۱

# رازهای زندگی

## مجموعه ده کتاب سلسلهٔ 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»

بسم الله الرحمن الرحيم

# رازهای زندگی

## مجموعه ده کتاب سلسلهٔ موفقیت

اعتماد به نفس در ۲۰ روز

هدف (تشکیل وتغییر شخصیت)

موفقیت

پیامهای موفقیت

هدف (سوالاتی که سبب رسیدن به هدف می شود)

استرس

خشم وعصبانیت

افسردگی

اختلال وسواس اجباری

خود شناسی

**داکتر: جمشید رسا**

تقدیم به آنعده هموطنان عزیزکه می خواهند در تمام عرصه های زندگی موفق باشند و به کشور عزیزمان خدمت کنند.

# فهرست مطالب

مقدمه ..... ۱
سلسله موفقیت ۱ ..... ۳
اعتماد به نفس در ۲۰ روز ..... ۳
اهمیت اعتماد به نفس ..... ۵
انواع اعتماد به نفس ..... ۶
ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس بلند دارند ..... ۷
ویژه گی های افرادی که اعتماد به نفس پایین دارند ..... ۸
ایجاد و بالابردن اعتماد به نفس ..... ۱۰
تمرینات عملی ایجاد اعتماد به نفس ..... ۱۳
سلسله موفقیت۲ ..... ۷۲
عوامل به وجود آورنده من موجود ..... ۷۷
تفکیک توبه و راه حل ..... ۸۰
نقطه آغاز سفر ..... ۸۵
عـزت نفس ..... ۸۶
اعتماد بـه نفس ..... ۹۴
مـؤفقیت ..... ۹۷
فورمـول مؤفقیت نهایی ..... ۹۷
هـدف ..... ۹۹
سلسله موفقیت۴ ..... ۱۱۴
موفقیت داشتن یک چیزی است که چند شرط را دارد ..... ۱۱۸
اصل اول موفقیت توکل به خداوند متعال می باشد ..... ۱۱۹
اصل دوم موفقیت آگاهی و دانایی و توانایی می باشد ..... ۱۲۲
اصل سوم موفقیت داشتن مهارت می باشد ..... ۱۲۴
اصل چهارم موفقیت پذیرفتن واقعیت می باشد ..... ۱۲۵
اصل پنجم موفقیت پذیرفتن متناسب مسوولیت است ..... ۱۲۵

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

اصل سی و سوم موفقیت مثبت بودن خوش بین بودن وامیدوار بودن است ..... ۱۵۴
اصل سی و چهارم موفقیت موضوع رضایت و پذیرش می باشد ..... ۱۵۴
اصل سی و پنجم موفقیت داشتن شجاعت است ..... ۱۵۵
اصل سی و ششم موفقیت موضوع دوستی و صمیمیت است ..... ۱۵۶
اصل سی و هفتم موفقیت موضوع تغذیه و بهداشت می باشد ..... ۱۵۶
اصل سی و هشتم موفقیت موضوع خواب است ..... ۱۵۷
اصل سی و نهم موفقیت موضوع ورزش است ..... ۱۶۲
اصل چهلم موفقیت موضوع خوشحالی و شادی است ..... ۱۶۳
اصل چهل و یکم موفقیت موضوع تفریح، بازی و سرگرمی می باشد ..... ۱۶۴
اصل چهل و دوم موفقیت موضوع تخیل و آرزو است ..... ۱۶۵
داستان مسابقه پادشاه ..... ۱۶۶
اصل چهل و سوم موفقیت داشتن زندگی فردی و شخصی و زندگی اجتماعی و جمعی درست می باشد. ۱۶۷
اصل چهل و چهارم موفقیت موضوع تحقق خود می باشد ..... ۱۶۹
کلینیک خدا از احمد شاملو ..... ۱۷۰
اصل چهل و پنجم موفقیت داشتن همت بلند می باشد ..... ۱۷۱
اصل چهل و ششم موفقیت تغییر در نگرش و باور ها می باشد ..... ۱۷۲
اصل چهل و هفتم موفقیت موضوع ورودی و خروجی است ..... ۱۷۵
اصل چهل و هشتم موفقیت موضوع استعمال کلمات است ..... ۱۷۵
اصل چهل و نهم موفقیت موضوع سوال کردن می باشد ..... ۱۷۶
اصل پنجاهم موفقیت موضوع شکرگزاری است ..... ۱۸۱
سلسله موفقیت۸ ..... ۱۹۶
شاهین وماهی ..... ۲۰۵
حکایت ..... ۲۰۷
قانون لیاقت ها ..... ۲۱۶
اعجاز ذهنی ..... ۲۲۹
پند بزرگان ..... ۲۳۵
انتقاد واصلاح ..... ۲۳۶
ویژگی بیشعورها ..... ۲۳۷

آیا باسوادیم؟؟ ..... ۲۴۱
سلسله موفقیت۶ ..... ۲۵۲
سوال: موفقیت چیست؟ ..... ۲۵۵
سلسله موفقیت۱۰ ..... ۲۹۹
علت درد و رنج ..... ۳۰۳
استرس معمولا در سه زمینه می باشد ..... ۳۰۳
داستان بسیار زیبا و آموزنده زندگی ادیسون در سنین پیری ..... ۳۰۴
استرس چطور به وجود میاید ..... ۳۰۵
گاهی به نگاهت نگاه کن ..... ۳۰۶
استرس را نباید با چند موضوع اشتباه کرد ..... ۳۰۷
توصیه های پیکاسو ..... ۳۰۸
ده عاملی که مردم بیش از همه برایش دچار استرس می شوند ..... ۳۰۹
داستان زیبا و آموزنده چهار فصل ..... ۳۰۹
استرس موجب کدام تغییرات می شود ..... ۳۱۰
مانع پیشرفت شماکیست؟ ..... ۳۱۱
چهل مشخصه و ویژگی افرادی که استرس دارند ..... ۳۱۲
شکست از دید ادیسون ..... ۳۲۱
چهار مساله اصلی و اساسی در استرس ..... ۳۲۱
استرس محیط کار ..... ۳۲۵
۵۵ نکته در جهت کاهش استرس ..... ۳۲۸
شعری زیبا از فریدون مشیری ..... ۳۳۸
اندرزهایی زیبا از دانشمند بزرگ آلبرت اینشتین ..... ۳۳۹
داستان فوق العاده زیبا و آموزنده تقلای پروانه ..... ۳۴۲
سلسله موفقیت۷ ..... ۳۴۵
خشم و عصبانیت ..... ۳۴۷
علل خشم ..... ۳۴۹
چرا عصبانی میشویم ..... ۳۵۰
چه کنیم که کمتر خشمگین شویم؟ ..... ۳۵۴

عصبی بودن ..... ۳۶۲
تیپهای عصبی ..... ۳۶۲
سلسله موفقیت۳ ..... 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 دوقطبی چیست؟ ..... ۳۹۴
علایم اختلالات دو قطبی ..... ۳۹۶
علایم جنون(PSYCHOTIC) ..... ۳۹۹
مراقبت از کودکان ..... ۴۰۴
خطاهای ضمیر و ذهن ..... ۴۰۶
سلسله موفقیت۵ ..... 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

بیماری وسواسی جبری سه بخش اصلی دارد..... ۴۲۰
آنچه شما می اندیشید ..... ۴۲۱
اضطرابی که احساس می کنید ..... ۴۲۱
آنچه شما انجام می دهید..... ۴۲۲
بیماری وسواسی تا چه حد می تواند بد باشد؟..... ۴۲۲
سایر بیماریهای مشابه بیماری وسواسی جبری ..... ۴۲۲
بیماری وسواسی جبری چگونه آغاز می گردد؟ ..... ۴۲۳
چشم انداز بیماری بدون یاری یا درمان چیست؟..... ۴۲۳
علل ایجاد OCD چیست؟..... ۴۲۳
نکاتی برای خانواده و دوستان ..... ۴۲۴
ضررهای وسواس عبارت است از ..... ۴۲۵
چند نکته که برای غلبه بر وسواس نیاز دارید بدانید..... ۴۲۶
انواع راه‌های خوددرمانی..... ۴۲۹
توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از وسواس ..... ۴۳۲
زندگی یک گل سرخ است ..... ۴۳۴
اضطراب، پنیک وفوبیا ..... ۴۳۸
اضطراب چیست؟ ..... ۴۳۸
پنیک (وحشت) چیست؟..... ۴۳۸
فوبیا (ترس مرضی) چیست؟ ..... ۴۳۹
عامل اضطراب، پنیک وفوبیا چیست؟ ..... ۴۴۱
اضطراب چگونه احساسی است؟..... ۴۴۱
پنیک (حمله ناشی از ترس) چگونه حسی است؟..... ۴۴۱
فوبیا (ترس مرضی) چگونه حسی است؟..... ۴۴۲
چه کمکهایی موجود است؟..... ۴۴۲
پنج اصل مهم و اساسی در زندگی..... ۴۴۵
سلسله موفقیت۹ ..... ۴۴۶
اهمیت خود شناسی ..... ۴۴۸

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

## مقدمه

بـــه نـــام خداوند خـورشید و ماه
که دل را به نـامش خرد داده راه
خـــداونـــد هستی و هـم راستی
نـخـواهـد ز تـو کـــژی وکاستی

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 ﷺ که بزرگترین ناجی و رهنمای مـا مـی باشـد. اجـر 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 تعـداد زیـادی از نوجوانـان و جوانان با شهامت مان را همه ساله از طریق تدریس، نوشتن کتاب ها و تشکیل سیمینارها همکـاری می نمایم که سبب خوشحالی ام می گردد و این بار احسـاس کـاملاً متفـاوت و بسـیار عـالی 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 ایـن بـه خـاطری اسـت کـه در خـتم هرسال 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 اعتمـاد بـه 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 هـای 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 مـردم مـا در وقت تصمیم گرفتن متردد اند، از حاضرشدن و سخنرانی در جمع هراس دارنـد، در محافـل دسـت 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 تشکمیل 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 درنظرداشت تجاربم از نوشتن و تدریس، ساده ترین و عملی ترین طریقه ها را در این کتاب به کار برم که مطالعهٔ 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 مطالعهٔ آن حتماً اعتماد به نفس تان بلند می رود؛ اما برای اینکه نیتجه 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 وشاهد 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 جَنَّتِي ۝

ای نفس مطمئن! بازگرد به سوی پروردگارخویش خوشنود

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

وصالح من درآی 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 ارتقاع 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 (صلی‌الله علیه‌وسلم) فرمودند: (**مَن عَرَفَ نَفسَه فَقَد عَرَفَ رَبَّه**) کسی که خود را شناخت، خدا را شناخت.

حضرت علی کرم‌الله وجهه فرمودند: (**اَفضَلُ العَقلِ مَعرِفه الانسان نَفسَه فَمَن عَرَفَ نَفسَه عَقَلَ وَ مَن جَهلها ضَلَّ**) بهترین خردمندی خودشناسی است هر که خود را شناخت از عقل بهره جسته و هر که خود را نشناخت به گمراهی می‌رود.

و همچنان حضرت علی کرم‌الله وجهه فرمودند: (**اَفضَلُ الحکمةِ مَعرِفَةُ الإنسان نَفسُهُ**) بالاترین دانش همانا خودشناسی است.

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

تـو شمشـیری ز کـام خـود بـرون آ
بـــرون آ از نیـــام خـــود بـــرون آ
نقـاب از ممکنـات خـویش برگیـر
مـه و خورشـید و انجـم را بـه برگیـر
شـب خـود روشـن از نـور یقـین کـن
یـد بیضـا بـرون از آسـتین کـن
کسی کاو دیده را بر دل گشوده است
شـراری کشـت و پرویـنی درود اسـت
شـراری جسـته ای گیـر از درونـم
کـه مـن ماننـد رومـی گـرم خـونم
وگرنـه آتـش از تهـذیب نـو گیـر
بـرون خـود بیفـروز انـدرون میـر

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 زاییدهٔ تعهد شما به خود تان است.این تعهد کـه هـر آن‌چـه لازم باشـد انجـام خواهید داد تا به خواسته‌ها و نیازهای تان برسید.

اعتماد به نفس باور شخصی شما نسبت به روان خود تان به عنوان یک انسان است.

## انواع اعتماد به نفس

اعتماد به نفس سه نوع می‌باشد که عبارتند از اعتماد به نفس رفتاری، اعتمـاد بـه نفـس احساسـی و عاطفی و اعتماد به نفس معنوی.

به منظور آن که اقتدار شخصی لازم را به دست آورده و رضایت و غنـایی کـه اسـتحقاقش را داریـد 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 کنترول درآوردن 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 نهایتی 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 روزانهٔ خانه را به عهده می‌گیرد و حتا دنبال موقعیت های 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 می‌آرود: مشاغل ناآشنا، آموزش‌ها و فعالیت‌های جدید، توجهش را

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

- دامنه وسیعی از هیجان‌ها و احساس‌ها را نشان می‌دهد: می‌تواند قهقه بزند، بخندد، فریاد بکشد و گریه کند.به گونه‌ای ناخود آگاه، محبتش را بروز می‌دهد و به طور کلی هیجان‌های طبیعی خود را ابراز می‌کند بی‌آنکه از بروز آنها خجالت بکشد.

- ناکامی را به خوبی تحمل می‌کند: هنگام رو به رو شدن با ناکامی‌ها، می‌تواند واکنش‌های گوناگونی نظیر شکیبایی، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و ...از خود نشان دهد و قادر است از آنچه که موجب ناکامی‌اش شده سخن بگوید و آنرا منحیث تجربه قبول کند.

- می‌تواند خود را محاکمه کند: با شجاعت تمام گاهی خود را به محکمه می‌کشاند و به نقایص و اشتباه‌های خود اقرار می‌نماید؛ بی‌آنکه احساس ضعف نماید، چرا که می‌داند اقرار بر خطا اولین گام در رفع خطا است و انکار خطا نتیجه ای ندارد جز تکرار دوبارهٔ آن.

- بالای دیگران مؤثر است: از نفوذی که بر افراد خانواده و دوستان دارد، مطمین است و می‌داند که به خاطر شایسته‌گی‌های باطنی می‌تواند در دیگران تأثیر گذارد و یک تعداد زیاد ویژگی‌های دیگری که در صفحات بعدی مطالعه می‌شود.

## 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 هستید، 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 نقطهٔ 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 برخورداری 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 مؤفقانه 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 فروبسته اگر واکنی
در تو بود هرچه تمنا کنی
عافیت از غیر نصیب تو نیست
غیر تو ای خسته طبیب 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 طبیب 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 ﷻ در قرآن‌کریم 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 تدبر در این آیت‌ها 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 ﷻ چقدر

او را دوست دارد، پس او نیز قلبش را لبریز از محبت به خداوند ﷻ می‌کند و این رابطه صمیمی و ناگسستنی به او نیرویی می‌بخشد که از هیچ‌کس جز خداوند ﷻ ترس نداشته باشد و به این یقین می‌رسد که یاور و پشتیبانی بس عظیم دارد که در تمامی موردها می‌تواند 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 آینه‌ای زیبایی و قدرت خداوند ﷻ می باشد و هر کاری را که بخواهد انجام داده می‌تواند چنانچه مولانا می‌فرماید:

ای نسخهٔ نامهٔ الهی که تویی
وی آئینهٔ 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 عالی‌ترین مقام می‌باشد، چنانچه اقبال لاهوری می‌فرماید:

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 نزدیک‌ترم و هرچه از من بخواهی اجابت می‌کنم.

## دوست عزیزم!

ارزش تو بیشتر از آن‌است که فکر می‌کنی و به خاطری که هنوز هم باورهایت شگوفا شود به گفته‌های خداوند ﷻ توجه کن:

- خداوند ﷻ 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 عـالم هـر کجـا آثـار عشـق
ابـن آدم سـری از اسـرار عشـق
سـر عشـق از عـالم ارحـام نیسـت
او ز سـام و حـام و روم و شـام نیسـت
کوکب بی شرق و غرب و بـی غـروب
در مـدارش نـی شـمال و نـی جنـوب
حـرف إنـی جَاعِـلٌ تقـدیر او
از زمـین تـا آسـمان تفسـیر او

- خداوندﷻ تمام چیزهای را که در آسمان و زمین است به تسخیر انسان قـرار داده اسـت.(**و سخر لکم ما فی السموت و ما فی الارض جمیعاً منه.ان فی ذالک لأیت لقوم یتفکرون**)

- خداوندﷻ همهٔ موجودات زمین را برای انسان خلق کرده اسـت.(**هوالذی خلق لکم ما فی الارض جمیعاً ثم استوی الی السمآء فسواهن سبع سموات.و هو بکل شیء علیم**).

- خداوند تبارک و تعالی انسان را در مقام احسن تقویم و نیکـوترین مراتـب صـورت وجـود آفریـده است.(**لقد خلقنا الانسن فی احسن تقویم**).

- خداوند متعال فرشتگان را به سجده انسان مأمور کرده اسـت.(**و لقد خلقنکم ثم صورنکم ثم قلنا للملئکه اسجدو الادم فسجدو الا ابلیس لم یکن من السجدین**).

## دوست گرامی و عالیقدرم!

**وقتی که خداوند متعال تو را این قدر دوست دارد پس نباید ناباوری و بی‌شخصیتی، یأس و ناامیـدی، فقر و ناتوانی، افسردگی و غم، ...را به خود راه بدهی به خاطری که با مقام و منزلت، شکوه و قـدرت 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 کار تان، آینه و در هر جایی که سر و کار دارید، نصب کنید که همه روزه چشم تان به آن بیافتد تا از یک طرف ضمیر ناخودآگاه شما آماده اجرای آن شود و از طرف دیگر در جریان روز خود تان 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 ﷻ توکل نموده و به یاری و کمک او باور دارد با آرامش و اعتماد به نفس زندگی می‌کند.(**الابذکرالله تطمئن 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 ﷻ بنده شایسته و مطمین خود را از هر نوع گزند در امان نگه می‌دارد و از او دفاع می‌کند.(**ان الله یدافع عن الذین آمنو**) 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 ﷻ می فرماید: (**من کان یرید العزه فلله العزه جمیعاً الیه یصعد الکلم الطیب والعمل الصلح یرفعه والذین یمکرون السیأت لهم عذاب شدید**) 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.

بناً هر لحظه در ذهن خود با چنین احساس زیبا زندگی کن که خداوند ﷻ 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 کنترول کنید



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

هرلحظه 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 ﷻ توکل دارم.
- خداوند ﷻ همیشه از من محافظت می‌کند.
- خداوند ﷻ همیشه با من است بناً از هیچ چیز نمی‌هراسم.
- من دارای اعتماد به نفس عالی می‌باشم.
- 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 ﷺ می‌فرماید: (**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 نمی‌داد و هیچ کسی درختی غرس نمی‌کرد.

همچنان حضرت علی رضی الله عنه می‌فرمایند: (**الامل رفیق مونس**) آرزو همنشینی است که موجب انس و آرامش انسان می‌شود.

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 می سازد.

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 خویشتن مشو**

چنانچه خداوند ﷻ می فرمایند: **کل نفس بما کسبت رهینه**.(هر کس در گرو اعمال خویش است)

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

**٤- به خود تان 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 خویشتن 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 برگزیدهٔ 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 ببین 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: (**خلقت‌الاشیاء لاجلک و خلقتک 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 مطمین، 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 ﷻ 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 خداوندﷻ می‌باشید.هیچ‌کس، کسی را مطلقاً جانشین خود نمی‌سازد؛ مگر آنکه صفات و شایستگی‌های خودش در او وجود داشته باشد.

خداوندﷻ 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 سخرنالم 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 دامان 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.
- خداوندﷻ مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوندﷻ 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، بنابه سوی بهترین‌های زندگی‌ام پیش می‌روم.
- من تلاش خودم را می کنم و هر چیزی که از طرف خداوند ﷻ برایم مقرر شود، با کمال میل می پذیرم.
- 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.

**٦- به خـود رسیدگی نموده و ظاهر تـان را پاکیـزه و آراستـه کنیـد.**



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

ارنالیل

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 می‌کرد 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 می‌پندارند.(**الطهور شطرالایمان**)

بناً بعداز این همیشه لباس‌های تمیز و اوتو کرده بپوشید، بوت‌های تان را رنگ کنید، از عطر استفاده کنید و تا می‌توانید سر و وضع بهتری داشته باشید به خاطری که ظاهر شما با شما و دیگران حرف می‌زند.

همچنان می‌دانیم 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 کنیـد و با یقین زندگی نماییـد.**



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 ﷻ توکل نمایید؛ زیرا خداوند ﷻ می‌فرماید: (**ان الله یدافع عن الذین آمنو**) خداوند ﷻ 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 ﷻ 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 عزمت 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 مـرا دادی لبریـز یقـین بـادا
این جام جهان بینم روشن‌تر از این بـادا

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 بـه وجـود مـی‌آورم، 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 بـین کـار و زنـدگی و لـذت بردن تعادل ایجاد می‌کنم.
- من همواره در حال تغییر و آغاز نوین هستم.
- من خوب درس می خوانم.
- من مطالب درسی را خوب درک می کنم.
- من مطالب درسی خوب حفظ می کنم

## ۸- خـود را سرزنش نکنیـد.



بر گذشته افسوس مخور که

دوبار ضرر خواهی کرد.

فیخته

پیامد احساس گناه که نقش اصلی را در کشتن اعتماد به نفس بازی می‌کند سرزنش خود است.باید بدانید که برای جبران خطا خصوصاً بعداز 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 می‌کنم به جز سرزنش خود.

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

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

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 می‌گردد.به قولی هر تابشی بازتابش را به دنبال دارد یا قانون سوم نیوتن که می‌گوید هر عمل را عکس‌العملی است مساوی و مختلف‌الجهت.

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

بناً شما هرگز خود تان و دیگران را سرزنش نمی‌کنید به خاطری که هم به شما و هم به دیگران لطمه وارد می‌کند، لطفاً سرزنش را ممنوع اعلام کنید.

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من بر احترام‌گذاری به خودم و عشق ورزیدن به هر چیزی که شوری را در من بر می‌انگیزد، تأکید دارم.

- من بر احساساتم کنترول زیاد دارم و تمرین می‌کنم به خودم در این مورد راست بگوییم.

- 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 می کنم و مطالب جدید را می آموزم.

- حافظهٔ من در حال رشد و بهتر شدن است.

۹- مـودب باشیـد.



اگـر کسی را تحقیر کـردی،
معنایش این است که خودت
بی‌شخصیت هستی.
ضرب‌المثل هندی

سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقمند باشید.مردم در مورد ما به نحوهٔ 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 خویشتن 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 ﷺ 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.(**حسن‌الادب یستر قبیح النسب**)

پیش ارباب خرد مایه ایمان ادب است
لاجرم پیشهٔ 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 "کلام‌الله" 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 عرصه ها کوشش می کنم و راضی به رضای خداوند ﷻ می باشم.
- هر چیزی که خداوند ﷻ برای بدهد، چه کم و چه زیاد شکر آنرا ادا کرده و از خداوند ﷻ بیشترین و بهترین را می خواهم.

**۱۰- همیشـه لبخند بر لـب داشته باشیـد.**



یک لبخند ساده بسیار بهتر از
یک لباس گران قیمت است.
پرمودا باترا

لبخند بر لب داشتن نشانه خوشحالی و اعتماد به نفس می‌باشد بناً همیشه لبخند بر لب داشته باشید.

لبخند روحیه انسان را عالی می‌سازد و احساس انسان را بهتر می‌سازد.

خداوند ﷻ می‌فرماید 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 (صلی‌الله و علیه وسلم) می‌فرماید: نشانه آدمیان بهشتی تبسم همیشه‌گی است.

حضرت علی (کرم‌الله وجهه) می‌فرماید: بعداز سلامتی، خنده بزرگ‌ترین نعمت خداوند ﷻ 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 جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- همیشه با لبی خندان زندگی دلپذیر می‌داشته باشم.
- اعتماد به نفس من مرا جذاب و محبوب می‌کند.
- من به قدرت و توانایی‌های خود ایمان دارم.
- من احساس قدرت، سرعت و حرکت می‌کنم.
- من به دیگران کمک می‌کنم تا آنچه را که می‌خواهند به دست آورند و از این کار لذت می‌برم.
- من به همه عشق می‌ورزم و این دلیل موفقیت من است.
- من در هر شرایط و موقعیتی که هستم لبخند می‌زنم.

- لبخندهای من به راحتی دیگران را هم خوشحال می‌کند و آنها هم لبخند می‌زنند و احساس بهتری پیدا می‌کنند.
- با لبخند زدنم به دیگران شکوه و جلال من آشکار می‌شود.
- 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 می‌آید.
- خداوندﷻ مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوندﷻ 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 خداوندﷻ مرا هیچ وقت تنها نمی‌گذارد، بناً به سوی بهترین‌های زندگی‌ام پیش می‌روم.
- من تلاش خودم را می کنم و هر چیزی که از طرف خداوندﷻ برایم مقرر شود، با کمال میل می پذیرم.

**۱۱- از مواهب‌الهی 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 ﷺ می‌فرماید: خداوند هنگامی که به بنده‌ای می‌بخشد دوست دارد آثار نعمت را بر او ببیند.

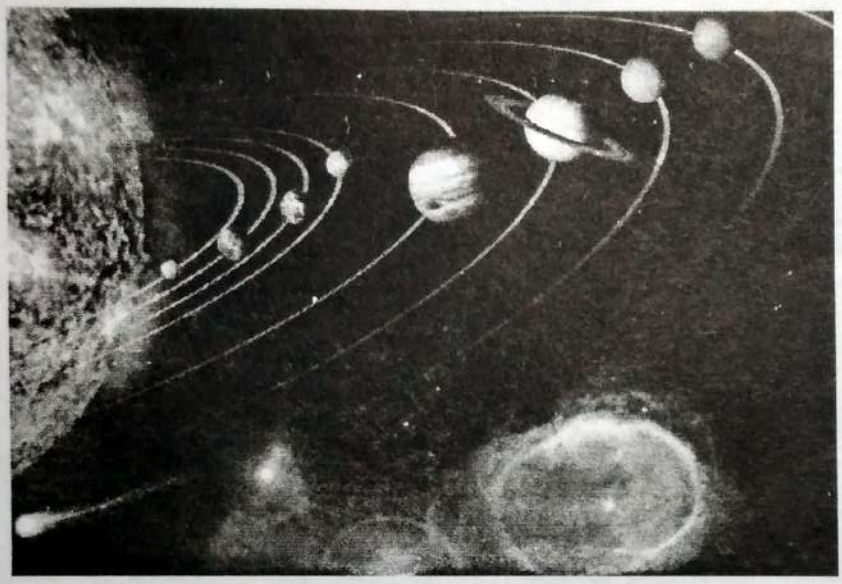
حضرت علی رضی الله عنه می‌فرماید: هنگامی که مقدمات نعمت‌های خداوند به شما می‌رسد سعی کنید با شکرگذاری بقیه را به سوی خود جلب کنید نه آنکه با کمی شکرگذاری از خود برانید.

شکر نعمت نعمتت افزون کند
کفر نعمت از کفت بیرون کند

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من از خداوند ﷻ 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- منظـم باشیـد.**



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 خلقناهء 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 وشکل خاصی به زندگی می‌دهد و سبب اعتماد به نفس می‌شود.

بناً 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.

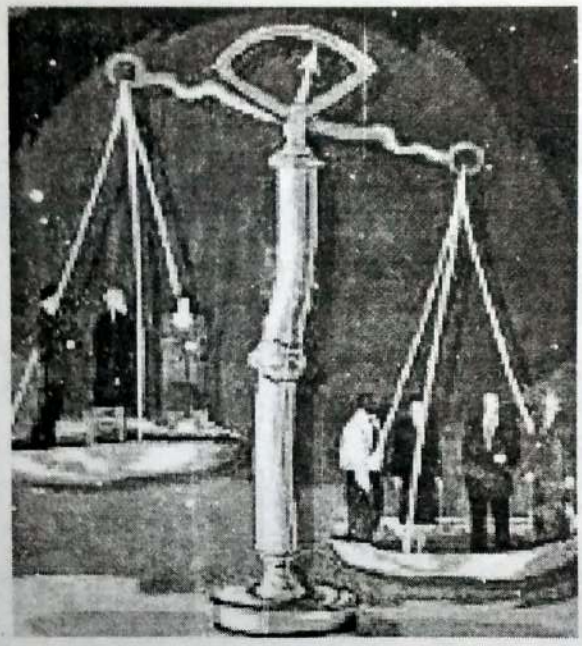
حضرت علی رضی الله عنه در بستر شهادت و در آخرین پیامش فرزندان خود و مسلمانان را به تقوا الهی و نظم در کارها فرا خوانده می‌فرماید: (**اوصیکما و جمیع اهلی و ولدی و من بلغه کتابی بتقوی‌الله و نظم امرکم**) شما را ای حسن و حسین و همه خانواده و فرزندانم و هر کس که نوشته من به او می‌رسد به تقوای الهی و نظم در 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 فرشتهٔ زیبای درونم را از اسارت همه زنجیرهای بدبینی، منفی‌نگری و دشمنی، ناتوانی و نا امیدی 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 می کنم و می آموزم.
- من همیشه تلاش می کنم و راضی به رضای خداوند ﷻ هستم.
- همیشه از من از خداوند ﷻ در مقابل نعماتش که برایم اعطا کرده، شکرگزاری می کنم.
- از اشخاصی که به من کمک نموده است، تشکری می کنم و برایشان از خداوند ﷻ طلب مغفرت می کنم.
- من خانواده ام را دوست دارم.
- من تمام مردم را دوست دارم.

## ۱۳- خـود را با دیگـران مقایسه نکنیـد.



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 چاقم، 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 ﷻ است، چنانچه خداوند ﷻ فرموده است:

**(لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم)**

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 ﷻ 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 ﷻ به من نزدیک است و از من حمایت می‌کند.

- خانه و محل کار من کانون عشق و محبت است.
- نعمت‌های خداوندأ 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 موفقیـــــت‌های بزرگ هدایـــــت می‌کند.
- خداوندأ کاینـــــات را در جهـــــت اراده من هماهنـــــگ می‌کند.
- من همیشه مطالعه می کنم و از آن لذت می برم.

## ۱۴- متوجه حالت بدنی تان باشید.



در هر سنی که باشید، چه پیر
چه جوان، می توانید خود را
دگرگون سازید.

استیوچندلر

حالت بدنی انسان‌ها نماینگر 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 ...بناً 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.

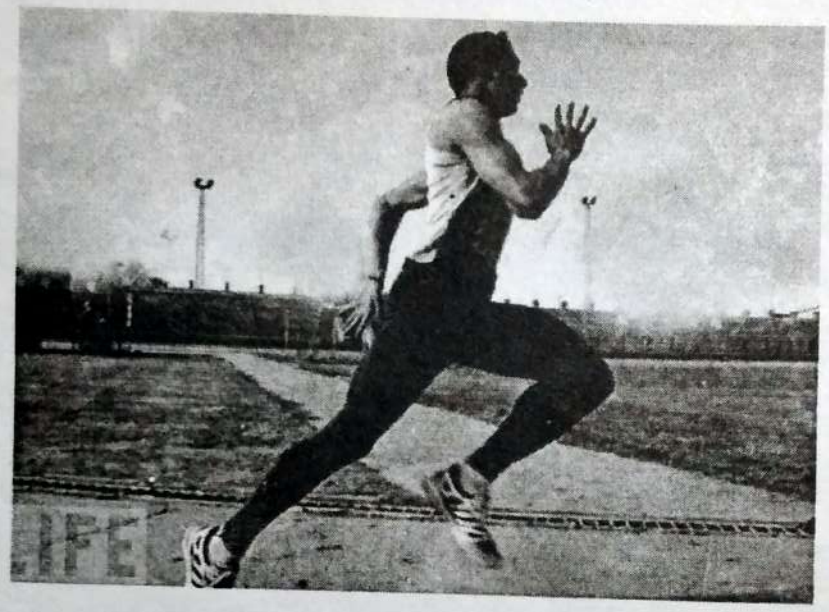
فارغ از خوف و غم و وسواس باش
پخته مثل سنگ شو الماس باش

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- همه جا خداوند ﷻ 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 نمی گذارم فریب بخورم.
- خیر و خوشی از چهار جهت به سویم می‌آید.
- خداوندﷻ مرا هدایت می‌کند تا کامیاب شوم.
- شادمانی من کار خداوندﷻ 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 خداوندﷻ مرا هیچ وقت تنها نمی‌گذارد، بناً به سوی بهترین‌های زندگی‌ام پیش می‌روم.
- من تلاش خودم را می کنم و هر چیزی که از طرف خداوندﷻ برایم مقرر شود، با کمال میل می پذیرم.

