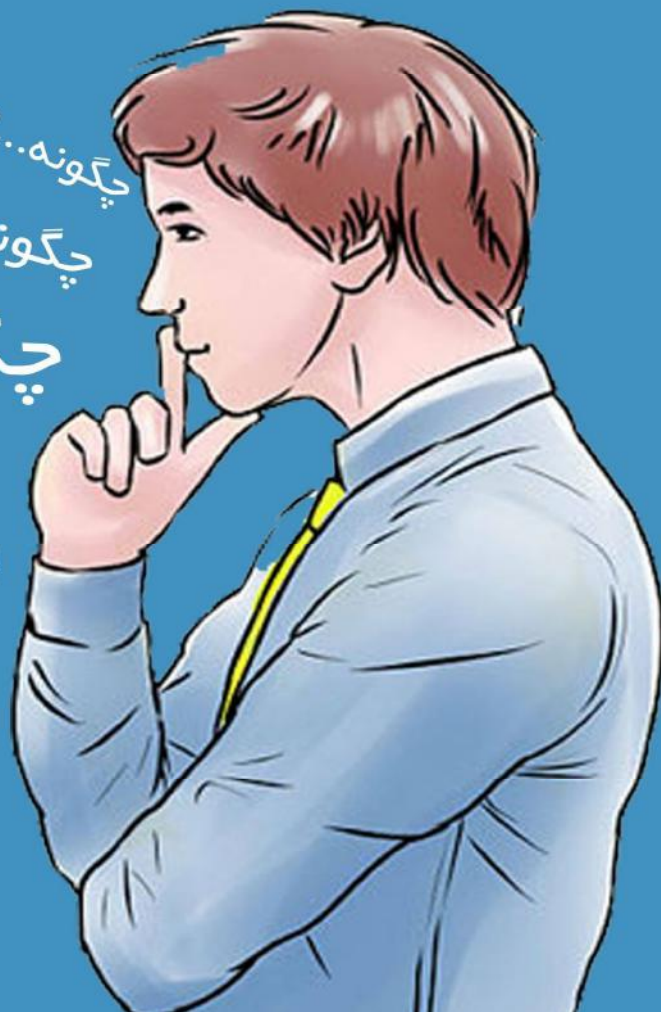
۳۳
از سری مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی

مطالعه و عمل به این کتاب،به شما کمک میکند زندگی بهتری را تجربه کنید!

رایگان

چگونه های کلیدی و برتر زندگی



چگونه...؟!

پاسخ مهم ترین چگونه ها ، برای زندگی بهتر و متفاوت

گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد

کتاب الکترونیکی شماره (۳۳) از مجموعه دانش و زندگی

عنوان : چگونه های کلیدی و برتر زندگی!

موضوع : پاسخی به بهترین چگونه ها و راهکارهای مهم ، برای زندگی بهتر و متفاوت

پدیدآورنده : رضا فریدون نژاد

ناشر اصلی : وب سایت مجموعه دانش و زندگی (www.dzbook.ir)

سال انتشار : ۱۳۹۴

تعداد صفحات : ۲۰۹ صفحه

قیمت : رایگان (این کتاب غیر قابل فروش می باشد)

ارتباط با مجموعه دانش و زندگی

وب سایت	www.Dzbook.ir
ایمیل	Info@dzbook.ir
کانال تلگرام	Telegram.me/dzbook
صفحه فیسبوک	Facebook.com/dzbook.ir
صفحه کلوب	Cloob.com/name/dzbook

توزیع این کتاب برای تمامی سایتها و وبلاگها با ذکر منبع و انتشار رایگان بلامانع می باشد!

شما نمیتوانید محتوای این کتاب را تغییر دهید!

شما نمیتوانید این کتاب را بفروشید!

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

در این کتاب می خوانید :

چگونه اراده ی خود را تقویت کنیم؟ ۴
چگونه ارتباط احساسی موثر برقرار کنیم؟ ۷
چگونه ارتباط مؤثری با یک فرد کمال گرا برقرار کنیم؟ ۱۰
چگونه از فکر بیش از حد جلوگیری کنیم؟ ۱۱
چگونه از مهارت بیان احساسات استفاده کنیم؟ ۱۴
چگونه اضطراب و نگرانی خود را کاهش دهیم؟ ۱۷
چگونه اعتماد به نفسمان را تقویت کنیم؟ ۲۰
چگونه افسردگی را درمان کنیم؟ ۲۳
چگونه انتقاد موثر کنیم ؟ ۲۸
چگونه با افراد مأیوس رفتار کنیم؟ ۳۰
چگونه با افراد مشکل آفرین رفتار کنیم؟ ۳۴
چگونه با تنهایی کنار بیاییم؟ ۳۸
چگونه با خوددلسوزی مقابله کنیم؟ ۴۴
چگونه با شخصیت کمک گرا ارتباط برقرار کنیم؟ ۴۶
چگونه با نوشتن هیجاناتمان را تخلیه کنیم؟ ۴۷
چگونه ببخشیم؟ ۴۹
چگونه بحران های زندگی را پشت سر بگذاریم؟ ۵۳
چگونه بر تنبلی غلبه کنیم؟ ۵۸
چگونه برای خود انگیزه ایجاد کنیم؟ ۶۹
چگونه به طول عمرمان بیفزاییم؟ ۷۳
چگونه تفکرمان را برای مقابله با ناامیدی تنظیم کنیم؟ ۷۸
چگونه تمرکز حواس داشته باشیم؟ ۸۱
چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ ۸۴
چگونه خوابی راحت و آرام داشته باشیم؟ ۸۷
چگونه خود واقعیمان باشیم؟ ۱۰۰
چگونه خوش شانس باشیم؟ ۱۰۲
چگونه دچار روزمرگی نشویم؟ ۱۰۶
چگونه در لحظه های خاص آرام شویم؟ ۱۱۰
چگونه در مهمانی فردی اجتماعی باشیم؟ ۱۱۳
چگونه درون خود را زیبا کنیم؟ ۱۱۶
چگونه ذهن سالم داشته باشیم؟ ۱۱۸
چگونه ذهنی شاداب و زیرک داشته باشیم؟ ۱۲۰
چگونه رمز موفقیت را یاد بگیریم؟ ۱۲۲
چگونه زمان مان را مدیریت کنیم که وقت کم نیاوریم؟ ۱۲۴
چگونه زندگی خود را با چند روش ساده متحول کنیم؟ ۱۲۷
چگونه زندگی را دوباره از صفر شروع کنیم؟ ۱۳۰
چگونه زندگی شاد و آرامی داشته باشیم؟ ۱۳۵
چگونه زیبایی های زندگی را ببینیم؟ ۱۳۷
چگونه شجاع و نترس باشیم؟ ۱۳۹
چگونه شکرگزار باشیم؟ ۱۴۲
چگونه شنونده ای خوب برای خانواده خود باشیم؟ ۱۴۴
چگونه فرد کاملی شویم؟ ۱۴۵
چگونه فردی اجتماعی و خوش مشرب باشیم؟ ۱۴۹
چگونه قدرت مغز خود را افزایش دهیم؟ ۱۵۳
چگونه قوی شویم؟ ۱۵۵
چگونه کمتر اشتباه کنیم؟ ۱۵۷
چگونه کمتر حرف زدن و خوب گوش کردن را تمرین کنیم؟ ۱۶۱
چگونه مرتکب گناه نشویم؟ ۱۶۳
چگونه ممکن است مورد سوءاستفاده عاطفی قرار گیریم؟ ۱۶۸
چگونه موانع درونی ما سبب عدم موفقیت می شوند؟ ۱۷۳
چگونه موضوعات خوبی برای مکالمه مطرح کنیم؟ ۱۷۶
چگونه مهارت گوش دادن را در خود تقویت کنیم؟ ۱۸۳
چگونه مهارت های مسئولیت پذیری را در خود پرورش دهیم؟ ۱۸۶
چگونه مهارت هدف گذاری خوب را در خود تقویت کنیم؟ ۱۸۸
چگونه میزبان خوبی باشیم؟ ۱۹۳
چگونه نه گفتن را یاد بگیریم؟ ۱۹۵
چگونه و چرا لبخند بزنیم؟ ۱۹۸
چگونه ویژگیهای هیجان جویی را بشناسیم؟ ۲۰۲
چگونه هیجان انگیز باشیم؟ ۲۰۴
چگونه یک فرد مثبت باشیم؟ ۲۰۶

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه اراده ی خود را تقویت کنیم؟

مردم همواره افراد توانمندی راکه در زندگی به موفقیت های بزرگی نایل گشته اند و نیروی اراده خـــود را به نمایش گذارده اند مورد ستایش و احترام قرار می دهند. واقـعـیت آن است که این نیروهـای باطـنـی مـخـتـص افـراد بخصوصی نبوده وهرفردی قادر می باشد توسط آموزش های عملی بـه درجات رفیعی از نیروی اراده دست یـابـد. در این چگونه نکاتی در مورد تقویت اراده به شما یادآوری میکنیم.

۱: تقویت اراده تدریجی است

برای به دست آوردن اراده‌ای قوی و محکم، باید به تدریجی بودن آن و نیاز آن به تمرین، توجه داشت. گمان نکنید می‌توانید به طور دفعی و بدون تلاشی درخور، به آن دست یابید.

۲: اعتماد به نفس

خودباوری و اعتماد به نفس عامل مهم تقویت اراده است. به خاطر داشته باشید که اعتماد به نفس، اولین شرط پیروزی است پس به خود اعتماد داشته باشید .

۳: تادیب نفس کنید

یعنی از یک لذت و خوشی زود گذر و آنی به نفع یک هدف والاتر و بهتر صرف نظر کنید. تـادیـب نفس توانایی تداوم عمل، افکار و رفتاری می باشد که به موفقیـت و پـیـشرفت مـنـتهی میگردند؛ نوعی کنترل نفس می باشد که سبب نظم بخشیدن به جنبه های روحـی-روانـی، احـساسی، فیزیکی و معنوی شخص می گردد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴: راهکارهایی برای تادیب نفس

خود را به انجام وظایف و تکالیف دینی مقید نمایید، همواره سعی کنید نماز خود را اول وقت بخوانید، حتی اگر مشغول نوشتن مطالبی باشید که فقط چند سطر یا کلمه‌ای از آن باقی مانده باشد یا با کسی مشغول صحبت کردن هستید، آن را رها کنید و خواسته و میل درونی خود را فدای اراده انسانی خود سازید. سعی کنید هر روز، در وقت معینی مثلاً صبح‌ها، دقایقی را به ورزش و نرمش اختصاص دهید. نفس انسان، مخصوصا جوانان به خواب بعد از اذان صبح تمایل دارد، جهت تقویت اراه با این میل نفسانی مبارزه کنید.

۵: شناخت توانایی‌ها و استعدادها

همه ما در وجود خود، از استعدادهایی برخورداریم. کافیست این نیروها را بشناسیم و برای رسیدن به هدف، آنها را به کار گیریم.

۶: تلقین به داشتن اراده قوی

یکی از عوامل مهم تقویت اراده، تلقین کردن است که انسان اراده قوی دارد. انسان باید این گونه باور داشته باشد که "من می‌توانم بر مشکلات پیروز شوم. من می‌توانم در امتحان موفق شوم. من اراده قوی و پولادین دارم".

۷: تمرکز حواس داشته باشید

فکر خود را هم زمان به چند کار مشغول نکنید. سعی کنید همواره توجه شما به یک کار معطوف گردد.

۸: کارها را کامل کنید

کاری را که شروع کردید، با حوصله و دقت به پایان برسانید و از رها کردن یا سر هم بندی آن بپرهیزید.

۹: داشتن هدف روشن

متأسفانه آن عدّه که دچار ضعف اراده می‌شوند و از فعالیت‌های موفقیّت‌آمیز دست بر می‌دارند، آنانی هستند که هدف معیّن و تعریف شده ندارند. اینان فعالیت‌های خویش را نیمه کاره رها می‌کنند. برای تقویت اراده باید اهداف معیّن داشت.

۱۰: امید داشته باشید

انسان باید در زندگی با امید زندگی نماید. یأس و نا امیدی انسان را از رسیدن به هدف باز داشته و روند زندگی را دچار مشکل می‌کند. آن دسته از بزرگان که قله‌های موفقیت را کسب نمودند، امید به زندگی داشتند. از سوی دیگر برخی که در زندگی موفق نبودند، معمولاً نا امید بوده و یأس در زندگی آن‌ها حکومت می‌کرده است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۱: برنامه‌ریزی داشته باشید

هر روز صبح با نگاهی به برنامه ریزی تان، به اجرای دقیق آن بپردازید و شب‌ها، قبل از خواب، آن را محاسبه و ارزیابی کنید. شایسته است همچون یک محاسبه‌گر جدی و قاطع ، فعالیت‌های روزانه و میزان موفقیت خود در انجام دادن آن ها را بررسی کنید و در صورت موفقیت، خود را تشویق و در صورت تخلّف و سهل‌انگاری در اجرا، خود را تنبیه کنید.

۱۲: نظم و انظباط را در همه امور زندگی خود جاری سازید

در برنامه‌ریزی جایی برای انعطاف و جایگزین کردن امور غیر قابل پیش بینی بگذارید. زمان غذا خوردن، استراحت و خوابیدن، مطالعه و تفریح نمودن روی برنامه باشد. تجربه نشان داده افرادی که کتاب، لباس یا وسایل شخصی خود را در جای منظمی نمی‌گذارند بلکه هر جا که خواستند می‌اندازند یا به وضع لباس و کفش و ظاهر خود توجه ندارند، به تدریج در عرصه‌های مهم زندگی نمی‌توانند تصمین جدی بگیرند، اگر چنین وصفی در شما است، آن را تغییر دهید.

۱۳: در تصمیم گیری سرعت داشته باشید

منظور عجله در تصمیم گیری و پشیمانی بعد ازآن نیست؛ اما، به کمک مشورت با دیگران در تصمیم‌گیری‌ها سرعت عمل داشته باشد. از وسواس و دودلی و امروز و فردا کردن دوری کنید.

۱۴: اصل مقاومت را رعایت کنید

معنای اصل مقاومت یا تسلیم ناپذیری آن است که انسان در برابر شکست‌ها و ناکامی‌ها مقاومت کند؛ زیرا برخی از شکست‌ها زمینه پیروزی‌های بزرگ را فراهم می‌کند.

۱۵: شجاعت داشته باشید

شجاعت، لازمه پیشرفت است; شجاعت، انگیزه تفکر منطقی است. با شجاعت به پیش رفتن، نیروهای بسیاری را از هر سو به کمک ما می خواند دو نیروی متضاد ترس و ایمان همیشه در درون آدمی از یکدیگر متاثر می شوند که در نهایت، نیروی ایمان نیروی غالب و پیروز است. هرگز نباید فراموش کنیم که داروی محرک و نیرو بخشی در اختیار ماست که ایمان نام دارد.

۱۶: از سرگذشت انسان‌های با اراده بهره بگیرید

خواندن سرگذشت انسان‌های با اراده، عامل تعیین کننده‌ای در تقویت اراده است. خواندن زندگی نامه انسان‌های با اراده موجب می‌شود که انسان در برابر عواملی که موجب ضعف اراده می‌شود، مقاومت نموده و عوامل تقویت اراده را تجربه کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ارتباط احساسی موثر برقرار کنیم؟

هر فرد تعریف شخصی خود را از یک ارتباط احساسی دارد اما یک تعریف اصلی وجود دارد که برای همه مردم صدق می کند. ارتباط احساسی مجموعه ای از احساسات فردی است که کنار هم جمع می شود تا بین دو نفر پیوند برقرار کند. احساسات می تواند عصبانیت، غم، لذت، عشق یا یکی از هزاران حسی باشد که انسانها تجربه می کنند. ارتباط یک پیوند است با فرد یا هر چیز دیگر. در این چگونه نکاتی در مورد برقراری رابطه احساسی میان زوجین بیان کردیم.

اول:

تنهایی نشانه آزارنده‌ای است که هدف آن ترغیب ما به برقراری ارتباط است. کسانی که احساس تنهایی می‌کنند باید به این نشانه توجه کنند و برای برطرف کردن این وضعیت اقدام کنند. اگر با تنهایی برخورد نشود، قدرت این را دارد که ازدواج را برهم بزند و می‌تواند بر سلامت جسمی شما هم تاثیر منفی بگذارد.

دوم:

ایی می‌تواند از نظر جسمی نیز بر قلب فرد تاثیر بگذارد؛ مغز افراد تنها، مقدار بسیار زیادی کورتیزول که هورمون استرس است تولید می‌کند که بر سیستم قلبی-عروقی اثر گذاشته و می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. همچنین تنهایی می‌تواند موجب افسردگی و رفتارهای خود تخریب مثل اعتیاد یا خیانت شود. زنان معمولاً زمانی دست به خیانت می‌زنند که ازدواج خواسته‌های آنها را برطرف نکرده و دچار مشکل باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

احساس تنهایی می‌کنید، ازدواج کردن چاره کار شما نیست. درواقع، این تصور غلط که ازدواج می‌تواند تنهایی را درمان کند باعث می‌شود که برخی خانم‌ها وارد روابطی شوند که حتی باعث بدتر شدن احساس تنهاییشان می شود. "شدیدترین و آزاردهنده‌ترین تنهایی، تنهایی است که با فردی دیگر آغاز می‌شود." وقتی ازدواج نتواند تنهایی فرد راپر کند؛ خشم، تلخی و پس‌زدن احساسی اتفاق می‌افتد که می‌تواند موجب بیشتر شدن حس تنهایی شود.

چهارم:

زنان متاهل به دلایل مختلف، مثل، سوء استفاده احساسی، فقدان صمیمیت فیزیکی یا زمانی که مشکلات کاری باعث می‌شود زمان کمتری را کنارهمسرشان سپری کنند، ممکن است احساس تنهایی کنند. میل برآورده نشده در ارتباط احساسی نیز باعث می‌شود خیلی از زنان متاهل احساس تنهایی کنند. دوستان دختر با علاقه، توجه و محبت گوش می‌دهند، مهم نیست که مردی چقدر خوب باشد، مقایسه رابطه با همسرشان با دوستی ای که با خانم‌ها دارند باعث می‌شود احساس تنهایی کنند.

پنجم:

به خانم‌ها توصیه می‌شود که توقعات بیش از حد از همسر خود نداشته باشند و خودشان هم توجه کافی به شوهر خود داشته باشند. خیلی اوقات برای به‌دست آوردن توجهی که از طرف مقابل انتظار داریم، باید خودمان همان میزان به او توجه نشان دهیم. ازطرف دیگر، اگر به‌اندازه کافی توجه می‌کنید اما توجهی درمقابل دریافت نمی‌کنید، آن وقت مشکل وجود دارد.

ششم:

زمان بیشتری را کنار دوستان دختر خود بگذرانید و زندگی اجتماعی خارج از زندگی زناشویی خود ایجاد کنید. حرف زدن با دوستان در مورد مشکلات و مسائل زندگی زناشویی می‌تواند کمک کننده باشد. همچنین باید درمورد علت احساس تنهاییتان با همسرتان صحبت کنید و سعی کنید با هم برای ساختن رابطه‌ای قوی تلاش کنید. مشاوره و درمان، چه به تنهایی یا در کنار همسر هم می‌تواند برای ریشه‌یابی این مشکل مفید باشد.

هفتم:

اگر سالمترین رابطه ممکن را می خواهید، باید بدانید که چطور یک پیوند احساسی عمیق و قوی بین خود و طرفتان ایجاد کنید. وقتی پیوند احساسی بین شما وجود داشته باشد، همه چیز دیگر آسانتر خواهد شد. باید بفهمید طرفتان به چه چیز نیاز دارد و از زندگی و از شما چه می خواهد. این یعنی وقتی حرف می زند به دقت به او گوش کنید. وقتی رازهایش را با شما قسمت می کند خوب توجه کرده و بعداً به عمق حرفهایش فکر کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هشتم:

باید بین خودتان حس اعتماد ایجاد کنید. این ستون اساسی پیوند احساسی یک شبه ایجاد نمی شود. زمان می برد. باید اجازه دهید این اعتماد به طور طبیعی ایجاد شود.

نهم:

هر دو شما باید از نظر احساسی در دسترس یکدیگر باشید. اگر عقب بکشید و حرفهایتان را با طرفتان در میان نگذارید چنین پیوندی ایجاد نخواهد شد.

دهم:

نباید برای نشان دادن مهر و محبت مشکلی داشته باشید اما زوج های ازدواج کرده که رابطه شان سرد شده باید تلاش کنند با هم مهربان باشند، تا شعله های عشقشان را دوباره روشن کنند.

یازدهم:

در وسط دعوا و مشاجره، کلمات به راحتی از دهانتان بیرون می آیند. باید یاد بگیرید که ملایم دعوا کنید. اگر نمی دانید چطور می توانید از مشاور کمک بخواهید. یادتان باشد موقع دعوا کردن هیچوقت گذشته را پیش نکشید. در لحظه زندگی کنید و برای احساساتتان دلیل محکم بیاورید.

دوازدهم:

سعی کنید دنیا را آنطور که او می بیند ببینید تا بفهمید که واقعاً کیست. برای این کار باید گاهای به عقب بروید تا ببینید چرا او به آن طریق خاص عمل کرده است. ببینید نسبت به موقعیت های مختلف چطور واکنش می دهد و سعی کنید خودتان را جای او بگذارید،از او هم همین انتظار را داشته باشید.

سیزدهم:

زوج هایی که در ازدواج خود دچار مشکل شده اند باید قبل از ایجاد دوباره پیوند احساسی، مشکلات خود را حل کنند. به همراه هم هر مشکل را بررسی کنید و سعی کنید راه حل هایی برای آن پیدا کنید. وقتی بزرگترین موانع و مشکلات را پشت سر گذاشتید، آنوقت می توانید پیوند احساسی فراموش شده تان را از نو بسازید. پیوندهای احساسی پیچیده و بسیار فردی هستند اما رابطه را دگرگون می کنند. بدون ایجاد ارتباط احساسی قوی، رابطه از یک دوستی ساده پیشروی نخواهد کرد. ماندن در رابطه ای که پیوند احساسی در آن وجود ندارد باعث می شود طرفین احساس کنند که چیزی گم کرده اند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ارتباط مؤثری با یک فرد کمال گرا برقرار کنیم؟

اول:

افراد کمال گرا بیشتر اوقات عصبانی هستند، سختگیرند، دایم ایراد می گیرند، انتقاد می کنند، بسیار تمیز و منظم هستند، مؤدبند، کمی وسواسی هستند، بهترین ها را می خواهند، کیفیت برایشان اهمیت خاصی دارد، برای کمیت ارزشی قایل نیستند، هرگز کیفیت را فدای کمیت نمی کنند، بسیار مسوول هستند، از وجدان اخلاقی بالایی برخوردارند، این افراد صفر و یکی هستند، و بر این باورند که همواره یک راهِ درست برای مواجه شدن با هر مشکلی وجود دارد. ترس از خوب نبودن و کامل نبودن آنها را داغان می کند. برای بهبود بخشیدن به همه چیز تلاش می کنند، مشکل پسند هستند، تعجب نکنید اگر چندین بار برای خرید بروند و دست خالی بازگردند، اصلاح طلبی، جزیی انکار نشدنی از وجودشان است. از اینکه با آنها شوخی کنید متنفر هستند و جدیت این افراد ویژگی بارزشان است.

دوم:

- هرگز آنان را تحت فشار زمانی برای انجام کاری نگذارید.

– از آن ها ایراد نگیرید، حتی اگر ایرادی هم مطرح است در قالب پیشنهاد عنوان کنید.

– هرگز آن ها را سرزنش نکنید حتی اگر اشتباه کردند.

– از نظم و دقتشان تمجید کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

– با آن ها بدقولی نکنید.

سوم:

بُعد مثبت: کارهایی را که نیاز به سازماندهی، نظم و طبقه بندی دقیق دارد بسیار دقیق انجام می دهند. بسیار دقیق، تیزبین، باوجدان، منظم و مبادی آداب هستند. بُعد منفی: مشکل بزرگ کمال گراها عصبانیت، خشم و کینه است. اهل غر زدن هستند. در دیدن مشکلات و ایرادها بسیار حرفه ای اند.

چگونه از فکر بیش از حد جلوگیری کنیم؟

فکر کردن قبل از صحبت کردن، قانونی طلایی است؛ اما فکر و خیال بیش از اندازه شما را به دردسر خواهد انداخت و اضطراب را در شما ایجاد خواهد کرد. در این چگونه نکاتی را به شما خواهیم آموخت تا از آن طریق بتوانید فکر و خیال بی مورد خود را ترک کنید.

اول:

بپذیرید که فکر و خیال هایی که دارید بی مورد هستند. همانطور که به غذاخوردن برای زنده ماندن نیاز داریم، به فکر کردن نیز نیاز داریم، لذا گاهی تشخیص اینکه فکرهای شما بی مورد هستند، کمی برایتان دشوار می شود. معیارهای چندی برای تشخیص وجود دارند که به چند مورد از آنها اشاره خواهیم کرد:

آیا بارها و بارها فکرتان درگیر یک موضوع مشابه شده است؟ آیا با فکر کردن در مورد آن موضوع راه به جایی نبرده و راه حلی به ذهنتان نرسیده است؟

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

آیا موضوعی خاص را از زوایای بسیاری مورد تحلیل قرار داده اید؟ آیا فکر کردن زیاد به همان موضوع، نتیجه ای معکوس را برای شما ایجاد کرده و نتوانستید آن مشکل را حل و یا مدیریت کنید؟

آیا تمام دوستان نزدیکی که می توانند در مورد موضوعی به شما کمک کنند را در ذهن خود به صف کردید؟ آیا از آنها کمک خواسته اید؟

آیا تمام دوستان شما به شما می گویند که فکر و خیالی که دارید بی مورد است؟ آیا دوستانتان شما را به خاطر افکار بی مورد و پوچی که دارید، دست انداخته اند؟

دوم:

به راه های ممکن برای رهایی از این افکار فکر کنید. حال که قبول کردید این افکار بی مورد هستند، باید در رهایی از آن ها قدمی بردارید. مطمئننا باید در این راه آزمون و خطا کنید، اما نتیجه برایتان بسیار با ارزش خواهد بود. بعضی از این راه ها عبارتند از:

تفکر کنید. اگر فکر می کنید که نمی دانید چگونه این افکار را از خود دور کنید، می بایست با تفکر آن را فرا بگیرید و با تأمل آنها را از خود دور کنید. تصور کنید که تفکر همانند تنفس باشد. شما هر روز نفس می کشید، بدون اینکه خودتان متوجه شوید. اما اگر بخواهید روی تنفس خود کنترل داشته باشید، می توانید نفس خود را در سینه حبس کنید. با تفکر شما می توانید بیاموزید که چگونه افکار بی مورد را از خود دور کنید.

ورزش کنید. دویدن و یا پیاده روی روزانه می تواند ذهن شما را باز کند و از این طریق، با تمرکز بر بدن خود، می توانید افکار بی مورد را از خود دور کنید. ورزش هایی چون یوگا و والیبال ساحلی می تواند به تمرکز شما کمک کند.

نظرات خود را با صدای بلند و رسا بیان کنید. این نظرات را حتی اگر برای خودتان بازگو می کنید، سعی کنید آنها را بلند و رسا بیان کنید تا نظر و عقیده واقعی خودتان را مشخص کرده باشید.

از دیگران مشورت بگیرید. همیشه نظرات دیگران می تواند در تصمیم گیری درست به شما کمک کند.

سوم:

افکار خود را دسته بندی کنید. زمانی که افکار بی مورد را از خود دور کردید، افکار باقی مانده خود را سامان دهید. دسته بندی افکار شما را در تصمیم گیری بهتر، تشخیص اولویت ها و حس رهایی از افکار مزاحم، یاری می رساند. برخی از راه های دسته بندی افکار از این قرار است:

فهرستی از موضوعات آزاردهنده ای که همیشه در ذهنتان هستند را بنویسید. ابتدا مشکل را تعریف کنید، سپس نظر خود را درباره آن بنویسید و سرانجام بدی ها و خوبی های هر راه حلی که در مورد آن به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید. اینکه مشکلات را در

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

پیش خود ببینید، خود به افکار بی مورد پایان خواهد داد. نوشتن را تا جایی ادامه دهید که دیگر ذهنتان از آن مسئله خالی شده باشد. هیچگاه از نوشتن مایوس نشوید و به راه حل هایی که دارید فکر کنید. اگر دو و یا چند راه حل مشابه داشته اید و تفکر بیشتر مشکلی را حل نکرد، به ابزاری موثرتر نیاز دارید.

مشکلات خود را هر روز به صورت خاطره و با تمام جزییات بنویسید و به روی بخشی خاص از آن تمرکز نکنید. آخر هر هفته نگاهی به یادداشت های خود بیاندازید و ببینید که کدام مشکل بیشتر شما را آزار داده است و ابتدا آنها را حل کنید.

فهرستی از برنامه های روزانه خود تهیه کنید. کارهای روزانه خود را که تصمیم دارید انجام دهید، یادداشت کنید. با این کار شما به جای اینکه بنشینید و در طول روز افکار بی مورد خود را مرور کنید، خواهید دید که کارهای مهم تری نیز برای انجام دارید.

چهارم:

وارد عمل شوید. حال که ذهن خود را به کار بردید و به افکار خود گوش کردید و راه حلی تعیین کرده اید، وقت آن رسید که دست به کار شوید. چند روش مهم برای عمل کردن عبارتند از:

با دیگران معاشرت کنید. گپ و گفت با دوستان و آشنایان به شما کمک خواهد کرد تا کمتر افکار بی مورد داشته باشید.

به گروهی اجتماعی،فرهنگی و یا هر نوع فعالیت تازه ای که دوست دارید، بپیوندید. در این صورت شما فعالیتی گروهی را انجام خواهید داد و روحیه ای سرزنده خواهید داشت.

مطالعه داشته باشید. توجه به افکار و نظریات دیگران نیز می تواند به شما در ترک افکار بی مورد کمک کند و به شما دید عمیق تری خواهد بخشید. خواندن حسب و حال افراد و مشاهیر بزرگ، در این مورد بسیار مفید و ارزشمند خواهد بود.

پنجم:

در لحظه زندگی کنید. حال که مرحله تفکر را گذرانده اید و وارد عمل شده اید، توجه خود را به لحظه ای که در آن حضور دارید بدهید. با این کار ذهن شما در تصمیم گیری های بهتر شما را یاری خواهد رساند و دیگر ناراحت مسائلی که رخ داده و دیگر چاره ای در مورد آن ها ندارید، نخواهید بود. به چند روش برای نحوه زندگی در لحظه، توجه بفرمایید:

هر روز حداقل پنج مورد از کارهای خوب و مفیدی را که انجام داده اید و با انجام آن ها از شما تشکر و قدردانی به عمل آمده، یادداشت کنید. اینگونه دیگر به جای توجه بیش از اندازه به افکار بی مورد، به افراد مختلف و کارهایی که باید انجام دهید فکر خواهید کرد.

مقداری از روز را صرف تماشای منظره ای دلپذیر کنید. از این طریق شما به جهان پیرامون خود عشق می ورزید و امید به زندگی در شما بیشتر خواهد شد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

به قطعه ای موسیقی گوش فرا دهید تا این موسیقی دلنشین جای افکار داخل مغزتان را بگیرد.

چگونه از مهارت بیان احساسات استفاده کنیم؟

خیلی از اوقات ما با مهارتی آشنایی داریم و سعی می کنیم از آن استفاده کنیم، اما نمی دانیم چطور. از مهارتهای زندگی که برای تداوم و شیرین تر شدن زندگی زناشویی مهم و چه بسا واجب است مهارت بیان احساسات است. در این چگونه ده نکته که می تواند به شما در بیان احساساتتان به شکلی مناسب کمک کند آورده ایم.

اول:

هنگام بیان احساسات منفی خود هیچگاه اغراق نکنید. اگر همسرتان پیش از این شما را به اغراق در بیان احساسات منفی متهم کرده، شاید بد نباشد کمی روی جملات و اصطلاحاتی که در این مواقع استفاده می کنید، توجه کنید. استفاده از عباراتی مثل «باز هم مثل همیشه»، «هیچ وقت»، «همیشه این طور است» و «اصلا عادت تو همین است»، نشان می دهد که احتمالا حق با همسرتان است. پس بهتر است در زمان صحبت حوصله ی بیشتری به خرج دهید تا بتوانید بر این عادت ذهنی خود غلبه کنید.

دوم:

هنگامی که ناراحت هستید، آن را به مسائل دیگر تعمیم ندهید و سعی کنید روی مسئله ی پیش آمده تمرکز کنید و در همان دامنه احساس ناراحتی کنید و آن را بروز دهید. تعمیم مسائل موجب می شود حالت دفاعی در همسرتان افزایش یافته و البته فرآیند گفت و گوی شما به حاشیه رانده شود. در این مواقع تعجبی ندارد اگر همسرتان متوجه احساسات شما نشود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

متوجه میزان و شدت دقیق احساس منفی خود باشید. اگر عصبانی هستید، بدانید که این عصبانیت در چه حد است. با این کار جلوی تعمیم غیر واقعی آن را بگیرید. گاهی اوقات یادآوری اتفاقات گذشته باعث می شود تا ناراحتی و عصبانیت ما افزایش یابد. اگر می بینید دلخوری های گذشته باعث می شود تا نتوانید به درستی احساسات خود را بیان کنید؛ شاید بهتر باشد از روشهای کمکی مانند استفاده از یادداشتهای کوتاه برای همسرتان استفاده کنید. با این کار می توانید کنترل بهتری روی مسائل داشته باشید.

چهارم:

در زمان بیان احساسات منفی، سعی کنید ابتدا رفتاری را که علت به وجود آمدن آن است شرح دهید و بعد در مورد احساس به وجود آمده بحث کنید. این کار به شما کمک می کند تا کنترل بیشتری روی میزان احساسات بیان شده داشته باشید، چرا که متناسب نبودن این دو بخش، اول از همه می تواند به چشم شما بیاید و مانعی برسر اغراق یا تعمیم های نابجا باشد.

پنجم:

احساسات مثبت خود را بدون هیچ مانع بازدارنده ای به همسرتان ابراز کنید. زمانی که می خواهید احساسات مثبت خود را بیان کنید، سعی کنید بیش از اندازه چرتکه نیندازید و حساب و کتاب نکنید. گاهی اوقات استفاده از جملات کلیشه ای برای افرادی که تا به حال بازداری زیادی در این زمینه داشته اند، می تواند برای شروع مناسب باشد. اگر در این مواقع احساس می کنید معذب هستید، شاید بد نباشد از روش هایی مانند یادداشت و پیامک در ابتدا شروع کنید. برای انگیزه پیدا کردن در این زمینه بهتر است به احساس خوب همسرتان بعد از بیان احساستان فکر کنید و فراموش نکنید که بیان احساسات مثبت می تواند لذت رابطه را برای هر دوی شما افزایش دهد.

ششم:

زمانی را برای بیان احساسات و افکار خود اختصاص دهید که گفت و گوی شما قطع نشود. هر چند این موضوع بسیار واضح به نظر می رسد، اما متأسفانه گاهی اوقات احساس فشار ناشی از احساسات می تواند موجب شود تا همسران بدون توجه به شرایط، زمانی را برای بیان احساسات خود انتخاب کنند که همسرشان آمادگی لازم برای شنیدن را ندارد(مانند زمان عادت خانمها یا برگشتن از سر کار یا تماس تلفنی در زمان کار) و یا کوتاهی وقت می تواند باعث سوء تفاهم شود.

هفتم:

یادتان باشد هر چقدر ما با همسرمان صمیمی باشیم و مهارت بالایی در بیان احساسات داشته باشیم، باز دلیل نمی شود تمام آنچه را احساس می کنیم بدون هیچ ملاحظه ای با همسرمان در میان بگذاریم. در انهایت مواقعی وجود دارد که لازم است احساسات خود را کنترل کرده و حتی آنها را بیان نکنیم.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هشتم:

اگر مواردی که شما را ناراحت می کند در رابطه با همسرتان زیاد است و در مجموع بیشتر اوقات نسبت به همسرتان احساساتی منفی را تجربه می کنید، شاید بهتر باشد به متخصص مراجعه کنید. یادتان باشد گاهی اوقات حساسیت بیش از اندازه ی ما می تواند بزرگترین مانع بر سر راه احساس صمیمیت ما و همسرمان شود.

نهم:

اگر دوست دارید همسرتان به احساسات شما توجه نشان دهد، فراموش نکنید که شما نیز باید در مقابل چنین کنید. به کار گیری مهارت گوش دادن که در چگونه ها معرفی کردیم، به شما و همسرتان کمک می کند تا در زمان بیان احساسات مثبت و یا منفی، برخودهایی منطقی و البته سازنده داشته باشید.

دهم:

اگر احساسات همسرتان را نمی توانید درک کنید، به جای برخوردی تدافعی، سعی کنید به خود و همسرتان فرصت دهید. در غالب اوقات وقتی موضوعی غیرقابل درک به نظر می رسد، بعد از گذشت زمان شکلی متفاوت پیدا می کند، یا شما متوجه منظور همسرتان شده و می توانید او را بهتر درک کنید ویا همسرتان متوجه می شود نتوانسته منظور خود را به درستی بیان کند. در هر دو صورت دادن زمان می تواند دم دست ترین راه و البته در غالب اوقات بهترین آن باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه اضطراب و نگرانی خود را کاهش دهیم؟

استرس در زندگی روزمره، امری عادی است و گاه می‌تواند نتایج مثبتی داشته باشد ؛ اما هنگامی که جنبه مرضی پیدا کند و بصورت نگرانی و اضطراب دائم درآید و افکار و اعمال انسان را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند خطرناک باشد. راههای زیادی برای غلبه بر اضطراب وجود دارد، اما شما باید راهکار مناسبی را که با شخصیت شما متناسب است، بیابید و بکار ببرید.

اول:

وقتی مضطرب هستید، نمی توانید به راحتی نفس بکشید و این مسأله به خودی خود تولید استرس می‌کند. ممکن است حتی بدون آنکه متوجه باشید نفس خود را در سینه حبس کنید. میزان اکسیژن در خون کاهش می‌یابد و عضلات شما منقبض می‌شوند. ممکن است احساس سردرد کنید و یا نگرانی شما افزایش یابد. بعد از این هرگاه احساس نگرانی کردید، نفس عمیق بکشید، و چند ثانیه هوا را در ریه های خود نگه دارید. سپس به آرامی تا ۱۰ بشمارید و هوا را آزاد کنید.

دوم:

یکی از عوامل استرس زا استفاده نادرست از زمان و نداشتن برنامه ریزی مناسب می‌باشد. لیستی از وظایف روزانه خود تهیه کنید و بر اساس درجه اهمیت آنها را تنظیم کنید. سعی کنید کارهای مهم تر را زودتر انجام دهید. بعد از انجام هر کار، آن را از لیست برنامه خود خط بزنید. صبح قبل از هر چیز کارهای را انجام دهید که علاقه چندانی به آنها ندارید، اما مجبورید انجام دهید. به این ترتیب، بقیه روز احساس نگرانی کمتری خواهید کرد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

سعی کنید دوستان بیشتری پیدا کنید. هرگاه احساس تنهایی و یا نگرانی کردید به دیدار یکی از دوستان خود بروید و با او صحبت کنید.

چهارم:

تجسم یک منظره زیبا می‌تواند ذهن شما را از یک موقعیت استرس زا دور کند. هر گاه فرصت کردید، چشم های خود را ببندید و مکانی آرام و زیبا را در ذهن خود مجسم کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن مکان را احساس کنید. (نوای دلنشین، منظره زیبا، عطر دل انگیز و ...) همچنین می‌توانید با خواندن یک کتاب و یا گوش کردن به یک موسیقی آرام و دلنشین، اضطراب را از خود برانید.

پنجم:

فعالیت های بدنی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. شما با ورزش کردن و سایر فعالیت های بدنی می‌توانید فشارهای روانی ناشی از اضطراب را کاهش دهید. سرگرمی مورد علاقه خود را پیدا کنید و بطور منظم به انجام آن بپردازید. ورزش، کارهای هنری، رسیدگی به گل‌ها و باغچه و ... در زمانیکه مضطرب هستید می‌تواند شما را آرام کند و انرژی بیشتری به شما بدهد. بخاطر داشته باشید که جسم و روح جدایی ناپذیرند.

ششم:

شرط داشتن جسم و روحی سالم، تغذیه مناسب و استراحت کافی می‌باشد. بدن سالم و قوی برای غلبه بر استرس آمادگی بیشتری دارد. درست مثل یک ماشین که بدون بنزین از حرکت می‌ایستد، بدن شما نیز بدون تغذیه مناسب و خواب کافی قدرت خود را از دست داده و به راحتی تسلیم موقعیت های استرس زا می‌شود. پس مراقب خواب و خوراک خود باشید.

هفتم:

خنده بهترین راه برای غلبه بر استرس می‌باشد. گاه گاهی فیلمی کمدی نگاه کنید و یا جمله طنزی بخوانید تا حس شادی و نشاط در شما زنده شود.

هشتم:

وقتی که مضطرب هستید اغلب به همه چیز با دید منفی نگاه می‌کنید. برخی افراد به این مسئله عادت کرده اند و در واقع همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. اگر شما جزو این دسته افراد هستید، سعی کنید این عادت را ترک کنید. به نقاط روشن و زیبای زندگی فکر کنید و خوش بین باشید. بعد از این به دنبال نکات مثبت یک مسأله باشید نه نکات منفی. خنده یک کودک، دیدن یک دوست قدیمی، آواز یک پرنده، طلوع خورشید، سلامتی، شادابی، جوانی و... نمونه هایی از نکات مثبت و روشن زندگی می‌باشند.ممکن است

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

این نکات بسیار ساده و ناچیزبه نظر آیند،اما به تدریج همین نکات ناچیز می‌توانند دید شما را نسبت به زندگی تغییر دهند و از اضطراب شما بکاهند.

نهم:

آخرین و مهمترین نکته آنکه در همه حال به خدا توکل کنید و از او یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرید.

دهم:

برخی افراد خیلی آرام و راحت به نظر می‌رسند، کارها و فعالیتهای خود را با آرامش بیشتری انجام می‌دهند و کنترل خوبی روی رفتار خود در شرایط اضطراب‌زا دارند. الگوهای رفتاری این افراد با افراد اضطرابی متفاوت است. می‌توان برای کاهش اضطراب رفتار چنین افرادی را به عنوان یک الگو تمرین کرد. آنها چطور حرف می‌زنند؟ چگونه راه می‌روند؟ چگونه نگاه می‌کنند؟ در شرایط اضطراب‌زا چه عکس‌العملی دارند؟ می‌توان با بازی نقش این فرد رفتارهای اضطرابی را در خود کاهش داد.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه اعتماد به نفسمان را تقویت کنیم؟

احساس اعتماد به نفس، یک حس ذاتی نیست؛ بلکه اکتسابی است. از زمانی که به دنیا می آییم بنا به اظهار نظر دیگران ویژگی های خود را کنار میگذاریم و کم کم فراموش میکنیم.اما روزی برای یافتن اعتماد به نفس باید به غبار روبی وجودمان بپردازیم.در این چگونه نکاتی در مورد افزایش اعتماد به نفس برایتان بازگو میکنیم.

۱: احساس گناه را از خود دور کنید

مهمترین عاملی که به اعتمادبه نفس شما آسیب وارد می نماید، احساس گناه است. وقتی که با توبهٔ حقیقی، خداوند شما را می بخشد، شما چرا خودتان را نمی بخشید! سال ها پیش اشتباهی را مرتکب شده اید، ولی بار سنگین آن را هنوز به دوش می کشید، از این لحظه، این بار سنگین را به زمین بیندازید و خودتان را سبک کنید. بنابراین اگر احساس گناه را از خود دور کنید، اعتمادبه نفس شما زیاد می شود و زمانی که اعتمادبه نفس شما زیاد شد به راحتی می توانید از گناه فاصله بگیرید.

۲: اقتدار و قاطعیت داشته باشید

از امروز تمام کارهای خود را با قاطعیت انجام دهید. بعد از اینکه به درستی تصمیم خود مطمئن شدید، قاطعانه پیش بروید. حرف زدن و راه رفتن شما باید همراه با اقتدار باشد. اگر کلام شما با تردید همراه باشد، تردید خود را به مخاطب القاء کرده و در نهایت، مؤثر نخواهید بود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳: از یادآوری شکست های قبلی خود پرهیز نمائید

هرگز به شکست های قبلی خود فکر نکنید. فقط از آن پیام و درس بگیرید و بعد آن را فراموش کنید. اگر خاطرهٔ شکست، اعتمادبه نفس شما را تضعیف می کند.

۴: تبسم را فراموش نکنید

سعی کنید در هر شرایطی، تبسم بر لب داشته باشی. تبسم، نشانهٔ بارز اعتماد به نفس و سلامت روان است.تبسم، نماد خوشروئی است و خوشروئی از نشانه های مؤمن است.

۵: عاشق خود، کار خود و خدای خود باشید

خودتان را در هر شرایطی که هستید، بپذیرید. به فرض، اگر قد شما کوتاه است، خودتان را بپذیرید. هرگونه که باشید، روح خداوند در شما جاری است و توجه به همین نکته اعتمادبه نفس شما را زیاد می کند. اگر عاشق خدای خود باشید و خود را وابسته به یک نیروی برتر بدانید، به طور حتم همیشه اعتمادبه نفس دارید. به کار خود علاقه مند باشید و اگر به هر علتی از شغل خود احساس نارضایتی می کنید، سعی نمائید دیدگاه خود را نسبت به آن عوض کنید.

۶: مبهم حرف نزنید

اگر به اصطلاح مِنُ مِن کنید، به دیگران اعلام کرده اید که من اعتمادبه نفس لازم را ندارم. بلند، روان و رسا صحبت کنید. علاوه بر این، صراحت بیان داشته باشید و به روشنی و وضوح اعلام کنید که چه می خواهید یا منظورتان چیست. حاشیه نروید و به اصل مطلب بپردازید. این اقدام ها اعتماد به نفس را تقویت می کنند.

۷: مطالعه خود را زیاد کنید.

کسی که زیاد مطالعه می کند و اطلاعات زیادی به دست می آورد، خودش را یک سر و گردن از دیگران بالاتر می بیند و این یعنی همان اعتماد به نفس.

۸: آراستگی ظاهر خود را حفظ کنید

اگر شما ظاهر آراسته و مرتبی داشته باشید، اعتمادبه نفس بیشتری خواهید داشت. سعی کنید به وضع ظاهری خود چه در لباس خانه و چه در لباس رسمی توجه داشته باشید. اگر ظاهر مطلوبی نداشته باشید، به حضور در جمع علاقهٔ زیادی نخواهید داشت. گاه یک لک بر پیراهن شما ممکن است شما را از شرکت در یک جلسه مهم بازدارد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۹: آرامش خود را حفظ کنید

مضطرب و عجول بودن، از اعتمادبه نفس شما خواهد کاست. سعی کنید آرامش خود را در همه حال حظ کنید. به سرعت کارهای خود را انجام دهید، ولی آرامش خود را از دست ندهید. حتی در میدان جنگ هم اگر آرامش داشته باشید، راه حل یابی برای شما آسان تر خواهد بود.

۱۰: در مقابل آئینه بایستید و از خود تعریف کنید

این کار در کسب اعتمادبه نفس، بسیار مؤثر است. هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید. سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهرهٔ خود نگاه کرده و از آن تعریف کنید.

۱۱: در حال زندگی کنید

اگر د رحال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمائید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شما است. اگر عمر خود را در حسرت دیروز یا نگرانی فردا سپری کنید، لحظه ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می باشد.

۱۲: دست دادن خود را محکم تر کنید.

به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید. به خصوص اگر نظامی هستید، محکم و قدرتمند دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه .

۱۳: به موفقیت های خود نگاهی بیندازید

از موفقیت هائی که تاکنون داشته اید، برای خود لیست تهیه کرده و همراه خود داشته باشید و هرگاه احساس عدم اعتمادبه نفس کردید، نگاهی به آن بیندازید.

۱۴: به خودتان تبریک بگوئید

حتی از گفتن جمله هائی مانند شب بخیر و دوستت دارم نیز به خود امتناع نوزید. حتی برای خودتان جشن تولد بگیرد به خودتان اهمیت بدهید.

۱۵: همیشه مبلغی پول با خود داشته باشید

وجود مقداری پول در جیب و کیف شخصی شما اعتمادبه نفستان را زیاد می کند. تاکنون شاید این موضوع را تجربه کرده باشید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۶: نه گفتن را یاد بگیرید

بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان مشکل هائی ایجاد نموده است. امید که از این دسته انسان ها نباشید. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می شود که میل ندارید آن را بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگوئید نه .

۱۷: فکر کنید که اعتمادبه نفس بی نظیری دارید

هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتمادبه نفس ندارید. همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرهای مثبت و والائی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتمادبه نفس ندارید، چه طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند شما اعتمادبه نفس دارید.

چگونه افسردگی را درمان کنیم؟

هر کسی در هر سن، جنس، نژاد یا وضعیت اجتماعی ممکن است به افسردگی مبتلا شود. از هر ۱۰ نفری که به پزشکان مراجعه می کنند یک نفر افسردگی دارد. در نیمی از موارد بیماری این افراد تشخیص داده نمی شود. اگر افسردگی درمان نشود کیفیت زندگی بسیار پائین آمده و خطر خودکشی همواره وجود دارد. دراین چگونه علایم، راههای پیشگیری و درمان افسردگی را برایتان بیان کردیم.

اول:

اگر فردی ۵ مورد از ۹ مورد علائم زیر را داشته باشد و مدت آنها هم بیش از یک ماه طول بکشد، نشان می دهد دچار افسردگی شده است :

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

تغییر اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن شود

کم خوابی یا پرخوابی

کنترل نداشتن بر رفتار

فعالیت بیش از حد یا سستی و رخوت

کاهش علاقه و میل جنسی

خستگی و بی حالی

احساس بی ارزشی یا احساس گناه

عدم تمرکز حواس

فکر خودکشی

دوم:

افسردگی ممکن است در اثر برخی از وقایع ناگوار رخ دهد؛ مثل فوت یکی از عزیزان، وجود یک بیماری خطرناک در یکی از افراد خانواده، طلاق، ورشکستگی یا سایر مشکلات مالی.

سوم:

عواملی که باعث ایجاد افسردگی می شوند شامل : کمبود مواد مغذی یا دریافت بیش از حد آنها، داروها، الکل، کافئین، قهوه، نیکوتین (سیگار)، قند خون پایین، عدم تعادل هورمونی بدن، آلرژی، مسمومیت با فلزات سنگین و سایر مسمومیت ها.

چهارم:

بعضی افراد دچار افسردگی فصلی می شوند ، مثلاً در فصل زمستان بیشتر دچار افسردگی می شوند، زیرا روزهای این فصل کوتاه و بیشتر ابری و شب های آن طولانی است.

پنجم:

اکثر مطالعات پزشکان حاکی از آن است که ترکیب روان درمانی و دارو درمانی موثرترین درمان برای اختلالات افسردگی است؛ اما درمان این بیماری را نمی توان بدون توجه به جنبه های اجتماعی و خانوادگی ، همچنین تغییر روش های زندگی خود فرد و اصلاح

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

رو شهای خانواده و اطرافیان موفق دانست ...بعبارت دیگر برای رسیدن به بهترین نتایج باید همه ی خانواده با پزشک همکاری کنند .

۶: دارو درمانی

از چهل سال بیش درمانهایی موثر و مشخص مثل داروهای سه حلقه ای برای اختلالات افسردگی فراهم شده است مثل:

ایمی پیرامین (Imipiramine)

آمی‌تریپ تیلین (Amitriptyline)

نورتریپ تیلین (Nortriptyline)

نخستین علائمی که پس از مصرف این داروها بهبود می‌یابد خواب و اشتها است که پس از حدود ۲ هفته شروع می‌شود. پس از حدود ۳ تا ۶ هفته علائم عمده بهبودی افسردگی بروز می‌نماید. داروهای اخیر SSRT مثل فلوکستین و سیتالوپرام از کمترین میزان عوارض جانبی برخوردار است.

۷: نور درمانی

این نوع درمان برای معالجه افسردگی فصلی به‌کار برده می‌شود. اما اگر افسردگی فصلی شدید باشد نور درمانی باید با دارو درمانی همراه گردد.

۸: شوک درمانی (ECT)

این شیوه در موارد زیر برای درمان بیماران افسرده به‌کار می‌رود: افسردگی بیمار با درمان دارویی از بین نرفته باشد. بیمار قادر به تحمل داروهای ضدافسردگی نباشد. بیماری چنان شدید باشد که به بهبود سریع نیاز باشد مثلاً بیمار افکار خودکشی خیلی شدید داشته باشد. در این روش جریان الکتریکی را به سر شخص وارد می‌کنند و یک حمله تشنجی ایجاد می‌شود.ECT بی‌خطر و بدون درد بوده و میزان عارضه آن کم و در حافظه کوتاه مدت می‌باشد.

۹: روان درمانی

این نوع درمان شامل درمانهایی است که از دارو استفاده نمی‌شود. موارد زیر از جمله موفقترین شیوه‌های روان درمانی در درمان افسردگی است: شناخت درمانی، روان درمانی بین فردی، رفتار درمانی، روانکاوی و روان درمانی خانواده.

دهم:

اصول کلی در درمان افسردگی اگر علایم خفیف تا متوسط باشند، عبارتند از:

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

صحبت کردن با دوستان و خانواده

ورزش کردن به طور منظم

داشتن یک رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب

عدم مصرف الکل

ادامه ی کارهای عادی زندگی‌تان

چگونه افسردگی را درمان کنیم

دیدن فیلم‌های خنده‌دار و شاد

در صورت امکان؛ رفتن به تعطیلات

نوشتن احساسات‌تان در یک دفتر خاطرات روزانه

سعی در حل مشکلات در روابط با دیگران

۱۰۰٪ رایگان

یازدهم:

بهتر است در زمان افسردگی تصمیمات عمده نگیرید. تا حدی که می‌توانید فعالیت خود را در زمان ابتلا به این بیماری حفظ کنید. مسؤولیت‌های خود را تا زمان بهبودی به فرد دیگری واگذار کنید. به گروه‌های حمایتی در مورد افسردگی بپیوندید.

دوازدهم:

برای پیشگیری از افسردگی، حتما به نکات مهم زیر توجه کنید :

سیزدهم:

تغییرات عمده زندگی را پیش‌بینی و آمادگی لازم برای مواجهه شدن با آنها را کسب کنید.

چهاردهم:

هرگز فراموش نکنیم که حتی اگر هیچ کسی در این دنیای خاکی نداریم، در عوض خدائی بزرگ و قادری مطلق، همیشه در قلب ما ست که هر لحظه و هر نفس در ماست و هیچگاه ما را از خود نمی راند ...

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

پانزدهم:

از دروغ گوئی و تملق بپرهیزیم، چرا که باعث ایجاد اضطراب و افسردگی میشوند .

شانزدهم:

حتی‌الامکان از عوامل خطر پرهیز کنید.

هفدهم:

در بسیاری از موارد، بیماری خود به خود خوب می‌شود، اما با کمک گرفتن از پزشک می‌توان مدت افسردگی را کم کرد و روش‌های مقابله با افسردگی را فرا گرفت.

هجدهم:

سعی کنید انس بیشتری با قران داشته باشید ، الا بذکرالله تطمئن القلوب ...

نوزدهم:

انجام مرتب ورزش، خصوصا بصورت دست جمعی را فراموش نکنید.

بیستم:

مسافرت های منظم و گردش های آخر هفته را در برنامه ی زندگی خود مهم تلقی کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه انتقاد موثر کنیم ؟

بسیاری از ما دوست نداریم دیگران از ما انتقاد کنند زیرا به دلیل آنچه انجام داده ایم، فکر کرده ایم یا برنامه ریزی کرده ایم، زیر سوال می رویم و باید به فکر اصلاح خود بیفتیم. بیشتر افراد نمی توانند موقعیتی را که در آن، مورد انتقاد قرار گرفته اند فراموش کنند. این درحالی است که در زندگی اجتماعی و روابط انسانی مشاهده واکنش منفی دیگران و شنیدن انتقاد امری اجتناب ناپذیر است .اما انتقاد سازنده، اصولی دارد که در این چگونه آوردیم.

۱- انتقاد اگر در جای خود و با روش صحیح و مناسب انجام شود، یک شیوه تربیتی کارآمد و موثر خواهد بود. ولی انتقاد با روش نادرست و تحریک آمیز، به یک ضد تربیت مبدل می شود.
از مهمترین خصوصیت انتقاد سازنده می توان مواردی را برشمرد که به شرح زیر است .

۲-انتقادسازنده
—همیشه با بیان یکی از جنبه های مثبت طرف مقابل آغاز شده و با جلب اطمینان وی، موضوع اصلی مورد انتقاد طرح می شود. چنین عملی موجب می شود که شنونده مقاومت کمتری را در پذیرش انتقاد از خود نشان دهد.
—در قالب جملات و عبارات غیر مستقیم مطرح می شود و جنبه محکومیت و آمرانه و تحریک آمیز ندارد؛ مثلا با این عناوین می توان انتقاد را به عملی سازنده مبدل نمود: « آیا بهتر نبود؟»، « آیا صلاح می دانی؟» و...

۳-در هر نشست انتقادی، طرح بیش از یک موضوع، جایز نیست. مثلا اگر از همه جهات همسرمان را مورد انتقاد قرار دهیم، او را علیه خود برانگیخته ایم و نتیجه ای عاید ما نخواهد شد .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴-چنانچه در مراحل اولیه، انتقاد به صورت ایماء و اشاره انجام شود، با رعایت ادب و دوستی بر محبت بین طرفین می افزاید.
در سیره نبوی آمده است که وقتی به پیامبر اکرم (ص) درباره رفتار نامناسب شخصی اطلاع می دادند، پیامبر بدون آنکه از او نام ببرند می فرمودند که چرا بعضیها چنین و چنان می کنند؟ و از این طریق ضمن اصلاح رفتار آن شخص، آبروی او نیز محفوظ می ماند.

۵-حتما اگر تفاوت انتقاد سازنده و مخرب را بدانیم بهتر عمل خواهیم کرد. در اینجا مقایسه انتقاد سازنده و انتقاد مخرب را بخوانید

- انتقاد سازنده با نیت خیرخواهانه انجام می شود و انتقاد مخرب با سوء نیت
- در انتقاد سازنده لحن انتقاد کننده مشفقانه است و در انتقاد مخرب، سرد و بی روح
- در انتقاد سازنده هدف انتقاد، ارشاد و اصلاح است و در انتقاد مخرب، تخریب و تضعیف شخصیت
- انتقاد سازنده، در خلوت (تنهایی) انجام می شود و انتقاد مخرب در حضور دیگران
- انتقاد سازنده، باتوجه به ظرفیت روانی فرد انجام می شود، انتقاد مخرب بی توجه به ظرفیت روانی او
- انتقاد سازنده با عبارات پیشنهادی ارائه می شود و انتقاد مخرب با عباراتی تحکمی و آمرانه
- انتقاد سازنده، صرفا از رفتار و کار خطا به عمل می آید، انتقاد مخرب، متوجه تمام شخصیت خطا کار می گردد.
- انتقاد سازنده، بدون توهین و تحریک عصبی انجام می شود و انتقاد مخرب با توهین و تحریک عصبی همراه است.
- در انتقاد سازنده انتقادگر، فرصتی برای جبران به انتقاد شنونده می دهد، در انتقاد مخرب انتقاد گر، هیچ گونه فرصتی نمی دهد.
- انتقاد سازنده، از یک جنبه مثبت طرف مقابل آغاز می شود، انتقاد مخرب بلافاصله از یک جنبه منفی طرف مقابل آغازمی شود.
- در انتقاد سازنده روش و هدف انتقادگر، عیب پوشی و راز داری است و در انتقاد مخرب روش و هدف او عیب جویی و افشای راز است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه با افراد مأیوس رفتار کنیم؟

«یأس» پدیده‌ای مفهومی در انسان‌هاست که با دو رویکرد خودآگاه و ناخودآگاه بروز می‌یابد. در روزگار کنونی این پدیده در میان نسل جوان بیشتر دیده می‌شود چرا که از آمال بیشتری نسبت به سایرین برخوردارند و ناکامی در راه رسیدن به خواسته هایشان سبب بستر سازی ناامیدی در ضمیر آنان می‌شود؛ و این رویکرد، خود آگاه است. اینک برایتان می گوییم چگونه فرد مأیوس می شود و رفتار ما باید چگونه باشد.

اول:

جوانان بنا به طبع درونی‌شان، در بسیاری از مواقع دچار خود بزرگ بینی یا بلند پروازی‌های فانتزی هستند؛ خیال‌هایی که در تمامی‌شان، خود را قهرمان بلا منازع می‌بینند و وقتی از تضاد تصور خود با دنیای حـقـیـقـی با خبر می‌شوند، به گونه ای ناخودآگاه دچار یأس می‌شوند.

دوم:

بحران یأس در جوان امروزی فرایندی پیچیده است چرا که با مطرح شدن اصولی که مربوط به آنان نمی‌شود، رگه های این یأس در نوجوانی نیز دیده می‌شود و موجب سرافکندگی درونی و بیرونی آنان می‌شود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

اغلب جوانان در شرایطی نابرابر، خواستار احقاق تصورات درونی خود هستند و در این راه، هر سدی که سبب مانع تراشی در مسیر رسیدن به آن اهداف شود را برنمی‌تابند.

چهارم:

طبیعتاً نخستین مانع از دید آنها والدین محسوب می‌شوند که با نظارت و عدم تهیه امکانات مورد نیازشان، سبب سرخوردگی جوانان می‌شوند. این سرخوردگی با توجه به مقیاس آن، موجب می‌شود که فرصت‌های اجتماعی آنان در برابر افراد عادی جامعه، بسیار محدود شود و همین امر به کنار گذاشته شدن آنان از عرصه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی ختم می‌شود.

پنجم:

فرد مبتلا به یأس شخصیت نمی‌تواند به گونه شایسته ای در یک جمع قرار گرفته و روابط معمولی را با اعضای آن برقرار نماید، فاقد انگیزه ی لازم برای تعامل با جنس مخالف است، همواره خود را پایینتر از همه می‌پندارد، در انزوا به افکاری رو می‌آورد که بازنده همیشگی آن افکار، خود اوست.

ششم:

در یک تقسیم بندی ساختاری، می‌توان مفاهیم یأس را در زمینه‌هایی چون یأس اجتماعی، یأس شخصیتی(درونی)، یأس اقتصادی و یأس سیاسی خلاصه کرد که در مورد دو مقوله ابتدایی توضیحاتی خواهیم داد.

