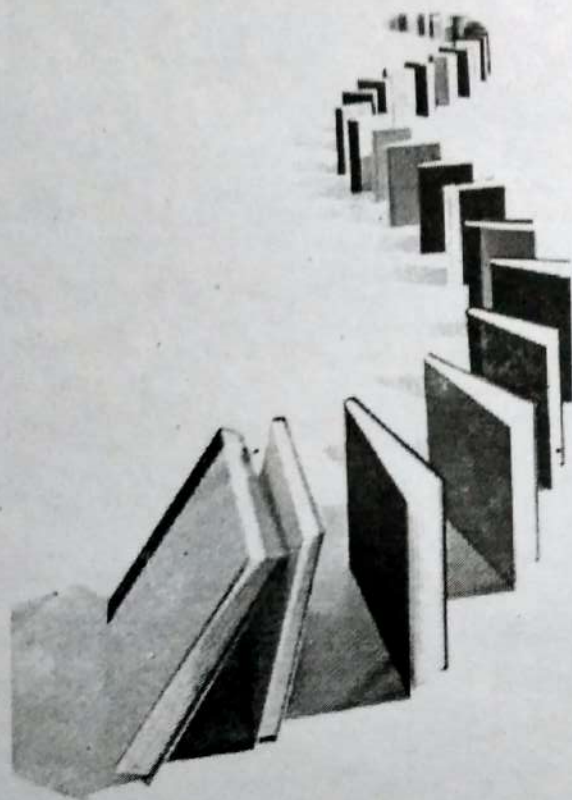
بنأ هیچ کدام از کارهای درست خود را بی‌پاداش نگذارید؛ حتا به صورت تحسینی ذهنی و لبخندی ظاهری هم که شده خود را تشویق کنید.

در ضمن باید اشخاص دیگر را نیز در برابر کارهای خوب شان تشویق کنید و زیبایی‌ها و خوبی‌های شان را برایشان یادآوری کنید.

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- ذهن من در صلح و آرامش است.
- من بدنم را دوست دارم و به آن اهمیت می‌دهم و بدنم هم به من اهمیت می‌دهد.
- دست به هر کاری که می‌زنم موفق می‌شوم.
- به هر چه دست می‌زنم فراوانی و ثروت برابم می‌آورد.

۱۷- سویه علمی خود را بلند ببینید.



زینت انسان در سه چیز است:

علم، محبت و آزادی.

افلاطون

همیشه سویه علمی خود را بلند ببرید و هر روز یک موضوع جدید علمی را بیاموزید، از هر طریقی که ممکن باشد؛ مطالعه کتاب جدید، تعقیب صنف‌های علمی و یا کانفرانس‌های علمی.

آموختن علم سبب ارتقای اعتماد به نفس، باور، روحیه و شخصیت شما می‌شود، چنانچه خداوند جل جلاله می‌فرماید: (یرفع الله الذین آمنوا منکم والذین اتوا العلم درجات) خداوند جل جلاله کسانی از شما را که ایمان آورده اند بالا می‌برد و به کسانی که بهره‌ای از علم دارند درجه‌های بزرگی می‌بخشد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در باره علم فرموده اند: "علم آموزید که آموختنش کار نیک است، گفتگو در باره آن تسبیح خدا است، بحث و بررسی آن جهاد به شمار می‌آید، آموزشش به آن کسی که نمی‌داند صدقه محسوب می‌شود، بذل و بخشش آن به اهلش سبب تقرب به خداوند جل جلاله می‌گردد؛ زیرا معیارشناسی جلال و حرام است و محصل را به راه‌های بهشت می‌کشاند و از هراس تنهایی می‌رهاند و در غربت دمساز او می‌گردد."

بناً آموختن و یادگیری را به عادت تان تبدیل کنید و در هر ساحه کاری خود تجربه و دانش تان را نسبت به دیگران بلند ببرید و بهترین باشید.

میاسای ز آموختن یکزمان
 ز دانش میفگن دل اندر گمان
 زمانی میاسای ز آموختن
 اگر جان همی خواهی افروختن
 به آموختن گر بیندی میان
 ز دانش روی بر سپهر روان

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- پروردگارا علم مرا افزون کن.
- همه جا خداوند جل جلاله یار و نگهدار من است.
- لبخند چهره مرا زیبا می‌کند.
- من با صداقت و صمیمیت نزد دیگران محبوب می‌شوم.
- نرمی کلید موفقیت است.

- من انسان منظمی هستم.
- من به والدین خود همواره محبت می‌کنم.
- من نسبت به تمام انسان‌ها محبت دارم.
- من به زندگی عشق می‌ورزم
- من در هر شرایطی آرامش خود را حفظ می‌کنم.
- من قدرت بیکرانی دارم و هر کاری را که اراده کنم انجام می‌دهم.
- من اعتماد به نفس کامل دارم و توانایی‌های خود را کاملاً باور دارم.
- من ذهن خود را از بند گذشته رها می‌سازم.
- کار من همیشه مثبت تلقی می‌شود.
- من به توانایی‌هایم احترام می‌گذارم و همیشه با حداکثر انرژی کار می‌کنم.
- درآمد من پیوسته زیاد می‌شود.
- همیشه برای همه نیازهایم پول کافی در دسترس دارم.
- پاداش همه کارهایی که می‌کنم به من برگردانده می‌شود.
- من از اوامر خداوند عز و جل پیروی می‌کنم.
- به هر چیزی که ضرورت داشته باشم از خداوند عز و جل می‌خواهم.
- هر چیزی که خداوند عز و جل برایم اعطا می‌کند، به خیر و صلاح من است.
- من هر روز چیزهای جدید را می‌آموزم.

۱۸- بازیچه نشوید و قاطعانه نه بگویید.



من به هیچ وجه اجازه نمی‌دهم که شرایط مرا نا امید کند.
سه چیز لازم برای رسیدن به یک هدف با ارزش عبارت است
از: کار، استقامت و عقل سالم.

توماس ادیسون

در شرایط بازیچه شدن، باید قاطعانه پاسخ منفی بدهید.
 بازیچه شدن؛ یعنی برخلاف وجدان و نیروی عقلانی خود عمل کردن که بعداً احساس گناه را در شما به وجود آورده شما را خسته، فرسوده و عصبی می‌سازد.
 بناً همیشه تمرین کنید کارهای را که می‌دانید نادرست اند، نمی‌خواهید انجام دهید از شما تقاضای انجام آن صورت می‌گیرد؛ نه بگویید و اعتماد به نفس تان را بالا ببرید. شما خلیفه خداوند جل جلاله در روی زمین هستید و همیشه از نظریات خوب تان دفاع نموده و کارهای خود را انجام دهید و از کسی خجالت نکشید. (و اذ قال ربک للملئکه الی جاعل فی الارض خلیفه).

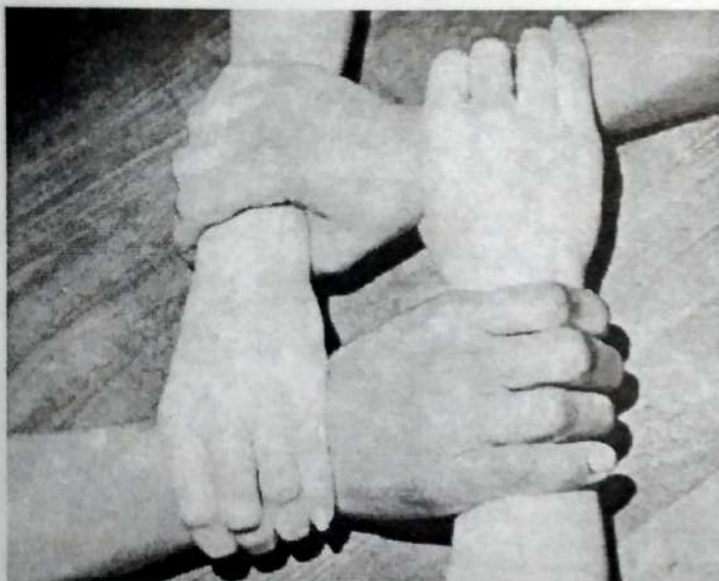
بُرون از سینه کش تکبیر خود را
 به خاک خویش زن اکسیر خود را
 خودی را گیر و محکم گیر و خوش زی
 مده در دست کس تقدیر خود را

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من عامل موفقیت و قاطعیت خود را کشف کردم.
- ضمیر ناخود آگاه من در هر لحظه گوش به فرمان من است، پس همواره پیام‌های شادی آفرین و امید بخش را به آن می‌رسانم.
- من همیشه با خوشبینی و شادمانی تمام صحبت می‌کنم.
- در تبسم نیروی مثبتی نهفته است که مخاطب مرا از رضایت و خرسندی من با خبر می‌کند و اعتماد او را به طور ناخودآگاه جلب می‌کند.
- من همیشه به خود و خانواده‌ام افتخار می‌کنم.
- من خانواده‌ام را عاشقانه دوست دارم.
- زندگی من سرشار از عشق و محبت است و لحظه‌های زندگی‌ام با آرامش و عشق سپری می‌شود.
- من باعث افتخار خانواده‌ام هستم.
- من برای ملحق شدن به دیگران آماده‌ام.

- من می‌توانم هر روز اعتماد به نفسم را بالا ببرم.
- من به قدرت و توانایی‌هایم ایمان دارم.
- من احساس قدرت، سرعت و حرکت می‌کنم.
- اعتماد به نفس من باعث محبوبیت و جذابیت من می‌شود.
- من تمام امتحان‌های زنده‌گی را با توکل به خداوند جل جلاله و با قلب آرام و مطمئن سپری می‌کنم.
- پروردگارا علم مرا افزون کن.
- همه جا خداوند جل جلاله یار و نگهدار من است.
- لبخند چهره مرا زیبا می‌کند.
- من با صداقت و صمیمیت نزد دیگران محبوب می‌شوم.
- نرمی کلید موفقیت است.
- من انسان منظمی هستم.
- من به والدین خود همواره محبت می‌کنم.
- من نسبت به تمام انسان‌ها محبت دارم.
- من به زندگی عشق می‌ورزم

۱۹- به دیگران کمک کنید.



کسی که مایل است خیر دیگران
را تأمین کند، خیر خود را هم
تأمین کرده است.

کنفسیوس

یک اقدام عملی برای افزایش اعتماد به نفس پس از توجه به خود، کمک به دیگران است. در برنامه زندگی خود حتماً وقتی را به خانواده اختصاص دهید و مسؤلیت‌ها و وظایفی را تقبل کنید و بخشی را هم به دیگران اختصاص دهید.

همیشه کمک و بخشش واقعی و مؤثر را انجام بدهید؛ یعنی بر علاوه اینکه به گرسنه‌ای ماهی می‌دهید، ماهیگری را نیز یاد بدهید تا به شما وابسته نشود و در آینده خودش ضرورت خود را رفع نموده بتواند.

باید متذکر شد که کمک و بخشش به دیگران سبب می‌شود تا خداوند عز و جل نعمت‌هایش را بر ما زیاد بسازد.

چنانچه خداوند عز و جل می‌فرماید: (من الذی یقرض الله قرضاً حسناً فیضاعفه له اضعافاً کثیره). کیست که به من قرض بدهد؟ من اموال شما را می‌خرم و میلیون برابر هم اضافه می‌دهم.

همچنان رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: (الصدقة تدفع البلاء المبرم فداووا امر ضاکم بالصدقة) صدقه آتش بلاها را خاموش می‌کند.

لطفاً تمرین‌های زیر را انجام دهید:

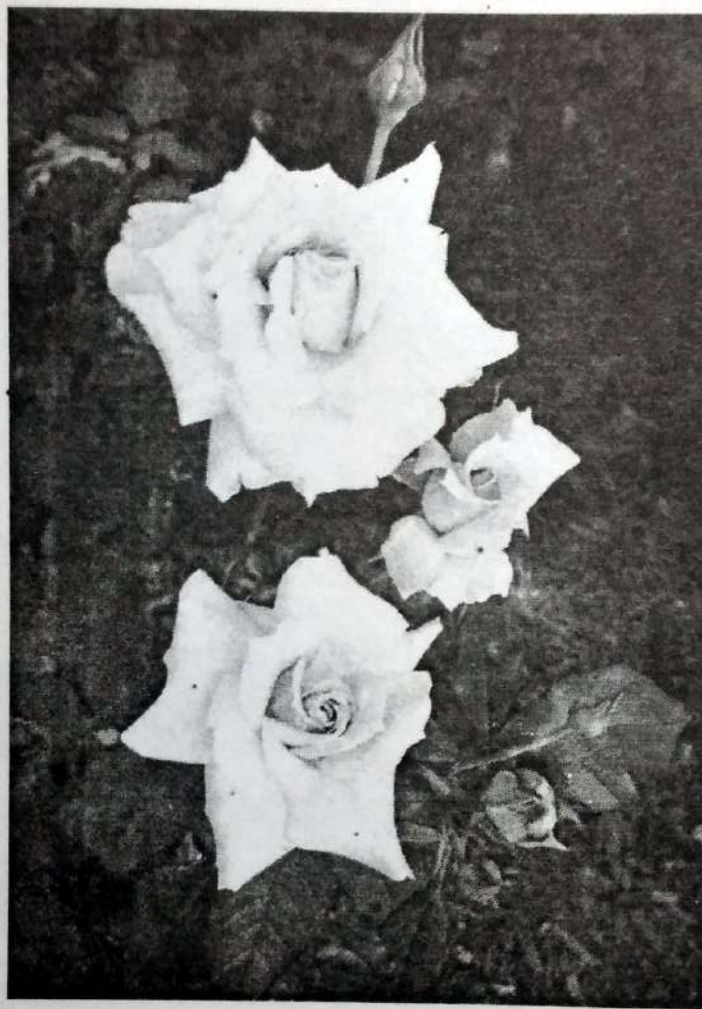
- هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می‌کنید در چشم‌هایش نگاه کنید، نام تان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید.
- هر کجا که می‌روید پیش فرض تان این باشد که موفق می‌شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار می‌گیرید.
- زندگی را با واژه‌های خود تان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که می‌توانید باشید زندگی کنید.
- در جمع مردم نظریات تان را ابراز کنید.
- همیشه نفس‌های عمیق بکشید.
- اشیا و لباس‌های اضافی تان را به اشخاص نیازمند بدهید.
- از ذهن تان زیاد کار بگیرید تا قوی شود.

- اگر کاری ارزش انجام دادن را داشته باشد آنرا شروع کنید.
- دیگران را نسبت به خود تان بزرگتر و مهمتر نبینید.
- این خیال را از ذهن تان دور کنید که همه‌گی متوجه شما است تا نکات منفی تان را پیدا کند.

به یاد داشته باشید:

- هر کاری را که دیگری انجام داده باشد شما هم می‌توانید انجام دهید به شرط آن که شدیداً طالب آن باشید.
- هیچ کس بهتر از شما نیست فقط بعضی از افراد در زمینه‌های به خصوصی بهتر از شما پرورش یافته اند و دانش بیشتری کسب کرده اند.
- 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 آن نباشید.

۲۰- همه انسان‌ها را ببخشید.



بخشش را از باران و خورشید بیاموز که

بر همه یکسان می بارند و می تابند.

کانت

با بخشیدن مردم روان خود را آزاد کنید.

کسانی که سرشار از اعتماد به نفس اند روان بزرگ، غنی و آزاد دارند. هرگونه وابستگی ذهنی و جسمی به کوچک شدن انسان می انجامد، یکی از مهم ترین چیزهایی که وابستگی ذهنی و عاطفی ایجاد می کند و مانع غنی شدن و آزادی روان می شود، نبخشودن دیگران است.

هر کسی که به شما بدی کرده به جای آنکه با کینه به آزار روان خود و بی توجهی نسبت به خود مشغول شوید و نهال اعتماد به نفس خود را بخشکانید او را ببخشید و رها کنید و حتا برای او دعای خیر و طلب هدایت کنید تا قلب شما بزرگ و غنی شود، خود را نیز ببخشید و احساس گناه کردن را رها کنید.

خداوند ﷻ می فرماید: (قول معروف و مغفوره خیر من صدقه يتبعها اذى واللّه غنى حلیم) گفتار پسندیده در برابر نیازمندان و عفو و گذشت از خشونت های آنان از بخششی که آزاری در پی آن باشد، بهتر است و خداوند بی نیاز و بردبار است.

حضرت رسول اکرم ﷺ می فرماید: (من کثر عفوہ مد فی عمره) هر کس پر گذشت باشد عمرش طولانی می شود.

لطفاً نکات زیر را به یاد داشته باشید:

- اعتماد به نفس اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ است.
- انسان هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می کنند، تصمیم می گیرند و سپس عمل می کنند.
- عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت می شود، مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.
- شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می کنید.
- اعتماد به نفس یک عادت است که برای پرورش آن طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید.
- رویاهای بزرگ داشته باشید و فقط رویاهای بزرگ می تواند روحیه و ذهن شما را فعال نگهدارد.
- در درون جسارت؛ نبوغ و قدرت سحرآمیز نهفته است.

- آینده ایده آل خود را با تمام جزئیات آن در ذهن خود مجسم کنید.
 - آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند، بناً از همین امروز تصمیم بگیرید هر آنچه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید.
 - شما همیشه در این که چه کاری را بیشتر، چی کاری را کمتر و چه کاری را اصلاً انجام ندهید آزاد هستید.
 - در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دستیابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید.
 - هر کاری را که دوست دارید انجام دهید و با تمام وجود برای بهتر بودن در آن کار تلاش کنید.
 - در مجالس در ردیف‌های جلو بنشینید.
 - کارهای تان را به تأخیر نیندازید.
 - در پی کسب موفقیت باشید.
 - برای آینده تان هدف‌گذاری نمایید و همین حال پنج هدف مهم تان را به ترتیب بنویسید:
 - ۱-.....
 - ۲-.....
 - ۳-.....
 - ۴-.....
 - ۵-.....
 - همیشه در جیب خود یک مقدار پول داشته باشید.
 - بر خود مسلط باشید و عصبانی نشوید.
 - خود را به دیگران وابسته نکنید.
 - کسی را تحقیر نکنید.
 - هر هفته یکی از این خصوصیات را انتخاب کرده و تکرار کنید.
- من انسان خوشحال هستم

- من انسان هوشیار هستم
- من انسان شکرگذار هستم
- من انسان متفکر هستم
- من انسان متوکل هستم
- من انسان صابر هستم
- من انسان منظم هستم
- من انسان متواضع هستم
- من انسان متعادل هستم
- از فرهنگ لغات خود کلمات منفی را پاک کنید.
- بهانه تراشی و عذرتراشی نکنید.
- احساس رهبری داشته باشید.
- به دیگران احترام بگذارید.
- مبهم حرف نزنید.
- از خداوند ﷻ هدایت بطلبید.
- به وعده‌های تان عمل کنید.
- برای خود جمله‌های مثبت و انرژی زا بسازید و همیشه آنها را مرور کنید.
- هر شب وقت خواب از خود سوالات زیر را بپرسید و جواب دهید:
- امروز کدام کارهای خوب را انجام دادم؟
- امروز کدام اشتباه‌ها را مرتکب شدم؟
- چگونه می‌توانم بهتر شوم؟
- فردا کدام کارها را باید انجام دهم؟

• فردا کدام کارهایم در اولویت قرار دارند؟

- سخت کوش و پرتلاش باشید و اشعار زیر را همیشه تکرار کنید:

خدا آن ملتی را سروری داد
که تقدیرش به دست خویش بنوشت
به آن ملت سر و کاری ندارد
که دهقانش برای دیگری کشت

نهنگی بچه خود را چه خوش گفت
به دین ما حرام آمد کرانه
به موج آویز و از ساحل پرهیز
همه دریاست ما را آشیانه

در صلابت آبروی زندگی است
ناتوانی ناکسی ناپختگی است

ساحل دل خسته گفت: گر چه بسی زیستم
هیچ نه معلوم شد آه که من کیستم
موج ز خود رسته ای تیز خرامید و گفت
هستم اگر می روم، گر نروم نیستم
ما زنده از آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ما عدم ماست

تن مرد مسلمان پایدار است
بنای پیکر او استوار است
طیب نکته رس دید از گاهش
خودی اندر وجودش رعشه دار است

اقبال

قبای زنده گانی چاک تا کی
 چو موران زیستن در خاک تا کی
 به پرواز آی و شاهینی بیاموز
 تلاش دانه در خاشاک تا کی

اقبال

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست
 قومی دیگر حواله به تقدیر می کنند

شاهین و ماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچه ای گفت
 این سلسله ی موج که بینی همه دریاست
 دارای نهنگان خروشنده تر از میغ
 در سینه ی او دیده و نادیده بلاهاست
 با سیل گران سنگ و زمین گیر و سبک خیز
 با گوهر تابنده و با لؤلؤی لالاست
 بیرون نتوان رفت ز سیل همه گیرش
 بالای سر ماست ته پاست همه جاست
 هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
 از گردش ایام نه افزون شد و نی کاست
 ماهی بچه را سوز سخن چهره بر افروخت
 شاهین بچه خندید و ز ساحل به هوا خاست
 زد بانگ که شاهینم و کارم به زمین چیست
 صحراست که دریاست ته بال و پر ماست
 بگذر ز سر آب و به پهنای هوا ساز
 این نکته نبیند مگر آن دیده که بیناست

اقبال

- این کتاب را همیشه با خود داشته باشید و در هر فرصت اصول و جمله های مثبت آنرا تکرار کنید.
- این تمرین ها را به دیگران نیز بیاموزید:

پیکر هستی ز آثار خودی است
هر چه می بینی ز اسرار خودی است
خویشتن را چون خودی بیدار کرد
آشکارا عالم پندار کرد
آدمی دید است باقی پوست است
دید آن باشد که دید دوست است

تبریک باشد دوست عزیزم حالا تو دارای یک اعتماد به نفس عالی می باشی!!!

تقدیم به عزیزانی که علاقمند

آگاهی و زندگی سالم اند

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ط

أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ •

وَأُولَئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿۵۸﴾

همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکو ترین آنها

پیروی می‌کنند آنان کسانی هستند که خدا

هدایتشان کرده و آنها خردمندانند.

چشم فرو بسته آگر وا کنی	در تو بود هر چه تمنا کنی
عافیت از غیر نصیب تو نیست	غیر تو ای خسته طیب تو نیست
از تو بود راحت بیمار تو	نیست به غیر از تو پرستار تو
همدم خود شو که حبیب خودی	چاره خود کن که طیب خودی
غیر که غافل ز دل زار تست	بی خبر از مصلحت کار تست
بپر حذر از مصلحت اندیش باش	مصلحت اندیش دل خویش باش
چشم بصیرت نگشایی چرا؟	بی خبر از خویش چرایی چرا؟
صید که در مانده ز هر سوشده است	غفلت او دام ره او شده است
تاره غفلت سپرد پای تو	دام بود جای تو ای وای تو
خواجه مقبل که ز خود غافل	خواجه نه ای بنده نامقبلی
از ره غفلت به گدایی رسی	ور به خود آیی به خدایی رسی
پیر تهی کیسه بی خانه ای	داشت مکان در دل ویرانه ای
روز به در یوزگی از بخت شوم	شام به ویرانه درون همچو بوم
گنج زری بود در آن خاکدان	چون پری از دیده مردم نهان
پای گدا بر سر آن گنج بود	لیک ز غفلت به غم ورنج بود
گنج صفت خانه به ویرانه داشت	غافل از آن گنج که در خانه داشت
عاقبت از فاقه و اندوه ورنج	مرد گدا مرد و نهان ماند گنج
ای شده نالان ز غم ورنج خویش	چند نداری خبر از گنج خویش؟
گنج تو باشد دل آگاه تو	گوهر تو اشک سحر گاه تو
مایه امید مدان غیر را	کعبه حاجات مخوان دیر را
غیر ز دل خواه تو آگاه نیست	ز آنکه دلی را بدلی راه نیست

خواهش مرم ز دل ریش کن

رهی معیری

هر چه طلب می کنی از خویش کن

به نام خداوند جان آفرین

حکیم سخن بر زبان آفرین

سلام دوستان عزیز و ارجمند! بسیار خوشحالم که از این طریق در خدمت تان هستم و آرزو دارم چیزهایی را که می‌دانم (هرچند که ناچیز است) بتوانم به شما به شکل درست انتقال دهم؛ چون عقیده‌ام بر این است که زندگی با دانش و آگاهی بهتر از زندگی بدون آگاهی می‌باشد، چنانچه خداوند عز و جل می‌فرماید: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ" آیا برابرند کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند.

بنابراین باید اطلاعات خود را با هم شریک کنیم تا باشد که درست زندگی کرده و از آن لذت ببریم.

به همین لحاظ تا جایی که بتوانم رازها و قانون‌مندی‌های زندگی را از دیدگاه علمی، مذهبی و فلسفی مورد بررسی قرار می‌دهم و کوشش می‌کنم مطالب را به طور ساده و فشرده بیان کنم تا استفاده آن آسان گردد، بناً تا حد ممکن از ذکر نمودن اصطلاحات علمی، نام علما و زمان تحقیق... خودداری می‌کنم و تنها دارم باعث ایراد شما عزیزان نشود و همچنان بعضاً غلط مفید را بر درست نا مفید ترجیح خواهم داد.

باید متذکر شوم که اگر این مطالب حد اقل سبب بحث در بین شما عزیزان شود من به هدف خود رسیده‌ام و اگر بتواند برایتان مفید واقع شود سبب افتخار من می‌گردد.

از بارگاه خداوند مهربان و توانا استدعا می‌کنم تا مرا در این راستا توفیق اعطا فرماید و به همین امیدواری آغاز می‌کنیم:

در ابتدا وضعیت و حالت فعلی خود را بررسی می‌کنیم و عواملی را که سبب حالت و وضعیت فعلی ما گردیده اند شناسایی کرده و بعداً اگر عیب و ایرادی پیدا شد برای آن راه حل را جستجو می‌کنیم؛ یعنی می‌پردازیم به اصلاح انحرافات از مسیر زندگی و اعاده توازن و تکامل شخصیت، تا با خود و افراد اجتماع سازگاری پیدا کنیم و زندگی درست، آرام و بدون فشارهای روانی و جسمی داشته باشیم و در نتیجه سلامت و سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت رابه دست بیاوریم.

عوامل به وجود آورنده من موجود

دوستان عزیز! لطف نموده، یک فهرستی از خصوصیت‌ها، اوصاف و امکانات تان که از بابت آن از خداوند عز وجل شکرگذار هستید، تهیه نمایید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

همچنان یک فهرست از خصوصیت‌های بنویسید که از بابت آن ناراضی هستید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حالا لطف نموده فکر کنید که کدام عوامل سبب بوجود آمدن هر کدام از این خصوصیت‌ها گردیده است:

به صورت عموم شخصیت^(۱) و صفتهای یک انسان توسط پنج عامل شکل می‌گیرد:

۱- فطرت و سرشت انسان:

یعنی اینکه انسان دارای یک حقیقت و ماهیت است، مانند داشتن توانایی هوشی و عقلی، تکلم و غیره.

۲- عوامل جنیتیک:

یعنی اینکه بعضاً تغییرات در جین‌ها واقع می‌شود و حالت‌های غیر عادی چه به صورت مثبت؛ مانند نبوغ و چه به صورت منفی مانند بعضی امراض.

۱- شخصیت مجموعه‌ی صفت‌ها و خواص بیولوژیکی، روانی، شخصی، فامیلی، ثقافتی، صحی، فطری و اجتماعی است که در ذات انسان وجود دارد و یا شخصیت، مجموعه‌ی از استعدادهای اکتسابی و فطری است.
فرهنگ مجموعه منظمی است از دانش‌ها، معتقدات، هنر، اخلاقیات، قوانین، عادت‌ها، آداب و بسیاری چیزهای دیگری که انسان به عنوان عضو جامعه از جامعه کسب می‌کند.

۳- عوامل ارثی:

یعنی خصوصیت‌هایی که از پدر و مادر به اولاد انتقال می‌کند.

۴- عوامل محیطی:

یعنی تمامی عوامل که بعد از القاح (نه ماه قبل از تولد) واقع می‌شود مربوط عوامل محیطی است؛ مانند مرحله جنینی، وضع مادر در جریان حمل از قبیل صحت جسمی، صحت روانی، شرایط زندگی، غذا و ادویه‌هایی که مادر مصرف می‌کند، شرایط ولادت، شرایط دوران کودکی، تربیت، خانواده، فرهنگ و اجتماع، دوستان، معلمان، رسانه‌ها و

۵- برداشت و دریافت مغز از حادثه:

یعنی اینکه چه مقدار از عقل استفاده می‌شود و موضوعات چطور تعبیر و تحلیل می‌گردد.

به‌خاطر ساده شدن این موضوع، مغز طفل را به یک تابلوی نقاشی تشبیه می‌کنیم و تمام کسانی که در زندگی با او ارتباط پیدا می‌کند، به نقاش تشبیه می‌کنیم که هرکس یک رنگی به این تابلو اضافه می‌کند که در نتیجه اگر نقاش‌ها خوب باشند، نقاشی مقبول و اگر ماهر و خوب نباشند، نقاشی خراب و زشت به وجود می‌آید.

یا می‌توانیم بگوییم که انسان بعد از تولد مانند یک خمیره است و این محیط و اجتماع است که از او چی درست می‌کند.

خداوند ﷻ می‌فرماید:

"و ابتع فيما آتاك الله الدار الاخره و لا تنس نصيبك من الدنيا"

واتبع فيما آتاك الله الدار الاخره ولا تنس نصيبك من الدنيا و احسن الله اليك و لا تبغ الفساد في الارض
ان الله لا يحب المفسدين

برای آخرت خود از تمام قدرت و طاقت خود استفاده نموده و اعمالی را انجام دهید که در میزان حسنات تان حساب شود و همچنان نصیب تان را از نعمت‌های دنیوی نیز فراموش نکنید و از آن استفاده کنید.

رسول اکرم ﷺ می فرماید:

لیس خیرکم من عمل للآخره وترک الدنیا، أو عمل للدنیا وترک الآخره، ولكن خیرکم من أخذ من هذه ومن هذه.

بهترین شما آنکس نیست که برای آخرت خود کار کرد و برای دنیای خود کار نکرد؛ بلکه بهترین شما کسی می باشد که برای دنیا و آخرت خود هر دو کار کرد.

تفکیک توبه و راه حل.

لطفاً به سوال های زیر پاسخ دهید:

اول:

- با خودت چه نوع برخورد می کنی؟

..... ○

- آیا خودت را دوست داری؟

..... ○

- آیا از صحت و سلامت خود مراقبت می کنی؟

..... ○

- آیا به سوی کمال حرکت می کنی؟

..... ○

- آیا اصول اخلاقی را مراعت می کنی؟

..... ○

- آیا خودت را شاد و خوشبخت احساس می کنی؟

..... ○

دوم:

- با خداوند عز وجله چه نوع ارتباط داری؟

.....

- آیا خداوند عز وجله را همیشه حاضر می‌دانی؟

.....

- آیا خداوند عز وجله را عبادت می‌کنی؟

.....

- آیا از اوامر خداوند عز وجله اطاعت می‌کنی؟

.....

سوم:

- با اعضای خانواده چه نوع بر خورد می‌کنی؟

.....

- آیا در خانواده مسؤولیت پذیری داری؟

.....

- آیا با اعضای خانواده مهربان هستی؟

.....

- آیا در رشد اعضای خانواده نقش داری؟

.....

چهارم:

- با خویشاوندان خود چه نوع برخورد می‌کنی؟

.....

پنجم:

با اجتماع چه نوع برخورد می‌کنی؟

○
حالا لطف نموده از تمام موضوعات منفی توبه کنید و از خداوند عز و جل بخواهید تا اشتباهات شما را ببخشد و در راستای اصلاح آن کمک تان کند.

خداوند عز و جل می‌فرماید: **وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.**

ای مومنین همه شما به سوی خدا به وسیله پشیمانی از گناه باز گشت نمایید.

و لطفاً با خود عهد ببندید که پاپند توبه خود باشید تا خداوند عز و جل کمک تان کند در غیر آن نتیجه درست نمی‌گیرید و آرزو دارم چنین نباشد که:

سبحه بر کف توبه بر لب دل پر از شوق گناه

معصیت را خنده می‌آید ز استغفار ما

خداوند عز و جل می‌فرماید: **قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا.**

به تحقیق رستگار شد کسیکه نفس خود را تزکیه نمود و ناکام و زیان کار شد کسی که آنرا پامال کرد.

تشکر دوستان عزیزم از اینکه تا هنوز با ما هستید و حال سفر خود را در مسیر درست زندگی به سوی کمال آغاز می‌کنیم.

درخت اگر متحرک شدی از جای به جای

نه جوراره کشیدی و نه جفای تبر

سعدی

قبلاً انسان را به تابلوی نقاشی تشبیه نمودیم و ملاحظه شد که نقاشی به میل ما نبود و تا اندازه زیاد تحمیل شده بود؛ ولی امروز می‌خواهم که مسؤولیت زندگی تان را به دست خود بگیرید و قسمت‌های از این نقاشی که مورد نظر تان نبود پاک نموده و به میل خود رسامی کنید و من به کمک خداوند عز و جل شما را تا حد ممکن در این مورد همکاری می‌نمایم.

تاکی به انتظار قیامت توان نشست
بر خیز تا هزار قیامت به پاکنیم

اولین کاری که باید انجام دهید، شروع حرکت و تلاش در این راستا می‌باشد.

چنانچه خداوند عز وجل می‌فرماید: **وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى.**

برای انسان همه چیز در اثر تلاش به وجود می‌آید.

اجازه بدهید که ذهن تانرا از بعضی بهانه‌های که همیشه شنیده‌ام راحت بسازم.

- بعضی‌ها برای به دست آوردن مقاصد خود کوشش نمی‌کنند و منتظر معجزه آسمانی نشسته اند و توکل به خداوند عز وجل را بهانه قرار می‌دهند.

باید متذکر شد که توکل به خداوند عز وجل بعد از تهیه اسباب است نه با ترک اسباب؛ یعنی تو حرکت کن تا خداوند عز وجل برکت کند.

نا برده رنج گنج میسر نمی‌شود
مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

- بعضی‌ها بهانه می‌آورند که شیطان ما را گمراه می‌کند و مقابله با آن بیهوده است.

باید متذکر شد که شیطان جز وسواس اثر بیشتری ندارد. چنان چه در روز قیامت به پیروان خود می‌گوید من بر شما تسلطی نداشتم جز وسوسه نمودن، مرا ملامت نکنید، نفس‌های خودتان را ملامت نمائید.

چنانچه خداوند عز وجل می‌فرماید: **إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانُ ضَعِيفاً.** مکر او ضعیف است.

بناً تنها گمراهان از شیطان پیروی می‌کنند.

چنانچه خداوند عز وجل می‌فرماید: **إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنْ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ.**

تو بر بندگان من تسلطی نداری؛ مگر بر گمراهانی که از تو پیروی کنند.

- بعضی‌ها می‌گویند که همه چیز تابع قضا و قدر الهی می‌باشد و انسان در سرنوشت خود نقشی ندارد. باید گفت که قضا و قدر به معنای صحیح آن با آزادی و اراده و اختیار انسان و قانون علیت و

نتیجه دادن کار و تلاش و تکاپو و پویایی او هیچ منافاتی ندارد.

قومی به جدو جهد گرفتند وصل دوست

قوم دیگر حواله به تقدیر می کنند

- بعضی ها می گویند که من بسیار کاملم پس ضرورت به حرکت و تغییر چیست. باید متذکر شد که تمام ما دارای نواقص می باشیم؛ یعنی اگر کمال را به یک درخت تشبیه کنیم ما هنوز در ریشه و یا ساقه آن قرار داریم و یا ساده تر بگوییم در هر جای که هستید مکان بالاتر از آن نیز موجود است و این ادعا مرا به یاد شعر شلغم خور می اندازد.

به شلغم یکی میل بسیار داشت
همه ساله شلغم در انبار داشت
همی خورد تعریف شلغم کنان
که شلغم چنین است و شلغم، چنان
کسی گفتش ای مرد صاحب تمیز
بجز شلغمت اندر جهان هست چیز؟
تو طعم عسل را چی دانی که چیست
که جز شلغم هیچ بر سفره نیست
چو شلغم خوری مدح شلغم کنی
دگر چیزها را همه ذم کنی
برو خوردنیهای دیگر بچش
چنین بر شکم بار شلغم مکش

- همچنان لطف نموده بهانه های از قبیل پیر بودن، جوان بودن، کوچک بودن، بزرگ بودن، زن بودن، مرد بودن، قبل از وقت بودن، کار از کار گذشته ... را فراموش کنید و از امروز به بعد تمام تقصیر را به اشخاص، اجتماع، شرایط ... نیندازید.



نقطه آغاز سفر

حالا که آماده سفر شده‌اید و می‌خواهید شروع به حرکت کنید، برای تان نقطه آغاز سفر را تعیین و معرفی می‌کنم. آیا می‌دانید نقطه آغاز از کجا است؟ بلی درست فکر کردید، این سفر را از وجود خود تان (از من موجود) شروع نموده و به سوی من مطلوب ادامه می‌دهیم:

هر نفس آواز عشق می‌رسد از چپ و راست
ما به فلک می‌رویم عزم تماشا که راست
ما به فلک بوده ایم یار ملک بوده ایم
باز همانجا رویم جمله که آن شهر ماست
مولانا

شرط اول سفر ما این است که خود را بپذیریم و به خود باور داشته باشیم، بناءً می‌پردازیم به بحث عزت و عزت نفس و اعتماد به نفس.

کاروان رفت و تو در خواب و میان دهی
 کی روی؟ ره ز که پرسی؟ چه کنی؟ چون باشی!؟



عزت نفس

در اول به بعضی از خصوصیت‌های اشخاصی اشاره می‌کنم که عزت نفس پائین دارند و بعداً می‌پردازیم به تعریف عزت و عزت نفس و راه‌های بلند بردن آن:

- بیشتر اوقات در خواب و خیال به سر می‌برد.
- آرزو می‌کند، ای کاش فرد دیگری باشد.
- محبت کردن در مقابل دیگران برایش مشکل است و زود خشمگین می‌شود.
- همیشه در فکر خوشحال نمودن دیگران است.
- همیشه ترس و اضطراب دارد.
- فکر می‌کند چیزهای زیادی در وجودش است که باید تغییر بدهد.
- همیشه باید کسی دیگری برایش بگوید که چه کار کند.
- انجام کار جدید برایش وقت زیاد می‌گیرد.
- همیشه از کارهای انجام داده متأسف است.
- به راحتی تسلیم می‌شود.
- فکر می‌کند به اندازه دیگران زیبا نیست.

- فکر می کند دیگران از او عیب جویی می کنند.
- از سر زنش شدن به آسانی ناراحت می شود.
- خود را فرد شکست خورده می داند.
- خود و دیگران را دوست ندارد.
- خود را آماده نمی داند.
- سعی می کند تا هم چیز را انجام دهد.
- از خوشحالی می ترسد.
- فکر می کند برای دیگران بی اهمیت است.
- همیشه می گوید، ای کاش مقام و رتبه ای دیگر می داشت.
- همیشه می گوید، ای کاش شاگرد و یا استاد خوب می بود.
- همیشه می گوید، ای کاش یک کتاب دیگر می نوشت و جایزه دیگری می گرفت، شرکت دیگری تأسیس می کرد؛ یعنی خواهشات بسیار زیاد دارد، که با افسوس همراه است.
- شکایت های جسمانی، افسردگی و اضطراب، کاهش سلامت بدن، بی تفاوتی و احساس تنهایی دارد.
- عدم رضایت شغلی دارد.
- خود را با زندگی نا هماهنگ می داند.
- خود را در همه چیز مقصر و خطا کار می داند.
- کاهش عملکرد و تمایل به شکست دارد.
- عدم مؤفقت آموزشی دارد.
- عزت نفس عبارت از احساس، دید و تعریفی است که از خود داریم؛ یعنی اینکه خود را چقدر دوست داریم و چقدر به خود ارزش می دهیم و در مورد خود چطور فکر می کنیم.
- عزت نفس قضاوت ما در باره نیروی فردی ما در برابر مبارزه با مشکلات زندگی و درک مسایل و تسلط به حل آنها است.
- عزت نفس احساس شایستگی، قابلیت و ارزش شخصی است و به پول، مقام، مادیات.....ارتباط ندارد.
- عزت نفس احساس ارزشمند بودن است که این احساس از مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می شود و قسمت زیاد آن بین یک الی سه سالگی شکل می گیرد

که انشالله در بحث تربیت اطفال به آن اشاره خواهیم نمود.
باید متذکر شد که عزت نفس صفت مقایسه‌ای، مسابقوی و رقابت‌آمیز نیست، فخر فروشی و بزرگ شمردن نیست، برتر دانستن و تحقیر کردن نیست؛ یعنی اینکه تکبر و خودستایی و خود را افزون‌تر از دیگران دانستن مانع عزت نفس می‌شود.

- برای بلند بردن عزت و عزت نفس نکات زیر را در نظر بگیرید.

- از خداوند ج بخواید تا عزت نفس شما را بیشتر کند.

ان العزة لله جميعا

- افتخار کنید که انسان هستید، اشرف مخلوقات روی زمین هستید، خلیفه خداوند ج در روی زمین هستید، آزاد هستید، حقوق انسانی دارید، حق انتخاب دارید و

- برای خود یک حد و مرزی تعیین کنید و آنرا برای دیگران توضیح دهید که در آن قسمت حق مداخله را ندارند و همچنان خودتان در حق و حقوق دیگران مداخله نکنید و این را بپذیرید که من و تو وجود دارد؛ یعنی اینکه در زندگی همدیگر حق مداخله را نداریم.

- لطفاً بین خود و انسان‌های دیگر از نظر رنگ، مقام، پول، خانه، موتر و غیره فرق قایل نشوید به‌خاطری که تمام انسان‌ها را خداوند ج خلق نموده و تمام انسان‌ها در مقابل قوانین الهی و قوانین حکومت یکسان و برابر اند.

چنانچه رسول اکرم ص در خطبه حجةالوداع فرمودند:

ان ربکم واحد و ادمه من تراب، لیس لعربی علی عجمی و فضل الابلتقوی.

- مقایسه، مسابقه حسادت و رقابت نداشته باشید و قبول کنید که از دیگران نه بهترید و نه بدتر، نه بالاترید و نه پایین‌تر، نه بیشترید و نه کمتر، به قد، وزن و شکل خود و دیگران اعتراض نکنید.

چنانچه خداوند ج در قرآن کریم می‌فرماید:

و هوالذي انشاکم من نفس واحده.

- خود، دیگران و زندگی را خوب بدانید و دوست داشته باشید.

زندگی زیباست ای زیبا پسند

زنده اندیشان به زیبایی رسند

- پذیرید که شما نیز مانند دیگران ارزش، اهمیت و اعتبار دارید، وقت شما نیز مهم است قسمی که وقت دیگران مهم است.

تو به قیمت ورای دو جهانی
چی کنم قدر خود نمی دانی

- از خود تان احساس شرمندگی و خجالت نکنید؛ یعنی از قد تان، وزن تان، قیافه تان، سن تان، پدر تان، برادر تان، پسر تان، موتر تان، خانه‌ی تان... احساس شرمندگی نکنید.

تن آدمی شریف است به جان آدمیت
نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی
چه میان نقش دیوار و میان آدمیت
به حقیقت آدمی شو تو و گر نه مرغ دامم
که همی سخن بگوید به زبان آدمیت

سعدی

- هراس اجتماعی نداشته باشید؛ یعنی از دیگران احساس اضطراب و نگرانی نکنید. تمام انسان‌ها را خوب بدانید و در فضای محبت و همکاری با دیگران به جستجوی راه‌های باشید که به خود و دیگران کمک کنید.

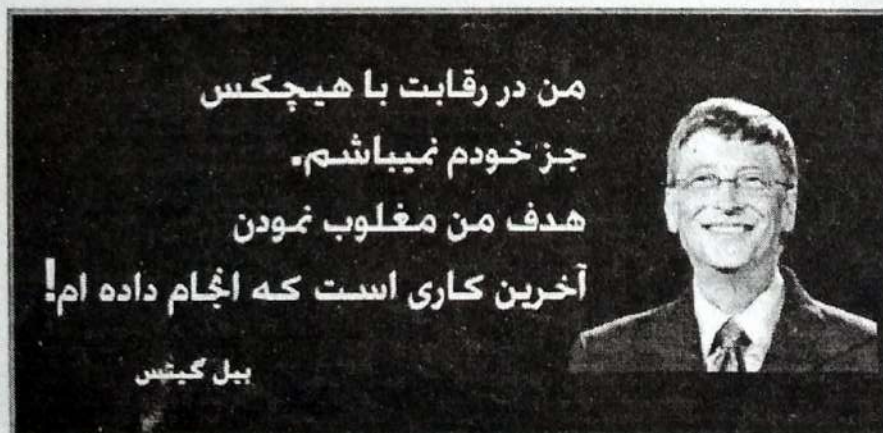
بنی آدم اعضای یکدیگر اند
که در آفرینش ز یک گوهر اند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دیگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

سعدی

- در حل نمودن مشکلات از نیروی فکری خود استفاده کنید؛ یعنی خود را درمانده و بدبخت احساس نکنید و ای کاش‌ها را به دل راه ندهید.

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
 فردا که نیامده ست فریاد مکن
 بر گذشته و نامده بنیاد مکن
 حالی خوش باش و عمر برباد مکن
 سعدی

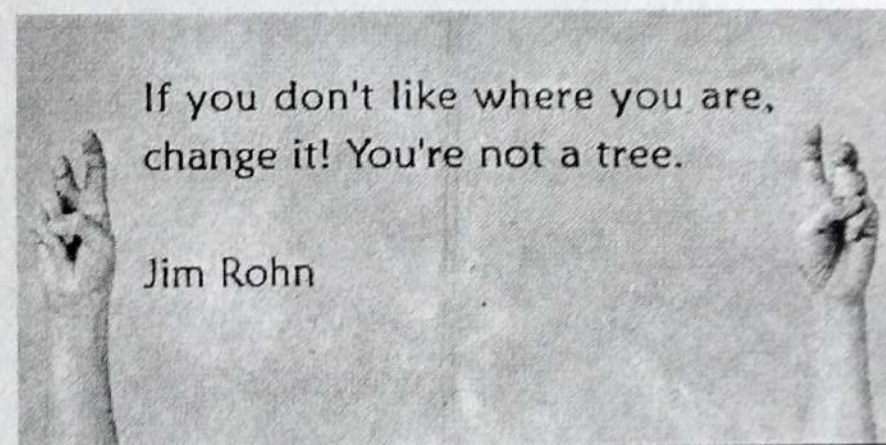
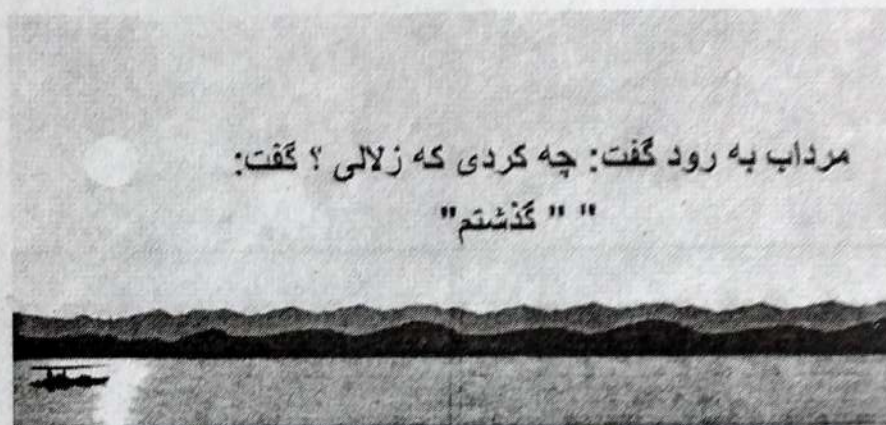
- کارها و اعمال تان را به اساس قضاوت دیگران انجام ندهید؛ بلکه معیار تان ارزش‌های دینی و اخلاقی باشد.
- یعنی همیشه کار درست، خوب، مناسب، اسلامی، انسانی و اخلاقی را انجام بدهید و منتظر قضاوت، تمجید و تقبیح کسی نباشید.
- آگاهانه زندگی کنید و هر روز چند مرتبه سطح آگاهی خود را بسنجید و افکار خود را با وظایف خود تطبیق دهید.
- بپذیرید که انسان موجود ناقص است و می‌تواند اشتباه کند؛ یعنی تلاش خود را انجام می‌دهیم تا یک کار به صورت درست آن انجام شود؛ ولی اگر کدام اشتباه رخ داد خود را سرزنش نکنید، بلکه اشتباه را منحصیث تجربه قبول کنید و دفعه بعد آنرا تکرار نکنید.
- به کسی وابسته نباشید؛ یعنی در امور زندگی تان، خود تصمیم بگیرید مثلاً در استفاده از وقت، پول، درس، لباس، غذا.....تصمیم خود تان مهم است.



- از عذر آوردن و بهانه کردن اجتناب کنید و مسؤولیت کارهای تان را به عهده بگیرید. باید متذکر شد که مسؤولیت‌ها را باید در حد معین بپذیریم چون مسؤولیت کم و زیاد هر دو برای ما مشکل ایجاد می‌کند. به همین لحاظ است که مسؤولیت را به درجه حرارت بدن تشبیه می‌کنند که اگر ۳۷

- درجه ساتی گرید باشد درست است و اگر زیاد یا کم گردد خطرناک می باشد.
- به کارهای خوبی که انجام می دهید افتخار کنید و به یاد داشته باشید که افتخار نمودن به کار خوب، پیشرفت و موفقیت به معنای غرور نمی باشد.
- از زندگی لذت ببرید و خود را لایق خوشبختی بدانید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- خود را هر گونه که هستید بپذیرید و از خود خوشنود و راضی باشید و برای بهتر شدن تان تلاش کنید.
- کوشش نکنید که بهتر از دیگران باشید؛ بلکه کوشش تان در این باشد که نسبت به روز قبلی خود بهتر شوید.
- شکست را تحمل کنید و تسلیم آن نشوید و به یاد داشته باشید که با هر شکست توان شما بیشتر می شود؛ یعنی اشتباه و شکست را فرصت و نعمتی برای پرورش و به تعالی رسانیدن خود در نظر بگیرید.
- از دیگران توقع نداشته باشید و کسی را نرنجانید و به زحمت نیندازید.
- با وصف داشتن استقلال پذیرای کمک کردن و کمک گرفتن باشید. وقتی که دیگران برای تان کمک نمودند از آنها سپاس و قدردانی کنید.
- از کلمه های منفی مانند احمق، بد، خراب، ناتوان، بازنده، بد قواره... برای خود و دیگران استفاده نکنید.
- به دنبال فعالیت های نو باشید؛ البته با در نظر داشت عقل، منطق و اصول انسانی.
- احساس ها و هیجان ها و عواطف خود را ابراز کنید.
- در گرفتن حق خود تلاش کنید؛ ولی در عین قدرت و توانمندی بخشنده باشید.
- انتقادپذیر باشید بدون اینکه دچار خشم شوید.
- نقاط ضعف خود را شناسایی و به اصلاح آنها پردازید.
- زندگی تان را در تعادل و تناسب نگهدارید؛ یعنی کار، استراحت، تفریح، تغذیه، روابط اجتماعی... همه را در جای خودش نگهدارید و یکی را فدای دیگری نکنید.

یافتن خود
+
شناختن خود
+
پذیرفتن خود
+
دوست داشتن خود
=
عزت نفس



اگر جایی که ایستاده اید را نمی پسندید،
عوضش کنید. شما درخت نیستید.

- اگر می‌خواهی هستی را بشناسی، خودت را بشناس / سقراط
- برای اینکه به خوشبختی راستین برسی، باید تفاوت میان وسیله و هدف را بدانی و به ناگزیر در جهت هدف یا ارزش پایانی به جنبش در آیی. آنتونی رابینز
- انسان اگر قدر خودش را می‌داندست دنیای او بهشت می‌شد. / سافو
- انسانیت، انسان را تا حد فرشتگان بالا می‌برد. / سولژ نتسین
- من در تولد خود نقشی نداشتم و در مرگ خود نیز نقشی ندارم، نقش من همه در زندگی من است. / گوته
- در تولد ما پدر و مادر نقش اصلی را دارند؛ اما راه زندگی خودت را، خودت باید انتخاب کنی. هانس کریستیان آندرسن
- اگر از تولد خود ناراضی هستی، کاری کن که از زندگی خودت راضی باشی. مایا کوفسکی
- اگر زندگی راحت، پاک و سالم می‌خواهی از عمل خودت کمک بگیر. الکساندر دوما
- پشیمانی تنها به زبان کافی نیست، عمل می‌خواهد. / آدام اسمیت
- هر سه مرحله سفر لذت مخصوص خود را دارد. شروع سفر، مدت سفر و پایان سفر. / کلود مونه
- هیچ حادثه‌ای بدون حرکت واقع نمی‌شود. / انشتین
- تصمیم خوب نتیجه خوب دارد و مجموع همین نتایج است که خوشبختی را برای انسان ممکن می‌سازد. / لینکلن
- آنچه باعث کمال می‌شود طلب علم و کسب آن است. / امام غزالی
- مقصود از حرکت در (از تو حرکت از خدا برکت) همین کوشش است.
- دقت، تحقیق، پشت کار و امید، چهار رکن اصلی و اساسی همه اختراعات و اکتشافات بشری است. / انشتین
- یادگیری می‌تواند در سراسر زندگی، انجام پذیرد. / ابراهام مازلو
- هنگامی که سر رشته‌ی زندگی تان را در دست بگیرید، دنیا پاسخ مثبت می‌دهد و هوش سرشار، برافروخته می‌گردد. شری کارتر اسکات

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به معنای اطمینان داشتن به خود و یا خود باوری می‌باشد. یعنی اینکه من خودم را به چه اندازه دانا و توانا (در مورد کاری یا به صورت عموم) می‌دانم.

اعتماد به نفس دو نوع است.

۱- اعتماد به نفس مثبت

۲- اعتماد به نفس منفی

- اعتماد به نفس مثبت آنست که شخص می‌گوید هم می‌دانم و هم می‌توانم یعنی باورش به این است که یک کار را انجام داده می‌تواند.

- اعتماد به نفس منفی آنست که شخص می‌گوید نمی‌دانم و نمی‌توانم و یا می‌دانم؛ ولی نمی‌توانم یعنی باورش بر این است که یک کار را انجام داده نمی‌تواند.

بنابراین تمام اشخاص دارای اعتماد به نفس اند و هر وقت که از داشتن اعتماد به نفس سخن گفته می‌شود همان اعتماد به نفس مثبت است و وقتی که از نداشتن اعتماد به نفس سخن گفته می‌شود همان اعتماد به نفس منفی است.

قابل ذکر است که اساس اعتماد به نفس در چهارده ماه اول زندگی شکل می‌گیرد که انشالله در بحث تربیت اطفال به آن اشاره خواهیم نمود.

همچنان اعتماد به نفس را به اعتماد به نفس بالا و پایین تقسیم می‌کنند.

به اساس تعریفی که ارائه شد ملاحظه می‌گردد که برای انجام هر کار اعتماد به نفس مثبت ضروری است بناً گفته می‌توانیم که لازم هر موفقیت اعتماد به نفس مثبت است.

برای ایجاد و بلندبردن اعتماد به نفس مثبت، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱- به قدرت و یاری خداوند عز و جل باور داشته باشید و در همه جا او را حاضر بدانید.

۲- مسؤولیت کارهای تان را به عهده بگیرید.

۳- از شکست و اشتباه نترسید.

- ۴- نگران قضاوت و نظر دیگران نباشید.
- ۵- خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- ۶- مثبت‌بین باشید.
- ۷- هدف‌های کوتاه مدت، متوسط و درازمدت تعیین کنید.
- ۸- از تغییر نترسید.
- ۹- برای مسایل زندگی تان، خود تصمیم بگیرید.
- ۱۰- مراقب صحت و سلامت خود باشید.
- ۱۱- به خود رسیدگی نموده و ظاهر تان را پاکیزه و آراسته کنید.
- ۱۲- سویه علمی تان را بلند ببرید.

- با عزم راسخ کار کنید، اسیر دست سرنوشت نشوید. / جان ماکسول
- واجب ترین دقت‌ها در باره خود و مقدس ترین دقت‌ها در باره خدا است / فرانکلین
- اگر دست تو برای تغییر گذشته بسته است، برای ساختن حال و آینده باز است فرصت را از دست مده.
- سعادت یعنی اول خود شناسی، بعد خدا شناسی و بعد خلق شناسی / امام محمد غزالی
- انسان راستین حتا در سخت ترین شرایط نیز عزت نفس خود را زیر پا نمی گذارد. سقراط
- اولین و مهمترین مرحله عزت نفس قناعت است. / گاندی
- در دنیا جای کافی برای همه هست، پس به جای اینکه جای کسی را بگیری سعی کن جای خودت را پیدا کنی. / چارلی چاپلین
- من نهصدو نودو نه بار شکست نخورده‌ام؛ بلکه من نهصدو نودو نه روش یاد گرفته ام که چگونه گروپ برق ساخته نمی شود. / توماس ادیسون
- خردمند کسی است که آنچه را نمی تواند تغییر دهد، بپذیرد. / لرمود بترا
- بهترین دستور زندگی اینست که اعتماد به نفس داشته باشید. / میکل آنژ
- کسی که به خود اطمینان دارد، به تعریف کسی احتیاج ندارد. / گوستا ولوبون
- در هر زمینه‌ی هرچه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید، اعتماد به نفس تان نیز بیشتر می شود. / برایان تریسی
- بالا ترین اعتمادها، اعتماد به نفس است. / آدم اسمیت
- اگر در مورد دیگران دایم قضاوت کنی دیگر وقتی برای دوست داشتن شان نخواهی داشت. مادر ترزا
- اول به خدا و دوم به خودت اعتماد داشته باشی کافی است. / کرسلف کولمب

موفقیت

موفقیت عبارت از رسیدن، داشتن، شدن و یا بودن است.

رسیدن: به هدف رسیدن.....

داشتن: پول داشتن.....

شدن: داکتر شدن.....

بودن: استاد بودن.....

یعنی اگر در زندگی خود به چیزی که می‌خواهیم برسیم، انسان موفق گفته می‌شویم به شرطی که این موضوع مهم، با ارزش، خوب و درست باشد و آنرا از طریق کار و کوشش و فعالیت شخصی خود ما همراه با لذت، شادی، رضایت، آرامش و راحتی به دست آورده باشیم.

بنابراین موفقیت به دست آوردن چیزی است در چارچوب سلامت فیزیکی و روانی، خوشبختی و اصول اخلاقی، در غیر آن برنده شدن و پیروز شدن است.

باید متذکر شوم که برای انسان دو تا هدف موجود است:

یکی سلامت فیزیکی و روانی و دوم خوشبختی.

موفقیت یک راه و جاده است این جاده دوامدار است و با اولین قدم شروع می‌شود.

فورمول موفقیت نهایی

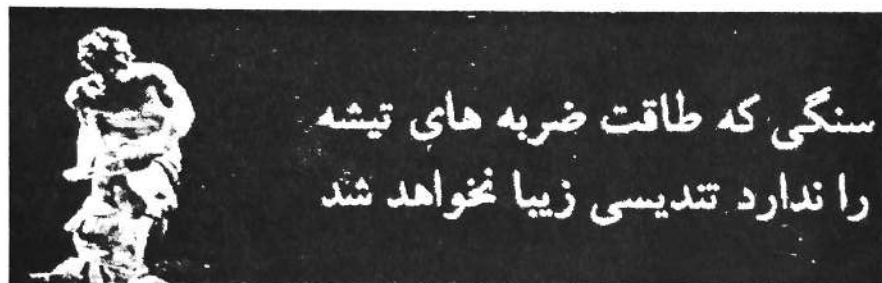
در مبحث قبلی آموختیم که موفقیت جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند موفقیت‌های بیشتری هستیم؛ یعنی موفقیت فرصتی است که به تدریج از نظر احساسی، اجتماعی، روانی، جسمی، فکری و مالی رشد کنیم و با دیگران کمک و همکاری نماییم و بلاخره اینکه موفقیت یک مسیر است نه نقطه پایان، که باید هر قسمت این مسیر را با خوشبختی و سلامتی بپیماییم.

حالا به توضیح فورمول موفقیت نهایی می‌پردازم:

۱- در یک محیط آرام قرار بگیرید.

۲- خوش و آرام باشید و تمرکز کامل داشته باشید.

- ۳- از خداوند ﷻ کمک بگیرید.
- ۴- دقیقاً مشخص کنید که چی می خواهید.
- ۵- در زمینه مورد نظر الگو انتخاب کنید.
- ۶- با اشخاص خبره در زمینه مشورت کنید.
- ۷- عمل را آغاز کنید و قدم‌های را بردارید که شما را به انتخاب تان نزدیک سازد.
- ۸- بعد از یک مدت نتایج عمل تان را بررسی کنید.
- ۹- انعطاف‌پذیر باشید؛ یعنی اگر متوجه شدید که اشتباه نموده اید آنرا اصلاح بسازید.
- ۱۰- به خداوند ﷻ توکل داشته باشید، مواظب صحت و سلامت خود باشید و از تمام مسیر لذت ببرید.



هدف

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ط



لویی پاستور

تنها گنجی که
ارزش جستجو
کردن دارد
هدف است

خدا آن ملتی را سروری داد
که تقدیرش بدست خویش بنوشت
به آن ملت سرو کاری ندارد
که دهقانش برای دیگران کشت
اقبال لاهوری

هدف تجسم کردن و دیدن حالت و وضعیتی است که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم.

تعیین هدف خوبی‌های زیر را دارا می‌باشد:

- تعیین هدف یکی از مهمترین عوامل کسب موفقیت است.
- تعیین هدف عامل حرکت برای خلق آینده دلخواه است.
- تعیین هدف مقصد و مسیر زندگی را روشن می‌کند.
- تعیین هدف در زندگی به انسان، شور، شوق و انرژی می‌دهد.
- تعیین هدف باعث رشد و تعالی می‌شود.
- تعیین هدف باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.
- تعیین هدف باعث ایجاد هماهنگی و وحدت می‌شود.
- تعیین هدف انگیزه و روحیه تلاش را بهبود می‌بخشد.
- تعیین هدف امکان پیشرفت و بهبود را فراهم می‌کند.
- تعیین هدف، سبب تمرکز بر فعالیت‌ها می‌شود.

بایدهای یک هدف

- هدف باید واقع‌بینانه باشد.
- هدف باید ممکن باشد.
- هدف باید عمومی و جهانی باشد.
- هدف باید به اساس علم و محبت تعیین شود.
- هدف باید اسلامی، اخلاقی و انسانی باشد.
- هدف باید آگاهانه باشد.
- هدف باید آزادانه باشد.
- هدف باید مهربانانه باشد.

- هدف باید سازنده باشد.
 - هدف باید مسئولانه باشد.
 - هدف باید در اختیار و کنترل ما باشد.
 - هدف باید جالب و جاذب باشد.
 - هدف باید متناسب به امکانات و منابع دست داشته باشد.
 - هدف باید مورد تایید باشد.
 - هدف باید روشن، واضح و مشخص باشد.
 - هدف باید روی کاغذ آورده شود.
 - هدف باید با جمله‌های مثبت باشد.
 - هدف باید مقید به زمان باشد.
 - هدف باید قابل اجرا و دست یافتنی باشد.
 - هدف باید در راستای ارزش‌ها تدوین شوند و برای همه سودمند باشد.
 - هدف باید بهترین راه حل تان باشد.
 - هدف باید مهم‌ترین کار زندگی تان باشد.
- دوستان عزیز!
- در تعیین هدف نکات زیر را نیز در نظر داشته باشد.
- با انسان‌های آگاه در زمینه مشورت کنید.
- امرهم شوری بینهم
- اگر هدف تان بزرگ است آنرا به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید.
 - آگاهانه و مهارت لازم را به دست بیاورید.
 - اگر چند هدف دارید آنها را اولویت بندی کنید و فهرستی از آنها تهیه کنید.

-
- اگر مطمئن هستید که انتخاب تان درست است برای به دست آوردن آن صبور باشید و تا آخر آنرا ادامه بدهید.
 - با استفاده از رنج و لذت انگیزه ایجاد کنید.
 - اهداف بزرگ انگیزه را زیاد می‌سازند.
 - انعطاف‌پذیر باشید.
 - کار تان را دوست داشته باشید و از انجام آن لذت ببرید.
 - با آرامش حرکت کنید با حد اکثر توان فیزیکی و روانی.
 - اگر کار بهتری پیدا شد کار خوب را رها نکنید و به پایان برسانید.
 - شور و شوق و هیجان داشته باشید.
 - وقت، انرژی و پول تان را مدیریت کنید.
 - پایبند باشید، استقامت و استمرار داشته باشید.
 - به هدف تان باور داشته باشید.
 - از همان لحظه تصمیم‌گیری کار را شروع کنید و شروع را به بعد موکل نکنید، یعنی وعده را به فردا نکنید و تغییرات جزئی را شروع کنید.
 - وسیله را هدف قرار ندهید؛ چون قبلاً گفتیم که هدف اصلی سلامت و خوشبختی است.
 - از شروع تا ختم هدف خود را ببینید.
 - درگیر کار، فعالیت و حرکت شوید.
 - سه نوع هدف داشته باشید.
 - کوتاه‌مدت: یک روز تا یک ماه
 - میان مدت: یک ماه تا یک سال
 - بلند مدت: یک سال تا هفت سال

- باید بدانیم کجا هستیم، کجا می‌خواهیم برویم و برای رسیدن چی بکنیم.
 - هر روز یک کار جدید کنید که شما را به هدف تان نزدیک بسازد.
 - با تمام وجود به هدف تان علاقه‌مند باشید.
 - ذهن تان را درگیر هدف تان کنید.
 - وقت و انرژی بیشتر تان را به هدف تان مصرف کنید.
 - کاغذ هدف تان را جایی بگذارید تا همیشه ببینید.
 - برای هدف ستراتیژی ضروری است.
 - نقشه (تمام راه‌های رسیدن به هدف)
 - طرح یا پلان (انتخاب یک یا دو راه)
 - برنامه (دادن وقت به طرح)
 - هر شب و هر صبح پنج دقیقه هدف تان را مرور کنید و تصویرسازی ذهنی کنید که به هدف تان رسیده‌اید و در حال لذت بردن از آن هستید.
 - از اشتباه، شکست و نظر مردم نترسید.
 - بیوگرافی اشخاص موفق را بخوانید.
 - صحت، سلامت و خوشی خود را حفظ کنید.
 - ذهن تان را کاملاً آرام نگاه کنید.
 - خود را برای به دست آوردن هدف تان شرطی بسازید.
 - جمله‌های تأکیدی مثبت بسازید.
- قابل یادآوری است که هدف یکی از بزرگترین ضرورت‌های زندگی است و اگر خود مان آگاهانه تصمیم نگیریم، محیط برای ما تصمیم گرفته و آنرا به ما تحمیل می‌کند؛ یعنی نداشتن هدف را می‌شود به حالت‌های زیر تشبیه نمود:
- شخص بی‌هدف به شخصی می‌ماند که به یک شهر بار اول سفر کند، نقشه و معلومات در باره آن نداشته باشد.
 - بی‌هدفی مانند رها کردن تیر در تاریکی است.

- شخص بی هدف در عرصه زندگی مانند کشتی بی است که در بحر باشد و محل رفتن آن معلوم نباشد که تمام بادهای مخالف آن باشد.

همتم بدرقه‌ای راه کن ای طایر قدس
که دراز است راه مقصد و من نو سفرم

کار عملی

- یک روز جمعه بعد از ادای نماز جمعه در یک محل آرام قرار بگیرید.

- از خدواند عز وجل بخواهید کمک تان کند.

- ذهن تان را کاملاً آرام بسازید.

- یک قلم و کاغذ بردارید.

- هر چیزی که می‌خواهید بنویسید مانند موتر، خانه، پول، اسناد علمی.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- حالا از بین تمام خواسته‌های تان بعضی از آنها را نظر به زمان، ضرورت و ارزش آن بیرون نویس کنید.

- تا یک ماه اول به کدام هدف تان ضرورت دارید:

.....

.....

.....

.....

.....

- تا یک سال به کدام هدف تان ضرورت دارید:

.....
.....
.....
.....
.....

- تا هفت سال به کدام آن ضرورت دارید:

.....
.....
.....
.....
.....

حالا از هر کدام یکی را انتخاب کنید:

- تا یک ماه _____

- تا یک سال _____

- تا هفت سال _____

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

به طور نمونه هدف یکساله برای یک شاگرد صنف دوازدهم درست می‌کنیم و شما به اساس آن هدف‌های خود را تنظیم کنید:

- ۱- امروز تاریخ / / می‌باشد.
- ۲- هدفم کامیابی در امتحان کانکور در فاکولته می‌باشد.
- باید متذکر شویم که انتخاب رشته باید دقیق باشد که انشاءالله در مورد انتخاب رشته نیز معلومات خدمت تان ارایه خواهیم کرد.
- ۱- تاریخ امتحان کانکور / / می‌باشد.
- ۲- کتاب‌های خود را مرتب می‌کنم تا اولین گام را برداشته باشم.
- ۳- مشورت با یک یا چند نفر که قبلاً در این زمینه موفق شده اند.
- ۴- در یک مرکز آموزشی خوب ثبت نام می‌کنم.
- ۵- با در نظر داشت وقت مکتب، کورس و شرایط خانه برای خود یک تقسیم‌اوقات درست می‌کنم تا زمان را به درستی مدیریت کنم. در مورد مدیریت زمان بعداً معلومات ارایه خواهیم کرد.
- ۶- به صورت متداوم با تمام شور و شوق و اشتیاق درس می‌خوانم.
- ۷- بیشترین انرژی و وقت خود را به هدفم اختصاص می‌دهم.
- ۸- هر شب و هر صبح هدفم را مرور می‌کنم و موفقیت خود را تصویرسازی ذهنی می‌کنم و اگر کدام اشتباه موجود بود آنرا اصلاح می‌سازم؛ یعنی از فورمول موفقیت استفاده می‌کنم.
- ۹- همیشه از خداوند عزوجل کمک می‌خواهم.
- ۱۰- در تمام این مدت به خداوند عزوجل توکل دارم و تعهد می‌کنم که هیچ فرصتی از دست ندهم و با تمام وجود نتیجه‌ی که حاصل می‌شود را می‌پذیرم.
- ۱۱- لطفاً به سوالات زیر پاسخ بدهید:
- ۱۲- چرا این هدف را تعیین نمودید؟

- هر روز کاری کنید که شما را بیشتر به هدف تان نزدیک بسازد.
- ذهن خود را برای رسیدن به هدف تان شرطی کنید؛ یعنی هر روز حداقل دو بار هدف تان را مرور کرده و تصویرسازی ذهنی را انجام دهید و احساس شادی کنید.
- به موفقیت تان باور داشته باشید و در آرامش کامل به سر ببرید.
- جمله‌های تأکیدی مثبت برای خود بسازید.

- من انسان موفق هستم.
 - من به کمک خداوند عز وجل به هدفم می‌رسم.
 - من هر روز درس می‌خوانم.
 - من درس‌ها را خوب یاد می‌گیرم.
 - من هر روز به هدفم نزدیکتر می‌شوم.
- هر که به نیکی عمل آغاز کرد
نیکی او روی برو باز کرد

- موانع پیشرفت تان را شناسایی و اصلاح کنید.
- هر روز برای رسیدن به هدف تان بیشتر تلاش کنید.
- به یاد داشته باشید که لازمه موفقیت تان استمرار و پیگیری است بناً هیچ فرصتی را به هیچ عنوان از دست ندهید.

- از پیگیری هدف تان لذت ببرید.
- به آینده مشتاق و امیدوار باشید و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- از اشتباه‌های تان درس بگیرید و نگذارید دوباره تکرار شوند.
- برای رسیدن به هدف تان مضطرب، نگران و وسواسی نباشید.

گفتن ز من از تو کار بستن
بیکار نمی‌توان نشستن
نظامی گنجوی

- در تمام مراحل کاری تان باید:

- به خداوند عز وجل توکل داشته باشید.
- به صحت خود توجه داشته باشید.
- شور و اشتیاق داشته باشید.
- اعتماد به نفس مثبت داشته باشید.
- سر زنده و شاد باشید.
- لبریز از عشق و محبت باشید.
- قدر شناس و سپاس‌گذار باشید.
- انعطاف‌پذیر باشید.
- به دیگران کمک کنید.

میارا بزم در ساحل که آنجا
نوای زندگانی نرم خیز است
به دریا غلط و با موجش در آمیز
حیات جاویدان اندر ستیز است
اقبال لاهوری

۲۷- یک‌بار دیگر با خداوند عز وجل تعهد ببندید که:

خداوند! من به کمک و یاری تو برای رسیدن به هدفم تمام تلاش را می‌کنم و هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهم و نتیجه کار هر چه که تو برایم لازم دیدی با کمال میل می‌پذیرم و هیچ اعتراض نمی‌کنم.

امضاء

ابرو بادو مه و خورشیدو فلک در کار اند
تا تو نانی به کف آری به غفلت نخوری
همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار
شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری
سعدی

استعمال نکنید.

- از انجام کار، نظر مردم و شکست نترسید.
- اعتماد به نفس تان را از دست ندهید و شکست را منجیث تجربه قبول کنید.
- با اشخاصی که به صداقت و لیاقت شان باور دارید مشورت کنید.
- هر صبح و هر شب پنج دقیقه به بررسی اعمال تان و اصلاح اشتباههای تان فکر کنید.
- در مورد کارهای که می‌خواهید انجام دهید اطلاعات تان را بیشتر کنید.
- افکار منفی و آزار دهنده را به مغز تان راه ندهید.
- از اثر موانع دلسرد نشوید و آنها را به دقت از سر راه تان بردارید.
- از آوردن هر نوع بهانه به خاطر انجام ندادن کار خود داری کنید.
- همیشه خیر دیگران را بخواهید و بیشتر از آنچه که از دیگران توقع دارید به کمک و یاری شان بپردازید.

- کمال عبارت است از خود داری، مردم داری، دین داری و دنیا داری. ابو نصر فاریابی
- اگر عزت دیگران را رعایت کنید شما نیز عزت خواهید یافت. کانت
- بهترین تصمیم‌ها، آن است که خیر آن به بیشترین افراد برسد. گاندی
- عظمت زندگی در علم نیست؛ بلکه در عمل است. / توماس هنری هاکسلی
- می بایست در زندگی، هدفمند باشید، پ می بایست هدفی را دنبال کنید، می بایست برگزینید و تصمیم بگیرید، آن هم، هم اکنون / انتونی رابینز
- پیدا کردن یک هدف روشن و بزرگ، نخستین کامیابی است که بر انگیزاننده‌ی فرد و به آرزو در آورنده‌ی وی در آفرینش راه‌ها و راهکارها می باشد. / استیو چندلر
- در اجرای تصمیم‌های خوب، خداوند عز وجل بهترین تصمیم گیرندگان است. / بطوطه
- تصمیم نتیجه عقل است. جانوران و دیوانگان قدرت تصمیم را ندارند. کانت
- اگر هدفمند زندگی نکنید، به بیشترین حد توانایی خود نخواهید رسید و یا بیشترین میزان توانایی‌های خود را ارائه نخواهید داد. / جک کانفیلد
- هدف زندگی خود را بر آورده سازید و مهمتر از همه آنکه این کار را با عشق، شور، حرارت، شیفتگی و سر زندگی بسیار انجام دهید. انتونی رابینز
- هر رفتاری محصول یک تفکر است. رالف والدو امرسون
- تصمیم خوب نتایج خوب دارد و مجموعه همین نتایج است که خوشبختی را برای انسان ممکن می‌سازد. / لینکن
- داشتن ذهن خوب کافی نیست، مهم استفاده‌ی صحیح از آن است. / دکارت
- به دنبال اشتباهات و خطاهای خود نگردید در پی راه حل‌ها باشید. / هنری فورد
- تا همت بلند نباشد هیچ تصمیمی اجرا نخواهد شد. / اسحق نیوتن
- در جهان تنها یک موفقیت وجود دارد و آن این است که بتوانیم به اهداف خود جامه عمل بپوشانیم. کرسو فرمورلی

- بهترین ویژگی در زندگی روزمره، نیروی محرکه است که به عمل منتهی می‌شود؛ یعنی اراده را سخ. / فرناند و پسوا
- تفکر مومن هم به کار دنیای او می‌آید و هم به درد آخرت او می‌خورد. / ابن سینا
- به میزان افراد بشر، نیکبختی وجود دارد؛ اما به دست آوردن همه‌ی آن‌ها فقط یک کلید دارد! اراده. / گوته
- کار آئی معلول و محصول سه چیز است: علاقه، دانش و تجربه. / حافظ بصری
- انسان‌ها تنبل نیستند. فقط دارای اهداف ضعیفی هستند که الهام بخش نیست. / آنتونی رابینز
- برای پیروزی در هر کار آنرا به نام خداوند و اعتماد به نفس شروع کن و تمام کن. / امام غزالی
- کاری که در راه خدا باشد، مزد خدایی هم دارد. / امام رضا علیه السلام
- برای آینده تصمیم بگیر و تلاش کن و امید ببند؛ اما برای آینده زندگی نکن. / گوته
- اگر باور داشته باشی که می‌توانی، بی شک می‌توانی. / ناپلئون هیل
- من شکست را به رسمیت نمی‌شناسم. / هنری فورد
- از دیروز بیاموز، برای امروز از زندگی کن و امید به فردا داشته باش. / البرت انشتین

سلسله موفقیت ۴

موفقیت

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ

حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

از ایشان کسانی هستند که می گویند: ای پروردگار ما! در دنیا به ما نیکی
بخش و در آخرت نیز نیکی بخش و ما را از شکنجه آتش نگهدار.

تقدیم به عزیزانی که می خواهند در مسیر

زندگی موفق باشند.

آزاد شو از بند خویش، زنجیر را باور نکن
اکنون زمان زندگیست، تاخیر را باور نکن
حرف از هیاهو کم بزن، از آشتی ها دم بزن
از دشمنی پرهیز کن، شمشیر را باور نکن
خود را ضعیف و کم ندان، تنهادراین عالم ندان
تو شاهکار خلقتی، تحقیر را باور نکن
بر روی بوم زندگی هر چیز می خواهی بکش
زیبا و زشتش پای توست، تقدیر را باور نکن
تصویر اگر زیبا نبود، نقاش خوبی نیستی
از نو دوباره رسم کن، تصویر را باور نکن
خالق تو را شاد آفرید، آزاد آزاد آفرید
پرواز کن تا آرزو، زنجیر را باور نکن....

در مطالعات علمی دو هدف اصلی و اساسی برای انسان قایلند:

۱- سلامت فیزیکی و روانی.

۲- خوشبختی.

بقیه چیزها وسیله ای برای رسیدن به این دو هدف هستند و هدف نامیده نمی شوند. موفقیت بیش از هر چیزی داشتن یک چیز است مثل پول، قدرت، مدرک علمی و خیلی از اوقات به معنی بودن، شدن و ماندن است. موفقیت وقتی معنا پیدا می کند که در چارچوب دو هدف بالا باشد. یعنی هیچ کس نمی تواند سلامت فیزیکی و روانی و خوشبختی را هزینه کند و بگوید من موفق شده ام، بلکه در اینجا اسمش بردن یا نباختن یا بازنده کردن دیگری است. لذا اگر من میلیونر شدم و خانواده ام از هم پاشید و یا سلامتی ام را از دست دادم من موفق نیستم بلکه برنده ام.

پایه های اساسی موفقیت عقل، علم و عمل هستند.

دو محافظ موفقیت عبارتند از:

۱- **محبت و خدمت:** محبتی که به عنوان رابطه ضروری میان انسان است که در طبیعت با عنوان قانون جاذبه شناخته می شود یعنی بدون محبت زندگی زیر یک پرشش اصلی و اساسی می رود. شاهکار انسانی در محبت و خدمت است.

۲- **آرمان خواهی، اصول اخلاقی و انسانیت:** در هر جامعه ای همان نظام ارزشها به همراه مجموعه ای از جنبه های دیگر سلامت که به عنوان انسانیت خودش را نشان می دهد.

• معمولاً مساله موفقیت با سه پدیده ثروت و قدرت و حیثیت (که فقط آبروی اجتماعی و وجهه و تایید و تصویب اجتماعی است و با خودش معروف و مشهور بودن را دارد ولی غالب اوقات محبوب بودن را ندارد) همراه است.

• موفقیت راه و جاده است نه مقصد و خانه، شما هیچوقت نمی توانید به جایی برسید و بگویید پایان کار است.

• موفقیت با اولین قدم آغاز می شود نه با آخرین قدم. آدم موفق کسی است که قدم اول را درست برداشته و بعد قدم دوم را درست برداشته و ای بسا پس از قدم ده هزارم هنوز به جایی نرسیده ولی هنوز آدم موفق است. اما در مفهوم برنده شدن فرد به قدم نهایی فکر می کند.

• این ما و شما مییم که باید تغییر کنیم نه تغییری که در مسیر سازش باشد بلکه تغییری که با سازگاری باشد. لذا کسانی که همیشه تلاش می کنند دیگران یا دنیا را عوض کنند غالباً به جایی نمی رسند. لذا هنر زندگی در اینست که در من چه می گذرد آن زمان که جهان در گذر است.

موفقیت داشتن یک چیزی است که چند شرط را دارد:

۱- درست، مفید، خوب، با ارزش و مهم باشد. یعنی ما نمی توانیم بگوییم بالاخره من زندگی او را بهم زدم و موفق شدم چون با ارزش و مفید نیست و یا نمی توانم بگویم من بالاخره موفق شدم خودم را به محل قرار برسانم چون مهم نیست.

۲- موفقیت قرار است با شادی، لذت و رضایت همراه باشد و الا اگر قرار باشد با غم و اندوه شدید و درد و رنج فراوان یا عدم رضایت همراه باشد غالب اوقات زیرسوال می رود.

۳- موضوع اصلی و اساسی در موفقیت داشتن آرامش و امنیت است.

۴- موفقیت باید نتیجه کار و فعالیت خود ما باشد نه اینکه ثروتی به من ارث رسیده یا کسی به من مقامی داده باشد.

۵- در بیشتر موارد موفقیت وقتی است که من از بیشترین توان فیزیکی و روانی خودم استفاده کردم و در بعضی موارد بیشترین توان فیزیکی و روانی دیگران را هم درگیر کردم. در جوامع سنتی مفهوم موفقیت به سه چیز مرتبط بود:

۱- خون: مردم مفهوم موفقیت را در روابط خواهری، برادری، پدری و مادری می دیدند.

۲- خاک: مردم مفهوم موفقیت را در وفاداری و خدمت به منطقه و سرزمین خود می دیدند.

۳- خدا: مردم مفهوم موفقیت را در عبادت و اطاعت از اوامر خداوند متعال می دیدند.

در جوامع صنعتی مفهوم موفقیت پول، قدرت و نفوذ اجتماعی یا ابروی اجتماعی است.

در حالیکه در جامعه خبری و اطلاعاتی و جامعه بعد از آن مساله اصلی و اساسی مساله آگاهی و آزادی و اخلاق و صلح با درون و بیرون است. یعنی روزی که شما آدم موفق هستید به یک مرحله ای از آگاهی و دانایی و توانایی و آزادی و آزادگی و اصول اخلاقی رسیدید که در نتیجه با خود و با دیگران حتی با طبیعت هم از سر صلح و دوستی بر میآید.

باید متذکر شد که موفقیت دارای اصولی می باشد که با رعایت کردن و عملی نمودن آن موفق می شویم و این اصول عبارتند از:

اصل اول موفقیت توکل به خداوند متعال می باشد

توکل بر خدا یعنی اعتماد کردن بر خدای تعالی و تسلیم اراده و مشیت او بودن و هیچگونه اعتماد و تکیه نداشتن و استقلال ندادن به اسباب غیر از مسبب الاسباب یعنی حضرت حق تعالی. البته واضح است که معنای توکل آن نیست که انسان به دنبال اسباب کار نرود زیرا تمامی کارها با اسباب انجام می گیرند ولی فقط باید بداند که اسباب از خود چیزی نداشته و هرگز مستقل نمی باشند و تنها تکیه گاه، خدای تعالی می باشد. توکل را می توان بطور کلی بر سه قسم تقسیم کرد:

۱- **توکل زبانی:** یعنی آن توکلی که فقط با زبان گفته می شود **توکلت علی الله** (برخدا توکل کردم) لین توکل از ارزش معنوی برخوردار نیست.

۲- **توکل اعتقادی:** یعنی آن توکلی که ناشی از این اعتقاد است که واقعاً همه کاره خداوند تبارک و تعالی است و حقیقتاً او تکیه گاه همه چیز و همه کس است. با توجه به این اعتقاد توکل بر خدای تعالی می شود و سپس بر کاری اقدام می گردد. این توکل از ارزش معنوی برخوردار است که مسلمان ها می توانند با توجه به این مرحله توکل کارهای خود را آغاز کنند.

۳- **توکل قلبی:** یعنی آن توکلی که از ملکات فاضله نفس انسانی گشته است و شاید حدیث شریف زیر به این مرحله عالی از توکل اشاره داشته باشد: **علی بن سوید می گوید از امام موسی بن جعفر علیه السلام درباره این آیه شریفه (و من یتوکل علی الله فهو حسبه) هر کس بر خدا توکل کند خدا او را بس است پرسیدم حضرت فرمود: (التوکل علی الله درجات منها ان تتوکل علی الله فی امورک کلها فما فعل بک کنت عنه راضیا" تعلم انه لا یائلوک خیرا" و فضلا" و تعلم ان الحکم فی ذالک له فتوکل علی الله بتفویض ذالک الیه وثق به فیها و فی غیرها) توکل بر خدا دارای درجاتی است از جمله اینکه در تمام کارهایت بر خدا توکل کنی پس هر چه خدا با تو انجام داد و اراده حکمت آمیزش بر هر چه تعلق گرفت راضی باشی علم و یقین داشته باشی که او از هیچ خیر و فضلی دریغ نکند و نیز علم و یقین داشته باشی که حکم و فرمان در این جهت با اوست پس با واگذاری کار به او بر او توکل کن و به او در کارهای خود و کارهای غیر خود وثوق (اطمینان و آرامش) داشته باش.** توکل قسم اول از آن منافقین است زیرا صرفاً توکل زبانی است و باطن بدان اعتقادی ندارد توکل قسم دوم بهره عامه مسلمانان است و توکل قسم سوم ویژه مؤمنان واقعی است که دستیابی به آن

بسیار مشکل و در درازمدت می باشد و هر کس به این مقام و مرحله سوم رسید متوکل واقعی میباشد.

دستآورد توکل : توکل ثمرات زیادی دارد که پاره ای از آنها عبارتند از:

- ۱- **قوت قلب:** امام علی علیه السلام می فرمایند: (اصل قوه القلب التوکل علی الله) ریشه قوت قلب توکل بردخاست و این ثمره بلندی است که انسانی چنین از صلابت ، استقامت در کارها برخوردار است.
- ۲- **قوت ایمان:** امام رضا علیه السلام می فرمایند: (من احب ان یکون اقوی الناس فلیتوکل علی الله) هر کس دوست دارد قوی ترین مردم باش پس باید بر خدا توکل کند. بنابراین هر کس توکل بیشتری داشته باشد از قوت ایمان بیشتری برخوردار است، بزرگی این ثمره هم بر کسی پوشیده نیست.
- ۳- **رام شدن دشواری ها و آسان گشتن اسباب:** امام علی علیه السلام می فرمایند: (من توکل علی الله ذلت له الصعاب و تسهلت علیه الاسباب) هر کس بر خدا توکل کند سختی ها برایش رام و اسباب و علل در مقابلش آسان می گردد.
- ۴- **شکست ناپذیری:** امام محمدباقر علیه السلام می فرمایند: (من توکل علی الله لا یغلب و من اعتصم بالله لا یهزم) هر کس بر خدا توکل کند مغلوب نمی گردد و هر کس به خدا چنگ زند شکست خورده نمی باشد.

انسان زاییده شرایط نیست، خالق آن است. آنتونی روبینز
عامل کلیدی تمام موفقیتها "عمل کردن" است. پابلو پیکاسو
دیروز سپری شده، امروز را دوست دارم و از فردای خود نمی هراسم. ویلیام آلن هوایت
یک چیز میتواند همه چیز را دگرگون کند، انتخاب هدف و چسبیدن به آن. اسکات رید
برنامه ریزی دقیق و منظم، پیمودن نیمی از راه است. ناپلئون هیل

شنیدستم که شهبازی کهنسال
 کبوتر بچه ای را کرد دنبال
 زبیم جان به هر سو بود پران
 زچنگ باز شاید در برد جان
 زجان خود کشید او آنزمان دست
 درختی در نظر بگرفت و بنشست
 نگه کرد آن نگون اقبال بر زیر
 که صیادی کمان بر کف به زه تیر
 که صیادی نموده قصد جانش
 کمان بگرفته و کرده نشانش
 به زیر پای صیاد و به سر باز
 نه بنشستن صلاح است و نه پرواز
 به کلی رشته امید بگسست
 در آن دم دل به امید خدا بست
 چو امیدش به حق بود آن کبوتر
 نجات از مرگ دادش حی داور
 بزد ماری به شست پای صیاد
 قضا بر باز خورد آن تیر و افتاد
 به خاک افتاده هم صیاد و هم باز
 کبوتر شاد و خندان کرد پرواز

اصل دوم موفقیت آگاهی و دانایی و توانایی می باشد

انسان اصولاً با دانایی تعریف می شود. در اینجا مفهوم دانش شامل سه قسمت می شود علم، هنر و فلسفه. علاوه بر آگاهی مساله خود آگاهی مطرح است زیرا انسان به راحتی می تواند برای خودش شی خارجی شود همانطور که به دیگران نگاه می کند به خودش هم نگاه کند و در نهایت به مرحله خداآگاهی برسد.

یکی از دعاهایی که خداوند متعال در قرآن کریم به پیامبر اکرم و به همه آدمیان آموخته این است که: **قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا (طاهّا: ۱۱۴)** یعنی « بگو خدایا بر دانش من بیفز»

ز دانش به اندر جهان هیچ نیست
تن مرده و جان نادان یکی است
به گفتار دانندگان راه جوی
به گیتی بگرد و به هر کس بگوی

فردوسی

خاتم ملک سلیمان است علم
جمله عالم صورت و جان است علم
مولوی

درخت تو گر بار دانش بگیری
به زیر آوری چرخ نیلوفری را
ناصر خسرو

توانایی: ما و شما وقتی توانا هستیم که دانا باشیم اما عکس این جمله درست نیست یعنی اگر دانا باشید لزوماً توانا نیستید مثلاً نیمی از استادان پوهنتون بسیار بسیار دانا هستند ولی اصلاً توانا نیستند. بسیاری از کسانی که از طریق تکنولوژی یکصدم آگاهی دیگران را به دست آورده اند و به تواناییهای چشم گیری رسیده اند.

مساله آگاهی معمولاً با دو چیز همراه است یکی چرا و دیگری چه.

سوء تفاهمی که هست را باید مراقبش بود:

اینکه ما نباید کاری را بکنیم مگر اینکه همه چیز را در موردش بدانیم این بزرگترین مانع آدمها است که نمی گذارد ما از دانایی به توانایی برسیم.



انسان دانا به جای آنکه در انتظار رسیدن فرصت خوب در زندگی باشد، خود آنرا به وجود می آورد.
فرانسیس بیکن

اگر ما به قدر کافی اراده داشته باشیم، به قدر کافی هم وسایل پیدا خواهیم کرد. میلتن

اگر اراده کنید و پایداری داشته باشید، بی شک موفق خواهید شد. رالف والدو امرسون

اصل سوم موفقیت داشتن مهارت می باشد

تا زمانی که ما چرا و چه را به چگونه تبدیل نکنیم اتفاقی نمی افتد. مهارت با خودش کاربرد و کارکرد و راهکار و کارا بودن و کارآمد بودن را دارد.

آگاهی را باید به توانایی تبدیل کنیم و این توانایی که احتیاج به تمرین دارد تبدیل به مهارت کنیم. دانش قدرت نیست بلکه در نهایت قدرتی بالقوه هست و تنها زمانی به قدرت بالفعل تبدیل می شود که آن را به شکل برنامه ای قطعی در راستای هدفی معین هدایت کنیم. با سواد کسی است که می داند جوابهایش را از کجا بگیرد و چگونه علم و اطلاع خود را به برنامه های عملی تبدیل نماید.

نگرانی یک اتلاف وقت همه جانبه است. هیچ چیز را عوض نمی کند. تنها کارش این است که لذت زندگی را سلب و شما را مشغول هیچ و پوچ می کند.

آب قطره قطره می چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می کند؛ موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره کردن رشته محکمی از سیم می شود و ضربه های پی در پی تبری کوچک، درخت کهن را از پای در می آورد. بنجامین فرانکلین

من دیده ام که درجه سعادت اشخاص بستگی به اراده و میل خود آنها دارد. آبراهام لینکلن
هفت بار که افتادی، برای هشتمین بار برخیز. مثل جاپانی

بزرگترین کشف عصر ما این است که انسانها می توانند با اصلاح نگرشهای ذهنی خود، زندگانی خویش را اصلاح کنند. ویلیام جیمز

آنچه تفاوت میان زندگی ما و دیگران را رقم می زند، برخورد، نگرش و منش های ما در برخورد با دشواری هاست، نه خود دشواری ها یا اندازه و کوچک و بزرگی آن. آنتونی رابینز

وقتی هدفی بزرگ در سر داریم، افکارمان حصارها را می شکنند. نبوغ و قدرت تخیل ما بیدار می شود و به هدف نزدیک می شویم. پاتا نجایی

اصل چهارم موفقیت پذیرفتن واقعیت می باشد

ما بر اساس مقیاس مشاهده دنیا را میبینیم یعنی سگ و پشک جهان را اینگونه نمیبینند. ما با ابزار انسانی که داریم به صورت مشترک جهان را شبیه هم میبینیم لذا ما به عنوان یک انسان باید واقعیت را تا آنجایی که ممکن است دقیق و درست تشخیص نموده و بپذیریم.

اصل پنجم موفقیت پذیرفتن متناسب مسوولیت است

مسوولیت توانایی پاسخ به نیازها است و موضوع اصلی و اساسی مسوولیت، اندازه مسوولیت است که باید به اندازه باشد. مثلا باید به اندازه درجه حرارت بدن باشد نه کم و نه زیاد که هردو انسان را می کشد. پدر مادرهای بیش از حد مسوول، کودکان خود را از پا می اندازند.

اصل ششم موفقیت مدیریت زمان است

اگر انسان با اشیا، اشخاص و زمان به درستی برخورد نکند بدبختی می شود.

نکته اول: زمان یک پدیده کمی بیرونی است در درون ما کیفی می شود لذا برخی اوقات یک ساعت ما سه ساعت یا برعکس می شود.

نکته دوم: ما باید بدانیم هر کار ما چه اندازه وقت میبرد.

نکته سوم: بسیاری از ما گذشت زمان را حس نمی کنیم یعنی یکدفعه متوجه می شویم ظهر شد یا شب شد یا دیر شد یا عده ای سخت نگران گذشت زمانیم و لذا ممکن است زود سر قرار برسیم.

نکته چهارم: کارهای دنیا چهار دسته هستند:

- ۱- مهم و فوری مثل کارهای ایمرجنسی.
- ۲- نه مهم و نه فوری مثل گفتگوهای بیجا و نادرست برای کشتن وقت.
- ۳- فوری و غیر مهم مثل اکثر زنگ های تلفون.
- ۴- مهم و غیر فوری مثل کتاب خواندن، ورزش کردن، سلامتی و پرورش کودکان.

افراد موفق زندگیشان را در دسته چهارم می گذارند و ابدأ خود را درگیر کارهای غیرمهم و غیر فوری و همچنان کارهای غیر مهم و فوری نمی کنند لذا معمولاً درگیر کارهای مهم و فوری نمی شوند.

نکته پنجم: آدم موفق در ذهنش به این نتیجه رسیده که امروز مساوی به فردا است.

روزی که من به این باور رسیدم، درد امروز مساوی درد فردا و لذت امروز مساوی لذت فردا می شود. مغز ما اینگونه برنامه ریزی شده که ابتدا درد را می خواهد تا بعد لذت ببرد لذا اول درد درس خواندن را امروز حمل می کند و فردا لذت قبولی در کانکور را می برد. ولی آدم نا موفق امروز لذت را انتخاب می کند و فردا درد را و در نتیجه درس نمی خواند و باعث می شود با توجه به فکر درد فردا از شدت لذت امروز کم شود و شدت درد فردا را بیشتر تحمل می کند.

آدم موفق در لحظه زندگی می کند و آدم بیمار در لحظه لذت می برد.

ما در دو جا باید بسیار خسیس باشیم:

۱- وقت

۲- انرژی

متأسفانه آدم خسیس در پول خساست می کند و گرفتار است که بیشترین آسیب را در آنجا می بیند.

۵ قانون برای داشتن یک زندگی شادتر

 خودتان را دوست بدارید	 خوبی کنید
 همیشه ببخشید	 مثبت باشید
 کسی را آزار ندهید	

اصل هفتم موفقیت داشتن هدف است

البته آرزوها مهمند و باید باشند ولی انسان به آرزوهایش نمی رسد. آرزوها ممکن است اهداف را مشخص کنند. هدف وقتی است که دقیقا تعریف می شود. اگر ندانیم کجا هستیم و کجا می خواهیم برویم و چگونه می خواهیم برویم هدف آنقدرها معنی ندارد.

شعار خواستن توانستن است یکی از خطرناکترین شعارها است. انسان روزی که چیزی را می خواهد باید آن را بیافریند. تقریباً تمام مردم چیزهای خوب را می خواهند، کدام پدر و مادر است که فرزند خوب نخواهد؟ کدام آدم است که ازدواج خوب نخواهد؟ کودکان در روز هزاران چیز میخواهند، که اگر این شعار درست بود باید دارا ترین مردمان روی زمین بودند.

هدف را با وسیله نباید اشتباه کرد. متأسفانه در بسیاری موارد وسیله برای ما هدف شده مانند پولی که وسیله هست هدف شده است لذا رنج فراوان می بریم تا آنرا به دست بیاوریم و رنج خیلی بیشتری می بریم تا آنرا نگاه داریم و رنج خیلی خیلی بیشتری می بریم وقتی آنرا خرج می کنیم. لذا آخر کار به اینجا می رسیم که بسیاری از ثروتمندان رنج بیشتری نسبت به فقرا بخاطر مساله پول می برند. انسان برای هدفش باید استراتژی داشته باشد و داشتن استراتژی سه چیز است.

۱- **داشتن نقشه**: مثلاً برای رسیدن به هدف چند راه وجود دارد که در نقشه مشخص می شود.

۲- **طرح**: انتخاب یک یا دو راه برای رسیدن به هدف، که راه دوم راه کمکی است برای وقتی که مشکل پیش بیاید.

۳- **برنامه**: یعنی دادن زمان و وقت برای رسیدن به هدف.

بدون این سه تا هیچ کس به هدفش نمی رسد. و توصیه شده است که از همان لحظه تصمیم چند تا کار هدفتان را شروع کنید برای اینکه آدمهای ناموفق آغاز کار را به بعدها منتقل می کنند و چون آغازی ندارد پایانی هم نمی داشته باشد.

چند نکته مهم را در نظر داشته باشید:

۱: رسیدن به هدف را باور داشته باشید.

۲: هدف باید واقعی باشد.

۳- هدف باید ممکن باشد.

۴- هدف باید در اختیار و کنترل شما باشد.

۵- هدف باید جالب و جاذب باشد و شما را به هیجان برساند.

ادیسون هدفش اختراع گروه برق بود بیش از ده هزار بار اینکار را کرد و نشد، بعد که برایش گفتند خوب آن را رها کن گفت : من اینقدر همه راه های اشتباه را رفتم که دیگر راه غلطی نمانده که من نرفته باشم بنا این بار موفق می شوم.

اصل هشتم موفقیت موضوع شغل و کار است

در کودکی پرورش ، تعلیم و تربیت است که ما را می سازد یا ویران می کند و در بزرگسالی روابط و شغل و کار است.

بدترین کار دنیا بیکاری است. انسان بدون کار از پا در می آید. اگر شغلتان را دوست دارید و برایش مهارت دارید و در محیط مناسبی هست، شما در طول عمر خود کار نمی کنید بلکه پول به دست می آورید. معلوم است که اوقات فراغت تقریباً همیشه بهتر از کار کردن است ولی در بلند مدت مردم همه ترجیح می دهند کار کنند.

امروز مطالعات نشان می دهد اگر دلتان می خواهد پدر بزرگها و مادر بزرگها زنده باشند بگذارید هر کاری که می توانند انجام بدهند، نه اینکه به حساب کمک آنها را از کار بیندازید و به مرگ نزدیک کنید.

امروزه بین سی تا پنجاه ساعت کار در هفته را ضروری می دانند و افرادی که کار می کنند از نظر مالی و سلامت روانی و فیزیکی موقعیت بهتری دارند.

رضایت خاطر یک طرز تلقی ذهنی است و تنها شما بر آن کنترل دارید و می توانید تصمیم بگیرید که از شغل و کار خود لذت ببرید یا نه، بدون توجه به اینکه شغل شما تا چه اندازه یکنواخت و خسته کننده است، اگر واسطه ای برای رسیدن به یک هدف باشد می تواند اسباب رضایت خاطر شما را فراهم کند.

اصل نهم موفقیت مساله همکاری و یاری است

ما در کودکی دو گونه ارتباط برقرار کردن را یاد می گیریم:

۱- ارتباطی مبتنی بر همکاری و یاری.

۲- ارتباطی مبتنی بر رقابت و حسادت و جنگ.

امروزه قاعده تربیت فرماندهی، دستور، قدرت، ترس و زور نیست، بلکه بر اساس یاری و همکاری است و با مشورت با کودک و عزتی که برای او فائلند و محبتی که به اومی کنند به او یاد می دهند که همکاری و یاری را یاد بگیرد، لذا امروزه واژه همکاری بجای اطاعت آمده است.

بزرگترین ناتوانی ما کوتاه آمدن است امن ترین راه برای کامیابی، تلاش برای یک بار دیگر است.

توماس ادیسون

برنامه ریزی، آوردن زمان آینده به حال است تا بتوانیم اکنون برای آن کاری انجام دهیم.

آلن لاکیس

زندگی از سه جزء تشکیل شده است: آنچه بوده، آنچه هست و آنچه خواهد بود. بیایید تا از گذشته برای حال استفاده کنیم و در حال چنان زندگی کنیم که زندگی آینده بهتر باشد. شکل دادن به زندگی وظیفه خودمان است. به صورتی که آنرا بسازیم، این بازسازی مایه زیبایی و یا مایه شرمساری ما می شود. ویر

از زندگی خرسند باشید، چراکه به شما فرصت دوست داشتن، کار کردن، بازی کردن و خیره شدن به ستارگان را می دهد. هنری وان دایک

موفقیت راهی است که هرکس خودش باید آن را هموار سازد. ریچارد بندلر

اصل دهم موفقیت داشتن تداوم و استمرار است

هیچ کس در زندگیش موفق نمی شود اگر کاری که شروع کرده را به آخر نرساند و تداوم و استمرار نداشته باشد. تخصص بسیاری از ما در این رفت و برگشت ها است و مطالعات روی چشم نشان داده هیچکدام از ما بصورت خط مستقیم و یکنواخت کتاب نمی خوانیم و چشم ما جلو می رود و دوباره به عقب برمی گردد و علتش این است که به علت برکی که در زندگی ما بوده همه ی ما را با تردید و دودلی روبرو کرده است، همینقدر که سرعت می گیریم ناچار می ایستیم یا حتی به عقب برمی گردیم.

ناپلئون هیل در کتاب بیندیش و ثروتمند شو میگوید آد های موفق تا آنجا پیش می روند که اگر کاری خوب را شروع کردند و کار بهتری پیدا شد کار خوب را رها نمی کنند تا سراغ کار بهتر بروند، چون مساله تداوم مساله اساسی است (گاندی درباره این کتاب می گوید اگر مردم هندوستان این کتاب را بیاموزند ما می توانیم از این فقر نجات پیدا کنیم).

شاخه به شاخه پریدن غالب اوقات مضر است، ولی معنایش این نیست که اگر کار ما بد و غلط است ادامه بدهیم بلکه فرد موفق بلافاصله بعد از اینکه فهمید کارش غلط است همانجا کارش را متوقف می کند.

فیلیپ ریز کسی بود که قبل از گراهام بل تا لبه موفقیت به اختراع تلیفون نزدیک شده بود ریز نمیدانست که اگر پیچ را به اندازه یک چهارم بیشتر میچرخاند میتواندست جریان قطع شده مدار را به مدار پیوسته تبدیل کند و این همان کاری بود که بل انجام داد و به همین دلیل دادگاه عالی آمریکا بل را مخترع تلیفون نامید.

رمز پنهان موفقیت در همه داستانهای حاکی از موفقیت استفاده از چیزی بود که قبلا وجود داشت و کسی از آن استفاده نمی کرد.

اگر شما در آستانه موفقیت قرار دارید، چیزی بیشتر به آن بیفزائید و لازم نیست این چیز خیلی زیاد باشد. یکی از علل عمده شکست و ناکامی اینست که در برخورد با مشکلات موقتی متوقف می شویم و دست از تلاش برمی داریم.

بیش از پنجم صد نفر از موفق ترین افراد جهان در مصاحبه خود گفتند که بزرگترین موفقیت آنها یک قدم فراتر از جایی که شکست خورده بودند نصیبشان شده است.