## ۱۵- بـه صحت و سلامتی خـود توجه داشته باشیـد.




سلامتی؛ زیربنای خوشبختی،

قدرت و روحیه است.

بنیامین دیزرائیلی

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 می‌باشد.

در اسلام، احادیث و رهنمودهای فراوانی از بزرگان دین جهت حفظ صحت و تقویت بدن ذکر شده است که از جمله می‌توان 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 القوی خیر و احب من المؤمن الضعیف**) مؤمنی که قوی و نیرومند باشد در نظر من از مومنی که ضعیف باشد بهتر و دوست داشتنی‌تر است.

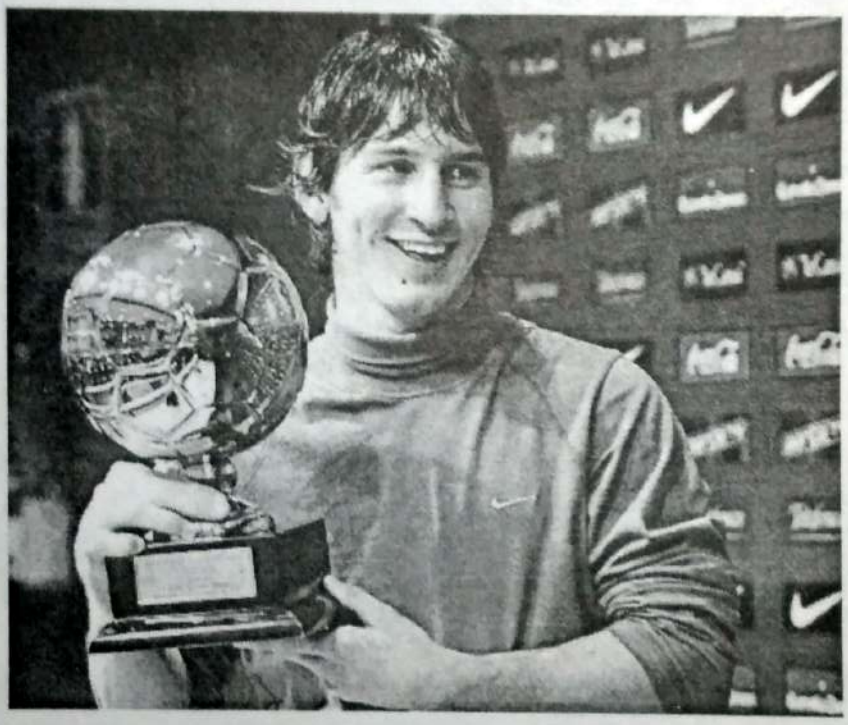
لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- من شکوه آینده‌ام را در فرا روی خود می‌بینم.
- من هرگز خود را با کسی مقایسه نمی‌کنم و بر این باورم که توانایی بالاتر رفتن از همه را دارم.
- من به خود افتخار می‌کنم، به آنچه که هستم و آنچه که خواهم بود.
- خداوند ﷻ مونس جان من است و مرا به مراد دلم می‌رساند.
- من با جهان در حالت صلح و آشتی به سر می‌برم.
- من در تماس با احساساتم هستم و آنها را می‌پذیرم.
- اطراف مرا انسان‌های سرشار از عشق و با ملاحظه احاطه کرده اند.
- من دیگران را دوست دارم و به آنها اهمیت می‌دهم و همین باعث به وجود آمدن دوستی‌های ماندنی می‌شود.
- من به خود درونی‌ام اعتماد دارم و معتقدم که مرا به راه درست هدایت می‌کند.
- هر روز هر کاری را که از دستم بر میاید انجام می‌دهم تا محیطی سرشار از

عشـــق برای خودم و اطرافیانم ایجـــاد کنـــم.

- پیوسته با عشق برتر جهانی متصل‌ام.
- بصیرت درونی من همواره روشن و متمرکز است.
- من قادرم که سلامتی خودم را کنترول کنم.
- من سرشار از انرژی حیاتی و سلامتی هستم.
- من در همه جنبه‌های وجودیم سلامت هستم.
- من همیشه قادرم وزن دلخواهم را داشته باشم.
- بـــرای انجـــام فعالیت‌هـــای روزمره‌ام سرشـــار از انرژی هستـــم.

## ۱۶- خـود را تشویـق و ستایش کنیـد.



روزانه یک کار نیک انجام دهید و پس از
انـجـام 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.

خداوندﷻ 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 خداوندﷻ است، ما هم که جانشین خداوندﷻ در روی زمین هستیم باید از این سنت پیروی کنیم.

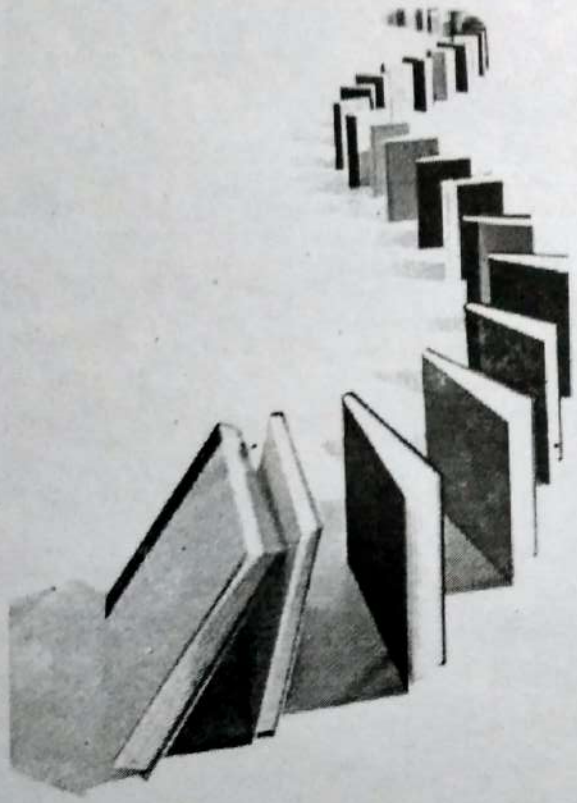
بناً هیچ کدام از کارهای درست خود را بی‌پاداش نگذارید؛ حتا به صورت تحسینی ذهنی و لبخندی ظاهری هم که شده خود را تشویق کنید.

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 برایم می آرود.

**۱۷- سویـه علمی خـود را بلند ببریـد.**



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 ﷻ می‌فرماید: (**یرفع الله الذین آمنوا منکم والذین اوتوا العلم درجات**) خداوند ﷻ کسانی از شما را که ایمان آورده اند بالا می‌برد و به کسانی که بهره‌ای از علم دارند درجه‌های بزرگی می‌بخشد.

پیامبر اکرم ﷺ 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 ﷻ می‌گردد؛ زیرا معیارشناسی حلال 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 ببندی میان
ز دانش روی بر سپهر روان

لطفاً جمله‌های زیر را تکرار کنید:

- پروردگارا علم مرا افزون کن.
- همه جا خداوند ﷻ 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 ﷻ پیروی می کنم.
- به هر چیزی که ضرورت داشته باشم از خداوند ﷻ می خواهم.
- هر چیزی که خداوند ﷻ برایم اعطا می کند، به خیر و صلاح من است.
- من هر روز چیزهای جدید را می آموزم.

## ۱۸- بازیچـه نشوید و قـاطعانه نه بگوییـد.



مـن بـه هیچ وجه اجـازه 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 خلیفهٔ خداوند ﷻ 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**).

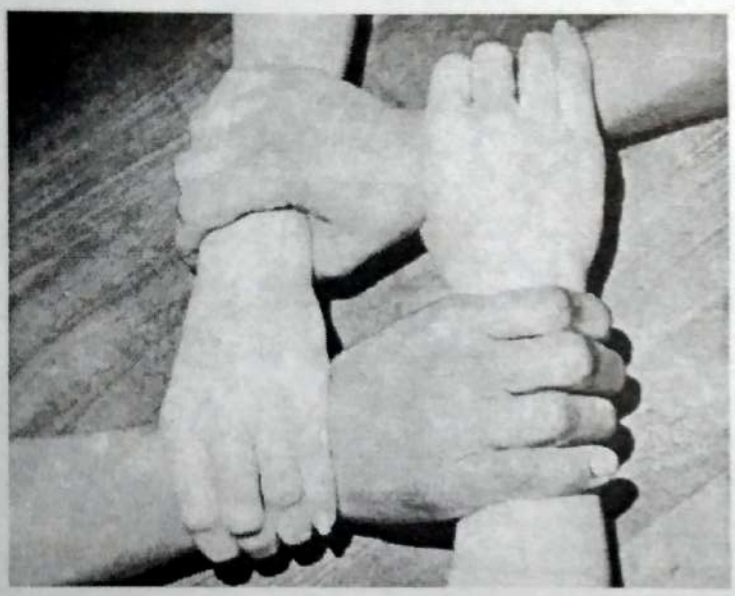
بُرون از سینه کش تکبیر خود را
به خاک خویش زن اکسیر خود را
خودی را گیر و محکم گیر و خوش زی
مده در دست کس تقدیر خود را

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 امتحان های زنده گی را با توکل به خداوندﷻ و با قلب آرام و مطمئن سپری می کنم.
- پروردگارا علم مرا افزون کن.
- همه جا خداوندﷻ 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- بـه دیگـران کمک کنیـد.



کسی که مایل است خیر دیگران را تـأمین کـنـد، خیر خـود 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 مسؤلیت ها و وظایفی را تقبل کنید و بخشی را هم به دیگران اختصاص دهید.

همیشه کمک و بخشش واقعی و مؤثر را انجام بدهید؛ یعنی برعلاوه 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 ﷻ نعمت‌هایش را بر ما زیاد بسازند.

چنانچه خداوند ﷻ می‌فرماید: (**من ذالذی 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 ﷺ می فرماید: (**الصدقة تدفع البلاء المبرم قذاووامر ضاکم بالصدقة**) صدقه آتش بلاها را خاموش می‌کند.

لطفاً تمرین‌های زیر را انجام دهید:

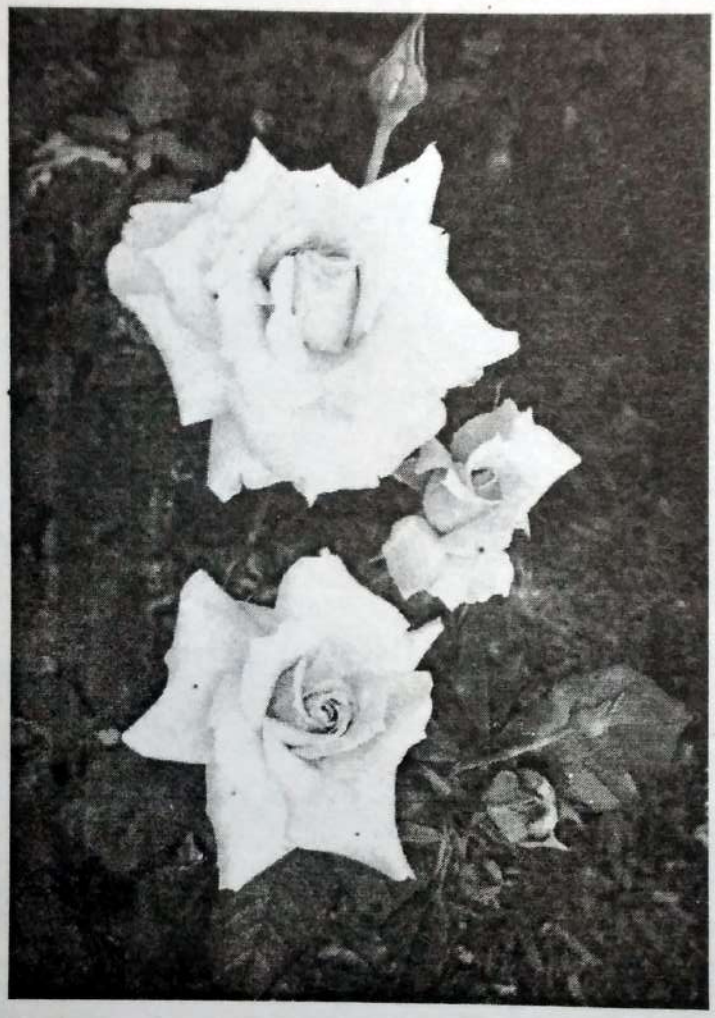
- هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می‌کنید در چشم‌هایش نگاه کنید، نام تان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید.
- هر کجا که می‌روید پیش فرض تان این باشد که موفق می‌شوید و انتظار داشته باشید که مورد محبت و توجه دیگران قرار می‌گیرید.
- زندگی را با واژه‌های خود تان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین 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- همـه انسـان‌هـا را ببخشیـد.



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 انـد روان بـزرگ، غنـی و آزاد دارنـد.هرگونـه وابسـتگی ذهنـی وجسمی به کوچک شدن انسان می‌انجامد، یکی از مهم‌ترین چیزهایی که وابستگی ذهنی و عـاطفی ایجاد می‌کند و مانع غنی شدن و آزادی روان می‌شود، نبخشودن دیگران است.

هر کسی که به شما بدی کرده به جای آنکه با کینه به آزار روان خود و بی‌تـوجهی نسـبت بـه خـود مشغول شوید و نهال اعتماد به نفس خود را بخشکانید او را ببخشید و رها کنید و حتا برای او دعـای خیر و طلب هدایت کنید تا قلب شما بزرگ و غنی شود، خود را نیز ببخشید و احساس گناه کـردن را رها کنید.

خداونـد ﷻ مـی‌فرمایـد: (**قول معروف و مغفره خیر من صدقه یتبعها اذی والله غنی حلیم**) گفتـار پسندیده در برابر نیازمندان و عفو و گذشت از خشونت‌های آنان از بخششی که آزاری در پی آن باشد، بهتر است و خداوند بی‌نیاز و بردبار است.

حضرت رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: (**من کثر عفوه مد فی عمره**) هر کس پر گذشـت باشـد عمـرش طولانی می‌شود.

لطفاً نکات زیر را به یاد داشته باشید:

- اعتماد به نفس اساس موفقیت‌ها و پیروزی‌های بزرگ است.
- انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند و سپس عمل می‌کنند.
- عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت می‌شود، مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.
- شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت‌هایی که خود تـان در ذهـن تـان ایجاد می‌کنید.
- 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 می‌تواند 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 نیاندازید.
- در پی کسب موفقیت باشید.
- برای آیندهٔ 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:

خـــدا آن ملتـــی را ســـروری داد
کـه تقـدیرش بـه دسـت خـویش بنوشـت
بـــه آن ملـــت ســـر و کـــاری نـــدارد
کـــه دهقـــانش بـــرای دیگـــری کشـــت

نهنگـی بچـه خـود را چـه خـوش گفـت
بـــه دیـــن مـــا حـــرام آمـــد کرانـــه
بـــه مـــوج آویـــز و از ســـاحل بپرهیـــز
همـــه دریاســـت مـــا را آشـــیانه

در صـــلابت آبـــروی زنـــدگی اســـت
نـــاتوانی ناکســـی نـــاپختگی اســـت

ساحل دل خسته گفت: گر چه بسی زیستم
هـیچ نـه معلـوم شـد آه کـه مـن کیسـتم
مـوج ز خـود رسـته ای تیـز خرامیـد و گفـت
هسـتم اگـر مـی روم، گـر نـروم نیسـتم

مـــا زنـــده از آنـــیم کـــه آرام نگیـــریم
مـــوجیم کـــه آســـودگی مـــا عـــدم ماســـت

تـــن مـــرد مســـلمان پایـــدار اســـت
بنـــای پیکـــر او اســـتوار اســـت
طبیـــب نکتـــه رس دیـــد ازرنگـــاهش
خودی اندر وجـودش رعشه دار است

*اقبال*

قبـــای زنـــده گـــانی چـــاک تـــا کـــی
چـــو مـــوران زیســـتن در خـــاک تـــا کـــی
بـــه پـــرواز آی و شـــاهینی بیـــاموز
تـــلاش دانـــه در خاشـــاک تـــا کـــی

*اقبال*

قومی به جد و جهد گرفتند وصل دوست
قـومی دیگـر حوالـه بـه تقـدیر مـی کننـد

## شاهین و ماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچـه ای گفـت
این سلسله ی مـوج کـه بینـی همـه دریاسـت
دارای نهنگـــان خروشـــنده تـــر از میـــغ
در ســینه ی او دیــده و نادیــده بلاهاســت
با سیل گران سنگ و زمین گیر و سـبک خیـز
بـــا گـــوهر تابنـــده و بـــا لؤلـــؤی لالاســـت
بیـرون نتـوان رفـت ز سـیل همـه گیـرش
بـالای سـر ماسـت تـه پاسـت همـه جاسـت
هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
از گـردش ایـام نـه افـزون شـد و نـی کاسـت
ماهی بچه را سـوز سـخن چهـره بـر افروخـت
شاهین بچه خندید و ز ساحل بـه هـوا خاسـت
زد بانگ که شاهینم و کارم بـه زمـین چیسـت
صحراست که دریاسـت تـه بـال و پـر ماسـت
بگـذر ز سـر آب و بـه پهنـای هـوا سـاز
ایـن نکتـه نبینـد مگـر آن دیـده کـه بیناسـت

*اقبال*

– این کتاب را همیشه با خود داشته باشید و در هر فرصت اصول و جمله های مثبت آنرا تکرار کنید.

– این تمرین‌ها وا به دیگران نیز بیاموزید:

پیکـر هسـتی ز آثـار خـودی اسـت
هر چه می بینی ز اسرار خودی اسـت
خویشتن را چـون خـودی بیـدار کـرد
آشـــکارا عـــالم پنـــدار کـــرد
آدمی دید اسـت بـاقی پوسـت اسـت
دید آن باشد کـه دیـد دوسـت اسـت

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

تقدیم به عزیزانی که علاقمند

آگاهی و زندگی سالم اند

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۚ

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ ۖ

وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿١٨﴾

همان کسانیکه سخنان را می‌شنوند و از نیکو ترین آن‌ها
پیروی می‌کنند آنان کسانی هستند که خدا
هدایتشان کرده و آن‌ها خردمندانند.

چشم فروبسته اگر وا کنی — در تو بود هر چه تمنا کنی
عافیت از غیر نصیب تو نیست — غیر تو ای خسته طبیب 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 طبیب خودی
غیر که غافل ز دل زار تست — بی خبر از مصلحت کار تست
بهر حذر از مصلحت اندیش باش — مصلحت اندیش دل خویش باش
چشم بصیرت نگشایی چرا؟ — بی خبر از خویش چرایی چرا؟
صید که درمانده ز هر سو شده است — غفلت او دام ره او شده است
تا ره غفلت سپرد پای تو — دام بود جای تو ای وای تو
خواجه مقبل که ز خود غافلی — خواجه نه ای بنده نا مقبلی
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 دریوزگی 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 و رنج بود
گنج صفت خانه به ویرانه داشت — غافل از آن گنج که در خانه داشت
عاقبت از فاقه و اندوه و رنج — مرد گدا مرد و نهان ماند گنج
ای شده نالان ز غم و رنج خویش — چند نداری خبر از گنج خویش؟
گنج تو باشد دل آگاه تو — گوهر تو اشک سحرگاه تو
مایه امید مدان غیر را — کعبه حاجات مخوان دیر را
غیر ز دلخواه تو آگاه نیست — ز آنکه دلی را بدلی راه نیست

خواهش مرهم ز دل ریش کن
هر چه طلب می کنی از خویش کن

**رهی معیری**

## به نام خداوند جـان آفرین

## حکیم سخن بر زبان آفرین

سلام دوستان عزیز و ارجمند! بسیار خوشحالم که از این طریـق در خـدمت تـان هسـتم و آرزو دارم چیزهایی را که می‌دانم(هرچند که ناچیز است) بتوانم به شما به شـکل درسـت انتقـال دهـم؛ چـون عقیده‌ام بر این است که زندگی با دانش و آگاهی بهتر از زنـدگی بـدون آگـاهی مـی‌باشـد، چنانچـه خداوندﷻ می‌فرماید: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ" آیا برابرند کسانی‌که می‌داننـد و کسانی‌که نمی‌دانند.

بناً 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 قانون‌منـدی‌هـای زنـدگی را از دیـدگاه علمـی، مـذهبی و فلسفی مورد بررسی قرار می‌دهم و کوشش می‌کنم مطالب را به طور ساده و فشـرده بیـان کـنم تـا استفاده آن آسان گردد، بناً تا حد ممکن از ذکر نمودن اصطلاحات علمی، نام علمـا و زمـان تحقیـق ....خودداری می‌کنم و تمنا 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 هـدف خـود 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 اعطـا فرمایـد و بـه همـین 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 جسـتجو مـی‌کنـیم؛ یعنی می پردازیم به اصلاح انحرافات از مسیر زندگی و اعاده توازن و تکامل شخصیت، تا بـا خـود 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 بیآوریم.

## عوامل به وجود آورنده من موجود

دوستان عزیز! لطف نموده، یک فهرستی از خصوصیت‌ها، اوصاف و امکانات تـان کـه از بابـت آن از خداوند ﷻ 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 هرکدام از این خصوصیت‌ها گردیده است:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

به صورت عموم شخصیت[1] وصفت‌های 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.

### ٤- عوامل محیطی:

یعنی تمامی عوامل که بعداز 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 ....

### ٥- 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 بعداز تولد مانند یک خمیره است و این محیط و اجتماع است که از او چی درست می‌کند.

خداوند ﷻ می‌فرماید:

**"و ابتع فیما آتاك الله الدار الاخره و لا تنس نصیبك من الدنیا"**

**واتبع فیما آتاكالله الدار الاخره ولاتنس نصیبك منالدنیا و احسنالله الیك و لا تبغالفسأ فیالارض انالله لا یحبالمفسدین**

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 می‌فرماید:

لیس خیرکم من عمل للآخره وترک الدنیا، أو عمل للدنیا وترک الآخره، ولکن 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 می‌باشد که برای دنیا و آخرت خود هردو کار کرد.

## تفکیک توبه و راه حل.

لطفاً به سوال‌های زیر پاسخ دهید:

**اول:**

- با خودت چه نوع برخورد می‌کنی؟

○ .....

- آیا خودت را دوست داری؟

○ .....

- آیا از صحت و سلامت خود مراقبت می‌کنی؟

○ .....

- آیا به سوی کمال حرکت می‌کنی؟

○ .....

- آیا اصول اخلاقی را مراعت می‌کنی؟

○ .....

- آیا خودت را شاد و خوشبخت احساس می‌کنی؟

○ .....

**دوم:**

- با خداوند ﷻ چه نوع ارتباط داری؟

○ .....

- آیا خداوند ﷻ را همیشه حاضر می‌دانی؟

○ .....

- آیا خداوند ﷻ را عبادت می‌کنی؟

○ .....

- آیا از اوامر خدواند خداوند ﷻ 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 ﷻ بخواهید تا اشتباهات شما را ببخشد و در راستای اصلاح آن کمک تان کند.

خداوند ﷻ 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 ﷻ 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 ﷻ 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 کسی‌که 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 جور اره 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 ﷻ 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 ﷻ می‌فرماید: **وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ 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 ﷻ را بهانه قرار می‌دهند.

باید متذکر شد که توکل به خدواند ﷻ بعد از تهیه اسباب است نه با ترک اسباب؛ یعنی تو حرکت کن تا خداوند ﷻ 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 ﷻ می‌فرماید: **إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفاً**.مکر او ضعیف است.

بناً تنها گمراهان از شیطان پیروی می‌کنند.

چنانچه خداوند ﷻ می‌فرماید: **إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلا مَنِ 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
قـوم دیگـر حوالـه بـه تقـدیر مـی‌کننـد

– بعضی‌ها می‌گویند که من بسیار کاملم پس ضرورت به حرکت و تغییر چیست.باید متذکر شـد کـه تمام ما دارای نواقص می‌باشیم؛ یعنی اگر کمال را به یک درخت تشبیه کنیم ما هنوز در ریشـه و یـا ساقه آن قرار داریم و یا ساده‌تر بگویم در هرجای که هستید مکان بالاتر از آن نیز موجود است و این ادعا مرا به یاد شعر شلغم خور می‌اندازد.

بـه شـلغم یکـی میـل بسـیار داشـت
همـه سـاله شـلغم در انبـار داشـت
همـی خـورد تعریـف شـلغم کنـان
که شلغم چنین است و شـلغم، چنـان
کسی گفـتش ای مـرد صـاحب تمیـز
بجز شلغمت اندر جهان هسـت چیـز؟
تو طعم عسل را چی دانی که چیسـت
که جز شلغم هـیچ بـر سـفره نیسـت
چو شـلغم خـوری مـدح شـلغم کنـی
دگـر چیزهـا را همـه ذم کنـی
بـرو خوردنیهـای دیگـر بچـش
چنـین بـر شـکم بـار شـلغم مکـش

– همچنان لطف نموده بهانه‌های از قبیل پیر بودن، جوان بودن، کوچـک بـودن، بـزرگ بـودن، زن بودن، مرد بودن، قبل از وقت بودن، کار از کار گذشته ...را فراموش کنیـد و از امـروز بـه بعـد تمـام 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 ازچپ 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 بیابان در پیش
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 می‌کند دیگران از او عیب جویی می‌کنند.
- از سر زنش شدن به آسانی ناراحت می‌شود.
- خود را فرد شکست خورده می‌داند.
- خود و دیگران را دوست ندارد.
- خود را آماده نمی داند.
- سعی می‌کند تا هم چیز را انجام دهد.
- از خوشحالی می‌ترسد.
- فکر می‌کند برای دیگران بی اهمیت است.
- همیشه می‌گوید، ای کاش مقام و رتبه‌ای دیگر می‌داشت.
- همیشه می‌گوید، ای کاش شاگرد و یا استاد خوب می‌بود.
- همیشه می‌گوید، ای کاش یک کتاب دیگر می‌نوشت و جایزه دیگری می‌گرفت، شرکت دیگری تأسیس می‌کرد؛ یعنی خواهشات بسیار زیاد دارد، که با افسوس همراه است.
- شکایت‌های جسمانی، افسردگی و اضطراب، کاهش سلامت بدن، بی‌تفاوتی و احساس تنهایی دارد.
- عدم رضایت شغلی دارد.
- خود را با زندگی نا هماهنگ می‌داند.
- خود را در همه چیز مقصر و خطا کار می‌داند.
- کاهش عملکرد و تمایل به شکست دارد.
- عدم مؤفقیت 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 می‌دهیم و در مورد خود چطور فکر می‌کنیم.

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 می‌شود و قسمت زیاد آن بین یک الی سه سالگی شکل می‌گیرد

که انشاالله در بحث تربیت اطفال به آن اشاره خواهم 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 خدوندﷻ بخواهید تا عزت نفس شما را بیشتر کند.

**ان العزة الله جميعا**

- افتخار کنید که انسان هستید، اشرف مخلوقات روی زمین هستید، خلیفه خداوندﷻ 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 خود تان در حق و حقوق دیگران مداخله نکنید و این‌را 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 به‌خاطری‌که تمام انسان‌ها را خداوندﷻ خلق نموده و تمام انسان‌ها در مقابل قوانین الهی و قوانین حکومت یکسان و برابر اند.

چنانچه رسول اکرمﷺ در خطبه **حجةالوداع** فرمودند:

**ان ربكم واحد و ادمه من تراب، ليس لعربي علي عجمي و فضل الابالتقوي.**

- 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 خداوندﷻ در قرآن کریم می‌فرماید:

**و هوالذي انشاكم من نفس واحده.**

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

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زنده اندیشان به زیبایی رسند

– بپذیرید 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 بی‌غمی
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

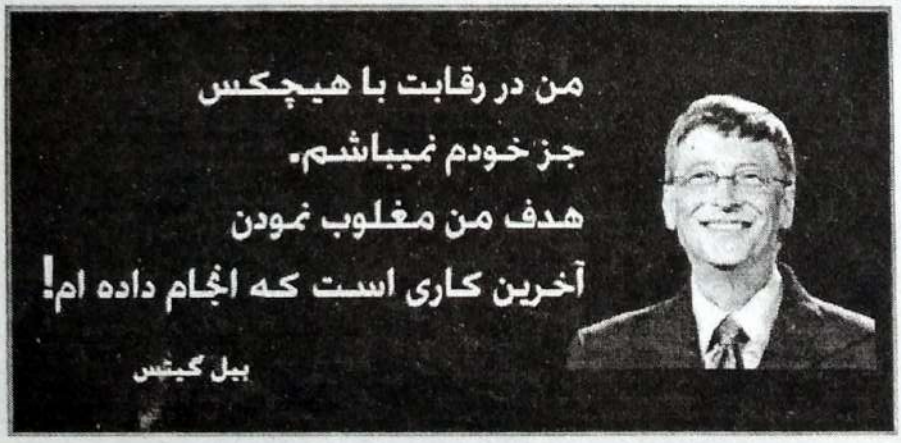
- کارها و اعمال تان را به اساس قضاوت دیگران انجام ندهید؛ بلکه معیارتان ارزش‌های دینی و اخلاقی باشد.

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 منحیث 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 سانتی گرید باشد درست است و اگر زیاد یا کم گردد خطرناک می‌باشد.

- به کارهای خوبی که انجام می‌دهید افتخار کنید و به یاد داشته باشید که افتخار نمودن به کار خوب، پیشرفت و مؤفقیت به معنای غرور نمی‌باشد.

- 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 می‌شود؛ 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 نرجانید و به زحمت نیندازید.

- با وصف داشتن استقلال پذیرای کمک کردن و کمک گرفتن باشید.وقتی که دیگران برای‌تان کمک نمودند از آنها سپاس و قدردانی کنید.

- از کلمه‌های منفی مانند احمق، بد، خراب، ناتوان، بازنده، بد قواره...برای خود و دیگران استفاده نکنید.

- به دنبال فعالیت‌های نو باشید؛ البته با در نظرداشت عقل، منطق و اصول انسانی.

- احساس‌ها و هیجان‌ها 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 بپردازید.