هفتم:

یأس اجتماعی، بیرونی‌ترین جنبه ظهوری یأس است و از عمومیت بیشتری نیز برخوردار است. یک نوجوان به دلیل طبع حساس خود و با توجه به فرم شخصیتی‌اش، خواستار پوست اندازی رفتارهایی است که او را همچنان در نظر همگان، کودک به حساب می‌آورد. او بسیار تلاش می‌کند تا به تقلید از والدینش، کارهایی متفاوت انجام داده و صراحتاً از آنها می‌خواهد کـه مسئولیت‌هایی را به وی محول کنند. جنبه غیرت نوجوانان نیز در این راستا جرقه می‌زند. آنان سعی می‌کنند در کارهای خانه بیشتر مشارکت کنند و توجه بیشتری به خواهر و برادر کوچکشان بکنند. واضح است که در راه عملی شدن این اهداف، شکست هایی نیز به وقوع می‌پیوندد. از آنجا که نوجوان تحمل یک شکست را ندارد در ضمیر درونی‌خود، مسئولیت این کارشکنی را برعهده خود گذاشته و خویشتن را مواخذه می‌کند. با توجه به نوع سرخوردگی و روند استمرار آن، آینده اجتماعی فرد رقم می‌خورد.

هشتم:

نوع تعامل والدین با نوجوان از ضریب اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. اگر والدین در نقش حامی ظاهر شوند، میزان سرافکندگی فرزندشان در مواجهه با مشکلات گوناگون به نسبت پایین می‌آید ولی اگر فرزند احساس کند هیچ تکیه گاهی ندارد، دچار یأس

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

اجتماعی مفرط می‌شود؛ به گونه ای که این بی حمایتی را به جامعه اشاعه داده و در برخورد با قشری از جمله دوستانش نیز همواره با شک و تردیدی منفی رو به رو می‌شود. در این شرایط او به همه چیز بدبین می‌شود و خود را موجودی تنها می‌پندارد که هیچ همدردی ندارد.

نهم:

افرادی که خود را بدون حامی و پشتیبان می یابند دچار یأس اجتماعی شده و در آینده به انسان‌هایی کمرو، ناتوان از دریافت حق خود، بی‌اعتماد به دیگران و ناموفق به برقراری ارتباط با جنس مخالف تبدیل می‌شوند که در زندگی زناشویی شان نیز انتقادات بسیاری را به خود راه داده و اساساً زندگی متزلزلی دارند.

دهم:

می‌توان اذعان کرد که جوان مبتلا به یأس اجتماعی، همواره خود را پایینتر و کمتر از سایرین می‌بیند و خود را ناتوان از انجام عملکردهای یک انسان عادی می‌داند.

یازدهم:

در چنین شرایطی، نزدیکترین افراد به مأیوس، می‌بایست به هماهنگ کردن تدریجی روحیات فرد با بطن تکاپوی جامعه قدم های اساسی بردارند، حرف های امیدوار کننده‌ای از آینده به زبان آورده و فرد را به بیرون رفتن و برقراری ارتباط تشویق کنند.

دوازدهم:

از یأس شخصیتی تحت عناوین دیگری چون یأس درونی یا فرهنگی نیز نام می‌برند. این نوع از یأس به واسطه ارتباط مستقیمی که فرد با داده های درونی خود برقرار می‌کند، خطرناکتر و آسیب زا است و به تغییر رفتار بنیادین فرد منجر می‌شود.

سیزدهم:

در یأس شخصیتی، فرد با استدلالی که خود به آن می‌رسد و یا دیگران به وی گوشزد می‌کنند، خویشتن خویش را مورد نکوهش قرار می‌دهد و همواره خود را در فضا و موقعیتی می‌بیند که حقیرتر از دوستان دیگرش است. فرد با خود خوری های مداوم، دایره وجودی مسائل کوچک را وسعت می‌بخشد. یا از دور موفقیت هایی را می‌بیند که مطمئن است خود توان به دست آوردن آن را ندارد و یا به عنوان فردی معمولی در داخل گروهی مانند خانواده، دوستان و همسالان قرار می‌گیرد و از ادامه رقابت باز می‌ماند.

چهاردهم:

فرد مأیوس اجتماعی معتقد است که اجتماع هیچ کمکی به او نمی‌کند و اساساً اجتماع چیز خوبی نیست و او از قرار گرفتن در آن پشیمان و متضرر است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

پانزدهم:

شخصیتی، کاملاً درونی است اما سرنخ آن تماماً بیرونی است. چرا خدا وی را این شکلی خلق کرده است؟ تیپ و هیکل و نوع حرف زدن و خندیدن و راه رفتن خود را نکوهش می‌کند و خود را در قامت یک شخصیت مورد ستایش نمی‌بیند. اگر این نوع یأس در فرد شدید باشد وی حتی در درس هایش نیز با افت فاحشی مواجه می‌شود. ولی اگر کمی امیدوارانه به قضیه نگاه کند، می‌تواند از راه درس خواندن و یافتن یک شغل مناسب، جبران مافات کرده و روحیه از دست رفته اش را بازگرداند.

شانزدهم:

مبتلا به یأس شخصیت نمی‌تواند به گونه ای شایسته در یک جمع قرار گرفته و روابط معمولی را با اعضای آن برقرار نماید، فاقد انگیزه لازم برای تعامل با جنس مخالف است، همواره خود را پایینتر از همه می‌پندارد، در انزوا به افکاری رو می‌آورد که بازنده همیشگی آن افکار، خود اوست، همواره با حسرت به دیگران و مسائل مربوط به‌خودش می‌نگرد، خود را مستحق مرگ می‌داند و . . . .

هفدهم:

عواملی که در ایجاد یأس شخصیت دخیل هستند را می‌توان عدم موفقیت در برقراری یک ارتباط، دیدن خیانت از فرد مورد علاقه، حساس شدن روی موقعیت‌هایی که می‌بایست در آن سن به آنها می‌رسید اما نرسیده، شکست‌های پی در پی در مسائل گوناگون، وراثت، تنبلی و مواردی از این دست برشمرد.

هجدهم:

یأس شخصیتی به گونه ای خطرناک است که فرد را مستقیماً در معرض خودکشی قرار می‌دهد؛ لذا می‌بایست با گفتن سخنان امیدبخش، وی را به داشته هایش حساس کرد و اینکه هر فرد ظرفیت هایی دارد که شاید دیگران نداشته باشند و ذکر این نکته که اصولاً خودت را با هیچکس مقایسه نکن. در اینگونه موارد باید سعی کنیم تا فرد متقاعد شود که باید استدلالات و تفسیرهای خود را از وقایع تغییر دهد. به او کمک کنیم که خود را برای مقابله با مسائل و مشکلات تواناتر سازد و قدرت پذیرش بسیاری از مسائل را تقویت کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه با افراد مشکل آفرین رفتار کنیم؟

همه ما در زندگی خود با افراد سرسخت و مشکل آفرین مواجه شده‌ایم و متاسفانه در بسیاری از مواقع مجبور به همکاری و کنار آمدن با این گونه افراد بوده‌ایم. برخورد با این افراد در اکثر اوقات باعث عصبی شدن و حتی ایجاد اختلال در زندگی اجتماعی و حتی خانوادگی ما می‌شود. در این چگونه راههایی برای رفتار با افراد مشکل آفرین بیان کرده ایم.

اول:

واقعیت این است که همیشه شرایط سخت و دشوار با حضور افراد مشکل آفرین بد و بدتر می‌شود. برقراری ارتباط با این گروه برحسب نوع ارتباطی که ما با آنها داریم، می‌تواند بسیار سخت و دردسرساز باشد، بنابراین باید اطلاعات خود را درخصوص روش برقراری ارتباط با چنین افرادی بالا برده تا در این ارتباطات دچار کمترین لطمه و صدمه روحی و عصبی شویم.

دوم:

اولین سوالی که در برخورد با این افراد به ذهن خطور می‌کند، این است که چرا اینقدر مشکل‌ساز بوده و چرا برقراری ارتباط با این افراد تا این اندازه سخت و دشوار است؟ در برخی موارد تجارب زندگی شخصی این افراد به آنها چنین آموخته که برای جلوگیری از قربانی خشم دیگران شدن چنین رفتاری را از خود بروز دهند. برخی از این افراد از این که برای زندگی و کار دیگران مشکل ایجاد کنند، لذت می‌برند. در بعضی مواقع افراد مشکل‌آفرین به دلیل عصبانی بودن در لحظه برقراری ارتباط، برای شما ایجاد مشکل می‌کنند. گروه دیگر افرادی غمگین و منفی‌گرا هستند که جز این شیوه، راه دیگری برای زندگی کردن نمی‌شناسند. آخرین گروه، افرادی هستند که وقتی برای دیگران مشکل درست می‌کنند، احساس قدرتمندی و غرور می‌کنند؛ زیرا آنها می‌دانند که هر زمان که

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

اراده کنند، می‌توانند برای هرکس که دوست دارند، مشکل‌آفرین باشند و اعصاب فرد مورد نظر خود را تحت فشار قرار داده و حتی زندگی خانوادگی او را مختل کنند.

سوم:

وجود افراد غیر قابل تحمل را بپذیرید. چون سرانجام با آنها رو به رو خواهید شد.

چهارم:

بدانید که بعضی از افراد به راحتی سازگار و موافق نیستند. گاهی اوقات، ممکن است فردی با اشخاص دیگر تفاهم داشته باشد و کنار بیاید، اما در برخورد با شما، فردی غیر قابل تحمل باشد و از او بشنوید که "افراد دیگر مرا دوست دارند". در حقیقت او می کوشد تا تقصیر را به گردن شما بیندازد. مهم نیست که این فرد، با دیگران چگونه ارتباط بر قرار می کند، واقعیت این است که ارتباط مقابل شما بسیار بد و نا خوشایند است. به خاطر داشته باشید که سرزنش کردن و گناه را به گردن دیگران انداختن هرگز اصل و واقعیت را تغییر نخواهد داد.

پنجم:

بدانید که مقصر شما نیستید. افراد غیر قابل تحمل در سرزنش کردن و گناه را بر گردن دیگری انداختن مهارت دارند. هر قدر این افراد شما را بیشتر سرزنش کنند به همان نسبت خودشان را بیشتر مقصر نشان می دهند. شما آنها را سرزنش نکنید زیرا گناه را بر گردن دیگران انداختن کار افراد غیر قابل تحمل است. در عوض به او بگویید اگر مسؤولیت خطا ها و اشتباهات خود را بپذیرید و سعی در اصلاح کارهای خود داشته باشید در این صورت احتمالا مقصر نیستید به یاد داشته باشید که افراد غیر قابل تحمل بر این باورند که هیچگونه کار خطا و اشتباهی انجام نمی دهند.

ششم:

خشم افراد غیر قابل تحمل را مهار کنید. آرامشتان را حفظ کنید و به سوی آنها کلمات خشونت آمیز پرتاب نکنید. گریه هم نکنید، زیرا این کار باعث برانگیختن این افراد می شود تا حرکات و رفتار مشکل آفرین خود را ادامه دهند. سعی کنید ازین حرکات و رفتارشان چشم پوشی کرده و آنها را نادیده بگیرید. بکوشید تا نگاه خود را به سمت دیگری منحرف سازید و یا صحبت دیگری با موضوع کاملا متفاوتی را آغاز کنید. موردی را پیدا کنید تا بتوانید در خصوص آن با این افراد موافقت کنید و هم عقیده شوید و یا به تحسین آنها بپردازید. تحت هیچ شرایطی آنها را در سرزنش کردن همراهی نکنید. با آنها زشت و ناخوشایند صحبت نکنید زیرا در آن صورت شما نیز به سطح آنها تنزل خواهید کرد. به صحبت هایتان جمله مثبتی اضافه کنید. هر کاری که انجام می دهید فقط آرامش خود را حفظ کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هفتم:

چند راهکار ساده برای دفع مشکل‌آفرینی پرسش کردن وقتی احساس می‌کنید فرد مورد نظر شما شروع به بروز رفتارهای مشکل‌آفرین کرده، از او سوال کنید که آیا من باعث ناراحتی شما شده‌ام یا نه؟ با طرح این سوال فرد دقیقا متوجه می‌شود که عصبانیت خود را نتوانسته کنترل کند و با توجه به عدم دخالت شما در عصبانیت او اقدام به کنترل رفتار خود کرده و یا شاید از شما عذرخواهی هم بکند. برخی از افراد این گروه ممکن است در مواجهه با سوال شما بدون هیچ توضیحی رفتاری از خود بروز دهند که به شما بفهمانند به چه چیزی احتیاج دارید تا از شر عصبانیت آنها خلاص شوید. اگر فرد مذکور یکی از اعضای خانواده شما باشد، به دلیل نزدیکی ارتباط حتی ممکن است راحتتر به طرح مشکل خود پرداخته و از چیزی که باعث رنجش او شده است، حرف بزند. در برخی موارد طرح این سوال به فردی که واقعا عصبی و مشکل‌آفرین نیست و شرایط و مقتضیات موجود باعث بروز چنین رفتار ناهنجاری در او شده است، کمک می‌کند تا با تفکر روی رفتار و اعمال خود و شرایط تشنج زا به مهار عصبانیت خود پرداخته و رفتار خود را تصحیح کند.

هشتم:

به اعصاب خود مسلط باشید با تلاش برای آرام نگه داشتن خود در برخورد با چنین افرادی، از مغشوش کردن اعصاب خود و ایجاد اختلال در روابط خانوادگی و اجتماعی خود در محیط خانه و بیرون تا حد زیادی جلوگیری کنید. کسانی که به طور تعمدی دوست دارند برای دیگران مشکل‌ساز باشند، همیشه سعی می‌کنند فرد مورد نظر خود را به سختی انداخته و با قرار دادن او در تنگنا باعث عذاب و ناراحتی او و خانواده‌اش شوند. در این شرایط، این افراد با عصبانی کردن شما از نظر احساسی ارضا شده و سعی می‌کنند که بیشتر موجبات ناراحتی و عصبانیت شما را فراهم کنند. پس تمام تلاش خود را بکنید تا با حفظ آرامش خود آنها را از رسیدن به مقصود نهایی خود ناامید کنید. فراموش نکنید هرچقدر شما بیشتر عصبی و آزرده شوید، آنها به هدفشان نزدیک‌تر می‌شوند. پس سعی کنید در برخورد با این افراد بیمار، با بی‌اعتنایی به اعمال و گفتار آنها، خود را آرام و منطقی نگه دارید. همچنین با کنترل اعصاب و رفتار خود، آنها را متوجه کنید که شما همچنان به آنها احترام می‌گذارید و آنها دلیلی برای ادامه چنین برخوردهای مغرضانه ای ندارند.

نهم:

پاسخ دهید اما بدون عکس العمل به واکنش یا پاسخی که فرد تحت فشار عصبی و بدون هیچ نوع تفکری از خود بروز می‌دهد، عکس‌العمل می‌گویند. حال آن که اگر این واکنش با تفکر و به دور از شرایط استرس زا بروز داده شود، پاسخ نامیده می‌شود. زمانی که شما در مقابل اعمال یا گفتار فردی عکس العمل نشان می‌دهید، این عمل باعث پیچیده تر شدن اوضاع شده و مشکل پیش آمده را حادتر می‌کند. در این زمان شما قبل از این که بتوانید شرایط را تعدیل کنید، احساسات خود را در جهت منفی متشنج می‌کنید؛ اما زمانی که شما نسبت به اعمال و گفتار فردی پاسخ می‌دهید، درواقع از توانایی دفع مشکلات مازاد و کنترل بهتر امور برخوردار خواهید شد؛ و به راحتی می‌توانید مشکلات پیش آمده توسط فرد مشکل ساز را مدیریت و خنثی کنید و بر اوضاع تسلط یابید. در این شرایط شما اوضاع پیش آمده را تشنج زدایی کرده و به سوی حل راحتتر مساله هدایت خواهید شد؛ اما تا جایی که لازم نیست اقدام به

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

پاسخگویی نکنید. وقتی احساس می‌کنید بسیار عصبی و تحت فشار هستید برای مدتی خود را از شرایط حاد دور کنید تا بتوانید بعد از مدتی کوتاه آرامش از دست رفته خود را بازیابید و بعد از آن می‌توانید در سایه تفکر و منطق اقدام به پاسخگویی کنید.

دهم:

از تحریک جدا خودداری کنید اگر مجبورید که با فرد مشکل ساز به دلیل شرایط خاص کاری و یا خانوادگی کنار بیایید، سعی کنید نقاط حساس روحیه ی او که باعث تغییر روحیه اش می‌شود را کشف کرده و از تحریک آن پرهیز کنید تا هم او و هم خود شما آرامش بیشتری داشته باشید. همچنین بهتر است اطلاعات شخصی خود را درخصوص نحوه برخورد با این افراد بالا ببرید و سعی کنید برای برقراری ارتباط با آنها مواردی را انتخاب کنید که مورد قبول هر دوی شما باشد. از آنها سوال کنید راحت‌تر هستند که چگونه با آنها ارتباط برقرار شود و از همان مقطع با آنها شروع کنید. اگر فرد مشکل‌آفرین جزو اعضای خانواده و یا فامیل شماست، طبیعتا شما از حساسیت‌های او با خبر هستید و می‌توانید کارهای تحریک کننده این افراد را پیش‌بینی کرده و از انجام آنها خودداری کنید. بهترین نقطه برای شروع یک ارتباط خوب با یکی از افراد نزدیک به شما، شروع از مقطع عشق، قدردانی و اعتماد متقابل است.

یازدهم:

اگر انجام هریک از موارد بالا برای مقابله با این افراد موثر واقع نشد و او همچنان در پی انجام اعمالی جهت آزار و اذیت شما بود، آن فرد را ترک کرده و از آن شرایط دور شوید. خود را با چیز دیگری مشغول کنید. برای ارتباط با فرد مشکل ساز که جزء لاینفک زندگی شماست، سعی کنید به مشاور مراجعه و از او کمک بخواهید، چرا که عضو خانواده را نمی‌توان از زندگی خود حذف کرد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه با تنهایی کنار بیاییم؟

مردم به دلایلی از جمله ناراحتی های اجتماعی ساده و گوشه گیری یا انزوای عمدی احساس تنهایی می کنند. هر کسی به نحوی تنهایی را تجربه می کند. با این حال، خوشبختانه راه هایی برای غلبه بر تنهایی وجود دارد .

بخش اول : آرامش دادن به خودتان

۱- **درک کنید که شما تنها نیستید .**همه ما تنها می شویم اما این بدان معنی نیست که شما مشکلی دارید یا رفتار غلطی از شما سر زده است. افرادی در طول تحولات زندگیشان مستعد به تنهایی هستند، مخصوصاً کسانی که برای رسیدن به زندگی بهتر تلاش می کنند. اگر شما از جهاتی در حال تغییر در خودتان هستید مانند پیدا کردن راه های جدیدی برای زندگی کردن، بنابراین، شما قطعاً کمی تنها خواهید شد زیرا شما به دنبال افراد جدیدی برای در میان گذاشتن افکار و علایقتان هستید.

۲- **در فعالیت های گروهی شرکت کنید .**به یک تیم ورزشی بپیوندید یا به کلاس بروید. به انجام کارهایی در جامعه داوطلب شوید. اگر شما فردی خجالتی و کمرو هستید، برای انجام فعالیت های اجتماعی، گروهی را بیابید حتی اگر مجبور هستید آنلاین باشید و آن فعالیت را به صورت آنلاین انجام دهید.

- صرفا جهت دوست یابی یا ملاقات با دیگران در جمع شرکت نکنید. سعی کنید بدون هیچ انتظاری به آن مکان ها بروید و خودتان لذت ببرید. به فعالیت های مورد علاقه تان مشغول شوید و همچنین در گروهای مردمی مانند کلوب های کتاب، گروه های مسجدی، کنسرت ها و نمایشگاه های هنری شرکت کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳- **به خودتان اجازه ندهید در تنهایی غرق شوید** .به جای اینکه دائماً احساس تنهایی کنید، خودتان را به انجام کاری مانند پیاده روی، کتاب خواندن یا دوچرخه سواری مشغول کرده تا ذهنتان مشغول شده و کمتر احساس تنهایی کنید. فعالیت ها و سرگرمی های جدید را امتحان کنید و از انجام چیزهای جدید نترسید. داشتن تجربه های جدید موجب می شود که شما بتوانید در موقعیت های اجتماعی خودتان را بیان کنید (به این ترتیب بیشتر با دیگران صحبت می کنید) و با شروع بحث و گفتگو، روابط جدید نیز شکل خواهد گرفت.

- خودتان را مشغول کنید. مشغولیت و داشتن وقت آزاد کمتر موجب می شود که کمتر احساس تنهایی کنید. خودتان را به کار و فعالیت های فوق برنامه مشغول کنید.

۴- **انجام فعالیت های اجتماعی خود را از سر بگیرید** .در بسیاری از موارد، شریک زندگیتان یا دوست شما در کنار شما نیست اما آن فعالیت ها و سرگرمی هایی که قبلاً با او انجام می دادید، هنوز وجود دارند .به عنوان مثال، اگر گاهی اوقات برای شام با او به رستوران یا برای تماشای فیلم سینمایی به سینما می رفتید، با وجود اینکه او در کنار شما نیست، خودتان به سینما یا رستورانی زیبا بروید. اگرچه انجام چنین کارهایی به تنهایی برای اولین بار سخت است چون شما قبلاً این کارها را با شخص دیگری انجام می دادید اما نگذارید این عادت شما را عقب نگه دارد. عجیب نیست که برای خودتان لباس های زیبا پوشیده و به رستوران بروید و کارهایی را به تنهایی انجام دهید. هنگامی که شما دلیل انجام این کارها را در گذشته به یاد بیاورید، می توانید دوباره از انجام آن کارها لذت ببرید.

- اگر شما برای غذا خوردن یا نوشیدن قهوه به تنهایی بیرون می روید، یک کتاب، مجله یا روزنامه ای را به خودتان همراه داشته باشید، در این صورت، می توانید به تنهایی، خودتان را سرگرم و مشغول کنید. به خاطر داشته باشید هنگامی که افراد به تنهایی بیرون می روند، قصد دارند با خودشان خلوت کنند، بنابراین، اینطور نیست که دیگران به تنها نشستن شما نگاه کرده و دوست و همراه نداشتن شما را ارزیابی کنند.

۵- **می توانید یک حیوان خانگی داشته باشید** .اگر واقعاً به سختی می توانید خودتان را مشغول کنید، می توانید یک حیوان خانگی مانند سگ یا گربه داشته باشید. برای قرن ها حیوانات خانگی همراهانی اهلی برای انسان ها شده اند به این دلیل که دریافت محبت و اعتماد از یک حیوان می تواند تجربه فوق العاده تاثیرگذاری باشد.

- برای حیوانتان، یک صاحب مسئول باشید. مطمئن شوید که حیوان شما عقیم شده است و اگر برای رسیدگی و انجام مراقبت های روزانه آن حیوان آمادگی دارید، آن را به زندگی تان وارد کرده و مسئولیت آن را بپذیرید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

بخش دوم : دوباره اجتماعی شدن

۱- **به افرادی که می شناسید، زنگ بزنید یا دور هم جمع شوید** .حتی اگر در حال حاضر مایل نیستید با آن فرد در ارتباط باشید اما ارتباط انسانی موجب می شود شما بتوانید براحتی با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنید.

- بیشتر شنونده باشید تا گوینده. با گوش دادن به حرف های دیگران در مقایسه با هنگامی که شما بی وقفه در مورد خودتان صحبت می کنید، روابطتان بیشتر عمیق و نزدیک می شود.
- سعی کنید ارتباطاتی که در حال حاظر دارید، خسته کننده نشوند.

۲- **در روابط اجتماعی خود ابتکار عمل به خرج دهید** .برای برقراری ارتباط با دیگران، منتظر نباشید که آن ها به این کار اقدام کنند: خودتان پیش قدم شوید. اگر مایل هستید آن شخص را به خوردن یک قهوه و یا صحبت کردن دعوت کنید. شما باید همیشه پیش از اینکه دیگران به شما ابراز علاقه کنند، شما این کار را انجام دهید.

- به یاد داشته باشید که سعی می کنید در زندگی شخصی دیگر برای خودتان جایی باز کنید و با ملاحظه نیز باشید. فکر نکنید که فقط با ملاقات آن شخص می توانید سریع یک دوست پیدا کنید. دوست یابی می تواند فرایند طولانی باشد که باید با دقت و تلاش صورت گیرد و اکثر افرادی که شما در حال حاضر ملاقات می کنید، زندگی و دوستان شخصی خودشان را دارند، بنابراین، باید به آن ها زمان بدهید.

۳- **زمانی را با خانواده تان بگذرانید** .حتی اگر شما در گذشته رابطه خوبی با یکی از اعضای خانواده تان نداشته اید، فرصت هایی وجود دارد که آن ها پیشنهاد ارتباط مجدد شما را خواهند پذیرفت .می توانید دوستانتان را به دیگران معرفی کنید و افراد جدید را با آن ها ملاقات کنید. این کار به شما کمک می کند که در جمع کمتر احساس تنهایی کنید.

- اگر شما دائماً پر مشغله هستید، ممکن است برای افرادی که در زندگیتان اهمیت دارند، زمانی برای ابراز علاقه و محبت نداشته باشید. برای آن افراد یک چیز خوشمزه بپزید، یک وعده غذایی لذیذ یا یک بیسکویت شکلی زیبا برای دوست وفادارتان درست کنید، این کار روابط شما را شیرین تر می کند.

۴- **حضوری مطلوب و دلپذیر داشته باشید** .با مصاحبت لذت بخش و شادتان دیگران را جذب خود کنید. به جای شخصیتی انتقادی، دارای شخصیتی مفرح باشید. از جزئیات غیر مهم افراد دیگر مانند لباس یا مدل موهایشان، ایراد نگیرید. آن ها دوست ندارند

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

لکه روی لباس شان را به آن ها گوشزد کنید، وقتی آن ها نمی توانند برای برطرف کردن آن در آن شرایط کاری انجام دهند. آن ها دوست دارند که شما فکر کنید چقدر لباس شان زیبا و مناسب است یا اینکه شما مقاله آن ها را مطالعه کرده اید. فقط گاه گاهی وقتی چیزی را دوست دارید، آن را به آن ها بگویید، بیش از حد نیز از آن ها تعریف نکنید. این بهترین چیزی است که یخ ارتباط را می شکند و طی زمان به تدریج موجب اعتماد افراد به شما می شود زیرا آن ها به این درک می رسند که شما از آن ها انتقاد نخواهید کرد.

۵- **به یک گروه آنلاین بپیوندید.**گاهی اوقات چنین کاری می تواند کمک کننده باشد. افکار و تجربیات خود را با آن ها به اشتراک بگذارید یا از افرادی که موقعیت مشابه شما را تجربه می کنند، سوالاتی بپرسید. انجمن های آنلاین اغلب به شما این امکان را می دهند که در در عین حال که به دیگران کمک می کنید، به خودتان نیز کمک کنید.

- به خاطر داشته باشید هنگامی که آنلاین هستید، مراقب باشید. در چنین انجمن های آنلاینی ممکن است آن فرد آنطور که خودش را معرفی می کند، نباشد و شکارچی باشد که از تنهایی دیگران سوء استفاده می کند.

بخش سوم : لذت بردن از تنهایی

۱- **بین تنها بودن و موقعیت تنهایی فرق قائل شوید .**منظور از تنها بودن هنگامی است که شما از تنها بودن ناراحت هستید. موقعیت تنهایی هنگامی است که شما از آن شرایط شاد و خوشحال هستید. سعی کنید با موقعیت تنهایی مشکلی نداشته باشید و از تنهایی لذت ببرید. اوقات تنهایی می تواند لذت بخش و مفید باشد.

۲- **خودتان را شاد کنید و برای این کار وقت بگذارید .**ما معمولاً بیشتر وقت خودمان را به دیگران اختصاص می دهیم و از خودمان غفلت می کنیم. اگر شما یک دوره تنهایی را تجربه می کنید، سعی کنید از آن برای انجام کارهایی که تمایل دارید، برای خودتان انجام دهید، استفاده کرده و بهره ببرید. تنهایی می تواند یک فرصت فوق العاده ای باشد و شما باید خوشحال باشید!

۳- **به یک باشگاه ورزشی بروید .**هنگامی که ما پر مشغله هستیم، ورزش کردن و مراقبت از بدنمان معمولاً اولین چیزی است که کنار گذاشته شده و از آن غفلت می کنیم. اگر زمان کمتری را با افراد دیگر می گذرانید، سعی کنید زمانی را برای ورزش کردن اختصاص دهید. اگر برای ورزش کردن به باشگاه می روید حتی ممکن است تعدادی دوست جدید یا فرد خاصی را در آن مکان ملاقات کنید.

۴- **مهارت جدیدی را یاد بگیرید .**اگر می خواهید که از اوقات تنهایی خود استفاده کرده و از آن لذت ببرید، مهارت جدیدی را

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

یاد بگیرید. شما می توانید نواختن یک ساز، طراحی یا آموزش رقص را یاد بگیرید. رفتن و یادگیری این مهارت ها با دیگران، سبب ملاقات شما با افراد جدید و بروز احساسات شما می شود. تنهایی تان را به چیزی زیبا تبدیل کنید!

- برای خودتان غذایی خوشمزه درست کنید یا برای دوستان یا همسایگان خود شیرینی خوشمزه بپزید. آشپزی موجب بهبود روحیه شما می شود، شما می توانید با این کار توجه و تمرکزتان را به درست کردن چیزی مغذی معطوف کنید.

۵- **کار بزرگی انجام دهید .**اکثر افراد اهداف بزرگی دارند که می خواهد آن را انجام دهند و هزاران بهانه نیز برای انجام ندادن آن اهداف دارند. آیا شما تا به حال خواسته اید یک کتاب بنویسید؟ یک فیلم بسازید؟ از تنهایی تان به عنوان بهانه ای برای انجام آن اهداف استفاده کنید. چه کسی می داند، شاید آن به چیزی تبدیل شود که به دیگران برای کنار آمدن با تنهایی کمک کند.....

نکات

- یاد بگیرید که خودتان به تنهایی شاد باشید. هنگامی که خودتان را دوست دارید، آن در روحیه و چهره شما نشان داده می شود. مردم دوست دارند با افراد شاد و با اعتماد به نفس رابطه داشته باشند.
- این مسئله را درک کنید که برای شاد بودن، لازم نیست حتما با کسی در رابطه باشید. ممکن است برای شما سخت باشد به دوستانتان سر بزنید یا افرادی را ملاقات کنید یا اینکه مشکلی وجود دارد که شما مایل به ملاقات آن افراد نیستید. شما به ملاقات افرادی یا اینکه عضوی از گروهی باشید یا توسط کسانی مراقبت شوید، مجبور نیستید. تنها هنگامی که آمادگی دارید، با افراد جدید ملاقات کرده و با آن ها آشنا شوید.
- به خاطر داشته باشید که شما تا حدودی کمرو و خجالتی هستید چون دیگران نیز همین طور هستند. راحت باشید، دیگران به نقص های شما توجه نمی کنند، آن ها بیشتر به رفتار و اعمال خودشان توجه و تمرکز دارند.
- روحیه و جوی مثبت ایجاد کنید. درک کنید که تنهایی می تواند زمان مناسبی برای تجربه چیزهای جدید، ریلکسیشن یا آرامش یا پرورش استعداد و خلاقیت شما باشد. برخی از شخصیت های معروف زمان زیادی را به تنهایی سپری کرده اند.
- خودتان باشید! لازم نیست برای اینکه با دیگران دوست باشید یا دیگران شما را دوست داشته باشند، وانمود کنید که دارای شخصیت غیر واقعی هستید. افراد مختلف دارای سلیقه های متفاوتی هستند. اوقاتی را با خودتان خلوت کنید و خصوصیت های خود را بیشتر بشناسید. دیگران شما را به خاطر آنچه هستید، دوست دارند نه برای آنچه می خواهید باشید.
- گاهی اوقات شما ممکن است دست به تظاهر بزنید. به خودتان اجازه ندهید تظاهر به چیزی کنید که نیستید حتی اگر مجبور شوید برای دوره زمانی، لحظات سختی را تجربه کنید. بهتر است که از اوقات تنهایی تان برای بیرون رفتن، ملاقات دیگران و تجربه چیزهای جدید استفاده کنید. خودتان را دوست داشته باشید، در این صورت، دیگران نیز شما را دوست خواهند داشت.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

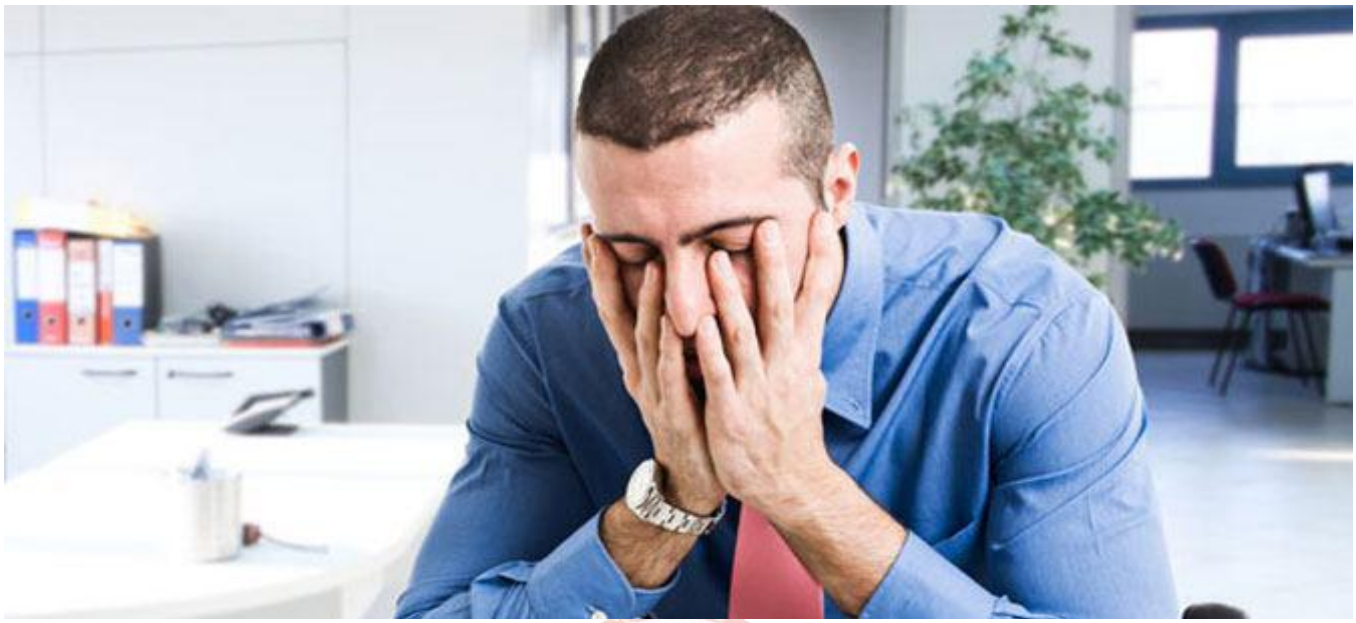
- دلیل تنها بودن خود را تجزیه و تحیل کنید. گاهی اوقات، مخصوصاً پس از طلاق، ممکن است شما فکر کنید که دلیل تنهایی شما از دست دادن آن فرد است. با این حال، ممکن است همیشه جدایی دلیل بر تنهایی شما نباشد. ممکن است در روابطتان کمتر برای دوستانتان وقت بگذارید یا فراموش کرده اید هنگامی که اوقاتی را با کسانی که دوستشان دارید، می گذرانید، چقدر روحیه شما بهتر می شود. سعی کنید بفهمید شما در حال حاضر چه نوع مصاحبتی را نیاز دارید.
- کسانی را که به صورت اتفاقی با آن ها آشنا شده اید را به عنوان یک دوست واقعی که بتوانید از هر نظر به او اعتماد کنید، در نظر نگیرید. اجازه دهید اعتماد با گذشت زمان شکل بگیرد و آن ها را همانطور که هستند، بپذیرید. هیچ ایرادی وجود ندارد اگر شما با افراد زیادی آشنا باشید و رابطه برقرار کنید، یک تعداد معقولی از دوستان که با شما ملاقات داشته باشند و شما فعالیت هایتان را با آن ها در میان بگذارید و یک گروه بسیار کوچک از دوستان صمیمی که فقط به آن ها اعتماد داشته و اطلاعات شخصی تان را با آن ها در میان بگذارید.
- بدانید که یک شخص حتی در میان جمع هم می تواند تنها باشد. شما ممکن است خانواده، دوستان و آشنایانی داشته باشید اما هنوز احساس تنهایی کنید. برای برخی از افراد، برقراری ارتباط با افرادی که در کنارشان هستند، سخت است. در این مورد، دریافت مشاوره می تواند مفید و موثر باشد.

هشدارها

- اگر احساس تنهایی می کنید، کمتر از وب سایت های اجتماعی مانند فیس بوک یا توییتر استفاده کنید. این وب سایت ها به روابط اجتماعی شما کمکی نمی کنند. گاهی اوقات افراد در این وب سایت ها می توانند بی رحم باشند، انجام چنین فعالیت هایی می تواند حتی وضعیت روحی شما را بدتر کند. در عوض، سعی کنید کارهایی را در بیرون از منزل مانند یک پیاده روی طولانی، بازی با حیوان خانگی تان یا بیرون رفتن با دوستانتان را انجام دهید.
- اگر شما دائماً احساس تنهایی می کنید، به یک روانپزشک مراجعه کنید. این حالت روحی می تواند از علائم افسردگی باشد.
- اگر شما بیش از حد به انجمن های آنلاین به عنوان یک دریچه اجتماعی وابسته شوید، ممکن است دچار وابستگی شدید (اعتیاد) و عوارض شدیدتری گردید. از این انجمن های آنلاین به عنوان یک ابزاری برای ملاقات با دیگران و در میان گذاشتن علایقتان استفاده کنید و سعی کنید با دوستان آنلاین تان به صورت حضوری دور هم جمع شوید. این انجمن ها می تواند فیلتر خوبی برای تشخیص علایق واقعی تان باشد اما نباید انتظار داشته باشید آن افراد همانطور که به صورت آنلاین خودشان را معرفی کرده اند، در ملاقات حضوری نیز همانطور باشند.
- تنهایی وضعیتی است که فرقه ها، باندها و گروه های دیگر از افراد آسیب پذیر سوء استفاده می کنند و به طور منفی بر شما تاثیر خواهند گذاشت. مراقب باشید و به آنچه که در مورد گروه هایی که قصد پیوستن به آن ها را دارید و گفته می شود، با دقت گوش کنید.
- شما ممکن است افراد بدی را در گروهای بدی پیدا کنید. سعی کنید افراد خوبی را در گروه های خوب بیابید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه با خوددلسوزی مقابله کنیم؟



خود دلسوزی رفتاری است که فرد مبتلا با افکار منفی خود را در جایگاهی ببیند که حتی کمترین ریسک و کار مثبت از او سر نزند زیرا از پیش، هر اقدامی را محکوم به شکست می‌داند و در عوض با غصه خوردن‌های دایم و جلب توجه دیگران بخواهد به خواسته‌هایش دست پیدا کند. این حس شکلی از احساسات به شدت آسیب دیده است که دراکثر مواقع موجب نابودی همه چیز دراطراف فرد می‌شود. و نتیجتاً، وقایع ناخوشایند باعث می‌شود فرد بیشتر برای خودش متاسف شده و برای خویش دلسوزی کند.اگر شما یکی از این افراد هستید و مصمم به ایجاد تغییر هستید تا پایان این چگونه با ما باشید.

۱: علت خود دلسوزی

– خود دلسوزی در واقع شکلی از خود دلجویی کردن است. خود دلسوزی شاید یک فکر منفی باشد اما احساسی خوشایند با خود دارد. شخصی که دچار خود دلسوزی است عموما ریسک پذیری ندارد زیرا از نظر او هر حرکتی کند محکوم به شکست است. این افراد همچنین به جای اینکه مسئولیت شکست‌هایشان را بپذیرند، شکست های خود را گردن شرایط محیط یا دیگران می‌اندازند.

– وقتی کسی ریسک نمی‌کند یا مسئولیت کارهایش را به عهده نمی‌گیرد، استرس و پریشانی و پشیمانی هم به سراغش نمی‌آید. به علاوه، وقتی کسی برای خودش احساس تاثر و دلسوزی داشته باشد، دیگران بیشتر به او توجه می‌کنند و برای آرام کردن او تلاش می‌کنند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

– افرادی از حس خود دلسوزی خویش به عنوان وسیله‌ای برای تسلط به دیگران استفاده کنند. بسیاری روانشناسان معتقدند که حس خود دلسوزی چیزی است که افراد در کودکی یاد می‌گیرند. زمانی که بیمار بودند یا آسیبی دیده بودند یا به هر دلیلی غمگین بودند و دیگران به همین دلایل به آنها بیشتر توجه کرده‌اند.

۲: با خود معامله کنید

با گذشت زمان، حس خود دلسوزی تبدیل به یک الگوی تکراری یا در حقیقت یک چرخه می‌شود. برای توقف این احساس خود دلسوزی، فرد در حقیقت باید با یک معامله با خود شروع کند. این معامله از این قرار است که دیگر نباید نسبت به خود، دلسوزی کند و به جای آن باید همت بر افکار مثبت داشته باشد.

۳: ورزش کنید

اگر شما به اندازه کافی ورزش نکنید، خیلی راحت‌تر و سریع‌تر دچار افسردگی می‌شوید و در پی آن به خود دلسوزی مبتلا می‌شوید. تمرینات قلبی-عروقی می‌تواند کمک بزرگی به تقویت روحیه شما کند زیرا باعث می‌شود مغز، انتقال دهنده‌های عصبی آزاد کند که موجب از بین بردن دردهای جسمی و روحی می‌شود. اگر واقعا مصر به ترک خود دلسوزی و ایجاد تعدیل در رفتارهای خود هستید، حداقل روزی نیم ساعت و چهار روز در هفته ورزش‌های قلبی – عروقی انجام دهید.

۴: پیشگیری کنید

برای خداحافظی آسان‌تر با حس خود دلسوزی، زمان خود را پر کنید تا دیگر وقت برای افسردگی و فکر و خیال بیهوده نداشته باشید. بنا براین اگر می‌خواهید این مراسم دلسوزی را تعطیل کنید، مهم است که برای خود برنامه‌های تازه تدارک ببینید و برای رسیدن به آنها هم مجدانه بکوشید و هر گاه که به یکی از اهداف خود می‌رسید، برای خود هدفی تازه ترسیم کنید و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کنید. تا جایی که بتوانید دوباره کنترل زندگی خود را در دست بگیرید و زندگی خود را با اهداف و برنامه‌های گوناگون پر کنید تا دیگر زمان برای افکار منفی در مورد بدبختی و بی توفیقی نداشته باشید.

۵: شکرگذار باشید

اگر شما در مورد خودتان احساس تاسف و بدبختی داشته باشید، نمی‌توانید در مورد داشته‌های خود شکرگذار باشید زیرا غیر ممکن است حس خود دلسوزی و شکرگذاری را همزمان با هم داشت. اگر شما برای شکرگذار بودن تلاش کنید، احساس افسردگی شما کاهش خواهد یافت. اگر شما خود را مجبور کنید از افکار منفی دست برداشته و با خود بیندیشید که اتفاقات و سرنوشت‌های بدتر از آنچه برای شما پیش آمده هم وجود دارد، به تدریج از خود کم بینی شما کاسته می‌شود. اگر لازم شد فهرستی از چیزهایی که دارید و باید برای آنها شکرگذار باشید تهیه کرده و هر روز آن را مرور کنید تا به خود یادآوری کنید که چه چیزهای با ارزشی دارید و می‌توانست همه چیز خیلی بدتر از این باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه با شخصیت کمک گرا ارتباط برقرار کنیم؟

اول:

کمک گراها شدیدا مهربان هستند و عاشق کمک کردن به دیگران. اغلب برای کمک منتظر درخواست دیگران نیستند و به محض اینکه احساس کنند جایی حضورشان نیاز است درنگ نمی کنند. همیشه به فکر دیگران هستند. دیگرخواهی این افراد بر خود اولویت دارد به گونه ای که اول نیازهای دیگران را می بینند و سپس خود را. این افراد دوست دارند مشکلات دیگران را حل کنند و برای این کارشان مورد توجه و قدردانی قرار گیرند. کمک گراها بسیار مهمان نواز، خونگرم و دوست داشتنی هستند. آن ها دوستان بسیاری دارند، خوش قلب، احساساتی، دلسوز و سخاوتمند هستند.

دوم:

نحوه ارتباط موثر با افراد امدادرسان:

– با امدادرسان ها مهربان باشید. از کارهایشان قدردانی کنید.

– کمک گراها در دایره توجه قرار دارند. در ارتباط با یک فرد کمک گرا بی توجه و غافل نباشید چون سریع ناراحت می شوند و غصه می خورند.

– حساس هستند. مواظب باشید به احساسات آنها خدشه وارد نشود.

– از آن ها، خوبی ها و نکات مثبتشان جلوی جمع تعریف و تمجید کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

بُعد مثبت: برونگرا، خوش قلب، معاشرتی، اهل جمع و گروه، مسوولیت پذیر و بسیار دست و دلباز و تعارفی است. بُعد منفی: بسیار دگرخواه است و خود را فدای دیگران می کند. دائم به نیازهای دیگران توجه دارد و می خواهد نیازهای آنان را حل کند. گاهی در این مسیر افراطی عمل می کند.

چگونه با نوشتن هیجاناتمان را تخلیه کنیم؟

هرگونه به اشتراک گذاشتن تجربیات می تواند خاصیت درمانی داشته باشد، حتی اگر در قالب هنر یا موسیقی باشد. نوشن که دیگر جای خود دارد. البته برای این کار نیازی نیست که نویسنده یا شاعر باشید. همچنین تحقیقات نشان میدهد که روی کاغذ آوردن اتفاقات آزاردهنده، به شکل قابل توجهی بر سلامت جسمی روانی اثر مثبت میگذارد. در این چگونه درباره این تخلیه هیجانی با شما بیشتر صحبت میکنیم .

۱-هرچه میخواهد دل تنگت بنویس

اتفاقات روزمره زندگی تان را بنویسید. نوشتن روزمرگی ها از روزمرگی پیشگیری می کند. اگر موضوعی ذهن شما را درگیر کرده یا موجب تشویش و نگرانی تان شده، روی کاغذ آوردن آن کمکتان می کند زودتر آرام شوید.

۲-ورود ممنوع، حتی شما دوست عزیز

برای نوشتن جایی را انتخاب کنید که مزاحمی در کنارتان نباشید. منظور از مزاحم، هم اشیاست و هم اشخاص! شرایط فیزیکی، گرما

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

یا سرمای محیط، نور ناکافی و حتی وجود انسانهای کنجکاو می تواد مانع لذت بردن کامل از شرایط نوشتن باشد. قطعا نوشتن در جایی که مدام یک نفر روی برگه شما سرک می کشد نه تنها آرامتان نمی کند بلکه موجب نا آرامی و پریشانیتان می شود.

۳-هیچ ترتیبی مجوی

موقعی که می نویسید نگران غلطهای املایی، دستوری یا شیوایی جمله ها نباشید .کلمه بنویسید، عبارت یا جمله، فرقی نمی کند، مهم اینست که بنویسید. اگر خط تولید کلمه ذهنتان متوقف شد و نتوانستید چیزهایی که توی ذهنتان است روی کاغذ پیاده کنید، همان قبلی ها را تکرار کنید. این کار موجب فروریختن این سد ذهنی می شود.ممکن است لازم باشد که هرروز بنویسید اما اگر بتوانید برنامه تخلیه هیجانیتان را طوری تنظیم کنید که روزانه به آن بپردازید، تاثیر بهتری خواهد داشت.

طوری زمانبندی کنید که بعد از نوشتن چند دقیقه ای زمان داشته باشید تا بتوانید آنچه نوشته اید مرور کنید و به بازسازی خوتان بپردازید.

۴-اصل و فرع با هم

موقع تمرین نوشتن برای تخلیه هیجان، درباره هیجانتان بنویسید. هم هیجان منفی یا مثبت را توضیح دهید و هم حس خودتان را درباره اتاقی که افتاده است .در اعماق روح شما احساسات زیادی وجود دارد، وظیفه شما اینست که به اعماق روانتان سفر کنید و احساساتی را که پنهان شده اند پیدا کنید. موقع نوشتن خودسانسوری نکنید، به احساسات منفی تان هم اجازه ظهور دهید فقط مراقب باشید بیش از حد به آنها بها ندهبد! نوشتن احساسات منفی و مثبت یک هیجان علاوه بر اینکه آرامش بخش است، به شما کمک می کند دید همه جانبه ای از مسئله ای که با آن مواجه شده اید پیدا کنید. وقتی همه تکه های مسئله را کنار هم می چینید از خودتان بپرسید: این مسئله چه ارتباطی می تواند با اتفاقات دوران کودکی من داشته باشد؟ با آینده چطور؟

داستان بسازید و اتفاقی که برایتان افتاده و به کمک نوشتن توانسته اید همه زوایای آن را شناسایی کنید را در قالب داستان قرار دهید. همه چیز معنادار تر نشد؟

موق باشید!

۵-دردا که راز پنهان خواهد شد آشکارا

یکی از عواملی که شاید باعث ننوشتن احساسات شما شود، ترس از فاش شدن آن بخش از هویت شماست که دوست ندارید کسی از آن خبر داشته باشد. یک راه حل ساده انتخاب دفتر مناسب است. هرچقدر دفتری که انتخاب می کنید ساده تر باشد و کمتر جلب توجه کند، اسرارتان بهتر حفظ می شود. البته در صورتی که نخواهید هفته ها، ماهها و یا حتی سالها بعد دوباره به نوشته هایتان مراجعه کنید میتوانید بعد از تخلیه هیجاناتتان، تمام چیزهایی که نوشته اید را پاره کنید، بسوزانید یا به هر روش دیگری از بین ببرید.

۶-حس قریب غم

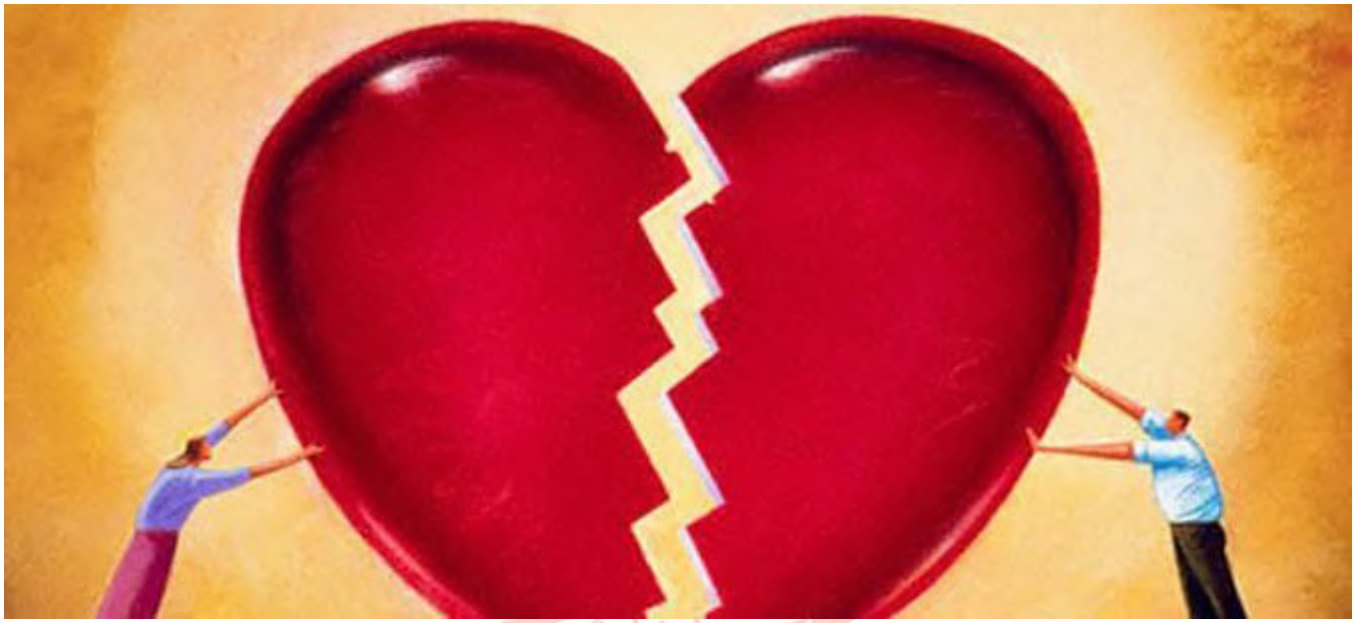
بعد از اینکه نوشته تان تمام شد، قطعا غم و اندوه به سراغتان می آید.

زود قضاوت نکنید و بی خیال تخلیه هیجانی نشوید. هیچ جراحی بدون درد و خونریزی ممکن نیست. تنها عارضه جانبی تخلیه هیجانی همان حزن بعد از نوشتن است که زود ناپدید می شود. تحقیقات نشان میدهد که این حالت معمولا پس از یک تا دو ساعت

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

از بین میرود. تخلیه هیجانی شبیه همان آمپولی است که بیشتر ما در زمان کودکی از آن فراری بودیم و به اصرار و با اشک زیر بار آن میرفتیم.

چگونه ببخشیم؟



یکی از سخت ترین چیز هایی که از ما انسان ها خواسته می شود که انجام دهیم، پاسخ پلیدی ها با مهربانی و بخشش نابخشودنی ها است. ما عاشق خواندن داستان هایی هستیم که در آنها عشق جای نفرت را می گیرد؛ اما وقتی که خودمان شخصا در همان موقعیت قرار می گیریم و از ما تقاضا می شود که ببخشیم، اولین واکنش ما این است :خشم، کینه، اضطراب، نفرت، انتقام و اجرای عدالت. تمامی مطالعات و تحقیقات یکی پس از دیگری نشان می دهند که رمز داشتن عمر طولانی و سلامت جسم، پرورش توانایی گذر از دل شکستگی های پیشین و رها شدن از بند احساسات منفی است.

می خواهید که عمر طولانی و یک زندگی شاد داشته باشید؟ نابخشودنی ها را، ببخشید. در واقع این بزرگترین لطفی است که می توانید در حق خودتان بکنید .دشمن شما ممکن است که بخاطر تمام دردها، ناراحتی ها و رنج هایی که عمدتاً در زندگی به شما تحمیل کرده است، لیاقت بخشیده شدن را نداشته باشد، اما شما لیاقت یک زندگی شاد و آرام را دارید و به همین دلیل نباید اجازه دهید که ذره ای از آن پلیدی ها دوباره در وجود شما رخنه کند و همچنان به آزار و رنج شما ادامه دهد. گذشته را رها کنید و با لبخند به سوی زیبایی های پیش رو اوج بگیرید. گفتنش آسان است، اما چگونه ممکن است؟ در ادامه مطلب با ما همراه شوید.

۱- **درک کنید که احساس نفرت و کینه نسبت به فردی که شما را رنجانده است، ذره ای او را آزار نخواهد داد .**احتمالش هست که آن فرد یا دشمن شما به دنبال زندگی خودش رفته باشد و حتی به شما فکر هم نمی کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲- **به یاد داشته باشید که بهترین انتقام از دشمن، داشتن یک زندگی شاد و موفق است .**آیا می خواهید که با فردی که سعی در نابودی زندگی شما کرده است، بی حساب شوید؟ به او، به خودتان و به دنیا نشان دهید، که تمام موانعی که در سر راه موفقیت شما ایجاد کرده اند، به اندازه کافی برای ناتوان کردن و نابودی شما مهم نبوده اند .

۳- **دریابید که دومین گزینه برای انتقام، تبدیل پلیدی ها به نیکی ها است .**کیمیاگری هنر تبدیل فلز کم ارزش به طلای ناب و گرانبها است. تمامی آن پلیدی ها را وسیله ای بدانید برای قویتر کردن خود و رسیدن به موفقیت. حتی بدترین اتفاقاتی که در زندگی برای ما رخ می دهند، از دو حالت خارج نیستند: یا ما را نابود می کنند یا قویترمان می کنند. حالا که از تمام آن ناملایمات گذر کرده اید، بهتر است از این تجربیات برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.

۴- **لیستی تهیه کنید از تمام چیز های خوبی که از دل آن ناملایمات و تجربه های ناخوشایند بیرون آمده است .**احتمالا به اندازه کافی بر روی جنبه های منفی این تجربیات تمرکز کرده اید. از زاویه ی کاملا جدیدی به این مسئله نگاه کنید؛ جنبه مثبت قضیه!

اولین مورد ممکن است به دلیل تمرکز شما بر روی جنبه های منفی خیلی دیر به ذهنتان برسد، اما سعی کنید ۱۰ نتیجه مثبتی که حاصل این ناگواری بوده است را روی کاغذ بنویسید .

۵- **به ناجی ها فکر کنید» .**فرد راجرز» می گوید که در زمان کودکی هنگام دیدن مصیبت ها و بلایا در اخبار بسیار آشفته و ناامید می شدم. اما روزی مادرم به من گفت:

- شما هم بهتر است در میان تمام آن تجربیات کابوس مانند خود به ناجی ها فکر کنید .به کسانی که در تمام آن شرایط سخت شاید حتی برای لحظه ای ناجی شما بوده اند و دست شما را در ناملایمات گرفته اند. به مهربانی و سخاوت آنها فکر کنید و از آنها بیاموزید .

۶- **به خودتان سخت نگیرید .**اگر مدت هاست که با این مشکل دست و پنجه نرم می کنید، بهتر است بدانید که راندن این قایق در مسیر جدید نیاز به زمان دارد. در حالی که سعی می کنید خود را از میان مرداب ها و باتلاق ها بیرون بکشید و از مسیر سرزمین درد های کهنه دور شوید، ممکن است اشتباهاتی هم بکنید. خودتان را ببخشید. به خودتان سخت نگیرید، صبور باشید و مهربانی به خرج دهید. زخم های عمیق احساسی برای التیام نیاز به زمان دارند. همین که در مسیر درست در حرکت باشید هر چند که این حرکت کند و آرام باشد در نهایت به مقصد خواهید رسید. سعی کنید در این راه سخت خود را قوی و سلامت نگه دارید. ورزش کنید، غذای سالم بخورید و خوب استراحت کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۷- **معنی واژه بخشش را به زبان «آرامی» بیاموزید .**واژه بخشش در زبان «آرامی» معنای باز کردن گره و رها شدن را می دهد. سریعترین روش برای رها شدن از دست دشمن و تمام احساسات منفی مرتبط، بخشیدن است. تمام زنجیرها و گره های موجود را باز کنید و خود را از زندان پلیدی های آن فرد، نجات دهید. نفرت شما را به شخصی که مسئول درد های شما است، گره می زند و بخشش به شما این توانایی را می دهد که از او و تمامی درد و رنج ها دور شوید .

۸- **یاد بگیرید که چگونه بین اعتماد و قدرت تعقل خود تعادل برقرار کنید .**این یک واقعیت است که تمامی انسان ها قابل اعتماد نیستند. خاطرات دردآور گذشته از شما در برابر آسیب های پیش رو محافظت می کنند. رز سوییت (Rose Sweet) در کتابش می نویسد» :نبود اعتماد گاهی به دلیل شناخت کمبودهای موجود در اطرافیان است«.

- بخشش به معنای قبول رفتار بد دیگران نیست. اگر شما مجبور به ادامه ارتباط با شخصی هستید که به شما بدی کرده است و تنها به یک عذرخواهی نصف و نیمه بسنده کرده و همچنان به رفتار بد خود ادامه می دهد، هیچ چیزی نمی تواند باعث شود که به چنین فردی اعتماد کنید. این شخص به نظر نمی رسد هیچ وقت بتواند قابل اعتماد باشد. فاصله خود را با این شخص حفظ کنید. از آنجایی که عذاب کشیدن به دلیل رفتار های بد این فرد بی فایده است، نباید خودتان را قربانی و هدف رفتارهای بد او قرار دهید. فقط تصدیق کنید و به راه خود ادامه دهید.
- فرد گناهکاری که قصد آشتی کردن دارد باید این کار را به خوبی انجام دهد: یک عذرخواهی صادقانه، قول عدم تکرار رفتار و اعمال بد گذشته، جبران کردن و کمی زمان که خودش را ثابت کند. اگر رفتار بد او دوباره تکرار نشد، بهتر است به یاد داشته باشید که به هر حال بخشیدن او لطفی است که به خودتان می کنید.
- جز در مواردی که فرد مقابل به خاطر رفتار بد و کار های بدی که در حق شما کرده است احساس پشیمانی کند، ما خودمان باید از قدرت تعقل و آگاهی خود برای جلوگیری از تکرار آسیب ها استفاده کنیم. باید تا جای امکان از چنین شخصی دوری کنیم. از قدرت تعقل و خِرد خود استفاده کنید تا بتوانید مرز بخشش و ادامه ارتباط و دوری جستن از افراد پلید اطراف خود را تشخیص دهید. گاهی بعضی افراد از آسیب رساندن به دیگران لذت می برند .

۹- **داستان گویی را متوقف کنید .**درست در همین هفته گذشته چند بار این داستان را که چگونه از شخصی ضربه خورده اید و دلتان شکسته است را تکرار کرده اید؟ چند بار در روز به این قضیه فکر می کنید؟ این همان سدی است که دائما در سر راه شما برای گذر از وقایع تلخ گذشته قرار می گیرد. علاوه بر این با بخشش و گذشت از این موضوع به خودتان، خانواده و دوستانتان نیز لطف می کنید. افکار، احساسات و گفتار منفی، چه از لحاظ روحی و ذهنی و چه از لحاظ فیزیکی و احساسی، افسرده کننده هستند .

۱۰- **داستان را از زبان شخص مقابل خود تعریف کنید .**در واقع تصور کنید که شما همان فردی هستید که به شما صدمه زده است. از لفظ »من» استفاده کنید و داستان را از جانب آن شخص بیان کنید. شما احتمالا نمی دانید که دقیقا در زمانی که آن اتفاقات افتاده است، در سر شخص مقابل چه گذشته است اما وانمود کنید که می دانید و تنها داستان منطقی که به ذهنتان می آید را بازگو کنید. با دوست خود یا حتی آن شخص بنشینید و داستان را در حالی که به سختی خود را جای شخص مقابل قرار داده اید

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

بیان کنید. مهم است که تمامی این اتفاقات را به صورت زبانی و بلند بازگو کنید و نه فقط در ذهن خودتان. بهتر است از قبل بدانید که انجام این تمرین چندان ساده نیست اما بسیار مؤثر و قدرتمند است. تمایل شما برای بازگو کردن داستان از جانب شخص مقابل، نیازمند خواست و تلاشی است که در جهت بخشش فرد مقابل انجام می شود .همچنین بهتر است بدانید که این مرحله تناقضی با گام پیشین ندارد، بلکه حالا شما سعی در تغییر زاویه دید خود برای تعریف داستان دارید که به کُل داستان شما را تغییر می دهد .