داربی بعد از اینکه از حفاری به جهت کشف طلا ناامید شد دستگاه حفاری را فروخت و مهندسی که دستگاه را خریده بود در فاصله نود سانتیمتری از محلی که داربی و کارکنانش کار را متوقف کرده بودند رگه های طلا را کشف کرد. میلیونها نفر از مردم روی زمین گمان می کنند محکوم به فقر، شکست و ناکامی هستند. احساس می کنند نیرویی بر آنها حاکم است که با آن کاری نمی توانند بکنند. حقیقت شناخته شده ای است که انسان هرچه را به خود تلقین کند خواه مطلبی دروغین یا حقیقی باشد آن را باور می کند. اگر کسی یک دروغ را بارها و بارها به خود تلقین کند سرانجام آن را به عنوان یک باور می پذیرد، از آن گذشته باور می کند که آن حقیقت است.

چیزهای خوب به سراغ کسانی
میروند که باور دارند،
چیزهای بهتر به سراغ کسانی
میروند که صبر میکنند،
و بهترین چیزها به سراغ کسانی
میروند که تلاش میکنند و
هیچگاه
تسلیم نمی شوند.

فقط دانستن کافی نیست، باید به کار گرفت، فقط خواستن کافی نیست، باید انجام داد. بروس لی رویاهایتان راه به جایی نمی برند مگر این که خودتان دست به کار شوید. جان سی مکسول

اصل یازدهم موفقیت داشتن اعتماد به نفس مثبت است

اعتماد به نفس دو نوع است مثبت و منفی. اعتماد به نفس مثبت وقتی است که باور به توانایی خود در انجام کارها داشته باشیم و اعتماد به نفس منفی وقتی است که فکر می‌کنیم از عهده انجام کارها بر نمیایم. تغییر از اعتماد به نفس منفی به مثبت بسیار ساده هست مهم این است که انسان اول هدف را مشخص کند و از جانب دیگر در شرایط آرام با داشتن علم، اطلاعات، مشورت و تفکر تصمیم بگیرد و بعدا خودش را مقید و مجبور به انجام و پایان کار نکند و به یاری خداوند متعال باور داشته باشد و بعد از ده یا پنجاه مورد این به صورت عادت برای او در می‌آید و وقتی کاری را شروع می‌کند آن را به آخر می‌رساند.

اصل دوازدهم موفقیت داشتن عزت نفس است

ما در صورتی عزت نفس داریم که با تمام وجود و به صورت عمیق و دقیق به ده اصل زیر باور داشته باشیم:

۱- انسان اشرف مخلوقات و موجود دوست داشتنی می‌باشد چون روح پاک خداوند متعال در وجودش جاری است.

۲- دارای پوست روانی باشیم یعنی برای خود و دیگران یک حد و مرز قایل باشیم و در حریم خصوصی یکدیگر تجاوز نکنیم.

۳- اصل برابری را بپذیریم یعنی ما باهم برابر و برادر هستیم.

۴- ما با هم یکسانیم و هیچ تفاوتی در میان ما از نظر حقوق اساسی، عزت انسانی و آزادی وجود ندارد.

۵- من از تو نه بهترم نه بدترم نه بالاترم نه پایینترم.

۶- من دارای ارزش و اهمیت و اعتبار هستم همانطور که تو هستی، وقت من مهم است همانطور که وقت تو مهم است.

۷- من خوبم همانطور که تو خوبی، پس رابطه ما هم خوب است.

- ۸- من خواستنی و دوست داشتنی هستم همانطور که تو خواستنی و دوست داشتنی هستی.
- ۹- من شرم و خجالتی از هیچ چیزی که مربوط به خودم است ندارم یعنی من از داشتن این سن ، مدرک، شغل ، مادر، همسر، فرزند ، خانه و... خجالتی نمی کشم. من تلاشم و کوششم را می کنم و نتیجه را در همه موارد می پذیرم و راضی به رضای خداوند متعال می باشم، پس دلیلی برای شرمندگی ندارم.
- ۱۰- من اضطراب اجتماعی ندارم یعنی از دیگران ترس و واهمه ندارم و در نتیجه عزت نفس، من را به خود دوستی و دیگر دوستی می رساند.

اصل سیزدهم موفقیت داشتن شور و شوق و هیجان است

آدمهای موفق در مورد انجام هر کاری حتی پاک کردن خانه شور و شوق دارند.

گفته می شود که دانایی، توانایی و مهارت، بدون شور و شوق و هیجان به جایی نمی رسد. برای اینکه دانایی و توانایی و مهارت، چرا و چه و چگونه را مشخص می کند اما آن چیزی که انگیزه و نیت هست در مفهوم شور و شوق و هیجان معنا پیدا می کند.

بسیاری از مردم ممکن است از انجام غذا خوردن یا مطالعه کردن درد بکشند و بسیاری از مردم انجام اینها برای شان عادی است و برخی افراد لذت می برند و عده ای به هزوکیف می رسند.

امروز جایی گنجی منتظر شماست، شاید لبخندی گذرا شاید یک پیروزی عظیم، زندگی از معجزات کوچک و بزرگ ساخته شده است. پائولو کوئیلو

کار خوب و کیفیت بالا امری تصادفی نیست، بلکه نتیجه اراده مصمم، تلاش صادقانه و اجرای ماهرانه است؛ نشانه انتخاب گزینه عاقلانه از بین گزینه های گوناگون است. ویلا فوستر

هر زمان که فکر کردید کاری درست است آن را انجام دهید، زیرا زمانش همان موقع است. مارتین لوتر کینگ، رهبر حقوق شهروندی

مهربانی زبان بی زبانی است حتی افراد ناشنوا می توانند آن را بشنوند و درک کنند. کریستین بوو

اصل چهاردهم موفقیت کنترل، انضباط و مدیریت خود می باشد

مفهوم کنترل یعنی من تصمیم گیرنده نهایی هستم و مسوولیت انجام کارهایم را به عهده دارم. روزی که کنترل خودم را ندارم، دیگران را کنترل می کنم و مسوولیت را بیش از حد می پذیرم و از پا در میایم.

اداره کردن یا مدیریت در مورد سه مساله (وقت، انرژی و پول) است و بجای اعمال قدرت باید از مساله مدیریت استفاده کنم.

انضباط خود با وجودیکه نوعی انتظار از خود است معمولا به موارد اساسی زیر توجه دارد:

- درک دقیق واقعیت

- کشف حقیقت

- پذیرش متناسب مسوولیت

- به تاخیر انداختن لذت و پاداش

- میل به کمال یا کمال گرایی یا کمال خواهی

افراد موفق بجای اینکه متاثر از دیگران باشند، موثر در خود و دیگران هستند. بنابراین ما نباید تحت تاثیر دیگران قرار بگیریم بلکه ما باشیم که بتوانیم موثر باشیم و دیگران برای ما تعیین کننده نباشند.

هیچ رازی در کار من وجود ندارد ...

خیلی ساده؛

من طرحم را به ۱۲۰۰ نفر نشان دادم ،

نهمصد نفرشان قاطعانه گفتند : نه!

و سیصد نفر به آن توجه کردند،

هشتاد و پنج نفرشان نظر مثبتی داشتند ولی در عمل هیچ کاری نکردند،

سی نفر از آنان طرح را جدی گرفتند،

و یازده نفرشان با سرمایه گذاری در طرح،

من را مولتی میلیاردر کردند.

بیل گیتس

اصل پانزدهم موفقیت موضوع مبارزه و چالش است

انسان به مانند دانه ای هست که باید به یک درخت تبدیل شود. اصولا مساله چالش است که موفقیت را ممکن می سازد.

خوشبختی وقتی است که فرد دانایی و توانایی و مهارت لازم را دارد و آن را بیشتر می آموزد و تجربه و تمرین می کند، اما در مقابل او چالشی است که کار را برای او همچنان سخت و مشکل ولی در عین حال با تاکید، توجه و تمرکز و صرف وقت، نیرو و انرژی آن را برایش ممکن می کند. آن زمانیکه چنین چالشی وجود دارد آن نقطه ای پیدا می شود که به عنوان تجربه مطلوب می شناسیم و آن تنها نقطه ای است که با احساس ویژه خوشبختی همراه هست که با شادی، لذت، هزو کیف، خشنودی و خرسندی متفاوت است.

مساله موفقیت مساله چالش است، اگر کسی به شما بگوید من اصلا بازی تنیس بلد نیستم و شما مطمئن باشید که در بازی با او برنده می شوید اصلا در بازی لذتی نبرده اید و موفق نشده اید.

موضوع اصلی و اساسی این است که من درگیر فعالیتی شوم که حداکثر انرژی فیزیکی و روانی من را بکار بگیرد تا از خودم موجود پیچیده و تازه ای بسازم یعنی کاری کنم که قبلا نمی توانستم بکنم و در نتیجه از درخت وجودی من شگوفه و میوه ای به وجود بیاید.

اگر هرچه که ما می خواهیم در اختیار ما باشد، حتما خواهیم مرد، برای مثال سرخپوستهای آمریکایی که در سال ۱۴۹۲ بیش از ۱۱ میلیون نفر بودند و اگر حالت عادی رشد جمعیت را داشتند شاید از ۲۰۰ میلیون نفر هم متجاوز می شدند، اما وقتی که به آنها همه چیز دادند تقریبا همه آنها نابود شدند و خودکشی، اعتیاد و زندان همه آنها را از پا درآورد.

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم

موجیم که آسودگی ماعدم ماست

اقبال

سرنوشت عقاب، چه سرمشق عجیبی می تواند برای انسان باشد.
 عقاب می تواند ۷۰ سال زندگی کند.
 به ۴۰ سالگی که می رسد چنگال های بلند و انعطاف پذیرش دیگر نمی توانند طعمه را گرفته و نگاه دارند.
 نوک بلند و تیزش خمیده و کند می شود.
 شهبال های کهن سالش بر اثر کلفت شدن پرها به سینه اش می چسبند و پرواز برای عقاب دشوار می گردد.
 آنگاه عقاب می ماند و یک دو راهی:

- این که بمیرد.
 - یا این که یک روند دردناک تغییرات را برای ۱۵۰ روز تحمل کند.
- و این روند مستلزم آن است که به قله یک کوه پرواز می کند و آنجا مینشیند، در آنجا نوک خود را به صخره یی می کوبد تا آنجا که کنده شود ، پس از آن منتظر می ماند تا نوک جدیدی به جای آن برآید ، و بعد از آن چنگال هایش را از جا در می آورد ، پس از آن که چنگال جدید رویید ، عقاب شروع به کندن پرهای کهنه اش می کند،
 و پس از گذشت ۵ ماه عقاب پرواز تولد مجدد را انجام می دهد و مدت ها زندگی میکند... برای ۳۰ سال دیگر...



The 8 Traits That Lead to Great Success RichardStJohn.com

© Copyright 2011 Richard St John
 All rights reserved.

اصل شانزدهم موفقیت داشتن نظم و ترتیب می باشد

ما در جهانی هستیم که هر چیزی در سر جای خودش و با ترتیب خودش درست است. ما نمی توانیم اول بوت بپوشیم و بعد جوراب را، ما نمی توانیم مواد غذایی را خام بخوریم و بعد سر منقل بشینیم تا پخته شود. و اگر شماره تلفون کسی را زنگ میزنیم باید اعداد مرتب گرفته شود.

بسیاری از ما به دلیل آسیب مغزی یا حوادث کودکی آن نظم و ترتیب را نداریم و در نتیجه آن توجه و تمرکز را نداریم بنأ همه چیز دچار مشکل است و روابط جهان را بر اساس علت و معلول نمی پذیریم و نمی فهمیم و لذا در انجام کارها معلق می مانیم.

نداشتن نظم درونی منجر به نداشتن نظم بیرونی می شود یعنی روزی که من مغزم به هم ریخته است چه اهمیتی دارد که اتاقم بهم ریخته باشد یا نباشد.

اینجاست که مساله اولویتها اهمیت دارد و تفاوت آدمهای موفق و ناموفق در جدول ترجیهاشان است. یعنی در آدم موفق صحت، رشته تحصیلی، کار، روابط و ورزششان در جایگاه اول تا پنجم بوده ولی برای آدم ناموفق اینها در رده چهل می باشد، لذا آدم ناموفق با اینکه قبول دارد کتاب خوندن خوب است ولی چهل سال می شود که کتاب نخوانده است. بنأ مساله اول در اول بسیار مهم است. لذا توصیه شده وقتی کارهای مهمی هست که انجام آن ها را دوست ندارید اول آن کارها را انجام بدهید.

نکته دیگر مساله تاکید است، یعنی یک پیانیست چون تاکیدش در زندگی بر پیانو بوده حالا در آن کار مهارت دارد و یک داکتر هم همینطور طبق تاکید می که در زندگی به درسهایش داشته حالا داکتر شده است. لذا مساله نظم و ترتیب و ترجیحات و اولویتها و سلسله مراتب نقش خیلی مهمی دارند.



من بیش از هر چیز ،
اعتقاد دارم که آنچه سر نوشت
ما را تعیین می کند ،
شرایط زندگیمان نیست ،
بلکه تصمیمهای ما است.

اصل هفدهم موفقیت مساله ای تصمیم گیری است

باید در زمینه مورد نظر علم را داشته باشید و یا علم را از عالم و یا مرکز ارائه آن بگیرید. با علم تنها نمی توانید تصمیم درست بگیرید مگر اینکه اطلاعات داشته باشید. مثال شما ممکن است دوکتورای اقتصاد داشته باشید ولی چون اطلاعات مربوط به مسکن در یک شهر را ندارید نمی توانید به کسی در خرید خانه در آن شهر راهنمایی بدهید. بعد از علم و اطلاعات باید حتما مشورت کنیم چه کار با اهمیت باشد چه کم اهمیت. بعد از آن حتما باید درباره اش اندیشید و از آنجایی که مغز شما وقتی سراغش می روید فقط چند درصد اطلاعات را به شما می دهد باید در موارد مهم زمانهای مختلف مثل صبح، چاشت، عصر، شب و نیمه شب به موضوع فکر کرد و سپس تصمیم را بگیرید و پایش بایستید.

طبق مطالعات علمی به نظر می رسد در بیشتر موارد نه تصمیمات اول بلکه تصمیمات تند و سریع انتخاب بهتری است البته نه اینکه آن حداقلها را رعایت نکنیم. وقتی مساله تصمیم می رسد از سه چیز نباید ترسید:

۱- **اشتباه:** چون در بسیاری موارد اشتباه تنها راه آموختن یا انجام کار است. لذا اشتباه را به عنوان عامل گناه و بد و غلط نگیریم چون اشتباه مشخصه انسانی است.

به میزانی که ما آدم بزرگتری هستیم و کار ما بزرگتر است همیشه اشتباهاتمان بزرگتر است، لذا ملاک ارزیابی انسانها همیشه نمی تواند اشتباهات بزرگشان باشد.

۲- **شکست:** هر شکستی پل پیروزی است. شکست نشان دهنده آدمی است که اهل چالش و مبارزه است و کاری را سخت تر از آنچه که می توانسته انجام داده و مردمانی که بسیار شکست خوردند برندگان اصلی هستند. بنابراین افتخار ما در انجام ندادن کارها و شکست نخوردن نیست، بلکه افتخار ما در کارهایی که کوشش کردیم و در حد توانمان تلاش خود را کردیم و از آنجایی که کار ما فقط به ما مرتبط نیست بلکه به دیگران هم مرتبط است با شکست روبرو شدیم.

۳- حرف، قضاوت و نظر مردم.

این سه عامل بزرگترین مانع روانی برای انسانها است و کسانی هستند در هشتاد سال عمرشان به اندازه هشت سال هم پیش نرفتند که ریشه اش احتمالا در این سه عامل برک روانی بوده است.

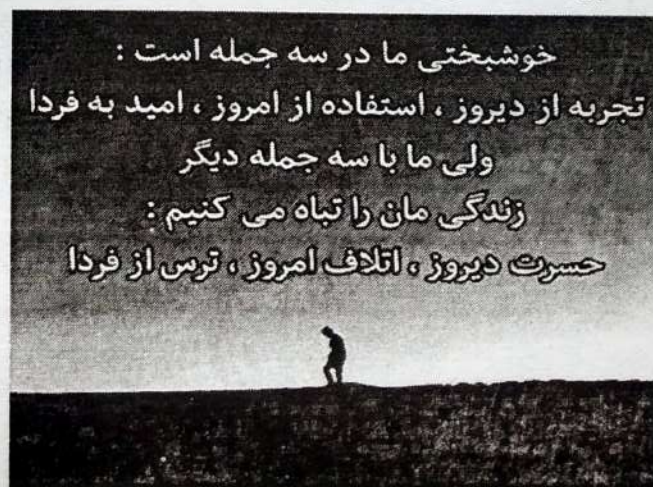
اصل هجدهم موفقیت مساله آغازگری و خلاقیت است

بسیاری از مردم هستند که هرگز نفر اول در هیچ چیز نیستند. بسیاری از مردم هستند که می گذارند دیگری اول برود که اگر شکست یا آسیبی هست متوجه او باشد، چنین افرادی هرگز موفق نخواهند بود. این تقلید دیگران جز در موارد استثنایی و ویژه همیشه بد و غلط است و هیچگاه رشدی ندارد و انسان به لذت و رضایت نمی رسد.

تنها مورد استثنایی تقلید که قابل توجیه است این است که در یک کار مهم و بزرگ شما خودتان را در جای آن آدم قرار بدهید و درست به مانند او شوید و عمل کنید تا احتمالاً به همان نتیجه در صورتیکه شرایط زمانی و مکانی ایجاب کرد برسید. جاپانی ها بعد از جنگ جهانی اول به این نتیجه رسیدند که نمی توانند با علم و دانش و تکنولوژی غرب خودشان را همراه کنند مگر اینکه بیایند دقیقاً زمینه های فردی و فرهنگی و اجتماعی خودشان را کنار بگذارند و مقلد تمام و کمال امریکاییها باشند و دقیقاً چنین کردند و کالاهای امریکایی را شروع به تولید کردند و آنقدر تقلید کردند تا بالاخره خودشان توانستند آغازگر شوند و اینقدر پیشرفت کردند.

پس شما می توانید به تقلید از یک آدم بزرگ دقیقاً پای تان را جای پای او بگذارید و برای همین است که خواندن بیوگرافی آدمهای بزرگ به جوانها کمک می کند و مانند داشتن مدل و الگو برای آنها است اما این در بیشتر موارد درست نیست.

آدمهای موفق تنها تقلید و تکرار صرف نکردند یعنی مثلاً اگر دستور غذا را به یک نفر دادید و او یک مقدارش را عوض کرد خلاق است یا وقتی کسی که خلاقیت دارد کوشش نمی کند لطیفه را دقیقاً همانگونه که شنیده تعریف کند بلکه سعی می کند آن را به شیوه ای که خودش دوست دارد تغییر دهد و متناسب با جمع مطرح کند. لذا شعار اینست که انسان مخلوق خدا است و خالق خودش، یعنی مسوولیت ساختن ما فقط و فقط بر عهده خود ما است.



اصل نزدهم موفقیت موضوع تعادل و تکامل است

زندگی یا حیات یعنی تعادل و تعادل در سه زمینه مطرح می شود :

الف: تعادل برهم خورده کوشش می کنیم آن را برقرار کنیم مثلاً گرسنه هستیم غذا می خوریم تعادل برقرار می شود.

ب: وقتی تعادل داریم مواظب مراقب هستیم که تعادل به هم نخورد مثلاً لباس به اندازه می پوشیم یا دواي خود را به اندازه می خوریم تا تعادل به هم نخورد.

ج: تعادل ممکن است برهم بخورد، کوشش می کنیم خودمان را برایش آماده کنیم مثالاً فعلاً غذا خوردم و سیر هستم به دنبال غذا برای چهار ساعت دیگر می روم که اگر گرسنه شدم بتوانم خودم را سیر کنم.

نود درصد مردم تمام زندگیشان در این سه مورد خلاصه می شود. درحالیکه مفهوم دیگری در زندگی وجود دارد به نام تکامل یعنی من از یک مرحله به مرحله دیگر می روم مثلاً در حالیکه من صنف اول را تمام کردم به صنف دوم می روم که درس آن را بلد نیستم.

علی علیه السلام فرمودند: «من اشتغل بغير المهم ضيع الهمم؛ کسی که به امور غیر مهم بپردازد، مسائل مهم تر را ضایع می سازد.

اگر به دنبال آن یک نفری هستید که زندگی شما را تغییر دهد! نگاهی به آینه بیندازید ...

اشخاص عادی با تجربه ی اولین شکست دست از تلاش بر می دارند به همین دلیل است که در زندگی با انبوه اشخاص عادی و تنها یک "ادیسون" روبرو هستیم ..

هرچه قفس تنگتر باشد، آزادی شیرین تر به نظر می رسد! مثل آلمانی

زینت انسان در سه چیز است : علم، محبت و آزادی. افلاطون

انسان آزاد آفریده شده است اما همه جا در زنجیری است که خود بافته است. ژان ژاک روسو

بشکفد بار دگر لاله رنگین مراد
 غنچه سرخ فرو بسته دل باز شود
 من نگویم که بهاری که گذشت آید باز
 روزگاری که به سر آمده آغاز شود
 روزگار دگری هست و بهاران دگر
 شاد بودن هنر است ، شاد کردن هنری والاتر
 لیک هرگز نپسندیم به خویش
 که چو یک شکک بی جان شب و روز
 بی خبر از همه خندان باشیم
 بی غمی عیب بزرگی است که دور از ما باد
 کاشکی آینه ای بود درون بین که در آن خویش را میدیدیم
 آنچه پنهان بود از آینه هامی دیدیم
 می شدیم آگه از آن نیروی پاکیزه نهاد
 که به ما زیستن آموزد و جاوید شدن
 پیک پیروزی و امید شدن
 شاد بودن هنر است گریه شادی تودلهای دگر باشد شاد
 زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست
 هر کسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود
 صحنه پیوسته به جاست
 خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد
 ژاله اصفهانی

اصل بیستم موفقیت داشتن اطمینان است

اطمینان بزرگترین صفت انسانی است و سنگ بنای شخصیت انسانی می باشد. بیش از هر جای دیگری از تولد تا چهارده ماه یا هجده ماه اول زندگی شکل و فورم می گیرد. شما در کودکی به یکی از این دو نتیجه یا نگاه می رسید که:

۱- جهان گلستانی است که برخی از گل ها خار دارند.

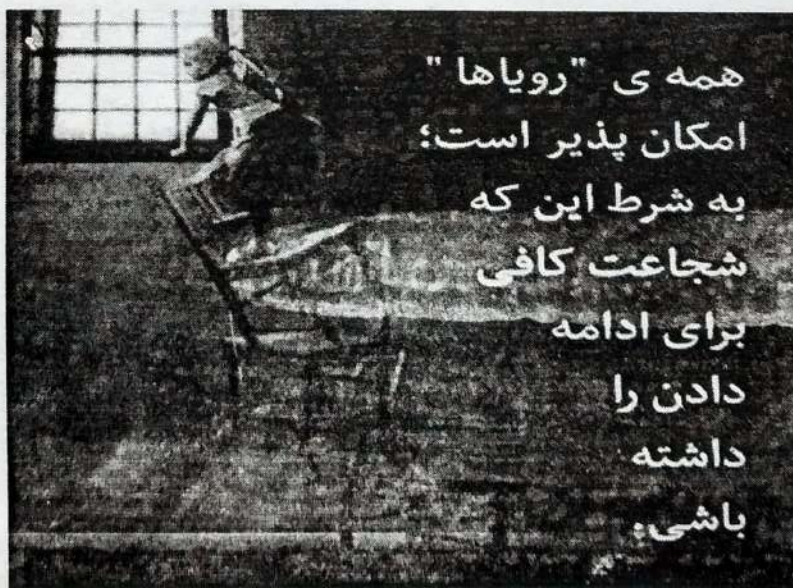
۲- جهان خارستانی است که برخی از خارها گل دارند.

می دانیم آدمی که جهان را گلستان می بیند برخی اوقات در ارزیابی هایش اشتباه می کند و زمین می خورد و در نود سال عمرش نه سال را بخاطر آسیبها زمین افتاده ولی هشتاد و یک سال زندگی کرده است در حالیکه انسان شکاک با نگاه خارستان به جهان تمام نود سال را روی زمین خوابیده و بجای اینکه زمین بخورد زمین گیر شده است.

بسیار طبیعی است آدمی که اطمینان می کند برخی اوقات آسیب می بیند ولی آدمی که اطمینان نمی کند همیشه به خودش آسیب می زند.

من اگر به خودم اطمینان دارم به شما هم دارم و اگر به شما اطمینان دارم به خودم هم اطمینان دارم و اینکه من به خودم اطمینان دارم و به دیگران اطمینان ندارم درست نیست لذا آدمهایی که به دیگران اطمینان ندارند را می بینید که در زندگیشان هیچ کاری را نه به درستی شروع کردند و نه به درستی ادامه دادند و نه به درستی تمام کردند چون به خودشان هم آن اطمینان را نداشتند.

اگر در دنیای ذهنتان و خیالتان فکر می کنید که شاید شود یا نشود مشکلی ندارد اما وقتی که به عمل یا رفتار می رسد باید باور کنید که حتما خواهد شد.



اصل بیست و یکم موفقیت موضوع ایمان و باور است

می دانیم ایمان از لغت امنیت میاید و در واقع آبی است که بر روی آتش اضطراب در وجود ما ریخته می شود. باید دانست ایمان به عنوان اصل راهنما است یعنی باور داشتن یا مطمئن بودن یا ایمان داشتن زمینه ای را فراهم می کند که همیشه برای ما چراغی روشن باشد تا شب تاریک روز شود. بنابراین باید به یاری خداوند متعال و توانایی خود باور داشت و به اینکه اگر کار را به درستی انجام دهیم به نتیجه می رسیم. باید باور داشت مهم این نیست که برخی اوقات به نتیجه نرسیم، چون دلائلی دارد که باید آنها را بشناسیم و اصلاح کنیم.

اصل بیست و دوم موفقیت آزادی و آزادگی است

می دانیم پیچیده ترین موضوع فلسفی، مذهبی و علمی موضوع آزادی است و آزادی به معنای بی قانونی نیست بلکه به معنی انتخاب قانون درست و انتخاب قید و بند درست و حتی به معنی انتخاب زندان درست است.

آزادگی به این معنی است که من کمی از جهان به اندازه پنج درصد را بد و غلط می دانم و کمی از جهان حدود پنج درصد را خوب و درست می دانم و نود درصد جهان را مفهوم تفاوت می دانم. نگاه سیاه و سفید به دنیا انسان را از پا در می آورد زیرا در چهل سالگی ما را به آنجا می رساند که بیش از نود و پنج درصد دنیا بد و غلط است. در آنجاست که یا به سراغ مواد مخدر می رویم یا باور پیدا می کنیم که همه چیز باید نابود شود یا گوشه انزوا می گیریم یا خود مان را مشغول کار بیش از حد یا درس بیش از حد می کنیم تا از این طریق خود را بی حس و بی احساس کنیم و در نتیجه بدی جهان را حس و احساس نکنیم. لذا انسانهای موفق آدمهای آزاد و آزاده ای هستند.

کیمیادانی که از قلب خود، عناصر شفقت، احترام، آرزو، توجه، شگفتی و بخشایش را گرفته و آنها را با هم ترکیب می کند، اتمی را می سازد که عشق نام دارد. جبران خلیل جبران

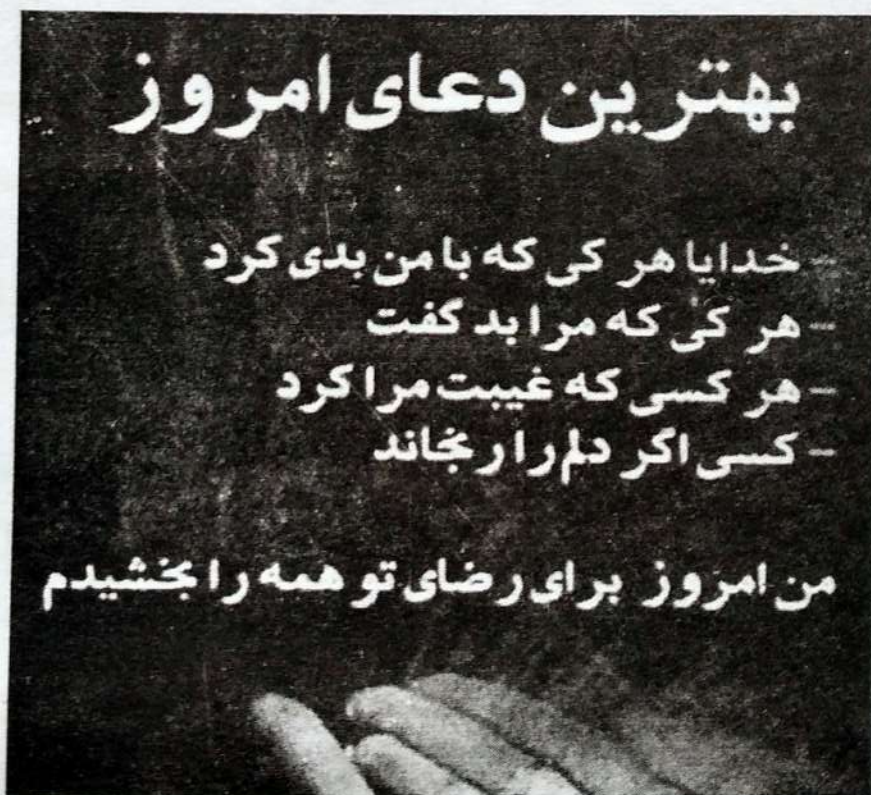
پشه ای در استکان آمد فرود
تا بنوشد آنچه وا پس مانده بود
کودکی از شیطنت بازی کنان
بست با دستش دهان استکان!
پشه دیگر طعمه اش را لب نزد
جست تا از دام کودک وا رهد
خشک لب، میگشیت، حیران، راه جو
زیر و بالا، بسته هر سو راه او
روزنی میجست در دیوار و در
تا به آزادی رسد بار دگر
هر چه بر جست و تکاپو می فزود
راه بیرون رفتن از چاهش نبود
آنقدر کوبید بر دیوار سر
تا فرو افتاد خونین بال و پر
جان گرمی بود و آن نعمت لذیذ
لیک آزادی گرمی تر، عزیزی
فریدون مشیری

اصل بیست و سوم موفقیت موضوع بخشش است

بخشش به معنی پذیرفتن رفتار اشتباه خود و دیگری است و پذیرفتن اینکه باید برایش کاری کرد که با گذشت و تحمل و فداکاری متفاوت است. زیرا در تحمل و فداکاری ما رفتار بد و غلط دیگری را تحمل می کنیم و از او آدم بدتری می سازیم و او را به کار بد تشویق می کنیم، خودمان را اذیت می کنیم و در نتیجه به خودمان و دیگران آسیب می زنیم.

گذشت، تحمل و فداکاری در تحلیل نهایی وجود ندارد و در واقع ریشه تمام اینها در نادانی، ناتوانی و نیازمندی و نگرانی است.

اما مفهوم بخشش این است که من اشتباه خودم و دیگری را میفهمم و از آن می آموزم و آن را پشت سر می گذارم مثلاً اگر به من چاقو خورده است خودم را به داکتر می رسانم و میخوامم که زخم من را خوب کند و من نمیخوامم چاقو را در بدنم نگاه دارم تا بتوانم آدم بدی باشم و بد بودن دیگران را نشان بدهم و دلیل و توجیهی برای بد بودن خودم داشته باشم و موجب آزار خودم و دیگری شوم، بنا اگر نمی بخشید بدبختید.



اصل بیست و چهارم موفقیت برقراری ارتباط موثر می باشد

ارتباط فقط گفتار نیست بلکه رفتار هم هست. ارتباط در تحلیل نهایی به معنی بیان حس و احساس و بیان باور و اندیشه و نظر بدون رعایت اینکه خوب یا بد یا درست یا غلط است یا اینکه من چگونه به نظر می رسم حتی در روابط زناشویی و دوستی آن زمانیکه نام صمیمیت به خودش می گیرد من اول حرف می زنم بعد فکر می کنم نه اینکه اول فکر می کنم و بعد حرف می زنم.

من روزی قرار است اول فکر کنم و بعد حرف بزنم که وحشت دارم از خطری که من را تهدید می کند یا مقاومت و مخالفتی که موجب می شود یا درد و رنجی که برای خودم و دیگران درست می کنم. در حالیکه در مفهوم صمیمیت آماده ام که حرف خودم را تغییر بدهم و سپاسگزار آن آدمی باشم که حرف مرا شنید و باعث شد من اشتباه خودم را بفهمم چون برخلاف تصور ما در مغزمان ضبط صوت نداریم که پخش کند بلکه ماشین تاپی داریم که هر وقت شما سوالی دارید شروع می کند به تاپ کردن.

ارتباط موثر معنایش بیش از گفتن موضوع شنیدن است و بیش از موضوع فهماندن به دیگران موضوع فهمیدن است نه حتی فهمیدن دیگری بلکه فهمیدن خود که حداقل بدانم خودم کجا ایستادم و کی هستم و چی هستم و تا ابراز نکنم خودم را نمی بینم. ما به مانند چشمیم تا زمانیکه از آینه استفاده نکنیم همه را میبینیم به غیر خودمان.

بنا بر این ارتباط موثر معنایش این است که من میتوانم در ارتباط با دیگری خودم را بهتر و بیشتر بفهمم و ظرفیت و توان این را پیدا می کنم که بتوانم به هدفهایی که دارم برسم لذا همینجا می بینیم که برخی از مردم ارتباطشان بیشتر از طریق چشم است یعنی دیگران را باید ببینند یا حتی کتاب را باید بخوانند و برخی از طریق گوش و برخی باید لمس کنند.

مهم این است که ما در گیر ارتباطهای غیر کارکردی نشویم که چهار نوع هستند:

۱- تعارف و تظاهر و دروغ و فریب: که هرچی تو بگویی همان است و من مهم نیستم.

۲- سرزنش کردن: تقصیر تو بود گناه تو بود.

۳- حرف تشریفاتی زدن: این حرفها در واقعیت جایی ندارد مثلا بگوییم باید مهربان بود یا باید برادر بود یا ما هموطن هستیم لذا گفتن این حرفها هیچ فایده ای ندارد.

۴- حرف بی مورد: به طرف می گوئیم چرا دیر آمدی جواب می دهد تو برو اول یک فکری برای جراحی بینی ات کن بعد به من این را بگو.

در ارتباط باید اول خواستتان مشخص و معین باشد یعنی اینکه هرکسی بفهمد شما چی می خواهید در حالیکه بسیاری از ما به یک نوعی حرف می زنیم که می گوئیم خودش باید بفهمد.

در ارتباط باید بدانیم چی میدانیم و چی میخواهیم و چی میتوانیم و این خواسته را اگر می خواهیم با دیگری در میان بگذاریم.

در ارتباط ما چیزی را باید از دیگری بخواهیم که لاف برای او هم جالب باشد و ارزش و اهمیتی داشته باشد.

نکته مهم اینست که تا نگرفتیم همچنان بخواهیم و بسیاری از مردم تا جواب را نگیرند از پا نمی ایستند، بسیاری از مردم جواب نه را به عنوان جواب آخر نمیپذیرند حتی به عنوان جواب اول هم نمیپذیرند بلکه به عنوان جوابی مثل اینکه اشتباه شده به آن نگاه می کنند و تا زمانیکه به هدفشان نرسند آن را رها نمی کنند. آدمهای موفق در آنجایی که باید و یا درست است و یا حق دارند تا آخر می ایستند هم در احقاق حق شان و هم در درخواستی که دارند.

ناپلئون هیل یک جایی میخواست کار بگیرد اول نامه نوشت بعد تلگراف فرستاد و بعد هر روز فرستاد و بعد هر ساعت یک تلگراف می فرستاد تا به آن فرد این پیام را بدهد من این شغل و کار را می خواهم. اما بسیاری از ما در منزل نشستیم و انتظارمان این است که خوب چرا نمی آیند ما را کشف کنند.

ماموریت شما در زندگی "بی مشکل زیستن" نیست "با انگیزه زیستن" است. اندرو متیوس

بدون شک ما همانی می شویم که در ذهن خود تصور می کنیم. کلودام برسیتول

نگرشت را اصلاح کن عملکردت اصلاح می شود. نورمن ونسان پیل

فقط سستی اراده ماست که سبب ضعف ما می شود وگرنه انسان همیشه برای اجرای

چیزی که به شدت آرزو می کند قدرت کافی را دارد. سقراط

اصل بیست و پنجم موفقیت به تاخیر انداختن لذت و پاداش می باشد

از تولد تا بیست و چهار ماهگی بلافاصله احتیاجاتمان باید پاسخ داده شود ولی بین دو سالگی تا پنج سالگی تقریباً هر وقت یک چیزی می خواهیم باید به ما بگویند کمی صبر کن ولی حتماً آن کار را برای ما انجام بدهند و در اینصورت می شود که من می توانم لذت و پاداش را به تاخیر بیندازم تا به فردا و آینده خوش بین و امیدوار باشم و بتوانم درد را امروز ببرم و لذت را فردا.

لذا مساله اصلی و اساسی انسان اینست که اگر به من و شما ۷۰۰ افغانی می دهند و می گویند برای ۷ روز ما است و اگر روز ۱۰۰ افغانی را خرج کنیم در اینصورت کمترین رنج و بیشترین لذت را می ببریم درحالیکه انسان نا موفق یا روز اول ۷۰۰ افغانی را خرج می کند یا بخاطر ترس و نگرانی تا ۶ روز هیچ پولی خرج نمی کند و همه را پس انداز می کند. بنابراین مشخصه آدم موفق به تاخیر انداختن لذت و پاداش است نه اینکه آن را کنار بگذاریم نه اینکه آن را پس انداز کنیم برای روز مبادا چون غالب اوقات این پس اندازها نشانه ناامیدی و گرفتاری و نگرانی ما است ولی اصولاً درآمد و هزینه را تفکیک و تقسیم کردن بهترین کار است زیرا که درد امروز با درد فردا و لذت امروز با لذت فردا برابر است و آن کسانی که مجبورند لذت را از قبل داشته باشند معمولاً به دنبال کاری نمی روند و کارهایشان معمولاً پشتوانه ای ندارد.

وقتی زندگی چیز زیادی به ما نمی دهد دلیل آن است که ما هم چیز زیادی از او نخواسته ایم.
مارسل پرو

تا وقتی حسرت خوشبختی دیگران می خوریم خوشبختی خود را درک نخواهیم کرد. افلاطون

نگرانی ما هرگز از غصه فردا نمی کاهد بلکه شادی امروز را از بین می برد. لئو بوسکالیا

من بسیار به شانس و اقبال عقیده دارم؛ و متوجه شده ام هرچه بیشتر پشتکار و تلاش کنم، بیشتر شانس می آورم. استفان لیکاک

زندگی مثل بایسکیل است از روی آن نمی افتی مگر رکاب زدن را متوقف کنی. کلود پیر

اصل بیست و ششم موفقیت ایجاد عادات مطلوب است

کار پرورش و تعلیم و تربیت ایجاد عادات مطلوب در کودک است. می دانیم به تدریج این عاداتها به مرحله نا آگاه میرسد و به صورت اتوماتیک در وجود ما عمل می کند مانند رانندگی کردن که بعد از یک مدتی کاملاً ناآگاه می شود.

تمام آدمهای موفق عادات مطلوبی دارند مانند عادت در مطالعه یا ورزش یا شنیدن مطالب علمی.

اصل بیست و هفتم موفقیت راستگویی و درستکاری است

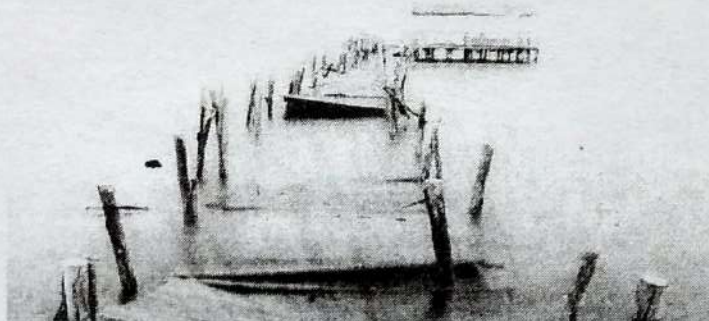
در بسیاری موارد انسان راستگو کمترین آسیب را می بیند و می زند.

امروز می دانیم که وقتی ما اصول اخلاقی را رعایت نمی کنیم بدن آسیب میبیند و تا آنجا می دانیم که وقتی دروغ می گوئیم تقریباً سی جای بدن آسیب میبیند.

اصولاً در بازار مساله اعتماد و اطمینان که به اعتبار فرد معروف است به مساله راستی و درستکاری مرتبط است، در نتیجه آدمهای موفق راستگو و درستکار هستند.

برخی از ما به دلیل آسیبهای همیشه دنبال میانبر و تقلب هستیم و همیشه می خواهیم قسمتی از کارها را انجام ندهیم لذا غالب اوقات اینجا و آنجا آسیب می بینیم.

در زندگی منتظر معجزه نباش ،
خودت معجزه ی زندگیت باش



اصل بیست و هشتم موفقیت داشتن معنی و مقصود در زندگی است

انسان باید جهت و هدف داشته باشد اما وقتی زندگی معنا و مقصود پیدا می کند موضوع هدف به عنوان یک چالش برای بهتر و برتر کردن ما می شود و اصولاً کل زندگی را دگرگون می کند.

انسانی که معنی و مقصود زندگیش را پیدا نکرده دیر یا زود متوجه می شود که درگیر کارهای تکراری شده و کارش فقط در چارچوب رفع احتیاج و نیاز هست و تکاملی در آن نیست و در نتیجه می تواند از پا بیافتد. مطالعات نشان میدهد افراد تا زمانی که مقصود و معنایی در زندگیشان هست تلاش و کوشش می کنند اینکه انسان دست از تلاش و کوشش بردارد و یا کار بد بکند و به جمع بدکاران ملحق شود دقیقاً نشانه از دست دادن مفهوم معنا و مقصود در زندگی است و انسان را تبدیل به موجودی می کند که حداکثر به دنبال رفع نیازهای فیزیکی و مادی و دست یافتن به امنیت است.

ناپلئون هیل وقتی ۲۵ سال به دنبال این بود که ببیند چرا ۲۵۰۰ نفر ثروتمند شدند یکی از آن موارد مهمی که درباره همه آنها بطور مشترک دید این بود که همه آنها می گفتند ما در زندگی بیش از آن چیزی که از دیگران گرفتیم به آنها دادیم یعنی هیچ وقت بدهکار کسی نبودیم. یعنی اگر همه کالایی را می خریدند ۱۰ دالر و می فروختند ۲۰ دالر ما می خریدیم ۱۰ دالر و می فروختیم ۱۵ دالر، یعنی هرکس که به مغازه و محیط کار ما می آمد ۵ دالر به دست می آورد و هرگز به این فکر نبودند که چون مردم نمیدانند باید از شان استفاده و سوء استفاده کرد. این کارها در کوتاه مدت می تواند انسان را برنده کند ولی در آخر کار بازنده خواهد کرد.

پس در زندگی هیچ وقت شما نمی توانید از نادانی و ناتوانی و محدود بودن دیگران علیه آنها استفاده کنید و اگر بیش از آنچه می گیرید نمی دهید در زندگی از پا در می آید. بنأ وقتی شما داکتر یا انجینیر یا معلم هستید در مقام مقایسه کارتان با دیگران هزینه کمتری از مراجعان خود دریافت کنید همیشه احساس لذت و رضایت را می داشته باشید.

ما باید کار درست و خوب را فقط و فقط و فقط به دلیل اینکه درست و خوب است انجام بدهیم حتی وقتی که بی فایده است یا به من آسیب میزند.

در صورتیکه من کار درست و خوب را انجام میدهم بخاطر فایده اش یا نتیجه اش یا بخاطر اینکه از این دست میدهم تا از آن دست پس بگیرم نشان دهنده این است که من یک تاجر یا معامله گر و

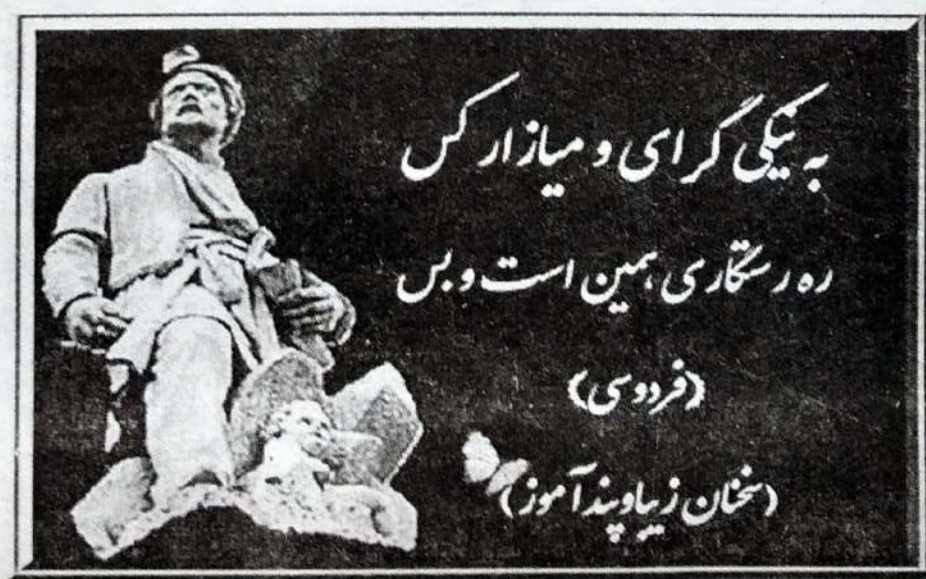
یا حقه باز که فکر میکنم در صورت دادن افغانی در جایی می توانم به اندازه ۱۰ افغانی به دست بیاورم و در اینجاست که تمام مایه وجودی انسان را می گیرد.

مفهوم ایثار ویژگی انسان سالم و خوشبخت و حتما عشق است یعنی من آنچه که خوب است و درست است و دوست دارم و آن چیزی که موجب رشد و تکامل من است را با اشتیاق برای تو انجام میدهم حتی سپاسگزار و ممنون تو هستم که اجازه دادی این کار را بکنم و هیچ توقع و انتظاری از تو یا دیگران ندارم، اینکه تو جبران یا تشکر میکنی موضوع تو هست.

اشتیاقی سوزان برای کمک به دیگران در خود ایجاد کنید اگر بخشی از دارائیتان را با دیگران سهیم شوید بر دارائیتان افزوده می شود. هرچه بیشتر با دیگران سهیم شوید بیشتر خواهید داشت البته یادتان باشد بسیار، بسیار بسیار، بسیار مهم است که بدون انتظار و توقع متقابل این کار را انجام دهید و الا شکست خواهید خورد.

بنا براین آنچه را که خوب و مطلوب است با دیگران سهیم شوید و آنچه را که بد و نامطلوب است برای خودتان نگاه دارید. بدانید و بدانید آنچه را که با دیگران سهیم می شوید زیاد می شود و آنچه را که با خود نگاه می دارید نقصان می گیرد.

ترانه مشهوری است که با این جمله آغاز می شود که: طالب خوشبختی هستم اما نمی توانم خوشبخت باشم مگر اینکه تو را هم خوشبخت کنم. از جمله مطمئن ترین راه های رسیدن به خوشبختی خوشبخت کردن دیگران است.



اصل بیست و نهم موفقیت داشتن آرامش و امنیت است

موفقیت معنا نمی دهد اگر آرامش و امنیت نباشد. اگر قرار است من دچار اضطراب و وحشت باشم و وجود خودم را از هم بیاشم اصلا موفقیت معنا نمی دهد.

میدانید امنیت واقعی وقتی است که بپذیرید اصلا امنیت و قطعیتی در کار نیست یعنی همه چیز همیشه در معرض خطر است و با احتمال و امکان روبروست ولی در حد ممکن حرکت می کنم.

لذا آرامش و امنیت یعنی من با توجه به علم و اطلاع و مشورت و فکر و تصمیمی که دارم عمل می کنم و امیدم اینست که همه چیز به خوبی بگذرد و من کار و کوششم را می کنم اما نتیجه و پیامد را می پذیرم و با آن سر جنگ ندارم لذا کار و کوششم را می کنم شد شد و نشد نشد. بناءً نگرانی از پیامد و نتیجه ندارم.

همیشه در حرکت باشید تا شاید فرصتی عالی پیدا شود اگر شما در یک جا بنشینید هرگز فرصتی به سراغ شما نخواهد آمد، اما زمانی که در حرکت باشید ایده ها، مردم یا جاهایی را تصادفی می بینید که ممکن است یک فرصت عالی و جدید باشند.

در لحظات تصمیم گیری است که سرنوشت شکل می گیرد. آنتونی رابینز هر چقدر مانع بزرگتر باشد، شکوه فائق آمدن به آن بزرگتر است. مویر شادی کالایی نیست که در احتکار زیاد شود، نیز چیزی نیست که با بخشیدن بکاهد. برعکس تنها با پراکندن شادی است که می توانیم سهم خود را بیافزاییم. نادر ابراهیمی یادگیری یعنی تغییر رفتار پس تا آن چه را آموخته ای به کار نبری یعنی هیچ نمی دانی. دون شولا و کنت بلانچارد

کارهای بزرگ را زور و بازو انجام نمی دهد بلکه پشتکار دلیل انجام آن است. بدانید با روزی ۳ ساعت پیاده روی در طول ۷ سال محیط کره زمین را پیموده اید. چارلز جانسون اگر می خواهید به موفقیت برسید، پشتکار را دوست صمیمی، تجربه را مشاور ارشد، احتیاط را برادر بزرگتر و امید را نگهبان نبوغ خود قرار دهید. ژوزف آدیسون، سیاستمدار و نویسنده به آسمان نگاه کن و به ستارگان چشم بدوز، اما فراموش نکن که روی زمین ایستاده ای. تئودور روزولت

هرگز به دیگری اجازه نده که دنیای تو را بسازد زیرا به کوچک ترین جهان قناعت خواهد کرد. ادوین لوئیس کول

اصل سی ام موفقیت موضوع صبر و فرصت است

وقتی من درد و رنج دارم و برایش کاری نمی توانم بکنم بهترین کار صبر و تحمل است. آدم موفق کسی است که از همه فرصتهای موجود و ممکن به بهترین صورت ممکن به درستی استفاده می کند. اگر کسی صبر نمی کند غر و نق میزند مشککش از نادانی است.

اصل سی و یکم موفقیت موضوع رهبری و پیروی است

افراد موفق هر دو ویژگی را دارند در جاییکه می دانند و می توانند، رهبر خوب می شوند و در زمینه هایی که نمی دانند خیلی راحت پیرو هستند حتی به راحتی در سیاهی لشکر می ایستند در حالیکه آدمهای گرفتار یا همیشه می خواهند رهبر باشند یا همیشه می خواهند پیرو باشند. در دنیای امروز بیشتر اوقات مساله اساسی مدیریت است زیرا مساله رهبری و پیروی در خودش بار قدرت و زور و ظلم را دارد، لذا آنچه که اهمیت دارد اینست که ما در چارچوبی قرار بگیریم که حالت مدیریت را داشته باشیم.

اصل سی و دوم موفقیت موضوع رابطه است

انسان از نظر رابطه از هشت مرحله می گذرد. در مرحله استقلال و همبستگی فرد اختیار و انتخاب می کند و مانند مراحل قبلی مجبور و محکوم نیست و معلوم است که چنین فردی از دو عامل ترس و حرص دور است. در مفهوم وابستگی کودک انسانی قبل از خودش دیگری یا به عبارتی تو را می شناسد لذا بسیاری از مردم با تو یا شما زندگی می کنند لذا می گویند پدر یا مردم یا حکومت باید اینکار را بکند و یک نگاه طلبکارانه به دنیا دارند. در مفهوم استقلال به مرحله من می رسیم. در مرحله همبستگی صحبت از ما است و هرگز ما اتفاق نمی افتد مگر اینکه من ها وجود داشته باشند و بعدا این من ها با رضایت و توافق و آزادی و آگاهی به دنبال ما باشند.

اصل سی و سوم موفقیت مثبت بودن خوش بین بودن و امیدوار بودن است

آدم مثبت توجهش به نیمه پر گیلان است اما می داند که نیمه از گیلان خالی است و می داند که چرا خالی است و می داند چگونه باید پرش کرد و شروع به پر کردنش می کند. اگر شما فقط به نیمه پر گیلان نگاه می کنید دیر یا زود حتما از پا در می آید مثلا در برخی تجارتها اگر فقط نیمه پر را ببینید و خوش خیال باشید حتما ورشکست می شوید. امید واهی یا خوش هوایی به مراتب اثر بدتر و زیانبارتری از ناامیدی دارد.

کسی که ذهنیت منفی دارد نمی تواند به خوبی از فرصتهایی که برایش پیش می آید استفاده کند. کسی که همیشه می خواهد اشتباه دیگران را ثابت کند آنها را از خود دور می کند.

اصل سی و چهارم موفقیت موضوع رضایت و پذیرش می باشد

انسان اصولا موجود ناراضی است و این دلیل اصلی و اساسی برای حرکت انسان در طول تاریخ بوده است که خودش را آنگونه که باید ندیده و نپسندیده. اما این ناراضی باید برای ما انگیزه و تعیین کننده جهت و هدف باشد و حتی به زندگی معنا و مقصود بدهد، نه اینکه ما را به گله و شکایت، نق و ناله و سرزنش و شکایت کردن از دیگران بیندازد.

بنا بر این مفهوم رضایت در اینست که اگر در کارهای ما لذت و شادی و حظ کیف و خشنودی و خرسندی نیست حداقل رضایت باشد که باید در جاهای مختلف آن را پیدا کرد.

در بسیاری از موارد مفهوم رضایت با پذیرش معنا دارد یعنی ما در دنیایی هستیم که کار و کوششمان را می کنیم و نتیجه را می پذیریم و در کل خودمان را در این حال همانگونه که هستیم می پذیریم و می پسندیم. اینکه باید بهتر شویم سر جای خودش هست. مفهوم پذیرش معنایش این است که من تلاش و مبارزه و کوشش را می کنم اما اگر در نهایت نشد تسلیم می شوم این همان چیزی است که کودک انسانی در سه سال اول یاد می گیرد که تا چه حدی باید یک چیزی را نگه دارد و کی باید رهاش کند.

بسیاری از ما در زندگی مشکلمان این است که نمی دانیم تا کی باید نگه داریم، برخی اوقات کمتر و برخی اوقات بیشتر نگه می داریم و البته این فقط در زمینه های اقتصادی نیست بلکه در همه چیز

هست و اگر این را ندانیم گرفتار می شویم و بسیاری از ما حتی نمی دانیم کی باید بگذاریم برود
مثلا برخی از ما مزگ یکی از عزیزانمان را بدون اینکه هیچ فایده داشته باشه برای سالها نگاه می
داریم تا بتوانیم خود و دیگران را اذیت کنیم و توان این را نداریم که آن را رها کنیم.
بنابر این ما باید کوشش خود را کنیم اما آخر کار هرچه شد را بپذیریم.

اصل سی و پنجم موفقیت داشتن شجاعت است

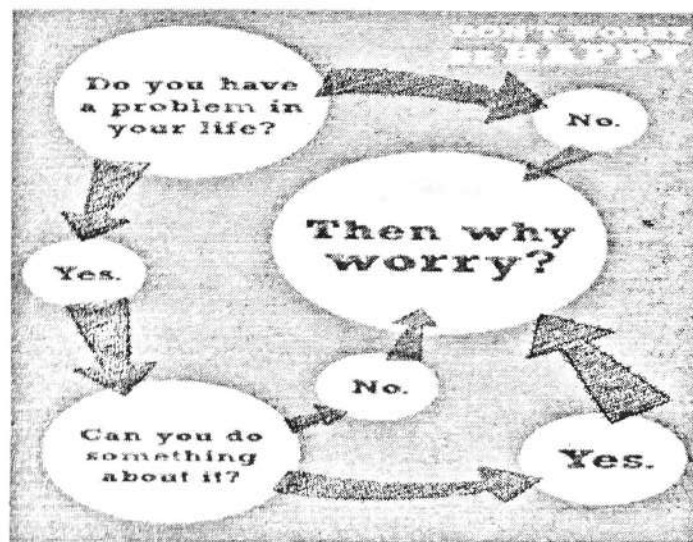
جهان مال آدمهایی است که قبول می کنند زندگی جایی است که درد و رنج دارد و در آن خطر است
و باید ریسک کرد.

اگر توانایی قبول خطر و ریسک و هزینه را نداشته باشیم هرگز موفق نمی شوم.

می دانیم که بسیاری از ما به دلیل آسیبهای زندگی با برک روانی زندگی می کنیم یعنی در حالیکه
یک پای روی اکسلتر زندگی است پای دیگرما روی برک زندگی است لذا اصلاً پیش نمی رویم یا
خیلی کم پیش می رویم.

بناءً باید خطرناک زندگی کرد و دنیا مال آدمهای ترسو نیست بلکه برای انسانهایی است که به پیش
میروند و البته نه با هزینه، مسئولیت، گناه و تقصیر دیگری بلکه با هزینه و مسوولیت خود.

اگر اهل ریسک و خطر نیستید و نمی خواهید ببرید یا ببازید زندگی را باختید درست مانند کسی که
هیچ وقت بسکتبال بازی نکرده و لذا هیچ وقت هم نباخته است.



اصل سی و ششم موفقیت موضوع دوستی و صمیمیت است

ما اگر انسانها را دوست نداشته باشیم و خوب ندانیم خود مان را خوب نمی دانیم و دوست نداریم. رابطه آدمهای موفق مبتنی بر دوستی یا رفتار دوستانه است و در میان این ارتباطات با یک عده ای آشنا هستند و با یک عده ای دوست و با عده ای دیگر دوست واقعی و حقیقی هستند. ما در شبانه روز حداقل دو ساعت احتیاج داریم که خود خود خودمان باشیم و اینجاست که این دوستان حقیقی به مانند آینه ای هستند که ما خودمان را در آنها می بینیم و به آنها هم فرصت می دهیم که خودشان را در ما ببینند و اینجاست که مفهوم صمیمیت معنا دارد.

اصل سی و هفتم موفقیت موضوع تغذیه و بهداشت می باشد

شما نمی توانید از بدنتان به درستی مراقبت نکنید و انتظار داشته باشید از نظر روانی یا رفتاری یا حال و احساس درونی یا داخلی کارتان درست باشد. اینکه عقل سلیم در بدن سالم است حرف درستی می باشد.

پیشنهاد امروزه برای آدمها سبزی، میوه، مایعات و آب بیشتر است و بویژه در خصوص نفس کشیدن وقتی درست است که هرچه عمیقتر و سنگینتر و از شکم باشد (تنفس دیافراگمی) هم از نظر فیزیکی و هم از نظر روانی کمک می کند و امروزه می دانیم معالجه برخی از مشکلات روانی و جسمانی از طریق تنفس صورت می گیرد. همراه آن مساله مراجعه به داکتر است و به موقع و به نوع خوش مراجعه کردن و برای خود داکتر نشدن است، چون بسیاری از ما به داکتر مراجعه می کنیم و بعد طبابت تازه ای بر اساس آنچه که نمی دانیم در نظر می گیریم و چون ۵ یا ۱۰ دفعه بیمارستان رفتیم به نوعی خود را داکتر می دانیم.

این همان مشکلی است که معمولا محصلین سال اول رشته طب پیدا می کنند که فکر می کنند تمام بیماریها را خودشان و فامیل محترمشان دارند. چون همه علائم میتواند به نوعی تفسیر شود در حالیکه ما احتیاج به اطلاعات درست و مهمتر از آن اطلاعات دقیق داریم و این دقت بدوت داشتن تخصص و آگاهی صورت نمی گیرد.

اصل سی و هشتم موفقیت موضوع خواب است

خواب یک پدیده بد و منفعل و ایستاده نیست بلکه یک مرحله ای از مغز ما است که بسیار پویا و فعال است تا آنجا که خواب بد موجب بیداری بد و زندگی بد است، یعنی هر کس خواب خوبی ندارد زندگی و بیداری خوبی ندارد.

ما باید هر شب در یک ساعت مشخص بخوابیم و زنگ ساعت را برای زنگ خواب داشته باشیم که در آن ساعت بخوابیم نه اینکه زنگ خواب برای بیدار کردن ما باشد و درستش این است که ما به اندازه بخوابیم به طوریکه صبح به صورت طبیعی بیدار شویم.

همه ما هر شب خواب می بینیم و اگر دو یا سه شب خواب نبینیم دچار افسردگی کامل می شویم و اگر این کار به پنج یا شش روز طول بکشد میمیریم. انسان بیش از آنکه بخاطر خستگی فیزیکی به خواب احتیاج داشته باشد بخاطر فعالیت مغز و دفع روانی به خواب نیاز دارد تا بتواند اضافاتی که در وجودش هست را به بیرون بریزد.

هفت و نیم ساعت خواب برای آدمهای بین بیست تا شصت سال بهترین میزان خواب است یعنی پنج دوره نود دقیقه ای است که امواج مغزی از سبک به سنگین و بعد به سبک و بعد به رویا میرسد لذا در نود دقیقه اول ما بین پنج تا شش دقیقه خواب میبینیم و در دوره بعدی هشت تا ده دقیقه و در نود دقیقه سوم حدود دوازده دقیقه و در دوره چهارم پانزده تا هجده دقیقه و در دوره آخری حدود بیست و پنج دقیقه است لذا همه انسانها هر شب که میخوانند رویا دارند، طبق مطالعات حدود هفتاد و پنج تا نود درصد خوابها جنبه بد و منفی دارند یعنی اکثر رویاهای همه ما در خواب بد است.

نکته مهم اینست که اصولاً علاوه بر مهم بودن کمیت خواب که مقدار ساعت خواب است کیفیت خواب نیز اهمیت دارد بدین معنی که ما خواب عمیق و سنگین داشته باشیم یعنی ما ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خواب سنگین که امواج مغزی بین نیم تا چهار سیکل در ثانیه هستند را داشته باشیم صبح که بیدار می شویم خوابمان یادمان نمیماند لذا مهمترین معیار برای سنگین بودن خواب اینست که با توجه به اینکه همه ما هرشب در خواب رویا میبینیم رویا را به هنگام بیدار شدن به خاطر نیاوریم لذا اگر من صبح خوابم یادم میاید نشان میدهد خواب من سبک بوده که این یا دلایل فیزیکی دارد و یا دلایل روانی و می دانیم که این خواب سنگین از طریق دارو هم بدست نمی آید برای اینکه درست برعکس داروها خواب سنگین را از بین میبرند و یا به دلیل اینکه سنگینی کاذبی بوجود می آورند میتوانند اگر فرد مشکل تنفسی در خواب دارد (sleep apnea) ممکن است باعث بوجود آمدن

سکته شود لذا اگر کسی خواب سنگین ندارد باید مشکل فیزیکی یا روانی را حل کرد.
 ۱- بهتر است رعایت اصول فیزیکی را بکنیم از قبیل نخوردن چیزهای ترش یا یخ یا تند یا چرب یا چای، قهوه، چاکلیت یا نوشابه حدود ۴ یا ۵ ساعت قبل از خواب. که خوردن اینها روی بیشتر آدمها اثر عمیق و سنگین دارد و روی آنهايي که هم میگویند اثر ندارد در خوابشان موثر بوده و کیفیت خواب را کاهش میدهد. مواد مخدر همه از جمله سگرت بی خوابی بوجود می آورند و فقط و فقط مشروب است که موجب میشود آدمها به خواب میروند و بعد از ۴ یا ۵ ساعت بیدار میشوند و مشکل برگشت و بازگشت به خواب را دارند.

۲- بدن به شما یک پیام ویژه ای را میدهد که موضوع جدی وجود دارد که شما نسبت به آن بی اعتنائید درست مثل تب و درد که به ما نشان میدهد یک جا مشکل جدی وجود دارد لذا رویا وقتی به صحنه آگاه ذهن میاید یک پیامی دارد با خودش که ممکن است سیستم را از نظر روانی در خطر میبیند لذا پیام ویژه ای را ضمیر نا آگاه من میخواهد مخابره کند که تنها فرصتی که پیدا کرده از این طریق است که باید به آن توجه کرد و به همین جهت است که رویا تعبیر دارد. اگر من افسردگی یا اضطراب یا خشم شدیدی دارم همه این مسائل روانی میایند و خواب مرا به هم میریزند.

۳- اما احتمال مشکل سوم در وقتی رویا اتفاق می افتد و ما وارد مرحله REM میشویم این است که تقریباً عضلات حرکتی از کار بیفتند و ما تقریباً وارد مرحله بی حسی میشویم یعنی ممکن است من در رویا لگد میزنم و داد میزنم اما چون عضله زبان و پای من از حرکت افتاده من در حالیکه خواب بد میبینم حرکتی ندارم کودکان بین ۷ تا ۱۵ سالگی برخی از اوقات چشم یا دست یا زبانشان وارد آن مرحله نمی شود برای همین ممکن است در خواب حرف بزنند و یا راه بروند و برای همین باید بدانیم او خواب است و نباید بیدارش کنیم و برایش میگویم پسر من برگرد برو به رختخوابت و کمکش میکنم او هم میرود و فردا صبح که بیدار شود اصلاً چیزی یادش نمیاید ولی بعد از ۱۵ سالگی اگر این مشکل موجود باشد باید به داکتر مراجعه کنیم تا مشکل حل شود.

اگر شما زیاد کابوس میبینید یعنی صبح که از خواب بلند میشوید کابوسهایتان یادتان میاید باید بدانید بدن فیزیکی و روانی شما فریاد میزند که تو از من مواظبت و مراقبت نمیکنی، بناً باید برای حل مشکل اقدام کنیم.

بیشتر آدمها ساعات خوابی دارند و هرکسی به یک مقدار ساعت خواب مثلاً ۵ یا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. ادیسون ۳ ساعت میخوابید و انیشتن تا ۱۲ ساعت نمیخوابید نمیتوانست کاری بکند. اما مشکل این

است که اگر خواب کمتر باشد خطر اینکه ما با بیماری یا عمر کوتاه تری روبرو شویم زیاد است و اگر خواب بیش از حد زیاد باشد احتمال افسردگی یا فشارهای دیگر روانی را دارد.

مهم این است که یکسره تا صبح بخوابیم و بین خواب بیدار نشویم. درجه حرارت بین ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتی گراد باشد همچنین مهم است که لباس یا پتوی روی ما کار تنفس ما را دچار مشکل نکند. انتخاب و اندازه درست بالش مهم است و از خوردن قرص خواب بدون تجویز داکتر باید خودداری کرد و سروصداهای بیرون اینها همه عواملی هستند که خواب را دچار مشکل میکنند.

بنابراین خواب را باید بسیار جدی گرفت و میدانیم که وقت خواب شب است که دلایل فراوانی از جمله امواج خورشید را دارد و باید بدانیم که شب بیداران روز خواب که یکی از دلایل آن داشتن بیماری دو قطبی است مشکلات روانی فراوانی برای خود درست می کنند.

وقتی اطلاعات زیادتری در طول روز به مغز شما وارد میشود مثلا اگر در یک روز شما به سمینار و کنفرانسی بروید شما به خواب بیشتری نیاز دارید برای اینکه باید اطلاعات را سرجای خودش قرار دهید.

پنج تئوری برای خواب از زمان فروید و یونگ مطرح شده که مطالعات علمی دقیقا نشان داده که تمام آنها درست است و هر کدام تکه ای از واقعیت را به ما نشان میدهند.

خواب برخی اوقات جنبه جبرانی دارد مثلا من اگر در یک مهمانی حرفی زدم و آبرویم رفته حالا کوشش میکنم و در رویایم میبینم که بخاطر کاری مورد توجه قرار میگیرم.

خواب برخی اوقات حالت تخلیه دارد و مثل دفع است یعنی من یک چیزهایی را باید سروسامانی بدهم و نتیجه گیری کنم و پرونده ای که در ذهنم باز هست را ببندم.

برخی اوقات خواب به امیدها و آرزوهای من بر میگردد. و برخی اوقات ترسها و نگرانی های من هست که در رویا بصورتی خودش را ابراز میکند.

خواب تعبیر علمی نیز دارد.

فرض کنید اگر در یک جامعه ای گفته میشود که اگر دندان افتاد نشانه این است که یک عزیزت میمیرد، حالا کسی که این باور را دارد و از طرفی یک نگرانی برای مرگ یک عزیزی دارد یا اصولا نگران است یا آرزوی مرگ کسی را دارد ممکن است در خواب ببیند که دندانش افتاده و حالا اگر آن آدم بمیرد آن خواب را به آن آدم مرتبط می کند.

برای بسیاری از مردم دنیا پول به صورت پرنده است چون با ویژگی روانی انسان سازگار هست زیرا چیزی هست که باید گرفتش و یا نگهش داشت و نگه داشتنش هم مشکل است برای اینکه پرنده پر میزند بنابراین وقتی آدم خواب پرنده میبیند احتمال این است که به پول مرتبط باشد.

یا فرض کنید خیلی ها خواب میبینند که وقتی رانندگی میکنند هرچی برک میکنند موتر نمی ایستد یا اشتراک عمل نمیکند یا مثلا در حالتیهای شدید تر موتر رو به عقب میرود که البته تقریباً در تمام موارد اتفاق بدی برای موتر نمی افتد و در حقیقت اینها به خودشان این پیام را میدهند که من در زمینه هایی کنترل زندگی از دستم می رود و توانایی تغییر مناسب را ندارم و خطری در کمین است که من کاری برایش نمیتوانم بکنم و درواقع ما فقط نگرانی مان را در خواب مطرح میکنیم و نه اتفاق را.

خوابهای تکراری بیان میکند که سالهای سال هست که کنترل زندگی شان را ندارند و اختیار همسرشان را ندارند و در کار پرورش و تعلیم و تربیت کودکانشان مساله دارند و به همین خاطر ۲۰ سال است خواب میبینند که موترشان از کنترل خارج شده لذا نشان میدهد نوع خواب ثابت است.

اما برخی اوقات خواب عیناً تکرار میشود یعنی دقیقاً عین عین رویا تکرار میشود آن وقت بر میگردد به یک حادثه که در کودکی اتفاق افتاده و ما آن را پنهان کردیم و اگر یک روانشناسی به ما کمک کند و سر نخ ها را بکشیم آن حادثه یادمان میاید و درست مثل فلمی که شما در مقابل نور میگیرید پاک میشود و دیگر سراغتان نخواهد آمد.

احتمالاً بختک در خواب را تجربه کردید! بختک به حالتی میگویند که فرد درحالیکه در خواب عمیق است، ناگهان بیدار شده و احساس میکند چیزی روی قفسه سینه اش سنگینی میکند معمولاً حس میکند موجودی روی سینه اش نشسته است و نمی تواند بدنش را تکان بدهد تا آن موجود را کنار بزند. فرد ابراز می کند که کاملاً به محیط اطرافش آگاه است اما اصلاً نمیتواند تکان بخورد، گاهی فرد صداهایی را نیز می شنود و حتی چیزهای عجیبی می بیند، در مواردی فرد حس می کند که موجود دیگری هم در اتاق حضور دارد، یا حتی احساس می کند که در حال خارج شدن از جسم خود است. اینها مواردیست که افراد برای توصیف بختک بکار می برند.

اما حقیقت ماجرا چیست؟ در طب به این حالت فلج خواب (SLEEP PARALYSIS) می گویند. این یک اختلال شایع خواب است که ۲۵ درصد انسانها در زندگی آن را تجربه کرده اند.

در حالت عادی وقتی بدن شما وارد فاز عمیق خواب میشود (فاز REM) شروع به دیدن رویا می کنید. بطور طبیعی در این فاز، فرماندهی مغز از روی بدن برداشته می شود و پیغامی از مغز به عضلات نمی رسد، دلیل آن هم مشخص است، شما وقتی خواب دویدن می بینید، نباید پیغام از مغز به عضلات برسد وگرنه حین خواب از جایتان بلند می شوید و شروع به دویدن در اتاقتان می کنید.

وقتی رویا به پایان می رسد، بلافاصله مغز کنترل بدن را در دست میگیرد.

اما در افرادی که فلج خواب دارند، این نظم به هم می ریزد و وقتی که از خواب عمیق خارج و در حال بیدار شدن هستند، هنوز کنترل مغز به روی عضلات برنگشته است، لذا فرد بیدار است و تمام حواسش کار می کند اما نمی تواند تکان بخورد، و این حالت چند ثانیه یا حتی دقیقه طول می کشد که به آن فلج خواب میگویند.

خستگی روزانه، اضطراب زیاد در زندگی، داروهای خواب آور، برخی آنتی هیستامین ها، غذای زیاد قبل از خواب، کم خوابی، ترس و نوشیدن زیاد کافئین علت فلج خواب (بختک) است. درمان این مشکل چیست؟

اولا بدانید بختک هیچ خطری ندارد، نه خطر جسمی و نه روانی. در لحظه ای که دچار فلج خواب (بختک) شده اید، سعی کنید روی یک نقطه از بدنتان مثلاً انگشت شصت دست راست متمرکز شوید و فقط آن نقطه را تکان دهید و بلافاصله مشکل برطرف خواهد شد.

برای تکرار نشدن این مشکل سعی کنید ورزشهای منظم در روز انجام دهید و اضطرابتان را کاهش دهید. قبل از خواب زیاد چای ننوشید، کمتر غذا بخورید و به پشت نخوابید. اگر بیش از شش ماه است که این مشکل را دارید به داکتر مراجعه کنید.

اگر برای یک اشتباه هزار دلیل بیاورید، در واقع هزار و یک اشتباه از شما سرزده است. ابن سینا این شما بود که به مردم می آموزید که چگونه با شما رفتار کنند. وین دایر روزگار!!!

تو اگر سخت به من می گیری، با خبر باش که پژمردن من آسان نیست، گرچه دلگیرتر از دیروزم، گر چه فردای غم انگیز مرا می خواند، لیک باور دارم دلخوشیها کم نیست زندگی باید کرد...

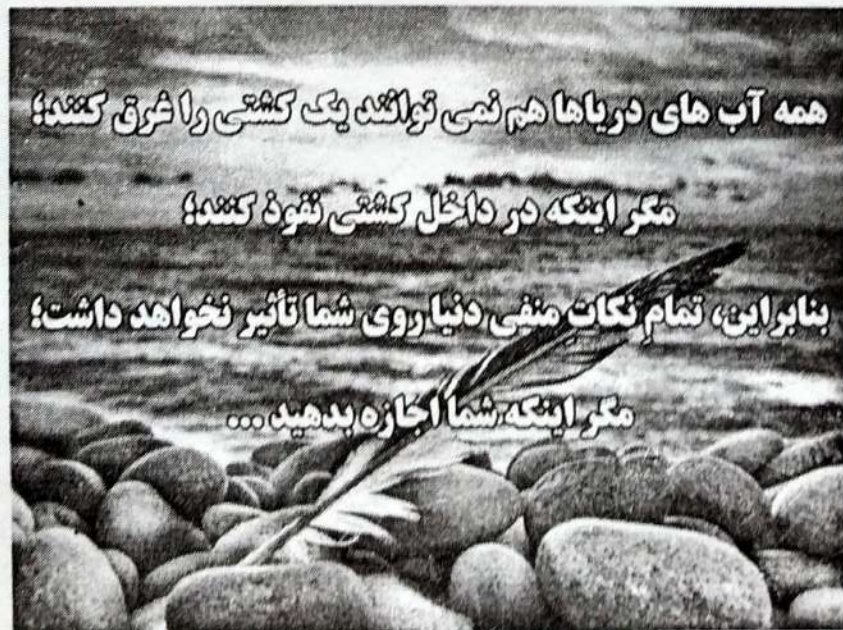
اصل سی و نهم موفقیت موضوع ورزش است

اگر انسان بین ۶ تا ۲۲ سالگی ۱۰ تا ۱۵ ساعت ورزش نکند در بزرگسالی از پا میافتد، زیرا هیچ حرکت بدنی به اندازه ورزش ما را با جهان طبیعت یا توانایی های خودمان آشنا نمیکند. ورزش مترادف کلمه sport است نه به معنی بازی game.

خصوصاً جنبه رقابتی ورزش و همچنین از خود بهترین را در آوردن اهمیت فوق العاده ای دارد و ما را برای زندگی با دیگران که بیشتر جنبه رقابت و حسادت و همکاری هست آماده تر میکند و بالاتر و برتر برای باختن و اشتباه و شکست و حتی نظر و قضاوت و خنده دیگران آماده میکند و حتی برخی اوقات اهمیت ورزش به اندازه مطالعه است و این مطلبی است که در بسیاری از محیط های آموزشی نادیده انگاشته میشود.

ورزش بعنوان عنصری که میتواند ما را بسازد و ما را با واقعتهای جهان آشنا کند دارای اهمیت است و ورزش های گروهی بسیار اهمیتی بیشتر از ورزش های انفرادی است و حتی ورزشی مانند فوتبال یا بسکتبال از والیبال اهمیت بیشتر دارد چرا که در والیبال بدون اینکه با طرف مقابل درگیری و ارتباط زیادی همانند فوتبال یا بسکتبال داشته باشیم در دو طرف تور صورت میگیرد.

داکتر کورتون میگوید هرچه استقامت بدن بیشتر شود دوام شخص افزایش میابد این حرفهایی که درباره خطرات ناشی از فشار بیش از اندازه میزنند اسطوره ای بیش نیست و البته استراحت به اندازه تمرین و فعالیت اهمیت دارد.



اصل چهلم موفقیت موضوع خوشحالی و شادی است

بسیاری از ما اصولاً دوست داریم برویم دنبال غم و اندوه و حتی غم و اندوه به ما یک لذتی میدهد و این ماجرا تا آنجا میرود که حتی به خود آزاری و دیگر آزاری هم میرسد.

آدمهایی موفق به دنبال شادی هستند فیلمی که میبینند ترانه ای که میشنوند جز در مواردی که آگاهی و هوشیاری را در آنها بوجود میآورد به دنبال نوعی از آنها هستند که با خودش شادی دارد.

لذت تعادل را برقرار میکند ولی موجب تکامل نمیشود لذا نقشی در خوشبختی ندارد.

آنچه که عامل اصلی خوشبختی است میتواند حظ و کیف باشد که با خودش مفهوم تکاملی دارد یعنی افراد فقط به دنبال ارضای نیاز یا برقرار کردن تعادلشان نیستند بلکه به دنبال رفتن از یک مرحله به مرحله دیگری هستند که شما در همه روابط انسانی میتوانید ببینید. چهار مرحله ای که موجب حظ و کیف میشود یکی مرحله خلاقیت است، دوم وقتی است که ما با شانس و اقبال و بخت روبرو هستیم، سوم مساله نوعی رقابتی است که هدف بردن نیست بلکه از خود بهترین را درآوردن است و چهارم تغییرات حسی و احساسی حظ و کیف را ایجاد میکند.

مرحله بالاتر از شادی، لذت و حظ و کیف مرحله خشنودی و خرسندی است که رضایت را به همراه رشد و کمال با خودش دارد و شامل زمینه های اخلاقی و انسانی میشود.

خدایا، امروز زندگیم را
در دستان تو انمندت
قرار می دهم و به تو
توکل می کنم که چراغ
و هدایتگر راهم باشی!
آمین

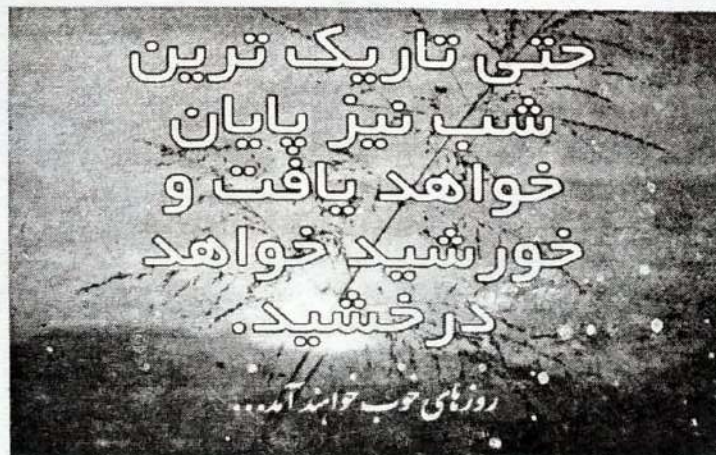


اصل چهل و یکم موفقیت موضوع تفریح، بازی و سرگرمی می باشد

میدانیم که کودک انسانی و حتی بسیاری از حیوانات از طریق بازی می آموزند و ارتباط برقرار میکنند.

اصولا تفریح، بازی، راحت و استراحت در کل طبیعت حاکم است متاسفانه بسیاری از ما اینها را یک چیز زائد میدانیم. امروز همه مطالعات نشان میدهد که ما هر ۴۸ ساعت یکدفعه باید زمان و شرایط ویژه ای را برای شادی و تفریح و لذت و رضایت و سرگرمی خودمان فراهم کنیم نه اینکه یک سال کار کنیم بعد یک ماه بخواهیم مرخصی برویم یا برخی اوقات ۴۰ سال کار کنیم و دلمان به این خوش باشد که در سن ۷۰ یا ۸۰ سالگی راه می افتیم و از همه جهان لذت میبریم در صورتیکه شما در این سن و سال اصلا حس و احساسی ندارید نه چشمتان میبیند نه گوشتان میشنود نه خیلی تفاوت میکند که این غذا یا آن غذا را بخورید یا این منظره یا آن منظره را ببینید که بخواهید از آن لذت ببرید.

۲۰ سال اول عمر با توجه به مساله گذشت زمان آنقدر آهسته است که از نظر احساس درونی مساوی ۶۰ سال بعد از آن است، پس اینکه فقط به فرزندانمان بگویید وظیفه و کار شما و تنها چیزی که باید برایش توجه بکنید درس خواندن است یک فاجعه است به همین دلیل است که کودکان تان را به مکتبی نبرید که صبح آنها را میبرند و بعد از ظهر به شما تحویل میدهند آنهم با ۵ یا ۶ ساعت کار خانگی و از آنها یک حمال و کارخانه درست میکند که کار، خانه و خواب میشوند. در حالیکه ما به این دنیا آمدیم زندگی کنیم بعد به ما گفتند در عین حال باید کار هم بکنی و بیاموزی تا کار بهتری داشته باشی نتیجتا ۸ ساعت خواب و استراحت، ۸ ساعت کار و ۸ ساعت دیگر زندگی کردن معنا دارد ما قرار نیست فقط زنده باشیم بلکه قرار است زندگی کنیم.



اصل چهل و دوم موفقیت موضوع تخیل و آرزو است

ما قرار است هدف داشته باشیم، انسان به هدفهایش میرسد و به آرزوهایش نمیرسد. ولی ما قرار است آنچه را که می‌خواهیم اول آرزو کنیم و بعد تخیل و تصور کنیم. امروز میدانیم که وقتی که ما بخواهیم کامپیوتر مغز ما به گونه ای حرکت کند که ما و شما را به چیزی برساند یکی از بهترین و موثرترین کارها اینست که هر شب قبل از خواب یک تا حداکثر دو دقیقه خود را در آن جایگاهی ببینیم یعنی آن کاری را که می‌خواهیم داشته باشیم یا به جایی که می‌خواهیم برسیم اتفاق می‌افتد و این کار را دقیقاً صبح به مجرد بیداری هم انجام بدهیم. مطالعات نشان میدهد که مغز دستورالعمل خودش را میگیرد. البته این کار قوانین طبیعت را عوض نمیکند بلکه درون بدن ما برنامه ریزی دیگری میشود و این موضوع را نباید با موضوع فیلم و کتاب راز که بسیار پر از دروغ و حقه بازی است اشتباه گرفت یا نباید با شعار بسیار خطرناک اکثر معتادان که میگویند خواستن توانستن است یکی گرفته شود.

هنوز ادم معتادی دیده نشده که باور به این نداشته باشد که خواستن توانستن است و این معتاد مثلا چهل سال است که باور دارد هر وقت که بخواهد میتواند خود را از این اعتیاد نجات بدهد و چون چهل سال است که باور به توانایی خود دارد سبب شده که فعلا نخواهد در حالیکه اگر به این نتیجه برسد که نمیتواند ترک کند و این کار مشکل است، آن وقت هست که قدمی برمی دارد.

به همین جهت است که در ۱۲ گام که نقش بسیار مهمی در رفع اعتیاد بسیاری از مردم داشته پذیرفتن این است که من چنین هستم و خودم به تنهایی از عهده رفع این مساله بر نمی آیم.

بنای یک سگری وقتی در ترک است صبح که بلند میشود میگوید فقط همین امروز لب به سگرت نمیزنم و اگر ازش بپرسید که فردا و پس فردا چی؟ میگوید این سوال و مساله نیست و این یکی از دلائل موفقیت این سیستم بوده است.

لذا موضوع تخیل و آرزو و تصور را نباید با اعتقادات افراد فریبکار و حقه باز و باورهای عجیب و غریب و ادعاهایی مبنی بر وجود نیروهای عجیب و غریب اشتباه گرفت.

زندگی برای هیچ کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود. ماری کوری

داستان مسابقه پادشاه

پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند به بهترین شکل ، آرامش را تصویر کند. نقاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند.

آن تابلو ها ، تصاویری بودند از جنگل به هنگام غروب ، رودهای آرام ، کودکانی که در خاک می دویدند ، رنگین کمان در آسمان ، و قطرات شبنم بر گلبرگ گل سرخ.

پادشاه تمام تابلو ها را بررسی کرد ، اما سرانجام فقط دو اثر را انتخاب کرد.

اولی، تصویر دریاچه ی آرامی بود که کوههای عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس کرده بود. در جای جایش می شد ابرهای کوچک و سفید را دید، و اگر دقیق نگاه می شد، در گوشه ی چپ دریاچه، خانه ی کوچکی قرار داشت، پنجره اش باز بود، دود از دودکش آن بر می خواست، که نشان می داد شام گرم و نرمی آماده است.

تصویر دوم هم کوهها را نمایش می داد.

اما کوهها ناهموار بود ، قله ها تیز و دندانه ای بود.

آسمان بالای کوهها بطور بیرحمانه ای تاریک بود، و ابرها آستن آدرخش، تگرگ و باران سیل آسا بود. این تابلو هیچ با تابلو های دیگری که برای مسابقه فرستاده بودند، هماهنگی نداشت. اما وقتی آدم با دقت به تابلو نگاه می کرد، در بریدگی صخره ای شوم، چوچه پرنده ای را می دید. آنجا، در میان غرش وحشیانه ی طوفان ، چوچه پرنده ای ، آرام نشسته بود.

پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده ی جایزه ی بهترین تصویر آرامش، تابلو دوم است. بعد توضیح داد:

آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی سر و صدا ، بی مشکل ، بی کار سخت یافت می شود ، چیزی است که می گذارد در میان شرایط سخت ، آرامش در قلب ما حفظ شود. این تنها معنای حقیقی آرامش است...

اصل چهل و سوم موفقیت داشتن زندگی فردی و شخصی و زندگی اجتماعی و جمعی درست می باشد

افراد موفق از یک زندگی فردی و شخصی نسبتاً خوب و درست و متعادلی برخوردارند. افراد موفق زندگی اجتماعی و جمعی خوب و پذیرفته شده ای دارند. البته به عنوان نجات دهنده یا به عنوان قهرمان ظاهر نمی شوند بلکه به عنوان یک انسان معمولی مانند بقیه انسانها در برخی جاها نقش مدیر و در برخی جاهای دیگر نقش پیرو را دارند.



اگر ندانید به کجا می روید، چگونه توقع دارید به آن جا برسید؟ باسیل اسو والش بهتر است ثروتمند زندگی کنیم تا این که ثروتمند بمیریم. جانسون چه غصه هایی به خاطر اتفاقات بدی که هرگز در زندگی پیش نیامد خوردم. میکال آنژ خشم و غضب نشانه ناتوانی است. روسو می بایست در زندگی، هدفمند باشید. می بایست هدفی را دنبال کنید. می بایست برگزینید و تصمیم بگیرید؛ آن هم، هم اکنون. آنتونی رابینز

توان زندگی به چگونگی نگرش ما به زندگی وابسته است. جبران خلیل جبران

به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر سفر نکنی،
اگر کتابی نخوانی،
اگر به اصوات زندگی گوش ندهی،
اگر از خودت قدردانی نکنی.
به آرامی آغاز به مردن می کنی
زمانی که خودباوری را در خودت بکشی،
وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.
به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر برده ی عادات خود شوی،
اگر همیشه از یک راه تکراری بروی ...
اگر روزمرگی را تغییر ندهی
اگر رنگهای متفاوت به تن نکنی،
یا اگر با افراد ناشناس صحبت نکنی.
تو به آرامی آغاز به مردن میکنی
اگر از شور و حرارت،
از احساسات سرکش،
و از چیزهایی که چشمانت را به درخشش وامی دارند،
و ضربان قلبت را تندتر می کنند،
دوری کنی
تو به آرامی آغاز به مردن می کنی
اگر هنگامی که با شغلت، یا دوستت شاد نیستی، آن را عوض نکنی،
اگر برای مطمئن در نامطمئن خطر نکنی،
اگر ورای رویاها نروی،
اگر به خودت اجازه ندهی
که حداقل یک بار در تمام زندگیت
ورای مصلحت اندیشی بروی ...
امروز زندگی را آغاز کن!
امروز مخاطره کن!
امروز کاری کن!
نگذار که به آرامی بمیری!
شادی را فراموش نکن

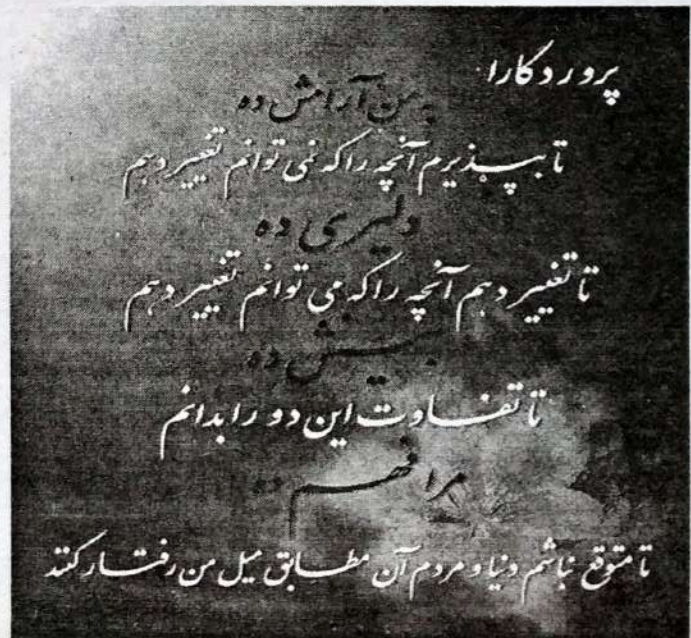
اصل چهل و چهارم موفقیت موضوع تحقق خود می باشد

انسان مانند دانه ای است که باید به درخت تبدیل شود و میوه بدهد. متأسفانه فقط ۲ درصد مردم به آن کمال میرسند و ۸۰ درصد در میانه راه در یکجایی متوقف می شوند و ۱۸ درصدی حتی از زیر خاک بیرون نمی آیند.

مساله آدم موفق که با موضوع خوشبختی و سلامت فیزیکی و روانی همراه است با مساله اصلی و اساسی رشد و توسعه و تکامل همراه است

مساله خود شدن یعنی هر کسی همه استعدادها، تواناییها و قابلیتها و امکاناتی را که دارد به کمال خودش برساند. طبیعی است که در تمام زمینه ها شاید عمر آنقدر اجازه ندهد ولی در موارد مهم بتواند به نوع تکمیل و نه کامل خودش نزدیک شود. در حیوانات چنین نیست از هر ۱۰۰ سلول سگ و پشکی که به این دنیا می آید و نسبتاً سالم است وقتی در شرایط نسبتاً عادی قرار بگیرد بیش از ۹۵٪ آن به سگ و پشک تکمیل خودش می شود و در گیاهان نیز چنین است در حالیکه این درصد در انسان به ۲ درصد میرسد.

یک دلیلش مساله پیچیده بودن موضوع انسان و تضاد و تعارضی است که در انسان است زیرا که انسان از یکطرف نهایت شب است و از طرف دیگر بدایت روز و در هیچ موجود دیگری این همه تضاد وجود ندارد. دوم عامل پرورش و تعلیم و تربیت است که در طول تاریخ ترس و تنبیه و کنترل بوده و بعداً محیط آموزشی که این وضعیت را بدتر کرده و سپس نظام اجتماعی با نظام باورها و اعتقاداتش و یا نظام سیاسی یا نظام قانونی بوده اند که هر زمان که توانسته اند پرو بال ما را کنده اند.



کلینیک خدا از احمد شاملو

به کلینیک خدا رفتم تا چکاپ همیشگی ام را انجام دهم، فهمیدم که بیمارم ...

خدا فشار خونم را گرفت، معلوم شد که لطافتم پایین آمده.

زمانی که دمای بدنم را سنجید، دماسنج ۴۰ درجه اضطراب نشان داد.

آزمایش ضربان قلب نشان داد که به چندین گذرگاه عشق نیاز دارم، تنهایی سرخرگ هایم را مسدود کرده بود ...

و آنها دیگر نمی توانستند به قلب خالی ام خون برسانند.

به بخش ارتوپدی رفتم چون دیگر نمی توانستم با دوستانم باشم و آنها را در آغوش بگیرم. بر اثر حسادت زمین خورده بودم و چندین شکستگی پیدا کرده بودم ...

فهمیدم که مشکل نزدیک بینی هم دارم، چون نمی توانستم دیدم را از اشتباهات اطرافیانم فراتر ببرم.

زمانی که از مشکل شنوایی ام شکایت کردم معلوم شد که مدتی است که صدای خدا را آنگاه که در طول روز با من سخن می گوید نمی شنوم ...!

خدای مهربان برای همه این مشکلات به من مشاوره رایگان داد و من به شکرانه اش تصمیم گرفتم از این پس تنها از داروهایی که در کلمات راستینش برایم تجویز کرده است استفاده کنم: هر روز صبح یک لیوان قدردانی بنوشم قبل از رفتن به محل کار یک قاشق آرامش بخورم. هر ساعت یک کپسول صبر، یک فنجان برادری و یک لیوان فروتنی بنوشم.

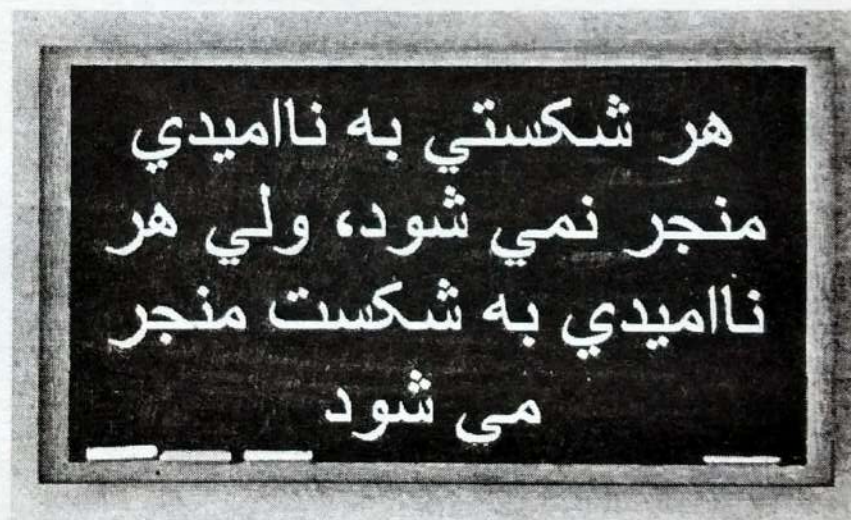
زمانی که به خانه برمیگردم به مقدار کافی عشق بنوشم. و زمانی که به بستر می روم دو عدد قرص وجدان آسوده مصرف کنم.

اصل چهل و پنجم موفقیت داشتن همت بلند می باشد

انسان های موفق دارای همت بلند می باشند.

حضرت علی علیه السلام قدر هر انسانی را به اندازه همتش می داند و می فرماید: «قدر الرجل علی قدر همته؛ قیمت و ارزش آدمی به قدر همت اوست.»

همت بلند دار که مردان روزگار
از همت بلند به جایی رسیده اند
همت بلند دار که نزد خدا و خلق
باشد به قدر همت تو اعتبار تو



آنچه سرنوشت ما را مشخص می کند، شرایط زندگی نیست، بلکه تصمیم های ما است. آنتونی رابینز

اصل چهل و ششم موفقیت تغییر در نگرش و باور ها می باشد

انسان های موفق دارای نگرش و باور های درست و خوب و مطابق به واقعیت ها می باشند.

امیدوارم خدا نعمتهایش را بر شما سرازیر کند:

رنگین کمانی به ازای هر طوفان،

لبخندی به ازای هر اشک،

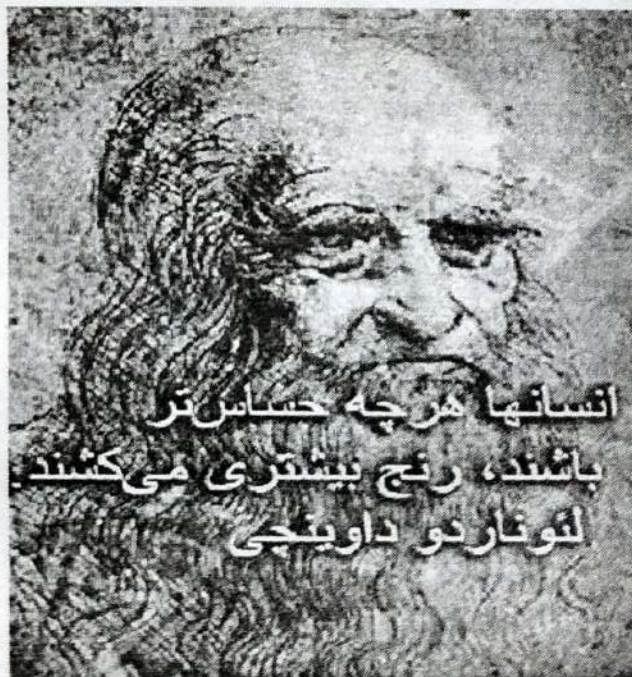
دوستی فداکار به ازای هر مشکل

نغمه ای شیرین به ازای هر آه،

و اجابتی نزدیک برای هر دعا.

جمله نهایی : عیب کار اینجاست

که من " آنچه هستم " را با " آنچه باید باشم " اشتباه می کنم، خیال میکنم آنچه باید باشم هستم، در حالیکه آنچه هستم نباید باشم.



انسانها هر چه حساس تر
باشند، رفح بیشتری می کنند
لئوناردو داوینچی

یک مطلب فوق العاده که شاید ساعتی ارزش فکر

کردن را داشته باشد :

اگر: a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k,l,m,n,o,p,q,r,s,t,u,v,w,x,y,z:

برابر با: ۱,۲,۳,۴,۵,۶,۷,۸,۹,۱۰,۱۱,۱۲,۱۳,۱۴,۱۵,۱۶,۱۷, ۱۸,۱۹,۲۰,۲۱,۲۲,۲۳,۲۴,۲۵,۲۶
باشد:

آیا برای خوشبختی و موفقیت، تنها تلاش سخت کافیست؟

Hard work= تلاش سخت

$$H+a+r+d+w+o+r+k=۸+۱+۱۸+۴+۲۳+۱۵$$

$$۹۸\% = ۱۱+۱۸+$$

آیا دانش ما را ۱۰۰٪ به موفقیت می رساند؟

Knowledge= دانش

$$K+n+o+w+l+d+g+e=۱۱+۱۴+۱۵+۲۳$$

$$۹۶\% = ۵+۷+۴+۵+۱۲$$

عشق چطور؟؟؟

Love= عشق

$$L+o+v+e=۱۲+۱۵+۲۲+۵= ۵۴\%$$

خیلی از ما فکر می‌کردیم که اینها مهمترین

باشند؛

اما نه !!!...

پس چه چیز ۱۰۰٪ را می سازد؟؟؟

پول

Money= پول

$$M+o+n+e+y=۱۳+۱۵+۱۴+۵+۲۵= ۷۲\%$$

اینها کافی نیستند؛

پس برای رسیدن به اوج چه باید کرد؟؟؟

...

...

...
...
...

نگرش !!!...

Attitude= نگرش

A+t+t+I+t+u+d+e=۱+۲۰+۲۰+۹+۲۰+۲۱

۱۰۰٪ = ۵+۴

آری ...

اگر نگرشمان را به زندگی، کارمان، گروه و

عشقمان عوض کنیم، زندگی ۱۰۰٪

عوض خواهد شد ...

نگرش، همه چیز را عوض میکند.



اصل چهل و هفتم موفقیت موضوع ورودی و خروجی است

انسان های موفق مراقب حواس خود هستند و همیشه بر زیبایی ها و خوبی ها توجه دارند و همچنان مراقب افکار خود می باشند و افکار بد را به ذهن خود راه نمی دهند که در نتیجه احساس خوب و عالی می داشته باشند یعنی زندگی خود را آنقدر با افکار، گفتار و رفتار خوب پر می کنند که جایی برای افکار، گفتار و رفتار بد باقی نمی ماند.

اصل چهل و هشتم موفقیت موضوع استعمال کلمات است

انسان های موفق همیشه کلمات مثبت و خوب را به کار میبرند و میدانند که کلمات دارای تاثیر می باشند.

کلمات، چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را برقرار سازند، رابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکمتر کنند.

برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز، بسته به معنایی است که به آن چیز می دهیم. کلماتی که آگاهانه یا نا آگاهانه برای بیان یک وضعیت انتخاب می کنیم، بلافاصله معنای آن را در نظرمان دگرگون می کنند و در نتیجه احساسمان را تغییر می دهند.

حالا ببینیم هر روز چطور کلمات و اتفاقات پیرامونمان را معنا می کنیم. هر قدر آگاه تر شویم نسبت به این مساله آرامش بیشتری نصیب ما خواهد شد پس بکوشیم که نسبت به زندگی خودمان دید بهتری داشته باشیم.

کلمات مهمترین عامل ارتباط بین انسانها می باشند و قدرت بسیار زیادی در ارتقاء شخصیت یک فرد و یا از بین بردن اعتماد به نفس وی دارند.

ما با کلمات می توانیم زندگی افرادی که دوستشان داریم را تخریب کرده و یا بسازیم. ما همگی کلمات و جملات نا امید کننده زیادی را در طول دوران کودکی شنیده ایم که برخی از آنها تاثیر منفی بر عملکرد ما در سنین بزرگسالی داشته اند. متأسفانه استفاده از کلماتی که باعث آزار اطرافیان می شود ناشی از عصبانیت و رفتارهای کنترل نشده است.

اصل چهل و نهم موفقیت موضوع سوال کردن می باشد

هر سوالی که انسان از خود می کند بازتاب خاصی در روحیه و فکر او ایجاد می کند. لذا باید بدانید که کیفیت زندگی شما را نوع سوالاتی تعیین می کند که از خود می پرسید.

سوالاتی که باید همیشه از خود پرسیم:

۱- چگونه می توانم موفق و موفقتر شوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- چگونه می توانم خوشبخت و خوشبخت تر شوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

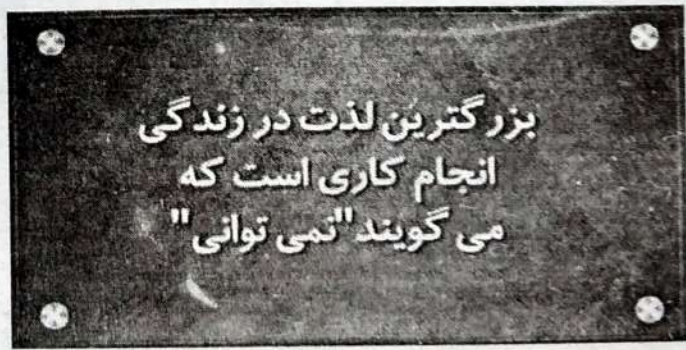
.....

.....

.....

.....

.....



۳- چگونه می توانم انسان سالم، خوب و مفید شوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



سوالاتی که باید هر شب از خود پرسیم:

۱- امروز کدام کارها را انجام دادم؟

.....

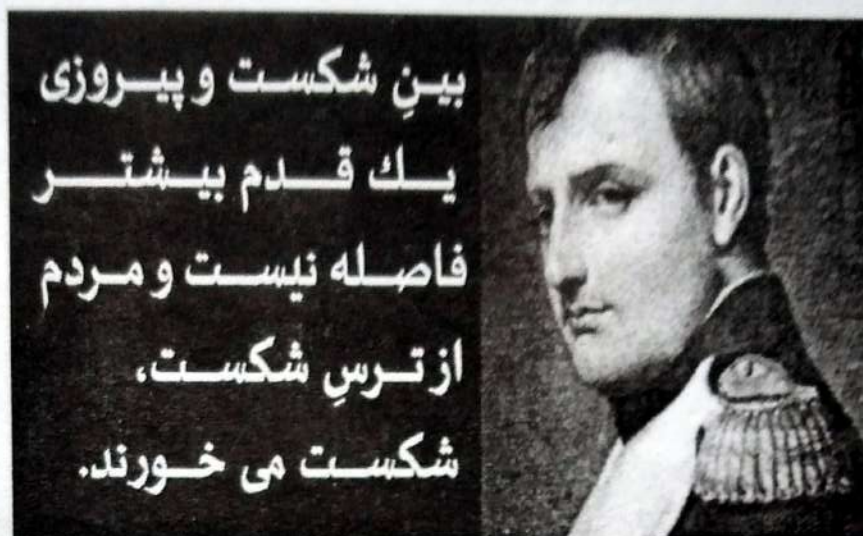
.....

