



تاریخ انتشار : سه شنبه ۱۵ تیر ۱۳۸۹ ☐

مجله الکترونیکی ویستا : موفقیت - شماره اول - خوشبختی ☐

فهرست مطالب این شماره

• + اندیشی

• ۱۰ خصوصیت افراد موفق و خوشحال

• ۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

• ۱۰ راهکار برای اینکه مالک ذهن خود باشید

• ۱۰ فرمان برای حرفه‌ای شدن

• ۱۰ قانون جادویی برای موفقیت

• ۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

• ۱۱ مهارت در یک تفکر راهبردی

• ۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت

• ۱۶ راه برای کامل و بالغ شدن

• ۲۳ کد برای موفقیت

• ۲۴ عامل موثر در خانوادهاى خوشبخت

• ۲۶ تکنیک بزرگ از رازهای رسیدن به موفقیت

• ۳ گام تا رسیدن به موفقیت
• ۳۰ عادت مهم نوجوان موثر و موفق
• ۴ نکته کلیدی در مورد نظام فکری انسان
• ۵ باور موفق‌ترین آدم‌های روی زمین
• ۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی
• ۷ دستور برای نرسیدن به خوشبختی
• ۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی
• ۷ عامل برای عدم موفقیت
• ۷ تاکتیک موفقیت
• ۷ مانع موفقیت
• آدما وقتی می‌خندن...!
• آرزوهای «ویکتور هوگو»
• آستین هایت را بالا بزن
• آموزش مهارت‌های زندگی
• آموزش مهارت‌های زندگی ؛ فرمول خوشبختی
• آن چیزی که می‌خواهید باشید
• آن را ببوس و بگذار کنار!
• آن هنر بی زحمت
• آنچه را می‌خواهید، چگونه به دست می‌آورید
• آنهایی که از خودشون راضی نیستند ، بخونند!
• آیا از موفقیت می‌ترسید؟
• آیا با قانون هشتاد بیست آشنا هستید؟
• آیا برای ثروتمند شدن حاضری ؟
• آیا خوشبختی هم مثل کیسه‌های پول قابل شمردن و اندازه‌گیری است؟
• آیا شما خوشبین هستید ؟
• آیا فرد خوش بینی هستید؟
• آیا می‌خواهید پولدار شوید؟
• آینده
• احساس خود ارزشمندی
• احساس خوشبختی
• احساس زندگی
• ارتباط مثبت‌اندیشی و اعتمادبه‌نفس

• ارزش احساس های مثبت
• ارزیابی: هدف یا وسیله؟
• از شکست‌ها، موفقیت بسازیم
• از نقاط ضعف خود استفاده کن!
• از نگاه کردن به افراد موفق دست بردارید
• استعدادهای نهفته خود را کشف کنید
• اسرار موفقیت
• اشتیاق رمز موفقیت‌های بیرونی است
• اشک بریز، اما در اشک‌هایت غرق نشو
• اصل و مبدا خود را بازجوید
• اصول ساده «وارن بافت» برای کسب ثروت!
• اعتبارتان را خودتان میسازید
• اعتقاد + تلاش = پیروزی
• افراد خوشبخت، افرادی مسئولیت‌پذیر هستند
• افراد موفق بهانه جویی نمی‌کنند !
• افرادی که بارها از روی زمین بلند شدند
• اقرار به اشتباه و دستاوردهای مثبت
• اگر بخواهیم میتوانیم خوشبخت باشیم
• اگر می خواهید به تنهایی سفر کنید...
• القای موفقیت
• الگوی نردبان موفقیت
• امروز مهم است
• انتخاب
• انجام کارهای بزرگ مستلزم برداشتن گام‌های بلند است
• اندرزهای جکسون براون به پسرش
• اندیشه‌های الهام‌بخش
• اندیشه‌های منفی، سد راهی در مقابل موفقیت
• انرژی مثبت را به زندگی خود بیاورید
• انسان‌های بزرگ، واجد هنر کشف بزرگی دیگران هستند
• انسان‌های موثر مثلث خواستن، دانستن و توانستن خود را گسترش می‌دهند
• اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها
• باران باشیم

• برگ برنده روزهای سخت
• با پاهای کثیف مخم رو لگد نکن!
• با حوادث زندگی چگونه برخورد کنیم؟
• با رویا های خود ترقی کنید
• با ضعف ها و کاستی هایتان مقابله کنید
• با مدیریت معکوس به سوی خوشبختی بروید
• با مشکلات زندگی چکار کنیم؟
• بازم امید!!!
• بانک زمان
• باید انرژی صرف کنید
• باید به سرت برزند!
• ببخشید شما ثروتمندید
• ببینیم که خدا چه خواهد
• بخشیدن آسان نیست اما معجزه می کند
• بخواهید تا موفق شوید
• بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید
• برآمدن از پس مشکلات
• برای آنان که می خواهند شکست را بشکنند
• برای تغییر دنیا کافی است انسانهای باهدفی باشیم
• برای رسیدن به خوشبختی
• برای موفقیت در زندگی ...
• برخورد با مشکلات از ارزش ما نمی‌کاهد
• برگ سبزی ، تحفه درویش
• برنامه‌هایی که می‌آیند و می‌روند در برابر مشکلاتی که می‌آیند و نمی‌روند!
• برنده یا بازنده انتخاب با شماست!
• بزرگ فکر کن، اما از کوچک آغاز کن
• بزرگ فکر کنید
• بعد از شکست بلند شویم
• بعضی ها اینطوری ، بعضی ها...
• به پیام قلبت گوش کن تا بعدها پشیمان نشوی
• به تصمیم‌های خوبمان یک عمل تاییدکننده اضافه کنیم
• به جای فرار، با مشکل روبرو شویم

• به خاطر هیچ شیوانایی!
• به گوش! شیپور بیدارباش می‌نوازد...
• بهار کودکی
• بهشت را نقاشی کنید
• پانزده کمین برای شکار موفقیت
• پدرم ! افتخار می‌کنم که پسر تو هستم
• پرسش‌ها در زندگی ما چه نقشی دارند
• پرواز تا موفقیت
• پرواز تا موفقیت رهنمودهایی از مارک ویکتور هانس
• پرواز فرصت‌ها
• پروانه
• پرورش موفقیت/ روی دیگران تاثیر گذار باشید
• پژواک
• پلکان موفقیت
• پلی به سوی پیروزی
• پنج گام اساسی برای هدف گذاری مؤثر
• پندهای کوچک موفقیت‌های بزرگ
• پیاده به جنگ مشکلات بروید
• پیش از آن که ...
• پیش به سوی موفقیت
• پیشرفت همه‌جانبه
• تجربه مهم‌ترین مرجع ماست
• تخته سنگ
• ترس از شکست ،مانع تفکر
• تعمیرکار کشتی بخار
• تعیین هدف، ایجاد تغییر، و موفقیت!
• تغییر گامی بلند برای موفقیت
• تفسیر شما از موفقیت و شکست‌هایتان در جایگاهی که اکنون در زندگی ایستاده‌اید موثر است
• تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم
• تفکر مثبت
• تفکر نقادانه و خلاق
• تفکرات عمیق بچه‌ها

• تقویت نیروی اراده و تادیب نفس
• تکنولوژی فکر
• تو ثروتمند متولد شده‌ای!
• تو همانی که می‌اندیشی
• توصیه‌هایی برای داشتن یک زندگی خوشبخت
• توصیه‌های راه برای خوشبخت بودن
• توصیه‌هایی برای شاد زیستن
• توصیه‌هایی راه برای خوشبخت بودن
• جلوتر از زمان حرکت کن!
• جایی برای آرامش
• جدیت بیش از حد، مانع موفقیت
• جهانی نگاه کنیم و جهانی بیندیشم
• چرا افراد خوش بین موفق ترند؟
• چرا انسان‌های موفق در همه چیز موفق هستند؟!
• چرا برنامه‌هایتان عملی نمی‌شود؟
• چرا تجربه کسب نمی‌کنیم؟
• چرا ثروتمندان خسیس اند
• چرا خجالت می‌کشیم؟
• چرا هواپیما سقوط کرد؟
• چراغ جادوی شما کجاست؟
• چگونه پولدار می‌شوید؟
• چگونه در زندگی مشترک خود موفق باشیم
• چگونه پشتکار دارید؟
• چگونه (نه) بگوییم؟
• چگونه با بی حوصلگی مبارزه کنیم
• چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟
• چگونه به آزادی مالی و ثروت برسیم؟
• چگونه بهتر فکر کنیم؟
• چگونه حرفه ای بیندیشیم؟
• چگونه خوشبین باشیم
• چگونه خوشبینی خود را افزایش دهیم؟
• چگونه ذهنتان را برای داشتن فکر خلاق آماده کنید؟

• چگونه راکفلر بر نگرانی های خود غلبه کرد
• چگونه شانس بیاوریم؟
• چگونه شانس بیاوریم؟
• چگونه صبور باشیم؟
• چگونه فرد موفق‌ی باشیم
• چگونه مثبت اندیش باشیم؟
• چگونه وضعیت مالی خود را بهبود بخشید
• چند دقیقه با شیردلان
• چند راه برای رسیدن به هدف
• چند رمز موفقیت
• چند عقل به از یک عقل
• چندین روش برای اینکه زندگی زیباتری داشته باشیم
• چهار واژه کوچک اما قدرتمند
• چه قدر به قوانین زندگی پابندید؟!؟
• چیزی که بر آن کنترل مطلق دارید
• حداقل شرط لازم برای موفقیت
• حقیقت - تجارب موفق حقیقت
• حوادث زندگی را سخت نگیریم
• خود را باور کنیم
• خود را عزیز بدار!
• خانه ام چه بزرگ است!
• خانه‌ای از جنس خوشبختی
• خر ما از کرگی دم نداشت
• خواستن، توانستن است. پس بخواهید و به دست آورید.
• خواهیم دید...
• خود را دست کم نگیرید
• خود محوری و برتری جویی ما
• خودت پل خودت را بساز
• خودت خودتو خوشبخت کن !
• خودتان را گول نزنید اگر به آنچه می‌خواهید نمی‌رسید خودتان را محاکمه کنید
• خوش بین باشید !
• خوشبخت ترین ها!

• خوشبختی
• خوشبختی
• خوشبختی چه شکلیه؟؟؟
• خوشبختی در یک کلام
• خوشبختی در یک کلام
• خوشبختی در یک کلام (درآمد بیشتر)
• خوشبختی متاهل ها ؟!؟
• خوشبختی- مقصد کجاست؟
• خوشحالی و خوشبختی واقعی را بیاموزیم
• خوش‌شانس باشید!
• خوشی‌های دوران سخت(مثبت‌اندیشی)
• داستان مرد ماهیگیر
• داستان هیزم شکن
• در پیچ و خم موفقیت
• در جاده موفقیت نقشه به دست پیش روید
• در جاده موفقیت!
• در ذهن فرد ایده‌پرداز، اکنون و امروز با هیچوقت و همیشه مترادف نیست
• درست اندیشیدن، مسیر یا مقصد؟
• دوست داشتن خود
• ده کلید برای تو
• ده کلید تفویت روحیه
• دیدگاه شما تعیین‌کننده احساسات نسبت به هر چیز است
• دیوارها برای متوقف کردن ساخته نشده‌اند
• رابطه خوش بینی و موفقیت در زندگی
• رابطه هوش و موفقیت در زندگی
• راز خوشبختی
• راز کوچک خوشبختی
• راز موفقیت در زندگی استفاده از "بی‌امکانی" به‌عنوان نقطه قوت است
• راز میلیونرهای خودساخته
• راز و رمز پولدار شدن
• راز های موفقیت در چیست؟
• رازهای کوچک موفقیت های بزرگ

• رازهای موفقیت
• رازهای یک خانواده خوشبخت!
• رازهایی برای اینکه یک میلیونر موفق شوید!
• راه ساده برای رسیدن به موفقیت
• راه مواجهه با مشکلات
• راه های ساده، برای رسیدن به موفقیت
• راه‌های دستیابی به شانس
• راه‌های رسیدن به خوشبختی و سعادت
• راهی به سوی قله
• رفتارما با تغییر تصویری که...
• رمز موفقیت در زندگی چیست؟
• رموز موفقیت
• روانشناختی آدمیان
• روانشناسی خودباوری
• روی دور خوش شانس
• روی رهبری دل‌ها برای ایجاد همدلی کار کنیم
• رها کن تا به دست آوری
• رهایی از بیماری خرید کردن
• ریسک چیست؟
• زندگی + خوشبختی جای دوری نیست
• زندانی ناپیدا
• زندانی ناپیدا
• زندگی خروسی
• زندگی شاد و با نشاط رمز موفقیت شماست
• زیباترین‌ها
• ستاره زندگی
• سکوت؛ رمزی برای موفقیت درونی
• سماجت و موفقیت
• سنگ اول «تصمیم‌گیری» است
• سوزن‌بان قطار شما کیست؟
• سهم ما
• سیزده نکته زیبا برای زندگی

• سیگاری باشید، اما سیگار نکشید!
• شادابی و احساس مثبت بودن
• شادی جاودان
• شادی، اساس موفقیت است
• شانس تو را موفق نمی‌کند، تو هستی که شانس را به موفقیت تبدیل می‌کنی!
• شاه‌کلید موفقیت
• شخصیت سالم: افسانه یا واقعیت؟
• شخصیت های ناموفق چه ویژگیهایی دارند؟
• شروع که می کنید تمام هم بکنید
• شش اصل بیل گیتس
• شش کلاه ایده یابی!
• شش نکته در باب مدیریت خود برای پیشرفت
• شعبده باز
• شکست را چگونه تعریف می کنند؟
• شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی
• شکست محرک اولیه برای موفقیت
• شکست و موفقیت
• شکست و ناکامی موقتی است
• شکست‌های بی‌اموزید
• شما آن چیزی هستید که باور دارید
• شما چند درصد خوشبختید؟
• شما در یک قدمی کامیابی هستید، اگر...
• شما مثبت اندیش هستید یا...
• شوق پریدن
• شیوانا
• صرفه جویی و ثروت
• عادت‌های مفید جوان ماندن
• عبور
• عشق، انگیزه، نیرو و مایه زندگی و موفقیت است
• عشقت را ببخش
• عصبانی هستم، احترام بگذارید!
• عملی کردن باورها