۱۱- **طرز تفکر و واکنش خود را تغییر دهید .**از این به بعد سعی کنید که هرگاه به یاد اعمال پلید دشمن خود افتادید، به جای استفاده از کلمات منفی و تقویت حس کینه، برای او بهترین ها را بخواهید و آرزو کنید که بزودی رفتار کودکانه خود را کنار بگذارد و انسان بهتری شود .این کار دو مزیت عمده دارد: اول اینکه تمام آن احساسات اسیدی نفرت و کینه را (که از درون سعی در خوردن و نابود کردن ظرف خود یعنی شما را دارند)، خنثی می کنید دوم اینکه تمام آن تاریکی هایی که وجود شما را فرا گرفته اند با این کار مانند طلوع آفتاب محو می شوند و تمام آن احساسات منفی نفرت و کینه در درون شما تبدیل به حس دلسوزی می شود. این کار ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد و در ۱۵ تا ۱۵۰ بار اول پوچ، بی معنی، مصنوعی و حتی تظاهر و ریا تلقی شود اما در صورت ادامه به دلیل تاثیر تلقینی، این حس واقعی می شود و در نهایت تبدیل به یک عادت می شود .

۱۲- **قدم در دنیای واقعی بگذارید .**در حالی که نفرت و پلیدیِ حاصل از رنجش، تمام وجود و دنیای شما را فرا گرفته است، دنیای اطراف بی آنکه متوجه درد و رنج و احساس شما شود به حرکت خود ادامه می دهد. بله دنیای اطراف و قافله عمر در حرکت است؛ برای هیچ چیز و هیچ کس هم لحظه ای درنگ نمی کند و باز نمی ایستد. خود را از دنیای سراسر نفرت خود بیرون بکشید و قدم در دنیای واقعی بگذارید. دنیایی که در آن همه کم و بیش صدمه می بینند، نابود می شوند یا دوباره روی پای خود می ایستند و به زندگی ادامه می دهند .دشمن شما نیز از این قاعده مستثنی نیست. روزگار طعم تلخ و شیرینش را به همه می چشاند. بهتر است که بیش از این خود را درگیر تلخی ها نکنید و روی شیرینی های زندگی تمرکز کنید .

نکات

- تمام انرژی ذهنی خود را برای تصور زندگی جدیدی که آرزویش را دارید بگذارید .خودتان را آزاد و به دور از درد ها و رنج هایتان تصور کنید .
- از دوستان و خانواده کمک بگیرید از آنها بخواهید که تجربیات مشابه خود را در بخشش دیگران برایتان بازگو کنند.
- احمق نباشید! گاهی فردی سعی می کند که به دلایلی میانه شما را با فردی دیگر به هم بزند و در این میان آتش بیار معرکه می شود. خود را بازیچه چنین افرادی قرار ندهید و از قدرت تعقل خود برای تجزیه و تحلیل واقعی مسائل بهره ببرید.
- بخشش یک انتخاب است. وقتی که شما می گویید «نمی توانم آن فرد را ببخشم» در واقع دارید می گویید که «من انتخاب می کنم که آن فرد را نبخشم.» اگر جمله دوم را به کار ببرید احتمال اینکه زودتر گزینه بخشش را انتخاب کنید بیشتر است.
- بخشش واقعی بی قید و شرط است و هیچ توقع وانتظاری از طرف مقابل نخواهد داشت .نوع بخششی که در اینجا در موردش حرف می زنیم درواقع رها کردن خود از بند کینه ها و برگشتن به زندگی عادی است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- بخشش سخت است اما زندگی کردن با نفرت و کینه، سخت تر است. این احساس، با ایجاد استرس، افزایش اسید معده، افزایش ضربان قلب و تحریک مداوم اعصاب می تواند سلامت شما را به طور جدی تهدید کند.
- در صورتی که به تنهایی نتوانستید خود را از بند این احساسات منفی رها کنید حتما با یک روانپزشک صحبت کنید. گاهی همین که بتوانید درد هایتان را بدون قید و شرط برای شخصی ناشناس بیان کنید، به آرام شدن شما کمک می کند.

چگونه بحران های زندگی را پشت سر بگذاریم؟

گاهی شرایطی پیش می‌آید که برنامه عادی و طبیعی زندگی به هم می‌ریزد و دیگر اوضاع خانه و خانواده مانند روزهای قبل نیست. شاید آرامشی که همیشه در محیط خانه حکمفرما بوده، به تنش و مشاجره تبدیل شود یا شادی و خوشحالی اعضای خانواده جایش را به غصه و اندوه بدهد، اما اگر در این مواقع ندانیم چه کار باید کرد و چطور باید شرایط را کنترل کرد، ممکن است مشکلات بیشتر و جدی‌تری برایمان پیش بیاید.

به همین دلیل هم باید عاقلانه و منطقی با این مسائل که گاه شکل بحران به خود می‌گیرد، روبه‌رو شویم و آنها را طوری مدیریت کنیم که نه آثار منفی‌شان بر زندگی ما باقی بماند و نه خوشی‌ها را از ما بگیرد. البته اگر کسی چنین توانایی و قدرتی داشته باشد، مسلما بخوبی هم می‌تواند بحران‌های مختلف زندگی را پشت سربگذارد و دوباره به زندگی عادی برگردد.

طلاق و جدایی والدین، خیانت همسران به یکدیگر، نگهداری از پدر و مادر سالخورده، طی‌کردن دوران نوجوانی بچه‌ها و رسیدن زمان بلوغ آنها و حتی ازدواج یکی از بچه‌های خانواده هم می‌تواند شرایطی خاص به وجود آورد؛ شرایطی که اگر بدرستی مدیریت نشود، حتی ممکن است به شکل بحرانی جدی خانواده را درگیر کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

ما تنها می‌مانیم یا آنها؟

خیلی وقت‌ها، اعضای خانواده مجبور می‌شوند جدا از دیگران و کیلومترها دورتر از یکدیگر زندگی کنند. گاهی بچه‌ها ازدواج می‌کنند و با همسران‌شان به شهر یا کشور دیگری می‌روند.
گاهی هم خود فرد ناچار است برای ادامه تحصیل، ماموریت کاری یا هر دلیل دیگری مهاجرت کند و از خانواده‌اش دور شود. در چنین شرایطی معمولا فشار روانی زیادی به فرد وارد خواهد شد و او را حسابی به هم می‌ریزد.

احساس غم و افسردگی از اولین احساساتی است که فرد با آن روبه‌رو می‌شود و نمی‌تواند در برابرش مقاومت کند. او دلتنگ خانواده‌اش می‌شود و حتی اگر بعضی از اعضای خانواده هم همراهش باشند، باز برای کشور و دیگر اعضای خانواده‌اش دلتنگی می‌کند.

هزینه‌های سنگین کشوری که قرار است در آن زندگی کند هم می‌تواند عاملی باشد برای افزایش فشارهای روانی و استرس‌هایی که به فرد وارد می‌شود.

پس از این‌که مدتی بگذرد، عوامل استرس‌زای دیگری مانند دردسرهای پیداکردن کار و خانه مناسب و ارتباط برقرارکردن با دیگر افراد جامعه هم می‌تواند برای آنها مشکل‌ساز شود. در چنین شرایطی اما توصیه می‌شود قبل از مهاجرت و ترک شهر یا کشور بخوبی درباره تمام جوانب این کار فکر کنید و همه چیز را به طور واقعی بسنجید تا پس از رفتن به مقصد، پشیمان نشوید.

همچنین خوب است قبل از شروع کارها، درباره شهر و کشور جدید، فرهنگ مردم و وضع کار و زندگی اطلاعات مناسبی کسب کنید و درباره خوبی‌ها و بدی‌های آن واقع‌بین باشید.

یادتان باشد، خوش‌بینی بی‌دلیل و بیش از حد منطقی می‌تواند دردسرهای بسیاری را برای‌تان فراهم کنید. پس با کسب اطلاعات دقیق و صحیح و با قبول واقعیت‌ها برای کارهای‌تان برنامه‌ریزی کنید.

بحران سالمندی

خیلی‌ها نگران افزایش سن‌شان هستند و از دوران سالمندی می‌ترسند. آنها حتی نمی‌خواهند فکر روزهای پیری را بکنند، تجربه‌کردن شرایط آن روزها که دیگر جای خودش را دارد. در حالی‌که سالمندی به خودی خود بد نیست و هیچ مشکلی هم ایجاد نمی‌کند. شاید نوع نگاه ماست که آن را تغییر می‌دهد؛ گاهی دوره‌ای شیرین و خوشایند می‌شود و گاهی زمان غصه و اندوه.

بعضی از افراد گاهی اینقدر از پیری و سالخوردگی می‌ترسند که حتی نمی‌دانند چطور باید خودشان را آماده آن دوران کنند. گاهی هم اطرافیان فرد سالمند دچار استرس می‌شوند و فکر می‌کنند نگهداری از سالمند مشکلی غیرقابل حل است.

در حالی‌که سالمندی و افزایش سن به خودی خود استرس و نگرانی ندارد و براحتی دیگر دوران‌های زندگی سپری می‌شود؛ بنابراین باید بپذیریم سالمندی هم دوره‌ای از زندگی است که لزوما هم همراه با افسردگی نخواهد بود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

این دوره هم باید فعالانه بگذرد و به هیچ عنوان افزایش سن نباید بهانه‌ای باشد برای خانه‌نشینی و بی‌تحرکی.زندگی امیدوارانه، تحرک و فعالیت جسمی، معاشرت با دوستان و انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی همگی از راهکارهایی است که می‌تواند هم به فرد سالمند کمک کند و هم به اطرافیان او.

دختر و پسر دم‌بخت

با این‌که ازدواج و تشکیل خانواده از اتفاقات خوب و شیرین زندگی است، اما می‌تواند موجب نگرانی و استرس خانواده‌ها هم بشود.درست است که معمولا از اتفاقات ناگوار و ناخوشایند زندگی انتظار نگرانی و اضطراب را داریم، اما ازدواج هم با همه خوبی‌هایش می‌تواند افراد را نگران کند.

زمانی که دختر و پسر به یکدیگر دل می‌بندند و آماده ازدواج می‌شوند، همه چیز برایشان شیرین و لذت‌بخش خواهد بود، اما زمانی که این شور و هیجان از بین می‌رود، استرس و نگرانی جای آن همه لذت و خوشی را خواهد گرفت؛ البته اگر بموقع هم به فکر برطرف‌کردن این اضطراب نباشند، عوارض آن حتی پس از ازدواج هم دست از سرشان برنمی‌دارد و می‌تواند زندگی مشترک آنها را از همان روزهای اول با مشکل مواجه سازد.

بعضی وقت‌ها، دختر و پسر جوان از همان روزهای نخستین به طلاق و جدایی فکر می‌کنند و با ترس از این اتفاق، نگرانی‌شان را افزایش می‌دهند. گاهی مسائل مالی و هزینه‌هایی که در زندگی مشترک پیش می‌آید، زمینه‌ساز تنش و اضطراب است و ده‌ها اتفاق پیش‌بینی نشده دیگر که می‌تواند آنها را نگران و عصبی سازد.

به طور کلی، تغییر زندگی مجردی و پا گذاشتن به دوران تاهل و زندگی مشترک همراه با فردی دیگر، استرس‌ها و نگرانی‌های خاصی را به همراه دارد که نباید نادیده گرفته شود. در حقیقت، پاک‌کردن صورت مساله راه‌حل خوبی نیست و باید به فکر برطرف‌کردن این مشکلات باشید.

بحران بلوغ

یکی از دوره‌های بحرانی زندگی برای هر یک از افراد، دوره بلوغ است. دوره‌ای که بارها درباره آن صحبت شده و روان‌شناسان و متخصصان به حساسیت آن اشاره کرده‌اند.

البته فرقی هم ندارد فرزندتان دختر باشد یا پسر، چون در هر حال زمانی که آنها به سنین بلوغ می‌رسند و با مشکلات خاص این دوره روبه‌رو می‌شوند، نگرانی‌های پدر و مادر هم بیش از پیش به چشم می‌آید.

دوستانی که بچه‌ها در این دوران انتخاب می‌کنند و شاید خیلی مطابق سلیقه پدر و مادر نباشد، گرایش به مد و خودنمایی که باعث می‌شود آنها بیش از پیش به وضع ظاهری‌شان توجه داشته باشند و وقت زیادی را صرف این کار کنند، بی‌انگیزگی و درس

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نخواندن‌هایی که می‌تواند حسابی فکر والدین را مشغول کند، ارتباطات و دوستی‌هایی که در خانواده‌ها و فرهنگ ما خیلی قابل پذیرش نیست، ولی گاهی نوجوانان می‌خواهند آن را تجربه کنند و با افرادی از جنس مخالف آشنا شوند و...

همگی از مواردی است که موجب نگرانی پدر و مادر و بحث با نوجوانان‌شان می‌شود .بنابراین طبیعی است که پس از این بحث‌ها و مشاجرات، بلوغ هم شکل بحران به خود بگیرد و وضع آرام خانواده را تغییر دهد.

در چنین مواقعی اگر پدر و مادر ندانند شیوه برخورد صحیح با نوجوان چیست و چطور باید روال زندگی را به قبل برگرداند، ممکن است اتفاقات ناخوشایندی برای‌شان پیش بیاید .اتفاقاتی که شاید تصورش هم برای آنها سخت باشد، اما ممکن است پیش بیاید؛ فرار از خانه یا خودکشی و ده‌ها اتفاق ناگوار دیگر که می‌تواند در این سنین خانواده‌ها را درگیر کند.

با این حال، اگر پدر و مادر بتوانند طوری رفتار کنند که دوره بلوغ اصلا به بحران تبدیل نشود و از آن براحتی بگذرند، هیچ‌یک از این مشکل‌ها هم ایجاد نخواهد شد. آنها باید به فرزندان‌شان اعتماد کنند و در هر شرایطی آنها را بپذیرند .

این نگرانی‌ها منطقی است

فکر نکنید فقط شما هستید که نگران ازدواج‌تان می‌شوید و می‌خواهید درباره درست یا غلط بودن انتخاب‌تان اطمینان حاصل کنید.این نگرانی طبیعی است و نمی‌تواند نشانه بیماری خاصی باشد، بلکه هر یک از افرادی که به صورت منطقی درباره ازدواج و انتخاب همسر مورد نظرشان فکر می‌کند، همین وضع را تجربه خواهد کرد.

البته این مطلب به این معنی نیست که کاری به کار این استرس‌ها نداشته باشید و بگذارید هر طور می‌خواهد، پیشرفت کند. بلکه خوب است با مراجعه به مشاوران خانواده، بهترین راه حل را پیدا کنید تا هم نگرانی‌تان کمتر شود و هم از درست بودن انتخاب‌تان مطمئن شوید.

مطمئن باشید در این شرایط اگر اضطراب‌تان غیرطبیعی باشد، مشاوره می‌تواند برای حل آن به شما کمک کند.

تولد نوزاد هم می‌تواند بحرانی باشد

به نظر می‌رسد زن و مرد جوان تا قبل از تولد فرزندشان هیچ مشکلی نداشته و زندگی را بخوبی و خوشی سپری می‌کردند؛ اما از همان روز اول تولد نوزاد، همه چیز به هم می‌ریزد.

شب بیداری‌ها و خستگی مادر و پدر، آنها را بی‌حوصله و کم طاقت می‌کند. برای همین هم به محض این‌که کوچک‌ترین مشکلی پیش بیاید، آنها آماده بحث و مشاجره هستند.

از طرف دیگر، به محض بروز کوچک‌ترین مشکلی پدر و مادر نگران سلامت فرزند کوچک‌شان می‌شوند و نمی‌دانند چه کار باید کرد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

این موضوع هم می‌تواند وضع خانواده را به هم بریزد و آنها را دچار تنش کند.

بعضی وقت‌ها هم پدر و مادر یکدیگر را مقصر می‌دانند و وقتی کودک بیمار می‌شود یا مشکلی دارد، فکر می‌کنند بی‌توجهی یکی از آنها باعث بروز این همه مشکل شده است.
تولد بچه‌های دوم و سوم شرایط را بدتر هم می‌کند. حالا شاید پدر و مادر تجربه بیشتری به دست آورده باشند؛ اما بچه‌های بزرگ‌تر به این راحتی حاضر به پذیرش خواهر و برادر جدیدشان نمی‌شوند.

آنها نمی‌توانند حضور فرزند دیگری را تحمل کنند و می‌ترسند مادر یا پدر، آنها را فراموش کنند. برای همین حتی ممکن است تصمیم بگیرند به فرزند کوچک‌تر صدمه بزنند یا کاری انجام دهند که خودشان را پیش پدر و مادر عزیزتر کنند.

در چنین شرایطی، اگر بخواهید با بچه‌های بزرگ‌تر بحث کنید خیلی نتیجه نخواهید گرفت؛ بویژه زمانی که بچه‌ها کوچک هستند و نمی‌توانند شرایط را درک کنند. پس بهتر است به جای بحث و توضیح، به بچه‌ها محبت بیشتری کنید و برخوردتان طوری باشد که آنها احساس تنهایی یا نادیده گرفته شدن نکنند.

100% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه بر تنبلی غلبه کنیم؟

آن را تنبلی، سستی، بی عرضگی، بیکاری یا هر چیز دیگری بنامید اما ایده انجام ندادن کاری در زمان لازم، اغلب نشانه ای از ضعف یا طفره رفتن تلقی می شود .گاهی اوقات تنبلی زمانی رخ می دهد که از رو به رو شدن با چیزی مانند یک کار خسته کننده منزل یا رو به رویی مشکل با یک نفر اجتناب می کنید. سایر اوقات احتمالاً به این دلیل است که شما گرفتار بوده و تصور می کنید انجام این کار به یک گروه کامل نیاز داشته و از شما به تنهایی از پس آن برنمی آید و زمان هایی وجود دارد که نباید مزاحم شما شد. در هر شرایطی، این یک ویژگی پسندیده نیست .

قسمت اول : فکر خود را مرتب کنید .

۱- **مشکل اصلی را متوجه شوید .**هر بار با شروع تنبلی اندکی عقب رفته و یک ارزیابی از اتفاقات واقعی داشته باشید. تنبلی یک نشانه کلی است نه به تنهایی یک مشکل. علت کم انگیزه بودن شما چیست؟ آیا خسته هستید، مشغول، ترسیده، دلخور یا به سادگی بی انگیزه و بی حرکت؟ به احتمال زیاد، مشکل بی تحرکی ساده تر از آن است که می پندارید و ساده تر از تصورات خود، می توانید بر آن غلبه کنید .

- عامل نگهدارنده هر چه که باشد، برای غلبه بر آن بهترین تلاش خود را به عمل آورید. در اغلب موارد، یک مشکل یا جزییاتی خاص است. یافتن دلیل تنها راه نشانه گیری آن است. پس از نشانه گیری و یافتن، می توانید به نحوی مؤثر با آن کنار بیایید .

۲- **بر مشکل واقعی تمرکز کنید .**اکنون که به دلیل تنبلی خود می اندیشید، بر آن تمرکز کنید. شاید این عمل، راه حل سریع مورد نظر شما نباشد اما دائمی است. موارد زیر را در نظر داشته باشید :

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- در صورت خسته بودن، زمانی را به تمدد اعصاب اختصاص دهید. هر کسی به زمان استراحت نیاز دارد. در صورت نداشتن وقت کافی در برنامه برای این کار، باید قدری از خود گذشتگی کنید اما نتیجه حاصله از آن بسیار بهتر خواهد بود .
- در صورت مشغول بودن، یک قدم به عقب بردارید. چگونه می خواهید مشکل پیش رو را ساده کنید؟ آیا می توانید آن را ریز کرده و کوچکتر کنید؟ آیا می توانید لیستی از اولویت ها تهیه کرده و یک یک به سراغ آنها بروید .
- در صورت ترسیدن، از چه چیزی می ترسید؟ مسلما کاری است که آرزو می کنید، آن را انجام داده بودید. از رسیدن به توانایی های خود می ترسید؟ در نهایت، از رسیدن به اهداف خود ناراضی خواهید بود؟ چگونه می توانید این ترس را غیر منطقی ببینید .

- در صورت دلخور بودن، شاید تنها پاسخ، زمان باشد. اندوه، ناراحتی و همه آن احساس های منفی به آرامی خواهند رفت. زخم های ما برای بهبود به زمان نیاز دارند .شاید وارد کردن فشار کمتر به خودتان برای دلخور نبودن، کاتالیزوری برای تغییر مورد نظرتان باشد .
- در صورت بی انگیزگی، چه چیز را در امور روزمره خود می توانید تغییر دهید؟ آیا می توانید خود را در محیطی متفاوت قرار دهید و یا اینکه شیطان ذهنی، شما را به تسخیر درآورده است؟ چگونه می توانید خود را به زندگی روزمره مرتبط بدانید؟ به حواس خود فکر کنید. موسیقی، غذا، بینایی، صداها و غیره .

۳- **مرتب شوید و سازماندهی کنید .**درهم و برهم بودن اطراف ما، حتی فقط از لحاظ بصری، می تواند مانعی بزرگ در راه مهارت ها و توانایی های ما باشد. هر چیزی را که می تواند سازماندهی شود، سازماندهی کنید. چه این مورد میز شما باشد، چه خودرویتان، همه خانه تان، یا روال روزمره تان، آن ها را تصفیه و پالایش کنید .

- موارد بسیاری در ناخودآگاه ما وجود دارد که آنها را به حساب نمی آوریم. چه رنگ ناخوشایند یک قاب یا مقدار نامناسب نور یا به نوعی عدم تعادل در روش، شکل یا فرم باشد. با سازماندهی کردن آنها، از آن مانع کوچک ولی قوی رها شوید .

۴- **حرف زدن خود را تحت نظر بگیرید .**گاهی اوقات رفتار باعث فکر و گاهی فکر باعث رفتار می شود. پایگاه های تحت پوشش خود را دریافته و از گفتگوی درونی منفی خلاص شوید. فکر «خدایا من خیلی تنبلم. آخ. بی ارزش!» شما را به جایی نخواهد رساند. بنابراین، آن را متوقف کنید. شما تنها کنترل تیک تاک ساعت روبروی چشمان خود را در دست دارید .

- پس از هر بار دیدن عمل ناکافی از خود، آن را به یک موضوع مثبت تبدیل کنید. «صبح خیلی آهسته ای بود اما الان وقت بلند شدنه. بعد از ظهر، الان، باید به کارام برسم!» تعجب خواهید کرد که این موج مثبت ذهنی، دید شما را تغییر خواهد داد .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۵- **آگاهی و توجه را تمرین کنید** .بسیاری از ماها، برای بو کردن یک گل توقف نمی کنیم. ما حجم یک وعده غذایی فوق العاده را کم می کنیم، تنها برای خوردن دسر ،نوشیدن شراب، خوابیدن با شکمی بسیار پر. ما اغلب به جای زندگی کردن در لحظه فوق العاده اکنون، به اتفاق بعدی فکر می کنیم. با شروع زندگی کردن در لحظه، سود بردن از لحظه آغاز خواهد شد .

- دفعه بعد هنگام صحبت از گذشته یا آینده، خود را به زمان حال بیاورید. چه علت خروج از زمان حال صحنه اطراف شما باشد، چه غذای روی چنگالتان، چه موسیقی پیچیده در گوشتان، نشان دهید که زندگی کردن و راه رفتن روی کره زمین چقدر لذت بخش است. گاهی اوقات توقف و کم کردن سرعت، به ما انرژی کافی برای برگشتن و مرور موارد دور ریخته می دهد .

۶- **به مزایا فکر کنید** .بسیار خب، ما شما را بر زمان حال متمرکز کردیم. اکنون بیایید بر زمان حال بهتری تمرکز کنیم. چه اتفاقی می افتد اگر از زمان حال سود ببرید؟ چه اتفاقی می افتد اگر به جای گذراندن صبح در تخت، بیدار شده و یوگا کار کنید، کار خود را تمام کنید یا یک صبحانه عالی بپزید؟ چه اتفاقی می افتد اگر عملا برای ۶ماه آینده، هر روز صبح این کار را تکرار کنید؟

- اتفاقی که می افتد، شگفت آور خواهد بود. اجازه دهید این ایده های مثبت، کنترل افکار شما را به دست گیرند و مطمئن باشید به محض عادت شدن این موضوع، همه چیز به همان اندازه آسانتر خواهد شد .

قسمت دوم : فعال شدن

۱- **روی تخت بپرید** .مطالعات به ما می گویند که تخت، برای ما دکمه چرت زدن است. شما احساس می کنید از دراز کشیدن در تخت و لذت بردن از گرمای پتو سرحال می آیید اما در واقع اتفاقی که می افتد عکس این است و در واقع در طول روز خسته تر می شویم .در عوض، روی تخت بپرید! ذهن شما، سرنخ هایی را که بدنتان به آن می دهد، دنبال می کند. در صورت بیرون پریدن از تخت، باید برای رفتن آماده و مشتاق باشید .

- در صورت توانایی، واقعاً روی تخت بپرید. گردش خون خود را بهبود بخشید. شاید این آخرین کاری باشد که بخواهید انجام دهید اما در صورت اجبار خود به انجام این کار، پس از آن بسیار سرزنده خواهید بود .

۲- **اهداف دست یافتنی داشته باشید** .با تنظیم برخی از اهداف ارزشمند و همچنین دست یافتنی برای خود، چیزی برای منتظر ماندن دارید. اهدافی انگیزه بخشی انتخاب کنید که نیازمند بیشترین استعداد ها و مهارتهای شما باشد. لیستی از کارهای ضروری بزرگ و کوچک تهیه کرده و آنها را بر حسب زمان مورد نیاز برای انجام و اهمیت آنها برای شخصیت تان دسته بندی کنید .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- تهیه یادداشت روزانه برای اهداف و فعالیت ها با ذکر دقیق عوامل کمک کننده و بازدارنده را به عنوان بخشی از کار عملی خود برای بهبود شخصیت، انجام دهید .
- یک چشم انداز کلی برای تمام اهداف و آرزوهای خود در نظر بگیرید. خلاق بوده و از تصاویر، مقاله های مجلات و غیره، روی یک تخته استفاده کنید. چنین تخته ای را می توانید به عنوان یک نقشه کلی برای اهداف و آرزوهای خود استفاده کنید . پس از هر روز کار کردن، به تخته تصورات خود نگاه کرده و بر جایگاه مورد نظر خود تمرکز کنید. این کار یک انگیزه برای شروع روز به شما داده و شما را به سمت هدف هایتان هل می دهد.

- هر کسی تخته نقشه اهداف و آرزوها را جالب نمی بیند. راه های مختلف دیگری نیز وجود دارد: مانند نقشه ذهنی، نوشتن، ساختن یک جمله هدف و گفتن آن به دیگران، قول دادن در ملأ عام برای انجام کاری و غیره .

۳- **لیستی از علایق، اهداف و انگیزه های مورد علاقه خود تهیه کنید .**هم زمان با قوی شدن در این زمینه ها، کنترل کنید! نگه داشتن اهداف در جلوی ذهن، در واقع نیاز به تمرکز بر آنها دارد و تهیه یک لیست از طریق کنترل ساده، می تواند شما را پرانرژی نگه دارد. کپی های کاغذ اهداف یا روال روزمره خود را در جاهای مختلف نگه دارید: روی یخچال حتی روی در اتاق خواب .آنها را در جایی نگه دارید که اغلب به آن نگاه کرده یا می روید .

- به محض تجمع اهداف، شما قادر به توقف نخواهید بود. شما به معنای واقعی کلمه، آنچه شما را وادار به حرکت می کند و آنچه برای آن کار شده است را دیده اید و از ادامه رفتن، احساس خوبی به شما خواهید کرد. از عدم انجام این کارها، احساس ناامیدی کرده و حس بدتری خواهید داشت .

۴- **مرتباً اهمیت و ارزش مشکل یا هدف را بازبینی کنید .**به محض تمرکز بر هدف یا حل و فصل مشکل، آن موضوع، بدون تلاش شما به طرز معجزه آسایی شما را راهنمایی نخواهد کرد. قسمتی از موفقیت در ورای داشتن یک هدف یا یافتن راه حل، بستگی به یادآوری چرایی اهمیت آن موضوع برای شما دارد. در صورت از دست دادن دید نسبت به مشکل یا هدف، پرت شدن حواس یا جایگزینی سایر اهداف و مشکلات آسان بوده و ادامه دادن راه به نظر بسیار مشکل (بیش از حد توان) نمایانده و به تنبلی اجازه غلبه می دهد. سنجش مرتب اهمیت و ارزش مشکل یا هدف به شما جهت تمرکز و تجدید نیرو کمک می کند. برخی چیزهایی که باید از خود بپرسید شامل :

- آیا این چیزی است که واقعاً می توانم نادیده گرفته یا برای مدت طولانی تری حل نشده باقی بگذارم؟
- آیا این موضوع را با کمک گرفتن از کسی یا نظر گرفتن از کسی می توانم بهبود بخشم؟
- آیا از دست یافت های صحیح برای حل این مشکل یا رسیدن به این هدف استفاده می کنم؟)گاهی زمان تغییر مسیر و پیروی از یک روش دیگر برای رسیدن به هدف فرا رسیده است .(

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- آیا در انتظاراتم کمال گرا هستم؟ (کمال گرایی منجر به تعویق شده و تعویق منجر به انجام ندادن کارها می شود چرا که هیچ چیزی هیچگاه به اندازه کافی خوب نیست .نتیجه نهایی؟ تنبلی به خاطر «همه چی سخته» مستقر می شود. از افتادن در این مارپیچ بد طینت، با انجام دادن بیشترین تلاش خود، به جای تمرکز بر دید »هیچی مگر کامل آن»، رها شوید (.

۵- **به خود بگویید شما می توانید کاری انجام دهید .**عمل، همه چیز را تغییر می دهد. یک لحظه شما منفعل و بی حرکت هستید، لحظه بعد در حال کندن و تغییر دادن اوضاع به خاطر فعالیت، تصمیم به انجام چیزی یا برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف خود هستید. شما با اتفاقات گذشته تعریف نمی شوید، شما همواره در موقعیت اختراع مجدد خودتان و ایجاد یک تغییر جدید قرار دارید. فقط باید به آن فکر کرده و آن را باور کنید :

- اگر واقعاً حس می کنید گیر کرده اید، دست به کار شوید، کاری انجام دهید و به خود بگویید «برخلاف عادت قدیمی یه جا نشستن و هیچ کاری نکردن، همین الان از جام بلند میشم. من خلاقم!». به زمان حال سخن بگویید، بدون شرط، زمان گذشته و یا آینده. جمله شما باید قسمتی از فعالیت تان را تعریف کند و نباید به صورت جملات «فقط اگه» بیان شود. این جملات واقعاً برای کسانی هستند که قصد انجام کاری در زندگی را ندارند .

۶- **لباس های خود را اتو کنید .**بگذارید شرایطی را مجسم کنیم که شما روی مبل نشسته اید، به کامپیوتر خود و تمام صفحات کاری خیره شده اید و آرزو داشتید کاش خودشان، خودشان را انجام می دادند. از آن صرفنظر کنید. در عوض، کاری کوچک، مانند اتو کردن لباسهایتان را انجام دهید. اتو و میز اتو را بیرون آورده، پیراهن خود را حاضر کرده و زمان اتو کردن را صرف فکر کردن کنید «چرا دارم وقتمو با اتو کردن لباسام هدر میدم؟»، در این حالت، آن را کنار گذاشته، در نتیجه ی انجام فعالیت، قدری هوشیار شده و به آنچه واقعاً می خواهید انجام شود، می پردازید .

- بالاتر از همه؟ یک پیراهن اتو شده دارید .
- بدیهی است که نباید فعالیت، اتو کردن باشد حتی می تواند دوش گرفتن باشد. فقط بلند شدن و انجام هر کاری، گاهی اوقات مشکل ترین مانع است.

۷- **ورزش کنید .**واقعاً مزایای ورزش کردن بی شمارند اما یکی از اصلی ترین آنها احساس انرژی بیشتر است. این کار باعث گردش خون شده، سوخت و ساز بدن را بالا برده و بدن شما را به حالت پرانرژی برده و تمام طول روز در همان حال نگه می دارد. در صورت مشکل بودن ورزش صبحگاهی برای شما، حتی شده ۱۵دقیقه ورزش کنید. در این صورت، در طول بعدازظهر احساس نشاط بیشتری خواهید داشت .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- آیا گفتیم که ورزش کردن، قسمت بزرگی از سلامت بودن است؟ در صورت سلامتی، مجموعاً احساس بهتری داریم. در صورت ورزش نکردن در حال حاضر (به ویژه ورزش های هوازی)، تلاش کرده و آن را جزیی از روال روزمره خود قرار دهید. هدف، حدود ۱۵۰دقیقه در هفته است اما هر مقدار ممکن است، ورزش کنید.

- همراه با ورزش کردن، غذاهای سالم نیز بخورید. غذاهای بی ارزش، مواد مغذی لازم جهت فعال باقی ماندن بدن را به بدن نمی رساند. بدن دچار کمبود انرژی، به سادگی می تواند به شما حس تنبلی و بی حالی دهد. در صورت نگرانی زیاد از دریافت مواد مغذی کافی یا سطح انرژی بدن، انجام چک آپ کلی توسط یک پزشک فکر بسیار خوبی است .

۸- **خوب لباس بپوشید .**گاهی اوقات برای زندگی کمبود انگیزه داریم. ما از کار خود، شرایط زندگیمان و روابطمان، احساس رضایت کرده و به نوعی در دنیای کوچک خودمان با علم به ضرورت تلاش بیشتر برای گسترش غوطه وریم. آسان ترین راه برای تغییر این مسیر؟ متفاوت لباس بپوشید .

- چه پیک رساندن پیتزا با آرزوی کار در بازار بورس و چه فردی بی تحرک در آرزوی شرکت در ماراتون بوستون باشید، تغییر لباس احتمالاً رفتار شما را تغییر خواهد داد. اگر این موضوع را باور ندارید، از این زاویه به آن نگاه کنید: با یک فرد کت و شلوار پوش، چگونه صحبت می کنید؟ پس از مدتی، آن مرد کت و شلوارپوش اولیه، با این جوان مانند یک فرد کت و شلوارپوش صحبت خواهد کرد. بنابراین، شلوار دوندگی خود را بپوشید. نهایتاً از ندویدن خود تعجب خواهید کرد .

قسمت سوم : اقدام

۱- **شروع کنید .**هر کاری از جایی آغاز می شود، حتی بیرون کشیدن دسته ای کاغذ برای خواندن، یا تمیز کردن بخار از شیشه جلوی خودرو برای رانندگی کردن. غلبه بر سکون اولیه برای اغلب افراد رو در رو با شرایط مشکل یا کارها، به سرعت درد رو به رو شدن از اجتناب آنها را آسان می کند. این آغاز همچنین نحوه انجام این کار و آغاز آینده آن را نیز نشان می دهد. خوردن یک فیل در یک لقمه، جنبشی ایجاد کرده و در وجود شما، اطمینان برای با انگیزه باقی ماندن و دیدن چیزها با دید کمتر ترسناک، جمع می شود .

- انتظار آسان بودن از زندگی، غیر واقعی است. زندگی اغلب مشکل بوده و گاهی اوقات واقعاً مشکل است اما زندگی در عین حال، شگفت انگیز، حیرت آور، مهیج و سرشار از امید است. با تنبل بودن، شما خود را از امکانات زندگی طرد کرده و این کار، خود تخریبی (خودخوری) نام دارد. با بهبود نگرش خود نسبت به زحمت های روزانه و یاد گرفتن تحمل فشار، قابلیت ارتجاعی شما (آمادگی برای شروع فعالیت) رشد کرده و خود را مفیدتر خواهید یافت. به محض عظیم، سخت و ناخوشایند به نظر رسیدن چیزی، فقط آن را شروع کنید. درباره آن بحث و بهانه تراشی نکرده و با آن نجنگید. فقط از آن موضوع، چند قدم به بیرون پیدا کنید .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲- **عجله نکنید** .شکستن یک کار، به چند گام کوچک، اساسی است. هر چه کارها کوچکتر، در دسترس بودن و انجام شدن آنها بیشتر. هنگام جستجوی فعالانه یک راه برای انجام کاری یا رسیدن به هدفی شامل احساس کنترل و نیازمند آرامش، خود را توانا خواهید دید. اغلب اوقات، تنبلی ناشی از درگیر شدن با همه چیز و تسلیم شدن به علت موانع ذهنی ناشی از بزرگ دیدن مسائل است. پاسخ، اعتقاد داشتن به قدرت چیزهای کوچک است .

- این به معنی عدم توانایی در جا به جایی بین کارها نیست. اغلب می توانید این کار را انجام دهید و در این حالت، تنوع، چاشنی حفظ علاقه است به این معنی که انجام هر کار، به آن کوچکی و به تنهایی و به صورت مجزا انجام شود و نه چند کار کوچک و به طور همزمان (از این شاخه به آن شاخه نپرید). همچنین هنگام جا به جایی بین کارها، نقاط استراحت مشخصی پیدا کنید، به این ترتیب، بازگشت به انجام ان کار پس از مدتی استراحت و ادامه انجام آن ممکن باشد .
- اغلب گفته می شود که افراد شاکی و منتقد، هیچ وقتی را به شیوه ای غیرمؤثر (مثلا انجام چند کار) هدر نمی دهند. مغز انسان تحت فشار دائم برای انجام کارهای مختلف در زمان های مشخص، غیر مفید کار می کند. به عبارت دیگر، انجام چند کار ما را خرفت می کند. خود را با انجام مسائل مهم به ترتیب اولویت و بدون احساس گناه رها کنید .

۳- **از خود تعریف کنید** .شما مربی خود و منبع الهام خودتان هستید. می توانید با بیان جملات امید بخش و تایید کننده اعمالتان، خود را به حرکت وادار کنید. به خود چیزهایی مانند: «می خوام این کارو انجام بدم؛ همین الان این کارو انجام میدم!» و »می تونم وقتی این کار تموم شد، کمی استراحت کنم و اون استراحت، همون چیزیه که واقعاً لایقش هستم»، بگویید. در صورت لزوم، این حرف ها را بلند بگویید .شما با اضافه کردن صدا به عمل خود، باانگیزه خواهید شد .

- خواندن سرود به طور منظم، باعث توانمند شازی شما در طول روز می شود، چیزی مانند »می تونم این کارو انجام بدم، می دونم.» شما همچنین می توانید کارهای قبلاً انجام شده را تصور کرده و حس انتظار انجام کار را در خود ایجاد کنید .

۴- **هنگام نیاز درخواست کمک کنید** .برخی افراد، ترس بیجا و غلط درخواست کمک از افراد را با خود حمل می کنند .چه مساله نتیجه ی یک رویارویی با بی محبت در گذشته، یک تجربه آموزشی خفه کننده یا یک محل کار شدیداً رقابتی باشد، یک نگرش ناسالم به زندگی است. ما موجوداتی اجتماعی بوده و قسمتی از وجود ما به کمک به دیگران و تقسیم بعضی مسائل با آنان اختصاص دارد. تغییر از «من به ما» به قدری تمرین نیاز دارد اما قسمت مهمی از رشد و توقف می باشد .

- گاهی اوقات حساب کردن دیگران روی ما، جنبش برای فعالیت مورد نیازمان است. در صورت تقلا برای کاهش وزن، یک نفر ورزیده داشته باشید! فرد دیگر می تواند فشاری را بر ما وارد کند که خودمان قادر به وارد کردنش بر خودمان نیستیم)در یک روز خوب)
- حتماً اطراف خود را با افراد حمایتگر و انگیزه بخش پر کنید .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۵- **با خود واقع بین باشید .**از مبل دور بمانید تا زمانی که برای استراحت آماده شدید. حتی وقتی می نشینید، زمانی برای استراحت و بازگشت به انجام کاری دیگر مانند خواندن یک کتاب، شستن لباس ها یا نوشتن برای یک دوست و غیره تعیین کرده و در نظر بگیرید. خویشتنداری شامل انجام کارهایی است که باید انجام دهیم، در زمانی که باید انجام دهیم، چه آن را دوست داشته باشیم و چه نه. اصلاً اهمیتی ندارد که چقدر زود تمرین خود را شروع کرده باشید. همچنان این موضوع، مشکل ترین درس برای کسب مهارت باقی خواهد بود. بین آسان گیر و سخت گیر بودن با خودتان یک تعادل سلامت برقرار کرده و کار را بر تفریح اولویت دهید .

- پاداش ها در صورت اجبار انتظار برای آنها و لایق بودن شما برای دریافت آنها، شیرین ترین چیزهاست. اگر پس از ۱۰دقیقه کار کردن، ساعت ها به تماشای تلویزیون بنشینید، بر خود بسیار آسان گرفته اید. مقاومت کنید. در طولانی مدت، احساس بهتری خواهید داشت .

۶- **در هر مرحله از فرآیند از خود تعریف کنید .**قبل از تکبر از انجان دادن این کار، به خاطر داشته باشید که این یک جشن پوچ نیست بلکه راهی برای حفظ انگیزه است. با تمام کردن یک قدم، یک هدف کوچک یا یک قسمت از راه، راهی برای تشویق خود بیابید. کامل کردن کار یا تلاش، هر بار احساس فوق العاده ای به شما خواهد داد .

- موفقیت را با گفتن «کارت عالی بود» به خود، جشن بگیرید. چیزی شبیه به »خوبه، افتادی رو غلطک؛ همینو ادامه بده. به زودی همه کار رو تموم می کنی»، به خود بگویید. از آنجایی که یک موفقیت بزرگ از تعداد زیادی از موفقیت های کوچک تشکیل شده است (هر موفقیت کوچک قهرمانانه است)، از تلاش خود قدردانی کنید .

قسمت چهارم : با انگیزه باقی ماندن

۱- **پاداش دادن به خود، برای تکمیل چیزهای کوچک یا تلاش را یاد بگیرید .**پاداش های گاه به گاه، کار انجام شده را شیرین کرده و به ادامه دادن کمک می کند. در صورت انجام ندادن کار روز گذشته یا وحشت زده شدن، همچنان شایسته پاداش هستید. با پاداش دادن به خود پس از کامل کردن یک مرحله از مسیر، شما یک تجدید قوای خودکار ایجاد می کنید و به نشان می دهد که در حال انجام کار درست هستید. اغلب پاداش ها را ساده و مؤثر نگه دارید، مثلاً استراحت طولانی مدت تر، گرفتن یک فیلم، خوردن یک میان وعده پرکالری (هر از چند گاهی!) یا چیزهایی شبیه به این. پاداش های واقعاً بزرگ را برای تکمیل اهداف یا موفقیت کلی نگه دارید. با استفاده از پاداش خوب، ذهن خود را قبل از پاداشی دیگر، در جستجوی کار نگه می دارید .

- استراحت، پاداش و ضرورت است. تنبلی را با استراحت اشتباه نگیرید. استراحت های کوتاه و مرتب برای تجدید خلاقیت و طراوت، ضروری است .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- به وضوح روی دیگر سکه پاداش، تنبیه است. تنبیه کردن خودتان برای دستیابی به چیزها به سادگی رد شده است. به خود یادآوری نکنید که تنبل هستید و به درد هیچ کاری نمی خورید. این کار تمرینی بی فایده بوده و هیچ گاه، نتیجه بخش نخواهد بود .

۲- **اهداف خود را هر هفته بنویسید .**لیستی از اهداف هفتگی به شما جهت تمرکز و با انگیزه بودن کمک می کند. با ادامه دادن راه، تغییر اهداف بدیهی و غیر قابل اجتناب است. شما همچنین راه های مؤثر برای رسیدن به آن اهداف را نیز یادداشت می کنید. اهداف تغییر کرده، بنابراین، باید آنها را لیست بندی کنید .

- لیست خود را در جاهای مختلفی قرار دهید. آن را روی صفحه قفل یا استراحت کامپیوتر یا موبایل خود قرار دهید. برای انجام این کار، آنها را در یادداشت خود قرار داده، از ان عکس گرفته و روی صفحه کامپیوتر یا موبایل خود قرار دهید .اهداف روزانه، ماهانه و حتی سالانه تهیه کرده و به هر روز به شیوه ای مختلف نگاه کنید .

۳- **بدانید که زندگی مانند تجارت و درباره سود و هزینه است .**برای لذت بردن از هر سود، اغلب هزینه تحمل و رنج نیز وجود دارد. درد/رنج اغلب احساسی، جسمی و گاهی روانی هستند. اغلب این درد ها شامل احساس رهاشدگی یا تنها ماندن است، در حالیکه، سایرین ظاهراً با این چالش ها دست و پنجه نرم نمی کنند (آنها اغلب چالش های خود را دارند و آن چالش ها به نظر شما مشکل نمی رسد) و این درد می تواند باعث اجتناب شما، پریشانی حواس و جستجو برای یافتن محدوده امن شود. برای رهایی محدود امن، باید با درد قبل از رسیدن به امکانات، روبرو شوید.

- تشخیص دهید که آیا سود بالقوه، به رنج می ارزد. در صورت ارزش داشتن (در اغلب موارد ارزش دارد)، یک برنامه همواره رو به تکامل، جهت ایجاد شجاعت لازم، پایداری و نظم تنظیم کنید که پایداری دستیابی به نتایج شگرف را بدهد. هیچکس بدون تلاش و درد به چیزی دست نمی یابد .

۴- **بدانید که کار، ارزش آن را دارد .**اغلب حرفه ای ها، متخصصان و افراد با استعداد، به آسانی بیان می کنند که اغلب یافته های آنان، از ۹۹٪ تلاش و ۱٪ استعداد، تشکیل شده است. استعداد تربیت نشده، تعداد کمی از افراد را به جایی می رساند، برتری در دانشگاه، استقلال مالی، ورزش، اجرای هنر و روابط نیازمند پایداری و سازگاری اندیشمند و کار با فشار احساسی و فیزیکی بر ما است. جهت ابقا و پیشرفت، شما نیاز به ترجمه خواسته های خود به کار و رنج دارید. هر دو این موارد ضروری و مفید هستند .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- شما یک شبه یک تاجر بزرگ، یک دونده عالی، یک آشپز قابل یا حتی عالی در کار خود نخواهید شد. شما شکست می خورید و شکست می خورید و شکست می خورید و شکست می خورید. این طبیعی است. این خوب است. این به معنی ادامه دادن شما است .

۵- **در مسیر باقی بمانید** .زمان هایی وجود دارد که انجام کار سخت شده و با وجود گرفتن پاداش های قبلی، احساس خوشایندی از بازگشت به انجام کار ندارید. در چنین زمان هایی، شما نیاز به یادآوری مجدد اهمیت هدف یا راه حل به خود دارید. بیشترین احساس خود را از انجام این کار تصور کنید. هنگام قرار داشتن در چنین شرایطی)اغلب با نام «توضیح جریان»)، از آن برای جهش به کار یا هدفی دیگر، پس از پاداش دادن به خود استفاده کنید .

- هر چه زمان شروع مجدد پس از پایان یک عامل در کار یا هدفتان بیشتر باشد، شروع مجدد، مشکل تر می شود. احساس شدید و عمیق درگیر بودن برای تمام کردن این کار و احساس خوب موفقیت را به خاطر آورید و هر چه زودتر دوباره شروع کنید، در این شرایط، احساس اطمینان بیشتری کرده و همه آن چیزهای خوب، سریع تر به حالت اول بر می گردند .

۶- **تسلیم نشوید** .پیدا کردن انگیزه، مهم است اما نگه داشتن آن هنگام سختی، به ویژه در مقابله با مشکلات پیش بینی نشده، اهمیت بسیار بیشتری دارد. بدانید که توقف، اغلب بدون دلیل اتفاق افتاده و تلاش های شما را به ثمر می رسانند. به جای بی انگیزه شدن در اثر مشکلات، آنها را همان گونه که هستند، دیده و بی انگیزه شدن به خاطر آنها را رد کنید. شما تنها نیستید و متمرکز ماندن بر کار با وجود چالش ها، یکی از بهترین راه ها برای کنار آمدن و سرزنده بودن است .

- اهمیت دست یابی به این هدف یا کار را به خود یادآوری کرده، در صورت لزوم، درخواست کمک کرده، کارهای قبلاً انجام شده را بازبینی کرده و سپس تسلیم شدن را رد کنید. شما این را دارید .

نکات

- در صورت شاغل نبودن یا عدم نیاز به ترک منزل در صبح، ساعت خود را برای بیدار شدن در یک زمان خوب صبحگاهی، مثلاً ۷، تنظیم کنید. دوش گرفته، لباس پوشیده و قبل از ترک اتاقتان، ظاهری قابل قبول داشته باشید. همواره طوری لباس بپوشید که انگار قصد ترک منزل را دارید. قبل از بیرون آمدن از اتاق، لباس خوابتان را عوض کنید. تخت خود را مرتب کرده تا انگیزه کمتری برای بازگشت به تخت و خوابیدن داشته و ظاهر اتاق تان نیز شلخته نباشد .
- همواره هدف هایتان و دلیل انجام آن را به خود یادآوری کنید. همچنین به اثرات منفی کار نکردن جهت رسیدن به اهداف در طولانی مدت فکر کنید. این کار، به شما مقدار زیادی عزم ناگهانی می دهد .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- رها شدن از تلویزیون خود را در نظر بگیرید. درد، ارزش نتیجه آن را دارد .ناگهان، زمان زیادی برای دنبال کردن مسائل هیجان انگیز، موجود خواهد بود، چه برسد به نبودن وسوسه دراز کشیدن دائم در اطراف تلویزیون .
- هنگام فکر کردن، چه انجام کاری لازم باشد و چه نه، با خود فکر کنید «من کاری رو که لازمه انجام میدم، پس میتونم کارایی رو انجام بدم که میخوام .«
- اطراف خود را با افرادی پر کنید که به شما تعالی می دهند، چه از طریق رسانه ها، تکنولوژی یا سایر راه ها. عشق، حمایت و دلگرمی دیگران باعث افزایش قدرت درونی شما می شود .
- انجام مراقبه به شما در کاهش تنبلی با افزایش سطح هوشیاری و آگاهی از زمان حال، هم زمان با توجه به نفس کشیدن، وضعیت و حواس پنج گانه و همچنین ظرفیت توجه و کنترل افکارتان و سطح احساسات انرژی مثبت به شما کمک می کند .
- هنگام احساس تنبلی، آب سرد بنوشید. آب، مغز شما را تحریک کرده، تمایل به حرکت در اطراف و انجام کارها را افزایش می دهد .
- از شکر و به ویژه غذاهای دارای «مقدار زیاد قند شیرین ذرت» یا «شربت ذرت» در مواد اولیه اجتناب کنید چرا که این مواد منجر به تغییر سوخت و ساز بدن از »چربی» به «شکر» می شود. شکرهای غیر طبیعی (بدون فیبر) احتمالاً به شما یک نوسان انرژی داده اما سپس افت قند خون به شما احساس خستگی و گرسنگی می دهد .غذای بد، اولین قدم در شروع رفتارهای تنبلی است .
- از تکنیک ۲۰/۱۰استفاده کنید. تکنیک ۲۰/۱۰شامل ۲۰دقیقه صرف زمان برای انجام کاری (تمیز کردن، درس خواندن، و غیره) و پس از آن ۱۰دقیقه استراحت است. تکنیک ۴۵/۱۵نیز همان است اما با تفاوت ۴۵و ۱۵.در صورت نیاز، کار را با روند آهسته ۱۰/۵آغاز کنید .
- هنگام تغییر شبکه تلویزیون برای تماشای یک برنامه دیگر به جای تمام کردن یک پروژه یا کارهای منزل، فقط فکر کنید «آیا ذهنم دنبال لذت آنی و فریبه یا اینکه نمیخوام کاری کنم واسه اینکه دارم از درد دوری میکنم». برای غلبه بر تنبلی یا طفره، لذت آنی و تجربه درد را مرور کرده و سپس به آرامی از آنها رد شوید .

هشدارها

- در صورت عدم افزایش فعالیت شما یا بیشتر نشدن حوصله تان با پیشنهادهای فوق، احساس سرشلوغی یا عزت نفس کم قدیمی، احتمالاً شما دچار نوعی جدی از افسردگی هستید. فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید .
- از عدم کم خونی یا سایر بیماری ها، اطمینان حاصل کنید «خودتو بشناس». اهداف واقع بینانه برای شرایط جسمی خود تعیین کرده و سپس پافشاری کنید .
- هر کسی در نقطه ای بی انگیزه می شود، اغلب به علت شرایط افسرده کننده (مانند مرگ، از دست دادن کار و غیره) و اغلب افراد در مدت زمان معقولی، از این شرایط بیرون می آیند اما در صورت بی پایان به نظر رسیدن و حل نشدن مشکل، به دنبال توصیه های تخصصی برای تعیین عدم وجود شرایط پزشکی مخفی و دریافت درمان و توصیه های مناسب باشید .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه برای خود انگیزه ایجاد کنیم؟

انگیزه توسط خود ما ایجاد می شود. سطح انگیزه ی ما هم، تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر استرس، اضطراب و افسردگی قرار می گیرد، همچنین می تواند علتی برای آنها باشد. انگیزه با ایجاد یک سری از اهداف و تعیین روش های مناسب برای رسیدن به آن شروع می شود. در این چگونه تعدادی از این روش ها بیان شده است.

۱: هر روز برای خود انگیزه ایجاد کنیم.

اگر به گذشته نگاه کنید متوجه خواهید شد که بسیار پیش آمده برای انجام کاری بی نهایت هیجان زده بوده اید و پس از گذشت زمان کم کم از شدت شور و هیجان شما کاسته شده است. خوب این طبیعی است. ایجاد انگیزه مانند دوش گرفتن است شما برای نظافت بدن خود باید هر روز یا یک روز در میان حمام کنید. و اگر این کار را نکنید دیگر تمیز و شاداب نیستید. انگیزه هم مانند پاکیزگی ماندگار نیست. بنابراین باید هر روز و هر لحظه آن را تازه کنید.

۲: برای زندگی خود چشم انداز تعریف کنیم.

انگیزه یعنی داشتن دلیل برای انجام کار. همه می دانیم برای انجام هر کاری به یک دلیل نیاز دارید. و دلیلی که شما دارید از نگرش شما به زندگی ناشی می شود. بنابراین چشم انداز شما باید به اندازه کافی بزرگ باشد. تا برای شما ایجاد انگیزه و شور شوق نماید. بگذارید برای شما یک مثال بیاورم: فرض کنید در آمد شما ۵۰۰ هزار تومان در ماه باشد. حال اگر با این دید کار کنید که در آمد خود را به ۶۰۰ هزار تومان در ماه برسانید انگیزه شما خیلی قوی نخواهد بود چون هدف کوچکی انتخاب کرده اید. حال اگر برای خود چشم اندازی تعریف کنید که برای خود یک کار کاسبی پر رونق مستقل با ۵ میلیون تومان درآمد ماهیانه در نظر بگیرید. انگیزه شما

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

برای کار و تلاش بسیار بیشتر خواهد بود. برای رسیدن به هدف بزرگتر باید برنامه و استراتژی مشخص داشته باشید و روی آن کار کنید. آن را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید ولی هدف اصلی خود را در خاطر داشته باشید. در این شرایط با پشتکار بیشتر برنامه خود را اجرا خواهید کرد. پس فراموش نکنید که در انتخاب هدف دست و دلباز باشید و هدف بزرگی برای خود انتخاب کنید.

۳: در ابتدای جاده کمی سریع حرکت کنیم.

حال که یک هدف مهم قابل دفاع و با ارزش برای جنگیدن دارید. وقت آن رسیده که تلاش و کوشش خود را شروع کنید. در ابتدای راه، تلاش و کوشش خود را مضاعف کنید. فرض کنید برای کاهش وزن و تناسب اندام تلاش می کنید. حال اگر چند کیلوی اول را با تلاش بیشتری وزن کم کنید از کار خود رضایت بیشتری خواهید داشت و با اعتماد به نفس بیشتر به تلاش خود ادامه می دهید. بنابراین تلاش و کوشش شما در ابتدای راه بسیار مهم است تا با امید بیشتر به سمت هدف حرکت کنید.

۴: مهارت هایمان را توسعه دهیم.

با آموزش مداوم، استعدادهای مان را پرورش دهیم و در کارمان رقابت ایجاد کنیم تا عقب افتادگی هایمان را جبران کنیم

۵: عرصه های فعالیت و کاری جدید را جست و جو کنیم.

برنامه ریزی کنیم تا بعد از انجام یک دوره کار فشرده برای مدت کوتاهی هم که شده به مسافرت برویم. یک تغییر ماهرانه در کار ایجاد کنیم. اگر احساس می کنیم کارمان بیش از حد یکنواخت است، در جست وجوی راه هایی برای ایجاد تنوع در کار باشیم. برای مثال، می توانیم از برنامه های اطلاعاتی و نرم افزاری جدید بهره بگیریم و در جست و جوی راه های جدید بهره وری در کارمان باشیم.

۶: فکر و احساس خود را مانند جسممان ورزش دهیم و به فعالیت وا داریم.

یک راهپیمایی پرتحرک و با حرارت در طول ساعت ناهار، سطح انرژی ما را بالا می برد و به ما این امکان را می دهد که افکارمان را سازماندهی کنیم. حتی یک تغییر در مکان نشستن در سر کار می تواند هیجان و احساس تازه ای در ما به وجود آورد.

۷: بکوشیم تا در کار خود بهترین باشیم.

سعی کنیم در هر کاری که انجام می دهیم برتر بودن قابلیت های ما چشمگیر باشد. اطمینان داشتن به توانایی هایمان هم انگیزه خودمان را بالا می برد و هم دیگران را نسبت به توان ما دلگرم می کند.

۸: توانایی هایمان را در نظر بگیریم.

وقتی که قدم در راهی می نهید با تجارب مختلفی مواجه می شوید. که به توانایی ها و مهارت های شما می افزاید. حال اگر به گذشته برگردید و توانایی های کنونی خود را با آن زمان مقایسه کنید، متوجه این تغییرات در خود می شوید. می توانید نمونه کارهای

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

قدیمی خود را مرور کنید. آنوقت است که متوجه مشکلات قدیمی ناشی از بی تجربگی می شوید که اکنون آن مشکلات را ندارید و اعتماد به نفس شما افزایش می یابد.

۹: انتظاراتمان واقعی باشند.

انتظارات ما از خودمان و انتظارات دیگران از ما، می تواند منبع استرس باشد. انتظارات و همچنین باورهایمان درباره ی توانایی دسترسی به اهداف بایستی مطابق با واقعیات فعلی باشد. انتظار بیش از اندازه از خویشتن باعث کاهش انگیزه می شود.

۱۰: در جهت تمایلاتمان حرکت کنیم.

آنچه را که مایلید واقعاً بدان دست یابید مشخص کنید و در جهت آن حرکت نمایید. تشخیص این که چه چیزی واقعاً در ما ایجاد رغبت می کند ، می تواند مفید باشد ولی ما نمی توانیم فقط به این اکتفا کنیم.

۱۱: محیط را آماده کنیم.

از موانع موجود در انجام خواسته هایتان آگاه شوید. اگر برای مثال، سعی می کنید که مطالعه را آغاز نمایید (قصد مطالعه دارید)، محیطی آرام و بدون هر گونه مزاحمت برای مطالعه انتخاب کنید. چیزهایی را که ممکن است تأثیر منفی در انگیزه داشته باشند بشناسید. مثلاً هنگام مطالعه، عوامل منفی در حفظ انگیزه عبارت اند از: تلویزیون، تلفن، رادیو، برنامه های پیش بینی نشده و ...

۱۲: خودمان را تشویق کنیم.

انجام اهداف واقعی بایستی پاداشی را به دنبال داشته باشد. قدردانی از خودتان به خاطر انجام کار مورد نظرتان بخش عمده ی برنامه می باشد. تشویق، توجه ما را به نتایج پایانی کار معطوف می دارد؛ همانطور که به شروع آن نیز کمک می کند. این کار در ایجاد حس کنترل و تسلط بر مسئله مؤثر است

۱۳: انعطاف پذیر باشیم.

از سختگیری و نکوهش بیش از حد در مورد کارمان بپرهیزیم. اگر می دانیم که نهایت تلاشمان را کرده ایم، پس به آن افتخار کنیم. اگر فکر می کنیم راه های بهتری برای انجام کارمان وجود دارد، بی درنگ آن را دنبال کنیم تا سطح کیفی کارمان ارتقا یابد.

۱۴: زندگی افراد موفق را مطالعه کنیم.

خواندن زندگینامه های افراد موفق چون ابو علی سینا، ابو ریحان بیرونی، بیل گیتس، فردیناند پورشه و... که بدون امکانات خاصی توانسته اند به موفقیت های بزرگی دست پیدا کنند. همانند روشن کردن موتور تولید انگیزه در شماست. لذا خواندن این گونه کتابها و داستانها را آنهم به طور مرتب به شما توصیه می کنیم. چون فوق العاده موثر است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نکات و هشدارها

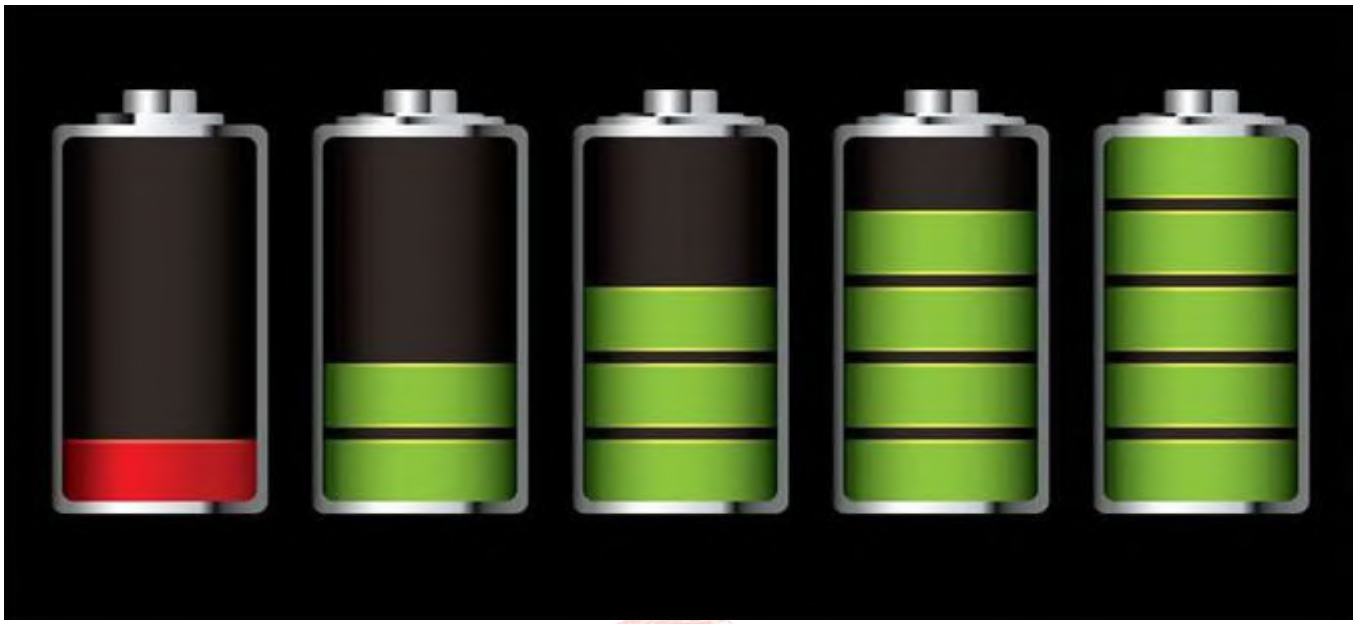
+ عبارات مثبت را درباره ی خودتان به کار ببرید. نسبت به چیزهایی که به خودتان می گویید آگاه باشید. عبارات و جملاتی نظیر: «من باید این کار را انجام دهم» می تواند استرس را زیاد کند. به همین منظور عبارت «من می توانم این کار را انجام بدهم» به کار ببرید و یا به جای عبارت «من لازم است که این کار را انجام دهم» عبارت «من مایلم این کار را انجام دهم» به کار برید.