.....

.....

.....

.....



۲- امروز کدام کارهای خوب را انجام دادم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۳- امروز کدام کارهای بد را انجام دادم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۴- چگونه می توانم کارهای خوب را بیشتر بسازم؟

۵- چگونه می توانم از کارهای بد جلوگیری کنم؟

۶- فردا کدام کارها را باید انجام دهم؟

۷- فردا کدام کارها را در اولویت قرار دارند؟

دوستان عزیزم به همین ترتیب سوالات بیشتری برای تان بسازید و با جواب دادن آنها موفقیت را تجربه کنید.

مشکلات

مانند ماشین لباس شویی هستند،
پیچ و تاب می دهند، می چرخانند و
ما را به اطراف می کوبند.
اما در نهایت،
تمیزتر، درخشان تر و
بهتر از قبل
خارج می شویم.

حضرت علی علیه السلام با توجه به تاثیر نظم در نتیجه بخشی کارها، بر انجام امور روزانه در وقت خود به مالک اشتر سفارش می کند که: وامض لکل یوم عمله فان لکل یوم ما فیه\ کار هر روز را در همان روز انجام ده و آن را به روز بعد موکول مکن زیرا برای هر روز کار خاصی است که مجال انجام عقب افتادگیها را نمی دهد.

کسی که هدف ندارد مثل کشتی ای است که سکان ندارد و در دریا سرگردان است. الین لدی یا به اندازه آرزوهایتان تلاش کنید یا به اندازه تلاشتان آروز کنید. شکسپیر

اصل پنجاهم موفقیت موضوع شکرگزاری است

شکرگزاری، قدردانی و ابراز لذت و رضایت از تمام چیزهایی است که به ما ارزانی شده و بنابراین، با ارسال شکرگزاری به سوی آنها، مقادیر فزون تری از تمام چیزهای خوب، به سویمان گسیل خواهد شد.

کسی که به طور مدام برای سلامتی خود و نزدیکانش شکرگزار باشد، سلامتی بیشتری در انتظارشان خواهد بود. شکرگزاری برای مال و دانش و..... نیز سبب افزودن تمامی آنها خواهد شد.

به عبارت دیگر، با شکرگزاری و تکرار مداوم آن، خیر و برکت به سوی انسان سرازیر می شود. هر کس شکرگزارتر است، توانگرتر است.

شکرگزاری، چکیده ایمان و اعتقاد راستین بشر به صورت کاربردی است.

اگر حس شکرگزاری در انسان نهادینه شود، خداوند بازدهی آن را هرطور که او طلب کند، چندبرابر می دهد.

با هر گامی که بر میداریم خدا را شکر گزار باشیم و اثر آنرا احساس کنیم.

خدایا خیلی دوستدارم و متشکرم!!!

حتی برای کسانی که به دنبال افزایش طول عمر و سلامتی بیشتر هستند، شکرگزاری می تواند آنها را به این مقصود برساند. تحقیقات دانشمندان ایالت کنتاکی آمریکا نشان داده که شکرگزاری می تواند تا ۷ سال بر طول عمر آدمی اضافه کند، ضمن آن که شکرگزاری باعث می شود، فعالیت دستگاه پاراسمپاتیک افزایش یافته و بسیاری از بیماری های قلبی و صعبالعلاج درمان شوند.

خدایا شکر که در خانه ام؛ قلبم و تمام امور زندگی من صلح و صفا به چشم می خورد

خدایا سپاسگزارم!!!

آلبرت شواینزر طبیب بزرگ سوئدی که تمام زندگی خویش را وقف دردمندان و بینوایان کرد در این زمینه می گوید:

«من از هدف شما اطلاعی ندارم، اما یک چیز را می دانم و آن این است که از میان شما تنها آنهایی واقعاً سعادتمند هستند که راه خدمت به دیگران را جستجو کرده و به آن دست یافته اند.»

در واقع نوعی به جای آوردن شکر نعمات خداوند خدمت به دیگران است (شکرگزاری عملی).
خدا یا بابت وفور نعمتی که هر روز به من میدهی تو را شکر میکنم.

خدا یا خیلی خیلی ممنونم!!!

وفور نعمات چیزی نیست که ما آن را کسب کنیم، بلکه در جهان وجود دارد فقط کافی است انسان خود را با آن تنظیم کند و به آن متصل کند.

پس انسان در زندگی به هیچ عنوان نباید احساس پوچی کند.

حتی جسم انسان نمونه بارزی است از وفور نعمات، و انسان، در ارتباط با توان خویش سرشار از نعمت بیکران است. اما هنگامی که جسم، خود، یعنی «من» را ترک کند دیگر نمی تواند صاحب چیزی باشد. رمز یا کلید زندگی ما عدم تمرکز بر کاستی ها از طریق شکرگزاری از نعمات خداوندی و آنچه بر ما ارزانی داشته است، می باشد. با ایجاد این تحول و جهش در ضمیر خویش، خدمت به دیگران به یک جزء اصلی و لاینفک زندگی سرشار از شور و شوق و نعمت ما بدل خواهد شد.

خدا یا تو را شکر میکنم که بهترین زندگی را به من دادی!!!

اگر تفکر خود را بر تنگ نظری قرار دهیم و زندگی خود را بر پایه کمبودها مستحکم کنیم قطعاً انرژی و زمان خود را هدر خواهیم داد. و همین موجب خواهد شد که آرزوهای انسان به دلیل تفکر بر چیزهایی که با دنیای بی کران انسان متناقض است دچار تخریب شود. اگر با چشمی واقع بین به قضیه نگاه کنیم خواهیم دید برای هر کس به میزان کافی مایحتاج زندگی در جهان بی پایان در نظر گرفته شده که ما می توانیم با تلاش خود آن را بیشتر نماییم. زیرا ما جزئی از این جهان لایتناهی هستیم. و به مجرد آنکه به این ادراک دست یافتیم شاهد تاثیر آن در زندگی خویش خواهیم بود. مثلاً بعضی ها می گویند وقتی انسان نتواند چیزهایی که در این دنیا است را تهیه کند پس نعمت های بی کران معنا ندارد. برای جواب به این گونه افراد باید گفت:

برای اینکه انسان از این افکار مزاحم دور شود و این تنگ نظری را از خود دور کند باید در همه حال شکر کند.

شکرگزاری در همه حال به سه دسته تقسیم می شود. شکر زبانی که درجه آن پایین ترین درجه است و شکر قلبی که انسان علاوه بر آنکه در زبان شکر می کند قلباً نیز از چیزهایی که دارد راضی است و در مقابل آن فروتنی می کند و این نوع شکر نیز یک درجه بالاتر است از شکر زبانی. سومین

شکرگزاری که بسیار مهم است و فلاسفه غربی نیز روی آن تاکید بسیار زیادی دارند شکر عملی است، در این نوع شکرگزاری انسان علاوه بر شکر زبانی و قلبی در عمل نیز شکرگزار است .

خدایا به خاطر داشتن بهترین خانواده سپاسگزارم!!!

همان طور که می دانیم در قرآن کریم و روایات اسلامی از شکر گزاران بسیار سخن آمده است. شکر نه تنها یک واژه اخلاقی دینی می باشد بلکه امروزه روانشناسان و جامعه شناسان از منظر علمی بسیاری از مجهولات علمی را به دست آورده اند. پس نکته فراموش نشدنی این است که درون واژه شکر بسیاری از رازها و سرهایی پنهان شده است.

خداوندا بابت سلامتی که مدام خود را در بدنم آشکار میکند، خیلی ممنونم!!!

آلبرت اینشتین از خانواده‌ای فقیر بود و به نظر می آید که این همه کارهای بزرگ باید برایش غیرممکن بوده باشد. او روزانه صدها بار می گفت: شکر یا متشکرم. او از همه دانشمندان بزرگی که قبل از وی آمده بودند به خاطر زحماتشان تشکر می کرد؛ کسانی که او را قادر ساخته بودند که علم بیاموزد و در کارش پیشرفت کند و یکی از بزرگترین دانشمندان روی زمین شود."

خدایا متشکرم که من خیلی پر توان و با انرژی هستم و قدرت تسلط بر افکارم را دارم!!!

هدف اصلی زندگی احساس و تجربه لذت است. شادی درونی جوهره موفقیت است. به دنبال خوشی خودتان بروید. خودتان را با چیزهایی که آرزو دارید تصور کنید.

خدا را همواره شکر می کنم که تو را دارم.

خدایا تنها تو را میپرستم و تنها و تنها از تو یاری می جویم.

خدایا شکر که نعمت حس کردن وجودت را در هر لحظه به من ارزانی داشتی!!!

هر روز دوباره خود را کشف کنید.

ما باشکوه ترین موجود این عالم هستیم که به ما هدیه ای عظیم داده شده است...

و آن قدرت ساختن زندگی خودمان بدون هیچ محدودیتی است...

خدایا!

گفتم: چقدر احساس تنهایی می کنم

گفتی: «فانی قریب» من که نزدیکم (بقره/۱۸۶)

گفتم: تو همیشه نزدیکی؛ من دورم... کاش می شد بهت نزدیک شوم

گفتی: «و اذکر ربک فی نفسک تضرعا و خیفه و دون الجهر من القول بالغدو و الاصل» هر صبح و عصر، پروردگارت را پیش خودت، با خوف و تضرع، و با صدای آهسته یاد کن (اعراف/۲۰۵)

گفتم: این هم توفیق می خواهد!

گفتی: «ألا تحبون ان یغفرالله لکم» دوست ندارید خدا ببخشد شما را؟! (نور/۲۲)

گفتم: معلوم است که دوست دارم مرا ببخشی

گفتی: «و استغفروا ربکم ثم توبوا الیه» پس از خدا بخواید ببخشدتون و بعد توبه کنید (هود/۹۰)

گفتم: با این همه گناه... آخر چیکار می توانم بکنم؟

گفتی: «الم یعلموا ان الله هو یقبل التوبه عن عباده» مگر نمی دانید خداست که توبه را از بنده هایش قبول می کند؟! (توبه/۱۰۴)

گفتم: دیگه روی توبه ندارم

گفتی: «الله العزیز العلیم غافر الذنب و قابل التوب» خدا عزیز و دانا است، او آمرزنده ی گناه هست و پذیرنده ی توبه (غافر/۲-۳)

گفتم: با این همه گناه، برای کدام گناهم توبه کنم؟

گفتی: «ان الله یغفر الذنوب جمیعا» خدا همه ی گناهها را می بخشد (زمر/۵۳)

گفتم: یعنی بازم بیایم؟ بازم مرا می بخشی؟

گفتی: «و من یغفر الذنوب الا الله» به جز خدا کیست که گناهان را ببخشد؟ (آل عمران/۱۳۵)

گفتم: نمی دانم چرا همیشه در مقابل این کلامت کم میاورم! آتشم می زند؛ ذوبم می کند؛ عاشق می شم! ... توبه می کنم

گفتی: «ان الله يحب التوابين و يحب المتطهرين» خدا هم توبه‌کننده‌ها و هم اونایی که پاک هستند رو دوست داره (بقره/۲۲۲)

ناخواسته گفتم: الهی و ربی من لی غیرک

گفتی: «الیس الله بكاف عبده» خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ (زمر/۳۶)

گفتم: در برابر این همه مهربانیت چیکار می‌توانم بکنم؟

گفتی: «يا ايها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا و سبحوه بكرة و اصيلا هو الذي يصلي عليكم و ملائكته ليخرجكم من الظلمت الى النور و كان بالمؤمنين رحیما» ای مؤمنین! خدا را زیاد یاد کنید و صبح و شب تسبیحش کنید. او کسی هست که خودش و فرشته‌هایش بر شما درود و رحمت می‌فرستند تا شما را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون بیاورند. خدا نسبت به مؤمنین مهربان است. (احزاب/۴۳-۴۱)

با خودم گفتم: خدا... خالق هستی... با فرشته‌هایش... به ما درود می‌فرستند تا آدم شویم؟!

خدایا من واقعا از بابت همه چیز ممنونم، خدایا سپاسگزارم از لطف تو و باران رحمت تو!

خدایا آرامشی در وجود من حاکم است که دوستش دارم و می‌دانم همه لطف توست و بدون تو میسر نبود خدایا خیلی خیلی از تو متشکرم!

خدایا شکر تو به خاطر پدر و مادر دلسوز و مهربانم!

خدایا شکر تو که سلامتی در خانواده ام حاکم است!

خدایا شکر تو به خاطر مهر و الفت و صمیمیتی که خود بین خانواده ام انداخته ای!

خدایا شکر تو به خاطر تنم که سالم است و روحم که جویای توست!

خدایا شکر تو به خاطر آنهایی که وجود مبارکشون را بر سر راه من قرار دادی تا پند‌هایی بگیرم از این روزگار تا با کمک تو یاد بگیرم که در هر اتفاقی و برخوردی درسی نهفته است که باید استخراجش کنم و به کار بگیرم!

خدایا شکر تو به خاطر سفرهای هیجان انگیزی که رفته ام و دیدم هر لحظه نعمتهای تو را و چه لذت بخش بود برای من!

خدایا شکر تو که انگیزه مسافرت و لذت بردن از لحظات سفر در وجود من قرار دارد!

خدایا به خاطر دوستان خوب و همکاران خوبم از تو متشکرم که صداقت دارند و پاکند!

خدایا شکر تو به خاطر شغلم، و محیط کارم که دل انگیز و دوست داشتنی است و دانشگاهی است که جالب است و گذر زمان این صنف را برای من عزیز میدارد و این لطف و رحمت توست!

خدایا شکر تو به خاطر بودنم!

به خاطر بودنمان!

به خاطر این رخصت که برای راز و نیاز عطایمان کرده ای!

خدایا با تو بودم اما کوتاهی کردم چرا که تو در هر لحظه با من بودی و من ندیدم حالا واقعاً میبینمت خدایا تو را شکر!

خدایا شکر تو به خاطر بخششت!

به خاطر حرفهای زیادی که با من میزنی!

به خاطر آرامشی که می توانم به دیگران دهم!

به خاطر اینکه حالا همه را دوست دارم!

به خاطر اینکه لذت گذشت را به من چشاندی!

به خاطر سخنانی که از زبان بنده های خوبت به من می گویی!

به خاطر خیال راحتیم که حالا بر وجودم حاکم است و ذره ای نگران نیستم چون تو را دارم!

خدایا متشکرم خیلی خیلی متشکرم!

خدایا شکر تو به خاطر بهار و به خاطر دعای:

یا مقلب القلوب والابصار

یا مدبراللیل والنهار

یا محول الحول والاحوال

حول حالنا الی احسن الحال

و به خاطر لحظه زیبای تحویل

خدایا شکر!!!

سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله اکبر

خدایا تو را سپاس که هر آنچه می دهی و نمی دهی حکمتی دارد.

خدایا دوستت دارم و بینهایت تو را سپاسگزارم .

به خاطر وجود خانواده ام تو را شکر می گویم.

خدایا متشکرم و خود را هر لحظه و در هر زمان به تو می سپارم!!!

**وقتی خدا می خواهد هدیه ای
برایمان بفرستد،**

آنرا در یک گرفتاری بسته بندی
میکنند.

هر قدر آن گرفتاری بزرگتر باشد،
پاداشمان هم بزرگتر خواهد بود... (:

حضرت علی رضی الله عنه می فرماید: به خاطر بسیار به آنچه داری شاکر باش و به آنچه می خواهی داشته باشی مشتاق.

همچنان علی علیه السلام فرمودند: لا ظهیر کالمشاوره\پشتوانه ای همچون مشورت نیست.

مشورت در کارها واجب شود
تا پشیمانی در آخر کم شود
مشورت ادراک و هشیاری دهد
عقلها مر عقل را یاری دهد
گفت پیغمبر بکن ای رای زن
مشورت کالمستشار مؤتمن

- اهداف خود را باید بر روی واقعیت بنا سازیم. امرسون
- لحظات عمر سرشار از امید و انرژی است اگر بدانیم چه می خواهیم حتماً به آن خواهیم رسید. شاکتی گارین
- یا خودتان به زندگی خود خط بدهید، یا دیگران خط خواهند داد. آنتونی رابینز
- به جای اینکه نسخه دوم دیگری باشید، همیشه نسخه اول خودتان باشید. جودی کارتر
- به مجرد این که به خودتان اعتماد کنید، شیوه زیستن را خواهید آموخت. گوته
- انسان سه راه دارد:
- راه اول اندیشیدن، این بهترین راه است.
- راه دوم تقلید است، این آسان ترین راه است.
- راه سوم تجربه است، این تلخ ترین راه است. کنفسیون
- می شود کوله بار تجربه گذشته را پشتوانه خود کرد و آینده را طراحی نمود، اما در حال شادمانه زیست. (?)
- از دست دادن امیدی پوچ و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است. شکسپیر

- به گمان من انسان برای موفقیت در زندگانی باید بتواند در چهار زمینه استاد شود: مناسبات، تدارکات، نگرش و رهبری. جان ماکسول
- میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می تواند همه نیروهای خود را در یک کانال بریزد. اریسون سووت ماردن
- موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست بداری، موفق خواهی بود. هرمن کین
- همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده، از درهایی وارد شده که آنها را به دقت بسته بودم. لرد بایرون
- راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. آنتونی رابینز
- موفقیت بر روی ستون های شکست شکل می گیرد. سری چتری
- نمی توانم فرمول موفقیت را برای شما بیان کنم؛ اما اگر فرمول شکست را می خواهید آن است که بکوشید همه را راضی نگه دارید. اسوپ
- موفقیت، کم و بیش در دسترس همه هست، اما دامنه توفیق در زندگانی شخص، بدون توان رهبری محدود است. جان ماکسول
- شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد. راکفلر
- شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد. ناپلئون هیل
- کارایی اساس بقا است، اما لازمه موفقیت ثمربخش بودن است. جان ماکسول
- موفقیت در این نیست که چه چیزی در پیش رو داریم، موفقیت در این است که چه چیزی در پشت سر به جا می گذاریم. کریس ماسگرو
- هر کس خواهان موفقیت است باید یاد بگیرد که ناکامی جزء حتمی فرایند پیشرفت است. برادرز

- من معتقدم موفقیت زمانی به دست می آید که یک قدم جلوتر برویم؛ یعنی ضمن استقبال از ناملایمات و سختی ها شکست را بخشی از زندگانی خود بدانیم. جان ماکسول
- علت موفقیت آدم های موفق این است که خرد خود را در کوره های ناکامی پیدا کرده اند. خرد حاصل از کامیابی بسیار اندک است. ویلیام سارویان
- موفقیت، مساوی با رسیدن به هدف نیست، بلکه خود سفر است. جان ماکسول
- مهم ترین عنصر فرمول موفقیت عبارت است از شیوه کنار آمدن با مردم. تدی روزولت
- موفقیت تنها نصیب معدودی می شود و این درحالی است که کثیری از مردم در رویای موفقیت به سر می برند. جان جانسون
- رمز موفقیت، پایبندی به هدف در زندگی است. بنجامین دیزارائیلی
- همه چیز به طرز برخورد و نگرش شما بستگی دارد. مسایل می توانند شما را با مشکل یا با موفقیت رو به رو سازند. جان ماکسول
- موفقیت مانند کشتی گرفتن با یک گوریل است. وقتی که خسته شدید، دست از مبارزه نمی کشید، بلکه هنگامی می توانید استراحت کنید که گوریل را از پای درآورده باشید. روبرت اشتراوس
- یادگیری مداوم حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای است که در آن فعالیت می کنید؛ هر روز چیز جدیدی بیاموزید. برایان تریسی
- نخستین قانون موفقیت، تمرکز است. ویلیام ماتیوس
- تنها ابزار موفقیت که به یقین به آن نیاز دارید، صرف نظر از این که کارتان چیست این است که بیشتر و بهتر از آنچه از شما انتظار می رود کارایی داشته باشید و به ارایه خدمات بپردازید. آگ ماندینو
- بسیاری از افراد خوب موفقیت را می بینند. برای من موفقیت با تکرار خطا و درون بینی آن به دست می آید. در حقیقت، موفقیت حاصل یک درصد کار است که خود از ۹۹ درصد خطا به دست آمده است. سوشیرو هوندا

- بزرگ ترین موفقیت عبارت است از اعتماد یا سازش کامل بین اشخاص صمیمی. رالف والدو امرسون
- اگر کسی استعداد طبیعی داشته باشد باز هم باید برای موفقیت تمرین کند و آماده شود. جان ماکسول
- اگر حداکثر تلاش خود را کرده اید، حتما به موفقیت هایی هم رسیده اید. قرار نیست همه به نهایت برسند. همه بهترین فروشنده یا بهترین بازیکن بسکتبال نخواهند شد، با وجود این شما هم می توانید یکی از بهترین ها باشید. مایکل جردن
- موفقیت خود را با موفقیت دیگران پیوند دهید تا آنان شما را به جلو برانند و موجب حداکثر پیشرفت شما شوند. جوزف مک کلندون
- موفقیت از آن کسانی نیست که هرگز دچار ناکامی نشده اند، بلکه متعلق به کسانی است که هرگز برای از سر گرفتن مبارزه، بیم و هراسی ندارند. هانری کپ
- علاقه، اندیشه و مطالعه چیزهایی هستند که شما را به سوی موفقیت سوق می دهند. وس رابرتز
- همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می توانید. آنتونی رابینز
- موفقیت برای شخص کم ظرفیت مقدمه گستاخی است. مثل ایتالیایی
- ایمان و باور ما در ابتدای هر مسوولیت دشواری تنها عاملی است که موفقیت نهایی مان را تضمین می کند. ویلیام جیمز
- از موفقیت دیگران همان اندازه خوشحال باش که از موفقیت خودت خشنود می شوی. کریستین لارسون
- اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین کننده موفقیت نیست، اما عدم اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می شود. آلبرت بندورا
- به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. آبراهام لینکلن

- کسی که کار کوچکی انجام می دهد، باید مقدار ناچیزی فداکاری کند؛ کسی که می خواهد موفقیت بزرگی را به دست آورد، باید به میزان زیادی فداکاری کند. جیزم آلن
- اگر به هر تیمی که موفقیت بزرگی به دست آورده نگاهی بیندازید متوجه می شوید که رهبری قدرتمند دارد. جان ماکسول
- موفقیت، نتیجه تشخیص درست است؛ تشخیص درست، نتیجه تجربه است؛ تجربه نیز اغلب نتیجه تشخیص نادرست است. آنتونی رابینز
- موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد. دیل کارنگی
- آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است. اوستن
- اگر به دنبال موفقیت نروید خودش به دنبال شما نخواهد آمد. ماروا کلینز
- حتی دارکوب نیز موفقیت خود را مدیون تلاش پیوسته و کوبیدن نوکش است تا به هدف نایل شود. کولمن کاکس
- موفقیت به سراغ کسانی می آید که آن قدر در تلاشند که وقت نمی کنند دنبال آن بروند. هنری تورئو
- پیش از آنکه بالا رفتن از نردبان موفقیت را آغاز کنید، مطمئن شوید که نردبان را به ساختمان مناسب تکیه داده اید. استفان کاوی
- راز موفقیت در این است که بتوانیم ایده های دیگران را کسب کنیم و به مسایل، هم از دید خود و هم از دید دیگران بنگریم. هنری فورد
- اگر داشتن فکر و اندیشه مثبت به تنهایی کارساز بود، باید همه در کودکی اسب های کوچک داشته و اکنون نیز زندگی رویایی داشته باشیم؛ هر موفقیت بزرگ با عمل به دست می آید. آنتونی رابینز
- گاهی افرادی به موفقیت های بزرگ می رسند، تنها به این دلیل ساده که نمی دانند کاری که به آن دست زده اند، بسیار دشوار، بلکه غیرممکن است. آنتونی رابینز
- یکی از کلیدهای موفقیت این است که پیوندی سازنده بین کارهایی که انجام می دهیم و چیزهایی که دوست داریم به وجود آوریم. آنتونی رابینز

- راز موفقیت آن است که شغل خود را جزء سرگرمی های خویش قرار دهید. مارک تواین
- به جای اینکه سعی کنید مرد موفقیت باشید، سعی کنید مرد ارزش ها باشید. آلبرت اینشتین
- یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکارتان را روی کاغذ بیاورید. برایان تریسی
- قبل از هر چیز دیگر، آماده شدن راز موفقیت است. هنری فورد
- راز موفقیت این است: هدف را بی وقفه دنبال کنید. آنا پاولوفا
- من از اشتباه بیش از موفقیت درس آموختم. سرهنری دیوی
- اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر مفهومی نداشت. موریس مترلینگ
- اول مشورت، دوم تصمیم و سوم انتخاب سه رکن موفقیت هستند. لوپ دووکا
- هر موفقیت بزرگی نتیجه هزاران تلاش کوچک و عادی است که مورد توجه و ستایش دیگران قرار نمی گیرد. برایان تریسی
- هرچه صبر بیشتر باشد، دقت بیشتر است و هرچه دقت بیشتر باشد، موفقیت بیشتر است. کریستوفر مارلو
- مرد عاقل همواره ۹ نکته را در نظر دارد: روشن دیدن، خوب گوش دادن، مهربان سخن گفتن، آداب داشتن، راستگو بودن، انجام وظیفه کردن، پرسیدن هنگام تردید، خود را از خشم دور نگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و منصف بودن. کنفوسیوس
- هر جا موفقیت بزرگی ببینید، انبوهی از ناکامی ها را در مسیر آن مشاهده می کنید. آنتونی رابینز
- هیچ موفقیت حقیقی به دست نمی آید، مگر اینکه با ارزش های اساسی ما مطابقت داشته باشد. رابینز
- موفقیت، سکه ای است که روی دیگر آن ناکامی است. آنتونی رابینز
- الهام بخش زندگی من، شرح حال کسانی بوده است که امکانات و استعداد های خود را به کار می گیرند تا به موفقیت ها و نتایجی تازه، چه برای خود و چه برای دیگران دست یابند. آنتونی رابینز

- موفقیت امر ساده ای است؛ نخست تصمیم بگیرید که به درستی چه می خواهید، آن گاه تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به آرزوها، بهای آن را بپردازید و بعد هم آن بها را پرداخت کنید. بانکر هانت
- خیلی ها تا فقیر نشوند قدر پولشان را نمی دانند، بقیه با وقتشان چنین اند. گوته
- خوشبختی و شادی باید مانند سلامتی به عنوان یک اصل در نظر گرفته شود. دکتر جرج دوبوا
- درون خود را زیبا کنید، تا شخصیت درونی و بیرونی شما یکی شود. سقراط
- با سلام کردن به افراد، به آنها می فهمانیم برایشان اهمیت و ارزش قایل هستیم. مارسل بلیوو
- از قضاوت کردن دست بکش تا آرامش را تجربه کنی. دیباک چوپوا
- هیچ گاه به اندازه زمانی که به خاطر آرمانی عالی شکست خورده اید به پیروزی نزدیک نبوده اید. (?)
- دوستان جدید پیدا کنید اما دوستان قدیمی را هم حفظ کنید، اینها نقره و آنها طلا هستند. پرمودا باترا
- به خاطر سختی کارها نیست که ما جرأت نمی کنیم، چون ما جرأت نمی کنیم کارها سخت می شوند. سنکا
- برای آگاهی از استعدادها و محدودیت هایتان، هیچ کس مناسب تر از خودتان نیست.
- یک تصمیم، برای تغییر یک سرنوشت کافی است.
- برای شاد کردن دیگران، آرزوهایشان را بفهم. اپیکور
- قدر عافیت کسی داند که با مصیبت گرفتار آید. سعدی
- بسیاری از آرزوهایمان را می توانیم با نشان دادن توانمندی خویش به آسانی به دست آوریم. (?)
- نداشتن نظم و ترتیب در کارها نتیجه ای جز اتلاف وقت و سردرگمی ندارد. نورمن وینسنت

پیل

- مبادا که دلت از آموختن ناتوان و آشفته گردد. بزرگمهر
- دست به کار شدن، ویژگی همه انسان های موفق است. آلبرت هوبارد
- از وقتتان برای مطالعه استفاده کنید زیرا مطالعه منبع عقل و دانش است. لوتارجی. سی ورت
- اگر حال و هوای خوبی داری به این دلیل است که افکار خوبی در سر داری. راندا برن
- غیرممکن، کلمه ای است که در فرهنگ لغت انسان های نادان یافت می شود. ناپلئون
- هنگامی که مطالع را شروع می کنیم، نوعی بیداری در خود احساس می کنیم. جیم ران
- هر عملی از روی خشم، محکوم به شکست است. کوئیل
- اگر هر کاری را از راه صحیح آن دنبال کنید، انجامش آسان تر خواهد بود. نورمن وینسنت پیل
- وقتی مرتکب اشتباهی می شوید، در حق خودتان گذشت داشته باشید. (?)
- بدخوی در دست دشمنی گرفتار است که هر کجا رود از چنگ عقوبت او اخلاص نیابد. سعدی
- اشتباه را تصحیح نکردن، خو اشتباه دیگری است. کنفسیوس
- هر چه بیشتر تصمیم بگیرید، قدرت تصمیم گیری شما بیشتر می شود. رایبیز
- هر اندازه که دیگران را شاد کنیم، به همان اندازه شاد می شویم. جی. پی و سوانی
- هیچ زمانی برای شاد بودن بهتر از زمان حال نیست. (?)
- غفلت های کوچک، راهی به سوی اشتباهات بزرگ و اتلاف زمان هستند. جیم ران
- هر کاری را با خونسردی راحت تر می توان انجام داد. نورمن وینسنت پیل
- تمام پیشرفت های عالمگیر خود را مدیون تفکر منظم و یادداشت برداری دقیق هستم. ادیسون
- هر چه فکر شما بزرگتر باشد به همان اندازه بیشتر به افکار دیگران احترام می گذارید. پاسکال
- هرگز به کسی که به تو اعتماد کرده خیانت نکن. چکسون براون
- اگر در بند روزمرگی شوید نمی توانید گامی به سوی بهروزی بردارید. (?)

سلسله موفقیت ۸

پیام های موفقیت

• گرفته شده از صفحه اینترنتی داکتر جمشید رسا

<https://www.facebook.com/DrJamshidRasa-662541407115746/?ref=hl>

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۵ خورشیدی

تقديم به علاقمندان موفقیت

الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ط

أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ ۝

همان کسانی که سخنان را می شنوند و از نیکوترین

آنها پیروی می کنند آنان کسانی هستند که خدا

هدایتشان کرده و آنها خردمندانند.

من به دنبال دلاویزترین شعر جهان می گشتم

دو کبوتر در اوج،

بال در بال گذر می کردند

دو صنوبر در باغ،

سر فرا گوش هم آورده به نجوا غزلی می خواندند

مرغ دریائی، با جفت خود، از ساحل دور

رو نهادند به دروازه نور

چمن خاطر من نیز ز جان مایه عشق،

در سرا پرده دل

غنچه ای می پرورد،

- هدیه ای می آورد -

برگ هایش کم کم باز شدند

برگ ها باز شدند

یافتم! یافتم! آن نکته که می خواستمش

با شکوفائی خورشید و ،

گل افشانی لبخند تو،

آراستمش

تار و پودش را از خوبی و مهر،

خوشر از تافته یاس و سحر یافته ام

((دوستت دارم)) را

من دلاویز ترین شعر جهان یافته ام

این گل سرخ من است

دامنی پر کن ازین گل که دهی هدیه به خلق،

که بری خانه دشمن

که فشانی بر دوست

راز خوشبختی هر کس به پراکندن اوست

در دل مردم عالم، به خدا،

نور خواهد پاشید،

روح خواهد بخشید

تو هم، ای خوب من ! این نکته به تکرار بگو

این دلاویزترین حرف جهان را، همه وقت،

نه به یک بار و به ده بار، که صد بار بگو

دوستم داری ؟ را از من بسیار بپرس

دوستت دارم را با من بسیار بگو

زنده یاد فریدون مشیری

اعتماد به نفس به معنای اطمینان داشتن به خود و یا
خود باوری می باشد. یعنی اینکه من خودم را به چه اندازه
دانا و توانا (در مورد کاری یا به صورت عموم) می دانم.

قبای زنده گانی چاک تا کی
چو موران زیستن در خاک تا کی
به پرواز آی و شاهینی بیاموز
تلاش دانه در خاشاک تا کی
اقبال

مهمترین کارهای جهان توسط مردمی انجام شده است که
به کوشش خود ادامه داده اند زمانی که به نظر می آمد هیچ
امیدی وجود ندارد.

دیل کارنگی داشتن پشتکار ، تفاوت ظریف بین شکست و
کامیابی است. سارنرف

تا از قلب دشواریها گذر نکنی هرگز توان و قدرت نیابی.
کولین مک کارتی

زندگی با همه وسعت خویش، محفل ساکت غم خوردن نیست

حاصلش تن به قضا دادن و افسردن نیست

اضطراب و هوس دیدن و نادیدن نیست

زندگی خوردن و خوابیدن نیست

زندگی جنبش جاری شدن است

زندگی کوشش و راهی شدن است

از تماشاگاه آغاز حیات، تا به جایی که خدا می داند

"سهراب سپهری"

یوسف گمگشته بازآید به کنعان غم مخور
 کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور
 ای دل غمدیده حالت به شود دل بد مکن
 وین سر شوریده بازآید به سامان غم مخور
 گر بهار عمر باشد باز بر تخت چمن
 چتر گل در سر کشی ای مرغ خوشخوان غم مخور
 دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت
 دایما یک سان نباشد حال دوران غم مخور
 هان مشو نومید چون واقف نه‌ای از سر غیب
 باشد اندر پرده بازی‌های پنهان غم مخور
 ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی بر کند
 چون تو را نوح است کشتیان ز طوفان غم مخور
 در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم
 سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان غم مخور
 گر چه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید
 هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور
 حال ما در فرقت جانان و ابرام رقیب
 جمله می‌داند خدای حال گردان غم مخور
 حافظا در کنج فقر و خلوت شب‌های تار
 تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور

زندگی زیباست چشمت باز کن
 گردشش در کوچه باغ راز کن
 هر که عشقش در تماشا نقش بست
 عینک بدبینی خود را شکست
 من میان جسمها جان دیده‌ام
 درد را افکنده درمان دیده‌ام
 دیده‌ام بر شاخه‌ها احساسها
 می‌تپد دل در شمیم یاسها
 زندگی موسیقی گنجشکهاست
 زندگی باغ تماشای خداست
 گر تو را نور یقین پیدا شود
 می‌تواند زشتت هم زیبا شود
 حال من، در شهر احساسم گم است
 حال من، عشق تمام مردم است!
 زندگی یعنی همین پروازها
 صبحها، لبخندها، آوازه‌ها
 ای خطوط چهارهات قرآن من
 ای تو جان جان جان جان من
 با تو اشعارم پر از تو می‌شود
 مثنوی‌هایم همه نو می‌شود
 حرفهایم مرده را جان می‌دهد
 واژه‌هایم بوی باران می‌دهد

تلاش کنید همان گونه رفتار کنید که گرفتار عذاب وجدان نشوید
تلاش کنید تا راستگویی و صداقت، عادت شما شود تلاش کنید همیشه دنبال یادگیری باشید
تلاش کنید برای خوب کار کردن، خوب هم استراحت کنید
تلاش کنید اگر از کسی رنجیده اید با خود او صحبت کنید، نه پشت سر او
تلاش کنید وقتی به موفقیتی می رسید، آنانی که در این راه به شما کمک کرده اند را فراموش نکنید
تلاش کنید تا باور نمایید دیگران وظیفه ای در قبال شما ندارند و عامل سعادت یا شقاوت هرکس،
خود اوست
تلاش کنید به هرچیز، آنقدر بها دهید که استحقاقش را دارد
تلاش کنید دنیا را با زیبایی هایش ببینید

زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست
هرکسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد!
ژاله اصفهانی

برای ایجاد و بلندبردن اعتماد به نفس مثبت، نکات زیر را در نظر داشته باشید:
به قدرت و یاری خداوند جل جلاله باور داشته باشید و در همه جا او را حاضر بدانید.
مسئولیت کارهای تان را به عهده بگیرید.
از شکست و اشتباه نترسید.
نگران قضاوت و نظر دیگران نباشید.
خود را با دیگران مقایسه نکنید.
مثبت بین باشید.
هدفهای کوتاه مدت، متوسط و درازمدت تعیین کنید.
از تغییر نترسید.
برای مسایل زندگی تان، خود تصمیم بگیرید.
مراقب صحت و سلامت خود باشید.
به خود رسیدگی نموده و ظاهر تان را پاکیزه و آراسته کنید.
سویه علمی تان را بلند ببرید.

شاهین و ماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچه ای گفت
 این سلسله ی موج که بینی همه دریاست
 دارای نهنگان خروشنده تر از میغ
 در سینه ی او دیده و نادیده بلاهاست
 با سیل گران سنگ و زمین گیر و سبک خیز
 با گوهر تابنده و بالؤلوی لالاست
 بیرون نتوان رفت ز سیل همه گیرش
 بالای سر ماست ته پاست همه جااست
 هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
 از گردش ایام نه افزون شد و نی کاست
 ماهی بچه را سوز سخن چهره بر افروخت
 شاهین بچه خندید و ز ساحل به هوا خاست
 زد بانگ که شاهینم و کارم به زمین چیست
 صحراست که دریاست ته بال و پر ماست
 بگذر ز سر آب و به پهنای هوا ساز
 این نکته نبیند مگر آن دیده که بیناست
 اقبال

هامیلتون هولت: هیچ چیز ارزشمندی آسان به دست نمی آید. تنها راه رسیدن به نتایج خوب و ماندگار، کار و تلاش مستمر است.

ناپلئون هیل: وقتی با شکست روبرو می شوی آن را به عنوان نشانه ای بپذیر که نشان می دهد برنامه هایت کامل نبوده اند، سپس از نو برنامه ریزی کن و دوباره به سمت هدف حرکت کن.

وَلَنْبَلُوَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝

و البته شما را به سختی ها، چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازمائیم و بشارت و مزده ها بده صابران را؛ آنان که چون به حادثه ای سخت و ناگوار دچار شوند، صبوری پیش گرفته و گویند: ما به فرمان خدا آمده و به سوی او رجوع خواهیم کرد؛ آن گروهند که به ایشان درودهاست از جانب پروردگار رحمت خاص و آنها خود هدایت یافتگانند.

رالف والدو امرسون: هر روزی که پایان می رسد آن را به کناری بگذار. آنچه در توانت بوده است را انجام داده ای؛ بعضی اشتباهات و کارهای احمقانه انجام شده اند؛ هرچه زودتر فراموششان کن. فردا روز جدیدی است، آن را با اشتیاق و امید شروع کن و درگیر افکار کهنه گذشته نشو. بنجامین اف - فیرلس: فرمول موفقیت چیست؟ از نظر من موفقیت فقط چهار بخش دارد: انتخاب کاری که دوستش دارید، به کار گرفتن بیشترین تلاشی که می توانید، استفاده از موفقیت ها، و تعاون و همکاری.

آزاد شو از بند خویش، زنجیر را باور نکن
اکنون زمان زندگیست، تاخیر را باور نکن
حرف از هیاهو کم بزن، از آشتی ها دم بزن
از دشمنی پرهیز کن، شمشیر را باور نکن
خود را ضعیف و کم ندان، تنهادراین عالم ندان
تو شاهکار خلقتی، تحقیر را باور نکن
بر روی بوم زندگی هر چیز می خواهی بکش
زیبا و زشتش پای توست، تقدیر را باور نکن
تصویر اگر زیبا نبود، نقاش خوبی نیستی
از نو دوباره رسم کن، تصویر را باور نکن
خالق تو را شاد آفرید، آزاد آزاد آفرید
پرواز کن تا آرزو، زنجیر را باور نکن
مهدی جوینی

حکایت

روزی بازرگان موفق از مسافرت بازگشت و متوجه شد خانه و مغازه اش در غیاب او آتش گرفته و کالا های گرانبهایش همه سوخته و خاکستر شده اند و خسارت هنگفتی به او وارد آمده است.

فکر می کنید آن مرد چه کرد؟!

مرد تاجر پس از نابودی کسب پر رونق خود، تابلویی بر ویرانه های خانه و مغازه اش آویخت که روی آن نوشته بود: مغازه ام سوخت! اما امیدم نسوخته است! فردا شروع به کار خواهم کرد!

- آرزوهای بزرگ، هر ناممکنی را ممکن می سازد. بنجامین فرانکلین
- شهامت را به درستی مهم ترین خصلت انسان دانسته اند، چون سایر ویژگی ها نیز به آن وابسته است. وینستون چرچیل
- زندگی هیچ نقطه ی امنی ندارد، فقط فرصت است. ژنرال داگلاس مک آرتور
- همیشه شجاع باش، شجاعت گاهی تو را به درد سر می اندازد، اما اگر کمی شجاع تر باشی، از مشکلات خلاص می شوی. رابرت گرین

در ۱۸۰۹ در خانواده ای فقیر و در کلبه ای چوبی در مزرعه به دنیا آمد.

زمانی که ۷ ساله بود، در کلبه ای چوبی و بدون در و پنجره زندگی می کردند که کف آن پر از علف های وحشی بود.

تحصیلات رسمی او احتمالاً فقط ۱۸ ماه آموزش، آن هم به وسیله معلمان غیر رسمی بوده است. در واقع، او خود آموخته بود، هر کتابی که می توانست، قرض می گرفت و می خواند.

در ۲۱ سالگی در تجارت شکست خورد.

در ۲۲ سالگی در رقابت های انتخاباتی مجلس شکست خورد.

در ۲۴ سالگی بازم در تجارت شکست خورد.

در ۲۶ سالگی همسر محبوبش را از دست داد.

در ۲۷ سالگی به ناراحتی شدید عصبی دچار گردید.

در ۳۴ سالگی در رقابت های انتخاباتی ککنگره شکست خورد.

در ۴۵ سالگی میخواست سناتور شود اما نشد.

در ۴۷ سالگی میخواست معاون رییس جمهور شود اما نشد.

در ۵۲ سالگی رییس جمهور امریکا شد.

نام این شخص ابراهام لینکلن است.

شنیدستم که شهبازی کهنسال
 کبوتر بچه ای را کرد دنبال
 زبیم جان به هر سو بود پران
 زچنگ باز شاید در برد جان
 زجان خود کشید او آنزمان دست
 درختی در نظر بگرفت و بنشست
 نگه کرد آن نگون اقبال بر زیر
 که صیادی کمان بر کف به زه تیر
 که صیادی نموده قصد جانش
 کمان بگرفته و کرده نشانش
 به زیر پای صیاد و به سر باز
 نه بنشستن صلاح است و نه پرواز
 به کلی رشته امید بگسست
 در آن دم دل به امید خدا بست
 چو امیدش به حق بود آن کبوتر
 نجات از مرگ دادش حی دلور
 بزد ماری به شست پای صیاد
 قضا بر باز خورد آن تیر و افتاد
 به خاک افتاده هم صیاد و هم باز
 کبوتر شاد و خندان کرد پرواز

- به گمان من انسان برای موفقیت در زندگانی باید بتواند در چهار زمینه استاد شود: مناسبات، تدارکات، نگرش و رهبری. *جان ماکسول*
- هر چه از کوه بالاتر رویم، چشم انداز گسترده تری را می بینیم. *ویکتور هوگو*
- هر کس دیگران را با معیارها و دیدگاه های خود داوری می کند. *استر هاردینگ*
- آخرین آزادی ما انسانها این است که نگرش خود را در هر شرایطی خود انتخاب کنیم. *ویکتور فرانکل*
- آنچه کسی را برنده می کند، توانایی ذاتی، استعداد و یا ضریب هوشی او نیست. ابزار برنده، نگرش شماست نه استعدادتان؛ نگرش معیار کامیابی است. *دنیس ویتلی*
- من به هیچ وجه اجازه نمی دهم که شرایط مرا ناامید کند. سه چیز لازم برای رسیدن به یک هدف با ارزش عبارت است از: کار، استقامت و عقل سلیم. *توماس ادیسون*
- آن کس که جرات انجام کارهای شایسته را دارد، انسان است. *ویلیام شکسپیر*
- من کار را از همان جایی که دیگران رهایش کرده اند، آغاز کرده و دنبال میکنم. *توماس ادیسون*
- آب قطره قطره می چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می کند؛ موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره کردن رشته محکمی از سیم می شود و ضربه های پی در پی تبری کوچک، درخت کهن را از پای در می آورد. *بنجامین فرانکلین*
- می بایست در زندگی، هدفمند باشید. می بایست هدفی را دنبال کنید. می بایست برگزینید و تصمیم بگیرید؛ آن هم، هم اکنون. *آنتونی رابینز*
- دگرگونی و تکامل، یعنی درست برگزیدن و تصمیم گرفتن؛ که این خود به معنی ارزش گذاری است. *آبراهام مازلو*
- درباره طول مدت عمرمان کاری از ما ساخته نیست، اما می توانیم درباره نحوه گذراندن آن تصمیم بگیریم. *جان ماکسول*
- به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. *آبراهام لینکلن*

- آنچه سرنوشت ما را مشخص می کند، شرایط زندگی نیست، بلکه تصمیم های ما است. آنتونی رابینز
- برای کشتی ای که عازم هیچ بندری نیست، باد موافق معنا ندارد. میشل دومتی
- هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید، زیرا در عمل خواهید دید که همیشه زمان کم و کوتاه است. بنجامین فرانکلین
- اگر در مرتبه ی نخست، کامیاب نشدید، تلاش خود را بکنید و دست از هدف برندارید. ویلیام هیکسون
- اگر هر روز راه را عوض کنی هرگز به مقصد نمی رسی. بالانش
- رمز موفقیت، پایبندی به هدف در زندگی است. بنجامین دیزرائیلی

کسی که قلب پاکی داشته باشد، خداوند به او اشتیاق پیدا می کند.

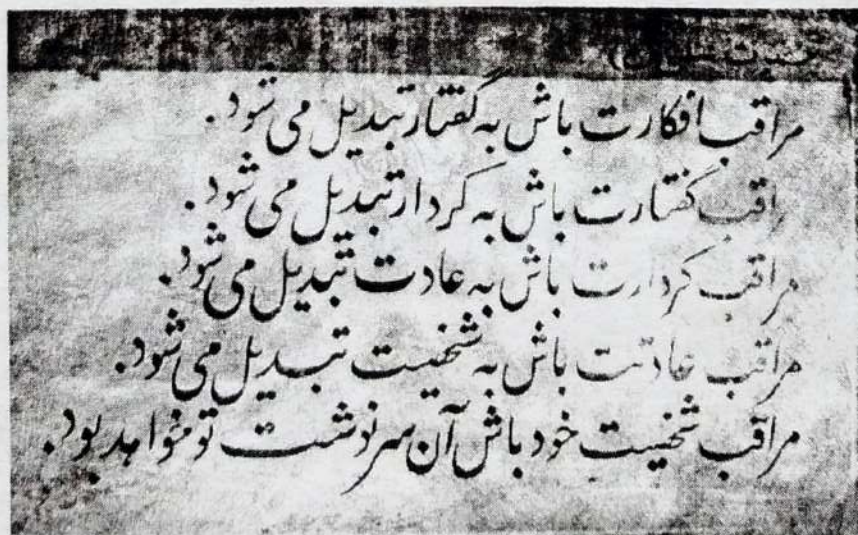
حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم

همانا محبوب ترین بندگان نزد خدا کسانی هستند که شوق عجیبی به کار نیک و انجام دادن آن دارند.

حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم

نیکی به پدر و مادر جای جهاد را می گیرد.

حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم



سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است در حالی که سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است در اغلب موارد آهو طعمه ی شیر می شود آیا میدانید چرا؟؟؟؟

چون آهو در حال فرار باور دارد که شکار شیر است و در مقایسه با شیر ضعیف تر است. ترس او از شکار شدن باعث می شود که او برای سنجش فاصله اش با شیر مدام به پشت سر نگاه کند که به خاطر همین سرعتش بسیار کم می شود تا جایی که شیر می تواند به او برسد!!!

اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند طعمه ی شیر نمی شود!

اگر آهو به سرعت خود باور داشت همانگونه که شیر به نیرویش باور دارد هیچگاه طعمه ی شیر نمی شود!

این قصه ی خیلی از ما آدم ها هم هست اگر به توانایی های خودمان باور نداشته باشیم و در طول زندگی همیشه به پشت سر نگاه کنیم و به مرور خاطرات گذشته خود پردازیم سبب میشود که در زندگیمان عقب مانده و آینده را هم از دست بدهیم.

کمال طلب بودن و داشتن اهداف و ایده های بزرگ در زندگی بسیار خوب است. همیشه باید در نظر داشته باشید که در جهانی زندگی می کنیم که بسیاری چیزها در آن نسبی است، از قوانین فیزیک گرفته تا مفاهیمی مانند "زیبایی"، "موفقیت" و "یا" بهترین شرایط برای شروع". یکی از ویژگی های افراد موفق آماده بودن و استقبال از موقعیت ها و فرصت های خوب در زندگی است.

حتا اگر هنوز برای شروع یک ایده و یا ورود به یک عرصه جدید کاملا آماده نیستید، این کار را انجام دهید. زیرا شما هیچوقت "کاملا آماده" نخواهید بود. اگر به یک فعالیت یا ایده علاقه مندید و به آن باور دارید هیچ گاه آن فرصت را به خاطر اینکه "هنوز آماده نیستید" به تعویق نیندازید. در بیشتر موارد آمادگی در حین فعالیت بدست می آید.

- دگرگونی و تکامل، یعنی درست برگزیدن و تصمیم گرفتن؛ که این خود به معنای ارزش گذاری است. *آبراهام مازلو*

- تصمیمات ما هستند که سرنوشت ما را تعیین می کنند. *آنتونی رابینز*

- درباره طول مدت عمرمان کاری از ما ساخته نیست، اما می توانیم درباره نحوه گذراندن آن تصمیم بگیریم. *جان ماکسول*

- به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. *آبراهام لینکلن*

- به جای گردن نهادن، تصمیم بگیرید زندگی تان را بهتر کنید؛ اگر بخواهید، می توانید. *ریچارد گرهم*

پادشاهی بیمار شد و گفت: نیمی از پادشاهی ام را به کسی میدهم که بتواند مرا معالجه کند.

تمام حکیمان سرزمین را جمع شدند تا ببینند چطور میشود شاه را درمان نمود، هیچکس نمیدانست تا اینکه یکی از حکیمان گفت: "من می توانم شاه را معالجه کنم. اگر یک آدم خوشبخت را پیدا کنید، پیراهنش را به در آورید و به تن شاه کنید، شاه بهبود خواهد یافت."

شاه پیک هایش را برای یافتن انسانی خوشبخت فرستاد....

آنها در سرتاسر قلمرو پادشاه سفر کردند ولی نتوانستند انسانی خوشبخت پیدا کنند. حتی یک نفر هم پیدا نشد که کاملا راضی باشد.

کسیکه ثروتمند بود، بیمار. کسیکه سالم بود در فقر... اگر هم سالم وهم ثروتمند بود همسر و زندگی بدی داشت. یا اگر فرزندی داشت، آنها بد بودند. القبه هر آد می چیزی می یافت که از آن شکایت کند.

در پایان شبی، پسر پادشاه از کنار کلبه ای محقر رد می شد که شنید یک نفر دارد می گوید. "خدا را شکر که کارم را تمام کرده ام. غذایم را کامل خورده ام و می توانم آسوده دراز بکشم و بخوابم! چه چیز دیگری می توان خواست؟"

پسر شاه خوشحال شد و دستور داد که پیراهن مرد را بگیرند و نزد شاه ببرند و به آن مرد فقیر هم هر چه میخواهد بدهند.

پیک ها برای بیرون آوردن پیراهن مرد به کلبه رفتند، اما مرد خوشبخت آنقدر فقیر بود که پیراهنی نداشت! *لئو تولستوی*

دکتر الهی قمشه ای:

فیلم خودتان را بگیرید و ببینید، می خواهید این فیلم را برای همه پخش کنند؟ با فرزندم چطور برخورد کردم، با مادرم چگونه حرف زدم؟... اگر حاضر نیستی این فیلم را بقیه مردم ببینند یعنی خوب نیستی! این یک تعریف از تقوا است که تمام اعمال را روی سرت بگذاری و بروی بازار دوری بزنی و شرمند نشوی.

خداوند این امکان را به ما داده که هر روز خودمان را اصلاح کنیم. مغفرتی بالاتر از این هست که هر روز با محاسبه نفس می توانی خودت را اصلاح کنی؟

دنیا، سکوهایی افتخار و بهترین صفحات تاریخ را برای کسانی نگه می دارد که از همه بیشتر توانایی تحمل سختی ها و مشکلات را داشته باشند.

آیا هرگز به این فکر افتاده اید که کلماتی که بطور عادت از آنها استفاده می کنید دارای چه قدرت جادویی برای ایجاد روحیه مثبت و یا ایجاد غم و افسردگی هستند؟

آیا کلماتی که بکار می برید، سازنده اند یا نابود کننده؟

آیا در شما امید ایجاد می کنند یا نومیدی؟

برای اینکه تاثیر شگفت انگیز کلمات را در تغییر روحیه دریابید این بار که خواستید به بیان احساسات خود پردازند، آگاهانه در انتخاب کلمات، دقت کنید.

اگر بخواهید در برابر جمعی از مردم سخن بگویید عصبی می شوید؟

آیا دل پیچه می گیرید؟

تنفستان تند می شود؟

ضربان قلبتان بالا می رود؟

دستتان می لرزد؟

باید یاد بگیریم چگونه از این احساسات به سود خود استفاده کنیم، بالا رفتن ضربان قلب دشمن انسان نیست، بلکه حامی اوست.

این بار که در مرکز توجه جمعی قرار گرفتید و میزان آدرنالین خونتان بالا رفت نام آن را هیجان بگذارید نه ترس.

موقعی که اوضاع بر وفق مراد نیست، اغلب اشخاص فکر می کنند همیشه به همین منوال خواهد بود.

اما شاید بتوانید از تمثیل بهتری هم استفاده کنید. مثلاً زندگی هم دارای فصلهایی است و من اکنون در فصل زمستانم.

در زمستان بعضیها یخ می زنند و بعضی دیگر اسکی بازی می کنند! بعلاوه در پس هر زمستانی بهاری است! همچنان که در پی هر روزی شبی است. خورشید طلوع می کند و می توان دانه های تازه ای کاشت. آنگاه تابستان و سپس پاییز و فصل برداشت فرامی رسد.

گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی رود، اما اگر یقین کنید که فصلها جای خود را به یکدیگر می دهند متوجه می شوید که در دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسید. (آنتونی رابینز)

به پشتکار سنگتراش توجه کنید!!
چگونه وی سنگ به آن بزرگی را می شکند و به آن شکل می دهد.
او هر سنگ سختی را با تیشه می تراشد.
ضربه اول حتی خراش جزئی هم بر سنگ وارد نمی کند.
اما او پشت سر هم صدها و یا هزاران ضربه می زند.
حتی در مواقعی که حرکات او بیهوده به نظر می رسند دست از تلاش بر نمی دارد، زیرا می داند که اگر کسی فوراً به نتیجه نرسد معنای اش این نیست که پیشرفت نمی کند.
پس او از زدن ضربه دست نمی کشد

زمانی فرا می رسد که سنگ دو نیم می شود!!!!

آیا فقط ضربه آخر مؤثر بوده است؟

البته خیر،

تلاش مستمر او نتیجه داده است!!!!

زندگی کن حتی اگر بهترینهایت
را از دست دادی چون این
زندگی کردن خواهد بود که :
برایت بهترینهای دیگر میسازد!!

در زندگی از چیزهای زیادی می ترسیدم و نگران بودم، تا اینکه آنها را تجربه کردم و حالا ترسی از آنها ندارم:

از تنهایی می ترسیدم،

یاد گرفتم خود را دوست بدارم

از شکست می ترسیدم

یاد گرفتم تلاش نکردن یعنی شکست

از نفرت مردم می ترسیدم

یاد گرفتم بهر حال هر کسی نظری دارد

از مشکلات می ترسیدم

یاد گرفتم مشکلات سبب رشد و توانایی می شود

از سرنوشت می ترسیدم

یاد گرفتم من توان تغییر آن را دارم

از آینده می ترسیدم

یاد گرفتم می توان آینده بهتری ساخت

از گذشته می ترسیدم

فهمیدم گذشته دیگر توان آسیب رساندن به من را ندارد

بالاخره از تغییر می ترسیدم

تا اینکه یاد گرفتم حتی زیباترین پروانه ها هم، قبل از پرواز، کرم بودند و تغییر آنها را زیبا کرد

و حالا با توکل به خداوند متعال به پیش می روم

قانون لیاقت ها

جهان هستی آنچه به تو می دهد که لیاقت آن را داری، نه آنچه را که لازم داری. یکی قشنگی مزرعه را می بیند و دیگری کثیفی پنجره را، این شما هستید که تصمیم می گیرید چه ببینید.

کودکی که لنگه کفشش را امواج از او گرفته بودند روی ساحل نوشت: دریا دزد است! مردی که از دریا ماهی گرفته بود روی ریگ ها نوشت: دریا سخاوتمندترین سفره هستی است! موج آمد و جملات را با خود شست، در حقیقت تنها این پیام باقی ماند، بناحرفهای دیگران را در وسعت خویش حل کن تا دریا بمانی

باد می وزد، می توانی در مقابلش هم دیوار بسازی، هم آسیاب بادی، تصمیم با توست

شکست ها پله های نردبان موفقیت هستند. کسی که از اولین شکست ناامید می شود، سزاوار کامیابی نیست

زندگی فاصله ی آمدن و رفتن ماست.
 شاید آن خنده که امروز دروغش کردیم.
 آخرین فرصت خندیدن ماست.
 زندگی همه‌مهمه مبهمی از خاطره هاست.
 هر کجا خندیدیم ، زندگی هم آنجاست.
 زندگی شوق رسیدن به خداست.
 خنده کن بی پروا ، خنده هایت زیباست

در بازی زندگی، محبت و نیک خواهی بر هر تدبیری پیروز می شود. فلورانس اسکاول شین
 بر این باورم که سرنوشت انسان را تنها محبت مشخص می کند و بس. ویلیام شکسپیر
 خوب، مهربان، خوشرو و گشاده‌رو باش تا دنیا را نیز به جای بهتری برای دیگران بدل کنی.
 آنتونی رابینز

زینت انسان در سه چیز است : علم، محبت و آزادی. افلاطون
 - مهربانی رشته زرینی است که افراد اجتماع با آن به هم پیوند می خورند. گوته

مهربان بودن مهمترین قسمت انسان بودن است.
این ذهن انسان است که او را سعادت‌مند و ثروتمند می‌کند.
انسان با آنچه که هست ثروتمند است،
نه با آنچه که دارد.
آرامش
سهم کسانی است
که بی منت می‌بخشند
بی کینه می‌خندند
و در نهایت
با سخاوت محبتشان را اکرام می‌کنند
خوب من
آرامش سهم هر روزت باد...

یک درخت بزرگ که میوه‌های خوشمزه و زیادی میدهد اول یک بذر خیلی کوچک بوده. ولی آن بذر کاشته شد و رشد کرد و سرما و گرما به آن حمله ور شد اما مقاومت کرد و برای زندگی اش جنگید. کسب و کار ما هم همین است و زندگی ما هم همین است. تمام بزرگترین شرکت‌ها و تجارت‌های دنیا روزی یک ایده بودند که صاحبانشان شروع کردند و ادامه دادند.

پسر پرسید: بابا! اگر دوستم یک کار بدی بکند، من چی کار باید بکنم؟
پدر جواب داد: باید برایش بگویی این کار خوبی نیست. این کار را نکن
پرسید: اگر برایش گفته نتوانستم چی؟

جواب داد: خوب روی یک توته کاغذ بنویس و در جیبش بگذار.
صبح که مرد برای رفتن به اداره آماده میشد، در جیبش کاغذی پیدا کرد که
بابا جان سلام. سیگرت کشیدن کار خوبی نیست. لطفاً این کار را نکن

روزی کشاورزی متوجه شد ساعت طلای میراث خانوادگی اش را در انبار علوفه گم کرده بعد از آنکه در میان علوفه بسیار جستجو کرد و آن را نیافت از گروهی کودک که بیرون انبار مشغول بازی بودند کمک خواست و وعده داد هرکس آنرا پیدا کند جایزه میگیرد. به محض اینکه اسم جایزه برده شد کودکان به درون انبار هجوم بردند و تمام کپه های علوفه را گشتند اما بازهم ساعت پیدا نشد. همینکه کودکان ناامید از انبار خارج شدند پسری نزد کشاورز آمد و از او خواست فرصتی دیگر به او بدهد. کشاورز نگاهی به او انداخت و با خود اندیشید: چرا که نه؟ کودک مصممی به نظر میرسید. پس کودک به تنهایی درون انبار رفت و پس از مدتی به همراه ساعت از انبار خارج شد. کشاورز شادمان و متحیر از او پرسید چگونه موفق شدی در حالی که بقیه کودکان نتوانستند؟

کودک پاسخ داد: من کار زیادی نکردم، روی زمین نشستم و در سکوت کامل گوش دادم تا صدای تیک تاک ساعت را شنیدم و در همان جهت حرکت کردم و آنرا یافتم...

ذهن وقتی در آرامش است، بهتر از ذهن پرمشغله، کار میکند. هرروز اجازه دهید ذهن شما اندکی آرامش یابد تا ببینید چطور باید زندگی خود را آنگونه که می خواهید سروسامان دهید.

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

موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست بداری، موفق خواهی بود. *هرمن کین*

راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن.

آنتونی رابینز

شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد.

راکفلر

شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد.

ناپلئون هیل

بازرگانی را شنیدم که صد و پنجاه شتر بار داشت و چهل بنده خدمتکار، شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش در آورد، همه شب نیارمید از سخنهای پریشان گفتن، که فلان انبازم به ترکستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قباله فلان زمین است و فلان چیز را فلان زمین، گاه گفתי خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوشست باز گفתי نه که دریای مغرب مشوشست سعدیا سفری دیگرم در پیشست اگر آن کرده شود بقیت عمر خویش به گوشه بنشینم. گفتم آن کدام سفرست؟ گفت گوگرد پاریسی خواهم بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آنجا کاسه چینی بروم آرم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد یمانی به پارس و زان پس ترک تجارت کنم و بدکانی بنشینم.

انصاف ازین ماخولیا چندان فرو گفت که بیش طاقت گفتنش نماند، گفت ای سعدی تو هم سخنی بگوی از آنها که دیده‌ای و شنیده‌ای گفتم

آن شنیدستی که در اقصای غور
بار سالاری بیفتاد از ستور
گفت چشم تنگ دنیا دوست را
یاقناعت پر کند یا خاک گور

ذهن ما ، مانند یک تلویزیون با صدها شبکه است
این ما هستیم که تصمیم میگیریم روی کدام شبکه باشیم!

شبکه محبت

شبکه رنجش

شبکه بخشش

شبکه نفرت

شبکه مهربانی

شبکه شادمانی

شبکه اکنون

شبکه گذشته

شبکه موفقیت

شبکه برنامه تکراری دیروز

.....9999

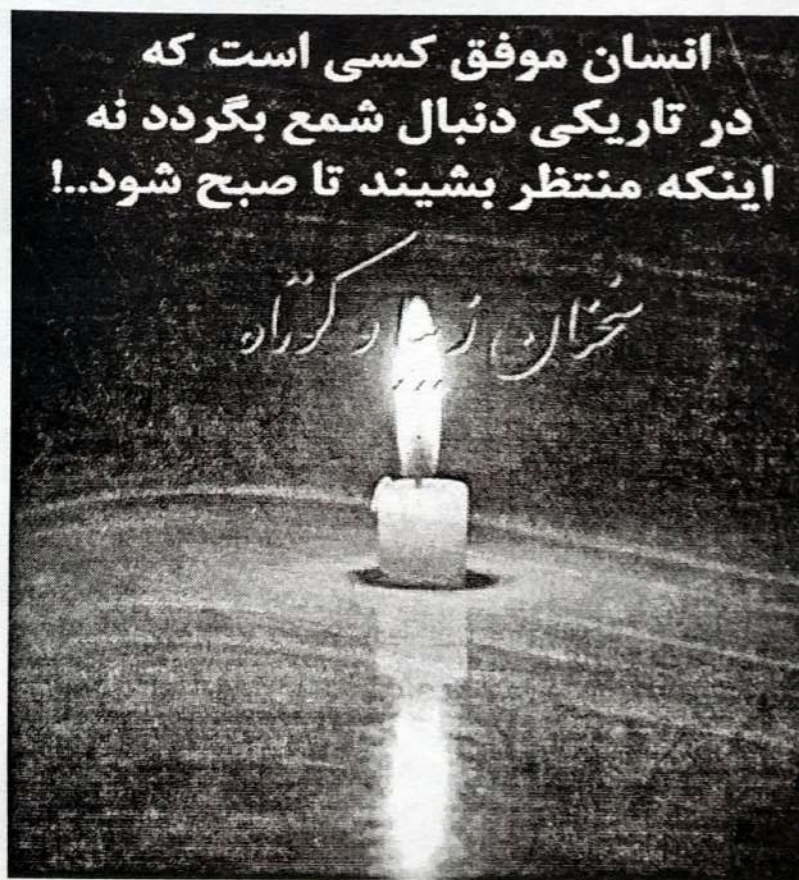
تصمیم ما، همان دستگاه کنترل یا ریموت ما است!

تنها باز مانده ی یک کشتی شکسته به جزیره ی خالی از سکنه افتاد. او با دلی لرزان از خداوند خواست تا کمکش کند و اگر چه روزها افق را به دنبال یاری رسانی از نظر می گذراند، اما کسی نمی آمد. سر انجام خسته و از پا افتاده موفق شد از تخته پاره ها برای خود کلبه ای کوچک بسازد تا خود را از عوامل زلین بار محیطی محافظت کند. اما روزی که برای جستجوی غذا بیرون رفته بود، به هنگام برگشتن متوجه شد که کلبه اش در حال سوختن است و دودی از آن به آسمان می رود. بدترین اتفاق ممکن افتاده بود و همه چیز از بین رفته به نظر می رسید.

فریاد زد: خدایا! چطور راضی شدی این بلا سر من بیاید؟ من که همیشه دلم به یاد تو بود، چطور دلت آمد با من چنین کنی؟

او به سختی شب را در آن جزیره ی سرد گذراند. صبح روز بعد، با صدای بوق کشتی ای که به سمت جزیره می آمد از خواب پرید. کشتی آمده بود که نجاتش دهد. مرد خسته از نجات دهندگانش پرسید: از کجا فهمیدید من اینجا هستم؟ آنها جواب دادند: ما متوجه علائمی که دیروز با دود میدادی شدیم! و آنگاه بود که او به حکمت سوختن تنها امیدش در آن جزیره که ناشی از لطف حکیمانه خدا بود پی برد.

**انسان موفق کسی است که
در تاریکی دنبال شمع بگردد نه
اینکه منتظر بشیند تا صبح شود..!**



مرد جوانی از سقراط پرسید راز موفقیت چیست؟ سقراط به او گفت: فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفقیت را به تو بگویم

صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که به سوی رودخانه او را همراهی کند. جوان با او به راه افتاد

به لبه ی رود رسیدند و به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه ی آنها رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نومیدانه تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگه دارد

مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد. همین که به روی آب آمد، اول کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوا را به اعماق ریه فرو فرستاد

سقراط از او پرسید: زیر آب که بودی، چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟ گفت: هوا سقراط گفت: هر زمان که به همین میزان که اشتیاق هوا را داشتی موفقیت را مشتاق بودی، تلاش خواهی کرد که آن را به دست بیاوری؛ راز دیگر ندارد.

**تنها راهزنی
که دار و ندار آدمی را
به تاراج می برد،
اندیشه های منفی
خود اوست.**

حاتم طایی را گفتند از تو بزرگ همت تر در جهان دیده‌ای یا شنیده‌ای گفت بلی روزی چهل شتر قربان کرده بودم امرای عرب را پس به گوشه صحرایی به حاجتی برون رفته بودم، خارکنی را دیدم پشته فراهم آورده. گفتمش به مهمانی حاتم چرا نیروی که خلقی بر سماط او گرد آمده‌اند؟ گفت:

هر که نان از عمل خویش خورد

منت حاتم طائی نبرد

من او را به همت و جوانمردی از خود برتر دیدم

گلستان:باب سوم در فضیلت قناعت

زندگی یک پاداش است نه یک مکافات

فرصتی ست کوتاه تا

بیالی

بیابی

بدانی

بیاندیشی

بفهمی

زیبا بنگری

و در نهایت در خاطره‌ها بمانی

پروین

شخصی برای حاتم طائی هدیه ای فرستاد

با اینکه هدیه ارزش زیادی نداشت حاتم آنرا پذیرفت

به او گفتند: چرا هدیه را قبول کردی؟

گفت:

دیدم که در قبول آن برای نفس من ذلت و برای او عزت است و بر عکس در رد آن برای من عزت و برای او ذلت است

پس ذلت را به خود و عزت را برای او اختیار نمودم

اشتباهاتم را دوست دارم

آنها همان تصمیماتی هستند که خودم گرفته ام

و نتیجه اش را هر چه باشد میپذیرم

اشتباهاتم را به گردن کسی نمی اندازم

میپذیرم که انسانم و اشتباه میکنم

نه فرشته ام و نه شیطان!

و نه انسان کامل!

تا زنده ام برای انتخاب راه درست فرصت هست

وقتی زمین میخورم، بلند میشوم خودم را میتکانم و ادامه میدهم

اشتباهاتم را دوست دارم...

آنها حباب شیشه ای غرورم را میشکنند.....

هر زمان به اشتباهاتم پی بردم...بزرگتر شده ام

اشتباهاتم را دوست دارم

آنها گران ترین تجربه هایم هستند، چراکه برایشان هزینه گزافی پرداخته ام.....

لقمان حکیم گفت:

من سیصد سال با داروهای مختلف، مردم را مداوا کردم؛
و در این مدت طولانی به این نتیجه رسیدم؛
که هیچ دارویی بهتر از "محبت" نیست!
کسی از او پرسید: و اگر این دارو هم اثر نکرد چی؟
لقمان حکیم لبخندی زد و گفت:
"مقدار دارو را افزایش بده"

کاش وقتی زندگی فرصت دهد
گاهی از پروانه ها یاد کنیم
کاش بخشی از زمان خویش را
وقف قسمت کردن شادی کنیم
کاش وقتی آسمان بارانی ست
از زلال چشم هایش تر شویم
کاش وقتی چشم هایی ابرینند
به خود آییم و سپس کاری
مریم حیدر زاده

اگر از کسی انتظاری نداشته باشیم
هیچ گاه ناامید نمی شویم!

سخنان زیبا و کوتاه
سیلویا یلات

گلستان باب چهارم در فواید خاموشی

جالینوس ابلهی را دید دست در گریبان دانشمندی زده و بی عزتی همی کرد گفت اگر این نادان
نبودی کار وی با نادانان بدین جا نرسیدی

دو عاقل را نباشد کین و پیکار
نه دانایی ستیزد با سبکسار
اگر نادان به وحشت سخت گوید
خردمندش به نرمی دل بجوید
دو صاحب‌دل نگهدارند مویی
همیدون سرکشی و آزر مجوی
وگر بر هر دو جانب جاهلانند
اگر زنجیر باشد بگسلانند
یکی را زشت خوئی داد دشنام
تحمل کرد و گفت ای خوب فرجام
بتر زانم که خواهی گفتن آنی
که دانم عیب من چون من ندانی

میتوانی دنیا را
کمی بهتر از آنچه تحویل گرفته ای
تحویل دهی
خواه با فرزندی خوب،
خواه با باغچه ای سرسبز
خواه با اندکی بهبود شرایط اجتماعی
و اینکه بدانی
اگر حتی فقط یک نفر
با بودن تو
ساده تر نفس کشیده است
یعنی تو موفق شده ای..
نقل از گابریل گارسیا مارکز

زندگی مثل یک جاده است
بخش‌هایی از جاده زندگی ،
سرد است و برفی
یادمان باشد گرمای دوستان خوب ،
همراه مناسبی است برای سفر زندگی
و بخش‌هایی از جاده زندگی ،
پر پیچ و خم‌اند
یادمان باشد پیچ و خم لازمه راه است ،
بدون آن زندگی یکنواخت است و کسل کننده

...

کارهایی که موجب موفقیت در زندگی می شود:

- با ملایمت سخن بگوئید.
- عمیق نفس بکشید.
- صبورانه و با اشتیاق کار کنید.
- نجیبانه رفتار کنید.
- همواره پس انداز کنید.
- درس‌ت بخورید.
- کافی بخوابید.
- خلاقانه بیندیشید و عمل کنید.
- صادقانه کسب کنید.
- هوشمندانه خرج کنید.
- به خداوند متعال توکل کنید.

خوشبختی یک سفر است، نه یک مقصد. هیچ زمانی بهتر از همین لحظه برای شادبودن وجود ندارد. زندگی کنید و از حال لذت ببرید.

محبوبترین شما در نزد خدا، خوش اخلاقترین شماست.

پیامبر صلی الله علیه وآله

آیا شما را از بهترین افرادتان خبر ندهم؟ عرض کردند: چرا، ای رسول خدا. حضرت فرمودند: خوش اخلاقترین شما، آنان که نرمخو و بی‌آزارند، با دیگران انس می‌گیرند و از دیگران انس و الفت می‌پذیرند.

پیامبر صلی الله علیه وآله

تفسیر خوش اخلاقی این است که اگر دنیا به انسان رو کرد، راضی و خشنود باشد و اگر رو نکرد خشمگین و ناراحت نشود.

پیامبر صلی الله علیه وآله

نخستین چیزی که روز قیامت در ترازوی اعمال بنده گذاشته می‌شود، اخلاق خوب اوست.

پیامبر صلی الله علیه وآله

مردی نابینا زیر درختی بر سر دو راهی نشسته بود

پادشاهی نزد او آمد، از اسب پیاده شد و ادای احترام کرد و گفت:

قربان، از چه راهی میتوان به پایتخت رفت؟

پس از او وزیر پادشاه نزد مرد نابینا رسید و بدون ادای احترام گفت:

آقا، راهی که به پایتخت می‌رود کدام است؟

سپس سربازی نزد نابینا آمد، ضربه‌ای به سر او زد و پرسید:

احمق، راهی که به پایتخت می‌رود کدامست؟؟؟

هنگامی که همه آنها مرد نابینا را ترک کردند، او شروع به خندیدن کرد. مرد دیگری که کنار نابینا نشسته بود، از او پرسید:

به چه می‌خندی؟

نابینا پاسخ داد:

اولین مردی که از من سووال کرد، پادشاه بود

مرد دوم وزیر او بود

و مرد سوم فقط یک نگهبان ساده بود

مرد با تعجب از نابینا پرسید

چگونه متوجه شدی؟

مگر تو نابینا نیستی؟

نابینا پاسخ داد:

فرق است میان آنها ... پادشاه از بزرگی خود اطمینان داشت و به همین دلیل ادای احترام کرد

ولی نگهبان به قدری از حقارت خود رنج می برد که حتی مرا کتک زد

طرز رفتار هر کس نشانه شخصیت اوست

نه سفیدی بیانگر زیبایی است

و نه سیاهی نشانه زشتی

شرافت انسان به اخلاقش هست

آنچه هم اکنون در حال تجربه اش هستی

خوب یا بد, دردناک یا خوشایند - خواهد گذشت

ما پیوسته در حال فرار از لحظه ها هستیم

به جای لذت بردن از آنچه وجود دارد

سعی میکنیم تا به گذشته یا آینده فرار کنیم

وقتی درک میکنی که این لحظه در حال گذر است

می توانی از لحظه لحظه زندگی ات سپاس گذار باشی

اگر این لحظه را دوست داری بیشتر به آن توجه کن چون به زودی خواهد گذشت

و اگر این لحظه را دوست نداری نگران نباش باز هم به زودی خواهد گذشت

پس این نیز بگذرد

اعجاز ذهنی

اگر گمان می کنید شکست خورده اید، شکست خورده اید
اگر گمان می کنید جرأت ندارید، جرأت ندارید
اگر می خواهید پیروز شوید، اما نمی توانید، نمی توانید
اگر گمان می کنید که خواهید باخت خواهید باخت زیرا در جهان بیرون از ذهن، همه چیز به اراده
آدمی بستگی دارد و این معجزه ذهن است
اگر گمان می کنید دور انداخته شده اید، دور انداخته شده اید
اگر گمان می کنید باید اوج بگیرید، اوج می گیرید
قبل از آن که جایزه را ببرید، باید به خود اعتماد کنید
مبارزات زندگی همیشه هم به نفع آن که قوی تر است و یا سریع تر، به پایان نمی رسند،
اما همه مبارزات به نفع کسی تمام می شود که ایمان دارد پیروز خواهد شد.

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

موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست بداری، موفق
خواهی بود. هرمن کین

راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن.

آنتونی رابینز

شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد.

راکفلر

شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد.

ناپلئون هیل

روزی اینشتین در شهر غریبی در حال قدم زدن بود، که یکی از دوستانش او را دید. بعد از آنکه کمی با هم بودند دوستش از او پرسید که چرا با این مقام و منزلت، چنین لباسهای معمولی و ساده ای را بر تن کرده است.

اینشتین پاسخ داد: چه فرقی می کند؟ در این شهر که کسی مرا نمی شناسد.

مدتی بعد اینشتین به شهر خودش بازگشت و دوباره آن دوستش را دید. این بار دوستش از او پرسید: اینجا که همه تو را می شناسند و می دانند که چه مقام مهمی داری، چرا اینطور میگردی؟

اینشتین پاسخ داد: چه فرقی می کند؟ در این شهر همه مرا می شناسند ...

می گویند روزی یکی از اهالی دهی به صحرا رفت و شب از قضا حیوانی به او حمله کرد پس از یک درگیری سخت بالاخره بر حیوان غالب شد و آن را کشت و از آن جا که پوست حیوان زیبا به نظر می رسید مرد حیوان را به دوش انداخت و به سمت آبادی راه افتاد. پس از ورود به ده، همسایه اش

از بالای بام او را دید و فریاد زد: آهای مردم فلانی یک شیر شکار کرده

مرد روستایی با شنیدن اسم شیر لرزید و غش کرد

بیچاره نمی دانست حیوانی که با او درگیر شده شیر بوده است. وقتی درگیر شده بود فکر می کرد که سگ است و گرنه همان اول غش می کرد و به احتمال زیاد خوراک شیر می شد

نتیجه اینکه اگر از بزرگی اسم یک "مشکل" بترسید قبل از اینکه با آن بجنگید از پا درتان می آورد

دیدار اسکندر مقدونی و دیوژن (فیلسوف گدا)

اسکندر مقدونی به دیدار دیوژن رفت که در زیر آفتاب لمیده بود و گفت و گوی جالبی میان آن دو فاتح بزرگ - یک فاتحی که در پی تسخیر دنیایی بود و دیگری بر آن بود که بر روح خویش تسلط یابد در گرفت

دیوژن: ای سردار بزرگ، بزرگ‌ترین آرزوی تو چیست؟

اسکندر: یونان را به زیر فرمان بیاورم

دیوژن: پس از آن؟

اسکندر: آسیای صغیر را تسخیر کنم

دیوژن: و پس از آن؟

اسکندر: به استراحت پردازم و لذت ببرم

دیوژن: چرا هم اکنون استراحت نمی‌کنی و لذت نمی‌بری؟

می‌گویند اسکندر از نصیحت دیوژن اظهار امتنان کرد و پرسید

آیا خدمتی از من بر می‌آید که در حق تو به جا آورم؟

گفت: آری، سایه خود را که میان من و نور خورشید حایل است، از سرم کم کنید

اسکندر از این سخن به خنده افتاد و گفت: اگر من اسکندر نبودم، می‌خواستم دیوژن باشم نه کس دیگر

بیم و هراسی در دل دیوژن راه نبود و گفت: اگر من دیوژن نبودم می‌خواستم هر کسی باشم غیر از اسکندر

خردمندان گفته‌اند هر که سخن نسنجد از جوابش برنجد

تا نیک ندانی که سخن عین صواب است

باید که به گفتن دهن از هم نگشایی

گر راست سخن گویی و در بند بمانی

به زانکه دروغت دهد از بند رهایی

گلستان. باب هشتم. ط

همه به شما میگویند

سال خوبی داشته باشید

ولی من به شما می گویم

"سال خوبی را برای خودتان خلق کنید"

به فکر آمدن روزهای خوب نباشید

آنها نخواهند آمد

به فکر ساختن باشید

روزهای خوب را باید ساخت

آرزو میکنم بهترین معمار سال جدید باشید

بسیاری از ما بد حال بودن را طبیعی می دانیم، و برای خوشحال بودن باید دلیلی داشته باشیم اما شما برای احساس خوشحالی، به هیچ بهانه ای نیاز ندارید می توانید هم اکنون تصمیم بگیرید، که خوشحال باشید به این دلیل ساده که زنده اید به این دلیل که چنین می خواهید، لزومی ندارد که منتظر چیزی یا کسی باشید. آنتونی رابینز

آورده اند که انوشیروان در شکارگاهی بود و صیدی شکار شد و آن را کباب کردند و نمک نبود غلامی به روستائی فرستادند تا نمک آورد. انوشیروان گفت : نمک به قیمت بستان تا رسم بد مرسوم نشود و ده خراب نگردد.

گفتند : از این مقدار کم ، چه خلل آید؟

گفت : بنیاد ظلم در جهان ، اول اندک بود ؛ هر که آمد بر او اضافه کرد تا بدین غایت رسید

گر ز باغ رعیت ملک خورد سیبی
برآرند غلامان او درخت از بیخ
به نیم بیضه که سلطان ستم روا دارد
زنند لشکریانش هزار مرغ به سیخ

حکیمی را گفتند سخاوت پسندیده تر است یا شجاعت؟ گفت: آن را که سخاوت است به شجاعت چه حاجت ...

نبشته است بر گور بهرام گور

که دست گرم به ز بازوی زو. گلستان سعدی

با تشکر از غلام علی یار

چشم بـــــــردر دوختم تایارمن پیداشود
جهل وتاریکی تمام و ایــــن جهان زیبا شود
دادگــــاهی ازعدالت اصل اخلاقی اصول
مکتب اسلامی اصــــلی آن زمان پیداشود
جــــمله دستورات قرانی ودین درآن زمان
طبق دستور الهی ورسول الله شـــــــود
آن زمان هرکس به حقش میرسد دریک مقام
تاجران دین ومذهب یک به یک رسوا شود
آن زمان خندان و خوشحال است استادم رسا
از دری حــــق مزد کارش جملگی اهدا شود

صیادی ضعیف را ماهی قوی به دام اندر افتاد. طاقت حفظ آن نداشت ماهی بر او غالب آمد و دام از دستش در ربود و برفت. .
دیگر صیادان دریغ خوردند و ملامتش کردند که چنین صیدی در دامت افتاد و ندانستی نگاه داشتن. گفت ای برادران چه توان کردن؟ مرا روزی نبود و ماهی را همچنان روزی مانده بود. صیاد بی روزی در دجله نگیرد و ماهی بی اجل بر خشک نمیرد...

نگران آینده نباشید

در طول تاریخ بشریت
نگرانی به هیچ کس خدمتی نکرده است
هر آنچه که قرار است رخ دهد، عملی می شود
کاری هم از دست شما بر نمی آید
در اصل هر آنچه را که شما از بابت آن نگران هستید،
در اکثر مواقع روی نمی دهد
پس چرا انرژیتان را روی نگرانی هدر می دهید؟
هر نوع نگرانی باعث می شود،
درونتان را پر از ناراحتی کنید،
که به راحتی سلامتی شما را به خطر می اندازد
کافی است عاقلانه برنامه ریزی کنید
و بعدش هم به خدا توکل کنید

...

حکیمی پسران را پند همی داد که جانان پدر هنر آموزید که ملک و دولت دنیا اعتماد را نشاید و سیم و زر در سفر بر محل خطرست یا دزد به یک بار ببرد یا خواجه به تفاریق بخورد اما هنر چشمه زاینده است و دولت پاینده و گر هنرمند از دولت بیفتند غم نباشد که هنر در نفس خود دولتست هر کجا که رود قدر بیند و در صدر نشیند و بی هنر لقمه چیند و سختی بیند.

وقتی افتاد فتنه‌ای در شام

هر کس از گوشه‌ای فرا رفتند

روستا زادگان دانشمند

به وزیری پادشاه رفتند

پسران وزیر ناقص عقل

به گدایی به روستا رفتند

گلستان سعدی

پیامبر صلی الله علیه و آله:

آیا شما را از بهترین افرادتان خبر ندهم؟ عرض کردند: چرا، ای رسول خدا. حضرت فرمودند: خوش اخلاق ترین شما، آنان که نرمخو و بی آزارند، با دیگران انس میگیرند و دیگران نیز با آنان انس و الفت می گیرند.

پیامبر صلی الله علیه و آله:

صله رحم، خوش اخلاقی و خوش همسایگی، شهرها را آباد و عمرها را زیاد می کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله:

اخلاق خود را نیکو کنید و با همسایگان خود مهربان باشید و زنان خود را گرمی بدارید تا بی حساب وارد بهشت شوید.

پند بزرگان

بدان ای پسر که مردم بی هنر بی سود هستند، نه به خود سود رسانند نه به غیر، و بدان نام که مادر و پدر بر تو نهاد خرسند مباش، که آن نام، نشانی باشد، نام آن باشد که تو با هنر بر خویش نهی و نیز از همه ی هنرها بهترین هنر سخن گفتن است پس بدین سبب آدمی پادشاه و کامکار است و چون این بدانستی، زبان را به خوبی و هنر آموزش ده و جز شیرین زبانی و خوش سخنی عادت مکن. و چه زیبا گفته اند هر که را زبان خوش تر، دوستدارانش بیشتر سعی کن به جا سخن بگویی که اگر به جا نگویی اگر چه خوب باشد، زشت نماید و تا نخواهند کسی را نصیحت مکن و پند مده، خاصه در انتظار هیچ کس را نصیحت مکن، که گفته اند نصیحت کردن در جمع سرزنش کردن است ای پسر از مکانی که زبان به تهمت باز است و بد اندیش و بد آموز جمع اند بگریز. خود را در جایی نه که اگر تو را آنجا یافتند شرمسار نشوی ای پسر به غم مردم شادی مکن، داد ده تا داد یابی، خوب گوی تا خوب بشنوی، نیک آموز باش که گفته اند

کسی که مردم را به کار نیک راهنمایی کند، مانند کسی است که کار نیک انجام می دهد و نیز بدان، نیکی کن و نیکی گوی دو برادرند که زمان پیوندشان را نگسلد، پس تا بتوانی نیکی از کس دریغ مدار که یک روز به بار نشیند

قابوس نامه عنصرالمعالی

انتقاد و اصلاح

فردی به مدت چندین سال شاگرد نقاش بزرگی می شود و تمامی فنون و هنر نقاشی را فراگرفت. روزی استاد به او گفت:

دیگر شما استاد شده ای و من چیزی ندارم که به تو بیاموزم

شاگرد با تشکر از استاد خداحافظی کرد و رفت. روز بعد فکری به سرش رسید. سه روز تمام وقت صرف کرد و یک نقاشی فوق العاده کشید و آنرا در شلوغ ترین میدان شهر قرار داد و مقداری رنگ و قلمی در کنار آن قرار داد و از رهگذران خواهش کرد اگر جای ایرادی می بینند یک علامت × بزنند غروب که برگشت، دید که تمامی تابلو علامت خورده است. بسیار ناراحت و افسرده به استاد خود مراجعه کرد و از وی گله مند شد. استاد شرح ماجرا را پرسید و او دقیقاً بازگو کرد استاد به او گفت:

آیا می توانی عین همان نقاشی را برایم بکشی؟

شاگرد نیز چنان کرد. استاد آن نقاشی را در همان میدان شلوغ شهر قرار داد، ولی این بار رنگ و قلم را در کنار آن تابلو قرار داد، اما متنی که در کنار آن نوشت، این بود: از رهگذران خواهش می کنیم اگر جایی از نقاشی اشکال و ایرادی دارد، با این رنگ و قلم اصلاح بفرمایید

غروب برگشتند و دیدند تابلو دست نخورده است. این تابلو یک هفته در آنجا بود، ولی هیچ کس هیچ نکته ای را اصلاح نکرد؛ حتی صاحب نظران در رشته نقاشی. استاد به شاگرد گفت: حالا فهمیدی که من همه چیز را به تو آموزش داده ام، اما نکته مهم تر از همه این که تمام مردم می توانند انتقاد کنند، ولی کسی پیدا نمی شود که اصلاح کند

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ

عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥١﴾ (آل عمران)

آنها که از مال خود به فقرا در حال وسعت و تنگدستی انفاق کنند و خشم و غضب فرو نشانند از بدی مردم درگذرند چنین مردم نیکوکارند و خداوند دوستدار نیکوکاران است.

چرا در جاپان کسی " مرگ بر امریکا " نمیگوید؟
 از یکی از مقامات جاپان پرسیدند : شما تنها کشوری بودید که امریکا علیه تان از بمب اتم استفاده کرد؛ قاعدتاً شما باید بزرگ ترین دشمن امریکا باشید، پس چرا هیچوقت شعار " مرگ بر امریکا " سر نمیدهید؟
 او پاسخ داد: شعار دادن کار کسان نیست که در عمل نمیتوانند کاری انجام دهند ! همین که روی میز رئیس جمهور امریکا تلفن پاناسونیک ما نشسته، یعنی اینکه ما پیروز شدیم!

ویژگی بیشعورها

مراقبت خواهی؛ همیشه باید عده ای مثل نوکران دست به سینه از آنها مراقبت کنند
 اعتماد به نفس؛ از آنجایی که مسئولیت پذیر نیستند و هرگز خود را مقصر نمی دانند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند
 سرکوبی؛ بیشعورها بخود حق میدهند دیگران را سرکوب کنند اما کسی نمی تواند آنها را سرکوب کند
 تهاجم؛ نسبت به همه چیز حالت تهاجمی دارند؛ هنگام بیدار شدن، زمانی که از آنها انتقاد می شود
 تعصب فکری؛ نسبت به بیشعوری خود تعصب دارند و با توجیه و دلیل تراشی در بیشعوری شان ثابت قدم اند
 وقاحت؛ هرگز در صف نمی ایستند. هرگز خواهش نمی کنند. همواره دستور می دهند. هرگز تحقیق نمی کنند. نیشدار و یا با دادزدن صحبت می کنند. دوست دارند کار دیگران را به اسم خودشان تمام کنند
 تسلط بر دیگران؛ اکثر بیشعوران به دنبال حداکثر بهره کشی از دیگران و تغییر دائم قوانین بر اساس منافع خودشان هستند
 عدم شادی و شوخ طبعی؛ به هیچ وجه ظرفیت ندارند که با آنان شوخی کنید. به دنبال شاد کردن شما هم نیستند. به جای آن، تمسخر کردن، پوزخند زدن و به بدبختی دیگران خندیدن را دوست دارند
 انکار؛ بیشعورها انکار را نوعی هنر می دانند. معتقدند هرگز اشتباه نمی کنند و منکر تمام مشکلاتی می شوند که آنها به وجود آورده اند

ارباب سعی می کنند با ترساندن و اسارت فکری دیگران، آنان را برده ی خود کنند
عشق صرفا به خود؛ یک بیشعور صرفا عاشق موقعیت، مقام، ثروت و نظرات خودش است. تنها عاشق
خود است و بس

بی معنی بودن فداکاری؛ در قاموس بیشعور فداکاری معنایی ندارد
در ارتباط با دیگران؛ عیب جو و به شدت دروغگو هستند
شنونده های خوب؛ بیشعورها خوب به شما گوش میدهند تا نقاط ضعف شما را شناسایی و در زمان
مناسب از آن سوء استفاده کنند

غیر قابل اعتماد بودن؛ دروغگویی و دسیسه کار آنهاست و هرگز نمیتوان به آنان اعتماد کرد
خشم؛ بیشعورها پُر از خشم اند. اعتقاد دارند خشم بهترین ابزار برای پیشبرد اهدافشان است. هنگام
بیدار شدن، وقتی از آنان طلب وام میکنید یا طلبتان را تقاضا می کنید، هوا بارانی باشد، قهوه شان
سرد شود.... در بسیاری از این مواقع خشم خود را نشان می دهند
غر زدن؛ در بسیاری از موارد حتی اگر چیزی به نظر همه بدون اشکال و پسندیده باشد، باز غر میزنند
شراکت؛ فقط شما را در بدبختی و تقصیرهایشان شریک می کنند نه در موفقیت و پول و مقام شان
استهلاک؛ گذر زمان آنان را خسته و فرسوده می کند و رفته رفته متقاعد می شوند شاید راه بهتری
برای ادامه زندگی شان وجود داشته باشد

کتاب بیشعوری

جان ماکسول میگوید:

به خاطر بسپار " ..

زندگی بدون چالش؛ مزرعه بدون حاصل است.

تنها موجودی که با نشستن به موفقیت می رسد؛ مرغ است.

زندگی ما با "تولد" شروع نمی شود؛

با "تحول" آغاز میشود.

لازم نیست "بزرگ" باشی تا "شروع کنی"،

شروع کن تا بزرگ شوی

گلپهایی از گلستان سعدی:

درویشی را گفتند دلت چه خواهد؟ گفت آنکه دلم چیزی نخواهد

هرچه نباید دل بستگی را نشاید

حکیمی را پرسیدند از سخاوت و شجاعت کدام بهتر است؟ گفت آنرا که سخاوت هست به شجاعت حاجت نیست

مراد از نزول قرآن تحصیل سیرت خوب است نه ترتیل سورت مکتوب

لذت انگور بیوه داند نه صاحب میوه

عالمان را زر بده تا دیگر بخوانند و زاهدان را چیزی مده تا زاهد بمانند

ده درویش در گلیمی بخشیند و دو پادشاه در اقلیمی نگنجند

بی خبر از همدگر آسوده خوابیدن چه سود
 بر مزار مردگان خویش نالیدن چه سود
 زنده را باید به فریادش رسید تا زنده است
 ورنه بر سنگ مزارش آب پاشیدن چه سود
 زنده را تا زنده است قدرش بدان
 ورنه بر روی مزارش کوزه گل چیدن چه سود
 زنده را در زندگی دستش بگیر
 ورنه مشکی از برای مرده پوشیدن چه سود
 با محبت دست پیران را بوس
 ورنه بر روی مزارش زار نالیدن چه سود
 تا زمانی زنده ایم، بیگانه ایم
 در عزا روی همدیگر بوسیدن چه سود
 گر توانی زنده ای را شاد کن
 در عزا عطر و گلاب ناب پاشیدن چه سود
 از برای سالمندان یک گل خوشبو ببر
 تاج گل ها در کنار هم دیگر چیدن چه سود
 گر نرفتی خانه اش تا زنده بود
 خانه صاحب عزا، شیها خوابیدن چه سود
 گر نپرسی حال من تا زنده ام
 گریه و زاری و نالیدن چه سود
 سالها عید و آمد و رفت و نکردی یاد من
 جای خالی مرا در خانه ام دیدن چه سود
 گر نکردی یاد من تا زنده ام
 سنگ مرمر روی قبرم فخر بالیدن چه سود

چیست فرق آدمی با جانور؟
 تا که می نازد به خود از آن بشر
 آدمی را گر نبود این امتیاز
 بود بیش از جانور غرق نیاز
 هست این نیروی ممتاز بشر
 عقل دور اندیش و آینده نگر
 در شگفتم من چرا این برتری
 گشته در او مایه ی وحشیگری؟
 در طبیعت بی گمان هر جانور
 هست در هنگام سیری بی خطر
 من نمی دانم چرا نوع بشر
 وقت سیری می شود خونخوار تر
 در میان جنگل دو رو دراز
 هیچ حیوان دیده ای همجنس باز؟
 هیچ شیری دیده ای در بیشه زار
 جمع شیران را کشد بالای دار؟
 هیچ گرگی بوده کنز بهر مقام
 گرگ هارا کرده باشد قتل عام؟
 هیچ ماری دیده ای با زهر خود
 کشته ها برپا کند در شهر خود؟
 هیچ میمون ساخته بمب اتم
 تا که هستی را کند از صحنه گم؟
 دیده ای هرگز الاغی بار بر
 مین گذارد کار زیر پای خر؟
 هیچ اسبی دیده ای غیبت کند؟
 یا به اسب دیگری تهمت زند؟

هیچ خرسی آتش افروزی کند؟
یا گرازی خانمان سوزی کند؟
هیچ گاوی دیده ای کز اعتیاد
داده گاو و گاو داری را به باد؟
پس چرا انسان با عقل و خرد
آبروی دام و دد را می برد؟
پس بود دیوانه بی آزار تر
زانکه محروم است از عقل بشر
مولوی استاد حکمت در جهان
کرده بس این نکته را شیرین بیان
آزمودم عقل دوران‌دیش را
بعد از این دیوانه سازم خویش را
زین سبب آنکس که مینوشد شراب
تاشود لا یعقل و مست و خراب
چون شود از عقل و حیلت بی خبر
پس شرف دارد به شیخ حیله گر

آیا با سواد ایم؟؟

ناراحت نشویم. اما ممکن است کم سواد و یا بی سواد باشیم

استندرد جهانی سواد

سواد چیست ؟

تعریف کلاسیک سواد توانایی خواندن و نوشتن است

اما بر اساس تعریف یونسکو شخص با سواد فردی است که تمام پارامتر های زیر را در خود داراست

سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همسر و دوستان به نحو احسن

سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه (آداب معاشرت- روابط اجتماعی احسن)

سواد مالی: توانایی مدیریت اقتصادی درآمد (چگونگی پس انداز، سرمایه گذاری و مدیریت خرج)

سواد رسانه: اینکه بدانیم کدام رسانه ها معتبر و کدام نا معتبر است؛ توانایی تشخیص وثوق اخبار و دیگر پیام های رسانه ای

سواد آموزش و پرورش: توانایی تربیت فرزندان به نحو احسن

سواد اینترنت: توانایی استفاده از مهارت های هفت گانه اینترنت (ICDL مفاهیم پایه فناوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از اینترنت و مدیریت فایل ها، واژه پردازی)

امروزه در قرن بیست و یکم داشتن سواد خواندن و نوشتن و حتی اخذ مدرک علمی دال بر باسواد بودن فرد نیست ، به امید روزی که فرد باسواد جامعه ما تمام معیارهای فوق را داشته باشد

دوست خوبم خیلی با آرامش و کند این مطلب را بخوان

ثانیه به ثانیه عمر را با لذت سپری کن

در هر کار و هر حال

کار ، تفریح ،راندگی ،آموختن، مطالعه، آشپزی،نظافت ، خوردن و آشامیدن، حرف زدن، سکوت و تفکر، رابطه، نیایش و عبادت

زندگی فقط در رسیدن به هدف خلاصه نشده

ما به اشتباه اینگونه میاندیشیم

درسم تمام شود راحت شوم

غذایم را بپزم راحت شوم

اتاقم را تمیز کنم راحت شوم

بالاخره رسیدم....راحت شدم

اوه چه پروژه ای...تمام شود راحت شوم

تمام شود که چه شود؟

مادامی که زنده هستیم و زندگی میکنم هیچ فعالیتی تمام شدنی نیست بلکه آغاز فعالیتی دیگر است

پس چه بهتر که در حین انجام دادن هر کاری لذت بردن را فراموش نکنیم نه مانند یک رباط فقط

به انجام دادن بپردازیم به تمام شدن و فارغ شدن

حتی هنگامیکه دستها را میشوئیم نیز میتوانیم بالذت اینکار را انجام دهیم

یکبار امتحان کنید

آب چه زیبا آرام پوست دستتان را نوازش میکند

به آب نگاه کنید و لذت ببرید

وآنجاست که احساس خوب زندگی کم کم به سراغتان میاید

لذت باعث قدرتمند شدن میشود به طرز باور نکردنی باعث بالا رفتن اعتماد به نفس میشود

تامیتوانی همه کارها و فعالیت ها را با لذت همراه کن...حتی نفس کشیدن که کمترین فعالیت توست

توکل بر خدایت کن ،کفایت میکند حتما...

اگر خالص شوی با او،صدایت میکند حتما...

اگر بیهوده رنجیدی،از این دنیای بی رحمی؛

به درگاهش قناعت کن ،عنایت میکند حتما...

دلت درمانده میمیرد،اگر غافل شوی از او؛

به هر وقتی صدایش کن،حمایت میکند حتما...

خطا گر میروی گاهی،به خلوت توبه کن با او؛

گناهت ساده میبخشد،رهایت میکند حتما...

به لطفش شک نکن گاهی،اگر دنیا حقیرت کرد؛

تو رسم بندگی آموز،حمایت میکند حتما...

اگر غمگین اگر شادی،خدایی را پرستش کن؛

که هر دم بهترینها را، عطایت میکند حتما ...

اعداد کوچکتر از یک ، خواص عجیبی دارند ، شاید بتوان آنها را با انسانهای تنگ نظر مقایسه کرد.مثلا (0.2) !!!

وقتی در آنها ضرب میشوی یا میخواهی با آنها مشارکت کنی، تو را نیز کوچک میکنند. $0.6=0.2 \times 3$
وقتی میخواهی با آنها تقسیم شوی یا مشکلاتت را با آنها تقسیم کنی و بازگو کنی، مشکلاتت بزرگتر میشوند. $15=0.2 \div 3$

وقتی با آنها جمع میشوی و در کنار آنها هستی مقدار زیادی به تو اضافه نمیشود و چیزی به تو نمی آموزند. $3.2=0.2+3$

و اگر آنها را از زندگی کم کنی چیز زیادی از دست نداده ای !!! $2.8=0.2-3$

زندگی ارزشمند خودتان را بخاطر آدمهای کوچک و حقیر ، بی ارزش نکنید

استادی با شاگردش از باغی میگذشت.چشمشان به یک کفش کهنه افتاد شاگرد گفت گمان میکنم این کفشهای کارگری است که در این باغ کار میکند بیا با پنهان کردن کفشها عکس العمل کارگر را ببینیم و بعد کفشها را پس بدهیم و کمی شاد شویم!!!! استاد گفت چرا برای خنده خود او را ناراحت کنیم بیا کاری که میگویم انجام بده و عکس العملش را ببین...مقداری پول درون ان قرار بدهشاگرد هم پذیرفت و بعد از قرار دادن پول ، مخفی شدند کارگر برای تعویض لباس به وسائل خود مراجعه کرد و همینکه پا درون کفش گذاشت متوجه شیئی درون کفش شد و بعد از واریسی ،پول ها را دید با گریه ،فریاد زد خدایا شکرخدایی که هیچ وقت بندگان را فراموش نمیکنیمیدانی که همسر مریض و فرزندان گرسنه دارم و در این فکر بودم که امروز با دست خالی و با چه رویی به نزد آنها باز گردم و همینطور اشک میریخت....استاد به شاگردش گفت همیشه سعی کن برای خوشحالیبت ببخشی نه بستانی.....

هیچگاه فراموش نکنیم که هیچکس بر دیگری برتری ندارد، مگر به " تقوا و اخلاق " مهربانان ...

آدمی فقط در یک صورت حق دارد به دیگران از بالا نگاه کند و آن هنگامی است که بخواهد دست کسی را که بر زمین افتاده را بگیرد و او را بلند کند! این قدرت تو نیست، این "انسانیت " است. این " انسانیت " است.

وقتیکه راه نمی روی

یا نمی دوی

زمین هم نمی خوری

و این " زمین نخوردن "

محصول سکون است

نه مهارت

وقتیکه تصمیمی نمی گیری

و کاری نمی کنی

پس اشتباه هم نمی کنی

و این " اشتباه نکردن "

محصول اِنفعال است

نه انتخاب

خوب بودن

به این معنی نیست که

درهای تجربه را بر خود ببندی

و فقط پرهیز کنی،

خوب بودن

در انتخابهای ماست

که معنا پیدا می کند

و شکل می گیرد

چه جالب

ناز را می کشیم؛

آه را می کشیم؛

انتظار را می کشیم؛

فریاد را می کشیم؛

درد را می کشیم؛

ولی بعد از این همه سال آنقدر نقاش خوبی نشده ایم که بتوانیم دست بکشیم!

"از هر آنچه آزارمان میدهد"

دیروز قصد داشتم دست اتفاق را بگیرم تا نیفتد! اما امروز فهمیدم که اتفاق خواهد افتاد،

این ما هستیم که نباید با او بیفتیم

روزگارتان پر از اتفاقهای قشنگ

مقایسه عرفان مولانا با عرفان سعدی وحافظ

و چون موسی به وعده گاه آمد عرض کرد

پروردگارا! "خود را به من بنمای" تا تو را تماشا کنم

معشوق فرمود: "هرگز مرا نخواهی دید!"