- 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 خـود**

+

**شناختن خـود**

+

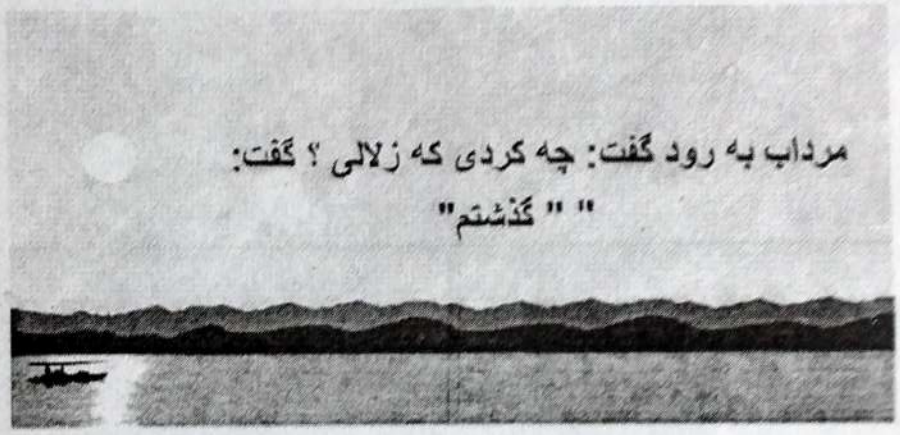
**پذیرفتن خـود**

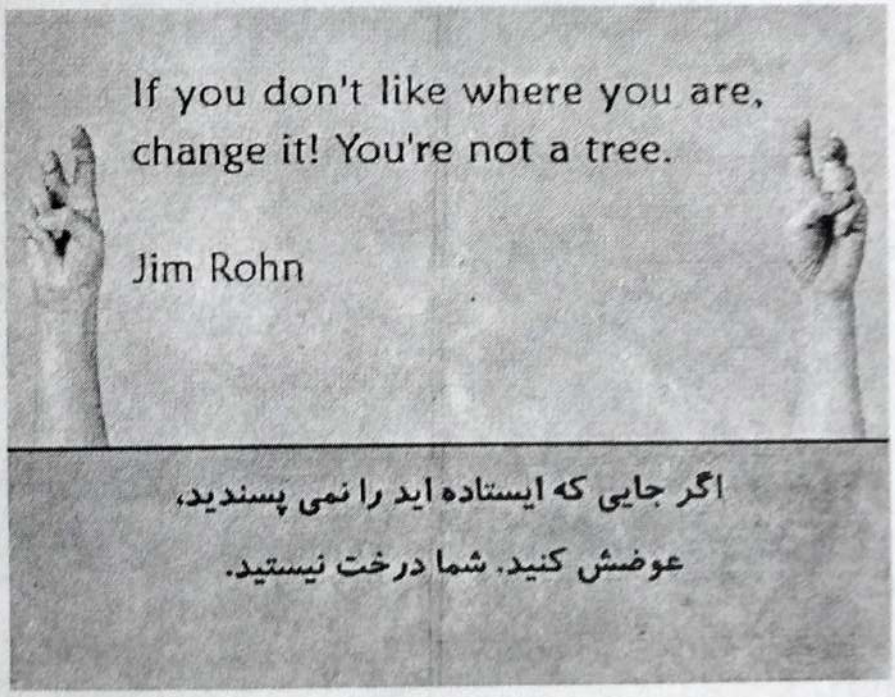
+

**دوست داشتن خـود**

=

**عــزت نفــس**



- اگرمی‌خواهی هستی را بشناسی، خودت را بشناس/ سقراط

- برای اینکه به خوشبختی راستین برسید، باید تفاوت میان وسیله و هدف را بدانید و به ناگزیر در جهت هدف یا ارزش پایانی به جنبش در ایید. آنتونی روبینز

- انسان اگر قدر خودش را می‌دانست 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 ازتولد 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./ آدم اسمیت

- هر سه مرحله سفر لذت مخصوص خود را دارد. شروع سفر، مدت سفر و پایان سفر./ کلود مونه

- هیچ حادثه ای 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 (ازتو حرکت ازخدا 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 می دهد و هوش سرشار، برافروخته می‌گردد. شری کارتر اسکات

## اعتماد بـه 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 بـه ایـن است که یک کار را انجام داده می‌تواند.

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

بناءً تمام اشخاص دارای اعتماد به نفس اند و هر وقت که از داشتن اعتمـاد بـه نفـس سـخن گفتـه می‌شود همان اعتماد به نفس مثبت است و وقتی که از نداشتن اعتماد به نفس سخن گفته می‌شـود همان اعتماد به نفس منفی است.

قابل ذکر است که اساس اعتماد به نفس در چهارده ماه اول زندگی شکل مـی‌گیـرد کـه انشـاالله در بحث تربیت اطفال به آن اشاره خواهم نمود.

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

به اساس تعریفی که ارایه شد ملاحظه می‌گردد که برای انجام هر کار اعتماد به نفس مثبت ضروری است بناً گفته می‌توانیم که لازم هر مؤفقیت 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 ﷻ 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 تان‌را بلند ببرید.

- با عزم راسخ کارکنید، 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، بـرای ساختن حال و آینده باز است فرصت را از دست مده.

- سـعـادت یـعنی اول خـود شناسی، بعد خدا شناسی و بعد خلق شناسی/ امام محمد غزالی

- انسان راستین حتا در سخت ترین شرایط نـیز عـزت نفس خود را زیر پا نمی‌گذارد. سقراط

- اولین و مهمترین مرحله عزت نفس قـناعـت است./ گاندی

- در دنیا جای کافی برای همه هست، پس به جای اینکه جای کسـی را بگیـری سـعی کـن جـای خودت را پیدا کنی./ چارلی چاپلین

- مـن نهصدو نودو نه بار شکست نـخورده‌ام؛ بلکه من نهصدو نودو نه روش یاد گرفته ام که چگونه گـروپ بـرق ساخته نمی‌شود./ 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./ گوستاولوبون

- در هر زمینه‌ی هرچه بیشتر یاد بگیرید و دانش خود را بالا ببرید، اعتماد به نفس تـان نیـز بیشـتر می‌شود./ برایان تریسی

- بـالا ترین اعتمادها، اعتماد به نفس است./ آدم اسمیت

- اگـر در مـورد دیگران دایم قضاوت کنی دیگر وقتی برای دوست داشتن شان نخواهی داشت. مادر ترزا

- اول به خدا و دوم به خودت اعتماد داشته باشی کـافـی است./ کـرستف کـولمب

## مـؤفقیت

موفقیت عبارت از رسیدن، داشتن، شدن ویا 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 مؤفق گفته می‌شویم به شـرطی کـه 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.

بناً موفقیت به دست آوردن چیزی است در چارچوب سلامت فزیکـی و روانـی، خوشـبختی و اصـول اخلاقی، در غیر آن برنده شدن و پیروز شدن است.

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

یکی سلامت فزیکی و روانی و دوم خوشبختی.

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

## فورمـول مؤفقیت نهایی

در مبحث قبلـی آمـوختیم کـه مؤفقیـت جریـان مـداومی اسـت کـه ضـمن آن مشـتاق و آرزومنـد موفقیت‌های بیشتری هستیم؛ یعنی مؤفقیت فرصتی است که به تدریج از نظـر احساسـی، اجتمـاعی، روانی، جسمی، فکری و مالی رشد کنیم و با دیگران کمک و همکاری نماییم و بلاخره اینکه مؤفقیت یک مسیر است نه نقطه پایان، که باید هر قسمت این مسیر را با خوشبختی و سلامتی بپیماییم.

حالا به توضیح فورمول مؤفقیت 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 می‌خواهید.

۵- در زمینه مورد نظر الگو انتخاب کنید.

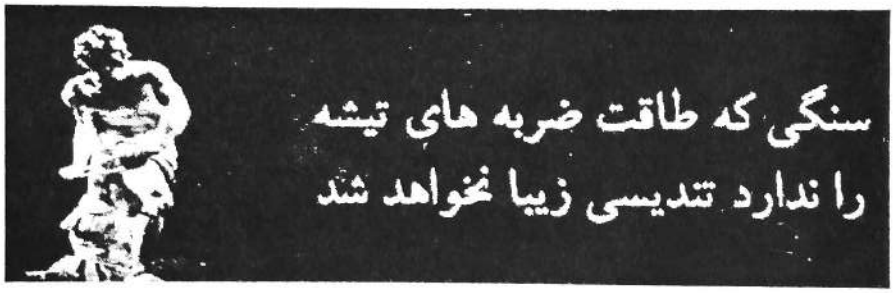
۶- با اشخاص خبره در زمینه مشورت کنید.

۷- عمل را آغاز کنید و قدم‌های را بردارید که شما را به انتخاب تان نزدیک سازد.

۸- بعداز 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.



## هـدف

إِنَّ اللهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ



**تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد هدف است**

**لویی پاستور**

خـــدا آن ملتـــی را ســـروری داد
که تقدیرش بدست خویش بنوشـت
بـه آن ملـت سـرو کـاری نـدارد
که دهقانش بـرای دیگـران کشـت

*اقبال لاهوری*

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

تعیین هدف خوبی‌های زیر را دارا می‌باشد:

- تعیین هدف یکی از مهمترین عوامل کسب مؤفقیت 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 کنترول 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 مطمین هستید که انتخاب تان درست است برای به دست آوردن آن صبور باشید و تا آخر آنـرا 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 فزیکی 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، یعنـی وعـده را بـه فردا نکنید و تغییرات جزیی 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 بپیمایید.

- 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 رسیده اید و در حال لذت بردن از آن هستید.
- از اشتباه، شکست و نظر مردم نترسید.
- بیوگرافی اشخاص مؤفق 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 بی‌هدف در عرصه زندگی مانند کشتی‌یی است که در بحر باشد و محـل رفـتن آن معلـوم نباشد که تمام بادها مخالف آن باشد.

همتم بدرقه‌ای راه کن ای طایر قـدس
که دراز است راه مقصد و من نو سـفرم

## کار عملی

– یک روز جمعه بعداز ادای نماز جمعه در یک محل آرام قرار بگیرید.

– از خداوند ﷻ بخواهید کمک تان کند.

– ذهن تان را کاملاً آرام بسازید.

– یک قلم و کاغذ بردارید.

– هرچیزی 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 هرکدام 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 انشاالله در مورد انتخاب رشته نیز معلومات خدمت تان ارایه خواهم 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 دراین زمینه مؤفق شده اند.

۴- در یک مرکز آموزشی خوب ثبت نام می‌کنم.

۵- با در نظرداشت وقت مکتب، کورس وشرایط خانه برای خود یک تقسیم‌اوقات درست می‌کنم تا زمان را به درستی مدیریت کنم.در مورد مدیریت زمان بعداً معلومات ارایه خواهم 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 مؤفقیت خود را تصویرسازی ذهنی می‌کنم و اگر کدام اشتباه موجود بود آنرا اصلاح می‌سازم؛ یعنی از فورمول مؤفقیت استفاده می‌کنم.

۹- همیشه از خداوند ﷻ کمک می‌خواهم.

۱۰- در تمام این مدت به خداوند ﷻ 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؟

.....

.....

- اگر به این هدف برسید چه خوبی‌ها برای‌تان دارد؟

- اگر به این هدف نرسید چه بدی‌ها دارد؟

- 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 مؤفقیت تان باور داشته باشید و در آرامش کامل به سر ببرید.
- جمله‌های تأکیدی مثبت برای خود بسازید.
  - من انسان مؤفق هستم.
  - من به کمک خداوند ﷻ 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 کـرد
نیکـی او روی بـرو بـاز کـرد

- موانع پیشرفت تان را شناسایی و اصلاح کنید.
- هر روز برای رسیدن به هدف تان بیشتر تلاش کنید.
- به یاد داشته باشید که لازمه مؤفقیت 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
بیکـار نمـی‌تـوان نشـتن
*نظامی گنجوی*

- در تمام مراحل کاری تان باید:

- به خداوند ﷻ 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 ﷻ تعهد ببندید که:

خداوندا! 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**

**دوست عزیزم!**

لطفاً در ختم مدت معینه نتایج کار خود را بنویس تا در آینده برای خودت و دیگران درسی باشد:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

و لطفاً از این به بعد:

- به کمک خداوند ﷻ و به توانایی خود باور قوی داشته باشید.

- خود را عادت دهید که کارها را به بعد موکول نکنید و از همین حال کارهای را که باید انجام دهید آغاز کنید.

- تمرکز داشته باشید؛ یعنی به موضوع‌های مهم مورد علاقه تان توجه و تمرکز تان را زیاد بسازید.

- پیگیری و استمرار در کارها را به عادت تبدیل کنید.

- با خود تعهد کنید که کار با ارزش و مورد علاقه تان را تا آخر ادامه بدهید.

- به خود تلقین کنید که به هدف تان حتماً می‌رسید هر چند بزرگ و دشوار باشد.

- کلمه‌های "نمی‌توانم، نمی‌شود، نمی‌گذارند و ..." را از فرهنگ لغت تان پاک کنید و هیچ وقت

استعمال نکنید.

- از انجام کار، نظر مردم و شکست نترسید.

- اعتماد به نفس تان را از دست ندهید و شکست را منحیث 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.

- کـمال عبارت است از خود داری، مردم داری، دین‌داری و دنیاداری. ابو نصر فاریابی

- اگرعزت دیگران را رعایت کنید شـمـا نیز عـزت خواهید یافت. کانت

- بهترین تصمیم‌ها، آن است که خیر آن به بیشترین افراد برسد. گاندی

- عظمت زندگی در علم نیست؛ بلکه در عمل است./ تـوماس هنری هاکسلی

- می بایست در زندگی، هدفمند باشید،پ مـی‌بایست هـدفـی را دنـبـال کـنید، مـی‌بایست برگزینید و تصمیم بگیرید، آن هم، هم اکنون/ انتونی رابینز

- پیدا کردن یک هدف روشن و بزرگ، نخستین کامیابی است کـه بر انگیزاننده‌ی فرد و به آرزو در آورنده‌ی وی در آفـرینش راه ها و راهکارها می باشد./ استیو چندلر

- در اجرای تصمیم های خوب، خداوند ﷻ بهترین تصمیم گیرندگان است./ بطوطه

- تصمیم نتیجه عقل است. جانوران و دیوانگان قدرت تصمیم را ندارند. کانت

- اگـر هـدفمند زندگی نکنید، به بیشترین حد توانایی خود نخواهید رسید و یا بیشترین میزان توانایی‌های خود را ارائه نخواهید داد./ جک کانفیلد

- هـدف زندگی خود را بر آورده سازید و مهمتر از همه آنکه این کار را با عشق، شور، حرارت، شیفتگی و سـر زنـدگـی بـسیار انـجام دهید. انتونی رابینز

- هر رفتاری محصول یک تفکر است. رالف والدو امرسون

- تصمیم خوب نتایج خوب دارد و مجموعه همین نتایج است کـه خوشبختی را برای انسان ممکن می‌سازد./ لینکن

- داشتن ذهن خوب کافـی نیست، مهم استفاده‌ی صحیح ازآن است./ دکارت

- به دنبال اشتباهات و خطاهای خود نگردید در پـی راه حـل‌هـا بـاشید./ هنری فـورد

- تا همت بلند نباشد هیچ تصمیمی اجـرا نخواهد شد./ اسحق نیوتن

- در جـهان تنها یـک مـوفقیت وجود دارد و آن ایـن است که بتوانیم به اهداف خود جامه عمل بپوشانیم. کرستو فرمورلی

- بهترین ویژه‌گی 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

- بـه میزان افراد بشر، نیکبختی وجود دارد؛ اما به دست آوردن همه‌یی آن‌ها فقط یک کلید دارد! اراده./ گوته

- کار آئی معلول و محصول سه چیز است: عـلاقه، دانش و تجربه./ حافظ بصری

- انسان‌ها تنبل نیستند.فقط دارای اهداف ضعیفی هستند کـه الهام بـخش نیست./ آنتونی رابینز

- برای پیروزی در هر کار آنرا به نام خداوند و اعتماد بـه نفس شـروع کـن و تمام کـن./ امـام غزالی

- کاری که در راه خدا باشد، مزد خدایی هم دارد./ امام رضا علیه‌السلام

- برای آینده تصمیم بگیر و تلاش کن و امید ببند؛ امـا بـرای آینده زندگـی نکن./ گوته

- اگر باور داشته باشی که می‌توانی، بی شک می‌توانی./ ناپلئون هیل

- من شکست را به رسمیت نمی‌شناسم./ هنری فورد

- از دیـروز بیاموز، برای امروز ازنـدگی کن و امید به فردا داشته باش./ البرت انشتین

سلسله موفقیت ٤

# موفقیت

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَّقُوْلُ رَبَّنَآ اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

از ایشان کسانی هستند که می گویند: ای پروردگارِ 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 وکم 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 هرچیزی 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 پرسش 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.

- معمولا 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 موفقی است. اما در مفهوم برنده شدن فرد به قدم نهایی فکر می کند.

- این ما و شماییم 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 غالبا 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 وامنیت 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 موفقی 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 میایید.

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، خدایّ 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** (برخداتوکل کردم ) این توکل از ارزش معنوی برخودار 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 برخودار 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 جعفرعليه‌السلام 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 برخدا 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 موئمنان 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.

**دستاورد توکل :** توکل ثمرات زیادی دارد که پاره ای از آنها عبارتند از:

**۱- قوت قلب:** امام علی(ع)می فرمایند: (**اصل قوه القلب التوکل علی الله**) ریشه قوت قلب توکل برخداست و این ثمره بلندی است که انسانی چنین از صلابت ، استقامت در کارها برخورار است.

**۲- قوت ایمان:** امام رضا(ع) 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(ع) 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.

**٤- شکست ناپذیری:** امام محمدباقر(ع) می فرماید: (**من توکل علی الله لایغلب ومن اعتصم بالله لایهزم**) هرکس بر خدا توکل کند مغلوب نمی گردد و هرکس 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،امروزم را دوست دارم و از فردای خود نمی هراسم.ویلیام آلن هوایت
یک چیز میتواند همه چیزرا 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 اصولا 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: **قُل ربِّ زِدنی عِلماً** (طاها: ۱۱٤) یعنی « بگو خدایا بر دانش من بیفزا»

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 بگیرد
به زیر آوری چرخ نیلوفری را

ناصرخسرو

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

مساله آگاهی معمولا 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.میلتون

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

## اصل سوم موفقیت داشتن مهارت می باشد

تا زمانیکه ما چرا وچه را به چگونه تبدیل نکنیم اتفاقی نمی افتد.مهارت با خودش کاربرد و کارکرد و راهکار و کارا بودن و کارامد 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 می‌زند، برخورد، نگرش و منش‌های ما در برخورد با دشواری‌هاست، نه خود دشواری‌ها 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 نمیبینـد.مـا بـا ابـزار انسانی که داریم به صورت مشترک جهان را شبیه هم میبینیم لذا ما بـه عنـوان یـک انسـان بایـد واقیعت را تا آنجایی که ممکن است دقیق و درست تشخیص نموده و بپذیریم.

## اصل پنجم موفقیت پذیرفتن متناسب مسوولیت است

مسوولیت توانایی پاسخ به نیاز ها است و موضوع اصلی و اساسی مسوولیت، اندازه مسولیت است کـه باید به اندازه باشد.مثلا باید به اندازه درجه حرارت بدن باشد نه کم و نه زیاد که هردو انسان را مـی 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 لـذا برخـی اوقـات یـک 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 مـی شـویم ظهـر شد یا شب شد یا دیر شد یا عده ای سخت نگران گذشت زمانیم و لذا ممکـن اسـت زود سـر قـرار برسیم.

**نکته چهارم :** کارهای دنیا چهار دسته هستند :

۱- مهم و فوری مثل کارهای ایمرجنسی.

۲- نه مهم و نه فوری مثل گفتگو های بیجا و نادرست برای کشتن وقت.

۳- فوری و غیر مهم مثل اکثر زنگ های تیلفون.

۴- مهم و غیر فوری مثل کتاب خوندن، ورزش کردن، سلامتی و پرورش کودکان.

افراد موفق زندگیشان را در دسته چهارم می گذارند و ابداً خود را درگیر کارهای غیرمهم و غیر فوری و همچنان کارهای غیر مهم و فوری نمی کنند لذا معمولا 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**

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



## 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.تقریبا تمام مردم چیزهای خوب را می خواهند، کدام پدر و مادراست که فرزند خوب نخواهد؟ کدام آدم است که ازدواج خوب نخواهد؟کودکان در روز هزاران چیز میخواهند، که اگر این شعار درست بود باید داراترین مردمان روی زمین بودند.

هدف را با وسیله نباید اشتباه کرد.متاسفانه 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 چیزاست.

**۱- داشتن نقشه :** مثلا 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 نا موفق 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 کنترول شما باشد.

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

ادیسون هدفش اختراع گروپ 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 بنأ 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 تقریبا 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 مادربزرگها 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 کنترول 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 قائلند 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.بیائید 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 آدهای 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 اگرمردم 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 وغلط است ادامه بدهیم بلکه فرد موفق بلافاصله بعد از اینکه فهمید کارش غلط است همانجا کارش را متوقف می کند.

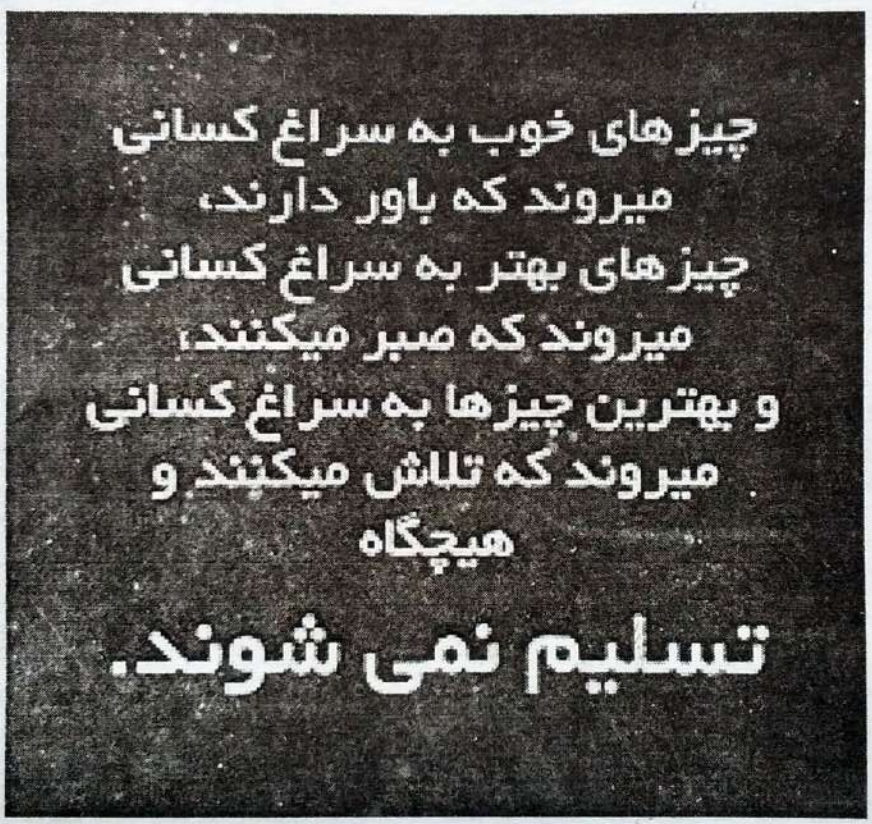
فیلیپ ریز کسی بود که قبل از گراهام بل تا لبه موفقیت به اختراع تیلفون نزدیک شده بود ریز نمیدانست که اگر پیچ را به اندازه یک چهارم بیشتر میچرخاند میتوانست جریان قطع شده مدار را به مدار پیوسته تبدیل کند و این همان کاری بود که بل انجام داد و به همین دلیل دادگاه عالی آمریکا بل را مخترع تیلفون نامید.

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 برمیداریم.

بیش از پنجصد 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.




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 می کنیم از عهده انجام کار ها 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 بکند و به یاری خداوند متعال باور داشته باشد و بعد از ده یا پنجاه مورد این به صورت عادت برای او در می آید و وقتی کاری را شروع می کند آن را به آخر می رساند.

## 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 می باشد 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 ودیگر دوستی می رساند.

## اصل سیزدهم موفقیت داشتن شور و شوق و هیجان است

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

گفته می شود که دانایی، توانایی ومهارت، 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 وهیجان 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. پائولوکوئیلو

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 کنترول،انضباط و مدیریت خود می باشد

مفهوم کنترول یعنی من تصمیم گیرنده نهایی هستم و مسوولیت انجام کارهایم را به عهده دارم.روزی که کنترول خودم را ندارم، دیگران را کنترول 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 ،
نهصد 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 وتجربه 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 وانرژی 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 تینس 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 رآ 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 بروید ، و بعد از آن چنگال هایش را از جا در می آورد ، پس از آن که چنگال جدید روییـد ، 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...



## 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 تیلفون 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 ترجیهاتشان 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 نا موفق 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 تاکیدی 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.



## 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 نفراول 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 احتمالا 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 دقیقا زمینه های فردی و فرهنگی و اجتماعی خودشان را کنار بگذارند و مقلد تمام وکمال امریکاییها باشند و دقیقا 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 دقیقا 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 مثلا 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 دقیقا 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 مثلا گرسنه هستیم غذا می خوریم تعادل برقرار می شود.

ب: وقتی تعادل داریم مواظب مراقب هستیم که تعادل به هم نخورد مثلا لباس به اندازه می پوشیم یا دوای 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 مثال 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 بغیر المهم ضیع الاهم; 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 آیینه 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 آیدباز
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 شکلک 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 ها می دیدیم
می شدیم آگه ازآن نیروی پاکیزه نهاد
که به ما زیستن آموزد و جاوید شدن
پیک پیروزی و امید شدن
شادبودن هنراست گربه شادی تودلهای دگرباشد 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

پشـــه ای در اســـتکان آمـــد فـــرود
تـــا بنوشـــد آنچـــه وا پـــس مانـــده بـــود
کـــودکی از شـــیطنت بـــازی کنـــان
بســـت بـــا دســـتش دهـــان اســـتکان!
پشـــه دیگـــر طعمـــه اش را لـــب نـــزد
جســـت تـــا از دام کـــودک وا رهـــد
خشـــک لـــب، میگشـــت،حیران، راه جـــو
زیـــر و بـــالا ، بســـته هـــر ســـو راه او
روزنـــی میجســـت در دیـــوار و در
تـــا بـــه آزادی رســـد بـــار دگـــر
هـــر چـــه بـــر جســـت وتکـــاپو مـــی فـــزود
راه بیـــرون رفـــتن از چـــاهش نبـــود
آنقـــدر کوبیـــد بـــر دیـــوار ســـر
تـــا فـــرو افتـــاد خـــونین بـــال و پـــر
جـــان گرامـــی بـــود و آن نعمـــت لذیـــذ
لیـــک آزادی گرامـــی تـــر ، عزیـــزی

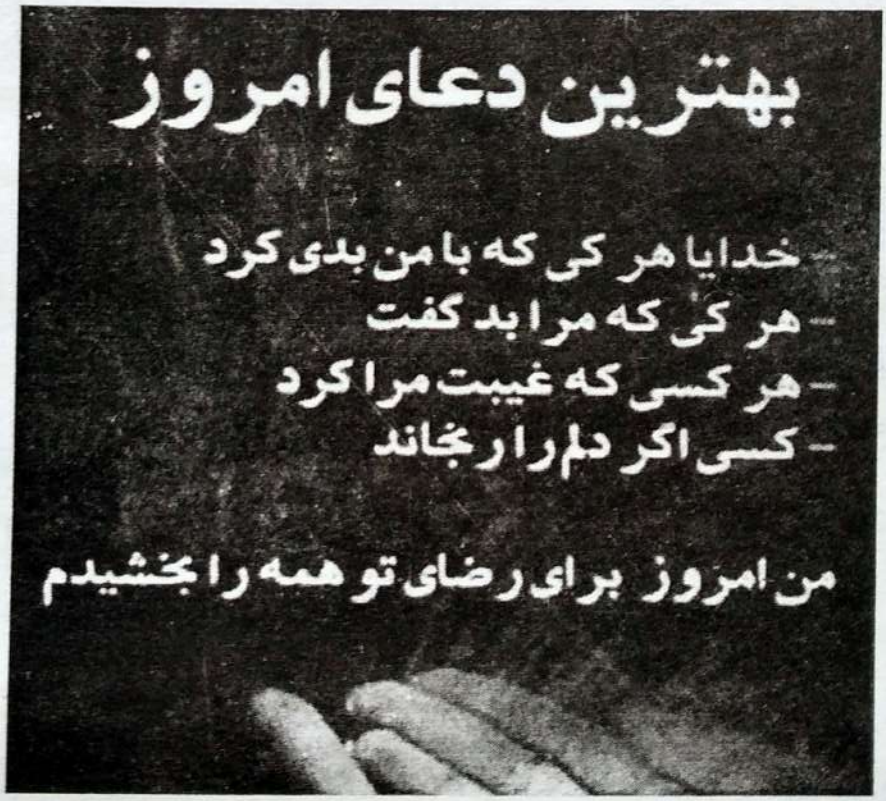
فریدون مشیری

## 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 دیگرا ن 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 میخواهم که زخم من را خوب کند و من نمیخواهم 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، بنأ 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 تایپی داریم که هر وقت شما سوالی دارید شروع می کند به تایپ 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 بگوی 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 گوییم 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 گوییم 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 لااقل 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 ان 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 تقریبا هر وقت یک چیزی می خواهیم باید به ما بگویند کمی صبر کن ولی حتما 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 زوز ۱۰۰ افغانی را خرج کنیم در اینصورت کمترین رنج و بیشترین لذت را می بیریم 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 ان را کنار بگذاریم نه اینکه آن را پس انداز کنیم برای روز مبادا چون غالب اوقات این پس اندازها نشانه نا امیدی و گرفتاری و نگرانی ما است ولی اصولا 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 معمولا به دنبال کاری نمی روند و کارهایشان معمولا پشتوانه ای ندارد.

وقتی زندگی چیز زیادی به ما نمی دهد دلیل آن است که ماهم 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 عادتها 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

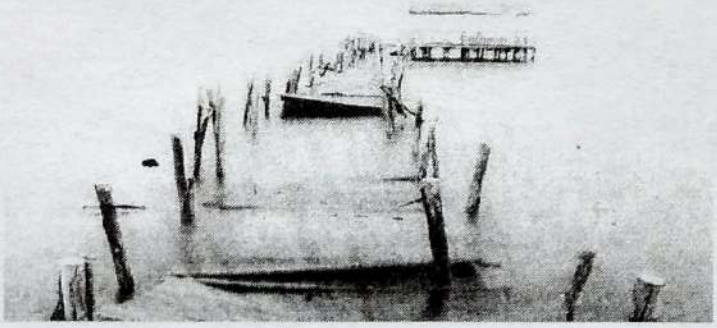
در بسیاری موارد انسان راستگو کمترین آسیب را می بیند و می زند.

امروز می دانیم که وقتی ما اصول اخلاقی را رعایت نمی کنیم بدن آسیب میبیند و تا آنجا می دانیم که وقتی دروغ می گوییم تقریبا 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 آسیبها 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 زمانیکه 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 دقیقا نشانه از دست دادن مفهوم معناومقصود در زندگی است و انسان را تبدیل به موجودی می کندکه 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 ازشان استفاده و سوء استفاد 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 آیید.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 تاجرم یا معامله گر و

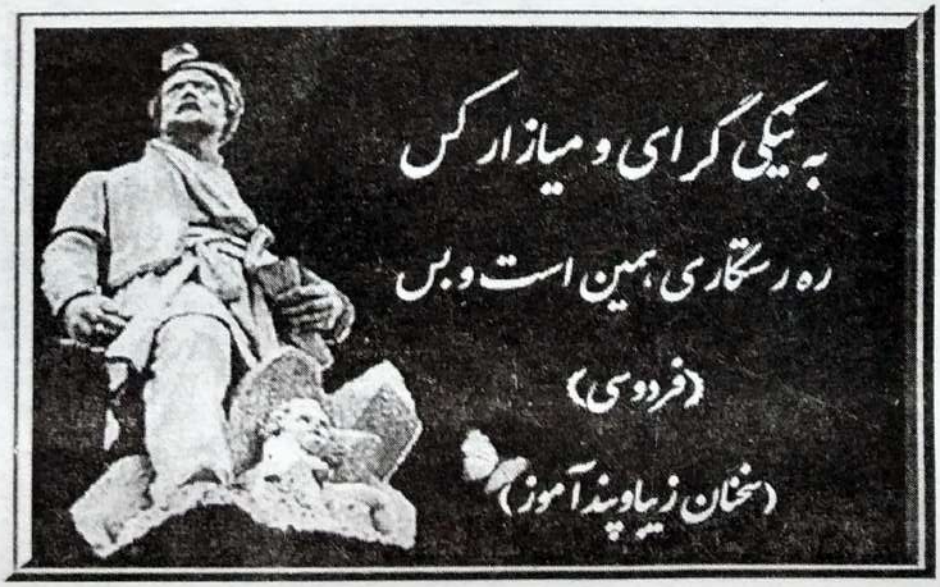
یا حقه باز که فکر میکنم در صورت دادن ۱افغانی در جایی می توانم به اندازه ۱۰افغانی به دست بیاورم و در اینجاست که تمام مایه وجودی انسان را می گیرد.