• غیرممکن نیست
• غیرممکن، غیرممکن است
• فتح قله با کلید اراده
• فردا و همهٔ قشنگیاش مال منه
• فرشته بیکار
• فرصت رسیدن
• فرصت هایی که مثل ابر می گذرند
• فرصتی برای شدن
• فرمان هایی برای حرفه ای شدن
• فرمول پیشرفت دائمی
• فرمول محاسبه خوشبختی!
• فرمول موفقیت
• فقط آدمهای موفق ، معتبرند
• فقط به چیزهای خوب بیندیشید
• فکر، باور، آرزو، جرئت
• فلسفه مورچه...
• فوق العاده بودن را تمرین کنید
• قانون خلا و تاثیر آن بر موفقیت
• قدرت تفکر مثبت
• قدرت قطره
• قله زیر پای توست
• قوانین موفقیت در زندگی
• کارآمدتر و مؤثرتر بیندیشید
• کارگاه جوان
• کارگاه جوان
• کارهای خوب برای داشتن احساس خوب از خودتان
• کاشکی، بی کاشکی !
• کامیابی، ژنتیکی نیست!
• کاهن معبد
• کسب مهارت های زندگی مهم ترین عنصر رضایتمندی
• کشف بزرگ
• کلبه ای برای همه

• کلید زندگی موفق
• کلید شکست ها!
• کلیدهای زندگی موفق
• کلیدهای طلایی برای حل مشکلات
• کلیدهای موفقیت دنیا را اصلاح کنید!
• کلیدهای موفقیت ذهن را چگونه تقویت کنیم!
• کوتاه و خواندنی
• کیلدهای پیروزی
• گزینه اول: شادی!
• لحظات ناامیدی را پشت سر بگذاریم
• لطفا کمی مکث کنید؟
• لطفا لذت ببرید
• لیوان را زمین بگذار!
• مثبت اندیشی؛ کلید موفقیت
• ماشین عروس به مثابه پوشاندن چیزها
• مبارزه با منفی ممنوع! به مثبت رای بده!
• مثبت اندیش باشید تا زندگی شادی داشته باشید
• مثبت اندیشی
• مثبت اندیشی در زندگی شخصی و کاری
• مثبت اندیشی کلید موفقیت است
• مثبت باشیم
• مثبت بودن و مثبت اندیشی
• مثبت بیندیشیم
• مثبت اندیشی مهم ترین راه رسیدن به موفقیت
• مثل برنده ها بیاندیش !
• مثل یک نابغه باشید
• مدیریت را به زندگی شخصی بیاورید
• مدیون مادرم هستم
• مراقب تمايلات خود باشید
• مرغابی های زندگی تان را بشمارید
• مزرعه سیب زمینی
• مسافر پیروز

• مشورت
• معجزه
• مغز تو بکار بینداز!
• مغلوب مشکلات نشویم
• مقصد را مشخص کنید
• من اگر جای تو بودم
• من بدبختم ، من بد شانسم
• من برنده ام...
• من خوب بازی می کنم
• مواظب باشید رویاهایتان را نذرند!
• موانع ، فرصت های طلایی برای توانمندی
• موانع موفقیت
• موانع و موقعیت ها
• موفق شدن ساده است
• موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند
• موفقیت تولید انرژی مثبت در دوئانیه
• موفقیت در یک قدمی شماست
• موفقیت مانند سایه به دنبال توست
• موفقیت یعنی
• موفقیت یک سفر است
• موفقیت، چاشنی ارزشمند شادی در زندگی
• موفقیت، فقط بیل گیتس شدن نیست!
• موفقیت؛ درست فکر و زندگی کردن
• می توانی همانی باشی که می خواهی
• می توانید اوضاع را تغییر دهید حتی اگر قمر در عقرب است
• می خواهید جذاب باشید؟
• می توانیم؛ بر رویدادها پیشی بگیریم!
• می توانیم؛ بر رویدادها پیشی بگیریم!
• نامه ای به خدا
• ناپست! حتی اگر
• نباید بمیرید و نغمه ی درونتان هنوز زنده باشد
• ندای درونی شما: مثبت یا منفی؟

• نسخه‌ای برای رفع اهمال‌کاری
• نشانه‌های خانواده خوشبخت
• نظم برای کسب موفقیت الزامی است
• نظم مهم‌ترین رکن موفقیت است
• نکاتی برای خوشبختی
• نکاتی در مورد مشکلات و موفقیت
• نکته‌ها
• نگاه نو
• نگاهی بر مثبت‌اندیشی
• نمی‌شود هم مردد بود و هم موثر
• نیمه پر لیوان را ببین
• نیمه پر لیوان را ببینید
• نیمه ی پر لیوان
• واژه‌ها را مثبت به‌کار ببریم
• وانواتو؛ سرزمین خوشبختی
• وقت؛ طلائی که آگاهانه می‌سوزانیم!
• وقتی ایستادگی می‌کنیم یعنی توانایی‌های ما افزایش یافته است
• ویژگی‌های انسان خود شکوفا
• هر چه بخواهی، می‌یابی اگر...
• هر روز یک هدیه است
• هرچه بیشتر از گذشته بیاموزی کمتر حسرت آن را می‌خوری
• هرگز آدمی نباشید که از وام خوشش می‌آید
• همانند یک نابغه فکر کنید
• همانی هستید که فکر می‌کنید
• همسرتان را آنگونه که هست دوست بدارید
• همیشه افکار خوب، زبان خوب و نیت‌های خوب داشته باشید
• همیشه بخندیم
• هنوز برای ثروتمند شدن دیر نیست
• هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع رسیدن به خواسته‌هایمان شود مگر خودمان
• یک پنجره
• یک حرکت ساده
• یک قدم تا رویاهایتان

+ اندیشی

همه آنچه را که به دست می‌آوریم، همه آنچه را که به دست نمی‌آوریم و یا از دست می‌دهیم، نتیجه افکار خودمان است.

جیمز آلن

شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید آیا هیچ‌وقت به این موضوع فکر کرده‌اید که اراده شما، تولید کننده افکارتان است نه اتفاقات روزمره. افکار و تصاویر ذهنی خود را کنترل کنید و اراده خود را بر آنها تحمیل کنید. هرگز اجازه ندهید فردی یا موضوعی افکار شما را دستخوش نوسان کند یا تصویر ذهنی نامطلوبی برای شما بسازد. به جای تصاویر درهم و منفی، تصاویری زیبا از ذهنتان بسازید آنگاه خواهید دید که ذهن شما چه پیشگویی قابلی است.

• آینده را تصاویر ذهنی انسان می‌سازد.

وقتی به چیزی فکر می‌کنید، در واقع برایش کارت دعوت می‌فرستید. آیا هرگز برایتان پیش آمده که به دوستی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید فکر کنید و او ناگهان پس از سال‌ها، به شما تلفن بزند؟ آیا می‌دانید این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟ فکر شما امواجی تولید می‌کند که باعث جذب ذهن و فکر دوست شما می‌شود و او با شما تماس می‌گیرد. در مورد آینده نیز همین قانون صدق می‌کند. وقتی شما شرایطی را برای آینده در نظر می‌گیرید و به آن فکر می‌کنید امکان وقوع آن را به طرز چشم‌گیری قطعی می‌کنید.

• تصاویر ذهنی شما، به‌سوی شما باز می‌گردند

زندگی مانند آینه‌ای است که همیشه تصویر ذهن خودتان را منعکس می‌کند. افراد مثبت، مهربان، شاد و باگذشت، دنیا را مانند خودشان شاد و دلنشین می‌بینند و افراد منفی، غمگین، ناراضی و کینه‌جو تصاویر سخت و تاریکی در آن خواهند دید.

• همیشه انتظار بهترین رویدادها را داشته باشید

امیدوار باشید (امید، همان ایمان است) امید یکی از زیباترین وجوه ذهن شماست و ناامیدی بدترین جنبه آن است. هنگامی‌که از رویدادی ناامید می‌شوید در واقع درهای ارتباط خود را با خداوند می‌بندید، در حالی‌که وقتی به آینده امیدوارید و دعا می‌کنید، رحمت خداوند را به‌سوی خود می‌کشید.

• اگر می‌خواهید در این آینه کروی، آنچه به‌سویتان می‌آید زیبا و شادی بخش باشد، همان‌طور ببینید

اگر انتظارات منفی و بدبینانه داشته باشید به طرف بدبختی و اتفاقات نامطلوب خواهید رفت ولی اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و ذهن خود را مملو از تصاویر و اتفاقات مثبت و زیبا از آینده نمائید برای شما همان اتفاق مثبت رخ خواهد داد.

• ناامیدی دیواری است محکم، که پشت آن یک پرنگاه است

امید جاده‌ای است روشن که به مقصود نهایی، منتهی می‌شود.

درباره آینده صحبت کنید. سعی کنید در استفاده از کلمات، آنهایی را انتخاب کنید که در آن علامتی از تحقق آرزوهای شما وجود داشته باشد. سعی کنید قالب‌های فکری نادرست کلمات منفی را درون خود ویران کنید و هنگام سخن گفتن از قدرت نفوذ کلام خود، نهایت بهره را ببرید. با



کلمات امیدوار کننده، در خود شور و شوق ایجاد کنید. شما هم حتماً در اطراف خود به افرادی برخورد کرده‌اید که معروف به منفی‌بافی هستند؟ آیا هرگز دقت کرده‌اید که همین افراد تا چه میزان (نسبت به دیگران) بیشتر دچار بد شانسی و بد بیاری می‌شوند؟ فکر می‌کنید علت چیست؟ مسلماً علت این امر، منفی‌بافی درونی خود آنهاست. در گذشته وقتی قصد انجام کاری را داشتند می‌گفتند: نفوس بد نزنید یا نفوس خوب بزنید. این اصطلاح نیز دقیقاً به همین اصل باز می‌گردد که شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید.

استاد محمد سیدا

منبع : ماهنامه طمطراق

<http://vista.ir/?view=article&id=74880>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱۰ خصوصیت افراد موفق و خوشحال

(۱) مشتاق: افراد موفق آماده و علاقه مند کارکردن و آموختن مطالب جدید هستند

(۲) آگاه : افراد موفق از جدید ترین اخبار اطلاع دارند

(۳) این افراد مخاطره جو و اهل ریسک هستند

(۴) قاطع : ضرب المثل قدیمی که می گوید برای تصمیم گیری سریع باش و برای تغییر تصمیم آرام رفتار کن

(۵) عاشق یاد گیری : در کتابخانه این افراد درباره همه موضوعی کتاب یافت می شود[/color]

(۶) متعهد : این افراد خود را برای کسب نتیجه بهتر و رضایت بخش مسئول می دانند

(۷) مصر و سر سخت : در ذهن اینگونه افراد ناامیدی جایی ندارد و آنها فقط تلاش کردن را می شناسند



(۸) انعطاف پذیر : افراد موفق نسبت به شرایط مختلف انعطاف پذیرند

(۹) خلاق : همه ما درای گزینه ای هستیم تا در زندگی نوآوری کنیم افراد موفق به طور کامل از این گزینه خود بهره برده اند.

(۱۰) معنوی : این افراد در مورد مسائل معنوی خود متعهد هستند

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=102896>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱۰ دلیل اهمیت برنامه ریزی برای زندگی

اگر پاسخ این سؤال را بدهید، می توانم با احتمال ۹۵٪ بگویم که در زندگی به موفقیت می رسید و یا شکست می خورید: "آیا بیشتر برای سرگرمی مطالعه می کنید؟"

مطالعه، آن هم برای سرگرم شدن، یکی از بهترین راههای بدست آوردن آرامش و فرار از استرس های روزانه است. در عین حال باید در نظر داشته باشید در جامعه ای که درآمد شما بستگی به میزان دانش و مهارت های فردیتان دارد، مطالعه تنها برای سرگرمی نمی تواند چندان فایده ای در بر داشته باشد.

خواندن داستان های تخیلی می تواند اطلاعات مفیدی را در اختیار شما قرار دهد؛ اما متأسفانه همیشه برای ترفیع رتبه و یا افزایش درآمد به اطلاعات



شما در مورد افسانه ها و اسطوره ها بسنده نمی کنند.

اگر می خواهید به هدف خود دست پیدا کنید و هدفتان هم رسیدن به موفقیت است، باید یاد بگیرید که چگونه می توان اصول حقیقی را با انواع تخیلی آن درهم آمیخت.

به طور اخص می توان اشاره داشت که کتاب، مجلات، سایت های اینترنتی، و نهایتاً محصولات صوتی و تصویری با عنوان "چگونه می توان...." به راحتی قادرند تا افکار شما را باز کرده، بر روی رفتارشان تاثیر مثبت بگذارند، و نگرش کلی شما را برای رسیدن به موفقیت ارتقا بخشند.

• تمام وجودتان باید در رسیدن به موفقیت غوطه ور شود!

نباید انتظار داشته باشید که بنشینید، دست روی دست بگذارید و توقع داشته باشید که موفقیت یک مرتبه از آسمان به زمین بیفتد. شما خودتان باید خالق آن باشید. باید ذهنتان را طوری تربیت کنید که به راحتی موقعیت هایی را که هزاران نفر در طول روز نسبت به آن بی توجهی می کنند، ببیند و آنها را موشکافی کند.

همین حالا که مشغول خواندن این مقاله هستید، موقعیت هایی وجود دارند که بیصبرانه به چشم های شما خیره شده اند؛ اما تا زمانیکه دورنمای کلی ذهن خود را تغییر ندهید و آنها را از زاویه ای که دیگران قادر به دیدن نیستند، نبینید، هرگز به موفقیت دست پیدا نخواهید کرد.

مطالعه برای بدست آوردن اطلاعات در زمینه های مختلف به شما کمک می کند که دامنه واژگانی خود را بالا برده و با زبان فنی هر رشته آشنایی بیشتری پیدا کنید. با این کار می توانید دانش خود را به روز نگه دارید و در برابر مشکلاتی که تاثیر مستقیم و یا غیر مستقیم بر روی شما دارند، مقابله کنید.

البته به روز ماندن کار ساده ای نیست! البته خوشبختانه مطالب مفیدی بر روی اینترنت وجود دارد که می توانید از آن استفاده کنید.

• اگر هدف شما شروع یک تجارت موفق است، پس:

- یک کتاب در مورد رشته ای که قصد شروع فعالیت دارید، تهیه کنید.

- به اینترنت بروید و از آنجا هم اطلاعاتی در زمینه مذکور جمع آوری نمایید.

- با افرادی که کاری مشابه فعالیت شما انجام می دهند ارتباط برقرار کرده و از آنها چیزهای جدید یاد بگیرید.

- هر کاری که می کنید، فقط سعی کنید موقع مطالعه کردن تصویر اهدافتان را در ذهن مجسم کرده باشید.