+ بررسی کنید چگونه افکار و احساساتتان، بر انگیزه ی شما تأثیر می گذارد. در مواجهه با برخی از موقعیت ها ما به شیوه ای عکس العمل نشان می دهیم که مبتنی بر نظام افکار یا باورهایمان می باشد. شیوه ی پاسخگویی ما به مسایل، عکس العمل ها یا احساساتی را در پی دارد که همین عکس العمل ها و احساسات سطح انگیزه ما را تحت تأثیر قرار می دهند. آگاهی یافتن از علت و چگونگی واکنش هایمان به برخی رویدادها، اولین گام در درک این واقعیت است. اگر همچنان در ارتباط با موارد مطرح شده دچار مشکل هستید، مطالعه کتاب های موجود و صحبت و مشورت با یک مشاور می تواند روشی کارآمد برای بررسی دقیق تر موضوع باشد.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه به طول عمرمان بیفزاییم؟



قطعاً ژن ها نقش اساسی در تعیین طول عمر انسان ها را بر عهده دارند، اما پزشکان با ارائه راهکارهایی موثر از ابتلا به بیماری های مزمن پیشگیری کرده اند و راهکارهای داشتن عمری طولانی را ارایه داده اند .در این چگونه به راهکارهای ساده که باعث تضمین سلامتی و داشتن عمری طولانی خواهند شد اشاره می کنیم که امیدواریم شما از کاربرد آنها کوتاهی نکنید.

۱-سیگار نکشید

چهار سال پس از ترک کردن سیگار، شانس افراد سیگاری برای ابتلا به حمله های قلبی همانند فردی خواهد بود که هیچ گاه سیگار نکشیده است. همچنین پس از ده سال ترک سیگار، خطر ابتلا به سرطان ریه به صفر خواهد رسید.

۲-ورزش کنید

بر کسی پوشیده نیست که فعالیت های بدنی قدرت ماهیچه ها را بالا برده، کالری آزاد کرده و شادابی را به شما هدیه می کنند. اما اخیراً محققین به کشف جدیدی از فواید ورزش رسیده اند: حرکات ورزشی به عنوان یک واکسن قدرتمند ضد پیری عمل کرده و با روند پیر شدن مقابله می کند.

روزانه سی دقیقه ورزش می تواند نیاز بدن به فعالیت فیزیکی را تامین کند .سعی کنید روزانه سه مرتبه و هر مرتبه ده دقیقه پیاده روی کنید.

۳-روزانه پنج وعده غذایی میل کنید

خوردن میان وعده های سالم، می تواند انرژی یک روز شما را تامین کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴-آزمایشات غربالگری انجام دهید

احتیاجی به انجام تست های سخت و هزینه بر نیست. می توانید برای آگاهی از وضعیت بدنتان، این آزمایشات ساده را به صورت متناوب و مرتب انجام دهید.

۵-به مقدار کافی بخوابید

برای افراد بالغ، هفت الی هشت ساعت خواب شبانه توصیه می شود. اگر شب ها دیر به رختخواب می روید، باید بدانید که محرومیت از خواب، خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

۶-با دکتر خود راجع به مصرف آسپرین با دوز پایین مشورت کنید

مصرف روزانه یک عدد قرص آسپرین ۸۱ گرمی می تواند از حمله قلبی، سکته مغزی و حتی سرطان پیشگیری کند. البته مصرف آسپرین بدون عوارض جانبی نخواهد بود، پس بدون مشورت با پزشک خود شروع به مصرف این قرص نکنید.

۷-فشار خون خود را چک کنید

فشار خون که به قاتل خاموش نیز معروف است، ممکن است پایان غم انگیزی بهمراه داشته باشد. پس فشار خون خود را به صورت مرتب چک کرده و سعی کنید آن را ثابت نگه دارید. در خصوص آگاهی از فشار خون نرمال خود، با پزشک مشورت نمایید.

۸-از چربی های اشباع شده پرهیز کنید

چربی های اشباع شده باعث افزایش کلسترول خون می شوند. چربی های موجود در کره، شیر، گوشت قرمز و ... از این دسته هستند. در مقابل این نوع چربی های مضر، مواد غذایی ای با چربی های اشباع نشده وجود دارند که تاثیری در بالا بردن کلسترول ندارند.

۹-از افسردگی دوری کنید

افسردگی نه تنها از نظر روحی انسان را تضعیف می کند، بلکه از نظر جسمی نیز ضررهای جبران ناپذیری به همراه خواهد داشت. افسردگی می تواند در افراد مبتلا به بیماری های قلبی و دیابت، احتمال مرگ زودرس را تا ۳۰٪ افزایش دهد.

۱۰-از استرس پرهیز کنید

پزشکان معتقدند که حتی ۱۵ کیلو اضافه وزن؛ از یک زندگی همراه با استرس بهتر است.

۱۱-در زندگی هدف داشته باشید

امید داشتن نتیجه ی هدف داشتن در زندگی است. در زندگی هدف داشته باشید تا با امید بیشتری به زندگی ادامه دهید و از زندگی خود لذت ببرید.

۱۲-به دوستانتان علاقه مند باشید

روابط خوب بین افراد مانند یک سپر در مقابل استرس عمل می کند. اینکه بدانید کسی هست که شما را حمایت می کند باعث حفظ

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سلامتی تان می شود چه از نظر فیزیکی و چه روحی. استرس مزمن سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند و باعث می شود سلولها سریعتر پیر شوند و در نهایت چهار تا هشت سال عمرتان را کوتاه می کند.
البته نه اینکه با هر کسی دوست بشوید؛ شما به دوستانی احتیاج دارید که بتوانید بدون اینکه قضاوت یا سرزنشتان کند با آنها صحبت کنید.

۱۳-عاشق چای شوید

در مطالعه ای که روی ۴۰۵۰۰ مرد و زن ژاپنی انجام شد، آنهایی که هر روز ۵ فنجان یا بیشتر چای می نوشیدند، کمترین خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی و سکته را داشتند. مطالعات دیگری که در مورد چای سیاه انجام شد نیز همین نتایج را نشان دادند. برای اینکه قلبتان خوب کار کند حتماً نیاز به ۱ یا ۲ فنجان چای دارید، فقط تازه دم باشد. چای آماده (که در قسمت نوشیدنی های سوپرمارکتها یافت می شود) همان خواص سلامتی را ندارد.

۱۴-پیاده روی را ترجیح دهید

افرادی که وزن متناسبی دارند و به عنوان کسانی تعریف شده اند که حدود ۳۰ دقیقه درروز پیاده روی می کنند،بیشتر از افرادی عمر می کنند که کمتر راه می روند. همینطور زنانی که وزن بالایی دارند می توانند سلامت قلب خود را با اضافه کردن تنها ۱۰ دقیقه فعالیت به کارهای روزانه خود بهبود ببخشند .بنابراین هر روز پیاده روی کنید، هنگامیکه فرزندتان درحال تمرین فوتبال است یک دوری در محوطه بزنید و راهی برای تحرک بیشتر پیدا کنید.

۱۵-نوشابه را حذف کنید (حتی رژیمی)

دانشمندان بوستون دریافته اند که نوشیدن هر روز کولاهای معمولی یا رژیمی خطر ابتلاء به سندرم متابولیک،یعنی مجموعه شرایطی که شامل فشارخون بالا، میزان بالای انسولین و چربی اضافه دور کمر که احتمال بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد را دو برابر میکند. طبق مطالعاتی که روی حیوانات انجام شد، مقصر افزودنی ای است که برای تغییر رنگ آن اضافه میکنند و خطر ابتلاء به سندرم متابولیک را بالا می برند.
دانشمندان نظریه داده اند که مصرف کنندگان نوشابه، مرتب حس چشایی خود را در معرض شیرینی های طبیعی یا مصنوعی قرار می دهند و خودشان را نسبت به ترجیح یا طلب غذاهای شیرین شرطی می کنند که این باعث اضافه وزن می شود.
انتخاب بهتر
اگر به کا فئین نیاز دارید،شروع کنید به نوشیدن چای.اگر نوشیدنی گازدار می خواهید، آب گازدار با کمی طعم میوه را امتحان کنید.
با کنترل فشارخون،کلسترول، پیشگیری از دیابت و ترک دخانیات می توانید ۶ تا ۹ سال به طول عمر خود بیفزایید.

۱۶-پاهای قوی داشته باشید

کم بودن قدرت بدن به توازن مناسب بدن،منعطف بودن و استقامت تعبیر می شود .زمانیکه پیرتر میشوید، اینها کلید کاهش خطر افتادن و آسیب شما می شوند به خصوص شکستگی لگن که اغلب خیلی سریع باعث تحلیل سلامت بدن می شود. تا ۲۰ %بیماران مبتلا به شکستگی لگن طی یک سال به دلیل عوارض ناشی از زخم می میرند.
داشتن عضلات ضعیف در قسمت ساق پا، اولین نشانه ی ضعف در سنین بالا است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۷-غذای ارغوانی رنگ بخورید

انگور، قره قات(بلوبری) و سرکه سیب را با هم مخلوط کنید. طبق مطالعات اخیر اینها همه رنگ غلیظی از پلی فنل را تشکیل می دهند، ترکیبی که خطر بیماری قلبی را کاهش داده و درمقابل بیماری آلزایمر شما را محافظت می کند. پلی فنل ها به حفظ رگها و انعطاف شرائن و سلامتی کمک می کند.

هر آن چیزی که برای سرخرگهای تاجی خوب است برای رگهای خونی مغزتان نیز مفید است. مطالعات اولیه بر حیوانات می گوید که اضافه کردن انگور سیاه به رژیم غذایی اتان عملکرد مغز را بهبود میبخشد. در مطالعات اخیر که روی انسان صورت گرفته، محققین دریافته اند که خوردن روزانه یک یا بیش از یک فنجان قره قات ارتباط بین سلولهای مغزی را بهبود بخشیده و حافظه تان را تقویت می کند.

۱۸-درس بخوانید

افرادی که بیش از ۱۲ سال در دانشگاه درس می خوانند (حتی اگر یک سال باشد ۱۸ (ماه بیشتر از کسانی عمر می کنند که کمتر درس می خوانند. هرچه تحصیلات شما بیشتر باشد، کمتر به مصرف دخانیات می پردازید. در واقع در مقایسه با ۳۵ درصد از آن هایی که تحصیلات بالا یا کمتر دارند تنها حدود ۱۰ درصد بزرگسالان با مدرک پایین تر از دانشگاه، دخانیات مصرف می کنند.

۱۹-دوستان خوب پیدا کنید

اگر دوستان صمیمی تان اضافه وزن پیدا کنند، احتمال اینکه شما هم دچار آن بشوید تا ۵۷ درصد بالا می رود.

برای اینکه سلامت خود را در طول زندگی حفظ کنید مهم است که با افرادی ارتباط داشته باشید که اهداف مشترکی با شما دارند. به یک گروه کاهش وزن ملحق شوید یا با یک دوست قرار بگذارید که هر روز پیاده روی کنید.

۲۰-از چالشها و مشکلات به خوبی استقبال می کنید

افرادی که خودشان را خوب کنترل می کنند؛ بیشتر عمر می کنند و تا ۸۹ درصد خطر ابتلاء به آلزایمر در آنها پایین می آید.

وقتی به خوبی تمرکز می کنید می توانید از توانایی مغز خود استفاده کنید .یک سری اهداف شخصی یا کاری برای خودتان در نظر بگیرید. سعی کنید هنگامیکه با آنها روبرو می شوید با خود مبارزه کنید. چیزهای جدید را نیز برای تحریک مغز امتحان کنید. اگر همیشه داستان می خوانید این بار به جای آن یک اتوبیوگرافی بخوانید. روز بعد،سعی کنید سه مورد از نکاتی که از آن یاد گرفتید را به خاطر بیاورید.

۲۱-یک کدبانوی خانه دار باشید

تنها با جارو برقی کشیدن، شستن زمین یا شستن در و پنجره در کمتر از یک ساعت، یک فرد معمولی می تواند حدود ۲۸۵ کالری بسوزاند و خطر مرگ را تا ۳۰ درصد پایین بیاورد .

۲۲-کالری کمتر غذای بیشتر

درست خواندید، اشتباه تایپی در کار نیست. هنگامی که محققین تغذیه، خودشان را به صرف شام به سراسر جهان -از یونان گرفته تا ژاپن و آمریکا- دعوت کردند راز مهمی از سلامتی را کشف کردند: بشقاب خود را از سبزیجات و میوه، حبوبات و غلات، پر کن و

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

اهمیتی به خوراکی های پر کالری، مانند چیزبرگر، سس های خامه ای و گوشت های پر چرب نده!
نتیجه: کالری کمتر، آنتی اکسیدان های ضامن سلامتی بیشتر، زندگی طولانی تر، شاد تر، فعال تر و بدون وابستگی.

۲۳-یک کار جالب برای انجام دادن پیدا کنید

زندگی همیشه پر مشغله است و اهمیتی نمی دهد که شما در چه سن و سالی قرار گرفته اید. اما حقیقت این است که همانگونه که کسی در حرفه خود به پیشرفت می رسد، همانگونه که بچه ها به سن بلوغ می رسند و همانگونه که افراد به اهداف جاه طلبانه خود جامع عمل می پوشانند، ۶۰ سالگی ما نیز وقت پرداختن به اوقات فراغت ما فرا می رسد؛ موضوعی را پیدا کنید که به آن علاقمند باشید و بخواهید وقت خود را به آن اختصاص دهید و از آن لذت ببرید. چرا که تحقیقات دانشمندان نشان داده کارهایی که انسان از انجام آنها لذت می برد تاثیر بیشتری در حفظ سلامتی در دهه های ۵۰، ۶۰، ۷۰ زندگی و حتی پس از آن ایجاد می کند.

۲۴-ذهنتان را به جهات مثبت سوق دهید

با قرار دادن ذهن در مسیر سازنده، می توانید خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهید. برای این کار نیازی به برنامه های کامپیوتری آنچنانی و یا بازی های فکری نیست. ورزشهای ساده ی مغزی، چیزی که نورولوژیست ها اصطلاحاً به آن نوروبیک (ایروبیک ذهنی) می گویند، شامل ورزشهای ساده ای است که منجر به رشد سلول های مغز شده و آنرا همواره جوان و اکتیو نگه می دارد.

۲۵-مادر جوان باشید

طبق نظر دانشمندان دانشگاه شیکاگو،اگر مادری هنگام تولد فرزندش زیر ۲۵ سال داشته باشد، فرزند او ۲ برابر کسانی که مادر آنها بیش از این سن را داشته اند تا صد سالگی عمر می کنند. آنها معتقدند که مادرهای جوانتر، بهتر تخمک گذاری می کنند و بارور می شوند در نتیجه فرزندان سالمتری خواهند داشت.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه تفکرمان را برای مقابله با ناامیدی تنظیم کنیم؟

ناامیدی لذت بخش نیست؛ چه در رابطه ی عاطفی خود شکست بخورید و چه فرصت کاری عالی را از دست بدهید. این ناامیدی هر چیزی که باشد هرگز به بدی آن چه که به نظر می رسد نیست، همیشه راه های بیشتری از آن چه شما فکر می کنید وجود دارد. می توانید با ناامیدی مقابله کنید و قدرت بیشتری به دست آورید. چگونه زیر را بخوانید تا متوجه شوید.

۱-احساست خود را بروز دهید.

اگر به شدت نا امید هستید، عادیست که ناراحت و عصبانی باشید. پزشکان معتقدند رو به رو شدن با این حقیقت که هدف اصلی زندگی، به شما وابسته است، همانند رو به رو شدن با غم و اندوه است، بنابرین چه در حل یک سوال به مشکل بخورید و چه دوست شما به جای وفای به عهدش قلبتان را بشکند، شما در غم کامل فرو می روید. این کاملا طبیعی است که شدیدا احساس غم و اندوه به شما دست دهد و حائز اهمیت این است که شما در همان ابتدا به این درد اذعان می کنید.

گریه کردن خجالت ندارد. تحقیقی وجود ندارد که بیان کند اشک برای سلامتی شما مضر است.

اگر کسی به شما صدمه زده است، اجازه ندهید گریه ی شما را ببیند. تا می توانید اجازه ندهید در او احساس رضایت ایجاد شود.

۲-به آینده فکر کنید.

پس از گذر مدت زمانی از نا امیدی، متوجه می شوید که این شرایط خیلی هم بد نیست.

آیا پس از یک سال یا یک ماه یا یک هفته، باز هم این مشکل دردسر می سازد؟ پرسیدن این سوال شما را به حقیقت باز می گرداند.

خیلی بد است که ماشینتان خراب شود، ولی آیا یک هفته ای درست می شود؟ شما میان ترم را خراب کرده اید ولی اگر پایان ترم، نمره ی خوبی بگیرید هنوز هم ناراحت خواهید بود؟ شما مصدوم هستید و نمی توانید به طور کامل بازی ها را انجام دهید. اگرچه

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

بدشانسی بزرگیست ولی سال بعد نیز در راه است.
با یکی از دوستان منطقی، آرام و دل سوز خود یا یکی از بستگانتان درباره ی این شرایط سخن بگویید، کسی که سنش از شما بیشتر است و تجربه ی بیشتری نسبت به شما دارد.
نوشتن احساسات به شما کمک می کند که به خشم، ترس و نارحتی خود غلبه کنید .اگر کسی نیست که به سخنان تان گوش کند این به شما کمک بسیاری می کند.
مراقب ابراز نا امیدی خود در شبکه های اجتماعی باشید. شنیدن نظرات دیگران می تواند کمک حال شما باشد، ولی مراقب شرایط خاص باشید. برای مثال :کارفرمای شما نارضایتی شما از شغلتان را ببیند و یا با عصبانیت، حرف هایی پشت دوست خود بزنید و عصبانیت بقیه ی آن ها را بر انگیزید.

۳-متشکر باشید.
ممکن است فکر کنید "چگونه می توانم در این موقعیت متشکر باشم". این به شما کمک می کند که دیگر از اتفاقات ناراحت نشوید و روی اتفاقاتی که اکنون در زندگیان روی می دهد تمرکز کنید. شانس هایی که می توانید بابت آن ها متشکر باشید عبارتند از: یک خانه ی خوب، شغلی امید بخش، سلامتی، یا حتی حیوان خانگی تان. پیش از این، بیشتر روی چیزهایی تمرکز داشتید که در اختیار نداشتید، ولی از این پس باید بابت چیزهایی که دارید خوش حال باشید.
خوشبختی هایتان را بشمارید. لیستی از مواردی که بابت شان باید تشکر کنید تهیه کنید. خواهید دید که در زندگی تان، بیشتر از چیزهای بد، چیزهای خوب دارید. و آن چه که دارید مهم تر از چیزیست که شما را ناراحت می کند.
به خاطر مشکلات تان متشکر باشید. نا امیدی ها را کنار بگذارید .قطعا ناراحت کننده است که در دانشگاه از انتخاب اولتان قبول نشدید. ولی شما در هر حال این شانس را به دست آورده اید که به دانشگاه بروید. شاید نتوانستید شغلی را که می خواستید به دست آورید ولی هنوز فرصت های شغلی بسیاری برایتان وجود دارد. داشتن دیابت بدشانسی است ولی با وجود داروهای امروزی، شما قادرید تا زندگی سالمتری نسبت به کسی که ۱۰۰ سال پیش می زیست، داشته باشید.

۴-راکد نمانید.
خیلی خوب است که احساسات تان را بروز دهید و نشان دهید ناراحت و نا امید هستید. ولی راکد بودن، شما را محدود می کند. اگر هفته ها، از دست خودتان ناراحت باشید، خود را بازنده و رسیدنتان به موفقیت را نا ممکن بدانید، پس چگونه می خواهید به اهدافتان دست یابید؟ یکی دو هفته و یا حداکثر یک ماه به خودتان فرصت دهید. ولی خود را متقاعد کنید هر چه زودتر به تفکرات مثبت روی بیاورید، تا زودتر نتیجه بگیرید.
زیر آفتاب پیاده روی کنید. ثابت شده است، نور آفتاب سبب افزایش شادی در شما می شود و تمایل به ناراحتی را کاهش می دهد.
راکد بودن به این معناست که خود را در ناراحتی غرق کنید. بعد از مدت اندکی، باید از خانه بیرون بروید و وقت بیشتری را با دوستانتان بگذرانید تا دوباره حالتان خوب شود.

۵-خودتان را سرزنش نکنید.
باشد، شاید اشتباه با شما بود. اما امکانش زیاد است که در کار، خانه، شهر و دوستانتان، همه چیز منصفانه نباشد. حتی اگر شما مقصر

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

باشید، سرزنش را رها کنید و مسیرتان را ادامه دهید. واگر شما مقصر نباشید (برای مثال شما تلاش خود را انجام دهید ولی رئیستان به شما ترفیع ندهد)، با نگاه به گذشته در می یابید که دنیا خیلی هم منصفانه نیست و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید.
مطمئن باشید آسان است خودتان را سرزنش کنید، زیرا به شما در کنترل اوضاع کمک می کند. اگر فکر کنید "اگر من کاری را به شکل دیگری انجام دهم، آنگاه "...احساس خواهید کرد که دنیا برای شما پیشنهادی دارد. به هر حال، شما نمی توانید کار زیادی برای بهبود شرایط انجام دهید.
اگر خودتان را سرزنش کنید، اعتماد به نفستان کاهش می یابد. و اگر این اتفاق روی دهد، شما قادر نخواهید بود که تصمیم گیری کنید.

۶-انتظاراتتان را تنظیم کنید.
به چیزی فکر کنید که انجام آن شما را شاد می کند. این با کاهش استانداردهایتان متفاوت است. این بدان معناست که شما نسبت به آن چه می توانید به دست آورید واقع بین باشید. اگر شما واقع گراتر باشید، در آینده کمتر نا امید می شوید.
به راه رفتن کودک فکر کنید. به جای صبر در رسیدن به شکوهی کامل، به شادی ای فکر کنید که می توانید آن را کسب کنید.

۷-سعی کنید که نیمه ی پر لیوان را ببینید.
ممکن است فکر کنید در شرایطی قرار گرفته اید که هیچ نکته ی مثبتی ندارد، ولی این شرایط خیلی نادر است. شما رابطه ی خود را با کسی که دوستش دارید به هم زده اید. آیا واقعا شما به درد هم می خوردید؟ شغلتان را از دست داده اید. آیا این بهترین شغل ممکن برای شماست؟ با بسته شدن دری، پنجره ای باز می شود و شما را به سمت چیزی بهتر می کشاند.
تلاش برای یافتن چیزهای خوب به شما کمک بسیاری می کند. اگر می خواهید از نا امیدی دور شوید باید این کار را انجام دهید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه تمرکزحواس داشته باشیم؟

۱: باور کنید

همه ما توانایی متمرکز شدن را داریم. نوشتن یک داستان، نواختن پیانو یا مجذوب یک فیلم سینمایی شدن، همگی به تمرکز نیاز دارند. ولی گاهی اوقات افکار شما پراکنده است و ذهنتان از موضوعی به موضوع دیگر کشیده می شود. در چنین مواقعی است که نیاز دارید یاد بگیرید چگونه حافظه خود را تقویت کنید

۲: تقویت حافظه چیست

تقویت حافظه عبارت است از یادگیری های منظم ذهنی و مرتب کردن عواملی که یکباره به ذهن ما خطورمی کنند.

۳: پرورش ذهن آشفته

پرورش تمرکز، یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه ، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یک مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همانطور که وقتی دارویی را مصرف می کنید ، در بدن بدون کمک شما عمل می کند و با کارهای شما تداخل پیدا نمی کند، در مورد یک موضوع هم همین طور است و نباید با ورود افکار دیگر بر هم بریزد.عمل تمرکز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات ، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت ها گذشت، متوجه پیشرفت های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت کوتاهی درمی یابید که چه سال هایی را برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن خود هدر داده اید. برای شروع تمرینات ازاین تکنیک ها استفاده کنید: حواست را جمع کن. روش عنکبوتی. فرصتی برای افکار مزاحم. سعی کنید از تکنیک هایی که مفید و مؤثر به نظر می رسند، استفاده کنید و حداقل به مدت۳

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

روز آنها را به طور صحیح به کار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، پیشنهاد می شود تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمرکز ذهن شما مؤثر خواهد بود.همچنین می توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید که ممکن است برای شما مفید باشند.

۴: حواست را جمع کن

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که " حواست را جمع کن". این روش کم کم سبب می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود. برای مثال، هنگامی که در کلاس هستید و ذهن شما را کنفرانس کلاسی، تکالیفی که دارید، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر کرده، به خودتان بگویید:" حواست را جمع کن و به کنفرانس توجه کن". به هر حال تا حدی که ممکن است اجازه ندهید تمرکزتان به هم بریزد. و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید:" حواست را جمع کن". هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم کم با تکنیک " حواست را جمع کن" به حال بر می گردید. اگر یک شخص معمولی باشید، ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی که افکار خاصی درذهن شما می ماند، طولانی تر می شود، یا به عبارت دیگر تمرکزتان در مورد موضوعی خاص بالا می رود. بنابر این باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت های خود در این زمینه باشید.

۵: روش عنکبوتی

این روش نیز یکی دیگر از تکنیک هایی است که پایه و اساس تمرکز است و به شما کمک می کند تا تمرکز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری کنید. اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار، از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید، خواهید دید که عنکبوت ، دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود که حشره ای به دام او نیامده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی کسی داخل اتاق می شود یا وقتی در با صدای بلند به هم می خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید. مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند. و یا وقتی که با کسی صحبت می کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف هایی که می زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به هیچ چیز جز او توجه نکنید.

۶: فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز ، زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می کنند و تمرکزتان را به هم می زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۴/۳۰ تا ۵ بعد از ظهر زمانی است که شما می توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد آورید که زمان ویژه ای را برای آنها در نظر گرفته اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شوند. کسانی که از این روش استفاده کرده اند، توانسته اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

کاهش دهند. این تغییر بزرگی است. گام های اساسی این روش عبارت اند از: زمان ویژه ای را هر روز به این افکار اختصاص دهید. وقتی افکار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید که زمان خاصی را برای فکر کردن به آنها گذاشته اید. با تکنیک" حواست را جمع کن" هم می توانید این افکار را از ذهن خارج کنید . به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به این افکار مزاحم که تمرکز شما را بر هم می زنند، فکر خواهید کرد.

۷: روش های ذهنی دیگر

چوب خط زدن برای افکار مزاحم:کارت های کوچکی درست کنید و آنها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید . یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعدازظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هربار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص به آن بکشید. برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید. وقتی به اندازه کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خط ها روز به روز کاهش می یابد و این واقعاً جالب و هیجان انگیز است. زمان استراحت: استراحت کوتاهی برای خودتان در نظر بگیرید.هنگامی که استراحت می کنید، اکسیژن بیشتری به مغزتان می رسد. بلند شوید و برای چند دقیقه در اتاق قدم بزنید. وقتی ما برای مدت طولانی می نشینیم، خون بدن ما به دلیل نیروی جاذبه، به طرف پایین ترین نقطه بدنمان، یعنی پاها کشیده می شود. ماهیچه های ما همانند یک پمپ عمل می کنند و هنگامی که ما راه می رویم، خون را به طور یکنواخت به سرتاسر بدن ما می رسانند. در نتیجه، اکسیژن بیشتری به مغز می رسد و باعث احساس شادابی و نشاط در بدن می شود. عوض کردن موضوع: بسیاری از دانش آموزان به وسیله تغییردادن موضوع مطالعه، به تمرکز شان کمک می کنند. شما هم می توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درسهایی که باید مطالعه نمایید، آنها را منظم کنید.۴- جایزه و پاداش:هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسئولیت بزرگ، که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می گیرید، ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده دار در روزنامه باشد. برای پروژه های مخصوص ، مانند پروژه پایان ترم یا دوره کردن یک کتاب حجیم، پاداش و جایزه ویژه ای در نظر بگیرید که اگر آنها را انجام دادید برای خودتان مثلاً یک پیتزای مخصو ص بخرید، به سینما بروید و یا بعد ازظهر را تلویزیون تماشا کنید. بعضی از جایزه ها می توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تکالیف سخت یا پروژه های طولانی استفاده کنید. وقتی کار بزرگی را انجام دادید، از پاداش های معمولی استفاده نکنید.

۸: افزایش فعالیت ها

اگر یک مطلب را سرسری بخوانید، تمرکز شما به راحتی برهم می ریزد. در عوض برای هر قسمت، سرتان را تکان دهید و به دنبال پرسش بگردید. برای این مرحله باید بگویید" چگونه می توانم سطح فعالیتم را در حین مطالعه بالا ببرم؟" سپس مطالعه کنید تا جواب این پرسش را پیدا کنید. این کار ساده را انجام دهید. پرسش هایی که برای هر قسمت طرح می کنید مرکزیتی به افکار شما می دهند و باعث می شوند که روی مطلب مورد مطالعه مسلط شوید. همچنین هنگامی که درس می خوانید می توانید لیستی از پرسش ها را تهیه کنید و برای پیدا کردن جواب پرسش ها، به درس گوش دهید. هر از گاهی، مکان خود را تغییر دهید. در جایی که خیلی سرد است، ننشینید. جا به جا شدن، به حرکت خون در بدن کمک می کند و باعث می شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد و شاداب و سرحال باشید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

همیشه زمان هایی هستند که کنترل احساس و خشم خود را از دست می دهید و گاهی آنقدر داد و بیداد می کنید که برای چند هفته دیگر حتی صدایی برای صحبت معمولی هم ندارید؛ اما شما باید تمرین کنید و بتوانید کنترل خشم تان را به دست بگیرید.

۱-به یاد داشته باشید پاداش صبر، شادی و سعادت است.

۲-این را درک کنید که همه چیز و در همه حال می تواند به بهترین شکل مورد استفاده قرار گیرد؛ اهمیت در این است که شما آن را تحت چه شرایطی قرار می دهید. نفس های عمیق بکشید.

۳-از موقعیت هایی که خشم تان را برمی انگیزد دور شوید؛ مانند زمانی که کسی شما را اذیت می کند. از فرد مورد نظر چشم پوشی کنید و کم کم دور شوید. اگر لازم است این کار را چند بار تکرار کنید تا شخص متوجه اشاره شما به عدم تحمل تان شود. این استفاده صحیح از کلمات یا زبان بدن برای این است که به کسی بگویید تحمل رفتارش را ندارید تا زمانی که در آرامش به آن ها پاسخ دهید و در واقع شیوه ایست برای جلوگیری از اینکه علنا آزاردهنده باشید و یا سعی در شرمساری آن ها داشته باشید. هرگز درست نیست برای ضربه زدن به کسی او را بازیچه قرار دهید.

۴-این را درک کنید که هیچ کس دوست ندارد اطراف افرادی که به راحتی عصبانی می شوند و رفتار توهین آمیز دارند باشد. تنها راه تغییر این وضعیت، شروع از خودتان است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۵-ملاحظه دیگران و در نهایت خودتان را بکنید. راه و روش شما در نهایت روی خودتان اثر خواهد گذاشت، اگر شمامی خواهید کسی را به خاطر کار اشتباهش سرزنش کنید؛ می توانید این کار را با آرامش و در یک محل خصوصی انجام دهید .این روش، همیشه، و برای همه در دراز مدت بهتر است.

۶-اگر عصبانی شدید و ایستاده اید، بنشینید؛ و اگر نشستید، دراز بکشید.

۷-به یاد داشته باشید بین شما و منطق ۵ ثانیه فاصله است. تا ۵ بشمارید و به یاد داشته باشید منطق، همیشه خشم را شکست می دهد.

۸-صحبت با شخصی که شما را عصبانی کرده قطع کنید و حدودا ۵ تا ۷ بار نفس عمیق بکشید. سعی کنید به آرامی از طریق بینی دم و از طریق دهان بازدم کنید. این شما را آرام می کند.

۹-در مورد کارهای خوبی که آن شخص برایتان انجام داده است فکر کنید. شما چه عمل بدی در حق او انجام دادید؟ شاید کوچک ترین عمل ناراحت کننده شما سبب رنجش او شده باشد. ابتدا مطمئن شوید وجدان تان راضی است و بعد حرف تان را بزنید.

۱۰-به یاد داشته باشید خشم تان توانایی تخریب زندگی تان را دارد. ممکن است زمانی چشم تان را باز کنید که خیلی دیر شده باشد؛ بنابراین سعی کنید برای کنترل خشم تان مراحلی که در بالا آمده است دنبال کنید. این قطعا شما را از تنش دور خواهد کرد.

۱۱-از ۱ تا ۱۰ ابتدا صعودی و سپس نزولی بشمارید. احساس می کنید، آرام خواهید شد.

۱۲-حرف های موذیانه و ناراحت کننده، نزنید. گفتن این حرف ها بسیار مخاطره آمیز و خطرناک است و قلب کسی که این حرف ها را به او می زنید می شکنید؛ بنابراین به یاد داشته باشید آرامش خود را هنگامی که می خواهید از کوره در بروید حفظ کنید.

۱۳-اگر هنوز هم احساس خشم می کنید؛ سعی کنید احساس خشم تان را بیرون بریزید؛ روزنامه های قدیمی را پاره کنید، این روش محبوبی برای تخلیه خشم و هیجان است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نکات و هشدارها

زمانی که تنها هستید یک بالش را بزنید یا در آن فریاد بزنید. این کار به شما زمانی برای کاهش خشم، می دهد تا ناراحتی تان را سر کسی خراب نکنید.

راه هایی برای منحرف کردن حواس تان پیدا کنید.

اگر در وضعیتی هستید که ممکن است به احتمال زیاد در مورد کارتان خشمگین یا ناامید شوید، یک باند کشی دور مچ دست تان بیندازید، وقتی احساس تنش کردید باند را بکشید و رها کنید؛ صدای آن حواس تان را پرت می کند و احساس درد سبب فراموشی احساس خشم تان می شود.

به ورزشگاه بروید. همراه با ترشح آدرنالین خشمتان هم فروکش میکند.

به کسی صدمه نزنید اگر می خواهید کسی را بزنید بالش تان را بزنید.

به اتاق خواب تان بروید و مطالعه کنید.

وقتی عصبانی می شوید، احساس اضطراب می کنید و می خواهید به نحوی آن را تخلیه کنید. آرام بمانید، نفس عمیق بکشید و چشمان تان را ببندید، در همین حال سعی کنید وضعیت تان را تحتکنترل خود بگیرید و آرام آرام بر خشم تان چیره شوید.

از خودتان بپرسید در طول سه هفته گذشته چه موضاعاتی سبب عصبانیت شما شده است؟

وقتی احساس می کنید که می خواهید منفجر شوید از ۰ تا ۱۰ بشمارید و بعد در مورد کاری که می خواهید بکنید تصمیم بگیرید. این توصیه پزشکان و بسیار موثر است.

سعی کنید چیزهایی که شما را عصبانی می کنند بنویسید، این کار ممکن است به شما برای کنترل خشم و تسکین استرس تان در هنگام عصبانیت کمک کند و همچنین از واکنش خشونت آمیز شما جلوگیری به عمل آید.

در آغاز و تا زمانی که این روش کاملا برای تان جا بیفتد، ممکن است سخت باشد. هیچ کس یک روز صبح، در حالی که تغییر کرده و آدم دیگری شده است از خواب بیدار نمی شود و شما نیز نمی توانید مهارت جدیدی را در یک روز یاد بگیرید.

قطعا یادگیری کنترل خشم، یادگیری یک مهارت است و این مهارت استاد خوبی برای شما و دیگران است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه خوابی راحت و آرام داشته باشیم؟

به خواب رفتن همیشه به سادگی قرار دادن سر برروی بالش و بستن چشم ها نیست. افکار، نگرانی ها و نارحتی ها همه به درون ذهن شما راه پیدا می کنند و مانع خوابیدن شما می شوند. خوشبختانه، چند راهکار مثبت وجود دارد که شما می توانید انجام دهید و بعد از مدت زمان کوتاهی که به تخت خواب خود می روید، خوابی راحت و آرام داشته باشید. برای انجام برخی از این پیشنهادات ممکن است لازم باشد که اراده ای قوی داشته باشید اما چون خواب شما ارزشمند است، ارزش تلاش کردن را دارد!

روش اول : بهبود مکان خواب

۱ **با مکان خوابیدن خود مانند مکانی منزه و مقدس رفتار کنید.** آن مکان باید راحت، گرم، تاریک و مطلوب باشد. آن فضا باید از هر چیزی که حواس شما را پرت می کند، خالی باشد و باید یک مکان معمولی باشد.

۲ **درجه حرارت اتاق را کنترل کنید.** درجه حرارت مطلوب خواب برای هر فرد متفاوت است اما معمولا در مکانی با دمای بین ۶۸-۸/۶۰ درجه فارنهایت (۲۰-۱۶ درجه سانتی گراد) دراز بکشید. اگر اتاق خیلی گرم است، سعی کنید دستگاه تهویه هوا را روشن کنید و راه کارهای چگونه در شبی گرم خوابی راحت داشته باشیم را به کاربگیرید. اگر احساس سرما می کنید، یک پتوی دیگر بر روی تخت قرار دهید یا یک گرمکن گشاد را بر روی لباس خواب خود بپوشید.

۳ **روشنایی اتاق را تنظیم کنید.** اکثر افراد در تاریکی مطلق به راحتی می خوابند. اگر آن برای شما امکان پذیر نیست، هنوز می توانید برخی از راه حل های کوچک را انجام دهید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- چراغ خواب را در راهرو قرار دهید. اگر شما با یک چراغ خواب بهتر می خوابید، آن را از اتاق خود به سالن یا فضای نزدیک دیگری جا به جا کنید. شما می توانید هنوز روشنایی و نور را ببینید اما نور دیگر زیاد قوی نخواهد بود.
- ازهرگونه منابع نوری در هنگام خواب دور باشید. سعی کنید دست را در نزدیکی صورت خود قرار دهید تا از رسیدن هرگونه نور ناخواسته به صورتتان جلوگیری کنید. هنگامی که خواب هستید، نور و روشنایی که به طور مستقیم به صورت شما می رسد می تواند در زیر چشم های شما سایه ایجاد کند.

۴ **سر و صدا را مدیریت کنید** .برخی از افراد در سکوت کامل راحت می خوابند. برخی دیگر به سر و صدای محیط برای خوابیدن نیاز دارند. هر چه تمایل شما است، در این جا راه کارهایی وجود دارد:

- **از گوش بند استفاده کنید:** از شنیدن سر و صدای هم اتاقی یا همسایه جلوگیری کنید. با وجود گوش بند در گوش شما، باید هنوز قادر به شنیدن هشدارهای سیستم های اضطراری مانند زنگ آتش نشانی باشید. می توانید آن ها را از داروخانه خریداری کنید.
- **در صداهای مزاحم بیرون غرق نشوید:** از یک صدای دائمی استفاده کنید. اگر شما مرتب سعی می کنید بخوابید اما با سر و صداهای خیابان یا اطراف منزل خود از خواب بیدار می شوید، سعی کنید با صدایی منظم مانع شنیده شدن آن سر و صداها شوید. یک دستگاه تهویه هوا، دستگاه موسیقی یا ترکیب کننده صداها را روشن کنید. این کار می تواند تفاوت خوبی را ایجاد کند.
- **به موسیقی گوش دهید:** موسیقی با صدای آرام که تسکین دهنده است، می تواند در حالی که ذهن شما به خواب می رود، صدای پس زمینه آرامش بخشی را فراهم کند. به جای قراردادن هدفون در گوش خود، رادیو را روشن یا دستگاه پخش کننده ۳MP را برروی میز کنار تخت خود با صدای آرام روشن کنید.
- **یک لیست پخش تهیه کنید:** اگر شما مولتی پلیر (مانند ipod) دارید، یک لیستی از آهنگ های تسکین دهنده و آرامش بخش (با کمی ترانه یا بدون ترانه) جمع آوری کنید. به هر صورت از آهنگ هایی که شما از خواندن همراه با آن ها لذت می برید، پرهیز کنید. صدای موزیک را تا حد امکان کم کنید اما مطمئن شوید که هنوز صدای موزیک برای جلوگیری از شنیده شدن صداهای متناوب ازبیرون کافی است.
- **به سر و صدای محیط گوش دهید:** قطره های باران، جریان آب، باد یا صداهای آشکار، همه صداهایی هستند که به برخی از افراد برای خوابیدن کمک می کنند. جستجو کنید ببینید آیا شما می توانید یک برنامه رایگان با این ویژگی ها دانلود کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

روش دوم : انجام تنظیمات شخصی

۱- **گرم و راحت باشید .**آیا شما تا حد امکان راحت هستید؟ اگر راحت نیستید، این چیزها را تنظیم کنید:

- **وضعیت هنگام خواب:** همیشه وضعیتی را برای خوابیدن انتخاب کنید که برای شما بهتر است، خواه شما بر روی لگن، پشت یا شکم خود خوابیده باشید. همچنین مطمئن شوید که بالش زیر سر شما بیش از حد صاف یا بیش از حد بلند نباشد زیرا به گردن شما فشار وارد می کند. اگر بالش شما بیش از حد گرم است، آن را بگردانید و سر خود را در طرف دیگر آن قرار دهید.
- **لباس هنگام خواب:** اگر شما هنگام خواب لباس خوابی که تنگ، زبر یا به طور کلی نامناسب است می پوشید، سعی کنید آن را با چیزی که برای خواب مناسب است، عوض کنید. سعی کنید یک لباس خواب گشاد نخی یا یک پیراهن گشاد بلند بپوشید. اگر این کار نیز نتیجه بخش نیست، برخی از افراد بدون لباس بهتر می خوابند.

۲- **در هنگام خواب چشمان خود را بپوشانید .**اگر شما واقعا تلاش می کنید که بخوابید، یک پارچه یا رو بالشی را از طول تا کنید و به آرامی برروی چشمان خود ببندید. همچنین می توانید یک لیف حمام را با آب سرد مرطوب کرده و با فشار دادن آب اضافی را از آن خارج کنید و آن را بر روی چشمان خود قرار دهید.

۳- **در هنگام خواب، چشم و گوش خود را همزمان ببندید .**اگر در مکانی که می خوابید یک منبع سر و صدای بلند وجود دارد که نمی توانید برای رفع آن کاری انجام دهید، سعی کنید با استفاده از این روش از شنیده شدن آن صداها و رسیدن نور به چشمان خود جلوگیری کنید:

- یک پارچه یا روبالشی را برداشته و از طول تا کنید.
- دو عدد پارچه نرم را بردارید. حوله های کوچک یا لیف می توانند مناسب باشند.
- آن پارچه یا روبالشی را از طول بر روی تخت قرار دهید.
- یکی از پارچه های نرم تا شده را بر روی پارچه، در نزدیکی وسط طول آن قرار دهید.
- دراز بکشید در این صورت یک گوش شما در زیر پارچه تا شده قرار گرفته است.
- پارچه نرم دیگر را بر روی گوش دیگر خود قراردهید.
- پارچه یا روبالشی را بر روی چشم های خود بکشید و آن ها را در پشت سر خود گره بزنید. سعی کنید که آن پارچه ها به اندازه کافی نرم و راحت باشند و در محل خود باقی بماند اما آنقدر تنگ نباشد که برای شما ناراحت کننده باشد. بهتر است که شما به پهلو بخوابید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

روش دیگر این است که قبل از خواب مقداری شیر گرم بنوشید یا می توانید حمام آب گرم را امتحان کنید!

روش سوم : استفاده از تکنیک های آرامش بخش

۱- **شل کنید .** برخی از روش ها شامل موارد زیر می باشند:

- **شل کردن عضلات خود:** به پشت درازبکشید. از نوک انگشتان پای خود شروع کنید، به آرامی همه عضلات را یکی پس از دیگری شل کنید تا در نهایت به قسمت سر برسید. این کار را از مچ پا، سپس ساق پا، زانو ها و در قسمت های بالا انجام دهید. اگر ذهن شما آشفته است، به قسمت آخر بدنتان که شل شده است برگردید و روی آن کار کنید تا به قسمت سر برسید. بدنتان را شل کنید؛ نیم تنه فوقانی بدن و قسمت سر از نظر شل و ریلکس کردن سخت ترین هستند! همچنان به پشت دراز بکشید تا هنگامی که شما بتوانید بدنتان را بر روی تشک شل کنید و احساس کنید که دیگر زمان آن است که به وضعیت دلخواه خود برای خوابیدن بچرخید.
- **فکر در مورد چیزهای خسته کننده:** چه چیزهایی ذهن شما را مشغول کرده است؟ به عنوان مثال ممکن است چیز هیجان انگیزی وجود داشته باشد که شما برای آن بیدار هستید؟ خوب در اینجا پیشنهاداتی وجود دارد که شما می توانید در این هنگام انجام دهید.
- **فکر کردن به رنگ سیاه:** سیاه رنگ خسته کننده ای است اما اینجاست که می توان از آن به طور مفید استفاده کرد. چشمان خود را ببندید و به چیزهایی که دوست ندارید، فکر کنید. حالا آن ها را به رنگ سیاه تغییردهید. به چیزهای بسیاری می توانید فکر کنید و آن ها را به رنگ سیاه تغییر دهید تا به خواب بروید.
- **داشتن یک دوست:** اگر شما در هنگام خواب احساس تنهایی می کنید، یک دوست پیدا کنید. به عنوان مثال می توانید یک عروسک، سگ یا گربه، یک بالش و یا می توانید حتی با برخی از دوستانتان تماس بگیرید و به خواب بروید.
- **اعتراف به چیزهای حواس پرت کن:** حواس پنجگانه شما در حال پرداختن به هر چیزی است، برای مثال: به خود بگویید «من صدای تیک تاک ساعت را می شنوم و توجه نمی کنم؛ من بوی کرمی که الان به دست های خود مالیدم را بو می کنم و توجه نمی کنم؛ من پاهایم را احساس می کنم، وزن روی تخت را احساس می کنم و توجه نمی کنم؛ من صدای نفس همسرم را می شنوم؛ من سایه های سیاه متفاوت را می بینم؛ من صدای سگی را که در نزدیکی پارس می کند، می شنوم؛ من صدای خودم را در حال صحبت کردن در درون ذهنم می شنوم و توجه نمی کنم و غیره.» انجام این کار می تواند به شما در پاک کردن ذهنتان از احساسات هیجانی کمک کند. در این صورت با اعتراف کردن و رها کردن آن احساسات، می توانید به راحتی به خواب روید.
- **کشش:** به پشت دراز بکشید، کشش می تواند به شما در رها کردن فشار در پشت کمر، پاها و تا پشت گردن کمک کند. در حالی که به پشت دراز کشیده اید، یک پای خود را بالا آورده و سعی کنید زانوی خود را به چانه برسانید. هنگامی که زانو تا حد امکان به چانه نزدیک شد، پای خود را با دست نزدیک خود نگه دارید تا هنگامی که شما در پشت کمر و عضلات پشت

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

ران خود احساس کشش کنید. این کار را تا زمانی انجام دهید که فشار کاهش می یابد. با این کار عضلات شما شل تر می شوند، بیشتر قسمت های بدن در حالت استراحت قرار می گیرند و ذهن دوباره به راحتی بر روی استراحت تمرکز می کند.

- **مراقبه (مدیتیشن):** هنگامی که بر روی تخت دراز کشیده اید و تلاش می کنید که عضلات خود را شل کنید، همراه با آن از مراقبه استفاده کنید و خود را در حال پرداختن به افکارتان و حل کردن آن ها تصور کنید یا با یک کلمه یا عبارت آرامش بخش مراقبه (مدیتیشن) کنید. به منظور به حداکثر رساندن حالت استراحت، سکون و آرامش خود را حفظ کنید. همین طور که شما این کار را انجام می دهید، این کار به شما کمک می کند که ضربان قلب خود را کاهش دهید و عضلات خود را آرام و شل کنید و خوابیدن را برای شما راحت تر می کند.
- **متصور شوید که شما سریع به دور خود می چرخید:** یک روش به منظور اینکه توجه خود را از ناراحتی ها و چیزهایی که حواس شما را پرت می کنند، دور کنید این است که تصور کنید که در حالی که شما در فضا شناور هستید، با سرعت زیاد رو به جلو به دور خود می چرخید.

روش چهارم : استفاده از فعالیت هایی که احساس خواب آلودگی ایجاد می کنند.

۱ **بخوانید.** به جای گردش در فعالیت های روزانه، ذهن خود را تنها بر روی مطالعه متمرکز کنید. خواندن چیزی آرامش دهنده یا شاید خسته کننده تقریبا تضمین کننده است که شما را به خواب ببرد مانند خواندن کتاب درسی در تختخواب.

- اگر شما از خواب بیدار می شوید و لازم است دوباره بخوابید، به منظور پرهیز از روشن کردن چراغ های روشنایی که می تواند شما را بیش از حد بیدار کند از چراغ مطالعه استفاده کنید.

۲: **از تکنیک های تنفس استفاده کنید .**تنفس عمیق به شما کمک می کند که برای خوابی راحت به اندازه کافی آرام و ریلکس شوید. در تختخواب به پشت دراز بکشید، تماشا کنید یا احساس کنید که شکم شما بالا می رود و سپس نفس بکشید. هدف شما این است که در هر دقیقه حدود ۶بار عمل دم و باز دم را انجام دهید. در حال انجام این تمرین:

- به طور عمیق با شمارش طولانی تا شماره ۴ نفس بکشید (عمل دم).
- نفس خود را تا شمارش عدد ۲ نگه دارید.
- نفس عمیق را تا شمارش عدد ۴ بیرون دهید (عمل بازدم). نفس خود را به آرامی وتا آخرین ذره به بیرون بدمید.
- تکرار کنید. بر روی تنفس خود تمرکز کنید، تمرکز خود را بر روی آن حفظ کنید تا ذهن خود را از هر چیز دیگری دور کنید.

۳ **از تخیلات خود استفاده کنید .**فاصله زمانی بین گذاشتن سر خود بر روی بالش و به خواب رفتن، می تواند زمانی برای

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

رویاپردازی باشد. فقط به ذهن خود اجازه دهید که تا جایی که دوست دارد، در تخیلات خود گردش کند. در دنیای تخیلات غرق شوید، ممکن است آنقدر خوش شانس باشید که متوجه نشوید که وارد سرزمین رویاها شده اید. دراینجا ایده هایی برای این کار وجود دارد:

- **درباره چیزهای بسیار آرامش بخش فکر کنید:** به چیزی آرامش بخش مانند یک آبشار، یک استخر با آب زلال و شفاف، یک دشت سرسبز زیر رنگین کمان و غیره فکر کنید. این ها می توانند راه هایی باشند که خود را آرام کنید. خودتان را تصور کنید که چیزهای لذت بخشی را انجام می دهید، مانند شنا کردن در پایین رودخانه، سر خوردن بر روی ابرها، دیدن آسمان آبی در یک روز عالی، بو کردن گل های رز و هر چیزی که به قوه تخیل شما خطور می کند. اگر دوست دارید مکانی را کشف کنید، در این قلمرو تخیلی، هر چیزی را کشف کنید.
- **خانه یا اتاقی کامل و ایده ال در ذهن خود بسازید:** هر چیزی به ذهنتان می رسد، بسازید. آیا می توانید یک خانه با شکوه و مجلل در ذهنتان بسازید؟ از چه رنگ هایی می خواهید در آن استفاده کنید؟ در حالی که بدنتان را شل و آرام می کنید، به خودتان اجازه دهید در جزییات خانه رویایی خود غرق شوید.
- **داستان سرایی کنید:** داستان ها می توانند برای آرام و ریلکس شدن، روش خوبی باشند. یک داستان دنباله دار بسازید که هر شب ادامه پیدا می کند یا شروع کنید که یک داستان کاملا جدید بسازید. در حالت ایده آل، داستان را واضح و شاد در ذهن خود به تصویر بکشید. به صحنه های فیلم مورد علاقه خود فکر کنید و خود را در آن صحنه ها قرار دهید. این کار می تواند تمرین تخیلی سرگرم کننده ای باشد، مانند یک صحنه رمانتیک یا نجاتی شجاعانه.
- **تصور کنید شما و کسی که مورد علاقه شما است، هر دو کاری را که از آن لذت می برید، انجام می دهید:** به عنوان مثال، خودتان و همسرتان، نامزد، دوست و غیره، در دشتی پر گل با بوی خوش آرامش بخش گل ها در حال قدم زدن هستید.
- **وضعیت خواب ایده آل را تصور کنید:** خودتان را حلقه زده بر روی تختی از پر با نرم ترین ملافه ها تصور کنید، در زیر ستارگان بخوابید یا در کنار همسر رویایی خود بر روی تکه ابری نرم حلقه بزنید.
- **در مورد چیزهای غیر ممکن وعجیب فکر کنید:** برای مثال، تصور کنید کلوچه های بنفش بر روی دیوار راه می روند یا هنگامی که قلاب ماهی گیری زرد ماهی را می گیرد، باله های قرمز ماهی رشد می کند و یا با افراد مهمی مانند رئیس بانک رابطه صمیمی دارید و غیره.
- **آونگی در حال نوسان را تصور کنید:** اگر ریلکس و آرام هستید، با چشمانی بسته، شما باید حس «افتادن بر روی تشک» را احساس کنید.

۴ **بازی کنید .**گاهی اوقات یک بازی می تواند ذهن شما را به اندازه کافی منحرف کند و شما را به خواب ببرد. بازی های واقعی یا ذهنی می توانند نتیجه بخش باشند. اگر شما یک بازی واقعی انجام می دهید، وسایل بازی را در کنار بستر خود قرار داده و یک چراغ مطالعه با سطح روشنایی پایین روشن کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- **انجام بازی یک نفره:** بازی آسان، تکراری و نیازمند تمرکز اما با فعالیت ذهنی پایین. این بازی کارتی به زودی شما را آرام می کند و باعث احساس خواب آلودگی می شود.
- بازی پازل یا سودوکو را انجام دهید.
- **گوسفند ها یا نفس های خود را بشمارید:** ریتم و یکنواختی شمارش می تواند ذهن شما را به حالت خواب آلودگی ببرد. به هر حال، این کار برای همه نتیجه نمی دهد و تنها برای برخی نتیجه بخش است. سطح توجه مورد نیاز در این کار، در حد حفظ کردن گوسفندان در میان حصار است. برای مثال، ممکن است شما به این کار هیجان بیشتری بدهید، بنابراین برای شما نتیجه بخش نخواهد بود!
- **با خود حرف بزنید اما نه با صدای بلند!** ذهن شما بر روی خودتان متمرکز می شود و از پرداختن به هر چیز دیگری در زندگی منحرف می شود. سعی کنید در مورد موضوعاتی که استرس و تنش ایجاد می کند، صحبت نکنید. فقط در مورد آنچه که می خواهید فردا انجام دهید، صحبت کنید. درباره رویاهایتان با خودتان صحبت کنید.

۵ **خود هیپنوتیزم .**آیا شما می دانید چگونه خود را هیپنوتیزم کنید؟ این روش با استفاده از تکنیک خود هیپنوتیزم «بهترین من « می تواند مفید باشد. با استفاده از این روش، شما تمام وجود خود را درگیر فرایند خوابیدن می کنید. با انجام یک هیپنوتیزم واقعی یا بدون آن (ترجیحا پس از هیپنیوتیزم)، به آرامی تلقینات زیر را با خودتان تکرار کنید. هنگامی که به دو مرحله آخر می رسید، آن ها را مانند یک ذکر تکرار کنید تا هنگامی که شما به تدریج به خواب بروید (در این زمان، شما باید نسبتا ریلکس و آرام باشید و تمام این تجربه باید برای شما دلپذیر باشد.). مجبور نیستید دقیقا از این کلمات استفاده کنید، البته فقط از کلماتی که برای شما با مفهوم تر است، استفاده کنید تا زمانی که تمام مراحل را انجام دهید. هر مرحله را با یکی از حروف کلمات «بهترین من» شروع کنید .آنها را به آسانی به یاد می آورید. باور کنید که به خواب خواهید رفت .انتظار داشته باشید که به خواب روید و احساس کنید که به خواب می روید.

- **نظام باورها:** تصور کنید یا در ذهنتان تصویر سازی کنید که شما برای احساس خواب آلودگی و خواب، در حال رسیدن به سطح پایینی از اعماق ضمیر ناخودآگاه خود هستید.
- **احساسات:** این احساس خواب آلودگی و خواب، جریانی از اعماق درونی ضمیرناخودآگاه شما است مانند آبی از صدها چشمه مخفی.
- **احساسات و ادراکات فیزیکی:** احساس کنید که حس خواب آلودگی و خواب را به هر عضله و عصب و فیبرهای بدن خود جاری می کنید و با هر نفسی که می کشید، این جریان را قوی و قوی تر منتقل می کنید.
- **افکار و تصاویر:** پایین رفتن، تعطیل کردن و پایین رفتن و تعطیل کردن. پایین رفتن و تعطیل کردن. به طور کامل بدن را تعطیل کردن.
- **انگیزه:** این دو مرحله آخر را با خودتان فکر کنید، افکار خود را با تنفس خود تطبیق دهید تا هنگامی شما به خواب بروید «و پایین تر می روم، من می خواهم پایین تر بروم.»

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- **انتظارات:** «و همین طور که پایین تر می روم، احساس خواب آلودگی بیشتری خواهم کرد.»
- **داشتن فردی قابل اعتماد برای هیپنوتیزم:** اجازه دهید این شخص تلقین های توضیح داده شده را انجام دهد. برای دو مرحله آخر تلقین های زیر را جایگزین کنید: انگیزه: «حالا شما خودتان به پایین رفتن ادامه می دهید تا هنگامی که به خواب بروید، خوابی آرام. انتظارات: شما در زمان مناسبی به طورطبیعی بیدار خواهید شد و کاملا احساس شادابی می کنید.»
- **اگر شما احتمالا در طول شب احساس می کنید که بیدار می شوید، خودتان در سکوت چندین بار مرحله افکار و تصاویر را مانند یک ذکر تکرار کنید، تا هنگامی که به خواب بروید:** تا زمانی که با آرامش و بدون سختی، برای خوابیدن تلاش کنید، این کار برای دوباره خوابیدن به شما کمک خواهد کرد.

روش پنجم : هنگامی که نمی توانید بخوابید.

۲ **از تخت بیرون بیایید و موقتا حواس خود را پرت کنید .**اگر چیزهای بدی وجود دارد که نمی توانید بخوابید و مرتب در رختخواب خود می چرخید و غلت می زنید، بهتر است که از تخت خارج شوید و برای مدت زمانی کاری را انجام دهید که بدرستی شما را خسته کند. هنگامی که شما نمی توانید بخوابید، برخی از ایده هایی که شما می توانید انجام دهید شامل:

- **انجام چیزی خسته کننده:** خواندن یک کتاب خسته کننده، خواندن روزنامه یا دیدن چیزی که به فعالیت ذهنی بالا نیاز نباشد مانند اخبار در تلویزیون. چیزی را انجام دهید که شما برای مدت زمانی از ترس کسل کننده بودنش، آن را به تعویق انداخته اید!
- **دیدن یک فیلم:** به جای تماشای تمام فیلم، فیلم را سریع جلو زده و آن بخشی که واقعا دوست دارید را تماشا کنید. فیلم های ترسناک و هیجان انگیز را انتخاب نکنید. تنها اگر آن فیلم صمیمانه باشد و شما آن را دوست داشته باشید، در این صورت نتیجه بخش خواهد بود. این کار ممکن است فقط به شما کمک کند که ذهن خود را از گردش در افکار خلاص کنید.
- **استراحت بر روی یک صندلی راحت:** فضای اتاق را تاریک کنید حتی ممکن است نور چراغ های خیابان باشد. بنشینید و به افکاری که شما را بیدار نگه داشته اند، فکر کنید. هنگامی که بر روی صندلی نشسته اید و اشیاء آشنا و معمولی شما را احاطه کرده اند، به تدریج به نظر می رسد که فشار کم می شود. به بیرون از پنجره خیره شوید و بدن خود را شل کنید.
- **حرکات کششی یا یوگا انجام دهید.**
- **بازگشت به رختخواب:** احساس می کنید چشم های شما خسته شده اند، در این حالت معمولا سریع به خواب خواهید رفت.

۲ **گاهی اوقات خوابیدن با بالشی در بین پاهایتان می تواند به کاهش استرس و یا درد کمک کند .**هنگامی که شما دل درد یا کمر درد دارید، این کار می تواند در خوابیدن به شما کمک کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳ **مراقبه (مدیتیشن)**

۴ **نوشیدن یک فنجان چای تسکین دهنده**

روش شش : هنگامی که به خواب رفتن مشکلی طولانی مدت است.

۱ **به آنچه می خورید و می نوشید توجه کنید .**برخی از غذاها و نوشیدنی ها که برای داشتن خوابی آرام کمک کننده هستند، شناخته شده اند، در حالی که برخی دیگر برعکس.