لیکن به کوه نگاه کن پس اگر بر جای خود قرار گرفت به زودی مرا خواهی دید. پس پروردگارش

آن را متلاشی ساخت و موسی مدهوش بر زمین افتاد

آرنی: "خودت را به من نشان بده"

لن ترانی: "هرگز مرا نخواهی دید"

سعدی:

چو رسی به کوه سینا "آرنی" مگو و بگذر

که نیرزد این تمنا به جواب "لن ترانی"

حافظ:

چو رسی به طور سینا "آرنی" بگو و بگذر

تو صدای دوست بشنو، نه جواب "لن ترانی"

مولانا:

"آرنی" کسی بگوید که تو را ندیده باشد

تو که با منی همیشه، چه "تری" چه "لن ترانی"

این متن را از بالا به پایین و از پایین به بالا بخوانید و ببینید نوع گفتار چقدر با هم فرق میکند:

امروز بدترین روز بود

و سعی نکن مرا متقاعد کنی که

در هر روزی، یک چیز خوبی پیدا میشود

چون اگر با دقت نگاه کنیم

این دنیا جای وحشتناکی است

با اینکه

بعضی وقتا یک اتفاق خوبی هم میافتد

شادی و رضایت همیشگی نیستند

و این درست نیست که

همیش به ذهن و دل ما ربط دارد

چون

ما میتوانیم شادی واقعی را تجربه کنیم

فقط وقتی در یک محیط خوب باشیم

میتوانیم خوبی را خلق کنیم

مطمئن هستم تو هم موافقی که

محیطی که در آن هستیم

تأثیر مستقیم دارد روی

رفتار ما

همه چیز در کنترل ما نیست

و تو هرگز از من نخواهی شنید که

امروز روز خوبی بود

حالا از پایین به بالا بخوان

عالمی مشغول نوشتن با مداد بود.
کودکی پرسید: چه می نویسی؟
عالم لبخندی زد و گفت: مهم تر از نوشته هایم، مدادی است که با آن می نویسم، می خواهم وقتی
بزرگ شدم مثل این مداد بشوی!
پسرک تعجب کرد! چون چیز خاصی در مداد ندید!
عالم گفت پنج خصلت در این مداد هست. سعی کن آن ها را بدست آوری
اول: می توانی کارهای بزرگی کنی، اما فراموش نکنی دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می
کند و آن دست خداست!
دوم: گاهی باید از مداد تراش استفاده کنی، این باعث رنج مداد می شود، ولی نوک آن را تیز می
کنند. پس بدان رنجی که می بری از تو انسان بهتری می سازد!
سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن اشتباه از پاکن استفاده کنی، پس بدان تصحیح یک
کار خطا، اشتباه نیست!
چهارم: چوب مداد در نوشتن مهم نیست، مهم مغز مداد است که درون چوب است، پس همیشه
مراقب درونت باش که چه از آن بیرون می آید!
پنجم: مداد همیشه از خود اثری باقی می گذارد، پس بدان هر کاری در زندگی ات می کنی، ردی از
آن به جا میماند، پس در انتخاب اعمال دقت کن!

به ابوسعید ابوالخیر، گفتند:

فلانی قادر است پرواز کند،

گفت: این که مهم نیست، مگس هم میپرد.

گفتند: فلانی را چه میگویی؟ روی آب راه میرود!

گفت: اهمیتی ندارد، تکه ای چوب نیز همین کار را میکند.

گفتند: پس از نظر تو شاهکار چیست؟

گفت: این که در میان مردم زندگی کنی ولی هیچگاه به کسی زخم زبان نزنی، دروغ نگویی، کلک

نزنی و سوءاستفاده نکنی، و کسی را از خود ناراحت نکنی.

این شاهکار است!!!!

سفره هـارنگین و برلب خنده داران یکطرف
 جیب خـالی اشک برچشم یتیمان یکطرف
 گوشت قـربانی و سرخی باشد از حاجی فلان
 استخوان و روده بهر مستمندان یکـطرف
 پیش در ها یک نگهبان بهر تشخیص مقام
 ساده پوشان چای سرد و چشم گریان یکطرف
 شخص ها تشخیص گردد از لباس وزرق و برق
 فـکر و استعداد و فهم کهنه پوشان یکطرف
 هـر کسی میگوید از دین ونبی و یار او
 در عمل بالای طاق صد پوش قران یکطرف

تقدیم به استاد عزیز م که به من چگونه بودن

را آموزش داد

استادم داکتر صاحب رسا

کابل ۶/۷/۱۳۹۴ علی علی یار

روش رعیت داری!! خان و مالک ده بالا، و خان ده پایین سالی چند بار در کنار چشمه ای که در بین این دو ده قرار داشت، یکدیگر را ملاقات می کردند. در حال تفریح و خوش گذرانی، گپ و گفتگو هم بر قرار بود. در یکی از این دفعات خان ده پایین از خان ده بالا پرسید: علت این که تو در بین رعیت محبوبی، و من منفور هستم، چیست؟ خان ده بالا پاسخ داد: من هم آن اوایل مثل تو در بین رعیت منفور بودم. شلاق به دست می گرفتم و برای زهر چشم گرفتن، به بهانه های مختلف آن ها را شلاق می زدم. تا این که روزی تصمیم گرفتم به روش دیگری رعیت را اداره کنم. یک مباشر گرفتم، و چند نفر کمک مباشر. به دست هر یکی از آن ها شلاقی دادم. رعیت حالا همانند گذشته شلاق می خورد، بیشتر هم می خورد. اما نفرین و نفرت ها نثار مباشر و همکارانش می شود. گاهی هم رعیت برای تظلم خواهی به من مراجعه می کنند. من هم یکی از کمک مباشرها را به شلاق می بندم. گاهی هم یکی از آن ها را به اتهام دزدی از کار بر کنار می کنم. رعیت هم، به جز تعداد اندکی که از اصل موضوع با خبرند، بقیه دوستدار و مدافع جان بر کف من هستند. آن هایی هم که مخالف من هستند، از ترس بقیه جرئت اظهار وجود ندارند.

کشاورزی یک مزرعه بزرگ گندم داشت
زمین حاصلخیزی که گندم آن زبانزد خاص و عام بود
هنگام برداشت محصول بود
شبی از شبها روباهی وارد گندمزار شد،
و بخش کوچکی از مزرعه را لگدمال کرد،
و به پیرمرد کمی ضرر زد
پیرمرد کینه روباه را به دل گرفت،
بعد از چند روز روباه را به دام انداخت ،
و تصمیم گرفت از حیوان انتقام بگیرد
مقداری پوشال را به روغن آغشته کرده
به دم روباه بست و آتش زد
روباه شعله ور در مزرعه به اینطرف و آن طرف
می دوید و کشاورز بخت برگشته هم به دنبالش
در این تعقیب و گریز گند مزار به خاکسترت بدیل شد



وقتی کینه به دل گرفته و در پی انتقام هستیم،
باید بدانیم آتش این انتقام دامن خودمان را هم
خواهد گرفت
ببخشیم و بگذریم

سلسله موفقیت ۶

سوالاتی که سبب رسیدن

به هدف

می شوند

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۴ خورشیدی

تقديم به عزيزانى كه مى خواهند زندگى
هدفمند و با معنا داشته باشند.

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

وَتَوَّصَّوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَّصَّوْا بِالصَّبْرِ ۝

سوگند به عصر، همانا انسان در زیان است، مگر آنان که

ایمان آورده و شایسته عمل کرده و یکدیگر را به حق و

صبر و مقاومت توصیه کرده‌اند

زندگی با همه‌ی وسعت خویش

محفل ساکت غم خوردن نیست

حاصلش تن به جزا دادن و افسردن نیست

زندگی خوردن و خوابیدن نیست

زندگی جنبش و جاری شدن است

از تماشاگاهه آغاز حیات تا به جای که خدا میداند

سهراب سپهری

سوال: موفقیت چیست؟

موفقیت تلاشی است مداوم برای دستیابی به موفقیت های بیشتر، و فرصتی است برای رشد عاطفی، اجتماعی، معنوی، جسمی، عقلی، منطقی، اخلاقی و مالی.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ میزان بزرگی و موفقیت هر فرد بستگی به این دارد که تا چه حد می تواند همه نیروهای خود را در یک کانال بریزد. اریسون سووت ماردن
- ✓ موفقیت کلید شادی نیست، شادی کلید موفقیت است؛ اگر آنچه انجام می دهی دوست بداری، موفق خواهی بود. هرمن کین
- ✓ راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. آنتونی رابینز
- ✓ شکست بیش از موفقیت آموزنده است؛ کسی که هیچ گاه اشتباه نمی کند، هرگز به جایی نمی رسد. راکفلر
- ✓ شکست یک عامل نیروبخش است، نه یک بازدارنده؛ هر شکست بذری از موفقیت در دل دارد. ناپلئون هیل

سوال: قدرت چیست؟

قدرت توانایی کسب نتایجی است که مطلوب شما می باشد. تغییر دادن زندگی و شکل بخشیدن به تفکرات و پاسخ گفتن به نیازها است.

در زمان های بسیار گذشته قدرت ناشی از وضعیت فیزیکی فرد بود یعنی کسی که قوی تر و سریع تر بود قدرت هدایت زندگی خود و اطرافیان شان را به عهده می گرفت. با پیشرفت تمدن قدرت حالت مورثی به خود گرفت یعنی پادشاه در قلمرو خویش حکمرانی می کرد و دیگران هم به واسطه همکاری با او کسب قدرت می کردند.

در اوایل عصر صنعت، سرمایه سبب قدرت می شد و کسانی که به آن دسترسی داشتند صنعت را تحت اختیار خود گرفتند.

اما در عصر حاضر یکی از بزرگترین منابع قدرت ناشی از داشتن دانش تخصصی است.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ موفق ترین مدیران دارای نوع خاصی هستند که می توانند چکیده و جان کلام را از میان

انبوهی از اطلاعات دریابند و آن را به سرعت به دیگران منتقل سازند. جان گریندل

✓ اگر کسی استعداد طبیعی داشته باشد باز هم باید برای موفقیت تمرین کند و آماده شود. جان ماکسول

✓ تفاوت انسانها در داشتن و نداشتن استعدادها نیست بلکه در چگونگی استفاده از آن است. استیوی واندر

✓ استعدادهای خود را پنهان نکنید. استعداد برای این خلق شده است که به کار گرفته شود. گذاشتن ساعت آفتابی در سایه چه فایده ای دارد؟ بنجامین فرانکلین

✓ قدرت همیشه از آن کسی است که در جریان آخرین اطلاعات قرار می گیرد.

سوال: آگاهی و اطلاعات در موفقیت ما چه نقشی دارد؟

ما در عصر اطلاعات زنده گیمی کنیم، در عصری که تفکرات، کنش ها و مفاهیم جدید، جهان را روزانه دگرگون می سازد.

مؤلفهای جهان مدرن جریان عظیم اطلاعات می باشد. کتاب ها، فلم ها، ضبط صوت ها و چپ های کمپیوتری، سیل عظیمی از اطلاعات دیدنی، حس کردنی و شنیدنی را به سویمان سرازیر می کنند. در این عصر کسانی که دارای اطلاعات و وسایل ارتباطی هستند، همان چیزی را دارند که سلاطین داشتند.

جان کنت گالبریت می نویسد " مواد سوخت جامعه صنعتی پول است ولی در جامعه اطلاعاتی مواد سوخت، آگاهی می باشد. اینک ما شاهد ساختار طبقاتی جدید هستیم که در آن عده ای صاحب اطلاعاتند و عده یی هم به دور از اطلاعات در جهالت رفتار می کنند. قدرت این طبقه جدید نه از پول است و نه از زمین، بلکه از دانش و آگاهی است."

مسئله ای که باید به آن توجه کرد این است که کلید رسیدن به قدرت در اختیار همه ما است. در قرون وسطی اگر پادشاه نبودید، مشکلات زیادی برای رسیدن به این کار برای تان وجود داشت. در ابتدای انقلاب صنعتی اگر سرمایه نداشتید، احتمال ثروت مند شدن شما بسیار اندک بود. اما امروزه، هر جوانی می تواند کار های بزرگی را انجام دهند.

در دنیای مدرن اطلاعات ابزار قدرتمندان است. کسانی که قادرند به پاره ای صورت های دانش تخصصی دست یابند می توانند خود و جهان را دگرگون کنند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

- ✓ برای درست کردن هر چیزی در زندگی تان، تنها باید از یک جا آغاز کنید؛ از درون خودتان. جو وایتالی
- ✓ شما می توانید آفریننده ی زندگی خودتان باشید. بیل هریس
- ✓ اگر می خواهید در زندگی تان دگرگونی ایجاد کنید، بخشش به دیگران را بخشی از برنامه ی رشد فردی تان قرار دهید. راجر کار
- ✓ اندیشه های ما آفریننده ی زندگی مان هستند. اولین کول
- ✓ لازمه موفقیت، در توانائی تمرکز انرژی ذهنی و جسمی بدون وقفه بروی یک مسئله است بی آنکه احساس خستگی کنید. توماس ادیسون
- ✓ لباس قدیمی را بپوشید ولی کتاب نو بخرید. آستین فلیز

سوال: آیا تنها داشتن اطلاعات و آگاهی سبب موفقیت می شود؟

نخیر! اگر تنها اطلاعات، اندیشه ها و افکار مثبت چاره ساز می بود آنگاه در زمان کودکی همه مان صاحب اسپ هایی کوچک می بودیم و حالا هم در زندگی رویایی مان به سر می بردیم. تمام موفقیت ها از کار و فعالیت حاصل می شوند. دانش و آگاهی نیروی است بالقوه و تنها زمانی بالفعل می شود که در اختیار کسی قرار گیرد که می داند چگونه از آن استفاده کند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ برای آگاهی انسان، همین بس که زمان خود را بشناسد. حضرت علی کرم الله وجهه
- ✓ دیروزت از دست رفت و به فردایتیقین نیست و امروزت غنیمت است پس این فرصت به دست آمده را دریاب. امام علی کرم الله وجهه
- ✓ هیچ چیز ارزشمندی آسان به دست نمی آید. تنها راه رسیدن به نتایج خوب و ماندگار، کار و تلاش مستمر است. هامیلتون هولت
- ✓ ملتی که از علم و دانش بهره مند باشند، دیگر طعم گرسنگی را نچشیده و زندگی راحت و آسوده ای خواهند داشت. کنفوسیوس
- ✓ زندگی، پدیده ای ایستا نیست؛ تنها دو گروه نمی توانند اندیشه های خود را عوض کنند: دیوانگان تیمارستان و مردگان گورستان. اورت دیرکسن

سوال: ارتباطات در موفقیت چه تاثیر دارد؟

نحوه ارتباط با خودمان و دیگران بر زندگی ما تاثیر می گذارد. در دنیای امروز کیفیت زندگی، کیفیت ارتباطات است. آنچه تصور می کنیم و به خود می گوئیم، نحوه حرکات و به کارگیری عضلات بدن مان و حالت چهره مان نشان می دهد تا چه حد از دانستنی های خود استفاده می کنیم.

هر اندازه بتوانید با دنیایی خارج ارتباط برقرار کنید، به همان اندازه به موفقیت دست میابید. موفقیت های درونی تان چون خوشبختی، لذت و عشق در نتیجه ارتباطی است که با خود تان برقرار میکنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ خطا فرصتی است که هوشمندان تر باشیم. هنری فورد

✓ یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکار تان را روی کاغذ بیاورید. برایان تریسی

✓ راز موفقیت در این است که بتوانیم ایده های دیگران را کسب کنیم و به مسایل، هم از دید خود

و هم از دید دیگران بنگریم. هنری فورد

✓ موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ما دارد. دیل کارنگی

✓ آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است. اوستن

✓ اگر داشتن فکر و اندیشه مثبت به تنهایی کارساز بود، باید همه در کودکی اسب های کوچک

داشته و اکنون نیز زندگی رویایی داشته باشیم؛ هر موفقیت بزرگ با عمل به دست می آید.

آنتونی رابینز

سوال: چطور می توانیم موفق شویم؟

با استفاده از فورمول موفقیت نهایی می توانیم موفق شویم که قرار ذیل است:

- اولین گام این است که نتیجه کار را بدانید، یعنی دقیقاً مشخص کنید که چه می خواهید.
- دومین گام دست به کار شدن است، در غیر آن خواست های تان تا ابد به شکل یک رویا باقی میماند.

- سومین گام بررسی نتایج عمل می باشد تا مطمئن شویم که بهترین روش برای رسیدن به هدف ما باشد و اگر نبود باید انعطاف پذیر باشیم و در روش خود تغییر بیاوریم.
- چهارمین گام تلاش بیشتر و بهتر است.

باید متذکر شد که در تمام مراحل فوق الذکر باید مراقب صحت، سلامت و خوشبختی خود باشید و به خداوند متعال توکل داشته باشید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....
.....
.....
.....

✓ یکی از کلیدهای موفقیت این است که پیوندی سازنده بین کارهایی که انجام می دهیم و چیزهایی که دوست داریم به وجود آوریم. آنتونی رابینز

✓ راز موفقیت آن است که شغل خود را جزء سرگرمی های خویش قرار دهید. مارک تواین

✓ الهام بخش زندگی من، شرح حال کسانی بوده است که امکانات و استعداد های خود را به کار می گیرند تا به موفقیت ها و نتایجی تازه، چه برای خود و چه برای دیگران دست یابند.

آنتونی رابینز

✓ راز موفقیت این است: هدف را بی وقفه دنبال کنید. آنا پاولوفا

✓ افراد سست اراده همیشه منتظر معجزه ها و رویدادهای شگفت انگیزند، اما افراد قوی، خود، آفریننده ی معجزه ها و رویدادهای شگفت انگیز هستند. ژان ژاک روسو

سوال: افراد موفق دارای کدام خصوصیات می باشند؟

- افراد موفق دارای چند ویژگی عمده اند که قرار ذیل می باشد.
- داشتن علاقه: افراد موفق به کار خود علاقه بسیار زیاد دارند و همین علاقه وافر شان سبب انگیزه پیشرفت و خلق رویاهای شان می شود.
 - داشتن باور: افراد موفق باور به توانایی های خود و یاری خداوند متعال دارند. افراد موفق میدانند چی می خواهند و بر این باور اند که می توانند به آن دست یابند.
 - داشتن استراتژی: راهکار: افراد موفق بزرگترین مهارت ها و استعداد ها را در مسیر درست قرار می دهند و از منابع موجود موثرترین استفاده را می کنند.
 - تشخیص ارزش ها: افراد موفق کارهای را اولویت بندی می کنند و ارزش هر کار را می دانند.
 - هر شب قبل از خوابیدن برنامه ریزی می کنند که فردا کدام کار ها را انجام میدهند و کدام کار در اولویت قرار دارد.
 - داشتن انرژی: افراد موفق با انرژی، پرنشاط و دارای شور و شوق اند و با تمام توان کار خود را به بهترین شکل ممکنه انجام می دهند.
 - هر موفقیت بزرگ با انرژی جسمی و روانی همراه است و به ما امکان می دهد تا از آنچه داریم حد اکثر استفاده را بکنیم.
 - نیروی برقراری ارتباط: افراد موفق توانایی فوق العاده در ایجاد ارتباط با دیگران دارند. هر انسان در اعماق قلب خود خواستار ایجاد روابط پایدار با دیگران است و بدون آن موفقیت معنا ندارد.
 - اهل عمل بودن: اشخاص موفق دانستی های خود را عملی می کنند. روزی از بانکر هانت ملیاردر نفت تکزاس خواستند تا رمز و راز موفقیت خود را برای مردم باز گو کند. او گفت کسب موفقیت ساده است، ابتدا باید بدانید چه می خواهید، و بعد تصمیم بگیرید برای رسیدن به آن چه بهاییمی پردازید و سپس آن بها را بپردازید.
 - اگر گام دوم را برندارید هیچگاه به موفقیت نمی رسید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

-
-
-
- ✓ آنچه سبب شود که نیستی صورت هستی به خود گیرد، آفرینش و خلاقیت است. از این رو همه هنرها آفریدن است و استادان و هنرمندان همه خلاق و آفرینش گرند. افلاطون
 - ✓ آنچه تفاوت میان زندگی ما و دیگران را رقم می زند، برخورد، نگرش و منش های ما در برخورد با دشواری هاست، نه خود دشواری ها یا اندازه و کوچک و بزرگی آن. آنتونی رابینز

سوال: آیا انتخاب الگو در موفقیت نقش دارد؟

بلی الگو سازی راه را به سوی موفقیت هموار می سازد. یعنی اگر کسی به نتایج دلخواهی رسیده، ما هم می توانیم با صرف وقت و تلاش به همان نتایج دست یابیم.

باید دریابیم که آن فرد چه اعمال انجام داده و چگونه از ذهن و جسم خود برای کسب نتایج دلخواه استفاده کرده است.

اغلب انسانهای موفق جهان، الگو ساز های حرفه ای هستند. آنان می توانند با پیروی از تجارب دیگران چیز های زیادی فرا گیرند و می دانند از ابزار زمان که هیچیک از ما به اندازه کافی در اختیار نداریم استفاده کنند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

✓ بزرگترین کشف عصر ما این است که انسانها می توانند با اصلاح نگرشهای ذهنی خود، زندگانی خویش را اصلاح کنند. ویلیام جیمز

✓ هر چه از کوه بالاتر رویم، چشم انداز گسترده تری را می بینیم. ویکتور هوگو

✓ خوشبختی، چیزیست که در وجود شماست و از دیدگاه شما سرچشمه می گیرد. وین دایر

✓ برخی از نردبان نگرش سازنده ترقی می کنند و برخی به دلیل داشتن نگرش نادرست سقوط می کنند. جان ماکسول

✓ نگرش سازنده و قوی، انسان را در دژی مستحکم قرار می دهد. جان ماکسول

✓ پیش از اینکه زندگی خود را تغییر دهید، ابتدا باید دیدگاه خود را تغییر دهید. کارلتون شیتز

✓ بسیاری از ناامیدی های که احساس می کنیم، زائیده دیدگاهها، باورها و ارزش های خودمان است و ارتباطی با آنچه پیش آمده ندارد. آنتونی رابینز

✓ هیچ چیز نمی تواند مانع از رسیدن مردی به هدفش شود که نگرش ذهنی درستی دارد و هیچ

چیز نمی تواند به مردی کمک کند که نگرش ذهنی نادرستی دارد. توماس جفرسون

✓ توان زندگی به چگونگی نگرش ما به زندگی وابسته است. جبران خلیل جبران

سوال: آیا وضعیت روانی در موفقیت نقش دارد؟

بلی! حالات روانی تاثیر بسیار زیادی در موفقیت دارند مثلاً اعتماد، شور و شوق، شادی، محبت، و ایمان به ما نیرو می دهد و ما را فعال می سازد و برعکس سردرگمی، افسردگی، ترس، نگرانی، اندوه و عصبانیت ما را سست و فلج می کنند. یعنی رفتار ما نتیجه حالت روانیما می باشد.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ همه چیز به طرز برخورد و نگرش شما بستگی دارد. مسایل می توانند شما را با مشکل و یا با موفقیت روبرو سازند. جان ماکسول

✓ رمز برخورداری از نگرش خوب، داشتن شوق به تغییر است. جان ماکسول

✓ مسائل تغییر نمی کند؛ این ما هستیم که نحوه ی نگرش خود را تغییر می دهیم. کارلوس کاستاندا

✓ تنها با دگرگونی دیدگاه تان خواهید دید که تا چه اندازه وضعیت زندگی تان دگرگون می شود؛ از

این دگرگونی، شگفت زده خواهید شد. اوا گرگری

✓ کسی که اراده ای ضعیف دارد بینش او با هر شکست تغییر می کند. ادگار آلن پو

✓ جدیت و پشتکار، مقصد را نزدیک می کند. فریدریش شیلر

سوال: تصمیم گیری در موفقیت چه نقشی دارد؟

یکی از عوامل ثابت‌زندگی این است که نتایج همیشه وجود دارند. اگر طور آگاهانه ندانید که به چه نتایجی می‌خواهید برسید و امور را همسو با آن در ذهن به تصویر نکشید، آن گاه ممکن است عامل بیرونی مانند حرف و نقد و نمایش تلویزیونی حالاتی در شما ایجاد کنند که به نفع شما نباشند. زندگی مانند آب یک رودخانه در حرکت است، اگر آگاهانه عمل نکنید تا در جهتی که تصمیم دارید هدایت شوید، جریان آب شما را با خود می‌برد. اگر بذر نتایج ذهنی و جسمی خود را نکارید، علف‌های هرز خود به خود رشد می‌کنند. اگر ذهن و حالات خود را آگاهانه هدایت نکنیم، ممکن است محیط اطراف به طور اتفاقی حالات ناخوشایندی در ما ایجاد کنند که می‌توانند فاجعه‌آمیز باشند. لذا لازم است هر روز از دروازه ذهن مان پاسداری کنیم تا دریابیم چه گونه امور در آن به تصویر در می‌آیند. باید هر روز علف‌های هرزه باغ ذهنمان را بیرون بکشیم.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

✓ بزرگترین تفاوت انسان و حیوان، فهم و اندیشه نیست، بلکه اراده و اختیار او است. ژان ژاک روسو
 ✓ انسان همیشه برای چیزهایی که آرزو می‌کند قدرت کافی دارد؛ فقط سستی اراده است که نمی‌گذارد او در راه رسیدن به آرزوی خود گام بردارد. ژان ژاک روسو

✓ موفقیت نیز ناشی از آغازگری و ابتکار، پشتکار و بیان روشن عشق و محبت ژرف قلبی است. آنتونی رابینز

✓ زندگی همچون رودخانه است؛ همیشه جریان دارد و اگر مسیر خود را آگاهانه و با اراده معین نکنید دستخوش امواج آن خواهید شد. آنتونی رابینز

✓ آنچه سرانجام به زندگی انسان شکل می‌بخشد و سرنوشت او را رقم می‌زند، اراده‌ی او برای انجام کارهاست. آنتونی رابینز

سوال: نقش باور در موفقیت چیست؟

باورهای درستی که از ارکان مهم موفقیت می باشد. اشخاص موفق باورهایی دارند که سبب موفقیت شان می شود که این باورها عبارت اند از:

- در هر اتفاقی مصلحتی است که به نفع ما می باشد. انسانهای موفق بر این باورند که هر مصیبتی همانند بذری است که بعد ها به همان اندازه و یا بیش تر به آنان ثمر خواهد داد.

- چیزی به نام شکست وجود ندارد، فقط نتایج وجود دارند.

انسانهای موفق کسانی نیستند که شکست نمی خورند بلکه کسانی هستند که می دانند اگر تلاش کردند و به نتیجه ای مطلوب نرسیدند، تجربه ای آموخته و درسی گرفته اند.

- مسئولیت هر کار ما به عهده خود ما می باشد.

انسانهای موفق معتقد اند که خود شان دنیای شان را می سازند.

- کار نوعی از تفریح است.

اشخاص موفق کار خود را دوست دارند و از انجام دادن آن لذت می برند.

- هیچ موفقیتی بدون پشتکار حاصل نمیشود.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

✓ رویای من از قدرت اراده ام آغاز شد. فرناندو پسوا

✓ بهترین ویژگی در زندگی روزمره، نیروی محرکه ای است که به عمل منتهی می شود، یعنی اراده ی راسخ. فرناندو پسوا

✓ فرد با اراده در پیچ و خمهای زندگی هیچ گاه با ناامیدی روبرو نخواهد شد. ناپلئون بناپارت

✓ پیروزی یعنی اراده کردن. ناپلئون بناپارت

✓ نخستین ویژگی مورد نیاز یک مدیر، داشتن اراده است. آندره موروا

✓ به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. آبراهام لینکلن

✓ مصمم به نیک بختی باش، نیک بخت می شوی. آبراهام لینکلن

سوال: نظم و ترتیب در موفقیت چی نقش دارد؟

نظم و ترتیب یعنی همان روشی که اعمال را طبق آن انجام می دهیم که می تواند تفاوت زیادی در نحوه نتایج حاصله به وجود آورند.

اگر دریابیم چه اقداماتی برای تصمیم گیری انجام می دهیم و به چه ترتیبی این کار را می کنیم، می توانیم طی مدت کوتاهی، تصمیم قاطع بگیریم و به این شکل در خواهیم یافت باید چه کلید هایی را فشار دهیم تا کمپیوتر وجود مان را به نتایج دلخواه برساند.

اجزا و موارد استفاده راهکار را می توان به شیرینی پزی تشبیه کرد. اگر کسی بهترین کیک دنیا را بپزد، آیا شما هم می توانید همان کیک را بپزید؟ البته که می توانید ولی باید دستور پخت آن را داشته باشید.

استراتژی ها و راهکارهایی در راه رسیدن به موفقیت مالی، ایجاد سلامتی، احساس نشاط و آرامش وجود دارند. اگر با افرادی برخورد کنید که به موفقیت های مالیا داشتن روابطی رضایت بخش دست یافته اند، فقط باید به استراتژی شان پی ببرید و آن را به کارگیرید تا به نتایج دلخواه دست پیدا کنید و در وقت و انرژی خود صرفه جویی نمایید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

✓ من دریافته ام که انسانی هر اندازه مصمم به خوشبخت زیستن باشد، به همان اندازه خوشبخت و سعادتمند زندگی خواهد کرد. آبراهام لینکلن

✓ شما می توانید هر چه که می خواهید، بشوید، هر کامیابی که می خواهید، به دست آورید؛ به شرطی که با اراده ای استوار، از آن دست برندارید. آبراهام لینکلن

✓ من دیده ام که درجه سعادت اشخاص بستگی به اراده و میل خود آنها دارد. آبراهام لینکلن

✓ ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است. هنری وادزورث لانگفلو

✓ به هر کاری که اراده کنیم تواناییم، اگر آن گونه که سزاوار است پیگیر باشیم. هلن کلر

✓ فضایی بین پندار و عمل وجود دارد که با پشتکار پیموده می شود. جبران خلیل جبران

سوال: آیا سلامتی در موفقیت نقش دارد؟

بلی! باید به نحوه کار کرد جسم خود توجه کنید، به آن اهمیت دهید و مراقبش باشید تا او هم از شما مراقبت کند. ما باید ذهن و جسم خود را تحت کنترل داشته باشیم.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ آدم ها تهی از توانایی نیستند، تهی از اراده اند. ویکتور هوگو
- ✓ پیروزی با کسانی است که پشتکار بیشتری دارند. ناپلئون هیل
- ✓ با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز هستید. گوته
- ✓ با یک اراده ی نیرومند، شرایط دیگر چندان اهمیت ندارد. گوته
- ✓ در مورد همه ی نو آوریها و خلاقیت ها یک حقیقت ابتدایی وجود دارد: از لحظه ای که شخص به طور قطع مصمم به کاری می شود، همه ی امدادهای غیبی به کمک او می آیند. گوته
- ✓ به میزان افراد بشر، نیکبختی وجود دارد، اما به دست آوردن همه ی آنها فقط یک کلید دارد: اراده. گوته
- ✓ دنیا به حرف کسی گوش می دهد که دارای اراده ای قوی است و می داند که به کدامین سو می رود. گالیله
- ✓ ارزش چه چیزی بیشتر از طلاست؟ الماس، چه چیزی از الماس گرانبهاتر است؟ اراده! بنجامین فرانکلین
- ✓ آب قطره قطره می چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می کند؛ موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره کردن رشته محکمی از سیم می شود و ضربه های پی در پی تبری کوچک، درخت کهن را از پای در می آورد. بنجامین فرانکلین

سوال: چطور می توانیم مراقب سلامتی خود باشیم؟

- اولین اصل سلامتی، قدرت تنفس است. اساس و شالوده سلامتی گردش صحیح خون است. خون اکسیجن و مواد غذایی را به حجرات بدن می رساند. اگر دستگاه گردش خون تان سالم باشد، زندگی طولانی و سلامتی را خواهید داشت.
- تنفس باید عمیق باشد تا حجاب حاجز، عضلات صدر و بطن خوب حرکت کند. نفس را باید به اندازه یک شماره از طریق بینی بگیرید، به اندازه چهار شماره نگهدارید و به اندازه دوشماره از طریق دهن خارج کنید.
- دومین اصل سلامتی ورزش است. باید حدود نیم ساعت ورزش کنید که خوبترین آن دوش و پیاده روی در هوای آزاد می باشد.
- سومین اصل سلامتی خوردن مواد غذایی آب دار است. حدود هشتاد درصد از وزن بدن را آب تشکیل داده است بناً روزانه باید از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید و همچنان روزانه هشت تا دوازده گیلان آب بنوشید.
- چهارمین اصل سلامتی، حفظ الصحه است. ما باید مراقب حفظ الصحه خود باشیم تا از شر میکروب ها در امان باشیم.
- پنجمین اصل سلامتی استفاده نکردن از دخانیات و مواد مخدر است. دخانیات و مواد مخدر تمام سیستم های بدن را آسیب می زند و عمر را کوتاه می سازد.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ گرفتن تصمیم، اراده می خواهد و اجرای تصمیم، قدرت؛ اراده و قدرت دو بال نیکبختی هستند و بدون بال نباید پرید. گوته
- ✓ کاری نیست که نتوان با اراده از پیش برد. همه ی دشواریهایی که برای من پیدا شده به یاری اراده و اقدام، از بین برده ام. گوته

سوال: انتخاب هدف در موفقیت چه نقشی دارد؟

تفاوت میان توانایی های افراد جهت استفاده از امکانات شخصی به طور مستقیم بر روی اهداف شان تاثیر می گذارد. تحقیقی که در سال ۱۹۵۳ در پوهنتون یل صورت پذیرفت کاملاً تایید کننده این مطلب است. از فارغ التحصیلان پرسیدند آیا اهداف خاص و نیز برنامه هایی جهت دستیابی به این اهداف دارند؟ فقط ۳٪ جواب مثبت دادند. بیست سال بعد، در سال ۱۹۷۳، محققان باز هم نر همان افراد رفتند و دریافتند که وضعیت مالی آن ۳٪ که اهدافی مشخص داشتند بسیار بهتر از ۹۷٪ بقیه است و همچنان دریافتند که میزان شادی و نشاط آن ۳٪ که اهدافی مشخص داشتند از ۹۷٪ بقیه بیشتر بوده است.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ تلاش و پشتکار و میانه روی، برای انسان ایجاد خوشبختی خواهد کرد. بنجامین فرانکلین
- ✓ اگر اراده کنید و پایداری داشته باشید، بی شک موفق خواهید شد. رالف والدو امرسون
- ✓ برای دستیابی به کسب و کار دلخواه و داشتن درآمد زیاد، محدودیتی وجود ندارد. آنچه کمیاب است، اراده ی پابرجا برای رسیدن به آنهاست. وین دایر
- ✓ دشواری ها نمی توانند مرا شکست دهند. هر مشکلی در برابر اراده ی بی چون و چرای من تسلیم می شود. لئوناردو داوینچی
- ✓ زندگی برای هیچ کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود. ماری کوری

سوال: چگونه می توانیم یک هدف خوب داشته باشیم؟

جایی بنشینید که احساس آرامش داشته باشید و ببینید که می خواهید چه باشید و چه کار کنید؟ نقشه جاده های را بکشید که تصمیم دارید در زندگی به آن ها سفر کنید، مشخص کنید مقصدتان کجاست و چگونه می توانید به آنجا برسید. هدف خود را به شکل مثبت بیان کنید، تا جایی که میتوانید دقیق باشید، همه چیزی را برای خود مشخص کنید و برخورد مسلط باشید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ من دریافته ام که ایده های بزرگ هنگامی به ذهن راه می یابند که اراده کنیم چنین ایده هایی را داشته باشیم. چارلی چاپلین
- ✓ ای بشر گرچه خلق شده ای، برخیز و ثابت کن که اشرف مخلوقات. توماس کارلایل
- ✓ استعداد بزرگ بدون اراده بزرگ وجود ندارد. اونوره دو بالزاک
- ✓ نتیجه اراده ضعیف، حرف است و نتیجه اراده قوی، عمل. گوستا لوبون
- ✓ رمز پیروزی، اراده است. روبرتسون
- ✓ کسی که به پشتکار خود اعتماد دارد، ارزشی برای شانس قایل نیست. مثل ژاپنی
- ✓ برای پیشرفت سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار. لرد آویوری

سوال: چگونه می توانیم اهداف بزرگ داشته باشیم؟

از خود سوالات خوب بپرسید مثلاً:

- اگر می دانستید شکست نخواهید خورد چه کار می کردید؟
- اگر کاملاً به موفقیتتین داشتید، چه فعالیت ها و چه اقداماتی انجام میدادید؟

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ تنبل ترین و سست اراده ترین افراد جامعه بیش از همه شکوه و شکایت دارند؛ بدترین اقسام چرخها چرخى است که سر و صدا و هیاهوی آن زیادتر است. اسمایلز
- ✓ هیچ چیز جای استقامت و پشتکار را نمی گیرد؛ از استعداد و نبوغ هیچ کاری ساخته نیست. کن بلانچارد
- ✓ تنها با خواستن، نمی توانیم زندگی بهتری داشته باشیم. ما با تلاش و کوشش می توانیم به زندگی بهتر دست یابیم. جیم رآن
- ✓ کمتر مانعی ست که با پایداری، اراده، شکیبایی و به ویژه عشق بیشتر، از میان برداشته نشود. لئوبوسکالیا
- ✓ رمز کامیابی، داشتن پشتکار و دلیری، با وجود ناکامی ها است. زیگ زیگلار

سوال: چگونه می توانیم به اهداف خود برسیم؟

قبل از این که اتفاقی در دنیای پیرامون تان رخ دهد ابتدا باید دنیای درون تان تغییر کند. باید تصویر درونی روشنی از آن چه می خواهید، در اختیار داشته باشید و این باعث می شود که ذهن و جسم برای رسیدن به آن هدف برنامه ریزی شود.

برای اینکه بتوانیم پا رافراتر از محدودیت های کنونی بگذاریم، ابتدا باید خواسته هایمان را در ذهن به تصویر بکشیم.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ رهبران موفق هیچ گاه دست از آموختن بر نمی دارند. فرایند آموختن هرگز تمام نمی شود و پیوسته آموختن پیامد چیرگی بر خویشتن و پشتکار است. جان ماکسول
- ✓ اگر ما به قدر کافی اراده داشته باشیم، به قدر کافی هم وسایل پیدا خواهیم کرد. میلتن
- ✓ فقط دانستن کافی نیست، باید به کار گرفت، فقط خواستن کافی نیست، باید انجام داد. بروس لی
- ✓ هفت بار که افتادی، برای هشتمین بار برخیز. مثل ژاپنی
- ✓ کار خوب و کیفیت بالا امری تصادفی نیست، بلکه نتیجه اراده مصمم، تلاش صادقانه و اجرای ماهرانه است؛ نشانه انتخاب گزینه عاقلانه از بین گزینه های گوناگون است. ویلا فوستر

سوال: چگونه می توانیم زندگی را به شکل دلخواه در آوریم؟

- کار را با نوشتن فهرست آرزوهای تان آغاز کنید، یعنی آنچه می خواهید داشته باشید، کارهایی که می خواهید انجام دهید، فردی که می خواهید باشید و آنچه که می خواهید با دیگران سهیم شوید. تا جایی که می توانید اهداف تان را در رابطه با کار، خانواده، روابط، مسایل روانی، احساسی، اجتماعی، معنوی، جسمی، مالی، شغلی، و هر حالت دیگر بنویسید.

- زمان رسیدن به اهداف تان را مشخص کنید.

- چهار هدف را مشخص کنید که می خواهید امسال به آنها دست یابید.

- چرا می خواهید به این اهداف برسید.

- فهرستی از منابع مهمی که در اختیار دارید تا به اهداف خود دست یابید تهیه کنید.

- برای رسیدن به اهداف تان باید چگونه فردی باشید.

- چی عوامل مانع رسیدن به هدف تان می شود.

- برای رسیدن به نتیجه مطلوب نیاز به انجام چه اعمالی دارید.

- چند الگو برای خود در نظر بگیرید.

- فهرستی از آن چه که در حال حاضر دارید و زمانی اهداف تان بوده اند تهیه کنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ داشتن پشتکار، تفاوت ظریف بین شکست و کامیابی است. سارنرف

✓ از تمام صفاتی که برای پرورش جسم و جان شما سودمند است، هیچ یک به سودمندی تصمیم و اراده نیست. پوشه

✓ نیروی اراده و سامان شخصی را تنها خودتان می توانید در خودتان به وجود بیاورید؛ تنها باید اراده کنید. استیو چندلر

✓ فراموش نکنید که با رد کردن هر وسوسه‌ی کوچک، کمی به توانا کردن اراده‌ی خود کمک کرده‌ایم، حال آنکه با رد کردن وسوسه‌های بزرگ، این نیرو چند برابر خواهد شد. استیو چندلر

✓ دست و پنجه نرم کردن با مشکلات بر عزم راسخ اشخاص می افزاید. جان ماکسول

سوال: چگونه میتوانیم خواست خود را برای دیگران بیان کنیم؟

پنج قاعده وجود دارد که به آنچه می گوئید صراحت و ظرافت می بخشد.

- آنچه را که می خواهید به طور مشخص بیان کنید. شما باید خواسته تان را هم برای خود و هم برای دیگران مشخص کنید. تا کجا، چقدر، چه وقت، کجا، چطور...
- از شخصی که می تواند به شما کمک کند، در خواست کمک کنید.
- مصالح فردی که از او درخواست می کنید را نیز در نظر بگیرید. مشخص کنید که چگونه شما هم می توانید کمک کنید.

- درخواست خود را همراه با اعتقادی راسخ بیان کنید.

- تا به در خواست خود نرسیده اید، دست از درخواست بر ندارید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ با عزم راسخ کار کنید، اسیر دست سرنوشت نشوید. جان ماکسول

✓ اراده قوی است که به همه قوای دیگر حکمرانی می کند؛ به شرطی که ما آن را با قوه عقل هموار سازیم. دوفون

✓ هنگامی که اراده می کنید به آرزو و یا هدفی برسید، هرگز اجازه ندهید هیچ کس یا هیچ چیزی شما را باز دلزدلریک تیلر

✓ انسان چنان آفریده شده که می تواند اگر بخواهد و اراده کند، بدترین تجربه ها را از یاد ببرد. شری کارتر اسکات

✓ مهمترین کامیابی یی که به دست آوردم، پرسیدن و خواستن از خویشان بود. جان پریسکورن

✓ با شلاق اراده می توان اسبی وحشی و سرکش را رام کرد. راسین

سوال: چگونه می توانیم یک ارتباط خوب برقرار کنیم؟

صمیمیت اساس ایجاد ارتباط موفق است. صمیمیت ابزاری است نهایی که می توانیم به وسیله آن با دیگران به نتیجه برسیم. توانایی برقراری صمیمیتی از مهمترین مهارت های فردی محسوب می شود. برای اینکه یک مجری خوب یا فروشنده ای خوب یا همسر خوبیا دوستی خوب و یا سیاستمدار خوب باشید، آنچه نیاز دارید ایجاد صمیمیت است یعنی بتوانید پیوندی مستحکم ایجاد کنید. ایجاد صمیمیت با دیگران موجب می شود کارها راحت تر، آسان تر و لذتبخش تر شوند. لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ اگر کسی با اطمینان به سمت رویاهایش به پیش برود و بکوشد تا آنچنان زندگی کند که همیشه تصورش را کرده است، با چنان موفقیتی به آنها خواهد رسید که در زمانهای عادی، دست نیافتنی به نظر می رسد. هنری تورئو

✓ هیچ انسانی تا عاشق کار خود نباشد، کامیاب نمی شود. فلورانس اسکاول شین

✓ اگر انسان برای کسی، بدبختی بخواهد، بی گمان، بدبختی به سراغ خود او خواهد آمد و اگر بخواهد به کسی کمک کند تا به کامیابی برسد، همانا راه کامیابی خود را هموار کرده است. فلورانس اسکاول شین

✓ مردم موفق کسانی هستند که بر می خیزند و به دنبال خواسته خود حرکت می کنند و اگر آن را نیافتند با تلاش و کوشش آن را به وجود می آورند. جرج برنارد شاو

سوال: چگونه می توانیم حد اکثر کارایی را داشته باشیم؟

هر سیستم چیده ای خواه دستگاهی باشید، خواه کمپیوتری و یا انسانی، باید میان اجزایش هماهنگی وجود داشته باشد. قسمت های مختلف آن باید باهم عمل کنند و برای اینکه حد اکثر کارایی را داشته باشد هر عمل باید مکمل عمل دیگر باشد. اگر قسمت های مختلف ماشینی در دو جهت مختلف عمل کنند، دستگاه از هماهنگی خارج میشود و از کار میافتد.

انسانها دقیقاً همین گونه اند. ما میتوانیم یاد بگیریم موثرترین رفتارها را از خود نشان دهیم ولی اگر آن رفتارها نیازها و خواست های عمیق ما را حمایت نکنند و یا آنان هماهنگ نباشند و اگر آن رفتارها با اموری که از نظر ما مهمند در تناقض باشند، گرفتار کشمکش های درونی می شویم و هماهنگی لازم را جهت موفقیت در مقیاس بزرگ از دست می دهیم.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ تریدها به ما خیانت می کنند، ما را از تلاش به دور می سازند و از پیروزی هایی که به احتمال زیاد نصیب ما خواهد شد محروم می سازند. ویلیام شکسپیر
- ✓ بالاترین خوشی ها در شور و شوقی است که انسان را به ماجراجویی ها و پیروزیهای بزرگ و فعالیتهای نوآورانه وادار می کند. آنتوان دوست اگزوپری
- ✓ اگر فکر می کنید که موفق می شوید یا شکست می خورید، در هر دو صورت درست فکر کرده اید. آنتونی رابینز
- ✓ هر موفقیت، آثاری از خود بر جای می گذارد؛ این ردپاها را دنبال کنید. آنتونی رابینز
- ✓ هدفی که به سوی آن می روید و آنچه دارید، معیار حقیقی موفقیت شما نیست. به نظر من، موفقیت، جریان مداومی است که طی آن، مشتاق و آرزومند موفقیت های بیشتری هستیم. آنتونی رابینز

سوال: انسانهای موفق کدام کارها را انجام میدهند؟

انسانهای موفق در هر ۴۸ ساعت پنج کار ذیل را انجام می دهند.

- مراقب صحت و سلامتی خود می باشند.

- آگاهی و دانایی خود را بالا می برند.

- شغل و کار و درآمد اقتصادی خود را بهبود می بخشند.

- به روابط خانوادگی و اجتماعی خود رسیدگی می کنند.

- به تفریح و سرگرمی می پردازند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ افرادی که موفق هستند، آمادگی تغییر و قابلیت انعطاف دارند؛ تا جایی که بتوانند زندگی دلخواه

خود را فراهم نمایند. (آنتونی رابینز)

✓ درک ارزشها یکی از حساس ترین کلیدهای نیل به پیشرفت و کامیابی است. آنتونی رابینز

✓ فرق آدمهای موفق و ناموفق در آنچه که دارند نیست، بلکه در این است که با توجه به امکانات

و تجربه های خود، چه می بینند و چه می کنند. آنتونی رابینز

✓ چنانچه هدف از زندگانی خود را ندانید و شناسید، چگونه می توانید در بازی زندگی برنده

باشید؟ آنتونی رابینز

✓ گام نخست پیروزی، آگاهی است. آنتونی رابینز

✓ تنها راه کامیاب بودن، آن است که خود را پنهان نکنیم و از دست دشواریها نگریزیم.

آنتونی رابینز

سوال: چگونه می توانیم در مسیر هدف خود استوار باشیم؟

باید یاد بگیرید با ناامیدی مبارزه کنید. اگر می خواهید همانی شوید که استحقاقش را دارید باید یاد بگیرید بر ناامیدی غلبه کنید. ناامیدی قاتل رویاها است. ناامیدی می تواند حالت مثبت را منفی و روحیه ای قدرتمند را تضعیف کند. بدترین کاری که منفی گرایی انجام می دهد نابودی انضباط و نظم شخص است. و وقتی این نظم و انضباط از میان برود نتایج دلخواه شما نیز از میان می روند. در نتیجه برای دستیابی به موفقیت های بلندمدت، باید یاد بگیرید ناامیدی خود را تحت کنترل در آورید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ برای کامیابی هرچه بیشتر، می بایست برای رویارویی با دشواری ها آماده باشید. آنتونی رابینز
- ✓ اگر درد و رنج شکست را به جان نخرید، هرگز نمی توانید برنده از زمین بیرون بیایید. آنتونی رابینز
- ✓ فراموش نکنید که کامیابی در زندگی، تنها از انگیزه داشتن و بااراده بودن به دست نمی آید. کامیابی، نتیجه ی گام برداشتن و کاری انجام دادن است. آنتونی رابینز
- ✓ کامیابی در زندگی، کامیابی در برقراری ارتباط با خودتان و آفرینش مفاهیمی است که پشتیبانان تان بوده و به شما نیروی بیشتری ببخشد. آنتونی رابینز
- ✓ پاسخ و واکنش شما در برابر دشواری ها، بیش از هر کار دیگری در زندگی، در زخم زدن سرنوشت، کامیابی و شکستتان تعیین کننده خواهد بود. آنتونی رابینز

سوال: چطور می توانیم در کار خود پیشرفت کنیم؟

باید یاد بگیرید که از پاسخ های منفی عقب نشینی نکنید. اشخاص موفق از شنیدن پاسخ منفی هراس به دل راه نمی دهند. آنها کسانی هستند که پاسخ های منفی را می شنوند تا به پاسخ های مثبت برسند. بزرگترین مشکل انسان های نا موفق این است که توان شنیدن کلمه نه را ندارند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

- ✓ وقتی به دنبال هدف تازه ای می روید و با مانعی مواجه می شوید، به یاد آورید که از این موانع، پیش تر هم در زندگی تان بوده است و بر آنها چیره گشته و موفق شده اید! آنتونی رابینز.
- ✓ همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می توانید. آنتونی رابینز.
- ✓ چنانچه انسانها همواره در حالت احساسی تردید، دودلی و دوگانگی بودند، به ندرت می توانستند به کامیابی درازمدت برسند یا به چیزی که به راستی ارزشمند است دست یابند. آنتونی رابینز.
- ✓ به درستی، هر کس که به توفیق بزرگی نایل شده، نمونه و سرمشق یا آموزگار، راهنما و مشاور داشته است تا راه درست را به او نشان دهد. آنتونی رابینز.

سوال: چگونه می توانیم به آرامش برسیم؟

- خود را با دیگران مقایسه نکنید.
- تلاش کنید هر روز بهتر از روز قبل خود باشید.
- بخشنده باشید.
- خود را دوست داشته باشید.
- خداوند متعال را دوست داشته باشید.
- مردم را دوست داشته باشید.
- طبیعت را دوست داشته باشید.
- تقسیم اوقات منظم کاری داشته باشید.
- به دیگران کمک کنید.
- مطالعه کنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ از کامیابی دیگران به همان اندازه شادمان شوید که از کامروایی خود، احساس شادمانی می کنید. آنتونی رابینز
- ✓ کارهای نادرست گذشته را فراموش کنید و به کامیابی های بزرگ آینده بیندیشید. آنتونی رابینز
- ✓ بیشتر کامیابی من ناشی از این باور است که می دانم توانایی انجام بسیاری از کارها را دارم، هرچند که آن کارها را پیش تر انجام نداده باشم. آنتونی رابینز
- ✓ نخستین و بالاترین پیروزی، تسلط بر خویش است. افلاطون
- ✓ بین شکست و پیروزی یک قدم بیشتر فاصله نیست و مردم از ترس شکست، شکست می خورند. ناپلئون بناپارت
- ✓ اولین شرط کامیابی، شهامت و بی باکی است. ناپلئون بناپارت

سوال: کدام کار مانع موفقیت می شود؟

اینکه خیلی نزدیک بین باشیم و دنبال پاداش فوری بگردیم. یکی از بزرگترین راز های موفقیت در پیش گرفتن دیدگاه بلند مدت است. لازم است افق تان را گسترش بدهید، دیدتان را عوض کنید و همین امروز قدم بعدی را بردارید و دیدگاه بلند مدت تان را در ذهن نگه دارید. هر چیزی فصلی دارد، وقت بگذارید که بذرها را بکارید، آب شان بدهید و برای برداشت محصول صبور باشید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ کار، از بین برنده ی کسالت و غیب و نیاز است. آندرد موروا

✓ آدمی اگر فقط بخواهد خوشبخت باشد به زودی موفق می شود، اما او می خواهد خوشبخت تر از

دیگران باشد و این مشکل است؛ زیرا او دیگران را خوشبخت تر از آنچه هستند تصور می

کند. شارل دو مونتسکیو

✓ هرکس ارزش پیروزی را نداند، به شکست خواهد رسید. موریس مترلینگ

✓ اگر تصمیمی داشته باشید، به زودی موفق خواهید شد؛ زیرا آدمی ساخته افکار خویش است و

فردا همان خواهد شد که امروز به آن می اندیشیده است. موریس مترلینگ

✓ ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است. هنری وادزورث لانگفلو

سوال: مسئولیت ما در قبال دیگران چیست؟

مسئولیت ما در قبال دیگران محبت و خدمت است و همچنان کمک کنیم آنها تا آنجا که عملکرد ضعیفی دارند خوب شوند و آنها را به عملکرد خوبی دارند بهتر شوند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ شیرین ترین نتیجه ی دقت و نظم، پیروزی است. ایمانوئل کانت
- ✓ رسیدن به قله پیروزی آسان است، به شرط اینکه راه رسیدن به قله را بشناسی و توانش را هم داشته باشی. فرانسیس کافکا
- ✓ یک دم، دست از تلاش برندارید. این گونه، زمانی برای شکایت کردن پیدا نمی کنید. اگر همیشه در حال انجام دادن کاری باشیم، به کامیابی های باور نکردنی می رسیم. توماس جفرسون
- ✓ هر پیشامد و رویدادی منفی، در درون خود، بذری از کامیابی و شادی بیشتر دارد. ناپلئون هیل
- ✓ بیش از هر چیز دیگری، آمادگی، رمز و راز پیروزی است. هنری فورد
- ✓ ناتوانی شدید ما در گردن نهادن نهفته است. مطمئن ترین راه کامیابی آن است که همیشه یک بار دیگر هم تلاش کنیم. توماس ادیسون

سوال: چگونه می توانیم به خواسته های خود برسیم؟

اکثر مردم نمی دانند واقعاً از زندگی چه میخواهند، اما بدتر از آنها کسانی اند که می دانند چه می خواهند اما هیچ کاری در جهت به دست آوردن آن نمی کنند و فقط می نشینند و امیدوار اند روزی همه چیزی را به دست آورند یعنی کار امروز را به فردا می گذارند. باید همین حالا تصمیم بگیرید و اقدام کنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ بزرگترین ناتوانی ما، کوتاه آمدن است. امن ترین راه برای کامیابی، تلاش برای یک بار دیگر است. توماس ادیسون
- ✓ هر پیشرفت و موفقیتی از اندیشه سرچشمه می گیرد. توماس ادیسون
- ✓ برای پیروزی یک راه آسان وجود دارد: هیچ فرصتی را برای کار کردن از دست ندهید و اگر وقت شما کم است، وقت اختراع کنید. توماس ادیسون
- ✓ طعم بسیاری از شکست های زندگی را کسانی چشیده اند که در دو قدمی کامیابی از تلاش خود دست کشیده اند. توماس ادیسون
- ✓ آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه ی کامیابی برساند، از کار افتاده است و شما ناگزیرید که راهروی کامیابی را پله پله بالا بروید. وین دایر

سوال: بزرگترین مانع موفقیت چیست؟

بزرگترین مانع موفقیت، آنجه که موجب میشود مردم نتوانند برای رسیدن به هدف شان تلاش کنند، ترس است. ترس از شکست، ترس از طرد شدن، ترس از درد، ترس از اشتباه، ترس از تمام ناشناخته ها.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ اشخاص همیشه گناه را به گردن شرایط و بی نظمی می اندازند؛ من به شرایط و بی نظمی باور ندارم. مردان کامیاب، شرایط و نظم را جستجو می کنند و آن را می آفرینند. وینستون چرچیل
- ✓ اگر در کارتان موفق نیستید، پدر و مادر خود را سرزنش نکنید، از نالیدن دست بکشید و از خطاهای خود درس بگیرید. بیل گیتس
- ✓ دیر یا زود، کسانی برنده می شوند که می پندارند می توانند برنده شوند. ریچارد باخ
- ✓ کلید دستیابی به موفقیت بزرگ، پیروزی، احترام و خوشبختی در زندگی این است که بتوانی ذهنت را تمام و کمال روی مهمترین کار یا هدفی که داری متمرکز کنی. آن را درست انجام دهی و تا زمانی که تمام نشده، دست از کار نکشی. برایان تریسی
- ✓ شکست ها پله های نبردهای موفقیت هستند. کسی که از اولین شکست ناامید می شود، سزاوار کامیابی نیست.

سوال: چگونه می توانیم ترس خود را بر طرف کنیم؟

راه برطرف ساختن ترس، روبرو شدن با آن است. اگر ترس بر زندگی تان سایه انداخته، به سراغش بروید رو در رویش بایستید و به سویش حمله ور شوید.

اگر ترس خود را بزرگ جلوه ندهید به زودی دگرگونی را در خود حس می کنید و می توانید بیشتر از پیش فعالیت کنید و موفقیت های بی شماری به دست آورید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ تنها کسی که می تواند شما را در رسیدن به رویاها و آرزوهایتان کمک کند، خودتان هستید. وقتی این نکته را خوب بفهمید و آنرا بپذیرید، دیگر هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند سد راه موفقیت شما بشود. ویلزر ویتنی

✓ مرد عاقل همواره نه نکته را در نظر دارد: روشن دیدن، خوب گوش دادن، مهربان سخن گفتن. آداب داشتن، راستگو بودن، انجام وظیفه کردن، برسیدن هنگام نردیدن. خود را از خشم دور نگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و متصف بودن. کنفوسیوس

✓ افراد کامیاب، ارزش خود را می دانند و زمان خود را هدر نمی دهند. ریچارد تمپلر

✓ ما به همان اندازه که از کامیابی یاد می گیریم، از شکست نیز می توانیم بیاموزیم. جیم ران

✓ اگر نخستین کام برداشته شود، رسیدن به کامیابی و شادمانی، دیگر چندان دشوار نیست. جیم ران

سوال: اشخاص موفق چگونه عمل می کنند؟

حتماً می دانید هوا پیمایی که می خواهید از سرزمین خود به سوی کشوری پرواز کند، فوراً از مبدا به مقصد نمی رسد، مسلماً باید مسیری را طی کند که تقریباً ۹۰ درصد زمان مسافرت را در برمی گیرد. ابتدا پیلوت باید بداند که به کجا سفر می کند. او به خوبی مقصد را می شناسد در غیر آن هیچگاه قادر نخواهد بود که قدم اول را بردارد. سپس باید هوا پیمای را روشن کند و راه بیفتد. در مرحله سوم باید مسیر خود را انتخاب کند. او برای این کار کمپوتری در اختیار دارد که به او می گوید کجاست و از مقصد دور می شود یا به آن نزدیک می شود. به این ترتیب او وقت زیادی تلف نمی کند زیرا هر زمان او از مسیر خود منحرف شود، کمپوتر راه را برای او نشان می دهد.

افراد موفق نیز چنین عمل می کنند. آنها به خوبی می دانند که کجا می روند. اگر راهی که انتخاب کرده اند آنها را به بیراهه ببرد بلافاصله تغییر جهت می دهند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

- ✓ نادانی و بی خبری، شبیه عفونت است؛ اگر بررسی نشود، به کل نظام مندیها وارد شده و سبب فروپاشی کامل زندگی خوش و سرشار از کامیابی آدمی می شود. جیم رآن
- ✓ چنانچه خواهان کامیابی هستید، باید راههای تازه را بیازمایید و راههای کهنه را کنار بگذارید. جان د. راکفلر
- ✓ آنچه کامیابی شما را در زندگی تعیین می کند، رویدادهای زندگی شما نیست، بلکه برداشت شما از آن رویدادها است. زیگ زیگلار
- ✓ در بازی زندگی، آنچه تعیین کننده ی پیروزی یا شکست، خوشبختی یا بدبختی است، بیشتر، چیزهای کلی نیستند، بلکه جزئیات اند. زیگ زیگلار
- ✓ اگر می خواهید در زندگی کامیاب شوید، بدانید چه می کنید، به کار خود باور داشته باشید و بدان عشق بورزید. زیگ زیگلار

سوال: عامل به حرکت آمدن انسان چیست؟

دو نیرو ما را در مسیر زندگی به جلو یا عقب می برند که فرار از ناراحتی و اشتیاق رسیدن به لذت و خوشی می باشد. این دو نیرو عامل اصلی حرکت انسان می باشد. این دو نیرو زندگی ما را کنترل میکند. هر کاری که در زندگی انجام میدهیم جهت دوری جستن از ناراحتی و یا برای دستیافتن به خوشی می باشد.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ دیدگاه شما به هنگام شکست، تعیین کننده ی مدت زمان رسیدن به پیروزی است. دیوید شوارتز
- ✓ کسانی که سرانجام، کامیاب می شوند، آنهایی هستند که از تلاش نمی هراسند. آنان می دانند که شکست، یکی از نتایج احتمالی تلاش است. زیگلار
- ✓ اگر مردم می توانستند به جای تمرکز بر نگرانی ها، از صمیم قلب بر کارشان تمرکز کنند، کامیابی آنها تضمین می شد. زیگلار
- ✓ بسیاری از آدمها به دلیل داشتن ترس از شکست، هرگز کامیاب نمی شوند. زیگلار
- ✓ به پیروزی بیندیشید و پیروز شوید. پرستون بردلی

سوال: وقتی که دچار مشکلات می شویم چه کنیم؟

اگر برای تان مشکل به وجود آمد زانوی غم در بغل نگیرید و مدام از خود نپرسید " خداوندا، چرا چنین بلایی به سر من آمد؟" بلکه با پرسش "چگونه می توانم از توانایی ام استفاده کنم و به خود و دیگران کمک کنم؟" مغز تان را وادار کنید به جای تمرکز بر ناتوانی موجود، بر توانایی های عظیمی که در وجود شما نهفته است متمرکز شود تا بتوانید راه حل بیا فرینید و مشکلات را شکلات کنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ تا زمانی که دستهایتان را در جیب ها گذاشته اید، نمی توانید از نردبان کامیابی بالا بروید. زیگ زیگلار

✓ اگر پایبندی شما چندان جدی نباشد، کامیابی شما غیر ممکن است، زیرا هنگامی که شرایط، سخت می شود و تلاش بسیار لازم است، نیرویی برای تلاش باقی نمی ماند. زیگ زیگلار

✓ پایداری، عامل کلیدی در رسیدن به کامیابی، پس از هر تلاش است. زیگ زیگلار

✓ بدترین گونه ی ورشکستگی در جهان، از دست دادن اشتیاق است. اگر مردی تمام هستی خود را به جز اشتیاق از دست بدهد، می تواند دوباره به کامیابی دست یابد. آرنولد

✓ من کتاب می نویسم؛ زیرا می خواهم به مردم کمک کنم تا در کارشان موفق شوند.

جان ماکسول

سوال: اگر در مسیر موفقیت جواب منفی بشنویم چه کنیم؟

موفق ترین افراد دنیا کسانی هستند که بیش از همه جواب رد شنیده اند. مطمئن باشید از هر فرد موفق که بپرسید خواهد گفت که بارها نظر او را رد کرده اند. اگر می خواهید موفق شوید پس به خاطر بسپارید شنیدن جواب رد از دیگران به معنای نزدیک شدن به موفقیت است.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ کسانی موفق می شوند و گل می کنند که در تغییرپذیری، استاد باشند. روزا بٹ موس کانتر برنده، هیچگاه میدان را خالی نمی کند؛ و کسی که میدان را خالی می کند، هیچ گاه برنده نمی شود.

✓ اگر پیوسته بکوشی و ایمان داشته باشی، سرانجام پیروزی از آن تو خواهد بود. آن دیویس انسانهای واقعاً کامیاب کسانی هستند که آنچه را که به آن نیاز دارند دنبال می کنند. اسپنسر جانسون

✓ نخستین اصل کامیابی، اشتیاق است؛ یعنی بدانید که چه می خواهید. آرزومندی، یعنی کاشتن بذر کامیابی. رابرت کالیر

✓ هنگامی که کسی شما را باور ندارد، شما باید خودتان را باور کنید؛ همین، شما را برنده می کند. ونوس ویلیامز

سوال: آیا از مشکلات زندگی باید بترسیم؟

نخیر! همهی ما در جریان زندگی با مشکلات گوناگونی روبرو می شویم. مشکلات بخشی از زندگی اند. بخشی از زندگی که به ما اجازه ی رشد و پیشرفت می دهد. تنها با حل مشکلات است که می توانیم به ماهیت وجود خویش پی ببریم. بدون مشکل زندگی خسته کننده می باشد.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ افراد بسیار کامیاب، به هر تجربه‌ای به چشم فرصت می‌نگرند. جک کانفیلد
- ✓ برای اینکه در مسیر کامیابی خود با شتاب بیشتری به پیش روید، مسائلی را که هر روز شما را آزار می‌دهد و در ذهن شما می‌ماند، از ذهن خود بردارید، جابجا کنید، ترمیم کنید یا از دست آن‌ها رها شوید. جک کانفیلد
- ✓ باید یاد بگیرید با اندیشه‌هایی که به شما در آفرینش کامیابی و شادی بیشتر کمکی نمی‌کنند، مبارزه کنید و آن‌ها را به خودشان برگردانید. جک کانفیلد
- ✓ گذر از باورهای محدود کننده، نخستین گام برای کامیاب شدن است. جک کانفیلد
- ✓ در زندگی، غنایم پیروزی از آن کسانی است که به نتیجه‌ی صد در صد پایبند می‌شوند. جک کانفیلد
- ✓ افراد کامیاب، کسانی هستند که پذیرای مسائل زندگی‌اند. لئوبوسکالیا

سوال: راه حل مشکلات چی است؟

بر احساس خود مسلط باشید. خود را در مشکل غرق نکنید و قدرت خود را حفظ کنید. تمام توان فکری خود را برای راه حل بسیج کنید و بهترین برنامه را جهت رفع مشکل خود انتخاب کنید و در اسرع وقت آنرا به اجرا بگذارید. اگر آنچه انجام می دهید کار ساز نیست فوراً شیوه خود را تغییر دهید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ اندیشه های امروختان، به کامیابی شما در آینده می انجامند. مَت بَكْک
- ✓ هنگامی که آدمهای کامیاب شکست می خورند، به جای اینکه شکست شان را نوعی گرفتاری و امری بازدارنده بدانند، آن را یک دشواری زودگذر، فرصتی برای یادگیری، جای پایی برای پیشرفت، یا یک مسئله ی سراسر نامربوط می دانند. دنیس ویتلی
- ✓ در مسیر کامیابی، چیزهای زیادی وجود دارند که به شما کمک می کنند، ولی هیچ چیز به اندازه ی شور و شوق، شما را به پیش نخواهد برد. گلن دیتزل
- ✓ همه ی ما از سرچشمه های لازم برای کامیاب شدن برخورداریم و شور و شوق ما، بزرگترین سرچشمه ای است که داریم؛ تنها کاری که لازم است انجام بدهیم، این است که به ارزش آنها پی ببریم و آنها را به کار گیریم. راسل کانول

سوال: ویژه گی که افراد موفق را از دیگران متمایز می سازد کدام است؟

هر آموزش جدیدی نیاز به تمرین دارد. افراد ساده اندیش و سطحی نگر خیلی زود خسته می شوند و بازی را کنار می گذرند یا بازی دیگر را آغاز می کنند. این افراد وقتی به پایان زندگی می رسند ناچار اند بگویند ای کاش، ای کاش....

اما افراد موفق سختکوش اند، همواره از آنچه می آموزند بهره می گیرند. تلاش می کنند تا در همان مهارت به درجه ی استادی برسند و آنقدر تمرین می کنند تا موفق شوند. با افتیدن زمین گیر نمی شوند بلکه بلند شده و به پیش می روند. این افراد هر روز بیشتر از روز پیشیاد می گیرند.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

- ✓ به گونه ی بنیادی، هم از شکست و هم از کامیابی می شود درس گرفت. پاول فریزر
 - ✓ شکست، نقطه ی روبروی کامیابی نیست، بلکه جزیی از کامیابی است. شما به شکست نیاز دارید تا درسی بگیرید و دوباره روی هدف خود برای کامیابی تمرکز کنید. پاول فریزر
 - ✓ بزرگترین تهدید کامیابی، شکست نیست، بلکه نداشتن تکاپو و بی تحرکی است. پاول فریزر
 - ✓ کسانی که تسلیم می شوند، هرگز برنده نخواهند شد و برندگان، هرگز تسلیم نمی شوند.
- اریک تیلر
- ✓ داشتن منش درست، پیش نیازی ضروری برای کامیابی و خوش بختی است. جیم ران
 - ✓ اگر در مرتبه ی نخست، کامیاب نشدید، تلاش خود را بکنید و دست از هدف برندارید.
- ویلیام هیکسون

سوال: چه کار کنیم که همیشه موفق باشیم؟

- افکار مثبت و قدرتمند داشته باشید.

- شاد زندگی کنید.

- هر روز چیز تازه ای یاد بگیرید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ به باور من، پشتکار، بردباری و پایداری، بزرگترین سبب کامیابی است. با اینها می توان بر همه چیز و حتی طبیعت چیره شد. راکفلر

✓ یکی از نخستین کارهایی که می توانید برای رسیدن به کامیابی انجام دهید، این است که از آنچه در زندگی نمی خواهید، رها شوید تا فضا برای آنچه می خواهید داشته باشید فراهم آید. لی میلتر

✓ مشورت با خردمندان، پیروزی در پی دارد. آرد بز، گ

✓ داشتن اهداف روشن و از پیش تعیین شده برای پیتر فم و موفقیت مطلقاً ضروری است.
برایان تریسی

✓ اشخاص موفق از عمل باز نمی ایستند. اشتباه می کنند، اما دست نمی کشند. کنراد هیلتون

سوال: چگونه می توانیم خوشحال باشیم؟

احساس و فکر خود را کنترل کنید. بر احساسات خود مسلط شوید. به خاطر بسپارید که خوشحالی در گرو توانایی کنترل احساسات تان است. مهم نیست در زندگی چه اتفاقی رخ می دهد شما باید که تصمیم می گیرید چه احساسی داشته باشید. شما مسئول زندگی خویش هستید و باید قادر باشید به بهترین نحو زندگی کنید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ اگر آماده نباشیم، ارزشمندترین زمانها را نیز از دست خواهیم داد و کسی که آماده نیست، بخت کمتری برای پیروزی خواهد داشت؛ آمادگی یعنی به روز بودن در هر حرفه و کاری. ارد بزرگ
- ✓ برای کامیابی همواره باید چند احساس مثبت در زندگی ما حاکم باشد. برایان تریسی
- ✓ فرمان دادن و فرمان بردن، کار را به پایان نمی رساند. همکاری و همفکری است که شگرد راستین مدیریت کامیاب به شمار می رود. کونوسوکی ماتسوشیتا
- ✓ تمرین و تکرار زیاد در هر زمینه ای، برگ برنده را به دست شما می دهد. برایان تریسی
- ✓ هر چه موانع جدی تر و سخت تر باشد، لذت تلاش و پیروزی بیشتر است. اریک باتروورت

سوال: چگونه می توانیم بر احساس خود تسلط پیدا کنیم؟

هر کاری در ابتدا مشکل به نظر می رسد.حتا بستن بند بوت، اما با تمرین در هر کاری مهارت خواهید یافت و طولی نمی کشد که می توانید به راحتی بر احساس خود تسلط یابید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ یکی از راهبردهای اصلی کامیابی این است که افراد کامیاب همواره به دنبال راهنمایی و اندرز متخصصان زمینه‌ی کاری خود هستند.جک کانفیلد

✓ هرچه بیشتر برای کامیابی دیگران تلاش کنید، آن‌ها هم بیشتر خواهان کامیابی شما خواهند بود.جک کانفیلد

✓ در زندگی راستین، اگر ما نقش ایده‌آل خود را باور کنیم و از عهده‌ی اجرای آن خوب برآییم، بدون تردید، بازیگر کامیابی خواهیم شد.استیو چندلر

✓ انگیزه‌ی نابودی آنچه بدان خو گرفته‌ایم، "ترس" است، ولی انگیزه‌ی جابه‌جایی آن، عشق به آینده است و بر مبنای آن گونه از نوآوری است که به کامیابی می‌انجامد.استیو چندلر

✓ اگر کاری را که دوست دارید، با دلبستگی و پشتکار انجام دهید، سرانجام کامیاب می‌شوید.
جک کانفیلد

سوال: علت تنبلی چیست؟

علت تنبلی، نداشتن اهداف مشخص می باشد به همین دلیل بر نامه یی واضحی برای دستیابی به آنها تعیین نمی کنید. شما به انگیزه قوی تر نیاز دارید، محرکیکه شما را به جلو بکشد. به همین دلیل بار دیگر تمرین تنظیم اهداف را انجام دهید.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

✓ ذوق و شوق، ابزاری نیرومند برای رسیدن به کامیابی است و شایستگی آن را دارد که همواره دربارهاش کار کنید. جک کانفیلد

✓ آموخته‌ام که تنها راه رسیدن به هدف زندگی، به دشواری کار کردن در مورد آن است. حال می‌خواهید موسیقیدان، نویسنده، ورزشکار یا تاجر باشید، فرقی نمی‌کند. اگر به شدت کار کنید، برنده خواهید، وگرنه هرگز کامروا نمی‌شوید. بروس جنر

✓ هیچ چیز بهتر و بالاتر از این نیست که سرانجام با تلاش خود به کامیابی برسید. ویلاند

✓ کامیابی فقط از آن کسانی نیست که در خانواده‌های توانگر به دنیا آمده‌اند و هیچ مشکلی ندارند یا بر دیگران برتری دارند. جک کانفیلد

✓ شرایط زندگی شما هر چه باشد، می‌توانید زندگی خوب و سرشار از کامیابی برای خود بیافرینید. جک کانفیلد

سوال: چگونه بر زندگی مسلط باشیم؟

به خداوند متعال توکل کنید و ایمان داشته باشید که خداوند بزرگ کمک تان میکند. ایمان قوی ترین انگیزه برای زندگی است.

پس راه رسیدن به هر هدفی مسلماً موانعی وجود دارد پس برای اینکه بتوانید با موانع رو برو شوید باید از قبل برای حل آنها برنامه ای داشته باشید. دست کم برای پذیرش مشکلات آماده باشید. این مهارت به شما قدرت تسلط بر زندگی را می بخشد.

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

✓ آگاهانه بکوشید خود را در جمع افراد مثبت، پیشرفته و سطح بالا قرار دهید. کسانی که شما را باور دارند، شما را به دنبال کردن رویاهایتان تشویق می کنند و برای پیروزی های شما دست می زنند و شادی می کنند. جک کانفیلد

✓ اگر می خواهید کامروا شوید، باید با افراد کامروا هم نشین باشید. باید از آنها بخواهید که روشها و راهبردهای کامیابی خود را به شما بگویند. جک کانفیلد اگر

✓ کاری را به راستی دوست داشته باشید، با انجام آن، ده برابر بیشتر از کارهای دیگر به نتیجه و کامیابی خواهید رسید. استیو چندلر

✓ برای اینکه کامیابی بنیادین و عمده ی زندگی خود را به دست آورید و به آنچه برای شما بسیار مهم است، برسید، باید مسئولیت صد در صد زندگی خود را به دوش بگیرید و کمتر از این، کاری نکنید. جک کانفیلد

سوال: چه کار کنیم تا استاد موفقیت شویم؟

لطفاً منتظر کتاب بعدی باشید ...

لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....
.....
.....
.....

- ✓ باید پافشاری کرد. به نظر من، پافشاری کردن، نیرومندترین راز کامیابی و شادی است که بیش از هر چیز دیگری نادیده گرفته می‌شود. پرسوی راس
- ✓ یکی از مهم‌ترین اصول کامیابی، پافشاری است، نه خسته شدن و دست از کار کشیدن. جک کانفیلد
- ✓ بیشتر مردم درست زمانی که چند گامی بیشتر با کامیابی فاصله ندارند، دست از کار می‌کشند. آن‌ها در یک قدمی هدف، دست از آن برمی‌دارند. آن‌ها در آخرین دقیقه‌ی بازی دست از کار می‌کشند؛ یک گام مانده به پیروزی. اچ. راس پروت
- ✓ کامیابی، مجموعه‌ای از تلاش‌های کوچک است که هر روز تکرار می‌شود. رابرت کولر
- ✓ برای اینکه کامیاب باشید، باید کاری را بکنید که افراد کامروا می‌کنند. جک کانفیلد
- ✓ در پشت هر کامیابی بزرگی، جریانی از دانش آموختگی، آموزش، تمرین، نظم و فداکاری وجود دارد؛ باید خواهان پرداخت بهای آن باشید. جک کانفیلد
- ✓ کامیابی، نیاز به زمان، تلاش، ایستادگی، پایداری و شکیبایی دارد. جک کانفیلد
- ✓ آنهایی که از شکست و ربرو شدن با تنش‌ها می‌هراسند، هرگز مزه‌ی کامیابی را نخواهند چشید. کیم وو چونگ
- ✓ کامیابی از آن کسانی است که از مبارزه با خارها نمی‌هراسند. کیم وو چونگ
- ✓ اگر شما تنها چشم به سود و زیان خود داشته باشید و از کمک به نیازمندان، دوری کنید، ممکن است در کوتاه مدت، کامیاب باشید، ولی در درازمدت، زیان خواهید کرد. کیم وو چونگ
- اگر روابط شخصی خوبی داشته باشید، می‌توانید در زندگی کامیاب شوید. روابط خوب با اشخاص برجسته، موهبتی است که بسیار با ارزش‌تر از دارایی است، چون روابط خوب را نمی‌توان با پول خرید. کیم وو چون

سلسله موفقیت ۱۰

استرس

داکتر جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۵ خورشیدی

تقدیم به عزیزانی که می خواهند زندگی آرام
و مثمر داشته باشند

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ

کسانی که ایمان آورده اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام می
گیرد، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد.

زندگی زیباست چشمی باز کن
 گردشگی در کوچه باغ راز کن
 هر که عشقش در تماشا نقش بست
 عینک بدبینی خود را شکست
 من میان جسمها جان دیده‌ام
 درد را افکنده در میان دیده‌ام
 دیده‌ام بر شاخه‌ها احساسها
 می‌تپد دل در شمیم یاسها
 زندگی موسیقی گنجشکهاست
 زندگی باغ تماشا ای خداست
 گر تو را نور یقین پیدا شود
 می‌تواند زشت هم زیبا شود
 حال من ، در شهر احساسم گم است
 حال من ، عشق تمام مردم است
 زندگی یعنی همیمن پروازها
 صبحها ، لبخندها ، آوازهها
 ای خطوط چهرهات قرآن من
 ای تو جان جان جان جان من
 با تو اشعارم پر از تو می‌شود
 مثنوی‌هایم همه نو می‌شود
 حرفهایم مرده را جان می‌دهد
 واژه‌هایم بوی باران می‌دهد

شما در کدام سطح از نیازها هستید؟

هرم نیازهای مازلو

- 5 معنویت، اخلاق، خلاقیت، مهارت، حل مشکلات، حسن نیت، پذیرش واقعیت
- 4 عزت نفس، اعتماد به نفس، موفقیت، احترام متقابل
- 3 پذیرش توسط اجتماع، دوستی، علاقه به دیگران، ازدواج، ...
- 2 امنیت بدنی، سلامتی، اخلاقی، خانوادگی، شغلی، دارایی ها و ...
- 1 نیاز های فیزیولوژیک، مانند خواب و خوراک و سلامت و ...

علت درد و رنج

بیشتر از هشتاد تا نود درصد مردم فقط تلاششان در جهت رفع نیازهای واقعی دسته یک و دوی هرم مازلو می باشد.

وقتی که نیازهای فیزیکی نباشد با خودش درد و رنج می آورد و وقتی نیاز شماره دو یعنی امنیت و آرامش نباشد با خودش ترس و اضطراب را به وجود می آورد.

در ترس خطر واقعی و خارجی است و در اضطراب خطر غیر واقعی و درونی است.

استرس شباهت بسیار زیادی با ترس دارد، به همین خاطر مردم معمولاً این دو را اشتباه بجای هم فرض می کنند.

بیش از هشتاد درصد بیماریهای روانی و فیزیکی نتیجه اضطراب و استرس هستند.

در گذشته ترس و اضطراب بسیار زیاد بوده و در دنیای امروز اضطراب کمتر شده و بجای آن استرس زیادتر شده است، ولی چون این دو برای همدیگر علت و معلول تولید می کنند بناً هرکجا که یکی از آنها باشد سر و کله دیگری پیدا می شود.

استرس معمولاً در سه زمینه می باشد:

۱- سلامتی: که اگر نباشد منجر به درد و مرگ می شود.

۲- کار و شغل: که به تواناییهای اقتصادی ما مرتبط است یعنی اگر درست نباشد به مشکل مالی مواجه می شویم.

۳- رابطه: که اگر توجه لازم برایش نشود موجب جدایی و بدتر از آن تنهایی می شود.

داستان بسیار زیبا و آموزنده زندگی ادیسون در سنین پیری

ادیسون در سنین پیری پس از کشف گروه برق، یکی از ثروتمندان به شمار میرفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه مجهزش که ساختمان بزرگی بود هزینه می کرد. این آزمایشگاه، بزرگترین عشق پیرمرد بود. هر روز اختراعی جدید در آن شکل می گرفت تا آماده بهینه سازی و ورود به بازار شود. در همین روزها بود که نیمه های شب از اداره آتش نشانی به پسر ادیسون اطلاع دادند، آزمایشگاه پدرش در آتش می سوزد و حقیقتاً کاری از دست کسی بر نمی آید و تمام تلاش ماموران فقط برای جلوگیری از گسترش آتش به سایر ساختمانها است! آنها تقاضا داشتند که موضوع به نحو قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده شود... پسر با خود اندیشید که احتمالاً پیرمرد با شنیدن این خبر سگته می کند و لذا از بیدار کردن او منصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند و با کمال تعجب دید که پیرمرد در مقابل ساختمان آزمایشگاه روی یک چوکی نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می کند!!! پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد. او می اندیشید که پدر در بدترین شرایط عمرش به سر می برد. ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سرشار از شادی گفت: پسر تو اینجایی؟ میبینی چقدر زیباست؟! رنگ آمیزی شعلهها را میبینی؟! حیرت آور است!!! من فکر می کنم که آن شعلههای بنفش به علت سوختن گوگرد در کنار فاسفور به وجود آمده است! وای! خدای من، خیلی زیباست! کاش مادرت هم اینجا بود و این منظره زیبا را می دید. کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت! نظر تو چیست پسرم؟! پسر حیران و گیج جواب داد: پدر تمام زندگیت در آتش می سوزد و تو از زیبایی رنگ شعلهها صحبت می کنی؟! چطور میتوانی؟! من تمام بدنم می لرزد و تو خونسرد نشسته ای؟! پدر گفت: پسرم از دست من و تو که کاری بر نمی آید، مامورین هم که تمام تلاششان را می کنند، در این لحظه بهترین کار لذت بردن از منظره ایست که دیگر تکرار نخواهد شد...! در مورد آزمایشگاه و باز سازی یا نو سازی آن فردا فکر می کنیم! الان موقع این کار نیست! به شعلههای زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت!!! توماس آلوآ ادیسون سال بعد مجدداً در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار بود و همان سال یکی از بزرگترین اختراع بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم جهانیان نمود. آری او گرامافون را درست یک سال پس از آن واقعه اختراع کرد.

استرس چطور به وجود میاید

هر سیستم و سازمانی یک توازن داخلی و درونی دارد، یعنی اجزای داخلی باید یک هماهنگی با هم داشته باشند. مثلاً اگر در سیستم بدن قلب بیش از حد بزرگ شود موجب مرگ انسان خواهد شد و در عین حال می دانیم هر موجودی با خارج از خود در ارتباط است لذا به یک تعادل نیاز است.

من و شما می توانیم از درون درد داشته باشیم مانند سر درد و دل درد و یا یک نفر مشتکی به دل ما بزند و دل ما را درد بگیرد.

روزی که از درون و یا از بیرون برآیند این نیروها طوری است که سیستم را در داخل برهم می زند گفته می شود من استرس دارم یعنی فشار بر من وارد شده است، لذا لغت مناسب به جهت استرس، فشار روانی اجتماعی است.

استرس مربوط به زمان حال و اضطراب مربوط به زمان آینده می باشد، یعنی روزی که من حال بدی دارم استرس است نه اضطراب، ولی می تواند شباهتی به ترس هم داشته باشد، زیرا ترس هم در زمان حال تجربه می شود.

موضوع انسان تنها توازن و تعادل نیست، بلکه تکامل نیز هست، زیرا انسان میل به پیشرفت و تکامل دارد. بسیاری از مردم علت استرس شان این است که پیش نمی روند. در رابطه احساس می کنند تغییر محسوسی پیدا نمی شود یا در زندگی شان دگرگونی صورت نمی گیرد، لذا به تدریج به نلیل قطع تکامل می توانند احساس استرس بکنند.

بسیاری از ما یک باور غلطی داریم که مهمترین کار در زندگی استراحت و راحت است، در حالیکه استراحت بعد از فعالیت ارزش دارد.

گاهی به نگاهت نگاه کن

انیشترین می گفت:

آنچه در مغزتان می گذرد، جهانتان را می آفریند. استفان کاوی، از سرشناس ترین چهره های علم موفقیت، احتمالاً با الهام از همین حرف انیشترین است که می گوید: اگر می خواهید در زندگی و روابط شخصی تان تغییرات جزیی به وجود آورید به گرایش ها و رفتار تان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می خواهد قدم های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی تان ایجاد کنید باید نگرش ها و برداشت های تان را عوض کنید.

کلید یا راه حل هر مسئله ای این است که به شیشه های عینکی که به چشم داریم بنگریم؛ شاید هر از گاه لازم باشد که رنگ آنها را عوض کنیم و در واقع برداشت یا نقش خودمان را تغییر بدهیم تا بتوانیم هر وضعیتی را از دیدگاه تازه ای ببینیم و تفسیر کنیم.

او حرفهایش را با یک مثال خوب و واقعی، ملموس تر می کند: صبح یک روز تعطیل در نیویورک سوار ملی بس شدم. تقریباً یک سوم ملی بس پر شده بود. بیشتر مردم آرام نشسته بودند و یا سرشان به چیزی گرم بود و در مجموع فضایی سرشار از آرامش و سکوتی دلپذیر برقرار بود تا اینکه مرد میانسالی با بچه هایش سوار ملی بس شد و بلافاصله فضای ملی بس تغییر کرد. بچه هایش داد و پیداد راه انداختند و مدام به طرف همدیگر چیز پرتاب می کردند. یکی از بچه ها با صدای بلند گریه می کرد و یکی دیگر روزنامه را از دست این و آن می کشید و خلاصه اعصاب همه مان در ملی بس خراب شده بود. اما پدر آن بچه ها که دقیقاً در چوکی جلویی من نشسته بود، اصلاً به روی خودش نمی آورد و غرق در افکار خودش بود. بالاخره صبرم لبریز شد و زبان به اعتراض باز کردم که: آقای محترم! بچه های تان واقعاً همه را آزار می دهند. شما نمی خواهید جلوی شان را بگیرید؟ مرد که انگار تازه متوجه شده بود چه اتفاقی دارد می افتد، کمی خودش را روی چوکی جابجا کرد و گفت: بله، حق با شماست. واقعاً متأسفم. راستش ما از بیمارستانی برمی گردیم که همسرم، مادر همین بچه ها، نیم ساعت پیش در آنجا مرده است. من واقعاً گیجم و نمی دانم باید به این بچه ها چه بگویم. نمی دانم که خودم باید چه کار کنم و ... و بغضش ترکید و اشکش سرا زیر شد.

آنچه اهمیت دارد خود واقعه نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن است که به آن معنا و مفهوم می دهد.

استفان کاوی بلافاصله پس از نقل این خاطره می پرسد: صادقانه بگویید آیا اکنون این وضعیت را به

طور متفاوتی نمی‌بینید؟ چرا این طور است؟ آیا دلیلی به جز این دارد که نگرش شما نسبت به آن مرد عوض شده است؟ و خودش ادامه می‌دهد که: راستش من خودم هم بلافاصله نگرشم عوض شد و دلسوزانه به آن مرد گفتم: واقعاً مرا ببخشید. نمی‌دانستم. آیا کمکی از دست من ساخته است؟ و... اگر چه تا همین چند لحظه پیش ناراحت بودم که این مرد چطور می‌تواند تا این اندازه بی‌ملاحظه باشد، اما ناگهان با تغییر نگرشم همه چیز عوض شد و من از صمیم قلب می‌خواستم که هر کمکی از دستم ساخته است انجام بدهم.

حقیقت این است که به محض تغییر برداشت، همه چیز ناگهان عوض می‌شود. کلید یا راه حل هر مسئله‌ای این است که به شیشه‌های عینکی که به چشم داریم بنگریم؛ شاید هر از گاه لازم باشد که رنگ آنها را عوض کنیم و در واقع برداشت یا نقش خودمان را تغییر بدهیم تا بتوانیم هر وضعیتی را از دیدگاه تازه‌ای ببینیم و تفسیر کنیم. آنچه اهمیت دارد خود واقعه نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن است که به آن معنا و مفهوم می‌دهد.

استرس را نباید با چند موضوع اشتباه کرد

۱- **انتروپی:** نظریه‌ای در فیزیک است که همه سیستمها گرایشی به سمت از هم پاشیدگی یا فساد دارند، یعنی هرچه که بوجود آمده بدون تردید از میان خواهد رفت، بنابراین استرس را با یک دگرگونی تدریجی نمی‌شود اشتباه گرفت مثلاً آدمها پیر و ضعیف می‌شوند و اسمش از هم پاشیده شدن سیستم است و ربطی به استرس ندارد.

۲- **بیقراری:** بیقراری شامل رفتارها و تحرکاتی می‌شود که هیچ شباهتی به ورزش کردن ندارند مانند ورجه ورجه کردن، از این پا به آن پا شدن، تکان خوردن هنگام شنیدن یک موسیقی و یا حتی قدم زدن داخل اتاق در مواقع پخش پیام‌های بازرگانی تلویزیونی که همه اینها نشانه ناآرامی هستند. بیقراری و ناآرام بودن نیز به اندازه بی‌حرکی برای سلامتی مضر است و می‌تواند موجب پیری زودرس شود.

۳- **بیش‌فعالی:** یعنی آدمی که انرژی بیش از اندازه دارد و برک و اشتراک هم ندارد. اگر شما انرژی زیادی دارید در حالیکه برک و اشتراک هم دارید یعنی اگر خود را کنترل می‌توانید بیش‌فعالی نیست.

۴- شیدایی و سرخوشی: شیدایی یا مانیا عکس حالت افسردگی است. در مانیا خلق و انرژی بیمار بسیار بالاست. تظاهرات اصلی مانیا عبارت اند از سرخوشی، تحریک پذیری، پرکاری و عقاید خود مهم انگاری. خلق بالا به صورت شادی، خوش بینی افراطی و خوشحالی سرایت کننده تظاهر می کند. ممکن است خلق بیمار در طول روز تغییر کند، مثلاً صبح مانیک و شب افسرده باشد، هرچند که مانند افسردگی شدید تغییرات منظمی ندارد.

۵- ترس و اضطراب: ترس عبارت است از واکنش (کیمیای و فیزیکی) در مقابل یک خطر واقعی است و اضطراب عبارت است از واکنش در مقابل خطری است که وجود خارجی ندارد. باید متذکر شد که با دگرگونیهایی که به راحتی می توانیم کنار بیاوریم موجب استرس نمی شوند.

توصیه های پیکاسو

تمام عدهای غیر ضروری را از زندگی بیرون بریز، این عدهها شامل سن، قد، وزن و سایز هستند. با دوستان شاد و سر حال معاشرت کن. به آموختن ادامه بده و همیشه مشغول یادگیری باش و تاملتوانی بخند.

وقتی اشک هایت سرازیر می شوند بپذیر تحمل کن و به پیشروی ادامه بده.

رنگ خاکستری را از زندگی پاک کن. احساسات را بیان کن تا هیچ وقت زیبایی هایی را که احاطه ات کرده اند از دست ندهی. شادی ات را به اطرافت بپراگن و باحد و حصر هایی که گذشته به تو تحمیل کرده مبارزه کن. بهترین سرمایه تو سلامتی ات است از آن بهره ببر. از جاده خارج شو و از شهر و کشورهای دیگر دیدن کن.

روی خاطرات بد توقف نکن. هیچ فرصتی را برای گفتن دوستت دارم به آنهایی که دوستشان داری از دست نده. همیشه به خودت بگو که زندگی تعداد دم و بازدم ها نیست، بلکه لحظاتی است که قلبت محکم میزند. به خاطر خنده، به خاطر اتفاق های خوب غیر منتظره، به خاطر شگفتی، به خاطر شادی و به خاطر دوست داشتن های بی حساب، دور و برت را با چیزهایی که دوست داری پر کن. خانواده، حیوانات، خاطره ها، موسیقی، گیاهان و هر چه که میخواهی... خانه تو پناهگاه امن توست ولی در آن زندانی مشو...

ده عاملی که مردم بیش از همه برایش دچار استرس می شوند

- ۱- مرگ
- ۲- جدایی و طلاق
- ۳- زندان
- ۴- حوادث و بیماریهای شدید
- ۵- ازدواج
- ۶- کار، محیط کار و بیکاری
- ۷- برای خانمها حاملگی
- ۸- موضوعات اقتصادی یا مشکلات و مسائل مالی
- ۹- استرس از روابط انسانی مانند دوستی و خانوادگی
- ۱۰- مساله تغییر مانند تغییر شغل، مکتب و محیط زندگی

داستان زیبا و آموزنده چهار فصل

مردی چهار پسر داشت. آنها را به ترتیب به سراغ درخت گلابی ای فرستاد که در فاصله ای دور از خانه شان روییده بود:

پسر اول در زمستان، دومی در بهار، سومی در تابستان و پسر چهارم درخزان به کنار درخت رفتند. سپس پدر همه را فراخواند و از آنها خواست که بر اساس آنچه دیده بودند درخت را توصیف کنند. پسر اول گفت: درخت زشتی بود، خمیده و در هم پیچیده. پسر دوم گفت: نه.. درختی پوشیده از جوانه بود و پر از امید شگفتن.....

پسر سوم گفت: نه.. درختی بود سرشار از شکوفه های زیبا و عطر آگین.. و باشکوهترین صحنه ای بود که تا به امروز دیده ام.

پسر چهارم گفت: نه!!! درخت بالغی بود پر بار از میوه ها.. پر از زندگی و زایش! مرد لبخندی زد و گفت: همه شما درست گفتید، اما هر یک از شما فقط یک فصل از زندگی درخت را دیده اید! شما نمیتوانید درباره یک درخت یا یک انسان بر اساس یک فصل قضاوت کنید: همه حاصل آنچه هستند و لذت، شوق و عشقی که از زندگیشان برمی آید فقط در انتها نمایان میشود، وقتی همه فصلها آمده و رفته باشند! اگر در زمستان تسلیم شوید، امید شکوفایی بهار، زیبایی تابستان و باروری خزان را از کف داده اید! مبادا بگذاری درد و رنج یک فصل زیبایی و شادی تمام فصلهای دیگر را نابود کند! زندگی را فقط با فصلهای دشوارش نبین؛ در راههای سخت پایداری کن: لحظه های بهتر بالاخره از راه میرسند!

استرس موجب کدام تغییرات می شود

الف: استرس موجب تغییرات بدنی و بیماریها مانند بیماریهای قلبی و تنفسی، احساس گیجی، عرق کردن، انقباض عضلات، لرزش بدن، سردرد، زخم معده، تکرر ادرار، تهوع، اسهال و انواع مختلف سرطانهایی می شود.

ب: استرس از نظر روانی موجب ناتوانی در تصمیم گیری، به هم زدن توجه و تمرکز، دچار اشکال نمودن حافظه، غالب کردن افکار بد و منفی در زندگی، نگرانی و وحشت، خستگی و تحریک پذیری میشود.

ج: استرس از نظر رفتاری موجب تغییراتی میشود مانند انزوا، رفتن به سمت مشروب و مواد مخدر، به هم زدن خواب و بیهوایی، پرخاشگری و عصبانیت، آماده کردن زمینه ای برای وسواس و رفتار اجباری، از بین بردن تمایل جنسی یا ازدیاد تمایل جنسی، تنبلی و خرابکاری و صانحه پذیری، فراوانتر کردن اشتباه و فراموشی در انجام کارها و بعد از آن به دو چیز دست میزنیم که در خانمها بیشتر است:

۱- خرید

۲- مسافرت

بسیاری از مردم فکر میکنند که برای فرار از واقعتهای زندگی بهتر است جای دیگری بروند ولی این واقعیت را نمیدانند که متاسفانه ما خودمان را با خود در این سفرها میبریم، لذا در دنیای امروز

وقتی از این سفرها برای فرار از استرس و واقعیت‌های زندگی استفاده میکنیم وقتی برمیگردیم احساس میکنیم از دست خودمان خسته ایم و عصبانی و یکی دو روزی بعد از این سفرهای تفریحی باید استراحت کنیم تا خستگی سفر از تنمان در برود به همین دلیل است که در امریکا پایینترین مرحله کارآمدی و کارایی دوشنبه است (در وطن ما شنبه است) و بعد سه شنبه بهتر میشود و چهارشنبه بهترینش هست و جمعه دوباره خراب می شود.

مانع پیشرفت شما کیست؟:

وقتی کارمندان به اداره رسیدند ، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود:

دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالون اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم!

در ابتدا ، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آنها در اداره می شده چه کسی بوده است!!! این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را... ساعت ۱۰ به سالون اجتماعات کشاند.رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند: این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هر حال خوب شد که مرد!

کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد.

آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر که به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید.نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی ها، تصورات و موفقیت های تان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید.

زندگی شما وقتی که ریاستان، دوستانتان، والدین تان، شریک زندگی تان یا محل کارتان تغییر می کند، دستخوش تغییر نمی شود. زندگی شما تنها فقط وقتی تغییر می کند که شما تغییر کنید، باورهای

محدود کننده خود را کنار بگذارید و باور کنید که شما تنها کسی هستید که مسئول زندگی خودتان می‌باشید.

مهم‌ترین رابطه ای که در زندگی می‌توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است.

خودتان را امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن‌ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت‌های زندگی خودتان را بسازید.

دنیا مثل آینه است. انعکاس افکاری که فرد قویا به آن‌ها اعتقاد دارد را به او باز می‌گرداند. تفاوت‌ها در روش نگاه کردن به زندگی است.

چهل مشخصه و ویژگی افرادی که استرس دارند

۱- حادثه را به فاجعه تبدیل میکنند: مثلاً به ازدحام ترافیک میرسند میگویند بدبخت شدم.

۲- احتمال و امکان را به قطعیت و قاطعیت تبدیل میکنند: یعنی پدیده ای که احتمالش پنج درصد است را صد درصد در نظر میگیرد لذا این آدم با واقعیت جهان در ارتباط نیست و جایگاه علمی، عقلی و منطقی ندارد. تمام گفتگوها درباره همه چیز بحث درصدهاست ما با مطلق سروکار نداریم. آدم خوب درصد خوبیش بالاست و آدم بد درصد بدیش بالاست آدم دانا درصد آگاهی‌اش بالاست لذا گفتگوی علم گفتگوی اندازه است.

۳- افزایش و کاهش‌ها که در این درصدها میدهد: یک حادثه ای که امکان وقوعش یک هزارم هم نیست را به پنجاه درصد تبدیل میکند.

۴- اندازه، میزان و شدت درد و رنج و شادی و لذت را متفاوت میکنند: مثلاً میگوید اگر پسر من به یک شهر دیگر برود من میمیرم. برخی اوقات یک درد خیالی را ده یا صد برابر میکنند.

۵- مساله تعمیم بیش از حد: از یک قاعده قانون کلی میسازد مثلاً یکبار با یک دوستی قرار گذاشته و او نیامده، میگوید این آدم هیچوقت سر قرار نمیاید و نوع دیگر این مساله تجربه هست. تجربه یکی از بدترین واقعیات زندگی انسان است. انسان به میزانی که تجربه بیشتری دارد معمولاً آسیب بیشتری دیده است و اینکه تمرین بیشتری کرده بسیار متفاوت است با تجربه لذا داکتری که ده سال یک کاری را کرده بخاطر تجربه نیست بلکه بخاطر تمرین بیشتر است. در حالیکه

بسیاری از ما فکر میکنیم که به دلیل تجربه امتیازاتی پیدا میکنیم که در هیچ زمینه ای درست نیست مگر اینکه موضوع تمرین باشد و به آگاهی و دانایی ما به طریقی که از علم به دست نمی آید مرتبط باشد. ما در دنیای علمی هستیم لذا امروز یک پسر و دختر سی ساله میتوانند هزار برابر پدر بزرگ و مادر بزرگ خود در هزار زمینه بیشتر بدانند فقط به صرف اینکه آگاهی و دانایی بیشتری دارند و به صرف تجربه به گرد پای آنها هم نمیتواند برسد.

۶- موضوع قیاس: یعنی از یک حادثه به حادثه دیگر رفتن و این مساله از کودکی ما می آید. مثل کودکان شش ساله که اگر برایشان بگویند دیشب خانه همسایه را دزد زده فکر میکنند که امشب دزد خانه آنها می آید یا اگر برایشان بگویند که پدر کلان آن آدم مرد فکر میکند که پس حالا پدر کلان او هم میمیرد. این گونه نظام قیاسی پدیده وحشتناک و خطرناک است.

۷- فقط به جنبه بد و منفی موضوعها نگاه کردن: مثلا اگر کسی بگوید کودکی متولد شده او میگوید بالاخره این یک روزی میمیرد یا مثلا میگویند فلانی یک خانه ای که باغ دارد خریده و او میگوید باغداری یک دردسر و زحمتی بسیار بزرگ است.

۸- همیشگی بودن و ابدی بودن: یعنی یک اتفاق بد را ابدی میدانند و فکر میکنند تکرار میشود.

۹- وقتی که فکر میکند یک واقعه یا حادثه است که به او میتواند کمک میکند: مثلا میگویند اگر این حادثه اتفاق نیفتاده بود یا افتاده بود چه ها میشد. البته این حرف برخی زمانها درست است ولی اگر ما زمینه اش را داریم میتوانیم خیلی از اوقات خود را گرفتار این نحوه تفکر کنیم.

۱۰- وقتی که فکر میکند اگر یک چیزی اتفاق افتاد دیگر قابل جبران و بازگشت نیست و قابل تصحیح و تغییر نمی باشد: در حالیکه بسیاری از اوقات چنین نیست و میشود چیزی بهتر از آن را داشت یا حتی از آن گذشت. این گرفتاری است که برخی آدمهای معتاد دارند و یا آدمهایی که مثلا میگویند اگر این آدم با من ازدواج نکند من هیچ کس دیگری را پیدا نمیکنم.

۱۱- فرد میگوید من خیلی حساسم و حتی به این موضوع افتخار هم میکند: در حالیکه این موضوع گرفتاری و بدبختی است و به معنی این است که من چیزهای کوچک بد و نامناسب را بزرگ میکنم در حالیکه ما باید با احساس باشیم یعنی چیزهای کوچک خوب را بزرگ کنیم. حساس بودن و شکننده بودن و آسیب پذیر بودن گرفتاری درست میکند. ما در دنیایی زندگی میکنیم که اگر پوست روانی محکم و قوی نداشته باشیم از بین می رویم.

۱۲- حرص و طمع: بسیاری از ما همیشه بیشتر میخواهیم حتا در کودک انسانی در وقت تولد این موضوع دیده میشود زیرا تنها موجودی است که بیش از اندازه غذا میخورد.

ترس و طمع دو چیزی است که افراد را در فعالیتهای اقتصادی نابود میکند.

۱۳- دیرآمدن و عجله داشتن: یعنی بسیاری از مردمی که دیر می آیند معمولاً میخواهند زودتر هم بروند مثلاً در یک مهمانی با اینکه دیر می آیند و همه را منتظر گذاشتند عجله دارند که چرا غذا حاضر نیست، لذا هم دیر بودن و هم عجله داشتن موجب استرس میشود.

۱۴- مقایسه و مسابقه: بسیاری از ما یک ویژگی روانی داریم که غالباً خودمان را با دیگران مقایسه میکنیم حتی وقتی که موضوع آنقدرها مهم نیست و نیز میدانیم در مقایسه کردن یا ناراحت از این هستیم که چرا از دیگران عقبتریم یا نگران و وحشت زده از این هستیم که نکند ما عقب بیفتیم و هر دو آزار دهنده هست. اما علاوه بر این مقایسه ما مسابقه و چشم و هم چشمی هم داریم که سبب استرس میشود.

۱۵- انتظارات زیاد از خود و دیگران: هیچ وقت امکان ندارد که ما از خودمان انتظار زیاد داشته باشیم ولی از دیگران نداشته باشیم لذا برخی از ما با خود سر ناسازگاری داریم و در تحلیل دقیق خشم نتیجه یک چیز است و آن هم انتظار یعنی روزی که من انتظار دارم و من به آرزو، هدف، خواسته، نیاز و حقم نرسیدم خشمگین خواهیم شد. شما به میزانی راحت و آسوده آید و اضطراب و استرس ندارید که انتظار نداشته باشید.

۱۶- واکنش بجای پاسخ: انسان باید به شرایط و موقعیت پاسخ بدهد. مسوولیت یعنی توانایی پاسخ گفتن. لذا انسان نباید واکنشی و انعکاسی باشد.

۱۷- بدون هدف و استراتژی بودن: بسیاری از ما در زندگی آرزو، نیاز، خواسته، امید و انتظار داریم اما هدف نداریم. هدف وقتی است که موضوع و کاری دقیقاً تعریف میشود. انسان فقط به هدفش میرسد و به آرزوهایش نمیرسد. بسیاری هدف دارند اما استراتژی ندارند لذا به هدف نمیرسند لذا برای رسیدن هدف باید استراتژی داشت و استراتژی داشتن سه چیز هست نقشه، طرح و برنامه.