می خواهم با هم یک تمرین ساده انجام دهیم. یک تکه کاغذ بردارید و بر روی آن ۵ نمونه از مهمترین اهداف خود را که قصد دارید در ۵ سال آتی به

آنها دست پیدا کنید را یادداشت نمایید.

سپس مراحل که برای رسیدن به این اهداف باید سپری کنید را بنویسید. لازم نیست بیش از اندازه به جزئیات توجه کنید، تنها یک شمای کلی هم کفایت می کند.

حالا از خودتان بپرسید: "آیا مطالعه تنها برای سرگرمی می تواند به من کمک کند که به اهدافی که در اینجا لیست کرده ام، دست پیدا کنم؟" اگر تصور می کنید که خواندن برای سرگرمی می تواند به شما کمک کند، به کار خود ادامه دهید و اگر هم احساس کردید که با این کار نمی توانید به اهداف خود برسید، بنابراین شاید زمان آن رسیده باشد که شیوه مطالعه خود را تغییر دهید. تکرار عادات قدیمی و رفتارهای پیش پا افتاده نمی تواند در زندگی شما تغییر ایجاد کند! زمانیکه یک عادت یا رفتار قدیمی را تغییر می دهید، تنها در اینصورت است که می توانید نتیجه نهایی بازی را عوض کنید.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=101291>



۱۰ راهکار برای اینکه مالک ذهن خود باشید

• تفکر مثبت کلیدی برای موفقیت

تفکر مثبت، موجب آرامش درونی، مغفویت، روابط بهتر و سلامتی بیشتر می شود. امور روزمره زندگی، با تفکر مثبت به آسانی سپری می شوند. زندگی، امیدوارانه تر و مسرت بخش تر می شود و خوشبختی و رضایت خاطر بیشتری بر زندگی حاکم خواهد شد.

تفکر مثبت مسری است. افراد پیرامون شما افکار شما را می گیرند و به همان ترتیب تحت تأثیر قرار می گیرند. به عبارتی احساسات شما به دیگران سرایت می کند به خوشبختی، سلامتی و موفقیت بیندیشید. در آن صورت مردم هم شما را دوست خواهند داشت و به شما کمک می کنند، چرا که از نوسانات و احساساتی که از ذهن و فکر مثبت ساطع می شود، لذت می برند. برای اینکه تفکر مثبت نتایج خوبی را به بار آورد، یک سری کارهای درونی لازم است باید ابتدا دیدگاه مثبتی به زندگی داشته باشید و در هر کاری، منتظر نتایج موفقیت آمیز باشید. در این راستا هر نوع عملکرد ضروری را برای اطمینان بخشیدن به موفقیت خود اتخاذ کنید.

تفکر مثبت تأثیرگذار، فقط تکرار واژه های مثبت و یا اینکه مرتب به خودتان بگوئید که همه چیز درست می شود، نیست. کافی است برای چند لحظه مثبت بیندیشید و بعد بگذارید ترس و بی اعتمادی به ذهنتان خطور کند. اگر می خواهید یک تحول درونی واقعی در خود ایجاد کنید، اگر می خواهید طرز



فکر خود را تغییر دهید، اگر می‌خواهید مالک نیروی ذهنی شوید که می‌تواند به‌طور سازنده و مثبت بر شما، محیط و افراد پیرامونتان تأثیر بگذارد، به دستورالعمل‌های زیر توجه کنید تا قدرت تفکر مثبت خود را بهبود بخشید:

(۱) همواره از واژه‌های مثبت در گفت‌وگوهای درونی‌تان استفاده کنید. استفاده از واژه‌هایی مثل "من می‌توانم، من قادرم، این‌کار ممکن است، این‌کار می‌تواند صورت گیرد".

(۲) گفت‌وگوهای درونی‌تان را با احساسات خوشبختی، قدرت و موفقیت همراه سازید.

(۳) به افکار منفی اعتنا نکنید. به آرامی از کار کردن به این نوع افکار اجتناب ورزید و آنها را با افکار شادی‌بخش و سازنده جایگزین سازید.

(۴) در مکالمه‌های خود با افراد دیگر، از واژه‌هایی که حس توانایی، قدرت خوشحالی و موفقیت را در ذهن آنان برمی‌انگیزاند، استفاده کنید.

(۵) قبل از شروع هر کاری، به‌طور مشخصی در ذهنتان نتایج موفقیت‌آمیز آن را تجسم کنید. اگر با ایمان تمرکز کنید، مسلماً با نتایج شگرفی روبه‌رو می‌شوید.

(۶) هر روز حداقل یک صفحه نوشته روحیه‌بخش بخوانید.

(۷) فیلم‌هایی تماشا کنید که شما را خوشحال می‌کنند. به اخبار گوش دهید و روزنامه بخوانید، اما به میزان کم و بدون اینکه بگذارید بر احساساتتان تأثیر بگذارد.

(۸) با افرادی معاشرت کنید که مثبت می‌اندیشند.

(۹) همواره پشت خود را هنگام نشستن و راه رفتن صاف نگه دارید، این‌کار اعتمادبه‌نفس و نیروی درونی شما را تقویت می‌کند.

(۱۰) قدم بزنید، شنا کنید و در فعالیت‌های گوناگون شرکت کنید. این‌کار به توسعه و بهبود نگرش مثبت‌تر کمک می‌کند.

مثبت بیندیشید و انتظار داشته باشید که به نتایج و موقعیت‌های مطلوب دست یابید. حتی اگر اکنون زندگی شما آن طور که می‌خواهید نباشد، بعد از گذشت مدتی مشخص، دیدگاه ذهنی و شرایط زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. وقتی می‌گوئید: "می‌توانم و انتظار موفقیت را داشته باشید، خود را با اعتمادبه‌نفس‌تر و مسرورتر می‌سازید. ذهن خود را با روشنایی، خوشبختی، امید، احساس امنیت و قدرت پر کنید، تا خیلی زود زندگی‌تان این مشخصات را منعکس سازد.

ناهید خسروی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=79840>



۱۰ فرمان برای حرفه‌ای شدن

"حرفه‌ای بودن در کار عبارتست از داشتن دیدی کامل و نگرشی کل‌نگرانه به یک کار یا زمینه‌ی کاری که با تسلط و احاطه‌ای همه‌جانبه بر موضوع همراه است و صد البته ناشی از دغدغه‌مندی، تجربه فراوان و کسب دانش و خردمندی لازم و کافی در آن زمینه است."

اصول حرفه ای بودن را به اختصار می توان اینگونه بر شمرد :

(۱) دغدغه‌مندی:

کار برای شما، مسأله و دغدغه است، یعنی شما به هر علت (نیاز مالی، دغدغه علمی و...) آمده‌اید تا مسأله‌ای را حل کرده و گره‌ای را بکشایید.

(۲) جدیت:

آن کار برای شما یک مسأله‌ی عادی یا فرعی نیست بلکه در کار مصمم و جدی هستید.

(۳) دانش و خردمندی:

بر آن حوزه‌ی کاری اشراف فکری دارید و خلاقانه و آینده‌نگرانه به ارتقای وضعیت اندیشیده و راهکارهای آن را ابداع می‌نمایید.

(۴) تجربه فراوان:

در اثر تجربه و ممارست فراوان در آن زمینه، درکی عمیق و ژرف‌یافته و تمامی مهارت‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز را به‌دست آورده‌اید.



(۵) لذت بردن:

دائماً از انجام کار خود، لذت می‌برید و آن را صرفاً "برای رفع نیاز، گذران امور، با بی میلی و به‌صورت انفعالی انجام نمی‌دهید.

(۶) احترام‌گذاری:

برای همکاران، مشتریان، کارفرمایان، سازمان خود و به ویژه برای پیش‌کسوتان نهایت احترام و ادب را قائلید.

(۷) یادگیری مستمر:

دائماً در کار خود می‌آموزید و در هر مرحله از انجام کار خود، سعی می‌کنید نکته‌ای را آموخته و دست‌خالی از این تجربه برنگردید.

(۸) پشتکار:

هیچگاه نومیدی بر شما مستولی نمی‌گردد و به راحتی از میدان بدر نمی‌شوید.

(۹) دلسوزی و تعهد:

کارهای خود را دلسوزانه و متعهدانه انجام می‌دهید. به کار خود و سازمانتان "تعلق خاطر" دارید و کار را از آن خود می‌دانید.

(۱۰) بهره‌وری:

بازده کار شما بالاست. اثر بخشی و کارآیی زیادی دارید. از سرعت و دقت کافی برخوردارید و در کارهایتان خلاقیت و نوآوری به خرج می‌دهید.

از همین امروز بکوشیم تا در زندگی خود حرفه‌ای باشیم و با مسایل کاری خود حرفه‌ای برخورد نماییم تا برای خود و جامعه‌ی ثمربخش‌تر باشیم و نقش جدی‌تر و اثرگذارتری ایفا نمائیم.

زندگی و کار در یک محیط حرفه‌ای واقعاً لذت‌بخش است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=111636>



۱۰ قانون جادویی برای موفقیت

برای رسیدن به موفقیت ایده آل های زندگی، باید بر سختی ها و مشکلاتی که در مسیرتان قرار می گیرد، غلبه کنید.

برخی افراد از راهنمایی مربیان جهت کسب درآمد بیشتر، یا رسیدن به مدال طلا یا انجام کارهای مهیج و فوق العاده استفاده می کنند.

مهمترین هدف برای هر فرد دستیابی به آن سبک از زندگی است که دلخواه او است. به قول این جمله معروف هنری تورو: همیشه با ضرب طبل خودتان حرکت کنید، مهم نیست که صدای آن چقدر ضعیف یا دور باشد، برای تکامل خود زندگی کنید نه برای آنچه دیگران خواهند گفت. ۱۰ قانون جادویی برای موفقیت را به کار گیرید تا موفق باشید:

(۱) اهداف خود را بنویسید: اگرچه این پیشنهاد کمی تکراری و پیش پا افتاده است ولی نتایج خارق العاده خواهد داشت و سرعت شما را در رسیدن به موفقیت دو برابر خواهد کرد.

(۲) توانایی های خود را نشان دهید: موفقیت در زندگی مستلزم آن است که توانایی ها را نشان دهیم، سخت کار کنیم و هر روز گام های بلندتری نسبت به دیروز برداریم.

(۳) مشکلات را از میان بردارید: رمز موفقیت انسان های موفق این است که به جای آنکه مشکلات را تحمل کنند، با شکیبایی وقت خود را صرف تفکر در



مورد آن کرده و آنها را یکبار و برای همیشه از میان بر می دارند.

(۴) مدیریت محیط را بر عهده بگیرید: انسان های موفق به خوبی می دانند که مدیریت فضا بسیار مهم تر از مدیریت زمان است.

(۵) هر روز مطالعه کنید و یک مطلب جالب و مفید بخوانید: اگر روزانه تنها ۲۰ دقیقه را به مطالعه اختصاص دهید تا انگیزه شما را تقویت کند و اطلاعات مفیدی در اختیارتان قرار دهد زندگیتان به کلی متحول خواهد شد.

(۶) در دانشگاه متحرک ثبت نام کنید! به هنگام رانندگی به نوارهای جالب و انگیزه بخش، گوش کنید و ذهن خود را با بهترین اطلاعات پر کنید.

(۷) از یک گروه مشاوره استفاده کنید: این گروه شامل افرادی است که شما را در رسیدن به موفقیت یاری نمایند. هر چند وقت یک بار با تشکیل

جلسه با اعضای این گروه و مشورت، بخواهید که شما را راهنمایی و آموزش دهند.

۸) بر ارزش های خود تاکید کنید: مرتباً یادآوری کنید، برای شما چه چیزی مهم است، یادآوری ارزش ها، شما را به موفقیت خواهد رساند.

۹) تفریح را فراموش نکنید: با دوستان خود شاد باشید، بخندید و خوش بگذرانید این تفریحات برای شما بسیار مفید خواهد بود.

۱۰) سپاسگزار باشید: همیشه از خود بپرسید در هفته گذشته چند روز خوب داشتید؟ سعی کنید علت خوب بودن روزهایتان را پیدا کنید و بیشتر به آنها توجه کنید.

برای موفقیت از بهترین منابعی که در دسترس تان است استفاده کنید. کامیابی در چند قدمی شما است.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=103021>

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ کلید طلایی برای رسیدن به آرزوهای درونی

هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم و یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشکار می شوند. در طی سالهای زیادی که با افراد و گروه های خاص به منظور کمک برای محقق شدن آرزوهایشان آن هم در آرامش کامل، ارتباط داشته ام به این نتیجه رسیدم که برای رسیدن به یک زندگی سرشار از شادی و موفقیت ۱۰ کلید طلایی وجود دارد که در این مقاله قصد دارم شما را نیز با آنها آشنا کنم.

اگر بخواهید خواسته هایتان را عینیت ببخشید، پیش از هر چیز باید بدانید که همه چیز از درونتان شروع می شود. این افکار شما هستند که احساساتتان را خلق می کنند، احساسات باعث ایجاد رفتار متفاوت در شما می شوند و همین رفتار ها هستند که بر روی اموری که شما در زندگی از خود در مقابل دیگران آشکار می سازید، تاثیر گذار واقع می شوند.

از جمله موارد حیاتی دیگر که همواره باید به خاطر داشته باشید این است که بطور کامل دریابید که لازم نیست حتماً تمام این مراحل را به تنهایی طی کنید. زندگی ما طوری پایه ریزی شده که برای رسیدن به موفقیت باید مانند یک ارکستر سمفونی در کنار یکدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشبختی و سعادت ما

آماده به کار هستند کمک بگیریم. زمانیکه متوجه شدید باید دقیقاً چه چیزی را آشکار سازید، آنوقت باید اهداف و نیت خود را مشخص کرده، توجه خود را متمرکز کنید، تصویری از آرزوهایتان را مجسم کنید، درست مثل اینکه در حال حاضر برایتان رخ داده اند، متشکر و قدرتان باشید، برای انتخاب



های مناسب بعدی به جلو گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید، و ترسی وجود نداشته و آزاد و رها هستید. زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شاهد اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد.

● و حالا ۱۰ کلید طلایی برای خلق زندگی که آرزویش دارید و نحوه آشکار ساختن سرمایه های درونی

(۱) قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتاً و کاملاً شما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد. کسیکه قلباً به شما علاقه دارد و می خواهد تا شما از تمام خوشی ها و ثروت های جهان بهرمنند گردید.

(۲) هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفقیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید. یک تصویر ذهنی کاملاً روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصر بفرد عمل کنید.

(۳) هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید.

اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت، و یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراوانی بی حد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد.

(۴) در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پشتوانه دهنده را به کار بندید.