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 خودنگاه 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 بپاشم 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.موبر

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 طول۷ 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 وفرصت 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 مشکلش 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 وامیدوار بودن است

آدم مثبت توجهش به نیمه پر گیلاس است اما می داند که نیمی از گیلاس 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 گیلاس نگاه می کنید دیر یا زود حتما از پا در می آیید 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 بدترو زیانبارتری از نا امیدی 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 نارضایتی 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 براین 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 کوششم 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 رهایش 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 بگزاریم 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 ر ا کنیم اما آخر کار هرچه شد را بپذیریم.

## اصل سی و پنجم موفقیت داشتن شجاعت است

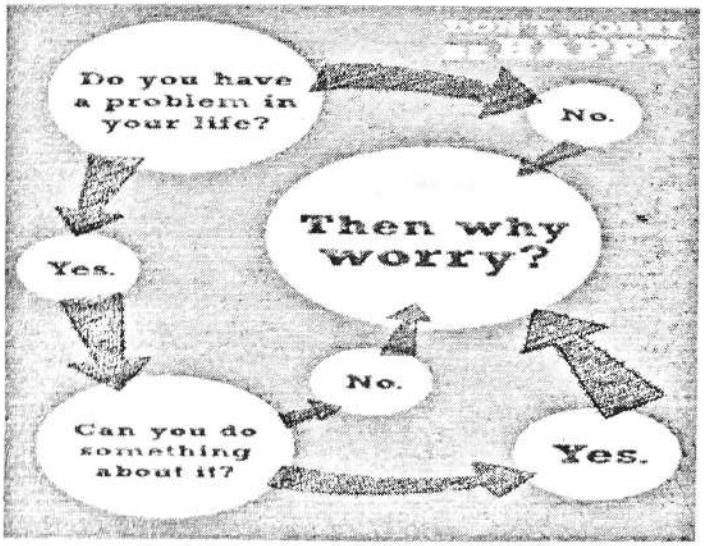
جهان مال آدمهایی است که قبول می کنند زندگی جایی است که درد و رنج دارد و در آن خطر است و باید ریسک کرد.

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 اکسلیتر 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 ولذا 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 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 خوبش 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 ی 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 میخوابند 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 اصولا 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 دلائل فیزیکی دارد و یا دلائل روانی ومی 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 داره( 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 ۴یا ۵ ساعت قبل از خواب.که خوردن اینها روی بیشتر آدمها اثر عمیق وسنگین دارد و روی آنهایی که هم میگویند اثر ندارد درخوابشان 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 تقریبا عضلات حرکتی از کاربیفتند و ما تقریبا 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 درحالیکه خواب بد میبینیم حرکتی ندارم کودکان بین ۷ تا ۱۵سالگی برخی از اوقات چشم یا دست یا زبانشان وارد آن مرحله نمی شود برای همین ممکن است در خواب حرف بزنند ویا راه بروند و برای همین باید بدانیم او خواب است و نباید بیدارش کنیم و برایش میگویم پسرم یا دخترم برگرد برو به رختخوابت و کمکش میکنیم اوهم میرود و فردا صبح که بیدار شود اصلا 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، بنأ باید برای حل مشکل اقدام کنیم.

بیشتر آدمها ساعات خوابی دارند وهرکسی به یک مقدار ساعت خواب مثلاً۵یا۱۰ ساعت خواب نیاز دارند.ادیسون۳ساعت میخوابید و انیشتن تا۱۲ 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 واگر خواب بیش از حد زیاد باشد احتمال افسردگی یا فشار های دیگر روانی را دارد.

مهم این است که یکسره تا صبح بخوابیم وبین خواب بیدار نشویم.درجه حرارت بین۲۰تا۲۳ درجه سانتی گراد باشد همچینین مهم است که لباس یا پتوی روی ما کار تنفس ما را دچار مشکل نکند.انتخاب واندازه درست بالشت مهم است و از خوردن قرص خواب بدون تجویز داکتر باید خود داری کرد و سروصداهای بیرون اینها همه عواملی هستند که خواب را دچار مشکل میکنند.

بنابراین خواب را باید بسیار جدی گرفت ومیدانیم 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 هرکدام 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 دندانت 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 اشترنگ عمل نمیکند یا مثلا در حالتهای شدید تر موتر رو به عقب میرود که البته تقریبا در تمام موارد اتفاق بدی برای موتر نمی افتد و در حقیقت اینها به خودشان این پیام را میدهند که من در زمینه هایی کنترول زندگی از دستم میرود و توانایی تغییر مناسب را ندارم و خطری در کمین است که من کاری برایش نمیتوانم بکنم ودرواقع ما فقط نگرانی مان را در خواب مطرح میکنیم و نه اتفاق را.

خوابهای تکراری بیان میکند که سالهای سال هست که کنترول 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 کنترول 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.

احتمالا بختک در خواب را تجربه کردید! بختک به حالتی میگویند که فرد درحالیکه درخواب عمیق است، ناگهان بیدارشده واحساس میکند چیزی روی قفسه سینه اش سنگینی میکند معمولا حس میکند موجودی روی سینه اش نشسته است و نمی تواند بدنش راتکان بدهد تا آن موجود را کنار بزند.فرد ابرازمی کند که کاملا به محیط اطرافش آگاه است اما اصلا نمیتواند تکان بخورد،گاهی فرد صداهایی را نیزمی شنود و حتی چیزهای عجیبی می بیند، درمواردی فردحس می کند که موجود دیگری هم دراتاق حضوردارد،یا حتی احساس می کند که درحال خارج شدن از جسم خود است. اینها مواردیست که افراد برای توصیف بختک بکار می برند.

اماحقیقت ماجرا چیست؟ درطب به این حالت فلج خواب (SLEEP PARALYSIS) می گویند. این یک اختلال شایع خواب است که ۲۵درصد انسانها درزندگی آن را تجربه کرده اند.

درحالت عادی وقتی بدن شما وارد فاز عمیق خواب میشود (فاز REM) شروع به دیدن رویا می کنید.بطور طبیعی دراین 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 ازجایتان بلند می شوید و شروع به دویدن در اتاقتان می کنید.

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

اما در افرادی که فلج خواب دارند، این نظم به هم می ریزد و وقتی که ازخواب عمیق خارج و درحال بیدار شدن هستند، هنوز کنترول مغز به روی عضلات برنگشته است، لذا فرد بیدار است و تمام حواسش کارمی کند اما نمی تواند تکان بخورد، و این حالت چند ثانیه یاحتی 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 خطرجسمی ونه روانی.درلحظه ای که دچارفلج خواب(بختک) شده اید، سعی کنید روی یک نقطه از بدنتان مثلاانگشت شصت دست راست متمرکزشوید وفقط آن نقطه راتکان دهید و بلافاصله مشکل برطرف خواهد شد.

برای تکرارنشدن این مشکل سعی کنید ورزشهای منظم درروز انجام دهید و اضطرابتان راکاهش دهید. قبل از خواب زیاد چای ننوشید، کمتر غذابخورید وبه 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 شمایید که به مردم می آموزید که چگونه با شما رفتار کنند.وین دایر
روزگارا!...

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...

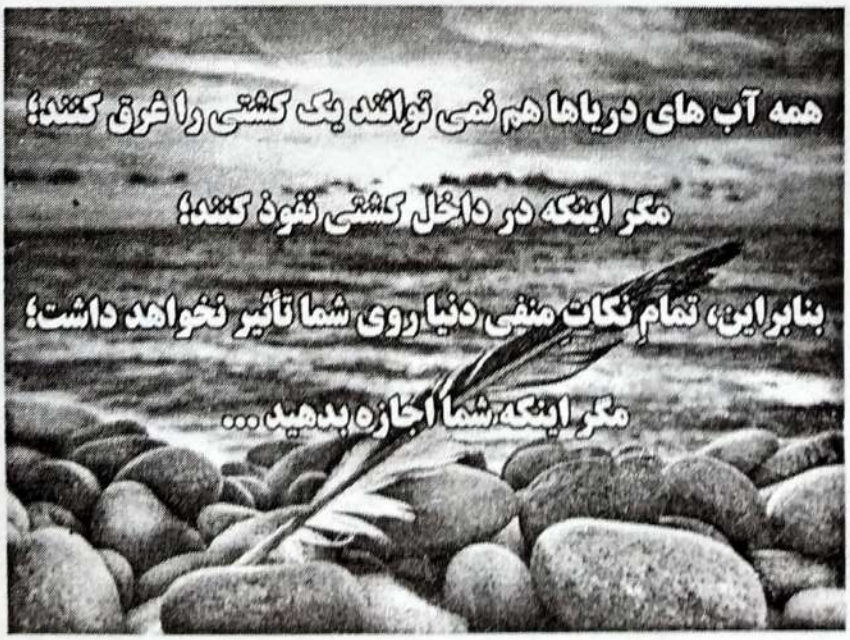
## اصل سی و نهم موفقیت موضوع ورزش است

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 درآوردن 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 وحتی برخی اوقات اهیمت ورزش به اندازه مطالعه است و این مطلبی است که در بسیاری ازمحیط های آموزشی نادیده انگاشته میشود.

ورزش بعنوان عنصری که میتواند ما را بسازد و ما را با واقعیتهای جهان آشنا کند دارای اهمیت است و ورزش های گروهی بسیار اهمیتش 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 در گیری 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 اصولا دوست داریم برویم دنبال غم و اندوه و حتی غم و اندوه به ما یک لذتی میدهد واین 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 میاورد 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 ارضائ 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.چهارمرحله 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 توانمندت قرار می دهم و به تو توکل می کنم که چراغ و هدایتگر راهم باشی!**

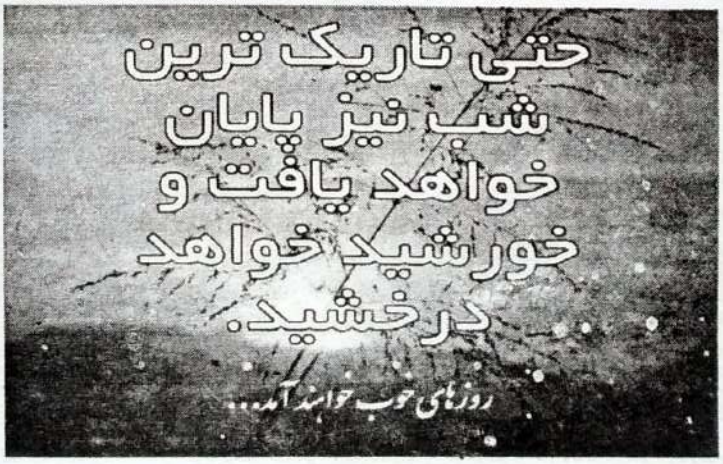
**آمیـــــن**

## 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 درصورتیکه 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 فرزندانتان بگویید وظیفه و کار شما و تنها چیزی که باید برایش توجه بکنید درس خوندن است یک فاجعه است به همین دلیل است که کودکان تان را به مکتبی نبرید که صبح انها 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 ۸ساعت 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 وقتیکه ما بخواهیم کامپیوتر مغز ما به گونه ای حرکت کند که ما و شما را به چیزی برساند یکی از بهترین و موثرترین کار ها اینست که هرشب قبل ازخواب 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 می افتد و این کار را دقیقا 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.

بنأ یک سگرتی 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 ابرهاآبستن آذرخش، تگرگ وباران 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 ومتعادلی 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 زندگیم پیش نیامد خوردم.میکل آنژ

خشم و غضب نشانه ناتوانی است.روسو

می‌بایست در زندگی، هدفمند باشید. می‌بایست هدفی را دنبال کنید.می‌بایست برگزینید و تصمیم بگیرید؛ آن هم، هم‌اکنون.آنتونی رابینز

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

به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر سفر نکنی،
اگر کتابی نخوانی،
اگر به اصوات زندگی گوش ندهی،
اگر از خودت قدردانی نکنی.
به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
زمانی که خودباوری را در خودت بکشی،
وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.
به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
اگر برده ی عادات خود شوی،
اگر همیشه از یک راه تکراری بروی ...
اگر روزمرّگی 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 وامی‌دارند،
و ضربان قلبت را تندتر می‌کنند،
دوری کنی .....،
تو به آرامی آغاز به مردن می‌کنی
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 مصلحت‌اندیشی بروی ...
امروز زندگی را آغاز کن!
امروز مخاطره کن!
امروز کاری کن!
نگذار که به آرامی بمیری!
شادی را فراموش نکن

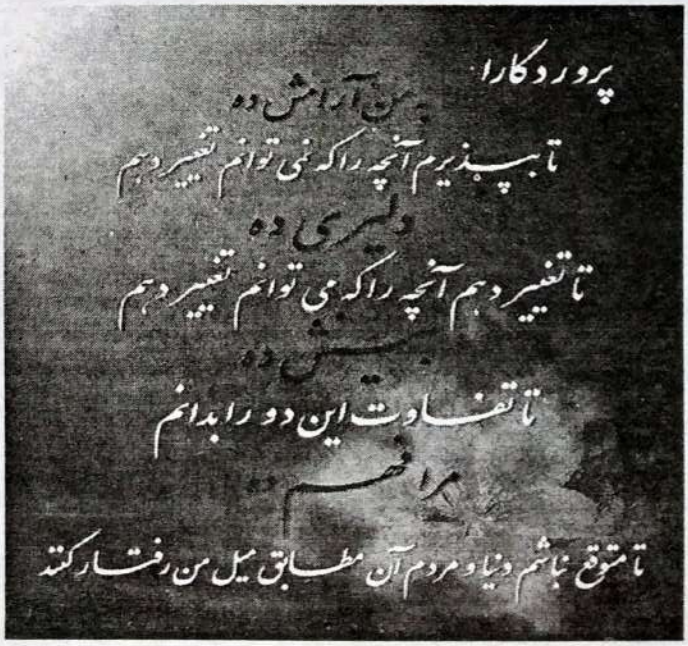
## اصل چهل و چهارم موفقیت موضوع تحقق خود می باشد

انسان مانند دانه ای است که باید به درخت تبدیل شود و میوه بدهد.متاسفانه 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 استعداد ها، 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 نسبتا سالم است وقتی در شرایط نسبتا عادی قرار بگیرد بیش از ۹۵تای 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 کنترول بوده و بعداً مجیط آموزشی که این وضعیت را بدتر کرده و سپس نظام اجتماعی با نظام باورها و اعتقاداتش و یانظام 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.

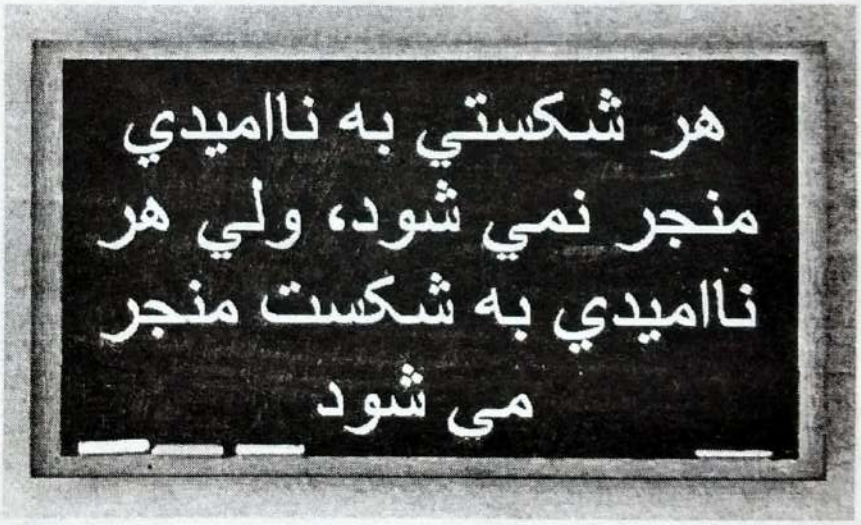
زمانی که به خانه برمیگردم به مقدار کافی عشق بنوشم.و زمانی که به بستر می روم دو عدد قرص وجدان آسوده مصرف کنم.

## 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 سرازیرکند:

رنگین کمانی به ازای هر طوفان،

لبخندی به ازای هر اشک،

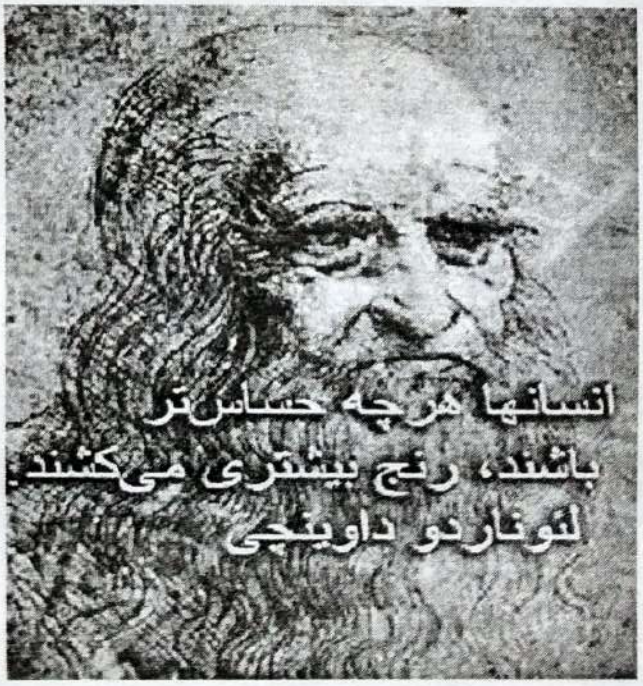
دوستی فداکار به ازای هر مشکل

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.



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

+۱۱+۱۸= ٪۹۸

آیا دانش ما را ٪۱۰۰ به موفقیت می رساند؟

Knowledge= دانش

K+n+o+w+l+e+d+g+e=۱۱+۱۴+۱۵+۲۳

۱۲+۵+۴+۷+۵= ٪۹۶

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 زیبای 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 زند گی 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 بر قرار سازند، رابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکمتر کنند.

برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز، بسته به معنائی 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 پیرامونمآن 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 افردای 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. متاسفانه استفاده از کلماتی که باعث آزار اطرافیان می شود ناشی از عصبانیت و رفتارهای کنترول نشده است.

## اصل چهل و نهم موفقیت موضوع سوال کردن می باشد

هر سوالی که انسان از خود می کند بازتاب خاصی در روحیه وفکر 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 بپرسیم:**

۱- چگونه می توانم موفق و موفقتر شوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۲- چگونه می توانم خوشبخت و خوشبخت تر شوم؟

.....

.....

.....

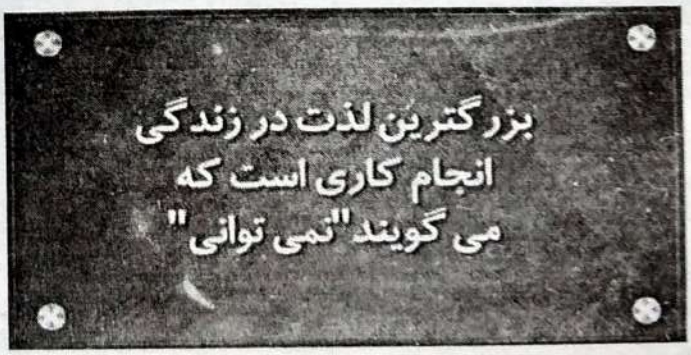
.....

.....

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....




**سوالاتی که باید هر شب از خود بپرسیم:**

۱- امروز کدام کارها را انجام دادم؟

.....

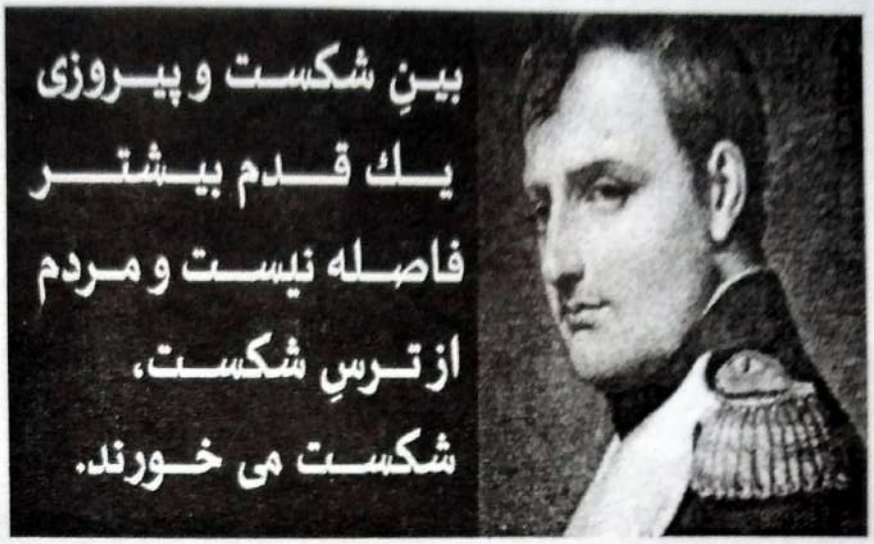
.....

.....

.....

.....

.....




۲- امروز کدام کارهای خوب را انجام دادم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۳- امروز کدام کارهای بد را انجام دادم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

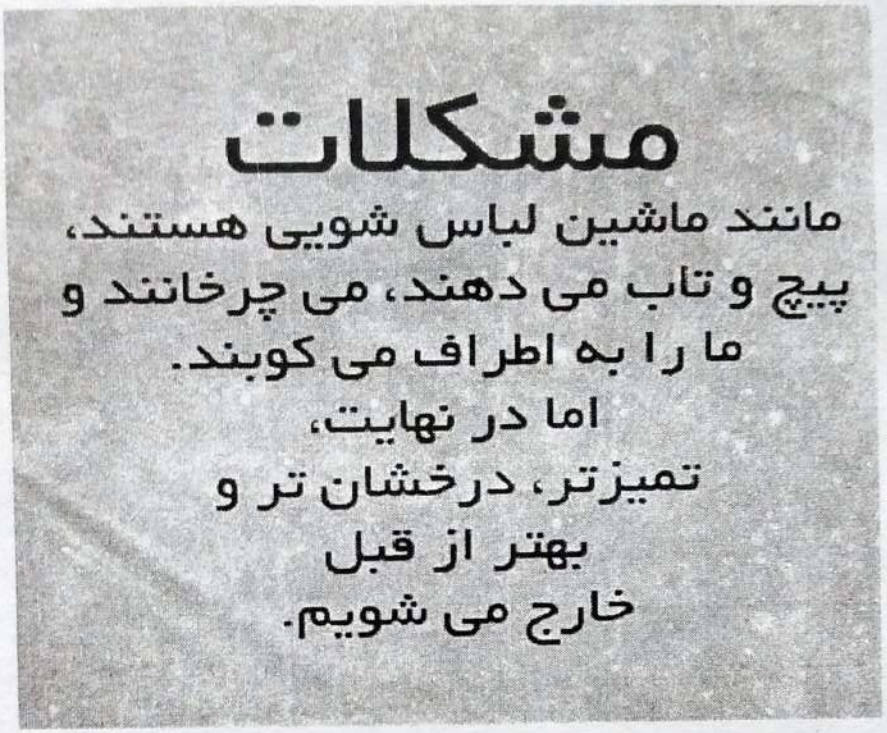
۴- چگونه می توانم کارهای خوب را بیشتر بسازم؟

۵- چگونه می توانم از کارهای بد جلوگیری کنم؟

۶- فردا کدام کارهارا باید انجام دهم؟

۷- فردا کدام کارهایم در اولویت قرار دارند؟

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




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 شکر گزاری به سوی آن‌ها، مقادیر فزون‌تری از تمام چیزهای خوب، به‌سویمان گسیل خواهد شد.

کسی‌که 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.

به‌عبارت دیگر، با شکرگزاری و تکرار مداوم آن، خیر و برکت به‌سوی انسان سرازیر می‌شود.هرکس شکرگزارتر است، توانگرتر است.

شکرگزاری، چکیده ایمان و اعتقاد راستین بشر به‌صورت کاربردی است.

اگر حس شکرگزاری در انسان نهادینه شود، خداوند بازدهی آن‌را هرطور که او طلب کند، چندبرابر می‌دهد.

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

خدایاخیلی دوستتدارم ومتشکرم!!!

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

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

خدایا ســپاسگزارم!!!

آلبرت شوایتزر 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).

خدایا بابت وفور نعمتی که هر روز به من میدهی تو را شکر میکنم.

خدایا 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.

خدایا تورا 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 قطعا انرژی و زمان خود را هدر خواهیم داد.و همین موجب خواهد شد که آرزوهای انسان به دلیل تفکر برچیزهایی 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.مثلابعضی 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 قلبا 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 درعمل 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 خانوده‌ای فقیر بود و به‌نظر می‌آید که این‌همه کارهای بزرگ باید برایش غیرممکن بوده باشد.او روزانه صدها بار می‌گفت: شکر یا متشکرم.او از همهٔ دانشمندان بزرگی که قبل از وی آمده بودند به‌خاطر زحماتشان تشکر می‌کرد؛ کسانی‌که 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 شکرت 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 می‌کنم

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

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

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

گفتم: این هم توفیق می‌خواهد!

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 می‌توانم بکنم؟

گفتی: «**الم یعلموا ان الله هو یقبل التوبة عن عباده**» مگر نمی‌دانید خداست که توبه را از بنده‌هایش قبول می‌کند؟! (توبه/۱۰۴)

گفتم: دیگه روی توبه ندارم

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

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

گفتی: «**ان الله یغفر الذنوب جمیعا**» خدا همه‌ی گناه‌ها را می‌بخشد (زمر/۵۳)

گفتم: یعنی بازم بیایم؟ بازم مرا می‌بخشی؟

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

گفتم: نمی‌دانم چرا همیشه در مقابل این کلامت کم میاورم! آتشم می‌زند؛ ذوبم می‌کند؛ عاشق می‌شم! ... توبه می‌کنم

گفتی: «**ان الله یحب التوابین و یحب المتطهرین**» 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 بکاف عبده**» خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ (زمر/۳۶)

گفتم: در برابر این همه مهربانیت چیکار می‌توانم بکنم؟

گفتی: «**یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا و سبحوه بکرة و اصیلا هو الذی یصلی علیکم و ملائکته لیخرجکم من الظلمت الی النور و کان بالمؤمنین 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 می فرستند تا آدم شویم؟! .....

خدایا من واقعاً 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 می دانم همه لطف توست و بدون تو میسر نبود خدایا خیلی خیلی از تو متشکرم!

خدایا شکرت به خاطر پدر و مادر دلسوز و مهربانم!

خدایا شکرت که سلامتی در خانواده ام حاکم است!

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

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

خدایا شکرت به خاطر آنهایی که وجود مبارکشان را بر سر راه من قرار دادی تا پند هایی 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 گیرم!

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

خدایا شکرت 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 شکرت 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 شکرت 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 شکرت 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 راحتم که حالا بر وجودم حاکم است و ذره ای نگران نیستم چون تو را دارم!

خدایا متشکرم خیلی خیلی متشکرم!

خدایا شکرت به خاطر بهار و به خاطر دعای:

**یا مقلب القلوب والابصار**

**یا مدبرالیل والنهار**

**یا محول الحول والاحوال**

**حول حالنا الی احسن الحال**

و به خاطر لحظه زیبای تحویل

خدایا شکر!!!

**سبحان الله والحمد الله ولا اله 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!!!



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

همچنان علی علیه السلام فرمودند:لا ظهیر کالمشاورة\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 خوهید 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
- هرکس 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 کنارآمدن 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 دیزرائیلی
- 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 کارآیی 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 بازهم 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، باوجود 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 ازسرگرفتن 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، بازهم می توانید.آنتونی رابینز
- موفقیت برای شخاص 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 ضرورتا 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 بالارفتن 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 درنظر 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
- هرجا 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 استعدادهای 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 چوپرا
- 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 خویشبه 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.رابینز
- هر اندازه که دیگران را شاد کنیم، به همان اندازه شاد می شویم.جی.پی وسوانی
- 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.جکسون براون
- اگر در بند روزمرگی شوید نمی توانید گامی به سوی بهروزی بردارید.(؟)

سلسله موفقیت۸

# پیام های موفقیت

گرفته شده از صفحه انترنتی داکتر جمشید رسا ·

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

داکتر: جمشید «رسا»

سال۱۳۹۵خورشیدی

# تقدیم به علاقمندان موفقیت

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ط
أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿١٨﴾

همان کسانیکه سخنان را می‌شنوند و از نیکو ترین آن‌ها پیروی می‌کنند 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،

خوشتر از تافته یاس و سحربافته 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 بـه نفس بـه معنای اطمینان داشتن بـه خود و یـا خود باوری می‌باشد.یعنی اینکه من خودم را به چه اندازه دانـا و تـوانا (در مورد کاری یا به صورت عموم) می‌دانم.

قبای زنده گـانی چـاک تـا کـی
چو موران زیستن در خاک تا کی
به پـرواز آی و شـاهینی بیـاموز
تلاش دانه در خاشـاک تـا کـی
اقبال

مهمترین کار های 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. سارنف

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 هوسِ دیدن و نادیدن نیست
زندگی خوردن و خوابیدن نیست
زندگی جنبش جاری شدن است
زندگی کوشش و راهی شدن است
از تماشاگهِ آغازِ 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 برکند
چون تو را نوح است کشتیبان 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 چشمی باز کن
گردشی 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 زشت هم زیبا شود
حال من، در شهر احساسم گم است
حال من، عشق تمام مردم است!
زندگی یعنی همین پروازها
صبح‌ها، لبخندها، آوازها
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

تلاش کنید همان گونه رفتار کنید که گرفتار عذاب وجدان نشوید
تلاش کنید تا راستگویی و صداقت، عادت شما شودتلاش کنید همیشه دنبال یادگیری باشید
تلاش کنید برای خوب کارکردن، 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 ﷻ باور داشته باشید و در همه جا او را حاضر بدانید.
مسؤولیت کارهای تان را به عهده بگیرید.
از شکست و اشتباه نترسید.
نگران قضاوت و نظر دیگران نباشید.
خود را با دیگران مقایسه نکنید.
مثبت‌بین 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 تان‌را بلند ببرید.

## شاهین وماهی

ماهی بچه ای شوخ به شاهین بچـه ای گفـت
این سلسله ی مـوج کـه بینـی همـه دریاسـت
دارای نهنگـــان خروشـــنده تـــر از میـــغ
در ســینه ی او دیــده و نادیــده بلاهاســت
با سیل گران سنگ و زمین گیر و سـبک خیـز
بـــا گـــوهر تابنـــده و بـــا لؤلـــؤی لالاســـت
بیــرون نتــوان رفــت ز ســیل همــه گیــرش
بـالای سـر ماسـت تـه پاسـت همـه جاسـت
هر لحظه جوان است و روان است و دوان است
از گـردش ایـام نـه افـزون شـد و نـی کاسـت
ماهی بچه را سـوز سـخن چهـره بـر افروخـت
شاهین بچه خندید و ز ساحل بـه هـوا خاسـت
زد بانگ که شاهینم و کارم بـه زمـین چیسـت
صحراست که دریاسـت تـه بـال و پـر ماسـت
بگـــذر ز ســـر آب و بـــه پهنـــای هـــوا ســـاز
ایـن نکتـه نبینـد مگـر آن دیـده کـه بیناسـت
اقبال

هامیلتون هولت: هیچ چیز ارزشمندی آسان به دست نمی آیـد.تنهـا راه رسـیدن بـه نتـایج خـوب و ماندگار، کار و تلاش مستمر است.

ناپلئون هیل: وقتی با شکست روبرو می شوی آن را به عنوان نشانه ای بپذیر کـه نشـان مـی دهـد برنامه هایت کامل نبوده اند، سپس از نو برنامه ریزی کن و دوباره به سمت هدفت حرکت کن.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

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.

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 ازموقعیت 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 وکم 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 موفقی 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 امده 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 کلبه‌ای 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 ۲۱سالگی در تجارت شکست خورد.