۱۸- به دلیل آسیب کودکی و احساس درماندگی و بیچارگی فکر میکنیم توان رفع هیچ مشکلی و توان مقابله با ضرر و خطر را نداریم: در حالیکه مطالعات نشان میدهد اولاً از هر هزارتا فکر بد یکیش اتفاق می افتد و ثانیاً تازه وقتی اتفاق افتاد ما توان مقابله با آن را داریم و

سوم اینکه حتی اگر توان مقابله با آن را نداشتیم آن را به عنوان یک حادثه بد میپذیریم. میدانیم افسردگی را آموختن احساس درماندگی و بیچارگی میدانند.

۱۹- انتظار خوبی، عدالت، مهربانی، قدردانی و صداقت از جهان و مردمان آن داشتن: بسیاری از ما میخواهیم تمام مردم خوب باشند در حالیکه غالب اوقات بیشتر آدمها رفتار خوبی ندارند. مردم وقتی با خودشان و عزیزانشان نیز مهربان نیستند چرا ما انتظار داشته باشیم که با ما مهربان باشند. بسیاری از مردم در مسیر عدالت حرکت نمیکنند و در مسیر جانبداری و تبعیض زندگی میکنند و وقتی قانون طبیعت قانون ظلم است انتظار ما که عدالت را میخواهیم باعث تعجب است. ماجرای قدردانی و قدرشناسی هم که بیشتر مردم دنیا در حسرتش هستند به این راحتی ها تحقق پیدا نمیکند. این موضوع که چرا به من دروغ گفتند و انتظار صداقت نشان دهنده آشنا نبودن با واقعیتهاست. لذا انتظار این موارد را داشتن خیلی غیر واقع بینانه هست.

۲۰- ذهن و زندگی ما در گذشته و آینده بودن: یعنی غمگین از گذشته و نگران آینده هستیم در حالیکه من و شما قرار است در حال زندگی کنیم که البته بدین معنی نیست که در حال لذت ببریم زیرا در حال لذت بردن خراب کردن آینده هست بلکه بدین معنی است که لذت و درد موضوعها را در حال و آینده میسنجیم و تصمیم میگیریم و زندگی میکنیم و ممکن است حتی امروز درد درس خواندن را تحمل کنیم تا فردا روز بهتری داشته باشیم. لذا ذهنی که در قبرستان گذشته زندگی میکند و یا نگران بیمارستان و تیمارستان و قبرستان آینده هست برای زندگی آمادگی ندارد.

۲۱- ارضاء احتیاجها و نیازها بدون توجه به واقعیت و اخلاق: روزی که واقعیت را انکار کنیم به زحمت و خطر جدی می افتیم و امروز از نظر علمی میدانیم روزی که شما بر پنج اصل اخلاقی پا میگذارید بدن آسیب میبیند و بطور مثال میدانیم دروغ گفتن حداقل به سی قسمت بدن آسیب میزند. ما نمی توانیم از زمین های ایجاد شده بواسطه افکار وسواسی خود فرار کرده یا از آنها

۲۲- باور های غلط زیر سبب استرس می شوند:

الف: تفکر بی نیازی برخی مردم خوشبختی را در بی نیازی میدانند در حالیکه بی نیازی جز در شرایط استثنایی بیماری است زیرا انسان موجود نیازمندی است.

ب: حالت بی تفاوتی که برخی اوقات بدتر از بدبختی است و این اصلاً افتخار نیست که بگویم اهمیت نمیدهم برای اینکه برخی موضوع ها را باید اهمیت داد.

ج: حالت بی‌اعتنایی یعنی به روی خود نیاوردن و جهان را یک نوع دیگر وانمود کردن یا تصور کردن.

د: حالت بیطرف بودن در زمانیکه مساله عدالت و انصاف مطرح است و درک واقعیت و صدور حکم است میشود بیطرف بود که در این جا بیطرفی کار خوبی است ولی در موارد موضوعهای مهم مانند موضوعهای سیاسی و اجتماعی نمیتوان بیطرف بود و ما نمیتوانیم در جهانی که هزاران نفر را سلاخی میکنند بگوییم به هیچ گروهی تعلق نداریم و بیطرف هستیم و ابدًا موجب سلامت و سعادت نیست.

۲۳- دوری و انکار و سرکوبی: مردمانی هستند که فکر میکنند که اگر از چیزی دوری کنند و نبینند و نشنوند و ندانند اشکالی ندارد لذا برخی مردمان دوری و انکار و سرکوبی را به عنوان بهترین راه حل میدانند. در موارد اساسی سرکوبی موجب بیماری فیزیکی و روانی است مثلاً سرکوبی میل جنسی موجب بسیاری از بیماریهای روانی میشود که باید از طریق درست رفع و یا پالایش شود.

۲۴- نادیده انگاشتن موضوع علیت در جهان: البته میدانیم موضوع علیت تجرید و انتزاعی از اصل این همانی است. میدانیم در جهان بدون علت و علیت هیچ حادثه ای رخ نمیدهد. بسیاری از ما به علیت موضوع توجه نمیکنیم یعنی به چرایی موضوع کاری نداریم و نادیده انگاشتن علیت سبب میشود موضوع را شناسیم و گرفتاریهای بیشتری را درست کنیم. متأسفانه یک گرفتاری در بسیاری از فرهنگها از جمله فرهنگ ما اینست که علیت را با واقعیت مخلوط میکنیم مثلاً به فرد میگوییم چرا میخواهی با این آدم معتاد ازدواج میکنی، میگوید بین این آدم چه پدر مادر بدی داشته و چه آسیبهایی دیده و چه رنجها و دردهایی را تحمل کرده است که درینجا فرد واقعیت را با علیت اشتباه میکند.

۲۵- نپذیرفتن مسوولیت: مسوولیت باید به اندازه و متناسب پذیرفته شود.

۲۶- تصور بهترین بودن: این فکر که من باید بهترین باشم بدبختی و گرفتاری است. شعار خیلی خوب اینست که خوب خود باش بهتر از دیگران نباش بهترین بدبختی است. در بسیاری موارد بهترین بودن فقط برای خود بیماری و گرفتاری درست کردن است پس ما قرار است متوسط باشیم. این تصور که من باید بهترین لباس را بپوشم یا بهترین مهمانی را بدهم یا بهترین خانه را

داشته باشم نگاهی بسیار غلط و ویرانگر است. اینکه ما در یک زمینه ای بهترین شدیم موضوع دیگریست ولی به دنبال بهترین رفتن بدون تردید اشتباه بزرگی است.

۲۷- مهرطلب بودن و مهربان نبودن: یک گرفتاری بزرگ فرهنگ ما اینست که ما مردمان مهربانی نیستیم بلکه مهرطلبیم چون آدم مهربان کار درست، خوب و مناسب را با شور، شوق و اشتیاق و علاقه میکند و با انجام آن کار رشد میکند و احساس خوبی دارد و در نتیجه چندین برابر کاری که کرده پاداش میگیرد یعنی من ورزش میکنم و از آن بهره میگیرم یا در کار پرورش، تعلیم و تربیت کودکانم علاوه بر رشد خودم و اینکه کودکی و نوجوانی را با آنها تجربه میکنم و به مرحله برتر و بالاتری از خودم میرسم در عین حال موجب سلامت و سعادت و رشد یک موجود دیگری شده ام که برای من لذتبخش هست. لذا در اینجا من هیچ طلبکاری و توقع و انتظار جبران و پاداش و تشکر از فرزندم ندارم و اگر دارم من دیگر پدر و مادر نیستم بلکه یک تاجر معامله گر هستم.

پس در نهایت آدم مهربان کار خوب میکند و هیچ توقع و طلبی ندارد در حالیکه در مهرطلبی من این کار را درست و خوب نمیدانم یا اگر میدانم دلم نمیخواهد انجام بدهم و در جدول ترجیحات من نیست و من کارهای واجبتر از آن دارم و بخاطر انجام این کار رنج میبرم و ناراحتم و احساس بدی دارم و خشمگینم و در نتیجه مهرطلب برای خوبی به دیگران رنج میبرد و بعد از فردی که برایش کاری کرده توقع و انتظار برگشت و جبران و تشکر دارد و مهرطلب خودش را و دیگران را دوست ندارد و خوب نمیداند و در ضمن به جهت وحشت از نظر و قضاوت دیگران این کار را انجام میدهد. لذا انسان قرار است مهربان باشد و نه مهرطلب.

۲۸- بسیاری از ما به دلیل اختلال شخصیتی یا بیماریهای روانی جهان را دو گونه میبینیم خوب یا بد و خیلی زیبا یا خیلی وحشتناک: این نگاه سیاه و سفید به دنیا انسان را از پا در می آورد.

۲۹- آدمی که اصولاً عقل و منطق را به عنوان عامل اصلی تجزیه و تحلیل‌های خودش بکار نمیگیرد: منطق طریقه درست بکار گرفتن عقل را می آموزد.

۳۰- بسیاری از ما نگاهی داریم که راه حل مسائل مانند پرورش کودکان یا حل کردن مسائل اجتماعی و سیاسی و اقتصادی تنبیه و مجازات است: تنبیه در زمینه های پرورش و تعلیم و تربیت اصلاً کار نمیکند و در زمینه های اجتماعی هم قرار است که عدالت و

انصاف با تعریف دقیقش رعایت شود. بسیاری از ما به دلیل ندانستن واقعیات و نپذیرفتن اصول اخلاقی و مسوولیت و روند درست انجام کارها از راه حل غلط (تنبیه و مجازات) استفاده میکنیم. هم تنبیه کننده و هم تنبیه شونده هر دو در این سیستم آسیب میبینند و هم رابطه آنها خراب میشود و هیچ فایده ای ندارد.

۳۱- ترسیدن از خطر و ضرر: بسیاری از ما فکر میکنیم که نباید خطر و ضرر را قبول کنیم و این غالباً بر میگردد به آسیب کودکی به ویژه بین یک تا سه سالگی یعنی آن زمانیکه با راه رفتن و حرف زدن ما شروع میشود و بعداً کنجکاوی ما که میخواستیم سر از همه چیز در بیاوریم که در اثر تربیت نادرست دانه به دانه پروبال ما را کنده اند و دست و پای ما را قطع کرده اند و ما را با برک روانی رها میکنند که در نتیجه با وجودیکه اکسلتر میدهم به هیچ جا نمیرسم. لذا ما این نگاه غلط را داریم که فکر میکنیم که شرط عقل این است که ما مواظب ضرر و خطر باشیم در حالیکه اولاً ما در جهان خطرها زندگی میکنیم و دوم اینکه باید خطرناک زندگی کرد و الا بدون خطر ما به جایی نمیرسم و میدانیم که اگر درد و رنجی ما را از پا در نیآورد از ما انسان برتر و نیرومندتری میسازد. درست است که انسان از ضرر و خطر واقعی و حتمی باید دوری کند ولی این بسیار متفاوت است که ما بخواهیم با احتیاط تمام عمل کنیم و از ترس زمین خوردن راه نرویم و زمین گیر شویم.

۳۲- باور به اینکه من باید کنترل اوضاع و مخصوصاً کنترل دیگران را داشته باشم: روزی که انسان کنترل خودش را از دست میدهد میخواهد دیگران را کنترل کند. کار پرورش و تعلیم و تربیت هیچ ارتباطی به کنترل ندارد. بنابراین من باید کنترل خودم را داشته باشم.

۳۳- باور به اینکه من دانا و توانا و خودکفا نیستم: برخی از ما همیشه احساس کمبود و ضعف میکنیم از جمله در مواردی چون ظاهر و بدن و کار و درآمد و خانواده و شهرمان همیشه خودمان را کمتر و کوچکتر میبینیم.

۳۴- باور غلطی داریم که گذشته بد تکرار میشود و حتی اوضاع بدتر میشود: در حالیکه این باورها اشتباه هستند و یا باورهای بد و غلطی همچون باور به شانس و بخت و اقبال داشته باشیم.

۳۵- ما باوری داریم که بدون کمک دیگران نمیتوانیم زندگی کنیم و حالت وابستگی به دیگران داریم: بطوریکه دیگران باید نیازهای فیزیکی و روانی و اجتماعی ما را برآورده کنند. در

حالیکه در دنیای امروز با توانا و دانا بودن در یک حرفه و فن و شغل به راحتی میتوان کلیه نیازهای فیزیکی و روانی خود را برآورده کرد. پس این تصور که اگر همسرم را از دست بدهم کار من تمام است یا اگر پدر و مادرم نباشند من میمیرم و اگر من از این شهر یا کشور بروم دیگر هیچ هستم. هیچکدام از این باورها با واقعیت نمیخوانند.

۳۶- دو تا جمله چه میشد یا چه میشود اگر: مثلا چه میشد اگر من این کار را نمیکردم یا میکردم یا چه میشد در جهان اگر آنطور میشد یا نمیشد. با مفاهیمی مانند اما و اگر کار کردن آدم را از پا در میآورد.

۳۷- مساله خودبرانگیختگی و تحریک و شستشوی مغزی و خود فریبی: بسیاری از ما روی پیشانیمان نوشته شده لطفا مرا فریب دهید. بسیاری از ما حالت خود برانگیختگی داریم مثلا دوستان در یک مهمانی حرفی به ما میزند و در آن لحظه ما برایمان مهم نیست ولی شب که به این موضوع فکر میکنیم شروع به تحریک کردن خود و حرف زدن با خود میکنیم که مثلا چرا او این حرف را به من زد و چرا جوابش را ندادم...

انسان موجودی است که با تصور و تخیل در مغز خود و با تحریک و برانگیختگی خود میتواند به فکر خودکشی بیفتد یا حتی به ارگاسم برسد.

۳۸- گزارشی غیر واقعی و غیر دقیق از حوادث و تغییرات در آنها دادن: همه ما با دوربین و عینک خود وقایع را میبینیم و هر کدام با نگاه و نگرشی متفاوت به دنیا و وقایع آن مینگریم لذا در تحلیل نهایی میتوان گفت حتی یک نفر شما را بصورت واقعی نمیبیند بلکه هر کسی از دوربین و عینک خود برای دیدن شما استفاده میکند در حالی که میبایست نگاه واقع بینانه ای نسبت به مسائل داشت و علاوه بر آن با دقت کافی آنها را گزارش کنیم. همینکه شما یک حرفی را راست میگویید کافی نیست بلکه حرف باید هم درست و راست و هم دقیق باشد. آزمایش رنگ در پوهنتون هاروارد بخوبی این مساله را نشان داد که چقدر انسان ذهنیت خود را وارد واقعیت میکند حتی اتفاقی که یک دقیقه قبل رخ داده است را بکلی در ذهن خود دگرگون میکند.

۳۹- چند توهم که سبب استرس میشوند:

الف- توهم قدرت: بسیاری از ما فکر میکنیم که اگر قدرت داشته باشیم کارمان درست میشود در حالیکه بیش از نود درصد قدرتمندان آدمهای بدبختی هستند و هیچ رابطه مثبتی بین قدرت و

خوشبختی نیست و درست برعکسش هست چون به میزانی که قدرتمند تر هستید باید مراقب تر و کنترل کننده تر باشید و آن زمانیکه خواستید همه چیز را کنترل کنید خودتان را از پا در می آورید.

ب- توهم شهرت و معروفیت: غالب اوقات شهرت در دسر ساز است و آن چیزی که درست و خوب و مفید است محبوبیت است.

ج- توهم زیبایی: متأسفانه همه مطالعات نشان میدهد زیبایی هیچ تاثیری در خوشبختی ندارد و تازه آدمها بعد از اینکه زیبا می شوند بیشتر گرفتار و ناراحت و نگران می شوند البته ممکن است در کوتاه مدت اعتماد به نفس مثبتی پیدا کنند یا احساس عزت نفس بیشتری کنند اما معمولاً در موضوع خوشبختی تاثیری ندارد و به علاوه زیبایی و خوش تیپی از یک حدی که گذشت باعث درد سر است.

د- توهم ثروت و درآمد: درآمد از یک حدی که اضافه تر شد یعنی اضافه تر از تامین نیازهای اصلی و اساسی ما، با توجه به محیط و شرایط و تمایلات خودمان که همراهش راحتیم، تاثیر چندانی در سلامت و خوشبختی ما ندارد.

ه- توهم استراحت: میدانیم استراحت بعد از فعالیت معنا دارد و خود استراحت بیش از حد هم خستگی میارورد.

و- توهم ازدواج و خانواده: ازدواج وسیله ای برای بقای نسل، سلامت فیزیکی و روانی، خوشبختی، رشد و تکامل هست بناً باید متوجه باشیم که ازدواج بد و غلط نکنیم.

۴۰- کمبودهای زیر سبب استرس میشوند:

الف- کمبود وقت و زمان: کمبود وقت سبب به وجود آمدن استرس میشود.

ب- کمبود آگاهی و دانایی: نادانی و کم دانی سبب به وجود آمدن استرس میشود.

ج- کمبود توانایی: همیشه آگاهی به دنبال توانایی ندارد و میدانیم نیمی از استادان پوهنتون دانا هستند اما ابداً توانا نیستند. آدمهای توانا دانا هستند اما آدمهای دانا ممکن است توانا نباشند.

د- کمبود مهارت: دانایی و توانایی باید به یک مهارتی برسد به همین دلیل است که بسیاری از مردم دانا و توانا هستند اما مهارت را ندارند مثلاً بسیاری از آدمها توانایی معلمی یا هنرپیشگی را دارند اما چون مهارت لازم را ندارند از عهده اش بر نمی آیند.

۵- کمبود امکانات: نبودن امکانات و ابزار سبب به وجود آمدن استرس میشوند. وقتی من این کمبودها را داشته باشم معلوم است که زندگی من پر از استرس میشود. در نهایت هر کدام از این چهل ویژگی را که دارید بهتر است در جهت تغییر دادن خودتان در آن زمینه اقدام کنید.

شکست از دید ادیسون

روزی خبرنگار جوانی از ادیسون پرسید: آقای ادیسون شنیدم برای اختراع گروپ برق تلاش های زیادی کرده ای، اما موفق نشده ای، چرا؟ پس از ۹۹۹ بار شکست همچنان به فعالیت خود ادامه می دهی؟ ادیسون با خونسردی جواب می دهد: ببخشید آقا من ۹۹۹ بار شکست نخورده ام، بلکه ۹۹۹ روش یاد گرفته ام که گروپ چگونه ساخته نمی شود.

چهار مساله اصلی و اساسی در استرس

۱- باید نگاهی به نظام باورها و اعتقادات و جدول ترجیحات و احساسات و عواطف و هیجانات و جهان بینی و بینش خودمان بکنیم: انسان یک سیستم خبری است زیرا یک سوم بدن ما در وقت تولد مغز ما است و ۱۰۰ میلیارد از ۳۰۰ میلیارد حجره بدن ما حجره های مغزی هستند که مجموعه کارکردهای شان را به عنوان ضمیر و ذهن میشناسیم. حجره های مغز حجره های خبری اند که خبر را میگیرند و پردازش میکنند و خبر را پخش میکنند. ما میتوانیم کنترل خبر را داشته باشیم یعنی میتوانیم اطلاعاتی را که درست و خوب نیست وارد سیستم پردازش مغزی نکنیم. صرفنظر از گرفتن خبر مهم آن تعبیر و تفسیری است که ما روی هر خبر میگذاریم. لذا وقتی ما فلسفه و جهان بینی یا نگرش یا بینش خودمان را عوض میکنیم موضوعها هم برای ما دگرگون خواهد شد. پس در مجموع مهم است که ما چه کنترولی روی خبرها داریم و چه تغییر و دگرگونی در آنها بوجود می آوریم و یا چه تعبیر و تفسیری روی آنها میگذاریم یعنی از این خبرها چه نتیجه گیری میکنیم و حالا میخواهیم همراهش چه کار کنیم.

خیلی از اوقات آن چیزی که ما در زندگی داریم نتیجه برداشت و دریافت ما از جهان است. میدانیم سگ و پشک یا فیل جهان را به گونه ای دیگر میبینند و میشنوند یا حس میکنند.

بین خواسته، آرزو، هدف، نیاز و حق تفاوت وجود دارد لذا برخی اوقات ما به دلیل بیماری های روانی میتوانیم آرزوی خودمان را خواسته خودمان بدانیم و بعد خواسته را به عنوان احتیاج خود بگیریم و سپس این احتیاج را حق خودمان بدانیم که با این نگاه میتوانیم سخت خودمان را گیربندازیم و از پا دریاوریم به همین دلیل ما در جهانی هستیم که تفسیر و تعبیری که روی حوادث میگذاریم باید انسانی، علمی، عقلی، منطقی، واقعی و اخلاقی باشد. از جمله تغییراتی که تعبیر و تفسیر درست در زندگی ما دارد این است که استرس ما را بسیار کاهش میدهد.

۲- آدمی دچار استرس میشود که نظم، ترتیب و انضباط را در زندگی فراموش نمیکند: باید نظم و ترتیب را رعایت کنیم. همچنان باید اولویت ها را شناسایی کنیم.

اهمیت موضوعها را باید در نظر بگیریم یعنی متوجه اهمیت و سلسله مراتب موضوعات باشیم.

موضوع بعدی تاکید است بدین معنی که برخی چیزها نیاز به تاکید دارند یعنی ورزش و درس نیاز به هزارها بار انجام دادن دارند لذا باید تاکید روی آنها بیشتر باشد در حالیکه موضوعهایی هستند که ممکن است یکبار در زندگی اتفاق بیفتد. دلیل اینکه بسیاری از مردم در زندگی توانستند پیش بروند و موفق باشند این است که تاکیدهایشان درست بوده است، به همین دلیل است که یک کتاب را یکدفعه میخوانیم و برخی از مطالب آن را چندین بار میخوانیم.

۳- موضوع تغییر و دگرگونی سبب استرس میشود: همه ما تغییر میکنیم ولی تغییرمان باید در مسیر تکامل باشد نه تطور و نه تحول. یعنی از صنف اول به دوم برویم نه اینکه از این صنف اول به صنف اول دیگر برویم.

من باید با این واقعیت آشنا شوم که من توانایی تغییر دیگران را ندارم نه تغییر در احساساتشان و نه تغییر در رفتارشان. یکی از گرفتاریهای ما اینست که بجای اینکه خودمان تغییر کنیم میخواهیم دیگران تغییر کنند و فکر میکنیم که با رفتار درست، خوب و مناسب خودمان میتوانیم رفتار دیگران یا زندگی دیگران را تغییر بدهیم. لذا به امید اینکه دیگری را تغییر میدهیم نباید همراهش شریک شویم یا ازدواج کنیم چون آدمها معمولاً در آن زمینه های مخالف ما بدتر میشوند و کوشش ما معمولاً بجای اینکه کار را بهتر کند کار را بدتر میکند.

من و شما اگر در مسیر تکاملی نباشیم دیر یا زود از پا در می آییم و دو چیز سبب استرس ما میشوند تحمل و تحمیل.

اینکه ما بتوانیم اتاق خودمان را سرد و گرم کنیم در اختیار ماست ولی اینکه بخواهیم هوای شهرمان را سرد و گرم کنیم در اختیار ما نیست.

۴- موضوع وقت و زمان بزرگترین عاملی است که استرس را موجب میشود: اگر مردم در این زمینه دقت کنند پنجاه درصد استرس‌هایشان حل میشود.

ما یک زمان بیرونی داریم که کاملاً کمی است و قابل اندازه گیری اما در عین حال گذشت زمان در درون به عنوان یک پدیده کیفی است اما این کیفیت با آن کمیت مطابق نیست یعنی کمتر کسی است که یک ساعت بیرون برایش مساوی یک ساعت درون باشد. برخی اوقات یک ساعت برای ما ده ساعت طول میکشد یا ممکن است ده دقیقه طول بکشد و میدانیم کودک انسانی یک یا دو ساله زمان برایش ده برابر کند تر است به همین دلیل که به درستی گفته شده بیست سال اول زندگی مساوی شصت سال دوم زندگی است. هرچه سن شما بالاتر برود زمان برای شما سریعتر میشود. در جامعه صنعتی مردم از نظر زمان درونی چهل سال عمر میکنند و در جامعه کشاورزی مردمانی که چهل سال عمر میکنند صد سال زندگی میکنند. بسیاری از ما متوجه گذشت زمان نیستیم و همیشه عقب هستیم یا عجله داریم و کسانی هم هستند که درست برعکس دقیقه به دقیقه متوجه گذشت زمان هستند و غالب اوقات با حسرت می گویند عمر من تمام شد و جوانی رفت.

بیشتر ما توانایی این را نداریم که بدانیم هرکاری چقدر وقت میبرد. بخاطر همین هست، که یک عده ای همیشه دیر میکنند یا زود میرسند.

من و شما در زندگی با سه چیز سروکار داریم اشیاء، اشخاص و زمان که اکثراً مهمترین شان زمان و وقت است حتی ممکن است در یک شرایط خاص همه چیز و همه اشخاص را از دست بدهیم تا بتوانیم زمان بیشتری زنده بمانیم.

زمان حجم است یعنی کاری که دو ساعت طول میکشد را نمیتوان در نیم ساعت انجام داد.

مفهوم زمان وقتی در جایگاه خودش قرار میگیرد که من و شما امروز را مساوی فردا بدانیم یعنی درد امروز مساوی درد فردا است و لذت امروز مساوی لذت فردا است. انسان باید بیاموزد و برایش آماده هم هست که درد را امروز بکشد و لذت را فردا ببرد چون هم درد امروز را به امید لذت فردا کمتر

حس میکند و هم لذت فردا چون دردی بعدش نیست را بیشتر و بهتر حس خواهد کرد. لذا این آدمها اول درد درس خواندن را میبرند و فردا بعد از قبول شدن در کانکور لذت را حس میکنند. تمام آدمهای سالم، خوشبخت و موفق کسانی بوده اند که امروز را مساوی فردا میدانستند.

کارهایی که سخت است و دوست ندارید را اول انجام بدهید زیرا اگر انجام ندهید حضور و وجودش باعث میشود تمام روزتان خراب شود در حالیکه برخی از ما این کار را نمیکنیم چون برای ما امروز مهمتر از فرداست، زیرا به دلیل قول و قرارهایی که در کودکی با من گذاشته بودند و شرایط بدی که در کودکی داشتم به این نتیجه رسیدم که اصلا فردایی وجود ندارد پس دلیلی ندارد که من از حالا رنج ببرم برای فردا و این حرف را ممکن است که به زبان نیاورم ولی ته وجودم این موضوع نوشته شده که فردایی در کار نیست.

در کودکی همیشه کارها را به ما تحمیل کرده اند یعنی ما را وادار کرده اند به خوردن غذا یا خوابیدن یا انجام تکالیف مکتب و بغل این ادم رفتن یا نرفتن، لذا من در کودکی به دلیل هزاران فشاری که از طرف پدر و مادر بر من وارد شده مخصوصا بعد از یک سالگی که موضع اصلی و اساسی برای کودک آزادی و خودمختاری در انتخاب اوست من به این نتیجه رسیدم که همیشه کارها تحمیلی است و چون تحمیلی است باید هر جا که توانست از زیر بار کارها در رفت پس حالا که هیچ کس مرا وادار به کاری نمی کند من آن کار را نخواهم کرد یعنی من کسی هستم که همیشه از کار میگریزم.

مشکل دیگر ما میتواند کمال پرستیمان باشد یعنی چون باورم بر این است که باید کارها را به نحو احسن و به بهترین صورتش انجام داد و چون فکر میکنم اگر کاری را انجام بدهم ناقص است و عیب و ایرادی دارد پس بهترین کاری که میتوانم بکنم اینست که آن کار را انجام ندهم و بگذارم یک وقت مناسب سر حوصله با تمام انرژی بتوانم کار را در بهترین صورت خود انجام بدهم و همیشه گوشه ذهن من اینست که یک کاری انجام نشده لذا شما بسیاری از مردم را میبینید که کارها را به آینده موکول میکنند.

میدانیم کارهای دنیا چهار دسته هستند: ۱- مهم و فوری (مثل کارهای ایمرجنسی) ۲- نه مهم و نه فوری (گفتگوهای بیهوده برای کشتن وقت) ۳- فوری و غیر مهم (زنگ تیلیفون) (نگویید ممکن است تیلیفن مهم باشد زیرا که احتمالش یک هزارم است) ۴- مهم و غیر فوری (کتاب خواندن، ورزش کردن، سلامتی، پرورش کودکان)

افراد موفق و خوشبخت و کسانی که که استرس ندارند زندگی‌شان را در خانه چهارم میگذرانند و ابتدا خود را درگیر کارهای غیرمهم و فوری و کارهای غیر مهم و غیر فوری نمیکنند لذا معمولا درگیر کارهای مهم و فوری نمیشوند.

چون هیچکدام از ماها حتی برخی اوقات به یک دهم کارهایی که باید بکنیم نمیرسیم پس لزومی ندارد وقت خود را با کارهای غیرمهم و غیر فوری پر کنیم.

لذا موضوع اصلی و اساسی اینست که بدانیم وقتی ما به موضوع استرس میرسیم مشکل اصلی ما وقت است. مساله استرس زمانی پیدا میشود که من به این واقعیات مهم توجهی نمیکنم و بطور کلی مفهوم زمان نقش مهمی در زندگی من ندارد. عامل زمان مانند یک پدیده مادی است و همیشه یک پارامتر اصلی و اساسی در انجام همه کارهاست.

لذا بیش از نیمی از استرستان از بین میرود اگر مدیریت زمان داشته باشید.

استرس محیط کار

۱- موضوع سروصدا : درست است که سروصدا ممکن است برای ما بعد از یک مدتی عادی شود ولی مطالعات نشان میدهد که سروصدا در محیط کار یا خانه همیشه آسیب میزند فقط من و شما به دلیل بی حس و احساس کردن خود برخی اوقات درد را حس نمیکنیم.

۲- مساله نور : نور باید به اندازه کافی باشد به ویژه نور خورشید اهمیت زیاد را دارد

۳- درجه حرارت باید مناسب باشد.

۴- مواد کیمیاوی در محیط کار: مواد کیمیاوی آلوده کننده محیط سبب استرس می شود.

۵- ارتباط با مردم یعنی اگر دوست داریم با مردم در ارتباط باشیم اگر جایی هستیم که ارتباط نداریم استرس بوجود می آورد و بالعکس.

۶- مساله نشستن یا ایستادن روی پا: اشخاصیکه همیشه ایستاده و یا همیشه نشسته اند گرفتار استرس می شوند بناءً در جریان روز چندین وضعیت مختلف را داشته باشید.

۷- مساله رانندگی : خیلی از اوقات یک کاری که یک یا دو ساعت رانندگی بیشتری لازم دارد ای بسا با دو برابر درآمد هم نمی ارزد و این را در خصوص کودکان هم باید رعایت کرد که بخاطر یک

مکتب خوب نمی شود کودکان را ۴۰ دقیقه در موتر نگهداشت چون آسایش برای کودکان بسیار شدید است.

۸- روابط در محیط کار: یا روابط ما درین کاردوستانه هست یا همه نسبت به هم بی تفاوت هستند یا محیطی است که همه با هم سر دشمنی و رقابت دارند که مطمئنا در حالت سوم استرس زیاد است.

۹- محیط کار در مسیر رشد ما است یا نه: میدانید که اگر شما شغلی دارید که آن را دوست دارید و همراه آن رشد میکنید شما در حالیکه واقعا رنجی نبردید و کاری نکردید هم از نظر مالی موفق شدید و هم پیشرفت کردید و هم لذت بردید. بنا براین ما نمی توانیم به دلیل درآمد بیشتر در جایی قرار بگیریم که رشد نیست و توقف است و هم به ما آسیب میزند.

۱۰- مساله سلسله مراتب: بسیاری از ما تحمل رئیس یا کارمند را نداریم و رابطه های ما برابر است بنا براین یک جایی با چندین رئیس میتواند مساله آفرین باشد همانطور که داشتن چند کارمند برای اداره کردنشان به ما آسیب میزند.

۱۱- برخی اوقات نقشی که در محیط کار دارید با نقشی که در مابقی زندگی دارید متفاوت است مثلا در محیط کار باید آدم منفی و بدبینی باشید حتی به حریم دیگران تجاوز کنید تا به حریمتان تجاوز نکنند در حالیکه انتظاری که در خانواده از شما دارند یک چیز دیگریست و این تضادها برای ما مساله آفرین میشود.

۱۲- کاری که ما میکنیم یک تکرار است یا اینکه برعکس یک کار خلاقانه ای است: هرگاه در گیرهای تکراری شویم دچار استرس می گردیم.

۱۳- من و شما وقتی در محیط کار میرویم منتظر گذشت زمانیم: که هر چه زودتر زمان به پایان برسد و به زمان تعطیلی برسیم که نشاندنده این است که من رنج میکشم و همچنین محیطی جز در شرایطی که اجبار دارم محیط مناسبی نیست.

رابطه

رابطه از نزدیکترین رابطه که رابطه احساسی عاطفی است تا رابطه اجتماعی به عنوان یک شهروند داریم. بزرگترین نعمت علاوه بر عقل، عشق است و آیا ما ظرفیت عشق ورزی یا عشق پذیری داریم یا نداریم.

در روابطمان درگیر رابطه برابر هستیم یا به دنبال رابطه های نابرابر هستیم.

آیا رابطه ای ما با انتخاب و اختیار بوده یا از سر اجبار است زیرا خیلی از اوقات روابطمان از سر اجبار است.

رابطه ای که درش هستیم کوتاه مدت است یا میان مدت و یا بلند مدت است و یا سطحی و موقتی است و یا دائمی.

در محیطی که روابطی داریم بویژه خانواده یک پناهگاه است یا یک بازداشتگاه و زندان. اگر انضباط و عشق در رابطه ای نباشد گرفتاری است.

در تحلیل نهایی مهمترین مساله اینست که در من چه می گذرد آن زمان که جهان در گذر است جهان کار خودش را میکند و حال ما تاثیری در کار جهان ندارد.

داستان آموزنده:

شبی مار بزرگی وارد دکان نجاری می شود برای پیدا کردن غذا. عادت نجار این بود که موقع رفتن بعضی از وسایل کارش را روی میز بگذارد آن شب هم اره کارش روی میز بود همینطور که مار گشتی میزد بدنش به اره گیر میکند و کمی زخم می شود. مار خیلی ناراحت می شود و برای دفاع از خود اره را دندان می گیرد که سبب خونریزی دوره دهانش می شود او نمی فهمد که چه اتفاقی افتاده و از اینکه اره دارد به او حمله می کند و مرگش حتمی است تصمیم می گیرد برای آخرین بار از خود دفاع کرده و هرچه شدیدتر حمله کند، دور اره بدنش را پیچاند و فشار داد.

نجار صبح که آمد روی میز بجای اره لاشهء ماری بزرگ و زخم آلود دید که فقط و فقط بخاطر بیفکری و خشم زیاد مرده است.

احیانا در لحظه خشم می خواهیم دیگران را برنجانیم بعد متوجه می شویم خودمان را رنجانده ایم و

موقعی این را درک می کنیم که خیلی دیر شده ...

زندگی بیشتر احتیاج دارد به گذشت و چشم پوشی از اتفاق ها ، از آدم ها ، از رفتارها ، گفتارها چون هر کاری ارزش این را ندارد که روبرویش بایستی و اعتراض کنی.

۵۵ نکته در جهت کاهش استرس

۱- میدانیم صبح که بیدار می شوید اگر با استرس و اضطراب همراه باشد تمام روز شما را بهم می ریزد هر وقت که قرار است بیدار شوید یک ربع زودتر بیدار شوید که خاطرتان آسوده باشد بدون استرس می توانید در محل مورد نظر خود حاضر شوید متأسفانه برخی از ما به دلیل آسیبهها و خودخواهیها هیچ وقت نمی خواهیم منتظر بمانیم لذا همیشه دیگران را منتظر می گذاریم.

۲- در هر سن و سالی با هر درجه هوشی که هستید آنچه را که می خواهید انجام بدهید بنویسید.

۳- از همه چیزهای مهمی که فکر می کنید ممکن است یک روزی گم شود و برایش احتیاج داشته باشید یک کاپی بردارید .

۴- آماده باشید در برخی جوامع در انتظار و صف بمانید.

۵- هر وقت ۲۵ درصد چیزهایی که میخواستید و برایش کوشش کردید را بدست آوردید راضی باشید برای آنکه ما در دنیایی هستیم که یک چهارم آنچه که برایش تمام کار و تلاش را کردیم به ما نمیدهند.

۶- بسیاری از چیزهایی که مربوط به آینده هست را از قبل آماده کنید. چیزی را که میخواهید فردا با خود ببرید از قبل در بکس تان بگذارید و یا دم دروازه بگذارید.

۷- کوشش کنید دوتا کار را نکنید

- بی اعتنایی: وقتی دندانان کمی درد گرفت اگر کاری نکنید بعدا میتواند کار شما را چند برابر مشکلتر کند.

- دروغگویی به خود و دیگران: به خود و به دیگران دروغ نگوئید بخاطریکه این کار آسیب فراوان به خودتان و دیگران می زند.

۸- هیچ چیزی را به تاخیر نیندازید برخی از ما یک حرف خطرناک میزنیم که وقت هست و بعدا انجام میدهم.

۹- اگر یک چیزی به خوبی یا درستی که شما میخواهید کار نمیکنند یا تعمیرش کنید یا تجدیدش کنید.

۱۰- با ساعت کار بکنید و خودتان را چک کنید که ببینید گذشت زمان را حس میکنید یا نه و این سبب میشود که زمان درونی با زمان بیرونی مطابقت داشته باشه و شما غافلگیر نشوید و اندازه کارها را بدانید.

۱۱- آب، میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید کافئین موجود در چای، قهوه، پپسی را کمتر مصرف کنید زیرا برای حافظه خوب نیست و هم با وجودیکه ظاهرا اضطراب و استرس را از بین میبرد آسایش در بلند مدت بیشتر است.

۱۲- همیشه راه حل دوم را داشته باشید قرار است همیشه علاوه بر برنامه A برنامه B را هم داشته باشید.

۱۳- کارهای سخت و مشکل و کارهایی که تداوم و استمرار را میخواهند با تجسمی که در پایانش برای خودتان میکنید لذت بخش و شادی آفرین سازید.

۱۴- اگر نگرانی و موضوع و مشکلی دارید اول آنها را حل کنید و بعد برای کارهای دیگر اقدام کنید.

۱۵- در مورد موضوعها با خودتان حرف بزنید. آدمهای سالم با خودشان حرف میزنند این حرف میتواند بصورت گفتگوی داخلی بدون صدا باشد ولی نوع بهترش با صدا و پیش روی آینه نشستن است. شرط اساسی شناخت خود، گفتگوست.

۱۶- در هر زمان فقط یک کار را انجام دهید بسیاری از ما حرص داریم که چند کار را همزمان انجام دهیم البته ممکن است یک کاری وقتیکه تمام انرژی فیزیکی و روانی ما را نمیگیرد بخواهیم کار دیگری انجام بدهیم مثلا در حالیکه تلویزیون تماشا میکنیم مراقب فرزند مان باشیم که این اشکالی ندارد ولی برخی اوقات یک کاری تمام انرژی روانی و فیزیکی را میخواهد که باید اول آن را کاملا تمام کرد و بعد به سراغ کار بعدی رفت.

۱۷- ما هر روز قرار است وقتی برای بازی لذت سرگرمی و تفریح، خوشگذرانی داشته باشیم ما نباید یکسال مثل سگ بدویم و بعدش بخواهیم یک ماه استراحت و تفریح کنیم یا بسیاری از ما از فرهنگ غلطی می آیم که به ما میگویند ۸۰ سال بدوید و بعدش بروید و از زندگی لذت ببرید و مطمئنا آن موقع چیزی برای لذت بردن وجود ندارد و امکانش را هم نداریم.

۱۸- کوشش کنید کاری انتخاب کنید که در آن شور و اشتیاق و هیجان دارید نه اینکه دائما از کارتان گله و شکایت کنید و نق بزنید.

۱۹- دوش آب سرد یا گرم هر کدام را که دوست دارید بگیرید.

۲۰- هیچ کسی انسان سالم و خوشبخت نیست اگر اقلا روزی یکبار به خودش نگوید که امروز میخواهی برای یک نفر بدون هیچ توقع و انتظار و چشمداشتی چه کاری انجام دهی؟. چون در غیر اینصورت ما تبدیل میشویم به موجود خود خواه و خود پرست و خود محوری که هیچ کس را جز خودش نمیبیند.

۲۱- کوشش کنید دیگران را بفهمید بجای اینکه به دیگران خودتان را بفهمانید و کوشش کنید بیاموزید بجای اینکه یاد بدهید. به همین جهت است که در کار پرورش کودکان کار پدر و مادری داشتن دو گوش شنواست نه زبان گویا.

۲۲- هر روز برای ظاهر و زیبایی خودتان یک کاری بکنید.

۲۳- میان کارهایی که میکنید یک وقتی برای راحت و استراحت بگذارید، ما قرار است چند ساعتی کار کنیم و بعد یک استراحتی بکنیم.

۲۴- ما جز در زمینه اخلاقی باید کاملا انعطاف پذیر باشیم هیچ چیزی به جز اصول اخلاقی که مطلقند شایسته غیر قابل انعطاف بودن نیست یعنی خشک و سفت و سخت با موضوع ها برخورد نکنید.

۲۵- حرف های بد و منفی به خودتان نگوئید. به خودتان نگوئید خاک به سرت یا بدخت یا تو آدم نمیشی یا ...

۲۶- اگر آدمی هستید که خیلی کارهای روتین و تکراری دارید یک مقدار آنها را به هم بزنید برای اینکه اگر انسان اینطور باشد تبدیل به یک ماشین میشود و آن بحثی که مارکس می کند مساله بیگانگی است یعنی به زودی شما از دیگران هم که بگذریم با خودتان بیگانه می شوید .

۲۷- مدتی بعد از هر سفر تفریحی وقت برای راحت و استراحت بگذارید تا خستگی این دوران تفریح را از خودتان دور کنید.

۲۸- اگر یک کاری خیلی مشکل است و آنقدرها اهمیتی ندارد ولی قرارش را از قبل با خودتان گذاشتید آن را بهم بزنید.

۲۹- روزی که از مردم چیزی را میپرسید تکرار کنید و مطمئن شوید که فهمیدند مخصوصاً وقتی آقایان به هم آدرس میدهند بدانید که گم شدید چون نه آنی که آدرس میدهد دقیق است نه آنی که آدرس میگیرد دقیق گوش میدهد که بفهمد.

۳۰- هر وقت لازم است نه بگویید و هر وقت از شما درخواست نامشروع می کنند به راحتی نه بگویید و قرار است که پنج ثانیه بعد از گفتن نه یادتان برودنه اینکه بعد از نه گفتن حالا به جان خودتان بیفتید که چرا من نه گفتم.

۳۱- اگر بله گفتید انجام بدهید و دیگر با خودتان چانه نزنید.

۳۲- تلفونهای تان را قطع کنید مگر آدم چقدر میتواند به مردم بگوید هر وقت خواستید مزاحم من شوید البته اگر تلفونتان زنگ میخورد و شما احساس خوبی میکنید باید بدانید که عمق جدایی و تنهاییتان است چون یکدفعه احساس میکنید آنقدر مهم هستید که یک نفر به شما زنگ زده.

۳۳- احتیاجات شما وظیفه، مسوولیت، اولویت و ترجیح اول شماست. هر کسی قرار است احتیاجات خودش اول باشد ما بعد از اینکه احتیاجات خود مان را رفع کردیم میتوانیم به دیگران توجهی داشته باشیم ما به این دنیا نیامدیم که احتیاجات دیگران را که خودشان برای خودشان برآورده نمیکند ما برای شان برآورده کنیم!

۳۴- اطرافیان ناراحت و نگران را رها کنید و یا لا اقل در مقابلشان کر شوید و حرف های شان را نشنوید.

۳۵- هر ۲۰ تا ۴۰ دقیقه هر کاری که می کنید یک توقف به خودتان بدهید تا اطلاعات به حافظه بلند مدت منتقل شود.

۳۶- اگر به نور و صدا حساس هستید از چشم بند و گوش بند برای خواب استفاده کنید. ساعت را برای خوابیدن استفاده کنید نه برای بیدار شدن زیرا شما قرار است طبیعی از خواب بلند شوید و نه مصنوعی.

- رازهای زندگی
- مجموعه ده کتاب سلسله موفقیت
- ۳۷- در زندگی نظم و ترتیب داشته باشید نه ظلم و زور چون بسیاری از پدر مادرها وقتی از نظم و انضباط صحبت میکنند قصدشان ظلم و زور است.
- ۳۸- نفسهای عمیق بکشد بطوریکه شکم شما بالا پایین برود و نه قفسه سینه تان.
- ۳۹- نظریات و عقاید خودتان را بنویسید و داشته باشید.
- ۴۰- در هفته یا ماه یک روزی را کاملاً آزاد بگذارید که هرکاری خواستید بکنید.
- ۴۱- کارهای آزاردهنده و بد را اول انجام بدهید.
- ۴۲- دادن مسوولیت و کار به دیگران: وقتی پنج تا کارمند استخدام میکنید قرار نیست شما باز هم مسوولیت کار آنها را به عهده بگیرید. بدترین خیانت پدر و مادر به فرزندشان یا همسر به همسرش این است که فرزند یا همسرشان را از کار بیندازند.
- ۴۳- وقتی ناراحت و عصبانی هستید تا ۱۰۰ هزار هم شده بشمارید تا خشم و عصبانیتتان فروکش کند.
- ۴۴- یک جاده و فقط یک جاده انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود می برد و آن هم جاده بخشش است که با گذشت و تحمل فداکاری متفاوت است. اگر اهل بخشش نیستید بدبختید.
- ۴۵- در زندگی از نصف هر چیزی که می خواهید و برایتان میدهند راضی باشید.
- ۴۶- اصلاً خبرهای بد را نپرسید مثلاً نپرسید مگر پشت سر ما در مهمانی چی گفتند.
- ۴۷- بگذارید دیگران برای شما کاری بکنند سلامتی و خوبی و مهربانی اینست که من احتیاجات خودم و دیگران را برآورده کنم اما برتر و بالاتر این است که اجازه بدهم دیگران هم احتیاجات من را برآورده کنند و برای من کاری بکنند.
- ۴۸- زندگی را آنقدر با افکار خوب، گفتار خوب، رفتار خوب پر کنید که وقت برای افکار بد، گفتار بد و رفتار بد باقی نماند.
- ۴۹- گذشته در گذشته و آینده نیامده پس گذشته و آینده را رها کنید.
- ۵۰- خوب خودتان باشید نه بهتر از دیگران و نه بهترین.
- ۵۱- اگر مهربان نیستید لاف نا مهربان نباشید.

۵۲- اگر قرضی یا پولی به کسی دادید و دیگر آن آدم را ندیدید شانس آوردید دیگر دنبالش نروید زیرا که این کمترین هزینه ای است که برای همچنین تحفه ای پرداختید.

۵۳- خیلی کوشش برای اول شدن نکنید سعی کنید دومین موشی باشید که به دنبال پنیر میروید زیرا اولی در تله موش گرفتار شده و شما با خیال آسوده پنیرتان را می خورید.

۵۴- اگر دیدید در زندگی همه به سمت شما می آیند بدانید گرفتارید و راه را اشتباه میروید. لذا اگر همه شما را دوست دارند و همه از شما خوششان میاید بدانید گرفتارید زیرا یا دروغگوید و فریبکار یا آنها احمق و ابله هستند و به زودی همه چیز خراب خواهد شد.

۵۵- چون دیگران نمی دانند و نمی خواهند بدانند و اهمیت هم نمی دهند که شما کی هستید پس لطفا خودتان باشید.

داستان آموزنده:

روزی مردی از کنار جنگلی می گذشت مرد دیگری را دید که با اره ای کند به سختی مشغول بریدن شاخه های درختان است.

پرسید ای مرد چرا اره ات را تیز نمی کنی تا سریعتر شاخه ها را ببری. مرد گفت وقت ندارم باید هیزم ها را تحویل دهم کارم خیلی زیاد است و حتی گاه شب ها هم کار میکنم تا سفارش ها را به موقع برسانم دیگر وقتی برای تیز کردن اره نمی ماند.

مرد داستان ما اگر گاهی می ایستاد و وقتی برای تیز کردن اره اش می گذاشت شاید دیگر با کمبود وقت مواجه نمی شد چون بدون شک با اره کند نمی توان سریع و موثر کار کرد.

حکایت بیشتر ما انسانها نیز همین است.

باید اندکی تامل کنیم. گاه ذهن ما بسیار درگیر کار یا تحصیل است و ما با فشار زیاد سعی در پیش کشیدن خود داریم.

گاه باید بایستیم و به درون خود رسیدگی کنیم و اره ذهن و روان خود را تیز کنیم.

زندگی ترکیبی از تناقض هاست.

داستان آموزنده:

موش از شکاف دیوار سر کشید تا ببیند این همه سر و صدا برای چیست. مرد مزرعه دار تازه از شهر رسیده بود و بسته‌ای با خود آورده بود و زنش با خوشحالی مشغول باز کردن بسته بود. موش لب‌هایش را لیسید و با خود گفت: «کاش یک غذای حسابی باشد. اما همین که بسته را باز کردند، از ترس تمام بدنش به لرزه افتاد چون صاحب مزرعه یک تله موش خریده بود. موش با سرعت به مزرعه برگشت تا این خبر جدید را به همه حیوانات بدهد. او به هر کسی که می‌رسید، می‌گفت: «در مزرعه یک تله موش آورده‌اند، صاحب مزرعه یک تله موش خریده است...» مرغ با شنیدن این خبر بال‌هایش را تکان داد و گفت: «آقای موش، برایت متأسفم. از این به بعد خیلی باید مواظب خودت باشی، به هر حال من کاری به تله موش ندارم، تله موش هم ربطی به من ندارد.» میش وقتی خبر تله موش را شنید، صدای بلند سر داد و گفت: «آقای موش من فقط می‌توانم دعایت کنم که در تله نیفتی، چون خودت خوب می‌دانی که تله موش به من ربطی ندارد. مطمئن باش که دعای من پشت و پناه تو خواهد بود. موش که از حیوانات مزرعه انتظار همدردی داشت، به سراغ گاو رفت. اما گاو هم با شنیدن خبر، سری تکان داد و گفت: «من که تا حالا ندیده‌ام یک گاوی در تله موش بیفتد!» او این را گفت و زیر لب خنده‌ای کرد و دوباره مشغول چریدن شد. سرانجام، موش ناامید از همه جا به سوراخ خودش برگشت و در این فکر بود که اگر روزی در تله موش بیفتد، چه می‌شود؟

در نیمه‌های همان شب، صدای شدید به هم خوردن چیزی در خانه پیچید. زن مزرعه دار بلافاصله بلند شد و به سوی انباری رفت تا موش را که در تله افتاده بود، ببیند. او در تاریکی متوجه نشد که آنچه در تله موش تقلا می‌کرده، موش نبود بلکه مار خطرناکی بود که دمش در تله گیر کرده بود. همین که زن به تله موش نزدیک شد، مار پایش را نیش زد و صدای جیغ و فریادش به هوا بلند شد. صاحب مزرعه با شنیدن صدای جیغ از خواب پرید و به طرف صدا رفت. وقتی زنش را در این حال دید او فوراً به بیمارستان رساند. بعد از چند روز، حال وی بهتر شد. اما روزی که به خانه برگشت، هنوز تب داشت. زن همسایه که به عیادت بیمار آمده بود، گفت: برای تقویت بیمار و قطع شدن تب او هیچ غذایی مثل سوپ مرغ نیست. مرد مزرعه دار که زنش را خیلی دوست داشت فوراً به سراغ مرغ رفت و ساعتی بعد بوی خوش سوپ مرغ در خانه پیچید. اما هرچه صیر کردند، تب بیمار قطع نشد. بستگان او شب و روز به خانه آنها رفت و آمد می‌کردند تا جویای سلامتی او شوند. برای همین مرد مزرعه دار مجبور شد، میش را هم قربانی کند تا با گوشت آن برای میهمانان عزیزش غذا بپزد. روزها می‌گذشت و حال زن مزرعه دار هر روز بدتر می‌شد تا این که یک روز صبح، در حالی که

از درد به خود می پیچید از دنیا رفت و خبر مردن او خیلی زود در روستا پیچید. افراد زیادی در مراسم خاکسپاری او شرکت کردند. بنابراین، مرد مزرعه دار مجبور شد از گاوش هم بگذرد و غذای مفصلی برای میهمانان دور و نزدیک تدارک ببیند... حالا، موش به تنهایی در مزرعه می گردید و به حیوانات زبان بسته‌ای فکر می کرد که کاری به کار تله موش نداشتند!

شاید چیزی که امروز مشکل دوست توست فردا مشکل خود تو باشد.

یادمان باشد اگر در یک مکان با یک گروه در حال زندگی یا کار هستیم، تک تک مشکلات افراد گروه باید بصورت گروهی حل شود، این زمان است که قدرت کار گروهی جلوه نمائی میکند.

- پدر بزرگ، درباره چه می نویسد؟

- درباره تو پسر، اما مهمتر از آنچه می نویسم، مدادی است که با آن می نویسم. می خواهم وقتی بزرگ شوی، مثل این مداد بشوی.

پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید:

- اما این هم مثل بقیه مداد هایی است که دیده ام!

پدر بزرگ گفت: بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی، در این مداد پنج صفت هست که اگر به دستشان بیاوری، برای تمام عمرت با دنیا به آرامش می رسی:

صفت اول: می توانی کارهای بزرگ کنی، اما هرگز نباید فراموش کنی که دستی وجود دارد که هر حرکت تو را هدایت می کند. اسم این دست خداست، او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهد.

صفت دوم: باید گاهی از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیز تر می شود (و اثری که از خود به جا می گذارد ظریف تر و باریک تر) پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی، چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه، از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، درواقع برای اینکه خودت را در مسیر درست

نگهداری، مهم است.

صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است.

و سر انجام **پنجمین صفت** مداد: همیشه اثری از خود به جا می گذارد. پس بدان هر کار در زندگی ات می کنی، ردی به جا می گذارد و سعی کن نسبت به هر کار می کنی، هشیار باشی و بدانی چه می کنی.

داستان آموزنده:

در زمان های گذشته ، پادشاهی تخته سنگ را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند. بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد. حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و ... با وجود این هیچ کس تخته سنگ را از وسط بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستایی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد. ناگهان کیسه ای را دید که زیر تخته سنگ قرار داده شده بود ، کیسه را باز کرد و داخل آن سکه های طلا و یک یادداشت پیدا کرد. پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: " هر سد و مانعی می تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.

داستان آموزنده:

تنها بازمانده یک کشتی شکسته به جزیره کوچک خالی از سکنه افتاد. او با دلی لرزان دعا کرد که خدا نجاتش دهد و اگر چه روزها افق را به دنبال یاری رسانی از نظر می گذارند، اما کسی نمی آمد. سرانجام خسته و از پا افتاده موفق شد از تخته پاره ها کلبه ای بسازد تا خود را از عوامل زیان بار محافظت کند و داراییهای اندکش را در آن نگه دارد.

اما روزی که برای جستجوی غذا بیرون رفته بود، به هنگام برگشتن دید که کلبه اش در حال

سوختن است و دودی از آن به آسمان می رود. متأسفانه بدترین اتفاق ممکن افتاده و همه چیز از دست رفته بود. از شدت خشم و اندوه درجا خشک اش زد..... فریاد زد: "خدایا چطور راضی شدی با من چنین کاری کنی؟" صبح روز بعد با صدای بوق کشتی ای که به ساحل نزدیک می شد از خواب پرید. کشتی ای آمده بود تا نجاتش دهد. مرد خسته، از نجات دهندگانش پرسید: شما از کجا فهمیدید که من اینجا هستم؟ آنها جواب دادند: ما متوجه علائمی که با دود می دادی شدیم.

وقتی که اوضاع خراب می شود، ناامید شدن آسان است. ولی ما نباید دلمان را ببازیم..... چون حتی در میان درد و رنج دست خدا در کار زندگی مان است. پس به یاد داشته باش، در زندگی اگر کلبه ات سوخت و خاکستر شد، ممکن است دودهای برخاسته از آن علائمی باشد که عظمت و بزرگی خداوند را به کمک می خواند.

داستان آموزنده:

روزی پادشاهی سالخورده که دو پسرش رادر جنگ با دشمن از دست داده بود، تصمیم گرفت برای خود جانشینی انتخاب کند. پادشاه تمام جوانان شهر را جمع کرد و به هر کدام دانه گیاهی داده از آنها خواست که دانه رادر یک گلدان بکارند و گیاه رشد کرده را در روز معینی نزد او بیاورند. پینگ یکی از جوان ها بود و تصمیم داشت تمام تلاش خود را برای پادشاه شدن به کار گیرد، بنابراین با تمام جدیت تلاش کرد تادانه را پرورش دهد؛ ولی موفق نشد به این فکر افتاد که دانه را در آب و هوای دیگری پرورش دهد، به همین دلیل به کوهستان رفت و خاک آنجا را هم آزمایش کرد، ولی باز هم موفق نشد.

پینگ حتی با کشاورزان دهکده های اطراف شهر مشورت کرد، ولی همه ی این کارها بی فایده بود و در آخر نتوانست گیاه را پرورش دهد. بالاخره روز موعود فرارسید. همه ی جوان ها در قصر پادشاه جمع شدند و گیاه کوچک خودشان رادر گلدان برای پادشاه آوردند. پادشاه به همه ی گلدانها نگاه کرد. وقتی نوبت به پینگ رسید پادشاه از او پرسید: «پس گیاه تو کو؟» پینگ ماجرا را برای پادشاه تعریف کرد. در این هنگام پادشاه دست پینگ را بالا برد و او را جانشین خود اعلام کرد. همه ی جوانان اعتراض کردند. پادشاه روی تخت نشست و گفت: «این جوان درستکارترین جوان شهر است. من قبلاً همه ی دانه ها را در آب جوشانده بودم، بنابراین هیچ یک از دانه ها نباید رشد می کردند.» پادشاه ادامه داد: «مردم به پادشاهی نیاز دارند که با آنها صادق باشد نه پادشاهی که برای

رسیدن به قدرت و حفظ آن به هر کار خلافی دست بزند.»
اکثر ما بعضی وقتها فکر می کنیم اگه صادقانه حرف بزنیم به ضررماست اما واقعا " ضرری که از راستگویی عاید ما می شه خود حکمتی داره اگه پینگ راستشو نمی گفت هیچ وقت پادشاه نمی شد. مهمترین موفقیتها اعتماد دیگران است که تنها با صداقت به دست می آید.

شعری زیبا از فریدون مشیری

تقدیم به همه دوستان عزیز

من دلم می خواهدخانه ای داشته باشم پر دوست،

کنج هر دیوارش دوست هایم بنشینند آرام

گل بگو گل بشنو...؛

هر کسی می خواهد

وارد خانه پر عشق و صفایم گردد

یک سبد بوی گل سرخ

به من هدیه کند.

شرط وارد گشتن

شست و شوی دل هاست

شرط آن داشتن

یک دل بی رنگ و ریاست...

بر درش برگ گلی می کوبم

روی آن با قلم سبز بهار

می نویسم ای یار

خانه ی ما اینجاست

تا که سهراب نپرسد دیگر

"خانه دوست کجاست؟"

فریدون «مشیری»

اندرزهایی زیبا از دانشمند بزرگ آلبرت اینشتین

۱. از مواجهه با ترس ها نترس!

او حتی در نوجوانی از به چالش کشیدن نظرات و عقاید اطرافیانش ابایی نداشت. از روش تدریس رایج در مدارس آن زمان راضی نبود. او در یادگیری به تفکر انتقادی در برابر حفظ بی چون و چرای مطالب کتاب ها معتقد بود. اگر قرار بود هر بار که کسی کارهایش را به باد انتقاد می گرفت عقب نشینی کند و دست از تلاش بکشد هیچ وقت به موفقیت نمی رسید. برخی از نظریه های او به سرعت و سهولت در مجامع علمی پذیرفته نشد اما او از پا ننشست، ادامه داد و سرانجام توانست نگاه بشریت را به جهان هستی دگرگون کند. **نشد اما او از پا ننشست، ادامه داد و سرانجام توانست نگاه بشریت را به**

۲. زیاد جدی نگیر!

زمانی که اینشتین در آمریکا به شهرت رسید اغلب مردم او را در خیابان می شناختند و درباره ی نظریه هایش او را سؤال پیچ می کردند. ولی او با لطافت طبع خاص خودش می خندید و می گفت همه من را با پروفسور اینشتین اشتباه می گیرند. با توجه به نوع کاری که انجام می داد (فعالیت عمیق فکری) هیچ کس انتظار شخصیتی شوخ در کسی که با نظریاتش جهان را به لرزه درآورد ندارد. اما تلاش برای نیل به پیروزی کاری نیست که جدیتی همیشگی بطلبد. اندکی شوخ طبعی و شادی در دراز مدت ضامن سلامتی است. اگر اینشتین در تمام مدت کار و فعالیتش جدی و عبوس بود، با کاری که او انجام می داد و مباحث عمیقی که درگیرش شده بود مطمئناً به عرصه جنون می رسید.

۳. گاهی فقط تظاهر کن که مشغول فعالیتی!

مانند بقیه افراد اینشتین هم گاهی حس و حوصله کار نداشت او هم به مرخصی می رفت. اما موفقیت و حجم عظیم یافته های او نشان می دهد که علیرغم آنکه گاهی از کار دست می کشید اما هیچگاه مسیرش را گم نکرد و دست از تلاش نکشید. او به خوبی می دانست که احساسات و عواطف تکیه گاهی مطمئن برای اهداف و آرزوهای بزرگ هستند. **خوبی می دانست که احساسات و عواطف تکیه**

۴. انتقاد پذیر باش!

مثل همه ی بزرگان می دانست که ممکن نیست همه با عقاید و نظراتش موافق باشند و البته لزومی

بر جلب موافقتشان نمی دید. اما این بازخوردها را چالش هایی در ادامه ی راهش می انگاشت و سعی می کرد سخت تر کار کند تا به آن ها ثابت شود که اشتباه می کنند و او درست می گوید. تلاش برای جلب رضایت و اعتماد منتقدین تنها اتلاف وقت و انرژی است که می توانی از آن برای پیشبرد کارت فارغ از نظرات و عقاید دیگران استفاده کنی.

۵. شکست را سخت در آغوش بگیر!

فیزیک جزء علوم دقیق است اما بعید می دانم هیچ فیزیکدانی در همان ابتدای مواجهه با آن به همه ی ابعادش مسلط شده باشد. اینشتین معتقد بود موفقیت یعنی روند یادگیری در گذر زمان! تنها هدف و مأموریت اشتباهات، آموزش نکات کوچک و بزرگ به او بود. اشتباهاتی که با برگشتن و تصحیح آن ها روی تخته سیاه کارگاهش، راهش را در حرکت دوباره در آن مسیر هموارتر می ساخت. یکی از معطلاتی که همواره ما را عقب نگه می دارد ترس از ارتکاب اشتباه است. در دراز مدت در می یابی که سکوت و سکون به مراتب بدتر و مضرتر از رفتن و اشتباه کردن است. اشتباه در واقع یعنی به پیش رفتن و یادگرفتن آن چه نباید انجام داد.

۶. قدم های کوچک بسوی هدف:

اکثر ما موفقیت را قله ای دور از دسترس می بینیم و این گاهی باعث می شود هیچ تمایلی به سعی و تلاش از خود نشان ندهیم. چرا سختی بکشیم وقتی به هر حال این راه طی می شود و به پایان می رسد؟ این تصور از پیروزی اشتباه و مهلک است. اینشتین روز و شب تلاش کرد و بر کاستی ها و مسائل علم فیزیک غلبه کرد اما نه یک شبه! هدفی غایی در ذهن داشت و می دانست با هر گامی که به جلو بر می دارد یک قدم به آن چه در ذهنش دارد نزدیکتر می شود. کار کوچکی که در یک زمان محدود انجام می دهی شاید به نظر بزرگ و مهم نرسد اما بدان که در مقیاس بزرگتر حرکتی است کوچک در مسیری طولانی به سوی هدفی بزرگ!

۷. خودخواه نباش!

موفقیت های اینشتین موجب حسن شهرت و محبوبیتش در جهان شد. وی بدون هیچ گونه چشمداشت و تمایلی به کسب قدرت یا ثروت موجب پیشرفت و تعالی نوع بشر شد! او خیر و صلاح انسان ها را سرلوحه ی راهش قرار داد و تا رسیدن به آن از پا ننشست. به خاطر داشته باشیم که ما در این دنیا تنها نیستیم و تنها برای خودمان زندگی نمی کنیم. وقتی سخاوتمندانه، با رویی گشاده و قلبی

سبکبار و رها به دیگران خدمت کنیم جهان تبدیل به مکانی بهتر می شود و این امر کمک می کند تا در مسیر زندگی دگرش یابیم و انسان های بهتری شویم.

۸. تنها به ساز خودت برقص!

اینستین از دنباله روی های کورانه و بی فکر مردم متنفر بود. اگر به دیگران اجازه بدهی در مورد توانایی های اظهار نظر کنند باید تنها به رؤیای پیروزی و کامیابی بسنده کنی. آنچه اطرافیان در مورد ما می گویند نظراتی است که البته وحی منزل نیستند و در بیشتر موارد باید به آرامی از کنار آن ها گذشت. قدرت اندیشه و اختیار موهبتی بزرگ برای همه ی انسان هاست. دنیا با آن چه امروز می بینیم بسیار تفاوت داشت اگر اینستین تحت تأثیر حرف کسی قرار می گرفت که در کودکی به او گفته بود: به درد هیچ کاری نمی خورد!

۹. همیشه برای یادگیری و پیشرفت حرص و ولع داشته باش!

او خودش را صاحب استعداد خاصی نمی دید تنها تفاوتش این بود که بسیار کنجکاو بود. او سیری ناپذیر بود. هر مقاله و نظریه ای گامی بود به سوی پرسش و پاسخ بعدی! بعدی! بعدی! همیشه به دنبال تازه ها! همیشه در حال رشد و بالیدن! اگر این صفات را در خودمان نهادینه کنیم به موفقیت نزدیکتر می شویم. سمی ترین تفکر ممکن آن است که فکر کنیم آن چه انجام داده ایم کافی است! احساس کامل بودن را در خودت از بین ببر تا راحت را برای پیشرفت هموار سازی!

۱۰. ادامه بده! از پا ننشین!

در مسیر پیش روی به سوی آمال و آرزوهای ممکن است با موانع زیادی روبرو شوی. اما این دلیل نمی شود که عقب نشینی کنی و بازی را واگذار کنی! این فقط نشان می دهد که چقدر اراده ات سست و بی جان است! اینستین کسی بود که سعی کرد در زندگی با مسائل و مشکلات کنار بیاید و آن ها را قدم به قدم حل کند.

داستان آموزنده:

پسر بچه ای وارد یک بستنی فروشی شد و پشت میزی نشست. پیشخدمت یک لیوان آب برایش آورد.

پسر بچه پرسید: یک بستنی میوه ای چنده؟

پیشخدمت پاسخ داد: ۵۰ سنت.

پسر بچه دستش را در جیبش برد و شروع به شمردن کرد. بعد پرسید: یک بستنی ساده چنده؟

در همین حال تعدادی از مشتریان در انتظار میز خالی بودند. پیشخدمت باعصبانیت پاسخ داد: ۲۵ سنت.

پسر بچه دوباره شروع به شمردن کرد و گفت: لطفا یک بستنی ساده.

پیشخدمت بستنی را آورد و به دنبال کار خود رفت. پسرک نیز پس از خوردن بستنی پول را به صندوق پرداخت و رفت.

وقتی پیشخدمت برگشت از آنچه دید حیرت کرد. آنچه در کنار ظرف خالی بستنی ۱ اسکه ۵۰ سنتی بود او ۲۵ سنت باقی را به عنوان انعام پیشخدمت گذاشته بود.

داستان فوق العاده زیبا و آموزنده تقلای پروانه:

ناگهان تقلای پروانه متوقف شد و به نظر رسید که خسته شده و دیگر نمی تواند به تلاشش ادامه دهد.

آن شخص مصمم شد به پروانه کمک کند و با برش قیچی سوراخ پيله را گشاد کرد و پروانه به راحتی از پيله خارج شد اما جثه اش ضعیف و بالهایش چروکیده بودند.

آن شخص به تماشای پروانه ادامه داد، او انتظار داشت پر پروانه گسترده و مستحکم شود و از جثه او محافظت کند اما چنین نشد.

در واقع پروانه ناچار شد همه عمر را روی زمین بخزد و هرگز نتوانست با بالهایش پرواز کند. آن شخص مهربان نفهمید که محدودیت پيله و تقلا برای خارج شدن از سوراخ ریز آن را خدا برای

پروانه قرار داده بود تا به آن وسیله مایعی از بدنش ترشح شود و پس از خروج از پيله به او امکان پرواز دهد.

گاهی اوقات در زندگی فقط به تقلا نیاز داریم، اگر خداوند مقرر میکرد بدون هیچ مشکلی زندگی کنیم فلج میشدیم، به اندازه کافی قوی نمیشدیم و هرگز نمی توانستیم پرواکنیم!!!

آلفرد نوبل:

آلفرد نوبل از جمله افراد معدودی بود که این شانس را داشت تا قبل از مردن، آگهی وفاتش را بخواند! حتما می دانید که نوبل مخترع دینامیت است. زمانی که برادرش لودویگ فوت شد، روزنامه‌ها اشتباهاً فکر کردند که نوبل معروف (مخترع دینامیت) مرده است. آلفرد وقتی صبح روزنامه‌ها را می خواند با دیدن آگهی صفحه اول، میخکوب شد: "آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ آورترین سلاح بشری مرد!" آلفرد، خیلی ناراحت شد. باخود فکر کرد: آیا خوب است که من را پس از مرگ این گونه بشناسند؟

سریع وصیت نامه‌اش را آورد. جمله‌های بسیاری را خط زد و اصلاح کرد. پیشنهاد کرد ثروتش صرف جایزه‌ای برای صلح و پیشرفت‌های صلح آمیز شود.

امروزه نوبل را نه به نام دینامیت، بلکه به نام مبدع جایزه صلح نوبل، جایزه‌های فیزیک و کیمیا نوبل و ... می‌شناسیم. او امروز، هویت دیگری دارد.

یک تصمیم، برای تغییر یک سرنوشت کافی است! ساعتی اندیشیدن برتر از هفتاد سال عبادت است.

این نوشته فریدون مشیری را هر روز بخوانید!

یاد من باشد فردا دم صبح جور دیگر باشم
بد نگویم به هوا، آب، زمین
مهربان باشم، با مردم شهر و فراموش کنم، هر چه گذشت
خانه ی دل، بتکانم از غم
و به دستمالی از جنس گذشت، بزدایم دیگر، تار کدورت اگر دل
مشت را باز کنم، تا که دستی گردد
و به لبخندی خوش دست در دست زمان بگذارم
یاد من باشد فردا دم صبح به نسیم از سر صدق، سلامی بدهم
و به انگشت نخی خواهم بست تا فراموش، نگردد فردا
زندگی شیرین است، زندگی باید کرد
گرچه دیر است ولی
کاسه ای آب به پشت سر لبخند بریزم، شاید
به سلامت ز سفر برگردد
بذر امید بکارم، در دل
لحظه را دریابم
من به بازار محبت بروم فردا صبح
مهربانی خودم، عرضه کنم
یک بغل عشق از آنجا بخرم
یاد من باشد فردا حتما
به سلامی، دل همسایه ی خود شاد کنم
بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در
چشم بر کوچه بدوزم با شوق
تا که شاید برسد همسفری، ببرد این دل مارا با خود
و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست
یاد من باشد فردا حتما
باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست
و بدانم که اگر دیر کنم، مهلتی نیست مرا
و بدانم که شبی خواهم رفت
و شبی هست، که نیست، پس از آن فردایی

سلسله موفقیت ۷

خشم

و

عصبانیت

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۴ خورشیدی

تقدیم به عزیزانی که صلح و آرامش
را دوست دارند

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا

مِن حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ

پس به برکت رحمت الهی با آنان نرمخو و پرمهرشدی و اگر تندخو

وسختدل بودی قطعاً از پیرامون تو پراکنده می شدند پس از آنان

درگذر و بر ایشان آمرزش بخواه و در کارها با آنان مشورت کن.

خشم و عصبانیت

خشم یک احساس بد و منفی است و وقتی به وجود میاید که کسی مخالف توقع ما عمل کند.

عصبانیت یک رفتار بد و منفی می باشد که سبب آزار و آسیب خود و دیگری می شود.

خشم و عصبانیت آبی است که بر روی آتش اضطراب در وجود ما ریخته میشود و در واقع با عصبانی شدن اضطراب را از درونمان تخلیه میکنیم.

به صورت کلی کسانی که مشکل خشم و عصبانیت دارند احتمالاً از موضوع اضطراب آگاه یا نا آگاه رنج میبرند.

انسان خشمگین میشود بخاطریکه خشم غیر ارادی است ولی عصبانیت ارادی و انتخابی است، مثلاً ما جلو مهمانبالای اولاد خود با وجود خشمگین شدن عصبانی نمیشویم یعنی میتوانیم خشم خود را به عصبانیت تبدیل نکنیم.

بسیاری از مردم به اشتباه تصور میکنند که انسانهای عصبانی شجاع و راحت و دارای قدرت هستند در حالیکه فرد عصبانی از نظر علمی دارایدو مشخصه اصلی و اساسی است (ترس و درد).

بدین معنا که فرد عصبانی بسیار ترسو بوده و ترس خود را در پشت عصبانیت پنهان میکند و در واقع عصبانیت او نشان دهنده اینست که درد میبرد و رنج میکشد.

عصبانیت یک خصلت انسانی نیست. مجبور نیستید چیزی را که هیچ فایده ای به حال یک انسان شاد و سازنده ندارد در وجود خودتان حفظ کنید. این یک نقطه ضعف است ، نوعی آنفلوانزای روانی است که همانند هر بیماری جسمی ، قابلیت و توانایی های شما را نابود می کند. پس باید یاد بگیرید برای اعمال و عقاید دیگران آن چنان قدرتی قائل نشوید که بتوانند شما را پریشان و آشفته سازند. زمانی که خویشتن را ارزشمند بدانید و اجازه ندهید دیگران اختیار شما را در دست گیرند آن زمان دیگر خود را با عصبانیت در لحظات حال آزار نخواهید داد و با آن وداع خواهید کرد.

لطف نموده بنویسید که کدام موضوعات شما را خشمگین می سازد:

..... : -۱

..... : -۲

..... : -۳

..... : -۴

..... : -۵

..... : -۶

..... : -۷

..... : -۸

..... : -۹

..... : -۱۰

..... : -۱۱

..... : -۱۲

علل خشم

- جلوگیری از رفتار هدمند.
- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن.
- مورد پیشداوری یا بی مهری قرار گرفتن.
- مورد فریب یا عهدشکنی قرار گرفتن.
- تحقیر شدن احساسات ، ارزش ها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران.
- مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم.
- صدمه دیدن در نتیجه بی توجهی نسبت به خود.
- رفتار حاکی از بی توجهی دیگران.
- مورد تجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن.
- قربانی شدن.

از سوی دیگر، محققان علل خشم را موارد زیر می دانند:

- میزان آسیب یا خطر: هر گاه فرد با اعمالی از سوی دیگران مواجه شود که آسیب زننده و مزاحم اهداف و خواسته های او باشد و جبران آن آسان نباشد، به احتمال زیاد خشمگین می شود.
- علت آسیب یا خطر: اگر افراد در معرض آسیبهای عمدی افراد دیگر که قابل پیشگیری هم بوده است ، قرار گیرند به احتمال زیاد خشمگین می شوند.
- آسیب یا خطر غیرمنتظره: در صورتی که آسیب یا خطر غیرمنتظره پیش بیاید، افراد خشمگین می شوند.

لطف نموده بنویسید وقتی که خشمگین می شوید چه نوع برخورد می کنید:

- : -۱
- : -۲
- : -۳
- : -۴
- : -۵
- : -۶
- : -۷
- : -۸
- : -۹
- : -۱۰
- : -۱۱
- : -۱۲

چرا عصبانی میشویم

در فعالیت ذهنی افراد عصبانی سیستم استدلالی و فکری از ده مرحله در زمان کمتر از ۱/۱۸ ثانیه عبور کرده و در نتیجه عصبانی میشوند و رفتاری را به نشانه عصبانیت انجام میدهند.

این مراحل به اختصار با راه حل آنها به قرار زیر اند:

- ۱- **استدلال غلط** : فرد عصبانی اولین نتیجه ای که میگیرد این است که من به خواسته، هدف، سهم، حق، نیاز و احتیاج خودم نرسیده ام و نباید با من چنین میشد.

نتیجه گیری درست: در دنیایی که ما با این همه محدودیت و محرومیت همراه هستیم به همه خواسته هایمان میرسیم. در بیشتر اوقات خواسته ما حق و سهم دیگر است. دنیا را به سفارش ما و شما درست نکرده اند که به هر چه بخواهیم برسیم.

باید متذکر شد که در بسیاری موارد خودخواهی و خودمحوری ما است که زمانی به خواسته اینرسیدیم به یکباره به هم میریزم و فکر میکنیم که مشکلی پیشآمده که باید برایش کاری کنیم.

۲- استدلال غلط : من به خاطر نرسیدن به هدفها و خواسته هایم احساس بدی دارم.

نتیجه گیری درست: در بیشتر موارد درد و رنج من ناشی از نظام باورها و سیستم ارزشیابی من است. احساس و نظر من ملاک اندازه گیری دنیا نیست. اگر احساس من بد است دلیل بر این نیست که واقعیت خارج نیز این باشد. حال من نشان دهنده دنیای بیرون نیست. حال من اگر بد یا خوب باشد دنیا کار خودش را میکند.

همچنان از نظر علمی میدانم هیچ کسی به اندازه خودم من را تحقیر و سرزنش نمیکند و آسیب نمیزند و این افکار و عقاید من است که به من آسیب میزند.

۳- استدلال غلط : این شما بودید که سهم و حق من را نادیده گرفتید و به آن تجاوز کردید.

نتیجه گیری درست: در بسیاری موارد ما با تجاوز روبرو نیستیم بلکه دیگران نیز حق و سهمی دارند و ما به عنوان یک انسان با بقیه جهان در ارتباطیم و همیشه با ارتباطی بسیار نزدیک در معرض نوعی حالات مختلف بخاطر رفتار دیگران قرار میگیریم و این موضوع را با حریم و حقوق اشتباه گرفتن اصلا با واقعیات نمیخواند. در ضمن حق و سهم من بر اساس نظر و سیستم ارزشیابی من نیست بلکه بر اساس توافق و قرارداد و اصول اخلاقی و انسانی مشخص میشود.

۴- استدلال غلط : شما علت و سبب و موجب همه مشکلات من در حال حاضر و در بسیاری موارد حتی در آینده نیز خواهید بود.

نتیجه گیری درست: در بسیاری موارد علت، سبب و موجب مشکلات من فقط و فقط خود من هستم. روزی که شما دیگران را علت و سبب مشکلات خود میکنید در حقیقت خود را ضعیف و زبون قلمداد کرده اید و در حقیقت این کار که به نوعی سلب مسوولیت از خود و مقصر دانستن دیگران است به حل مشکلات و مسائل ما کمک نمیکند و بر فرض اینکه حتی اگر او مقصر بوده مسول قرار

دادن خودم در رابطه با او به عنوان دوست یا کارمند یا غیره فقط و فقط خود من هستم و شاید میتوانستم خودم را در این شرایط با او قرار ندهم.

۵- استدلال غلط : شما به عنوان یک دوست یا همکار نباید اینکار را میکردید و رفتار شما با اصول اخلاقی و انسانی در تضاد است بنابر این شما باید آنها و نبایدها را زیر پا گذاشته اید.

نتیجه گیری درست: میدانیم انسان موجود ناقص و حتمی الخطا است. وقتیکه ما خودمان هزاران اشتباه را انجام میدهیم میبایست برای دیگران نیز این حق را قائل شویم و میدانیم انسانها به هزاران دلیل کارهایی را میکنند که خودشان آنقدرها متوجه آن نبوده و از نتیجه آن با خبر نیستند پیش این تصور که تو نباید چنین میکردی اصلا با واقعیت نمیخواند.

۶- استدلال غلط : شما کار بسیار بد و غلطی کرده اید.

نتیجه گیری درست: ما در دنیایی زندگی میکنیم که حدود ۹۰ درصد دنیا تفاوت است و شاید حدود ۵ درصد آن خوب و ۵ درصد آن بد باشد لذا خیلی از اوقات انسانها کار بدی نمیکنند بلکه فقط کار مختلف و متفاوتی از ما را انجام میدهند.

این باور بسیار غلط و بیمار گونه که فکر کنیم کل حقیقت دنیا در دست من است و من درست میگویم و فکر من درست است و بقیه اشتباه میکنند نشان از یک خود شیفتگی بیمارگونه است. بر فرض که کسی کار بدی کرد ما باید این نکته را در نظر بگیریم که ممکن است آن شخص از رشد کافی برخوردار نبوده و ممکن است یک بیمار و گرفتار و فرد دور از واقعیتی باشد.

و نیز یادمان باشد عدالت در جایی معنا دارد که بی عدالتی زیاد است و راستگویی زمانی ارزش دارد که دروغ وجود دارد زیرا اگر همه راست میگفتند دیگر چیزی به اسم صداقت ارزش نمیداشت و حال اگر ما نیز بخواهیم همانند دیگران همان کار بد را به نوعی دیگر تکرار کنیم در همان مسیر انجام کار نامناسب قدم برداشته ایم.

۷- استدلال غلط : شما نه تنها کار بد و غلطی کرده اید بلکه شما انسان بدی هستید یا حتی میگوییم شما گناهکار، فاسد، مجرم و متجاوزید، لذا موضوع را از رفتار به هویت و شخصیت منتقل میکنیم یعنی شما دروغ نگفتید بلکه شما دروغگو هستید و یا کار ابلهانه ای نکردید بلکه ابله هستید.

نتیجه گیری درست: به نظر شما کسی که هزاران بار راست گفته است حال با یک دروغ باید او را دروغگو خطاب کنیم؟ یک چنین تفکری نشانه عدم توجه به اصول اخلاقی است. قرار نیست ما کسی را بخاطر یکبار انجام کار ناشایست و یا حرف دروغ سرزنش کنیم.

باید متذکر شد افرادی که با دیگران چنین رفتار بیرحمانه ای دارند در تنهایی خود نیز با خود نان چنین میکنند.

۸- استدلال غلط : فردی که اشتباه کرده باید مجازات و تنبیه شود.

نتیجه گیری درست: عدالت فقط تنبیه و مجازات نیست. عدالت به معنی برقراری نظم و ترتیب و برادری و برابری و توزیع عادلانه همه آنچه در جهان وجود دارد می باشد.

۹- استدلال غلط : من حق دارم و اجازه دارم که شما را تنبیه کنم.

نتیجه گیری درست: وقتی کار قضاوت به آنجا برسد که فرد به یکباره دادگاه شده و در مقام قاضی، دادستان، وکیل مدافع و هیئت منصفه وارد عمل شده و احکام را نه بر اساس قوانین و مقررات بلکه با نظر فردی و شخصیا اجرا کند و حتی بخاطر یکخطای کوچک فرد محکوم را به شدت مجازات و تنبیه کند و این تصور را داشته باشد که فرد محکوم احتیاج به هیچ دفاع یا بازپرسی ابراز نظر و عقیده ای ندارد، ناشی از انحراف او از اصول اخلاقی و فاصله گرفتن از عدالت و انصاف واقعی است.

۱۰- استدلال غلط : من باید تصمیم بگیرم که چگونه تو را مجازات کنم و بنا براین زمان و مکان و نحوه و نوع مجازات را انتخاب میکنم و این عمل انتخاب شده را انجام میدهم.

نتیجه گیری کلی: انسان در این مرحله به یکباره همه چیز را درباره انسان نادیده میگیرد و فقط حال و احساس و نظر خودش را مبنای رفتار خودش در چارچوب مجازات دیگران قرار میدهد و عصبانی شده و از رفتارهایی نظیر داد زدن تا بی عزتی و ناسزا گفتن و یا در حالت شدید حتی عمل قتل را انجام میدهد. حال اگر آن فرد در گذشتن از هریک از مراحل فوق در مقابل تفکرش ایستاده و خود را با دیدن اشتباه خود منصرف کند عصبانی نمیشود.

چه کنیم که کمتر خشمگین شویم؟

ممکن است سوالتان این باشد که اگر ما قرار است عصبانی نشویم پس با این احساس خشم خود چگونه برخوردی را داشته باشیم که این بحث بسیار مفصلی بوده که در اینجا به ذکر چند نکته مرتبط با موضوع خشم میپردازیم :

۱- موضوع خشم و عصبانیت و موضوع خلق و خوی یک موضوع ارثی نیز است یعنی به زبان تمثیلی بعضی ها در وقت تولد پوست روانی کلفتی دارند و در برخورد با موضوعهای خشمگین کننده کمتر دردشان میاید ولی بعضی ها در وقت تولد پوست روانی حساس و خیلی نازک و یا حتی آسیب دیده ای دارند که باعث میشود موضوعات خشمگین کننده کوچک هم برای آنها درد زیادی داشته باشد.

۲- باید بپذیریم در تحلیل نهایی خشم نتیجه یک چیز است و آن هم انتظار و توقع یعنی آدمهایی که زیاد خشمگین میشوند معمولا آدمهای پر توقع و پر انتظاری هستند.

پس به میزانی که انتظار و توقع شما از دنیا و مردم آن بالاتر باشد زیادتر خشمگینمی شوید.

زمانیکه انتظار عدالت ، صداقت ، مهربانی، خوبی و قدرشناسی از جانب دیگرانرا نداشته باشید احساس بهتری میکنید.

یادتان باشد مشکل انتظار بالا اینست که به میزانی که انتظارتان از دیگران بالاست و توقع دارید به همان نسبت انتظارتان از خودتان بالاست و نسبت به خودتان سخت گیر تر هستید و از دست خودتان هم بسیار خشمگین خواهید شد و دعوای درونی زیادی با خودتان هم میکنید.

۳- باید بپذیریم دنیا و طبیعت و زندگی پر از محدودیت است. دنیا رستوران نیست که سفارش بدهیم تا هر چیزی خواستیم برایمان بیارند.

باید بپذیریم که ما در زندگی در بهترین حالت به ۷۰ یا ۸۰ درصد چیزهایی که میخواهیم نمیرسیم پس این تصور که منو شما هر چیزیدر زندگی خواستیم باید برایمان فراهم شود و اگر چیزی خواستیم نشد منو شما را خشمگین کند با واقعتهای دنیای امروز همخوانی ندارد.

۴- باید بپذیریم تار و پود زندگی در بسیاری موارد با درد و رنج همراه است و ما باید این رنج و سختی در زندگی را بپذیریم و آن را به عنوان مبارزه یا چالش زندگی تلقی کنیم.

این تصور که زندگی منو شما باید ساده و راحت باشد و ما همیشه راحت و آسوده باشیم اصلا با واقعتهای نمیخواند.

البته نکته مهم این است که ما باید سعی کنیم درد و رنجهای مشروع مثل سختی ورزش کردن، کار کردن یا سختی درس خواندن را تحمل کنیم تا گرفتار درد و رنج نامشروع مثل درد و رنج ناشی از اضطراب و افسردگی و خشم و ... نشویم.

۵- نکته بعدی که باید توجه کنیم اینست که همه آدمها در طول روز خشمگین میشوند و خشم غیر ارادی است ولی مهم این است که انسان سالم در طول روز شاید سه یا چهار بار خشمگین شده و انسان بیمار صد بار خشمگین می شود.

البته باز هم تکرار میکنم انسان سالم این احساس خشم را به رفتار عصبانیت تبدیل نمیکند.

۶- در دام فکر عدالت گرفتار نشوید، اگر قرار بود امور جهان طوری تنظیم شود که همه چیز منصفانه باشد، هیچ موجود زنده ای نمی توانست حتی یک روز هم دوام بیاورد. پرنندگان مجاز به خوردن کرمها نبودند، و خواسته های فردی تمامی موجودات می بایست برآورده شود. با این که در فرهنگ ما سیاستمداران در همه نطق های انتخاباتی خود وعده می دهند که ما برابری و عدالت را برای همگان می خواهیم، با وجود این بی عدالتی ها روزها در پی یکدیگر و قرن ها در پی هم ادامه می یابد چون بی عدالتی، تغییر ناپذیر و همیشگی است اما شما با بینش نو و بی انتهای خودتان می توانید تصمیم بگیرید که با این بی عدالتی مبارزه نمایید و تسلیم رکود عاطفی ناشی از آن نشوید.

حتی می توانید برای از بین بردن بی عدالتی با دیگران همکاری کنید ولی باید بکوشید و همچنین تصمیم بگیرید که به خاطر آن دچار اختلالات روانی نگردید.

۷- شما با احساس خشمستان یکی از این چهار نوع برخورد را میتوانید داشته باشید:

- **کنترل خشم یا فرو خوردن خشم:** این برخورد با خشم بسیار ویرانگر بوده و موجب بیماریها و گرفتاریهای روانی فراوانی میشود.

پس به هیچ عنوان ما قرار نیست خشم خودمان را بخوریم چون خوردن خشم دقیقا مانند خوردن سم و زهر به داخل بدن روانی ماست.

- **ابراز خشم:** وقتی است که شما صمیمانه و صادقانه با لحنی آرام و مودبانه موضوع ناراحت شدنتان را با طرف مقابل در میان میگذارید.

- **عصبانیت:** وقتی که شما خشم خودتان را به صورت رفتار پرخاشگرانه یا داد زدن و یا ناسزا گفتن و یا برخورد تند و تیز ابراز میکنید در واقع سم و زهر داخل بدن خودتان را به بدن دیگران وارد میکنید. این از نظر اخلاقی کاری بسیار زشت و ناپسند و شدیداً غیر اخلاقی است. این رفتار پیامدهای بلند مدت زیادی داشته و باعث میشود خشم و کینه و دشمنی در دل اطرافیان نسبت به شما ایجاد شود.

- **مدیریت خشم:** این روش یک روش مفید و بسیار درست و علمی در برخورد با خشم است که استفاده از آن نیازمند آگاهی و دانایی و تا حدودی سلامت روانی میباشد.

به عنوان یک تمثیل در این روش ما بجای اینکه اجازه دهیم رودخانه خروشان خشم باعث خرابی و ویرانی سازه های ما شود یک سد جلو این رودخانه بنا میکنیم و از نیروی این آب خروشان در جهت کشاورزی یا بهبود بهتر شرایط و اوضاع استفاده میکنیم.

در بحث مدیریت خشم بسیار گسترده و وسیع بوده که در اینجا به ذکر چند نکته از آن بصورت خیلی خلاصه اکتفا میکنیم.

- ✓ سعی کنید موضوع را به درستی بفهمید ممکن است برداشت منو شما از موضوع اشتباه باشد.
- ✓ سعی کنید موضوع را به درستی طرح کنید چون خیلی از اوقات موضوعات مورد بحث به درستی فهمیده شده ولی به درستی طرح نمیشوند.
- ✓ سپس دقت کنید که موضوعات طرح شده را به درستی درباره شان بحث کنید و همیشه در بحثها بجای اینکه انگشت اتهام شما به سمت طرف مقابل باشد و سعی در متهم سازی او داشته باشید هدف و نگرستان به سمت حل و فصل مساله باشد و در بحثها و گفتگوها هدفتان برنده شدن نباشد بلکه زمانی شما موضوع را توانستید حل کنید که دو طرف برنده و راضی و خوشحال بحث را به پایان برسانند.
- ✓ اما اگر نتوانستید موضوع را بفهمید و طرح و بحث و حل کنید سعی کنید شرایط و موقعیتتان را تغییر بدهید و اوضاع را دگرگون کنید تا دوباره درگیر این مشکل و موضوع و مساله نشوید.
- ✓ ولی اگر نتوانستین اوضاع را تغییر دهید سعی کنید واقعیت موجود را به عنوان یک واقعیت تلخ بپذیرید و خودتان را با آن سازگار کنید.
- ✓ اما در آخر اگر نتوانستین موضوع و مشکل را بفهمید یا طرح کنید یا بحث کنید یا حل کنید یا تغییر دهید یا بپذیرید، تنها راه حلی که برای شما مانده بی حسی و بی احساسی است. مثل زمانی که

شما را به اتاق عملیات میبرند که تنها درخواستان از داکتر این است که لطفاً من را بی حس و بیهوش کنید که درد عملیات را حس و احساس نکنم. به زبان خودمانی تنها راه حلی که برایمان میماند کوری و کری و لالی هست.

۸- اما مهمترین موضوع این است که خشم و عصبانیت آبی است که بر روی آتش اضطراب ریخته میشود پس اگر من و شما مشکل ترس و اضطرابمان را حل کنیم، بسیاری از مسائل مربوط به خشم و عصبانیت هم برطرف میشوند.

وقتی با ما بد رفتاری می شود یا ناکام می شویم، باید به یاد داشته باشیم که در مقابل خشم یک فرد مقابله کننده هستیم و باید بتوانیم از مهارت های مختلفی برای کنترل خشم خود استفاده کنیم. مهارت های مختلفی برای کنترل خشم وجود دارد که به چند مورد به شرح زیر اشاره میشود:

✓ **خود آرام سازی:** وقتی عصبانی هستیم، استفاده از مهارت های خود آرام سازی بسیار مفید و اثر بخش است. حقیقت دارد که می گویند وقتی عصبانی هستیم پیش از این که پاسخ بدهیم باید تا همد ۱۰ بشماریم. این کار به ما فرصت می دهد تا بهترین راه حل را انتخاب کنیم. همچنین می توانیم با تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام کنیم سپس در وضعیت بهتر و آرام تر راه حل های خود را بررسی کنیم. زمانی که احساس کردیم فشار خونمان در حال افزایش است، میزان خشم خود را روی یک مقیاس صفر تا ۱۰۰ درجه ای، درجه بندی می کنیم سپس خود را آرام می کنیم تا این که میزان خشم مان به سطح پایین تر (۳۰ یا پایین تر) بر گردد. حال تصور کنیم که ناکامی و بد رفتاری بد تر هم شده است. دو باره خشم خود را درجه بندی کنیم و با استفاده از مهارت خود آرام سازی آن را مهار کنیم. اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنیم احساس می کنیم برای مقابله موفقیت آمیز با احساس ناکامی و بد رفتاری در هر زمان آمادگی داریم.

✓ **انجام ارزیابی اولیه منطقی:** یک نطقه شروع خوب برای آموختن شیوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه خود است. وقتی ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام کننده و مشکل ساز به عمل می آوریم باید معین کنیم آیا مساله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه؟ اگر در یافتیم از خشمی بی اساس رنج می بریم، احتمالات این گونه خواسته های نامعقول را از خود مان داریم.

- چون من بشدت میل دارم افراد با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند، پس آنها باید حتما این گونه با من عمل کنند.

- چون من بشدت میل دارم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند و چون من فردی استثنایی هستم پس آنها باید حتما با من خوب رفتار کنند.

- اگرچه ممکن است این عبارت در ظاهر به نظر مان غیر واقع بینانه باشد؛ اما واقعیت این است که همه ما خواسته ها و تقاضاهای غیر منطقی و نامعقولی از زندگی داریم. با توجه به این که آرزو کردن بهترین ها در زندگی میل طبیعی انسان است، همه ما انتظارات و خواسته هایی داریم که همیشه مقعول و منطقی نیستند، از این رو بررسی منطقی بودن ارزیابی های خود را به صورت یک عادت در آوریم. اگر اصرار مان بر این باشد که همه کارها باید همیشه طبق نظر ما پیش رود و دیگران همیشه با ما خوب رفتار کنند و هرگز نباید ناکام شویم، خشمگین می شویم.

در این وضعیت، مهارت در شناخت خواسته های غیر منطقی خود و تغییر دادن آنها به خواسته های منطقی واقع بینانه تر است. به عنوان مثال به جای اصرار کردن بر این خواسته های غیر منطقی با خود ما منطقی حرف بزنیم. مثلا «بسیار مایلم مردم با من منصفانه و با ملاحظه رفتار کنند. وقتی آنها این کار را می کنند خوشحال هستم و زمانی که این گونه بر خورد نمی کنند ناراحتم. با این حال چون قرار نیست که دنیا بر اساس خواسته ها و آرزو های من اداره شود، بنابر این برای مقابله با ناکامی ها و بد رفتاری ها باید خشم خود را کنترل کنم». اگرچه این نوع ارزیابی ها زمانی که کارها طبق نظر ما پیش نمی رود احتمالا موجب ناکامی و ناامیدی می شود، اما به خشم بیهوده منجر نمی شود.

✓ **خلاق بودن:** وقتی هیجانات ناراحت کننده ای را تجربه می کنیم، از طریق گفتار عبارات ذیل

میتوانیم راه حل مفیدی را اتخاذ کنیم:

- این احساسات به نفع من نیست.

- چگونه می توانم به شیوه ای مفید با این احساسات مقابله کنم.

- در بیشتر موارد واکنش فوری ما نسبت به این احساسات بهترین پاسخ ممکن نیست، پس اندکی تامل کنیم.

اگر بتوانیم از خلاقیت خود استفاده کنیم پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان تر خواهد بود. به جای این که بگذاریم هیجان ما را کنترل کند، می توانیم از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کنیم.

✓ **تخلیه انرژی:** وقتی خشم بر ما چیره می شود، تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت های جسمی یا خلاق، مفید و اثر بخش است. فایده تخلیه خشم این است که می توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم بر انگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم، فرآیندی دو مرحله ای است.

مرحله اول، رها ساختن تنش از سیستم است و مرحله دوم حل مساله می باشد.

تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله ای غالباً خوب درک نشده است؛ زیرا افراد به اهمیت مرحله دوم آن توجه نمی کنند. تخلیه انرژی، منبع ناکامی یا بد رفتاری را برطرف نمی کند، بلکه فقط به انسان خویشتنداری می بخشد تا بتواند با منبع خشم مقابله کند. پس همیشه فرایند تخلیه خشم را همراه با مرحله دوم آن یعنی مساله گشایی به کار بیندیم.

✓ **ایمن سازی در مقابل استرس و خشم:** در جریان مواجهه با خشم می توانیم از عبارات زیر استفاده کنیم:

- هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کنم، بیشتر می توانم موقعیت را کنترل کنم.

- این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر می گیرم.

- مساله جدی است، اما من هم آماده ام.

- نفس عمیق میکشم، آرام می باشم و از نیروی فکری استفاده می کنم.

- حق دارم ناراحت باشم، اما باید بر اهداف خود متمرکز شوم.

- اجازه نمی دهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد و باید خویشتندار باشم.

پس از این که با رویداد خاصی مقابله کردیم به تلاشهای خود پاداش دهیم:

- آنقدر ها هم که فکر می کردم سخت نبود.

- در همه مواقع، خوب ظاهر شدم.

- این موقعیت ها آسان نیست، اما به هر حال بخشی از زندگی است.

- وقتی از مهارت های مقابله با خشم استفاده می کنیم، احساس بهتری نسبت به خود داریم.

به دو طریق می توانیم از این عبارات استفاده کنیم.

یکی این که در زمان بر رسی رویدادهای خشم بر انگیز از آنها استفاده کنیم و دیگر آن که پیش از مواجه شدن با رویداد خشم بر انگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود در باره آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنیم.

✓ **جرات ورزی:** جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه صادقانه و مستقیم. افراد با جرات برای خود و دیگران احترام قائلند، آنها مایل نیستند و اجازه نمی دهند دیگران از آنها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته ها و نیازهای دیگران احترام می گذارند و به شیوه مدبرانه با آنها ارتباط بر قرار می کنند.

جرات ورزی چندین مزیت دارد. جرات ورزی به انسان احساس خودکار آمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط مقابل با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می کند. از آنجایی که جرات ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است لازم است انعطاف پذیر باشیم. هر چند ممکن است همیشه به همه خواسته های خود نرسیم، با وجود این نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته ها، نیازها و امیالی دارند جرات ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است.

✓ **پذیرش حقوق و مسئولیت های خود:** افراد بیشتر تفاوت بین خود خواهی و احقاق حقوق خود را نمی دانند. رفتار پرخاشگرانه عملی خود خواهانه است، چون هدف آن بر آورده ساختن نیاز خود بدون توجه به خواسته های دیگران است؛ ولی جرات ورزی نشان می دهد که ما انعطاف پذیر و اهل گفتگو هستیم، همچنین نشان دهنده آن است که ما نسبت به مراقبت از خود متعهدیم. ابراز عقاید، بیان احساسات و دفاع از ارزشهای خود هرگز به منزله خود خواهی نیست. افرادی که ما را به دلیل عقاید و دفاع از حقوقمان بی ملاحظه و خود خواه می نامند، پرخاشگرانه عمل می کنند و می کوشند در ما احساس گناه ایجاد کنند. زمانی که دیگران ما را به خود خواهی و بی ملاحظه بودن متهم می کنند، وسوسه بی جرأتی و تسلیم شدن در ما قوت می گیرد؛ اما این بی جرأتی در واقع نوعی شانه خالی کردن است. وقتی جرات و رزی نداریم از پذیرفتن مسئولیت زندگی خود اجتناب می کنیم.

به عنوان افراد جرات ورز باید بتوانیم در مقابل تلاش دیگران برای دخالت در کار هایمان مقاومت کنیم و همچنین باید انتقادات و مخالفت های آنها را عمل کنیم. هرچه بیشتر منصفانه و سنجیده عمل کنیم، عزت نفس ما بیشتر می شود.

✓ **مذاکره و گفتگو:** برای جلوگیری از خشم بیجا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره و گفتگو بنا کنیم. در برخی موارد می توانیم از طریق تهدید دیگران و غلبه یافتن بر آنها نظر خود را تحمیل کنیم، ولی اگر همیشه بر عمل به شیوه مورد نظر خود اصرار کنیم در نهایت بهای این رفتار خود را خواهیم پرداخت. ممکن است گاهی موفق شویم، ولی تنها و منزوی خواهیم شد. بر عکس اگر همیشه منفعل و تابع خواسته های دیگران باشیم از هر نوع تلاش برای مذاکره و گفتگو اجتناب خواهیم کرد. پس بهترین راه حل آن است که مذاکره کننده خوبی باشیم.

✓ **پی بردن به ارزش گذشت:** درس ارزشمندی که بسیاری از افراد در جریان رشد و تکامل می آموزند، پی بردن به قدرت گذشت است. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده است می بخشد او را از کاری که مرتکب شده است، تبرئه نمی کند. در حقیقت گذشت به معنای از یاد بردن خطای افراد نیست. بلکه هنگامی که کسی خطای کس دیگری را نادیده می گیرد و می بخشد در واقع خود را از خمشگین شدن می رهاند و به امور روزمره خود می پردازد. بخشش و گذشت باعث می شود که در کشمکش ها برگ برنده همیشه در دست ما باشد چون از موضع قدرت و با اعتماد به نفس از خطای افراد چشمپوشی می کنیم. گذشت، قدرت خود کار آمدی و حس کنترل ما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.

عصبی بودن

- ✓ عصبیت یک هویت یا شخصیت است که دارای مجموعه صفاتی میباشد.
- ✓ شخصیت عصبی ده ویژگی دارد:
- ✓ ۱- کوششی به جهت درک واقعیت و کشف حقیقت ندارد.
- ✓ ۲- مسئولیت را به اندازه نمی پذیرد یا بیش از حد مسوول است یا کمتر از حد.
- ✓ ۳- با وقت و زمان مشکل دارد یا در گذشته زندگی میکند یا نگران آینده است.
- ✓ ۴- با مسائل احساسی و عاطفی مخصوصا موضوعات جنسی مشکل دارد.
- ✓ ۵- برخورد نادرست با موضوع خشم خود دارد که یا به صورت خوردن و کنترل خشم است و یا به صورت رفتار عصبانیت.
- ✓ ۶- مشکل عزت نفس دارد و خود را موجودی خوب و دوست داشتنی نمیداند.
- ✓ ۷- مشکل اعتماد به نفس دارد یعنی با خودش میگوید من نمیدانم و نمی توانم یا با وجودیکه میدانم نمیتوانم.
- ✓ ۸- با موضوعهای قدرت و ابرو مشکل دارد.
- ✓ ۹- افرادی بسیار وابسته هستند و کوششی به جهت اندیشه و احساس مستقل داشتن از دیگران نمی کنند.
- ✓ ۱۰- موضوع محبت و دوستی و عشق بزرگترین گرفتاریشان است مثلا ممکن است باور داشته باشند که محبت و عشق یک بازی یا فریب بزرگ است و یا اگر محبت کسی را بخواهند آن را به صورت انحصاری و همیشگی و مطلق و یا حتی در حد فداکاری انتظار دارند.

تیپهای عصبی

شخص عصبی وقتی از مقام رفیع خود ایده آلی درونش به خود فعلی درونش نگاه میکند آن را بسیار حقیر و کوچک میبیند، لذا نسبت به شخصیت و هویت خود دچار تردید شده و از برخورد این دو، تضاد و کشمکش درونی شدیدی در او به وجود می آید. اما گاهی شخص به یکی از این دو بیشتر از دیگری نزدیک میشود، لذا اگر به خود ایده آلیش نزدیکتر باشد و خودش را بیشتر به خود ایده آلیش بیندازد، رفتارش هم مطابق و متناسب با آن میشود یعنی وسعت طلب، گنده دماغ، جاه طلب و متجاوز و پرمدها شده و از دیگران توقع اطاعت و تحسین را دارد و خلاصه شخصیت او تیپ برتری طلب را تشکیل میدهد و اگر بیشتر به خود حقیر شده اش نزدیک باشد احساس درماندگی و بیچارگی

بیشتری کرده و آدمی سلیم و مطیع و سر براه و رام شده و خلاصه به تیپ مهرطلب تبدیل میشود. اما اگر زور هیچیک از این دو غالب نگردد یکی از سه راه حل زیر را برمیگزیند :

۱- یک راه حل اینست که شخص یک عایق بین این دو تضاد به وجود میآورد لذا هم رفتار مهرطلبانه و هم برتری طلبانه پیدا میکند بدون اینکه متوجه چنین تناقضی شود.