(۵) طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می کنید، گسترش پیدا خواهد کرد؛ جایی که توجهتان را به آن معطوف میکنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند.

(۶) زمانیکه در مورد مسائل مالی صحبت می کنید همیشه از "حداقل" و "یا بیشتر" نیز استفاده کنید. به عنوان مثال: "من هر ماه می توانم حداقل ۱۰۰ هزار تومان و یا بیشتر پس انداز کنم." به حقایق مالی خود "و یا بهتر" اضافه کنید. برای مثال: "من در حال حاضر یک مرسدس بنز SL ۵۰۰ قرمز آلبالویی دارم که داخل آن کرم رنگ است یا بهتر." سعی نکنید انرژی هایی که از سوی کائنات به سمت شما روانه هستند را محدود کنید.

(۷) سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید؛ و خیلی باز تر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید.

(۸) قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه، و هر سکه ۱ ریالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی پرخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی نمایید.

(۹) نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که ببخشید دو مرتبه چند برابر شده و به خودتان باز می گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشته باشید.

(۱۰) برای زمان حال خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشیمانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده پر کنید، با ترس مواجه می شوید. شما حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. همچنانکه از این ۱۰ کلید استفاده می کنید، درهای موفقیت بزرگ شما گشوده میشوند تا سرمایه های بی پایان شخصی شما را به منسه ظهور بگذارند.

هر روز که از خواب بلند می شوید با خود عهد ببندید که سرمایه های درونی و موفقیت خود را بیش از پیش آشکار خواهید ساخت و طوری زندگی می کنید که زندگیتان سرشار از ثروت، فوق العادگی، دوست داشتن، جذابیت، سلامت و پر از تجربه های جدید باشد!

لذت ببرید و بدانید که شما استحقاقش را دارید .

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96409>

۱۱ مهارت در یک تفکر راهبردی

تفکر استراتژیک فرایندی است که روش تفکر، ارزیابی، مشاهده و خلق آینده توسط افراد برای خود و دیگران را تبیین می‌کند، تفکر استراتژیک ابزاری بسیار موثر و ارزشمند است. این ابزار می‌تواند برای حصول به تصمیماتی در ارتباط با شغل شما یا زندگی افراد به کار رود. تفکر استراتژیک مستلزم پروراندن مجموعه کاملی از مهارت‌های اساسی است. این مهارت‌ها چه چیزهایی هستند؟

فهرست ذیل شامل مهارت‌هایی است که بهترین متفکرین استراتژیک از آن برخوردارند و همیشه از آن استفاده می‌کنند.

▪ مهارت اول

متفکرین استراتژیک قابلیت استفاده از قسمت چپ مغز (بخش منطقی) و قسمت راست مغز (بخش خلاقیت) خود را دارند. ایجاد این مهارت نیازمند



اعتماد به نفس و تمرین است و می‌تواند به طرز شگرفی ارزشمند باشد.

▪ مهارت دوم

آنها توانایی پروراندن یک چشم‌انداز تجاری و چشم‌انداز فردی متمرکز که به صورت شفاف تعریف شده است را دارند. آنها در زمینه اندیشیدن در قالب یک هدف استراتژیک و همچنین تدوین چشم‌انداز مهارت دارند. آنها هر دو مهارت را دارند و از این دو مهارت برای کامل کردن دیگری، استفاده می‌کنند.

▪ مهارت سوم

آنها توانایی تعریف شفاف از اهدافشان و تدوین یک برنامه عملیاتی استراتژیک که هر هدف را به عملیات مختلف تقسیم کند و هر عملیات شامل مجموعه‌ای از منابع مورد نیاز و زمان اجرایی مشخص باشد را دارند.

▪ مهارت چهارم

آنها با خلق معیارهایی برای بازنگری در میزان پیشرفت، توانایی ایجاد انعطاف‌پذیری در برنامه‌هایشان را دارند. در صورت نیاز، این معیارها را برای تشخیص فرصت بازنگری برنامه‌ها مورد استفاده قرار می‌دهند.

▪ مهارت پنجم

آنها به طرز شگفت‌انگیزی آگاه و باهوش هستند. نشانه‌های درونی و بیرونی سیستم را تشخیص خواهند داد و با زیرکی از این نشانه‌ها برای راهبری مسیرهای آینده و تحقق فرصت‌ها برای خودشان و شرکت یا سازمانشان بهره‌مند می‌شوند. متفکرین استراتژیک بزرگ، به چیزی که بیان می‌شود، گوش خواهند داد و متوجه خواهند شد و هر آنچه را که می‌توانند، مطالعه و مشاهده خواهند کرد، به نحوی که اطلاعات بسیار مفیدی را به دست خواهند آورد.

▪ مهارت ششم

آنها متعهد به آموختن در طول زندگی‌شان هستند و از هر تجربه‌ای درسی می‌آموزند. آنها تجربیاتشان را در راستای توانمندسازی خویش برای اندیشیدن بهتر در مورد مسائل استراتژیک به کار می‌برند.

▪ مهارت هفتم

بهترین و بزرگترین متفکرین استراتژیک برای خود زمان استراحت قائل می‌شوند. این کار باعث بهبود و توسعه قدرت تفکر می‌شود؛ پیاده‌روی در یک محیط استثنایی؛ استراحت در لابی یک هتل تاریخی یا یک بعدازظهر در مکانی آرام به همراه صفحه‌های سفید کاغذ یا کامپیوتر شخصی.

▪ مهارت هشتم

آنها خود را ملزم می‌کنند که جویای توصیه‌های دیگران باشند و ممکن است از یک استاد، یک پیشکسوت، یک گروه مشاوره‌ای هم‌تراز یا گروه‌های دیگر که قابل اعتماد بوده و ایده‌های مناسبی را ارائه می‌دهند، استفاده می‌کنند.

▪ مهارت نهم

آنها با درکی از واقعیت و با صادق بودن در مورد اینکه چه چیزی در بلند مدت قابل حصول است، توانایی متوازن کردن مقادیر عظیم ایده‌های خلاقانه را دارند. این توانایی در متوازن کردن، آنها را از اندیشیدن باز نخواهد داشت. بعضی وقتها آنها به عنوان یک فرد واقع‌گرا و خوشبین به خودشان مراجعه می‌کنند.

▪ مهارت دهم

آنها توانایی این را دارند که پیشداوری نکنند و وقتی که ایده‌ها در آغاز شکل می‌گیرند به خودشان اجازه نمی‌دهند که با قضاوت خودشان یا دیگران، عقب نگهداشته شوند یا محدود شوند. خصوصا این کار در طول هر طوفان فکری برای تامین جریانی از ایده‌های بزرگ مصداق دارد. بعد از اینکه طوفان فکری به نتیجه رسید، فرصت برای آزمودن ایده‌ها وجود دارد.

▪ مهارت یازدهم

آنها توانایی این را دارند که بردبار باشند و به سمت نتایج و قضاوت‌ها هجوم نبرند. ایده‌ها و اندیشه‌های بزرگ نیازمند زمانند تا پروارنده شوند و برای حصول به موفقیت‌های بزرگ در آینده و رسیدن به چشم‌انداز تعریف شده شما به کار روند.

بزرگترین و موفق‌ترین سازمان‌ها در جهان طی سالیان و دهه‌های متمادی، به آینده می‌اندیشند و تفکر استراتژیک موثر را حداقل جایی در برنامه‌های کسب و کارشان مورد حمایت قرار می‌دهند. به هر حال، تعارضی که وجود دارد این است که امروزه در بسیاری از سازمانها مسائلی مانند خودمحوری، آزمندی و در اغلب موارد تمرکز غیراخلاقی بر اقدامات کوتاه مدت برای رسیدن به پاداش و سهم سود سال جاری وجود دارد. جدا از اینکه کسب و کارتان در چه مقیاسی است یک آینده موفق پایدار مطلوب‌تر است و در این راستا تفکر استراتژیک یک الزام حیاتی است. بنابراین، من توصیه می‌کنم که شما یازده مهارت یک متفکر استراتژیک را برای بهره‌برداری در کسب و کارتان یا زندگی شخصی به‌روارید تا موفقیت خود را تضمین کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=120897>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق که پیوسته کامیابی‌های تازه حاصل می‌کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی‌هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است



که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می بندند و این باعث کامیابیشان می شود. موفقیت همین است: جمع راه و روش های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه ها اشاره می کنیم.

(۱) با دقت لباس بپوشید

قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده اید یا خیر. ممکن است بعضی ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی



آورد، اما به عقیده ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می چرخد.

اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه ی لباس پوشیدنانتان تجدید نظر کنید.

(۲) مثل برنده ها ببندیشید

رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاهتان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی بافان.

(۳) جزئی از یک گروه باشید

موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسئولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد.

(۴) پویشگر باشید

کسی که شکار کردن بلد باشد، می داند که می توانید منتظر شکار در جایی مخفی شوید اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آید و خودتان به دنبالش بروید. در مسائل کاری نیز وضع به همین منوال است. منتظر تکلیف ننماید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.

(۵) احساسات خود را به روشنی بیان کنید

وقتی همه ی قدم ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است. خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. رئیسشان از شما نظر خواهی می کند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صداقتان و کلماتتان هیچکدام یاریتان نمیکند. اینجاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارت های ارتباطی یکی از اصول اولیه است.

(۶) همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید

هر کاری که انجام می دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه ی این کارها را انجام می دهیم. در محل کار هم باید همین طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می دهد.

(۷) بدانید چطور پشت تلفن صحبت کنید

مهم نیست کار شما چه باشد، تلفن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم تر است چون وسیله ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آنطرف خط است باید اطمینان یابد که شما دقت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلفن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید.

(۸) منظم باشید

هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را

ندیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید.

(۹) انتقاد نکنید

گروهی از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یک معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. و زمانی هم که کاری شایسته ی ستایش است، تحسین کنید.

(۱۰) مودب باشید

سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درمورد ما با نحوه ی برخوردمان با آنها قضاوت می کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید.

(۱۱) هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده بگیرید

افراد در برخورد با مشکلات دست پاچه می شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید.

(۱۲) با انتقادات دیگران از شما به خوبی برخورد کنید

وقتی کسی از شما انتقادی می کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگیرید و پیش خود بگویید طرف حسود بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را همانطور که دیگران می بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه ها را نادیده نگیرید.

(۱۳) الگو باشید

همیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما پیروی می کنند.

(۱۴) صبور باشید

چیزی به اسم موفقیت یک شبه یا یک شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در ذهنتان نگاه دارید.

(۱۵) چیزهای جدید بیاموزید

سعی کنید همیشه در زمینه ی کارتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیرید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد.

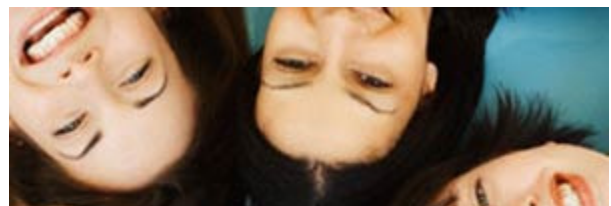
منبع : هشتچین

<http://vista.ir/?view=article&id=93270>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۱۶ راه برای کامل و بالغ شدن

شما از نظر ظاهری به عنوان یک فرد بالغ شناخته می شوید. اما تا زمانی که از نظر عاطفی و ذهنی به بلوغ نرسید، نمی توانید نام یک شخص کامل را روی خود بگذارید، روش های زیر به شما کمک می کند که راه رسیدن به





کمال را آسان‌تر طی کنید.

(۱) مسوولیت‌پذیری

بدون هیچ عذر و بهانه‌ای یاد بگیرید که مسوولیت کارهایی را که انجام می‌دهید به عهده بگیرید. همانطور که تحسین و تمجید را قبول می‌کنید باید گله و شکایت را نیز بپذیرید. برای پیامد تصمیم‌های خود آماده باشید و سعی کنید تصمیمات درستی اتخاذ کنید چرا که قبول مسوولیت کار دشواری است.

(۲) احساسات خود را کنترل کنید

عدم توانایی در کنترل احساس می‌تواند هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی لطمات جبران‌ناپذیری را به شما وارد آورد. نباید

احساساتتان را سر به نیست کنید بلکه باید آنها را از طریق یکسری رفتار و گفتار موجه بروز دهید.

(۳) بخشنده باشید

موفقیت شما به کمک‌هایی بستگی دارد که در میان راه از دیگران دریافت می‌کنید. بدون هیچ چشمداشتی به دیگران کمک کنید.

(۴) وقت خود را با خانواده و دوستان بگذرانید

صله‌رحم را از یاد نبرید، اگر نمی‌توانید همیشه به دیدنشان بروید، حداقل ارتباط تلفنی را قطع نکنید. این امر برای دوستانتان نیز صدق می‌کند. سعی کنید حداقل آخر هفته را با آنها بگذرانید.

(۵) ضعف‌های شخصیتی خود را از بین ببرید

در شناخت عادات، ویژگی‌های اخلاقی و به طور کلی شخصیتان تلاش کنید. ضعف‌ها را به تدریج از بین ببرید و نقاط قوت را تقویت کنید.

(۶) متوجه رفتار خود باشید

رفتار و گفتار شما در قبال دیگران تعیین‌کننده برخورد آنها در قبال شماست. شما یک تابلوی تبلیغاتی متحرک هستید که توجه همه را به خود جلب می‌کنید، پس بهتر است اخلاق خوب خود را به نمایش بگذارید.

(۷) کار خودتان را انجام بدهید

کاری که تصور می‌کنید برایتان مناسب است انجام دهید نه کاری که دیگران فکر می‌کنند انجام آن برایتان لازم است. خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

(۸) درستکار باشید

یک فرد درستکار همیشه برای اصول اخلاقی ارزش بیشتری نسبت به لذات و سودهای شخصی قائل است. روی حرف خود بایستید و کاری را که فکر می‌کنید درست است، انجام دهید.

(۹) با اهدافتان روبه‌رو شوید

افراد موفق همه دارای یک عادت ویژه هستند: هدفمند و تلاش برای رسیدن به مقصود بدون داشتن هدف و نقشه مناسب زندگی شما عادی شده و شادی و موفقیت ناچیزی نصیبتان می‌شود.

(۱۰) عادات بد خود را ترک کنید

یکی از عادات بد خود را انتخاب کنید و به دوستان و خانواده خود بگویید که قصد ترک آن را دارید اگر آنها به عنوان یک مراقب در کنار شما باشند، تمایل شما نسبت به انجام این کار افزایش پیدا می‌کند.