در ۲۲سالگی در رقابت های انتخاباتی مجلس شکست خورد.

در ۲۴سالگی بازهم در تجارت شکست خورد.

در ۲۶سالگی همسر محبوبش را از دست داد.

در ۲۷سالگی به ناراحتی شدید عصبی دچار گردید.

در ۳۴سالگی در رقابت های انتخاباتی ککنگره شکست خورد.

در ۴۵سالگی میخواست سناتور شود اما نشد.

در ۴۷سالگی میخواست معاون رییس جمهور شود اما نشد.

در ۵۲سالگی رییس جمهور امریکا شد.

نام این شخص آبراهام لینکلن است.

شنیدستم کـه شـهبازی کهنسـال
کبـوتر بچـه ای را کـرد دنبـال
زبیم جان به هـر سـو بـود پـران
زچنـگ بـاز شـاید در بـرد جـان
زجان خود کشید او آنزمان دسـت
درختی در نظر بگرفت و بنشسـت
نگه کرد آن نگون اقبـال بـر زیـر
که صیادی کمان بر کف به زه تیر
که صـیادی نمـوده قصـد جـانش
کمـان بگرفتـه و کـرده نشـانش
به زیر پـای صـیاد و بـه سـر بـاز
نه بنشستن صلاح است و نه پرواز
بـه کلـی رشـته امیـد بگسسـت
در آن دم دل به امید خـدا بسـت
چو امیدش به حق بـود آن کبـوتر
نجـات از مـرگ دادش حـی دلور
بزد ماری بـه شسـت پـای صـیاد
قضا بر باز خـورد آن تیـر و افتـاد
به خاک افتاده هم صیاد و هم باز
کبوتر شـاد و خنـدان کـرد پـرواز

- 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 کردهاند، 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*
- می‌بایست در زندگی، هدفمند باشید.می‌بایست هدفی را دنبال کنید.می‌بایست برگزینید و تصمیم بگیرید؛ آن هم، هم‌اکنون. *آنتونی رابینز*
- دگرگونی و تکامل، یعنی درست برگزیدن و تصمیم گرفتن؛ که این خود به معنی ارزش‌گذاری 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 دومنتی*
- هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید، زیرا در عمل خواهید دید که همیشه زمان کم و کوتاه است. *بنجامین فرانکلین*
- اگردرمرتبه 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.

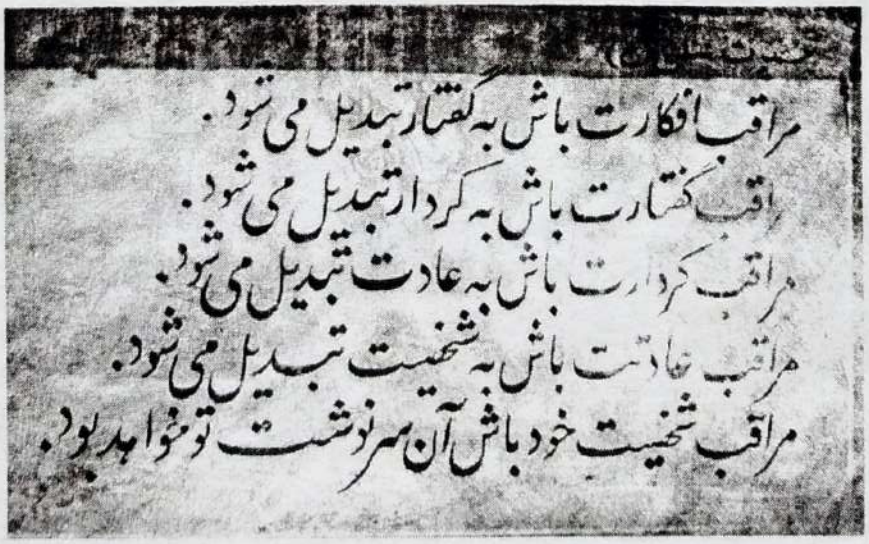
*حضرت محمد صلی الله علیه وآله وسلم*

همانا محبوب‌ترین بندگان نزد خدا کسانی هستندکه 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 می‌گیرد.

*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 بپردازیم 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 ارزش‌گذاری 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 ازحکیمان 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 درفقر...اگرهم سالم وهم ثروتمند بود همسر و زندگی بدی داشت.یا اگرفرزندانی داشت، آنها بد بودند.القصه هرآد 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 بودکه 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 اعمالت را روی سرت بگذاری و بروی بازار دوری بزنی و شرمنده نشوی.

خداوند این امکان را به ما داده که هر روز خودمان را اصلاح کنیم .مغفرتی بالاتر از این هست که هر روز بامحاسبه نفس می توانی خودت را اصلاح کنی؟

دنیا، سکوهای 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 عادتی 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 بپردازند، آگاهانه در انتخاب کلمات، دقت کنید.

اگر بخواهید در برابرجمعی 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.

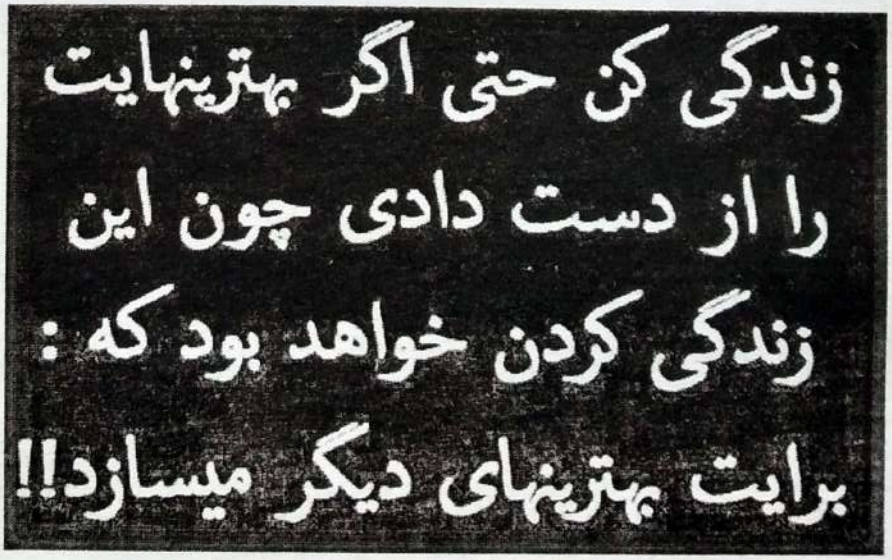
موقعی که اوضاع بر وفق مراد نیست، اغلب اشخاص فکر می کنند همیشه به همین منوال خواهد بود.

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 پائیز و فصل برداشت فرامی رسد.

گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی رود، اما اگر یقین کنید که فصلها جای خود را بـه یکـدیگر 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 کـه 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!!!!!



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 بهرحال هر کسی نظری دارد

از مشکلات می ترسیدم

یاد گرفتم مشکلات سبب رشد وتوانایی 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 حتا 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، نـه آنچـه را کـه لازم داری.یکـی قشـنگی 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! مـردی کـه 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، بنأحرفهای 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 آمـدن و رفـتن ماسـت.
شاید آن خنده که امروز دریغش کـردیم.
آخـــرین فرصـــت خندیـــدن ماســـت.
زندگی همهمه مبهمی از خاطره هاسـت.
هر کجا خندیدیم ، زندگی هم آنجاسـت.
زنـــدگی شـــوق رســـیدن بـــه خداســـت.
خنده کن بی پروا ، خنده هایـت زیباسـت

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 می کند.
انسان با آنچه که هست ثروتمند است،
نه با آنچه که دارد.
آرامش
سهم کسانی است
که بی منت می بخشند
بی کینه می خندند
و در نهایت
با سخاوت محبتشان را اکرام می کنند
خوب من
آرامش سهم هر روزت باد...

یک درخت بزرگ که میوه های 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 شرکت ها و تجارت های 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 جیب ش کاغذی پیدا کرد که

بابا جان سلام.سیگر ت 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 پسرکی نزد کشاورز آمد و از او خواست فرصتی دیگر به او بدهد.کشاورز نگاهی به او انداخت و با خود اندیشید: چراکه نه؟کودک مصممی به نظرمیرسید.پس کودک به تنهایی درون انبار رفت و پس از مدتی به همراه ساعت از انبار خارج شد.کشاورز شادمان و متحیر ازو پرسید چگونه موفق شدی درحالی که بقیه کودکان نتوانستند؟

کودک پاسخ داد: منکارزیادی نکردم، روی زمین نشستم ودرسکوت 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 ضمین، گاه گفتی خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوشست باز گفتی 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 پارسی 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 شنیده ای گفتم

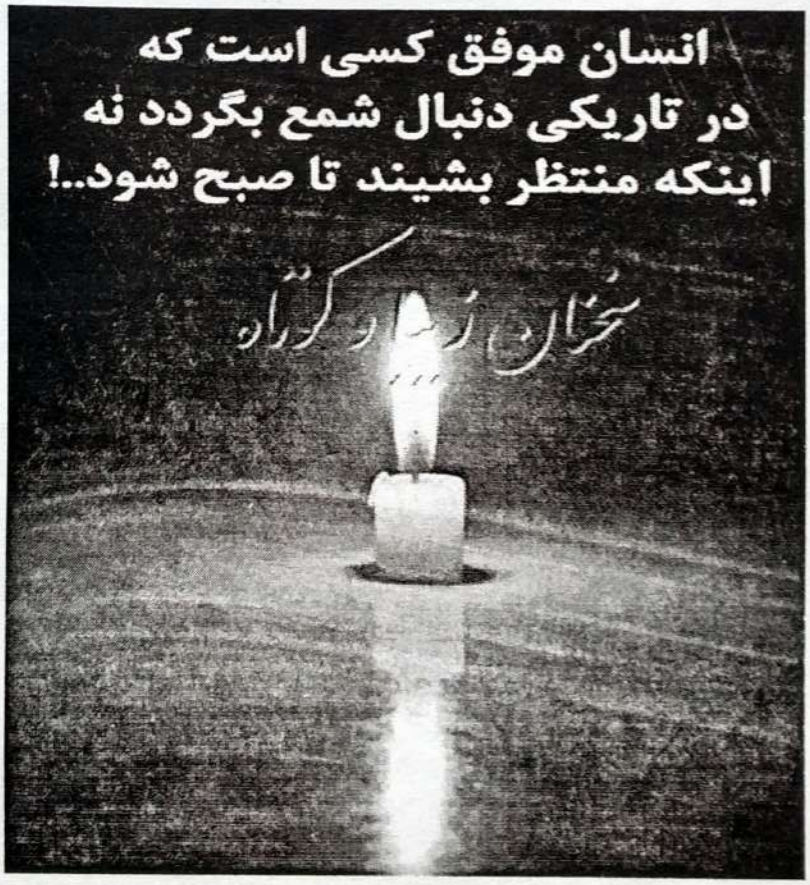
آن شنیدستی که در اقصای غور
بار سالاری بیفتاد از ستور
گفت چشم تنگ دنیا دوست را
یاقناعت پر کند یا خاک گور

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 کنترول 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 زیان بار محیطی محافظت کند.اما روزی که برای جستجوی غذا بیرون رفته بود, به هنگام برگشتن متوجه شد که کلبه اش درحال 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 میآمد 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! وآنگاه بودکه او به حکمت سوختن تنها امیدش در آن جزیره که ناشی ازلطف حکیمانه خدا بود پی برد.



مرد جوانی از سقراط پرسید رازموفقیت چیست؟ سقراط به او گفت: فردا به کنار نهر آب بیا تا راز موفّقیت 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،امّا 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، اوّل 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 ندارِ آدمی را**
**به تاراج می برد،**
اندیشه های منفی
**خود اوست.**

حاتم طایی را گفتند از تو بزرگ همت تر در جهان دیده‌ای یا شنیده ای 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 نروی که خلقی بر سماط او گرد آمده‌اند؟ گفت:

هر که نان از عمل خویش خورد

منّت 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

ببالی

بیابی

بدانی

بیاندیشی

بفهمی

زیبا بنگری

و در نهایت در خاطره ها 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

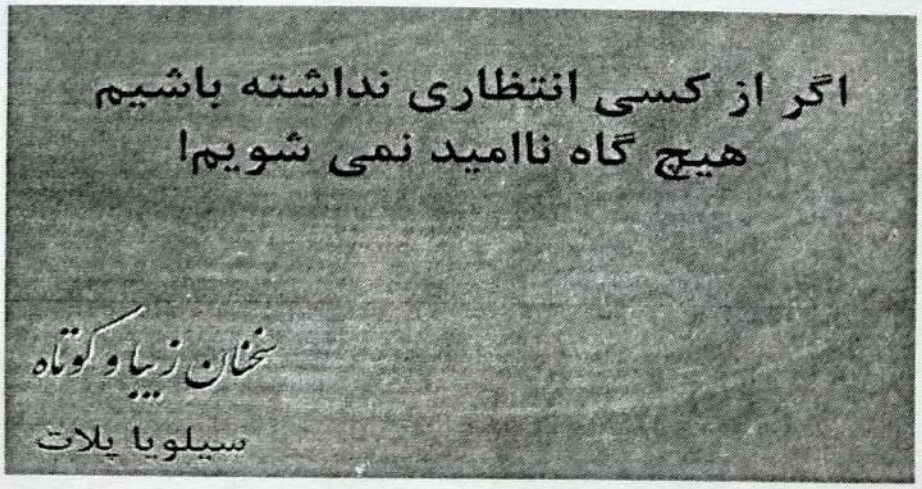
اشتباهاتم را دوست دارم

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 یادی 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 ابرند
به خود آییم و سپس کاری
مریم حیدر زاده



گلستان باب چهارم در فواید خاموشی

**********

جالینوس ابلهی را دید دست در گریبان دانشمندی زده و بی عزتی همی‌کرد 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 نرمی‌دل بجوید
دو صاحبدل نگهدارند مویی
همیدون سرکشی و آزرم جویی
وگر بر هردو جانب جاهلانند
اگر زنجیر باشد بگسلانند
یکی را زشت خویی 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

...

کارهائی که موجب موفقیت در زندگی می شود:

با ملایمت سخن بگوئید.

عـمـیـق نفس بکشید.

صبـورانه و با اشتیـاق کار کنید.

نـجـیـبـانه رفتـار کنید.

هـمـواره پـس انداز کنید.

درسـت بخورید.

کـافی بخوابید.

خـلاقـانـه بیندیشید و عمل کنید.

صـادقانه کسـب کنید.

هوشمندانه خـرج کنید.

به خـداوند متعال توکل کنید.

خوشبختی یک سفر است, نه یک مقصد. هیچ زمانی بهترازهمین لحظه برای شادبودن وجودندارد.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 می پذیرند.

*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 می رود کدام است؟

سپس سربازی نزد نابینا آمد، ضربه ای به سر او زد و پرسید:

احمق، راهی که به پایتخت می رود 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 می خندی؟

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 بـه همـین دلیـل ادای احتـرام کـرد 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 انچه وجود دارد

سعی میکنیم تا به گذشته یا آینده فرارکنیم

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 خـود 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 وگرنه 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 گفت‌وگوی 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 بپردازدم 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 وگفت : اگر من اسکندر نبودم، می خواستم 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 ؛ هرکه آمد بر او اضافه کرد تا بدین غایت رسید

گر ز باغ رعیت مَلک 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 کَرم به ز بازوی زو. *گلستان سعدی*

با تشکر از غلام علی یار

چشم بـــــــــردر دوختم تایارمن پیداشود
جهل وتاریکی تمام و ایـــــن جهان زیبا شود
دادگـــــــــاهی ازعدالت اصل اخلاقی اصول
مکتب اسلامی اصـــــــلی آن زمان پیداشود
جـــــمله دستورات قرانـــــی ودین درآن زمان
طبق دستور الهی ورسول الله شـــــــــــود
آن زمـان هرکس به حقش میرسد دریک مقام
تـــــاجران دین ومذهب یک به یک رسوا شود
آن زمان خندان و خوشحال است استادم رسا
از دری حـــــق 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 همی‌داد 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 بیفتد 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 گرامی 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 هرکه 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 انظار 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 واصلاح

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 ورفت .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 درکنار آن قرار داد و از رهگذران خواهش کرد اگرهرجایی 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 دقیقا 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 يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿آل عمران﴾

آنها که از مال خود به فقرا در حال وسعت و تنگدستی انفاق کنند وخشم 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 جـــاپان 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 کسانیست که در عمل نمیتوانند کاری انجام دهند ! همین که روی میز رئیس جمهور آمریکا 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 اماکسی نمی تواند آنهارا 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 شماهم 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 منکرِ تمام مشکلاتی می شوند که آنها به وجود آورده اند

ارعاب 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

غُر 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

## گلهایی از گلستان سعدی:

درویشی را گفتند دلت چه خواهد؟ گفت آنکه دلم چیزی نخواهد
هرچه نپاید دلبستگی 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 بخسپند 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 تازنده 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 راببوس
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 ،شبها خوابیدن چه سود
گر نپرسی حال من تا زنده ام
گریه و زاری و نالیدن چه سود
سالها عید وآمد ورفت ونکردی یاد من
جای خالی مرا در خانه ام دیدن چه سود
گر نکردی یاد من تا زنده ام
سنگ مرمر روی قبرم فخربالیدن 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 کز 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 باسوادیم؟؟**

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 انترنت: توانایی استفاده از مهارت های هفت گانه انترنت ( ICDL مفاهیم پایه فناوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از انترنت 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 ،رانندگی ،آموختن، مطالعه، آشپزی،نظافت ، خوردن و آشامیدن، حرف زدن، سکوت و تفکر، رابطه، نیایش و عبادت

زندگی فقط در رسیدن به هدف خلاصه نشده

مابه 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 میشوییم 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.3×0.2=0.6

وقتی میخواهی با آنها تقسیم شوی یا مشکلاتت را با آنها تقسیم کنی و بازگو کنی، مشکلاتت بزرگتر میشوند.3÷0.2=15

وقتی با آنها جمع میشوی و در کنار آنها هستی مقدار زیادی به تو اضافه نمیشود و چیزی به تو نمی آموزند.3+0.2=3.2

و اگر آنها را از زندگی کم کنی چیز زیادی از دست نداده ای !!! 3-0.2=2.8

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 بده .....شاگرد 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 وارسی ،پول ها را دید با گریه ،فریاد زد خدایا شکرت ....خدایی که هیچ وقت بندگانت را فراموش نمیکنی ....میدانی که همسر مریض و فرزندان گرسنه دارم و در این فکر بودم که امروز با دست خالی و با چه رویی به نزد انها باز گردم و همینطور اشک میریخت....استاد به شاگردش گفت همیشه سعی کن برای خوشحالیت 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 دَوی

زمین هم نمی خوری

و این " زمین نخوردن"

محصول سُکون است

نه مَهارت

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 برخود 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

أرنی: "خودت را به من نشان بده"

لن ترانی: "هرگز مرا نخواهی دید"

سعدی:

چو رسی به کوه سینا "أرِنی" مگو و بگذر

که نیرزد این تمنا به جواب "لن ترانی"

حافظ:

چو رسی به طور سینا "أرِنی" بگو و بگذر

تو صدای دوست بشنو، نه جواب "لن ترانی"

مولانا:

"أرنی" 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 کنترول 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 شدی 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 کند.پس بدان رنجی که می بری از تو انسان بهتری می سازد!

سوم: مداد همیشه اجازه می‌دهد 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 میکنی، ردی از آن به جا میماند، پس در انتخاب اعمالت 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.

گفتتند : 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 هـــــارنگین وبرلب خنده داران یکطرف
جیب خـــــالی اشک برچشم یتیمان یکطرف
گوشت قـــــربانی وسرخی باشد ازحاجی فلان
اســـتخوان و روده بهر مستمندان یکـــطرف
پـــیش در ها یک نگهبان بهر تشخیص مقام
سـاده پوشان چای سرد و چشم گریان یکطرف
شخص ها تشخیص گردد ازلباس وزرق و برق
فـــکر واستعداد و فهم کهنه پوشان یکطرف
هـــــــرکسی میگوید ازدین ونبی و یار او
درعمـــل بالای طاق صد پوش قران یکطرف

تقدیم بـه 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 وردر مزرعه به اینطرف وآن طرف

می دوید وکشاورز بخت برگشته هم به دنبالش

در این تعقیب و گریز گند مزار به خاکسترت بدیل شد

😀😀😀😀😀😀😀😀😀😀

وقتی کینه به دل گرفته ودر پی انتقام هستیم،

باید بدانیم آتش این انتقام دامن خودمان را هم

خواهد گرفت

ببخشیم وبگذریم

سلسله موفقیت٦

سوالاتی که سبب رسیدن

# به هدف

می شوند

داکتر: جمشید «رسا»

سال ۱۳۹۴ خورشیدی

تـــقـــديم بـــه عـــزيزانى كه مى خواهند زندگى هدفمند و بـــا مـــعـــنا داشـــته بـــاشند.

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَاصَوْا 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 ومقاومت 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 بهاین 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 نیاز ها است.

در زمان های بسیار گذشته قدرت ناشی از وضعیت فزیکی 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 نبوغ 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 واطلاعات 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".

مسله ای که باید به آن توجه کرد این است که کلید رسیدن به قدرت دراختیار 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.کسانیکه قادرند به پاره ای صورت های دانش تخصصی دست یابندمی 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 برویبک مسئله است بی آنکه احساس خستگی کنید.توماس ادیسون
- ✓ لباس قدیمی را بپوشید ولی کتاب نو بخرید.آستین فلپز

## 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 علیکرم‌الله وجهه
- ✓ دیروزت از دست رفت و به فردایتیقین نیست و امروزت غنیمت است پس این فرصت به دست آمده را دریاب.امام علیکرم‌الله 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.کنفوسیس
- ✓ زندگی، پدیده ای ایستا نیست؛ تنها دو گروه نمی توانند اندیشه های خود را عوض کنند: دیوانگان تیمارستان و مردگانگورستان.اورت دیرکسن

## سوال: ارتباطات در موفقیت چه تاثیر دارد؟

نحوه ارتباط با خودمان و دیگران بر زند گی ما تاثیر می گذارد.در دنیای امروز کیفیت زندگی، کیفیت ارتباطات است.آنچه تصور می کنیم و به خود می گوییم، نحوه حرکات و به کارگیری عضلات بـدن 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 بر قرار کنید، به همان اندازه به موفقیت دست میابید.موفقیـت 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 هوشمندانه تر باشیم.هنری فورد
- ✓ یک روش عالی برای موفقیت در کار این است: افکارتان 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 اسـب هـای کوچـک 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 برایرسیدن 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 فوفق 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 استعدادهای 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 باشد؟

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 رویا های 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 استراتیژیا راهکار: افراد موفقبزرگترین مهارت ها و استعداد ها را در مسیر درست قرار می دهند و از منابع موجود موثر ترین استفاده را می کنند.

– تشخیص ارزش ها: افراد موفق کارهای را اولویت بندی می کنند و ارزش هر کار را می دانند. هرشب 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 بر قراری 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 دانستنی 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 می‌زند، برخورد، نگرش و منش‌های ما در برخورد با دشواری‌هاست، نه خود دشواری‌ها 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 نتایجدست 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 اندازهکافی 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 می‌گیرد.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 ناامیدی‌هایی که احساس می‌کنیم، زاییده‌ی دیدگاه‌ها، باورها و ارزش‌های 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 می خواهید برسید و امور را همسو با آن در ذهن به تصویر نکشید، آن گاه ممکن است عامل بیرونی مانند حرف و نقد و نمایش تلویزونی حالاتی در شما ایجاد کنند که به نفع شما نباشند.
زندگی مانند آب یک رود خانه در حرکت است، اگر آگاهانه عمل نکنید تا در جهتی که تصمیم دارید هدایت شوید، جریان آب شما را با خود می برد.اگر بذر نتایج ذهنی و جسمی خود را نکارید، علف های هرز خود به خود رشد می کنند.اگر ذهن و حالات خود را آگاهانه هدایت نکنیم، ممکن است محیط اطراف به طور اتفاقی حالات ناخوشایندی در ما ایجاد کنند که می توانند فاجعه آمیز باشند.لذا لازم است هر روز از دروازه ذهن مان پاسداری کنیم تا دریابیم چه گونه امور در آن به تصویر در می آیند.باید هر روز علف های 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 می کند قدرت کافی دارد؛ فقط سستی اراده است که نمی گذارد 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 چییست؟**

باورهای درستیکی 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.

– مسؤلیت هرکار 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 ترتیبیعنی 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 خواهیمیافت 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 میتوانید همان کیک را بپزید؟ البته که می توانید ولی باید دستور پخت آن را داشته باشید.

استراتیژی 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 مالیبا داشتن روابطی رضایت بخش دست یافته اند، فقط باید به استراتیژی 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 می‌توانید هرچه که می‌خواهید، بشوید، هر کامیابی که می‌خواهید، به دست آورید؛ به شرطی که با اراده‌ای 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 کنترول 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 وبطن 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 بنأ روزانه باید از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید و همچنان روزانه هشت تا دوازده گیلاس آب بنوشید.

– چهارمین اصل سلامتی، حفظ الصحه است.ما باید مراقب حفظ الصحه خود باشیم تا از شر مکروب 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.

## لطفأ 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 بازهم نز 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 بیندیشید 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 مقصد تان 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 برخود 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 مخلوقاتی.توماس کارلایل
- ✓ استعداد بزرگ بدون اراده بزرگ وجود ندارد.اونوره دو بالزاک
- ✓ نتیجه اراده ضعیف، حرف است و نتیجه اراده قوی، عمل.گوستاولوبون
- ✓ 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 آویبوری

## 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 موفقیتیقین 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 چرخی 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، نمی‌توانیم زندگی بهتری داشته باشیم.ما با تلاش و کوشش می‌توانیم به زندگی بهتر دست یابیم.جیم رآن
- ✓ کمتر مانعی‌ست 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 ابتداباید 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.میلتون
- ✓ 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.سارنف
- ✓ 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 می‌توانید 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 گویید صراحت وظرافت 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 بازدارد.لریک 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 خویشتن 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 صمیمیتیکی از مهمترین مهارت های فردی محسوب می شود.برای اینکهیک مجری خوب یا فروشنده ای خوب یا همسر خوبیا دوستی خوب و یا سیاستمدار خوب باشید، آنچه نیازدارید ایجاد صمیمیت است یعنی بتوانید پیوندی مستحکم ایجاد کنید.

ایجاد صمیمیت با دیگران موجب می شود کار ها 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 نایافتنی 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 س ستم چیبده 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.

ان انها دقیقاً همین گونه اند.ما میتوانیمیاد بگیریم موثر ترین رفتار ها را از خود نشان دهیمولی اگر آن رفتارها نیازها و خواست های عمیق ما را حمایت نکنند و یا آنان هماهنگ نباشند و اگر آن رفتار ها 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:**

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ تردیدها 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 دوسنت 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.(انتونی 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 نشناسید، چگونه می‌توانید 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؟

بایدیاد بگیرید با نا امیدی مبارزه کنید.اگر می خواهید همانی شوید که استحقاقش را دارید بایدیاد بگیرید بر نا امیدی غلبه کنید. نا امیدی قاتل رویا ها است.نا امیدی 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، بایدیاد بگیرید نا امیدی خود را تحت کنترول در آورید.

**لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:**

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ برای کامیابی هرچه بیشتر، می‌بایست برای رویارویی با دشواری‌ها آماده باشید.آنتونی رابینز
- ✓ اگر درد و رنج شکست را به جان نخرید، هرگز نمی‌توانید برنده از زمین بیرون بیایید.آنتونی رابینز
- ✓ فراموش نکنید که کامیابی در زندگی، تنها از انگیزه داشتن و بااراده بودن به دست نمی‌آید.کامیابی، نتیجه‌ی گام برداشتن و کاری انجام دادن است.آنتونی رابینز
- ✓ کامیابی در زندگی، کامیابی در برقراری ارتباط با خودتان و آفرینش مفاهیمی است که پشتیبان‌تان بوده و به شما نیروی بیشتری ببخشد.آنتونی رابینز
- ✓ پاسخ و واکنش شما در برابر دشواری‌ها، بیش از هر کار دیگری در زندگی، در زقم زدن سرنوشت، کامیابی و شکست‌تان تعیین کننده خواهد بود.آنتونی رابینز

## سوال: چطور می توانیم در کار خود پیشرفت کنیم؟

بایدیاد 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 بـه پاسـخ هـای مثبـت برسند.بزرگترینمشکل 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 مـی توانید.آنتونی رابینز.
- ✓ چنانچه انسانها همواره در حالت احساسی تردید، دودلی و دوگانگی بودند، به ندرت می‌توانسـتند به کامیابی درازمدت برسند یا به چیزی که به راستی ارزشمند است دست یابند.آنتونی رابینز.
- ✓ به درستی، هر کس که به توفیق بزرگی نایـل شـده، نمونـه و سرمشـق یـا آموزگـار، راهنمـا و مشاوری 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.

هرچیزی 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 عیب و نیاز است.آندره 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: مسؤلیت ما در قبال دیگران چیست؟

مسؤلیت ما در قبال دیگران محبت و خدمت است و همچنان کمک کنیم آنهائیکه عملکـرد ضـعیفی دارند خوبْ شوند و آنهایی که عملکرد خوبی دارند بهتر شوند.

**لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ شیرین ترن 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 تـوانش را هـم داشته باشی.فرانتس کافکا
- ✓ یک دَم، دست از تلاش برندارید.این گونه، زمانی برای شکایت کردن پیدا نمی‌کنید.اگر همیشـه در حال انجام دادن کاری باشیم، به کامیابی های باور نکردنی می‌رسیم.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.مطمئن‌ترین 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 بد تر 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 امید وار اند روزی همه چیزی را به دست آورندیعنی کار امروز را به فردا می گذارند.بایدهمین 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، آنچه 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 می‌شوند که می‌پندارند می‌توانند 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 نبردبان 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 باآن 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 اورید.

**لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ تنها کسی که می تواند شما را در رسیدن به رویاها و ارزوهایتان کمک کند، خودتان هستید.وقتی این نکته را خوب بفهمید و آنرا بپذیرید، دیگر هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند 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 نرسید . خود را از خشم دور نگاه داشتن و در عین موفقیت، عادل و منصف 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 می‌توانیم بیاموزیم.جیم رآن
- ✓ اگر نخستین گام برداشته شود، رسیدن به کامیابی و شادمانی، دیگر چندان دشوار نیست.جیم رآن

## سوال: اشخاص موفق چطور عمل می کند؟

حتماً می دانید هوا پیمایی که می خواهد از سرزمین خود به سوی کشوری پرواز کند، فوراً از مبدا به مقصد نمی رسد، مسلماً باید مسیری را طی کند که تقریباً ۹۰ در صد 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 پیما را روشن کند و راه بیفتد.در مرحله سوم باید مسیر خود را انتخاب کند.او برای این کار کمپیوتری 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، کمپیوتر راه را برای او نشان می دهد.

افراد موفق نیز چنین عمل می کنند.آنها به خوبی می دانند به کجا می روند.اگر راهی که انتخاب کرده اند آنها را به بیراهه ببرید بلافاصله تغییر جهت می دهند.

**لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:**

.....

.....

.....

.....

- ✓ نادانی و بی‌خبری، شبیه عفونت است؛ اگر بررسی نشود، به کل نظام‌مندی‌ها وارد شده و سبب فروپاشی کامل زندگی خوش و سرشار از کامیابی آدمی می‌شود.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 کنترول 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:زیگ زیگلار
- ✓ اگر مردم می توانستند به جای تمرکز بر نگرانی ها، از صمیم قلب بر کارشان تمرکز کنند، کامیابی آنها تضمین می شد.زیگ زیگلار
- ✓ بسیاری از آدمها به دلیل داشتن ترس از شکست، هرگز کامیاب نمی شوند.زیگ 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.زیک زیگلار
- ✓ پایداری، عامل کلیدی در رسیدن به کامیابی، پس از هر تلاش است.زیک 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 موفقی که بپرسید خواهد گفت که بار ها نظر او 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 گُل می کنند که در تغییرپذیری، استاد باشند.روزابث 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 می‌خواهید.آرزومندی، یعنی کاشتن بذر کامیابی.رابرت کالیر
- ✓ هنگامی که کسی شما را باور ندارد، شما باید خودتان را باور کنید؛ همین، شما را برنده می‌کند.
  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 آنِ 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 امروزتان، به کامیابی شما در آینده می انجامند.مَت بَکَک
- ✓ 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.گِلِن 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 نا چار 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 وبه 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، پیش‌نیازی ضروری برای کامیابی و خوش‌بختی است.جیم رآن
- ✓ 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 ایباد بگیرید.