- **خوردن یک میان وعده کوچک قبل از خواب:** شامل برخی از کربوهیدرات های پیچیده و مقدار نسبتا کمی از پروتئینی که حاوی تریپتوفان همراه با کلسیم اضافه شده است که منجر به تولید ملاتونین می شود که این ملاتونین باعث تحریک آزادسازی سروتونین خواهد شد. به همین ترتیب، مغز را آرام می کند. از شیرینی یا تمام غذاها و میان وعده های کربوهیدراتی (شیرین) پرهیز کنید زیرا باعث افزایش ناگهانی قند خون می شود و در نتیجه هورمون های استرس آزاد می شوند و شما را بیدار نگه می دارند. در حالی که کلسیم به مغز کمک می کند که از تریپتوفان به منظور تولید ملاتونین استفاده کند، این فرایند توضیح می دهد که چرا میان وعده های محصولات لبنی با قند پایین که حاوی تریپتوفان و کلسیم هستند، در میان غذاهای خواب آور مورد علاقه هستند.
- **این میان وعده ها را امتحان کنید:** خوردن موز، آووکادو، بادام زمینی، بادام، انجیر، نوشیدنی های حاوی شیر که همه حاوی تریپتوفان هستند و باعث تولید ملاتونین و به این ترتیب تنظیم خواب می شوند. برخی از میان وعدها که برای خوردن مناسب هستند شامل: بیسکویت و شیر، برش های موز و خرما و نان سبوس دار با کاهو است.
- **آجیل و خشکبار را امتحان کنید:** بادام زمینی با پوست (پسته شام)،کل مغز بادام (برای فیبر بیشتر)، گردو، تخمه آفتابگردان و کدو، پسته، بادام زمینی قرمز با پوست. از مزایای دیگر این خشکبار این است که انواع این تخمه ها و همه مغزیجات دارای روغن ضروری هستند.
- **از مقادیر زیادی از مواد غذایی قبل از خواب پرهیز کنید:** محصولات غذایی با پروتئین بالا می تواند باعث بی خوابی شما شوند زیرا آن ها حاوی سطح بالایی از تیروزین هستند. همچنین از ادویه های کاری گرم و دیگر مواد غذایی بسیار تند یا غذاهای چرب قبل از خواب پرهیز کنید.
- **گرسنه به تختخواب نروید:** این کار، خوابیدن را برای شما سخت خواهد کرد.
- **از خوردن وعده غذایی بزرگ، نزدیک به زمان خواب پرهیز کنید.** این کار می تواند منجر به سوء هاضمه، برگشت غذا به مری (ریفلاکس) یا سوزش سر معده شود.
- **کاهش محرک ها:** مصرف نیکوتین، شکر، کافئین و الکل (یک عامل پریشانی) را قطع کنید.
- **سعی کنید قبل از خواب، چای بنوشید:** نمونه ها مانند بابونه و چای سبز بدون کافئین هستند و باعث احساس خواب آلودگی می شوند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲ **مکمل ها را امتحان کنید** .بسیاری از مکمل ها وجود دارند که می توانند به شما در خوابیدن کمک کنند اما نتایج آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

- سعی کنید ملاتونین مصرف کنید. به این صورت آن را افزایش می دهید که این ماده باعث تنظیم خواب می شود. اگرچه بدن شما به طور طبیعی مقداری از این ماده را تولید می کند اما گاهی اوقات شما تحت تاثیر مسائل مربوط به تنش و استرس و غیره به مقدار بیشتری از آن نیاز دارید. شما می توانید آن را از داروخانه با قیمت نسبتا ارزان تهیه کنید. این ماده به طور معمول در ۳ میلی گرم، ۵ میلی گرم تا حدود ۱۰ میلی گرم به فروش می رسد. (« قدرت سه گانه نامیده می شود»).
- کلرفنیرامین مالئات، همچنین به عنوان کلروتریمتون و کورسیدین-HBP، یک نوع آنتی هیستامین است که بدون اینکه سبب افزایش فشار خون شود (HBP)، باعث احساس خواب آلودگی می شود. این ماده نسبتا ارزان است (به عنوان نام تجاری «کلرتب»). هر شربت شیرین آنتی هیستامین را مصرف نکنید زیرا قند موجود در آن ممکن است با خواب مداخله کند.
- والرین یک شل کننده قوی گیاهی است که برای خوابیدن مفید است و به ویژه برای کاهش دردهای بدن شناخته شده است. اگر شما خیلی زود از خواب بیدار می شوید، آب بنوشید و اگر ۴ ساعت یا بیشتر از مصرف دوز اولیه والرین گذشته است، یک دوز دیگر مصرف کنید.
- کلسیم با منیزیم و ویتامین D۳ و ویتامین های B، امگا۳، امگا ۹-۶-۳ که همه با هم کار می کنند را مصرف کنید که باعث بهبود آرامش و بسیاری مزایای سلامت و تندرستی می شوند!

۳ سه **ساعت قبل از خواب ورزش نکنید** .پس از اینکه شما ورزش را تمام می کنید، ورزش کردن اغلب شما را تا حدود ۳ ساعت بیدار نگه می دارد، همچنین ترشح ملاتونین مورد نیاز (که به طور طبیعی خواب شما را تنظیم می کند) را کاهش می دهد. به جای آن، سعی کنید در طول روز ورزش کنید و پس از هنگام عصر، ورزش نکنید. اولین چیز مطلوب در هنگام صبح ورزش است زیرا به شما کمک می کند تا بیدار و هوشیار شوید و سوخت و ساز بدن را حفظ می کند و باعث سوختن کالری ها در طول روز می شود.

۴ **از چرت زدن (خواب نیمروز) در طول روز پرهیز کنید** .اگر شما نیاز دارید در طول روز یک چرت بخوابید، سعی کنید بیشتر از ۱۵دقیقه طول نکشد) یک چرت قوی .(هر چه مدت زمان خواب نیمروز شما طولانی تر باشد، می تواند خوابیدن شما را در شب سخت تر کند.

۵ **سطح استرس را کاهش دهید** .استرس، اضطراب، نگرانی و افسردگی، همگی می توانند در ناتوانی خوابیدن شما مشارکت داشته باشند. برای مدیریت استرس کمک هایی را جستجو کنید از جمله پیدا کردن تکنیک های مثبت برای برطرف کردن استرس مانند یوگا، ریلکسیشن یا آرامش، رفتار درمانی شناختی، خود هیپنوتیزم، آموزش درخواست از دیگران، مراقبه، ورزش، تجسم و غیره. اگر شما اضطراب زمینه ای، مسائل مربوط به تروما)ضربه) یا افسردگی دارید، روان درمانی می تواند برای شما مفید باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۶ **قبل از خواب حمام آب گرم بگیرید .**درجه حرارت آرامش دهنده و مطلوب می تواند به شل شدن و آرامش بدن پیش از خواب به شما کمک کند. هنگامی که از حمام خارج می شوید، سعی کنید مستقیم به تختخواب بروید.

۷ **کارهای معمولی را قبل از خواب انجام دهید .**سعی کنید هر شب یک تعداد از کارهای مشابه را به طور منظم قبل از خواب انجام دهید. برای مثال، خوردن نوشیدنی گرم، حمام آب گرم یا داشتن مطالعه کوتاه و غیره.

۸ **همیشه ساعت خواب ثابتی داشته باشید .**به ذهن خود یاد بدهید که هر شب در زمان معینی به خواب رود و در زمان مشخصی هر روز بیدار شود (با کمی فرجه زمانی برای تغییرات فصلی). هر شب در زمان یکسانی به تختخواب بروید و در زمان یکسانی نیز در روز بیدار شوید حتی در روزهای تعطیل. اگر مشکل بی خوابی همچنان ادامه دارد، فقط این روش را مرتبا تکرار کنید تا عادت خواب جدیدی را برای خود بسازید.

۹ **از آروماتراپی (رایحه درمانی) استفاده کنید .**تعدادی از راه کارهای رایحه درمانی وجود دارد که می تواتند در خوابیدن به شما کمک کند. به عنوان مثال، روغن بادرنجویه، روغن بابونه، روغن اسطوخودوس و مرزنجوش می توانند به تنهایی یا به صورت ترکیبی برای حمام، ماساژ یا به عنوان یک اسپری درهوا یا بالش استفاده شوند.

- یک حمام آرامش دهنده برای خواب می تواند از اضافه کردن ۶ قطره روغن بابونه،۲ قطره انجدان رومی و ۲ قطره روغن گل لیمو به آب گرم وان حمام ساخته شود.
- یک ماساژ ترکیبی می تواند با ۴ قطره روغن اسطوخودوس، ۴ قطره روغن ماندارین، ۳ قطره روغن جوز، ۲ قطره روغن لیمو، ۲ قطره روغن شوید، ۱ قاشق غذا خوری (۱۵ میلی لیتر) روغن حامل مانند روغن بادام انجام شود. این روغن ها را ترکیب کرده و بر روی قسمت فوقانی قفسه سینه، پشت گردن، شانه ها و پشت کمر خود ماساژ دهید. اگر به زودی می خواهید رانندگی کنید، از این ماساژ ترکیبی استفاده نکنید!

۱۰ **در اتاق خواب نور را ثابت کنید .**سطح نور پایین قبل از خواب برای خوابیدن مناسب است (مانند لامپ ها یا سوییچ های کم کننده نور). بنابراین اتاق خواب خود را تا جایی که امکان دارد برای خوابیدن تاریک کنید. به منظور جلوگیری از نور، از پرده های تاریک یا پرده هایی که نور از آن ها عبور نمی کند، استفاده کنید.

- هر چیزی که نور ساتع می کند را خاموش کنید یا بپوشانید مانند ساعت زنگی. از یک حوله یا چیزی مشابه برای پوشاندن آن ها استفاده کنید اما مراقب خطرات آتش سوزی باشید.
- پوشاندن چشم ها با پارچه یا ماسک نیز می تواند مفید باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۱ **همه دستگاه های الکترونیکی که تحریک کننده ذهن هستند را از اتاق خواب خود دور کنید** .بردن لپ تاپ، پخش کننده MP۳، تلویزیون یا بازی گیم پلیر با خود به تختخواب یا اتاق خواب، می تواند وسوسه کننده باشد اما این کار درستی نیست. وقتی شما وسایل الکترونیکی را با خود به اتاق خواب می برید، به ذهن خود یاد می دهید که اتاق خواب را به عنوان چیزی بیشتر از مکانی برای استراحت و آرامش ببیند و درک کند.

- از ساعت های روشن در اتاق خواب استفاده نکنید زیرا آن ها می توانند شما را وسوسه کنند تا برای دیدن گذشت زمان به آن ها خیره شوید و از اینکه هنوز نخوابیدید، نگران شوید.
- به منظور اینکه مطمئن شوید که اتاق خواب شما تنها مکانی برای خواب و استراحت است، یک تغییر اساسی ایجاد کنید. این به این معنی است که در اتاق خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید، در اتاق خواب تماس های تلفنی نداشته باشید و بسیاری از کارها را برای مطالعه و بررسی به اتاق خواب خود نبرید.

۱۲ **تختخواب خود را مرتب کنید** .هر روز صبح، عادت کنید که تختخواب خود را مرتب کنید. خوابیدن در یک تخت مرتب جذاب تر از یک تخت بهم ریخته و آشفته است. ملافه های تخت را به طور مرتب به خوبی شستشو دهید زیرا ملافه های تمیز یک دنیای متفاوتی را ایجاد می کند و آخرین چیز، مطمئن شوید که شما آب گوارا بر روی میز آرایش یا میز کنار تخت خود دارید.

نکات

- به علائم توجه کنید. آن ها زمانی را نشان می دهند که شما به مشاوره نیاز دارید. علائم زیر نشانه آن است که شما به توصیه های پزشک نیازمندید: هنگامی که بی خوابی شما بیش از یک ماه ادامه پیدا می کند؛ شما در طول روز دائما احساس خستگی می کنید، به ندرت احساس شادابی می کنید؛ احساس درد یا نیاز رفتن به دستشویی که به طور مرتب شما را بیدار نگه می دارد؛ روابط شما با دیگران ناراحت کننده است زیرا شما احساس خستگی، زود رنجی و شتابزدگی می کنید؛ شما در حال مصرف داروهای تجویزی هستید و متوجه شده اید که از زمان شروع مصرف داروها مشکلات خواب شما نیز شروع شده اند.
- بدانید چه موقع به پزشک مراجعه کنید.استرس، اضطراب یا افسردگی همه می توانند بر روی خواب شما تاثیر بگذارند. اگر شما به طور مرتب دچار بی خوابی هستید، به منظور مراقبت های اولیه به پزشک مراجعه کنید.
- از یک مجله در کنار تخت خود استفاده کنید. به جای اینکه در تختخواب خود نگران دراز بکشید، یک درخواست یا ایده ای را به مجله خود ارسال کنید و از این طریق افکاری که ذهن شما را مشغول می کنند، رها کنید. به منظور جلوگیری از ایجاد مزاحمت برای دیگران و پرهیز از روشن کردن نور بیش از حد، از چراغ مطالعه استفاده کنید. خواندن یک یا دو صفحه از افکار نوشته شده در مجله یا کتاب، می تواند شما را به اندازه کافی آرام کند تا شما به خواب روید.
- نوشیدن یک لیوان آب در طول شب می تواند به شما کمک کند. مطمئن شوید که بیش از حد آب ننوشید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- یک لیوان شیر گرم می تواند برای خوابیدن به شما کمک کند اما دلیل آن فقط به خاطر داشتن آنزیم تریپتوفان و در نتیجه افزایش سروتونین که نقش کلیدی در ایجاد خواب دارد نیست بلکه ارتباط روانشناسی با شیر قوی تر از محتویات درون آن است که واقعا بر روی خواب تاثیر می گذارند. به عبارت دیگر، خوردن شیر زمانی را به یاد شما می آورد که در کودکی پیش از خواب شما با خوردن آن خواب آرامی را تجربه می کردید.
- تمام چراغ های اطراف را خاموش کنید.
- چشم های خود را ببندید و آن ها را بسته نگه دارید. اگر چشمان شما باز هستند و شما مرتبا به اطراف نگاه می کنید، به اشیا نگاه می کنید یا پلک می زنید، این کارها می توانند شما را بیدار نگه دارند. فقط چشمان خود را ببندید و به چیزهای آرامش بخش فکر کنید.
- مطمئن شوید که اتاق شما بیش از حد گرم یا بیش از حد سرد نیست و دمای اتاق برای شما مناسب است.
- نفس های عمیق بکشید و آرام و ریلکس باشید. به مکان هایی فکر کنید که در آنها احساس خوشایندی را تجربه کرده اید. اگر قصد دارید بخوابید، درباره هیچ چیز نگران نباشید. حواس خود را از افکار آشفته منحرف کنید، آن ها شما را بیدار نگه خواهند داشت. فقط به ذهن خود اجازه دهید در خاطره های خوشایند گذشته گردش کند!
- پاهای خود را بیرون از پوشش های روی بدن خود (ملافه یا پتو) قرار دهید؛ این کار می تواند به حفظ تعادل دمای بدن شما کمک کند.

هشدارها

- همیشه موارد منع مصرف داروها و مکمل های کمک کننده به خواب و روغن های ضروری را بررسی کنید زیرا برخی از آن ها نمی توانند در دوران بارداری، توسط مادران شیرده، افرادی که سیستم ایمنی سرکوب شده دارند یا افرادی با شرایط پزشکی خاص استفاده شوند.
- از تشخیص سر خود درباره مشکل بی خوابیتان پرهیز کنید. درباره مشکل بی خوابی یا دیگر مشکلات مربوط به خواب خود، با پزشک صحبت کنید. این مهم است که منشا مشکل بی خوابی تشخیص داده شود و شما درمان صحیح و مناسب را دریافت کنید. از پزشک خود درباره این مسائل سوال کنید: تغییر شرایط خواب (به عنوان مثال، پیشنهاداتی درباره تغییر عادت های خواب) برای شما نتیجه بخش است، چه داروها و مکمل های کمک کننده ای به خواب بدون اعتیاد یا وابستگی به آنها در بازار موجود است، قبل از اینکه مجبور شوید از داروهای قوی تر (برای مثال، والرین) استفاده کنید آیا درمان های گیاهی موثری برای شما وجود دارد و آیا اصلا ورزش یا تغذیه مناسب برای رفع این مسئله موجود است زیرا داروهای تجویزی می توانند باعث خواب آلودگی یا اعتیاد و وابستگی شوند. بنابراین همه گزینه های ممکن را جهت احتیاط بررسی کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه خود واقعیمان باشیم؟

خیلی از ما زندگی مان را می کنیم و فقط عده ی اندکی هستند که خود واقعی و درونی شان را پیدا می کنند. شاید به این دلیل است که ما به اندازه ی کافی آن را در درون مان جست و جو نکرده ایم و یا شاید به این دلیل است که خیلی عمیق به این موضوع فکر نکرده ایم. این چگونه به شما کمک خواهد کرد.

۱: افکار مثبت داشته باشید.

شخصی که افکارش منفی است، همیشه سعی می کند که مانند شخص دیگری باشد. شاید به این دلیل باشد که این افراد می خواهند دوستانشان را تحت تأثیر قرار دهند و یا شاید به این علت است که هدفی ندارند. اینکه در هر موقعیتی سعی کنید که شاد باشید، باعث می شود که خوشحال تر باشید و خود درونی تان را پیدا کنید. همیشه سعی کنید به دنبال شادی باشید و کارهایی انجام دهید که به خوبی از عهده ی آن ها بر بیایید.

۲: کارهایی انجام دهید که از آن ها لذت ببرید.

وقتی این طور عمل کنید، متوجه می شوید که بیشتر خودتان هستید زیرا مشغول انجام کارهایی هستید که دوست دارید. بنابراین اگر دوست دارید از درخت بالا بروید، پیاده روی کنید، آهسته بدوید و چیزهای جدید را امتحان کنید. متوجه می شوید که وقتی چیزهای جدید را امتحان کنید می توانید آنها را به یکی از مهارت های خود تبدیل کنید. همه ی افراد معروف با سرگرمی هایشان شروع کرده و بعد آنها را به یک کار بزرگ تبدیل کرده اند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳: ذهن تان را پاک کنید.

انجام تمرینات مدیتیشن به شما کمک زیادی می کند. خودتان را ملزم کنید که هر روز به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه (با آهنگ یا بدون آن) تمرینات مدیتیشن را انجام دهید. این کار به شما کمک می کند که آرامش پیدا کنید و خود درونی تان را پیدا کنید. مدیتیشن علاوه بر فوایدی که برای روح و روان دارد برای جسم هم مفید است.

۴: خودتان را دوست داشته باشید.

هر روز کارهای خوبی که برای کمک به دیگران انجام داده اید و فایده ای که برای آن ها داشته است را لیست کنید. با این کار یاد می گیرید که به خودتان احترام بگذارید و به این ترتیب دیگران نیز به شما احترام می گذارند. اگر کمی مهربان باشید این به شما کمک می کند تا شخص بهتری شوید و موجب می شود که سبک و روش شادتری برای زندگی در پیش بگیرید. بنابراین همین امروز سعی کنید این کارها را انجام دهید تا فواید آن را ببینید.

نکات و هشدارها:

+ سعی کنید فقط خودتان باشید.

+ سعی کنید از اشتباهات تان درس بگیرید.

+با یک رژیم غذایی خوب مراقب سلامتی تان باشید.

+ هر روز سعی کنید لااقل به سه نفر از اطرافیان تان محبت کنید.

+ انتظار نداشته باشید همه چیز مطابق میل تان باشد.

+ با همه حتی با دشمنان تان هم خوب باشید.

+سعی نکنید با وسواس داشتن دیگران را تحت تأثیر قرار دهید.

+ فقط خودتان باشید.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه خوش شانس باشیم؟

هنگامی که از ناپلئون پرسیدند که آیا او ترجیح میدهد فرماندهان ارتش وی شجاع باشند یا زیرک، او پاسخ داد هیچکدام، من فرماندهان خوش شانس را ترجیح میدهم. سوال اینجاست، چگونه شانس بیاوریم؟ در این چگونه عاداتی را که برای استیو کافمن عامل خوش شانسی بوده اند، با شما در میان میگذاریم.

اول:

استیو کاوفمن می گوید هنگامی که به ۴۵ سال گذشته برمیگردم، چنین به نظرم میرسد که بزرگترین عامل تمام موفقیتهای من به عنوان دانشجو، دیپلمات یا تاجر، خوش شانسی بوده و بس؛ اما او چگونه همیشه شانس آورده است.

دوم:

ماجراجو باشید اما سر دار و ندارتان شرط نبندید. تمام موفقیتهای من به خاطر روحیه ریسک پذیرم بوده است. من آسایش تحصیل در دانشگاه شهر خود را رها کرده و برای تحصیل به خارج رفتم. بر سر موضوعی که واقعا برایم اهمیت داشت در مقابل رئیسم ایستادم. از کار در شرکت استعفا داده و کار خودم را به وجود آوردم. به فروشنده ای در مقابل وثیقه اندک پول قرض دادم و موارد بیشماری از این قبیل. اینها، کارهایی بودند که بیشترین پاداش را به دنبال داشتند. اما، در تمام این موارد من میتوانستم از عهده پیامدهای شکست هم بربیایم. البته قرار هم نبود که در صورت شکست به جزیره الب تبعید شوم، اما باید همه جوانب کار را سنجید. هرچند که من همیشه هم نمینشینم و یک برنامه عریض و طویل بچینم، بیشتر اوقات تنها از حس درونی خود پیروی میکنم، اما در تمام شرایط، کاری را انجام میدهم که بدانم میتوانم از پس شکست آن برآیم.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

کار را با اعتماد به دیگران آغاز کنید. شما نمیتوانید تک و تنها به جایی برسید و تنها با کمک دیگران میتوانید به اهداف خود دست یابید. این دیگران شامل دوستان، خانواده، همکاران، روئسا و کارکنان، فروشندگان و خریداران هستند. اگر شما ذاتا شکاک هستید یا دوست دارید تمام کارها را به تنهایی انجام دهید، امکان اینکه بخت به شما رو کند بسیار کم خواهد بود. زیرا معمولا شانس توسط دیگران بر سر راه شما قرار میگیرد.

چهارم:

با مهره های قوی خود بازی کنید. نقاط قوت خود را بشناسید و آنها را به کار گیرید. نقاط ضعف خود را نیز بشناسید و از اینکه مجبور به استفاده از آنها شوید، اجتناب کنید. از وانمود کردن به قدرتهایی که فاقد آن هستید خودداری کنید. شما میتوانید توان و قدرتمندی خود را افزایش داده و بر ضعفهای خود چیره شوید. اما قبل از هرچیز باید مهارتها، استعدادها، دانش و روابط خود را به خوبی بشناسید و در هر زمان که میتوانید، از آنها استفاده کنید. این کار احتمال خوش شانس بودن را افزایش میدهد.

پنجم:

بیش از آنچه میگیرید، پس بدهید. اگر میخواهید افراد خوش شانس را به برنامه خود وارد کنید، آماده بخشش باشید. شما باید بدون چشمداشت، برای دیگران قدمی بردارید. جربیات من، همواره نشان داده اند که این ضرب المثل قدیمی: "از هر دست بدهی، از همان دست میگیری" واقعیت دارد و مطمئن باشید که آنچه را بخشیده اید، چه مالی و چه معنوی، در غیر منتظره ترین موقعیت به شما باز میگردد و گره از کارتان میگشاید.

ششم:

متناسب و سلامت شوید و این حالت را حفظ کنید. منظور از تناسب و سلامت تنها از نظر فیزیکی نیست. منظور من بهداشت و سلامت جسمی، فکری و روانی است. صحیح غذا بخورید و فعال باشید. در هر سن و موقعیت به مطالعه و آموختن بپردازید. مثبت اندیش باشید. بدانید که لزوما همواره همه چیز بر وفق مرادتان نیست. اما با اعتقاد بر امکان پذیر بودن موفقیت، حتی در موقعیتهای دشوار نیز پیروز خواهید شد. هرگز هنگام شب و زمانی که خسته هستید، به مشکلات عمده و سخت نیاندیشید. سلامت و انرژی شانس به همراه خواهند داشت و قدرت مقابله با شکست را در اختیارتان میگذارند.

هفتم:

در برقرار کردن ارتباط و اطلاع رسانی مهارت یابید. شما باید بتوانید به خوبی به دیگران بگویید که هستید و چه میخواهید. بر روی مهارتهای کلامی خود کار کنید. منظور من شیوه استفاده از کلمات، روش واضح سخن گفتن و نوشتن و بیان منظور با کلامی ساده اما قدرتمند است. اگر فرصت دارید، زبان دیگری نیز بیاموزید. دانستن چند زبان مختلف، شانس بسیاری برای من به همراه داشت و امکانات کاری فراوانی در اختیارم قرار داد. به یاد داشته باشید که در دهکده جهانی، اهمیت زبان هرگز کم نخواهد شد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هشتم:

در کار و صنعت واقعی خود گام بردارید. یک حسابدار میتواند به خوبی از برنامه های اقتصادی، جدولهای مختلف درآمد و سود و زیان و... مطلع باشد و کار خود را به خوبی انجام دهد، اما بعید است بتواند تغییر شغل داده و کفاش خوبی شود. هر راه اندازی، هر شرکت و هر معامله ای بر مبنای یک صنعت یا بر پایه رشته علمی یا تجربی خاصی بنا شده است. به سوگند بقراطی رشته مورد نظر خود وفادار باقی بمانید. در اینصورت دیگران متوجه میشوند که شما واقعا در حرفه خود وارد و کارآمد هستید و بخت به شما رو خواهد کرد. با پرداختن به این عادات، به شانس فرصت بدهید به سراغتان بیاید. هر چه زودتر، بهتر...

نهم:

چگونه بهتر تصمیم بگیریم افزایش قدرت تصمیم گیری و تصمیم سازی و تقویت نیروی اراده، آرزویی است که بسیاری از افراد آن را تنها در حد یک رویا می پندارند و گمان می کنند هیچ راهی برای آن وجود ندارد، حال آنکه به شدت در اشتباه هستند. تصمیم ها را با هم هماهنگ کنید قدرت تصمیم گیری بدین معناست که بتوانید تصمیم های کوچکی که در طول روز می گیرید و کارهایی که قصد و اراده انجام آنها در طول روز را دارید، با هم همسو باشند و بتوانید آنها را هماهنگ یا به عبارت بهتر اولویت بندی کنید.

دهم:

مواد حاوی گلوکز بخورید شاید برایتان جالب باشد که پس از یک روز کاری خسته کننده و زمانی که به خانه می رسید، چگونه می توانید دوباره انرژی و توان تصمیم گیری درباره ساعات باقی مانده را داشته باشید. راه حل این مشکل ساده تر از تصور شماست. لطفا مواد حاوی گلوکز مصرف کنید.

یازدهم:

با وسوسه ها مبارزه کنید از انرژی درونی خود برای مبارزه با امیال و وسوسه های آنی کمک بگیرید تا اراده تان برای تصمیم گیری های پیچیده و مهم بیشتر شود. وسوسه ها خیلی راحت می توانند مانع تصمیم گیری ها شوند و از طرفی مبارزه با وسوسه ها هم تمرینی بسیار خوب و ایده آل برای تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری است.

دوازدهم:

استرس را از خود دور کنید افراد باهوش به جای اینکه در طول روز برای هر کاری به خود استرس راه دهند، انرژی خود را ذخیره می کنند تا از آن برای تصمیم گیری بهتر استفاده کنند. حذف استرس از فهرست کارهای روزانه مقدار قابل توجهی انرژی ذخیره شده برای شما به ارمغان می آورد.

سیزدهم:

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

به خواب و خوراکتان برسید سعی کنید با اراده قوی و تصمیمی قاطع خوراکی هایی را که هیچ نفعی به شما نمی رسانند، از برنامه غذایی تان حذف کنید و از طرفی برای خواب راحت و کافی هم ارزش قائل شوید. اراده ای که برای این کار به خرج می دهید، نشان از قابلیت های شما در تقویت اراده تان در امور گوناگون دارد.

چهاردهم:

به ضمیر ناخودآگاه، آگاهانه توجه کنید ضمیر ناخودآگاه شما می تواند در تصمیم گیری و اراده برای انجام کار، بدون اینکه خود بخواهید، به شما کمک کند، پس به سادگی به حرف دلتان گوش کنید و آن را دست کم نگیرید.

پانزدهم:

روی کمک دیگران حساب کنید تقویت نیروی اراده و تصمیم سازی، لزوما در توانایی شخصی شما برای کنترل خودتان خلاصه نمی شود. پس برای اینکه نتیجه بهتری از این تلاش ها بگیرید، هرگز مشورت با دیگران را از یاد نبرید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه دچار روزمرگی نشویم؟

دچار روزمرگی شدن می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. علت آن می‌تواند مشکلات مالی باشد، از دست دادن کار، تنهایی، خستگی و یا حس عصبانیت از زندگی و راهی که در آن افتاده‌اید. ممکن است به این دلیل باشد که روزهایتان بسیار پرمشغله است و حتی برای درست غذا خوردن هم وقت ندارید .در این چگونه با ارایه ی راهکارهایی سعی داریم به شما کمک کنیم از این وضعیت رها شوید.

۱-ممکن است کارتان را تغییر دهید؟

گرفتار شدن در روزمرگی کار، خیلی آسان پیش می‌آید. متداول‌ترین وضعیت این است که برای ساعات طولانی در محیطی که خوب به آن وارد هستید اما دیگر از آن لذت نمی‌برید کار کنید. بدتر از همه این است که باید تصور کنید که این شما هستید و این کاری است که باید انجام دهید و تا زمان بازنشستگی با هیچ چیز دیگری نمی‌توانید فکر کنید. بهترین راه برای غلبه بر این روزمرگی این است که کارتان را از یک "کار" به یک "حرفه" تبدیل کنید، و یا حرفه ای در کنار کارتان داشته باشید.

کار محدودیت دارد. فقط تا زمانی ادامه می‌یابد که نیروهای خارجی اجازه آن را بدهند. اما با حرفه شما کاری را انجام می‌دهید که مثل بازی می‌ماند و یک عمر طول می‌کشد. استعدادهای طبیعی شما چیست؟ چه کسانی می‌توانند از این استعداد بهره ببرند؟ چه محصولات یا خدماتی می‌توانید ارائه کنید که برای دیگران سودمند باشد؟ چه بخواهید برای خودتان کار کنید چه برای دیگران، دوباره متمرکز شدن روی علایق و استعدادهایتان می‌تواند شما را از این روزمرگی نجات دهد .

۲-فرد خاصی در زندگی‌تان هست که از آمال و آرزوهای شما حمایت می‌کند و به شما برای رسیدن به اهدافتان کمک می‌کند؟ اگر این طور است که عالی است. دیگر نیازی نیست در این قسمت تغییری ایجاد کنید. آیا طرف مقابل‌تان با سرعت رشد شما پیش نمی‌رود؟ آیا همیشه از شما انتقاد می‌کند؟ آیا همیشه تحقیرتان می‌کند و اهداف و آرزوهای‌تان را احمقانه می‌پندارد؟ آیا احساس

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

می‌کنید دوستتان ندارد و حمایتتان نمی‌کند؟ پس الان وقت شروع یک رابطه تازه است. اول باید رابطه قبلی را خاتمه دهید چون آن رابطه هیچ تاثیری بر رشد معنوی و اجتماعی شما ندارد. بعد باید کسی را پیدا کنید که بیشتر با شما جور باشد و بتواند در مرحله بعدی زندگی همراهی‌تان کند. وقتی فرد بهتری را کنار خود داشته باشید احساس روزمرگی ناخودآگاه از بین خواهد رفت.

۳-اسیر مشکلات مالی هستید؟

قبض‌های پرداختی بی‌شمار به نظر می‌رسند و هیچ امیدی به آینده ندارید؟ پس اینجا نیاز به یک تغییر بزرگ است. اول، روی جاهایی که پولتان را به دست می‌آورید و خرج می‌کنید کنترل پیدا کنید. درک کنید که بین خواست و نیاز تفاوت وجود دارد. پول دقیقاً طوری رفتار می‌کند که شما تصمیم بگیرید. بعد اطمینان یابید که از کاری که برای پول درآوردن انجام می‌دهید لذت می‌برید . درنتیجه بیشتر مراقب پولتان خواهید بود. وقتی پولتان را از راهی دربیاورید که علاقه‌ای به آن ندارید، آن را سریع‌تر خرج خواهید کرد. مراقبت دخل و خرجتان باشید. برای راه خرج کردن پولتان و نحوه پس انداز کردن آن اهداف جدید تعیین کنید. بهترین کار این است که برنامه‌های مالی جدیدتان را در کنار خانواده مطرح کنید تا همه بتوانند در آن شرکت داشته باشند. وضعیت مالی شما فقط در شرایطی تغییر می‌کند که خودتان تغییر کنید .

۴-وضعیت سلامتی‌تان آنطور که می‌خواهید هست؟

آیا انرژیی را که ۲۰ سال پیش داشتید؛ هنوز دارید؟ به طور مرتب ورزش می‌کنید و فعالیت فیزیکی دارید؟ سالم غذا می‌خورید؟ به اندازه کافی می‌خوابید؟ وقت می‌کنید که در طول روز چرت کوتاه بزنید؟ اگر پاسخ شما به بیشتر این سوال‌ها منفی باشد، اینجا به یک تغییر بزرگ نیاز دارید. برای خودتان اهداف جدید تعیین کنید. شاید یک دو ماراتن فکر بدی نباشد، یا پایین آوردن وزنتان یا هر تصمیم دیگری برای شروع.

همه ما اگر مراقب سلامتمان باشیم می‌توانیم تا ۱۰۰ سالگی زندگی کنیم .چیزهای زیادی برای کشف و تجربه کردن در دنیا وجود دارد، پس عمر خود را کوتاه نکنید. از همین امروز شروع کنید به سالم زندگی کردن !

۵-از این که همیشه احساس ناراحتی و افسردگی کنید خسته شده‌اید؟

پس به یک تغییر بزرگ در روحیات و احساسات‌تان نیاز دارید. طرز فکرتان و سوالاتی که از خودتان می‌پرسید، روحیه شما را تعیین می‌کند. نوشتن دفترچه خاطرات را شروع کنید. قبل از خواب به این سوال پاسخ دهید، "امروز این را درمورد خودم یاد گرفتم". این کار را ۳۰ روز انجام دهید و بعد نوشته‌هایتان را بخوانید. این به شما کمک می‌کند تغییری بزرگ در احساساتتان ایجاد کنید .وقتی اول صبح از خواب بیدار می‌شوید به این سوالات پاسخ دهید، "چه چیز برای من ممکن است، و من قدردان چه هستم؟". فقط خودتان هستید که می‌توانید وضعیت احساسیتان را تغییر دهید. سعی نکنید منتظر بمانید بقیه این کار را برای شما نخواهند کرد .

۶-از جایی که زندگی می‌کنید خسته شده‌اید؟

از آنجا نقل مکان کنید. فقط تغییرات بزرگ می‌تواند این وضعیت را بهتر کند .شاید از زندگی کردن در یک شهر بزرگ خسته شده‌اید و سبک زندگی آرام تری را می‌خواهید. شاید در حومه شهر زندگی می‌کنید و دلتان می‌خواهد مدتی در شهری بزرگ باشید. کشور ما نقاط بسیار زیاد و متفاوتی برای زندگی کردن دارد و هیچ دلیلی ندارد که جایی زندگی کنید که روحیه تان را خراب می‌کند. با تغییر محل سکونت ممکن است فرصت‌های تازه‌ای هم برای زندگی کردن پیدا کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۷-عادتی دارید که فکر می‌کنید جلوی رشد و پیشرفت شما را گرفته است؟
خو گرفتن با عادت‌های کهنه خیلی آسان است. تغییر آنها هم کاری دشوار است .پس باید آن تغییر بزرگ را اینجا ایجاد کنید. راه تغییر عادت‌های ناسالم این است که آنها را با رفتارهایی جدید جایگزین کنید، رفتارهایی که مفیدتر و سالم‌تر باشند و حال و هوای بهتری به شما بدهند.

۸-دوستان خوبی دارید؟
آیا دوستانتان همیشه حامی و پشتیبانتان هستند؟ وقتی با آنهایید خوش می‌گذرانید؟ آیا عقاید و علایق مشترکی با آنها دارید؟ آیا بعد از گذراندن وقت با آنها احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنید؟ یا وقتی خانه می‌آیید در عجبید که چرا وقتتان را با آنها تلف کردید؟ اگر در این زمینه احساس روزمرگی می‌کنید، ایجاد تغییر بزرگ در آن بهترین راهکار برای تغییر این وضعیت است.

۹-رعایت توصیه های زیر نیز مفید خواهد بود
–همواره به آرمان‌های دست نیافتنی نیندیشید بلکه موفقیت‌های خود را نیز در نظر گیرید.
–خواست‌ها و تمایلات خود را در سطح توانایی‌هایتان تنزل دهید؛ یا اگر امکان دارد توانایی های خود را بالا ببرید.
–نشاط خود را همواره حفظ کنید و هرگز خود را مریض و ضعیف به حساب نیاورید. برای حفظ نشاط هر روز ورزش کنید.
–مشکلات را عادی بدانید و به همان اندازه آنها را بپذیرید که کامیابی‌ها را پذیرا هستید.
–برای رشد معنویت باید برای خود برنامه ریزی کنید. البته برنامه سنگین نریزید بلکه اندک ولی در اجرای آن مداومت و جدیت داشته باشید.
–برای شرکت در فعالیت‌های فرهنگی هر قدر می‌توانید تلاش کنید هر چند بسیار اندک و اگر اصلا نمی‌توانید در فرصت‌های دیگر این کار را انجام دهید.
–همواره از خداوند در همه امور مدد جویید و نسبت به آنچه او مقدر می‌فرماید راضی باشید.
–به خود اجازه ندهید مادیات و دنیای زود گذر شما را ناراحت کند. شما را خدا برای مادیات نیافریده، خود را به خدا بسپارید و ایمانتان را به او قوی کنید.
–توجه داشته باشید که مشکلات و رنج‌ها، همیشگی نیست و روزگار در تحوّل و تغییر است و چه بسا حوادث پیش بینی نشده ای نیز در حل مشکلات به یاری انسان بشتابد.

نکات و هشدارها

یک راه جالب
همین حالا شکیل ترین و زیباترین تقویمی را که در اختیار دارید، پیش روی تان قرار دهید و با قلمی که در دست دارید، مناسبت ها و اتفاق های شیرین، مهم و تاثیر گذار زندگی تان را در برگ های مخصوص به آن روزها یادداشت کنید .طبیعتاً سالروز تولد تان مهمترین آنهاست. در کنار آن سالگرد به دنیا آمدن عزیزان تان از خانواده یا گروه دوستان، سالروز خرید خانه یا اتومبیل جدید، سالگرد پذیرفته شدن در دانشگاه، روزی که به فردی دل باخته اید، روزی که یک کتاب خوب خریده اید، تاریخی که صاحب فرزند شده اید یا حتی سالروز قهرمانی تیم فوتبال محبوب تان، یکی از ده ها روز « مهم » زندگی شماست. این روزها را بیابید و در تقویم

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

زیبایی که انتخاب کرده اید یادداشت کنید.
با خودتان عهد کنید هر روز صبح پیش از شروع کار، یک نگاه به آن تقویم می اندازید.
با همین روش ساده، زندگی شما مملو از روزهای « خاص » خواهد شد، روزهایی که طلوع آفتاب آنها برای تان طعم دیگری دارد.
مهمترین خاصیتی که استفاده از این تکنیک دارد، آن است که روزهای خاص و متفاوت زندگی تان می تواند مبدأ اتفاقات خوب دیگری برای شما باشد.
شما می توانید در یکی از همین روزهای « متفاوت » سیگار کشیدن را ترک کنید، با دوستان تان به سینما بروید، برای اهل منزل گل بخرید، درس خواندن برای کنکور را از سر بگیرید، دوباره به جستجوی کار بپردازید، به یک رفیق قدیمی که مدت هاست فراموش شده، تلفن کنید و یا به دیدن پدر و مادرتان بروید.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه در لحظه های خاص آرام شویم؟

گاهی فشارهای عصبی به اندازه‌ای زیاد می‌شوند که افراد را به گریه انداخته یا موجب لرزش اندام آنها می‌شوند. و این شرایط به اندازه‌ای وخیم می‌شود که گاهی سکته های مغزی و قلبی به وقوع می‌پیوندد. در آن زمان است که به دنبال راهی هستیم که آرام شویم. دراین چگونه راههایی برای آرامش، پیش از وقوع و پس از وقوع عصبانیت برایتان بیان میکنیم.

اول:

خجلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید. حداقل روزی ۲۰ دقیقه را در سکوت کامل و مراقبه بگذرانید.

دوم:

افراد آرام دائم به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان انجام داد پس باید از ادامه زندگی لذت برد.چگونه آرام شویم به کودکان نگاه کنید و ببینید چگونه از زندگی لذت می برند. زندگی با آرامش را از کودکان یاد بگیرید.

سوم:

آرام سخن گفتن باعث می شود ضربان قلب و تنفس شما کم شود و این پایین آمدن ضربان قلب، آرامش بیشتری به شما می دهد. لباسهای راحت و گشاد باعث آرامش می شوند. سعی کنید به موقع غذا بخورید و از غذا خوردن لذت ببرید. زیرا غذا خوردن باعث آرامش سیستم عصبی می شود. اکسیژن باعث می شود مغز شما بهتر فعالیت کند. پس در محل زندگی و کار خود گیاه نگه دارید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چهارم:

لحظات زیبای زندگیتان را بایگانی کنید. سعی کنید از این لحظات فیلم و عکس تهیه کنید و در لحظات ناراحتی به آن نگاه کنید تا به یاد بیاورید زندگی همیشه برای شما تلخ و دشوار نبوده است.

پنجم:

این همه عجله برای چیست؟ به یاد داشته باشید سرعت حرکت شما با احساس شما رابطه مستقیمی دارد؛ پس سعی کنید عجول و شتابزده نباشید. هر چند وقت یک بار ساعتتان را باز کنید و اجازه بدهیداز شرّ فشار زمان نجات پیدا کنید.

ششم:

مسافرت به شما کمک خواهد کرد تا برای مدتی فکر شما آزاد باشد و اثرات مسافرت پس از برگشت به خوبی در زندگی روزمره شما نمایان خواهد شد.

هفتم:

دعا کنید زیرا وقتی ما دستان خود را به سوی آسمان بلند می کنیم و طلب خیر و برکت و هر آنچه مثبت. است را از خدا داریم از سوی انگشتان ما انرژی مثبت به سمت خداارسال میکنیم و خدا هم در جواب انرژی مثبت برمیگرداند. پس بنگر که چگونه انرژی از سوی کائنات به سمت تو سرازیر میگردد.

هشتم:

دیگران را ببخشید. زیرا بخشش و شاد کردن دیگران یکی از مسائل زندگی بخش است. بهتر است قبل از دعا هم خود و هم دیگران را مورد بخشش قرار دهیم چرا که وقتی ما خود و دیگران را نبخشیم سراسر وجود ما از انرژی منفی انباشته میگردد در این صورت موانع زیادی سر راه انرژی مثبت قرار دارد و ما نمی توانیم آنرا دریافت کنیم. شاد کردن دیگران باعث می شود احساس و انرژی مثبتی به شما منتقل شود. قانون جذب بهترینها را برای تو جذب خواهد کرد.

نهم:

مدت عملیات بین ۱۵ – ۱۰ روز به طول می انجامد و در این مدت ۳ – ۴ مرتبه بایستی کود برگردان بشود. در خاتمه دوره سوم یا چهارم کود به رنگ قهوه ای تیره در آمده و ذرات آن ترد و شکننده شده و بوی مطبوعی از آن به مشام می رسد و چنانچه این شرایط در کود مشاهده نشود دلیل بر آن است که عملیات تخمیر به خوبی انجام نگرفته و در نحوه کار اشکالی وجود داشته است.

دهم:

به داشته های خود قناعت کنید چون در این صورت احساس رضایت بیشتری از زندگی خواهید کرد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

یازدهم:

خداوند می فرماید اگر بخواهید نعتهایی را که من به شما داده ام را بشمارید نمیتوانید .پس شکرگذار باشید. از بندگان خدا نیز تشکر کنید شکر از بنده ی خدا شکر از خود خداست .

دوازدهم:

تو منحصر به فردی؛ پس از فرصت هایت به بهترین شکل استفاده کن. کاری را که تو انجام می دهی نه قبل و نه بعد از تو کسی آنرا انجام نمی دهد. کتاب سنگ فرش هر خیابان از طلاست را به شما دوست عزیز پیشنهاد میکنیم.

سیزدهم:

عاشق خودت باش اگر انسان خود را دوست نداشته باشد نمیتواند دیگران را دوست بدارد ولی توجه داشته باشید عشق به خویشتن با خودخواهی فرق می کند.

چهاردهم:

انسان موفق به یک موضوع یک شکل نگاه نمیکند بلکه از زاویه های مختلف آنرا مورد بررسی قرار می دهد . اگر می توانید با ۳ خط کاری کنید که تمام این نقاط به هم متصل شوند. *** توجه داشته باشید انسان موفق به کادر نگاه نمی کند.

پانزدهم:

حرفت را بزن اگر حرفهایت به کسی نزنی در تو انباشته می شوند و مثل یک آتشفشان خواهی شد که روزی فوران می کند.اگر نمی توانی حرفت را به کسی بزنی به بالشت زیر سرت بزن. حضرت علی کسی بود که حرف دلش را به چاه می زد .

شانزدهم:

یادداشت‌های روزانه در خصوص احساسات و شرایط می‌تواند از بار عصبی ذهن و روح افراد بکاهد و به آنها در تخلیه احساسات روانی کمک کند. به این ترتیب از آنچه در درون شما می‌گذرد آگاه می‌شوید. بازبینی افکار و احساساتی که به رشته تحریر درآمده‌اند به شما کمک خواهد کرد.

هفدهم:

هنگامی که احساس می کنید ذهنتان پر از افکار گوناگون است و هیچ جای خالی در آن وجود ندارد با قدم زدن سعی کنید ذهن خودتان را خالی کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هجدهم:

شناسایی منبع خشم و استرس و پیدا کردن راه کنترل آن به مطلوب‌ترین شکل ممکن؛ در هنگام عصبانیت خود را به گونه ای تخلیه کنید؛ مثلا مورد موجب عصبانیتتان را بنویسید و پاره کنید. در این زمان با شخص یا اشخاصی که مثبت اندیش هستند و فشار عصبی ایجاد شده را کاهش می¬دهند هم صحبت شوید.

نوزدهم:

مکانی را که موجب تشدید فشار عصبی می شود، ترک کنید.

چگونه در مهمانی فردی اجتماعی باشیم؟

بسیاری از مردم محتاط تر از بقیه هستند. آنها نمی خواهند با قطع کردن حرف دیگران بی ادب جلوه کنند. ممکن است اغلب نگران این باشند که در انتخاب دوست اشتباه کنند. بنابراین در اینکه با همه اجتماعی برخورد کنند، مشکل دارند. این چگونه سعی دارد نکاتی در باب اجتماعی بودن فرد در مهمانی ارائه دهد تا شاید کمکی به افراد خجالتی کرده باشد.

۱-به مردم نزدیک شوید. دست به سینه نباشید، چون با این کار به کسی که برای گفتگو به سمت شما می آید این پیام را می فرستید که نمی خواهید با او ارتباط برقرار کنید. با رویی گشاده به مردم نگاه کنید و با یک لبخند از آنها دعوت کنید.

۲-به طرف افراد جدیدی که از راه می رسند بروید و با آنها صحبت کنید. از کسی بخواهید که شما را به آنها معرفی کند یا خودتان این کار را انجام دهید!

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳-لذت ببرید و آن را نشان دهید. لبخند بزنید و اگر دیدید شخصی وارد شد که مشخص است کسی را نمی شناسد، به طرفش بروید و او را به گروهی که در آن در حال صحبت بودید، ببرید.

۴-به دیگران هم توجه کنید. هنگامی که در حال صحبت با افراد دیگری هستید و کسی به سمت شما می آید به او نگاه کنید و لبخند بزنید و بدن تان را به سمت او بچرخانید، طوری که او هم در گروه تان قرار بگیرد.

۵-شخص تازه وارد را هم در بحث تان شرکت دهید. از بحث در مورد چیزهای مورد علاقه خودتان یا کار بپرهیزید و بحث هایی انجام دهید که همه از آن لذت ببرند: در مورد ورزش، موسیقی، جشنواره ها، رویداد های اخیر و ... بحث کنید .پرسیدن در مورد رستوران مورد علاقه، فیلم یا موزه باعث ادامه گفتگو می شود و سرگرم کننده است.

۶-اگر مهمانی دارید که با بقیه نمی جوشد از دیگران بخواهید تا به شما کمک کنند و سعی کنند با او ارتباط برقرار کنند.

۷-دوستان تان را به مهمانی بیاورید ولی فقط با آنها در گوشه ای به صحبت ننشینید.

۸-همیشه نگرشی مثبت داشته باشید.

نکات و هشدارها

چیزهای بیشتری در مورد کسانی که می خواهید با آنها در ارتباط باشید بدانید. ممکن است بیش از آنچه فکرش را می کنید با مردم نقاط مشترک داشته باشید.

مهمانی ای که کمی در آن غریبه هستید جای خوبی برای یادآوری یا ساختن جوک های خودمانی با دوستان نزدیک تان نیست! این کار نشانه بی ادبی به دیگران است. اگر دوستان قدیمی تان را در مهمانی ملاقات کرده اید و خاطرات قدیمی را به یاد آورده اید، یک شب دیگر با هم برای شام بیرون بروید و درباره گذشته صحبت کنید.

به دیگران خوب نگاه کنید، این کار در جلب اعتماد آنها مفید است.

لجوج نباشید و (سعی نکنید) به زور عقایدتان را به مردم تحمیل کنید. در حال حاضر نظرات خود را می دانید و به جای حرف زدن، بهتر است بر گوش دادن و ایجاد ارتباط تمرکز کنید.

برای دیگران سرگرم کننده و پرانرژی باشید. اما خودتان را بیش از حد به سختی نیندازید و بین مکالمات استراحت کنید. هنگامی که اجتماعی تر شوید سطح انرژی تان افزایش پیدا می کند و شخصیت تان رشد می کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هنگام مکالمه سوال هایی که جواب شان "بله" یا "نه" می شود –مثل: "آیا شما در تهران زندگی می کنید؟"- نپرسید. به جای آن بپرسید "چگونه زندگی تان را در تهران می گذرانید؟" یا این که گفتگو را با جمله: "به من در مورد ... بگو" شروع کنید. با این کار فرصت ایجاد بحث های بیشتر و ادامه گفتگو را پیدا می کنید.

نقش بازی نکنید! مردم بلافاصله عدم صمیمیت شما را تشخیص می دهند.

روی یک صندلی ننشینید و منتظر شوید تا دیگران به سمت شما بیایند. خودتان به سمت آنها بروید و گفتگو را آغاز کنید.

در ارتباط با دیگران از تماس چشمی خجالت نکشید و نگاه تان را ندزدید.

100% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه درون خود را زیبا کنیم؟

اول:

برای زیبا بودن، اول باید خود شخص خودش را زیبا ببیند و به این موضوع باور داشته باشد. اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. اجتماعی باشید. اخلاق و رفتار خوبی که در حال حاضر دارید را ارج بنهید.

دوم:

بهداشت فردی را رعایت کنید. دندان های خود را روزی حداقل دوبار مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید. غذاهایی چون چای، قهوه و سس گوجه به دندان ها آسیب وارد می کنند. حتما بعد از خوردن آنها مسواک بزنید. موهای زائد بدن را بتراشید. به بدن خود دئودرانت و اسپری بزنید تا در طول روز بوی خوب بدهید. در هفته حداقل سه بار حمام کنید.

سوم:

موهای خود را تمیز نگه بدارید. هر روز یا حداقل سه بار در هفته موهای خود را بشویید. شامپوی مخصوص موی خود را مصرف کنید. همیشه موهای خود را بیارایید و شانه کنید تا به رشد آنها کمک کرده باشید.

چهارم:

در روز صورت خود را چند بار بشویید تا هم رطوبت پوست تامین شود و هم پوستی درخشان داشته باشید. در روز به مقدار کافی آب بنوشید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

پنجم:

ورزش را در عادات و برنامه روزانه خود قرار دهید. ورزش در سلامتی پوست، مو، اعضای بدن و حتی دندان موثر است.

ششم:

ملایم آرایش کنید. صورت خود را رنگ آمیزی نکنید.

هفتم:

لباسی بخرید که اندازه تن تان باشد.

هشتم:

به یاد داشته باشید، همه ی ما در حال حاضر زیبا هستیم، اما باید بهترینِ خودمان باشیم.

نهم:

رفتاری خوب با دیگران داشته باشید. به یاد داشته باشید، زیبایی تنها به ظاهر نیست.

WWW.DZBOOK.IR
۱۰۰% رایگان
100% FREE

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ذهن سالم داشته باشیم؟

افرادی که ذهن سالمی دارند زندگی پربارتر و شادتری را تجربه می‌کنند. بنابراین، چه ۱۶ ساله باشید و چه ۶۰ ساله، برای فکر کردن درباره‌ی خود و ذهنتان وقت مناسبی است. در این چگونه چند راه برای سالم نگهداشتن ذهن را به شما آموزش می‌دهیم.

اول:

شادی و سلامتی شاید پایه‌های یک زندگی خوب باشند. ولی در زندگی امروزه‌ی بشر، واقعیت‌ها تغییر کرده‌اند و شاد بودن مثل یک رؤیا به نظر می‌رسد. در دنیای امروز ما بیشتر جر و بحث می‌کنیم، بیشتر گریه می‌کنیم و استرس بیشتری متحمل می‌شویم. این روزها ما کم‌طاقت‌تر هستیم چرا که کمتر برای خودمان وقت داریم. کاهش استرس نه تنها به سلامت بدن کمک می‌کند، بلکه سلامت ذهنی را نیز بهبود می‌بخشد. چند ایده‌ی بسیار خوب برای داشتن ذهن سالم در زیر آمده است:

دوم:

احساسات شکل‌گرفته‌ی خود را بشناسید و آن ها را همانطور که هستند بپذیرید.

سوم:

تمرینات مدیتیشن و ورزش روزانه را بطور مرتب در برنامه‌ی خود قرار دهید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چهارم:

از زندگی لذت ببرید. برای داشتن ذهن سالم ، مدتی از کار و مسائل روزمره فاصله بگیرید و از زندگی لذت ببرید.

پنجم:

اجتماعی باشید: داشتن جمعی از دوستان به کاهش استرس و انزوا کمک می‌کند و مغز را از طریق تجربه‌های یادگیری مشترک تحریک می‌کند.

ششم:

تغذیه‌ی سالم داشته باشید: غذا از ۳ طریق واقعاً می‌تواند انرژی شما را افزایش دهد: الف)تأمین کالری مورد نیاز بدن ب)تأمین محرک‌هایی مانند کافئین (افزایش انرژی کوتاه مدت) ج)با تنظیم متابولیسم برای سوزاندن مؤثر چربی‌ها

هفتم:

تمرینات ذهنی کافی داشته باشید: کارهایی مثل فکر کردن روی مسئله‌ها و نرفتن به سراغ ماشین حساب برای محاسبات ساده به شما برای داشتن ذهن سالم کمک می کند.

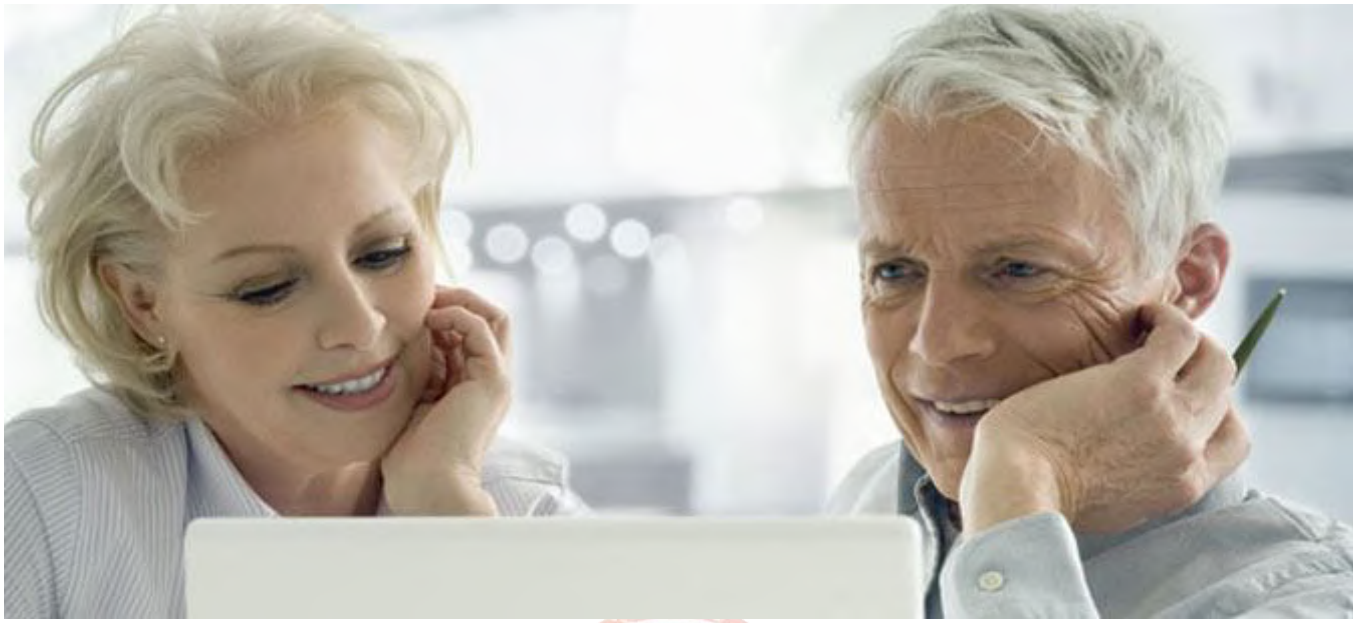
هشتم:

مغزتان را به چالش بکشید: یادگیری و تجربه‌ی چیزهای جدید راه خوبی برای به چالش کشیدن مغز و داشتن ذهن سالم است. هنر، رقص، موسیقی یا شطرنج بیاموزید. یا هرچیزی که از آن لذت می‌برید.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ذهنی شاداب و زیرک داشته باشیم؟



با بالا رفتن سن قوای عقل و منطق آدمی هم کاهش می‌یابد. اما این اتفاق قابل پیشگیری است؛ در این مقاله به شما مراحلی را معرفی می‌کنیم که می‌توانی د در هر سنی ذهن و فکرتان را جوان و هوشیار نگاه دارید.

همه ما عقیده داریم که با بالا رفتن سن قوای عقل و منطق آدمی هم کاهش می‌یابد. اما این اتفاق قابل پیشگیری است؛ در این مقاله به شما مراحلی را معرفی می‌کنیم که با بکار بردن آنها می‌توانی د در هر سنی که هستید ذهن و فکرتان را جوان و هوشیار نگاه دارید:

۱- باشگاه بروید و ورزش کنید: بسیاری از دانشمندان عقیده دارند که فعالیت‌های بدنی و فیزیکی باعث تحریک و کارکردن درست عقل و قوای فکری می‌شود. تحریکات خونی بدن باعث می‌شود مغز بیشتر و بهتر کار کند؛ چرخش درست خون موجب می‌شود شما بتوانید ذهن تان را سالم نگاه دارید و عکس العمل‌های سریع و عاقلانه تری داشته باشید. همچنین فعالیت‌های بدنی باعث می‌شوند سلول‌های موجود در مغز شما رشد و تکثیر یابند، و ذهن شما مانند یک ساعت کار کند.

۲- از ذهن تان کار بکشید: فارغ التحصیل شدن از مدرسه به این معنی نیست که شما یادگیری و آموزش را رها کنید. اگر ذهن تان را درگیر آموزش و یادگیری کارهای جدید نکنید یعنی به روند کاهش قوای فکری تان کمک کرده اید. یک زبان جدید یاد

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

بگیرید، به طور منظم کتاب بخوانید، یا حتی نواختن یک ساز موسیقی را یاد بگیرید. فکر کردن هم یکی از فعالیت‌هایی است که ذهن را درگیر می‌کند. فعالیت‌های روزانه ذهنی باعث قویتر شدن مغز می‌شود، در نتیجه شما ذهن سالم تری خواهید داشت.

۳ – سالم غذا بخورید: خوردن غذاهای فست فود و یا تنقلات مضر و بی فایده تنها به بدن شما و فیزیک تان آسیب نمی رساند، بلکه قوای ذهنی تان را مختل می‌کند. خوردن غذاهای سالم و مقوی به ذهن شما این امکان را می‌دهد که سلول‌های خود را گسترش دهد و مواد مغذی مورد نیازش را از بدن تان بگیرد. غذاهایی که برای تقویت ذهن شما مفیدند عبارتند از شاتوت، بروکلی، قهوه، و آواکادو.

۴– استرس خود را مهار کنید : آیا می‌دانید که استرس آسیب‌های فراوانی به سلول‌های ذهن شما وارد می‌کند؟ تنها این مسئله نیست، زمانیکه شما دچار استرس و اضطراب می‌شوید، نمی توانید بدرستی روی کارها و اعمال تان تمرکز کنید. استرس کنترل نشده ممکن است به افسردگی تبدیل شود و یا بیماریهای جسمی وخیمی بهمراه داشته باشد.

۵– به اندازه کافی استراحت کنید : اگر می‌خواهی د ذهن تان هر روزمنظم و دقیق کار کند باید هر شب به اندازه کافی استراحت کنید. اگر نتوانید به اندازه کافی بخوابید، ذهن تان هوشیاری همیشگی را نخواهد داشت. البته زیاد از حد خوابیدن هم به اندازه کم خوابی مضر است ؛ پس تعادل را حفظ کنید.

۶– تنها نباشید : داشتن دوستان صمیمی چند فایده دارد. اول اینکه ، ارتباطات کلامی موجب تقویت حافظه و هوشیاری ذهن می‌شود. داشتن رابطه با دیگران باعث می‌شود شما فکر کنید و مشکلات تان را خودتان حل کنید. علاوه بر این داشتن دوستان زیاد از ابتلا به افسردگی و انزواطلبی جلوگیری می‌کند .

۷– کارهای روزانه خسته کننده تان را با هیجان آمیخته کنید: انجام دادن یک سری کارهای روتین روزانه خسته کننده است اما موجب می‌شود شما مانند یک خلبان اتوماتیک کار کنید. برای اینکه کارتان شما را خسته نکند آنها را با هم ادغام کنید. راه‌های مختلفی را برای رسیدن به محل کارتان تجربه کنید. فعالیت‌های فوق برنامه جدیدی برای خود پیدا کنید. کارهایی انجام دهید که شما را به هیجان می‌آورند و ذهن شما را هوشیار و فعال می‌کنند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه رمز موفقیت را یاد بگیریم؟

موفقیت برای هر شخص معنایی دارد، موفقیت هم مانند خوشبختی مفهومی است که به تعداد افراد دنیا تعریف و تصور از آن وجود دارد. اما می توان گفت اکثر افراد احساس دیگران را (جدا از شدت و ضعف آن) هنگام موفقیت درک می کنند و می دانند هر شخص با کسب موفقیت چه احساسی دارد. اما چطور باید رمز پیروزی را در دست داشت و احساس شعف موفقیت را چشید؟ با این چگونه همراه شوید تا رازهای موفقیت را به شما یاد دهیم. و می دانیم که بدون عمل به دانسته ها هیچ موفقیتی رخ نخواهد داد.

اول:

این موضوع را قبول کنید که ما به هرچیزی که فکر کنیم همان خواهیم شد. یک بار دیگر جمله ی قبل را بخوانید و بگذارید که در ذهن تان جا بیفتد. این موضوع زندگی تان را در هر مسیری که تصور کنید تغییر خواهد داد.

دوم:

به یاد داشته باشید که ذهن تان با آنچه که می بیند و می شنود تغییر می کند. مثلاً چیزهایی که از والدین، معلمان و یا هم سن و سال هایتان می بینید و می شنوید. اجازه دهید ذهن تان به کار بیفتد و به وسیله ی چیزهایی که در اطراف تان می بینید عمل کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

به هر چیزی فکر می کنید، آن را بنویسید. روز بعد نوشته های تان را ویرایش کنید. تنها یک دلیل برای این کار وجود دارد و آن ذهن تان است. – اگر دوست دارید آزادانه و با شور و اشتیاق بنویسید، این کار را شروع کنید. خواهید دید که می توانید. – حواستان به زمان باشد و هر دفعه بیش از ۱۵ دقیقه این کار را انجام ندهید. – نوشتن را رها کنید و فردا آن را ویرایش کنید. به این ترتیب نوشته هایتان فوق العاده خواهند شد.