(۱۱) روحیه جوان و شاداب داشته باشید

به خاطر داشته باشید که سن شما به آن اندازه‌ای است که خودتان می‌خواهید. یک شیوه شاداب و جوان‌پسند را در زندگی پیش بگیرید تا بدن و ذهن شما همواره به تحرک واداشته شود.

(۱۲) از موقعیت‌های خود استفاده کنید

فرصت‌های بی‌شماری در زندگی هر فردی وجود دارد اما سود بردن از آنها کار ساده‌ای نیست و ریسک بالایی دارد. کاری نکنید که موجبات پشیمانی شما را فراهم آورد.

(۱۳) تمرین بردباری

صبر و پافشاری شما را به سمت کامیابی و موفقیت رهنمون می‌سازد. بیشتر انسان‌های بزرگ بیشتر از اینکه موفق شده باشند در زندگی خود با شکست مواجه می‌شدند.

(۱۴) علایق خود را متنوع کنید

یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید. با یادگیری ورزش‌ها و مهارت‌های جدید خود را به چالش وادار کنید.

(۱۵) ساعات مطالعه خود را بیشتر کنید

مطالعه یکی از راه‌های مناسب برای افزایش اطلاعات و دایره لغات شما است. روزی یک ساعت هم که شده تلویزیون را خاموش کرده و در عوض مطالعه کنید.

(۱۶) ورزش کنید

ورزش یکی از راه‌هایی است که از شما فرد سالم‌تر و جوان‌تری می‌سازد. آنقدر که کار شما ارزش دارد، مدت‌زمانی که مشغول به انجام آن هستید مهم نیست.

همچنان که به مسیر خود در راه رسیدن به یک فرد کامل ادامه می‌دهید، به خاطر داشته باشید که طرز تفکر مثبت همیشه به عنوان اساسی‌ترین فاکتور شناخته می‌شود. دید مثبت ذهنی نسبت به هر چیز در زندگی شما اجازه می‌دهد در جایی که دیگران شکست خوردند به پیروزی دست پیدا کنید، بدون توجه به اینکه شرایط تا چه حد دشوار است اگر نقطه‌نظر مثبتی داشته باشید و این کار را ادامه دهید، همیشه راهی برای پیروزی در مقابلتان باز خواهد شد.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99856>



۲۳ کد برای موفقیت

(۱) هرگز به میزان درآمدتان خرج نکنید . مخارج کمتر شما نسبت به درآمدتان باعث ثروتمند شدن سریع شما می شود.

(۲) دستمزد دادن بهتر از دستمزد گرفتن است . حداقل مفیدتر است.

(۳) هرگز کاری را که می توانید بدهید تا دیگری برایتان انجام دهد خودتان انجام ندهید . کاری که دیگری برای شما انجام می دهد زمان و انرژی بیشتری به شما برای انجام کارهای دیگر می دهد .

کلمات کلیدی: ۲۳ کد برای موفقیت

(۴) هرگز کاری را که می توانید با طفره رفتن به فردا اندازی امروز انجام نده . کارهای زیادی وجود دارد که می توانید امروز انجام دهی . اصولاً بیشتر



کارهایی که امروز مجبور نیستی انجام دهی کارهای مهمی نیستند

- (۵) همیشه خریدار باش نه فروشنده . اگر به اندازه کافی هوش برای پول دار شدن داشته باشی می دانی که یک ریسک بهتر از دو ریسک است .
- (۶) هرگز کاری را انجام نده اگر می توانی با شخص دیگری انجام دهی . چرا با یک شخص یا اشخاص دیگر در هر شغل یا خط کاری رقابت می کنی مادامی که برای تو انحصار در زمینه های دیگر ممکن است ؟
- (۷) اگر مقتضیات تو را مجبور کند تا شغل هایی را پیگیری کنی یا از یک سری خطوط کاری پیروی کنی که مورد تعقیب افراد دیگر است ، بهتر است که کارت را در زمینه ای که دیگران توان رقابت با تو را ندارند قرار دهی . این همیشه یک راه خوب ، بهتر و بهترین راه است .
- (۸) هر آنچه که تو برای یک بار انجام می دهی ، هر چند راهی که تو برای انجام کاری به عهده می گیری ، کار مشابهی را دوباره انجام نده یا کاری را در مسیر مشابه انجام نده . اگر یک راه انجام کاری را بدانی باید این را هم بدانی که مسلماً راه بهتری برای انجام آن وجود دارد .
- (۹) اگر در کاری موفق شدی ، اجازه نده دیگران از موفقیت تو اطلاع یابند.
- (۱۰) وقتی ثروتمند شدی ، چنانچه اگر نصایح مرا گوش کنی ثروتمند می شوی، اجازه نده دیگری راز موفقیت تو را بداند .
- (۱۱) یکی از بزرگترین دارایی ها که هر فردی می تواند کسب کند شهرت برای بی قاعدگی است .
- (۱۲) هرگز از کسی متنفر نباش .
- (۱۳) مرد عاقل رفتارش را با دلیل تنظیم می کند نه با غریزه .
- (۱۴) دانستن کاری که نباید انجام دهی مهمتر از دانستن کاری است که باید انجام دهی .
- (۱۵) آیندگان هرگز کاری را برای تو انجام نمی دهند . بنابر این هیچگونه سرمایه گذاری برای اولاد نکن . البته وراثت پس از مرگ بر سر املاکت نزاع می کنند.
- (۱۶) یک مرد هر کاری را که بخواهد در جهان انجام دهد انجام می دهد .
- (۱۷) باید پولت را ذخیره کنی.
- (۱۸) احمق ها می گویند که پول ، پول می آورد ولی من می گویم که پول ، پول نمی آورد . فقط انسان است که پول می آورد .
- (۱۹) دو گناه نابخشودنی در جهان اقتصاد است : یکی دادن چیزی برای هیچی و دیگری گرفتن چیزی برای هیچی .
- (۲۰) اگر شما یکی از ورثه های پدر یا شخص دیگری هستی ، توصیه می کنم که قبول نکنی که فقط یک وارث باشی .
- (۲۱) از کارهای کوچک نفرت نداشته باش بلکه به آن کارها احترام بگذار.
- (۲۲) پول درآوردن آسانتر از خرج کردن آن است .
- (۲۳) سخت ترین کار از کارهایی که انسان انجام می دهد تفکر است

منبع : پایگاه اطلاع رسانی مدیران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=103585>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۲۴ عامل موثر در خانواده های خوشبخت

و از نشانه های او (خدا) این که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید ، و میانتان دوستی و رحمت نهاد . آری ، در این (





نعمت) برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است. (سوره روم آیه ۲۱)
طبیعی ترین شکل خانواده ، این است که هیچ عاملی جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند . کوشش مصلحان جامعه - مخصوصاً پیامبران خدا - این بوده است که نظام خانواده ، یک نظام مستحکم و پایدار باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی گرداند .

به هر حال خانواده ی خوشبخت نشانه هایی دارد که ما در اینجا به چند نمونه ی آن اشاره می کنیم . امید است که خانواده ی شما نیز برخوردار از این نشانه ها باشد.

۱) در بین اعضای خانواده جمله " به من چه یا به تو چه " رد و بدل نمی شود، چرا که اعضا به گفتگو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می کنند.

۲) افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوء استفاده نمی کنند و اعتماد را یکی از پایدارترین ویژگی ازدواج موفق و خانواده موفق می دانند.
۳) تا جایی که امکان دارد با هم هستند و در مهمانی ها یا کارهای مربوط به خانواده تنها نمی روند. همدلی، همکاری، همفکری، هماهنگی را بقای خانواده خوشبخت می دانند.

۴) با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف ، با گفتگو و مشورت به تفاهم می رسند و سعی می کنند اگر سوء تفاهم به وجود آمد، آن را در درون خود بدون این که کسی بفهمد حل کنند.

۵) به سلیقه ها و عقاید یکدیگر آگاه بوده و به آن احترام گذاشته و عمل می کنند.

۶) نسبت به هم شرم مسموم ندارند یعنی خواسته های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می کنند.

۷) به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده خود فراتر نمی روند.

۸) نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت می کنند . اگر چنانچه مشکلی به وجود آید ، سعی وافر در حل مشکل را دارند.

۹) در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده اند مرور می کنند؛ دنبال خاطرات تلخ نیستند، دوست دارند همیشه در خوشی، شادی و نشاط زندگی کنند.

۱۰) برای فامیل ها و همسایه های خود اهمیت قائل اند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند.

۱۱) از امور مالی یکدیگر خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی کنند . صرفه جویی و پس انداز کردن جزء برنامه های اقتصادی خانواده های خوشبخت است.

۱۲) برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می کنند.

۱۳) افراد به هم افقی نگاه می کنند نه عمودی . یعنی هیچ کس خود را برتر از دیگری و در مقام قدرت نمی بیند. دیکتاتوری ، زور و قدرت طلبی حاکم نیست.

۱۴) همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن، امید داشتن می کنند و خودشان را در زندگی برنده می دانند.

۱۵) در کنار هم احساس امنیت و آرامش می کنند نه ترس و اضطراب یا تنش و درگیری.

۱۶) علاقه، عشق، محبت، صفا و یکدلی خود را هم در رفتار و هم در گفتار به یکدیگر ابراز می کنند.

۱۷) از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند.

۱۸) اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می کنند و به دنبال مقصر و گناهکار نمی گردند. دست به علت یابی و ریشه یابی آن مشکل می زنند و راه حل منطقی ارائه می دهند.

۱۹) هریک از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند .

۲۰) زن و شوهر به خاطر همدیگر زندگی می کنند : اول خود بعد دیگران. زندگی آنها به خاطر بچه ها یا ترس از طلاق و حرف مردم نیست.

۲۱) زن و مرد می توانند هر روز به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیکتر شوند، کار به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند.

۲۲) با درخواست های یکدیگر برخوردهای مثبت و منطقی دارند.

۲۳) زن و مرد در کنار یکدیگر هستند نه رو در رو و رقیب یکدیگر، بلکه رفیق هم هستند و واکنش منفی از خود نشان نمی دهند.

۲۴) خانواده های خوشبخت تلاش دارند که بچه های خوب و خوشبختی نیز به جامعه تحویل دهند.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=263962>

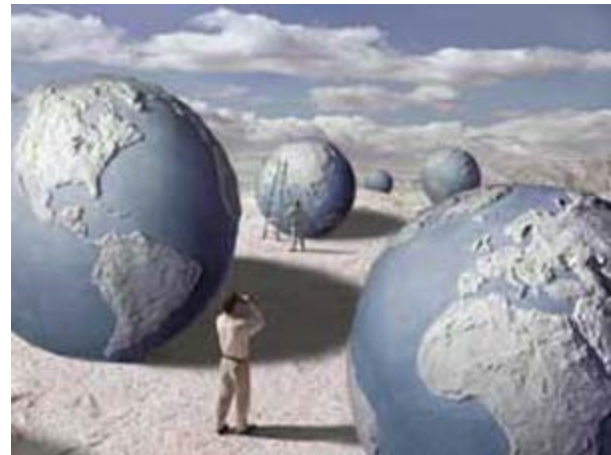


۲۶ تکنیک بزرگ از رازهای رسیدن به موفقیت

شرط رسیدن به موفقیت این است که ابتدا باور کنیم که می توانیم موفق شویم . اعتقاد درونی به اینکه شفا قدرت انجام کاری را دارید و لیاقت رسیدن به هدف را هم دارید ضامن موفقیت شماست . در این مقاله تیان زنجان ۲۶ راهکار اساسی برای داشتن کلید های موفقیت به شما معرفی میکند .

بزرگترین مسئله که اکثر ما گرفتارش هستیم این است که در وجودمان آتش عشق و علاقه شعله ور نیست هیچ چیز مانع موفقیت یک انسان مشتاق و علاقمند نیست .

اگر بتوانید ایمان بیاورید همه چیزبرایتان ممکن می شود به خدا ایمان آورید نه فقط در ظاهر بلکه با اطمینان به او به عنوان راهنمای خود اعتقاد آورید .



• راههای رسیدن به موفقیت :

۱) تفکر مثبت داشته باشید ، « دکنرنورمن پیل » می گوید : افکار خوب و مثبت همچون تابش نور خورشید بر اتفاقی تاریک است که همه جا را روشن می کند .

۲) باور و ایمان داشته باشید ، همیشه آن چیزی اتفاق می افتد که شما واقعاً باورش دارید . این یک حقیقت است . پس باید باورهای محدود کننده ای که مانع موفقیت شما هستند را شناسایی کنید و آنها را از بین ببرید .

۳) هر روز منتظر اتفاق خوبی باشید ، اگر انتظار وقوع چیزی را داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد .

۴) افکارتان را کنترل کنید ، موفقیت ازطریق کنترل کامل افکار ، اعمال به وجود می آید .

۵) تلاش و پشتکار داشته باشید ، همه موفقیتها و رؤیاهای ما در گرو سخت کوشی است هر چه بیشتر تلاش کنیم موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد .

۶) صبور باشید ، ما همواره دوست داریم هر چه زودتر به ارزوهایمان برسیم ، به همین دلیل است که در زندگی مان بی قراریم .

۷) به دیگران کمک کنید . شما تنها در صورتی حقیقتاً خوشبخت و موفق خواهید بود که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان با ارزشی هستید .

۸) ذهن خود را از تردید و ترس رها کنید و تصور کنید هیچ محدودیتی ندارید .

(۹) به بهترین چیزها فکر کنید .

(۱۰) تصویر آن چه را می خواهید در زندگی بیرونیتان داشته باشید ، بسازید .

(۱۱) شور و شوق داشته باشید ، « فرانک بتگر » نویسنده کتاب چگونه در فروش از ناکامی به کامیابی رسیدم می گوید : شخص قادر است هر وقت بخواهد سرنوشت خود را عوض کند و آن موقعی است که تصمیم بگیرد و در کار خود شوق و حرارت به خرج بدهد .

(۱۲) از خودتان تصویر خوبی در ذهن داشته باشید .

(۱۳) از اشتباهات گذشته خود پند بگیرید و پیش بروید .

(۱۴) به خودتان اطمینان داشته باشید ، آنگاه خود را دوست خواهید داشت .

(۱۵) مسئولیت کامل زندگی و آنچه را برایتان پیش می آید به عهده بگیرید .

(۱۶) همواره ببخشید و فراموش کنید ، اما بگیرید و به خاطر بسپارید .

(۱۷) با افراد موفق ارتباط برقرار کنید .