## لطفاً شما هم جواب خود را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ به باور من، پشتکار، بردباری و پایداری، بزرگترین سبب کامیابی است.با اینها می‌توان بر همه چیز و حتی طبیعت چیره شد.راکفلر
- ✓ یکی از نخستین کارهایی که می‌توانید برای رسیدن به کامیابی انجام دهید، این است که از آنچه در زندگی نمی‌خواهید، رها شوید تا فضا برای آنچه می‌خواهید داشته باشید فراهم آید.لی میلتر
- ✓ مشورت با خردمندان، پیروزی در پی دارد.اُرد بزرگ
- ✓ داشتن اهداف روشن و از پیش تعیین شده برای پیشرفت و موفقیت مطلقا 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 کنترول کنید.بر احساسات خود مسلط شوید.به خاطر بسپارید که خوشحالی در گرو توانایی کنترول احساسات تان است.مهم نیست در زندگی چه اتفاقی رخ می دهد شمایید که تصمیم می گیردچه احساسی داشته باشید.شما مسؤل 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 براحساس خود تسلط پیدا کنیم؟

هر کاری در ابتدا مشکل به نظر می رسد.حتا بستن بند بوت، اما با تمرین در هر کاری مهارت خواهیدیافت 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.

بر سر 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 زندگیرا 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 می‌کنند و برای پیروزی‌های شما دست می‌زنند و شادی می‌کنند.جک، کانفیلد
- ✓ اگر می‌خواهید کامروا شوید، باید با افراد کامروا همنشین باشید.باید از آن‌ها بخواهید که روش‌ها و راهبردهای کامیابی خود را به شما بگویند.جک کانفیلداگر
- ✓ 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 عمده‌ی 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.پرسی 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 دانش‌آموختگی، 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 آنِ کسانی‌ست 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، موهبتی‌ست که بسیار با ارزش‌تر از دارایی‌ست، 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

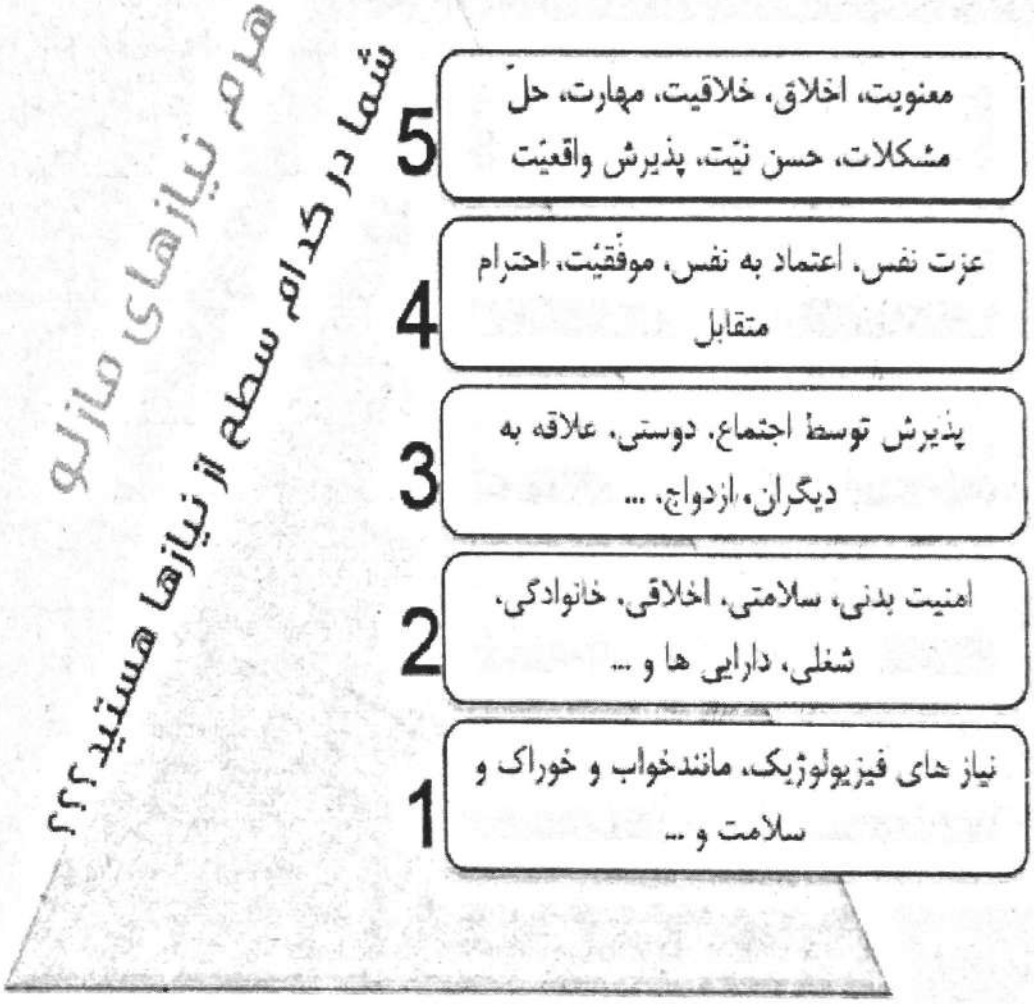
و مثمر داشته باشند

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ؕ

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ ؕ﴿۲۸﴾

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
گردشی 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 زشت هم زیبا شود
حال من ، در شهر احساسم گم است
حال من ، عشق تمام مردم است
زندگی یعنی همین پروازها
صبح‌ها ، لبخندها ، آوازها
ای خطوط چهره‌ات قرآن من
ای تو جان جان جان من
با تو اشعارم پر از تو می‌شود
مثنوی‌هایم همه نو می‌شود
حرفهایم مرده را جان می‌دهد
واژه‌هایم بوی باران می‌دهد


هرم نیازهای مازلو
شما در کدام سطح از نیازها هستید؟؟؟
5
معنویت، اخلاق، خلاقیت، مهارت، حلّ مشکلات، حسن نیّت، پذیرش واقعیّت
4
عزت نفس، اعتماد به نفس، موفقیّت، 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، مانندخواب 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 معمولا 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 بنأ هرکجا که یکی از آنها باشد سر و کله دیگری پیدا می شود.

### استرس معمولا 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 گروپ برق، یکی از ثروتمندان به شمار میرفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه مجهزش که ساختمان بزرگی بود هزینه می‌کرد.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 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 سکته می‌کند 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 می‌کند!!! پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد.او می‌اندیشید که پدر در بدترین شرایط عمرش به سر می‌برد.ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سر شار از شادی گفت: پسر تو اینجایی؟ میبینی چقدر زیباست؟!! رنگ آمیزی شعله‌ها را میبینی؟!! حیرت آور است!!! من فکر می‌کنم 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 می‌دید.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 می‌سوزد و تو از زیبایی رنگ شعله‌ها صحبت می‌کنی؟ !!!!!!چطور میتوانی؟! من تمام بدنم می‌لرزد و تو خونسرد نشسته‌ای؟! 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 می‌کنیم!الآن موقع این کار نیست! به شعله‌های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت!!! توماس آلوا 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.

## 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.مثلا 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 مشتی به دل ما بزند و دل ما را درد بگیرد.

روزی که از درون و یا از بیرون برایند 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 دلیل 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

انیشتین می‌گفت:

آنچه در مغزتان می‌گذرد، جهانتان را می‌آفریند.استفان کاوی، از سرشناس‌ترین چهره‌های علم موفقیت، احتمالاً با الهام از همین حرف انیشتین است که می‌گوید: اگر می‌خواهید در زندگی و روابط شخصی‌تان تغییرات جزیی به وجود آورید به گرایش‌ها و رفتارتان توجه کنید؛ اما اگر دلتان می‌خواهد قدم‌های کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی‌تان ایجاد کنید باید نگرش‌ها و برداشت هایتان را عوض کنید.

کلید یا راه حل هر مسئله‌ای این است که به شیشه‌های عینکی که به چشم داریم بنگریم؛ شاید هرازگاه 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.

او حرفهایش را با یک مثال خوب و واقعی، ملموس‌تر می‌کند: صبح یک روز تعطیل در نیویورک سوار ملی بس شدم.تقریباً یک سوم ملی بس پر شده بود.بیشتر مردم آرام نشسته بودند ویا سرشان به چیزی گرم بود و در مجموع فضایی سرشار از آرامش و سکوتی دلپذیر برقرار بود تا اینکه مرد میانسالی با بچه‌هایش سوار ملی بس شد و بلافاصله فضای ملی بس تغییر کرد.بچه‌هایش داد و بیداد راه انداختند و مدام به طرف همدیگر چیز پرتاب می‌کردند.یکی از بچه‌ها با صدای بلند گریه می‌کرد و یکی دیگر روزنامه را از دست این و آن می‌کشید و خلاصه اعصاب همه‌مان در ملی بس خراب شده بود.اما پدر آن بچه‌ها که دقیقاً در چوکی جلویی من نشسته بود، اصلاً به روی خودش نمی‌آورد و غرق در افکار خودش بود.بالاخره صبرم لبریز شد و زبان به اعتراض بازکردم که: آقای محترم! بچه هایتان واقعاً همه را آزار می‌دهند.شما نمی‌خواهید جلویشان را بگیرید؟ مرد که انگار تازه متوجه شده بود چه اتفاقی دارد می‌افتد، کمی خودش را روی چوکی جابجا کرد و گفت: بله، حق با شماست.واقعاً متاسفم.راستش ما از بیمارستانی برمی‌گردیم که همسرم، مادر همین بچه‌ها، نیم ساعت پیش در آنجا مرده است.من واقعاً گیچم و نمی‌دانم باید به این بچه‌ها چه بگویم.نمی‌دانم 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 می‌دهد.

استفان کاوی بلافاصله پس از نقل این خاطره می‌پرسد: 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 هرازگاه 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:** نظریه ای 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 نمی شود اشتباه گرفت مثلاً آدمها پیر و ضعیف می شوند 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 بی‌تحرکی برای سلامتی مضر است و می‌تواند موجب پیری زودرس شود.

**۳- بیش فعالیتی:** یعنی آدمی که انرژی بیش از اندازه دارد و برک و اشترنگ هم ندارد.اگر شما انرژی زیادی دارید در حالیکه برک و اشترنگ هم دارید یعنی اگر خود را کنترول می توانید بیش فعالیتی نیست.

**٤- شیدایی و سرخوشی:** شیدایی یا مانیا عکس حالت افسردگی است.در مانیا خُلق 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 می‌کند.ممکن است خُلق بیمار در طول روز تغییر کند، مثلاً صبح مانیک و شب افسرده باشد، هرچند که مانند افسردگی شدید تغییرات منظمی ندارد.

**٥- ترس و اضطراب:** ترس عبارت است از واکنش (کیمیاوی 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 بیاییم موجب استرس نمی شوند.

## توصیه های پیکاسو

تمام عددهای غیر ضروری را از زندگیت بیرون بریز، این عددها 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 تامیتوانی بخند.

وقتی اشک هایت سرازیر می شوند بپذیر تحمل کن وبه پیشروی ادامه بده.

رنگ خاکستری را از زندگیت پاک کن.احساساتت را بیان کن تا هیچ وقت زیبایی هایی راکه احاطه ات کرده اند ازدست ندهی.شادی ات را به اطرافت بپراگن و باحد وحصر هایی که گذشته به تو تحمیل کرده مبارزه کن.بهترین سرمایه تو سلامتی ات است از آن بهره ببر. ازجاده خارج شو و از شهر وکشورهای دیگر دیدن کن.

روی خاطرات بد توقف نکن.هیچ فرصتی را برای گفتن دوستت دارم به آنهایی که دوستشان داری ازدست نده.همیشه به خودت بگو که زندگی تعداد دم وبازدم 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 وبه خاطر دوست داشتن های بی حساب،،، دور و برت را با چیزهایی که دوست داری پرکن.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 فرستادکه 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..وباشکوهترین صحنه ای بود که تابه امروز دیده ام.

پسر چهارم گفت: نه!!! درخت بالغی بود پربار 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 براساس یک فصل قضاوت کنید: همه حاصل انچه 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 سرطانها 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 بیخوابی، پرخاشگری وعصبانیت، 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 واقعیتهای 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 کارامدی و کارایی دوشنبه است (در وطن ما شنبه است) و بعد سه شنبه بهتر میشود وچهارشنبه 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 می‌شود دعوت می کنیم!

در ابتدا ، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می‌شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده چه کسی بوده است!!؟ این کنجکاوی، تقریباً تمام کارمندان را... ساعت۱۰ به سالون اجتماعات کشاند.رفته رفته که جمعیت زیاد می‌شد هیجان هم بالا می‌رفت.همه پیش خود فکر می‌کردند: 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 می‌رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می‌کردند ناگهان خشکشان می‌زد و زبانشان بند می‌آمد.

آینه‌ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر که به درون تابوت نگاه می‌کرد، تصویر خود را می‌دید.نوشته‌ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جزء خود شما.شماتنهاکسی هستیدکه می‌توانید زندگی‌تان را متحوّل کنید.شما تنها کسی هستیدکه می‌توانید بر روی شادی‌ها، تصورات و موفقیت‌هایتان اثر گذار باشید.شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید.

زندگی شما وقتی که رئیستان، دوستانتان، والدین‌تان، شریک زندگی‌تان یا محل کارتان تغییر می‌کند، دستخوش تغییر نمی‌شود.زندگی شما تنها فقط وقتی تغییر می‌کند 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:** مثلا 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 آگاهیش بالاست لذا گفتگوی علم گفتگوی اندازه است.

**۳- افزایش و کاهشی که در این درصدها میدهد:** یک حادثه ای که امکان وقوعش یک هزارم هم نیست را به پنجاه درصد تبدیل میکند.

**٤- اندازه ، میزان و شدت درد و رنج و شادی و لذت را متفاوت میکنند:** مثلا 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 مثلا 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 معمولا 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 پدربزرگ و مادربزرگ 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.

**٦- موضوع قیاس:** یعنی از یک حادثه به حادثه دیگر رفتن واین مساله از کودکی ما می آید.مثل کودکان شش ساله که اگر برایشان بگویید دیشب خانه همسایه را دزد زده فکر میکنند که امشب دزد خانه آنها می آید یا اگر برایشان بگویید که پدر کلان آن آدم مرد فکر میکند که پس حالا پدر کلان اوهم 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 میگویید 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 میداند و فکر میکند تکرار میشود.

**۹- وقتی که فکر میکند یک واقعه یا حادثه است که به او میتواند کمک میکند :** مثلا میگوید 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 معمولا میخواهند زودتر هم بروند مثلا 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.

**۱٤- مقایسه و مسابقه:** بسیاری از ما یک ویژگی روانی داریم که غالبا 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 هردو 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 خواهم شد.شما به میزانی راحت و آسوده اید و اضطراب و استرس ندارید که انتظار نداشته باشید.

**۱٦- 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 دقیقا تعریف میشود.انسان فقط به هدفش میرسد و به آرزوهایش نمیرسد.بسیاری هدف دارند اما استراتیژی ندارند لذا به هدف نمیرسند لذا برای رسیدن هدف باید استراتژی داشت و استراتیژی 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 نداشیم 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.

**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 بی اعتنایی** 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 ابدا 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 مثلا سرکوبی میل جنسی موجب بسیاری از بیماریهای روانی میشود که باید از طریق درست رفع و یا پالایش شود.

**۲٤- 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 نشناسیم و گرفتاریهای بیشتری را درست کنیم.متاسفانه یک گرفتاری در بسیاری از فرهنگها از جمله فرهنگ ما اینست که علیت را با واقعیت مخلوط میکنیم مثلا به فرد میگوییم چرا میخواهی با این آدم معتاد ازدواج میکنی، میگوید ببین 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 بایدبه اندازه ومتناسب پذیرفته شود.

**۲٦- 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 میگیرید 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 گرهستم.

پس در نهایت آدم مهربان کار خوب میکند و هیچ توقع وطلبی ندارد در حالیکه در مهرطلبی من این کار را درست وخوب 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 وسفید به دنیا انسان را از پا در می آورد.

**۲۹- آدمی که اصولا 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 اصلا 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 آنهاخراب 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 واین غالبا 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 دربیاوریم 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 اکسلیتر 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 اولا 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 نیاورد 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 کنترول اوضاع و مخصوصا کنترول دیگران را داشته باشم:** روزی که انسان کنترول خودش را از دست میدهد میخواهد دیگران را کنترول کند.کار پرورش و تعلیم و تربیت هیچ ارتباطی به کنترول ندارد.بنابراین من باید کنترول 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 درامد و خانواده و شهرمان همیشه خودمان را کمتر و کوچکتر میبینیم .

**۳٤- 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 براورده کنند.در

حالیکه در دنیای امروز با توانا و دانا بودن در یک حرفه و فن و شغل به راحتی میتوان کلیه نیازهای فیزیکی وروانی خود را براورده 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 نمیخواند.

**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 میاورد.

**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 دوستمان 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 وبرانگیختگی خود میتواند به فکرخودکشی بیفتد یاحتی 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 کنترول کننده تر باشید و آن زمانیکه خواسید همه چیز را کنترول کنید خودتان را از پا در می آورید.

**ب- توهم شهرت و معروفیت:** غالب اوقات شهرت دردسر ساز است و آن چیزی که درست و خوب و مفید است محبوبیت است.

**ج- توهم زیبایی:** متاسفانه 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 معمولا 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 درامد:** درامد 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 بنأ باید متوجه باشیم که ازدواج بد و غلط نکنیم.

## ٤٠- 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 دنبالش توانایی ندارد و میدانیم نیمی از استادان پوهنتون دانا هستند اما ابدا 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 کمبود ها 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 ان 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 وپردازش میکنند و خبر را پخش میکنند.ما میتوانیم کنترول خبر را داشته باشیم یعنی میتوانیم اطلاعاتی را که درست وخوب 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 گیربیندازیم و از پا درنیاوریم 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 زندگیش فراهم 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 هستندکه 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 وبرخی 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 معمولا 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.

**٤- 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 وهمیشه عقب هستیم یا عجله داریم و کسانی هم هستند که درست برعکس دقیقه به دقیقه متوجه گذشت زمان هستند وغالب اوقات با حسرت می گویند عمر من تمام شد وجوانی 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 روز تان خراب شود در حالیکه برخی از ما این کار را نمیکنیم چون برای ما امروز مهمتر از فرداست، زیرا به دلیل قول و قرار هایی 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 هرجا 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 (گفتگو های بیهوده برای کشتن وقت) ۳- فوری و غیر مهم (زنگ تیلفون) (نگویید ممکن است تیلفن مهم باشد زیراکه 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 میگذارند و ابدا 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 میشودکه من به این واقعیات مهم توجهی نمیکنم و بطورکلی 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 وشما 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.

**٤- مواد کیمیاوی در محیط کار**: مواد کیمیاوی آلوده کننده محیط سبب استرس می شود.

**٥- ارتباط با مردم** یعنی اگر دوست داریم با مردم در ارتباط باشیم اگر جایی هستیم که ارتباط نداریم استرس بوجود می آورد و بالعکس.

**٦- 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 دوساعت رانندگی بیشتری لازم دارد ای بسا با دو برابر درامد 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 آسیبش 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 توا نیم به دلیل درامد 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 وحتی به حریم دیگران تجاوز کنید تا به حریمتان تجاوز نکنند در حالیکه انتظاری که در خانواده از شما دارند یک چیز دیگریست واین تضادها برای ما مساله آفرین میشود

**۱۲-کاری که ما میکنیم یک تکرار است یااینکه 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 نشاندهنده 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 نا برابر 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 ان 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 وهرچه شدیدتر حمله کند، دور اره بدنش را پیچاند وفشار داد.

نجار صبح که آمد روی میز بجای اره لاشهء ماری بزرگ وزخم 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 ، گفتارهاچون 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 متاسفانه برخی از ما به دلیل آسیبها 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 انکه ما در دنیایی هستیم که یک چهارم آنچه که برایش تمام کار وتلاش 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 دندانتان کمی درد گرفت اگر کاری نکنید بعدا میتواند کار شما را چند برابر مشکلترکند.
- دروغگویی به خود و دیگران: به خود وبه دیگران دروغ نگویید بخاطریکه این کار آسیب فراوان به خودتان ودیگران 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 نمیکند 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 آسیبش 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 مارا نمیگیرد بخواهیم کار دیگری انجام بدهیم مثلا در حالیکه تلویزیون تماشا میکنیم مراقب فرزند مان باشم که این اشکالی ندارد ولی برخی اوقات یک کاری تمام انرژی روانی وفیزیکی 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 وتفریح، 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 آییم 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 ونق بزنید.

۱۹- دوش آب سرد یا گرم هرکدام 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 بدهی؟.چون درغیر 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 نگویید.به خودتان نگویید 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 واستراحت 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 مخصوصا 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 هروقت از شما درخواست نامشروع می کنند به راحتی نه بگویید و قرار است که پنج ثانیه بعد از گفتن نه یادتان برود.نه 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- تیلفونهای تان را قطع کنید مگر آدم چقدر میتواند به مردم بگوید هر وقت خواستید مزاحم من شوید.البته اگر تیلفونتان 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 نمیکنند 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.

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 وزور 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 کاملا 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 انها را به عهده بگیرید.بدترین خیانت پدر ومادر به فرندشان 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- اصلا خبرهای بد را نپرسید مثلا 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 افکارخوب، گفتارخوب، رفتارخوب پر کنید که وقت برای افکاربد، گفتاربد و رفتار بد باقی نماند.

۴۹-گذشته در گذشته وآینده نیامده پس گذشته و آینده را رها کنید.

۵۰- خوب خودتان باشید نه بهتر از دیگران و نه بهترین.

۵۱- اگر مهربان نیستید لاقل 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 اگرهمه شما را دوست دارند و همه از شما خوششان میاید بدانید گرفتارید زیرا یا دروغگویید وفریبکار 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 تیزکردن 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 وروان خود را تیز کنیم.

زندگی ترکیبی از تناقض هاست.

## داستان آموزنده:

موش ازشکاف 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 هرکسی که می‌رسید، می گفت: «در مزرعه یک تله موش آورده‌اند، صاحب مزرعه یک تله موش خریده است ...».مرغ با شنیدن این خبر بال هایش 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 می شود؟

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 می کرده، 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 را 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 صبر کردند، تب بیمار قطع نشد.بستگان او شب وروز 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 می شد 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 حیوانان 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 نویسید؟

– درباره تو پسرم، اما مهمتر از آنچه می نویسم، مدادی است که با آن می نویسم.می خواهم وقتی بزرگ شدی، 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 وبدانی چه می کنی.

## داستان آموزنده:

در زمان ها ی 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 کردندکه 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 ان 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.متاسفانه بدترین اتفاق ممکن افتاده و همه جیز 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 ازدست 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 رادریک گلدان بکارند وگیاه رشد کرده را در روز معینی نزد او بیاورند.پینگ یکی ازجوان ها بود و تصمیم داشت تمام تلاش خود را برای پادشاه شدن به کار گیرد، بنابرین باتمام جدیت تلاش کرد تادانه را پرورش دهد؛ ولی موفق نشد به این فکر افتاد که دانه را در آب وهوای دیگری پرورش دهد، به همین دلیل به کوهستان رفت وخاک 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 راپرورش دهد.بالاخره روز موعود فرارسید.همه ی جوان ها درقصر 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 وگفت:« این جوان درستکارترین جوان شهر است.من قبلا"همه ی دانه ها را در آب جوشانده بودم، بنابراین هیچ یک ازدانه 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 می‌خواهدخانه‌ای داشته باشم پر دوست،

کنج هردیوارش دوست‌هایم بنشینند آرام
گل بگو گل بشنو...؛
هر کسی می‌خواهد
وارد خانه پر عشق و صفایم گردد
یک سبد بوی گل سرخ
به من هدیه کند.
شرط وارد گشتن
شست و شوی دل‌هاست
شرط آن داشتن
یک دل بی رنگ و ریاست...
بر درش برگ گلی می‌کوبم
روی آن با قلم سبز بهار
می‌نویسم ای یار
خانه‌ی ما اینجاست
تا که سهراب نپرسد دیگر
"خانه دوست کجاست؟"

فریدون «مشیری»

## انـدرزهایی زیبا از دانشمنـد بزرگ آلبـرت اینـشتیـن

### 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.

### 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.

### ٤.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 سخت‌تر 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 وانرژی 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 معظلاتی 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.

## ٦.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!

اینشتین از دنباله روی های کوکورانه و بی فکر مردم متنفر بود.اگر به دیگران اجازه بدهی در مورد توانایی‌هایت اظهار نظر کنند باید تنها به رؤیای پیروزی وکامیابی بسنده کنی.آنچه اطرافیان در مورد ما می‌گویند 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 اینشتین 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 راهت را برای پیشرفت هموار سازی!

## ۱۰.ادامه بده! از پا ننشین!

در مسیر پیش روی به سوی آمال و آرزوهایت 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! اینشتین 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 یکک 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.آنجه در کنار ظرف خالی بستنی ۱سکه 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 پیله را گشاد کرد و پروانه به راحتی از پیله 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 پیله 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 پیله 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 روزنامه ها را می‌خواند با دیدن آگهی صفحه اوّل، میخکوب شد: "آلفرد نوبل، دلال مرگ ومخترع مرگ آور ترین 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 کیمیای 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 ازغم
و به دستمالی ازجنس گذشت، بزدایم دیگر،تارکدورت از 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 موفقیت۷

# خشم
# و
# عصبانیت

داکتر: جمشید «رسا»

سال۱۳۹۴خورشیدی

تقدیم بـه عزیزانی که صلح و آرامش
را دوست دارنـد

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا
مِنْ 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.

عصبانیتیک 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 احتمالا از موضوع اضطراب آگاه یا نا آگاه رنج میبرند.

انسان خشمگین میشودبخاطریکه خشم غیر ارادی است ولی عصبانیت ارادی و انتخابی است، مثلا ما جلو مهمانبالای اولاد خود با وجود خشمگین شدن عصبانی نمیشویمیعنی 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- : .....

٤- : .....

٥- : .....

٦- : .....

۷- : .....

۸- : .....

۹- : .....

۱۰- : .....

۱۱- : .....

۱۲- : .....

## علل خشم

- جلوگیری از رفتار هدفمند.
- 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 درنتیجه بی توجهی نسبت به خود.
- رفتار حاکی از بی توجهی دیگران.
- موردتجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن.
- قربانی شدن.

**ازسوی 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- : .....

٤- : .....

٥- : .....

٦- : .....

۷- : .....

۸- : .....

۹- : .....

۱۰- : .....

۱۱- : .....

۱۲- : .....

## چرا عصبانی میشویم

درفعالیت 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 هایماننمیرسیم.در بیشتر اوقات خواسته ما حق و سهم دیگریاست.دنیا را به سفارش ماو شما درست نکرده اند که به هرچه 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 اگربد 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 واین 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.

**٤- 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 بایدها 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 پس این تصور که تو نباید چنین میکردی اصلا با واقعیت نمیخواند.

**٦- 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 بیمارگونهاست.

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 نیزیادمان 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 وحال 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 هستیدیا حتی میگوییم شما گناهکار، فاسد، مجرم و متجاوزید، لذا موضوع را از رفتار به هویت و شخصیت منتقل میکنیمیعنی 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 دیگرانچنین 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:**وقتیکار 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 شخصیاجرا کند و حتی بخاطر یکخطای کوچک فرد محکوم را به شدت مجازاتو تنبیهکند و این تصور را داشته باشد که فرد محکوم احتیاج به هیچ دفاع یا بازپرسییا 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 حتیعمل 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 خو 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 نتیجهیک 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 باشدمشکل 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 دعواهای درونی زیادی با خودتان هم میکنید.

۳- باید بپذیریم دنیا و طبیعت و زندگی پر از محدودیت است.دنیا رستورانت 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 واقعیتهای 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 واقعیتها 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.پرندگان 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 خشمتان یکی از این چهار نوع برخورد را میتوانید داشته باشید:

- **کنترول 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 شدیدا غیر اخلاقی است.این رفتار پیامدهای بلند مدت زیادی داشته و باعث میشود خشم و کینه و دشمنی در دل اطرافیان نسبت به شما ایجادشود.

- **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 شودیک سد جلو این رودخانه بنا میکنیم و از نیروی این آب خروشان در جهت کشاورزیبا 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 نمیشنوند.
- ✓ 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 نگرشتان به سمت حل و فصل مساله باشد و در بحثها و گفتگو ها 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 شرایطو 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 بفهمیدیا طرح کنیدیا بحث کنیدیا حل کنیدیا تغییر دهیدو 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 درخواستتان از داکتر این است که لطفا 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 وعصبانیت آبی است که بر روی آتش اضطراب ریخته میشودپس 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 کنترول خشم خود استفاده کنیم. مهارت های مختلفی برای کنترول 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 هدد 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 کاملا 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 نا معقول 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 خودما 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 کنترول کنم». اگرچه این نوع ارزیابی ها زمانی که کارها طبق نظر ما پیش نمی رود احتمالا موجب ناکامی و نا امیدی 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 کنترول 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 غالبا 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 ببندیم.

✓ **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 کنترول 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 کنم، احساس بهتری نسبت به خود دارم.

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 کنترول 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 خودرا 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 جراتی و تسلیم شدن در ما قوت می گیرد؛ اما این بی جراتی 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 درکار 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 وگفتگو**: برای جلوگیری از خشم بیجا باید اساس روابط بین فردی خود را بر مذاکره وگفتگو بنا کنیم. در برخی موارد می توانیم از طریق تهدید دیگران و غلبه یافتن بر آنها نظر خود را تحمیل کنیم، ولی اگر همیشه برعمل 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 وگفتگو 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 وگذشت 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 کنترول ما را در موقعیت های نا خوشایند 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 کنترول 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 آبرو 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 فدا کاری انتظار دارند.

## تیپهای عصبی

شخص عصبی وقتی از مقام رفیع خود ایده آلی درونش به خود فعلی درونیش 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 بپندارد ، رفتارش هم مطابق و متناسب با آن میشود یعنی وسعت طلب، گنده دماغ، جاه طلب و متجاوز و پرمدعا 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 کلا 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 اندیشن ترین افراد، کسانی هستند که خشم خود را فرو می نشانند. حضرت محمد ﷺ
- ✓ آیا شما را به نیرومند ترین تان، راهنمایی نکنم؟ آیا نگویم چه کسی از شما از همه قدرتمندتر است؟ کسی که موقع خشم، مالک خود باشد. نفس خود را تحت کنترول 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 وکسی که زبان خود را از کلام ناپسند حفظ کند، خداوند، زشتی های اورا 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 بـه عزیزانی که با حفظ تعادل در مسیر تکامل حرکت می کنند.

اِنَّ اللّٰهَ یُدٰفِعُ عَنِ الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا ط

خداوند از اهل ایمان دفاع می‌کند

او یگانه تکیه گاه من و توست ...
آتشی نمی سوزاند " ابراهیم " را،
و دریایی غرق نمی کند " موسی " را ؛
مادری،کودک دلبندش را به دست موجهای خروشان "نیل" می سپارد ،
تا برسد به خانه ی فرعونِ تشنه به خونَش؛
دیگری را برادرانش به چاه می اندازند ،
سر از خانه ی عزیز مصر درمی آورد !
مکر زلیخا زندانیش می کند ،
اما عاقبت بر تخت ملک می نشیند...
از این "قِصَص" 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 نمی آورند و چندان با روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی کند.گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم فقط از غم و اندوه ناشی میشود.