چهارم:

از افکارتان برای تغییر زندگی استفاده کنید. هر روز صبح از خواب بیدار می شوید و به محل کارتان می روید و بعد از کار به خانه برمی گردید و تلویزیون تماشا می کنید و یا در اینترنت کمی می گردید و بعد به رخت خواب می روید؟ حتماً هر روز هم همین روال را تکرار می کنید؟ ما همان چیزی خواهیم شد که به آن فکر می کنیم. سعی کنید که کمی تغییر در زندگی تان ایجاد کنید.

پنجم:

به افرادی که در دوی ماراتن شرکت می کنند فکر کنید. آنها هفته ها و ماه ها با تمرکز بر روی موفقیت شان تمرین می کنند و اگر شکست بخورند دیگران را سرزنش نمی کنند و سعی می کنند با این موضوع کنار بیایند. این ما هستیم که سرنوشت مان را تعیین می کنیم، نه مردم. شما دقیق همانی هستید که باید باشید چون این دقیقاً همان چیزی است که در ذهن تان به آن فکر می کردید. اتفاقاتی که رخ می دهند نه اشتباه شماست و نه دیگران. این موضوعی است که ۹۹ درصد ما تحت تأثیر آن هستیم اما تنها در یک لحظه می توانید همه چیز را تغییر دهید.

نکات و هشدارها

+ یک هدف کوچک برای خودتان در نظر بگیرید و آن را یادداشت کنید. نوشته تان را در جایی قرار دهید که جلوی چشم تان باشد. آن را مجدداً روی یک کاغذ بنویسید و در جیب و یا کیف دستی تان قرار دهید و زمانی که در حال تلاش برای رسیدن به هدف تان هستید مدام آن را بخوانید. ببینید چه نتیجه ای می گیرید.

+ اگر فقط این مطالب را بخوانید و هیچ کاری انجام ندهید، هیچ چیزی تغییر نمی کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه زمان مان را مدیریت کنیم که وقت کم نیاوریم؟

لازم است فرد با برنامه‌ریزی و مدیریت درست این عوامل را به حداقل برساند تا بتواند از زمان خود استفاده بهینه کند.

عوامل زیر تحت عنوان غاصبان زمان به شمار می‌روند:

-۱تماس‌های تلفنی مکرر یا طولانی‌شدن بیش از اندازه تماس تلفنی

-۲ورود افراد بدون قرار قبلی به محیط زندگی یا محل کار

-۳زمانهایی که در موقعیت‌های خاص مثل ترافیک هدر می‌روند

چگونه زمان خود را مدیریت کنیم؟

۱- اولویت بندی کارها

فهرستی از کارهای روزانه یا هفتگی تهیه کنید و آنها را با توجه به اهمیتی که دارند دسته‌بندی کنید

بعد از اینکه این فهرست را تهیه کردید به نحوه‌ی استفاده از زمان توجه کنید و سعی کنید زمان خود را بر فعالیت‌های مهم متمرکز کنید.

۲- کار امروز را به فردا نیندازید

هر چقدر کاری ناخوشایند و استرس‌زا باشد، احتمال به تعویق انداختن آن بیشتر است پس برای رهایی از این عادت می‌توانید از نکات زیر استفاده کنید:

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

برنامه‌ریزی کنید و برای این کار از یک دفترچه استفاده کنید و کارهای روزانه یا هفتگی خود را در آن یادداشت کرده و کارهای بزرگتر را به اجزای کوچکتر تقسیم کنید.

ممکن است گاهی احساس کنید که به برنامه‌هایی که داشتید عمل نکرده‌اید اشکالی به‌وجود نمی‌آید، اعتماد به نفس و تفکر مثبت به شما کمک می‌کند تا دوباره به مسیر اصلی خود برگردید.

۳- تعهدات خود را مدیریت کنید

تعهدات بسیار زیاد یا بسیار کم تولید استرس می‌کند بنابراین برای مدیریت آنها به نکات زیر توجه کنید:

-خود را نسبت به مسائلی که برای شما مهم نیست متعهد نکنید.

-متعهد جدیدی برای خود ایجاد کنید و کاملاً به آن پایبند باشید.

-احساس مسئولیت کنید، تعهد خود را جدی بگیرید و از زیر کار شانه خالی نکنید.

-از ایده‌ها و پیشنهادات جدید استقبال کنید و سعی کنید بیشتر یاد بگیرید.

۴- نه گفتن به درخواست‌های نابجا و غیر مهم

بسیاری از اوقات قبول کردن درخواست‌های نابجا و غیرضروری دیگران بخش قابل توجهی از وقت شما را به خود اختصاص می‌دهد، اگر قادر باشید با گفتن نه از انجام این امور خودداری کنید موفق شده‌اید میزان قابل توجهی از وقت خود را مدیریت کنید.

۵- استفاده بهتر از وقت‌های مرده

تاکنون فکر کرده‌اید که روزانه چه قدر وقت شما در مسیر سرویس، ایستگاه اتوبوس و اتاق انتظار پزشک هدر می‌رود؟ شما می‌توانید با همراه داشتن یادداشت‌های درسی یا فلش کارت‌های دروس مختلف (مثل ادبیات، زبان، شعر و...) از این اوقات مرده به طور بهینه استفاده کنید.

۶- یادگیری مهارت‌های مطالعه مؤثر

مهارت‌های مطالعه از قبیل تندخوانی، خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری، روش خواندن دروس، حتی تندنویسی و خوش‌نویسی می‌تواند در صرفه‌جویی وقت شما بسیار کارساز باشد بنابراین سعی کنید این مهارت‌ها را یاد بگیرید تا اوقات شما بهتر مدیریت شود.

۷- کنترل اوقات فراغت و تفریح

تفریح و استراحت به جا و به موقع موجب احیای انرژی‌روانی و جسمانی شما جهت انجام فعالیت‌های اصلی می‌شود بنابراین اگر تفریح بخواهد زمان زیادی از وقت شما را به خود اختصاص دهد، دیگر کارایی ندارد و باید محدود شود، با این کار وقت جدیدی را برای خود به وجود می‌آورید.

۸- تنظیم‌کردن وقت خواب

شب بهترین زمان برای استراحت و خواب است بنابراین عادت کنید روز را به انجام فعالیت‌های درسی و تکالیف و شب را به خوابیدن

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

اختصاص دهید زیرا کم‌خوابی باعث کاهش تمرکز شده و بی‌خوابی زیاد موجب بیماری در فرد می‌شود، در حالی که خواب کافی باعث تمرکز بیشتر و افزایش یادگیری می‌شود.

مدیریت زمان در کسب و کار

رهنمودهایی کلی برای استفاده بهینه از وقت در محیط کار وجود دارد که این رهنمودها در ذیل آمده است:

۱- کار درست را در زمان درست انجام دهید

در سراسر روز کارهایی از فهرست را انجام دهید که بیشترین اولویت را دارند، این کار خیلی ساده است و به یک متدولوژی خاص نیاز ندارد در حالی که خیلی از ما کار درست را در زمان درست انجام نمی‌دهیم بنابراین با انجام کارها براساس اولویت کارهای خود را بهتر می‌توانیم مدیریت کنیم.

۲- قبل از ترک دفتر فهرست کارهای فردا ، امروز کنید

فهرست کارها را بررسی کنید به طوری که کارهای انجام نشده را در اولویت قرار دهید و کارهای انجام شده را پاک کنید این کار باعث می‌شود اقداماتی را که باید در مرحله دوم انجام دهید، بیاد آورید.

۳- ساعات اوج کاری خود را پیدا کنید

ساعات اوج کاری خود را پیدا کنید. در این ساعات بیشترین انرژی و تمرکز را دارید و می‌توانید در آنها مشکل‌ترین کارها را انجام دهید.

۴- از جلسات حداکثر استفاده را ببرید

برای برگزاری جلسه نکته را باید رد نظر بگیرید:

-جلسه را هنگامی برگزار کنید که موضوع آن اتفاق افتاده باشد.

-حوزه‌های بحث باید اولویت‌بندی شوند

-تنظیم دقیق زمان جلسه

۵- به صورت مؤثر تنویض کنید

تنویض زمان بیشتری ایجاد می‌کند، اما این کار همیشه به سادگی قابل انجام نیست و بهتر است برای تنویض از فهرست اولویت‌بندی شده کارها نگاه کنید زیرا این فهرست در تعیین کارهای نیازمند تنویض کمک می‌کند.

در قدم بعدی اجازه دهید فرد مار را انجام دهد و مناسب است کار را در زمانهای از پیش تعیین شده مورد بررسی قرار دهید و دائماً بالا سرکار نایستید زیرا این کار فقط عملکرد را کاهش می‌دهد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۶- میز خود را مرتب کنید

فردی که روی میز شلوغ و درهم برهم کار می‌کند به طور متوسط روزی یک ساعت‌ونیم، دنبال چیزهایی خود روی میز می‌گردد که با مرتب نگه‌داشتن آن می‌توان هفت ساعت‌و نیم به هفته کاری اضافه کرد.

۷- روش‌ها را مناسب خود تطبیق دهید

برای مدیریت موفق زمان، باید یک سیستم مدیریت زمان مناسب خود طراحی کنید.
نتیجه علمی تمام این کارها و سیاست‌کذاری در بخش زمان، استفاده کردن از چیزی است که دیگر برگشت‌پذیر نیست و دست یافتن به آن غیر ممکن است زیرا هر فرد در هر لحظه فقط یکبار می‌تواند باشد پس او باید از مدتها قبل برای استفاده از لحظاتی که خواهند آمد برنامه‌ریزی و مدیریت کند و بداند که مدیریت زمان از همه‌ی مدیریتها در زندگی مهمتر است.

چگونه زندگی خود را با چند روش ساده متحول کنیم؟

شاید بارها سعی کرده اید که دستی به روی روال عادی زندگی خود بکشید. در این چگونه سعی شده است که با یادگیری و عمل به چند روش ساده بتوانید در زندگی خود تحول ایجاد نمایید.

۱: شکر کردن.

سعی کنید تمرکز خود را بر داشته‌هایتان نگه دارید نه بر چیزهائی که ندارید به فرصت‌ها و نکات مثبت فکر کنید نه مشکلات و به‌خاطر هر چیز کوچکی (از داشتن ناخن و دندان گرفته تا موفقیت‌های بزرگ) خدا را شکر کنید. (شکر نعمت، نعمت افزون کند).

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲: به شکل شناخته نشده در حق دیگران محبت کنید.

سعی کنید هر روز در حق کسی لطفی بکنید. اطمینان حاصل کنید که آن شخص نفهمیده شما آن کار را انجام داده‌اید. چنان‌چه کسی پی برد او را تشویق کنید تا محبت و لطفی در حق شخص دیگری انجام دهد.

۳: دفتر یادداشتی برای خود درست کنید.

احساسات و افکار خود را بنویسید. بخشی برای شکرگزاری درست کنید و به خاطر تمام چیزهائی که می‌توانید شکرگزار باشید را یادداشت کنید. (انسان باید به خاطر هر چیزی که امکان دهد حتی یک نفر از داشتن آن محروف باشد، شکرگزار باشد.)

۴: هر روز یک موفقیت را جشن بگیرید.

هرگز بدون جشن گرفتن برای چیزی که در آن به‌دست آورده‌اید حتی برای چیزهای خیلی کوچک به خواب نروید. جشن گرفتن لزوماً به معنای مهمانی دادن نیست بلکه هورا کشیدن و داد و فریاد راه انداختن و با نشاط و شور و حال بودن، خود جشن گرفتن است.

۵: لیستی درست کنید

لیستی درست کنید حاوی ۱۰۰ مورد که می‌خواهید تا قبل از این‌که از دنیا بروید انجام دهید. از همین فردا شروع کنید. هرکدام را که انجام می‌دهید خط بزنید. حداقل سالی یک‌بار آن را بررسی کنید و اگر لازم شد به آن اضافه کنید.

۶: نقل قول‌های الهام‌بخش از بزرگان را بخوانید.

حداقل روزی یک جمله بخوانید. خود جملات را درک کنید و در طول روز آن را به کار ببرید. جملات خود را بنویسید و آنها را چاپ کنید.

۷: خود را با رنگ‌ها احاطه کنید.

هر رنگی ارتعاش مخصوص خود را دارد. هر روز رنگی را انتخاب کنید. سعی کنید آن رنگی بپوشید، غذاهای آن رنگی بخورید، نوشیدنی آن رنگی بنوشید و هرجا آن رنگ را دیدید به آن توجه کنید. با جوهر زندگی بر کاغذهای رنگی بنویسید و رویاهای رنگی ببینید.

۸: حداقل روزی یک‌بار یک نفر از اعضاء خانواده یا دوستان خود را در آغوش بکشید.

تحقیقات نشان داده است افرادی که در زندگی خود بیشتر در آغوش کشیده شده‌اند افراد موفق‌تری هستند. به دلایل مختلف این اتفاق می‌تواند رخ دهد. احساس امنیت و حمایت و دوست داشته شدن بر سلامت شخص هم تأثیر می‌گذارد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۹: هر یک تومانی را بردارید و خدا را شکر کنید.

برای پول احترام قائل باشید. احترام به یک چک یک میلیون تومانی با احترام به یک ده تومانی نباید فرقی داشته باشد. پول، پول است. پیدا کردن پول بر روی زمین را هدیه‌ای در نظر بگیرید. به دنیا نشان دهید که آماده پذیرفتن هر پولی که می‌خواهد بر سر راهتان بیاندازد هستید.

۱۰: با غریبه‌ها صحبت کنید.

یادتان باشد که خود شما تک‌تک افراد را براساس چیزهائی که خواسته‌اید به زندگیتان جذب می‌کنید. دریابید که چرا آنها در زندگیتان هستند. سئوال کنید به جواب‌ها گوش کنید. سعی کنید نور انسان‌ها و افرادی که ملاقات می‌کنید را ببینید.

۱۱: هر روز با صدای بلند آواز بخوانید و موسیقی گوش کنید.

می‌توانید زیر دوش یا در ماشین بخوانید. ظرفیت حنجره خود را امتحان کنید. با اشتیاق این کار را انجام بدهید. همیشه برای فرزندانتان آواز بخوانید و با آنها بخوانید بهتر است سرود ملی کشور را بدانید و آن را بخوانید.

۱۲: ورزش مورد علاقه خود را انتخاب کنید و آن را انجام دهید.

ورزش با بالا بردن سطح اکسیژن خون باعث سرحالی و پرانرژی بودن می‌شود. هم‌چنین باعث تولید هورمون اندروفین می‌شود که ضدافسردگی است و باعث شادابی می‌شود امکان دعوا و مرافعه و عصبانی شدن برای شخصی که ورزش کرده است و اندروفین در خونش ترشح شده است حداقل تا ۴ ساعت بعد غیرممکن است.

۱۳: هر روز صبح به تصویر خود در آینه بگوئید دوستت دارم.

هم‌چنین می‌توانید جملات مثبتی اضافه کنید مثل صبح به‌خیر یا تو زیبائی. این روش بسیار خوبی برای شروع روزتان است و به خاطر می‌آورید که خود مسئول دوست داشتن خودتان هستید.

۱۴: هر روز بخندید.

خنده واقعاً بهترین درمان است. فیلم‌های کمدی نگاه کنید. یکی از آن کتاب‌ها یا تقویم‌هائی بخرید که برای هر روز یک جک دارند. لطیفه تعریف کنید. کتاب‌ها و مجلات خنده‌دار بخوانید. به داستان‌های خنده‌دار سایرین گوش کنید. خنده تأثیری مشابه ورزش دارد زیرا اکسیژن وارد خون می‌کند و سیستم را سرشار از اندروفین می‌کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه زندگی را دوباره از صفر شروع کنیم؟

این شرایط نشان دهنده آن است که زندگی شما نیاز به تغییر دارد. تغییر به شما کمک می‌کند به جایی که می‌خواهید برسید. در ادامه برخی از راهکارها برای ایجاد تغییردر زندگی ارائه می‌شود

گاهی اوقات احساس می‌کنم زندگی‌ام آن طور که دلم می‌خواهد پیش نمی‌رود. میان آنچه می‌خواهم باشم و آنچه هستم تفاوت وجود دارد. همیشه در انتظار معجزه‌ای هستم که اوضاع و شرایط، زندگی‌ام را تغییر دهد. از درجا زدن خسته‌ام و می‌خواهم زندگی‌ام را بهبود دهم ولی چگونه؟!

۱- بارها و بارها ارزیابی کردن

این اقدام در حقیقت هنگامی انجام می‌شود که زمانی را برای بررسی کردن دوباره‌ی همه‌ی جزئیات مربوط به زندگیتان در نظر بگیرید، به ویژه در آن زمان که زندگی‌تان بسیار تغییر کرده است. وقتی تنش، فشار، ناکامی، شکست خوردگی، ناامیدی یا هر گونه دشواری دیگر را در زندگی‌تان احساس می‌کنید، پی می‌برید زمان آن فرا رسیده است تا دوباره زندگی‌تان را ارزیابی کنید.

وقتی در زندگی شغلی و یا شخصی خودتان به شدت زودرنج، عصبی و یا اندوهگین هستید، باید بدانید زمان آن فرارسیده است تا عقب بایستید و وضعیت‌تان را بر مبنای موقعیت‌های امروزی، بررسی و ارزیابی کنید.

جک ولش زمانی می‌گفت مهم‌ترین اصل در مدیریت در حقیقت اصل واقعیت‌گرایی است. او اصل واقعیت‌گرایی را این‌گونه توصیف می‌کرد: به جای آن که دنیا را همان‌گونه ببینید که آرزو دارید، واقعیت را ببینید و با دنیای واقعی روبه‌رو شوید. جک ولش به این دلیل شهرت داشت که هنگام حضور یافتن در جلسه‌ای ویژه برای برطرف کردن مشکلات، بی‌درنگ چنین سئوالی را مطرح می‌کرد :

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

واقعیت چیست؟

انسان‌های توانمند به شیوه‌ای جدید با واقعیت روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها به جای اهمیت دادن به این موضوع که حق با کیست، به این موضوع اهمیت می‌دهند که واقعیت چیست. انسان‌های توانمند به شیوه‌ای قاطعانه می‌کوشند واقعیت موجود در دل هر رویدادی را کشف کنند و با واقعیت مشکلاتشان روبه‌رو شوند. این افراد هرگز از واقعیت‌ها فرار نمی‌کنند یا در این امید واهی به انتظار نمی‌نشینند که واقعیت‌ها به خودی‌خود ناپدید شوند و اهمیت‌شان را از دست بدهند. آن‌ها همواره موقعیت‌شان را بر مبنای واقعیت‌های موجود ارزیابی می‌کنند.

۲- باز اندیشی کردن

چگونگی شیوه‌ی اندیشیدن شما به کلی بر مبنای میزان اطلاعاتی تعیین می‌شود که آن‌ها را در اختیار دارید و با آن‌ها کار می‌کنید. در فرایند بازاندیشی، همه‌ی تلاشتان را به کار می‌برید تا حقایق را به دست آورید. هارولدگنین از موسسه‌ی تلفن و تلگراف همواره به این نکته اشاره می‌کرد.

یکی از راه‌های آرامش و شفاف‌سازی ذهنتان این است که سئوال‌هایی را مطرح کنید. به چند نمونه از این سئوال‌ها توجه کنید: این رویدادها چگونه اتفاق افتاد؟ چه افرادی در این ماجرا سهیم هستند؟ برای بهبود بخشیدن به این وضعیت یا کاهش دادن هزینه‌های ناشی از آن چه اقدامی را می‌توان بی‌درنگ انجام داد؟

شیوه‌ای دیگر برای بازاندیشی بهتر این است که همه‌ی جزئیات مربوط به موقعیتتان را روی کاغذ بنویسید. به نظر می‌رسد که رویدادی جالب بین ذهن و دست شما اتفاق می‌افتد. هر چه جزئیات بیشتری را بنویسید، از تاثیرگذاری، آگاهی و آرامش بیشتر بهره‌مند می‌شوید. به این ترتیب روند فعالیت‌های مناسب در صفحه‌ی مقابل شما پدید خواهد شد.

۳- دوباره سازمان‌دهی کردن

هدف از سازمان‌دهی کردن هر گونه موقعیت شغلی یا شخصی این است که بهترین بازده ممکن را تضمین کنیم. در حالی که روزگار، انسان‌ها و موقعیت‌ها به ویژه در این دنیای پرشتاب همواره تغییر می‌کنند. شما باید شیوه‌های زندگی کردن کار کردن و تجارت کردن خودتان را با دقت و به طور منظم بررسی کنید. همواره آماده باشید تا مراحل کار ، روش‌ها و فعالیت‌های خودتان را بارها و بارها سازمان‌دهی کنید تا به این وسیله بتوانید میزان کارایی و بهره‌وری خودتان را در زندگی شغلی و یا شخصی افزایش دهید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴- دوباره پی ریزی کنید

در این دنیا هرگز زمان و یا سرمایه‌ای بی‌پایان را در اختیار ندارید تا به همه‌ی خواسته‌های ارزشمندتان برسید یا همه‌ی کارهای سازنده و دلخواهتان را به ثمر برسانید، پس باید همواره صرفه‌جویی کنید. پی ریزی کردن دوباره به این معنی است که زمان، سرمایه و منابع‌تان را، بیش از این برای فعالیت‌های مربوط به بخش‌های کم ارزش‌تر صرف نکنید و این زمان، سرمایه و منابع را بر انجام دادن فعالیت‌هایی با ارزش بیشتر متمرکز کنید.

در کسب‌و کارتان برای دوباره پی ریزی کردن می‌توانید بهترین استعدادها و منابع‌تان را در زمینه‌ی به ثمر رساندن بزرگ‌ترین فرصت‌های موجود به کار ببرید. برای دوباره پی ریزی کردن زندگی شخصیتان می‌توانید بیشتر وقتتان را برای انجام دادن فعالیت‌هایی صرف کنید که بیشتر شادی و رضایت‌خاطر واقعی را برای شما به ارمغان می‌آورند. شاید برای دستیابی به چنین هدفی باید تصمیم بگیرید فقط بر انجام دادن ۲۰ در صد از فعالیت‌های شغلی خودتان متمرکز شوید که بیشترین میزان درآمدتان را برای شما به ارمغان می‌آورند. به این ترتیب می‌توانید زمان بیشتر را در کنار اعضای خانواده‌ی خودتان باشید یا به فعالیت‌های شخصی‌تان بپردازید.

۵ - دوباره طراحی کردن

این ابزار رایج در زمینه‌ی مدیریت در حقیقت برای ساده سازی به کار می‌رود. همواره باید شیوه‌هایی را برای کاهش دادن تعداد مراحل مربوط به انجام دادن هر کار یا پیچیدگی‌های موجود در هر زمینه جست‌وجو کرد. برای کاهش دادن پیچیدگی‌ها می‌توانید به این شیوه عمل کنید: انجام دادن وظایف و فعالیت‌های کم ارزش‌تر را به افرادی واگذار کنید که درآمدشان از شما کمتر است یا می‌توانند این کارها را بهتر و ارزان‌تر از شما انجام دهند.

شما می‌توانید زندگی‌تان را دوباره طراحی کنید. برای دستیابی به چنین هدفی کافی است انجام دادن همه‌ی کارهای کم اهمیت مربوط به زندگی شغلی و یا شخصی‌تان را به افراد یا سازمان‌هایی بسپارید که در زمینه‌ی انجام دادن آن کارها مهارت دارند.

۶ - دوباره شروع کردن

این مهارت در حقیقت شگفت‌انگیزترین و دگرگون کننده‌ترین مهارتی است که در زمینه‌ی اندیشیدن خواهید آموخت. دوباره شروع کردن مستلزم این است که گذشته‌ی خودتان را به کلی کنار بگذاریدو تصور کنید اگر قرار بود همین امروز در هر زمینه‌ای از صفر شروع کنید، چه کاری را قصد داشتید یا می‌توانستید انجام دهید.

اگر کسب و کارتان یک شبه از بین می‌رفت و شما مجبور بودید کارتان را از صفر شروع کنید، چه اقدامی را بی‌درنگ شروع می‌کردید و چه اقدامی را هرگز تکرار نمی‌کردید؟

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

اندیشه‌ی از صفر شروع کردن را در هر زمینه از زندگی‌تان تمرین کنید .همواره از خودتان بپرسید: آیا کاری وجود دارد که در حال حاضر به انجام دادن آن مشغول هستم اما با توجه به آن‌چه هم اکنون می‌دانم، اگر قرار بود زندگی شغلی‌ام را از صفر شروع کنم، هرگز این کار را دوباره شروع نمی‌کردم؟ مطرح کردن این سئوال در حقیقت یکی از ابزارهای موثر در زمینه‌ی بازآفرینی محسوب می‌شود.

۷- دوباره مسلط شدن

وقتی در زندگی‌تان با تغییر و تحولی مهم روبه رو می‌شوید، شاید اغلب احساس کنید همچون قایقی کوچک هستید که در طوفان گرفتار شده است. گاهی احساس می‌کنید که از نظر جسمانی و عاطفی هیچ‌گونه تعادلی ندارید. در میان آشفتگی‌ها و نا به‌سامانی‌ها گاهی به واکنش نامتعادل جنگیدن و عقب نشینی کردن پیاپی دچار می شوید. در این وضعیت به طور نسنجیده و پیاپی تصمیم می‌گیرید مبارزه یا عقب نشینی کنید. در این گونه از موقعیت‌ها احساس می‌کنید که گویا در مسیر پر پیچ و خم عاطفی قرار دارید. در این زمان بیش از زمان‌های دیگر باید بکوشید دوباره برخودتان، احساسات و عملکردتان مسلط شوید.

۸- افکار و باورهایتان را تغییر دهید

ما بر اساس افکار و باورهایمان رفتار می‌کنیم. فردی که باور دارد باهوش نیست و از عهده کاری برنمی آید، همان گونه رفتار می‌کند. اگر می‌خواهید زندگی خود را متحول کنید باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید. به نظر شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهدافتان می‌شود؟ انتخاب با شماست.

۹ - اولویت‌هایتان را در زندگی مشخص کنید

از خود بپرسید ارزشمندترین چیزهایی که در زندگیتان وجود دارد چیست؟ برای خود مشخص کنید به چه اهدافی می‌خواهید برسید و چرا این اهداف را انتخاب کرده‌اید. ویکتور فرانکل می‌گوید: «کسی که چرایی در زندگی دارد با هر چگونگی خواهد ساخت.» زمانی که بدانید چرا چنین اهدافی را انتخاب کرده‌اید دلیل تراشی‌ها و بهانه جویی‌هایی که شما را از رسیدن به اهدافتان باز می‌دارد، دیگر برای شما معنایی ندارد.

۱۰ - برای رسیدن به اهدافتان راه‌های متعددی را در نظر بگیرید

به جای انتخاب راه‌های آسان، کوتاه و همیشگی، تلاش بیشتری به کار بگیرید و چند روش را مد نظر قرار دهید تا حق انتخاب بیشتری داشته باشید.

۱۱ - عادت‌های منفی خود را اصلاح کنید

عادت‌های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت، پرخوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می‌اندازد، تغییر دهیدو در نهایت رفتار مناسبی را به جای عادت‌های مخرب انتخاب کنید. برای مثال فردی که پرخاشگر است. می‌تواند رفتارهای مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش زدایی و... را جایگزین عصبانیت کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۲ - مهارت‌های جدیدی بیاموزید

اگر می‌خواهید تغییر کنید تنها با آموخته‌ها، اطلاعات و توانایی‌های قبلی نمی‌توانید به اهدافتان برسید. برای این منظور استفاده از کتاب‌های آموزشی و مشورت گرفتن از متخصصان به شما در این زمینه کمک می‌کند.

۱۳ - مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید

باید تصمیم بگیرید که خودتان و نه اوضاع و احوال اطرافتان را تغییر دهید. با این روش می‌توانید موثرتر عمل کنید. زمانی که مسئولیت زندگیتان را می‌پذیرید آنگاه ناخدای کشتی زندگیتان هستید، تنها شمایید که اهدافتان را انتخاب، برنامه ریزی و به برنامه‌هایتان عمل می‌کنید. خوبی و بدی موجود در زندگی، به طور مستقیم به عملکرد فردی شما بستگی دارد. زمانی که مسئولیت این موارد را پذیرفتید، آن‌گاه می‌توانید انتظار ایجاد تغییرات بزرگی را در زندگی خود داشته باشید.

۱۴ - مداومت و پشتکار داشته باشید

از زمانی که برای تغییر، گام عملی برمیدارید وارد فرآیند تغییر شده‌اید. خود را متعهد کنید، هر روز قدمی هر چند کوچک برای رسیدن به تغییرات مورد نظر خود بردارید. گام‌های کوچک بهتر از ایستادن و درجا زدن است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه زندگی شاد و هیجان انگیز و آرامی داشته باشیم؟

شادی، هیجان و آرامش سه حس مهمی است که هر انسانی در زندگی به آن نیاز دارد. در این چگونه راه های رسیدن به آن ها را بیان خواهیم کرد.

WWW.DZBOOK.IR ۱۰۰٪ رایگان 100% FREE

اول:

خواب منظم داشته باشید. در زندگی، برای خوابیدن و بیدار شدن، همیشه نظم داشته باشید و در همان ساعت همیشگی بخوابید و از خواب بیدار شوید. بدون نظم، چیزی عایدتان نمی شود.

دوم:

با مردم صحبت کنید. کنار خانواده و دوستان خود باشید. همیشه با افرادی صحبت کنید که دوست دارند به شما کمک کنند قالب ذهنی شادی برای خود ساخته و آن را حفظ کنید.

سوم:

از فکر بی مورد و زیاد دوری کنید. به یاد داشته باشید که هر زمان که بخواهید، می توانید افکار خود را کنترل کنید. نیازی نیست که حساب کنید مثلا چند ساعت طول می کشد تا به مقصد سفرتان برسید؛ با این کار دیگر نمی توانید از سفر خود لذت ببرید. تمام افکار بی مورد را از خود دور کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چهارم:

از خانه بیرون بروید. به جاهایی بروید که تا به حال نرفته اید. دوستان جدید پیدا کنید و با فضاهای جدید آشنا شوید. با گشاده رویی، به استقبال تجربیات جدید بروید.

پنجم:

به جلو گام بردارید. ساعت ها ننشینید و به تفکر مشغول نشوید. تحرک داشته باشید. بدون تحرک، زندگی معنا نخواهد داشت.

ششم:

تمرین های فیزیکی آرام داشته باشید. ورزش هایی چون پیاده روی و دوچرخه سواری، از این دست تمرین ها هستند.

هفتم:

فشارهای استرس بی مورد را از خود دور کنید. اگر در جواب به فشارهای استرس، پرخاش کنید تا خود را آرام کرده باشید، بدانید که در حقیقت با این کار، استرس خود را بیشتر کرده اید.

100% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه زیبایی های زندگی را ببینیم؟

برای همه چیزهایی که داری ارزش قائل شو و هر وقت حالت بد بود بدون که آدم هایی هستند که توی همین روز، روزهای بدتری دارند. روزهایی که حتی تو تصوری از آنها نداری.

به قول دوستی، خوشبختی این نیست که زیبا باشی، خوشبختی اینه که زندگی را زیبا ببینی.
خوشبختی این نیست که مشکلی نداشته باشی، خوشبختی اینه که با مشکلاتت مشکلی نداشته باشی .
گاهی اوقات قصه های زندگی ما فقط یک قصه اند و روایت عجیب تری ندارند ولی ما آنها را غصه می پنداریم و هر روز برای خودمون بزرگترش می کنیم . گاهی اوقات عرصه به هممون تنگ میشه و زیباترین زیبایی ها را در اطرافمان نمی بینیم .
یک طلوع متفاوت، یک شهر پر از آدم هایی که دوست داشتنی اند و لزوما دزد و نا مهربون و غیر طبیعی نیستند. یک گلدون زیبا که گلهاش تا پایین بالکن همسایه اومده و فقط برای دل رهگذرها آب داده می شود. یه ذره برف، یه قطره بارون که همشون عاشقانه و بی منت می بارند و می تونند به جای اینکه ما را یاد خاره های بدمون بندازند، به زیباترین شکل ممکن یادآور تمیزی و لطافت و آرامش باشند .
زیبایی توی لبخندی کودکی خلاصه میشه که آرام و بی گناه کنارمون خوابیده است .
زیبایی توی خستگی شب هایی است که تا دیروقت کار می کنیم و این یعنی: شغل داریم .
زیبایی همون چروک صورت است که آینه بلند و بی پروا نشانمان می دهد و به معنی این است که فرصت بیشتر زندگی کردن را داشته ایم.
به مشکلاتمون که فکر کنیم حل که نمی شوند هیچ، به دردآورترین لحظات تبدیل می شوند و روزی سر بلند می کنیم و می بینیم که چندان که باید، زندگی نکرده ایم .....
برای داشته هایمان ارزش قائل شویم و درست بیاندیشیم .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

برای نداشته هایمان ، شکر کنیم و زیبایی های زندگیهایمان را قدر بدانیم که برای خیلی ها آرزو است. برای خیلی از آدم های این شهر زیبایی های ساده ای آرزوست که به چشم ما نمی آید و ساده از کنارشان می گذریم .

شما را به جایی می برم که در آنجا اثری از مشکلات نباشد. همه راضی و خوشحال به دنبال او حرکت می کنند و می رسند به قبرستان شهر !

برای کودکی در جنوبی ترین منطقه شهرمان حتی یک بادکنک ساده قرمز رنگ آرزوست و ما زیباترین عروسک ها و اسباب بازی ها را برای کودکانمان می خریم .
برای مادری، فقط صاف و بدون عصا راه رفتن آرزوست و برای دختری دم بخت، تنها داشتن اسبابی ساده برای شروع یک زندگی آبرومند. شاید در گوشه کنار این دنیای پر از هیاهو ، داشتن یک وعده غذای گرم، لباسی تمیز نه چندان نو، آرامش و امنیت و حتی فقط زنده بودن در کنار کسانی که دوستشان داری، آرزو باشد .

اینکه شب را آرام بخوابی و صبح با صدای لطیف مادرانه بلند شوی و پدر با نان تازه وارد شود، برای قشر عظیمی از مردم جهان حسرت است. اینکه در هراس از بمب و موشک و اسلحه و رگبار و مرگ نباشی، خوشبختی است .زیبایی های زندگی را ببینیم که برای عده زیادی کمیابند .
یاد یک قصه ای در کودکی افتادم که پدربزرگم همیشه تعریف می کرد و دقیقا نمی دونم از کدوم کتاب خونده بود .
می گفت که آدم های یک شهر پیش حاکم اونجا می روند و از وضعیت مالی و کاری و مشکلاتشان شکایت می کنند. حاکم که مرد بسیار دانا و کاملی بوده، هر بار آنها را به صبر و تلاش دعوت می کرده ولی فایده ندارد و اعتراضات ادامه پیدا می کند. حاکم همه معترضین را جمع می کند و به آنها می گوید: شما را به جایی می برم که در آنجا اثری از مشکلات نباشد. همه راضی و خوشحال به دنبال او حرکت می کنند و می رسند به قبرستان شهر .
حاکم می گوید: اینجا تنها جایی است که هیچ مشکلی برای کسی وجود ندارد و همه راحت آسوده خوابیده اند .مردم با تعجب به هم نگاه می کنند و می فهمند تنها جایی که برای آرامش ابدی در نظر گرفته شده است، مرگ انسانها است .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه شجاع و نترس باشیم؟

راه های کاهش ترس و غلبه بر ترس

ناگهان همه چیز به طرز پیش بینی نشده ای خراب می شود. چراغ های نئون حالتی تهاجمی می یابند و گازهایی که از اگزوز ماشین ها خارج می شود خفه کننده و کشنده به نظر می رسد.

تعداد ضربان قلب افزایش یافته و تنفس متوقف می شود. گاهی اوقات حتی تا حد از دست دادن هوشیاری به پیش می رود. البته زندگی ادامه خواهد یافت اما از این به بعد ورود به تونل، آسانسور یا هر فضای بسته، غیرممکن خواهد بود... ترس از عنکبوت، سوسک، هواپیما، آتش، دندانپزشک و...

امروزه روانکاوان ترس ها را به طرق مختلف طبقه بندی می کنند ترس از فضای بسته، فضاهای بزرگ ترس اجتماعی مثل ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از خجالت کشیدن، ترس از تلفن، غذاخوردن در جمع...

برای رفع ترس راهکارها و روش های تاثیرگذار بسیار زیادی وجود دارد که در این مطلب با برخی از آن ها آشنا می شویم.

یکی از نیازهای اساسی انسان احساس امنیت است. او برای رشد و تعالی به این امنیت نیاز دارد و گاهی اوقات ترس‌های مهار نشده‌ای وجودش را فرامی‌گیرد که نمی‌تواند زندگی خوب و متعادلی داشته باشد. در این مطلب چند راه‌حل ساده برای مهار ترس ارائه شده است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

روش های موثر برای از بین بردن ترس و غلبه بر آن

۱ـ بودن در کنار افراد مثبت‌اندیش

تردیدی نیست که دنیا پر از موضوعات ترسناک است، اما همیشه افراد خوب هم وجود دارند؛ کسانی که می‌توانند دیگران را با انرژی‌های مثبت وجودشان سیراب کنند. وقتی کنار این گونه افراد باشیم معمولا احساس شادتری داریم.

بنابراین تا جایی که می‌توانید با کسانی همنشینی کنید که شما را به داشتن تجربه‌های زیبا تشویق می‌کنند. پیام‌های مثبتی که از آنها دریافت می‌کنید، در زندگی‌تان به کار ببرید. این انرژی‌های مثبت، صدای ترس درون وجودتان را خفه کرده و هرگز به آن اجازه نمی‌دهد با انتقادهای آزاردهنده‌اش، شما را بترساند.

۲ـ درک ترس

بپذیرید که ترس فقط یک احساس است. ممکن است در زندگی افراد اتفاق‌های خیلی بدی رخ دهد، اما یادتان باشد که این اتفاق‌ها قرار نیست برای همه رخ دهد .وقتی به موضوع نگران‌کننده‌ای فکر می‌کنید به احساس‌تان در مورد آن توجه کنید. گاهی مواقع نسبت به موضوعی نگاهی افراطی دارید و بی خود و بی جهت به ترس‌تان دامن می‌زنید. به موضوعات دور و برتان دید اغراق‌آمیز نداشته باشید تا روح و ذهن‌تان بی‌جهت مشوش نشود.

۳ـ مدیتیشن و دعا

هرروز زمانی را اختصاص دهید و افکارتان را به سمت زمان حال و وجود خود معطوف کنید. با این تمرین یاد می‌گیرید نگرانی‌های بی‌موردتان درباره آینده و ناراحتی‌های احتمالی از تجربه‌های گذشته را به فراموشی بسپارید و بی‌دلیل ترس و دلهره به جان خود نیندازید.

افرادی که با خالق خود ارتباط قوی و محکم دارند، می‌توانند با ایمان‌شان و دعا و نیایش به احساس آرامش مناسبی دست پیدا کنند. وقتی تصور کنید که خالق هستی به شما و زندگی‌تان توجه دارد، با کمک این نیروی برتر می‌توانید به آرامش برسید .تحقیقات نشان داده است که مدیتیشن و دعا هردو به یک اندازه انسان را از ترس و نگرانی رها می‌کنند.

۴ـ لذت بردن از لحظه‌های شاد زندگی

لحظات شاد زندگی‌تان را یادداشت کنید. هرروز چند دقیقه را به نوشتن خاطرات این لحظه‌های شاد و همچنین برنامه‌هایی که برای آینده دارید، اختصاص دهید .با این کار می‌توانید ساختارهای مغزتان را به سمت مثبت‌اندیشی تغییر دهید.

در حقیقت طبیعت مغزمان به گونه‌ای است که برای حفاظت از ما دائم مراقب جنبه‌های منفی زندگی و محیط اطراف‌مان است و خواه ناخواه به سمت افکار منفی کشیده می‌شویم، اما وقتی لحظات و خاطرات خوب خود را یادداشت کنیم می‌توانیم آن بخش از سیستم عصبی مغزمان را که مسئول پردازش افکار مثبت است، تقویت کرده و آن را وادار کنیم به موضوعات شاد و مثبت توجه کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۵ـ هر روز یک جشن

لازم نیست یک اتفاق فوق‌العاده در زندگی‌تان رخ دهد تا برایش جشن بگیرید. می‌توانید به کوچک‌ترین موفقیت‌هایتان نیز توجه کرده و برای آنها جشن بگیرید. حتی در حد درست کردن غذایی که همیشه دوستش دارید. در ضمن می‌توانید عضو فعالی در اجتماع‌تان بوده و با دیگران معاشرت داشته باشید و از کسانی که موجب شادی‌تان می‌شوند قدردانی کنید.

۶ ـ لبخند

خندیدن یا لبخندی ساده زدن موجب یک سری واکنش‌های ماهیچه‌ای و هورمونی در بدن می‌شود که می‌تواند روحیه فرد را بسیار بالا ببرد. وقتی دائم لبخند بر لب داشته باشید احساسات منفی برای ماندگاری در وجودتان مجبور است بسیار تلاش کند و معمولا هم به موفقیت چشمگیری دست پیدا نمی‌کند.

با خندیدن سیستم ایمنی بدن قوی می‌شود. پس همین الان لبخند بزنید. این کار واقعا حال‌تان را خوب می‌کند.

۷ـ حواس پرتی

هرقدر به افکار منفی و ترسناک فکر کنید و برایش انرژی بگذارید، قدرت‌شان بیشتر می‌شود و می‌تواند افکار مثبت را از میدان به در کند. بنابراین هرگاه موضوعات نگران‌کننده راه‌شان را به وجودتان پیدا کردند، کاری کنید که حواس‌تان معطوف به چیز دیگری شود. مثلا به پیاده‌روی بروید، زمانی را با دوستان، خانواده یا همسایه‌تان بگذرانید. با این روش می‌توانید جلوی افکار نگران‌کننده را بگیرید.

۸ـ قدرت روحی

دنیا مکانی امن نیست و همیشه چیزهایی برای ترسیدن وجود دارد اما قرار نیست با ترس زندگی کنیم؛ بنابراین با شناختن ترس‌هایتان به جنگ آنها رفته و اجازه ندهید ترس، روح و روان‌تان را تضعیف کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه شکرگزار باشیم؟

افرادی که به زندگی خود علاقه دارند، به آن عشق می ورزند و سپاسگزار هستند، فرقی با بقیه ندارند. آنها فقط زیبایی های زندگی را می بینند. مطالعاتی در سال ۲۰۰۳ نشان می دهد که افرادی که در زندگی شکرگزار هستند، بسیار شادتر و سا لم تر از دیگران هستند. در زندگی باید قناعت داشته باشید، سعی کنید همیشه از چیزی که دارید راضی باشید. آنگاه می بینید که چقدر خوشبخت هستید.

اول:

آرام باشید. اگر عصبانی، ناامید و یا مضطرب باشید، نمی توانید حس سپاسگزاری را در خود به وجود بیاورید. سعی کنید مشکلاتی که باعث این اضطراب و نگرانی ها شده اند را حل کنید.

دوم:

در زمان حال زندگی کنید. گذشته ها گذشته است و کسی هم از آینده خبر ندارد. پس غصه گذشته را نخورید و نگران آینده هم نباشید. از همین حالای خود لذت ببرید.

سوم:

احساساتی باشید. هر لحظه از زندگی، لذت بخش است اما این لحظات آنقدر برایمان عادی شده که دیگر آنها را حس نمی کنیم. پس سعی کنید حتی به کوچکترین چیزها هم توجه کرده و از این رویدادها متشکر باشید. به اطراف نگاه کنید، به رنگ ها، شکل ها و زیبایی ها. به انعکاس نور خورشید که روی موهای کسی می تابد. گل های رز را بو کنید، غذاها را، هوا را. بوهایی که شما را شاد می

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

کند پیدا کنید. از غذای خود لذت ببرید. آرام میل کنید. مزه ها را جداگانه حس کنید. به چیزی فراتر از موسیقی گوش دهید. به صدای بادی که از بین برگ ها عبور می کند، به خنده بچه ها.

چهارم:

از خوشی های زندگی لذت ببرید. بخندید، محبت کنید و سرحال باشید. رابطه ها را حفظ کنید و سعی کنید کوچکترین خللی در آنها ایجاد نشود. از این لحظات لذت ببرید، بخصوص وقتی با فرزندانتان هستید. این ها مایه دلخوشی و گرمی زندگی مان هستند. زندگی را سخت نگیرید.

پنجم:

به تعطیلات بروید. واقعیت این است که اگر از چیزی دور بمانیم، ارزش آن را درک می کنیم. اما بدین معنا نیست که از کسی دور شده و با این کار او را هم برنجانیم. اما یک دوری موقتی، حس سپاسگزاری را در ما ایجاد می کند.

ششم:

یک دفتر سپاسگزاری داشته باشید. هر روز پنج چیز جدیدی که از آنها سپاسگزار بودید را در دفتر یادداشت کنید. شاید در ابتدا راحت باشد، اما رفته رفته می بینید که باید بیشتر به اطراف دقت کنید.

۱۰۰٪ رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه شنونده ای خوب برای خانواده خود باشیم؟

خانواده در واقع یکی از مهم ترین ارتباط هایی است که هر انسانی در زندگی دارد. به خاطر داشته باشید که خانواده، افرادی هستند که شما و فقط شما، خیلی خوب می شناسیدشان. برای اینکه رابطه ی خوبی بین شما و خویشاوندان خونی تان، برقرار کنید؛ باید یاد بگیرید که چگونه خوب به حرف هایشان گوش دهید، حتی اگر گاهی برایتان آزاردهنده باشد.

۱–ابتدا، موقعیتی مناسب برای صحبت با اعضای خانواده خود پیدا کنید و طوری به حرف های آن ها گوش دهید که دور از ادب نباشد. مثلا، اگر دو نفر از اعضای خانواده تان می خواهند به صورت خصوصی با هم صحبت کنند، دور از ادب است که به حرف های آن ها، به صورت دزدکی گوش دهید.

۲–با فرد مورد نظر، تماس چشمی داشته باشید، البته نه به گونه ای که به او خیره شوید و او احساس ناراحتی کند. وقتی که فرد به جنبه های مختلفی تاکید می کند، حواستان باشد که سرتان را به جهت تایید و یا احترام به فرد تکان دهید.

۳–درصورتی که پس از بیان موضوعی، نیاز باشد، در آن مورد از فرد سوال کنید .بدین شکل نشان می دهید که موضوع مورد بحث برایتان اهمیت داشته و دارید به فرد مقابل تان احترام می گذارید.

۴–خودتان باشید و خودتان را نشان دهید. خانواده ی شما نحوه ی رفتار شما را می شناسند و عاشق همان هستند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نکات و هشدارها

اگر متوجه شدید فرد مقابل شما از صحبت درباره موضوع مورد بحث ناراحت است به راحتی می توانید صحبت را خاتمه دهید.

سعی کنید حواستان را چیزها یا موضوعات نامربوط پرت نکنند که رشته کلام از دست تان خارج شود.

بین صحبت های طرف مقابل تان نپرید.

چگونه فرد کاملی شویم؟

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد بالغ شناخته می شوید اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسیدید؛ نمی توانید نام یک شخص کامل را روی خود بگذارید. مگر این که بخواهید با یک کودک ازدواج کنید (در این حالت کمال بالاجبار به شما تزریق می شود). در این حالت وقت کافی دارید حین رابطه رشد کرده و بزرگ شوید، که البته این غیرممکن است .روش هایی که در این چگونه آورده ایم به شما کمک می کند آسان تر راه رسیدن به کمال را طی کنید.

۱-فاکتورهای اجتماعی

مسئولیت پذیر باشید.

اساس شخصیت مسئولیت پذیری می باشد. بدون هیچ عذر و بهانه ای یاد بگیرید که مسئولیت کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید. همان طور که تحسین و تمجید را قبول می کنید؛ باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پیامد تصمیم های خود آماده باشید

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید، چرا که قبول مسئولیت کار دشواری است. به عنوان مثال می توانید کارهایی را که بالقوه خطرناک هستند، مانند رانندگی بیشتر از سرعت مجاز، انجام ندهید.

۲- احساسات خود را کنترل کنید.

عدم توانایی در کنترل احساس می تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید به طور کلی احساس تان را بکشید بلکه باید آن را از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بروز دهید .به عنوان نمونه اگر کسی از زور عصبانیت دست خود را روی شما بلند کند شما نباید سریعا عکس العمل مشابهی انجام دهید. اگر بتوانید همچنان خونسردی خود را حفظ کنید همه شما را به عنوان آدم خوبه ی داستان می شناسند.

۳-بخشنده باشید.

موفقیت شما به کمک هایی بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می کنید. بدون هیچ چشمداشتی به دیگران کمک کنید. اگر توان مالی شما اجازه می دهد، می توانید هزینه ای را نیز به خیریه ها و سایر مؤسسات این چنینی اختصاص دهید. چنانچه دست شما از نظر مالی باز نیست، می توانید از وقت خود استفاده کرده و به آموزش بچه های بی سرپرست بپردازید.

۴- وقت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید.

صله رحم را از یاد نبرید. اگر نمی توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط تلفنی را قطع نکنید. این امر برای دوستانتان هم صدق می کند. اگر سرتان خیلی شلوغ است سعی کنید لااقل آخر هفته را با آنها بگذرانید. می توانید یک نوشیدنی با هم میل کنید یا به پارک بروید. همیشه به خاطر داشته باشید قبل از اینکه با همسرتان آشنا شوید دوستان و خانواده ای در زندگی شما بودند.

۵-خود را بشناسید

ضعف های شخصیتی خود را از بین ببرید.

هر کدام از ما ایراداتی در شخصیت خود داریم. در شناخت عادات، ویژگی های اخلاقی و به طور کلی شخصیتتان تلاش کنید. به نظر دوستان و اقوام در مورد صفات اخلاقی خود گوش کنید. به عنوان مثال اگر در زمینه ی کاری با مشکل مواجه هستید سعی کنید هر روز بیشتر از روز قبل روی مسائل کاری تمرکز کنید.

۶-متوجه رفتار خود باشید.

رفتار و گفتار شما در قبال دیگران، تعیین کننده ی برخورد آنها مقابل شماست .شما یک تابلوی تبلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می کنید پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید. اگر این کار را نکنید مردم از شما خوششان نمی آید، شما را استخدام نمی کنند و با شما قرار ملاقات نمی گذارند. کارهای خوبی را که در کودکی از والدین خود آموخته اید، به اجرا درآورید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۷- درستکار باشید.

یک فرد درستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سودهای شخصی قائل است. پس از آن روی حرف خود بایستید و کاری که فکر می کنید درست است را انجام دهید.

۸-با اهدافتان رو به رو شوید.

افراد موفق، از رؤسای شرکت ها گرفته تا ورزشکاران، همه و همه دارای یک عادت ویژه هستند؛ هدفمندی و تلاش برای رسیدن به مقصود. بدون داشتن هدف و نقشه مناسب برای رسیدن به آن زندگی شما عادی شده و شادی و موفقیت ناچیزی را می توانید به دست آورید. برای خود اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه تعیین کنید؛ سپس راه مناسب برای هریک را طرح ریزی کنید و تمام تلاش خود را برای رسیدن به آن به کار بندید و از آن به عنوان راهی برای رسیدن به آرزوهای نهایی خود بهره گیرید.

۹-عادات بد خود را ترک کنید.

هر یک از ما به طور متفاوت عادات بدی داریم. دیر یا زود پیامدهای منفی آن متوجه ما خواهد شد. با خودتان عهد ببندید که رفتار بد خود را کاهش داده یا به طور کلی از میان ببرید. به عنوان نمونه عادت بدی مانند قسم خوردن به دروغ یا تأخیر داشتن را انتخاب کنید و بعد به دوستان و خانواده ی خود بگویید می خواهید این عادت را برای همیشه کنار بگذارید. اگر آنهابه عنوان یک مراقب در کنارتان باشند تمایلتان برای این کار افزایش خواهد یافت.

۱۰-روحیه ای جوان و شاداب داشته باشید.

به خاطر داشته باشید سن شما به آن اندازه ایست که خود شما می خواهید. یک شیوه ی شاداب و جوان پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شوند. در حالی که خودتان احساس جوانی می کنید این احساس را به دیگران نیز منتقل می کنید و چه بسا رفتارتان مشوق دیگران باشد.

۱۱-از موقعیت های خود استفاده کنید.

فرصت های بیشماری در زندگی هر فرد وجود دارد، اما سود بردن از آنها کار ساده ای نبوده و دارای ریسک بالایی است. باید توجه داشته باشید هیچ کار بزرگی بی خطر نیست. چه این موقعیت را داشته باشید که برای خود کاری راه بیندازید و چه با شخصی که در سطح شما نیست قرار ملاقات بگذارید. به خودتان اطمینان کنید و تا تنور داغ است نان را بچسبانید. کاری نکنید که بعدا موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد.

۱۲-تمرین بردباری کنید.

صبر و پافشاری شما را به سمت کامیابی و موفقیت رهنمون می سازند. بیشتر انسان های بزرگ بیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی با شکست مواجه شده اند. یاد بگیرید زمانی که بی حوصله می شوید خونسردی خود را حفظ کنید. برای این که قدری شکیبایی خود را تقویت کنید نگهداری یکی از کودکان دوستان یا آشنایان خود را برای مدت کوتاهی به عهده بگیرید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۳-یک آدم همه جانبه

علایق خود را متنوع سازید.

یک سرگرمی تازه برای خودتان پیدا کنید تا افق های جدید را به روی خود باز کنید. با یادگیری ورزش ها و مهارت های جدید، خود را به چالش بکشید. یکی از کارهایی که می توانید در این خصوص انجام دهید، یادگیری یک زبان جدید است .زمانی که این کار با موفقیت انجام شد به خودتان پاداش بدهید.

۱۴-ساعات مطالعه خود را بیشتر کنید.

مطالعه یکی از راه های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره ی لغات شماست .روزی یک ساعت هم که شده تلویزیون را خاموش کنید و در عوض شروع به خواندن یک کتاب کنید. بیشتر سعی کنید کتاب های الهامی در مورد ارتقای شخصیتی یا زمینه شغلی دلخواهتان را مطالعه کنید. حتی می توانید کتاب های سرگرم کننده را به صورت تفریحی مطالعه کنید.

۱۵-ورزش کنید.

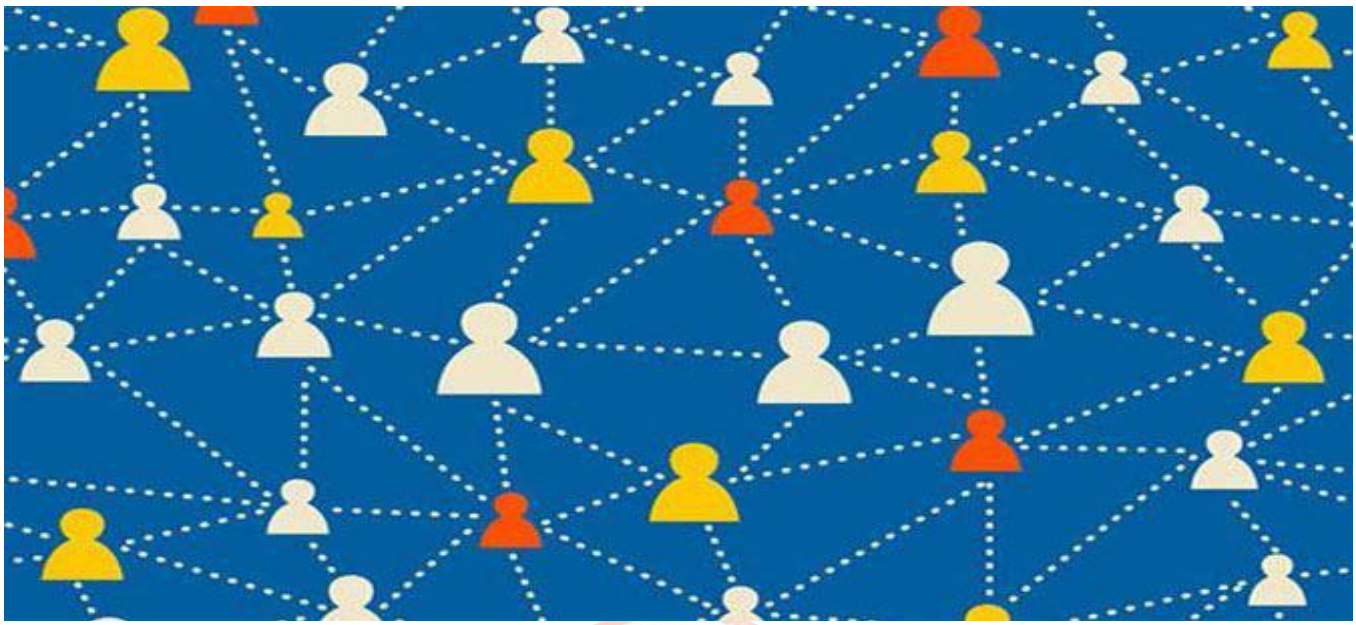
ورزش یکی از راه هایی است که شما را سالم و جوان تر می سازد. آن قدر که انجام آن اهمیت دارد مدت زمانی که صرف می کنید مهم نیست. با خودتان تعهد کنید که در برنامه ی روزانه ی خود مقداری فعالیت فیزیکی بگنجانید.

نکات و هشدارها

همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی ترین فاکتور شناخته می شود .دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز به شما اجازه می دهد در جایی که دیگران شکست خوردند، به پیروزی دست پیدا کنید. بدون توجه به این که شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه نظر مثبتی داشته باشید و کارتان را ادامه دهید همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه فردی اجتماعی و خوش مشرب باشیم؟



می توانیم اجتماعی بودن را اینگونه تفسیر کنیم: کسی که در اجتماع و در دید مردم و بیشتر خارج از خانه است. چرا که بسیاری از کسانی که خیلی اجتماعی نیستند وقت خود را بیش از حد معمول در خانه به تنهایی سپری میکنند و این باعث افزایش خجالت و کمرویی آن ها می شود. بنابراین اجتماعی بودن یعنی نشان دادن خودتان به جای مخفی شدن. در این چگونه تعدادی از بهترین راهکارها برای کمک به شما ارائه شده است.

۱: آهسته و پیوسته پیش بروید

– تا حالا این لطیفه را شنیده اید: چگونه یک فیل را بخوریم؟ جواب: لقمه لقمه. این روش برای اینکه تبدیل به فردی اجتماعی و خوش مشرب شوید بسیار کارآمد است.

– وقتی که به خاطر نداشتن دوست خوب در زندگی خود نا امید و ناراحت شدید، زمان آن رسیده که برای اصلاح خودتان تلاش کنید و به آن شخصیت اجتماعی که همیشه آرزو داشتید تبدیل شوید. متاسفانه روانشناسی در این مورد چندان کارایی ندارد و شما به یک باره کاملا تغییر نمی کنید.

– واقعیت این است که تغییرات اساسی برای اجتماعی شدن شما زمانی اتفاق می افتد که یک سری مراحل برای خود در نظر بگیرید واین مراحل را به تدریج طی کنید. برای مثال شما می توانید با طرح سوال در جمع شروع کنید و وقتی که توانستید این کار را راحت انجام دهید گام بعدی را بردارید و به ارائه نظراتتان در جمع بپردازید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

– با اقدامات به موقع شما، سرانجام تبدیل به فردی اجتماعی می شوید. لازم است این نکته را بدانید که این روند تدریجی زمانی نتیجه می دهد که پیوسته آن را دنبال کنید.

۲: انتظارات خود را پایین بیاورید

– یک ویژگی که بیشتر افراد کمرو دارند این است که برای خودشان معیارهای عالی در نظر می گیرند. آنها از خودشان انتظار دارند که در برداشت اول عالی به نظر برسند وهمه دوستشان بدارند و فکر می کنند که اگر چنین نشود فاجعه است.

– حتی افرادی با توانایی های ارتباطی فوق العاده نیز نمی توانند به چنین معیار ایده الی دست پیدا کنند. افراد خجالتی با تحمیل چنین معیارهایی به خود، خویشتن را آزار می دهند. به همین دلیل بهترین کاری که می توانید برای اجتماعی شدن انجام دهید این است که توقع تان را پایین بیاورید. اگر معیارتان برای موفقیت این است که همه دوستتان داشته باشند نمی توانید پیشرفت کنید. اما اگر معیارتان این است که بتوانید سر صحبت را با افراد جدید باز کنید قطعا پیشرفت خواهید کرد.

– نکته مهمی که باید بدانید این است که نباید خیلی از خودتان انتظار داشته باشید. شما انسانید میتوانید با بعضی افراد ارتباط خوبی برقرار میکنید و با برخی دیگر نه و این قابل قبول است. آن را قبول کنید و به زندگی خود ادامه دهید.

۳: گفتگوهای ذهنی خود را مدیریت کنید

– یک سوال: چگونه یک شخص معیار بالایی برای اجتماعی بودن برای خود در نظر می گیرد؟ پاسخ این است که او این کار را در گفتگوی ذهنی با خود انجام می دهد. او در گفتگو با خود میگوید من باید این شخص را تحت تاثیر قرار دهم، آن ها باید من را دوست بدارند و خیلی چیزهای دیگر.

– در میان افرادی که خیلی اجتماعی نیستند آن هایی که به گفتگو ذهنی با خودشان می پردازند نسبت به کسانی که معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر می گیرند راهکارهای ناکارآمد تری برای اجتماعی شدن اتخاذ می کنند. اگر گفتگوهای ذهنی آنها را تجزیه و تحلیل کنید می بینید که پر از افکار غیر منطقی و بیهوده است. بنابراین برای اجتماعی شدن گام بزرگ، مدیریت گفتگو با خویشتن است. یعنی چیزهای غیرواقعی، ناکارآمد واحمقانه ای را که به خود میگویید مشخص کنید و آنها را اصلاح کنید.

– از آنجایی که با روشی اصولی این کار را انجام می دهید نه تنها عادت گفتگوی درونی شما تغییر می کند بلکه باورهای اولیه شما نیز تغییر خواهد کرد. این به شما کمک می کند که اعتماد به نفس پیدا کنید و با افراد دیگر راحت تر ارتباط برقرار کنید.

– هرچه که فردی اجتماعی تر می شوید مهارت های ارتباط با مردم نیز در شما تقویت می شود. این باعث می شود که شما باز هم اجتماعی تر شوید و در یک چرخه مثبت قرار بگیرید که به تقویت زندگی اجتماعی شما منجر می شود. و بهترین قسمت این سفر این است که در آن محدودیتی ندارید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴: زیاد به دوستانتان زنگ نزنید

سعی کنید زیاد دنبال دوستانتان نرفته و مدام به آنها تلفن نکنید. حد مشخصی برای این مسئله وجود ندارد، اما دقت کنید همیشه کمتر از مقداری که آنها به شما زنگ می زنند به آنها زنگ بزنید.