(۱۸) هدف خود را از نظر دور نکنید و همیشه آن را جلوی چشم داشته باشید .

(۱۹) در زمان حال زندگی کنید ، هر روز به خاطر همان روز زندگی کنید .

(۲۰) در هر کار فقط برای همان کار فعالیت کنید .

(۲۱) با افراد باانگیزه و با روحیه همنشینی کنید .

(۲۲) در کارهای اجتماعی مشارکت داشته باشید .

(۲۳) همیشه به دنبال ایده بزرگی باشید ، که زندگی تان را تغییر خواهد داد .

(۲۴) شهامت داشته باشید : همان شوید که می خواهید تنها در این صورت است که می توانید .

(۲۵) استقامت داشته باشید : حضرت محمد (ص) فرموده اند : خداوند با کسانی که در برابر مشکلات پایداری می کنند.

(۲۶) شکرگزار باشید : وقتی شکر می کنیم روح عالم در ما ایجاد انرژی می کند و آن انرژی موهبت های بعدی را به طرف ما جذب می کند .

اکرم رجبی

منبع : تبیان زنجان

<http://vista.ir/?view=article&id=107570>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۳ گام تا رسیدن به موفقیت

نباید برای به دست آوردن آن عجله کنید، و این را هم بدانید که با شانس نیز به دست نمی آید. موفقیت را از کسی به ارث نمی برید و نمی توانید آن را به زور از کسی بگیرید. برای دستیابی به موفقیت باید زمانی طولانی به شدت و سختی تلاش کنید. دستیابی به آن قیمتی دارد و گاهی اوقات قیمتش بسیار بالاست و معمولاً اکثر افراد آمادگی یا توانایی پرداخت این قیمت را





ندارند. اگر می‌بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می‌کند، بدانید که ممکن است هدف‌تان نادرست بوده باشد.

- باید قبول کنید که:

(۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحل متداوم را از سر بگذرانید، که صبر

و زمان می‌طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و غصه، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید، در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می‌آید و چه چیز بی‌فایده است.

باید بدهی‌های خود را بپردازید، کامل و سرموقع! پس عجله نکنید.

(۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت‌ها و خصوصیات ویژه‌ای کسب کنید.

برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت‌ها و خصوصیات نیاز دارید؟ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارت‌هایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می‌خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده‌اند، چه خصوصیات دارند، چه کارهایی انجام می‌دهند و چه کارهایی انجام نمی‌دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب می‌کنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده‌اند، خواهید رسید.

۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی‌ها و مهارت‌های آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی‌ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید!

زمانی که فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده‌اید. این زمانی است که موفقیت به سمتتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده‌اید و حالا موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. پنجره فرصت‌های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید.

(۳) باید برای سفر کردن در جاده موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده: «در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهم‌ترین مساله می‌گردد... مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم‌تر است...!» پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می‌خواستید به فرزندانتان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه‌شان را جلوی‌شان می‌گذاشتید و آنها را ترغیب می‌کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشانند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد.

اما شما می‌خواستید ماهیچه‌های آنها را قوی‌تر کرده و مهارت جدیدی به آنها آموزش دهید. وقتی آنها توانستند به اسباب بازی برسند، خزیدن را به خوبی یاد گرفته بودند. پس از آن، آنها دیگر می‌توانستند به هر مقصد با هر مسافتی که بود بروند، حتی بدون نیاز به هیچ اسباب بازی یا حتی بدون نیاز به شما!

مقصد دیگر اهمیت کمتری پیدا کرده بود، آنها فهمیده بودند که این مراحل را چگونه بگذرانند. این مثال بسیار شبیه به سفر شما به سمت موفقیت

است. همین است که شما را وادار می‌سازد مهارت‌ها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید. و حال که مهارت‌های لازم را

به دست آورده و مراحل را گذرانیده‌اید، پی‌درپی موفقیت کسب می‌کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه عجله می‌کردید و مراحل لازم را نمی‌گذرانید، مطمئناً شکست می‌خوردید و برای همیشه در همان پله اول می‌ماندید. همه می‌توانند موفقیت را برای خود معنا کرده و به دنبال آن بروند. اگر بتوانید به اندازه لازم تلاش کرده و صبر پیشه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد و به فردی تبدیل خواهید شد که به جای افتادن به دنبال موفقیت، موفقیت خود به خود به او جلب خواهد شد. کاملاً بدیهی است. وقتی شما برای موفقیت آمادگی‌های لازم را داشته باشید، بدون هیچگونه تلاشی آن را به سمت خود جذب خواهید کرد. اما اگر آمادگی نداشته باشید، از شما فراری خواهد شد، و با هر سرعتی هم که به دنبال آن بدوید، به آن نخواهید رسید. حالا که با راه جذب کردن موفقیت آشنا شده‌اید، چرا این سفر را آغاز نمی‌کنید؟ همه می‌توانند موفق شوند، اما متأسفانه افراد کمی به آن می‌رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می‌توانید به هر چه در زندگی آرزو دارید دست پیدا کنید. اما باید آمادگی پرداخت قیمت آن را داشته باشید.

پس سعی نکنید با امتحان کردن راه‌های میانبر، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید.
از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آن شماست!

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99736>

vista.ir
Online Classified Service

۳۰ عادت مهم نوجوان موثر و موفق

- در اعماق وجود خود رابطه ای قوی و دوستانه با خداوند دارد و در عادت به عبادت و مناجات و گفتگو با یک شعور برتر کاینات و یک نادیدنی ، دارد .
- عادت به مطالعه کتب و مجلات با زمینه های خاص را علاقه دارد .
- انسانهایی در زندگی او وجود دارند که نوجوان به آنان علاقمند و آنان نیز به او علاقمند هستند و نوجوان آنان را به عنوان الگوهای زندگی خود قبول دارد مانند افرادی در نزدیکیان یا یک استاد معنوی یا یک قهرمان در مسائل معنوی یا آدمهایی شاخص در صفاتی خاص مثل اراده سخاوت ، آرامش ، ایمان و ...
- نوجوان موثر اهل مشورت است.
- انتقاد دیگران را به گوش جان می پذیرد و آن را حمله ای برای شخصیت خود نمی داند .
- از آنجا که نوجوانی به نوعی سن بحران هویت می باشد و نوجوان به دنبال هویتی مثبت است در این سن او از راههای سازنده و ماندگار کسب هویت می کند .



- نوجوان از پول های تو جیبی خود پس اندازی در بانک دارد یا حتی کاری یا حرفه ای را آموخته که می تواند از آن درآمدی داشته باشد مثل : تدریس خصوصی ، تعمیر دوچرخه ، تعمیر ضبط .
- نوجوان برای فراغت شخصی خود هنری یا مهارتی خاص دارد که با آن به آرامش می رسد و برفشارهای روحی خود مدیریت می کند مثل : موسیقی ، نقاشی ، خطاطی ، سفالگری ، انواع ورزش ، مطالعه کتب مورد علاقه و ...
- نوجوان دوستانی را بر می گزیند که از نظر سطح اعتماد به نفس خیلی بالاتر یا خیلی پایین تر از خودش نباشد افرادی را بر می گزیند که عزت نفس او را بالا ببرند و او نیز به آنان کمک کند نه اینکه با دوستانش رابطه سلطه پذیر داشته باشد و در مقابل آنان احساس حقارت یا تکبر کند بلکه باعث رشد روحی یکدیگر می شوند .
- نوجوان مثبت می اندیشد اگر از دست خانواده یا اطرافیان به هر دلیلی عصبانی شود و در خلوت خود منصفانه قضاوت می کند و محبت ها و حسن نیت های آنان را در نظر می گیرد و بعد قضاوت می کند و گاهی خودش را جای دیگران می گذارد و به دیگران کمک می کند که او را درک کنند .
- نوجوان برای آینده اش برنامه می ریزد و از افراد موفق یا از نوجوانان موفق درسهایی می آموزد .

- نوجوان موثر فکر نمی کند عذرخواهی کردن ارزش او را پایین بیاورد بلکه این مهارت را یک تمرین برای رشد می داند که باعث بالا رفتن میزان حساب بانکی عاطفی او می شود .
- به استعداد های خود توجه و آرزو های واقع بینانه دارد .
- به خودش و به دیگران احترام می گذارد .
- اطرافیان را دوست دارد و سعی می کند از هر کس چیزی بیاموزد مثلاً از یکی خوش خلقی ، از دیگری سخاوت ، از دیگری مهربانی ، از دیگری گذشت و ...
- با خود و دیگران با مهربانی رفتار می کند و خصومت و دشمنی را در خود پرورش نمی دهد .
- برای رسیدن به آرزو های خود تلاش می کند و بهای رسیدن به آرزوی خود را می پردازد .
- نوجوان موفق به جای آنکه پیرو و مقلد کسی باشد به خودش ایمان دارد .
- نوجوان موفق می داند که چه چیزهایی او را عصبانی می کند و سعی می کند که موقع خشم آن را مدیریت و عقل را نیز به مداخله بکشانند .
- نوجوان موفق به جای اینکه واکنشی باشد کنش است حوادث دنیا تعیین کننده خلق وی نیستند بلکه خودش انتخابگر می باشد مثلاً هوای ابری نمی تواند باعث غم یا شادی او باشد او می تواند شکست ها را تجربه معنا کند و خودش را قدرتمند کند یا شکست خورده ببندارد .
- یعنی هر چیزی به سرعت او را گل آلود نمی کند به قولی چاله آب به آسانی گل آلود میشود ولی دریا نه به هر بهانه ای
- نوجوان به نتیجه و عواقب کارهایش می اندیشد و آینده نگری دارد و دم غنیمت عمل نمی کند .
- نوجوان موفق برنده – برنده می اندیشد ، یعنی می تواند از دو دیدگاه و زاویه دیگران را بنگرد سعی میکند خودش را درک کند و بعد دیگران را بفهمد ، قبل از آنکه بخواهد همه به او گوش کنند او به دیگران گوش می کند .
- نوجوان موفق اهل کار گروهی و فعالیت و دسته جمعی می باشد و جمع را دوست دارد و گریزان از جمع های خانوادگی و دوستانه نمی باشد چون جمع به او تجربه و مهارت می آموزد .
- نوجوان موفق به سلامتی و بهداشت و زیبایی ظاهری خود اهمیت می دهد .
- چهار عنصر مهم سلامتی ، خوب خوابیدن (نه زیاد ، نه کم) ، تغذیه خوب ، ورزش متناسب ، در آرامش و صلح و صفا بودن با خود و اطرافیان را رعایت کند .
- نوجوان موفق در مورد مسائل و مشکلات خود صحبت و به قولی احساسات خود را بیان می کند و راه حل مدار است نه مشکل مدار ، یعنی خود را روی راه حل ها متمرکز می کند، و به جای اینکه غم های خود را بزرگ کند وجودش را با اتصال به خداوند قدرتمند می کند .
- نوجوان موفق خود را همانگونه که هست دوست دارد و می پذیرد .
- نوجوان موفق به سیرت و شخصیت وجودی خود اهمیت بیشتری می دهند تا به صورت و ظاهر خود .
- نوجوان موفق در بحران ها عقلش به احساساتش غلبه می کند .
- نوجوان موفق خشم های خود را با کنترل عقل مدیریت می کند نه اینکه خشم های او عقل او را کنترل کند .
- نوجوان موفق اهل شکرگزاری و مثبت نگری است .

منبع : بانک کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=102295>

۴ نکته کلیدی در مورد نظام فکری انسان

(۱) تخمین زده اند که روزانه بالغ بر ۵۰ هزار فکر از ذهن ما می گذرد: افکار مثبت، منفی، ترسناک، تعالی بخش یا جنون آمیز. علت وجود این افکار این است:

خاطرات گذشته و تصاویر ذهنی، واژه ها، بخش هایی از گفت وگوها (حتی از زمان بچگی)، احساسات، کنجکاوی، تشویق، تأسف، خشم و غم. گاهی ما خودمان فکرها را به وجود می آوریم. گاهی هم خودشان خیلی غیرمنتظره به ذهن ما وارد می شوند. ما آنها را می پذیریم، مورد سؤال قرار می دهیم به چالش می کشیم یا به دورشان می اندازیم. بعضی از این افکار در ذهن مان پرسه می زنند، بزرگ و غیرمنطقی می شوند که نتیجه اش تشویش و فلج ذهنی است.

(۲) ما از همه کسانی که در دوران کودکی بر ما نفوذ داشته اند، الگوهای رفتاری را کپی برداری می کنیم. همه این الگوها به نظمان درست می رسند و فکر می کنیم تنها الگوهای موجود هستند؛ مگر وقتی کسی بیاید و آنها را به چالش بکشد. اگر یک وضعیت ذهنی در ما تثبیت شود، تغییر آن بسیار سخت خواهد بود. تفکرات گذشته، مانع و توقف به وجود می آورد و در نهایت منجر به جانبداری، تعصب و لجاجت می شوند. چنین بیاناتی



نشان می دهد که تفکر برخی از اشخاص تا چه حد غیرمنعطف و محدود است.

(۳) نحوه تفکر ما بر دیدگاه ما نسبت به زندگی تأثیر می گذارد:

مثبت اندیشان موفق می شوند زیرا بر این باورند، خلاقان می دانند برای هر مسأله ای راه حلی است، هر چند غیرممکن به نظر برسد.

دوراندیشان (پیامدسنجان)، حساب شده ریسک می کنند؛ زیرا «بدترین سناریوی ممکن» را هم بررسی کرده اند و آن را پذیرفته اند.

اما زندگی برای منفی اندیشان، پیچیده، بی ثمر و پر از نگرانی است. این افراد به جای این که از زندگی شان لذت ببرند، به آن به چشم مبارزه ای برای بقا نگاه می کنند.

(۴) نحوه تفکر ما به این بستگی دارد که چگونه خود را می بینیم و درباره خود چه نظری داریم.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=95339>

۵ باور موفق‌ترین آدم‌های روی زمین

آیا هیچ وقت آدم‌های شاد و موفق را که به رویاهایشان رسیده‌اند ، دیده‌اید؟ تا حالا دلتان خواسته از آنها بپرسید نظرشان درباره خودشان چیست و اصلا دنیا را چگونه می‌بینند؟ سالهاست که درخصوص افراد استثنایی که در تجارت، ورزش و دیگر رشته‌ها موفقند، تحقیق می‌شود. در این سال‌ها بعضی باورهای مهم و اساسی درباره این انسان‌های موفق سالم و شاد به اثبات رسیده است.