زمانی افرادافسردگی 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 قوی تر و نامطلوب تر از دوره‌های کوتاه مدت یأس و ناراحتی است که همه ما گاه وبی گاه با آن مواجه می شویم.معمولا بسیار طولانی مدت می شود و می تواند 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 می شود.
- نمی توانند به چیزهایی که دوست دارند، بپردازند.
- کاملاً احساس خستگی می کنند.
- احساس بی‌قراری و اضطراب دارند.
- کم اشتها شده و وزن کم می کنند (برخی افراد برعکس، پراشتها شده و چاق می شوند).
- یک تا دو ساعت طول میکشد تا به خواب روند و زودتر از وقت معمول بیدار می شوند.

ـ علاقه خود را به رابطه جنسی از دست می دهند.

ـ اعتماد به نفس آنها کم می شود.

ـ احساس بی ارزشی، بی کفایتی و ناامیدی می کنند.

ـ از دیگران دوری می کنند.

ـ تند خو و بدخلق می شوند.

ـ در اوقات خاصی از روز، معمولا صبح‌ها حس بدی دارند.

ـ به فکر خودکشی می افتند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## چرا افسردگی اتفاق می افتد؟

برای افسردگی روز مره‌ای که همه ما گاه به گاه تجربه می کنیم، معمولا بیش از یک دلیل وجود دارد.این دلایل در افراد مختلف میتوانندمتفاوت باشند. ممکن است گاهی اوقات کاملاً واضح به نظر برسند و یا بالعکس آشکار به نظر نرسند.این عوامل می‌توانند یک چیز ناامید کننده ویاس آور باشند یا به خاطر از دست دادن چیزی یاشخصی باشد.اما گاهی اوقات، مشخص نیست که چرا احساس افسردگی می کنیم.فقط بی حوصله هستیم، قوز می کنیم، حس غم داریم و علت آنرا نمی دانیم.به هر ترتیب این احساسات می توانند به قدری بد باشند که ما نیاز به کمک داشته باشیم.

## ـ 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.

## ـ شرایط محیطی

اگر ما تنها باشیم، دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم، احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می باشد.

## ـ 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.

## ـ 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.

## ـ الکول

بسیاری از افرادی که زیادالکل 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.

**ـ 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 معمولا بیشتر تحت استرس هستند.چون هم استرس محیط کار را دارند و در عین حال باید مراقب بچه هم باشند.

**ـ 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.

### ـ 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 می‌توانند دچار افسردگی شدید شوند.

### ـ چه موقع باید کمک بخواهیم؟

ـ وقتی احساس افسردگی شما بدتر از حد معمول باشد و به نظر می رسد بهتر نمی شود.

ـ وقتی احساس افسردگی شما روی کار، علایق و احساسات شما نسبت به خانواده و دوستانتان تاثیر بگذارد.

ـ 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.

.....

.....

.....

.....

## ـ 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 می کند.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 می کند، 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 می تواند کار منزل باشد، آنرا خودتان انجام دهید (حتی با انجام کارهای ساده مثل تعویض یک گروپ برق).این می تواند به ذهن شما کمک کند از افکار دردناکی که شما را افسرده‌تر می کنند فارغ شوید.

### ○ خوب بخورید

سعی کنید خوب بخورید، وعده غذایی متوازنی داشته باشید، ولواینکه ممکن است تمایل به غذا نداشته باشید، سبزیجات و میوه‌جات تازه بسیار مفیدند.افسردگی می تواند 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 سر پوش گذاشتن و فراموش کردن غمهایتان ، مقاومت کنید، الکل افسردگی را واقعاً بدتر می کند، چند ساعتی حس بهتری به شما می دهد ولی بعداً حس افسردگی بدتری دوباره باز می‌گردد.مصرف خیلی زیاد الکل ،شما را از درخواست کمک و حل مشکلتان باز می دارد.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 ساده‌تر 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 تجربه‌ای را پشت سرمی گذارید که عده زیادی سپری کرده‌اند.

ـ شما به تدریج این دوره را پشت سر می گذارید، گرچه ممکن است باور این موضوع برایتان مشکل باشد.

ـ 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 مشاوری 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 دچارافسردگی شده‌اید،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 درمورد 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 ساده‌تر باشد.بازگو کردن آنچه در سینه نهفته‌اید، میتواندکمک کننده باشد، خصوصاً اگر بتوانید از کمک یک مشاور بهره ببرید که برای مدتی به طور اختصاصی به شما بپردازد.دراین 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 درمانیِ 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 کرده‌اید ،دارد.تنها در میان گذاشتن نگرانی هایتان، با شخصی دیگر می تواند مفید باشد.چون شماحس می‌کنید که با مشکلات خود تنها گذاشته نشده اید و حمایت می شوید.

ـ رفتار درمانی شناختی به شما کمک می کند تا ایده‌هایی را که باعث افسردگی تان شده است را بررسی کرده و تغییر دهید.

ـ مشاوره می تواند به شما کمک کند در مورد حس تان راجع به زندگی و دیگر افراد شناخت بهتری بدست آورید.

ـ درمان‌های دینامیک به شما کمک می کند که متوجه شوید که تجارب گذشته‌تان چگونه ممکن است روی زندگی حال حاضر شما تاثیر بگذارد.

– صحبت کردن در گروه می تواند در تغییر نحوه رفتارتان بادیگران 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.

.....

.....

.....

.....

## ـ 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 باشیدوبدانید که آنها آموزش لازم را دیده‌اند.اگر نگران روان درمانی هستید با داکتر یا تراپیست خود مشورت کنید.متاسفانه،مابا کمبود روان درمانگر مواجه هستیم و در برخی مناطق، ممکن است مجبور باشید ماهها صبر کنید.

## ـ 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 وپنجه 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 عبارتنداز: سروتونین و نورآدرنالین.ضدافسردگی ها مقادیر این دو ماده کیمیایی را در قسمتهای انتهایی عصب افزایش می‌دهند و بنابراین عملکرد بخش‌هائی از مغز را که از سروتونین و نورآدرنالین استفاده می‌کنند، 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 معمولا توصیه به ادامه درمان میکند مگر اینکه عوارض داروئی بسیار شدید باشند.

همانند هرگروهی از داروها، ضدافسردگی های مختلف نیز اثرات مختلفی دارند.داکتر شما میتواند درباره عوارض و اثرات داروها اطلاعاتی به شما بدهد ومشتاق است درباره هرآنچه 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 می‌کنید، باید از رانندگی و یا کار با ماشین‌آلات 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 غذائی خاصی باشد داکتر به شما خواهد گفت).این داروها تداخل داروئی با مسکن‌ها ، آنتی بیوتیک‌ها یا داروهای ضد بارداری ندارند.مصرف الکل و قرص می تواند باعث خواب آلودگی شدید شما گردد.

اگر داروها موثر باشند برای حداقل چهار ماه بعد ازاحساس 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 وسپس قطع کنید.

اغلب افراد نگرانند که ضد افسردگی ها اعتیاد آور باشند.در حالیکه اینطور نیست ولی شما ممکن است علایمی 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.

**ـ 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 احتمالا 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 زندگی‌تان کارکنید که اگربه آنها توجه نشود ممکن است دوباره افسرده شوید.هم ضد افسردگی‌ها و هم روان درمانی در کمک به افراد جهت بهبود افسردگی متوسط موثرهستند.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 سخت‌تر از آن چیزی باشد که به نظر میاید، ممکن است مجبور به شنیدن یک مطلب، بارها و بارها باشید. پیشنهاد یا نصیحت نکنید حتی اگرپاسخ 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 بپردازد.

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 مجبورشوید 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 درمورد 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 برسر 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 جملهاست : تجربه از دیروز، استفاده از امروز، امید به فردا.

ولی ما باسه جمله دیگر زندگی مان را تباه می کنیم: حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا.

"با آرزوی بهترین ها "

یوسف گمگشته باز آید به کنعان غم مخور
کلبه احزان شود روزی گلستان غم مخور

این دل غمدیده حالش به شود دل بد مکن
و این سر شوریده باز آید به سامان غم مخور

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت
دایما یکسان نباشد حال دوران غم مخور

گر بهار عمر باشد باز بر تخت چمن
چتر گل بر سر کشی ای مرغ خوشخوان غم مخور

ای دل ار سیل فنا بنیاد هستی برکند
چون تو را نوح است کشتیبان ز طوفان غم مخور

هان مشو نومید چون واقف نه ای از سر غیب
باشد اندر پرده بازی های پنهان غم مخور

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم
سنگ رهش ها گر کند خار مغیلان غم مخور

گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد ناپدید
هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور

حال ما در فرقت جانان و ابرام رقیب
جمله می داند خدای حال گردان غم مخور

حافظا در کنج فقر و خلوت شب های تار
تا بود وردت دعا و درس قرآن غم مخور

# افسردگی در مردان

# Men and depression

افسردگی از این نظر اهمیت دارد که عامل مهم غیبت افراد از کار و همچنین خود کشی می باشد.بنابراین توصیه می شود که هرچه سریعتر نسبت به درمان آ ن 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 سر خوشی غیر معمول هم می تواند مانند افسردگی مضر باشد.در گذشته این حالت را افسردگی روان شیدایی می نامیدند ولی اکنون بیماری دو قطبی 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 (معمولاًصبحها) بدتر می شود.

- ناتوانی در لذت بردن از هر چیز.

- از دست دادن علاقه به دیدن دیگران وارتباط داشتن با دوستان.
- ناتوانی در تمرکز کردن.
- احساس گناه کردن به خاطر کارهائی که انجام نداده اید.
- بدبین شدن.
- احساس نا امیدی 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 ویاگاهی پرخوری و افزایش وزن.

## همچنین علائم زیرممکن 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 مشکلاتِ 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 مـی کنیـد ملحفـه 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 وهمواره 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 دررابطه زناشوئی 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 آزردگی کرده و خود را از او دور می کنید.این امر باعث می شود که همسرتان احساس کند که شمابه اوارزش 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 همسرتان 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 بیائید که دیگر شما تنها فرد مورد علاقه همسرتان 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 همسرو بیکاری احتما ل افسردگی در یک فرد تازه پدر را افزایش می دهد.اگر شما پس از تولد نوزادتان افسرده شوید این امر ممکن است همسرتان را هم تحت تا ثیر قرار دهد.

## - کا ر

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 خصو صاً اگر مدتی طول بکشد تا کار جدید پیدا کنید وهمچنین 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 نا خوشایندی 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 خود کشی 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 ازافسردگی رنج می برند از دیگران کمک نمی گیرنداز 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.اگرفرد 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 وبدن 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.اگردائماً عصبی هستید، ورزش، یوگا، ماساژ، رایحه 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 سر گرمی ها.

## - درشیوه زندگی خودتجدید 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 بیشترمواظب 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 یابدولی 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 اطلاعا ت

شما ممکن است نگران این مسئله باشید که اطلاعاتی که شما به داکتر خود مـی دهیـد در پرونـده طبی شما ثبت شود واگر 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 وداروهای 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 کلبه‌ای 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 ۲۱سالگی در تجارت شکست خورد.

در ۲۲سالگی در رقابت های انتخاباتی مجلس شکست خورد.

در ۲۴سالگی بازهم در تجارت شکست خورد.

در ۲۶سالگی همسر محبوبش را از دست داد.

در ۲۷سالگی به ناراحتی شدید عصبی دچار گردید.

در ۳۴سالگی در رقابت های انتخاباتی ککنگره شکست خورد.

در ۴۵سالگی میخواست سناتور شود اما نشد.

در ۴۷سالگی میخواست معاون رییس جمهور شود اما نشد.

در ۵۲سالگی 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 ازموقعیت ها، و تعاون و همکاری.

**دیل کارنگی:** ایراد گرفتن وعیب 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 هدفت 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 نمیرسند.

**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 باشید خیر و خوشی به دنبالش خواهد امد.

**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 رابیتز:** 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 اغاز 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 میاید.

**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 دقیقا به ما ان چیزی را میدهد که به دنبالش هستیم.

**انتونی رابینز:** نباید مطالب غلطی که از گذشته در ذهن ما برنامه ریزی شده اند حال و اینده ما را تباه 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 انچه 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 موفقی 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 امده 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 دوقطبی چیست؟

ازاختلال دو قطبی با عنوان افسردگی شیدائی نام برده می‌شد.

همانگونه که از نام قبلی استنباط می‌شود کسی که دچار اختلال دوقطبی است دچار نوسانات خلقی شدید میباشد.این نوسانات معمولا هفته ها یا ماها طول میکشد و با انچه مردم عادی در زندگی روزمره تجربه میکنند بسیارمتفاوت 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 شیدائی.

## شیوع اختلالات دو قطبی:

در حدود یک نفر از هر صد بزرگسال در طول زندگی خود دچار این اختلال می‌گردد.معمولا 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 مبتلایـان دوره افسـردگی را هم تجربه می‌کنند ولی بعضی از انها فقط دوره شیدائی را تجربه می‌کنند.
دوره های شیدایی بدون درمان بین سه تا شش ماه بـه طـول مـی‌انجامنـد.دوره‌هـای افسـردگی 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 صـورتی کـه شـدت خلـق شـیدایی کـم 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 نـوع در حـدود ده درصـد افراد مبتلا به اختلالات دوقطبی 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 دوقطبی نیست، اما می‌تواند زمان طولانی تری ادامـه یابد.این حالت می‌تواند منجر به اختلالات دو قطبی گردد.

## علل اختلالات دوقطبی

دلیل قطعی برای این اختلالات شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می‌دهد که:
اختلالات دوقطبی منشائ 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 عهـده دارد عامـل ایـن 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.

## علایم 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 دوقطبی این احساس افسردگی بسیار شدید تر 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.
- ازدست دادن تمایل و رغبت به همه چیز.
- عدم لذت بردن از چیزهایی که قبلا لذت می بردید.
- احساس بی قراری و آشفتگی.
- از دست دادن اعتماد به نفس.
- احساس بی ارزشی و ناامیدی.
- زودرنجی و تحریک پذیری.
- فکرکردن به خود کشی.

## فکری

- از دست دادن قدرت فکر کردن مثبت و امیدوارانه.
- از دست دادن قدرت تصمیم گیری 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 می‌تواند 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 می‌شود و می‌تواند روابط و کار فرد را تحت تاثیر قرار دهد.در حالتی که این حالت خیلی شدید نباشد به آن شیدائی خفیف می‌گویند.

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 نمی‌شوند.
- احساس برتر بودن بیش از اندازه.

## فکری

- پر از ایده های جدید و مهیج.
- پریدن از یک ایده یه ایده دیگر.
- شنیدن صداهایی که افراد دیگر نمی‌شنوند.

## 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 صحبتهای 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.

**علایم جنون(Psychotic)**

اگر دوره های شیدایی و یا افسردگی خیلی جدی شود، شما ممکن است دچار علایم جنون شوید.

**حالت شیدایی:** علایم 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 علی رغم بهبود ظاهری ممکن است علایم 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 انها 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 وشیدایی

## 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 معمولا باید به داروهای تثبیت کننده خلقی اضافه شود.متداول ترین این داروهاSSRI (مهار کننده های جذب سروتونین) است.این داروها بر یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین تاثیر گذاشته و به نظر می‌رسد 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 نمی‌گردد.

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 می‌شوند، اما خواب و اشتها زودتر بهبود پیدا می‌کند.مصرف این دارو باید حداقل هشت هفته پس از بهبود افسردگی ادامه پیدا کند و سپس باید به آرامی‌از 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 علایم 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 می‌توان استفاده کرد.داروهای ضد جنون در اسکیزوفرنی استفاده می‌شوند اما می‌توان برای کم کردن فعالیت بیش از اندازه، خودبزرگ بینی، بی خوابی و از بین بردن دوره شیدایی استفاده کرد.

پس از شروع درمان، علایم 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 می‌توانید از بروز کامل عارضه و یا بستری شدن در بیمارستان اجتناب کنید.نوشتن حالات روانی روزانه می‌تواند به شما در این کار کمک کند.

### – اطلاعات

تا می‌توانید 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 بنابر این بهتر است یاد بگیرید چگونه این شرایط را کنترل کنید.شما می‌توانید از طریق CD یا DVD و یا گروهای تمدد اعصاب و یا پیشنهادهای روانشناسان به استرس خود غلبه کنید.

### – روابط اجتماعی

افسردگی یا شیدایی می‌توانند 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 می‌افتد و آنها چه کاری می‌توانند 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.

مطمین 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 می‌بخشد.

## - ادامه درمان

ممکن است شما بخواهید قبل از اینکه داکتر دستور قطع دارو بدهد ، از ادامه مصرف خودداری کنید.متاسفانه اینکار اغلب به بازگشت دوره ها منجر می‌شود.با داکتر و خانواده خود هنگامی‌که بهبود یافتید در این مورد صحبت کنید.

اگر برای اختلال دو قطبی در بیمارستان بستری شده اید، 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.مطمین شوید که دوست یا فامیل شما قادر است که از خود نگهداری کند.

اطلاعات بیشتری در مورد اختلالات دوقطبی پیدا کنید.همراهی شما با بیمار در جلسات روانشناسی بسیار موثر خواهد بود.

از خودتان مراقبت کنید به خودتان زمان و فضا ی کافی برای تجدید قوا بدهید .مطمین باشید که زمانهایی برای خودتان و گذراندن با دوستانتان اختصاص داده اید.در صورتی که دوست یا فامیل شما در بیمارستان است، مدت نگهداری از انها را با دیگران تقسیم کنید.شما به دوستتان 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 ویا فیزیکی درگیر شود.

در افسردگی شدید، شخص ممکن است تصمیم به خودکشی بگیرد.
در صورتی که متوجه شدید که آنها:
- با نخوردن و نیاشامیدن کاملا از خود غافل شده اند
- خود یا دیگران را در شرایط خطرناک قرار می‌دهند.
- از آزار دادن یا کشتن خود حرف می‌زنند.
- سریعا 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 نمی‌توانید 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 هنگامی‌که شما سالم نیستید احساس نگرانی و سر در گمی کند.این موضوع را از رفتارشان نیز می‌توان 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 می‌توانند به آنان بفهمانند که چرا پدر یا مادر آنها رفتار متفاوتی دارد.سوالات انها 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 می‌توانند 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 سکته 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 سر شار 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 پسرم؟!! 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: 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! الآن موقع این کار نیست! به شعله های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را نخواهی داشت!! توماس آلوا 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 غالبا 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 غالبا گرفتاری هایی را برای افراد خصوصا 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.مثلا 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 علّی 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 فورا 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 قطعا 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 متاسفانه به طور وسیعی در جامعه ما وجود دارد و بسیاری از مردم براساس 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 فرافکنی 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 نسبیت 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 شعف 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 غلوّ:

از خطاهای ذهنی شایع در فرهنگ ماست.حرفی را دو سه بار به یک دوست می زنیم و مـی گـوییم هزار بار این را به تو گفته ام، چند دقیقه ای منتظر کسی می مانیم و می گوییم چند ساعت منتظرت ماندم یا بسیار دیده ایم که وقتی از کسی تعریف می کنیم گاهی او را آن چنان توصیف می کنـیم و بالا می بریم که از جایگاه انسانی خارج می کنیم و وقتی قصد تخریب کسی را داریـم از حقیرتـرین موجودات عالم او را پست تر نشان می دهیم.این نوع نگرش متاسفانه افراد یک جامعـه را از دقـت و توجه به واقعیات و جزییات مسائل دور نگه می دارد و نوعی تفکر سطحی و ذهنیت گرا را بین افـراد رواج می دهد.

**خطای دوازدهم:** بایدها و نبایدها:

می دانیم 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 خـود وارد کـرده انـد و در نتیجه خود و دیگران را با این همه محدودیت و قید و بند در تنگنا قرار می دهند.به همین علت بهتر است که بایدها و نبایدهای ما بیشتر در تشخیص امور اخلاقـی یـا در چـارچوب سـلامت فیزیکـی و روانی انسان در نظر گرفته شوند و موارد دیگر را به صورت بهتر یا خو ب تر در نظر بگیریم.

**خطای سیزدهم:** برچسب زدن (کلی گویی):

برخی افراد گاهی آن چنان کلی و مطلق در مورد مسائل صحبت می کنند که تقریبا هیچ جای بحثی برای موضوع باقی نمی گذارند.برچسب زدن شکل حاد تفکر همه یا هیچ است و از نشانه هـای بـارز حضور کلیشه های ذهنی می باشد.به راحتی می توان گرفتاری ذهن خود یا دیگران را با بلوک های ذهنی، از میزان حکم های کلی و قطعی که در گفتگوهایمان صادر می کنیم تشخیص داد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## حکایت

روزی پسر جوانی مشغول تمیز کردن وسایل پدربزرگ مرحومش بود که یک پاکت نامه سرخ رنگ پیداکرد.روی پاکت با خطی زیبا و درشت ، نوشته شده بود: « تقدیم به نواسه عزیزم» پسر که خط پدربزرگش 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 : پدربزرگ ، شما چگونه در زندگی تان مرد موفقی 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 شمادر 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 مدیون 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 درانتظار مواجهه با رخدادهای 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 اهدافت 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 باچالش های ناشی از آن ها آماده کن.گاهی باید آن قدر شجاعت به خرج بدهیم تا از مقصدی آشنا به مقصدی ناآشنا برویم .زندگی فقط دررسیدن به قله های پیروزی خلاصه نمی شود.بخشی از آن مربوط به جابجایی از یک قله به قله دیگراست .اگر در مسیر بین دو قله، بیش از حد تعلل ورزی، ممکن است وسوسه صرفنظر از رسیدن به قله دیگر، تو را از ادامه راه باز

دارد.گذشته ها را در گذشته رها کن .به قله بعدی قدم بگذار و از دیدن مناظر وچشم اندازهای جدید لذت ببر.موانعی را از سر راه بردار که از نظر معنوی و روحی بر تو سنگینی می کنند.وقتی عقیده ، دلخوری یارفتاری تو را به تنگ می آورد، مسیرت را باز کن و چیزهای اضافی را از سر راهت کنار بزن .آن رفتار، طرزتلقی و افکاری را از وجودت تهی کن که قدم هایت را کند می کنند و انرژی ات را تحلیل می برند.به یاد داشته باش که انتخاب هایت در زندگی ، تعیین کننده موفقیت ها و شکست های تو هستند.پس همه حق انتخاب های موجود را در نظر بگیر و بعد در مورد برگزیدن آن ها تصمیم بگیر. سپس خود راباور داشته باش ، از جایت بلند شو و پیش برو.گاه و بیگاه به خودت استراحت و وقفه هایی بده .این وقفه ها احساس مسئولیت احیا شده ای به تومی دهند که بتوانی نسبت به آرزوهایت متعهد باقی بمانی و درکی مثبت و سازنده از چیزهایی داشته باشی که بیشتر از همه برایت اهمیت دارند.مهم تر از همه، هرگز از خودت ناامید نشو.فردی در نهایت برنده و پیروز خواهد بود که برای پیروزشدن ، تصمیم قاطع می گیرد.به زندگی همان چیزهایی را اهدا کن که برایت مهم هستند و زندگی نیز درعوض بهترین ها را برایت به ارمغان خواهد آورد.دوستدار همیشگی تو، پدربزرگ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## حکایت

پادشاهی جایزهء 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 آبستن 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 وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

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 اللّٰهِ ؕ وَكَفٰى بِاللّٰهِ وَكِيْلًا ۝٨١

وبرخدا اعتماد کن همین بس که خدا نگهبان توست.

# اراده کن

اراده کـــن ،اراده کـــن پـیـــاده را ســواره کـــن
اراده را ، اراده را بســـان سنـــگ خـــاره کـــن
بـــرو بـــه آسـمـــان تـــو صـید صـد ستاره کـن
بـــرای دوری از قفـس تـــو روزهـــا شـمـــاره کـــن
اراده کـــن، اراده کـــن تـــوراه سیـــل را ببنـد
مـسیـــر آب را بـــه بـــاغ خـــود نـــظاره کـــن
بـــرو بـــه دشـت عاشـقی ، گـل شـقایقو بچـین
حـدیـــث عـشـــق را بـــرای خـــود هـــماره کـــن
بـگـیـــر آفـتـــاب را بـدسـت و بـــا دمـــای او
مـحیـــط ســـرد آشـیانه را پـــر از شـــراره کـــن
بخـــوان ســرود عشـق را بـــه سـجده گـاه معـــرفت
صـــدای خـــود بـلنـد از فـــراز آن منـــاره کـــن
اراده کـــن تـــو رام کـــن رمـیـده اسـب زنـدگی
پـــس آنـــزمـــان اراده را ســـوار اوج بـارهکـــن
سـبـد سـبـد گـل امـیـد بـه بـاغ زنـدگی بکـار
تـــو خـوب بـاش و بـا صـفا زهـر بـدی کـنـاره کـن
کنـــار زن، کنـــار زن تـــو ســـنگلاخ وادی بـــلا
زمیـــن سـبـز مـهـر را هـزارهـا قـــواره کـــن
اراده مـی کنـد تـورا چـو کـوه سـخت و اسـتـوار
شـکاف سـنـگ خـاره را بنـای بُـرج و بارهکـــن
اراده جاودانـه مـی کنـد تـــورا بـــه دشـت زنـدگی
نـشین و کـــــامـرانی ات یکی یکی شـمـاره کـن

*محمد جاوید*

# اختلال وسواسی اجباری

## Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

۱.افکار یا تصورات ناراحت کننده, به ذهنش هجوم می‌آورند و تلاش او برای بیرون راندن آنها از ذهنش بی نتیجه هست.

۲.حس می‌کند که باید بعضی از کارها را به شکل خاصی انجام دهد تا احساس آرامش کند، مثلا مرتباً دست شستن یا مرتباً چیزهای مختلف را چک کردن به طور مثال: آیا دروازه خانه بسته هست یا نه آیا اطو 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 معمولا در دوره جوانی بروز می‌کند.

### 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 منزلم می کنم تا جلو میکروبها را بگیرم. روزانه به دفعات مکرر دستهایم رامی شویم سعی می کنم از خانه بیرون نروم 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 طولا نی 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 ازخاموش بودن پنج بار کنترول می کنم اما اگر هنوز احساس خوبی نداشته باشم مجبور خواهم بود تمام کارها را از نو انجام دهم.

در پایان از همسرم 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 دچاراضطراب غیر قابل تحملی می شوم.می دانم مسخره است اما فکر می کنم اگر اتفاق بدی بیفتد من بخاطر آن سرزنش 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 گاها 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 میکروبها، 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 سازند.

**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 شویید، 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.

## بیّماری وسواسی تا چه حد می تواند بد باشد؟

بیماری وسواسی جبری شدید ممکن است فعالیت کاری منظم، مشارکت در زندگی خانواگی یا حتی سرکردن با خانواده تان را ناممکن سازد.بویژه آنکه خانواده تان ممکن است از اینکه شما سعی در درگیرکردنشان می کنید آشفته شوند.

## سایر بیماریهای مشابه بیماری 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 کنیدتا 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 آسپرژر 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 دهۀ 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 نظردرOCD 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 یا۰ 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 زا باشد.آنها تنها سعیٰ 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 خشونت گرایی 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 مکررا 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 نمی شود.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 متنفّر 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 متنفّر 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 مچ 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 مچ 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 بعدازظهر) و در طول روز هرگاه اوهام و افکار وارد ذهنتان شد، به خودتان بگویید زمان فکر کردن فلان ساعت مقرر است و در زمان مقرّر 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.ضمنا 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.بیمارانی 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 بیمارانی 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 می-شوند.آنها باعث می‌شوند که فرد مبتلا صدها بار یک چیز را وارسی کند، یا سوال‌های بی‌پایانی را از خود یا دیگران بپرسد.حتی وقتی پاسخی پیدا می‌شود، فقط برای چند دقیقه مورد پذیرش واقع می-شود، فقط تا زمانی که کنار گذاشته شود، انگار که اصلاً وجود نداشته است.تنها زمانی که فرد وسواسی بیهودگی 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 هرچیزی 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 مفری 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 ابداً اتفاقی نخواهد افتاد.اما متاسفانه افراد وسواسی به اندازه کافی در یک موقعیت ترسناک نمی‌مانند تا حقیقت را دریابند جز آنهایی که درمان می شوند.

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 اندازه‌ای» 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 کارآیی دارند.

۶-شما نمی‌توانید و نباید وابسته به کمک دیگران برای اداره اضطراب خود و خوب‌شدن 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.هیچ کسی 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 رفتاریِ 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 طراحی‌شده 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 ارائه‌شده در زیر، اگر به‌صورت 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 قرارگیریم.

– 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، سعی‌می‌کنیم 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، مثمرثمر و خیر، مشغول کردن.

– رفع احساس حقارت: شاید به‌دلایل فردی یا خانوادگی، احساس حقارت می‌کنیم.با به‌یادآوری 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 به‌دنبال یافتن آن باشیم تا احساس حقارت در ما بشکند.ضمن این‌که 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 ۴۵دقیقه حمام می‌کردیم، حال سعی‌کنیم در ۴۰دقیقه حمام کنیم و کم‌کم این زمان را نیز کاهش دهیم.هر هرقدر کارهای‌مان 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.

– به‌یادآوری موفقیت‌ها، تردیدها را خارج می‌کند و وسواس را کاهش می‌دهد.

– تکنیک رفع عصبانیت.

## توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از وسواس

توجه به نکات زیر، در عدم به‌وجود 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 احترام‌گذاشتن به خود و دیگران به یک اندازه.

– حمایت‌کردن 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 بین‌بردن حساسیت‌ها و احساس رنجش‌ها در خود و بالا بردن قدرت تحمل از طریق مدیتیشن.

– بخشیدن خود و دیگران.

– دور نگه‌داشتن محیط خانه از ناسازگاری‌ها، درگیری‌ها و کشمکش‌ها.

– از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی مانند کم‌رویی، حسادت، کینه‌توزی و ...

– شخصیت‌دادن به خود، فرزندان، همسر و ... طوری‌که 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**

یـاد مـن باشـد فـردا دم صـبح
جـــور دیگـــر باشـــم
بـد نگـویم بهبـوا،آب ،زمـین
مهربـان باشـم،با مـردم شـهر
و فراموش کنم،هـر چـه گذشـت
خانـــه دل،بتکـــانم ازغـــم
و به دستمالی از جنس گذشـت ،
بزدایم دیگر،تـار کـدورت، از دل
مشترا باز کنم، تا که دستی گردد
و بـــه لبخنـــدی خـــوش
دســت در دســت زمانبگــذارم

– کسی که چشمش کور است، نابینا حقیقی نیست بلکه نابینا حقیقی کسی است که بیـنش درون او کور باشد. حضرت محمد ﷺ

– راهی به سوی خوشبختی وجود ندارد؛ خوشبختی خود راه است، راهی که از درون شـما آغـاز مـی 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 خوشْ بین فرصـت را در هـر سـختی.وینسـتون چرچیل

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

– آنچه تفاوت میان زندگی ما و دیگران را رقم می‌زند، برخورد، نگرش و حس‌های ما در برخورد بـا دشواری‌هاست، نه خود دشواری‌ها یا اندازه و کوچک 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 نگرش 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، چیزی‌ست که در وجود شماست و از دیدگاه شما سرچشمه می‌گیرد.وین دایر

- 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

- به میزان افراد بشر، نیکبختی وجود دارد، اما به دست آوردن همه ی آنها فقط یک کلید دارد؛ اراده.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

- گرفتن تصمیم، اراده می خواهد و اجرای تصمیم، قدرت؛ اراده و قدرت دو بال نیکبختی هستند و بدون بال نباید پرید.گوته

- ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است.هنری وادزورث لانگ‌فلو

- مهمترین کامیابی یی که به دست آوردم، پرسیدن و خواستن از خویشتن بود.جان پریسکورن

- من دیده ام که درجه سعادت اشخاص بستگی به اراده و میل خود آنها دارد.آبراهام لینکلن

- به هر کاری که اراده کنیم تواناییم، 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.میلتون

– 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 می‌بخشد و سرنوشت او را رقم می‌زند، اراده‌ی 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 وفوبیا

# 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 می دهد .اگر شدت احساس این اضطراب ها شدید باشد، می تواند ما را از انجام کارهایی که می خواهیم انجام دهیم بازدارد.