۵: خوب لباس بپوشید

مردم دوست ندارند با آدم های بدتیپ و ژولیده رفت و آمد کنند. البته نمی گوییم وقتی می خواهید با دوستانتان بیرون بروید کت و شلوار تنتان کنید، اما سعی کنید همیشه مرتب و خوش پوش باشید. یادتان باشد که مردم معمولاً از روی قیافه و ظاهر در مورد افراد نظر می دهند.

۶: مطلع و آگاه باشید

مردم دوست دارند با کسی رفت و آمد کنند که بتوانند از او مطلبی یاد بگیرند. اما هول نشوید، اطلاعاتتان را زمانی در اختیار آنها بگذارید که از شما سوال کنند. چون ممکن است فکر کنند قصد پز دادن دارید؛ و این اصلاً خوب نیست.

۷: شوخ و بذله گو باشید

اگر طبع شوخی دارید، کمی از آن را به دوستانتان نشان دهید. لازم نیست که منبع سرگرمی و خنده شوید. تعادل را حفظ کنید. و اگر می خواهید جوک تعریف کنید، سعی کنید که حداقل آنرا بی مزه تعریف نکنید که مردم جای خندیدن گریه کنند.

۸: افسرده نباشید

اگر حالتان خوب نیست، بهتر است که در خانه بمانید. چون مردم دوست دارند که وقتی با دوستانشان بیرون می روند به آنها خوش بگذرد. کسی دوست ندارد در آن زمان شما را مشاوره روانپزشکی کند. بله، می توانید به یکی از دوستان نزدیکتان مشکلتان را در میان بگذارید، اما وقتی یک شب با دوستان بیرون رفته اید سعی کنید که مشکل را فراموش کنید.

۹: اسرارآمیز باشید

اگر همه ی جزئیات زندگیتان را به دوستانتان بگویید، ممکن است زیاد جذب شما نشوند. همیشه چیزی را ناگفته نگاه دارید، و افراد همیشه علاقه مند به دانستن آن موضوع باقی می مانند.

۱۰: ضعف و ناتوانی هایتان را به کسی نگویید

هر کسی ضعف و ناتوانی دارد، اما لازم نیست که این مسئله را به اطلاع همه برسانید. اگر این کار را بکنید، آن ضعفتان را باعث شوخی و خنده ی اطرافیان می کنید. اگر نسبت به چیزی حساسیت دارید، با کسی آن را مطرح نکنید و پیش خود نگاه دارید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۱: با افراد اجتماعی رفت و آمد کنید

اگر بخواهید همیشه افراد شکست خورده را وارد اکیپ دوستانتان کنید، خودتان هم خیلی زود جزء همان ها به حساب خواهید آمد. و از طرف دیگر، اگر افراد اجتماعی را در اطراف خود داشته باشید، مردم هم همان فکر را در رابطه با شما خواهند کرد.

۱۲: افراد را به یکدیگر معرفی کنید

جزء آن افرادی باشید که گروه ها و اکیپ های مختلف را به هم معرفی می کنند. اگر شما دو اکیپ دوست دارید، آنها را به هم معرفی کنید. البته اگر فکر می کنید که این دو گروه به هم می خورند. و از آنجا که آنها فقط شما را می شناسند، احتمالاً وقتی با هم روبه رو می شوند در مورد شما صحبت خواهند کرد.

۱۳: به حرفهایتان عمل کنید

عمل کردن به حرفها و قول هایتان به دیگران ثابت می کند که فرد قابل اعتمادی هستید و می توان رویتان حساب کرد. اما عمل نکردن به حرفهایتان، نه تنها شهرتتان را لکه دار می کند بلکه باعث می شود چند تا از دوستانتان را هم از دست بدهید.

۱۴: آخرین نفری نباشید که مجلس را ترک می کند

اگر شما آخرین نفری باشید که جمع را ترک کند، نشان می دهد که شما مزاحم بوده اید. اگر بخواهید بیش از حد بمانید احتمالاً شانس دعوت شدن در آینده را از دست خواهید داد.

۱۵: برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید

هر چند وقت یکبار (دوسال یکبار کافی است) برنامه ریزی کنید و دیگران را جایی دعوت کنید. همه چیز را مرتب کرده و بعد همه را دعوت کنید.

۱۶: سعی کنید تحت هیچ شرایطی خونسردیتان را از دست ندهید

کسی دوست ندارد که با کسی بیرون برود که سریعاً عصبانی شده و کنترل خود را از دست می دهد. اتفاقات بد ممکن است بیفتد و شما هم باید واکنش نشان دهید. اما لازم نیست که کنترل اعصابتان را از دست بدهید. همیشه خونسردی خود را حفظ کنید.

نکات و هشدارها:

رعایت همه ی این نکات باعث می شود که در جمع دوستان به عنوان فردی اجتماعی و خوش مشرب شناخته شوید. اما لازم نیست که برای این کار خیلی تلاش کنید. بگذارید همه چیز عادی پیش برود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه قدرت مغز خود را افزایش دهیم؟

انسانها پس از طی سالها کم کم احساس کاهش قدرت در مغز خود می کنند، این در حالی است که بررسی های یک محقق هلندی از برخی مطالعات نشان داده است که افراد مسن با ورزش آیروبیک قدرت مغزشان افزایش می یابد. در این چگونه برخی راهکارها را به شما می آموزیم.

اول:

اسیدهای چرب امگا ۳ که در مواد غذایی چون گردو و ماهی های چرب مانند ماهی آزاد و ساردین موجودند. این اسیدها به افزایش قدرت مناطقی از مغز که برخلق وخو نظارت دارند، منجر می شوند.

دوم:

عصارهٔ زغال اخته، کرنبری و توت فرنگی یا آب انگور قدرت مغز را تقویت می کنند .

سوم:

روی آرامش، انضباط ذهنی ومراقبه کردن عملکرد مغزرا بهبود می بخشند وانسان را به سطوح بالاتر هوشیاری می رسانند

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چهارم:

به گفتهٔ روانشناسان دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی، اندرووگوردونگالوپ، ما به این دلیل خمیازه می کشیم که جریان خون بیشتری به مغز برسانیم و با خنک کردن و روحی دوباره دمیدن در آن قدرتش را افزایش دهیم.

پنجم:

محققان با استفاده ازاسکن مغز دوازده تردست، نشان دادند که برخی از حقه های آنان موجب رشد مناطق خاصی ازمغزشان شده است.

ششم:

موادی که معمولاً در ادویهٔ کاری استفاده میشود (مثل زردچوبه که رنگ زرد را در غذا ایجاد می کند)، به افزایش قدرت مغز افراد مسن کمک می کند.

هفتم:

باتوجه به تحقیق دوفیزیکدان ژاپنی،صداهای ناگهانی توانایی مغز انسان را برای پردازش اطلاعات، بهبود می بخشد.

هشتم:

سراتین که از مکملهای غذایی ورزشکاران برای افزایش عملکرد ورزشی است، قدرت عملکرد مغز را تقویت می کند.

نهم:

افرادی که دو وعده در روز یا بیشتر سبزیجات مصرف می کنند ۳۵ تا ۴۰ درصد از کاهش توانایی قدرت تفکرشان پس ازشش سال، جلوگیری می کنند و در حقیقت مغزشان پنج سال جوان تراست.

دهم:

بررسیهای یک محقق هلندی ازبرخی مطالعات نشان داده است که افراد مسن با ورزش آیروبیک قدرت مغزشان افزایش می یابد.

یازدهم:

حل جدول و پازلهایی از این دست عملکرد مغز را تقویت می کند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه قوی شویم؟

همه می خواهند قوی باشند اما بیشتر مردم نمی دانند چگونه قوی شوند. زندگی خیلی سخت است و اگر قوی نباشید از آن لذت نمی برید. اول از همه بیایید کلمه "قوی" را تعریف کنیم. آیا این کلمه به معنی غلبه کردن سریع بر مشکلات است؟ آیا به معنی نادیده گرفتن موانع و مشکلات است؟

اول:

در این باره فکر کنید. این اولین مرحله است. باید حساسیت هایتان را فراموش کنید. برای حفظ آرامش، در مورد لحظات سخت گذشته تان فکر کنید و به این بیندیشید که اکنون از آن سختی ها چیزی باقی نمانده است. چارچوب ذهن تان قبلاً چگونه بود؟ اکنون زندگی چگونه است؟ شما از هر جهت تغییر کرده اید؟ چشم انداز خودتان را تغییر داده اید؟ شرط می بندم که اینگونه بوده است. الان احساس قوی تر بودن می کنید؟ قبل از آن زندگی را تا این حد سخت تصور نمی کردید، اما اکنون خیلی قوی تر شده اید و از این جهت فردی قوی هستید. به خودتان افتخار کنید.

دوم:

فقط به آنهایی توجه کنید که به شما توجه می کنند. کسانی را دوست داشته باشید که شما را دوست دارند. کسی که قوی است، اگر یک شخص بی اهمیت کاری کند یا چیزی بگوید که بخواهد آزارش دهد، هرگز احساساتش جریحه دار نمی شود. تصور کنید که یک سپر بین شما و آن فرد بی اهمیت قرار دارد. باید قادر باشید بین چیزهای بی اهمیت و با اهمیت تفاوت قائل شوید. بیایید این راه را در نظر بگیریم که برای حرف کسانی که در زمان مشکلات در کنارتان نیستند اهمیتی قائل نشوید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

از هر دقیقه زندگی خود لذت ببرید، چون فقط یک بار زندگی می کنیم. اغلب می گویند زندگی باارزش است و به راستی اینگونه است. روی بدی ها تمرکز نکنید. از لذت های کوچک زندگی بهره مند شوید.

چهارم:

راه حل پیدا کنید. کسی که قوی است سعی می کند بدون اینکه آرامش خود را از دست بدهد راه حلی برای مشکلاتش پیدا کند. در این زمان بهتر است به جای احساساتی شدن اهل عمل باشید. استفاده از عقل و عمل باعث می شود بتوانید مشکل تان را حل کنید.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه کمتر اشتباه کنیم؟

واقعیت این است که همه آدم‌ها در طول زندگی کم و بیش دچار اشتباه می‌شوند. حتی وقتی به زندگی بسیاری از پیامبران الهی هم نگاه می‌کنیم، اشتباهاتی داشته‌اند پس از خودتان و دیگران انتظار زیادی در این رابطه نداشته باشید. اشتباهات درجات و انواع مختلفی دارند ولی ما در اینجا خیلی کلی به این موضوع نگاه می‌کنیم. در این چگونه نکاتی را یاد آور شدیم که با توجه به آنها کمتر اشتباه خواهیم کرد.

اول:

نیازی نیست خیلی نگران اشتباهاتمان باشیم؛ فقط مسئله مهم این است که به اشتباه عادت نکنیم و تا جایی که امکان دارد، رفتارهای غلط و باورهای اشتباه را از خود دور نماییم. روش‌هایی که در اینجا ذکر می‌کنیم برای آن است که بدانیم (یا در واقع به خاطر بیاریم) که چطور میشود اشتباهات را به حداقل رساند.

دوم:

خود را از اشتباه مبری ندانیم اولین و اساسی‌ترین قدم برای این که اشتباهات خود را به حداقل برسانیم، همین اصل است؛ وقتی فکر کنید که دچار اشتباه نمی‌شوید در واقع اولین اشتباه را مرتکب شده‌اید!

سوم:

روی عواقب کارها کمی درنگ و تامل کنیم خوب است که انسان بتواند قبل از انجام هر کاری جوانب مختلف کار و تاثیرات احتمالی آن را در نظر بگیرد، گرچه احتمالا این نگرش کامل نخواهد بود اما به هرحال بهتر از عدم تامل است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۴: عجله نکنیم

عجله یکی از مهم‌ترین عوامل بروز اشتباه است پس باید سعی نماییم که زود تصمیم گیری و همچنین زود قضاوت نکنیم. تنها در یک صورت سریعا تصمیم گیری کنید: فرصتی واقعا در حال از دست رفتن باشد.

۵: مشورت کنیم

همانطور که می‌دانید مشورت یکی از اصول مهم در جلوگیری از بروز اشتباه است. هر وقت امکان آن برایتان فراهم بود، حتما این کار را انجام دهید و با بهانه‌های مختلف، از زیر آن در نروید!

۶: از اشتباه کردن نهراسیم

البته منظورمان این نیست که اشتباه کنیم، بلکه مقصود این است که احتیاط زیادی برای انجام کارها نداشته باشیم چرا که این وسواس بیش از حد خود موجب از دست دادن فرصت‌ها و افسوس‌های متعاقب آن می‌شود و خود می‌تواند اشتباهی به مراتب بزرگ‌تر باشد. ریسک کردن در زندگی برای بدست آوردن شادی، شور و هیجان و بخشیدن حس زنده بودن به روح و جان و همچنین اندوختن تجربیات جدید لازم است. وقتی از اشتباه بترسیم، در واقع پیله‌ای از احتیاط دور خود پیچیده‌ایم که خروج از آن به سختی امکان پذیر است. شاید برای پیدا کردن راه درست در زندگی نیاز به چندین بار تغییر مسیر داشته باشیم. این که اشتباهاتی را مرتکب شویم، شکست بخوریم، و... تا بالاخره خودمان و راهمان را پیدا کنیم.

۷: در حد امکان از توجیه اشتباهات خودداری کنیم

تجربه نشان داده است که معمولا توجیه اشتباهات تاثیر مطلوبی روی کمرنگ جلوه دادن و یا بی اثر کردن اشتباهات ندارد و چه بسا اوضاع را از آنچه که هست خرابتر می‌نماید. پس به دنبال توجیه ساختگی! برای اشتباه خود نباشیم، آن را بپذیریم و در صورت لزوم یا در صورت امکان، جبران نماییم.

۸: از تکرار یک اشتباه بپرهیزیم و تجربیات گذشته را از یاد نبریم

این موضوع اهمیت بسیاری دارد. گاهی اوقات گذشت زمان باعث می‌شود درس‌هایی که از اشتباهات گذشته گرفته‌ایم، به فراموشی سپرده شود و این خود موجب تکرار یک اشتباه می‌شود. بنابراین گذشته خود را از یاد نبرید (منظو به هیچ وجه افسوس خوردن به خاطر اشتباهات گذشته نیست! منظور به خاطر داشتن درس‌هایی است که از آنها گرفته‌اید(. در عین حال به یک نکته مهم نیز توجه کنید: ممکن است برداشتی که از وقایع گذشته و همچنین شرایط کنونی خود داریم، حداقل کمی، با واقعیت‌های محیط پیرامون ما فاصله داشته باشد پس مواظب باشید گول ظواهر را نخورید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۹: به اشتباهات دیگران نخندیم

هیچکس نمی‌تواند با قاطعیت بگوید که خود ما هیچوقت دچار اشتباهی شبیه اشتباهی که دیگران مرتکب شده‌اند و حتی اشتباهی خنده‌دارتر از آن نمی‌شویم. در واقع زندگی اجتماعی بشر پر از این نمونه‌هاست که نشان میدهد مسخره کردن دیگران به هر دلیلی، در بسیاری از مواقع تاثیر مستقیمی بر روی حوادثی خواهد داشت که برای خود شخص به وجود خواهد آمد. پس از اشتباهات دیگران درس بگیریم اما به آن نخندیم چون اولا در موقعیت دیگران نیستیم ثانیا از فردای خود خبر نداریم.

دهم:

۱۰: فرصت جبران اشتباهات را از دیگران نگیریم همانطور که ممکن است کسی برای جبران اشتباهاتش از ما فرصت بخواهد، ما نیز ممکن است در چنین شرایطی قرار بگیریم. بنابراین همانقدر برای دیگران فرصت قائل شویم که انتظار داریم دیگران برای ما قائل شوند.

۱۱: مراقب اشتباهات عمدی باشیم

موارد بسیاری وجود دارد که شخص با وجودی که تا حدود زیادی به اشتباه بودن عمل خود آگاهی دارد اما با انگیزه‌ها و دلایل گوناگون، دست به انجام آن عمل می‌زند. چنانچه قبلا گفتیم ریسک کردن از ضروریات داشتن یک زندگی پر نشاط است. اما در این مواقع کمی بیشتر از مواقع دیگر نیاز به تامل و دور اندیشی داریم. همچنین حداقل لازمه ی انجام هر عملی، پایبندی به اخلاقیات و اصول جوانمردیست.

۱۲: همه درها را به روی خود نبندیم

گاهی اوقات پیش می‌آید که انسان آگاهانه یا ناآگاهانه، خواسته یا ناخواسته با اشتباهاتش تمام درها را به روی خود می‌بندد. در این مواقع دیگر هیچ راهی برای جبران اشتباهات وجود ندارد. اگر اشتباه می‌کنیم حرفی نیست، اگر کسی را ندانسته یا از سر خودخواهی ناراحت کردیم حرفی نیست، اگر.... اما مواظب باشیم لااقل همه درها را به روی خودمان نبندیم.

۱۳: هنگام بروز اشتباه خونسردی خود را حفظ کنیم

این مسئله چه در مواقعی که خودمان دچار اشتباه می‌شویم و چه در مواقعی که دیگران در مقابل ما دچار اشتباه می‌شوند، امری ضروریست. گاهی اوقات یک اشتباه هر چند کوچک باعث به وجود آمدن دنباله ای از اشتباهات پی در پی خواهد شد. حفظ خونسردی موجب جلوگیری از اشتباهات بعدی (چه از طرف شما و چه شخص مقابل) خواهد شد. ابتدا همیشه سعی کنید از بروز اولین اشتباه خودداری کنید ولی اگر زمانی متوجه بروز اشتباه شدید، به آن دامن نزنید یعنی در واقع؛ کنترل اشتباهات را در دست بگیرید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۴: روی عقاید خود پافشاری نکنیم

یکی از مهمترین عوامل بروز اشتباه، یکدندگی و اصرار بی مورد روی عقاید و رفتارهایی است که ممکن است درست نباشند. در واقع با چنین تعصباتی، زمینه مساعدی را برای ارتکاب اشتباه به وجود می‌آوریم.

۱۵: مراقب سوء تفاهم ها باشیم

گاهی تصور یا برداشت غلط از سخن یا موضوعی باعث اشتباهات بعدی خواهد شد.

۱۶: خودمان را تنبیه کنیم

بسیاری از مواقع اشتباهات به گونه ای هستند که تاثیر کمرنگی در زندگی دارند. ممکن است دیگران به سادگی از کنار اشتباهاتمان عبور کنند و یا این که روزگار آن طور که شایسته است! پاسخ درخوری به اشتباهات ریز و درشت ما ندهد! در این موارد و موارد مشابه بهتر است برای جلوگیری از ادامه و تکرار چنین روندی، اشتباهات را دست کم نگیرید و سعی کنید حداقل جریمه‌ای برای خود تعیین کنید (مثلا خود را به طور موقت از چیزی که دوست دارید محروم نمایید). تاثیر این تنبیهات، به خاطر داشتن اشتباهاته و به نوعی در برابر اشتباهات بزرگتر واکسینه می‌شوید! پس: از اشتباهات خود به سادگی عبور نکنید

نکات و هشدارها

تمام مواردی که ذکر شد، بسیار ساده بودند و شاید از این که چرا چنین موارد ساده‌ای را مطرح نمودیم، تعجب می‌کنید. اما مهم دانستن یک مطلب نیست بلکه مهم عمل کردن است. همانطور که می‌دانید؛ یادآوری دانسته‌ها سهم به سزایی در عمل کردن به آنها دارد؛ پس تعجب نکنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه کمتر حرف زدن و خوب گوش کردن را تمرین کنیم؟

همه می خواهند که حرفایشان شنیده شود. هیچ اشکالی ندارد که عقاید و احساسات خود را با افراد دیگر در میان بگذاریم. البته بیان عقاید، زمانی که بیش از اندازه باشد، برای طرف مقابل آزاردهنده و یا خجالت آور خواهد بود. یکی از مهم ترین راه های یک دوست یا سخنور خوب بودن، خوب گوش کردن است.

۱-راه حلی برای مشکل تان بیابید. اگر به این نتیجه رسیده اید که زیاد صحبت می کنید و می خواهید راهی بیابید تا از حرف زدن خود بکاهید، اینگونه فکر نکنید که "خب درسته، من مشکل دارم؛ ولی نمی تونم مشکلمو حل کنم". اگر یادگرفتن مسائلی پیچیده، چون نواختن ساز، بازی کامپیوتری، آشپزی، باغبانی و کارهایی از این دست برای شما شدنی است، مطمئن باشید از پس این کار هم بر می آیید .

۲-به صورت هوشیارانه، برای بیشتر گوش دادن و کمتر حرف زدن، تلاش کنید. گوش دادن به این معنی است که به طرف مقابل و صحبتی که می کند، اهمیت می دهید .مردم یک شنونده خوب را همیشه می ستایند، چرا که جالب است بدانید که همه عاشق این هستند که از خودشان برای کسی دیگر صحبت کنند. هیچ موضوعی مهم تر و جالب تر از خودشان وجود ندارد که دوست داشته باشند در مورد آن صحبت کنند .به یاد داشته باشید که اگر به آنها اجازه صحبت دهید (سوالی بی انتها بپرسید، حرف او را قطع نکنید، با زبان بدن او تعامل داشته باشید و با او تماس چشمی داشته باشید) و البته سوالاتی که در این باب پیش می آیند از او بپرسید. خواهید دید که با صحبت کم، آنها شما را سخنوری زیرک و باهوش می پندارند. اغلب تصور می کنند که حرف زدن زیاد، نشان از زیرکی و سخنور بودن است. به عنوان مثال، اگر یک مهمان غذایی که یک تنه، نیمی از غذایی که برای چند نفر است را

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

خودش بخورد، آیا شما او را مهمان خوبی قلمداد می کنید؟ مطمئنا او را مهمان خوبی نمی دانید و بیشتر او را بی ادب، خودخواه و کسی که مبادی آداب رفتار نمی کند، می دانید.

۳-تمام ساعات سکوت را لازم نیست پر کنید. این موضوع بیشتر در بین یک گروه از افراد اتفاق می افتد. مکث معمولا زمانی است که فرد دیگر در حال فکر کردن می باشد و البته ممکن است زمانی برای تاکید روی عبارتی خاص یا موضوعی باشد .بعضی ها اینگونه اند که زمانی را ساکت می مانند تا فکر کنند و بعد به سوال دیگر پاسخ دهند. اینگونه نیست که بین هر سکوتی باید شما صحبت کنید؛ با پریدن بین صحبت دیگران، رشته افکار آنان را پاره خواهید کرد. ۵ ثانیه صبر کنید و اگر دیدید که کسی صحبت نکرد، با ایراد یک پرسش، و نه نظر، دیگران را به حرف درآورید.

۴-لازم نیست همه موضوعات کم اهمیت حاشیه ای را در زمان توضیح مساله ای به زبان آورید. می توانید مثل یک سخنرانی دانشگاهی صحبت را شروع کنید و یا به جای آن، خلاصه ای از موضوع را ارائه دهید و یا اینکه پرسش مستقیم آنان را پاسخ دهید و منتظر بمانید و ببینید که آیا طرف مقابل، از شما اطلاعات بیشتری می خواهد یا خیر. اگر اطلاعات بیشتر بخواهند، از شما سوال می کنند .در غیر این صورت، حرف تان را با یک آها و یا تکان دادن سر، تایید خواهند کرد.

۵-یک مکالمه خوب مثل یک رالی به سمت عقب و جلو است. اگر کسی سوالی از شما پرسید (برای مثال، تعطیلات را چگونه گذراندی؟)، بعد از اینکه در مورد سفر و تجربه تان پاسخ دادید، باید به طور خلاصه و مربوط صحبت کنید. سپس شما همین سوال را (مثلا، شما چطور؟ قصد ندارین به مسافرت یا جایی برین؟ یا خب این از من، تعطیلات شما چطور بود؟ خانم بچه ها چطورن؟) از طرف مقابل بپرسید.

۶-بی دلیل اسمی را در مکالمه نیاورید. اگر دوست تان علی، در همسایگی شما را نمی شناسد، در مکالمه خود بگویید که همسایمون، علی و یا اینکه در جمله بعدتان، توضیحی درباره آن شخص بدهید. ذکر نام ناآشنا، شنونده را سردرگم می کند.

۷-آرام و شمرده صحبت کنید. امروزه با پیشرفت تکنولوژی، بیشتر افراد عادت به سریع حرف زدن پیدا کرده اند. بعضی ها هم وقتی خیلی تحت تاثیر قرار می گیرند، ممکن است سریع و یک نفس صحبت کنند و ممکن است فراموش کنند که مکالمه، صحبتی دوطرفه است. این یک خودخواهی محض است. باید به ذهن سپرد که آرامش خود را حفظ کن. نفسی عمیق کشیده و بعد خبر یا اطلاع جالبی را که می خواهید، به دوست تان منتقل بسازید. به طور خلاصه، قبل از حرف زدن، درست فکر کنید. راستش را بخواهید، قضیه خاصی که دارید تعریف می کنید، وقتی جالب خواهد بود که قبل آن درست فکر کنید و آن را آرام بیان کنید.

۸-اگر هیچ چیزی را یاد نگرفتید، لااقل یاد بگیرید که در میان صحبت دیگران نپرید. باید یاد بگیرید که چگونه در صحبت کردن نوبت دیگران را رعایت کنید و بین حرف آنها نپرید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۹-علت و معلول را در نظر بگیرید. از خود بپرسید که چرا اینقدر پرگو هستید .آیا کمتر شنیده می شوید؟ آیا در کودکی نادیده گرفته شدید؟ آیا حس بی لیاقتی در خود می بینید؟ آیا همیشه از زمان عقب هستید و در صحبت کردن عجله می کنید؟ همیشه الگوی صحبت کردن خود را مانیتور (آنالیز) کنید. در صورتی که تند صحبت می کنید، کمی آرام تر صحبت کنید.

۱۰-یاد بگیرید که خود را به شیوه ای سرگرم کننده توصیف نمایید. می توانید موضوع را به صورت یک داستان بیان کنید تا برای طرف مقابل جالب به نظر برسد .مختصر و مفید بودن مکالمه تان یکی از نکات کلیدی در مکالمه است. هرچه مکالمه تان خلاصه تر باشد، می توانید بیشتر شنونده تان را بخندانید یا روی آن تاثیر بگذارید .

چگونه مرتکب گناه نشویم؟

عامل اصلی بدبختی آدمی گناه است. اگر انسان بخواهد از گناه دوری کند و از این سمّ مهلک نجات یابد، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱ .عزم: تصمیم جدی و قاطع بر گناه نکردن؛ تا انسان عزم راسخ بر ترک گناه نداشته باشد، چندان توفیقی در عدم ارتکاب گناه به دست نمی آورد.

۲ .افزایش شناخت و معرفت نسبت به خدا: سرپیچی از فرمان خدا نتیجه ضعف معرفت یا عدم شناخت خدا است: امام صادق(ع) می‌فرماید»:ما عَرَفَ اَللّهَ مَن عَصاهُ؛ خدا را نشناخته آن که نافرمانی اش کند«؛ زیرا» چه کسی است که خدا را شناخته باشد و شیرینی محبّت‌های او را چشیده باشد اما به سوی غیر خدا برود؟«

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

»ومَن الذی أنِسَ بِقُربکَ فابْتَغی عنکَ حِوَلاو چه کسی به تو نزدیک شد و به مقام قرب تو انس گرفت و لحظه‌ای از تو روی برگردانید؟ «!پس برای دوری از گناه باید سطح «معرفت» و ارتباط و «الفت» خود را با خدا را افزایش دهیم.
شناخت رحمت و لطف پروردگار و آگاهی و دقت در نعمت‌های مادی و معنوی، نیز چشم پوشی‌ها و بخشش خداوند در انسان جذبه و عشق نزدیکی به خدا و دوری از گناه را فراهم می‌سازد، چنان که خداوند به حضرت داود(ع) فرمود» :نعمت‌ها و خوبی‌های مرا برای مردم توصیف کن، آنان مرا دوست خواهند داشت «.

۳ .حاضر و ناظر دانستن خدا: توجه کامل به این که خداوند در همه حالات آگاه و ناظر بر اعمال ما است حتی بر خطورات قلبی ما (در دل می گذرد) احاطه دارد و از آن ها هم با خبر است. اگر انسان چنین یقینی داشته باشد، خجالت می کشد گناه کند و از دستورهای خالقش سرپیچی نماید. برای این که انسان به چنین توجهی موفق شود، همیشه به یاد خدا بودن بسیار سودمند است. این که گفته می شود انسان باید همیشه به یاد خدا باشد، بدین خاطر است که با یاد خدا بودن، انسان را از افتادن در دره های هلاکت نگه می دارد. به عوامل سعادت نزدیک می گرداند. علی(ع) فرمود» :خدا را در همه جا یاد کنید، زیرا در همه جا با شما است .«حضرت در حدیث دیگر فرمود» :ذکر دو گونه است: یاد خدا به هنگام مصیبت و بهتر از آن یاد خدا در رویارویی با حرام است که این یاد خدا مانع از ارتکاب حرام می شود.«خداوند در قرآن فرموده» :أَلَمْ یَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ یَرَی؛علق/۱۴ آیا (او که اهل گناه و شرک است) ندانست که خدا می بیند.«

۴ .خویشتن شناسی: شناخت نفس و ارزیابی عملکردها و صفات نفسانی، و پی بردن به جایگاه دون مایه آن، انسان را از گناه دور می‌سازد، زیرا کسی که در چگونگی آفرینش خود و مراحل مختلف آن تأمل کند و توجه نماید که زمانی خاک بوده، سپس به شکل نطفه نجس و قطره آبی بی‌ارزش نمایان شد و مراحلی را طی کرد تا به صورت انسان ظاهر گشت، متواضع و تسلیم دستور خدا می‌شود.
وقتی آگاهی یافت که خمیرمایه آفرینش او از ماده‌ای پست و نجس بوده، سرانجام به مرداری گندیده و بدبو بدل می‌شود، از غرور و خودپسندی (که ریشه بسیاری از صفت‌های نکوهیده و گناهان است) دور می‌گردد. حضرت علی(ع) می‌فرماید» :نفس خود را (بشناس و آن را در پیشگاه خدا) خوار و ذلیل کن تا تو را به معصیت نکشاند.«

۵ .ترک زمینه های گناه: پیشگیری از گناه آسان‌ترین راه مبارزه با گناه است .جوانی که می‌خواهد گناه نکند، باید خود را از صحنه‌های گناه دور نگه دارد .امام علی(ع) می‌فرماید» :قرین المعاصی، رهین السئات کسی که به معصیت‌ها نزدیک است، در گرد گناهان و بدی‌ها اسیر می‌گردد.«
از قرار گرفتن در هر مکان و موقعیتی که ذهن و فکر شما را به وسوسه و گناه سوق می‌دهد، پرهیز کنید. وقتی می‌دانید حضور شما در جایی است که در آن مکان غیبت و تهمت و دروغ و یا گناه دیگری انجام می‌گیرد و مجبور به انجام آن می‌شوید، خود را دور کنید.

این خود زیر مجموعه ای دارد که مهم ترین آن عبارت از است:

الف: کنترل چشم: باید مواظب چشم خود بود که مبادا به نامحرم و هر چه که شهوت انگیز است، نگاه شود. امام صادق(ع)می فرماید : »النظر سهم من سهام ابلیس مسموم و کم من نظرة اورثت حسرة طویلة؛ نظر دوختن تیری مسموم از تیرهای ابلیس است. چه بسا

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نگاهی که حسرت درازمدتی را (در دل) به ارث بگذارد .«تا حد امکان انسان از حضور در مجالس مختلط یا برخورد با نامحرم پرهیز نماید.

ب :کنترل گوش: باید از شنیدنی‌هایی که ممکن است به حرام منجر شوند و زمینه ساز حرام هستند، پرهیز شود. مانند نوار موسیقی، صدای شهوت انگیز نامحرم و. . . .

ج: ترک مصاحبت با دوستان ناباب: دوستانی که باعث می‌شوند انسان مزه گناه را مزمزه کند، در واقع دشمن هستند و باید از آن ها پرهیز کرد. حضرت سجاد(ع) از همراهی و سخن گفتن و رفیق بودن با پنج کس را نهی فرموده» :دروغ‌گو، گناهکار، بخیل، احمق و کسی که قطع رحم کرده است.«
البته این ها از مهم ترین زمینه های گناه هستند که باید ترک شوند، ولی به طور کلی هر چیزی که زمینه گناه را فراهم می‌کند، باید ترک شود.

۶ -ترک فکر گناه: ترک زمینه گناه سهم بسزایی در ترک فکر گناه دارد. از این رو هر چه بیش تر و دقیق تر زمینه گناه ترک شود، فکر گناه کم تر به سراغ انسان می آید. این فکر گناه است که شوق در انسان ایجاد می نماید. بعد از شوق اراده عمل سپس خود گناه محقق می شود. تا اراده و شوق و میل نسبت به کاری نباشد، انسان مرتکب آن کار نمی گردد.

۷ -گناهان و عیب‌های خود را بزرگ دیدن اگر چه کوچک باشد. طاعت و عبادت‌های خویش را ناچیز شمردن، اگر چه بزرگ باشد، زیرا اولا گناهان کوچک راه و جاده صاف کن گناهان بزرگ است .همان گونه که پیامبر (ص) فرمود» :به کوچکی گناه منگرید، بلکه به بزرگی کسی بنگرید که نسبت به او گستاخی و نافرمانی می شود «.افزون برآن از کجا می‌دانید که طاعت و عبادت و کارهای خوب شما مورد قبول خداوند قرار گرفته و یا تقصیرات و گناهان مورد عفو و بخشش واقع شده است؟!

۸ -تفکر در عواقب زیانبار گناه: اگر انسان توجه کامل داشته باشد که معصیت افزون بر آثار سوء دنیوی، چه عذاب های غیر قابل تحمل اُخروی به دنبال دارد، مطمئناً از گناه دوری می جوید. قرآن می فرماید» :إِنَّهُ مَن يَأْتِ رَبَّهُ مُجْرِماً فَإِنَّ لَهُ جَهَنَّمَ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى؛ طه/۱۷۴ همانا هرکس که گناهکار ومجرم نزد پروردگار خود بیاید، پس برای او جهنّمی است که نه در آن می میرد (تا رهایی یابد) ونه (با خوشی) زندگی می کند«.
در آیهٔ دیگر فرمود » :يُبَصَّرُونَهُمْ يَوَدُّ الْمُجْرِمُ لَوْ يَفْتَدِي مِنْ عَذَابِ يَوْمِئِذٍ بِبَنِيهِ *وَصَاحِبَتِهِ وَأَخِيهِ *وَفَصِيلَتِهِ الَّتِي تُؤِيهِ *وَمَن فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً ثُمَّ يُنجِيهِ *كَلَّا إِنَّهَا لَظَى؛معارج، آیات ۱۵-۱۱ ... در آن روز مجرم دوست دارد فرزندان خود را برای دفع عذاب فدیه دهد و فدای خود کند، و همچنین همسر و برادرش را و بستگان و قبیله‌اش را که همیشه به او پناه دادند. (بلکه آرزو دارد) تمام مردم روی زمین را فدا کند تا او را نجات دهند .چنین نیست، همانا آن آتش شعله ور است«. ...
در جای دیگر فرمود» :وَ يَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنتُ تُرَابًا؛نبأ/۴۰ در روز قیامت کافر گوید: ای کاش خاک بودم «پس پیش از ارتکاب گناه به یاد زودگذر بودن لذت‌های آن و طولانی بودن عذاب و کیفر آن باشید .

۹ -مقایسه بین بهشت و جهنم: اگر انسان مطالعه اجمالی در آیات و روایات اهل بیت(ع) در مورد نعمت های بهشتی و عذاب های

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

جهنمی داشته باشد، مطمئناً به بهشت شوق پیدا می کند و از جهنم می ترسد. در نتیجه مرتکب گناه نمی شود. در این زمینه مطالعه جلد شش کتاب پیام قرآن اثر آیت الله مکارم شیرازی بسیار مفید است.

۱۰ -اشتغال به برنامه شبانه روزی: باید شبانه روز خود را با برنامه ریزی صحیح و متناسب وضع روحی و جسمی خود پر کنید. هیچ ساعت بیکاری نداشته باشید تا نفس شما را مشغول کند. در اوقات بیکاری وسوسه های نفس و شیطان به سراغ انسان می‌آید. او را به فکر گناه و سپس به خود گناه می‌کشاند. امیرالمؤمنین علی(ع):(
»إنّ هذه النفس لامارة بالسوء، فمن أهملها، جمحت به إلی المآثم؛ نفس)انسانی) پیوسته و مرتب به بدی امر می‌کند. در نتیجه هر کس آن را به خود واگذارد (و به کاری نگمارد) نفس او را به سمت گناهان می‌کشاند.

۱۱ .تلاوت قرآن به ویژه در سحر با رعایت آداب آن، و شرکت در جلسات قرائت و انس با قرآن.

۱۲ .خواندن دعاهای ائمه علیهم السلام به خصوص دعای کمیل، مناجات خمس عشر، مناجات شعبانیه، دعای سحر ابوحمزه ثمالی، با حضور قلب و دقت در معانی آن.

۱۳ .خواندن نماز شب.

۱۴ -روزه گرفتن: روزه گرفتن قوای حیوانی و شهوانی انسان را تضعیف می‌کند. اگر قوای شهوانی ضعیف گشت، فکر گناه هم کم‌رنگ می‌شود. امام باقر(ع) قال» :اذا شبع البطن طغی؛ هرگاه شکم پر شود، طغیان می‌کند .«مفهومش این است اگر شکم پر نشود، طغیان نمی‌کند. البته:
اولاً: روزه نباید برای بدن ضرری داشته باشد و گرنه شرعاً حرام است.
دوم: در کارهای روزمره اخلال ایجاد نکند.
سوم: اگر نه مضر بود و نه مخل فقط روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه باشد.

۱۵ -فکر مرگ: این یکی دیگر از چیزهای بسیار مفید است که فکر گناه را یا از بین می‌برد و یا کم می‌کند که به شدت و ضعف فرو رفتن در فکر مرگ بستگی دارد .اگر انسان با این واقعیت انس بگیرد و مردن را باور دل سازد، نقشی سازنده و بالا برنده دارد.
امیرالمؤمنین علی(ع) فرمود:
»اذکروا هادم اللذات و منغص الشهوات و داعی الشتات؛ یاد کنید (مرگ را) درهم کوبنده لذات را و تیره و تلخ کننده شهوات را و دعوت کننده جدایی‌ها را .«یاد مرگ دل را از تعلق به شهوات جدا می‌سازد و انسان را از گناه و فکر گناه باز می‌دارد.

۱۶ .توسل به ائمه(ع) و خواندن زیارت آنان از راه دور و نزدیک.

۱۷ .داشتن برنامه خودسازی و تهذیب نفس و به اصطلاح مراقبت و مواظبت و مراتب بعدی آن.

۱۸ -زیاد سبحان الله گفتن، که باعث می شود شیطان از انسان دور شود.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

وقتی شیطان از انسان دور شود، دیگر گناه نمی کند. امام صادق(ع) فرمود: «شیطان گفته است: پنج کس مرا بیچاره ساخته و راه به آن ها ندارم و بقیه مردم در اختیار منند: ۱ـ کسی که با نیّت صادق به خدا چنگ بزند و در تمام کارها به او توکّل کند. ۲ـ کسی که در شبانه روز زیاد تسبیح گوید. ۳ـ کسی که هر چه برای خود می پسندد، برای برادر مؤمن خود نیز بپسندد. ۴ـ کسی در وقت رویارویی با مصیبت ناله و فریاد نزند. ۵ـ کسی که به آن چه خدا قسمتش کرده است راضی باشد.

۱۰۰% رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ممکن است مورد سوءاستفاده عاطفی قرار گیریم؟

WWW.DZBOOK.IR FREE 100% ۱۰۰ رایگان

۱: مورد سوءاستفاده قرار گرفتن در دوران کودکی

نتایج پژهش ها نشان می دهد افرادی که در دوران کودکی مورد سوءاستفاده ی جسمی، جنسی یا عاطفی قرار می گیرند، به احتمال بیشتری در بزرگسالی نقش والد سلطه گر یا قربانی را ایفا می کنند. سوءاستفاده ی عاطفی در مورد کودکان، رفتارها و غفلت هایی از جانب والدین یا مراقب کودک را در برمی گیرد که می تواند به اختلالات جدی رفتاری، شناختی، عاطفی یا ذهنی کودک منجر شود. در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

– سوءاستفاده ی کلامی (تحقیر کردن یا انتقاد مدام از کودک)

– داشتن درخواست های غیر منطقی از کودک که با توانایی های وی سازگار نیست.

– تأمین نکردن نیازهای عاطفی کودک کودکان مذکری که مورد سوءاستفاده قرار می گیرند، در بزرگسالی در روابط خود بیشتر نقش فرد سلطه گر را دارند، در حالی که بیشتر دخترانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته اند، در روابط بزرگسالی خود نقش قربانی را ایفا می کنند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲:

در خلال دوران رشد، شاهد یک رابطه ی سوءاستفاده گرایانه بودن اینکه فرزندان در طول دوران رشد خود شاهد مشاجره و نزاع دائمی والدین بوده و ببینند که والدین به سادگی کنترل خود را از دست می دهند، حتی اگر خود کودکان به طور مستقیم مورد بدرفتاری قرار نگیرند، می تواند تأثیرات زیان باری داشته باشد. این کودکان نسبت به دیگر همسالانشان پرخاشگرترند و احتمال اینکه در بزرگسالی درگیر روابط ناسالم (چه به عنوان فرد سلطه گر یا قربانی) شوند، وجود دارد.

۳: استفاده از مواد مخدر

استفاده از مواد مخدر به دلیل پیامدهای خاص آن غالبا موجب درگیر شدن در روابط ناسالم می شود. یک فرد معتاد به هنگام نیاز، کنترلی بر رفتار و گفتار خود ندارد ممکن است همسر خود را مورد سوءاستفاده ی عاطفی قرار دهد. از طرف دیگر بعضی از معتادان(به ویژه زنان) به دلیل وابستگی به همسر برای تهیه ی مواد، رفتارهای نابهنجار همسرشان را تحمل کرده و قربانی سوءاستفاده های روانی و جسمانی وی می شوند.

۴: بزرگ شدن در محیط هایی که برای زنان ارزشی قائل نیستند

پسرانی که در این گونه فرهنگ ها بزرگ می شوند، از دوران کودکی می آموزند زن، موجود حقیری است که برای تأمین نیازها همیشه محتاج دیگری بوده و شایسته ی احترام نیست. بنابراین او را تحت آزار عاطفی، جسمی یا جنسی قرار می دهند. از طرف دیگر دخترانی که با این فرهنگ بزرگ می شوند به این باور می رسند که لیاقت عشق و احترام را ندارند و فقط باید کاری کنند که همسرشان از آنها راضی باشد. این دختران بدرفتاری علیه خود را امری عادی تلقی می کنند.

۵: فقدان احساس همدلی

فقدان احساس همدلی موجب می شود که احساسات دیگران برای فرد هیچ ارزشی نداشته باشد و بنابراین اگر کاری انجام دهد که آنها را ناراحت کند از عمل خود پشیمان نمی شود، در نتیجه در آینده نیز کار خود را تکرار خواهد کرد. دلیل اصلی این امر خودخواهی فرد است. از نظر این افراد فقط خواسته ها و احساسات خودشان مهم است.

ششم:

داشتن اعتقاداتی که شما را در معرض سوءاستفاده کردن از شریکتان قرار می دهد افرادی که دیگران را مورد سوءاستفاده قرار می دهند، اعتقادات خاصی در مورد خودشان و دیگران دارند، که موجب چنین رفتاری می شود. این عقاید عبارتند از:

– شما حق دارید که بیشتر تصمیمات مربوط به زندگی مشترک را اتخاذ کنید.

– دیگران باید مطابق نظر شما صحبت کنند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

– شما از اغلب مردم که شامل همسرتان نیز می شود بهتر یا برتر هستید (برای مثال، باهوشتر، زیباتر یا قدرتمندتر)؛ بنابراین دیگران باید مراعات حال شما را بکنند.

– همیشه حق با شماست.

– افرادی که از رفتار شما ناراحت می شوند، بسیار حساس یا انتقادگر هستند.

– مهم نیست که دیگران چه احساسی دارند؛ احساسات شما از همه چیز مهمتر است.

هفتم:

داشتن اعتقاداتی که شما را در معرض قربانی شدن قرار می دهند افرادی که الگوی رفتاری قربانی را نشان می دهند در مورد خودشان و روابطشان اعتقادات خاصی دارند. این باورها عبارتند از:

– شما احساس می کنید نسبت به دیگران حقیرتر و از آنها پایین تر هستید.

– اعتقاد دارید که به عنوان یک همسر، مناسب و کامل نیستید.

– هیچ آدم به درد بخوری از شما خوشش نمی آید.

– شما باور ندارید که لیاقت یک رابطه ی عاشقانه و سالم را دارید.

– لیاقتتان این است که با شما بدرفتاری شود.

– مقصر بیشتر مشکلات زندگی مشترک شما هستید.

– شما احساس می کنید با وجود ناسالم بودن رابطه تان اگر بیشتر سعی کنید می توانید آن را بهبود بخشید.

۸: ابتلا به اختلال شخصیت

اختلال شخصیت، الگوی پایداری از رفتار و تجربه ی درونی است که با انتظارات فرهنگی، به میزان قابل ملاحظه ای مغایرت داشته، فراگیر و انعطاف ناپذیر است. این الگوی رفتاری که در دوران نوجوانی یا اوایل بزرگسالی آغاز می شود طی زمان پایدار است و به پریشانی یا اختلال منجر می شود. از میان ده نوع اختلال شخصیت، دو اختلال شخصیت مرزی و خود شیفته، رابطه ی بسیار نزدیکی با سوءاستفاده ی عاطفی در روابط دارند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نهم:

افراد مبتلا به اختلال شخصیت دارای ویژگی هایی هستند که آنها را مستعد رفتار سوءاستفاده گرانه در روابط می سازد. این ویژگی ها عبارتند از:

– کوشش های مهارگسسته برای اجتناب از طرد یا رهاشدگی واقعی یا خیالی

– الگویی از روابط بین فردی بی ثبات و افراطی که با نوسان میان دو حد آرمانی و بی ارزش کردن مشخص می شود.

– آشفتگی هویت

– رفتار تکانشی

– بی ثباتی در حالت عاطفی به صورت واکنش پذیری خلقی آشکار

– احساس مزمن پوچی

– نامتناسب بودن و شدید بودن خشم یا دشواری در تسلط بر خشم

– بروز افکار بدگمانانه (پارانویید) به صورت گذرا در مواقع فشار روانی

دهم:

افراد خودشیفته نیز دارای بیشتر ویژگی های افراد سلطه گر هستند. خصوصیاتی که موجب می شوند افراد خودشیفته همسر خود را مورد سوءاستفاده ی عاطفی قرار دهند، بدین شرح است:

– معتقد است استثنائی و بی همتاست و تنها افراد طبقه ی بالا می توانند او را درک کنند و باید با افراد (یا نهادهای) استثنائی سطح بالا ارتباط داشته باشد. بنابراین می تواند با همسرش هر طور که می خواهد رفتار کند.

– نیازمند تحسین افراطی است.

– احساس محق بودن دارد؛ انتظارات غیرمنطقی برای رفتار مطلوب از سوی دیگران یا موافقت حتمی با خواسته های خود دارد.

– در روابط بین فردی استثمارگر است؛ یعنی از دیگران برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کند.

– فاقد حس همدلی است.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

– رفتارها یا نگرش های تکبرآمیز و خودخواهانه نشان می دهد. همان طور که مشاهده می کنید، میان ویژگی های افراد مبتلا به اختلال مرزی و خودشیفته با ویژگی های افراد سلطه گر که در بالا ذکر شد، همپوشی زیادی وجود دارد. بنابراین در صورت کمک گرفتن از متخصص و درمان اختلال شخصیت، این شیوه ی رفتاری ناسالم نیز می تواند اصلاح شود.

یازدهم:

در مقابل ویژگی هایی نیز می تواند افراد را مستعد قربانی بودن در روابط با دیگران به ویژه رابطه با همسر کند. ویژگی های شخصیتی، نگرشی و رفتاری خاصی وجود دارند که در بزرگسالی افراد را مستعد سوءاستفاده ی عاطفی، جسمی و جنسی می سازند که به مهم ترینشان اشاره می کنیم.

– وجود سابقه ی سوءاستفاده ی جسمی، جنسی یا عاطفی در کودکی

– نیاز گسترده و عمیق به عشق و توجه

– اعتماد به نفس پایین

– اعتقاد به این که شما لیاقت رفتار بهتری را ندارید.

– ناتوانی در ایجاد حد و مرز در روابط

– نیاز شدید به یک رابطه به منظور احساس ارزشمندی

– تمایل شدید به اجتناب از مقابله با مشکلات

– ناتوانی در ابراز خشم، تمایل به درونی کردن آن یا تمایل به ابراز آن به شیوه های دیگر

– تمایل به وانمود کردن اینکه همه چیز خوب پیش می رود.

– تمایل به قبول مسئولیت همه

– تمایل به سرزنش خود به خاطر مشکلاتی که در یک رابطه وجود دارد.

– ترس از تنهایی

– تمایل به تردید داشتن درباره ی خود و عقاید و باورها

-تمایل افراطی به توجیه رفتار دیگری

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

-ساده لوحی در برابر دیگران و اعتقاد به اینکه عشق می تواند همه ی مشکلات را حل کند.

چگونه موانع درونی ما سبب عدم موفقیت می شوند؟

در حرکت به سمت اهدافی که برای خود تعریف می کنیم و قصد دریافت موفقیت هایی درخور را داریم، غیر از موانع محیطی و موانعی که ممکن است برخی افراد (که حتی ما را خیلی دوست دارند) برایمان ایجاد کنند موانع بزرگ تر و مهم تری وجود دارند که از جنس احساسات درون مان هستند و جلوی حرکت و دستیابی ما به موفقیت را می گیرند که برای مقابله با آن ها ابتدا باید آن ها را بشناسیم و سپس به مقابله برخیزیم. در این چگونه ۸ مانع در مسیر موفقیت های مان را آورده ایم.

۱: ترس

هر قدمی که در راه موفقیت گذاشته می شود با جرقه یک ایده بزرگ به وجود آمده است اما در این بین یک مشکل وجود دارد: ایده بزرگ از در و دیوار می ریزد! در واقع زمانی که بحث موفقیت پیش می آید ایده ها مهم نیستند بلکه این شجاعت فرد است که او را در مسیر درست قرار می دهد و قدم اول را منجر به تحولی بزرگ و واقعی می کند. با کارهایی از این دست ممکن است امنیت شغل و دستمزد ثابت تان به خطر بیفتد. تا به امروز تنها افراد شجاع توانسته اند از این اولین مانع، موانع درونی رد شوند.

۲: تنبلی

حتی با وجود یک ایده عالی و شجاعت پیگیری آن، اگر حاضر به انجام کارهای سنگین نباشید تمام تلاش هایتان بی ارزش و برای هیچ خواهد بود. اهداف و (مهم تر از آن) مراحل قدم به قدم رسیدن به آن اهداف را روی کاغذ بیاورید. تمام این دیدگاه ها و برنامه

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

هایتان را به در و دیوار اتاق خواب، حمام و یا دفتر کارتان بچسبانید. بگذارید دیگران هم ببینند تا مجبور باشید برای هر کدام از کارهایی که باید انجام می دادید و ندادید پاسخگو باشید. مسئولیت پذیر باشید و افسار سرنوشتتان را خودتان به دست بگیرید.

۳: خودشیفتگی

بدون عشق حتی گیراترین دیدگاه ها هم در نطفه خفه می شوند. بدون عشق، انرژی و اشتیاقتان در مواجهه با موانع اجتناب ناپذیر زندگی متوقف خواهند شد. عشق و رضایت بیش از حدتان را تبدیل کنید به ویژگی های جسمی و از آن نیرویی تسلیم نشدنی بسازید که همواره به لحظه لحظه کارهای روزمره تان شوق خاصی می دهد؛ در غیر این صورت خودشیفتگی از موانع درونی موفقیت های شما خواهد شد؛به جای اینکه نیرویی باور نکردنی برای شما باشد که شما را یک قدم به موفقیتی که لیاقتش را دارید نزدیک می کند.

۴: حواس پرتی

جهان مدرن برای جلب توجه شما چه غوغاها که نمی کند، همهمه هایی که اتفاقا هر روز هم بلندتر و بلندتر می شوند. خودفرمانی تنها راهی است که با پیروی از آن می توانید در مقابل این همه شتاب و سروصدا مقاومت کنید. برای اعمال قدرت اراده تان در مقابل خواسته های گاه به گاه و غرایزتان باید دست به دامان نظم و انضباط شخصی شوید. احساسات، امیال و رفتارتان را در جهت به دست آوردن هدیه موفقیت هدایت کنید و فراموش نکنید که: طی کردن این مسیر با انضباط شخصی، هر چقدر هم طولانی، هزاران بار راحت تر از تحمل درد پشیمانی است "دردی که احتمال چشیدنش در زندگی های بی نظم خیلی زیاد است".

۵: تردید

انسان همین که تصمیمی می گیرد شک و تردید مثل خره به جانش می افتد و ادامه مسیر را برایش ناممکن می کند. کار و زندگی ۲ مقوله سخت و حتی سختگیرند. به یاد داشته باشید که این مسابقه دوی سرعت نیست، بلکه استقامت است. به جای اینکه به تردیدهایتان آنقدر اجازه نفوذ دهید که روند موفقیت تان را مسموم کنند، خودتان را موظف کنید که در اجرای برنامه هایتان اعتماد به نفس داشته باشید و هر قدر که لازم است با راه و برنامه تان سازگار باشید. همیشه این جمله در ذهنتان باشد که "موفقیت نهایتا از آنِ شما خواهد بود".

۶: قطع ارتباط

حتما جمله "بنی آدم اعضای یک پیکرند" یا "بدون دیگران نمی توان زیست" را به کرات شنیده اید؛ حتی اگر هم به نظر بعضی ها نامربوط بیایند، ذره ای از حقیقت شان کم نمی شود. حتی با خودفرمانی و خود رأیی در دراز مدت خواهید دید که به ارتباط با اشخاص هم سرشت و گاهی به مربی احتیاج دارید. ملاقات های منظم می تواند تأثیر به سزایی در تقویت روحیه تان داشته باشد و دیدگاه های نوینی برای رویکردهایتان ارائه کند. اینترنت یک را فوق العاده آسان برای پیدا کردن مربی و استاد و گروه های متفکر هم نوعتان است. این افراد می توانند برایتان حمایت عاطفی و دانش و تجربه های جدید فراهم آورند تا با کمک شان دیدگاه های تان رنگ واقعیت به خود بگیرند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۷: حقه بازی

وقتی از اولین پله های ترقی بالا بروید انواع و اقسام وسوسه ها به سراغ تان می آیند. دل تان می خواهد دروغ بگویید، مبالغه کنید و عالم و آدم را برای پیشبرد کارتان فریب دهید. اما دنیا به همین راحتی ها رهایتان نمی کند. تمام این دوز و کلک ها روزی به خودتان بازمی گردند؛ بی تردید. در آخر خواهید دید که اگر از همان ابتدا خطر می کردید و حقیقت را می گفتید خیلی کمتر از این ها دچار دردسر می شدید. موفقیت حقیقی با کلمات حقیقی و وجدان بیدار همراه است. اگر برای رسیدن به قله، سر دیگران را پله خود کنید بالاخره یکی از این مردم سرش را بالا می کند، زیر پای تان سست می شود و سقوط می کنید.

۸: ناسپاسی

دام نهایی خطرناک ترین دام است، چون به راحتی ممکن است نادیده گرفته شود. وقتی دیدگاه های تان به حقیقت بپیوندند و روشنایی سر منزل مقصود را ببینید ولی روزهای آغاز کارتان را فراموش کرده باشید، شکست خورده اید. اگر سهم کسانی را که در رسیدن به این موفقیت شما را یاری کردند فراموش کنید، شکست خورده اید. یادتان باشد: در هیچ کجای دنیا هیچ میلیاردر خودساخته ای وجود ندارد. اگر نمی توانید از این همه دوست و مربی واقعی تان یک تشکر ساده کنید، پس هنوز سر خانه اول هستید.

۱۰۰٪ رایگان

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه موضوعات خوبی برای مکالمه مطرح کنیم؟

کسب اطلاعات در مورد آنچه سایر مردم می دانند، یکی از فعالیت های روزانه ماست. حتی اگر با مردم رابطه خوبی هم داشته باشید، احتمال آن وجود دارد که گاهی ندانید چه باید بگویید و چطور موضوع صحبت بعدی را مطرح کنید. داشتن یک لیست ذهنی از ایده هایی که برای مکالمه مناسب هستند، بدان معناست که شما غم صحبت های بعدی را نخواهید خورد. تنها کاری که باید بکنید این است که یکی از آن ایده های ذهنی را انتخاب کرده و صحبتتان را ادامه دهید.

بخش اول: شروع کننده های صحبت های اصلی

۱- **در مورد شخص دیگری صحبت کنید** .بزرگترین راز برای یک سخنران خوب بودن آن است که به سادگی به افراد اجازه دهید تا در مورد خودشان صحبت کنند. چرا؟ چون این موضوع را به خوبی می دانند و با آن احساس راحتی می کنند. این تاکتیک ها را تمرین کنید :

- درباره نظرات آنها سوال کنید. شما می توانید نظرات آنها را به چیزی که اخیرا در اتاق اتفاق افتاده است، وقایع کنونی و یا هر آنچه که می خواهید در مورد آن صحبت کنید، ربط دهید.
- در مورد موضوعات «داستان زندگی» آنها سوال کنید مانند جایی که آنها بزرگ شده اند، چگونه آنها بزرگ شده اند و غیره.

۲- **تعدادی مطلب برای باز کردن سر صحبت هم با افرادی که می شناسید و هم با افراد غریبه داشته باشید** .بسیاری از

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

مراحل پیشین بر روی به دست آوردن شناخت از غریبه ها متمرکز هستند. در اینجا برخی روش های باز کردن سر صحبت را ارائه می کنیم که برای دو گروه از مردمی که با آنها مواجه می شوید، کاربرد دارند:

- افرادی که آنها را به خوبی می شناسید: از آنها در مورد حال و احوالشان بپرسید، اینکه آیا چیز جالبی در هفته گذشته برایشان رخ داده است یا خیر، پروژه یا درس خواندنشان چطور پیش می رود، بچه هایشان چطورند و اینکه اخیراً برنامه تلویزیونی یا فیلم خاصی را دیده اند یا خیر.
- افرادی که آنها را می شناسید اما مدتی است که آنها را ندیده اید: از آنها در مورد چیز هایی که از آخرین بار ملاقاتتان در زندگیشان پیش آمده است، سوال کنید .سوال کنید آیا هنوز همان شغل قبلی خود را دارند و در همان منطقه زندگی می کنند، در مورد بچه هایشان و اینکه آیا تعدادشان بیشتر شده است یا خیر سوال کنید (البته اگر مرتبط باشد) و شاید بتوانید بپرسید که آیا دوست مشترکتان را اخیراً ملاقات کرده اند یا خیر.

۳- **بدانید از چه چیز هایی باید اجتناب کنید .**شما قانون قدیمی را می دانید: هرگز در مورد مذهب، سیاست، پول، روابط دوستانه و شخصی، مشکلات خانوادگی، مشکلات مربوط به سلامتی، یا روابط زناشویی با افرادی صحبت نکنید که شناخت و صمیمیت کافی ندارید. این کار با خود ریسک دلخوری شدید به همراه دارد، بنابراین خود را کنار نگاه دارید.

۴- **در مورد علایق و سرگرمی ها بپرسید .**این موضوعی شخصی است. به شما بستگی دارد که این سوالات را در مسیری درست پیش ببرید .

- آیا ورزشی را انجام می دهید یا دنبال می کنید؟
- آیا به ارتباطات آنلاین علاقه دارید؟
- دوست دارید چه چیزی را مطالعه کنید؟
- در اوقات فراغتتان چه کاری انجام می دهید؟
- چه نوع موسیقی ای را می پسندید؟
- دوست دارید چه نوع فیلم هایی را تماشا کنید؟
- برنامه تلویزیونی مورد علاقه شما چیست؟
- بازی تخته یا کارتی مورد پسند شما کدام است؟
- آیا از حیوانات خوشتان می آید؟ حیوان مورد علاقه شما کدام است؟

۵- **حرف را به خانواده بکشانید .**بی خطرترین کاری که می توانید بکنید، پرسیدن در مورد شجره و نژاد و اطلاعات گذشته

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

خانوادگی است (مثلاً اینکه کجا بزرگ شده اند). صحبت در مورد والدین ممکن است موضوعی حساس و ریسکی باشد چراکه مردم در مورد این موضوع دچار مشکل می شوند. ممکن است والدینشان جدا شده باشند یا اینکه فوت کرده باشند. موضوع بچه نیز برای زوج هایی که مشکل نازایی یا عدم توافق در مورد داشتن بچه دارند یا کسی که مایل است بچه داشته باشد اما جفت مناسب خود را نیافته یا موقعیتش را ندارد، ممکن است ناراحت کننده باشد .

- آیا خواهر و برادری دارید؟ چند تا؟
- اسم هایشان چیست؟
- آنها مشغول چه کاری هستند؟ (این سوال را می توانید به اینکه چند سالشان است و به مدرسه/دانشکده می روند یا شاغل هستند؟ بکشانید(
- آیا شبیه شما هستند؟
- آیا همگی شخصیت مشابه دارید؟
- شما کجا بزرگ شده اید؟

۶- **در مورد سفر هایشان بپرسید .**از افراد بپرسید که کجاها را دیده اند. حتی اگر آنها هیچ وقت زادگاه خود را ترک نکرده اند، از اینکه در مورد جاهایی که می خواهند بروند، خوشحال خواهند شد .

- اگر شانس این را داشتید که به شهری از کشورتان سفر کنید، دوست داشتید کجا بروید؟
- از همه شهر های دنیا که دیده اید، کدام یک را بیشتر از همه دوست داشتید؟
- در آخرین تعطیلاتتان به کجا رفتید؟ آنجا چطور بود؟
- بدترین / بهترین تعطیلات یا سفرتان کدام بود؟

۷- **در مورد غذا و نوشیدنی سوال کنید .**صحبت در مورد غذا گزینه بهتری است زیرا همیشه این شانس وجود دارد که مخاطب شما کسی باشد که دچار سوء مصرف الکل است یا کسی که اصلاً اهل نوشیدنی نیست. دقت کنید که مکالمه شما در مسیری قرار نگیرد که رژیم غذایی کسی را زیر سوال ببرد یا در مورد نحوه کاهش وزن کسی نباشد. این باعث می شود مکالمه مسیری منفی به خود بگیرد .