۲- یکی از این دو خود را به شدت سرکوب کرده و به دیگری نزدیکتر شود و خود را کلاً مطابق آن فرض کند.

۳- خود را از کشمکش ناشی از این دو دور نگه دارد تا ستیز و تعارض این دو را حس نکند. در اینصورت از لحاظ روانی رابطه اش با درون خودش قطع میشود و یک حالت خشک و منفی پیدا میکند و زندگی معنویش فلج شده و حالت شخصیت عزلت طلب را پیدا میکند. که در مورد این سه تیپ شخصیت (تیپ برتری طلب، تیپ مهرطلب و تیپ عزلت طلب) در کتاب خود شناسی معلومات میدهیم.

مرو راهی که با ریگی بلغزی
 مشو بیدی که با بادی بلرزی
 تو را قدر و تو را قیمت گران است
 مکن کاری که یک ارزن نیرزی
 یاد دارم ز پیر دانشمند
 تو هم از من به یاد دار این پند
 هر چه بر نفس خویش نپسندی
 نیز بر نفس دیگران مپسند
 سعدی

- ✓ از خشمگین شدن، دوری کنید. حضرت محمد ﷺ
- ✓ دور اندیش ترین افراد، کسانی هستند که خشم خود را فرو می نشانند. حضرت محمد ﷺ
- ✓ آیا شما را به نیرومند ترین تان، راهنمایی نکنم؟ آیا نگوییم چه کسی از شما از همه قدرتمندتر است؟ کسی که موقع خشم، مالک خود باشد. نفس خود را تحت کنترل قرار دهد. حضرت محمد ﷺ
- ✓ همانا خشم از طرف شیطان است و شیطان نیز از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می شود پس وقتی یکی از شما خشمگین شود، با آب وضو بگیرد زیرا خشم هم نوعی آتش درونی است و با آب خاموش می شود. حضرت محمد ﷺ
- ✓ کسی که خشم خود را دفع کند و از آن جلوگیری کند خداوند نیز عذاب خود را از او دفع می کند و کسی که زبان خود را از کلام ناپسند حفظ کند، خداوند، زشتی های او را می پوشاند. حضرت محمد ﷺ
- ✓ قدرتمندترین شما کسی است که موقع خشم، بر نفس خود مسلط شود و بردبارترین و صبورترین شما کسی است که با داشتن قدرت، از خطای دیگران گذشت نماید. حضرت محمد ﷺ

سلسله موفقیت ۳

شناخت و درمان

افسردگی

Depression

داکتر: جمشید رسا

سال ۱۳۹۳ خورشیدی

تقدیم به عزیزانی که با حفظ تعادل در مسیر
تکامل حرکت می کنند.

إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا

خداوند از اهل ایمان دفاع می کند

او یگانه تکیه گاه من و توست ...
آتشی نمی سوزاند " ابراهیم " را ،
و دریایی غرق نمی کند " موسی " را ؛
مادری، کودک دلبنده را به دست موجهای خروشان " نیل " می سپارد ،
تا برسد به خانه ی فرعون تشنه به خوش ؛
دیگری را برادرانش به چاه می اندازند ،
سر از خانه ی عزیز مصر درمی آورد !
مکر زلیخا زندانش می کند ،
اما عاقبت بر تخت ملک می نشیند...
از این " قصص " قرآنی هنوز هم نیاموختی؟!
که اگر همه ی عالم قصد ضرر رساندن به تو را داشته باشند،
و خدا نخواهد؛ نمی توانند... او که یگانه تکیه گاه من و توست!

همه ما گاهی اوقات احساس خستگی، بدبختی و ناراحتی می‌کنیم، این احساسات معمولاً بیش از یک یا دو هفته دوام نمی‌آورند و چندان با روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی‌کند. گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم فقط از غم و اندوه ناشی میشود.

زمانی افراد افسردگی جدی دارند که:

- احساس افسردگی سریع برطرف نشود.

- به قدری حالشان بد باشد که زندگی روزمره آنها دچار اختلال گردد.

حس افسردگی چیست؟

حس افسردگی به مراتب قوی‌تر و نامطلوب‌تر از دوره‌های کوتاه مدت یأس و ناراحتی است که همه ما گاه و بی‌گاه با آن مواجه می‌شویم. معمولاً بسیار طولانی مدت می‌شود و می‌تواند روزها، هفته‌ها و حتی ماهها طول بکشد.

اغلب افراد مبتلا به افسردگی دارای همه علائم ظاهری لیست شده در اینجا نیستند، ولی اکثراً حداقل پنج یا شش مورد را دارند.

این علائم عبارتند از:

- احساس ناراحتی در بیشتر اوقات، ولی ممکن است در هنگام غروب کمی بهتر شوند.

- از دست دادن توجه و علاقه به زندگی و عدم توانایی در لذت بردن از هر چیز.

- تصمیم‌گیری مشکل‌تر می‌شود.

- نمی‌توانند به چیزهایی که دوست دارند، بپردازند.

- کاملاً احساس خستگی می‌کنند.

- احساس بی‌قراری و اضطراب دارند.

- کم‌اشتها شده و وزن کم می‌کنند (برخی افراد برعکس، پراشته‌ها شده و چاق می‌شوند).

- یک تا دو ساعت طول میکشد تا به خواب روند و زودتر از وقت معمول بیدار می‌شوند.

- علاقه خود را به رابطه جنسی از دست می دهند.
- اعتماد به نفس آنها کم می شود.
- احساس بی ارزشی، بی کفایتی و ناامیدی می کنند.
- از دیگران دوری می کنند.
- تند خو و بدخلق می شوند.
- در اوقات خاصی از روز، معمولاً صبح‌ها حس بدی دارند.
- به فکر خودکشی می افتند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چرا افسردگی اتفاق می افتد؟

برای افسردگی روز مره‌ای که همه ما گاه به گاه تجربه می کنیم، معمولاً بیش از یک دلیل وجود دارد. این دلایل در افراد مختلف می‌توانند متفاوت باشند. ممکن است گاهی اوقات کاملاً واضح به نظر برسند و یا بالعکس آشکار به نظر نرسند. این عوامل می‌توانند یک چیز ناامید کننده و یاس آور باشند یا به خاطر از دست دادن چیزی یا شخصی باشد. اما گاهی اوقات، مشخص نیست که چرا احساس افسردگی می‌کنیم. فقط بی‌حوصله هستیم، قوز می‌کنیم، حس غم داریم و علت آنرا نمی‌دانیم. به هر ترتیب این احساسات می‌توانند به قدری بد باشند که ما نیاز به کمک داشته باشیم.

- چیزهایی که در زندگی ما رخ می دهد

حس افسردگی بعد از یک رویداد عذاب آور، مثل سوگواری، طلاق و یا از دست دادن شغل، طبیعی به نظر می رسد. ممکن است چند هفته یا چند ماه بعد هم به فکر کردن و صحبت کردن راجع به آن رویداد تلخ بپردازیم، ولی پس از مدتی این رویداد تلخ را به تدریج میپذیریم و سعی میکنیم که با آن کنار بیاییم. ولی عده‌ای از ما نمیتوانیم با آن کنار بیاییم و دچار افسردگی میشویم.

- شرایط محیطی

اگر ما تنها باشیم، دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم، احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می باشد.

- بیماری جسمی

اغلب افسردگی وقتی بروز می کند که ما از نظر فیزیکی بیمار باشیم. این امر نه تنها برای بیماریهای تهدیدکننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی صادق است بلکه در مورد بیماریهای مزمن مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می کند.

جوانترها ممکن است بعد از ابتلا به عفونتهای ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا یا تب غده ای دچار افسردگی شوند.

- شخصیت

هر کسی می تواند افسرده شود. ولی عده‌ای از ما بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستیم. این امر ممکن است به علت خصوصیات خاص بدن ما، به علت تجارب اولیه در زندگی ما یا هر دو باشد.

- الکل

بسیاری از افرادی که زیاد الکل می نوشند، دچار افسردگی می شوند. معلوم نیست اول کدام یک در شخص بروز می کند نوشیدن مفرط یا افسردگی. همچنین افرادی که خیلی زیاد مشروب می خورند بیشتر از دیگران مستعد خودکشی هستند.

- جنسیت

زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. بدین علت که مردان کمتر دستخوش احساسات می شوند، احساسات خود را سرکوب می کنند یا آنها را با خشونت بیان می کنند یا اینکه از طریق نوشیدن زیاد مشروب سرکوب می کنند. از طرف دیگر، زنان معمولاً بیشتر تحت استرس هستند. چون هم استرس محیط کار را دارند و در عین حال باید مراقب بچه هم باشند.

- جین ها

افسردگی می تواند به صورت خانوادگی باشد اگر یکی از والدین شما شدیداً افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

افسردگی روان شیدایی

(Manic Depression) چیست؟

حدود یک نفر از پانزده نفری که دچار افسردگی شدید هستند پریودهایی خواهند داشت که فوق العاده فعال و پرانرژی می شوند. این مورد، افسردگی روان شیدایی نامیده می شود. امروزه از آن به عنوان اختلال (دو قطبی یا مانیک دپریشن) نیز نام برده می شود. این نوع افسردگی به نسبت مساوی مردان و زنان را مبتلا می کند.

- آیا ابتلا به افسردگی شکلی از ضعف است؟

ممکن است از دید دیگران اینطور بنظر برسد که شخص افسرده خودش خواسته که افسرده باشد. ولی حقیقت این است که، افسردگی نوعی از بیماری است که می تواند برای اکثر افراد اتفاق بیفتد و به هیچ عنوان نشانه ضعف نیست، حتی اشخاص قدرتمند نیز می توانند دچار افسردگی شدید شوند.

- چه موقع باید کمک بخواهیم؟

- وقتی احساس افسردگی شما بدتر از حد معمول باشد و به نظر می رسد بهتر نمی شود.

- وقتی احساس افسردگی شما روی کار، علایق و احساسات شما نسبت به خانواده و دوستان تاثیر بگذارد.

- در صورتی که شما حس کنید که زندگی ارزشی ندارد یا اینکه افراد دیگر بدون شما خوشتر خواهند بود.

در این شرایط، صحبت با خویشاوندان یا دوستان مورد اعتماد ممکن است کمک کننده باشد، در غیر این صورت نیاز است که توسط داکترتان ویزیت شوید. گاهی اوقات دوستان و یا اعضای خانواده تان متوجه تغییراتی در شما میشوند و درباره شما نگران میشوند.

.....

.....

.....

.....

– کمک به خودتان**○ آنرا برای خودتان نگه ندارید**

اگر اخبار بدی داشته‌اید یا ناراحتی عمده‌ای داشته‌اید، سعی کنید به کسی که با شما نزدیک است بگویید و به او بگویید چه حسی دارید. این اغلب به رفع ناراحتی کمک می‌کند. در مورد آن با کسی حرف بزنید. این بخشی از مسیر طبیعی التیام بخشی ذهن است.

○ کاری انجام دهید

برای ورزش از خانه بیرون بروید. اگر شده حتی فقط برای پیاده روی، این امر به شما کمک می‌کند، تناسب فیزیکی خود را حفظ کرده و بهتر بخوابید. ممکن است حس کنید قادر به کار کردن نیستید ولی بهتر است تلاش کنید و فعال بمانید.

این می‌تواند کار منزل باشد، آنرا خودتان انجام دهید (حتی با انجام کارهای ساده مثل تعویض یک گروپ برق). این می‌تواند به ذهن شما کمک کند از افکار دردناکی که شما را افسرده‌تر می‌کنند فارغ شوید.

○ خوب بخورید

سعی کنید خوب بخورید، وعده غذایی متوازنی داشته باشید، ولو اینکه ممکن است تمایل به غذا نداشته باشید، سبزیجات و میوه‌جات تازه بسیار مفیدند. افسردگی می‌تواند وزن شما را کم کند و باعث کمبود ویتامین‌ها شود که باعث تشدید روند افسردگی میشود.

○ از مواد مخدر پرهیز کنید

در مقابل تمایل مصرف الکل، برای سرپوش گذاشتن و فراموش کردن غمهایتان، مقاومت کنید، الکل افسردگی را واقعاً بدتر می‌کند، چند ساعتی حس بهتری به شما می‌دهد ولی بعداً حس افسردگی بدتری دوباره باز می‌گردد. مصرف خیلی زیاد الکل، شما را از درخواست کمک و حل مشکلاتان باز می‌دارد. در ضمن برای سلامت جسمانی شما نیز مضر است.

.....

.....

.....

○ بخوابید

سعی کنید نگرانی در مورد مشکل خوابیدن به خود راه ندهید. گوش دادن به رادیو یا تماشای تلویزیون در حالیکه دراز کشیده اید یا بدنتان در حال استراحت است می تواند کمک زیادی بکند. حتی اگر نتوانید بخوابید، می توانید ذهنتان را به این روش مشغول کنید، به این طریق کمتر حس اضطراب داشته و خوابیدن برایتان ساده تر می شود.

○ علت را پیدا کنید

اگر فکر می کنید می دانید چه چیزی باعث افسردگی شما است، نوشتن آن و بررسی راه هایی که می تواند به حل آن کمک کند، مفید خواهد بود.

○ امیدوار باشید

- بخاطر داشته باشید که شما تجربه ای را پشت سر می گذارید که عده زیادی سپری کرده اند.
- شما به تدریج این دوره را پشت سر می گذارید، گرچه ممکن است باور این موضوع برایتان مشکل باشد.
- افسردگی می تواند تجربه مفیدی باشد. میتواند شما را به شخصی سرسخت تر و قوی تر بدل کند که میتوانید وضعیتها و روابط افراد را شفافتر ببینید و درک بهتری از روابط بین افراد داشته باشید.
- شما ممکن است قادر به اخذ تصمیمات و تغییرات مهمی در زندگی خود باشید که قبلاً از آن اجتناب می کردید.

چه نوع کمکی در دسترس می باشد

بیشتر افراد افسرده توسط داکتر خود معالجه می شوند. بسته به علائم بیماری، شدت افسردگی و شرایط محیطی، داکتر ممکن است شکل خاصی از روان درمانی، داروهای ضد افسردگی و یا هر دو مورد را تجویز کند.

.....

.....

.....

.....

- روان درمانی / مشاوره

-گفتگو در مورد احساساتتان می تواند مفید باشد، داکتر شما ممکن است مشاوره در معاینه خانه داشته باشد که شما بتوانید با او صحبت کنید.

اگر در حالیکه از معلولیت جسمی رنج می برید یا مسئولیت مراقبت از فردی معلول می باشید، و دچار افسردگی شده اید، با شرکت در گروههای خود درمانی و در میان گذاشتن تجاربتان با دیگران می توانید احساس بهتری داشته باشید.

اگر قادر به کنار آمدن با فوت فردی از اطرافیان خود نیستید. گفتگو در مورد آن با دیگران می تواند مفید باشد.

گاهی اوقات بیان احساسات واقعی حتی به دوستان نزدیک نیز مشکل است، در حالیکه در میان گذاشتن این احساسات با یک مشاور مجرب می تواند ساده تر باشد. بازگو کردن آنچه در سینه نهفته اید، میتواند کمک کننده باشد، خصوصاً اگر بتوانید از کمک یک مشاور بهره ببرید که برای مدتی به طور اختصاصی به شما پردازد. در این صورت به احتمال زیاد احساس بهتری خواهید داشت.

انواع مختلفی از روان درمانی وجود دارد، مواردی از آنها برای افراد با افسردگی خفیف تا متوسط بسیار موثر است.

رفتار درمانی شناختی به افراد کمک می کند و دیدگاههای منفی را که می تواند گاهی اوقات عامل افسردگی باشند را برطرف کنند. درمانها بین فردی و دینامیک برای افرادی که نمیتوانند با دیگران رابطه خوبی برقرار کنند مفید است. روان درمانی، اصولاً کار زمان بری است، جلسات معمولاً حدود یک ساعت طول می کشد و شما نیاز به پنج تا سی جلسه دارید. برخی تراپیستها شما را هفتگی ملاقات می کنند و برخی هر دو تا سه هفته یکبار.

- روان درمانی چگونه عمل می کند؟

- این بستگی به شکل درمانی که شما اتخاذ کرده اید، دارد. تنها در میان گذاشتن نگرانی هایتان، با شخصی دیگر می تواند مفید باشد. چون شما حس می کنید که با مشکلات خود تنها گذاشته نشده اید و حمایت می شوید.

- رفتار درمانی شناختی به شما کمک می کند تا ایده‌هایی را که باعث افسردگی تان شده است را بررسی کرده و تغییر دهید.

- مشاوره می تواند به شما کمک کند در مورد حس تان راجع به زندگی و دیگر افراد شناخت بهتری بدست آورید.

- درمان‌های دینامیک به شما کمک می کند که متوجه شوید که تجارب گذشته تان چگونه ممکن است روی زندگی حال حاضر شما تاثیر بگذارد.

- صحبت کردن در گروه می تواند در تغییر نحوه رفتار تان با دیگران مفید باشد. در گروه این شانس را دارید که بشنوید دیگران چگونه به شما نگاه می کنند و فرصت برای بررسی روشهای مختلف رفتار و گفتگو موجود است.

.....
.....
.....
.....

- مشکلات توام با روان درمانی

این روشهای درمانی معمولا بسیار بیخطر هستند ولی گاهی می توانند اثرات جانبی داشته باشند. گفتگو در مورد مسائل ممکن است خاطرات بدی را از گذشته به ذهن آورد، و این می تواند شما را غمگین یا متاثر سازد.

بعضی گزارش کرده‌اند که روان درمانی می تواند دیدگاه و ارتباط افراد را با دوستان و خانواده‌شان تغییر دهد. این امر می تواند روی روابط تاثیر گذار باشد. مهم است که شما به تراپیست خود اطمینان داشته باشید و بدانید که آنها آموزش لازم را دیده‌اند. اگر نگران روان درمانی هستید با داکتر یا تراپیست خود مشورت کنید. متاسفانه، ما با کمبود روان درمانگر مواجه هستیم و در برخی مناطق، ممکن است مجبور باشید ماهها صبر کنید.

- ضد افسردگی ها

اگر افسردگی شما شدید است یا مدتها طول کشیده است، طبق نظر داکترتان برای مدتی از دارو های ضد افسردگی استفاده خواهید کرد. این دارو ها (ضد افسردگی ها) آرامبخش نیستند. گرچه ممکن

است به شما کمک کنند احساس اضطراب و پریشانی کمتری داشته باشید. این داروها به افراد افسرده کمک می کنند حس بهتری داشته باشند به طوریکه بتوانند دوباره از زندگی لذت برده و با مشکلات خود به طور موثر دست و پنجه نرم کنند.

به خاطر داشته باشید که ، برخلاف بسیاری از داروها، شما اثر ضدافسردگی ها را به سرعت حس نمی کنید. اغلب افراد، برای دو یا سه هفته اول، هیچ بهبودی در خلق و خوی خود مشاهده نمی کنند، گرچه برخی مشکلات دیگر ممکن است با سرعت بیشتری بهبود یابند. مثلاً، افراد اشاره می کنند که بهتر می خوابند و اضطراب شان کم می شود.

- ضد افسردگی ها چگونه عمل می کنند؟

مغز از میلیونها سلول ساخته می شود که پیامها را با استفاده از مقادیر انبوهی اجزای کیمیایی موسوم به انتقال دهندههای عصبی به یکدیگر منتقل می کنند. بیش از یکصد نوع ماده کیمیایی مختلف در قسمتهای مختلف مغز فعال هستند. در افسردگی، دو نوع از این انتقال دهندههای عصبی نقش مهمتری دارند که عبارتند از: سروتونین و نورآدرنالین. ضدافسردگی ها مقادیر این دو ماده کیمیایی را در قسمتهای انتهایی عصب افزایش می دهند و بنابراین عملکرد بخشهایی از مغز را که از سروتونین و نورآدرنالین استفاده می کنند، تقویت می کنند.

- مشکلات توام با ضدافسردگی ها

مثل تمام داروها، ضدافسردگیها نیز اثرات جانبی (ناخواسته) دارند. اگرچه، این اثرات معمولاً ملایم بوده و با ادامه درمان بتدریج کاهش میابند. ضدافسردگی های جدیدتر مثل (اس اس آر آیز) ممکن است در ابتدا کمی احساس تهوع به شما بدهند و برای مدت کوتاهی احساس اضطراب کنید. ضد افسردگی های قدیمی تر می توانند باعث خشکی دهان و یبوست شوند. داکتر شما معمولاً توصیه به ادامه درمان میکند مگر اینکه عوارض دارویی بسیار شدید باشند.

همانند هر گروهی از داروها، ضدافسردگی های مختلف نیز اثرات مختلفی دارند. داکتر شما میتواند درباره عوارض و اثرات داروها اطلاعاتی به شما بدهد و مشتاق است درباره هر آنچه شما را نگران میکند بداند. بعضی از این داروها باعث احساس گیجی و خواب آلودگی می شوند، که معمولاً در شب تجویز می شوند، بنابراین به نوعی می تواند به شما کمک کنند بهتر بخوابید. هرچند اگر در طی روز احساس خواب آلودگی می کنید، باید از رانندگی و یا کار با ماشین آلات خود داری کنید.

مصرف این داروها احتیاج به رعایت الگوی غذایی خاصی ندارد و شما می توانید از رژیم غذایی معمول خود استفاده کنید (اگر در مواردی نیاز به رعایت رژیم غذایی خاصی باشد داکتر به شما خواهد گفت). این داروها تداخل دارویی با مسکن ها ، آنتی بیوتیک ها یا داروهای ضد بارداری ندارند. مصرف الكل و قرص می تواند باعث خواب آلودگی شدید شما گردد.

اگر داروها موثر باشند برای حداقل چهار ماه بعد از احساس بهبودی نیز تجویز خواهند شد. اگر این اولین تجربه افسردگی شما باشد ممکن است نیاز باشد برای مدت بیشتری دارو بخورید. وقتی زمان قطع آن برسد، باید به تدریج و تحت نظر داکترتان داروها را کم و سپس قطع کنید.

اغلب افراد نگرانند که ضد افسردگی ها اعتیاد آور باشند. در حالیکه اینطور نیست ولی شما ممکن است علائمی را در صورت قطع ناگهانی ضد افسردگی ها تجربه کنید، که می تواند شامل اضطراب، اسهال، رویاهای زنده یا حتی کابوس باشد. این امر می تواند تقریباً همواره با کاهش آهسته دوز آنها قبل از توقف کامل دارو، قابل اجتناب باشد.

- کدام یک برای من مناسب است روان درمانی یا مصرف دارو؟

این بستگی به افسردگی شما و شدت آن دارد. در کل، روان درمانی در افسردگی خفیف تا متوسط موثرتر است. دارو در افسردگی خفیف خیلی موثر نیست. اگر افسردگی شما شدید باشد احتمالاً نیاز به مصرف داروی ضد افسردگی برای مدت شش الی نه ماه خواهد بود.

پس از بهبود نسبی با دارو های ضد افسردگی، اغلب افراد روان درمانی را روش مناسبی یافته اند. روان درمانی می تواند به شما کمک کند روی مواردی در زندگی تان کار کنید که اگر به آنها توجه نشود ممکن است دوباره افسرده شوید. هم ضد افسردگی ها و هم روان درمانی در کمک به افراد جهت بهبود افسردگی متوسط موثر هستند. بسیاری از داکتران معتقدند که ضد افسردگی ها در درمان افسردگی شدید موثرتر هستند. در ضمن باید این نکته را هم در نظر داشت که مشاوره صحیح و روان درمانی در برخی نقاط کشور در دسترس نمی باشد.

وقتی افسرده باشید تصمیم گیری سخت می شود. این را به دوستان، خانواده یا به کسانی که اعتماد دارید، بگویید آنها به شما کمک می کنند که تصمیم بگیرید.

- چگونه می توانیم به کسی که افسرده است کمک کنیم؟

می توانید شنونده خوبی باشید، این می تواند سخت تر از آن چیزی باشد که به نظر میاید، ممکن است مجبور به شنیدن یک مطلب، بارها و بارها باشید. پیشنهاد یا نصیحت نکنید حتی اگر پاسخ به نظر برایتان بسیار راحت و شفاف باشد مگر آنکه از شما خواسته شود که نظر یا پیشنهاد دهید.

گاهی اوقات، ممکن است افسردگی به علت یک مشکل مشخص و واضح به وجود آمده باشد، در این صورت ممکن است قادر به کمک به فرد افسرده باشید تا راه حلی پیدا کند یا حداقل روشی برای غلبه بر مشکل بیابید. تنها صرف وقت با کسی که افسرده است نیز می تواند مفید باشد.

شما می توانید فرد افسرده را تشویق کنید، به وی کمک کنید حرف بزند، و کمک کنید به کارهای عادی و روزمره خود پردازد.

کسی که افسرده است باور این موضوع که می تواند بهتر شود برایش سخت می باشد شما می توانید به وی اطمینان بدهید که بهتر خواهد شد ولی ممکن است مجبور شوید بارها این مطلب را تکرار کنید. مطمئن شوید که فرد به مقدار کافی غذا مصرف می کند. اگر فرد بدتر شد و شروع به صحبت از عدم علاقه به حیات و زندگی کرد و یا صحبت از آسیب رساندن به خود کرد، آن را جدی بگیرید و به داکتر اطلاع دهید.

سعی کنید به وی کمک کنید درمان را بپذیرد، وی را از مصرف دارو یا دیدن مشاور یا روانکاو مایوس نکنید. اگر در مورد نحوه درمان نگران هستید، با داکتر صحبت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حکایت

پادشاهی که یک کشور بزرگ را حکومت می کرد، باز هم از زندگی خود راضی نبود؛ اما خود نیز علت را نمی دانست. روزی پادشاه در کاخ امپراتوری قدم می زد. هنگامی که از آشپزخانه عبور می کرد، صدای ترانه ای را شنید. به دنبال صدا، پادشاه متوجه یک آشپز شد که روی صورتش برق سعادت و شادی دیده می شد. پادشاه بسیار تعجب کرد و از آشپز پرسید: 'چرا اینقدر شاد هستی؟' آشپز جواب داد: 'قربان، من فقط یک آشپز هستم، اما تلاش می کنم تا همسر و بچه ام را شاد کنم. ما خانه ای حصیری تهیه کرده ایم و به اندازه کافی خوراک و پوشاک داریم. بدین سبب من راضی و خوشحال هستم...'. پس از شنیدن سخن آشپز، پادشاه با نخست وزیر در این مورد صحبت کرد. نخست وزیر به پادشاه گفت: 'قربان، این آشپز هنوز عضو گروه ۹۹ نیست!!! اگر او به این گروه نپیوندد، نشانگر آن است که مرد خوشبینی است.' پادشاه با تعجب پرسید: 'گروه ۹۹ چیست؟؟؟' نخست وزیر جواب داد: 'اگر می خواهید بدانید که گروه ۹۹ چیست، باید این کار را انجام دهید: یک کیسه با ۹۹ سکه طلا در مقابل در خانه آشپز بگذارید. به زودی خواهید فهمید که گروه ۹۹ چیست!!!' پادشاه بر اساس حرف های نخست وزیر فرمان داد یک کیسه با ۹۹ سکه طلا را در مقابل در خانه آشپز قرار دهند... آشپز پس از انجام کارها به خانه باز گشت و در مقابل در کیسه را دید. با تعجب کیسه را به اتاق برد و باز کرد. با دیدن سکه های طلایی ابتدا متعجب شد و سپس از شادی آشفته و شوریده گشت. آشپز سکه های طلایی را روی میز گذاشت و آنها را شمرد. ۹۹ سکه؟؟؟ آشپز فکر کرد اشتباهی رخ داده است. بارها طلاها را شمرد؛ ولی واقعاً ۹۹ سکه بود!!! او تعجب کرد که چرا تنها ۹۹ سکه است و ۱۰۰ سکه نیست!!! فکر کرد که یک سکه دیگر کجاست و شروع به جستجوی سکه صدم کرد. اتاق ها و حتی حیاط را زیر و رو کرد؛ اما خسته و کوفته و ناامید به این کار خاتمه داد!!! آشپز بسیار دل شکسته شد و تصمیم گرفت از فردا بسیار تلاش کند تا یک سکه طلایی دیگر بدست آورد و ثروت خود را هر چه زودتر به یکصد سکه طلا برساند. تا دیروقت کار کرد. به همین دلیل صبح روز بعد دیرتر از خواب بیدار شد و از همسر و فرزندش انتقاد کرد که چرا وی را بیدار نکرده اند!!! آشپز دیگر مانند گذشته خوشحال نبود و آواز هم نمی خواند؛ او فقط تا حد توان کار می کرد!!! پادشاه نمی دانست که چرا این کیسه چنین بلایی بر سر آشپز آورده است و علت را از نخست وزیر پرسید. نخست وزیر جواب داد: 'قربان، حالا این آشپز رسماً به عضویت گروه ۹۹ درآمد!!! اعضای گروه ۹۹ چنین افرادی هستند: آنان زیاد دارند اما... راضی نیستند.

خوشبختی ما درسه جمله است: تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا.

ولی ما باسه جمله دیگر زندگی مان را تباہ می کنیم: حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا.

"با آرزوی بهترین ها"

یوسف گمشده باز آید بکنان غم مخور	کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور
این دل غمیده حاشی به شود دل بکن	دین سر شوریده باز آید به سامان غم مخور
دور کردن کرد روزی بر مراد ما رفت	دایا کیسان نباشد حال دوران غم مخور
گر بهار عسر باشد باز بر تخت تهن	چتر گل در کشتی ای مرغ خوشخوان غم مخور
ای دل ای دل فبا بسیاد هستی بر کند	چون تو را نوح است کشتیان طوفان غم مخور
مان مشونومید چون واقف نه ای از سر سپ	باشد اندر پرده بازی های سپان غم مخور
در بیابان به شوق کعبه خوابی زد قدم	سز زش باگر کند خار نیلان غم مخور
گر چه منزل بس خطرناک است و مقصد ناپید	هیچ راهی نیست گمان نیست پایان غم مخور
حال ما در فرقت جانان و ابرام قریب	جمله می داند خدا ای حال کردن غم مخور

حافظا در کنج فقر و خلوت شب های تا

تا بود در دست عا در س قرآن غم مخور

افسردگی در مردان

Men and depression

افسردگی از این نظر اهمیت دارد که عامل مهم غیبت افراد از کار و همچنین خودکشی می باشد. بنابراین توصیه می شود که هرچه سریعتر نسبت به درمان آن اقدام گردد.

تفاوت افسردگی و احساس غمگینی

همه ما گاهی اوقات احساس ناراحتی می کنیم ولی این حالت معمولاً کوتاه است و زندگی ما را زیاد تحت تاثیر قرار نمی دهد. اما اگر احساس ناراحتی هفته ها یا ماهها طول بکشد شما ممکن است نتوانید از آن رهائی یابید و افسردگی تمام جوانب زندگیتان را تحت تاثیر قرار میدهد. در این حالت شما به کمک نیاز دارید. به این نکته باید توجه داشت که افسردگی نشانه ضعف نیست و بسیاری از شخصیت‌های معروف و موفق به آن مبتلا شده اند.

بیماری دوقطبی (افسردگی روان شیدایی) چیست؟

برخی افراد مبتلا به افسردگی شدید، گاهی اوقات بیش از حد معمول، خوشحال و فعال هستند. این حالت سرخوشی غیر معمول هم می تواند مانند افسردگی مضر باشد. در گذشته این حالت را افسردگی روان شیدایی می نامیدند ولی اکنون بیماری دوقطبی نامیده می شود.

علائم افسردگی

اگر شما احساس افسردگی می کنید احتمالاً علائم زیر را خواهید داشت:

علائم روانی شامل

- احساس غمگینی و افسردگی طولانی مدت که در زمان مشخصی از روز (معمولاً صبحها) بدتر می شود.

- ناتوانی در لذت بردن از هر چیز.

- از دست دادن علاقه به دیدن دیگران و ارتباط داشتن با دوستان.
- ناتوانی در تمرکز کردن.
- احساس گناه کردن به خاطر کارهایی که انجام نداده اید.
- بدبین شدن.
- احساس ناامیدی و حتی احساس خودکشی.

علائم جسمی شامل

- بی خوابی.
- صبح زود و یا در طول شب از خواب بیدار شدن.
- از دست دادن علاقه به ارتباط جنسی.
- غذا نخوردن و کاهش وزن و یا گاهی پر خوری و افزایش وزن.

همچنین علائم زیر ممکن است در شما مشاهده شود:

- عدم تمرکز و اشتباه کردن در کارها.
- گوشه گیری و به طور غیر معمول آرام بودن.
- نگرانی بیش از حد در مورد چیزهای مختلف.
- بی قراری بیش از حد.
- شکایت کردن از مشکلات جسمی مبهم.
- عدم توجه به ظاهر خود: مثلاً هر روز ریش خود را نمی تراشید، موهایتان را نمی شویید و برایتان مهم نیست چه لباسی بپوشید.
- عدم توجه به امور منزل: مثلاً غذا نمی پزید، خانه را تمیز نمی کنید و فراموش می کنید ملحفه های تخت خود را عوض کنید.

- بعضی مردان افسرده، مضطرب هم می شوند و همیشه احساس نگرانی و ترس میکنند. همچنین برایشان مشکل است که از خانه بیرون بروند و با دیگران ملاقات کنند. اضطراب ممکن است با علائم جسمی مانند خشکی دهان، عرق کردن، لرزش بدن، احساس طپش قلب، تنگی نفس، ناراحتی معده و اسهال همراه باشد.

علائم متفاوت افسردگی در مردان و زنان

علائم افسردگی در مردان و زنان تفاوت چندانی ندارد. اگرچه علائم زیر در مردها شایعتر است:

- بی قراری.
- عصبانیت ناگهانی.
- عدم کنترل بر رفتار.
- انجام دادن کارهای خطرناک.
- خشونت ورزی.

راههای متفاوت غلبه بر افسردگی در زنان و مردان

تعداد مردانی که افسردگی آنها تشخیص داده می شود کمتر از زنان است، ولی مردان بیشتر از زنان، مواد مخدر مصرف می کنند. شاید این به معنای این است که مردان به جای صحبت کردن با دیگران، از مواد مخدر برای مقابله با افسردگی استفاده می کنند.

حالات و رفتار مردان

- حالات

بعضی مردان مبتلا به چشم و هم چشمی هستند و همواره احساس قدرت و موفقیت می کنند. برای این افراد سخت است که از دیگران کمک بطلبند و فکر می کنند که همه کارها را، خودشان باید انجام دهند.

این نگرانی ممکن است در شما ایجاد شود که اگر با همسرتان یا هرکس دیگر درباره حالات خود صحبت کنید آنها ممکن است وضعیت شما را درک نکنند و با شما همدردی ننمایند. شاید این امر باعث شود که شما درباره احساسات خود با نزدیکانتان صحبت نکنید و از کسی کمک نخواهید.

- شخصیت

مردان خجالتی بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند ولی افرادی که شخصیت قوی هم دارند ممکن است دچار افسردگی شوند.

- رفتار

اگر شما به جای صحبت کردن درباره احساسات خود از مواد مخدر استفاده کنید، قطعاً در دراز مدت وضعیت شما بدتر خواهد شد. مصرف مواد مخدر معمولاً منجر به بروز رفتارهای خطرناک، غیر مسئولانه و ناهنجار می شود. همچنین اگر شما بیشتر به کارتان اهمیت بدهید و کمتر به امور منزل و روابط خانوادگی بپردازید، رابطه شما با همسرتان دچار مشکل خواهد شد.

چه عواملی مردان را افسرده می کند؟

- ارتباطات خانوادگی

هرگونه آشفتگی در رابطه زناشویی و ارتباطات نزدیک با دیگران می تواند منجر به افسردگی شود.

- شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران

مردان و زنان از روشهای مختلفی جهت ارتباط برقرار کردن با دیگران استفاده می کنند. اگر بحث و جدل در مورد چیزی با همسرتان برایتان خوشایند نیست، شما ترجیح می دهید راجع به آن صحبت نکنید. ولی اگر همسرتان تلاش کند که با شما درباره آن موضوع صحبت کند، شما احساس آزردهی کرده و خود را از او دور می کنید. این امر باعث می شود که همسرتان احساس کند که شما به او ارزش نمی دهید و او را طرد می کنید.

- طلاق

در اشخاصی که طلاق می گیرند افسردگی شایعتر و شدیدتر است. علت این امر می تواند اختلال در روابط خانوادگی، عدم تماس با فرزندان، سکنی گزیدن در محل دیگر و یا مشکلات اقتصادی باشد.

- بچه ها

مدتهاست که می دانیم بعضی از مادران پس از تولد نوزاد خود، افسرده می شوند. اکنون مشخص گردیده که از هر ده پدریک نفر پس از تولد فرزند، دچار افسردگی می شود. این مسئله تعجب برانگیز نیست، چون حتی اتفاقات خوب در زندگی هم می تواند باعث افسردگی شود. بچه دار شدن بیش از هر واقعه دیگر، زندگی شما را تغییر می دهد. بعنوان مثال شما باید وقت بیشتری برای همسر و بقیه فرزندان خود اختصاص دهید که این امر شما را خسته می کند. شما ممکن است احساس کنید که همسران شما را طرد می کند چون او علاقه به ارتباط جنسی با شما ندارد. این موضوع امری معمول است که مادران پس از زایمان برای چند ماهی تمایل به ارتباط جنسی ندارند چون احساس خستگی می کنند. شاید شما باید با این حقیقت کنار بیایید که دیگر شما تنها فرد مورد علاقه همسران نیستید و او به بچه بیشتر از شما ابراز محبت می کند. شاید نیاز باشد که نیازهای منزل و محل کارتان را دوباره ارزیابی کنید زیرا شما باید کارهای بیشتری در خانه انجام دهید و وقت کمتری برای کارتان بگذارید. افسردگی همسر، ارتباط نامناسب با همسر و بیکاری احتمال افسردگی در یک فرد تازه پدر را افزایش می دهد. اگر شما پس از تولد نوزادتان افسرده شوید این امر ممکن است همسران را هم تحت تاثیر قرار دهد.

- کار

کار کردن می تواند گاهی اوقات استرس زا باشد و شما را افسرده کند. در این حالت شما توانایی غلبه بر مشکلات را از دست می دهید و حالتان بدتر می شود.

- بیکاری

دومین علت شایع افسردگی شدید در مردان پس از مشکلات در ارتباطات با دیگران، بیکاری است. تحقیقات اخیر نشان می دهد که از هر هفت نفر مردی که شغلشان را از دست می دهند یک نفر پس از شش ماه دچار افسردگی می شود. کار شما ممکن است مهمترین عاملی باشد که به شما

احساس خوبی در زندگی می دهد. اگر شما کارتان را از دست دهید، بدنبال آن ممکن است چیزهای مهم دیگری را هم از دست بدهید. برای بعضی مردان مشکل است که در خانه بمانند و از فرزندانشان مراقبت کنند و همسرشان نان آور خانه باشد. شما ممکن است احساس کنید که هیچ آینده ای ندارید خصوصاً اگر مدتی طول بکشد تا کار جدید پیدا کنید و همچنین افسردگی می تواند پیدا کردن کار جدید را سخت تر کند.

- باز نشستگی

باز نشستگی حتی در موعد مقرر می تواند ناخوشایند باشد، خصوصاً اگر همسرتان هنوز کار می کند. اگرچه استرس در زندگی کمتر می شود ولی شما ممکن است احساس کنید که دیگر نمی توانید مفید واقع شوید و آرزوی روزهای کاری و روابط با همکاران در دوران قبل از بازنشستگی را داشته باشید.

سایر مشکلاتی که در اثر افسردگی بروز می کنند

- اختلال در روابط جنسی

وقتی مردان افسرده می شوند، احساس ناخوشایندی نسبت به بدن خود پیدا می کنند و بسیاری تمایل به ارتباط جنسی را از دست می دهند. بعضی مردان افسرده در حد معمول مقاربت جنسی دارند ولی ارضاء نمی شوند. تعداد کمی از مردان افسرده بیش از حد، ارتباط جنسی دارند تا شاید احساس بهتری پیدا کنند. بعضی از داروهای ضد افسردگی می توانند میل جنسی را کاهش دهند. نکته جالب اینکه وقتی افسردگی بهبود می یابد تمایل جنسی و احساس رضایت جنسی به حالت نرمال بر می گردد. نکته مهم اینکه این حالت ممکن است در جهت عکس هم اتفاق بیفتد یعنی ناتوانی جنسی هم می تواند باعث افسردگی شود. راههای موثر زیادی برای درمان این حالت وجود دارد.

- خودکشی

احتمال خودکشی در مردان تقریباً سه برابر زنان است. بیشترین میزان خودکشی در مردان مطلقه یا مردانی که همسرشان فوت نموده دیده می شود. همچنین احتمال خودکشی در مردانی که بیش از حد، الکل مصرف می نمایند بیشتر است. اگر در مورد افکار خودکشی با دیگران صحبت کنید احساس راحتی می کنید. اگر شما مردی را می شناسید که ممکن است خودکشی کند آن را جدی

بگیرید و از او در مورد خودکشی سوال کنید. آنچه باعث تضعیف روحیه افرادی که به خودکشی می اندیشند می شود آن است که دیگران آنها را جدی نگیرند. اگر از فردی در مورد خودکشی بپرسید بدین معنا نیست که که شما به او حس خودکشی را القاء کرده و یا احتمال خودکشی بیشتر شده است.

چگونه می توان به مردان افسرده کمک کرد؟

اکثر مردانی که از افسردگی رنج می برند از دیگران کمک نمی گیرند از این جهت که افسردگی را نشانه ضعف و یا ناتوانی میدانند. اما افسردگی، ناشی از تغییرات شیمیایی در مغز است و ربطی به ضعف و یا ناتوانی ندارد. اگر به نیازهای این افراد توجه شود کمک گرفتن از دیگران برایشان راحت تر می شود. مثلاً مردان افسرده بیشتر در مورد علائم جسمی خود صحبت می کنند تا علائم روانی. این امر ممکن است باعث شود که داکتران کمتر افسردگی را در مردان تشخیص دهند. اگر فرد افسرده همسر دارد، همسرش باید بطور کامل در جریان حال او قرار بگیرد.

چگونه می توانید به خودتان کمک کنید؟

- با دیگران صحبت کنید

هنگامی که غمگین هستید با دیگران در مورد حال خود صحبت کنید و اجازه ندهید که غمها روی هم انباشته شوند. اگر نمی توانید احساسات خود را بیان کنید آنها را بنویسید.

- فعال بمانید

از خانه بیرون رفته و ورزش کنید. حتی قدم زدن مختصر نیز به شما کمک می کند که سلامت جسمانی خود را حفظ کنید، بهتر بخوابید و کمتر به چیزهای ناخوشایند فکر کنید.

- خوب بخورید

حتی هنگامیکه گرسنه نیستید غذای متعادل با مقدار زیادی میوه و سبزیجات میل نمایید. در حالت افسردگی افراد، سریع وزن از دست می دهند و بدن با کاهش ویتا مین مواجه می شود و یا با خوردن غذاهای نامناسب چاقی ناخواسته ایجاد می شود.

- از مواد مخدر پرهیز کنید

با نوشیدن الکل برای مدت کوتاهی احساس خوبی پیدا می کنید ولی در دراز مدت الکل، افسردگی شما را شدیدتر می کند. این امر در مورد داروهای مخدر خصوصاً آمفتامین، کوکائین و اکستازی هم صادق است.

- اگر نمی توانید بخوابید نگران نباشید

کاری لذت بخش مانند گوش دادن به رادیو و یا تماشا کردن تلویزیون انجام دهید. اگر دائماً عصبی هستید، ورزش، یوگا، ماساژ، رایجه درمانی و غیره مفید هستند.

- کاری لذت بخش انجام دهید

مرتباً کارهایی که از آنها لذت می برید انجام دهید مثل ورزش کردن، کتاب خواندن، و دیگر سرگرمی ها.

- در شیوه زندگی خود تجدید نظر کنید

اگر شما خود را وادار می کنید که همه کارهایتان را درست و بی عیب و نقص انجام دهید، زندگی به شما سخت میگذرد. شما باید واقع گرا، و بیشتر مواظب خودتان باشید.

- تجدید روحیه کنید

اجتناب از کارهای روزمره برای چند روز و یا حتی برای چند ساعت بسیار مفید است.

- درباره افسردگی بخوانید

امروزه تعداد زیادی کتاب و سایت اینترنتی درباره افسردگی وجود دارد. مطالعه آنها توانایی شما را برای مقابله بر افسردگی افزایش می دهد و همچنین به دوستان و فامیل شما کمک می کند که درک بهتری از وضعیت شما داشته باشند.

- به یک گروه حمایت کننده بپیوندید

در هنگام افسردگی توانایی فرد برای کمک کردن به خودش کاهش می یابد ولی صحبت کردن با مردان دیگری که مشکل مشابهی دارند بسیار مفید است.

چگونه کمک بگیریم؟

افسردگی یک بیماری مانند سایر بیماریها نظیر عفونت ریه یا شکستن ساق پا است. خجالت نکشید و هر موقع نیاز به کمک دارید از دیگران کمک بخواهید.

- به داکتر مراجعه کنید

داکتری را پیدا کنید که با او راحت هستید و می توانید او را به طور مرتب ملاقات کنید.

- محرمانه بودن اطلاعات

شما ممکن است نگران این مسئله باشید که اطلاعاتی که شما به داکتر خود می دهید در پرونده طبی شما ثبت شود و اگر داکتر شما آن را گزارش دهد، چانس پیدا کردن کار را از دست بدهید.

داکتر چه خواهد کرد؟

بسته به وضعیت شما، شدت بیماری و داشتن علائم جسمی، داکتر شما ممکن است درمانهای زیر را پیشنهاد کند.

- خود درمانی:

شامل برنامه ورزشی منظم، کتابهای حاوی راههای خود درمانی و درمان رفتاری شناختی کامپیوتری.

- روان درمانی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– داروهای ضد افسردگی:

روان درمانی و داروهای ضد افسردگی هر دو به درمان افسردگی کمک می کنند ولی شما ممکن است آنها را دوست نداشته باشید. هنگامیکه شما غمگین هستید ممکن است نتوانید تصمیم صحیحی در مورد درمان خود بگیرید. بنابراین توصیه می شود با دوستان، فامیل و داکتر خود در این باره صحبت کنید.

بعضی از بیماریهای جسمی باعث افسردگی می شوند بنابراین لازم است که داکتر شما معاینه کامل انجام دهد. همچنین اگر شما تحت درمان جهت مداوای یک بیماری جسمی هستید لازم است که به داکتر خود اطلاع دهید.

در ۱۸۰۹ در خانواده ای فقیر و در کلبه ای چوبی در مزرعه به دنیا آمد. زمانی که ۷ ساله بود، در کلبه ای چوبی و بدون در و پنجره زندگی می کردند که کف آن پر از علفهای وحشی بود.

تحصیلات رسمی او احتمالاً فقط ۱۸ ماه آموزش، آن هم به وسیله معلمان غیر رسمی بوده است. در واقع، او خود آموخته بود، هر کتابی که می توانست، قرض می گرفت و می خواند. در ۲۱ سالگی در تجارت شکست خورد.

در ۲۲ سالگی در رقابت های انتخاباتی مجلس شکست خورد.

در ۲۴ سالگی باز هم در تجارت شکست خورد.

در ۲۶ سالگی همسر محبوبش را از دست داد.

در ۲۷ سالگی به ناراحتی شدید عصبی دچار گردید.

در ۳۴ سالگی در رقابت های انتخاباتی ککنگره شکست خورد.

در ۴۵ سالگی میخواست سناتور شود اما نشد.

در ۴۷ سالگی میخواست معاون رییس جمهور شود اما نشد.

در ۵۲ سالگی رییس جمهور امریکا شد.

نام این شخص آبراهام لینکلن است.

رالف والدو امرسون: هر روزی که پایان می رسد آن را به کناری بگذار. آنچه در توانت بوده است را انجام داده ای؛ بعضی اشتباهات و کارهای احمقانه انجام شده اند؛ هرچه زودتر فراموششان کن. فردا روز جدیدی است، آن را با اشتیاق و امید شروع کن و درگیر افکار کهنه گذشته نشو.

بنجامین اف - فیرلس: فرمول موفقیت چیست؟ از نظر من موفقیت فقط چهار بخش دارد: انتخاب کاری که دوستش دارید، به کار گرفتن بیشترین تلاشی که می توانید، استفاده از موفقیت ها، و تعاون و همکاری.

دیل کارنگی: ایراد گرفتن و عیب جویی از دیگران بی فایده است و اگر به آن عادت کنید ممکن است به کارتان لطمه بزرگی وارد کند.

لو هولتز: به نظر من همه باید برای یک بار هم که شده طعم شکست را بچشند چون شکست درس های زیادی را به ما می آموزد.

مارک تواین: از کسانی که می کوشند آرزوهایت را کوچک و بی ارزش جلوه بدهند دوری کن. مردم کوچک آرزوهای دیگران را کوچک می شمارند، ولی افراد بزرگ به تو می گویند که تو هم می توانی بزرگ باشی.

هامیلتون هولت: هیچ چیز ارزشمندی آسان به دست نمی آید. تنها راه رسیدن به نتایج خوب و ماندگار، کار و تلاش مستمر است.

ناپلئون هیل: وقتی با شکست روبرو می شوی آن را به عنوان نشانه ای بپذیر که نشان می دهد برنامه هایت کامل نبوده اند، سپس از نو برنامه ریزی کن و دوباره به سمت هدف حرکت کن.

انتونی رابینز: عیار واقعی بودن تصمیم ان است که دست به عمل بزنیم.

مارک فیشر: اجازه نده ترس تو را فلج سازد.

مارک فیشر: افرادی که از ریسک کردن میترسند به جایی نمیروند.

ژوزف مورفی: منشا همه بیماریها در فکر است.

انتونی رابینز: رحمت خداوند ممکن است تاخیر داشته باشد اما حتمی است.

ژوزف مورفی: چنانچه نیک اندیش باشی خیر و خوشی به دنبالش خواهد آمد.

مارک فیشر: افراد موفق هیچ وقت اجازه نمیدهند که شرایط آزارشان دهد.

مارک فیشر: افرادی که زمان را در انتظار شرایط عالی از دست میدهند هرگز موفق نمیشوند.

انتونی رابینز: اعمال ثابت ما سرنوشت ما را تعیین میکند.

مارک فیشر: هنگامی که تخیلات و منطق در ضدیت با هم قرار بگیرند تخیلات پیروز میشوند.

انتونی رابینز: وقتی که هدف روشنی داشته باشیم احساس روشنی به ما دست میدهد.

ژوزف مورفی: ترس را از خود بران و با خود بگو من با نیروی شعور خود قدرت انجام هر کاری را دارم.

ژوزف مورفی: هر کس از قدرت انتخاب برخوردار است پس سلامتی و شادی را انتخاب کند.

ژوزف مورفی: قانون زندگی ، قانون باور است.

انتونی رابینز: اعتقادات ما اعمال، افکار و احساسات ما را شکل میدهد.

انتونی رابینز: با هر تصمیمی تغییری تازه در زندگی آغاز میکنید.

مارک فیشر: برای شروع باید باور داشته باشی که میتوانی سپس با اشتیاق شروع کنی.

مارک فیشر: اگر نمیدانی به کجا میروی به هیچ کجا نخواهی رسید.

انتونی رابینز: این روشنی هدف است که به شما نیرو میبخشد.

انتونی رابینز: در زندگی شکست وجود ندارد بلکه فقط نتیجه موجود است.

مارک فیشر: تمام کسانی که ثروتمند شده اند باور داشته اند که میتوانند ثروتمند شوند.

ژوزف مورفی: باور به طور خود بخود به اجرا در میآید.

ژوزف مورفی: به ضمیر باطن خود به صورت یک هوش زنده و یک یار موافق بنگرید.

مارک فیشر: ترس باعث میشود تا بسیاری از مردم به رویاهایشان نرسند.

مارک فیشر: زندگی دقیقاً به ما آن چیزی را میدهد که به دنبالش هستیم.

انتونی رابینز: نباید مطالب غلطی که از گذشته در ذهن ما برنامه ریزی شده اند حال و آینده ما را تباہ کنند.

هراکلیتوس: آرزوهی هر فرد موجب شکل گرفتن و بقای افکار او میشود.

ژوزف مورفی: اندیشه هایتان را عوض کنید تا سرنوشتتان عوض شود.

مارک فیشر: زندگی آماده است تا بسیار بیشتر از آنچه تصورش را میکنید به ما بدهد.

مارک فیشر: تنها کسانی میتوانند کارهای بزرگی انجام دهند که به قدرت ذهن ایمان دارند.

ژوزف مورفی: ضمیر باطن شما سازنده بدن شماست و میتواند شما را درمان کند.

حکایت

روزی بازرگان موفق از مسافرت بازگشت و متوجه شد خانه و مغازه اش در غیاب او آتش گرفته و کالا های گرانبهایش همه سوخته و خاکستر شده اند و خسارت هنگفتی به او وارد آمده است. فکر می کنید آن مرد چه کرد؟! مرد تاجر پس از نابودی کسب پر رونق خود ، تابلویی بر ویرانه های خانه و مغازه اش آویخت که روی آن نوشته بود: مغازه ام سوخت ! اما امیدم نسوخته است ! فردا شروع به کار خواهم کرد!

اختلالات دو قطبی (افسردگی شیدایی)

Bipolar Disorder

اختلالات دو قطبی چیست؟

از اختلال دو قطبی با عنوان افسردگی شیدایی نام برده می‌شد.

همانگونه که از نام قبلی استنباط می‌شود کسی که دچار اختلال دو قطبی است دچار نوسانات خلقی شدید می‌باشد. این نوسانات معمولاً هفته‌ها یا ماه‌ها طول میکشد و با آنچه مردم عادی در زندگی روزمره تجربه میکنند بسیار متفاوت است.

- خلق افسرده: احساس شدید افسردگی.

- خلق شیدا: احساس شادمانی بسیار و ناامیدی.

- خلق مختلط: به عنوان مثال خلق افسرده همراه با بیقراری و فعالیت بیش از اندازه ناشی از شیدایی.

شیوع اختلالات دو قطبی:

در حدود یک نفر از هر صد بزرگسال در طول زندگی خود دچار این اختلال می‌گردد. معمولاً این اختلالات بعد از سنین نوجوانی اتفاق می‌افتد. در سنین بالاتر از چهل سال این اختلالات غیر معمول است. مردان و زنان به یک اندازه در معرض ابتلا به این اختلالات قرار دارند.

انواع اختلال دو قطبی

اختلال دو قطبی نوع اول

حد اقل یک دوره خلق شیدا به مدت یک هفته وجود دارد. اگرچه بیشتر مبتلایان دوره افسردگی را هم تجربه می‌کنند ولی بعضی از آنها فقط دوره شیدائی را تجربه می‌کنند. دوره های شیدایی بدون درمان بین سه تا شش ماه به طول می‌انجامند. دوره‌های افسردگی در صورتی که مداوا نشوند شش تا دوازده ماه ادامه پیدا می‌کنند.

اختلال دو قطبی نوع دوم

در این نوع بیش از یک دوره افسردگی شدید وجود دارد. در صورتی که شدت خلق شیدایی کم است. این نوع به نام شیدائی خفیف (Hypomania) نامیده می‌شود.

اختلال دو قطبی با تناوب سریع

در این دسته بیش از چهار بار نوسان روانی در طول یکسال وجود دارد. این نوع در حدود ده درصد افراد مبتلا به اختلالات دو قطبی دیده میشود و می‌تواند با هر کدام از انواع اول یا دوم همراه باشد.

اختلال خلق ادواری (Cyclothymia)

در این نوع شدت نوسان خلق به اندازه اختلال دو قطبی نیست، اما می‌تواند زمان طولانی تری ادامه یابد. این حالت می‌تواند منجر به اختلالات دو قطبی گردد.

علل اختلالات دو قطبی

دلیل قطعی برای این اختلالات شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که: اختلالات دو قطبی منشأ ارثی دارد. به عبارتی ژنها بیشتر از تربیت در این اختلالات موثرند. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز که کنترل حالات روانی را به عهده دارد عامل این اختلالات باشد. به این دلیل است که این اختلالات با دارو قابل درمان هستند. نوسانات خلقی ممکن است گاهی توسط استرس و یا بیماری بوجود بیایند.

علائم اختلالات دو قطبی

علائم بیماری بستگی به این دارد که خلق شما به سمت افسردگی یا شیدائی تغییر کرده باشد.

۱- افسردگی

احساس افسردگی احساسی است که همه ما در طول زندگی آنرا تجربه کرده ایم. این احساس می‌تواند به ما در شناخت و برخورد با مشکلات زندگی کمک کند. اما در افسردگی بالینی یا اختلالات دو قطبی این احساس افسردگی بسیار شدیدتر است. در این حالت احساس افسردگی برای مدت طولانی باقی می‌ماند و حتی انجام امور عادی زندگی را سخت یا غیر ممکن می‌سازد. در صورتی که شما افسرده شده باشید متوجه این تغییرات در خود شده اید:

روانی

- احساس غمگینی که از بین نمی‌رود.
- احساس نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی.
- از دست دادن تمایل و رغبت به همه چیز.
- عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلاً لذت می‌بردید.
- احساس بی‌قراری و آشفتگی.
- از دست دادن اعتماد به نفس.
- احساس بی‌ارزشی و ناامیدی.
- زودرنجی و تحریک پذیری.
- فکر کردن به خود کشی.

فکری

- از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه.
- از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری حتی در موارد ساده.
- مشکل تمرکز کردن.

جسمی

- کم شدن اشتها و وزن.
- مشکل خوابیدن.
- بیدار شدن زودتر از موقع.
- احساس خستگی کامل.
- یبوست.
- عدم تمایل به رابطه جنسی.

رفتاری

- مشکل در شروع و به پایان رساندن کارها- حتی کارهای روزمره.
- گریه کردن زیاد و یا احساس نیاز به گریه و عدم توانایی گریستن.
- پرهیز از مواجهه با افراد.

۲- شیدایی یا هیجان

شیدایی یک احساس خوشحالی، افزایش انرژی و خوش بینی بیش از اندازه است. این حالت می تواند آنقدر شدید باشد که فکر کردن و قضاوت شما را تحت تاثیر قرار دهد. ممکن است تفکرات عجیبی راجع به خود داشته باشید، تصمیمات بدی بگیرید و به صورت شرم آور، مضر و گاهی خطرناک رفتار کنید.

مانند حالت افسردگی، در این حالت هم زندگی فرد مختل می شود و می تواند روابط و کار فرد را تحت تاثیر قرار دهد. در حالتی که این حالت خیلی شدید نباشد به آن شیدائی خفیف می گویند. در صورتی که شما شیدا شوید ممکن است حالات زیر را در خود مشاهده کنید:

روانی

- بسیار شاد و مهیج.
- عصبی و برانگیخته شدن توسط کسانی که در خوش بینی شما شریک نمی شوند.
- احساس برتر بودن بیش از اندازه.

فکری

- پر از ایده های جدید و مهیج.
- پریدن از یک ایده به ایده دیگر.
- شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی شنوند.

جسمی

- بی میل یا ناتوان از خوابیدن.
- پر انرژی.
- افزایش تمایل به رابطه جنسی.

رفتاری

- برنامه ریزی های بلندپروازانه و غیر واقعی.
- بسیار فعال و پر جنب و جوش.
- رفتارهای نا معمول.
- حرف زدن سریع - دیگران ممکن است متوجه صحبت های شما نشوند.
- تصمیمات عجولانه و گاهی با نتایج مصیبت بار.
- ولخرجی.
- احساس صمیمیت زیاد.
- بروز بیش از حد احساسات.

اگر شما در اواسط دوره شیدایی برای اولین بار باشید، ممکن است متوجه هیچ چیز غیر عادی نشوید. حتی دوستان و خانواده شما نیز ممکن است متوجه نشوند. حتی ممکن است اگر کسی سعی کند در این مورد نظری ابراز کند ناراحت شوید. در این حالت شما به تدریج در انجام امور روزمره و ارتباط با افراد دچار مشکل می شوید.

علائم جنون (Psychotic)

اگر دوره های شیدایی و یا افسردگی خیلی جدی شود، شما ممکن است دچار علائم جنون شوید.
حالت شیدایی: علائم این حالت شامل احساس خود بزرگ بینی است - اینکه مسئول انجام یک ماموریت مهم بوده یا از یک قدرت بسیار زیاد برخوردار است.
حالت افسردگی: احساس گناه شدید، احساس بدترین بودن و یا حتی احساس عدم وجود.
 علاوه بر این اعتقادات نامعقول فرد ممکن است دچار توهم شده که شامل شنیدن، دیدن، بوییدن و یا لمس کردن چیزها یا کسانی که وجود ندارند.

بین دوره ها:

قبلا بر این باور بودند که اگر شما از اختلالات دو قطبی رنج می‌برید، باید در بین دوره های افسردگی و شیدایی خلق متعادل داشته باشند. اما اکنون می‌دانیم که در این حالت علی‌رغم بهبود ظاهری ممکن است علائم افسردگی خفیف و مشکلات ذهنی ادامه پیدا کند.

درمان

برای پیشگیری از پیشرفت نوسانات خلقی به حالت افسردگی - شیدایی میتوان اقداماتی انجام داد که در ادامه از آنها نام برده می‌شود. اما در اغلب موارد درمان دارویی هم مورد نیاز است تا:

I. خلق شما را تثبیت کند (پیشگیری)

II. درمان دوره های افسردگی و شیدایی

تجویز دارو برای تثبیت حالت روانی

چندین نوع تثبیت کننده وجود دارد که اغلب نیز برای درمان صرع به کار می‌روند.

از چه موقع شروع به مصرف دارو کنیم؟

پس از گذراندن یک دوره، نمی‌توان گفت که دوره های بعدی چه زمانی باز می‌گردند. ممکن است شما مایل به مصرف دارو در این مرحله نباشید مگر اینکه دوره شما بسیار شدید بوده باشد. اگر برای بار دوم مبتلا شوید به احتمال هشتاد درصد دوره ها عود خواهند کرد. اغلب داکتران در این حالت داروهای تثبیت کننده را پیشنهاد می‌دهند.

برای چه مدت یک داروی تثبیت کننده باید مصرف شود؟

برای حداقل دو سال بعد از یک دوره اختلال و تا پنج سال در حالت‌های زیر میتون ادامه داد .

- عود مکرر دوره ها.
- دوره جنون.
- استفاده از الکل یا مواد مخدر.
- داشتن استرس در خانه یا محل کار.

در صورت ادامه داشتن مشکل، ممکن است مجبور شوید برای مدت طولانی تری به مصرف دارو ادامه دهید.

روشهای درمانی روانشناسی

در فاصله بین دوره های شیدایی یا افسردگی، درمانهای روانشناسی می‌تواند موثر باشد. این درمانها باید حدود شانزده جلسه یک ساعته به مدت شش تا نه ماه باشند.

این درمانها شامل:

- تربیت روانی (Psycho education) - دانستن بیشتر در مورد اختلالات دو قطبی
- تحت نظر داشتن حالت روحی - کمک کردن به شما برای شناخت زمانهای تغییر حالت روحی
- استراتژی خلقی - کمک کردن برای جلوگیری از تغییر حالت روحی به شیدایی یا افسردگی کامل
- کمک برای افزایش مهارتهای سازگاری
- شناخت و رفتار درمانی (CBT) برای افسردگی

حاملگی

شما باید هر برنامه برای حاملگی را با داکتر خود در میان بگذارید. با هم فکری هم، شما می‌توانید برای کنترل حالات روانی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید. اگر باردار هستید، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با داکتر خود مشورت کنید. گرچه لیتیوم از دیگر تثبیت کننده ها بی خطرتر است، اما باید خطر احتمالی آن برای نوزاد با خطر احتمال بازگشت افسردگی یا شیدایی در شما مقایسه شود. این احتمال در سه ماه اول بارداری بیشتر است. پس از گذشت هفته بیست و ششم، لیتیوم بی خطر است. اما اگر لیتیوم مصرف می‌کنید، نباید به نوزاد شیر بدهید.

در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان- ماما- پزشک خانواده - روانپزشک و پرستار روانپزشک- باید با هم در ارتباط باشند.

درمان یک دوره افسردگی یا شیدایی

دوره افسردگی

داروهای افسردگی معمولاً باید به داروهای تثبیت کننده خلقی اضافه شود. متداول ترین این داروها SSRIs (مهار کننده های جذب سروتونین) است. این داروها بر یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین تاثیر گذاشته و به نظر می رسد که با مصرف این دارو نسبت به داروهای دیگر احتمال تغییر خلق به حالت شیدایی کمتر است. داروی قدیمی ضد افسردگی تری سیکلیک به علت نداشتن این خصوصیت توصیه نمی گردد.

در صورتی که شما به تازگی یک دوره شیدایی داشته و یا اختلال خلق تناوبی سریع را تجربه کرده اید، داروهای ضد افسردگی ممکن است منجر به بازگشت حالت شیدایی شوند. در این حالت بهتر است سطح داروی تثبیت کننده را افزایش داده و از داروهای ضد افسردگی استفاده نکرد. داروهای ضد افسردگی پس از دو تا شش هفته استفاده باعث بهبود حالت خلقی می شوند، اما خواب و اشتها زودتر بهبود پیدا می کند. مصرف این دارو باید حداقل هشت هفته پس از بهبود افسردگی ادامه پیدا کند و سپس باید به آرامی از مقدار آنها کاسته شود.

حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشید. اگر خیلی زود مصرف قرصها را ترک کنید، احتمال عود افسردگی در شما زیاد است. اگر شما به یکباره مصرف را قطع کنید، ممکن است دچار علائم ترک (Withdrawal) شوید. در صورتی که دوره شیدایی را تجربه کردید، نباید داروهای ضد افسردگی را برای مدت طولانی مصرف کنید.

شیدایی و دوره های افسردگی مخلوط

در این صورت هرگونه داروی ضد افسردگی باید متوقف شود. داروی تثبیت کننده و یا داروهای ضد جنون به تنهایی و یا حتی همراه هم می توان استفاده کرد. داروهای ضد جنون در اسکیزوفرنی استفاده می شوند اما می توان برای کم کردن فعالیت بیش از اندازه، خودبزرگ بینی، بی خوابی و از بین بردن دوره شیدایی استفاده کرد.

پس از شروع درمان، علائم ممکن است پس از چند روز بهبود یابند اما درمان باید چندین ماه ادامه پیدا کند. برای رانندگی در مدت مصرف باید با داکتر خود مشورت نمایید.

متوقف کردن نوسانات خلقی - خود درمانی

- تحت نظر گرفتن رفتار شخصی

نشانه های تغییر حالت خود را یاد بگیرید تا بتوانید در موقع مناسب کمک بگیرید. با اینکار شما می توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید. نوشتن حالات روانی روزانه می تواند به شما در این کار کمک کند.

- اطلاعات

تا می توانید در مورد بیماری تان و آنچه برای درمان آن مفید است اطلاعات کسب کنید.

- استرس (تنش)

از شرایط تنش زا بپرهیزید. پرهیز کامل از تنش غیر ممکن است بنابراین این بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید. شما می توانید از طریق CD یا DVD و یا گروه های تمدد اعصاب و یا پیشنهاد های روانشناسان به استرس خود غلبه کنید.

- روابط اجتماعی

افسردگی یا شیدایی می توانند اثرات نامطلوبی بر دوستان و خانواده داشته باشد. شما ممکن است مجبور به بازسازی روابط تان بعد از یک دوره افسردگی یا شیدایی بشوید. داشتن حداقل یک نفر که بتوانید به او اعتماد کنید بسیار مفید است. دوستان و خانواده نیاز دارند بدانند که چه اتفاقی برای شما می افتد و آنها چه کاری می توانند برای شما انجام دهند.

- فعالیت

سعی کنید زندگی، کار، استراحت و روابطتان با دوستان و خانواده را متعادل کنید. در صورتی که شما بیش از اندازه مشغول باشید ممکن است دچار دوره شیدایی شوید. مطمئن باشید که زمان کافی برای استراحت دارید. در صورتی که شما بیکار هستید به دنبال گذراندن یک دوره آموزشی و یا کار داوطلبانه که وابستگی با بیماری روانی ندارد باشید.

- ورزش

سی دقیقه ورزش، سه بار در هفته برای بهبود شرایط روانی مفید است.

- تفریح

به طور مرتب کارهایی انجام دهید که شما را شاد کرده و به زندگی شما معنا می بخشد.

– ادامه درمان

ممکن است شما بخواهید قبل از اینکه داکتر دستور قطع دارو بدهد، از ادامه مصرف خودداری کنید. متأسفانه اینکار اغلب به بازگشت دوره‌ها منجر می‌شود. با داکتر و خانواده خود هنگامی که بهبود یافتید در این مورد صحبت کنید.

اگر برای اختلال دو قطبی در بیمارستان بستری شده‌اید، بهتر است برای داکتر و خانواده خود یک رهنمود آینده Advance Directive تهیه کنید که اگر شما دوباره مریض شدید چگونه با شما رفتار کنند.

نکاتی برای دوستان و خانواده

افسردگی و شیدایی برای دوستان و خانواده ناراحت کننده و خسته کننده است. دانستن اینکه به افراد بسیار افسرده چه بگوییم سخت است. آنها همه چیز را از دیدگاه منفی می‌بینند و قادر نیستند بگویند از شما چه می‌خواهند. آنها ممکن است زودرنج و گوشه گیر باشند اما در همان حال به کمک شما نیاز دارند. آنها ممکن است نگران باشند ولی نخواهند یا نتوانند که نصیحت شما را بپذیرند. سعی کنید در حد امکان صبور باشید و آنان را درک کنید.

در شروع یک دوره شیدایی، شخص شاد و پرانرژی به نظر می‌رسد. هرچند که اینگونه هیجانات منجر به بدتر شدن شرایط روانی آنان می‌گردد. بنابراین سعی کنید آنان را متقاعد کنید که کمکشان نمایید و به آنان در مورد بیماری شان توضیح دهید.

کمکهای عملی بسیار مهم هستند. مطمئن شوید که دوست یا فامیل شما قادر است که از خود نگهداری کند.

اطلاعات بیشتری در مورد اختلالات دو قطبی پیدا کنید. همراهی شما با بیمار در جلسات روانشناسی بسیار موثر خواهد بود.

از خودتان مراقبت کنید به خودتان زمان و فضای کافی برای تجدید قوا بدهید. مطمئن باشید که زمانهایی برای خودتان و گذراندن با دوستانتان اختصاص داده‌اید. در صورتی که دوست یا فامیل شما در بیمارستان است، مدت نگهداری از آنها را با دیگران تقسیم کنید. شما به دوستان وقتی خسته نیستید بهتر می‌توانید کمک کنید.

در مواقع اضطراری

در شیدایی شدید، شخص ممکن است حالت خصمانه، بدگمانی به خود گرفته و یا به صورت لفظی و یا فیزیکی درگیر شود.

در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد.

در صورتی که متوجه شدید که آنها:

- با نخوردن و نیاشامیدن کاملاً از خود غافل شده اند

- خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار می دهند.

- از آزار دادن یا کشتن خود حرف می زنند.

- سریعاً برای آنان از مراکز درمانی کمک بخواهید.

- نام و شماره یک شخص متخصص قابل اعتماد را داشته باشید. گاهی بستری کوتاه مدت در بیمارستان لازم است.

مراقبت از کودکان

در صورتی که شما شیدا یا افسرده هستید، به طور موقت نمی توانید از کودکانتان مراقبت کنید. در این مدت همسر یا فرد دیگری از خانواده باید این وظیفه را به عهده بگیرد. بهتر است در دوران بهبودی در این مورد تصمیم گیری کنید.

ممکن است بچه شما هنگامی که شما سالم نیستید احساس نگرانی و سر در گمی کند. این موضوع را از رفتارشان نیز می توان فهمید.

برای بچه ها بسیار مفید خواهد بود اگر بزرگترهای آنان حساس و فهیم بوده و بتوانند با خونسردی و سازگاری به مشکلات آنها پاسخ دهند. بزرگترها می توانند به آنان بفهمانند که چرا پدر یا مادر آنها رفتار متفاوتی دارد. سوالات آنها باید با خونسردی، به درستی و به زبانی که متوجه شوند پاسخ داده شود. آنها احساس بهتری خواهند داشت اگر به برنامه عادی زندگی شان بازگردند.

چگونه اختلالات دوقطبی را برای کودکان توضیح دهیم؟

بچه های بزرگتر ممکن است خود را در بروز مشکل مقصر بدانند. باید آنان را مطمئن ساخت که عامل این بیماری نیستند و می توانند به بهبود آن کمک کنند. هنگامی که بچه های بزرگتر وظیفه مراقبت از پدر یا مادر بیمار را برعهده بگیرند، نیاز به درک ویژه و پشتیبانی عملی دارند.

.....

.....

.....

.....

ادیسون در سنین پیری پس از کشف چراغ برق، یکی از ثروتمندان آمریکا به شمار میرفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه مجهزش که ساختمان بزرگی بود هزینه می کرد... این آزمایشگاه، بزرگترین عشق پیرمرد بود. هر روز اختراعی جدید در آن شکل می گرفت تا آماده بهینه سازی و ورود به بازار شود. در همین روزها بود که نیمه های شب از اداره آتش نشانی به پسر ادیسون اطلاع دادند، آزمایشگاه پدرش در آتش می سوزد و حقیقتا کاری از دست کسی بر نمی آید و تمام تلاش ماموان فقط برای جلوگیری از گسترش آتش به سایر ساختمانها است! آنها تقاضا داشتند که موضوع به نحو قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده شود... پسر با خود اندیشید که احتمالا پیرمرد با شنیدن این خبر سخته می کند و لذا از بیدار کردن او منصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند و با کمال تعجب دید که پیرمرد در مقابل ساختمان آزمایشگاه روی یک صندلی نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می کند!!! پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد. او می اندیشید که پدر در بدترین شرایط عمرش بسر می برد. ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سرشار از شادی گفت: پسر تو اینجایی؟ می بینی چقدر زیباست؟! رنگ آمیزی شعله ها را می بینی؟! حیرت آور است!!! من فکر می کنم که آن شعله های بنفش به علت سوختن گوگرد در کنار فاسفور به وجود آمده است! وای! خدای من، خیلی زیباست! کاش مادرت هم اینجا بود و این منظره زیبا را می دید. کمتر کسی در طول عمرش امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت! نظر تو چیست پسر؟! پسر حیران و گیج جواب داد: پدر تمام زندگیت در آتش می سوزد و تو از زیبایی رنگ شعله ها صحبت می کنی؟!!!!!!! چطور میتوانی؟! من تمام بدنم می لرزد و تو خونسرد نشسته ای؟! پدر گفت: پسر من از دست من و تو که کاری بر نمی آید. مامورین هم که تمام تلاششان را می کنند. در این لحظه بهترین کار لذت بردن از منظره ایست که دیگر تکرار نخواهد شد...! در مورد آزمایشگاه و باز سازی یا نو سازی آن فردا فکر می کنیم! الان موقع این کار نیست! به شعله های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت!! توماس آلوآ ادیسون سال بعد مجددا در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار بود و همان سال یکی از بزرگترین اختراع بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم جهانیان نمود. آری او گرامافون را درست یک سال پس از آن واقعه اختراع کرد.

.....

.....

.....

.....

خطاهای ضمیر و ذهن

امروزه بسیاری از افراد در مسیر تفکرات خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطاهای شناختی می شوند. حدود پانزده مورد از خطاهای ضمیر و ذهن در علوم شناختی و سلامت روان انسان مورد بررسی قرار گرفته است.

بعضی از این موارد مبانی اساسی تفکر و تعقل انسانی است که در برخی فرهنگ ها به دلایل مختلف بر هم ریخته و مردم این افکار نابجا و منفی را به صورت اصل و واقعیت در نظر گرفته و به یکدیگر می آموزند و منتقل می کنند. به نظر می رسد بسیاری موارد اضطراب و افسردگی، آشفتگی های کلامی و رفتاری، خشونت و پرخاشگری، رقابت های ناصحیح و بسیاری رفتارهای غیرعادی ما بی ارتباط با این خطاهای ذهنی (شناختی) نباشند.

خطای اول: نادیده گرفتن واقعیات خارجی:

انسان غالباً جهان را در ذهن خود ترجمه و تفسیر می کند و بر مبنای این تفاسیر با واقعیات محیط اطراف مواجه می شود، اما علی رغم این جهان ذهنی، به هر حال واقعیتی در خارج از ذهن ما موجود است، چنانچه جهان خارج قبل از من و شما وجود داشته و بعد از من و شما نیز وجود خواهد داشت و ما باید کوشش کنیم که بر اساس یک توافق کلی و عمومی و مبتنی بر برداشت های مشترک انسانی، جهان را آن گونه که هست بشناسیم و دریافت و ادراک کنیم، نه آنکه براساس تمایلات جهان ذهنی خود، آنچه را که دوست داریم بگوییم موجود است و آنچه را که دوست نداریم بگوییم وجود ندارد و نیست. پس مساله پذیرش و درک واقعیت، بدون تردید اولین قدم انسانی در جهت رفع و تغییر خطاهای ذهنی و مواجهه با واقعیات ذهنی نامربوط و در نتیجه گام نهادن در مسیر تکامل در زندگی خود و دیگران است.

خطای دوم: نپذیرفتن اصل علیت:

هرپدیده ای در جهان علت یا علتها یی دارد، بنابراین هیچ موضوعی بدون علت به وجود نیامده و هیچ حادثه ای در جهان خارج در خلاء اتفاق نمی افتد. پذیرفتن اصل علیت که موضوع اساسی علم است، به ما اجازه می دهد که با درک قوانین جهان به گونه ای برنامه ریزی و عمل کنیم که به اهداف و خواسته های خود برسیم، نادیده گرفتن این اصل یا اشتباه گرفتن آن با امور دیگر غالباً گرفتاری هایی را برای افراد خصوصاً در جوامع کمتر توسعه یافته ایجاد می کند که از کمترین عواقب آن به باورهای خرافی و غیرمنطقی، اعتقاد به شانس و اقبال و اتکا به رفتارهای بی برنامه و مبتنی بر آزمایش و خطا در ذهنیت افراد در این جوامع می توان اشاره نمود. مثلاً برخی از مردم تقدم و تاخر

زمانی یا همراهی برخی حوادث را با یکدیگر با اصل علیت اشتباه می گیرند، در حالیکه در بسیاری موارد تقدم و تاخر زمانی هیچگونه رابطه علی را نشان نمی دهد .

خطای سوم: نادیده گرفتن اصل عدم تضاد و تناقض:

یک شیء نمی تواند در آن واحد هم سیاه و هم سفید باشد، در حالیکه می تواند نه سفید باشد و نه سیاه (اصل تضاد)؛ در حالی که بعضی پدیده ها را نه می توان با هم جمع کرد و نه با هم نفی نمود (اصل تناقض) مثلا اگر من زنده هستم، مرده نیستم و نیز نمی توانم نه مرده باشم و نه زنده. متاسفانه بسیاری از مردم افکار و عقایدی دارند که پر از تضاد و تناقض است؛ مثلا مدعی عشق به انسان ها هستیم اما در رفتارمان چیزی جز سردی، بدبینی و نادیده گرفتن دیگران دیده نمی شود. عدم توجه به اصل عدم تضاد و تناقض سیستم فکری ما را که باید واجد هماهنگی و یکپارچگی باشد، دچار از هم گسیختگی کرده و به تدریج با اضطراب و تردیدهای بیش از حد در زندگی مواجه می سازد .

خطای چهارم: تعمیم نادرست یا مبالغه آمیز:

بسیاری از مردم با مشاهده یک یا چند مورد در ذهن خود قوانین کلی و عمومی می سازند و بر مبنای آن حکم صادر می کنند. مثلا اگر در شهری با آدم بدی برخورد کرده اند، همه مردم آن شهر را بد می دانند و بالعکس .

در حالی که می دانیم در بسیاری موارد حتی با مشاهده هزار مورد از یک رویداد یا تجربه نمی توان به قانون کلی رسید و افکار و باورهای خود را بر آن تجربه شخصی استوار نمود. افرادی که دچار این خطاهای ذهنی اند غالبا حوادث ناگوار و ناکامی های شخصی خود را به صورتی کلی تعمیم می دهند و آن را با کلماتی چون همیشه و هرگز توصیف می کنند و معتقدند وقتی یک حادثه تلخ در زمان یا مکانی رخ داد حتما این حادثه تکرار خواهد شد. مثلا وقتی در یک پیشنهاد ازدواج جواب رد می شنوند، این گونه فکر می کنند که هیچ کس احتمالا حاضر به ازدواج با من نخواهد شد یا هیچ فرد مناسبی برای ازدواج با من وجود ندارد.

خطای پنجم: قیاس غلط یا نابجا (قیاس مع الفارق)

برخی از مردم مطالب را به گونه ای به هم مرتبط می کنند که هیچ معنایی از این ارتباط حاصل نمی شود مثلا با خواندن حادثه ای در روزنامه فوراً دچار نگرانی می شوند و آن را به زندگی خود و بستگان خود ربط می دهند و این گونه تصور می کنند که چنین اتفاقی حتما برای آنها نیز خواهد افتاد و به دلیل ترسی که پیدا می کنند برای خود و اطرافیانشان مشکلات و محدودیت هایی را

فراهم می کنند، در حالی که احتمالا هیچ ارتباطی بین واقعه آن روزنامه و زندگی آنان وجود ندارد و تنها بر اساس یک استدلال یا قیاس کاملا غلط این افراد به چنان نتیجه گیری ای دست می زنند.

خطای ششم: نتیجه گیری نادرست و شتاب زده

بسیاری از مردم به صورتی کاملا نادرست و بدون توجه به واقعیات و اصول منطقی، در خصوص حالات و رفتار دیگران نتایجی می گیرند که اغلب هیچ ربطی به واقعیت رفتاری دیگران ندارد. این نوع نتیجه گیری ها معمولا همراه با نوعی ذهن خوانی خیالی و پیشگویی و قضاوت های شتابزده می باشد که کمترین ارتباطی با واقعیت موجود در ذهن و ضمیر دیگران ندارد. مثلا با ذهن خوانی نتیجه می گیریم که کسی در مورد ما منفی فکر می کند یا بی دلیل پیشگویی می کنیم که اوضاع از اینکه هست بهتر یا بدتر خواهد شد.

خطای هفتم: استدلال احساسی:

این خطای شناختی از خطاهای معمول و شایعی است که در آن افراد چنین می پندارند که آنچه آنها احساس می کنند، لزوما منطبق یا منعکس کننده یک واقعیت خارجی است. به این معنا که اگر من از شما خوشم می آید و شما را دوست دارم، پس شما قطعاً آدم خوبی هستید و اگر نسبت به شما حس خوبی ندارم پس شما آدم بدی هستید یا اگر من در این محیط احساس آرامش نمی کنم پس این محیط فضایی نامناسب است. این نحوه تفکر متأسفانه به طور وسیعی در جامعه ما وجود دارد و بسیاری از مردم بر اساس احساسات و عواطف خود جهان را تشخیص داده و آن را به درست و غلط یا خوب و بد تقسیم می کنند. برخی از مردم گاهی قدم را فراتر می گذارند و به نوعی فراقکنی دست می زنند، به این معنا که اگر من تو را دوست دارم، تو هم باید مرا دوست داشته باشی. در این نوع خطاهای ذهنی، گاهی افراد کار را تا آنجا پیش می برند که باور می دارند که اگر با تمام وجود خود چیزی را طلب کنند آن چیز را به دست خواهند آورد و حتی خواستن صرف و تمایلات آنها قوانین جهان را تغییر خواهد داد و خصوصیات و روابط اشیا را به هم خواهد ریخت تا آنها به خواسته خود دست یابند.

به نظر می رسد که چنین افرادی دیر یا زود با غم و حسرت با واقعیات جهان مواجه خواهند شد. چنین نحوه تفکری فرد را به تدریج از واقعیات دور می کند، فرصت ها و امکانات فرد را از او می گیرد و در مسیر ارتباط با دیگران با مسائل و مشکلاتی مواجه خواهد کرد.

خطای هشتم: شخصی سازی جهان:

فرد در این نحوه تفکر خود را بی جهت مسئول وقایع محیط اطراف خود قلمداد می کند، بی آنکه کنترلی در وقوع یا عدم وقوع حوادث داشته باشد. برخی افراد تا آنجا در این خطاهای ذهنی پیش می روند که فکر می کنند حوادث جهان به خاطر آنها تغییر می کند و مثلا به دلیل کارهای خوبی که کرده اند روز ازدواج آنها آفتابی شده یا به خاطر اشتباهی که مرتکب شده اند آن روز توفانی شده است.

خطای نهم: تفکر همه یا هیچ:

فرد در این نحوه تفکر جهان را به دو پاره تقسیم می کند، سفید یا سیاه، خوب یا بد، درست یا غلط، دوست یا دشمن و غیره، در نظام فکری چنین افرادی، خاکستری وجود ندارد و نسبییت بیهوده است. در ذهن این افراد یا موفقیت وجود دارد یا شکست، آدم ها یا خوبند یا بد. کلماتی چون هرگز، همیشه، قطعا، مسلما، بدون تردید و نظایر آن واژه های رایج ذهن این افراد است. این افراد به دلیل این نوع تخیل مطلق گرا از جهان پیرامون نه تنها خود از درون رنج می برند بلکه اطرافیان خود را نیز دچار محدودیت و مشکل می سازند. در حالی که هر انسان آگاهی خوب می داند که این دنیا، دنیای تفاوت ها و اختلاف هاست نه دنیای خوب و بد یا درست و غلط. پذیرش این واقعیت و بر مبنای آن عمل کردن ما را از بسیاری گرفتاری ها و مشکلات، در برخورد با دیگران خلاص می سازد.

خطای دهم: حساس بودن و درشت نمایی:

بسیاری از افراد به جای آنکه حواس و سیستم فکری حساس و دقیقی داشته باشند، احساسات و عواطف حساسی دارند و در نتیجه با هر مساله ای احساساتشان تحریک شده و دچار خشم و اندوه یا شغف و شادی می شوند. این افراد غالبا درباره اهمیت اتفاقات و مسائل اطراف خود مبالغه می کنند و از طرفی اهمیت برخی جنبه های مثبت زندگی را کمتر از آنچه که هست بیان می کنند. این افراد معمولا به جای استفاده از چشم های خود از پشت یک عینک تیره به عالم نگاه می کنند که جهان را تیره و تارتر از آنچه هست نشان می دهد. تخصص این افراد در یافتن و دیدن مشکلات، نکات منفی و پلیدی هاست. این افراد، حوادث خوب و شادی بخش را نیز گاهی با این جملات که «با یک گل بهار نمی شود»، کم اهمیت و بی ارزش جلوه می دهند. از نظر این افراد بدی ها واقعی و فراگیر و خوبی ها تصادفی هستند.

خطای یازدهم: اغراق و غلو:

از خطاهای ذهنی شایع در فرهنگ ماست. حرفی را دو سه بار به یک دوست می‌زنیم و می‌گوییم هزار بار این را به تو گفته‌ام، چند دقیقه‌ای منتظر کسی می‌مانیم و می‌گوییم چند ساعت منتظرت ماندم یا بسیار دیده‌ایم که وقتی از کسی تعریف می‌کنیم گاهی او را آن‌چنان توصیف می‌کنیم و بالا می‌بریم که از جایگاه انسانی خارج می‌کنیم و وقتی قصد تخریب کسی را داریم از حقیرترین موجودات عالم او را پست‌تر نشان می‌دهیم. این نوع نگرش متأسفانه افراد یک جامعه را از دقت و توجه به واقعیات و جزئیات مسائل دور نگه می‌دارد و نوعی تفکر سطحی و ذهنیت‌گرا را بین افراد رواج می‌دهد.

خطای دوازدهم: بایدها و نبایدها:

می‌دانیم که در شرایط عادی و برای یک انسان سالم در محیطی مناسب بیش از ۳۰ یا ۴۰ باید در زندگی وجود ندارد اما برخی از مردم بیش از هزار باید و نباید را در زندگی خود وارد کرده‌اند و در نتیجه خود و دیگران را با این همه محدودیت و قید و بند در تنگنا قرار می‌دهند. به همین علت بهتر است که بایدها و نبایدهای ما بیشتر در تشخیص امور اخلاقی یا در چارچوب سلامت فیزیکی و روانی انسان در نظر گرفته شوند و موارد دیگر را به صورت بهتر یا خوب‌تر در نظر بگیریم.

خطای سیزدهم: برچسب زدن (کلی‌گویی):

برخی افراد گاهی آن‌چنان کلی و مطلق در مورد مسائل صحبت می‌کنند که تقریباً هیچ‌جا بحثی برای موضوع باقی نمی‌گذارند. برچسب زدن شکل حاد تفکر همه‌یا هیچ است و از نشانه‌های بارز حضور کلیشه‌های ذهنی می‌باشد. به راحتی می‌توان گرفتاری ذهن خود یا دیگران را با بلوک‌های ذهنی، از میزان حکم‌های کلی و قطعی که در گفتگوهایمان صادر می‌کنیم تشخیص داد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حکایت

روزی پسر جوانی مشغول تمیز کردن وسایل پدر بزرگ مرحومش بود که یک پاکت نامه سرخ رنگ پیدا کرد. روی پاکت با خطی زیبا و درشت، نوشته شده بود: « تقدیم به نواسه عزیزم » پسر که خط پدر بزرگش را شناخته بود در پاکت را باز کرد. درون آن نامه ای قرار داشت که در آن چنین نوشته شده بود: نواسه عزیزم، سال ها پیش روزی به سراغم آمدی و از من کمک فکری خواستی تا بتوانی در زندگی ات به موفقیت دست یابی. آن روز پرسیدی: پدر بزرگ، شما چگونه در زندگی تان مرد موفق بودید؟ شما هنوز با این سن پر از انرژی هستید، در حالی که من در سن جوانی از تلاش خسته شده ام. چگونه می توانم مثل شما در زندگی ام موفق شوم؟ آن روز نتوانستم پاسخ مناسبی به تو بدهم. ولی حالا که روزهای عمرم به شمارش افتاده اند می دانم که پاسخی را به تو میدون هستم، و در این نامه پاسخ تو را به سؤال آن روز داده ام: تصور می کنم موفقیت افراد در زندگی تا حد زیادی به نحو نگرش افراد به موضوعات زندگی وابسته است. من آن را چنین می نامم: "باز نگه داشتن چشم ها به روی زندگی و واقعیات آن. اول از همه باید بدانی که زندگی مملو از حوادث پیش بینی نشده ای است که بیشتر آن ها ساده هستند. اگر دائم، مراقب آن ها نباشی، نیمی از شادی و خوشحالی را در زندگی از دست خواهی داد. اگر گاهی در انتظار مواجهه با رخداد های خوب باشی به سراغت خواهند آمد. وقتی با چالش های زندگی روبه رو می شوی، از آن ها استقبال کن. چون این چالش ها تو را از روز قبل، عاقل تر، با تجربه تر و قوی تر می سازند. اگر مرتکب اشتباهی شدی، بابت درس هایی که از آن می گیری، خوشحال باش و از آن درس ها برای رسیدن به اهداف کمک بگیر. همیشه تابع قوانین و مقررات باش، حتی قوانین جزیی و کوچک. وقتی از قوانین تابعیت کنی، زندگی برایت آسان تر می شود. اگر تصور می کنی که می توانی با تخطی از قوانین به هدف مورد نظرت برسی، سخت در اشتباه هستی و بدان که فقط خودت را گول می زنی. به نتیجه رسیدن خواسته های واقعی ات در زندگی، اهمیت زیادی دارد. پس فکر و توجهت را روی آن ها متمرکز کن و برای دستیابی به آن ها آماده شو. ولی آماده باش که سر از جاهایی جدید و ناشناخته در بیاوری. در حالی که بزرگتر می شوی، مسئولیت های زندگی ات بیشتر می شوند. پس آماده تقبل آن ها باش و خودت را برای مواجهه با چالش های ناشی از آن ها آماده کن. گاهی باید آن قدر شجاعت به خرج بدهیم تا از مقصدی آشنا به مقصدی نا آشنا برویم. زندگی فقط در رسیدن به قله های پیروزی خلاصه نمی شود. بخشی از آن مربوط به جابجایی از یک قله به قله دیگر است. اگر در مسیر بین دو قله، بیش از حد تعلل ورزی، ممکن است وسوسه صرف نظر از رسیدن به قله دیگر، تو را از ادامه راه باز

حکایت

پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندی گذاشت که بتواند به بهترین شکل، آرامش را تصویر کند. نقاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند. آن تابلو ها، تصاویری بودند از جنگل به هنگام غروب ، رودهای آرام ، کودکانی که در خاک می دویدند، رنگین کمان در آسمان، و قطرات شبنم بر گلبرگ گل سرخ.

پادشاه تمام تابلو ها را بررسی کرد، اما سرانجام فقط دو اثر را انتخاب کرد. اولی، تصویر دریاچه آرامی بود که کوههای عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس کرده بود. در جای جایش می شد ابرهای کوچک و سفید را دید، و اگر دقیق نگاه می کردند، در گوشه چپ دریاچه، خانه کوچکی قرار داشت، پنجره اش باز بود، دود از دودکش آن بر می خواست، که نشان می داد شام گرمی آماده است.

تصویر دوم هم کوهها را نمایش می داد. اما کوهها ناهموار بود، قله ها تیز و دندانه ای بود. آسمان بالای کوهها بطور بیرحمانه ای تاریک بود، و ابرها آستن آذرخش، تگرگ و باران سیل آسا بود. این تابلو هیچ با تابلو های دیگری که برای مسابقه فرستاده بودند، هماهنگی نداشت. اما وقتی آدم با دقت به تابلو نگاه می کرد، در بریدگی صخره ای شوم، جوجه پرنده ای را می دید. آنجا، در میان غرش وحشیانه طوفان، جوجه گنجشکی، آرام نشسته بود.

پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده جایزه بهترین تصویر آرامش ، تابلو دوم است. بعد توضیح داد:

«آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی سر و صدا، بی مشکل، بی کار سخت یافت می شود، چیزی است که می گذارد در میان شرایط سخت، آرامش در قلب ما حفظ شود. این تنها معنای حقیقی آرامش است»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝
 الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
 وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝

و البته شما را به سختی ها، چون ترس و گرسنگی و نقصان اموال و نفوس و آفات زراعت بیازمائیم و بشارت و مژده ها بده صابران را؛ آنان که چون به حادثه ای سخت و ناگوار دچار شوند، صبوری پیش گرفته و گویند: ما به فرمان خدا آمده و به سوی او رجوع خواهیم کرد؛ آن گروهند که به ایشان درودهاست از جانب پروردگار رحمت خاص و آنها خود هدایت یافتگانند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سلسله موفقیت ۵

اختلال وسواس اجباری

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۳ خورشیدی

تقدیم به عزیزانی که می دانند صحت بزرگترین
نعمت خداوند متعال است

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۖ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا ﴿٨٧﴾

و بر خدا اعتماد کن همین بس که خدا نگهدار توست.

اراده کن

اراده کن ، اراده کن پیاده را سواره کن
 اراده را ، اراده را بسان سنگ خاره کن
 برو به آسمان تو صید صد ستاره کن
 برای دوری از قفس تو روزها شماره کن
 اراده کن، اراده کن توراه سیل را ببند
 مسیر آب را به باغ خود نظاره کن
 برو به دشت عاشقی ، گل شقایقو بچین
 حدیث عشق را برای خود شماره کن
 بگیر آفتاب را بدست و با دمای او
 محیط سرد آشیانه را پر از شراره کن
 بخوان سرود عشق را به سجده گاه معرفت
 صدای خود بلند از فراز آن مناره کن
 اراده کن تو رام کن رمیده اسب زندگی
 پس آنزمان اراده را سوار اوج بارهکن
 سبب سبب گل امید به باغ زندگی بکار
 تو خوب باش و با صفا زهر بدی کناره کن
 کنار زن، کنار زن تو سنگلاخ وادی بلا
 زمین سبز مهر را هزارها قواره کن
 اراده می کند تورا چو کوه سخت و استوار
 شکاف سنگ خاره را بنای بُرج و بارهکن
 اراده جاودانه می کند تورا به دشت زندگی
 نشین و کـامرانی ات یکی یکی شماره کن

محمد جاوید

اختلال وسواسی اجباری

Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

۱. افکار یا تصورات ناراحت کننده، به ذهنش هجوم می آورند و تلاش او برای بیرون راندن آنها از ذهنش بی نتیجه هست.

۲. حس می کند که باید بعضی از کارها را به شکل خاصی انجام دهد تا احساس آرامش کند، مثلاً مرتباً دست شستن یا مرتباً چیزهای مختلف را چک کردن به طور مثال: آیا دروازه خانه بسته هست یا نه آیا اظو به برق است یا نه آیا زیر گاز روشن است یا نه.

شیوع اختلال وسواسی جبری:

از هر ۵۰ نفر ۱ نفر در کل عمرش دچار اختلال وسواسی جبری میشود. شیوع در مرد و زن مساوی است. این بیماری معمولاً در دوره جوانی بروز می کند.

علائم بیماری

- افکار یا تصورات وسواسی تکرار شنونده و نگران کننده.
- احساس اجبار به انجام بعضی از کارها به شکلی خاص برای کاهش حس نگرانی، به عنوان مثال: تکرار مکرر یک کار مثل دست شستن یا تکرار یک جمله خاص یا شمردن اعداد به طور مکرر.

کمک به خود

- به طور مرتب برای حدود نیم ساعت و هر روز به افکار وسواسی تان فکر کنید، و آنها را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- در مقابل رفتار جبری مقاومت کنید، نه افکار وسواسی.
- از مواد مخدر دوری کنید.
- اگر افکار وسواسی شما، مربوط به دین و ایمان است، در مورد آنها با افراد مطلع و آگاه به این امور مشورت کنید.
- کتاب‌های مفید و کمک کننده مربوط به اختلال وسواسی جبری را مطالعه کنید.

کمک تخصصی

روان درمانی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دارو درمانی:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ابتلا به بیماری وسواسی جبری به چه معنی است؟

شکیلا: «من از اینکه از دیگران به من چیزی سرایت کند هراسناکم. ساعتها وقت صرف ضدعفونی کردن تمام سطوح منزل می کنم تا جلو میکروبها را بگیرم. روزانه به دفعات مکرر دستهایم را می شویم سعی می کنم از خانه بیرون بروم وقتی همسر و فرزندانم به منزل باز می گردند از ایشان می خواهم کاملاً توضیح دهند به چه مکانهایی رفته اند. و این وقتی است که به محل خطرناکی مانند بیمارستان رفته باشند. همچنین آنها را وادار می کنم تمام لباسهایشان را عوض کرده و بطور کامل خود را بشویند. بخشی از درونم می گوید این نگرانی ها احمقانه اند. خانواده من از این وضع به تنگ آمده اند. اما این مشکل آنچنان طولانی شده است که دیگر نمی توانم آنرا متوقف کنم.»

محمد جمال: «تمام روز من صرف این می شود که هیچ مشکلی پیش نیاید. هر روز صبح یک ساعت وقت صرف می کنم تا از خانه خارج شوم چراکه هرگز مطمئن نیستم آیا تمام دستگاههای برقی مانند اجاق را خاموش کرده ام یا تمام پنجره ها را قفل کرده ام. سپس اجاق گاز را برای اطمینان از خاموش بودن پنج بار کنترل می کنم اما اگر هنوز احساس خوبی نداشته باشم مجبور خواهم بود تمام کارها را از نو انجام دهم.»

در پایان از همسر می خواهم تمام این موارد را بخاطر من دوباره انجام دهد. در سرکار همیشه از کارم عقب هستم چون هر چیز را چندبار تکرار می کنم تا مطمئن شوم اشتباهی مرتکب نشده ام. اگر مکرر چک نکنم دچار اضطراب غیر قابل تحملی می شوم. می دانم مسخره است اما فکر می کنم اگر اتفاق بدی بیفتد من بخاطر آن سرزتش خواهم شد.»

بیماری وسواسی جبری سه بخش اصلی دارد

- افکاری که شما را بیمناک می کنند (وسواسها)
- اضطرابی که شما احساس می کنید.
- اعمالی که انجام می دهید تا اضطرابتان کاهش یابد (اعمال جبری)

آنچه شما می اندیشید (وسواس ها)

اندیشه ها: کلمات منفرد، جملات کوتاه و گاهی قافیه داری که ناخوشایند، تکان دهنده یا کفرآمیز هستند. سعی می کنید به آنها فکر نکنید اما آنها از ذهنتان دور نمی شوند. شما نگرانید که احتمالاً بوسیله میکروبهها، خاک، HIV یا سرطان آلوده شوید. یا فردی بخاطر بی احتیاطی شما آسیب ببیند.

تصاویر ذهنی: که نشان می دهند اعضای خانواده شما از بین رفته اند یا خودتان در حال انجام عملی خشن یا تعرض جنسی هستید که کاملاً دور از منش شماست، از جمله چاقوزنی یا تجاوز جنسی به دیگری یا خیانت به شریک زندگی. ما می دانیم افرادی با افکار وسواسی به خشونت روی نمی آورند و این افکار را عملی نمی سپارند.

تردیدها: شما ساعتها با خود فکر می کنید که ممکن است باعث تصادف یا بداقبالی برای فردی شده باشید. ممکن است نگران این باشید که با موترتان با فردی تصادف کرده یا در و پنجره منزلتان را قفل نکرده باشید.

نشخوار های ذهنی: شما دائم با خود در مورد انجام دادن یا ندادن یک کار مجادله می کنید در نتیجه نمی توانید ساده ترین تصمیم را بگیرید.

کمال گرایی: اگر امور کاملاً بدرستی به جا آورده نشوند، در جای خود یا در مکان درست خود نباشند، مثلاً اگر کتابها بطور دقیق در قفسه کتاب چیده نشده باشند رنجیده می شوید. در حالیکه دیگران (در شرایط مشابه) رنجیده و ناراحت نمی شوند.

اضطرابی که احساس می کنید

احساس ناراحتی، اضطراب، ترس، گناه، نگرانی یا افسردگی می کنید.

چنانچه عمل تکراری خود را انجام دهید احساس بهتری می کنید، اما این احساس ماندگار نیست.

آنچه شما انجام می دهید (اقدامات تکراری اجباری)

اصلاح افکار وسواسی: در مورد افکار خنثی کننده همچون شمارش، دعاخواندن یا تکرار یک کلمه بخصوص فکر می کنید. حس می شود این افکار از وقوع اتفاقات بد پیشگیری می کند. این همچنین می تواند راهی برای رهایی از افکار یا تصاویر ناخوشایندی باشد که شما را آزار می دهد.

تکرار اعمال یکنواخت: دست تان را مرتب می شوید، کارها را خیلی به آهستگی و به دقت انجام می دهید. احتمالاً اشیاء یا فعالیت هایی را بصورت خاصی می چینید یا انجام می دهید.

چک کردن: بدن خودتان را برای آلودگی، لوازم برقی را برای خاموش بودن، قفل های منزل را برای بسته بودن یا مسیر خودتان را برای امن بودن چک می کنید.

اجتناب: از هر چیزی که یادآور افکار نگران کننده هستند. شما از لمس اشیاء خاصی، رفتن به مکانهای خاص، انجام امور خطیر و مسئولیت دوری می کنید. بعنوان مثال شما از آشپزخانه به سبب آنکه ممکن است چاقوی تیز در آن بیابید دوری می کنید.

انباشتن وسایل بی مصرف و از کار افتاده: شما نمی توانید هیچ چیز را دور بریزید.

اطمینان بخشی: بطور مداوم از دیگران می خواهید به شما بگویند همه چیز روبه راه است.

بیماری وسواسی تا چه حد می تواند بد باشد؟

بیماری وسواسی جبری شدید ممکن است فعالیت کاری منظم، مشارکت در زندگی خانوایی یا حتی سرکردن با خانواده تان را ناممکن سازد. بویژه آنکه خانواده تان ممکن است از اینکه شما سعی در درگیر کردنشان می کنید آشفته شوند.

سایر بیماریهای مشابه وسواسی جبری:

- بیماری بد شکل انگاری جسمی یا پریشانی ناشی از زشتی خیالی: شما باور دارید که بخشی از صورت یا بدنتان شکلی نامناسب داشته و ساعتها مقابل آینه وقت صرف می کنید تا این مشکل خیالی را بپوشانید یا چک کنید. شما حتی ممکن است دیگر میان جمع نروید.
- یک نیاز غیرقابل اجتناب به کندن موی سر و ابروها (Trichotillomania).

- ترس از ابتلا به یک بیماری جسمی شدید مانند سرطان (خود بیمار پنداری).
- افراد مبتلا به سندروم توریت (وقتی که فرد ممکن است ناگهان فریاد زند یا سریعاً بدنش را به طور غیرقابل کنترل حرکت دهد) این افراد اغلب بیماری وسواسی جبری نیز دارند.
- کودکان با شکلی از بیماری Autism (گوشه گیری) همچنین سندروم اسپرژر Asperger که ممکن است مبتلا به بیماری وسواسی جبری باشند. چرا که آنها دوست دارند هیچ چیز تغییر نکند و ممکن است دوست داشته باشند مکرراً کارها را انجام دهند که کمک می کند کمتر مضطرب شوند.