اگر شما هم دوست دارید شادتر باشید و زندگی در کنترل خودتان باشد، بهتر است با ما همراه شوید و چند هفته‌ای را با این ۶ باور مهم طی کنید. باورهای ما پنجره‌ای هستند که ما از آن به دنیا نگاه می‌کنیم.



آنها تمام زمینه‌های زندگی‌مان را شکل می‌دهند. اگر تصمیم بگیرید با نظر مثبت به زندگی نگاه کنید، دیدگاه شما خوش‌بینانه و قدرتمند می‌شود و خیلی زود از این طرز برخورد با دنیای اطرافتان بهره می‌برید.

(۱) خودتان بهتر از هر کسی خودتان را می‌شناسید:

مردی یک شب کلید خانه‌اش را گم کرده بود و نمی‌توانست وارد خانه شود. او بیرون منزل در نور چراغ کوچه دنبال کلیدش می‌گشت. کمی بعد همسایه‌اش او را دید و به کمک او آمد تا با هم کلید را پیدا کنند. اما بی‌فایده بود. پس از کلی جستجو همسایه از او پرسید: اگر تو کلید را در منزل گم کرده‌ای، چرا در خیابان دنبال آن می‌گردی؟ مرد پاسخ داد: چون در خیابان نور بیشتر است! حالا تصور کنید شما جهت و معنای زندگی را گم کرده‌اید. اگر از مردم بپرسید اهداف شما در زندگی چه باید باشد، درست مثل این است که در خیابان دنبال کلیدی بگردید که در خانه جا گذاشته‌اید. هیچ‌کس به شما نمی‌تواند بگوید چگونه به زندگی‌تان معنا ببخشید. روش دیگران به درد شما نمی‌خورد. شما باید درون خودتان را جستجو کنید. حتی اگر یک عمر برای یافتن پاسخ‌های خود جای دیگری را جستجو کرده‌اید، به محض این که به درون خودتان رجوع کنید، می‌بینید که پاسخ سوال‌های زندگی برای شما روشن می‌شود.

(۲) اگر گام به گام پیش بروید، به هر چه بخواهید می‌رسید:

حقیقت این است که هر نوع مهارتی را می‌توان یاد گرفت، هر مشکلی را می‌شود حل کرد و هر کاری را می‌توان به نتیجه رساند، فقط اگر مرحله به مرحله پیش بروید و کارهای بزرگ را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. وقتی یک کار بزرگ را به چند مرحله کوچک‌تر تقسیم کنید، انجام آن آسان‌تر می‌شود و دیگر به نظرتان سنگین نیست. ما ناخودآگاه در بسیاری موارد این کار را انجام می‌دهیم. مثلا وقتی قرار است یک شماره تلفن را به خاطر بسپاریم، اعداد آن را ۳ تا ۳ تا ۲ تا ۲ تا حفظ می‌کنیم.

نکته مهم آن است که اگر می‌خواهید دیوار بین خود و رویاهای زندگی‌تان را بردارید، بهترین کار آن است که آجر به آجر پیش بروید تا به هدف‌تان برسید.

(۳) اگر روش شما جوابگو نیست، آن را عوض کنید:

دکتر اسپنسر جانسون، نویسنده کتاب چه کسی پنیر من را برداشت، فرق بین آدم‌ها و موش‌ها را این طور توصیف می‌کند. وقتی یک موش حس می‌کند تلاش‌هایش به نتیجه نمی‌رسد، روش خود را عوض می‌کند، اما وقتی آدم‌ها حس می‌کنند کاری که انجام می‌دهند به نتیجه نمی‌رسد، عصبانی و خسته می‌شوند و دوست ندارند روش خود را عوض کنند. حتی گاهی اگر کسی راهکار تازه‌ای را به آنها نشان دهد، حالت دفاعی به خود می‌گیرند و می‌گویند: «من همیشه این کار را همین طور انجام داده‌ام. «یا» من آدمی این مدلی هستم.» در اصل این آدم‌ها از پذیرفتن راهکار تازه و انجام آن می‌ترسند و حس می‌کنند ترسشان به این معناست که دیگر روش‌ها اشتباه است. همیشه آنچه به نظر ما طبیعی و صحیح به نظر می‌رسد، در اصل محصول باورهایمان است و به ندرت نشان دهنده همه احتمالات و امکانات پیش رویمان یا تخمین صحیحی از توانایی‌هایمان است. اگر واقعا می‌خواهید در زندگی خود نتایج متفاوتی به دست بیاورید باید از حصار که به منظور راحتی دور خود کشیده‌اید، پا را فراتر بگذارید

و راهکارهای متفاوتی را امتحان کنید.

(۴) شکست وجود ندارد:

تنها شکستی که در زندگی وجود دارد، این است که دست از یادگیری بردارید. جز این مورد هر نتیجه‌ای که پیش رویتان می‌آید، بازتابی است که به شما می‌گوید آیا راهکار انتخابی شما را به هدف نزدیک‌تر کرده یا دورتر. آدم‌هایی که به اهدافشان می‌رسند، یک خصوصیت مشترک دارند، آنها از شکست و اشتباه نمی‌ترسند، چون می‌دانند هر اشتباه یا شکست فرصتی است برای یادگیری که باید از آن استفاده کرد شکست، لازمه یاد گرفتن است.

(۵) شما همین حالا در حال شکل دادن به آینده‌تان هستید:

تفاوت بارزی که میان افراد موفق و ناموفق وجود دارد، این است که افراد موفق در حال زندگی می‌کنند اما افراد ناموفق در گذشته سیر می‌کنند. اگر دائم به گذشته بچسبید، تمام زیبایی‌ها و فرصت‌هایی را که زندگی در حال حاضر به شما ارزانی کرده از دست می‌دهید. اگر هم در حال زندگی کنید بسرعت می‌توانید فرصت‌های رسیدن به اهدافتان را صید کنید. مهم نیست در گذشته چقدر تلاش کرده‌اید. هر لحظه از هر روز زندگی فرصت تازه‌ای است تا به خوشبختی و موفقیت نزدیک‌تر شوید. اگر بار دیگر ترس‌های قدیمی و باورهای محدودکننده مانع شادی و موفقیت شما شدند، آنها را در ذهن‌تان متوقف و در درون‌تان افکار مثبت و خوش‌بینانه را جایگزین افکار منفی کنید. قدرت باورهای مثبت آنقدر زیاد است که می‌توانید به کمک آنها از تمام لحظات زندگی پل‌های موفقیت بسازید.

مترجم: رزیتا شاهرخ

منبع: readers digest

منبع: روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=120861>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی

بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می‌کنند؛ اما سوالی که می‌توان در این زمینه مطرح کرد، این است که اصلاً موفقیت چیست؟ در واقع باید اظهار داشت که موفقیت برای افراد مختلف، مفاهیم متفاوتی را در بر دارد.

موفقیت در اشکال و اندازه‌های مختلف ظهور می‌کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می‌کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن است. ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راه‌های



بی شماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب‌ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید. این مقاله که در سایت اینترنتی مردمان منتشرشده، شما را با ۷ نمونه از تکنیک‌های رسیدن به موفقیت آشنا می‌کند. کاربردی بودن کلیه این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و

شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود ببرید.

(۱) استعدادهای بالقوه خود را شناسایی کنید

به منظور رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای، شما نیاز دارید که توانایی رسیدن به آن امر را در خود کشف کنید. به عنوان مثال اگر علاقه دارید که در رشته آواز فعالیت داشته باشید، باید صدای خوبی هم داشته باشید. اگر احساس می کنید که صدای چندان مناسبی برای این کار ندارید، شاید نتوانید آنطور که باید و شاید در این زمینه به موفقیت دست پیدا کنید. مثال دیگر اینکه اگر به کارهای فنی خودرو علاقه دارید و به راحتی می توانید مشکلات موتور و یا اجزای داخلی آنرا عیب یابی و آنها را تعمیر کنید، شما این توانایی را دارید که مسائل مربوط به آن را آموزش ببینید و به موفقیتی که انتظارش را دارید، دست پیدا کنید.

(۲) به گذشته نگاه نکنید

همه افراد در زندگی خود اشتباه و شکست های متفاوتی را تجربه می کنند. می توانید به خودتان بگویید که هر شکست شما را یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر می کند. به منظور رسیدن به موفقیت، شما باید یاد بگیرید که از شکست های گذشته خود به نحو احسن استفاده کرده و از آنها درس بگیرید. هیچ گاه در زندگی خود با خاطرات گذشته زندگی نکنید. گذشته ها گذشته است و آینده ای جالب انتظار شما را می کشد. خیلی راحت به سمت جلو حرکت و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ کنید و از گذشته درس بگیرید.

(۳) شجاعت خیال پردازی را در خود افزایش دهید

به منظور رسیدن به موفقیت شما نیازمند رویا پردازی و الهام گرفتن هستید. در مورد این مطلب که از زندگی چه می خواهید با خودتان صادق باشید. ببینید که حقیقتاً دوست دارید در زندگی چه چیزی بدست آورید و به چه چیزهایی دست پیدا کنید. به ذهنتان اجازه دهید هرچقدر که دوست دارد بزرگ اندیشی کرده و خیال پردازی کند.

(۴) برای خود نقشه کاری طراحی کنید

اگر به دنبال رسیدن به موفقیت شغلی هستید، پیش از انجام هر کاری باید برای خود یک طرح جامع تبیین کنید. چه به دنبال شریک برای کاری که می خواهید شروع کنید باشید یا خیر، به هر حال این طرح، نقشه راه شما برای رسیدن به موفقیت است. طرح شما باید شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رقبا، استراتژی های خروج، بازاربایی و گزینه هایی برای پیشرفت باشد. حتی زمانی که به دنبال شریک سرمایه گذار هم می روید، باز هم باید طرحی برای ارائه دادن در دست داشته باشید. این امر از هر چیزی اهمیت بیشتری در بر دارد. اگر موفقیت شما جنبه ای کاملاً فردی دارد، می توانید کارهایتان را به صورت پروژه های کوتاه مدت دنبال کنید تا بتوانید به مطلوب ترین نتیجه دست یابید.

(۵) تسلیم نشوید

برای رسیدن به موفقیت باید ثابت قدم بود. حتی توماس ادیسون هم چنین فرضیه ای را رعایت می کرد. زمانیکه اولین لامپ تابان مسی را تهیه کرده بود، بیش از ۱۰۰۰۰ مرتبه آنرا امتحان کرد تا توانست یک لامپ را روشن کند، هر چقدر مسائل بیشتر برایتان چالش انگیز می شوند، باید سعی کنید که تلاشتان را نیز به مثابه آن افزایش دهید.

(۶) خواست - نگرشی توقف ناپذیر داشته باشید

باید آنقدر اهدافتان را در ذهن به تصویر بکشید که نسبت به آنها یک میل و خواست درونی پیدا کرده و به صورت یک وسواس در ذهن شما تبدیل شوند، به طوری که تا به آنها دست نیابید، آرام ننشینید. تحت این شرایط با احتساب به این مطلب که به طور ۱۰۰ درصد به موفقیت دست پیدا خواهید کرد و با در نظر گرفتن این موضوع که دانش و ایمان کافی برای رسیدن به آرزوهای خود را دارید، شکی نیست که می توانید به تمام خواسته های خود جامه عمل بپوشانید.

(۷) تعیین هدف و تصریح آن

شما باید جزئیات دقیقی تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راههایی می توانید به آنها دست پیدا کنید. باید برای خودتان روشن کنید که دوست دارید در آینده زندگی شما به چه شکل باشد. درست مانند طراحی برنامه منسجم شغلی، اما این بار برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی می کنید. متأسفانه ۹۰ درصد از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰ درصد از افراد است. آیا تصور نمی کنید که این افراد، همان هایی هستند که

برای خود هدف تعیین می کنند؟ زمانیکه شما اهدافتان را معین کردید، باید آنها را اظهار قطعی کنید.

و اما اظهار قطعی عبارت است از عباراتی که در مورد آنها فکر می کنید و در مورد آنها به خود و یا دیگران توضیح می دهید. یک نمونه از آن می تواند چیزی شبیه به این جمله باشد: "هر روزی که می گذرد، از هر نظر، بهتر و بهتر می شوم." شاید به نظر برخی از افراد این جمله کلیشه ای و پیش پا افتاده باشد. دکتر امیل کو در کتاب خود پیرامون این مبحث صحبت های جالبی را مطرح کرده است. او اذعان داشته که با اتکا به این روش موفق شده تا هزاران هزار بیمار را درمان کند. طبق پژوهش های او تکرار این جمله ۲۰ مرتبه، دو بار در طول روز می تواند هر مصیبتی را از میان بردارد. او معتقد است که تا کنون هیچ کس را درمان نکرده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس است.

به هر حال افراد می توانند هم نگرش مثبت در خود ایجاد کنند و هم منفی. از جمله عبارات تاکیدی منفی می توان به نمونه ی زیر اشاره کرد: زمانیکه اتفاق بدی روی می دهد، فرد با خود می گوید: "همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتد."

جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین کردن افکار مثبت به جای نگرش های منفی هستند. با اتکا به نگرش مثبت می توانید قدرت های درونی خود را افزایش داده و شخصیت درونی خود را نیز بهبود بخشید. هیچ لذتی بالاتر از رسیدن به موفقیت در زندگی نیست. باید قبول کنید که برای رسیدن به موفقیت باید تلاش کرده و به شدت زحمت بکشید، اما در عوض زمانیکه به موفقیت دست پیدا کنید، خستگی تمام تلاش هایی که انجام داده اید از بدنتان در می آید. نتیجه واقعاً لذت بخش و غیر قابل باور خواهد بود. از همین حالا دست به کار شوید و موفقیت را به زندگی خود دعوت کنید.

منبع : عصر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=92432>

vista.ir
Online Classified Service

۷ دستور برای نرسیدن به خوشبختی

۱- مسئولیت پذیر نباشید . یعنی در قبال زندگی خود مسئولیتی به عهده نگیرید و همه مسایل را به پدر ، مادر ، دبیر ، استاد ، همسایه های بد ، دوستان ، دولت و یا به اشخاص دیگر نسبت دهید و خود را یک قربانی نشان دهید . اگر می خواهید کار بدی انجام دهید آن را حتماً انجام دهید .

۲- هیچ وقت هدفی را دنبال نکنید . برنامه ای نداشته باشید . هرگز به فردا فکر نکنید . تنها به لحظه ای فکر کنید که در آن هستید . بخورید و بخوابید . خوش بگذرانید . کی می داند که فردا چه کسی مرده و چه کسی زنده خواهد ماند ؟

۳- بر خلاف اولویت ها فکر و عمل کنید . کارهای مهم زندگی تان را انجام ندهید . تلفنی با اشخاص حرف بزنید . دور خودتان بچرخید . تا می توانید وقت کشی



کنید . کارهایتان را به روز بعد موکول کنید . اول کارهای کوچک و بی اهمیت را انجام دهید .