- سوال کنید «اگر تنها می توانستید برای بقیه عمرتان یک وعده غذایی بخورید، آن وعده کدام بود؟«
- برای بیرون غذا خوردن، دوست دارید کجا بروید؟
- آشپزی کردن را دوست دارید؟
- شکلات مورد علاقه تان کدام است؟
- بدترین رستورانی که تا به حال رفته اید، کدام است؟

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۸- **در مورد شغلشان سوال کنید .**این سوال کمی کلک لازم دارد زیرا چنین مکالمه ای ممکن است به نوعی به مصاحبه کاری شبیه باشد. با این حال، اگر بتوانید آن را خوب مدیریت کرده و پیش ببرید و کوتاه و شیرین ادامه دهید، بحث جالبی خواهد بود و هرگز فراموش نکنید که یک شخص ممکن است «در خلال شغل ها» ادامه تحصیل دهد یا بازنشسته شود. چند پیشنهاد برای شروع حرف مطرح می کنیم :

- شغل شما چیست؟ کجا کار می کنید (درس می خوانید)؟
- اولین شغلی که داشتید، چه بود؟
- بهترین رییسی که داشتید، چه کسی بود؟
- وقتی بچه بودید، دلت می خواست در بزرگسالی چه شغلی داشته باشید؟
- در مورد شغلتان چه چیزی را می پسندید؟
- اگر پول برایت اهمیتی نداشت، آیا باز هم کار می کردید؟شغل ایده آلتان چیست؟
- اگر فهمیدید که آنها در حال حاضر مشغول به کاری نیستند اما فکر می کنید که ارتباطاتی دارید که می تواند به آنها کمک کند، از پیشنهاد کار به آنها نترسید. این کار همیشه جالب است.

۹- **بپرسید که چه چیزی آنها را تا اینجایی که هستید، کشانده است .**اگر پیش از این، آنها را ملاقات نکرده اید، مطالب ناشناخته بسیاری برای کشف کردن وجود دارد. این حقیقت را در نظر بگیرید که هردو شما بنا به دلیلی در این مکان هستید. چنین سوالاتی را بپرسید :

- خب، به نظرتان صاحبخانه چطور است؟
- چطور به اینجا دعوت شدید؟ برای امور خیریه؟ به خاطر مسابقه؟ یا غیره.
- چطور وقت خود را تنظیم می کنید که بتوانید در چنین جاهایی حضور داشته باشید؟

۱۰- **تعریفی خالصانه کنید .**سعی کنید تعریفی کنید که چیزی را به چیز دیگر رجحان دهد. این کار به شما امکان می دهد که مکالمه را با سوال در مورد مهارتهایشان پیش ببرید. اگر به کسی بگویید که چشمانش زیباست، او از شما تشکر می کند و این مکالمه به اتمام می رسد، مگر آنکه آنقدر باهوش باشید که از آنها در مورد آنچه برای بهتر شدن این زیبایی می کنند، سوال کنید. در اینجا چند نمونه کاربردی را ذکر می کنیم :

- پیانو زدنتان را دوست دارم. چه مدت است که می نوازید؟
- به نظر می رسد واقعاً در حین سخنرانی اعتماد به نفس دارید. چطور یاد گرفتید که چنین ارائه عالی ای داشته باشید؟

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- دویدن شما واقعاً حیرت آور است. چند بار در هفته تمرین می کنید؟

بخش دوم: مکالمه را گسترش دهید.

۱- **آرام پیش روید .**نمی توانید انتظار داشته باشید که در شروع مکالمه با کسی، معجزه ای رخ دهد. فقط می توانید امیدوار باشید که قدم اولیه برداشته شده است. بهترین شانس تان در این مواقع، ادامه دادن موضوعی جالب و سرگرم کننده است .

- از صحبت کردن در مورد مشکلات زندگیتان یا سایر مسایل منفی اجتناب کنید. ممکن است حین چنین مکالمه هایی دیده باشید که چشمان افراد بی حالت می شود. این به خاطر آن است که افراد کمی انتظار دارند، در ساعات غیر رسمی و محاوره هایشان، مسایل و مشکلات سنگین مطرح شود. بیشتر افراد به دنبال موضوعات مودبانه، جالب و دلگرم کننده برای صحبت کردن می گردند و موضوعات منفی می تواند واقعاً لحظات ناراحت کننده ای را ایجاد کند، بنابراین یک گپ خودمانی را با مکثی شروع کنید.

۲- **کمی اجازه سکوت بدهید .**سکوت خسته کننده نیست، این سکوت به شما امکان می دهد که افکارتان را متمرکز نموده و به موضوعات جالب و سرگرم کننده ای برای مکالمه فکر کنید .این سکوت، هم یک وقت تنفس است و هم لحظه ای برای مکث.

۳- **علایق مشترک را مطرح کنید .**مثلاً، اگر دریافتید که هر دو می دوید، زمان بیشتری را به صحبت کردن در مورد این علاقه مشترک اختصاص دهید. با این همه، حواستان باشد که در نهایت باید موضوع را عوض کنید. یک مکالمه ۴۵دقیقه ای در مورد دو برای اغلب افراد خسته کننده است .

- با دیگران در مورد علایق مشترک و دستاوردهایشان حرف بزنید. برای نمونه، ممکن است هر دو در مورد برنده دو ماراتن فصل قبل چیز هایی بدانید و یکی از شما توضیح دهد که این شخص تاکنون چه چیزهایی را برده است.
- در مورد جعبه دنده، تجهیزات جدید، دیدگاه های نو، تاکتیک های نوین، و غیره که جزء علایق مشترک شما و طرف مقابلتان می باشد، صحبت کنید..
- چیز های جدیدی را پیشنهاد کنید که هر دو در علایق مشترکتان تجربه کرده اید، شاید حتی قرار بگذارید تا آنها را تبادل کنید و چیز جدیدی را با هم امتحان کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

بخش سوم: پوشش دادن محدودیت ها

۱- **با فرضیات، مسیر جدیدی را در مکالمه ایجاد کنید .**ممکن است در ابتدا کمی عجیب و غریب به نظر برسد اما آن را ادامه دهید و ببینید که چطور به طور مهیجی سر صحبت باز می شود. چند سوال تفکر بر انگیز در اینجا اآمده است تا الهام بخش مکالمات شما شود :

- اگر همه چیز هایی را که تاکنون انجام داده اید در نظر بگیرید، فکر می کنید کدام یکی برای شما مهم بوده یا برای جامعه مفید است؟

- اگر ثروتمند، معروف یا با نفوذ بودید، چه چیزی را انتخاب می کردید و چرا؟
- آیا الان بهترین لحظات زندگیتان است؟
- اگر می توانستید فقط ۱۰چیز داشته باشدید، آن ۱۰مورد کدام بودند؟
- اگر برای بقیه زندگیتان مجبور به انتخاب فقط پنج غذا و دو نوشیدنی بودید، آنها چه بودند؟
- آیا قبول دارید که مردم شادی را به وجود می آورند یا آن را دچار نقصان می کنند؟
- اگر لباس نامرئی داشتید، چه می کردید؟
- اگر قرار بود به یک حیوان تبدیل شوید، آن حیوان چه بود؟
- ابر قهرمان شما کیست و چرا؟
- در تمام طول تاریخ پنج نفر را نام ببرید که می خواهید به یک مهمانی شام در خانه تان دعوت کنید.
- اگر فردا در بخت آزمایی چند میلیون برنده شوید، آن را چطور خرج می کنید؟
- اگر می توانستید برای یک هفته معروف شوید، دوست داشتید این شهرت به خاطر چه باشد؟ (یا دوست داشتید جای کدام شخص معروف باشید؟(
- آیا به بابانوئل اعتقاد دارید؟
- آیا بدون اینترنت می توانید زندگی کنید؟
- تعطیلات رویایی شما چطور است؟

۲- **یادداشتی از مکالمات و موضوعات خوبی که داشته اید، تهیه کنید .**به طور مکرر تا وقتی که جواب می دهد، به این تاکتیک های مکالمه خوب بازگردید و همچنین موضوعاتی را که به نظر می رسد مردم را ناراحت یا خسته می کند، به خاطر بسپارید و از آنها اجتناب کنید .

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نکات

- یک راه واقعا خوب برای ادامه دادن مکالمه موفق و متعادل، آن است که به نوبت سوال بپرسید. لازم نیست این فرآیند را مانند یک امتحان یا مسابقه در نظر بگیرید که در آن چه کسی بهترین سوالات را می پرسد بلکه این فرآیند، یک راه تدریجی و ملایم برای ادامه دادن به یک مکالمه خوب می باشد بدون آنکه در آن کسی بر دیگری تسلط داشته باشد.
- اگر اولین بار است که با فردی روبه رو می شوید، سعی کنید از ریشخند و تیکه و کنایه به آنها بپرهیزید هرچند ممکن است آنها اهل تیکه و کنایه باشند و شما ممکن است بخواهید با شوخی هایتان سر به سر آنها بگذارید. با این حال، زیاده روی نکنید. هیچ کس تیکه و کنایه بیش از حد را دوست ندارد.
- اگر برای اولین بار است که با فردی صحبت می کنید، سعی کنید موضوع صحبت را به چیزی مرتبط با شرایط جاری پیوند بزنید به جای آنکه درباره یک موضوع تصادفی حرف بزنید.
- دوستانه رفتار کنید و به کسی توهین نکنید.
- به دقت گوش کنید و سعی کنید گفته ها را درک کنید. پس از آنکه کسی به سوال شما پاسخ داد، تجربه خود را درباره آنچه آنها ذکر کردند، بیان کنید و یا خودتان به سوالتان پاسخ دهید حتی اگر آنها از شما نپرسیدند.
- اگر شما در یک گروه هستید، مطمئن شوید که هر فردی که در آن جمع قرار دارد را احساس می کنید. اگر شما تنها صحبت را با یک فرد در گروه شروع کنید و انتظار داشته باشید دیگران در سکوت به مکالمه شما گوش دهند، این موقعیت می تواند برای هرکسی ناراحت کننده و ناخوشایند باشد.
- گوش دادن به پاسخ های دیگران ممکن است آغاز گر مباحث مکالمات امکان پذیر دیگری باشد.
- قبل از آنکه صحبت کنید، درباره آن فکر کنید. شما نمی توانید چیزهایی که درباره آنها با دیگران صحبت کردید را به عقب بر گردانید.
- دیگران نیز مکالماتی که با آنها داشته اید را به خاطر دارند بنابراین غیر دوستانه رفتار نکنید مگر آنکه بخواهید آنها این عمل شما را به خاطر داشته باشند.
- بی توجه به فهرست سوالات ذکر شده در بالا عمل نکنید چراکه افراد احساس بازجویی خواهند کرد.
- درباره اتفاقات و رویدادهای جاری مطالعه کنید. روزنامه بخوانید و از وب سایت های علامت گذاری شده اجتماعی برای اطلاع از داستان های جالب و رویدادهای جاری بازدید کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه مهارت گوش دادن را در خود تقویت کنیم؟

از میان مهارت‌های گوناگون انسان، گوش کردن یکی از مهم‌ترین و مشکل ترین مهارت‌هایی است که با پرورش آن می‌توان کارایی خود را در تمامی مراحل زندگی به ویژه دوران تحصیل افزایش داد. گوش دادن تعهدی برای فهمیدن و رسیدن به درک همدلانه است؛ به این معنا که از علایق، نیازها و تعصبات خود بکاهید و با چشمان فرد مقابل به مسائل نگاه کنید؛ در ضمن نشانه مهر و محبت شماست. در این چگونه موانع و چند گام موثر برای بهتر گوش دادن را بیان میکنیم.

اول:

گوش دادن به این معنی نیست که گوشه ای بنشینید و دهانتان را ببندید. گوش کردن روند فعالی است که مستلزم مشارکت شماست. برای درک کامل مفهوم یک گفت‌وگو اغلب ناگزیرید سؤالاتی بکنید و واکنش‌هایی نشان بدهید؛ بدین ترتیب از حالت کنش پذیر گامی فراتر می‌گذارید و در روند گفت وگو مشارکت می‌کنید.

دوم:

بازسازی عبارت‌ها، یکی از ابزارهای اصلی برای گوش کردن واقعی است.آنچه می‌پندارید طرف مقابلتان گفته است، به بیان خودتان در ذهن تکرار کنید، و از طرف مقابل با عبارات «منظورت این بود» و یا «آنچه اتفاق افتاده این بود» سوال کنید؛ با بازسازی عبارت‌ها به او میفهمانید که حرف‌هایش را شنیده‌اید.

سوم:

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

شاید مهم‌ترین کاربرد مهارت‌های شنیداری هنگام ارتباط با همسر باشد؛ شیوه‌ای که آن را ارتباط دو جانبه می‌نامند. هرگاه درباره موضوعی صحبت می‌کنید که می‌تواند بحران‌زا باشد، هنگامی که گوینده هستید دیدگاهتان را خلاصه کنید و مختصر و مفید شرح دهید، از سرزنش کردن و یا بردن نام اشخاص خاص اجتناب کنید، طرف مقابل را متهم نکنید، بر نقاط ضعف و اشتباهات همسرتان تأکید نورزید. هنگامی که شنونده هستید، کاملا به گفته‌های همسرتان توجه کنید. با آنچه می‌گوید مخالفت نکنید، از مشاجره و مباحثه بپرهیزید و سؤال کنید. مزیت رعایت این شیوه آن است که از سرعت گفت‌وگو می‌کاهد و مناقشات لجام گسیخته را گسترش نمی‌دهد.

چهارم:

مقایسه گوش کردن را بسیار دشوار می‌کند، زیرا شما دائم در تلاشید تا بفهمید چه کسی باهوش‌تر، داناتر یا تواناتر است یا از سلامت عاطفی بیشتری برخوردار است؛ پس نمی‌توانید در بحث شرکت کنید، چرا که سخت گرفتار سنجش خودتان هستید.

پنجم:

کسی که سعی می‌کند ذهن افراد را بخواند نمی‌تواند توجه چندانی به آنچه مردم می‌گویند داشته باشد.

ششم:

شما می‌خواهید مهربان، خوشایند ، حمایت‌گر و محبوب مردم باشید؛ پس با تمام گفته‌هایشان موافقت می‌کنید. شاید تظاهر به گوش دادن می‌کنید اما به جای شرکت در بحث و فهم، فقط دلجویی میکنید.

هفتم:

تا زمانی که حق به جانب هستید اصلاح نمی شوید و نمی‌توانید شیوه تغییر دادن اخلاق خود را فرا گیرید و اعتقادات شما خدشه ناپذیرند پس گوش نمیکنید.

هشتم:

هرگز به محض شنیدن مشکلات گوینده شروع به موعظه نکنید و سعی نکنید حلال مشکلات باشید؛چون مخاطب (گوینده) در نهایت احساس تنهایی خواهد کرد.

نهم:

بسیاری اوقات هر آنچه می‌شنوید، به یاد کاری می‌افتید که خود انجام داده‌اید و آنچنان در خاطرات خود غرق می‌شوید که دیگر فرصتی برای گوش کردن واقعی به حرف‌های گوینده و یا تلاشی در جهت شناخت او ندارید.

دهم:

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

در حال گوش کردن، یکی از گفته‌های گوینده ناگهان زنجیره‌ای از وقایع را در ذهن شما تداعی می‌کند و به رؤیا فرو می‌روید، در این صورت تعهدی به شناخت یا احترام به گوینده در خود احساس نمی‌کنید و این نشانگر آن است که ارزش چندانی برای گفته‌های او قائل نیستید.

یازدهم:

قضاوت کردن و انگ زدن تاثیر بسیار زیادی دارد زیرا اگر شما کسی را احمق فرض کنید، به آنچه می‌گوید توجه نخواهید کرد. قضاوت عجولانه درباره یک گفته بحث را واپس می‌زند. یکی از قوانین درست گوش کردن آن است که پس از شنیدن تمام گفته‌ها درباره آن قضاوت شود. لازمه قضاوت درست، به کار گرفتن زبان توضیحی است نه زبان داوری.

دوازدهم:

بسیاری از افراد حرف‌های گوینده را پالایش می‌کنند؛ یعنی برخی از نکات را گوش می‌دهند و مابقی را نشنیده می‌گیرند؛ در حقیقت به حالات فرد توجه می‌کنند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه مهارت های مسئولیت پذیری را در خود پرورش دهیم؟

حقیقت این است که مسئولیت پذیری، به زندگی معنا می بخشد و به ما شخصیت می دهد، رابطه های معنادار ایجاد می کند و زندگی را به خوبی جلو می برد. آن لاک پشت بیچاره را یادتان بیاید که می بایست به او غذا می دادید، اما به دلیل سهل انگاری شما، جان خود را از دست داد. نگذارید دیگر از این اتفاق ها در زندگی تان پیش بیاید. این چگونه را بخوانید و به پرورش مهارت های مسئولیت پذیری در خود اقدام کنید.

۱-انضباط فردی داشته باشید. اگر می خواهید مسئولیت پذیر شوید، باید منضبط شوید. انضباط به این معنی است که بدانید یک کار مشخص را باید در چه زمانی و چگونه انجام دهید. برای منضبط شدن، باید اهدافی برای خود تعیین کنید و نگذارید عوامل بیرونی، شما را از رسیدن به آنها دور کنند. کارهای روزانه خود را مدیریت کنید و هر روز کارهای بیشتری را انجام دهید. با بیرون رفتن و تفریح کردن، به خودتان به دلیل انجام کار خوبتان، پاداش بدهید. پایان کار را در نظر بگیرید و از این طریق، انگیزه بگیرید. درست است که خواندن درس زیست شناسی چندان برایتان جالب و خوشایند نیست، اما به این فکر کنید که چه احساس خوبی خواهید داشت، زمانی که نمره خوبی در آن درس بگیرید و چقدر می توانید به هدفتان، یعنی دکتر شدن، نزدیک شوید.

۲-یاد بگیرید که چطور می توانید با مشکلات دست و پنجه نرم کنید. برای مسئولیت پذیر شدن، باید یاد بگیرید که چطور می توانید با چالش های زندگی روبرو شوید. این رویارویی با مشکلات، به معنی مدیریت شرایط سخت است. با تمرین و تکرار، می توانید شرایط سخت را مدیریت کنید.

۳-باید چند کار را همزمان انجام دهید .مثلا، در یک روز، از کودک خود مراقبت کنید، سر کار بروید، یادتان بماند قرص تان را سر وقت بخورید. البته نمی توانید همه این کارها را همزمان انجام دهید و نباید کاملا یک کار را بخاطر کاری دیگر، نادیده بگیرید. زمانی

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

که چند کار با هم دارید، باید کارهای خود را از نظر اهمیت، رتبه بندی کنید .مثلا مهم تر این است که در یک روز، اول قبوض خود را پرداخت کنید، سپس به آرایشگاه بروید.

۴-تعهد داشتن را بیاموزید. تعهد به چیزی، چه کارتان در مجله مدرسه باشد و چه رفتار ورزشی جدیدی که در پیش گرفته اید، به شما کمک می کند تا به چیزی در بیرون از خودتان بپردازید و رفتار و عاداتی سالم را در آن مورد داشته باشید. مطالعات نشان داده که برای مثال، دانش آموزان دبیرستانی ورزشکار، در مدرسه بهتر عمل می کنند. تعهد آنها به ورزش، به آنها کمک می کند تا نسبت به قوانین و مقررات و برنامه های روزانه مدرسه بیشتر پایبند باشند.

۵-پول های خود را مدیریت کنید. مدیریت مالی، یکی دیگر از فاکتورهای انسان مسئولیت پذیر است. دخل و خرج خود را یادداشت کرده و با حساب و کتاب عمل کنید. در ماه پولی را پس انداز کنید .آنچه که نیاز دارید بخرید، نه هر چیزی را.

۶-ثبات داشته باشید. برای مسئولیت پذیر بودن، باید روندی را در پیش گرفته و به آن پایبند باشید. این طور نباشد که یک روز ۱۰ ساعت درس بخوانید و تا سه هفته آینده، دیگر درس نخوانید؛ بلکه باید روزی حداقل یک تا دو ساعت صرف مطالعه درس های روزمره خود کنید.

۷-قابل اعتماد باشید، به طوری که دیگران بتوانند به شما تکیه کنند. وقتی می گویید کاری را انجام می دهید، واقعا آن کار را انجام دهید تا دیگران بتوانند به شما اعتماد کنند.

۸-بازخوردها را جدی بگیرید. از نقطه نظرات و انتقادها با روی گشاده، استقبال کنید. به نکاتی که معلم و یا رئیس تان به شما گوشزد می کند، درس بگیرید تا در کار خود پیشرفت کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه مهارت هدف گذاری خوب را در خود تقویت کنیم؟

۱۰۰٪ رایگان

اهمیت و ضرورت هدف گذاری

مهمترین عامل ، در کسب هر موفقیتی ، تدوین و مشخص کردن دقیق اهداف می باشد. هدفگذاری مهمترین عامل حرکت و خلق آینده است ، هدفها هستند که مقصد و مسیر زندگی فردی و سازمانی را روشن می کنند.هدف گذاری به مثابه ترسیم جاده ای برای آینده است . تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف باشد، تلاش بی هدف پرتاب تیر در تاریکی است یکی از موانع بسیار مهم موفقیت و کامیابی ، ناتوانی افراد و سازمانها در تدوین اهداف می باشد . آنهایی که رویایی در ذهن و هدفی بر روی کاغذ نداشته باشند مقصدشان ناکجا آباد خواهد بود .

یکی از مهارتهایی که مدیران و کارکنان باید در خود تقویت نمایند ، مهارت هدف گذاری است.اهداف کلی ، کیفی و مبهم قابلیت اندازه گیری و اثر بخشی نخواهد داشت .

فرایند هدف گذاری :

اهداف از ماموریتها و چشم اندازها نشئت می گیرند و بستگی به جواب سه سؤال ذیل دارد :

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

در حال حاضر ،کجا هستیم ؟

به کجا می خواهیم برویم ؟

برای رسیدن به هدف چه باید بکنیم؟

برای هدفگذاری اطلاع ازماموریت ها چشم انداز و وظایف سازمانها لازم و ضروری است . اهداف باید در تحقق ماموریت و وظایف سازمانی باشد .

وقتی که اهداف مشخص شدند برای چگونگی رسیدن به اهداف باید طرح ها و برنامه هایی تدوین گردیده ولیست کلیه فعالیتهایی که منجر به تحقق اهداف می شوند را مشخص نمود و پس از اجرای برنامه ها و فعالیتها باید نتایج و دستاوردها با اهداف مقایسه شوند تا اصلاحات لازم در اهداف ، برنامه ها و فعالیت ها به عمل آید .

ویژگی های هدف گذاری خوب :

WWW.DZBOOK.IR
100% رایگان

ـ هدف باید روشن، واضح و مشخص باشد.

ـ هدف باید واقع بینانه باشد.

ـ هدف باید مکتوب، مدون و روی کاغذآورده شود.

ـ هدف باید در قالب یک جمله مثبت بیان شود.

ـ هدف باید تهییج کننده باشد.

ـ هدف باید کمی و قابل اندازه گیری باشد.

ـ هدف باید مقید به زمان باشد.

ـ هدف باید قابلیت اجرا و دست یافتنی باشد.

ـ هدف باید در راستای ماموریت ها و ارزشها تدوین شوند.

ـهدف باید برای تمام اعضاء قابل فهم و قابل قبول باشد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

ـ هدف باید برای همه ذینفعان سودمند باشند.

ـ هدف بایدمورد تائید باشد.

ـ هدف باید انعطاف پذیر باشند.

ـ هدف باید متناسب با منابع و امکانات تدوین گردد .

محاسن و مزایای هدف گذاری :

ـ هدف گذاری؛امکان اندازه گیری پیشرفت و بهبود را فراهم می نماید.

ـ هدف گذاری؛انگیزه و روحیه تلاش را بهبود می بخشد.

ـ هدف گذاری؛ باعث ایجاد هماهنگی و وحدت می گردد.

ـ هدف گذاری؛ شرط لازم برنامه ریزی است ، برنامه بدون هدف بی معنی است .

ـ هدف گذاری ؛باعث تمرکز بر فعالیت ها می شود.

ـ هدف گذاری؛ امکان تدوین شاخصها و معیارها و ارزیابی عملکرد را فراهم می نماید .

ـ هدف گذاری؛ امکان مقایسه نتایج و پیامدها را فراهم می کند.

ـ هدف گذاری؛ انحراف در عملکرد ها و برنامه ها را مشخص می کند.

ـ هدف گذاری؛ میزان کارایی و اثر بخشی سازمان را معین می کند.

ـ هدف گذاری؛ فعالیتهای زاید را شناسایی و مشخص می کند.

ـ هدف گذاری ؛احتمال موفقیت را بیشتر می کند.

ـ هدف گذاری؛ باعث افزایش اعتماد به نفس می شود.

ـ هدف گذاری؛ باعث رشد و تعالی می گردد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

رابطه بین هدف و انگیزه :

رفتار آدمی تحت تاثیر اهداف و انگیزه ها هستند . اهداف و انگیزه به عنوان نیازهای بیرونی و درونی به همدیگر اثر متقابل داشته و رفتار آدمی را مشخص میکند . اهداف بلند ووالاانگیزهٔ بیشتر و اهداف پایین تر و پست تر انگیزه کمتری را ایجاد می نمایند.

همچنین افراد با انگیزه ، اهداف بلندتر و والاتری را انتخاب نموده ولی افراد بی انگیزه اهداف پایین و پست تری را انتخاب می نمایند.

هدف گذاری والاتر به افراد با انگیزه نیاز دارد به همین منظور توصیه می شود در افزایش روحیه و انگیزه کارکنان تلاش بیشتری گردد.

رابطه بین هدف و برنامه ریزی :

بین هدف گذاری و برنامه ریزی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. برنامه بدون هدف اثر بخشی نداشته و هدف بدون برنامه ، خیال و رویایی بیش نیست . هدف گذاری جزء لاینفک برنامه ریزی است و برنامه ریزی فرایندی است که چگونگی حرکت از وضع موجود به وضع مطلوب (هدف) را مشخص می نماید. برنامه ریزی خود هدف نیست بلکه وسیله و ابزاری برای تحق اهداف است . برای موفقیت و بهبود فردی و سازمانی ، هدف گذاری خوب شرط لازم و برنامه ریزی مناسب شرط کافی است .

رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد :

نظارت و ارزیابیهای زیادی در سازمانها و واحدها انجام می شود که اگر معطوف به هدف نباشد اتلاف منابع خواهد بود . هدفها هستند که به ارزیابی معنی و جهت می بخشند .

بدون هدف گذاری ارزیابی مقدور نیست ، زیرا هدف ارزیابی میزان تحقق اهداف است اگر اهداف معین و مشخص نباشند ارزیابی امکان پذیر نخواهد بود. ارزیابی عملکرد فرایندی است که نتایج را با اهداف مورد مقایسه قرار داده و فاصله را معین می کند. شاخص ها و معیارهای ارزیابی عملکرد باید براساس اهداف پیش بینی شده تدوین گردند.

توصیه های لازم برای هدف گذاری مناسب :

با توجه به مطالب مطرح شده با ضرورت ، محاسن، ویژگیها و فرآیند هدف گذاری آشنا شدید برای افزایش مهارت هدف گذاری به نکات ذیل توجه نمائید:

- مهارت لازم برای هدفگذاری را در خود تقویت نمائید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

- لیست کلیه هدفهایی که باید به آنها برسید را تهیه نمائید.
- با توجه به اینکه تحقق اهداف به صورت همزمان میسر نیست اهداف لیست شده را براساس اهمیت و ضرورت اولویت بندی نمایید.
- اولویت های مشخص شده را رعایت نمائید یعنی ابتدا ازهدفی شروع کنید که اولویتش از همه بیشتر است .
- اهداف را حتما بر روی کاغذ مکتوب نمائید .
- انگیزه های لازم برای تحقق اهداف را فراهم کنید.
- در صورت بزرگ بودن اهداف آنهارا به اهداف کوچکتر تقسیم کنید.
- لیستی از اقدامات قابل انجام برای تحقق هر یک از اهدافتان را تهیه و تنظیم نمائید.
- هفته خود را با لیست کردن کارها و امور اساسی آغاز کنید. (استفاده از فرم تعیین اهداف هفتگی)
- هر روز صبح شش مورد از مهمترین کارهایی که باید در طول روز به انجام برسانید را براساس اولویت مشخص کنید. (استفاده از فرم تعیین اهداف روزانه)

به خاطرداشته باشید که هدف گذاری بسیار مهم است ، زندگی کنونی شما مرهون هدفهایی است که قبلا بصورت آگاهانه یا ناآگاهانه انتخاب کرده اید و آینده شما بستگی به هدفهایی دارد که هم اکنون انتخاب می کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه میزبان خوبی باشیم؟

هنگامی که هر شخصی به میهمانی می رود برخورد میزبان بیشتر از هر چیز دیگری مورد توجه اش قرار می گیرد. برای اینکه بدانیم چطور میزبان خوبی باشیم در این چگونه نکاتی در مورد چگونگی یک میزبانی خوب مطرح می کنیم.

۱-افرادی را دعوت کنید که از لحاظ اخلاقی شبیه به خودتان باشند.

۲-به آنها نگویید که فقط گاهی اوقات بیایند. دقیقاً به آنها بگویید چه زمانی بیایند و از آنها دعوت کنید. اگر دیر آمدند بهتر است سخت نگیرید و وانمود کنید که اتفاقی نیفتاده است.

۳-به آنها بگویید هرجا که دوست دارند بنشینند و برایشان میوه و خوراکی های سالم بیاورید تا بخورند.

۴-اگر مهمانان تان برای شام می آیند، همه چیز را از قبل آماده کنید و وقتی آنها آمدند با عجله کارهایتان را انجام ندهید. زیرا در این صورت مهمانان تان فکر می کنند که برایتان زحمت ایجاد کرده اند.

۵-غذاهای زیاد و پرهزینه درست نکنید زیرا در این صورت مهمانان تان هم احساس راحتی نخواهند داشت.

۶-وقتی دارند غذایی که آماده کرده اید می خورند به آنها یادآوری کنید که این غذاها را مخصوص آنها پخته اید و باید همه ی آنها را بخورند و تعارف نداشته باشند چون شما از تعارف ناراحت می شوید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۷–اگر آنها در جمع کردن میز به شما کمک کنند ایرادی ندارد. اما به آنها بگویید که شستن ظرف ها بخشی از وظایف میزبان است و خودتان این کار را انجام می دهید. یا اینکه می توانید بگویید که قانون خانه ی شما این است که به مهمانان اجازه ندهید که کاری کنند.

۸–بعد از اینکه برایشان دسر آوردید، برایشان چای یا قهوه بیاورید تا راحت بنشینند و صحبت کنند.

۹–در مورد موضاعاتی که آنها هم علاقه دارند صحبت کنید؛ نه در مورد مشکلات خانوادگی تان. اگر دستورالعمل و یا روش خوبی برای حفظ سلامتی بلد هستید به آنها هم یاد بدهید. مردم همیشه به شنیدن چیزهای جدید علاقه دارند. هر شخصی ممکن است مشکلاتی در مورد سلامتی اش داشته باشد و صحبت در مورد این موضوعات نشان می دهد که شما برای آنها نگران و به آنها اهمیت می دهید.

۱۰–اگر خواستند بروند از آنها بخواهید که کمی بیشتر نزدتان بمانند چون از مصاحبت با آنها لذت می برید.

۱۱–طوری رفتار نکنید که مهمانان تان فکر کنند موظف اند که از شما دعوت کنند به خانه شان بروید. فقط به آنها بگویید که باز هم به خانه شان بیایید. این حرف صمیمانه تر است.

نکات و هشدارها

می توانید چیزهایی در خانه درست کنید و به مهمانان تان هدیه بدهید. به این ترتیب آنها احساس می کنند که دوست شما هستند و سادگی میزبان بودن را نشان می دهد.

در مورد افراد دیگر و یا دوستان تان صحبت نکنید چون این کار شبیه سخن چینی و بدگویی کردن از دیگران به نظر می رسد و اصلاً کار درستی نیست. به علاوه ممکن است حرف هایی بزنید که بعداً از گفتن آنها پشیمان شوید.

اگر مهمانان تان در مورد شخصی صحبت می کنند که شما دوست ندارید، بهترین کار این است که سکوت کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه نه گفتن را یاد بگیریم؟

پژوهش ها نشان داده است برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی، ایجاد رفتار قاطعانه از اهمیت خاصی برخوردار است. به نظر می رسد خیلی از افراد قاطعیت را با رفتارهای پرخاشگرانه و تند اشتباه می گیرند. قاطعیت به معنای ایستادن روی خواسته های خود، نشان دادن مخالفت و عدم موافقت با پدیده ای و ماندن روی نیازهای خود بصورت واضح و مشخص است.

مواردی که ما در آنها ناچار به استفاده از این مهارت هستیم، به دو طبقه کلی تقسیم میشود: نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

۱: نه گفتن به خود

هر فرد برای خود اهدافی در نظر می‌گیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ می‌کند. بر این اساس و برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد. تصور کنید فردی را که تصمیم گرفته است با اجرای یک رژیم غذایی مناسب تعدادی از وزن خود را کاهش دهد. کاهش دادن وزن هدف اساس اوست که برای رسیدن به آن باید دست از برخی رفتارهای خوردن بردارد، مثلا از خوردن شیرینجات خودداری کند. زمانی که فرد در مقابل وسوسه خوردن یک تکه شیرینی خوشمزه مقاومت می‌کند، در واقع به خواسته‌های خود جواب نه می‌دهد. خواسته‌هایی که با خواسته‌های اساسی‌تر او منافات دارد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۲: نه گفتن به دیگران

زمانی که خواسته‌های فرد و تمایلات فرد با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند، فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟ تصور کنید دانش آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خودش لازم دارد در مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان به امانت می‌خواهد چه عکس العملی باید داشته باشد، در چنین مواردی معمولا مهارت نه گفتن احساس می‌شود. فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند.

۳: در چه موارد ی نه بگوییم

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟ آیا همیشه در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کرد و با جدیت جواب رد به آنها داد؟ مسلم است که باید طبقه بندی مناسبی روی موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آنها لازم به نظر می‌رسد داشته باشیم. زمانی که قبول درخواستها خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است فرد با قاطعیت رفتار کند. مثل درخواست فردی مبنی بر استفاده از سیگار یا رساندن تقلب سر جلسه امتحان. اینها مواردی هستند که نتایج وخیم و جدی برای فرد به بار می‌آورند و لازم است فرد حتما مهارت لازم برای ابراز قاطعیت در این موارد را داشته باشد. در موارد دیگری چون امانت دادن کتاب به دوستی که خودمان آنرا نیاز داریم یا موارد مشابه دیگری می‌توان در ابتدا به دنبال راهکارهای دیگر بود در صورت عدم وجود این راهکارها از این مهارتها استفاده کرد.

۴: چگونه "نه" بگوییم

به آرامی شروع کنید شما می‌توانید مانند هر مهارت دیگری در زندگی بیاموزید که به دیگران «نه» بگویید. آموختن این مهارت می‌تواند کسب کردنی و قابل توسعه و بسط باشد و به مرور زمان می‌توانید بیاموزید که به راحتی به دیگران «نه» بگویید و کاری که دوست ندارید انجام دهید را به‌صورت کاملا مودبانه نپذیرید و رد کنید. آن دسته از افرادی که معمولا به دیگران بله می‌گویند و خواسته‌هایشان را می‌پذیرند، استرس و فشار بیشتری را نسبت به افراد دیگر متحمل می‌شوند.

۵: از موقعیت‌تان مطمئن باشید

اگر به موقعیتی که در آن قرار دارید اطمینان نداشته باشید، به‌صورت کاملا آشکار در بدن، زبان، صدا و رفتار و کردار شما مشخص خواهد بود و این عدم‌اطمینان باعث ایجاد ضعف و سستی در رفتار و کردارتان خواهد شد. بر احساس افسوس و تأسف‌تان غلبه کنید؛ ممکن است شما از دیگران بترسید و این افراد باعث ایجاد عصبانیت در شما شوند، زیرا کاری که از شما خواسته‌اند تا آن را انجام دهید، نپذیرفته‌اید و جواب رد به آنها داده‌اید. نه گفتن الزاما به این معنا نیست که اشخاص دیگر از دست شما ناراحت و عصبانی می‌شوند، بلکه بسیاری از مردم مسئولیت‌هایی که در زندگی بر عهده شماست را درک می‌کنند و می‌فهمند و به همین دلیل است که بسیاری از افراد، پذیرفته نشدن خواسته‌شان از طرف شما را به دل نمی‌گیرند و ناراحت نمی‌شوند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۶: به خوشبختی و سعادت خودتان فکر کنید

سعی نکنید با خرج کردن از سعادت و خوشحالی خودتان، دیگران را خوشحال کنید. ممکن است در زندگی‌تان در مواقعی، بعضی کارهایی را که دوست ندارید، فقط و فقط، برای اینکه دیگران را خوشحال کنید، انجام دهید. اگر شما همیشه سعی کنید به جای اینکه خودتان را خوشحال کنید، دیگران را شاد سازید، آسیب و صدمه جدی به خودتان وارد خواهید کرد.

۷: از رویارویی و برخورد با دیگران نهراسید

بسیاری از مردم که با گفتن «نه» به دیگران مشکل دارند، توانایی رویارویی و برخورد با دیگران را ندارند و می‌خواهند از استرسی که ناشی از نپذیرفتن خواسته دیگران است، دوری گزینند. شجاع و باشهامت باشید و در مواقع ضروری به خواسته‌های دیگران جواب «نه» بدهید.

۸: موضوع بحث را عوض کنید

اگر شخصی برای اینکه شما خواسته‌اش را انجام دهید، اصرار و پافشاری کرد و با سماجت خواسته‌اش را با شما در میان گذاشت، به سادگی برای مدت کوتاهی سکوت کنید تا زمانی که او احساس کند شما از سماجت و پافشاری او به تنگ آمده و خسته شده‌اید، سپس موضوع بحث را کاملا عوض کنید و در رابطه با موضوع دیگری که هیچ ربطی به خواسته او ندارد، صحبت کنید. بعد از آن می‌توانید سریعا مکالمه‌تان را قبل از اینکه خشم و غضب‌تان از بین برود و خواسته او را قبول کنید، به پایان برسانید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه و چرا لبخند بزنیم؟

اگر شما اخم کنید، تنها شما و اخم شماست که برای یکدیگر باقی می مانید، اما اگر لبخند بزنید جهان پیرامون شما هم با شما لبخند می زند .با تغییراتی روی لبخند خود می توانید ۱۶ عدد از احساسات لذت بخش را بیشتر در خود تجربه کنید. لبخند زدن بخش فوق العاده مهم زندگی ماست. در این چگونه به راهکارهایی برای لبخند زدن می پردازیم.

لبخند زدن سبب می گردد شما احساس راحتی و آرامش خیال داشته باشید. اگر شما فردی نیستید که به طور منظم از لبخند استفاده کند، می توانید با کمی تمرین مستمر، لبخند زدن را (هر چند شاید انجام این عمل کمی طول بکشد) مانند هر عادت دیگری کسب کنید و عادت قبلی خود را با گذشت زمان اصلاح کنید و بر عصبانیت یا بدبینی خود غلبه کنید. برخی از تفکراتی که راجع به لبخند زدن باید در ذهن اصلاح کنیم از قرار زیر هستند.

۱-لبخند یک حرفه می باشد.

لبخند زدن در محل کار یا در دیگر موارد یا محیط های حرفه ای هرگز باعث نمی گردد شما یک شخص غیر حرفه ای به نظر برسید، کاملا برعکس، یک لبخند شما را انسانی نشان می دهد که افراد دیگر راحت تر با شما ارتباط کلامی برقرار می کنند. زمانی که شما لبخند می زنید مردم از نحوه عملکرد شما قدردانی خواهند کرد و کار شما به خوبی انجام می گیرد.

۲-لبخند باعث می شود شما انسان واقعی و طبیعی به نظر برسید.

اگر شما می ترسید از اینکه مبادا لبخند از نظر اجتماعی شما را آسیب پذیر کند، قبول کنید که هیچ شکلی از آسیب پذیری بوسیله لبخند ظاهر نمی شود .دقیقا لبخند یک عملی است که شما را در برابر مسائل قدرتمند می سازد. در ارتباط با مردم گشاده رویی

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

نسبت به جدیت و بی حرکت بودن، بهتر جواب می دهد البته لبخندی همراه با یک شخصیت قاطعانه موجب ایجاد این حس می گردد.

۳-یک لبخند واقعی توسط دیگران کاملا قابل تشخیص است تا لبخندی از روی اجبار.
با یک لبخند چشمان شما درخشندگی خاصی می گیرد و نیز گوشه بیرونی پلک پایین شما تنگ تر می شود ولی در لبخند مصنوعی فقط لب ها حالت کشیده و خندان دارد در حالیکه اصلا دیگر اجزای صورت این حس را به فرد مقابل منتقل نمی کند. یک لبخند واقعی از حس شاد و مثبتی که در قلب شماست نشات می گیرد.

۴-به چیزهای شاد فکر کنید.
ساده ترین راه برای یک لبخند واقعی و فوق العاده این است که شما شاد باشید .فکر کنید درباره افرادی که در مقابل شما هستند و شاید یک حس دلواپسی و نگرانی در خود دارند و شما با لبخند خود می توانید این حس را از آن ها دور کنید، به یک مطلب یا جوک خنده دار و یا در مورد شادترین لحظات زندگی که داشته اید بیاندیشید تا سبب ایجاد لبخند در چهره شما گردد.

۵-فقط توجیهات عقلانی را مد نظر قرار ندهید بلکه به احساسات قلبی خود نیز توجه کنید.
وقتی شما در موقعیتی قرار می گیرید که باعث ایجاد حس دو دلی و نگرانی در شما می گردد و شما را به سمت داشتن یک لبخند سرد و بی روح سوق می دهد، اشتباه نکنید، کافی است در گوشه قلب خود به دنبال تنها چیزی که در مورد شخصی یا موقعیتی مثبت است که از قبل ثابت کرده اید بگردید و با استفاده از آن لبخند واقعی بزنید.

۶-مردم و زندگی خود را دوست داشته باشید.
ایجاد روابط دوستانه خیلی آسان است، سرزندگی و لبخند واقعی زمانی که شما عاشق بشریت هستید و هر آن چیزی را که انجام می دهید، دوست دارید.

۷-شوخ باشید.
زمان هایی فرا می رسد که ما زندگی را بیش از حد جدی در نظر می گیریم، در حالی که می توان به آن به عنوان یک ماجراجویی (شوخی) نگاه کرد و به آرامی به تماشای کودکان در حالی بازی نشست. شوخ بودن به راحتی لبخند به صورت شما می آورد.

۸-با چشمان خود نیز لبخند بزنید.
لبخند قلبی به طور طبیعی در چشم ظاهر می گردد. این یک امر طبیعی است و بسیار شنیده اید که می گویند: "لبخند می زد اما چشمانش خندان نبود." چشم ها برای داشتن یک لبخند گرم و صمیمی ضروری است. اصولا شما فردی را که عینک آفتابی دارد انتخاب نمی کنید. گاهی در شرایطی زدن چشمک نیز منعکس کننده حس شادی شماست. برای رسیدن به این امر باید در مقابل آینه ایستاده و لبخند زدن را تمرین کنید و تنها روی چشمان خود تمرکز کنید، برای داشتن تمرکز لازم می توانید قسمت پایین صورت خود را با یک کاغذ یا هر چیز دیگری بپوشانید. در آینه به حالت گاز گرفتن خود را ببینید و در این حالت به شکل چشمان خود نگاه کنید و سپس لبخند زده و چشمان خود را ببینید در این صورت تفاوت این دو را در چشمان خود خواهید دید. با تمرین

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

کردن در حافظه عضلانی شما نیز این امر ثبت می گردد که شما بتوانید با چشم لبخند بزنید. این کار اعتماد به نفس لبخند زدن را در شما افزایش می دهد.

۹-به عکس های خود در حال لبخند زدن نگاه کنید و آن را با زمانی که در عکس دهان شما باز یا بسته است از زوایای مختلف مقایسه کنید، کدام لبخند خصوصیات شما را بهتر نشان می دهد؟ کدام لبخند طبیعی تر است؟

۱۰-به تفاوت های بین لبخند و قهقهه توجه کنید.
در قهقهه زدن بیشتر دندان های شما نمایان می گردد این در حالیست که در لبخند فقط دندان های بالای شما کمی پیدا می شود. لبخند زدن الزاما نشانه تملق گویی یا چاپلوسی نیست اگر چه برخی از مردم از این عمل لذت می برند و به نظر آن ها اینگونه لبخند ها زیبا به نظر می رسد. اگر شما فردی هستید که عادت به قهقهه زدن دارید بهتر است تمرین به لبخند زدن کنید تا تنها دندان های بالایی شما ظاهر گردد زیرا ظاهر زیبایی ندارد زمانی که دهان شما کاملا باز و اکثر دندان های شما قابل رویت باشد.

۱۱-بهداشت دهان و دندان ترس از لبخند زدن را از شما دور می کند.
مسواک زدن دندان و زبان و نخ کردن دندان ها برای از بین بردن هر آنچه در بین دندان های شما گیر کرده است، سبب بوی خوش دهان شما و نیز رفع این نگرانی می گردد. اگر سطح ظاهری دندان های شما مشکلی دارد می توانید با مراجعه به دندانپزشک و انجام کار ترمیمی روی آن این نگرانی را از خود دور سازید. این امر نیز اعتماد به نفس شما را برای لبخند زدن بالا می برد.

۱۲-از مزایای لبخند زدن لذت ببرید.
لبخند زدن می تواند مزایای بسیاری را در طول روز برای شما به ارمغان بیاورد. موارد زیر مزایایی هستند که شما را برای بدین سمت سوق می دهد که لبخند خود را در طول روز با دیگران بیشتر تقسیم کنید:

۱۳-لبخند زدن ظاهر شما را جذاب تر می کند. لبخند ارزان ترین راه برای ایجاد تغییر در ظاهر شماست.

۱۴-لبخند همه چیز را دوباره درست می کند و به تنهایی چیزهایی را بیان می کند که لغات از بیان آن ها قاصر است. اگر شما احساس می کنید تنها هستید یا روابط تان با دیگران کمرنگ شده است، می توانید با لبخند زدن احساسات خود را به تعادل برسانید، این امر به دیگران اجازه می دهد شما را آن طور که هستید بشناسند و مجددا روابط شما با آن ها شکل می گیرد و میل و رغبت شما را برای جبران اشتباهی که در گذشته مرتکب شده اید را، زیاد می کند.

۱۵-لبخند اعتماد و تفاهم دو طرفه ایجاد می کند. لبخند راه مناسبی برای ایجاد احساسات متقابل و روابط گروهی می باشد.

۱۶-لبخند به شما احساس خوبی می دهد، بدین منظور کافیست با حذف افکار اضافی و قرار دادن افکار شاد در ذهن خود به این حس خوب برسید که خود، باعث کاهش استرس نیز می گردد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۱۷-لبخند زدن شما، دیگران را نیز شاد می گرداند. از راه دور لبخند بیشتر از اخم دیده می شود. یک لبخند باعث ایجاد اطمینان بیشتر اطرافیان می گردد.

۱۸-خطوطی که از لبخند روی صورت می نشیند بهتر از چین و چروکی است که به خاطر اخم بر روی صورت و پیشانی شما نقش می بندد، این به این معنی است که خطوط صورت هم بیان کننده این است که شما فرد شادی بوده اید یا فردی اخمو.

۱۹-لبخند زدن زندگی خوبی را برای شما پیش بینی می کند این در ارتباط با سلامتی، شادی، ارتباط با دوستان و موفقیت شما در مدت زمان زندگیتان است.

۲۰-لبخند زدن یک مکانیسم دفاعی قوی در برابر تضعیف روحیه و دفع انرژی های بد که گاهی در اطرافمان حس می کنیم، می باشد.

نکات و هشدارها

با فشار چشمان خود را محکم ببندید سپس آن ها را باز کنید مانند وقتی که سورپرایز شده اید در این حالت ظاهر خود را بسیار گشاده تر می بینید، سپس دهان خود را بسته و هوای دهان خود را از این گونه به گونه دیگر جابجا کنید این دو روش ورزش هایی است برای تقویت عضلات صورت برای لبخند زدن.

سعی کنید همیشه لبخند ملیحی بزنید نه اینکه طوری بخندید که تمامی دندان های شما نمایان گردد. این لبخند را همیشه در قبال کسی که دوستش دارید نیز به چهره داشته باشید.

از فرصت های خندیدن که در اطراف شماست استفاده کنید.

اکثر آقایون از لبخند زدن خانم ها در مقابل غریبه ها ناراحت می شوند در این موارد بهتر است به سلام و احوالپرسی ساده بسنده کنید.

مطالعات نشان داده است که مغز قادر به تفکیک لبخند مصنوعی از طبیعی می باشد بنابراین سعی کنید همیشه لبخندی طبیعی بر چهره داشته باشید.

از تمیز بودن دندان خود مخصوصا بعد از خوردن غذا اطمینان حاصل کنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه ویژگیهای هیجان جویی را بشناسیم؟

هیجان جویی، هیجان طلبی، هیجان خواهی و تهییج طلبی همگی واژه هایی هستند که مفهومی خاص را توضیح می دهند وآن اینکه بعضی از آدمها بیشتر از آدمهای دیگر مشتاق هیجان زده شدن هستند. به نظر زاکمن، هیجان جویی از چهار بعد تشکیل شده است: هیجان جویی و ماجراجویی، تجربه جویی، بازداری زدایی و حساسیت به یکنواختی در این چگونه برخی از ویژگیهای هیجان جویی را برمیشماریم.

۱: هیجان جوها سرسخت ترند

در نتیجه تحقیقی که محمدرضا غفوری و همکارانش انجام دادند نشان میدهد که هیجان جوها سرسختی روان شناختی بالایی دارند. سرسختی روان شناختی یعنی تعهد داشتن نسبت به مشکلات، کنترل داشتن روی زندگی و مبارزه جویی. به نظر میرسد هیجان جوها به خصوص در این مورد آخر نمره بالایی بیاورند، چرا که تا آدم احساس کنترل نداشته باشد، دست به کارهای پرخطر نمی زند.

۲: هیجان جوها گردشگر ترند

در تحقیق جالب دیگری که دکتر علی لو و همکارانش انجام داده اند، سطح هیجان جویی آدم هایی که عاشق گردشگری هستند با آدمهایی که اصلا اهل سفر نیستند مقایسه شده است. گردشگرها نمره بالاتری در هیجان جویی داشتند. وقتی که هر سفر ایرانی پر از تجربه های جدید و ماجراجویی و البته خطر باشد(!) معلوم است که هیجان جوها بیشتر تمایل به سفر دارند. هیجان جوها به یک سفر و دو سفر و البته سفر تکراری هم راضی نمی شوند و اگر دست خودشان بود همیشه در سفر بودند.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

۳: هیجان جوها از زندگی زناشویی رضایت کمتری دارند

نتیجه تحقیق دکتر کجباف و همکارانش روی زوجهای اراکی نشان می دهد که هیجان جوها رضایت زناشویی پایینتری دارند. این نارضایتی میتواند به دلیل این باش دکه یکی از دو طرف به شدت هیجان جوست و دیگری نه. وقتی زنها هیجان جو باشند رضایت زناشویی پایین تر می آید، به این دلیل که مردها بالآخره در بیرون از خانه جایی برای ارضای هیجاناتشان دارند، اما برای زنها روی هم رفته این امکان کمتر است.

۴: هیجان جوها خشمگین ترند

حتما تا بحال به این نکته پی برده اید که هیجان جویی میتواند شمارا به ورطه بزهکاری بکشاند. در تحقیقی که سید مهران حسینی و همکارانش روی نوجوانان کانون اصلاح تربیت انجام داده اند هم همین نتیجه به دست آمده است، ضمن اینکه میزان پرخاشگری بزهکارهای هیجان جو هم از افراد غیر هیجان جو بیشتر است. البته همان طور که زاکرمن، مبدع واژه هیجان جویی هم گفته، نوجوانهای هیجان جویی که در طبقه اقتصادی پایین قرار دارند به علت نبودن امکانات، بیشتر به بزهکاری کشیده می شوند.

۵: هیجان جوها اینترنت بازترند

در تحقیق جالب دیگری که مهری سلطانی و همکارانش در کافی نت های کرمان انجام داده اند، به این نتیجه رسیده اند که نوجوانهای هیجان جو بیش از کسانی که هیجان جو نیستند، به اینترنت اعتیاد دارند. انگار با آمدن اینترنت به زندگی آدمها، شکل ارضای هیجان جوییشان هم تغییر کرده است.

۶: هیجان از نوع فوتبالی

نتایج تحقیقی که دکتر منصور وثوقی روی تماشاگران در استادیوم انجام داده است نشان میدهد که ۶۲ درصد از تماشاگران فوتبال هیجان های شدید منجر به خشونت را تجربه می کنند، اما فقط ۳۱ درصد واقعا خشم خودشان را با پرخاشگری نشان می دهند. به نظر این تماشاگران، رفتار غیر اخلاقی مربیان، عملکرد نادرست مربیان ورزشگاهها، عملکرد نادرست لیدرها و رفتارهای پرخاشگرنه افراد شرور به ترتیب بیشترین تاثیر را در هیجانی شدنشان دارد. جالب اینجاست که قضاوت نادرست داور، بحران های سیاسی و راضی نبودن از شرایط ورزشگاه در رتبه های بعدی قرار دارند.

۷: هیجان جویی و اعتیاد

روی بد سکه هیجان جویی فقط به ورزش های آبی و کوهنوردی و بادی جامپینگ خلاصه نمی شود. آدم های هیجان جو ممکن است برای ارضای هیجان جوییشان دست به کارهای خطرناک یا غیر قانونی هم بزنند. به علت شرایط خاص جامعه ایرانی، محققان بومی بیشتر ترجیح داده اند که رابطه اعتیاد را با سطح هیجان جویی بسنجند. در تحقیقی که دکتر مهناز مهرابی زاده و همکارانش روی نوجوانان اهوازی انجام داده ند، این نتیجه به دست آمده که نوجوانان هیجان جو تمایل بیشتری به سوء مصرف مواد دارند. سوء مطرف مواد مخدر فقط یکی از رفتارهای پرخطری است که افراد هیجان جو به آن تمایل دارند. رفتارهای پر خطر دیگری که سلامت جسمی

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

و روان شناختی را به خطر می اندازد مانند مصرف مشروب، سیگار، خشونت و رفتارهای جنسی پر خطر هم در هیجان جو ها بیشتر دیده می شود.

چگونه هیجان انگیز باشیم؟

اگر احساس می کنید زندگی شما خسته کننده است، یا اینکه دیگران شما را به هیجان انگیز نبودن متهم می کنند، به جای درستی آمده اید. این چگونه را مطالعه کنید تا دریابید چطور باید در زندگیتان جشن بگیرید (زیرا از این پس هرجا که شما باشید، جشن است).

اول: از زندگی لذت ببرید

همیشه شاکی نباشید و تمام وقتتان را صرف توهین و تحقیر دیگران نکنید. شما می توانید فردی هیجان انگیز باشید، ولی اگر دیگران را آزار دهید، آن ها از بودن با شما لذت نخواهند برد. تا می توانید اینگونه باشید، حتی اگر شرایط باب میل شما نبود. در این صورت همه با شما بهتر برخورد می کنند.

دوم: ریسک کنید

این موضوع، بخش مهمی از هیجان انگیز بودن است. اگر تمام وقت، کاری را تکرار کنید، هرگز هیجان انگیز نخواهید بود. شما باید ریسک کنید. البته دیوانگی نکنید. ضررها را در مقابل سودها بسنجید. اگر اندکی را از دست می دهید و چیز زیادی به دست می آورید انجامش دهید. اگر این طور نبود منتظر فرصتی دیگر باشید. نگران نباشید. اگر نقشه های یک و دوی شما کارآمد نبود، می توانید نقشه ی سومی نیز داشته باشید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم: خود را قبول کنید

هر عیبی که دارید، خوب است. مهم نیست این عیب چیست، ادامه دهید. این به شما کمک می کند تا راحت تر باشید، همچنین سبب می شود که شاد باشید و علاقه ی بیشتری به هم صحبتی با دیگران داشته باشید. زیرا از کاری که در زندگی خود انجام می دهید خوشحال خواهید بود.

چهارم: یاد بگیرید

به طور مداوم چیزهای جدید یاد بگیرید. به خودتان جایزه بدهید. آگاهی و تجربه به شما این اجازه را می دهد که سخنانتان جذاب تر باشد و شما خواهید دانست که از آگاهی لذت می برید.

پنجم: خودتان باشید

هرکسی منحصر به فرد است. حتی دوقلو های هم سان نیز با هم تفاوت های بسیاری دارند. چیزهای منحصر به فرد خود را بیابید. آن چرا که شما را از دیگران متمایز می کند بیابید و بپذیرید. حتی اگر خوب نباشد. شما نباید پرچم غرورتان را به هر جایی پرواز دهید، ولی می توانید آن را به بخش اعظمی از زندگیتان تبدیل کنید. خواهید فهمید که این، شما را شاد می کند.

ششم: بامزه و مثبت باشید

مردم افراد با مزه را دوست دارند، بنابرین مجموعه ای جوک آماده کنید تا مردم را بخندانید. جنبه ی مثبت مسائل را بیابید. کاری کنید که زندگی کمتر، جدی به نظر آید. یا حداقل به مردم یادآوری کنید که خوب است بخنند و آرام شوند. این به شما و اطرافیانتان کمک می کند شادتر باشید.

هفتم: ثابت قدم باشید

فکر نکنید پوشیدن مکرر لباس های متنوع شما را به فردی هیجان انگیز تبدیل می کند. اگر هزاران کار دیگر انجام دهید نیز همینطور است. بیش از اندازه پوشیدن لباس های متنوع شما را، فردی بی ثبات جلوه می دهد. به نظر خواهد آمد شما برای جلب توجه این کار را می کنید. مشکلات را بیابید و اجازه دهید تغییرات اتفاق بیافتد.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

چگونه یک فرد مثبت باشیم؟

همه فکرها، چه خوب و چه بد، خلاق اند و در آخر ثمره ای دارند. اما یکی سرانجام خوب دارد و دیگری بد. پس چه بهتر که همیشه مثبت باشیم. محیط اطرافمان و همه تجربیاتی که در زندگی کسب کردیم، نتیجه طرز فکری است که داشتیم. فکرهای منفی باعث می شود به چیزی بیشتر توجه کنیم. پس برای انجام چیزی، این فکر ماست که به داد ما می رسد. بعضی ها با فکر مثبت آن را انجام می دهند و بعضی ها با فکر منفی.

اول:

تحت تاثیر فکر منفی قرار نگیرید. نباید از چیزی بد، الگوبرداری کنیم، حتی اگر خانواده یا دوست صمیمی ما باشد. به سمت پاکی بروید تا هیچ وقت گرفتار نشوید. در انتخاب دوست دقت کنید. این دوستانی که در اطرافمان هستند، بر ما تاثیر زیادی می گذارند. هم خوب و هم بد. "نه" گفتن را یاد بگیرید. لازم نیست هرکاری را انجام دهید. کاری را که مصلحت می دانید عمل کنید تا بعداً پشیمان نشوید.

دوم:

فکر منفی را با فکر مثبت عوض کنید. همیشه قسمت خالی لیوان را نگاه نکنید. به مرور زمان می بینید که چقدر نگاهتان به مسائل عوض شده است. بگویید "من می توانم!". یادتان باشد، هرچیزی جنبه مثبت هم دارد. اما شاید کمی زحمت بخواهد. اگر به چیزی که می خواستیم، دست نیافتیم در عوض تجربه کسب کردیم. تجربه ارزش بیشتری نسبت به مادیات دارد. مادیات روزی از بین می روند، اما تجربه تا آخر عمر همراه ماست. هر مسئله ای جنبه مثبت و منفی دارد. بستگی دارد کدام را انتخاب کنیم. گاهاً از چیزهایی ناراحت می شویم چون می بینیم که عادلانه نیستند. زندگی اینگونه است. پس با آنها کنار بیایید و بی خودی خود را ناراحت نکنید.

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

سوم:

لبخند بزنید. مطالعات زیادی نشان می دهند که حتی خنده زورکی هم، ما را سرحال می کند. این انرژی مثبت را می توانید تنها با یک لبخند به دیگران هم منتقل کنید. خنده ریسک نیست، هدیه است. با خندیدن شادی را به خود هدیه دهید.

چهارم:

اگر اخیراً رابطه تان با کسی به هم خورده است یا اینکه در زندگی به مشکلاتی برخورده اید، باید کمی وقت گذاشته و به استراحت بپردازید و دوباره شارژ شوید. بودن با مردم، بخصوص با مردمی که دوستشان دارید ممکن است مضطرب کننده باشد. کمی با خود خلوت کنید، دیدتان نسبت به مسائل عوض می شود. بهترین کار این است که به یک سفر کوتاه مدت بروید. به کوهنوردی بروید. در طبیعت گردش کنید.

نکات و هشدارها:

+ مراقب افرادی که نمی خواهند یک فرد مثبت باشند، بوده و سعی کنید با افراد مثبت در ارتباط باشید.

+ بلند پروازی نکنید. از اشتباهات گذشته تان درس بگیرید.

+ همیشه کسی هست که می خواهد این مثبت اندیشی شما را مورد تمسخر قرار دهد و شما را اذیت کند. اجازه ندهید شما را آزار دهد. اصلاً اهمیت ندهید و بگذارید به حال خودشان باشند.

سالی بسیار مثبت و خوب، سرشار از نعمت، سلامتی، ثروت و اتفاقات عالی را برای شما خواننده محترم آرزو میکنم...

رضا فریدون نژاد

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

با ما باشید ...

با عضویت در کانال تلگرام دانش و زندگی،از جدیدترین خبرها ،مطالب اختصاصی کانال و کتابهای جدید سایت مطلع شوید ،برای عضویت در کانال تلگرام دانش و زندگی اینجا کلیک کنید !

آیا مجموعه کتابهای متنوع و رایگان دانش و زندگی را دریافت کرده اید؟

برای مشاهده و دانلود رایگان کتابهای دانش و زندگی اینجا کلیک کنید !

آیا مجموعه برنامه های متنوع دانش روید را نصب کرده اید؟

برای دریافت و نصب مجموعه برنامه های دانش روید اینجا کلیک کنید !

منابع : آکاایران ، بیتوته ، برترین ها و ...

پایان

زمستان ۱۳۹۴ / رضا فریدون نژاد

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.

دانش روید...

برنامه های اندروید مفید و کاربردی از سری مجموعه برنامه های دانش روید کاری از دانش و زندگی...

اطلاعات بیشتر و دریافت

اطلاعات بیشتر و دریافت

اطلاعات بیشتر و دریافت

دیگر برنامه های ما...

دریافت برنامه

دریافت برنامه

دریافت برنامه

دریافت برنامه

با نصب و امتیاز دهی از برنامه های دانش روید حمایت کنید!

این کتاب رایگان است ، هرگونه تغییر در محتوای این کتاب و یا فروش آن به هر نحو ، ممنوع بوده و قابل پیگیری خواهد بود.