بیماری وسواسی جبری چگونه آغاز می گردد؟

بسیاری از کودکان جبر خفیف دارند آنها ممکن است اسباب بازی هایشان را بطور خیلی دقیق بچینند یا از قدم گذاشتن روی ترک پیاده رو پرهیز کنند. این وضعیت معمولاً با بالاتر رفتن سن ناپدید می شود، بیماری وسواسی جبری بزرگسالان در سنین ۱۲-۱۳ سالگی و اوایل دهه دوم زندگیشان بروز می کند ولی مبتلایان معمولاً تا سالها بعد از ابتلا بدنبال درمان آنها نمی روند.

چشم انداز بیماری بدون یاری یا درمان چیست؟

بسیاری افراد با بیماری وسواسی جبری خفیف بدون درمان بهبود می یابند اما بهبود خودبخود معمولاً با OCD متوسط تا شدید دیده نمی شود. اگرچه ممکن است دوره های زمانی باشند که بنظر برسند علائم ناپدید شده اند. در برخی علائم به آهستگی بدتر می شود و در برخی دیگر علائم وقتی شدید می شوند که افراد زیر فشار روانی یا افسرده باشند. درمان معمولاً کمک کننده است.

علل ایجاد OCD چیست؟

جین ها: OCD (بیماری وسواسی جبری) گاهی اوقات ارثی است بنابراین می تواند در نسل های مختلف یک خانواده دیده شود.

استرس: اتفاقات استرس زای زندگی عامل حدود یک سوم موارد هستند.

تغییرات زندگی: مواردی که فرد بطور ناگهانی مجبور به افزایش مسئولیتش می شود مانند بلوغ، تولد بچه یا شغل جدید.

تغییرات مغزی: محققان معتقدند اگر شما علائم OCD را بیشتر از یک زمان کوتاه داشته باشید، عدم تعادل یک ماده شیمیایی به نام سروتونین (همچنین به نام SHT) در مغز ایجاد می شود. آنها در حال حاضر بخشهای خاصی از مغز را که به نظر در OCD دخیل به نظر میرسند مورد مطالعه قرار داده اند.

شخصیت: اگر شما فردی منظم، دقیق، برنامه ریز و با استانداردهای بالا هستید، بیشتر در معرض ابتلا به OCD هستید. این صفات بطور طبیعی مفیدند اما چنانچه افراطی شوند ممکن است به سمت OCD سوق یابند.

روشهای تفکر: افکار بسیار مضطرب کننده مانند اگر زیر موتر شوم یا به فرزند خود آسیب بزنم.

نکاتی برای خانواده و دوستان

- رفتار یک فرد مبتلا به بیماری وسواسی جبری (OCD) می تواند نا امید کننده باشد. به یاد داشته باشید این فرد نمی خواهد مشکل را حل کند. آنها تنها سعی دارند تا حد ممکن با شرایط کنار بیایند.

- ممکن است مدتی طول کشد تا فردی بپذیرد نیازمند کمک است. آنها را تشویق کنید در مورد OCD مطالعه کنند و در مورد آن با یک کارشناس صحبت کنند.

- اطلاعات خود را در مورد OCD افزایش دهید.

- شما می توانید به مواجهه درمانی با نشان دادن واکنش متفاوت به اعمال جبری بستگانتان کمک کنید.

- آنها را تشویق کنید تا موقعیتهای واهمه زا را متوقف کنند.

- به شرکت در اعمال جبری یا چک های متعدد «نه» بگویید.

- به آنان اطمینان بخشی در مورد اینکه همه چیز روبه راه است نکنید.

- نگران نباشید که فردی با وسواس افکار خشنونت گرای عملاً آنرا انجام دهد، این اتفاق بسیار نادر است.

باید متذکر شد که وسواس یک نوع اختلالی است که انسان، بدون اختیار و از روی اجبار، عملی را مکرراً انجام میدهد و یا مطلب و موضوعی را در فکر و ذهن خود تکرار میکند.

اولی را وسواس عملی و دومی را وسواس فکری گویند.

در واقع در ذهن فرد وسواسی، اختلالی به وجود می‌آید که توقف قطعی آن فکر یا آن عمل حاصل نمی‌شود. اغلب مبتلایان به وسواس فکری نیز، افکار بیهوده و شرم آور یا وحشتناکی در ذهن خود به وجود می‌آورند که این افکار در چرخه‌ای بی‌پایان، مرتب تکرار می‌شود.

نکته دیگر این که مبتلایان به این اختلال، قادرند پریشانی و مشکل و ناراحتی خود را، به عنوان یک مسأله خصوصی، پنهان نگه دارند و گاهی چندین ساعت دور از چشم دیگران صرف افکار یا کارهای مخفیانه خود کنند.

ضررهای وسواس عبارت است از

۱. اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر؛ زیرا بازیابی زمان از دست رفته امکان ندارد.

۲. عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس پرتی.

۳. بازماندن از کارهای اصلی (از جمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی).

۴. خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی.

راهکارهای عملی جهت مقابله با وسواس فکری و درمان آن عبارت است از:

۱. غرقه‌سازی؛ بدین صورت که فرد مبتلا به آن، با اختیار خود آن قدر خود را در معرض همان موضوعی که از آن رنج میبرد قرار دهد تا از آن فکر خسته و متنفر شود. بنابراین هر روز، زمانی را به فکر کردن درباره موضوع وسواس فکری خود اختصاص دهید و آن چنان و آن قدر درباره آن فکر کنید که از آن متنفر شوید. در نتیجه هرگاه بدون اختیار هم ذهنتان به آن معطوف شد و خواستید از روی اجبار تکرار کنید، اراده و اختیارتان در دور کردن آن فکر و اجتناب از آن، چیره و حاکم شود.

۲. هرگاه ذهنتان بدون اختیار مشغول همان اوهام و افکار بیهوده وسواسی شد، مشت خود را محکم روی زمینی بکوبید با گفتن ذکر لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم از جای خود بلند شده، تغییر حالت دهید تا بدینوسیله از آن فکر تکراری و وسواس رهایی یابید.

۳. کش نازکی را دور میج دست خود ببندید و هرگاه افکار وسواس به سراغ شما آمد، با کشیدن کش و رها کردن آن روی دستتان و ایجاد درد مختصری روی میج خود، از آن فکر رهایی خواهید یافت.

۴. با خودتان عهد ببندید و برنامه‌ریزی کنید که زمان فکر کردن درباره موضوع وسواس، ساعت خاصی باشد (مثلاً ۴.۵ تا ۵ بعد از ظهر) و در طول روز هرگاه اوهام و افکار وارد ذهنتان شد، به خودتان بگویید زمان فکر کردن فلان ساعت مقرر است و در زمان مقرر نیز مدتی رابه فکر کردن درباره آن موضوع اختصاص دهید و ذهنتان را به آن مشغول سازید تا این که در طول روز و به طور پراکنده، ذهنتان مشغول آن نباشد. ضمناً آن زمان اختصاصی را به تدریج در طی (مثلاً ۳۰ روز) روزی یک دقیقه کم کنید تا به صفر برسد.

۵. هر روز به خود تلقین کنید که من قادرم افکار وسواسی‌ام را کنار بگذارم؛ زیرا تلقین یکی از راه‌های مبارزه با افکار منفی است و وسواس فکری نیز چیزی جز یک فکر منفی مزاحم نیست.

گفتنی است که برای درمان وسواس فکری نیاز به صبر و حوصله و پشتکار در به اجرا درآوردن راه‌های فوق است تا این که به تدریج از آن افکار رهایی یابید و انتظار حل و درمان یک شبه آن را نداشته باشید.

چند نکته که برای غلبه بر وسواس نیاز دارید بدانید

۱- وسواس یک اختلال مزمن است، یعنی وسواس مثل دیابت یا آسم است. شما می‌توانید آن را کنترل کرده و بهتر شوید. کاری که برای مقابله با آن لازم است انجام دهید کنترل عملی آن است، و اگر قادر به یادگیری موثر استفاده از ابزارهای کنترل عملی وسواس در طول زندگی نباشید، در خطر عود وسواس قرار خواهید گرفت. یعنی اگر از ابزارهای ارائه شده در درمان شناختی رفتار استفاده نکنید یا مصرف دارو را متوقف کنید (در مورد اکثر مراجعان)، بزودی، یک بار دیگر تحت سیطره نشانه‌های وسواسی قرار خواهید گرفت.

۲- شک و احساس گناه دو ویژگی اصلی وسواس است، هرچند علتش مشخص نیست اما این دو مهمترین ویژگی اختلال وسواس محسوب می‌شوند. تا زمانی که این دو را نشناخته‌اید نمی‌توانید وسواس را بشناسید. در قرن نوزدهم اختلال وسواس به نام بیماری شک کردن شناخته می‌شد. وسواس میتواند باعث شود فرد مبتلا درباره اساسی‌ترین مسائل مربوط به خود، دیگران، یا دنیای پیرامون شک کند. بیماران را دیده‌ام که درباره تمایلات جنسی‌شان، سلامت عقلانی خود، ادراک‌های خود، مسئول سلامت تمام افراد غریبه بودن، احتمال تبدیل شدن به یک قاتل، و غیره شک داشته-

اند. حتی بیماری را دیده‌ام که درباره اینکه واقعاً زنده هستند یا نه شک داشته‌اند. شک و تردید یکی از کیفیات دیوانه‌کننده وسواس است. شک می‌تواند هوشمندی باهوش‌ترین افراد را نیز از بین ببرد. شک - هایی وجود دارد که نمی‌توان متوقفشان کرد. شک‌هایی وجود دارد که هر روز قدرتمندتر می‌شوند. آنها باعث می‌شوند که فرد مبتلاً صدها بار یک چیز را واریسی کند، یا سوال‌های بی‌پایانی را از خود یا دیگران بپرسد. حتی وقتی پاسخی پیدا می‌شود، فقط برای چند دقیقه مورد پذیرش واقع می‌شود، فقط تا زمانی که کنار گذاشته شود، انگار که اصلاً وجود نداشته است. تنها زمانی که فرد وسواسی بهبودی تلاش برای از بین بردن چنین شکی را متوجه شود ممکن است رو به بهبودی بگذارد.

احساس گناه بخش مشقت‌بار دیگری از این اختلال است. ایجاد احساس گناه در مورد هر چیزی در وسواسی‌ها بسیار آسان است، به طوری که بسیاری از ایشان همواره مقدار زیادی احساس گناه دارند. وسواسی‌ها اغلب در مورد مسائلی احساس مسئولیت می‌کنند که هیچ فرد دیگری درباره آن مسائل این طور نیست.

۳- هرچند می‌توانید در مقابل انجام یک رفتار وسواسی مقاومت کنید، نمی‌توانید به یک فکر وسواسی فکر نکنید. افکار وسواسی رویدادهای ذهنی هستند که به طور بیولوژیکی - کیمیاوی تولید شده و به نظر می‌رسد که شبیه افکار واقعی فرد باشند اما این طور نیستند. یکی از بیماران من عادت داشت آنها را افکار تولیدی بنامد. آنها اسناد جعلی افکار واقعی، یا میوه‌های پلاستیکی در عوض میوه واقعی هستند. افکار وسواسی به عنوان رویدادهای بیولوژیکی - کیمیاوی براحتی براساس اراده فرد از بین نمی‌روند. پژوهش در زمینه فرونشانی فکر نشان داده است که هرچه بیشتر سعی کنید درباره چیزی فکر نکنید، به طور متناقض بیشتر به آن فکر خواهید نمود. یک روش واقعی برخورد با افکار وسواسی که به بیمارانم یاد می‌دهم این است که اگر می‌خواهید کمتر به آن فکر کنید، بیشتر به آن فکر کنید! شما نمی‌توانید از ترس‌های ایجاد شده بواسطه افکار وسواسی خود فرار کرده یا از آنها اجتناب کنید. ترس همینطور در ذهن ایجاد می‌شود و مهم است که بپذیرید مفردی برای آن وجود ندارد. باید با ترس‌ها مواجه شد. افراد وسواسی به اندازه کافی در حالت ترس باقی نمی‌مانند تا یاد بگیرند که ترس‌هایشان غیرمنطقی است و اضطرابشان خود به خود و بدون انجام رفتار وسواسی یا اعمال خنثا ساز دیگر از بین خواهد رفت.

۴- درمان شناختی رفتاری بهترین نوع درمان برای اختلال وسواس اجبار است. درمان شناختی رفتاری به عنوان بهترین نوع درمان اختلال وسواس اجبار در نظر گرفته می‌شود. عقیده بر این است که

اختلال وسواس کسالتی است که ریشه وراثتی همراه با مولفه‌های رفتاری دارد و ریشه روانشناختی ندارد. بنابراین درمان کلامی خیلی موثر نخواهد بود. مرور وقایع گذشته زندگی‌تان، یا تلاش برای سردرآوردن از اینکه والدین‌تان در تربیت شما چه اشتباهی داشته‌اند هرگز نشانه‌های اختلال وسواس اجبار را از بین نخواهد برد. همچنین سایر درمان‌های رفتاری مثل آموزش آرمیدگی یا توقف فکر نیز مفید نیستند. موثرترین نوع درمان رفتاری برای اختلال وسواس مواجهه و جلوگیری از پاسخ است.

مواجهه و جلوگیری از پاسخ شامل روبروشدن تدریجی با افکار و موقعیت‌های ترسناک است در حالی که در برابر انجام رفتار وسواسی مقاومت میکند. هدف این است که در این حالت بمانید تا اضطراب ایجاد شود به طوری که تحمل شما در برابر این افکار و موقعیت‌ها افزایش یابد و بیاموزید که اگر رفتار وسواسی نداشته باشید ابتدا اتفاقی نخواهد افتاد. اما متأسفانه افراد وسواسی به اندازه کافی در یک موقعیت ترسناک نمی‌مانند تا حقیقت را دریابند جز آنهایی که درمان می‌شوند.

۵- هر چند خوردن دارو کمک‌کننده است اما به خودی خود درمان کاملی نیست. انسان‌ها همیشه به دنبال راه‌حل‌های ساده، آسان، و سریع برای مشکلات زندگی هستند. اگرچه هر فرد مبتلا به وسواس آرزو دارد که یک داروی جادویی نشانه‌های او را درمان کند، اما در حال حاضر چنین چیزی وجود خارجی ندارد. داروها درمان کامل نیستند هر چند تا اندازه‌های « موثرند. به طور کلی می‌توان گفت که اگر بتوانید ۶۰ تا ۷۰ درصد نشانه‌هایتان را کاهش دهید نتیجه درمانی خوبی گرفته‌اید. البته، همیشه برخی افراد هستند که بگویند نشانه‌هایشان به طور کامل با مصرف داروی خاصی درمان شده است. این افراد استثناء هستند. افراد همیشه از من می‌پرسند "بهترین دارو برای درمان وسواس کدام است؟" و پاسخ من این است "دارویی که برای شخص شما موثرترین است." من جمله‌ای درباره داروها دارم: "هر چیزی برای یک نفر مفید است، اما هیچ چیز برای تمام افراد مفید نیست." فقط به دلیل اینکه داروی خاصی فردی را که می‌شناسید درمان کرده است، بدین معنا نیست که برای شما هم مفید خواهد بود.

تکیه صرف بر درمان دارویی به احتمال زیاد منجر به درمان تمام نشانه‌های شما نخواهد شد و اگر مصرف آنها را قطع کنید همواره مستعد عود گسترده نشانه‌ها خواهید بود. حتی وقتی که درمان دارویی به خوبی انجام می‌شود، وقتی مصرف دارو متوقف می‌گردد، جالت کیمیاوی مغز شما به سرعت به حالت ناسالم قبلی خود بازمی‌گردد. درمان دارویی وقتی بسیار مفید خواهد بود که به عنوان بخشی از درمان جامع به همراه درمان شناختی رفتاری به کار برده شود. داروها در واقع باید به عنوان ابزاری برای کمک به شما جهت انجام درمان شناختی رفتاری مورد استفاده قرار گیرند. اینکه شما دارو

مصرف کنید به معنی این نیست که ضعیف‌تر از دیگران هستید بلکه فقط به معنای نیاز ویژه شما برای موفق شدن است. مصرف داروهای روانپزشکی همچنین به معنی این نیست که شما دیوانه هستید. افراد مبتلا به وسواس دیوانه، دارای توهم، یا گیج نیستند. وقتی نشانه‌های ایشان درمان شود به اندازه سایر افراد کارایی دارند.

۶- شما نمی‌توانید و نباید وابسته به کمک دیگران برای اداره اضطراب خود و خوب شدن باشید. برای شروع و به طور کاملاً بدیهی، فقط شما همیشه با خودتان همراه هستید. اگر برای اداره اضطراب خود از طریق اطمینان‌گیری، پاسخگویی به سوال‌هایتان، لمس کردن اشیاء به خاطر شما، یا انجام بخشی از تشریفات به دیگران وابسته باشید وقتی آنها در کنار شما نباشند چه کار خواهید کرد؟ گمان کنم بی‌حرکت و درمانده خواهید شد. در صورتی که صرفاً زمانی تکالیف درمانی خود را انجام دهید که دیگران شروع به نق‌زدن کنند یا انجام آن را به شما یادآوری کنند نیز همین طور خواهد بود. هیچ‌کسی بیشتر از خود شما نمی‌تواند از شما بخواهد که بهتر شوید. اگر انگیزه شما به قدری ضعیف است که خودتان نمیتوانید به پیش بروید (فرض می‌کنیم که از افسردگی درمان نشده هم رنج نمی‌برید) بنابراین چیزی درباره درمان اختلال وسواس نخواهید آموخت. همانطور که در آغاز ذکر گردید، از آنجایی که اختلال وسواس اجبار اختلال مزمنی است، باید یاد بگیرید که آن را در تمام زندگی خودتان اداره نمایید. از آنجایی که در هر زمانی صرفاً خودتان را در دسترس خواهید داشت، همواره نیازمند اداره آن به صورت کاملاً مستقل هستید.

۷- هدف هر درمان خوبی آموزش شما برای تبدیل شدن به درمانگر خودتان است. درمان شناختی رفتاری خوب باید با هدف ارائه ابزارهای لازم برای اداره موثر نشانه‌های وسواس به شما صورت پذیرد. همانطور که درمان پیش می‌رود، مسئولیت هدایت درمان باید به تدریج از درمانگر به شما محول گردد. در حالی که ممکن است درمانگر با ارائه تکالیف طراحی شده برای کمک به شما جهت مواجهه و غلبه بر ترس‌هایتان کار را آغاز کند، شما باید در نهایت یاد بگیرید خودتان موقعیت‌های دشوار را شناسایی کرده و تکالیف چالش‌برانگیزی برای خودتان طراحی کنید. این روش تبدیل به الگویی خواهد شد برای اینکه شما چگونه مشکلات را در طی زندگی اداره خواهید نمود.

انواع راه‌های خوددرمانی

راهکارهای خوددرمانی ارائه شده در زیر، اگر به صورت صحیح انجام شود، می‌تواند هورمون‌ها را تغییر داده و میزان سروتونین و آندورفین خون که هورمون‌های شادی‌آور، انرژی‌زا، رضایت‌آور،

ترمیم‌کننده‌ی زخم‌ها و بیماری‌ها، تسکین‌دهنده‌ی دردها، آرامش‌بخش، بالابرنده‌ی اعتمادبه‌نفس و کاهنده‌ی اضطراب هستند را افزایش دهد:

— انجام مدیتیشن‌های روزانه.

— انجام تنفس‌های عمیق شکمی یا یوگایی یا نوزادی دست‌کم ده بار در روز (با هر دم، شکم را باد می‌کنیم، در همین وضعیت تا می‌توانیم، نفس را نگه می‌داریم و با بازدم، شکم را خالی می‌کنیم.

— پیاده‌روی: دست‌کم روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی تند کنید.

— در هوای باز و در طبیعت بودن: به‌طور حتمی سعی شود مدتی از روز را در معرض هوای آزاد و در طبیعت قرار گیریم.

— ورزش: انجام هرگونه ورزش به‌خصوص ورزش‌های مدیتیشن و یا یوگا دست‌کم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز.

— رفتاردرمانی (تکنیک مواجهه یا غرقه‌سازی): سعی شود در طول روز، آن فکر وسواسی که بیش از همه آزارمان می‌دهد را آنقدر در ذهن‌مان مرور کنیم و شدت دهیم تا سطح اضطراب‌مان کاملاً بالا رود و یا اگر وسواس شست‌وشو داریم، لباسی را به‌عمد نجس کنیم و بپوشیم تا حال‌مان بد شود، آن‌گاه به خود بگوییم: دیدی چیزی نشد؟ و فوراً یک مدیتیشن انجام دهیم تا دوباره آرام بگیریم. پس از آن، به خود یک امتیاز بدهیم که من توانستم. وقتی تعداد این امتیازات در طول روز یا هفته زیاد شد، برای خود یک هدیه بخریم و جایی در معرض دید قراردهیم تا همیشه یادمان باشد که ما توانستیم و به همین شکل، ادامه دهیم.

— بالا بردن سطح اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس.

— رفتاردرمانی (تکنیک حساسیت‌زدایی): هر بار که برای نمونه نیاز به شستن، آب‌کشیدن و یا حتی شمردن داشتیم، چند ثانیه صبر می‌کنیم و بعد آن کار را انجام می‌دهیم و به خود می‌گوییم: چند ثانیه توانستم آن را به تعویق بیندازم. در روزهای بعدی، سعی می‌کنیم این زمان را طولانی‌تر کنیم. بدین شکل پس از مدتی، کنترل امور را به‌دست خواهیم گرفت.

— استفاده از شیوه‌ی تداعی: در این شیوه، سعی می‌شود آن‌چه را که در ذهن داریم، عرضه کرده و احساسات و افکار خود را از دوران کودکی تاکنون نسبت به خانواده، محیط، والدین و ... به‌خاطر

آورده و بیان کنیم. بدین شکل، خاطرات تلخ بیماری که سبب پیدایش وسواس و ... شده‌اند، بیرون ریخته و آشکار می‌گردند و سرانجام، از شر آن‌ها خلاص می‌شویم.

— انجام مراسم دینی و مذهبی: انجام عبادت‌ها و گفتن ذکر، در از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی، بسیار مؤثر است.

— درمان با خواب: چون وسواس بر اثر احساس ناامنی و اضطراب پدیدمی‌آید، خوابیدن می‌تواند عامل آرامش‌بخشی باشد و بسیاری از ناراحتی‌ها را تخفیف دهد.

— رفع تعارضات روانی که زاییده‌ی محرومیت‌ها، فقرها، بی‌عدالتی‌ها و تبعیض‌هاست.

— از خود فراروندگی: خود را به کاری مفید، مثمرتر و خیر، مشغول کردن.

— رفع احساس حقارت: شاید به دلایل فردی یا خانوادگی، احساس حقارت می‌کنیم. با به یادآوری موفقیت‌ها، نعمت‌ها و خوشبختی‌های خود، باید بدانیم که هیچ‌کس، حقیر نیست زیرا روح خداوند در همه‌ی ما وجود دارد. شاید پول، ثروت، مقام و شأن، زیبایی و ... نداشته‌ایم اما مطمئناً چیزی داشته‌ایم که هیچ‌کس دیگر نداشته است؛ پس به دنبال یافتن آن باشیم تا احساس حقارت در ما بشکند. ضمن این که اگر هم نیافتیم، مهم نیست زیرا ما از نظر معنوی، می‌توانیم از همه بهتر باشیم.

— تقویت بدن با استفاده از مصرف املاح و ویتامین‌ها.

— ایجاد وحدت در ابعاد وجودی: با انجام مدیتیشن، می‌توانیم تمام ابعاد وجودی خود (جسم، ذهن، فکر، احساس، روح و روان) را دوباره به وحدت برسانیم تا همه، یکپارچه و هماهنگ با هم در خدمت ما کار کنند.

— تغییر محیط زندگی: باید محیطی دور از اغتشاش، بگومگو و فشار برای فرد بیمار فراهم گردد؛ محیطی که در آن به او عشق، محبت و تأیید و احترام داده شود.

— تغییر آب‌وهوا و حتی تغییر فشار جو و شرایط اقلیمی نیز در ایجاد سلامتی، دخیل است.

— تغییر محیط کار و یا نوع کار و کاستن از فشار یا بار کار اضافی چه در منزل و چه در محیط کار.

— ایجاد اشتغال و سرگرمی بدون ایجاد فشار و یا خستگی.

— دوری از تنهایی و بودن با جمع مانند حضور در مسافرت‌های جمعی، مهمانی‌ها، کلاس‌ها، گردهمایی‌ها و ...

– تنگ کردن وقت: انجام کار زیاد در زمان کم با برنامه‌ریزی ولی بدون فشار، برای مثال اگر قبلاً ۴۵ دقیقه حمام می‌کردیم، حال سعی کنیم در ۴۰ دقیقه حمام کنیم و کم‌کم این زمان را نیز کاهش دهیم. هر هر قدر کارهای مان را با سرعت بیشتری انجام دهیم، انرژی بیشتری دریافت خواهیم کرد.

– دیدن دیگران چگونه زندگی می‌کنند. (همه‌ی آنان اشتباه نمی‌کنند، پس من اشتباه می‌کنم)

– ضبط کردن، نوشتن افکار، دوباره شنیدن و یا خواندن آن‌ها، بی‌معنی بودن آن‌ها را بهتر آشکار می‌سازد.

– به یادآوری موفقیت‌ها، تردیدها را خارج می‌کند و وسواس را کاهش می‌دهد.

– تکنیک رفع عصبانیت.

توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از وسواس

توجه به نکات زیر، در عدم به وجود آمدن وسواس، نقش مؤثری دارد:

– داشتن یک وضعیت آرام و شیوه‌ی تربیتی متعادل در تربیت فرزندان.

– خودداری از اعمال فشار، خرده‌گیری، تحقیر و درخواست‌های نامتعارف به‌خصوص در امر نظم و ترتیب.

– دوری کردن از افکار رؤیایی، کمال‌طلبی، اول‌شدن‌ها و بهترین‌شدن‌ها.

– خودداری از تخیلات غیرواقعی و واهی، رفتارها و افکار اضطراب‌آور و تشویش‌برانگیز.

– دوری کردن از بیکاری.

– دوری کردن از تنهایی و رفتن به درون جمع و معاشرت با افراد متعادل و سعی در تطابق خود با اندیشه‌ی جمع.

– پذیرش خود و دیگران (فرزندان، همسر، اعضای خانواده و...) و احترام گذاشتن به خود و دیگران به یک اندازه.

– حمایت کردن از خود و دیگران.

– ایجاد تنوع در زندگی.

– کسب اطلاعات و آمادگی در همه‌ی زمینه‌ها به‌خصوص در زمینه‌ی وسواس‌های خود.

- جلوگیری از پیدایش ترس در خود، فرزندان و اعضای خانواده.
- برطرف کردن احساس تقصیر و گناه، عناد به خود و خودتنبیهی.
- جلوگیری از بروز خشم‌های افراطی.
- خودداری از سرگرمی‌های بی‌مورد مانند شمردن اعداد و یا مرتب کردن یقه و ... که بعدها عادت می‌شوند.
- کوچک و ناچیز شمردن نقص‌های خود و دیگران.
- آموزش صحیح نظافت تا قبل از دوسالگی به کودک (بدون فشار).
- مراقبت از بهداشت جسمی، روانی، ذهنی و فکری و احساسی خود و مراقبه‌ی دائم (در هر لحظه مراقب باشیم که افکارمان کجاست، چه احساسی در دل‌مان وجود دارد و رفتار و گفتارمان چه می‌گویند).
- حفظ استقلال و آزادی خود و رعایت حریم دیگران.
- از بین بردن حساسیت‌ها و احساس رنجش‌ها در خود و بالا بردن قدرت تحمل از طریق مدیتیشن.
- بخشیدن خود و دیگران.
- دور نگه داشتن محیط خانه از ناسازگاری‌ها، درگیری‌ها و کشمکش‌ها.
- از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی مانند کم‌رویی، حسادت، کینه‌توزی و ...
- شخصیت‌دادن به خود، فرزندان، همسر و ... طوری که خود را انسانی مهم و لایق بینگاریم.
- کنترل وضعیت هورمون‌ها، کم‌خونی و کمبود ویتامین‌ها و املاح که خود می‌تواند در ایجاد اضطراب، افسردگی و یا وسواس دخیل باشد.

زندگی یک گل سرخ است

پر از عطرو،

پر از خار

پر از برگ لطیف،

یادمان باشد اگر گل چیدیم،

عطر و

خار و

گل و

برگ،

همه همسایه دیوار به دیوار همند.

زندگی با همه‌ی وسعت خویش

محفل ساکت غم خوردن نیست

حاصلش تن به جزا دادن و افسردن نیست

زندگی خوردن و خوابیدن نیست

زندگی جنبش و جاری شدن است

از تماشاگاهه آغاز حیات تا به جای که خدا میداند

سهراب سپهری

یاد من باشد فردا دم صبح
 جور دیگر باشم
 بد نگویم به هوا، آب، زمین
 مهربان باشم، با مردم شهر
 و فراموش کنم، هر چه گذشت
 خانه دل، بتکانم از غم
 و به دستمالی از جنس گذشت،
 بزدایم دیگر، تار کدورت، از دل
 مشترا باز کنم، تا که دستی گردد
 و به لبخندی خوش
 دست در دست زمانبگذارم

- کسی که چشمش کور است، نابینا حقیقی نیست بلکه نابینا حقیقی کسی است که بینش درون او کور باشد. حضرت محمد ﷺ
- راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی خود راه است، راهی که از درون شما آغاز می شود و به کمک توانایی و قابلیت شما در جهان برون تجلی می یابد. وین دایر
- آدم بدبین، سختی را در هر فرصتی می بیند، آدم خوش بین فرصت را در هر سختی. وینستون چرچیل
- بزرگترین کشف عصر ما این است که انسانها می توانند با اصلاح نگرشهای ذهنی خود، زندگانی خویش را اصلاح کنند. ویلیام جیمز
- آنچه تفاوت میان زندگی ما و دیگران را رقم می زند، برخورد، نگرش و همتس های ما در برخورد با دشواری هاست، نه خود دشواری ها یا اندازه و کوچکی و بزرگی آن. آنتونی رابینز
- بیچاره ترین انسان در دنیا، فرد بینایی است که فاقد یک چشم انداز آرمانی است. هلن کلر
- توان زندگی به چگونگی خورش ما به زندگی وابسته است. جبران خلیل جبران

- فقط نگرش شما در قبال شکست و کامیابی است که آینده‌ی شما را تعیین و تضمین می‌کند. پرمودا باترا

- نگرش شما می‌تواند کمابیش هر شرایطی را بسازد یا از بین ببرد. جک کانفیلد

- شما می‌توانید نگرش خود را دگرگون ساخته و در نتیجه، زندگی خود را دگرگون سازید. جک کانفیلد

- خوشبختی، چیزی است که در وجود شماست و از دیدگاه شما سرچشمه می‌گیرد. وین دایر

- آب قطره قطره می‌چکد و با پایداری و سماجت، سنگ بزرگ را سوراخ می‌کند؛ موش با پشتکار و استقامت موفق به پاره کردن رشته محکمی از سیم می‌شود و ضربه‌های پی در پی تبری کوچک، درخت کهن را از پای در می‌آورد. بنجامین فرانکلین

- به میزان افراد بشر، نیکیبختی وجود دارد، اما به دست آوردن همه‌ی آنها فقط یک کلید دارد؛ اراده. گوته

- کاری نیست که نتوان با اراده از پیش برد. همه‌ی دشواریهایی که برای من پیدا شده به یاری اراده و اقدام، از بین برده‌ام. گوته

- گرفتن تصمیم، اراده می‌خواهد و اجرای تصمیم، قدرت؛ اراده و قدرت دو بال نیکیبختی هستند و بدون بال نباید پرید. گوته

- ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است. هنری وادزورث لانگ‌فلو

- مهمترین کامیابی‌یی که به دست آوردم، پرسیدن و خواستن از خویشتن بود. جان پریسکورن

- من دیده‌ام که درجه سعادت اشخاص بستگی به اراده و میل خود آنها دارد. آبراهام لینکلن

- به هر کاری که اراده کنیم توانایییم، اگر آن گونه که سزاوار است پیگیر باشیم. هلن کلر

- تلاش و پشتکار و میانه روی، برای انسان ایجاد خوشبختی خواهد کرد. بنجامین فرانکلین

- اگر ما به قدر کافی اراده داشته باشیم، به قدر کافی هم وسایل پیدا خواهیم کرد. میلتنون

- اگر اراده کنید و پایداری داشته باشید، بی شک موفق خواهید شد. رالف والدو امرسون
- آدم ها تهی از توانایی نیستند، تهی از اراده اند. ویکتور هوگو
- فقط دانستن کافی نیست، باید به کار گرفت، فقط خواستن کافی نیست، باید انجام داد. بروس لی
- هفت بار که افتادی، برای هشتمین بار برخیز. مثل ژاپنی
- در مورد همه ی نو آوریها و خلاقیت ها یک حقیقت ابتدایی وجود دارد: از لحظه ای که شخص به طور قطع مصمم به کاری می شود، همه ی امدادهای غیبی به کمک او می آیند. گوته
- زندگی برای هیچ کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود. ماری کوری
- آنچه سرانجام به زندگی انسان شکل می بخشد و سرنوشت او را رقم می زند، اراده ی او برای انجام کارهاست. آنتونی رابینز
- دست و پنجه نرم کردن با مشکلات بر عزم راسخ اشخاص می افزاید. جان ماکسول
- با عزم راسخ کار کنید، اسیر دست سرنوشت نشوید. جان ماکسول
- بزرگترین تفاوت انسان و حیوان، فهم و اندیشه نیست، بلکه اراده و اختیار او است. ژان ژاک روسو

اضطراب، پنیک و فوبیا

Anxiety, Panic & Phobias

اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. اضطراب و فوبیا (ترسهای مرضی) از هر ده نفر یک نفر را در برهه ای از زندگیشان تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر شدت احساس این اضطراب‌ها شدید باشد، می‌تواند ما را از انجام کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم بازدارد.

پنیک (وحشت) چیست؟

حمله ی پانیک یک دوره ی احساس ترس شدید است که بطور موقت فعالیتهای عادی فرد را مختل می‌سازد. شروع آن معمولاً ناگهانی و بدنبال یک عامل محیطی آزاردهنده یا دلپره آور است. هر چند برای فرد اغلب احساس ترس و ناراحتی شدید را ایجاد می‌کند، مکانیزم آن در حقیقت یک واکنش تکاملی بدن است که به آن اصطلاحاً

fight-or-flight response می‌گویند. این پاسخ یک پاسخ حاد به استرس خوانده می‌شود که توسط والتر کانون در سال ۱۹۲۹ توصیف گردید. بر اساس این تئوری حیوانات در مقابله با خطرات یک سری چارج های الکتریکی از دستگاه سمپاتیک خود صادر می‌کنند که آنها را برای فرار یا مبارزه آماده می‌سازد.

نشانه ها شامل لرزش، تنگی نفس، تپش قلب، درد سینه، تعریق، تهوع، سرگیجه، احساس سبکی در سر، احساس خفگی، کمردرد، سردرد، سردی دست‌ها، تکرر ادرار، اسهال، احساس وحشت و کاهش میل جنسی، دلشوره و دلپره می‌باشد.

در هنگام حمله ی پانیک مقادیر زیادی آدرنالین در خون ترشح می‌شود. بسیاری از افراد که برای اولین بار دچار این حملات می‌گردند، فکر می‌کنند که دچار حمله ی قلبی شده اند، در حال از دست دادن عقل خود هستند و یا می‌میرند. بسیاری می‌گویند این حملات دلپره آورترین وقایع زندگی آنها بوده است. اگر این حملات بصورت مکرر و غیر منتظره اتفاق افتد به عنوان بیماری پانیک تلقی

خواهد شد ، ولی حملات پانیک در جریان دیگر بیماریهای اضطرابی نیز اتفاق می افتد. بعنوان مثال کسانی که دچار فوبیا (ترس از مکانهای سر بسته ، ارتفاع ، جاهای پر ازدحام و ...) هستند ، ممکن است حملات پانیک را با قرار گرفتن در شرایط اضطراب آور تجربه کنند. بیماران دچار حملات پانیک بخوبی با داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی درمان می شوند.

فوبیا (ترس مرضی) چیست؟

فوبیا ترس از یک شرایط بخصوص است، چیزی که خطرناک نیست و اغلب مردم آنرا ترس آور نمی دانند.

فوبیا یا هراس ها را به چند نوع تقسیم میکنند:

۱) ترس از مکانهای مزدحم: اضطراب شدید در مکان های عمومی که در آن فرار ممکن است دشوار باشد، ترس از اجتماع، ترس و اجتناب از شرایط اجتماعی و خاص.

ترس از مکانهای مزدحم، دو برابر در زنان بیشتر از مردان وجود دارد. اگر درمان نشود، می تواند به فرد خانه نشین شدن فرد شود. با استفاده از درمان بوسیله روشهای رفتار درمانی و نوروفیدبک ، نه نفر از هر ده نفر مبتلا از این اختلال رهایی پیدا می کنند.

۲) هراس اجتماعی: فراتر از خجالتی بودن است، فردی با هراس اجتماعی، خجالتی نیست. آن شخص احساس اضطراب شدید و ترس در مورد اینکه در یک موقعیت اجتماعی چگونه حاضر میشود را دارد. همیشه نگران این موضوع است که چگونه در نظر دیگران جلوه میکند؟ این هراس اگر درمان نشود موجب ترس از اجتماع، و اغلب سعی برای اجتناب از تماس های اجتماعی می شود و می تواند تأثیر منفی عمده ای بر روابط فرد و زندگی حرفه ای وی داشته باشد.

۳) ترس مرضی از فضای تنگ و محصور: فرد با ترس مرضی از فضای تنگ و محصور نمی تواند سوار لفت شود و یا از یک تونل بدون اضطراب شدید عبور کند. ترس از خفه شدن و یا به دام افتادن را دارد، شخص از فضاهای تنگ میترسد و رفتارهایی را جهت جلوگیری انجام میدهد مانند باز کردن پنجره ها و یا نشستن در نزدیکی خروجی که ممکن است وضعیت را قابل تحمل سازد. اما ترس او همچنان وجود می داشته باشد.

۴) ترس از حیوانات: شایع ترین نوع ترس خاص zoophobia یا ترس از حیوانات است. Zoophobia در واقع یک اصطلاح عمومی است که شامل یک گروه از ترس های مربوط به حیوانات خاص هستند به طور مثال:

arachnophobia ترس از عنکبوت

ophidiophobia ترس از مار

ornithophobia ترس از پرندگان

apiphobia ترس از زنبورها

ترس اغلب در دوران کودکی اتفاق میفتد اما ممکن است در بزرگسالی نیز مشاهده شود و می توانند در بزرگسالی باقی بماند.

۵) ترس از رعدوبرق: این افراد ممکن است حاضر نباشند هنگام رعدوبرق بیرون روند و یا در داخل خانه زیر وسیله ای پنهان شوند. این ترس مشترک بین انسانها و حیوانات میباشد.

۶) ترس از بلندی، ترس از ارتفاع: ترس از بلندی، ترس بیش از حد و آشکاری ایست که اضطراب شدیدی را به دنبال دارد. گاهی اوقات ترس آنقدر بزرگ است که یک فرد نمی تواند حرکت کند. ترس از بلندی می تواند یک موقعیت خطرناک را برای آن فرد ایجاد میکند.

۷) ترس از پرواز: فرد دارای aerophobia به طور کلی دارای یک تجربه آسیب زا شامل هواپیما بوده یا شاهد یکی از این تجربیات بوده و دچار یک حمله وحشت انگیز شده است. حتی اگر آن حادثه فراموش شده باشد، ترس باقی می ماند و حتی می تواند از طریق تماشای فیلم سقوط هواپیما در تلویزیون نیز دچار حمله شود.

هیپنوتیزم و روش های رفتار درمانی و نوروفیدبک به طور معمول برای شناسایی و درمان این ترس استفاده میشود.

۸) ترس از تزریق، خون و آسیب: ترس از خون، تزریق، و آسیب کهها ضعف همراه است.

حساسیت زدایی و سایر روشهای درمانی رفتاری و شناختی و نوروفیدبک می توانند اعتماد به نفس را به فرد برگردانند و این ترس ها را از بین ببرند.

عامل اضطراب، پنیک و فوبیا چیست؟

- **جینها:** به نظر می آید بعضی از ما مضطرب تر از بقیه به دنیا می آییم. تحقیقات نشان میدهند که این مشکلات می توانند از طریق جینها انتقال پیدا کنند. اگرچه حتی کسی که به طور طبیعی مضطرب نیست اگر تحت فشار باشد می تواند مضطرب شود.

- **شرایط محیطی:** گاهی اوقات واضح است که چه چیزی شما را مضطرب ساخته و وقتی که مشکل حل شود اضطراب هم از بین می رود. اگرچه بعضی از شرایط خیلی تهدید کننده اند، مثل تصادف موتر، تصادف قطار یا آتش سوزی، که اضطراب بعد از آن، حتی اگر به لحاظ جسمی آسیب ندیده باشید، می تواند تا مدتهای مدید ادامه پیدا کند. برای ماهها یا سالها بعد از آن واقعه عصبی می شوید یا احساس اضطراب می کنید حتی اگر به لحاظ جسمی آسیب ندیده باشید. این را استرس حاد پس از حادثه می نامند.

- **مواد مخدر:** مواد مخدر مثل امفتامین ها، ال اس دی یا مواد روان گردان (اکستازی) میتوانند شما را مضطرب کنند. برای بعضی از مردم کافئین موجود در قهوه هم کافیسیت تا آنها را مضطرب سازد.

- **تجربیات زندگی:** تجربیات بد گذشته، تغییرات بزرگ در زندگی - حاملگی، تغییر شغل، بیکار شدن، تغییر محل زندگی هم میتوانند شما را مضطرب کنند.

اضطراب چگونه احساسی است؟

- **روان:** احساس دائمی اضطراب، خستگی، زودرنجی، بد خوابی و ناتوانی در تمرکز.

- **جسم:** ضربان تند قلب، تعرق، دردها و انقباضات عضلانی، لرزشهای فیزیکی، به سختی تنفس کردن، گیجی، ضعف، سوء هاضمه و اسهال.

افرادی که از اضطراب رنج می برند ممکن است نگران شوند که این علائم نشانه هایی از یک بیماری وخیم است که این خود نگرانی ممکن است علائم اضطراب را بدتر کند.

پنیک (حمله ناشی از ترس) چگونه حسی است؟

یک حس آنی و بسیار شدید از ترس و از دست دادن کنترل است. تند تند تنفس می کنید، صدای ضربان قلبتان را می شنوید، عرق می کنید و احساس می کنید که می میرید.

فوبیا (ترس مرضی) چگونه حسی است؟

شما در شرایط بخصوصی احساس اضطراب شدید می کنید. به عنوان مثال اگر شما فوبیا به سگ دارید، وقتی سگی دوروبرتان است احساس اضطراب شدید می کنید ولی در سایر مواقع مشکلی ندارید. شما تمایل می یابید که از موقعیت هایی که شما را مضطرب ساخته اجتناب کنید اما این مسئله، ترس شما را به مرور زمان بیشتر میکند. این بدین معنی است که زندگیتان توسط احتیاط های شما برای اجتناب از این موقعیت ها شدیداً تحت تاثیر قرار می گیرد. معمولاً متوجه می شوید که هیچ خطر واقعی وجود ندارد و گاهی اوقات احساس احمقانه ای در مورد ترس تان پیدا می کنید، اما هنوز هم قادر به کنترل آن نیستید... و همچنین ممکن است احساس افسردگی کنید.

اضطراب و پنیک اغلب با احساس افسردگی همراه است، وقتی شما احساس غم و ناامیدی می کنید، اشتهایتان را از دست می دهید و آینده را ناامید و غم انگیز می بینید.

چه کمکهایی موجود است؟

- خودیاری

شما می توانید روشهای تمدد اعصاب را از طریق گروه ها، افراد متخصص یا خودآموزی به وسیله دی وی دی ها یا سی دی ها و یا کتب فرا بگیرید.

تمرینات مرتب به شما کمک می کند این کارها را به آسانی انجام دهید بنابراین می توانید از آنها در بحرانهای اضطرابی استفاده کنید.

- افزایش اعتماد بنفس

اعتماد به نفس بالا باعث می شود تا بدن بتواند از حداکثر نیروی خود برای مقابله با اضطراب استفاده کند. اعتماد بنفس خود را بالا ببرید. در کارهای خود برنامه ریزی داشته باشید و از افراد آرام الگو برداری کنید.

- فعالیت بدنی به طور منظم

فعالیت بدنی منظم کمک می کند تا استرس و اضطراب کاهش یابد. فعالیت بدنی به عزت نفس، اعتماد و اطمینان و بهبود مناسبات اجتماعی و وضعیت روانی کمک می کند.

ورزش کردن به صورت منظم، شناکردن و موسیقی درمانی یکی از بهترین راه های پیشگیری از اضطراب می باشد. ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون می شود و همچنین در حفظ تعادل وزن و شادابی فرد موثر است. پیاده روی، یوگا و تنفس عمیق تأثیر معجزه آسایی دارد.

به طور کلی ورزش کردن بهترین و ارزان ترین راه برای کنترل اضطراب و فشارهای عصبی است. بهتر است به جای مصرف داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز مدتی در فضای آرام به قدم زدن بپردازید. فراموش نکنید پیاده روی، یک آرامش دهنده عمومی و عامل مؤثری در پیشگیری از بروز ناراحتی های روحی است.

- درمورد اضطرابتان با دیگران صحبت کنید

ممکن است نخواهید راجع به ترس تان یا احساس اضطرابتان با اعضای خانواده صحبت کنید اما اگر این کار را بکنید می تواند برای شما سودمند باشد.

- گروههای خود درمانی

صحبت کردن با مردمی که مشکلات مشابه دارند آسان تر است چونکه آنها درک می کنند که شما چه تجربه ای داشته اید. آنها ممکن است بتوانند راههایی برای برآمدن از پس مشکلات پیشنهاد کنند.

- روان درمانی

این یک نوع درمان از طریق صحبت است که کمک می کند اضطرابتان را درک و کنترل کنید. این نوع درمان می تواند در گروهها یا به صورت فردی انجام شود و معمولاً هفتگی می باشد و هفته ها یا ماهها طول می کشد.

- روشهای مناسب غلبه بر اضطراب را پیدا کنید:

۱- حتما هر روز برای مدت زمانی در تماس با نور طبیعی و در فضای آزاد قرار بگیرید.

۲- رژیم غذایی را انتخاب کنید که از همه نظر مناسب باشد. مطالعات نشان می دهد که افراد افسرده بیشتر از شیرینی و نوشیدنی هایی مثل قهوه استفاده می کنند، بنابراین دو دستورالعمل ساده را برای یک تغذیه سالم انجام دهید:

- مصرف غلات سبوس دار، میوه و سبزی و ماهی و مرغ را افزایش دهید.

• - خوردنی های بسیار محرک مثل قهوه را حذف کنید.

۳- با افراد مثبت اندیش ارتباط بگیرید. در واقع صحبت کردن با کسی که روحیه مثبت دارد، در این زمینه موثر است اما تاثیر بیشتر و عمیق تر زمانی حاصل می شود که شما در یک اجتماع شاد قرار بگیرید و از حمایت خانوادگی بهره مند شده و در لذت های خود سهیم شوید.

۴- تمرکز روی جنبه ها و موضوعات مثبت را یاد بگیرید. این کار نیاز به تمرین، استمرار و مداومت دارد اما اگر به یک عادت تبدیل شود، می تواند برای همیشه زندگی شما را بهتر و زیباتر کند.

- دارو درمانی

• که شامل آرامبخش هاداروهای ضد افسردگی و بیتا بلاکرها می باشد.

پنج اصل مهم و اساسی در زندگی...

از خردمندی پرسیدند:

چگونه توانستی زندگی خود را بر پاکی بنا کنی؟

چرا این قدر آرامی؟

چه چیزی سبب می‌شود که هیچ‌گاه خسته نشوی؟

چگونه است که دچار وسوسه نمی‌شوی؟

گفت: بعد از سال‌ها مطالعه و تجربه، زندگی خود را بر پنج اصل بنا کردم:

دانستم رزق مرا دیگری نمی‌خورد پس آرام شدم.

دانستم که خدا مرا می‌بیند پس حیا کردم.

دانستم که کار مرا دیگری انجام نمی‌دهد پس تلاش کردم.

دانستم که پایان کارم مرگ است پس مهیا شدم.

دانستم که نه نیکی و نه بدی گم نمی‌شوند. هر نیکی و بدی سرانجام به سوی صاحب او بازخواهد

گشت.

پس بر خوبی افزودم و از بدی دوری گزیدم.

و هر روز این پنج اصل را به خودم یاد آوری می‌کنم.

سلسله موفقیت ۹

خودشناسی

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۵ خورشیدی ۸۵

تقديم به عزيزانى كه ارزش و اهميت خودشناسى را مى دانند

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ۝ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ۝

و در زمين آياتى براى جويندگان يقين است و در وجود خود شما

نيز آياتى است آيا نمى بينيد؟

که را جویی، چرا در پیچ و تابى
که او پیدا و، تو زیـــــر نقابى
تلاش او کنی، جز خود نبینی
تلاش خود کنی، جز او نیابى
اقبال لاهورى

اهمیت خود شناسی

یکی از قدیمی ترین دستوره‌های حکیمانه جهان که هم به وسیله انبیا عظام به بشر ابلاغ شده است و هم حکیمان بزرگ جهان آن را به زبان آورده اند و اعتبار خودش را همیشه حفظ کرده و بلکه تدریجا ارزش آن بیشتر کشف شده است این جمله معروف است که: ای انسان خودت را بشناس. در اخبار و احادیث ما این تعبیر مکرر آمده است، هم از رسول اکرم ﷺ روایت شده و هم به تعبیرات مختلف در کلمات امام علی (علیه السلام) آمده است که: (من عرف نفسه عرف ربه) با عبارت: من عرف نفسه فقد عرف ربه؛ هر کس خود را بشناسد پروردگار خود را شناخته است.

خودشناسی مقدمه خدانشناسی و اخلاق است. حال برای چه گفته اند خود را بشناس؟ از خودشناسی به کجا می رسی؟ به عبارت دیگر خودشناسی مقدمه چیست؟ این را برای دو منظور گفته اند یک منظور همین است که اگر خود را بشناسی، به مهمترین مسأله ای که برای بشر مطرح است و راز اصلی جهان می باشد یعنی خدا پی میبری دوم اینکه خود را بشناس تا بدانی در زندگی و در جهان چه باید بکنی و چگونه باید رفتار کنی، یعنی اخلاق و عمل. اگر خود را نشناسی نخواهی دانست که رفتار و اخلاقت در جهان چگونه باید باشد، یعنی خودت چگونه باید باشی، چون اخلاق، از آن نظر که یک سلسله ملکات است بر می گردد به چگونه بودن و این که خودت چگونه باشی و چگونه رفتار کنی پس برای پی بردن به بزرگترین رازهای جهان و مهمترین مسأله ای که در فکر بشر مطرح است یعنی خدا، خود را بشناس و برای مهمترین مسأله از نظر ابتلای عملی بشر که من چگونه باید باشم و چگونه باید رفتار کنم یعنی اخلاق نیز خودت را بشناس.

به صورت عموم چهارده نوع شخصیت وجود دارد که عبارتند از شخصیت سالم، شخصیت نورمال (مهرطلب، عزلت طلب و برتری طلب) و ده نوع اختلال شخصیت که هر کدام را مورد مطالعه قرار می دهیم.

اختلالهای شخصیت

شخصیت یعنی مجموعه‌ای از رفتار و شیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره که با ویژگی‌های بی‌همتا بودن، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش‌بینی مشخص می‌شود. از این تعریف چندین نکته قابل استنباط است.

بی‌همتایی و تفاوت: شخصیت یک فرد بی‌همتا است و در عین بعضی مشابهت‌ها، هیچ دو شخصیت یکسان و همسان وجود ندارد.

ثبات داشتن (پایداری): اگر چه افراد در شرایط و محیط‌های گوناگون در ظاهر رفتار متضاد و مختلفی دارند، ولی در طول زمان (مثلاً چندین دهه) رفتار و واکنش و همچنین شیوه تفکر آنها دارای یک ثبات نسبی دائمی است.

قابلیت پیش‌بینی: با توجه کردن مطالعه رفتار و نوع تفکر اشخاص می‌توان سبک رفتاری و تفکری افراد را با احتمال زیاد پیش‌بینی کرد. قابلیت پیش‌بینی رفتار با ثبات در رفتار رابطه متقابل دارد. شخصیت می‌تواند سازگار و یا ناسازگار باشد. ناسازگاری زمانی مطرح می‌شود که افراد قادر نباشند تفکر و رفتار خود را با محیط و تغییرات آن تطبیق دهند. سازگاری یا عدم سازگاری ارتباط نزدیکی با انعطاف‌پذیری دارد. یک شخصیت سالم با وجود ثبات و پایداری به میزانی از انعطاف‌پذیری بهره می‌برد. اما افراد ناسازگار در برخورد با موقعیت‌هایی که واکنش به آنها مستلزم تغییرات و تصمیمات جدید است، تفکر و رفتار انعطاف‌ناپذیری از خود بروز می‌دهند. بنابراین، اختلال شخصیتی یعنی رفتارهای ناسازگار و انعطاف‌ناپذیر در برخورد با محیط و موقعیت‌ها.

بر طبق آنچه در راهنمای تشخیصی و آماری (DSM-V) آمده است، اختلال شخصیت عبارت است از: یک الگوی با دوام و پایدار از رفتار و تجربه درونی که به طور قابل ملاحظه‌ای با انتظاراتی که از شرایط فرهنگی فرد وجود دارد متفاوت باشد، فراگیر و غیرقابل انعطاف باشد، شروع به دوران نوجوانی یا اوایل بلوغ برگردد، در طول زمان پایدار باشد و به ناراحتی یا آسیب‌دیدگی روانی منجر گردد. به دلیل آن که این اختلالات، مزمن و فراگیر هستند می‌توانند به اختلال جدی در کارکرد و زندگی روزمره بیانجامند.

چه چیزی باعث اختلال شخصیت می‌گردد؟

علل اختلال شخصیت، محل بحث و اختلاف نظر بوده است. برخی کارشناسان عقیده دارند که اختلالات شخصیت به دلیل تجربیات اولیه‌ای که مانع رشد عادی الگوهای فکری و رفتاری شده‌اند

به وجود می‌آیند. برخی دیگر از پژوهشگران عقیده دارند که تأثیرات بیولوژیکی یا ژنتیکی ریشه پیدایش اختلالات شخصیتی هستند. با وجودی که هنوز بر سر یک علت قطعی برای اختلالات شخصیتی توافق نشده است اما به احتمال زیاد ترکیبی از زمینه‌های ژنتیکی و متغیرهای محیطی در رشد آنها دخالت دارند.

به منظور آن که اختلال شخصیت در یک فرد تشخیص داده شود، باید عوارضی در او وجود داشته باشد که ضوابط تشخیص مندرج در DSM-V را برآورده کند :

این الگوهای رفتاری باید مزمن و فراگیر باشند، بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، از جمله کارکرد اجتماعی، کاری، تحصیلی و روابط نزدیک او تأثیر بگذارند.

فرد باید عوارضی نشان بدهد که بر دو یا بیشتر از زمینه‌های زیر اثر بگذارد: افکار، هیجانات، کارکرد، روابط میان فردی و کنترل امیال.

الگوهای رفتاری باید در طول زمان، پایدار باشند و سرآغاز پیدایش آن را بتوان تا دوران نوجوانی یا اوایل دوران بلوغ ردگیری کرد.

این رفتارها قابل توضیح یا تشریح توسط اختلالات ذهنی دیگر، سوء مصرف دارو یا شرایط طبی دیگر نباشند.

در راهنمای تشخیصی و آماری (DSM-V) ده نوع اختلال شخصیتی مختلف فهرست شده‌اند. این اختلالات در سه گروه جداگانه رده‌بندی گردیده‌اند:

گروه الف - اختلالات نامتعارف و غیرعادی

اختلال شخصیت پارانویایی

اختلال شخصیت اسکیزوئید

اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه

گروه ب - اختلالات چشمگیر، هیجانی یا عجیب

اختلال شخصیت ضداجتماعی

اختلال شخصیت مرزی

اختلال شخصیت نمایی

اختلال شخصیت خودشیفتگی

گروه پ- اختلالات اضطرابی یا ترسی

اختلال شخصیت اجتنابی

اختلال شخصیت وابستگی

اختلال شخصیت وسواسی (فکری- عملی)

تشخیص افتراقی

یک روان‌شناس بالینی پیش از آن که بتواند یک اختلال شخصیتی را تشخیص دهد باید اختلالات دیگری که می‌توانند باعث این عوارض شده باشند را مورد بررسی قرار دهد. عوارضی که در اختلال شخصیت بروز می‌کنند غالباً مشابه عوارض سایر اختلالات و بیماری‌ها هستند. همچنین، اختلالات شخصیتی معمولاً همراه با بیماری‌های دیگر بروز می‌کند.

آنچه در زیر آمده است اختلالات بالقوه دیگری هستند که باید پیش از تشخیص اختلال شخصیت در یک فرد، مورد بررسی قرار گیرند:

سوء مصرف دارو

اختلالات اضطرابی

افسردگی

اختلالات گسستی

هراس از اجتماع

اختلال فشار روانی پس-آسیبی

اسکیزوفرنی

در اختلالات شخصیت بطور کلی یا شخصیت شکسته میشود یا رشد شخصیت به دلیل عوامل مختلف متوقف میشود و وقتی این توقف ایجاد شد این سه حالت ایجاد میشود:

۱- فرد مبتلا به اختلال شخصیتی انعطاف پذیری خودش را از دست میدهد مقصود از انعطاف پذیری این است که وقتی ما به یک راهی رفتیم و اشتباه بود راهمان را عوض میکنیم ولی در اختلال شخصیتی این انعطاف پذیری وجود ندارد.

۲- سه عامل مهم افکار، احساسات و رفتار، خلق و خوی انسان را تشکیل میدهد که در افراد مبتلا به اختلال شخصیتی در این سه مورد مشکلاتی بوجود می‌آید.

۳- شخص سالم اگر در مقابل فشار و ناراحتی قرار بگیرد احساس ناراحتی میکند ولی از پا نمی افتد ولی در فرد مبتلا به اختلال شخصیتی آن پیوستگی بین عوامل مختلف شخصیتی در آن فرد وجود ندارد و وقتی فشار زیادی وارد شود فرد از هم پاشیده میشود.
طبق آمار بین ۱۰-۱۳٪ جمعیت جهان مبتلا به بیماری های اختلال شخصیتی هستند.

- ✓ فقط دانستن کافی نیست، باید به کار گرفت، فقط خواستن کافی نیست، باید انجام داد. بروس لی
- ✓ راه ما چمن نرم نیست؛ مسیر کوهی است پر از تخته سنگ، که به بالا می رود، به جلو، به سمت خورشید. رات وست هایمر
- ✓ اگر اراده کنید و پایداری داشته باشید، بی شک موفق خواهید شد. رالف والدو امرسون
- ✓ اگر ما به قدر کافی اراده داشته باشیم، به قدر کافی هم وسایل پیدا خواهیم کرد. میلتنون
- ✓ آدم ها تهی از توانایی نیستند، تهی از اراده اند. ویکتور هوگو
- ✓ تلاش و پشتکار و میانه روی، برای انسان ایجاد خوشبختی خواهد کرد. بنجامین فرانکلین
- ✓ به هر کاری که اراده کنیم تواناییم، اگر آن گونه که سزاوار است پیگیر باشیم. هلن کلر
- ✓ هرکس قادر به تملک و اراده نفس خود باشد، آزادی حقیقی را به دست آورده است. پرسلیس
- ✓ آدم بدبخت تمام لوازم خوشبخت بودن را در اختیار دارد، به جز اراده خوشبختی؟
- ✓ خشم و غضب را به درگاه مردان با اراده راهی نیست. سقراط
- ✓ رهبران موفق هیچ گاه دست از آموختن بر نمی دارند. فرایند آموختن هرگز تمام نمی شود و پیوسته آموختن پیامد چیرگی بر خویشتن و پشتکار است. جان ماکسول
- ✓ پوزش خواستن پس از اشتباه زیباست، حتی اگر از یک کودک باشد. اُرد بزرگ
- من دیده ام که درجه سعادت اشخاص بستگی به اراده و میل خود آنها دارد. ابراهام لینکلن

اختلال شخصیت وابسته

Dependent Personality Disorder

ویژگی اصلی این اختلال اجازه دادن به دیگران برای تصمیم گیریهای مهم، آغاز کردن اقدامات مهم، و به عهده گرفتن مسوولیت در زمینه های مهم زندگی فرد است. آنها نیازهای خود را نسبت به نیازهای افرادی که به آنها وابسته هستند در مقام دوم قرار میدهند. احساس میکنند هرگونه پافشاری بر نیازهای خودشان ممکن است این رابطه را به خطر بیندازد. این افراد معمولا بخاطر ترس از رها شدن بهره کشی جسمانی یا روانی زیادی را تحمل میکنند. به همین نسبت زمانی که آنها حتی برای مدت کوتاهی تنها هستند دچار ناراحتی و درماندگی شدید میشوند لذا معمولا به قیمت گزاف جویای مصاحبت هستند. آنها فاقد عزت نفس هستند و اغلب خود را احمق یا درمانده میبینند. این اختلال میتواند ناشی از رفتار والدینی باشد که هم بیش از حد حمایتگر و هم خودکامه هستند. این اختلال در زنان بیشتر از مردان دیده میشود.

شخصیت وابسته به همراه دوری گزین و شخصیت وسواسی در گروه پقرار میگیرند زیرا هر سه ریشه در اضطراب دارند. این افراد معمولا پنج ویژگی از هفت نشانه زیر را دارند:

۱- نیاز بیش از حد به کسی برای اتکا از نظر مسائل فیزیکی و مالی و عاطفی و در نتیجه فرمانبرداری از او بخاطر ترس از اینکه این منبع حمایت را از دست بدهند.

۲- داشتن مشکل در تصمیم گیری یعنی به تنهایی تصمیم گرفته نمی تواند.

۳- مسوولیتهای زندگی را به عهده فرد دیگری میگذارند و در تمام قسمتهای مهم زندگیشان فرد دیگری برایشان تصمیم میگیرد و تأیید و تصویب آن فرد برایشان بسیار مهم است.

۴- به سختی دست به شروع کاری میزنند و اصلا شروع کردن برایشان سخت است. به دو دلیل شروع نمیکنند یکی اینکه میترسند موفق نشوند و دیگر اینکه حتی اگر بدانند که موفق میشوند میترسند آن فرد مهم در زندگیشان بفهمد و دیگر حمایتشان نکند.

۵- در طلب تأیید و تصویب و مهر دیگران بخصوص یک شخص خاص در زندگیشان هستند.

۶- از تنهایی میترسند و تنهایی را خیلی احساس بدی میدانند و تنهایی را به نوعی مرگ و پایان میبینند لذا از یک رابطه به رابطه دیگر پناه میبرند زیرا به این باور رسیده اند که من مطلقا به تنهایی از عهده زندگی برنمیایم.

۷- دائما می خواهند که برایشان محبت شود تا وجود خالی خود را پر نگه دارند.

علل و عوالم

طرفداران نظریه فروید معتقدند که وقتی انسان بین تولد تا هجده ماهگی که در مرحله دهانی قرار دارد به همراه شیر مادر از مهر و محبت مادر برخوردار نشود باعث بوجود آمدن این مشکلمی گردد زیرا کودک در این دوران مادر را باید به عنوان یک دژ محکم و امن نگاه کند که هر وقت خواست میتواند به او پناه ببرد.

اریک فروم میگوید این افراد نگاهشان به سمت دریافت کردن است و منتظر اند شخص دیگری برایشان یک چیزی بدهد و معتقدند هیچ کاری از دستشان بر نمیآید. اینها خودشان را از داخل خالی میدانند و این نیازمندیهای هر چی که باشد دانش، عشق، عاطفه و نیازهای مادی باید توسط شخص دیگری برآورده شود.

افرادی که توسط پدر و مادرهای بسیار قوی و فرمانده بزرگ میشوند به این نتیجه میرسند که من اصلا کاری از دستم نمیآید و خیلی خودشان را کوچک، ضعیف و ناتوان میبینند لذا از همانجا از خودشان قطع امید میکنند و میروند طرف دیگران و در نتیجه در طول زندگی اغلب مضطرب یا افسرده هستند.

همچنان دانشمندان معتقدند بچه هایی که در دوران کودکیشان بیماریهای طولانی مدت داشتند خیلی مستعد گرفتن این اختلال شخصیت هستند.

راه های حل

برخلاف بقیه اختلالها این افراد در زمینه درمانی خوب پیشرفت میکنند. این افراد خوشرو و مهرطلب هستند و بسیار اهل همکاری و معمولا نه نمیگویند و فرمانبردار و مطیع هستند. نگاهشان به دنیا این است که دنیا جای بد و خطرناکی است و نگاهشان به خودشان این است که آدم ضعیف و ناتوانند. هدف درمان این نیست که آنها را به عدم وابستگی برسانیم بلکه این است که به استقلال یعنی اتکا به تواناییهای خودشان برسانیم.

عزت نفس شان باید بلند برده شود. اعتماد به نفس شان باید مثبت شود. علم و مهارت را باید یاد بگیرند. باورهای شان باید درست شود. باید یاد بگیرند که آهسته آهسته این بند روانی را از یک فرد خاص ببرند. همچنان دواهای ضد اضطراب برایشان کمک میکند.

ما انسانها برای اینکه از نظر روانی سلامت باشیم باید سه تصویری که داریم یعنی تصویر خود حقیقی من *self image* تصویر خودم از خودم *too image* و تصویر مردم از من *social image* مشابه هم باشند.

اختلال شخصیت دوری گزین

Avoidant Personality Disorder

ویژگی اصلی این اختلال روی گردانیاز مردم است. در این اختلال معمولاً ترس از احمق به نظر رسیدن با میل شدید به پذیرش و محبت ترکیب میشوند یعنی افرادی که دچار این اختلال هستند بسیار علاقمندند وارد روابط اجتماعی یا فعالیتهای جدید شوند اما تا وقتی که قول پذیرش غیر انتقادی به آنها داده نشده است دوست ندارند حتی به مخاطرات جزئی اقدام کنند. این اشخاص خجالتی هستند و کوچکترین نشانه عدم تأیید توسط دیگران و کوچکترین اثر شکست بالقوه موجب دوری گزینی شان میشود. این اشخاص رویدادهای بی ضرر را تمسخر تعبیر میکنند. افراد مبتلا به این اختلال از ناتوانی نسبی شان در برقراری رابطه بی دردسر با دیگران ناراحت هستند که این خود عزت نفس شان را کم می سازد و به نوبه خود آنها را نسبت به انتقاد و سرافکندگی حساس تر میکند. تفاوت بین فوبی اجتماعی و این اختلال این است که افراد دوری گزین در موقعیت های اجتماعی مضطرب ترند و برای کنار آمدن با این موقعیتهای از مهارتهای اجتماعی ضعیفتری برخوردارند.

ویژگیهای شخصیت اجتنابی

- ۱- از اجتماعات و افراد دوری میکنند.
 - ۲- بسیار حساس اند.
 - ۳- به نظر و قضاوت دیگران بسیار اهمیت میدهند.
 - ۴- تأیید و تصویب دیگران به اینها تسکین و آرامش موقتی میدهد.
 - ۵- این افراد دارای پدر و مادری بسیار خشن و سخت گیر بوده اند.
 - ۶- در این اشخاص احساسات ترس و اضطراب و افسردگی به مقدار زیادی دیده میشود.
- افراد اجتنابی در کودکی جرات ابراز احساسات خودشان را نداشتند و محیط بریشان امنیت لازم را نداده است لذا این احساسات و جراحتهای کودکی وجودشان را پر کرده و هر لحظه امکان سرریز شدن احساسات و یا حتی انفجار احساسات را دارند.
- این افراد از مردم ترس و اضطراب دارند که مردم آنها را مسخره نکنند یا تنبیه نکنند و یا بطور کلی تأیید نکنند.
- فرد اجتنابی بزرگترین دشمن خودش است یعنی رفتارهایی بدی را که در کودکی با او شده است خودش بر سر خود دوباره پیاده میکند.

این افراد در رابطه با دیگران آتن های خودشان را بکار می اندازند و به محض اینکه تصور نشانه ای از پس زدن و عدم تائید و تصویب از دیگران ببینند، از آن واقعیت فرار میکنند. لذا تماس این شخص رفته رفته با محیطش کمتر و کمتر میشود و از طرف دیگر وقتی با کسی هم در تماس هستند حرف خودشان را نمیزنند و احساسات خودشان را ابراز نمیکنند. این افراد زمانی حرف میزنند که مطمئن باشند طرف مقابلشان آنها را تائید میکند.

شخص منزوی وقتی خانه میرود احساس راحتی میکند ولی شخص اجتنابی در منزل هم احساس خوبی ندارد و خودش را سرزنش میکند لذا همیشه در عذاب است. به همین خاطر برخی اوقات به شعر، ادبیات، هنر موسیقی و نقاشی پناه میبرد و در این زمینه ها موفق هم می شوند.

بطور کلی در اشخاص اجتنابی از کودکی سه عامل دیده می شود:

۱- این کودکان بسیار حساسند و در کودکی هم حالت دوری گزینی داشتند ولی به دلیل کودک بودنشان به آن زیاد توجه نشده است.

۲- در کودکی یک حالت افسردگی خفیفی داشتند و بیشتر در خلوت خودشان هستند.

۳- طرز فکر این کودکان طوری است که حالت واضح و دید حقیقی را نسبت به برخی موارد ندارند.

نشانه ها در DSM

از نظر DSM دو نوع نشانه های کلی و جزئی هستند که فرد دارای این اختلال این نشانه ها را دارد.

نشانه های کلی:

۱- این شخص در مجامع حالت راحتی و آزادی را ندارد.

۲- احساس بدی نسبت به خودش دارد و فکر میکند انسان خوبی نیست.

۳- بسیار حساس است.

نشانه های جزئی:

اگر فرد سه علامت کلی بالا را داشته باشد باید در قسمت جزئیات چهار مورد یا بیشتر را داشته باشد تا بتواند برچسب این اختلال را بگیرد.

۱- با مردم نزدیک نمیشوند و تماس نمیگیرند و اگر تماسی هم باشد بسیار محدود است.

۲- وقتی در جمع هستند مرتب در فکر این هستند که مبادا کاری بکنند که باعث خجالت زدگیشان شود.

- ۳- اگر مردم اینها را دوست نداشته باشند و ازشان انتقاد کنند اینها از هم پاشیده میشوند.
- ۴- خودشان را با دیگران مقایسه میکنند و مرتب احساس میکنند از همه پائین ترند.
- ۵- هیچگونه خطری را انجام نمیدهند و کاری نمیکنند مگر اینکه مطمئن باشند طرفمقابل اینها را ناراحت یا سرزنش نمیکند.
- ۶- بطور کلی این اشخاص در اجتماع بسیار دوست داشتنی هستند زیرا اولاً دیگران را تحسین میکنند و ثانیاً بسیار ساکت هستند و حالت خودنمایی ندارند و چون میخواهند از نظر اجتماعی مورد قبول قرار بگیرند از نظر لباس پوشیدن و حرف زدن بسیار مراقب هستند.
- ۷- در درون این اشخاص حالت دوگانگی موج میزند یعنی از یکطرف احتیاج به عشق و محبت دارند و از طرف دیگر از مردم میترسند و یا از یکطرف میخواهند مستقل باشند ولی واقعا وابسته هستند و یا از یکطرف میخواهند خودمختار باشند تا راحت کار خودشان را بکنند ولی از طرف دیگر به دیگران نگاه میکنند تا ببینند دیگران چه میکنند و بتوانند با آنها هماهنگ باشند.
- ۸- به شدت از انتقاد و تائید و تصویب نشدن بوسیله دیگران میترسند.

سبب شناسی

شخصیت منزوی احساسات، هیجان، تحرک، انرژی و کششی ندارد ولی اجتنابی درست برعکس بوده و احساساتش آنقدر زیاد است که تحملش برایش مشکل است و رفتار و عملش را مختل میکند.

در تحقیقات برعکس تمام عوامل اسکیزوئید برای اجتنابی صدق میکند. اشخاص اجتنابی مقدار ادرنالینشان بسیار زیاد ترشح میشود و سیستم بدنیشان خیلی از اوقات در حالت جنگ و گریز هست. شما میدانید یادگیری در آرامش و صلح صورت میگیرد وقتی در حالت ترس و اضطراب هستین بدن باید حالت دفاعی داشته باشه لذا یادگیری انجام نمیشود.

در اشخاص منزوی لیمبیک سیستم کمتر کار میکند ولی در اشخاص اجتنابی این قسمت زیاد کار میکند.

بطور کلی اختلالات شخصیتی در سالیان اول زندگی پیش میاید و پایه این اختلال شخصیت هم بین دو تا پنج سالگی ریخته میشود.

تئوری اول میگوید: اینها از کودکی گریه زیاد میکردند و پدر و مادر با اینها سخت تر بودند و آنقدر به کودک برای عوض کردنش فشار آوردند که شخصیت کودک را شکستند و کودک چون نتوانسته خودش را عوض کند همیشه یک حالت خجالت و شرمندگی داشته.

تئوری دوم میگوید: ممکن است اینها کودکان عادی بودند ولی پدر و مادر همراه شان مشکل داشتند و پدر و مادر خشنی بودند. برای اینکه میدانیم برخی اوقات اشخاصی که مساله خشم دارند خشمشان را روی کسی نشان میدهند که از همه امن تر است که در بیشتر موارد چون کودک بی چاره کاری نمیتواند بکند خشمشان را با لای کودک خالی میکنند و این خشم باعث شکستگی کودک شده و میدانیم کودکی که به شدت به پدر و مادرش احتیاج داشته پس باید دوستشان داشته باشد و از طرفی وقتی رو به پدر یا مادر میاورد آنها با خشم و عصبانیتشان به کودک تجاوز میکنند لذا یک تراژدی بوجود میاید و کودک این را تعمیم بیش از حد میدهد و فکر میکند در بزرگسالی هم همه مثل پدر و مادرش قصد تجاوز به او را دارند پس از طرفی به مردم آن اعتماد را ندارد و از طرف دیگر احتیاج به عشق و علاقه آنها دارد.

درمان

به هر حال شخص اجتنابی در مسیر درمان راحت تر از شخص منزوی جلو میرود چون انگیزه اش را دارد و دلش میخواهد با مردم باشد و آدم بهتری شود.

شخص اجتنابی برای اختلال شخصیتیش پیش داکتر نیاید بلکه برای ترس و اضطراب و افسردگی و یا برخی موارد وسواس و یا اشکالاتی که در روابطش دارد داکتر میرود.

برای درمان این شخص در بین افکار و احساس و رفتار، اول بر روی افکار او کار میکنیم و همایش حرف میزنیم تا ببینیم ایراد و اشکالات افکارش در کجاست مثلاً یک شخص اجتنابی باور دارد که شکسته شده و انسان خوبی نیست و ارزشی ندارد و هیچ کس او را دوست ندارد و این افکارش اتوماتیک است و بر اساس سند و مدرک و دلیل نبوده لذا باید بجای این افکار مضر افکار واقعی را قرار داد.

دوم اینکه باید طرز فکر این اشخاص را نسبت به محیط اطرافشان عوض کرد و باید بدانند با وجودیکه ما در دنیایی زندگی میکنیم که انسانهای منفی و خشن و عصبانی هستند ولی همه مردم به اینصورت نیستند.

آنها را با درصدهای واقعی آشنا کنیم و واقع بین و مثبت بین بسازیم.

سومین فکر این اشخاص این است که اگر مردم اینها را پائین بگذارند اینها به قدری ناراحت میشوند که دیگر نمیتوانند روی پای خودشان بایستند و به زندگیشان ادامه بدهند. باید برایشان فهماند که در

واقعیت حتی اگر کسی ناراحت شده و حتی اگر شکستگی روان پریشی هم برای کسی پیش بیاید ، یک شخص بالاخره میتواند به قسمت قبل از روان پریشی خودش برگردد.

رفته رفته برایشان یاد میدهیم که برای رسیدن به یک نتیجه بهتر باید بیشتر اطلاعات جمع کنند و واقعیت را چک کنند و این فرد به اجتماع خودش رفته رفته برگردد.

میدانیم افکار باعث احساسات میشوند و اگر افکارمان منطقی باشد بصورت اتوماتیک مقداری از احساساتمان کم میشود در نتیجه شخص اجتنابی احساس راحتی بیشتری میکند. بعد از اینکه دیدیم او دید واقعی تری نسبت به خودش و اجتماعش پیدا کرد روی احساساتش کار میکنیم.

اول برایش یاد میدهیم که بداند چطور خودش را آرام کند. میدانیم اگر ما آدم سالمی باشیم میتوانیم خودمان را آرام کنیمولی شخصیت اجتنابی این را نمیتواند و باید برایش حالت عمیقتری از ریلکسیشن را یاد داد و اینکه چه سرگرمی ها و علائقی میتواند به شخص اجتنابی کمک کند.

دوم اینکه وقتی فرد سالم در جایی قرار دارد و اتفاق ناخوشایندی میفتد او در همانجا می ایستد و این ناراحتی را احساس میکند و به خودش ثابت میکند اگر من اینجا بایستم با وجودیکه احساسات دردناکی سراغ من آمده ولی کم کم این احساسات از بین خواهند رفت و این احساسات ناراحت کننده هستند ولی خطرناک نیستند و اینها را باید به شخصیت اجتنابی آموزش داد و نیز به او یاد داد که وقتی شخصی به شما اخم میکند یا لبخند نمیزند یا مخالفت میکند شما همانجا می ایستید و صحبتتان را میکنید و در درون خودتان را آرام میکنید.

روانشناس باید با او صحبت کند که چطور با مردم حرف بزند و آداب اجتماعی را یادش بدهد و برخورد با غریبه ها تا صمیمی ترها را برایش مشخص تر بکند.

در آخر شما میتوانید ریشه این مسائل را در کودکی او با او در میان بگذارید که علل و عوامل بوجود آمدن این مشکل به کجا برمیگردد.

اختلال شخصیت وسواس فکری - عملی

ObsessiveCompulsivePersonalityDisorder

ویژگی این اختلال الگوی فراگیر تلاش بیش از حد برای کمال است. آنها برای خود و دیگران احساس کمال پرستی دارند. هرکاری که انجام دهند و هر قدر هم که عالی باشد به نظر نمیرسد که آنها را خشنود سازد و چون آنها ناتوانی در برآورده کردن معیارهای دست نیافتنی شان را انتظار دارند اغلب در موضوعات مهم مسامحه میکنند. در حالیکه آنها برای کار و بار ارزش بیشتری از روابط میان فردی قائل هستند. بیش از اندازه به جزئیات، فهرستها، مقررات و برنامه ها میپردازند. در تصمیم گیریهای مربوط به کار مشکل دارند و در تعویق انداختن تصمیم گیریهای مربوط به تفریح عالی هستند. در ابراز هیجان مشکل دارند و معمولاً دیگران آنها را رسمی و خشک و بیش از اندازه با وجدان و اخلاقی میدانند. این اختلال در هر دو جنس رواج دارد ولی تا حدی در مردان بیشتر است.

شخصیت وسواسی مجبور (OCPD)

نوع خفیف آن بسیار سازنده است اما نوع شدید، باعث رنجش و مزاحم شخص است. ریشه این اختلال ترس، اضطراب و وحشت است. در علم روانشناسی و کتاب تشخیص امراض (DSM) این حالت در دو بیماری تعریف میشود:

محور اول: بیماری وسواس و اجبار OCD**محور دوم: بیماری شخصیت وسواسی مجبور OCPD**

معمولاً افراد این دو بیماری را با هم اشتباه میگیرند اما تفاوت در این است: افرادی که دچار وسواس و اجبار (OCD) هستند میدانند که این بیماری را دارند و خیلی از آن ناراحت هستند و حقیقتاً گرفتار اضطراب شدید و نگرانی هستند. به شکلی که برای کنترل ترس و ناراحتی شان مجبورند که کارهای تکراری انجام دهند مانند چندین بار چک کردن بسته بودن دروازه، خاموش بودن چراغ، بسته بودن گاز و یا چندین بار شستن دست ها برای رسیدن به آرامش درونی...

این بیماری یکی از سخت ترین بیماری های روانی است و دلیل آن را در حال حاضر اختلالات مغزی میدانند. در یک دوره زمانی در دانشگاهی برای این بیماری عملیات صورت می گرفت که قسمت

راست و چپ مغز را از هم جدا میکردند که عملیات بسیار خطرناکی بود. چون نتیجه‌ی مطلوبی نداشت دیگر از این روش استفاده نمیشود.

افرادی که OCPD را دارند حالتشان دردناک نیست، گاهی حتی بسیار حق به جانب هستند و فکر میکنند مشکلی ندارند بنابراین معالجه‌شان دشوارتر است.

اگر کسی نیمی از علائم زیر را دارا باشد به OCPD دچار است.

۱. فرد تمایل عجیبی جهت کنترل محیط اطراف خودش دارد. به خصوص اگر مطلب به خود شخص مربوط باشد. اجازه‌ی دخالت به کسی نمی‌دهد و کمک نمی‌خواهد. تصمیم‌های مهم را خودش بدون مشورت میگیرد و تا حدی بیش از اندازه قبول مسئولیت میکند. مثلاً چندین پروژه را با هم میپذیرد.

۲. کمال پرست است و تحمل انتقاد و نظر دیگران را ندارد. کمال‌گرایی کوشش برای بهتر شدن و برتر شدن است و بسیار هم پسندیده می‌باشد اما وقتی به کمال پرستی برسد بیماری است یعنی اینکه بخواهیم بهتر از دیگران باشیم. این افراد دارای مشکل در تصمیم‌گیری هستند چرا که میخواهند همیشه بهترین باشند و این عدم ثبات در تصمیم‌گیری باعث اضطراب در آنها میشود.

۳. معتقدند افکارشان، حرفشان و حرکاتشان همیشه درست است و این دیگران هستند که در اشتباهند و این خصوصیت باعث در ماندگی و خشم در آنها میشود.

۴. در جزئیات مسائل کم اهمیت درگیر می‌شوند مثلاً اگر شام مهمان داشته باشند و بخواهند میز بچینند آنقدر که به جزئیات چیدن میز توجه میکنند مثل صاف بودن بشقاب و اتو کشیدن رو میزبیه پخت غذا که مهمتر است توجه نمی‌کنند.

۵. این افراد بسیار بسیار پرکار و مولد هستند. کار خود را به موقع و درست انجام میدهند تا جایی که اگر کاری آن طور که میخواهند نباشد آن را کنار گذاشته و دور میریزند. گاهی همین درگیر شدن در جزئیات و خواهان بهترین بودن سبب میشود که کارهای خوب خود را نیز از بین ببرند.

۶. همان توقعی که از خودشان دارند از دیگران نیز دارند. به دلیل توجه و نظری که راجع به کارها دارند، مایلند دیگران نیز همانگونه کار کنند. زیر دست این افراد کار کردن دشوار است؛ زیرا اگر رئیس باشند و ده تا پانزده ساعت کار کنند، از زیر دستان هم همین توقع را دارند.

۷. در تصمیم‌گیری مردد هستند. سالها طول میکشد تا خانه یا موتوری بخرند و به دلیل وحشتی که از شکست و اشتباه و نظر دیگران دارند، تصمیم را موقعی میگیرند که بتوانند با قاطعیت این کار را انجام دهند یا چاره‌ای جز آن نباشد. خیلی اوقات فکر میکنند باید احساساتشان را کنترل کنند و قادر

به بیان آنها نیستند. به دلیل وجود حس عصبانیت و اضطراب در این افراد، نشان دادن عصبانیت برایشان راحت است. کسانی که OCD دارند از ناراحتی‌ها و نگرانی‌های خود حرف میزنند ولی افراد دارای OCPD تا حدی خشم تنها احساسی است که بروز میدهند و ابراز احساسات لطیف‌تر برایشان دشوار است.

۸. اضطراب اجتماعی دارند و از کارهایی که بیهوده و سطحی است میگذرند. مثلاً از اینکه به مهمانی یا عروسی بروند زجر میکشند چون هدف و نتیجه‌ای ندارد.

۹. لجباز و یکدنده هستند. وقتی مطالبی را به ذهن خود میبرند حتی اگر بعدها به نتایجی مغایر با آن مطلب برسند، تصمیم خود را عوض نمیکنند.

۱۰. خسیس و نگران اوضاع مالی خود هستند. در جهت کسب پول بسیار تلاش میکنند اما آن را خرج نمی‌کنند. همسر و فرزندان این افراد بسیار در مضیقه هستند چرا که این فرد با اینکه پول دارد برای راحتی معیشت آنها هزینه نمیکند و همواره به فکر ذخیره کردن پول برای روز مباداست!

۱۱. وسایل متعلق به خودشان را دور نمی‌ریزند. لباس‌های کهنه و قدیمی و حتی برخی از آنها مواد فاسد شده را نیز نگه میدارند. نگران آینده هستند و فکر میکنند هر چیزی که دارند روزی به دردشان خواهد خورد.

۱۲. همانطور که در مسائل مادی خسیس هستند در ابراز احساسات نیز خسیسند و هیجانی از خود نشان نمی‌دهند و خود دار هستند. دیگران را از صمیم قلب دوست دارند اما بیان نمی‌کنند. فرزندان این افراد تشنه‌ی محبت میمانند.

۱۳. نظم و ترتیب بیش از حد دارند همه چیز میبایست سر جای خودش باشد و مقدار زیادی از وقت خود را صرف مرتب کردن وسایل میکنند.

۱۴. مواظب نظافت و تمیزی هستند تا جایی که خود را چندین بار در حمام می‌شویند، غذا در مکان‌های عمومی نمی‌خورند و احساس بدی نسبت به غذاهای بیرون دارند.

۱۵. ظاهراً یا واقعاً آدم‌های معقولی هستند، برنامه‌های درستی دارند و نظام فکری شان مثل یک کامپیوتر کار میکند. جهان را بسیار فیزیکی و مکانیکی می‌دانند، برای هر چیزی دلیل و منطق دارند.

۱۶. از نظر اخلاقی و منطقی سخت‌گیر هستند. چون میخواهند همه چیز بهترین باشد مقررات میبایست به موقع و به درستی به اجرا درآید و از ارتباط با افرادی که با آنها متفاوت هستند پرهیز میکنند. انعطاف پذیر نیستند. تنگ نظر و بسته و محدودند.

همانطور که گفته شد، اگر کسی هشت تا از علائم را دارا باشد دچار اختلال شخصیتی است.

دلایل ایجاد اختلال شخصیت وسواسی مجبور

فروید باور داشت که شیوه تربیتی در سال های اولیه رشد کودک اثر اساسی بر روی اختلال شخصیتی است. وی رابطه ی مادر و فرزند را بسیار موثر میدانست طوری که اگر مادر هنگام نظافت کودک وسواسی باشد، این وسواس به کودک منتقل میشود. فروید میگوید آغوش پدر و مادر و پاسخ گویی صحیح و مداوم به نیازهای کودک دو دلیل اصلی برای رشد سالم روانی میباشد. در صورت نبود این شرایط کودک دچار مشکل خواهد شد.

سابقه امراض روانی در خانواده می تواند سبب به وجود آمدن این اختلال گردد. خشونت، تنبیه، تجاوز جنسی در کودکی سبب به وجود آمدن این اختلال می گردد. داشتن رفتار مشکل در کودکی (Oppositional Disorder) سبب به وجود آمدن این اختلال می گردد.

از دست دادن پدر یا مادر در کودکی در اثر مرگ یا طلاق سبب به وجود آمدن این اختلال می گردد. این حالات معمولاً از کودکی و جوانی شروع میشود. والدین افرادی که این اختلال را دارند به طور افراطی فرزندانشان را کنترل میکنند مخصوصاً در دوران کودکی و در دوران تربیت کنترل مدفوع (Toilet Training).

برخی از بررسی ها نشان داده افرادی که دچار این اختلال شخصیتی هستند در دوران کودکی برای کوچکترین اشتباه تنبیه شده اند. در نتیجه ی ترس از اشتباه که در کودک شکل میگیرد، در آینده قادر به ابراز احساساتش نخواهد بود.

پدر مادری که زیاد بکن نکن به فرزندانشان میگویند کودک خود را برای داشتن شخصیت وسواسی تقویت میکنند و کودک از طرفی میخواهد تابع والدینش باشد و از طرفی از رفتار آنها متنفر است. همین دو گانگی و تضاد باعث ایجاد مشکل در کودک میشود.

حسابداری برای این شخصیت خیلی خوب و افرادی که این شخصیت را دارند مهندسين، حسابداران و محققين خوبی میشوند و دلشان میخواهد رئیس خودشان باشند و برای کسی کار نکنند.

در اوایل قرن بیست، تحقیقات زیادی روی شخصیت وسواسی و چگونگی درمان آن صورت گرفت. میلر درباره اهمیت OCPD در دنیای متمدن و مدرن صحبت کرد و بیان میکند که شخصیت وسواسی مجبور لازمه زندگی مدرن است. لازم است که برنامه ریزی داشته باشیم و فکر آینده را بکنیم ولی در صورت شدت، باعث مریضی و از پا افتادن اشخاص میشود. به عقیده او شخص در هر

مقطع زمانی بین اطاعت کردن و سرکشی کردن درگیر است و رنج میبرد از اینکه مثلاً من اینجا بنشینم یا برم سینما.

بک (Aaron Beck)، پدر شناخت درمانی، معتقد است که احساسات و رفتار افراد نتیجه طرز فکر و دید آنها به دنیای خارج است.

تحقیقاتی که روی مغز صورت گرفته حاکی از آن است که بیشتر فعالیت مغزی افرادی که OCPD دارند در طرف چپ مغز آنهاست. یعنی قسمتی که مرکز گفتگو است و افکار منطقی عمیق و دقیق است و قسمت راست مغز که مرکز احساسات است کمتر فعالیت دارد.

به همین خاطر بهترین راه درمان این افراد را شناخت درمانی معرفی میکنند که نگاه دقیقی به افکار و اعتقادات این اشخاص میکند و در ضمن سعی میکند احساساتشان را به این افکار به گونه ای ربط دهد. با کمک رفتار درمانی هم این افراد میتوانند مقداری انعطاف پذیرتر باشند و به جای افکار سیاه و سفید نگاهی به خاکستری ها هم بکنند. در ضمن شناخت درمانی می تواند کمک کند که افراد روابط اجتماعی یاد بگیرند و شاید قسمتی از وقت خود را صرف تفریح کنند.

شخصیت وسواسی مجبور در کشورهای صنعتی غرب بیشتر از کشورهای دیگر است. آمار نشان میدهد مردها دو تا سه برابر بیشتر از زنان دچار این اختلال شخصیتی میشوند. شاید یکی از دلایلی که این اختلال شخصیتی در کشورهای صنعتی و در مردان بیشتر است به خاطر ارزشی است که به این خصوصیت شخصیتی داده میشود مثلاً اهمیت بسیار به نکات ریز، مستقل کار کردن، کنترل روی احساسات داشتن، جدی بودن و... داده میشود.

ضمن روان درمانی داروهای ضد افسردگی و اضطراب بریشان کمک بسیار می کند.

- ✓ سه چیز خیلی سخت است: فولاد، الماس و خود شناسی. بنجامین فرانکلین
- ✓ تو نیاز داری که به شناختن خود ادامه دهی؛ هر روز کمی بیشتر از روز پیش. ریچارد باخ
- ✓ خود را بشناس تا جهان در مقابل تو به سخن آید. سقراط حکیم
- ✓ خود را بشناس تا خدا را بشناسی. لائوتزو
- ✓ بهشت در درونتوست پس روی بخود نما. ودا
- ✓ هستی خاص انسان حاصل خود-آگاهی است. هگل
- ✓ تنها راه فائق آمدن بر جبر تاریخ، خود آگاهی است. مارکس
- ✓ علم حقیقی و پایدار جز از طریق خودشناسی ممکن نمیشود. انیشتین

اختلال شخصیت منزوی

Schizoid Personality Disorder

ویژگی اصلی این اختلال ناتوانی در استعداد برقرار کردن روابط اجتماعی است که در عدم تمایل به درگیریهای اجتماعی، بی تفاوتی به تحسین و انتقاد، عدم حساسیت نسبت به احساسهای دیگران، و یا فقدان مهارتهای اجتماعی انعکاس میابد. این افراد اگر دوستان نزدیکی داشته باشند تعداد آنها محدود است. این اشخاص گوشه گیر، نجوش و منزوی هستند. خلاصه اینکه آنها درون گرایان افراطی هستند. احساسات آنها بی روح و محدودند. به نظر میرسد که آنها فاقد احساسات صمیمی و یا استعداد ابراز هیجان هستند و از این رو سرد و نجوش و یا دیر آشنا تصور میشوند. در مشاغلی که به مقدار زیادی انزوای اجتماعی نیاز دارد علاقه دارند. در اغلب موارد این اختلال مهارتهای اجتماعی، موفقیت شغلی و اجتماعی را محدود میکند.

ویژگیهای شخصیت منزوی

- ۱- این اشخاص تماس بسیار محدودی با جوامع و اجتماعات دارند و بیشتر وقتها تنها و در انزوای خود هستند.
 - ۲- علاقه و لذتی برای ایجاد رابطه با اشخاص دیگر و جامعه خودشان و مردم دیگر ندارند.
 - ۳- از نظر عشقی و جنسی علاقه ای به کسی ندارند.
 - ۴- هیچ لذتی از هیچ فعالیتی نمیبرند و اگر هم فعالیتی انجام میدهند از سر آداب و سرگرم کردن خودشان هست.
 - ۵- دوست زیادی ندارند و حتی با فامیل هم رابطشان خوب نیست.
 - ۶- در مجامع بصورت خشک و بی تفاوت ظاهر میشوند.
- ارتباط داشتن این افراد با مردم اصلا برایشان خوشایند نیست. اینها هیچگونه علاقه ای به عکس العملهای مردم نسبت به خودشان ندارند. اینکه شما اینها را دوست دارید یا ندارید یا تأییدشان میکنید یا نه کاملاً بی تفاوتی نشان میدهند.
- بر اثر تحقیقات مشخص شده این اشخاص از احساسات بسیار محدودی برخوردارند. بطور کلی دو احساس را متوجه میشوند (احساس مثبت و احساس منفی) ولی اسم احساسات مختلف و جزئیات احساسات را متوجه نیستند و طرز ابراز احساسات را بلد نیستند و وقتی با شما صحبت میکنند شما به

اینها احساس نشان میدهید اینها خیلی کم متوجه میشوندو هیچ عکس العملی به احساس دیگران نشان نمیدهند و همین برایشان دردسر درست میکند و اشخاص دیگر را عصبانی میکند. افکار یک شخص منزوی تقریبا خوب است و برخی اوقات میتوانند در کارشان موفق باشند البته در کارهایی که انفرادی باشد و به اشیاء مرتبط باشد راحت تر هستند و اگر کارشان به مردم مرتبط باشد آنقدر ها در کارشان پیشرفت نمیکند.

معمولا اشخاصی که با این افراد کار میکنند اینها را متفاوت میبینند و این اشخاص به علت اینکه راه و آداب معاشرت اجتماعی را بلد نیستند طرز لباس پوشیدن و رفتارشان و صحبت کردنشان یک مقداری به نظر مردم متفاوت میاید.

شما که فرد عادی هستید اگر مدتی در منزل تنها با خودتان استراحت کنید بعد از مدتی کسل میشوید و دوست دارید کاری کنید ولی شخص منزوی این حالت را ندارد و بیش از حد خودش را منزوی میکند.

انسان منزوی در انزوای خودش حالت طبیعی خودش را دارد و وقتی بخواهد معاشرت کند باید یک شخصیت کاذبی را بکار بیندازد که اینکار بالایش فشار وارد میکند.

اسکیزوئید شدت و ضعف دارد وبطور کلی شخصیت منزوی را به سه سطح تقسیم کرده اند که در شدیدترین حالت آن را شخصیت منزوی حاد یا شدید مینامند.

سبب شناسی

سلسله اعصاب خودکار انسان دوگونه است یکی اعصاب سمپاتیک و دیگری پاراسمپاتیک. مثلا وقتی ما نشستیم و یک خطرناگهان ما را تهدید میکند، در نتیجه با ترشح آدرنالین زیاد از غدد، اعصاب سمپاتیک تحت تاثیر قرار گرفته و بدن را برای جنگ یا فرار آماده میکند. قلب را بکار انداخته که خون را به تمام قسمتهای بدن برساند و یک مقدار خشم برای ما ایجاد میکند که بتوانیم بجنگیم یا انرژیمان را زیادتر کنیم و وقتیکه جنگیدیم یا فرار کردیم میزان آدرنالین پائین تر میاید و سیستم اعصاب دیگر ما بنام پاراسمپاتیک بدن را آرام و راحت میکند که انسان بتواند استراحت کند. در اشخاص اسکیزوئید دیده شده که ترشح غدد آدرنالین کم است و سیستم پاراسمپاتیک بیشتر کار میکند. لذا دیده شده که اینها از نظر ژنتیکی و فیزیولوژیکی ممکن است تحرکشان از یک انسان دیگر کمتر باشد.

میدانیم قسمت لیمبیک سیستم در مغز احساسات را درست میکند. در افراد اسکیزوئید دیده شده که یا بر اثر آسیب کودکی مثل زمین خوردن یا تصادف و یا به علت ژنتیکی، این قسمت از مغز یک مقدار آرامتر بوده و آن حالتهایی که موجب تنوع احساس برای آنها میشود زیاد دیده نشده است. در اشخاص اسکیزوئید به این علت که نیورونها پراکنده تر هستند ارتباط و پیوستگی زیادی بین تصویری که این افراد از جامعه و اطرافشان دارند نیست و نیز در موادی که این نیورونها را به یکدیگر متصل میکند در این افراد آهسته جلو میرود یعنی یک چیزی که باید ببینند را آهسته میبینند. در این اشخاص قسمتی از مغز که تمام تحرک و هیجان و قسمتهای مختلف مغز را مثل یک راه آهن مرکزی در یک شهر بهم وصل میکند خوب کار نمیکند.

کودکی که در دو یا سه سال اول کودکی، در محیطی بسیار سرد از نظر احساسی و بسیار محروم از راهنماییهای والدینش که برایش آداب اجتماعی را یاددهند یا تشویقش بکنند که قسمتهای مختلف مغزش را فعال بکند و این کودک شروع به تحرک و هیجان پیدا کردن بکند محروم بودند و در بعضی موارد دیده شده که خود پدر و مادر هم ناراحتیهای شدید روانی داشتند و این کودکان در دو یا سه سال اول به قدری از نظر احساسی آسیب دیده اند که در همان سن طفولیت به این نتیجه رسیدند که باید زندگی خودشان را بدون احساس و بدون مردم انجام بدهند و در اشخاص منزوی خفیفتر بدلیل اضطرابی که دارند فکر میکنند بهتر است گوشه گیری کنند لذا در حالت کلی این افراد به این نتیجه رسیده اند که زندگی بدون احساس و بدون مردم راحت تر است.

درمان

بطور کلی اولین قسمت معالجه این است که بیمار بتواند یک ارتباط معنوی با روانشناس خودش برقرار کند و چون فکر میکند روانشناسش بدون قضاوت و بدون تنبیه و بدون مسخره کردن به عنوان یک انسان ناظر، او را راهنمایی میکند میتواند برایش التیام بخش باشد. متأسفانه برای یک شخص منزوی چون آداب و رسوم را بلد نیست و علاقه ای برای ارتباط ندارد اگر روانشناسش بخواهد به این آدم زیاد صمیمی و نزدیک شود معمولاً در کار روان درمانی باقی نمیماند. در مرحله اول روی افکار این افراد باید کار کرد تا بفهمند که این انزوا از چه نظر برایشان کمک کرده و از چه طریقی برایشان دردسر درست کرده است. باید برایشان کمک کرد تا حدی از انزوای خودشان بیرون بیایند و برایشان یاد داد چگونه در اجتماعات ظاهر شوند و چه لباسی بپوشند و چگونه مکالمات سطحی داشته باشند. در برخی موارد درمانهای گروهی برای این افراد بسیار مفید است.

بطور کلی انسان دارای دو نوع فکر است:

۱- افکار اتوماتیک: که در کودکی شکل و فورم گرفته که در واقع راهی بوده که برای خودش درست کرده و معمولا این افکار منطقی نیستند.

۲- افکار غیر اتوماتیک: افکاری که شما آنها را حل و فصل میکنید که کدامش درست و کدامش نادرست هست و سپس به فکر درست و غیر اتوماتیک میرسید.

شخص منزوی دارای افکار اتوماتیک به شرح زیر است:

۱- مردم برایشان جایگزین پذیر هستند و لذا نسبت به مردم بی تفاوتند یعنی با خودشان میگویند این نبود خوب یکی دیگر حتی نفر بعدی هم رفت خوب کس دیگر، بنابراین هیچ کس برایشان ارزش مخصوص و خاصی ندارد.

۲- تمام روابط برایشان مساله ساز است و با هیچ کس سازگاری ندارند.

۳- اگر مردم در زندگیشان نباشند و تنها باشند زندگیشان کمتر پیچیده میشود و به اینجا رسیده اند که اصولا اگر از مردم جدا باشند و فاصله داشته باشند میتوانند بهتر زندگی کنند.

۴- هیچ چیزی در زندگی برایشان هیجان آور نیست، زندگی برای اینها بسیار بی نور و بی خاصیت است.

لذا افکار و فلسفه شخصی این افراد بر روی ناراحتی هایی که در خانواده داشتند یا ناسازگاریهای محیطی که در آن بودند شکل و فورم گرفته و میتواند با روشن کردن این افکار و دلایل آن برای این افراد برایشان کمک کرد تا واقعیت را ببینند.

در قسمت دوم باید روی احساساتشان کار کرد مثلا با کمک گرفتن از یک سری کارتهای مخصوص که عکسهای با احساسهای مختلف را نشان میدهد به این افراد کمک کنیم که احساسهای مختلف را تجربه کنند. مثلا اینکه برایشان یاد میدهند که هر احساسی در کدام قسمت بدن تجربه میشود مثلا عشق در قلب یا خشم در سر یا اضطراب در شکم.

این افراد معمولا عاشق کارهای کامپیوتری و مکانیکی هستند و بعضی هایشان بسیار با استعدادند لذا با کمک کردن به این افراد بر اثر گذشت سالیان دراز آنها کم کم میتوانند این احساسها را در خودشان درک کنند. در بعضی موارد حتی ممکن است داکتر از کار کردن با این افراد خسته شود و فکر بکند که این پیشرفت مقداری کند است. مثلا فکر بکنید که هر روز یا هفته ای دو ساعت با یک شخصی که نه زیاد فکر دارد و نه زیاد احساس دارد کار بکنیم و مثل یک کودک دو ساله رفته رفته برایش چیز یاد بدهیم و قسمتهای مختلف مغزش را تحریک کنیم تا یک بازسازی مجدد صورت

بگیرد و آن شخصی که با این افراد کار میکند باید از پیشرفتهای کم این افراد با خبر شود و تشویقشان بکند.

- ✓ هنگامی که قصد انجام کاری را کردید، باید درهای تردید را به طور کامل ببندید. نیچه
- ✓ حتی هراسناکترین و دردناکترین تجربه‌ها و احساسات را می‌توانید با میل و اراده‌ی خودتان دگرگون سازید. آنتونی رابینز
- ✓ در کنترل، گزینش و اراده‌ی شماست، رویدادها و پدیده‌ها نیستند؛ تنها، مفهومی که به رویدادها، امور و پدیده‌ها می‌دهید، در کنترل و به گزینش و اراده‌ی شماست. آنتونی رابینز
- ✓ فراموش نکنید که با رد کردن هر وسوسه‌ی کوچک، کمی به توانا کردن اراده‌ی خود کمک کرده‌ایم، حال آنکه با رد کردن وسوسه‌های بزرگ، این نیرو چند برابر خواهد شد. استیو چندلر
- ✓ نیروی اراده و سامان شخصی را تنها خودتان می‌توانید در خودتان به وجود بیاورید؛ تنها باید اراده کنید. استیو چندلر
- ✓ نخستین گام برای بالا بردن نیروی اراده، باور کردن آن است. استیو چندلر
- ✓ هرگاه اراده کنید، می‌توانید با دوستانه رفتار کردن، احساس دوست داشتنی بودن نمایید.
- آنتونی رابینز
- ✓ آنچه سرانجام به زندگی انسان شکل می‌بخشد و سرنوشت او را رقم می‌زند، اراده‌ی او برای انجام کارهاست. آنتونی رابینز
- ✓ به باور من، پشتکار، بردباری و پایداری، بزرگترین سبب کامیابی است. با اینها می‌توان بر همه چیز و حتی طبیعت چیره شد. راکفلر

اختلال شخصیت اسکیزوتایپی

Schizotypal Personality Disorder

عمدتاً با غرابت های دیرین در تفکر، ادراک، ارتباط و رفتار توصیف میشود و غرابت هایی که به اندازه کافی شدید نیستند که تشخیص اسکیزوفرنی را ایجاد کنند. بطور کلی افرادی هستند که تفکر عجیب و غریب و گفتار عجیب و غریب و رفتار عجیب و غریبی دارند.