## پنیک (وحشت) چیست؟

حمله ی پانیک یک دوره ی احساس ترس شدید است که بطور موقت فعالیتهای عادی فرد را مختل می سازد.شروع آن معمولاً ناگهانی و بدنبال یک عامل محیطی آزاردهنده یا دلهره آور است.

هر چند برای فرد اغلب احساس ترس و ناراحتی شدید را ایجاد می کند، مکانیزم آن در حقیقت یک واکنش تکاملی بدن است که به آن اصطلاحاً

fight-or-flight response می گویند.این پاسخ یک پاسخ حاد به استرس خوانده می شود 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 می کنند که آنها را برای فرار یا مبارزه آماده می سازد.

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 دلهره می باشد.

در هنگام حمله ی پانیک مقادیر زیادی آدرنالین در خون ترشح می شود.بسیاری از افراد که برای اولین بار دچار این حملات می گردند،فکر می کنند که دچار حمله ی قلبی شده اند، در حال از دست دادن عقل خود هستند و یا می میرند.بسیاری می گویند این حملات دلهره 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 سربسته ، ارتفاع ، جاهای پرازدحام 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 ترسآور 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 برابردر زنان بیشتر از مردان وجود داردواگر 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 ازخجالتی 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 چطور در نظر دیگران جلوه میکند؟ این هراس اگر درمان نشود موجب ترس از اجتماع ،واغلب 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 ومحصور:** فرد با ترس مرضی از فضای تنگ ومحصور نمی تواند سوار لفت شود و یا ازیک 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.

**٤) ترس ازحیوانات:** 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:

arachnophobiaترس 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.

**٥) ترس از رعدوبرق:** این افراد ممکن است حاضرنباشند هنگام رعدوبرق بیرون روند ویا در داخل خانه زیر وسیله ای پنهان شوند.این ترس مشترک بین انسانها و حیوانات میباشد.

**٦) 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.

**٧) ترس از پرواز:**فرد دارای aerophobia به طور کلی دارای یک تجربه آسیب زا شامل هواپیما بوده یا شاهد یکی از این تجربیات بوده ودچار یک حمله وحشت انگیز شده است .حتی اگرآن 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.

**٨) ترس از تزریق، خون وآسیب:**ترس از خون، تزریق، و آسیب کهبا 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 وفوبیا 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 کافیست تا آنها را مضطرب سازد.

- **تجربیات زندگی:** تجربیات بد گذشته ,تغییرات بزرگ در زندگی - حاملگی ,تغییرشغل ,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، گیچی، ضعف، سوء هاضمه و اسهال.

افرادیکه از اضطراب رنج می برندممکن 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 وبسیار 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 مثل 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 ازموقعیت 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 شدیدا تحت تاثیرقرار می گیرد.معمولا 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....وهمچنین ممکن است احساس افسردگی کنید

اضطراب و پنیک اغلب با احساس افسردگی همراه است ،وقتی شما احساس غم و نا امیدی می کنید،اشتهایتان را از دست می دهید و آینده را نا امید وغم انگیزمی بینید.

## چه کمکهایی موجود است؟

### - خودیاری

شما می توانید روشهای تمدد اعصاب را از طریق گروه ها،افراد متخصص یا خودآموزی به وسیله دی‌وی‌دی ها یا سی‌دی ها و یا کتب فرا گیرید .

تمرینات مرتب به شما کمک می کند این کارها را به آسانی انجام دهید بنابراین می توانید ازآنها 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 استفاه 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.

به‌طور کلی ورزش کردن بهترین و ارزان‌ترین راه برای کنترل اضطراب و فشارهای عصبی است.بهتر است به جای مصرف داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز مدتی در فضای آرام به قدم زدن بپردازید.فراموش نکنید پیاده‌روی، یک آرامش دهنده عمومی و عامل مؤثری در پیشگیری از بروز ناراحتی‌های روحی است.

## - درمورداضطرابتان 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 معمولا 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

تقدیم بـه عـزیـزانی کـه ارزش و اهمیت خودشناسی را می دانند

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

و در زمین آیاتی برای جویندگان یقین است و در وجـود خود شما نیز آیـاتی است آیـا نـمی بینید؟

که را جـویی، چـرا درپـیچ و تـابی
که او پیدا و، تو زیـــــــر نقـابی
تلاش او کنـــی، جـــز خود نبینی
تلاش خود کنـی، جـــز او نیـابی

*اقبال لاهوری*

## اهمیت خود شناسی

یکی از قدیمی ترین دستورهای 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 اکرمﷺ روایت شده و هم به تعبیرات مختلف در کلمات امام علی(ع) 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 خداشناسی 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 می بری 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 وشیوه‌های تفکر شخص در زندگی روزمره که با ویژگی های بی همتا بودن ، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینیمشخص می‌شود.از این تعریف چندین نکته قابل استنباط است.

بی همتایی و تفاوت : شخصیت یک فرد بی‌همتاست 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 (مثلا چندین دهه) رفتار و واکنش و همچنین شیوه تفکر آنها دارای یک ثبات نسبی دائمی است.

قابلیت پیش بینی: با توجه کردنو مطالعه رفتار و نوع تفکر اشخاص می‌توان سبک رفتاری و تفکری افراد را با احتمال زیاد پیش بینیکرد.قابلیت پیش بینیرفتار 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 انعطاف پذیری 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 انعطاف ناپذیری از خود بروز می‌دهند.بنابراین ، اختلال شخصیتیعنی رفتارهای ناسازگار و انعطاف ناپذیر در برخورد با محیط و موقعیت ها.

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، شروعش 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 جدّی در کار کرد 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 امّا به احتمال زیاد ترکیبی از زمینه‌های ژنتیکی و متغیرهای محیطی در رشد آن‌ها دخالتدارند.

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 بردو یا بیشتر از زمینه‌های زیر اثر بگذارد: افکار، هیجانات، کارکرد، روابط میان فردی و کنترول 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 اسکیزوفرنی‌گونه

## گروه ب- اختلالات چشمگیر، هیجانی یا عجیب

اختلال شخصیت ضداجتماعی

اختلال شخصیت مرزی

اختلال شخصیت نمایشی

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 می آید.

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. راث 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.میلتون*
- ✓ *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 اختیا ر 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. آبراهام لینکلن*

## اختلال شخصیت وابسته

## DependentPersonalityDisorder

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 انها 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 زمانیکه آنها حتی برای مدت کوتاهی تنها هستند دچار ناراحتی و درماندگی شدید میشوند لذا معمولا به قیمت گزاف جویای مصاحبت هستند.آنها فاقد عزتنفس 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 هرسه 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 تائید 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 تائید 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 زندگیم برنمیایم.

۷- دائما می خواهند که برایشان محبت شود تا وجود خالی خود را پر نگه دارند.

## علل و عوال

طرفداران نظریه فروید معتقدند که وقتی انسان بین تولد تاهجده 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 دژمحکم 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 نمیاید.اینها خودشان را از داخل خالی میدانند و این نیازمندیشان هر چی که باشددانش،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 نمیاید 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 خوشروو 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.باور های شان باید درست شود.باید یاد بگیرند که آهسته اهسته این بند روانی را از یک فرد خاص ببرند.همچنان دوا های 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 imageو تصویر مردم از من socail imageمشابه هم باشند.

# اختلال شخصیت دوری گزین

## AvoidantPersonalityDisorder

ویژگی اصلی این اختلال روی گردانیاز مردم است.در این اختلال معمولا 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 وقتیکه قول پذیرش غیر انتقادی به آنها داده نشده است دوست ندارند حتی به مخاطرات جزئی اقدام کنند.این اشخاس خجالتی هستند و کوچکترین نشانه عدم تائید 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 نسبیشان در برقراری رابطه بی دردسر با دیگران ناراحت هستند که این خود عزتنفس 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 موقعیتها 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- تائید و تصویب دیگران به اینها تسکین و آرامش موقتی میدهد.

۵- این افراد دارای پدر و مادری بسیار خشن و سخت گیربوده 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 تائید 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 آنتن 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 اولا دیگران را تحسین میکنند و ثانیا 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 دو گانگی 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 عوال 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 بودندو آنقدر به کودک برای عوض کردنش فشار اوردند 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 رابالایکودک 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 میاوردآنها 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 نمیاید بلکه برای ترس و اضطراب و افسردگیش و یا برخی موارد وسواسش و یا اشکالاتی که در روابطش دارد نزد داکتر میرود.

برای درمان این شخص در بین افکار و احساس و رفتار ، اول بر روی افکار او کار میکنیم و همرایش حرف میزنیم تا ببینیم ایراد و اشکالات افکارش در کجاست مثلایک 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 راآرام 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 آروم 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 تر ها 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 دربرآورده 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 معمولا 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 واجبار OCD

### محور دوم : بیماری شخصیت وسواسی مجبور OCPD

معمولاافراد این دو بیماری را با هم اشتباه میگیرنداما 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 حقیقتا 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 میگرفت که قسمت

راست و چپ مغز را از هم جدا میکردند که عملیات بسیار خطرناکی بود.چون نتیجه ی 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 ندارندبنابراین معالجه شان 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.اجازه ی دخالت به کسی نمی دهد و کمک نمی خواهد.تصمیم های مهم را خودش بدون مشورت میگیرد و تا حدی بیش از اندازه قبول مسئولیت میکند.مثلا چندینپروژه را با هم میپذیرد.

۲. کمال پرست است و تحمل انتقاد و نظر دیگران را ندارد.کمال گرایی 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 تصمیم گیری هستند چرا که میخواهند همیشه بهترین باشند و این عدم ثبات در تصمیم گیری 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 می شوند مثلا 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 میزیبه پخت غذا که مهمتر است توجه نمی کنند.

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.که 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 تصمیم گیری مردد هستند.سالها طول میکشد تا خانه یا موتری 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 چاره ای 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 ناراحتی ها و نگرانی های خود حرف میزنند ولی افراد دارای OCPD تا حدی خشم تنها احساسی است که بروز میدهند و ابراز احساسات لطیف تر برایشان دشوار است.

۸. اضطراب اجتماعی دارند و از کارهایی که بیهوده و سطحی است میگذرند.مثلا از اینکه به مهمانی یا عروسی بروند زجر میکشند چون هدف و نتیجه ای 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.درجهت کسب پول بسیار تلاش میکنند اما آن را خرج نمی کنند.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 نمی ریزند.لباس های کهنه و قدیمی وحتی برخی از آنها مواد فاسد شده را نیز نگه میدارند.نگران آینده هستند و فکر میکنند هرچیزی 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 نمی دهند و خود دار هستند.دیگران را از صمیم قلب دوست دارند اما بیان نمی کنند.فرزندان این افراد تشنه ی 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 مکان های عمومی نمیخورند و احساس بدی نسبت به غذاهای بیرون دارند.

۱۵. ظاهرا یا واقعا آدم های معقولی هستند، برنامه های درستی دارند ونظام فکری شان مثل یک کمپیوتر کار میکند.جهان را بسیار فیزیکی و مکانیکی می دانند ، برای هر چیزی دلیل و منطق دارند.

۱۶. از نظر اخلاقی و منطقی سخت گیر هستند.چون میخواهند همه چیز بهترین باشد مقررات میبایست به موقع و به درستی به اجرا در آید 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 طلاقسبب به وجود آمدن این اختلال می گردد.

این حالات معمولا از کودکی و جوانی شروع میشود.والدین افرادی که این اختلال را دارند به طور افراطی فرزندانشان را کنترول میکنند مخصوصا در دوران کودکی و در دوران تربیت کنترول 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 مهندسین، حسابداران و محقیقین خوبی میشوند و دلشان میخواد 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 مثلا 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 OCPDدارند 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 مثلا اهمیت بسیار به نکات ریز ، مستقل کار کردن، کنترول روی احساسات داشتن، جدی بودن و...داده میشود.

ضمن روان درمانی دارو های 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 آگاهیاست. مارکس*
- ✓ *علم حقیقی و پایدار جز از طریق خودشناسی ممکن نمیشود.انیشتن*

## اختلال شخصیت منزوی

## SchizoidPersonalityDisorder

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 معدود 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 تائیدشان میکنید یا نه کاملا 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 میکنندو 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 باشدآنقدر ها در کارشان پیشرفت نمیکنند.
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 تصوری 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 کودکیش ، در محیطی بسیار سرد از نظر احساسی و بسیار محروم از راهنمائیهای والدینش که برایش آداب اجتماعی را یادبدهند 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 ناراحتی های 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.

متاسفانه 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 معمولا 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 برایشن 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 بریشان مساله ساز است و با هیچ کس سازگاری ندارند.

۳- اگر مردم در زندگیشان نباشند و تنها باشند زندگیشن کمتر پیچیده میشود و به اینجا رسیده اند که اصولا اگر از مردم جدا باشند و فاصه داشته باشند میتواندبهتر 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 دلائل 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 عکسهایی 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 کنترول 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

## SchizotypalPersonalityDisorder

عمدتا 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 ایجاب 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 خویشتن 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 می‌داند 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 خویشتن بود.جان پریسکورن*
- ✓ *ثابت قدمی و داشتن پشتکار، یکی از عناصر کامیابی است.هنری وادزورث لانگ‌فلو*

# اختلال شخصیت مرزی یا ناپایدار

## BorderlinePersonalityDisorder

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 بیمارن سرپایی و بستری صورت میگیرد.DSM۵وجود 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 کاهی 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،پرخوری.
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 کنترول بر خشم.
۹. افکار پارانوئید زودگذر در ارتباط با استرس یا نشانه های گسیختگی شدید.

این شخصیت اولا 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 کاملا حساس است.چنین استعدادهایی کاملا از رشد اجتماعی او خبر میدهند نه از این واقعیت که او مرتبا در معرض بهره کشی روانی به شکل ارزش کاهی 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 نمایدخود 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 مثلا عاقبت ناخواسته یک رابطه محبت آمیز میتواند موجب انواع تجربیات دردناکی چون از دست دادن عزتنفس ،افسردگیوحتی برون ریزی شود.اما این رفتارها و احساسها معمولا 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 کنترول 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 اصولا 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 کنترول 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 زمانیکه 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 نا پایدار مشکل کم خوابی را تجربه نمیکنند.

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 زمانیکه 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 هایِ 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 نکردهلذا 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 رابا "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 نمیکنند چون معمولا نمی آیند و اگر هم می آیند قبول نمیکنند که مشل 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

## ParanoidPersonalityDisorder

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 وارسی 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.انها 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 اسکیز وفرنیک 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 ومنطقی 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- متاسفانه انسانهای شکاک افراد مشکوک را برای ارتباط برمیگزینند تا ناخوداگاهانه از این طریق به خود ثابت کنند که نتیجه گیریشان از اول درست بوده است.

۳- متاسفانه افراد شکاک ناخوداگاه 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 ویا 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 احتمالا 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 امدن 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 میرود 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 داردخیانت 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 داردما 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 کودکانشرا 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 ومستقیم یا غیر مستقیم احساس بدی میکنند بدون اینکه بدانند علتش چیست.برای اینکه این نوع محبت که اینها میخواهند انحصاری و مطلق استو مالکیت همیشگی هست و هیچ شرطی برایش قائل نمیباشند.

۱۲- برخی از آدمها به دلیل آسیبی که در زندگیشان خورده اند همیشه فکر میکنند کاسه ای زیر نیم کاسه است، دروغی درکار 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 مورد شان 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 کاملا 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 ببین چطور فریبم داد.به میزانی که همسرشان شفافتر و واضحتر عمل کند اتفاقا شک فرد شکاک را بیشتر بر می انگیزد زیرا با خودش میگوید ببین همسر من چه حقه بازی است که طوری عمل میکند که هیچ ردپایی از خودش باقی نمیگذارد و من میدانم که فعلادر 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 پنجاهدرصدشان قبلا مبتلا به این اختلال بودند.

۱۸- خیلی از افراد شکاک زندگی های معمولی دارند و حتی میتوانند به مقامات عالی هم برسند.

منسر یک روانپزشک امریکایی پارنویا 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 اُسیب 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 جدابافته 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 آنرا 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 ومیگوید 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 انگیز ه 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 متاسفانه سراغ روانشناس نمیروند.
۲۵- این افراد یک دلیل را میگیرند و شروع به گسترشش میکنند و از کاه،کوه درست میکنند.

## سبب شناسی

نداشتن امنیت و اطمینان در یک سال اول و بوجود امدن 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 پارانویا 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 پارانویا را در وجودشانکاشته می شود.
بوجود امدن دلبستگی ناپایدار بین مادر و کودک میتواند اساس یک پارانویا را تشکیل بدهد.
عوامل فرهنگی میتواند پارانویا 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 پارانویا خیلی هایشان در کودکی مورد تجاوز قرار گرفته اند.

در شخصیت پارانوئید وجدان وجود دارد ولی در شخصیت ضد اجتماعی وجود ندارد.
بیمار وسواسی خودش با پای خودش پیش مشاور میرود ولی شخص شکاکرا باید به زور پیش مشاور برد.

- ✓ *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*
- ✓ *بیشتر ما اگر اراده کنیم، می توانیم 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*
- ✓ *تنبل ترین و سست اراده ترین افراد جامعه بیش از همه شکوه و شکایت دارند؛ بدترین اقسام چرخها چرخی است که سر و صدا و هیاهوی آن زیادتر است.اسمایلز*
- ✓ *جدیت و پشتکار، مقصد را نزدیک می کند.فریدریش شیلر*
- ✓ *فرد با اراده در پیچ و خمهای زندگی هیچ گاه 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 می زند و آنهم در تمام طول عمرش بیش از یک مرتبه نیست.نظام وفا*
- ✓ *هیچ چیز جای استقامت و پشتکار را نمی گیرد؛ از استعداد و نبوغ هیچ کاری ساخته نیست. کن بلانچارد*
- ✓ *ای انسان! خود به یاری خود برخیز!لودویگ وان بتهوون*
- ✓ *با شلاق اراده می توان اسبی وحشی و سرکش را رام کرد.راسین*

## اختلال شخصیت ضد اجتماعی

## AntisocialPersonalityDisorder

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 رواشناختی 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 صرفا 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 براورده 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 میتوانآنها 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 شادییا نامیدی مستمر فاقد استعداد هستند.

## منابع جامعه ستیزییا 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 وکتک کاریهای خشن، بی عفتی وقیحانه،الکلیسم،بی ثباتی والدین و بی توجهی پدر است که در جامعه ستیزی دخالت دارد.

۲- کاستی هاییادگیری، 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 انگیخته هستند در این امر موفق نمیشوند.

دریک ازمایش علمی در مورد جامعه ستیزانی که به آنها ادرنالین به جهت انگیختگی بیشتر تزریق کرده بودند نشان داد که انها همانند افراد بهنجار توانستند اجتناب از شوک را یاد بگیرند و در تنبیه عدم تائید 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 ان 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 مشاده قرار دارد که دزدی کاری است که مردان احتمالا آن را بیشتر از زنان انجام میدهند برای اینکه زنان به این رفتار جزایی بپردازند 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 معمولا بسیار قدبلندتر 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 شایدهم 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 معمولا بر رشد مغز و رسش 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 نگاره مغز EEG نابهنجار دارند که بویژه در مورد جامعه ستیزان بسیار خشن و پرخاشگر صدق میکند.اولا جامعه ستیزان امواج مغزی کند نشان میدهند که ویژگی کودکان بوده و حاکی از نارسیدگی مغز است و ثانیا 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 قاعدتا کمتر درگیر رفتار ضد اجتماعی میشوند و نیز اینکه این خیزکهای مثبت بیانگر کژکاری در دستگاه کناری مغز هستند یعنی دقیقا 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 خباثت ممکن است منبع اختلال شخصیت ضد اجتماعی باشد.

## معمولا شخصیت ضد اجتماعی با دو واژه دیگه همراه است:

۱- سایکوپت: یعنیآدمی که در درون خودش مسائل و مشکلاتی دارد و معمولا از خانه خوبیآمده 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 بینپنج تا شش سالگی اگر پول جایی ببینند برمیدارند زیرا تفاوتی بینآن چیزی که مال خودش است و آن چیزی که مال دیگران است قائل نمیشوند.

۲- سوشیوپت: انسانی که موجب آزار دیگران میشود این آزار رویآدمهای کاملا ناشناخته درباره موضوع های کاملا دور از خودش در ارتباط است مثلا وقتی از کنار موتری رد میشود رویش خط میکشدیا شیشهآنرا میشکند یا شکستن چراغهای خیابانو غیره موارد.

اختلال شخصیت ضد اجتماعییکی 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 شخصیتهای 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 کافیست 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 حتییک بیمار روانی، لذا این افراد اصولا مساله ای با عنوان محبت و مهربانییا وجدان ندارند.
۲- اگر سر و گردن دیگران را نزنی 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 ناپایداریا شکاک یا خودشیفتهیا 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 قانونییا 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 میفتد نمیترسند و بخاطر همین ناترسی است که برخی اوقات یک تنه به جنگ ده نفر میروندیا فرار نکرده و بوسیله پولیس دستگیر میشوند.
۹- دروغگویی، حقه وفریب برایشان عادی است و اگر کسی فریبشان 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 دلیلیکی از گرفتاریهای وکلا این است که غالب اوقات مطمئن نیستند که بعد از سه یاچهار دقیقه موکلشان حرف آنها را گوش میدهدیا نه.
۱۵- هیچ قول و قراری برایشان معنایی ندارد.
۱۶- از تجربه اصلا یاد نمیگیرند.اگر موش را جلوی دو تا حفره بگذاریدیکی 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 رادر 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 هستزیرا 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 کاریا آتش سوزییا کارهای خطرناک دیگر شوند.

۲۱- به دنبال پاداش فوری هستند و اینکه شما برایشان بگوید برو هفته دیگر بیا و یا کاری راید 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 ابدا کوتاهی نمیکنند.

۲۶- 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 اینآدمها 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 یکx اضافه یایک y اضافه یا y کوچک در سیستم کروموزومی انها 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 میکنهد.

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 لذامطالعات نشان میدهد سمت راست مغز این افراد اصولا پیام را به آهستگی میفرستد زیرا اشکالی از نظر گرفتن خبر از طریق صدا دارند.قسمتهاییاز مغز این افراد که از نظر احساسی عاطفی باید برانگیخته شوند اصولاکار نمیکند.فرانتال لوپ مغز این افراد تقریبا همیشه آسیب دیده است.

این افراد به هیچ وجه کار درمان را قبول نمیکنند و وقتی در سیستمهای حقوقی به زور آونها را وادار به رفتن نزد روانپزشک میکنند شروع به بازی و حقه بازی مکینند و معمولا دارو مصرف نمیکنند.

غالب اوقات اینآدمها بیشتر از یکسال در زندان نمیمانند و غالب اوقات کشته میشوند.

اینها به دلیل ناترسی اصولا مضطرب و نگران نمیشوند 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 اولا 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 دقیقا 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 بنشینی، "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.گوستاولوبن*

## اختلال شخصیت نمایشی

## HistrionicPersonalityDisorder

افرادی که سابقه طولانی جلب توجه به خودشان را دارند و به نمایشهای هیجانی بر انگیخته ای میپردازند که رویدادهای بی اهمیتی آنها را ایجاد میکند.این افراد در ظاهر جذاب و صمیمی و معاشرتی هستند اما معمولا دیگران آنها را ریاکار و سطحی می انگارند.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 شدیدا 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 ببین 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 مشخصا این را برایت 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 خنده ی 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 شدیدا 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 تائیدیه گرفتن دارند و اگر ازشان انتقاد کنید درد عمیقی را احساس میکنند و رسما 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 تائیدیه 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 کنترول 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 میکند 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 میرود 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 رسما 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 نمیرود ولی حال و هوای منفی و بار منفی که آن خاطره داشت از بین میرود.نشانه های هیستریا جسمانی بوده مثل غش کردن و لرزیدن و درد در نقاط مختلف بدن استفراغ و فراموشی. بعدا 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 یارجنسیشان 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 اصلا بیمورد است.هیتسریانیک 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 میگیردهیستریا 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 معمولا 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 نـدارد و در نتیجـه یـا 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 نمیکننـد که فرزندشان بفهمد کدام رفتارش درست و کدام غلط بوده و یا والدینی که بطـور نامناسـبی پـاداش میدهند مثلا کودک یکبار اتاقش را تمیز میکندبسیار مورد تشویق و حمایت و توجه قرار میگیرد ولی فردا که تمیز نمیکند نه تنها تشویق نمیشود بلکه دو تا بد و بیـراه هـم میشـنود سـردرگم میشـود 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 محبـت میدهند و برایش این احساس را میدهند که تو خوبی و ارزش داری و کسی هستی و لحظـه ای کـه آن نقش نبوده توجه از کودک گرفته شده و برایش پرخاش شده باعث میشـود کـودک همیشـه بـه صورت پدر و مادر خودش نگاه کنت تا بتواند هویت خودش را پیدا کند و به نـوعی تخـم شخصـیت هیجانی نمایشی در وجودش کاشته میشود.

## درمان

اولا این نوع بیمار پایش را به دفتر روانشناس نمیگذارد و اغلب کسانی که این اختلال را دارنـد اگـر بروند هم معمولا بخاطر اینست کـه رابطـه ای را از دسـت میدهنـد و بخـاطر آن پایشـان بـه دفتـر روانشناس میرسد.
در مسیر درمان کمک به بیداری عقل در فرد میشود و بر عزت نفس و اعتماد بـه نفـس بیمـار کـار میشود و برایش کمک میشود تا بتواند روابط سالمی بوجود بیاورد.
ممکن است فرد بیماریهای 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 انـد 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.گوته
- ✓ 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.گوته
- ✓ 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.گوته
- ✓ داشتن پشتکار، تفاوت ظریف بین شکست و کامیابی است.سارنف
- ✓ 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.گوته
- هفت بار که افتادی، برای هشتمین بار برخیز.مثل ژاپنی

## اختلال شخصیت خود شیفته

## NarcissisticPersonalityDisorder

نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد خود را بزرگ و مهم مـی‌پنـدارد و بـه گونـه‌ای غلـوآمیز احساس توانایی و لیاقت می‌کند.در ذهن خود شخص مشهوری هستند.متکبر و تحکم آمیز بوده، خود را برتر از دیگران می دانند و از دیگران انتظار احترام و تحسین دارند.هنگامی که خود آنـان و جهـان اطراف‌شان نمی‌توانند انتظارات غیرواقع گرایانه و ناممکن آنان را برآورده سازند، به طور شـایع دچـار ناامیدی می‌شوند.

شخصیت خودشیفته بیشتر در مردان دیده می شود.

بسیاری از افراد خودشیفته منزوی و دوری گزین هستندبرخی اوقـات گـرایش شخصـیت شـکاک 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 می آید یعنی هـم می دانم و هم می توانم.

اعتماد به نفس منفی یعنی من یا نمی دانم، پس نمی توانم؛ یا با وجود اینکه می دانم ولی نمی توانم.

تمام انسان ها اعتماد به نفس دارند بعضی مثبتو بعضی منفی .

خودشیفتگی با اعتماد به نفس مثبت در ارتباط است.اکثر اوقات خودشیفته ها در مـورد خـود نظـری بیش از حد دارند.

اعتماد به نفس مثبت، اگر با واقعیات همراه نباشد و فرد تصور و تخیلی از خود داشته باشد کـه اورا از واقعیت دور کند، ممکن است وارد مرحله ای شود که همان اعتماد به نفـس مثبـت بـرایش موجـب دردسر شود.

انسانی که دارای عزت نفس است باور به خوبی انسان دارد.انسان را بندهء خدا میداند.انسان را صاحب عقل میداند و به همین خاطر دارای آزادی و مسئولیت اخلاقی است و برتر از دیگـر موجـودات مـی داند.

عزت نفس با خود اصل برابری را می آورد و حتی بالاتر و برتر از آن، اصل یکسانی را می آورد.ما از دیگران نه بهتریم، نه بدتر و نه پایین تریم 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 کنترول 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 اصولا 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 معمولا 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 معمولا 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 اصولا 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.مثلا نام او بهترین اسم است، زمان تولدش بهترین است، شهر یا محلهء تولدش جایگاه خاص تاریخی دارد.توقع دارد دیگران او را استثنایی بدانند، ورودش به مهمانی باید کاملا 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.و 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 کنترول 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 حتا نسبت به کسی یا کاری که در حیطه رشته او نیست.اگر از توانایی کسی بگویید، 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 حتا 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 کنه که این صورت صورت او نیست.وقتی عکس خود را می بیند، چون تصوری 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 بپیچاند 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 جزییات نمی بینند و می توانند منظور خود را به 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 مـی تواننـد خـود را کنتـرول کنند، ولی در شرایط کمی نامناسب و زمانی که تحت فشار هستند، اداره خود را از دست می دهنـد 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 برسـانند و در زمینـه هـای مختلـف درگیـر هستند و فعالیتهای متنوعی دارند.حتا با اینکه تخصصی در زمینـه ای ندارنـد، حاضـر هسـتند بـرای 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 مـی کنند و دیگران را به جلو می اندازند تا مطمئن شوند.اشتباه را پنهان می کنند و از آن نمی آموزند یـا مسئولیت آن را به عهده دیگری می اندازند.درگیر مسابقه ای نمی شوند مگر اینکه بدانند کـه حتمـا برنده اند.

۴۷- چیز ناقص و ناکامل را بد و غلط می دانند.مثلا اعتقاد دارند یا مهمانی ندهد، یا طوری مهمـانی 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 بـین دوستان چنین جایگاهی داشته اند.

۴۹- مخالفت و مقاومت دیگران را با بی رحمی درهم می شکنند.فقط از سر راه دورتان نمـی کننـد، 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 اصولا از کودکی تند خو هستند و سیستم عصبی انها با سرعت تحریک میشه و بسیار حساس هستند

۲- آسیبهای شدید احساسی عاطفی در دوران کودکی میتواند موجب بروز این اختلال شود مثلا 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 میکنندو 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 مثلا بخاطر اینکه گیلاس آب را جابجا کرده همه برای او دست میزنند و یا درست برعکس تنبیه های شدید مثلا 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 اصلا 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 مثلا مواد مخدر مصرف میکنند.چون از نظر علمی میدانیم وقتی مثلا پدر یا مادر معتاد است فرزندشان تقریبا با پنج تا آدم کاملا مختلف روبرو میشد ۱- وقتی که به این مواد احتیاج دارد ۲- وقتی شروع به استفاده مواد مخدر میکند۳-وقتی که کاملا 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 رابه عنوان عزیز دردانه خودش در میاورد و نه تنها از نظر احساسی عاطفی بلکه با روابط فیزیکی و بدنی زیادی مثلا 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 مخصوصا زنان مثل مادر با او رفتار کنند و این بادکردن و پرستش و ستایش بیش از حد در دوران کودکی است که بعدا زمینه را به جهت گرفتاری 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 قرار 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 آسیبها 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 اموزشی 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 اموزشی 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 میبینند 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 آسیبها ممکن استبخواهند نقش نوکر یا ارباب را در پیش بگیرند و بخواهنداز طریق برتر و بالاتر بردن خودشان این آسیبها 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 دوسنی 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 اوار 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 وموفق 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 مغزیشان 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 روانکاوی 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 میتواندآنها 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 بی اراده رانده می شوند؛ قهرمانی باش در تکاپو.هنری وادزورث 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 بینش 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.لئو نیکولا 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 اساطیرجز از طریق خود-کاوی درک نمی شود.یونگ
- ✓ دستیابی بهمقام ولایت برهمگان ممکن است وآن راه خود شناسی است.علامه طباطبایی
- ✓ اراده و اختیار آدمی بمیزان خود شناسی اوست . کریشنا مورتی
- ✓ نجات انسان از جبر های بیرونی جزبواسطه 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 ببرد.شری کارتر اسکات

پایان