تفکر غریب میتواند در خرافاتی بودن شدید و در این احساس که دیگران توجه خاصی به فرد دارند آشکار شود. این احساس آخری که از نظر فنی فکر عطفی نامیده میشود میتواند زمینه نامساعدی برای خرافاتی بودن و پارانویا ایجاد کند. دگر سان بینی خود یعنی احساس بیگانگی نسبت به خویشان و نسبت به محیط میتواند وجود داشته باشد. ارتباط میتواند غریب باشد اما نه به تمام معنا عجیب. این نوع ارتباط میتواند جنبی، انحرافی، مبهم یا بیش از اندازه پیچیده یا مبسوط باشد. اما بدون انسجام نیست. سرانجام اینکه افراد مبتلا به این اختلال ممکن است دچار احساسهای نامحدود یا نامناسب باشند که حاصل آن ناتوانی در حفظ کردن رابطه در تعاملهای رو در روست. این اختلال از نظر ژنتیکی به اسکیزوفرنی مربوط است و در واقع بسیاری از آشفتگی های توصیف شده مربوط به اسکیزوفرنی است ولی خفیفتر می باشد. برای درمان شان باید روان درمانی و دارو درمانی صورت بگیرد.

- ✓ مرد عمل شاید آدم پولداری نباشد، ولی شخص با اراده ای است که می داند در پی چیست و کجا باید برود. مثل انگلیسی
- ✓ ای انسان! خودت به یاری خود برخیز تا کامروا شوی. بتهون
- ✓ هنگامی که اراده می کنید به آرزو و یا هدفی برسید، هرگز اجازه ندهید هیچ کس یا هیچ چیزی شما را بازدارد. اریک تیلر
- ✓ به هرچه که اراده کنیم، می توانیم آن را انجام دهیم و مهم نیست که در آغاز تا چه اندازه نشدنی به نظر می رسد.؟
- ✓ مهمترین کامیابی یی که به دست آوردم، پرسیدن و خواستن از خویشان بود. جان پریسکورن
- ✓ ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است. هنری وادزورث لانگفلو

اختلال شخصیت مرزی یا ناپایدار

Borderline Personality Disorder

طبقه گسترده ای که ویژگی اصلی آن ناپایداری در انواع زمینه های شخصیت از جمله روابط میان فردی رفتار، خلق و خود انگاره است. این زمینه ها لزوما وابسته به هم نیستند و در واقع خودشان آنقدر گسترده اند که افراد مبتلا به اختلالهای کاملا متفاوت میتوانند متناسب با این تشخیص باشند. این اختلال شایعترین اختلالی است که در مورد بیماران سرپایی و بستری صورت میگیرد. DSM 5 وجود حداقل پنج مشکل را از مشکلات زیر برای قبل از هر گونه تشخیص لازم میداند:

۱. تلاشهای بی امان در جهت اجتناب از ترک شدن واقعی یا خیالی.
 ۲. الگوی روابط میان فردی شدید اما ناپایدار که ویژگی آن نوسان کردن بین کمال گرایی و ارزش گاهی است.
 ۳. خودانگاره یا هویت ناپایدار که آشکارا آشفته یا تحریف شده است.
 ۴. تکانشی بودن در حداقل دو زمینه که برای خود زیانبار است مثلا در روابط جنسی، سوء مصرف مواد، ولخرجی، رانندگی بی پروا، پر خوری.
 ۵. رفتار خودکشی گرایانه مکرر، تهدیدات اینگونه رفتارها، ژستهای جرح خویشتن.
 ۶. احساسهای مزمن بیهودگی.
 ۷. بی ثباتی هیجانی که عمدتا به علت واکنش پذیری خلقی است و به مدت چند ساعت یا چند روز دوام می آورد.
 ۸. نداشتن کنترل بر خشم.
 ۹. افکار پارانوئید زودگذر در ارتباط با استرس یا نشانه های گسیختگی شدید.
- این شخصیت اولاً با استعداد است و از احساسات غیر عادی، ذکاوت و بینش نسبت به احساسات دیگران برخوردار است. او بویژه نسبت به تفاوتهای ظریف غیر کلامی کاملاً حساس است. چنین استعدادهایی کاملاً از رشد اجتماعی او خبر میدهند نه از این واقعیت که او مرتباً در معرض بهره کشی روانی به شکل ارزش گاهی و سرزنش قرار دارد و اغلب مورد سوءاستفاده جنسی و جسمی واقع میشود. این استعداد شهودی اوست که بجای اینکه والدین آن را به رخ دیگران بکشند آن را جریحه دار میکنند. او برای اینکه شالوده هیجانی امنی را حفظ نماید خود و استعدادهایش را رد میکند و در عین حال والدین بهره کش خود را میبخشد.

نظریه پردازان جدید گمان میکنند که این رابطه خود-شی شکست خورده کودکی است که به این نوع ناپایداری بزرگسالی می انجامد.

روابط خود-شی شکست خورده در بزرگسالی فقط آثار موقتی دارد مثلاً عاقبت ناخواسته یک رابطه محبت آمیز میتواند موجب انواع تجربیات دردناکی چون از دست دادن عزت نفس، افسردگی و حتی برون ریزی شود. اما این رفتارها و احساسها معمولاً پشت سر گذاشته میشوند و از این رو شاخص اختلالهای شخصیت که از رفتارهای مشکل ساز تشکیل میشوند نیستند.

خود بویژه در طول رشد خود ذهنی نسبت به شکستها در رشد عزت نفس و در رشد حس نفوذ در طول مراحل سازنده خود هسته ای یا خود جسمانی حساس است. اینها موجب فروپاشی ممتد خود شده و همراه با آن این احساس را در شخص ایجاد میکند که کنترل خود را از دست داده یا در حال تجزیه شدن است.

نشانه های شخصیت ناپایدار

این افراد قادر به درک این مساله نیستند که درد و رنجشان بخاطر افکار درونی خودشان هست بلکه فکر میکنند این بخاطر رفتار نامنصفانه دیگران است.

بیماران ناپایدار بین دسته نوراتیک و روانپریش قرار دارند و یک تا سه درصد مردم این اختلال را دارند و زنان سه برابر مردان دچار این اختلال میشوند.

علائم شخصیت ناپایدار که حداقل باید پنج مورد از نه مورد گفته شده را دارا باشد:

۱- یکسری روابط نامتعادل بین ایده آل بودن و بی ارزش بودن و اصولاً افکار آنها بین سیاه و سفید و خوب و بد در گردش است. در رابطه با یک نفر خیلی سریع صمیمی و خیلی هم سریع دشمن میشوند.

۲- احساسات نامتعادل دارند یک روز خشم شدید و یک روز خوشحالی زیادی دارند.

۳- عصبانیت بیش از اندازه و اشکال در کنترل عصبانیت دارند.

۴- خیالپردازی و توهم تا جایی که حتی ممکن است خیالپردازیهای او به حس سوء ظن نسبت به دیگران منجر شود.

۵- نداشتن تصویر درست و پایدار از خود یعنی یک روز احساس میکند دوست داشتنی و با استعداد هست و یک روز احساس ناتوانی و مورد علاقه نبودن میکند. این بیماران کارشان را زیاد عوض میکنند زیرا فکر میکنند هیچ کاری برایشان مناسب نیست.

- ۶- احساس شدید پوچ و بی ارزش بودن دار ند.
- ۷- تلاش زیاد برای جلوگیری از طرد شدن یعنی این بیماران در درون خود فکر میکنند که نیازمند کمک و همفکری دیگران هستند و ترس زیادی از تنها گذاشته شدن و مورد علاقه نبودن دارند و در نتیجه بیش از اندازه به افراد مشخصی عشق و علاقه خودشان را ابراز میکنند تا دوستی و پشتیبانی آنها را برای همیشه داشته باشند حتی زمانی که خطر طرد شدن از جانب دیگران وجود ندارد هنوز احساس طرد و تنها ماندن میکنند.
- ۸- انجام رفتارهای مخرب مثل شرکت در روابط جنسی بی قید و بند و اختلال در غذا خوردن و مصرف مواد مخدر و رانندگی بدون ملاحظه و توجه.
- ۹- رفتار نشانگر علائم خودکشی مثل تهدید یا بازی کردن با زخمهای در حال خوب شدن و آسیب رساندن به خود با چاقو، تعداد زیادی از بیماران ناپایدار حداقل یکبار در زندگی دست به خودکشی یا تهدید به خودکشی کرده اند.
- تفاوت این بیماری با دو قطبی در این است که بیماران دو قطبی در کنار داشتن تغییرات ناگهانی در حالت و رفتارشان بعضی روزها دارای انرژی بالا و بی خوابی یا کم خوابی هستند ولی بیماران ناپایدار مشکل کم خوابی را تجربه نمیکند.
- وقتی یک نفر تحت تاثیر مشروبات الکلی یا مواد مخدر هست رفتارش شبیه بیماران ناپایدار میشود البته در بیشتر مواقع یک نفر میتواند هم مشکل اعتیاد و هم مشکل شخصیت ناپایدار را با هم داشته باشد.
- اگر یک نفر اعتیاد به یک نوع مواد مخدر دارد تشخیص اختلال روانی امکان پذیر نخواهد بود تا زمانی که مشکل اعتیادش حل نشود.

علل و عوامل

آزار و اذیت و غفلت پدر و مادر از بچه ها باعث ایجاد این اختلال خواهد شد باید توجه داشت که کودک آزاری فقط کتک زدن یا داد زدن نیست بعضی وقتها کودک آزاری شامل ندیده گرفتن احساسات کودک و درک نکردن احساس آنهاست و یا همچنین انتقاد بیش از حد از کودک ها که باعث شرمندگی آنها خواهد شد.

تحقیقات علمی نشان میدهد این اختلال ارثی است و پوست روانی بیماران ناپایدار بسیار نازک و حساس است که با کوچکترین مساله ای دردشان میگیرد.

این اختلال در خانواده هایی که خیلی به هم وابسته هستند و یا خانواده های بی احساس و یا خانواده هایی که در انکار هستند پیدا میشود.

در خانواده های خیلی به هم وابسته حد و مرز اصلا وجود ندارد و در فکر، احساس و زندگی همدیگر دخالت زیادی وجود دارد و استقلال و جدایی تقریبا ممنوع است.

این را بدانید در خانواده باید حد و مرزها رعایت شود.

شخصی که ناپایدار است را نمیتوان به زور نزد روانشناس برد. خیلی از کسانی که ناپایدارند ممکن است در کودکی آزار چه جنسی یا چه غیر جنسی دیده باشند.

چند نکته درباره درمان

الف: حد و مرز در ارتباط با یک ناپایدار باید رعایت شود:

- ۱- حد و مرز عاطفی: مثلا اگر یک پدر از فرزندش بخواهد که جاسوسی مادرش را بکند این حد و مرز عاطفی را رعایت نکرده لذا وقتی یک فرد ناپایدار ناراحتی خودش را روی شما خالی میکند نباید خودتان را ناراحت بکنید.
 - ۲- حد و مرز جسمی: اینکه شما تا چه اندازه به یک نفر اجازه میدهید به شما نزدیک شود.
 - ۳- بین خود و شخصی که ناپایدار است فاصله بگذارید.
- ب: چیزهایی که یک فرد ناپایدار میگوید بطور شخصی نگیرید و متوجه باشید که پوست این بیمار تا چه اندازه آسیب دیده است.
- ج: اگر تو خانواده شما ناپایدار وجود دارد حتما از خودتان محافظت کنید و میتوانید حتی خودتان از روانشناس کمک بگیرید در ارتباط با یک ناپایدار.
- د: نقشتان را در خانواده رعایت کنید.
- ه: گفتگوی سالم داشته باشید و سعی کنید جمله های تان را با "من" شروع کنید و درباره خودتان حرف بزنید و اینطوری شانس حمله کمتری دارید.
- و: کودکانی که در خانواده ای بزرگ شدند که خودشان پدر و مادر ناپایدار داشتند حتما باید نزد روانشناس بروند و خودشان موضوع بحث مفصل جداگانه ای میتوانند باشند.
- ز: خیلی از روانشناسها با ناپایدارها کار نمیکند چون معمولا نمی آیند و اگر هم می آیند قبول نمیکند که مثل دارند و بعد از مدتی که شما بزرگترین روانشناس بودین یکدفعه میشوید بدترین روانشناس.

ح: کار روان درمانی برای یک ناپایدار ممکن است سالها طول بکشد. دارو درمانی این اختلال را درست نمیکند بلکه فقط به مسائل اضطراب و افسردگی آنها کمک میکند.

- ✓ بهترین ویژگی در زندگی روزمره، نیروی محرکه ای است که به عمل منتهی می شود، یعنی اراده ی راسخ. فرناندو پسوا
- ✓ نخستین ویژگی مورد نیاز یک مدیر، داشتن اراده است. آندره موروا
- ✓ در هر دم از زندگی تان می توانید اراده کنید راه تازه ای را در پیش بگیرید و خودتان را از شیوه ی اندیشه ی فلج کننده ای که شما را تاکنون، واپس نگه داشته است، رها سازید. ریچارد گرهم
- ✓ همیشه راهی هست، به شرط آنکه در جستجوی پیدا کردن آن باشی و هرگز از خواستن و پرسیدن دست نکشی؟
- ✓ با ثبات قدم و پشتکار می توان به هدف رسید و سررشته ی زندگی را به دست گرفت.
جک کانفیلد
- ✓ خواستن و تمنا کردن است که پنهانی ترین و ژرفترین رویاهای ما را بال پرواز می دهد و عملی می کند. جک کانفیلد
- ✓ راز کامیابی، پرسیدن و خواستن است. جک کانفیلد
- ✓ رمز کامیابی، داشتن پشتکار و دلیری، با وجود ناکامی ها است. زیگ زیگلار
- ✓ برای اینکه با کامیابی به هدف خود برسید، داشتن پشتکار، بس نیست، بلکه باید با دقت به سوی آن پیش بروید. زیگ زیگلار
- ✓ تآنچه در درون شما است، بستگی به اراده ی خودتان دارد. آنتونی رابینز
- ✓ اگر اراده کنیم که شیوه ی اندیشه، احساس و کنش های ما شایسته ی آن کسی باشد که می خواهیم باشیم، تبدیل به آن فرد می شویم. آنتونی رابینز

اختلال شخصیت شکاک و سوءظنی

Paranoid Personality Disorder

برجسته ترین ویژگیهای این اختلال بی اعتمادی و بدگمانی فراگیر و دیرین نسبت به دیگران و حساسیت زیاد نسبت به بی اعتنایی و گرایش به واریسی کردن محیط برای یافتن و گزینش نشانه هایی که افکار و نگرشهای زیانمند را تایید میکند. این افراد اغلب اهل جر و بحث، خشک و عصبی و آماده حمله کردن هستند. تمایل به اغراق کردن داشته و انگیزه های پنهانی و معانی خاص در رفتار غیر مغرضانه دیگران میابند. آنها بخاطر هر مشکلی دیگران را سرزنش میکنند و خود نمیتوانند هر گونه سرزنش یا مسوولیت شکست را بپذیرند و شواهد جدید حاکی از آنست که این افراد با اسکیزوفرنیک ساختارژنتیکی مشابهی دارند.

از انجایی که این افراد به ندرت در کلینیک ها یا بیمارستانهای روان پزشکی مشاهده میشوند بنابراین برآورد میزان شیوع این اختلال مشکل است و در مجموع احساس میشود که این اختلال مردان را بیشتر مبتلا میکند.

نکاتی راجع به شخصیت شکاک

۱- اگر در تعهد یک رابطه بدون هیچ دلیل واقعی و منطقی و عقلانی به جنس مخالف نمیتوانید اطمینان کنید و فرد شکاکی هستید به این دلیل است که به خودتان نمیتوانید اطمینان داشته باشید. هیچ کس نمیتواند به خودش اطمینان داشته باشد در حالیکه به دیگران اطمینان ندارد و یا برعکس هیچ کسی نیست که به دیگران اطمینان داشته باشد ولی از خودش غیر مطمئن باشد.

۲- متأسفانه انسانهای شکاک افراد مشکوک را برای ارتباط برمیگزینند تا ناخودآگاهانه از این طریق به خود ثابت کنند که نتیجه گیریشان از اول درست بوده است.

۳- متأسفانه افراد شکاک ناخودآگاه به نوعی عمل میکنند که طرفشان را در مسیر خیانت قرار میدهند که البته این به معنی سلب مسوولیت از طرف مقابل یک فرد شکاک نیست.

۴- میدانیم شخصیت شکاک در درجه شدیدش درمان پذیر نیست و یا سالهای سال به روان درمانی نیاز دارد و هیچگاه تصور نکنید که شما میتوانید با اعمال و رفتارتان اطمینان را به یک فرد شکاک بدهید و بدانید احتمالاً هرچه شما بیشتر مراعات کنید و هرچه آشکارتر و مناسبتر رفتار کنید شک او بیشتر میشود.

۵- بسیاری از آدمها یک مغز و سیستم استدلالی دارند که غلط است و متفاوت با سیستم استدلالی یک فرد سالم است و در این سیستم چند اشتباه فاحش وجود دارد.

الف: روابط همبستگی را با روابط علت و معلول یعنی علیت اشتباه میگیرند.

ب: تقدم و تاخر زمانی را با علیت اشتباه میگیرند مثلا میگویند من که وارد خانه شدم همه خندیدند پس آنها همه داشتند به من میخندیدند در حالیکه ممکن است آنها بخاطر موضوع دیگری خندیدند که با آمدن او همزمان شده است.

۶- اگر شما صبح که از خواب برمیخیزید با این انگیزه باشد که به مردم نمیتوان اعتماد کرد تا شب هزاران دلیل پیدا میکنید که ثابت میکند انسانها قابل اطمینان نیستند و بالعکس اگر با نگاه مثبت شروع به فعالیت کنید هزاران دلیل پیدا میکنید که انسانها خوب و قابل اعتماد هستند لذا یک انسان شکاک اگر در ده ازدواج یکی به خیانت منجر میشود همان یک خیانت را مبنای قضاوت خود درباره مردان یا زنان قرار میدهد و بجای اینکه تصور کند در گلستانی زندگی میکند که برخی گلها خار دارند به این نتیجه عمیق و سنگین رسیده است که دنیا خارستانی است که برخی خارها گل دارند.

۷- به یاد داشته باشید که فکر و احساس و تجربه ما ملاک واقعیت خارج نیست اگر من معتاد هستم و در هر صد مهمانی که میروم در نودونه مهمانی آن مواد مخدر مصرف میشود نمیتوانم نتیجه بگیرم که نودونه درصد انسانها معتاد هستند زیرا یک فرد سالم دیگر اگر به صد مهمانی میروم شاید در یک مهمانی ماده مخدر مصرف شود. انسانهای شکاک با توجه به آسیبهای عمیق و شدید دوران کودکی متاسفانه با توجه به حوادث بدی که به تعداد دفعات زیاد برایشان رخ داده نگاهی بسیار منفی و ویرانگر به جهان و جهانیان دارند و این حال و احساس خود را واقعیت دنیای خارج میپندارند.

۸- یک فرد بدبین و شکاک ترس بسیار زیادی از خیانت دارد و حاضر نیست با شجاعت غیر قطعی و غیر قابل پیش بینی بودن جهان و قانون احتمالات و نداشتن امنیت مطلق در جهان را بپذیرد.

۹- یک فرد بدبین یا شکاک با توجه به اینکه بصورت اساسی کمبود عزت نفس دارد خیانت را به منزله از دست دادن کامل عزت نفس خود میداند و بسیار از این موضوع وحشت دارد زیرا به این نتیجه میرسد که خوب و دوست داشتنی نبوده لذا با انتخاب تفکر منفی نوعی حالت حمایتی و یا دفاع برای خود ایجاد میکند که در صورت مورد خیانت واقع شدن از شدت آسیب وارده به خود بکاهد.

۱۰- بسیاری از ما در کودکی آن توجه لازم و محبت لازم برایمان داده نشده و در نتیجه امن و امان نیستیم.

۱۱- بسیاری از اوقات ما از اینکه ببینیم همسرمان، خواهر یا برادر یا مادرش را دوست داردمان رنج میبریم؛ چون یک فرضی به دلیل نداشتن آن توجه و محبت در دوران کودکی داریم که ما همه چیز

را تمام و کمال و مطلق میخواهیم. یعنی همسر من قرار نیست مادر یا کودکانش را دوست داشته باشه و باید فقط من را دوست داشته باشد و این یک آسیب کودکی است که ما وارد مرحله همه یا هیچ میشویم به همین جهت مردان یا زنانی هستند که وقتی همسرشان با خواهرش یا دوستش حرف میزند ناراحت میشوند و مستقیم یا غیر مستقیم احساس بدی میکنند بدون اینکه بدانند علتش چیست. برای اینکه این نوع محبت که اینها میخواهند انحصاری و مطلق است و مالکیت همیشگی هست و هیچ شرطی برایش قائل نمیشوند.

۱۲- برخی از آدمها به دلیل آسیبی که در زندگیشان خورده اند همیشه فکر میکنند کاسه ای زیر نیم کاسه است، دروغی در کار است. اینها در چند سال اول کودکی پدر یا مادر را گاهی اوقات نامهربان دیدند و اینها گاهی اوقات دیدند در حالیکه پدر و مادرشان جلوی جمع ازشان تعریف میکنند در جای دیگری یک چیز بدی در موردشان میگویند و به تدریج یک نتیجه گیری می کنند که همه چیز دروغ و فریب است لذا اینکه یکی میگوید من همسر توام و دوستت دارم و برایت وفادارم یک بازی و حقه بازی فکر می کنند.

۱۳- دارو میتواند به این نتیجه گیری و سیستم استدلالی اشتباه مغز کمک کند.

۱۴- این موضوع شکاک بودن برمیگردد به آسیب های شدیدی که در کودکی دیدیم یا برمیگردد به خصوصیات ارثی که از پدر و مادر به ما رسیده است.

۱۵- از طرف دیگر ممکن است وقتی من آدم شکاکی هستم و میبینم همسر من از دست من و ازدواج با من ناراضی و ناراحت است دیگر کاملاً من را از هم میپاشد و برای حرفهایم دلیل هم پیدا میکنم.

۱۶- همسر یک فرد شکاک هیچ کاری نمیتواند برای بهبود همسرش بکند چون هر گفتگو و استدلالی حتی وقتی او میپذیرد بعدش با خودش میگوید بین چطور فریبم داد به میزانی که همسرشان شفافتر و واضحتر عمل کند اتفاقاً شک فرد شکاک را بیشتر بر می انگیزد زیرا با خودش میگوید بین همسر من چه حقه بازی است که طوری عمل میکند که هیچ ردپایی از خودش باقی نمیگذارد و من میدانم که فعلاً در ذهنش به کس دیگر فکر میکند.

۱۷- این اختلال از سال ۱۹۵۴ وارد کتاب جامع روانپزشکی آمریکا شد. در کتاب جامع روانپزشکی آمده است که این افراد شکاک پیش قراولان روان پریشی هستند. در سال ۱۹۶۶ یک مطالعه ای کردند و دیدند افرادی که اسکیزوفرنیا داشتند پنجاه درصدشان قبلاً مبتلا به این اختلال بودند.

۱۸- خیلی از افراد شکاک زندگی های معمولی دارند و حتی میتوانند به مقامات عالی هم برسند. منسریک روانپزشک امریکایی پارتویا رابه دیگر اندیشی ترجمه کرده است.

- ۱۹- داکتر فریمن با تستهایی که دارد پارانویا را به پنج درجه تقسیم کرده است :
- ۱- کسانی که فکر میکنند دنیا جای خطرناک و ترسناکی است.
 - ۲- علاوه بر مورد یک فکر میکنند مردم این دنیا هم خیلی آسیب رسان هستند و دارند پشت سر من بدگویی میکنند.
 - ۳- علاوه بر مورد دو می گویند ما از این موضوع خیلی ناراحتیم و به عذاب آمدیم.
 - ۴- علاوه بر مورد سوم میگویند دشمن به همین دلائل دارد برای من کارشکنی میکند و کار خیلی مهمی دارد بر علیه من انجام میدهد.
 - ۵- علاوه بر مورد چهارم او منتظر است هر لحظه این توطئه و حالت بدگویی و بداندیشی دیگران در وجود او اثر سوء خودش را بگذارد و به او آسیب بزند.
- ۲۰- بیمار شکاک معمولا چهارتا ویژگی دارد:
- ۱- حسادت شدیدی به همسر دارد.
 - ۲- مساله جنون عشق یا تب عشق را معمولا پیدا میکند و حالت شیدایی در عشق دارد و اصولا وقتی پارانویا بتوان همفکر و بیمار خودش را پیدا بکند یک پیوند اساسی بین این دو نفر بوجود میاید که بازکردنش غیر ممکن است.
 - ۳- این افراد مساله بزرگنمایی دارند یعنی استعدادهای غیر عادی و غیر معمولی برای خودشان قائل هستند و خیلی خودشان را تافته جداافته میدانند.
 - ۴- همیشه فکر میکند مورد بحث دیگران هست و دیگران پشت سرش بدگویی میکنند و میخواهند برایش آسیب برسانند.
- ۲۱- در کتاب روانپزشکی جامع آمریکا هفت ویژگی وجود دارد که اگر شما چهارتای آنها دارید شما مبتلا به این اختلال هستید :
- ۱- فرد همیشه در انتظار هست که سرزنش شود و احساس فریب خوردگی بکند.
 - ۲- همیشه به دنبال نشانه ای هست که ثابت بکند یک خطر وجود دارد.
 - ۳- حالت دفاعی خیلی شدیدی دارد.
 - ۴- اهل انتقاد و سرزنش نیستند.
 - ۵- شک و تردید دائمی درباره وفاداری دیگران دارد و میگوید نباید به مردم اعتماد کرد.
 - ۶- مساله فرافکنی اساس کار یک پارانویاست یعنی چیزهایی که در وجودشان هست را به دیگران نسبت میدهند هرچیزی را به چیز دیگر نسبت میدهد.

۷- بیش از اندازه به انگیزه های درونی و معانی رفتار دیگران توجه میکند و آنها را بزرگ جلوه میدهد و برای آنها مفاهیم دیگری به غیر از آن چیزی که هستند قائل میشود.

۲۲- تحقیق کردند که اگر بین دو خواهر یکی این اختلال را داشته باشد احتمال سرایت به دیگری چهل درصد است و بین زن و شوهر بیست و هشت درصد و بین مادر و فرزند بیست و چهار درصد و بین برادر و برادر یازده درصد احتمال این سرایت وجود دارد. داکتر اشنر میگوید ارث این بیماری را پیشنهاد میدهد ولی پرورش در محیط آن را آماده میکند.

۲۳- این افراد از نظر شغلی دائم در صدد این هستند که ببینند کی برایشان کارشکنی میکند و مرتب دنبال مدرک جمع کردن هستند و چون احساس میکنند دشمن وجود دارد همیشه دست به کارهای بیمارگونه میزنند.

۲۴- افسردگی یکی از پیامدهای این اختلال است و متأسفانه سراغ روانشناس نمیروند.

۲۵- این افراد یک دلیل را میگیرند و شروع به گسترشش میکنند و از گاه، کوه درست میکنند.

سبب شناسی

نداشتن امنیت و اطمینان در یک سال اول و بوجود آمدن شرم و خجالت زیاد در سال دوم و احساس گناه و حقارت سرشکستگی در سالهای بعدی میتواند موجبات این اختلال را فراهم کند. کودکانی که بسیار مورد تحقیر و سرزنش و مسخره قرار گرفته اند در بزرگسالی میتوانند گرفتار پارانوئا شوند. وقتی ما فرد را در موقعیتی قرار بدهیم که نتواند تشخیص بدهد واقعیت کدام است یعنی فرد را از آزمون واقعیت عاجز کند در واقع ما او را به سرزمین شک و بدبینی و سوء ظن هدایت کرده ایم. وقتی گفته هایمان در مقابل عملمان در رابطه به کودکان یکسان نباشد یا وقتی به کودکانمان علت خشممان رو نگوییم همه و همه موجبات این اختلال را فراهم میکنند.

وقتی در خانواده ای کودکان هرکاری میکنند نمیتوانند پدر و مادر را راضی کنند تخم پارانوئا را در وجودشان کاشته می شود.

بوجود آمدن دلبستگی ناپایدار بین مادر و کودک میتواند اساس یک پارانوئا را تشکیل بدهد.

عوامل فرهنگی میتواند پارانوئا را گسترش بدهد.

وقتی در خانواده ای یک ساختار سلطه گری و تحکم و انتقاد از فرزندان وجود دارد این اختلال را بوجود می آورد.

افراد پارانوئا خیلی هایشان در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته اند.

در شخصیت پارانویید وجدان وجود دارد ولی در شخصیت ضد اجتماعی وجود ندارد.
بیمار وسواسی خودش با پای خودش پیش مشاور می‌رود ولی شخص شاکرا باید به زور پیش مشاور
برد.

- ✓ برای دستیابی به کسب و کار دلخواه و داشتن درآمد زیاد، محدودیتی وجود ندارد. آنچه کمیاب است، اراده‌ی پابرجا برای رسیدن به آنهاست. وین دایر
- ✓ بیشتر ما اگر اراده کنیم، می‌توانیم از این دنیا یک قصر یا یک زندان بسازیم. سرجان لوباک
- ✓ کامیابی و شادمانی تو در درونت قرار دارد، اراده کن که شاد بمانی، آن زمان، تو و شادمانی‌ات، میزبان نامریی دشواریها خواهید بود. هلن کلر
- ✓ تنبل‌ترین و سست‌اراده‌ترین افراد جامعه بیش از همه شکوه و شکایت دارند؛ بدترین اقسام چرخها چرخ‌های است که سر و صدا و هیاهوی آن زیادتر است. اسمایلز
- ✓ جدیت و پشتکار، مقصد را نزدیک می‌کند. فریدریش شیلر
- ✓ فرد با اراده در پیچ و خمهای زندگی هیچ‌گاه با ناامیدی روبرو نخواهد شد. ناپلئون بناپارت
- ✓ برای پیشرفت سه چیز لازم است: اول پشتکار، دوم پشتکار و سوم پشتکار. لرد آویبوری
- ✓ کسی که به پشتکار خود اعتماد دارد، ارزشی برای شانس قایل نیست. مثل ژاپنی
- ✓ صاحب اراده تنها پیش مرگ زانو می‌زند و آنها در تمام طول عمرش بیش از یک مرتبه نیست. نظام وفا
- ✓ هیچ چیز جای استقامت و پشتکار را نمی‌گیرد؛ از استعداد و نبوغ هیچ کاری ساخته نیست.
کن بلانچارد
- ✓ ای انسان! خود به یاری خود برخیز! لودویگ وان بتهوون
- ✓ با شلاق اراده می‌توان اسبی وحشی و سرکش را رام کرد. راسین

اختلال شخصیت ضد اجتماعی

Antisocial Personality Disorder

شاخص این اختلال نگرش طمع کارانه نسبت به دیگران و نوعی عدم حساسیت و بی تفاوتی نسبت به حقوق دیگران که با دروغ گفتن و دزدی و تقلب و چیزهای بدتر از آن مشخص میشود و تماس با این افراد بسیار خطرناک هست زیرا بسیاری از آنها مجرمان تمام عیار هستند. این اختلال را اختلال اراده نیز مینامند. بنا به دلائل بیولوژیکی و اجتماعی و یا روانشناختی این افراد قادر به هدایت کردن خویش در امور زندگی همراه با ادب و نزاکت و کار درست نیستند. ولی چنانچه افراد قادر به اعمال اراده باشند و خود را درست هدایت کنند اما صرفاً ترجیح دهند که این کار را نکنند آنها نیز مجرم خوانده میشوند.

رابرت کگان میگوید افراد مبتلا به شخصیت ضد اجتماعی باید از نظر ساختار روان شناختی به کودکان ده ساله شباهت داشته باشند هیچیک از آنها نمیتوانند مسوولیت پذیر باشند و هر دو مشکل درک دیگران را دارند و هر دو بسیار غیر انتزاعی فکر میکنند. اراده مانند اغلب کارکردهای روانی در یک پیوستار قرار دارد که افراد بهنجار کم و بیش از آن برخوردارند.

برای اینکه رفتار ضد اجتماعی اختلال شخصیت محسوب شود باید دو ملاک اصلی را برآورده سازد: ۱- این رفتار باید سابقه دار باشد و گرچه این تشخیص را نمیتوان در مورد زیرهجده سال اعمال کرد ولی ملاکهای سابقه به شواهد قبل از پانزده سالگی از قبیل دروغ گفتن همیشگی و رفتار پرخاشگرانه جنسی و ویرانگری و دزدی و تخریب در مقررات خانه و مکتب باشند.

۲- رفتار ضد اجتماعی موجود باید حداقل در سه نوع رفتار مشخص شده باشد. پرخاشگری مکرر و بی ملاحظگی که دیگران را به خطر می اندازد، حقه بازی، عدم پشیمانی و بی مسوولیتی مداوم به گونه ای که در اینگونه رفتارها دیده میشود، ناتوانی در پرداختن تعهدات مالی.

هروی کلکلی در کتاب ماسک شعور شانزده ویژگی راجع به این اختلال شخصیت ذکر میکند که میتوان آنها را به سه طبقه گسترده کاهش داد:

۱- رفتار ضد اجتماعی که بطور نامناسبی بر انگیخته میشود. برای مجرمان بهنجار جرم معنی دار و قابل درک است و ما میفهمیم آنها چه میکنند و چرا این کار را میکنند ولی جرمهای افراد جامعه ستیز اغلب بی هدف و تصادفی و تکانشی به نظر میرسند.

۲- فقدان وجدان و احساس مسوولیت نسبت به دیگران، آنها فاقد استعداد عشق ورزیدن و دلبستگی مستمرند و نسبت به اعتماد و مهربانی و یا محبت بی اعتنا هستند و بی شرمانه دروغ میگویند و با بیرحمی از کسانی که به آنها اعتماد کرده اند سوء استفاده میکنند.

۳- نارسایی هیجانی، مجرمان عادی احتمالا هیجانها را مانند افراد بهنجار تجربه میکنند ولی جامعه ستیزان هیجانهای بسیار سطحی را تجربه میکنند و ظاهرا آنها برای عشق و خشم و اندوه شادیا نامیدی مستمر فاقد استعداد هستند.

منابع جامعه ستیزیا عوامل ایجاد کننده رفتار ضد اجتماعی

۱- موقعیت خانوادگی و اجتماعی، شواهد نشان میدهد این افراد کودکی دشوارتری داشته اند و هرچه رفتار جامعه ستیز جدی تر باشد احتمال بیشتری دارد که فرد جامعه ستیز دچار محرومیت از والدین شده باشد و جو عاطفی مقدم بر طلاق مثل مشاجرات و کتک کاریهای خشن، بی عفتی و قیحانه، الکلیسم، بی ثباتی والدین و بی توجهی پدر است که در جامعه ستیزی دخالت دارد.

۲- کاستی های یادگیری، بسیاری از متخصصان بالینی از ناتوانی افراد جامعه ستیز در درس گرفتن از تجربه شگفت زده شده اند. پریچارد آنها را کودنهای اخلاقی نامید که نمیتوانند از تجربیات تنبیه کننده درس بگیرند و در نتیجه قضاوت ضعیفی دارند اما اغلب با شعور و باهوشند.

افراد عادی به سرعت یاد میگیرند و موقعیت های تنبیهی را پیش بینی میکنند و از آنها اجتناب میورزند اما جامعه ستیزان چون به میزان کم مضطرب میشوند و کم انگیزه هستند در این امر موفق نمیشوند.

دریک آزمایش علمی در مورد جامعه ستیزانی که به آنها ادرنالین به جهت انگیزتگی بیشتر تزریق کرده بودند نشان داد که آنها همانند افراد بهنجار توانستند اجتناب از شوک را یاد بگیرند و در تنبیه عدم تأیید اجتماعی مشکل یادگیری را نشان دادند ولی در تنبیه مادی از قبیل از دست دادن پول سریعتر از افراد بهنجار یاد میگیرند اجتناب کنند لذا نشان میدهد جامعه ستیزان میتوانند اجتناب از تنبیه را یاد بگیرند به شرطی که این تنبیه برای آنها ناخوشایند باشد.

هرچه فاصله بین زمانی که رفتار روی میدهد و پیامدهای آن بیشتر باشد یادگیری دشوارتر است و برخی افراد در پی بردن به رابطه بین این دو رویداد در طول زمان مشکل بیشتری داشتند که جامعه ستیزان بیشتر از اغلب افراد دچار این مشکلند.

۳- عوامل ژنتیکی و مجرمیت، همه مجرمان جامعه ستیز نیستند و همه جامعه ستیزان مجرم نیستند. چون هماهنگی جامعه ستیزیا مجرمیت در دو قلوهاییک تخمکی بیش از دو تخمکی در مطالعات نشان داده شد. میتوانیم نتیجه بگیریم عوامل ژنتیکی ایفای نقش میکنند.

در مطالعاتی در دانمارک زنان به احتمال کمتری از مردان مجرمان حرفه ای میشوند ولی فرزندان زنان مجرم بیشتر از فرزندان مردان مجرم در معرض خطر محکومیت های جزایی قرار دارند به نظر میرسد زنان مجرم بیش از مردان مجرم آمادگی ژنتیکی دارند و یک توجیه معقول این پدیده بر اساس این مشاهده قرار دارد که دزدی کاری است که مردان احتمالاً آن را بیشتر از زنان انجام میدهند برای اینکه زنان به این رفتار جزایی پردازند به آمادگی ژنتیکی نیرومند تر و شرایط محیطی ناگوارتر از برادرانشان نیاز دارند.

زنان دو کروموزوم X دارند و مردان یک X و یک Y دارند ولی برخی مردان یک کروموزوم Y اضافی نیز دارند XYY. گاهی اوقات ابرمرد محسوب میشود چنین فردی معمولاً بسیار قبلندتر از مردان عادی است و اعتقاد بر این است که XYY خشن است و آمادگی بیشتری برای رفتار جزایی دارد که البته در برخی مطالعات این دیدگاه تایید نشده و گفته میشود که آنها به دفعات بسیار بیشتری از مجرمان مرد بهنجار مرتکب جرم شده اند. در یک خرده اطلاعات دیگر آنها هوش کمتری در مقایسه با مجرمان XY دارند زیرا میدانیمیافتن شغل یا مقاومت در برابر وسوسه ها برای افراد کم هوش دشوارتر است و یا شاید هم به دلیل هوش کمتر به احتمال بیشتری بازداشت و محکوم میشوند. برخی مطالعات میگویند که وزن کم هنگام تولد که اغلب از سوء تغذیه و مشکلات دیگر بارداری ناشی میشود معمولاً بر رشد مغز و ریش بعدی تاثیر گذاشته و از این رو میتواند احتمال وقوع رفتار جزایی را افزایش دهد.

۴- کژکاریهای فیزیولوژیکی، تعداد قابل ملاحظه ای از جامعه ستیزان برق نگر مغز EEG نابهنجار دارند که بویژه در مورد جامعه ستیزان بسیار خشن و پرخاشگر صدق میکند. اولاً جامعه ستیزان امواج مغزی کند نشان میدهند که ویژگی کودکان بوده و حاکی از نارسیدگی مغز است و ثانياً نسبت قابل توجهی در امواج مغزیشان خیزکهای مثبت نشان میدهند که شلیکهای ناگهانی و کوتاه فعالیت های موجی مغز هستند این نارسیدگی مغز نشان میدهد وقتی جامعه ستیزان مسن تر شوند قاعدتاً کمتر درگیر رفتار ضد اجتماعی میشوند و نیز اینکه این خیزکهای مثبت بیانگر کژکاری در دستگاه کناری مغز هستند یعنی دقیقاً دستگاهی که انگیزش و هیجان را کنترل میکند و چند نظریه پرداز حدس زده اند که هیجان ترس تحت تاثیر این کژکاری فیزیولوژیکی قرار دارد.

لذا ناتوانی جامعه ستیزان در درس گرفتن از تجربه های تنبیه کننده میتواند حاصل فیزیولوژی معیوب باشد پس زیست شناسی نه خبثت ممکن است منبع اختلال شخصیت ضد اجتماعی باشد.

معمولا شخصیت ضد اجتماعی با دو واژه دیگه همراه است:

۱- سایکوپت: یعنی آدمی که در درون خودش مسائل و مشکلاتی دارد و معمولا از خانه خوبآمده و پدر و مادر نسبتا خوبی داشته ولی معمولا پدر و مادر یکی در جهت نظم و انضباط و کشیدن خطها با فرزندشان مساله داشتند و دیگر اینکه تفاوتی بین خودی و غیر خودی برای او قائل نشدند زیرا میدانید مثلا کودکان بینچ تا شش سالگی اگر پول جایی ببینند برمیدارند زیرا تفاوتی بین آن چیزی که مال خودش است و آن چیزی که مال دیگران است قائل نمیشوند.

۲- سوشیوپت: انسانی که موجب آزار دیگران میشود این آزار روی آدمهای کاملا ناشناخته درباره موضوع های کاملا دور از خودش در ارتباط است مثلا وقتی از کنار موتوری رد میشود رویش خط میکشد یا شیشه آنها را میشکند یا شکستن چراغهای خیابانو غیره موارد. اختلال شخصیت ضد اجتماعی از بدترین اختلالات شخصیتی است که در خیلی از موارد درمان این افراد امکان پذیر نیست.

شخصیت ضد اجتماعی کار بد و غلط میکند و موجب آزار دیگران میشود و کارهایش بوی جنون و دیوانگی داده و ما آنها را به عنوان مجرم و جنایتکار میشناسیم و شما میتوانید در زندانها و شکنجه گاه ها شاهد این افراد باشید که با راحتی و یا حتی لذت و شادمانی به شکنجه و آزار دیگران مشغول هستند.

البته بسیاری از شخصیت های ضد اجتماعی میتوانند جنایتکار هم نباشند و یا دیگران را به آن صورت آزار هم ندهند و البته بسیاری از جنایتکاران و کسانی که دیگران را آزار میدهند ممکن است شخصیت ضد اجتماعی نداشته باشند.

نکته جالب: بسیاری از اوقات آدمهایی که شخصیت ضد اجتماعی دارند در جامعه پذیرفته شده حتی مورد تائید و تشویق هم قرار میگیرند و این افراد برخی اوقات در محیط های نظامی و ارتش و پولیس و یا در سیاست و یا سازمان های مذهبی هم دیده میشوند.

از طرف دیگر شما میتوانید این اختلال شخصیتی را در برخی قهرمانان ورزشی هم مشاهده کنید مثلا در ورزشی مانند بوکس که اساسش بر اینست که دو نفر همدیگر را تا پای مرگ بزنند.

اصولا شخصیت ضد اجتماعی دو تا زمینه ذهنی دارد:

- ۱- من وقتی کار بدی میکنم هیچوقت احساس پشیمانی و معذرت خواهی ندارم چون آن کسانی که آن همه به من بدی کردند نه یکبار معذرت خواستند و نه یکبار جبران کردند. خیلی از اوقات کافیسست من پدر یا مادری باشم که فرزندم را تنبیه میکنم و در عین حال همیشه از او طلبکارم و متوجه نیستم که دارم فرزندم را تبدیل میکنم به یک سایکوپت یا سوشیو پت و یا حتی یک بیمار روانی، لذا این افراد اصولا مساله ای با عنوان محبت و مهربانیا وجدان ندارند.
 - ۲- اگر سر و گردن دیگران را نرنزی آنها دیریا زود سر و گردن تو را میزنند. پس چه بهتر تا زمانیکه زنده هستی سر و گردن دیگران را بزنی تا گرفتار کسانی که با تو چنین میکنند نشوی.
- کسانی که دارای اختلال شخصیت ضد اجتماعی هستند معمولا چند اختلال شخصیتی دیگر هم دارند مثل ناپایداری شاکاک یا خودشیفتهها هیجانی نمایشی.

نشانه های شخصیت ضد اجتماعی

امروزه ما معمولا کسی را به عنوان شخصیت ضد اجتماعی دریافت نمیکنیم مگر اینکه قبل از پانزده سالگی رفتار ضد اجتماعی داشته باشد مثلا در مکتبیا کوچه دست به کاری زده که در چارچوب قانونیا اخلاقی پذیرفته شده نیست.

- ۱- به دزدی تمایل دارند و دزدی را به عنوان پس گرفتن مال خودشان میدانند. حتی برخیاوقات جنسی را که میدزدند در بیرون از مغازه آن را در سطل آشغال می اندازند.
- ۲- اینها از آتش سوزی و به آتش کشیدن و تماشای آتش سوزی لذت میبرند. به همین دلیل در خانه کسانی که آتش سوزی عمدی اتفاق افتاده غالب اوقات عکسهایی دیده شده که از مراکز در حال سوختن گرفته شده است.
- ۳- ویران کردن و خراب کردن از محیط مدرسه گرفته تا هر جایی که بتوانند.
- ۴- بیرحمی به حیوانات.
- ۵- آزار افراد مریض و ضعیفیا پیر، چون از اینکه مریضیا ضعیفیا پیرشوند به شدت خشمگین میشوند.
- ۶- فرار از خانه، در کودکی فکر گریختن از خانه را داشتند و ترک مدرسه و محیط کار برای این افراد بسیار عادی است.

- ۷- بد زبانی و حرف زشت زدن یکی از مشخصه هایشان است.
- ۸- ناترسی، از درد و رنج و مرگ و اتفاقاتی که میفتند نمیترسند و بخاطر همین ناترسی است که برخی اوقات یک تنه به جنگ ده نفر میروند یا فرار نکرده و بوسیله پولیس دستگیر میشوند.
- ۹- دروغگویی، حقه و فریب برایشان عادی است و اگر کسی فرییشان را بخورد به نظرشان آدم ابله و احمقی است.
- ۱۰- رعایت مساله سلامتی و تغذیه و بهداشت را در خصوص خود و دیگران نمیکنند.
- ۱۱- هیچوقت مسوولیتی را نمیپذیرند.
- ۱۲- به هیچ عنوان احساس گناه و پشیمانی ندارند.
- ۱۳- از نظر روابط جنسی هیچ حد و مرز و محدودیتی برای خودشان قائل نیستند.
- ۱۴- معمولا توجه و تمرکز ندارند و به همین دلیلی از گرفتاریهای و کلا این است که غالب اوقات مطمئن نیستند که بعد از سه یا چهار دقیقه موکلشان حرف آنها را گوش میدهد یا نه.
- ۱۵- هیچ قول و قراری برایشان معنایی ندارد.
- ۱۶- از تجربه اصلا یاد نمیگیرند. اگر موش را جلوی دو تا حفره بگذارید یکی حفره مربعی و دیگری حفره دایره ای که در یکی غذا و در دیگری شوک الکتریکی باشد معمولا موش بعد از دو یا سه بار یاد میگرد که وارد حفره ایشود که غذا هست ولی این افراد حتی ممکن است صد بار هم دستشان را در داخل حفره ای بکنند که شوک الکتریکی وجود دارد. به همین جهت هم زندان برای این آدمها حتی بعد از بیست سال مطلقا تاثیریا فرقی ندارد.
- ۱۷- به هیچ وجه از تنبیه نمی هراسند.
- ۱۸- به هیچ وجه توانایی پیش بینی ندارند و لایه بالای مغز آنها که مساله انسانیت را مشخص میکند در اینها بسیار غیر فعال هست. لذا نه پیش بینی میکنند و نه برنامه ریزی میکنند، فقط در مساله جرم و جنایتیک سری اصول را رعایت میکنند.
- ۱۹- مساله مشروب و مواد مخدر در زندگی اینها عادی و معمولی هست زیرا به طریقی باید هیجاناتی پیدا کنند که از این راه وارد میشوند.
- ۲۰- چون خیلی زود حوصله شان سر میرود و احتیاج به هیجان دارند لذا ممکن است درگیر کتک کاری یا آتش سوزیا کارهای خطرناک دیگر شوند.

- ۲۱- به دنبال پاداش فوری هستند و اینکه شما برایشان بگویند برو هفته دیگر بیا و یا کاری رایاد بگیر و بعدا بیا که بتوانی بری سرکار، برایشان خنده دار است و شما هیچوقت نمیتوانید وعده فردا را برایشان بدهید.
- ۲۲- بسیار بی اعتماد و بی اطمینان و بدبین و بدگمان هستند و حرفی که شما میزنید برایشان فریب و دروغ است.
- ۲۳- از استعمار، استثمار و استحمار دیگران ادا کوتاهی نمیکنند.
- ۲۴- همیشه در مسیر دستکاری و دست انداختن دیگران هستند و معمولا بازیگرند.
- ۲۵- تهدید و توهین میکنند و هیچوقت نمیشود تهدیدشان را نادیده گرفت.
- ۲۶- از درگیری فیزیکی و درد فیزیکی پروایی ندارند و در بسیاری از اینآمها مطالعات نشان میدهد اصلا دردی حس نمیکنند و هیجان مربوط به کتک کاری به گونه ای است که اصلا درد یا زخم یا آسیب را برایشان عادی میکند.

علل و عوامل

- ۱- ارث
- ۲- نبودن پدر و مادر
- ۳- تنبیه شدید پدر و مادر مثلا برای خوردن یا نخوردن شیر و نشستن.
- ۴- پدر و مادر فقیر که کودکان را با مساله گرسنگی همراه کرده اند.
- ۵- پدر و مادری که بیمار فیزیکی هستند و دائما نق و ناله کرده و در همین شرایط سخت است که کودکان خودشان را میبازند.
- ۶- پدر و مادری که بیمار روانیند.
- ۷- پدر و مادری که بسیار ابله و نادانند و باورها و اعتقادات عجیب و غریبی دارند که کودکان را در معرض مسائل خاصی قرار میدهند.
- ۸- این افراد اشکال کروموزومی دارند و صحبت درباره یک X اضافه یا یک Y اضافه یا Y کوچک در سیستم کروموزومی آنها شده است. مطالعات نشان داده در این افراد چه پسر باشند چه دختر، ترشح هورمون تستسترون بیش از حد است.
- ۹- مطالعات نشان داده که ساختار مغز این افراد با آدمهای عادی و معمولی فرق میکنند.

میدانیم وقتی شما مطلبی را میشنوید گوش سمت راست شما مطلب را به سمت چپ مخابره میکند چون مرکز تجزیه و تحلیل و شنیدن سمت چپ است و اگر صدا از گوش سمت چپ وارد شود ابتدا به قسمت سمت راست آمده و سپس به سمت چپ باز میگردد و باز به همین جهت است بهتر است که ما صدا را از گوش سمت راست خودمان بشنویم چون فاصله کمی بین خبری که از دو گوش میشنویم وجود دارد لذا مطالعات نشان میدهد سمت راست مغز این افراد اصولاً پیام را به آهستگی میفرستد زیرا اشکالی از نظر گرفتن خبر از طریق صدا دارند. قسمتهای باز مغز این افراد که از نظر احساسی عاطفی باید برانگیخته شوند اصولاً کار نمیکند. فرانتال لوب مغز این افراد تقریباً همیشه آسیب دیده است.

این افراد به هیچ وجه کار درمان را قبول نمیکند و وقتی در سیستمهای حقوقی به زور آنها را وادار به رفتن نزد روانپزشک میکنند شروع به بازی و حقه بازی میکنند و معمولاً دارو مصرف نمیکند. غالب اوقات اینادما بیشتر از یکسال در زندان نمیمانند و غالب اوقات کشته میشوند. اینها به دلیل ناترسی اصولاً مضطرب و نگران میشوند لذا در زندان با رضایت خودشان برایشان موادی تزریق میکنند که آدم نگرانی شده و درد سر برای خودشان درست نکنند. در بسیاری از زندانها به دلیل شرایطی که دارند اولاً یک خرده فرهنگی در آنجا درست میشود که ضوابط و اصول خودش را دارد و یک سیستم سلسله مراتبی دارد که برخی اوقات به اینها فرصتی میدهد که در دو زمینه حرکت کنند:

۱- در زمینه ورزش چون مساله قوی شدن و ساختن بدنشان تنها چیزی است که برای آنها باقی مانده.

۲- در زمینه های خاص علمی بویژه حقوق، پیشرفتمی کنند که اگر دفعه بعدی خواستند وارد زندان شوند خودشان برای خودشان بهترین وکیل باشند.

در برخی جنبشهای سیاسی و مذهبی از این افراد استفاده میکنند و بعد از اینکه قدرتی پیدا کردند از این افراد برای دستگیری و کشتار و شکنجه دیگران استفاده میکنند و چون این افراد در دوران مکتب قابل تشخیص هستند روی اینها برخی اوقات سرمایه گذاری میکنند. این افراد ویژگیهایی در جهت خود آزاری و دیگر آزاری دارند. مطالعاتی که روی هیتلر شد دقیقاً این دو جنبه را در این فرد نشان داد.

این افراد چون مهر و محبت و توجهی در محیط خانه و اجتماع از کسی ندیده اند هرگز باور ندارند که یک غریبه چیزی به اسم محبت به آنها هدیه کند لذا درمان این افراد کار بسیار مشکلی است چون زندگی را از آغاز تا پایانیک فریب و دروغ و حقه بازی بزرگ میدانند و اگر کمک کردن ممکن باشه فقط در شرایط بسته ای در محیط زندان امکان پذیر است که غالب اوقات مسائل و هزینه های سنگینی در پی دارد.

به هر حال برای درمان این اختلال شخصیت هنوز راهی برای معالجه کامل پیدا نکرده ایم.

✓ اراده قوی است که به همه قوای دیگر حکمرانی می کند؛ به شرطی که ما آن را با قوه عقل هموار سازیم. دوفون

✓ همین قدر که برای به دست آوردن آرزویی اراده کنیم، یک گام بلند در راه نیل بدان برداشته ایم. سی فوستر

✓ اراده مرد، باعث خوشبختی اوست. شچدرین

✓ من دریافته ام که انسانی هر اندازه مصمم به خوشبخت زیستن باشد، به همان اندازه خوشبخت و سعادتمند زندگی خواهد کرد. آبراهام لینکلن

✓ آن کس که اراده و استقامت دارد، روی شکست را نمی بیند. موریس مترلینگ

✓ هرگاه کسی برای دفاع از حقش برخاست، تو هم با او برخیز. اگر بنشین، "حق" را تنها رها کرده ای نه برپاخاسته را. آبراهام لینکلن

✓ اگر سخنان تو را اراده و عمل دنبال نکند، پس از کجا می توان ارج و بهای تو را شناخت؟ دوست عزیزم همیشه این گونه بوده و باز هم این گونه خواهد ماند. ناتوانی برای خود قانونی دارد، اما اراده جز کامیابی قانونی نمی شناسد. فریدریش شیلر

✓ دنیا به حرف کسی گوش می دهد که دارای اراده ای قوی است و می داند که به کدامین سو می رود. گالیله

✓ یک اراده قوی بر همه چیز حتی بر زمان غلبه می کند. شاتوبریان

✓ نتیجه اراده ضعیف، حرف است و نتیجه اراده قوی، عمل. گوستاولوبون

✓ دانستن بدون خواستن هرگز توانستن به بار نمی آورد. گوستاولوبون

اختلال شخصیت نمایشی

Histrionic Personality Disorder

افرادی که سابقه طولانی جلب توجه به خودشان را دارند و به نمایشهای هیجانی برانگیخته ای میپردازند که رویدادهای بی اهمیتی آنها را ایجاد میکند. این افراد در ظاهر جذاب و صمیمی و معاشرتی هستند اما معمولاً دیگران آنها را ریاکار و سطحی می‌انگارند. به نظر میرسد که به دنبال تحسین هستند و زمانیکه روابط برقرار میکنند پرتوقع و بی ملاحظه، خود محور و در خود فرورفته میشوند و میتوانند شدیداً عشوه گر با این حال سازگاری جنسی آنها اغلب ابتدایی یا بسیار سرد است که از این خبر میدهد که رفتار عشوه گرانه آنها بیشتر در خدمت هدف جلب توجه است تا تمایلات جنسی و در بین زنان این اختلال بیشتر دیده شده است. بین این اختلال و اختلالهای دیگر همپوشانی زیادی وجود دارد که کار تشخیص این اختلال از سایر اختلالها را دچار اشکال میکند. وقتی چنین شخصیتی وارد اتاق میشود حال و هوایش این است، به من نگاه کن به من توجه کن بین من چقدر زیبا هستم تو باید به من توجه کنی و عشق بورزی و از من نگهداری کنی و اگر نکنی یا مریض میشوم یا مظلوم میشوم یا عصبانی میشوم و یک طوری مشخصاً این را برای نشان میدهم که تو مقصری و باید تاوانش را بدهی. این تیپ در زنان بیشتر از مردان خودش را نشان میدهد.

علائم تیپ نمایشی

دارای کاریکاتور زیاد از حد زنانگی و یا کاریکاتور زیاد از حد مردانگی اند. صدای خنده‌ی شان زیاد بلند است. با همه چیز بصورت احساسی برخورد میکنند منطق، دلیل و برهان جزء تصمیم گیریهایشان نیست یعنی تصمیم گیریها فقط احساسی است. توجه طلب و تائید طلب هستند. میدانیم اگر کمره برای بازیگر فلم وجود نداشته باشد بازیگری نخواهد بود لذا برای شخصیت نمایشی گرفتن تائید مثل بقاست و اگر آن تائید دیگران نباشد اینها میمیرند و این توجه را یا از حالت زیبا بودن و یا مریض بودنشان میگیرند. خودمحوری زیاد دارند یعنی وقتی در مرکز توجه نیستند ناراحتند و حتی اگر توجه نگیرند مضطرب شده و برخی اوقات از بدنشان دور میشوند. آگاهی به خودشان ندارند و در قسمت درمان گفته میشود که چرا آگاهی برایشان اینقدر خطر دارد لذا شدیداً در نفی آگاهی از خود قدم برمیدارند.

فریبندگی جنسی در جاهایی که بیمورد است مثلا در محل کار یا فروشگاه حال و هوای جنسی و عشوه گری را بوجود می آورند ولی درون خودشان واقعا نمیدانند که چی کار میکنند. سخنوری با مدل کلی و بدون جزئیات دارند. معمولا کارهای هنری و با خلاقیت را راحت انجام میدهند ولی کارهای منطقی و تحلیلی را درست انجام داده نمی توانند.

حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد و عدم تأییدیه گرفتن دارند و اگر ازشان انتقاد کرد درد عمیقی را احساس میکنند و رسماً تصور میکنند که برایشان خیانت میکنید.

باور دارند روابطشان صمیمانه تر از آنچه واقعا وجود دارد، هستلذا با همین رفتارها محدودیت و مرزها را نمیشناسند و همه کار میکنند تا آن تأییدیه را بگیرند و رفتارشان خیلی صمیمی است.

سریعا حالت‌های احساسی را تغییر میدهند و به نظر دیگران بسیار سطحی میمانند.

تحملشان بسیار کم است و در مورد به تاخیر انداختن لذت اصلا تحملی ندارند و تشویش و اضطراب شان خیلی زیاد میشود.

اشخاص هیجانی بسیار زیاد اجتماعی به نظر میرسند عقاید این اشخاص به سادگی تحت تاثیر دیگران است و آنقدر سطحی این باورها را کسب کردند که به سادگی هم آن باورها را رها میکنند.

احساسات را در بدن خودشان تجربه نمیکنند و آن را بصورت درد جسمانی در بدن خودان میفهمند مثلا خیلی از اوقات خشمشان را نشان نمیدهند و این خشم در بدنشان تبدیل به یک درد روان تنی میشود.

احساسهایی مثل اضطراب و شرم، خالی بودن درونی، نبود عزت نفس و جدایی از خودشان را تجربه میکنند.

شخصیت هیجانی نمایشی زن در حقیقت یک دختری است که از نظر احساسی بالغ نشده ولی در بدن یک زن بالغ قرار گرفته و به دنبال یک مرد ایده آل میگردد تا ازش مواظبت و مراقبت کند و به او قدرت و امنیت و عشق را بدون چون و چرا بدهد.

تیپهای شخصیتی وسواسی و اجباری و تیپ شخصیتی الف که همه کارها را با نظم انجام میدهد و میخواهد همه چیز را تحت نظر داشته باشد و همه چیز را کنترل میکند و یا تیپ پدر مهربانی که دوست دارد عشق بورزد و توجه بدهد و ترحم دارهد و خودش را مسوول میداند که از تمام زنان و بی بضاعتان دنیا نگهداری کند جذب این اختلال شخصیتی میشوند.

این تیپ از نظر جنسی خودش را جذاب میکند ولی این کار را فقط برای گرفتن توجه و جلب کردن مردان انجام میدهد و معنایش این نیست که واقعا دلش رابطه جنسی بخواهد. در این بیمار وقتی زیبایی به اندازه کافی کار نمیکند شروع به غر زدن در مورد بیماریهای جسمانی میکنند و سعی میکند

از طریق فضای ترحم آن توجه لازم را بگیرد لذا از بیماریهای مختلف دعوت میکند و از این داکتر به آن داکتر میروود تا بتواند برای بیماریهای خودش سند جور کند.

این بیماری در اول اسمش هیستریا بود و فروید فکر میکرد که هیستریا بخاطر آزار و اذیت‌های جنسی در دوران کودکی است. خیلی از اشخاصی که مورد آزار جنسی قرار میگیرند میگویند که رسماً احساس میکنند که از بدنشان بیرون می آیند و دنیا و آن کسی که برایش آزار جنسی میدهد را از بالا نگاه میکنند و نه تنها در بدنشان نیستند بلکه خاطره آن لحظه را به یک مدل دیگری در حافظه قرار میدهند. فروید متوجه شد وقتی این خاطرات بوسیله هیپنوتیزم به صحنه آگاه ذهن می آیند خاطره از بین نمیروود ولی حال و هوای منفی و بار منفی که آن خاطره داشت از بین میروود. نشانه های هیستریا جسمانی بوده مثل غش کردن و لرزیدن و درد در نقاط مختلف بدن استفرغ و فراموشی. بعداً این نشانه های جسمانی را به زیر دردهای روان تنی بردند و بعد قسمتهای روانی را زیر هیستریانیک یا هیستریکو قرار دادند.

تفاوت هیستریکو و هیستریانیک

روانشناسان مدرن سایکودینامیک سعی کردند بین هیستریکو و هیستریانیک تمیز قائل بشوند. هیستریکو ها بیشتر اجتماعی میشوند و مقدار صداقت بیشتری دارند و رفتارهای بیمارگونه را فقط با یار جنسیشان دارند ولی هیستریانیک با هر کسی این کار را میکند. هیستریکو تحمل جدایی و دوری بیشتری دارد و عشوه گری بیشتر در موارد طبیعی برایشان بوجود میاد نه جاهایی که اصلاً بیمورد است. هیستریانیک ها بچه گانه تر هستند و دوگانگی و دوقطبی احساسی بیشتری دارند و افسونگری زیاد در جاهای بیمورد دارند و در روابط کاری شکست میخورند زیرا هدف آنچنانی ندارند.

کلوینگر میگوید دخترهایی که پدرهای بزهکار و خلافکار اجتماعی دارند درصد بالاتری از این اختلال را نسبت به سایرین دارا هستند لذا نتیجه میگیرد هیستریا و هیستریانیک در زنان همان ژنی است که در مردان بصورت شخصیت ضد اجتماعی خودش را نشان میدهد و این را بخاطر این انتظاری که جامعه از زن و مرد دارد ربط میدهد در حالیکه هامبورگر میگوید این یکسانی ژن به بیولوژیک بودن زن و مرد ربط پیدا میکند نه به خاطر رول زن و مرد بودن.

وقتی بین سه تا هفت سالگی دختر بجای مادر بیشتر به پدرش نزدیک باشد و رابطه احساسی عاطفی با پدر خودش برقرار میکند معمولاً احتمال بروز این اختلال شخصیتی پیش میاید وقتی در خانواده ای خشونت وجود دارد احتمال دارد که این اختلال شخصیتی به وجود بیاید.

شخصیت نمایشی همیشه وابسته است و تحمل کسی که به او وابسته شود را ندارد و در نتیجه یا فرزند ندارد یا اگر دارد از او به خوبی مواظبت نمیکند.

والدینی که خانه بسیار بی نظمی دارند و به هیچ عنوان از رفتارهای فرزندشان انتقاد سازنده نمیکنند که فرزندشان بفهمد کدام رفتارش درست و کدام غلط بوده و یا والدینی که بطور نامناسبی پاداش میدهند مثلا کودک یکبار اتاقش را تمیز میکند بسیار مورد تشویق و حمایت و توجه قرار میگیرد ولی فردا که تمیز نمیکند نه تنها تشویق نمیشود بلکه دو تا بد و بیراه هم میشوند سردرگم میشود و نمیداند باید چکار کند همه و همه تولید کننده شخصیت نمایشی در کودکانشان هستند.

وقتی پدر و مادر فقط زمانی که بچه نقش سرگرمی و بازی رابه نفع آنها دارد برایش توجه و محبت میدهند و برایش این احساس را میدهند که تو خوبی و ارزش داری و کسی هستی و لحظه ای که آن نقش نبوده توجه از کودک گرفته شده و برایش پرخاش شده باعث میشود کودک همیشه به صورت پدر و مادر خودش نگاه کنت تا بتواند هویت خودش را پیدا کند و به نوعی تخم شخصیت هیجانی نمایشی در وجودش کاشته میشود.

درمان

اولا این نوع بیمار پایش را به دفتر روانشناس نمیگذارد و اغلب کسانی که این اختلال را دارند اگر بروند هم معمولا بخاطر اینست که رابطه ای را از دست میدهند و بخاطر آن پایشان به دفتر روانشناس میرسد.

در مسیر درمان کمک به بیداری عقل در فرد میشود و بر عزت نفس و اعتماد به نفس بیمار کار میشود و برایش کمک میشود تا بتواند روابط سالمی بوجود بیاورد.

ممکن است فرد بیمار بهای روان تنی یا اعتیاد داشته باشد به هر حال از تکنیکهای شناخت درمانی یا روانکاوی یا هیپنوتیزم و یا تکنیک EMDR برای کسانی که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند در جهت درمان استفاده میشود. درمان این اختلال شخصیتی کار بسیار مشکلی است.

- ✓ خشم و دشمنی را به درگاه مردان با اراده راهی نیست. سقراط
- ✓ من می خواهم؛ جمله ای است که از اراده قوی سرچشمه گرفته است. اوژن
- ✓ خواسته های خود را در میان دو دیوار محکم اراده و عقل زندانی کنید. ارسطو
- ✓ پیروزی یعنی اراده کردن. ناپلئون بناپارت

- ✓ برای مردی که اراده دارد، هیچ چیز غیر ممکن نیست. میرابو
- ✓ با داشتن اراده قوی، مالک همه چیز هستید. گونه
- ✓ ارزش چه چیزی بیشتر از طلاست؟ الماس، چه چیزی از الماس گرانبهاتر است؟ اراده!
بنجامین فرانکلین
- ✓ بهترین زمان برای تربیت اراده، ایام جوانی است. فیثاغورث
- ✓ رمز پیروزی، اراده است. روبرتسون
- ✓ شرط پیروزی، داشتن یک اراده قوی است و شرایط دیگر اهمیت چندانی ندارد. گونه
- ✓ زندگی همچون رودخانه است؛ همیشه جریان دارد و اگر مسیر خود را آگاهانه و با اراده معین نکنید دستخوش امواج آن خواهید شد. آنتونی رابینز
- ✓ من دریافته ام که ایده های بزرگ هنگامی به ذهن راه می یابند که اراده کنیم چنین ایده هایی را داشته باشیم. چارلی چاپلین
- ✓ خطاها، گناهها و ناکامی های بیشتر مردم از نداشتن اراده است. کاظم زاده ایرانشهر
- ✓ کسی که دارای عزمی راسخ است، جهان را مطابق میل خویش عوض می کند. گونه
- ✓ داشتن پشتکار، تفاوت ظریف بین شکست و کامیابی است. سارنرف
- ✓ از تمام صفاتی که برای پرورش جسم و جان شما سودمند است، هیچ یک به سودمندی تصمیم و اراده نیست. پوشه
- ✓ با عزم راسخ کار کنید، اسیر دست سرنوشت نشوید. جان ماکسول
- ✓ دست و پنجه نرم کردن با مشکلات بر عزم راسخ اشخاص می افزاید. جان ماکسول
- ✓ زندگی برای هیچ کس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و از همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود. ماری کوری
- ✓ کار خوب و کیفیت بالا امری تصادفی نیست، بلکه نتیجه اراده مصمم، تلاش صادقانه و اجرای ماهرانه است؛ نشانه انتخاب گزینه عاقلانه از بین گزینه های گوناگون است. ویلا فوستر
- ✓ در مورد همه ی نو آوریها و خلاقیت ها یک حقیقت ابتدایی وجود دارد: از لحظه ای که شخص به طور قطع مصمم به کاری می شود، همه ی امدادهای غیبی به کمک او می آیند. گونه
- هفت بار که افتادی، برای هشتمین بار برخیز. مثل ژاپنی

اختلال شخصیت خود شیفته

Narcissistic Personality Disorder

نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد خود را بزرگ و مهم می‌پندارد و به گونه‌ای غلوآمیز احساس توانایی و لیاقت می‌کند. در ذهن خود شخص مشهوری هستند. متکبر و تحکم آمیز بوده، خود را برتر از دیگران می‌دانند و از دیگران انتظار احترام و تحسین دارند. هنگامی که خود آنان و جهان اطرافشان نمی‌توانند انتظارات غیرواقع‌گرایانه و ناممکن آنان را برآورده سازند، به طور شایع دچار ناامیدی می‌شوند.

شخصیت خودشیفته بیشتر در مردان دیده می‌شود. بسیاری از افراد خودشیفته منزوی و دوری‌گزين هستند برخی اوقات گرایش شخصیت شکاک و سوءظنی و پارانوییدی دارند و در موارد شدید به شخصیت ناپایدار نزدیک اند. اعتماد به نفس self-confidence و عزت نفس self-esteem در ارتباط با خودشیفتگی بسیار مهم است.

اعتماد به نفس مثبت یعنی باور و اعتقاد فرد به خودش که از عهده انجام کارها بر می‌آید یعنی هم می‌دانم و هم می‌توانم.

اعتماد به نفس منفی یعنی من یا نمی‌دانم، پس نمی‌توانم؛ یا با وجود اینکه می‌دانم ولی نمی‌توانم. تمام انسان‌ها اعتماد به نفس دارند بعضی مثبتو بعضی منفی. خودشیفتگی با اعتماد به نفس مثبت در ارتباط است. اکثر اوقات خودشیفته‌ها در مورد خود نظری بیش از حد دارند.

اعتماد به نفس مثبت، اگر با واقعیات همراه نباشد و فرد تصور و تخیلی از خود داشته باشد که او را از واقعیت دور کند، ممکن است وارد مرحله‌ای شود که همان اعتماد به نفس مثبت برایش موجب دردسر شود.

انسانی که دارای عزت نفس است باور به خوبی انسان دارد. انسان را بنده خدا میداند. انسان را صاحب عقل میداند و به همین خاطر دارای آزادی و مسئولیت اخلاقی است و برتر از دیگر موجودات می‌داند.

عزت نفس با خود اصل برابری را می‌آورد و حتی بالاتر و برتر از آن، اصل یکسانی را می‌آورد. ما از دیگران نه بهتریم، نه بدتر و نه پایین‌تریم و نه بالاتر بلکه با هم مساوی هستیم. پس در وجود ما نه

از شرم و خجالت خبری هست و نه از اضطراب و نگرانی؛ دارای حیا هستیم و خودمان را دوست می داریم و خودمان را خوب می دانیم و برای خودمان ارزش و اهمیت و اعتبار قائلیم. خودشیفته ظاهرا از عزت نفس برخوردار است، ولی واقعا چنین نیست. خودش را برتر و بالاتر می بیند! برای خودش ارزش و اهمیتی را قائل است که برای دیگران قائل نیست. دیگران را بد و خود را خوب، خواستنی و دوست داشتنی می داند و این خواستنی و دوست داشتنی بودن را برای دیگران قبول ندارد.

خودشیفته ها عزت نفس ندارند و در این موارد ضعیف و زبون و گرفتارند، گرچه به شدت وانمود می کنند که عزت نفس چشمگیر و قابل قبولی دارند.

همه افراد خودشیفته، خودمدار، خود پرست، خود محور، خود بزرگ بین اند. در حقیقت خود را خوب نمی دانند و دوست ندارند و حتا از خود متنفر هستند و همین نظر را در مورد دیگران دارند و علاقه ای به دوست داشتن دیگران ندارند. این افراد از خود متنفرند ولی تصمیم گرفته اند که مانند افراد خود ناپسند نباشند بلکه از طریق خودپسندی و خودخواهی و خودشیفتگی هرچه را که می توانند از دیگران بگیرند و چون ظاهرا مواظب و مراقب خود هستند، به نظر می رسد که خود را دوست دارند و خود را خوب می دانند ولی در موارد خطیر و حساس و شرایط ویژه، کاملا آن جنبه بد و منفی و میل و فکر خودکشی و نابود کردن خودشان به ذهنشان می آید.

به فردیت خود اهمیت می دهند ولی همیشه دیگران را در ارتباط و خدمت خود می بینند. صحبت از استقلال می کنند ولی به دیگران وابسته اند و مایلند از وجود دیگران استفاده کنند.

ظاهر و باطن خودشیفته بسیار متفاوت است. بیشتر اوقات آنچه را که نشان و نمایش می دهد، با خودش شباهت و نزدیکی ندارد.

بسیاری دیکتاتورهای جهان خودشیفته بوده اند. در وسایل ارتباط جمعی به وفور دیده می شوند. تصور و توهمی در مورد خودش دارد که اصلن با واقعیت نمی خواند. تصور می کند یک تنه توان تغییر کل جامعه را دارد.

در روابط خانوادگی مسایل و مشکلات فراوانی با همسر خود دارند.

این افراد به دلیل آسیب حالت شک و سوء ظن را در بسیاری از زمینه ها دارند و ممکن است به سمت مواد مخدر و مشروب گرایشهایی پیدا کنند تا بتوانند خودشان را در اختیار و کنترل بگیرند و از حس و احساس بد دوری کنند.

ماجرای عشق و عاشقیشان کوتاه مدت است و اگر مرد هستند به دنبال زنان زیبارو هستند تا در مهمانی ها بتوانند از همسرشان به عنوان ابزاری برای افتخار و سربلندیشان استفاده کنند و وقتی در خانه هستند ای بسا ساعتها هم سخنی با همسرشان ندارند.

این افراد به زیبایی ظاهر اهمیت زیاد میدهند و ممکن است درگیر عملهای مختلف زیبایی شوند. این اختلال شخصیت در میان رهبران مختلف جهان دیده میشود و اصولاً یک دلیل که رهبرانی مانند ناپلئون و موسولینی یا هیتلر میتوانند چنین جایگاهی پیدا کنند وجود همین اختلال شخصیتی است زیرا از یکطرف احساس عمیق تنفر و انزجار از خودشان را دارند و از جانب دیگر میل شدید به برتری و نماندن زیر دست و پای دیگران و له نشدن آنها را به اینجا میرساند. در گذشته این افراد معمولاً در محیط نظامی بیش از همه دیده میشدند ولی امروزه در میان ورزشکاران و یا وکلا یا داکتران و برخی رشته های تحصیلی و شغلی دیگر نیز یافت میشوند.

افراد خودشیفته معمولاً بیش از همه بیماریهای روانی محور یک حالت شیدایی و سرخوشی و یا افسردگی و دوقطبی را پیدا میکنند و در موارد شدید حالت توهم پیدا میکنند.

این افراد اصولاً به سفر رفتن علاقه دارند زیرا از کودکی یادگرفتند اگر نتوانند از خودشان و دیگران بگریزند میتوانند از محل و مکان و زمانی که دارند فرار کنند.

غالب اوقات به دلیل آسیب کودکی حالت بی حسی و بی احساسی دارند.

ویژگیهای افراد خود شیفته

۱- شخص خودشیفته احساس و باور و اعتقادی به بزرگی، خوبی و اهمیت و به درد بخور بودن خودش را دارد که در گفتارش نیز به راحتی دیده میشود. فکر می کند تاثیر زیادی بر دیگران و زندگیشان دارد. دیگران را کمتر و کوچکتر از خود می بیند.

۲- خود را استثنایی و منحصر به فرد می داند. مثلاً نام او بهترین اسم است، زمان تولدش بهترین است، شهر یا محله تولدش جایگاه خاص تاریخی دارد. توقع دارد دیگران او را استثنایی بدانند، ورودش به مهمانی باید کاملاً محسوس باشد.

۳- فکر می کنند همیشه حق با آنهاست. دیگران باید نظر آنها را در مورد رنگها و طعمها بپذیرند و باید به حقانیت او اعتراف کنند.

۴- همیشه از دیگران استفاده و سوء استفاده می کنند. مدتی به شما توجه و محبتی می کنند تا شما را به کاری بگیرند و بعد از مدتی بنا به دلایلی و به بهانه ای شما را رها می کنند. به خود حق می

دهند که دیگران را میتوانند مورد استفاده قرار دهند. مثلا اگر شما یک ساعت وقت به آنها بدهید، اگر آنها برای مدت بیشتری از شما کمک خواستند، آنها فکر می کنند شما حق اعتراض ندارید.

۵- اصولا توانایی همدردی و همدلی ندارند و خود را جای دیگران نمی توانند بگذارند. از کودکان چند ماهه و چند ساله توقعات بسیار زیادی دارند. اگر سخن از همدردی کنند، کاملا سطحی و ظاهری است و آن حال و احساس را در آنها نمی بینید. وقتی از شما تشکر می کنند، طوری آن را ادا می کنند که خودشان در آن مطرح باشند.

۶- به راحتی و با سرعت خشمگین و عصبانی می شوند و در این حال دیگران را تهدید و حتا تحقیر می کنند.

۷- موضوعها و مسایل خودش مهم و منحصر به فرد هستند. هیچ کسی تجربه های او را نداشته، همه چیزهای مربوط به او بی همتاست. مهمترین شب سال، تاریخ تولد اوست. مسایل عمومی خود را عجیب می داند. اگر کسی دروغ به او گفت، می گوید چطور یک نفر به دیگری دروغ می گوید یا خیانت می کند. چرا با من چنین شد، چرا من باید بیمار شوم، چرا عزیزان من باید مریض شوند.

۸- نیاز شدید به توجه دیگران دارد. باید مرکز توجه باشند. بحثهایی را که مطرح می شوند را به رشته خود مربوط می کنند و آنها را از دیدگاه رشته خود بررسی و مطرح می کنند. وقتی توانایی نواختن آلت موسیقی یا گفتن لطیفه بامزه ای ندارد، با خنده زیاد از لطیفه ای بسیار بیمزه، توجه دیگران را به خود جلب می کنند. از مردم انتظار احترام و اطاعت دارند. دوست دارند دیگران در خدمت آنها باشند.

۹- بسیار شکننده و حساس هستند. اگر از آنها انتقاد شود، به هم می ریزند. خشم و کینه و تنفر همیشگی نسبت به آن فرد پیدا می کنند.

۱۰- به هیچ وجه تحمل نقد را ندارند. هیچ وقت نمی توانید صمیمانه و صادقانه نظر، باور و اعتقاد و حرفش را به نقد بکشید. اگر کار به انتقاد بکشد، جایی برای قبول و پذیرش شما نخواهد داشت. واکنشهای تند و شدیدی را خواهد داشت. برچسبهایی که به شما می زند، کلامی که استفاده می کند، حوادث نامربوط را به یاد شما می آورد و به دیگران می گوید.

۱۱- در ابتدا کوشش می کند که پذیرفته شود و مورد پسند دیگران قرار بگیرد تا دیگران عقاید او را برتر از دیگران بدانند و ممکن است در ادامه کنترل خود را از دست بدهد. یا نفر اول هستند، یا نفر آخر که صحبت می کنند، و همه باید قبول کنند که مطلبش بهترین بوده است.

۱۲- علاقه عجیبی دارند که مورد ستایش و پرستش قرار گیرند. تملق و چاپلوسی و دروغ را دوست دارد.

۱۳- سخت مشغول خود و زندگی خود است. مقدار بیش از حدی از انرژی روانی اش مشغول خود است. همه چیز را از دید خود می بیند. اگر گرسنه است، دیگران هم باید غذا بخورند. اگر خسته است، باید مهمانی تعطیل شود و همه به خانه بروند. محل پارک موترش باید متفاوت باشد. باید مدام نظر دیگران را راجع به خودش بداند.

۱۴- پر از غرور و تکبر است. افتخار و سرافرازی ندارد. اگر جوان است، جوانی خودش مهم است. اگر مسن است، سن بالا افتخار دارد. اگر از ده می آید، دهاتی ها مهم هستند. اگر شهری است، شهری ها مهمترند. فاصله زیادی بین خود واقعی و خود ایده آل او هست. هنگام ورود به مهمانی به صورتی می آید که همه به او خوش آمد بگویند، او را ببینند. غرور و تکبر مشخصه های او هستند و اگر کسی آن را رعایت نکند، برآشفته می شوند.

۱۵- حسادت و رقابت دارند. حتما نسبت به کسی یا کاری که در حیطة رشته او نیست، اگر از توانایی کسی بگویند، به او بر می خورد، به دنبال عیب و ایرادی در او می گردد، و آن را بی اهمیت جلوه می دهد. اگر می بیند دیگران خانه ای خریدند، او هم باید بخرد. اگر سفر رفته اند یا فرزندی آورده اند، او هم باید این کار را بکند.

۱۶- معتقد است که باید با افراد مهم و معروف در ارتباط باشد. از خانه ای که نزدیک خانه افراد مهمی بوده صحبت می کند. داشتن رابطه با افراد مهم برایش بزرگی می آورد. اگر ناچار به رابطه با افراد سطح پایین جامعه داشته باشد، آنرا مخفی می کند.

۱۷- انتظار دارد که رفتار مردم با او باید با دیگران متفاوت باشد. همه باید برای من از جای خود بلند شوند. فقط به من بگویند که خوش آمدی. فقط باید به من بگویند که چقدر آگاه و دانا هستی.

۱۸- پر از توقع و انتظار هستند. می خواهند که اولین نفر باشند که دعوتشان می کنید. انتظار دارند اگر چند ساعت هم دیر به مهمانی آمد، همه گی منتظرش باشند. توقع و انتظار آنها همیشه با خشم همراه هست که چرا دیگران متوجه نیستند.

۱۹- انتظار دارد همه قدر او را بدانند و از کاری که کرده تعریف کنند و همه از آن با خبر باشند. اگر مادر یا پدر بوده، فرزندان باید از خوبی های او بگویند.

۲۰- دیگران را به عنوان شئی و کالا می بیند. برای انسان، ارزش انسانی قائل نیست. دیگران را به عنوان نردبانی می بیند که مایل است از آن بالا برود. انسانها وقتی ارزش دارند که او به آنها توجه و یا از آنها استفاده می کند. با ازدواجش، چتری از محبت و لطفش به روی آن فرد و خانواده اش و مردم شهر انداخته و همه باید از او تعریف کنند.

۲۱- بی اعتنا به قانون و حتما اصول اخلاقی است. ظاهرا آن را حفظ می کنند، ولی انتظار دارد برای او استثناء قایل شوند. اگر کسی نمی تواند وارد این ساختمان شود، به او اجازه دهند. برای خود جنبه ای از استثناء قایل است. برخورد صاحب مغازه باید با او بسیار متفاوت باشد. قوانین و اصول اخلاقی در حد تعبیر و تفسیر او اهمیت پیدا می کنند. اعتنایی به قوانین و مقررات ندارد ولی از دیگران توقع و انتظار عمل به آنها را دارند.

۲۲- در کارها اصرار می کند. شما را وادار به کاری می کنند. با گفتن مکرر و تحت فشار قرار دادن شما کارها را تعقیب می کند و تا رسیدن به نتیجه نهایی نمی ایستد.

۲۳- در مورد خودش، نظری واقع بینانه ندارد. در زمان نقد و قضاوت، خودش را آنگونه که هست نمی بیند. در آینه فکر می کند که این صورت صورت او نیست. وقتی عکس خود را می بیند، چون تصویری که از خودش دارد، غیر از چیزی است که در عکس هست، خوشحال نمی شود و از یک سن و سالی به بعد دیگر حاضر به گرفتن عکس نیست.

۲۴- برای همه چیز توضیح و توجیه دارد. توان این را دارد که با وجود اینکه کاری بد و غلط کرده، آن را آنقدر بیچاند که به نوعی خوب جلوه دهد.

۲۵- این فرد اصولا می تواند در روابط احساسی و عاطفی، دیگران را آزار دهد و در روابط جنسی حالتی از خشونت و دیگر آزاری دارند.

۲۶- زمینه ای برای فرافکنی حالات خود دارد. احساس خود را واقعیت خارجی می داند. احساس خود را ملاک ارزیابی و اندازه گیری میداند. تصور می کند اگر او از چیزی لذت می برد، هرچند برای دیگری دردآور است، او هم بالاخره لذت می برد و یا خواهد برد. فکر می کنند اگر کسی به خاطر دیگری رنج ببرد، آدم خوبی بوده و عشق خود را به او نشان داده است.

۲۷- موجوداتی بدون مقصود و بدون معنی در زندگی هستند، ولی چون هدف جو و به دنبال هدفهای مشخصی در زندگی هستند، و در سطح می دوند، با اینحال حوصله شان از خودشان سر میرود. اغلب همه چیز را به صورت حداقل به پایان میبرند. اگر مدرک باید بگیرند، در حد قبولی، اگر کاری را باید انجام دهند، هم همینطور.

۲۸- زمینه ای برای دلیل تراشی و خیال بافی دارند. موضوعات را با استدلالهای عجیب و غریب همراه می کنند. اگر آسیبی به شما زدند، می گویند که این آسیب باعث آگاهی شما می شود تا دیگر گرفتار مسایل دیگر نشوی.

۲۹- موجوداتی تنها هستند. خود و دیگران را بد میدانند. فکر می کنند از رابطه جز درد و رنج چیزی به دست نمی آید. تنها و بی کس اند. جدا هستند. ادعای استقلال می کنند ولی بدون رابطه با دیگران،

- جدا از دیگران هستند. وجودی خالی دارند، و این حوصله شان را از خود و زندگی سر میبرد. آماده اند دیگران و یا چیزی را در خود جا دهند و یا به نوعی وجود خالی دیگری را پر کنند.
- ۳۰- با واقعیت دنیای خارج خود کاری ندارند. تصورات و تخیلات خود را واقعی می دانند.
- ۳۱- بیشتر اوقات آرزوهای خود را به عنوان واقعیت می بینند.
- ۳۲- در مورد گذشته و آینده همیشه با اغراق و کوچک و بزرگ کردنهای عجیب و غریب همراهند. اگر بخواهند مهمانی را مهم جلوه دهند، آنگونه تعریف می کنند که انگار چنین مهمانی تا بحال اتفاق نیفتاده. و اگر بخواهند آن را خراب کنند، به عنوان یکی از بدترین حوادث زندگی خود می کنند.
- ۳۳- کوشش می کنند که همیشه جالب و جذاب باشند. در آرایش خود، بیان خود، برخوردشان، کاربرد لغات و کلماتشان میشود دید.
- ۳۴- حالت همیشه قانع و راضی کننده دیگران دارند. دیگران را مجبور به رسیدن به نتیجه ای می کنند که مورد توجه آنها بوده است.
- ۳۵- گفتار کلی دارند. مباحث را در جزئیات نمی بینند و می توانند منظور خود را نه راحتی به هر طرفی حرکت بدهند و معمولا در نظراتشان دقت وجود ندارد.
- ۳۶- فکر می کنند که از عهده همه کارها بر می آیند.
- ۳۷- تفاوتها و اختلافات کوچکی را که دیگران با آنها دارند را می بینند. اگر حرفی بزنید که کمی با آنها مختلف و متفاوت باشد، آنرا به عنوان یک اشکال و زمینه ای برای کوبیدن شما و جنگی بزرگ می دانند.
- ۳۸- چون بی توجه، بی اعتنا هستند و به بود و نبود یا تغییرات دیگران اهمیت نمی دهند، از دید آدمهای سطحی به نظر خونسرد و مطمئن و در کنترل هستند.
- ۳۹- ادعاها و گفتارهای دروغ و فریبنده زیادی دارند. بعضی وقتها پس از گذشت زمان، آن دروغ ها را به شکل واقعیت می بینند.
- ۴۰- افرادی ظاهرا یا واقعا زیرک و زرنگ هستند. توانایی دارند که بازیهای مختلف کنند و نه تنها با دیگر فریبی بلکه با خود فریبی، به برخی از اهدافشان برسند چون توانایی تحریک و شستشوی مغزی خود را هم دارند.
- ۴۱- موجوداتی هستند که دیگران را حسود، ناتوان، بیمار، گرفتار، ابله و نادان میبینند. تصور می کنند که هر کسی که در مورد آنها چیزی می گوید، غرض و مرضی دارد که او را که برتر از دیگران است را خراب کند.

۴۲- در ظاهر رعایت ادب و آداب اجتماعی را می کنند و به مقدار زیاد می توانند خود را کنترل کنند، ولی در شرایط کمی نامناسب و زمانی که تحت فشار هستند، اداره خود را از دست می دهند و بسیار بددهن و بد زبان می شوند و لغاتی را به کار می برند که مناسب آن شرایط نیست. اگر شرایط از حد بگذرد و در تنگنا قرار گیرند، وجود متعفن خود را نشان می دهند. در آغاز ماری خوش خط و خال بودند ولی در شرایط فشار، کسی را از نیش خود بی نصیب نمی گذارند.

۴۳- زمینه ای برای برانگیختگی خود دارند. با رفتن سراغ تصورات خود، احساس بزرگی و عظمت می کنند و خود را بی نیاز و به دور از دیگران میدانند.

۴۴- معمولا از انرژی بسیار برخوردارند، و افرادی بسیار فعال و پرکار هستند. وقت زیادی برای خواب و استراحت ندارند. فکر می کنند خود را باید به همه چیز برسانند و در زمینه های مختلف درگیر هستند و فعالیتهای متنوعی دارند. حتی با اینکه تخصصی در زمینه ای ندارند، حاضر هستند برای کارشناسان آن رشته سخنرانی کنند.

۴۵- ترس عجیبی از عادی دیدن و معمولی بودن خود دارند. از انسانهای عادی و معمولی بدشان می آید.

۴۶- از اشتباه و شکست خود و اینکه مردم از آنها بد بگویند بدشان می آید. پس محافظه کاری می کنند و دیگران را به جلو می اندازند تا مطمئن شوند. اشتباه را پنهان می کنند و از آن نمی آموزند یا مسئولیت آن را به عهده دیگری می اندازند. درگیر مسابقه ای نمی شوند مگر اینکه بدانند که حتما برنده اند.

۴۷- چیز ناقص و ناکامل را بد و غلط می دانند. مثلا اعتقاد دارند یا مهمانی ندهد، یا طوری مهمانی بدهد که زبانزد همه شود. نباید کاری کرد، مگر اینکه بهترین باشد. نوعی کمال پرستی دارند. نسبت به بعضی کارها وسواس شدیدی پیدا می کنند و وقت و نیروی شدیدی صرف آن می کنند.

۴۸- در مورد موفقیت‌های داشته و نداشته خود بسیار اغراق می کنند. چنین و چنان بوده اند و در بین دوستان چنین جایگاهی داشته اند.

۴۹- مخالفت و مقاومت دیگران را با بی رحمی درهم می شکنند. فقط از سر راه دورتان نمی کنند، بلکه از سر راه بر می دارند. در مورد بچه های خود که مخالفتی با نظر آنها می کنند، برخوردی عجیب و خشن می کنند.

۵۰- غالبا به دنبال جانشین کردن چیزی با چیز دیگری هستند. اگر نتوانستند با مطلبی توجه کنند، با رقصهای عجیب و غریب یا انتقاد از موسیقی یا هوا یا هزینه جشن، توجه دیگران را جلب می کنند. از موضوعی به موضوع دیگر و از راهی به راههای دیگر می روند.

علت یا چرایی اختلال خودشیفتگی

- ۱- این اختلال زمینه ارثی ندارد ولی افراد خودشیفته اصولاً از کودکی تند خو هستند و سیستم عصبی آنها با سرعت تحریک میشه و بسیار حساس هستند
- ۲- آسیبهای شدید احساسی عاطفی در دوران کودکی میتواند موجب بروز این اختلال شود مثلاً پدر و مادری که سخت به کودکان شان میچسبند و آنها را همه جا با خودشان میبرند و به هر کار مورد علاقه خود وا میدارند و به نوعی به آزادی و خواسته و خواب کودک اهمیت نمیدهند و یا درست برعکس پدر و مادری که با غفلت فرزندشان را رها میکنند و یا به دلیل کار و درس از خانه دور میشوند و یا وقتی از طریق ترک یا جدایی و طلاق کودک آسیب میبیند و حضور دائمی پدر یا مادر در خانه وجود ندارد و یا افراد مختلف و متفاوت در تربیت کودک دخالت دارند؛ همه و همه زمینه ای آسیب شدید احساسی عاطفی و بروز این اختلال را فراهم میکند.
- ۳- تشویق های بی جهت و زیاد از حد که هیچ تناسبی با کار کودک ندارد مثلاً بخاطر اینکه گیلان آب را جابجا کرده همه برای او دست میزنند و یا درست برعکس تنبیه های شدید مثلاً وقتی شیرش را نمیخورد یا غذایش را ناتمام میگذارد با سرزنش و تحقیر روبرو میشود حالا چه کلامی چه فیزیکی، همه و همه باعث میشود کودک به چاه درونی خودش فرو برود و حضور و وجود دیگران را نادیده بگیرد و کم کم خودش را از دیگران و بالاخره خودش را از خودش خالی کند.
- ۴- وقتی پدر و مادر از فرزندشان به عنوان وسیله یا بهانه ای برای گرفتن توجه دیگران استفاده میکند و کودک را به محلی که اصلاً نباید برود، میبرند و کودکشان را به عنوان اسباب بازی و بازیچه در اختیار دیگران قرار میدهند و یا وقتی علاقه ای به رفتن در آغوش دیگران ندارد او را به این کار وامیدارند باعث میشود که کودک از این به بعد وسیله ای برای خشنود کردن پدر و مادر و یا گرفتن توجه دیگران باشد.
- ۵- پدر و مادرهایی که بسیار متغیر و متلون هستند مثلاً مواد مخدر مصرف میکنند. چون از نظر علمی میدانیم وقتی مثلاً پدر یا مادر معتاد است فرزندشان تقریباً با پنج تا آدم کاملاً مختلف روبرو میشد ۱- وقتی که به این مواد احتیاج دارد ۲- وقتی شروع به استفاده مواد مخدر میکند ۳- وقتی که کاملاً مست و نشه میشود ۴- وقتی که بعد از مستی حالتیرا دارد ۵- فردایی که با خستگی و سردرد از خواب بیدار میشود. لذا با یک موجود ثابتی روبرو نیست.
- ۶- از آنجایی که خودشیفتگی بیشتر در مردان دیده میشود دلیلی پیدایی دیگر رابطه غلطی است که مادر با فرزندش دارد. وقتی مادر یکی از پسرهایش را به عنوان عزیز دردانه خودش در میآورد و نه تنها از نظر احساسی عاطفی بلکه با روابط فیزیکی و بدنی زیادی مثلاً در آغوش گرفتن و یا تشویقهای عجیب و غریب بویژه در سنین سه تا هفت سالگی کودک را به مرحله ای میرساند که فرزندش در آینده انتظار دارد همه مخصوصاً زنان مثل مادر با او رفتار کنند و این یادکردن و پرستش و ستایش بیش از حد در دوران کودکی است که بعداً زمینه را به جهت رفتاری خودشیفتگی فراهم میکند. در حقیقت کودکی در آینده خودشیفته میشود که روی قسمتی از بدن روانی او پا گذاشته شده و او را له کرده اند اما کودک به

دلیل ظرفیتهای هوشی یا میل به زنده ماندن قسمتهایی از وجودش که آسیب ندیده را باد کرده تا بتواند قسمت آسیب دیده را پنهان کند لذا تبدیل به کسی میشود که حالا باید از نظر علمی یا هنری یا مالی یا قدرت یا شهرت با کار و کوشش فراوان خودش را به انجایی که میخواهد برساند.

شخص خودشیفته از درون خالی خالی است، یعنی ممکن است در یک زمینه هایی نقش اول را حتی در جهان داشته باشه مثل مایکل جکسون ولی از جانب دیگر اینقدر تحقیر از جانب پدر در کودکی شنیده و به قدری از ریخت و قیافه اش انتقاد شده که با وجودیکه از نظر شهرت و ثروت و محبوبیت در جایگاه بسیار بالایی فرار دارد و هیچ کس در حد او هرگز نبوده ولی از جانب دیگر به دلیل آسیبی که دیده کارش به انجا کشیده که از مواد مخدر یا ماده بیهوش کننده برای آرام کردن و یا خواباندن خودش استفاده میکرد. این نوع آسیبهای یعنی ستایش و سرزنشهای بسیار شدید است که وقتی با هم ترکیب میشود زمینه ای به جهت شخصیت خودشیفته فراهم میکند و در حالیکه همیشه با مردم است ولی بی مردم زندگی میکند و مایل است به نوعی بر مردم باشد تا بتواند خودش را از آسیب دیگران در امان نگه دارد.

۷- وقتی کودک در چهارده ماه اول مادری مهربان و دانا کنارش نباشد و به امنیت و اطمینان لازم در چهارده ماه اول نرسد و بین چهارده تا سی و شش ماهگی محدود و مقید شود و آزاد و خودمختار نباشد و ستایش و سرزنش در این دوران بیش از حد و شدید باشد و در عین حال مساله تشناب رفتن آسیبی به کودک وارد کند و کودک را به تنفر از خود برساند و یا بخاطر مدفوع احساس عجیب و غریبی پیدا کند. همینطور بین سه تا شش سالگی از سه نوع رابطه همکاری، رقابت و جنگ به دلیل برخورد غلط پدر و مادر یا محیط آموزشی و جنگ و جدال در خانه یا کودکستان راه جنگ و ستیز را انتخاب کند، همه و همه زمینه ساز آسیب به جهت این اختلال شخصیت هستند. در چنین شرایطی مخصوصا وقتی پدر و مادر بین کودکان تبعیض قائل میشوند و یا به گونه های مختلف تنبیه و سرزنش میکنند و یا از آنها غفلت میکنند و یا پدر و مادری که کودکان شان را پری یا نابغه خطاب میکنند و یا برعکس آنها را تحقیر میکنند به راحتی میتوانند کودک را آسیبهای شدیدی بزنند.

بین شش تا دوازدهاگر کودکان در محیط آموزشی آسیب ببینند بخصوص طفل اول خانه که همیشه در خانه دست بالا را داشته وقتی وارد محیط آموزشی میشود به یکباره خودش را در مقابل کودکان صنف های بالاتر ناچیز مبینند و آن همه احساس بزرگی، یکدفعه با احساس حقارت همراه میشود و بویژه اگر از نظر درس و ورزش و فعالیت های هنری جایگاهی در مکتب نداشته باشند شرایطی را فراهم میکند که به شدت با احساس حقارت همراه شود لذا بخاطر این آسیبهای ممکن است بخواهند نقش نوکر یا ارباب را در پیش بگیرند و بخواهند از طریق برتر و بالاتر بردن خودشان این آسیبهای را جبران کنند.

بین دوازده تا هجده سالگی فرزندان ما باید از مرحله جلوه گری و نمایش و بعدا مرحله خودخواهی و خواهش عبور کنند و به مرحله خود دوستی و سپس مرحله دگر دوستی برسند ولی اگر در این دوران آسیب ببینند ممکن است در دو مرحله اول باقی بمانند و به مرحله خود دوستی نرسند و در بزرگسالی گرفتار حالت خودشیفتگی شدید شوند.

به هر حال وقتی کودک بین تولد تا هجده سالگی به نوعی زیر آوار آسیب بماند و زنده بیرون بیاید و به عنوان قهرمان شناخته شود زمینه ای به جهت اینکه خودشان را برتر و بالاتر از دیگران ببینند و خودشیفته شوند وجود دارد و نمیتواند خودش را نزدیک دیگران ببیند زیرا برای او یاد آور دوران احساس بد حقارت در کودکیش میشود.

درمان اختلال خود شیفتگی

این افراد در وقت مراجعه به روانشناس که معمولا کمتر اتفاق میفتد از روانشناس بسیار فاصله میگیرند و غالبا به دنبال این هستند که نظر روانشناسشان را جلب کنند اگر مثلا با پرداختهای بیش از حد یا هدایای غیر قانونی نتوانند توجه روانشناسشان را جلب کنند و موفق نشوند با روانشناسشان دشمن میشوند. تقصیر و گناه را به گردن دیگران می اندازند. در اختلافات زناشویی همسر خود را محکوم میدانند و حتی مورد مجازات قرار میدهند.

معمولا برای این افراد بهتر است روانشناسشان همجنس خودشان باشد. این افراد در کوتاه مدت اشتیاق زیادی به روان درمانی نشان میدهند ولی به مجردی که روانشناس با نظر آنها مخالفت کند و یا انتظار تغییر و دگرگونی را در آنها داشته باشد به جنگ و جدال با او بر میخیزند و غالب اوقات بعد از مدتی کار روان درمانی را رها میکنند و بسیار کم در کار روان درمانی باقی میمانند و چون در سیستم عصبی و مغزشان اختلالی وجود ندارد از طریق دارودرمانی هم نمیشود کمک چندانی به آنها کرد مگر اینکه علائم افسردگی و اضطراب و یا شیدایی در آنها باشد و دارو روی این مشکلات آنها تاثیر بگذارد و به بهبود این زمینه ها کمک کند.

میدانیم کار روانکاوای آنقدرها تاثیری در این افراد ندارد مگر در شرایطی که مشکلات و مسائل جدی مخصوصا از نظر قانونی یا اقتصادی دارند. ولی نوع شناخت درمانی بیش از همه میتواند آنها را متوجه مسائل بکند.

به هر حال افراد خود شیفته مانند اختلال شخصیتهای دیگر بعد از مدتی با روان درمانگر خود دشمن شده و حتی در برخی جوامع که این امکان وجود دارد، میتوانند همانند شخصیت شکاک و سوء ظنی از روان درمانگر خود بصورت قانونی شکایت کنند و مسائل فراوانی برای این افراد بیگناه فراهم آورند. به هر حال شخصیت خودشیفته از درون خودش را به آتش میکشد به این امید که توجه دیگران را جلب کند و معمولا عزیزان و اطرافیان خودش را هم میسوزاند.

تنها کمک ما به این افراد میتواند این باشد که از داکتر کمک بگیرند تا شاید وضعیت بهتری پیدا کنند اما به عنوان همسر و فرزند ما کاری برای آنها نمی توانیم بکنیم و کار روان درمانی این افراد هم ماه ها و سالها طول میکشد و چون این افراد چنین وقت و انرژی ندارند در میانه راه متوقف میشوند.

- ✓ نیرومندترین اهرمها، اراده است. ساموئل بکت
- ✓ موفقیت در آرزوها، نسبت مستقیم با قدرت اراده ی ما دارد. دیل کارنگی
- ✓ نیروی دانش و معرفت، بدون اراده ی قوی مانند درخت بی بار است. ایرانشهر
- ✓ با یک اراده ی نیرومند، شرایط دیگر چندان اهمیت ندارد. گوته
- ✓ دشواری ها نمی توانند مرا شکست دهند. هر مشکلی در برابر اراده ی بی چون و چرای من تسلیم می شود. لئوناردو داوینچی
- ✓ در آوردگاه پهناور دنیا، در اردوی زندگی، چون گوسفندانی مباش که سی اراده رانده می شوند: قهرمانی باش در تکاپو. هنری وادزورت لانگفلو
- ✓ به یاد داشته باش که برای موفقیت، بیش از هر چیز به اراده و تصمیم نیاز داری. آبراهام لینکلن
- ✓ مردم، توان و نیرو دارند؛ اراده ندارند. ویکتور هوگو
- ✓ کسی که اراده ای ضعیف دارد بیش او با هر شکست تغییر می کند. ادگار آلن پو
- ✓ به هنگام عزیمت و در لحظه های حساس زندگی، انسان هایی که توانایی بررسی کرده های خویش را دارند به اراده ای قوی دست می یابند. لئونیکولا یویچ تولستوی
- ✓ موفقیت نیز ناشی از آغازگری و ابتکار، پشتکار و بیان روشن عشق و محبت ژرف قلبی است. آنتونی رابینز
- ✓ اراده های ضعیف به صورت حرف و گفتار خودنمایی می کنند، در حالی که اراده های قوی جز در لباس عمل و کردار پدیدار نمی شوند. گوستاو لوبون
- ✓ راز مقدسات و اساطیر جز از طریق خود-کاوی درک نمی شود. یونگ
- ✓ دستیابی به مقام ولایت برهمگان ممکن است و آن راه خود شناسی است. علامه طباطبایی
- ✓ اراده و اختیار آدمی بمیزان خود شناسی اوست. کریشنا مورتی
- ✓ نجات انسان از جبر های بیرونی جز بواسطه خود-آگاهی ممکن نیست. دکتر شریعتی
- از زمانیکه روی بخود نمودم راه خدا را یافتم. گاندی
- ✓ کاری نیست که نتوان با اراده از پیش برد. همه ی دشواریهایی که برای من پیدا شده به یاری اراده و اقدام، از بین برده ام. گوته
- ✓ گرفتن تصمیم، اراده می خواهد و اجرای تصمیم، قدرت؛ اراده و قدرت دو بال نیکبختی هستند و بدون بال نباید پرید. گوته
- ✓ به میزان افراد بشر، نیکبختی وجود دارد، اما به دست آوردن همه ی آنها فقط یک کلید دارد؛ اراده. گوته
- ✓ انسان چنان آفریده شده که می تواند اگر بخواهد و اراده کند، بدترین تجربه ها را از یاد برد. شری کارتر اسکات

پایان