۴- برنده ، بازنده فکر کنید . زندگی را رقابت شرورانه ای در نظر بگیرید هم کلاسی شما تنها هدفش این است که بر شما پیروز شود . پس لازم است که او را شکست بدهید . به هیچ کس اجازه ندهید که موفق شود زیرا اگر آن ها برنده شوند معنایش این است که شما بازنده می شوید به

فکر پیروز شدن خودتان باشید ، به فکر شکست خوردن دیگران باشید .

۵- ابتدا حرف بزنید و بعد تظاهر کنید که گوش می دهید . به شما دهان داده شده که حرف بزنید .

۶- همکاری نکنید . دیگران مطرح نیستند چون با شما تفاوت دارند . کار گروهی مناسب آدم ها نیست . از آن جایی که همیشه شما بهترین ایده ها را ارائه می کنید بهتر است همه کارها را خودتان انجام بدهید . دیگران باید خود را با شما وفق بدهند نه شما با آن ها .

۷- خودتان را از پای در آورید . به قدری سرتان را شلوغ کنید تا فرصتی برای احیا و بازسازی خود نداشته باشید . مطلب جدیدی نیاموزید . ورزش نکنید . کتاب خوب نخوانید . از طبیعت دوری کنید . از هرچه به شما الهام می دهد پرهیز کنید .

منبع : مجله زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=70833>

vista.ir
Online Classified Service

۷ شیوه برای جلوگیری از ولخرجی

آیا آن قدر ولخرجی کرده اید که به همه مقروض شده اید؟ خوب نگران نباشید، شما تنها فردی نیستید که در یک چنین شرایطی قرار گرفته است. زندگی مدرن به گونه ای است که خواه نا خواه ما را به سمت خرج کردن میکشاند. به هر حال اگر می خواهید کلیه ی بدهی هایتان را صاف کرده و به آرامش ذهنی دست پیدا کنید، باید به صورت ریشه ای با این مشکل برخورد کرده و جلوی ولخرجیهای بیهوده ی خود را بگیرید.

(۱) متوجه باشید که چه مقدار پول خرج می کنید

افراد بسیاری که به خرج کردن معتاد شده اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می کنند. ابتدا باید دقت کنید که هر آیتمی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته باید و ببینید آیا واقعاً به تمام چیزهایی که می خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می روید، ببینید چقدر خرج می کنید. گاهی اوقات افراد آنقدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می کنند که اصلاً متوجه نمی شوند جیبشان خالی شده. این افراد زمانیکه به خانه بر می گردند احساس می کنند که باید مقداری از اسکناس هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده اند. شاید



چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه ی چای، قهوه، و بستنی و ... بچه ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتری به این نوع خرج کردن های خود نگاه کنید، می بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.

(۲) تصمیمات آنی برای خرج کردن نگیرید

اگر شما جزء افرادی هستید که به طور آنی تصمیم می گیرند تا اجناس گرانقیمتی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می بینید که واقعاً خوشتان می آید و می خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا بیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید. اگر هم به آن احتیاج داشته باشید بر می گردید و آن را تهیه می کنید. با انجام این کار فرصت پیدا می کنید تا اجناس مشابهی که از کیفیت بالاتری برخوردار هستند را نیز پیدا کنید.

۳) به مکان هایی که به راحتی می توان پول خرج کرد نروید

اگر ما وقت زیادی را در مکان های خاصی صرف کنیم، خود به خود به سمت پول خرج کردن کشیده می شویم. این نوع پول خرج کردن ها صرفاً احساسی هستند. بنابراین باید سعی کنید تا آنجایی که می توانید اطراف مغازه های مورد علاقه تان پرسه زنید. به پارک و یا جایی بروید که وسوسه پول خرج کردن به پایین ترین میزان خود برسد.

۴) در زمان خرید اهداف خود را معین کنید

پیش از اینکه به قصد خرید خانه را ترک کنید، لیستی از تمام چیزهایی که به آن احتیاج دارید تهیه کنید. این کار بیانگر آن است که شما تنها چیزهایی را می خرید که به آن احتیاج دارید و اجناس را تنها به این خاطر که "خوشم آمد" نمی خرید. هیچ گاه بدون تعیین اهداف خرید، پا به بازارهای خرید نگذارید.

۵) مایحتاج خود را اولویت بندی کنید

پیش از اینکه جنسی را بخرید، ببینید ارزش آن چقدر است و تا چه حد به آن احتیاج دارید. اگر این کار را واقع بینانه انجام دهید، آنوقت متوجه می شوید که از هر ۱۰ آیتمی که یادداشت کرده اید، تنها به ۸ مورد آن نیاز داشتید. اگر برای این کار یک روز به خودتان مهلت بدهید، آنوقت زمانی که برای خرید بیرون می روید، تنها چیزهایی را تهیه می کنید که واقعاً به آن نیاز دارید.

۶) از روی عادت پول خرج نکنید

در اکثر موارد بیشتر ولخرجی های روزانه ما تنها از روی عادت شکل می گیرند. در بسیاری از مواقع این مخارج روزانه غیر ضروری به نظر می رسند. به عنوان مثال اگر هر روز صبح در مسیر خود به محل کار یک فنجان قهوه می خرید، چرا این پول را برای خرید یک قهوه ساز پس انداز نمی کنید؟ و یا اگر هر روز ۲-۳ هزار تومان صرف نهار می کنید، به آن معنا نیست که مجبور هستید تا آخر عمر این کار را انجام دهید. از خانه نهار ببرید. کلیه آداب خرج کردن خود را مجدداً ارزیابی کرده و ببینید که آیا انجام آنها ضروری است یا خیر؛

۷) برای خود محدودیت های مالی محکم تعیین کنید

اگر واقعاً نمی توانید جلوی ولخرجی های بی مورد خود را بگیرید، بهتر است به صورت هفته ای، میزان محدودی پول به خودتان بدهید. این پول باید نقد باشد، چراکه کنترل و رسیدگی به آن راحت تر است. اگر یاد بگیرید که با ماهی ۲۰۰ هزار تومان مخارج روزمره خود را بگذارانید، برای پول هایتان ارزش بیشتری قائل می شوید و آداب صرفه جویی را به خوبی یاد می گیرید.

<http://lootoos1.blogfa.com/post-۲۲۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=100786>

 **vista.ir**
Online Classified Service

۷ عامل برای عدم موفقیت

هر فردی موفقیت‌های خویش را براساس یک مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می‌دهد.

موفقیت‌های کوچک برخی اشخاص در نظر برخی دیگر ممکن است بزرگ جلوه کند. این کاملاً بستگی به نوع تربیت، تحصیلات و شرایط موجود در زندگی شما دارد. تا زمانی که به اهداف خود دست یافته و برای بهترین بودن، می‌کوشید، فردی موفق محسوب می‌شوید، اصل مطلب این است. با این حال افرادی نیز وجود دارند که نمی‌توانند به سطح رضایتبخشی از موفقیت دست یابند. ضعف‌های شخصیتی و یا خصوصیات از پیش تعیین شده زندگی آنها موانع اصلی راه چنین انسان‌هایی به شمار می‌رود. اگر در



زندگی خود شرایط دشواری را تجربه کرده‌اید، نگاهی به این صفات و موقعیت‌ها بیندازید تا ببینید در حال آماده کردن خود برای شکست‌های بیشتر هستید یا خیر؟

▪ پشت گوش‌اندازی: ممکن است یکی از اصلی‌ترین عوامل نابودی شما در تحصیل و زندگی شغلی طفره رفتن و به تعویق انداختن امور بوده باشد. افرادی که علائم مزمن این بیماری در آنها دیده می‌شود، مایلند با این جملات توجیه کنند که «تمام کردنش کاری ندارد» و یا «نگران نباش، وقت برای انجام دادنش بسیار است» و بدین ترتیب کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.

▪ ترس از موفقیت: مانع اصلی دیگر، واهمه داشتن از موفقیت است. با اینکه چنین افرادی دقیقاً می‌دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند اما به دلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند، در نظر ایشان راه پیش رو، رعب‌آور است. نگرانی از آینده و همه مسائلی که در نهایت گریبانگیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و آنها می‌گردد، مخاطرات ذاتی روند تجارت، رامنشده‌نی به نظر خواهد رسید. تشخیص محل این مشکل آسان‌تر از برخورد با پشت‌گوش‌اندازی است. با کمی هم‌محوری و اندکی صبر و شکیبایی فردی که از پذیرش مسئولیت‌هایی که موفقیتش را به همراه خواهد داشت وحشت دارد، می‌تواند شرایط را به نفع خود تغییر دهد.

▪ وسواس: افراد موفق دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن قابلیت تمرکز بر اندیشه‌های بزرگ است. برای بسیاری اتخاذ چنین دیدگاهی مشکل است چرا که خود را کاملاً محدود و متعهد به انجام کارهای جزئی و کوچک می‌کنند. تلاش زیاد برای انجام کارهای جزئی زیان‌آور است چرا که زاویه دید را محدود خواهد کرد. اگر برای اتمام هر کار کوچکی مصر باقی بمانید، هرگز قادر نخواهید بود به اهداف والای خود دست پیدا کنید.

▪ ناامنی: افراد ضعیف و سست‌بنیان به علت داشتن احساس ناامنی در کارشان پیشرفتی حاصل نمی‌شود. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت اینگونه انسان‌ها در بی‌میلی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نهفته شده باشد. علت، ترس نیست، فقدان اطمینان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها می‌شود. برای مثال عدم برخورداری از تجربه در یک موضوع می‌تواند موجب پدید آمدن احساس عدم اعتماد به نفس در فرد شود.

▪ اطرافیان: ممکن است شما همه شرایط لازم برای منعکس کردن فردی موفق از خود را دارا باشید اما آیا دوستانتان شما را در این راه همراهی می‌کنند؟ ممکن است آنها دیدگاه متفاوت و متضادی از موفقیت نسبت به شما داشته باشند. دوستان به علت تاثیرات منفی، راه رسیدن به موفقیت را برایتان سخت و دشوار می‌کنند.

برخی از اطرافیان حتی ممکن است متوجه پتانسیل و استعدادهای نهایی شما نشده و باعث زمین‌خوردگی و تردید در قابلیت‌ها و توانایی‌ها شوند. اگر این‌گونه روابط دوستی برایتان اهمیت دارد، کاری که باید انجام دهید همسو کردن دوستانتان با سیستم و خطمشی خود است.

▪ فقدان منابع: هیچ چیز ناهنجارتر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط به خاطر عوامل خارج از کنترل خود، از پیشرفت بازماند. فقدان منابع مالی و یا کمبود زمان به دلیل نگهداری از خانواده و یا مسئولیت‌های دیگر می‌تواند یک قاتل واقعی باشد. البته باید دانست که موفقیت نه فقط براساس مقیاس‌های متفاوت، بلکه در مکان‌ها و شرایط گوناگون نیز مورد سنجش قرار می‌گیرد. موفقیت مالی ممکن است هدف اصلی شما باشد اما پدري خوب و کارمندی سختکوش بودن برای تامین کردن یک خانواده نوپا نیز به همان اندازه پرمعنی و ارزنده است. باید پذیرفت زندگی و هدف‌های مورد نظر انسان ممکن است دستخوش تغییرات قرار بگیرند که در این شرایط، توانایی شما در تطبیق خود با این تغییرات یک مقیاس بزرگ موفقیت به شمار می‌رود.

▪ فقدان دیدگاه درون‌نگر

یک معلم، افسر ارتش و سرایدار می‌توانند به طرق مختلفی موفق باشند. با اینکه موفقیت در کار ممکن است جذاب‌تر از همه به نظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیمناک نشوید. یک قدم به عقب بازگشته و علت را بررسی کنید. خواه دوستانتان مقصر باشند و خواه اعتماد به نفستان، دقت کنید که قدم‌های صحیحی جهت بهینه کردن فرصت‌ها برای به دست آوردن موقعیتی موفق‌تر و راضی‌کننده‌تر بردارید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99737>

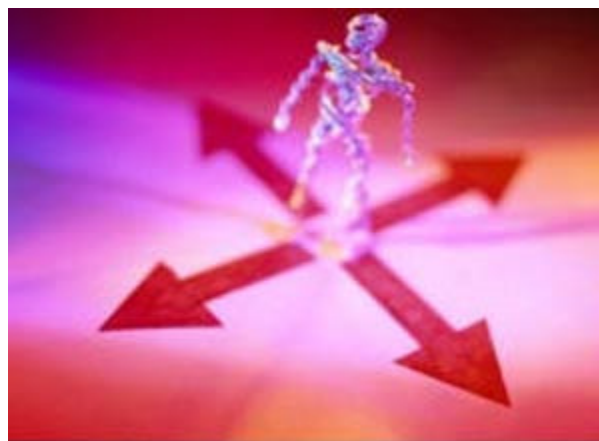


۷ تاکتیک موفقیت

بیان مهمترین تاکتیک‌های یک زندگی موفق که می‌تواند تحولی شگرف در زندگی ایجاد نماید، در قالب ۷ تاکتیک راهبردی.

انسان‌های هدفمند و موفق همواره دنبال راهکارهایی می‌گردند تا با سرعت و کیفیت بیشتری اهدافشان را محقق و زندگی زیبایی را برای خود و اطرافیان‌شان مهیا نمایند. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی لازمه یک زندگی موفق و با نشاط است و افرادی که به دنبال خوشبختی و سعادت می‌گردند قطعاً باید برای رسیدن به این نعمت بیکران، هدفمند و با انگیزه حرکت کنند.

آرامش و نشاط از اهداف متعالی یک زندگی موفق است که برای رسیدن به آن می‌بایست تاکتیک‌ها و راهکارهای معینی را تدوین و براساس آن یک



زندگی آرام و با نشاط را ایجاد نمود. در این مقاله مهمترین تاکتیک‌های یک زندگی موفق که می‌تواند تحولی شگرف در زندگی شما ایجاد نماید در قالب ۷ تاکتیک راهبردی بیان خواهیم کرد.

۱) ذهن را سرشار از موفقیت و پیروزی نماییم. انسان‌هایی در صحنه زندگی و کار موفق و پیروز خواهند شد که در ابتدا این موفقیت و پیروزی را در ذهن خود ترسیم کرده و با تصویری کاملاً روشن و شفاف به سمت تحقق اهدافشان حرکت نمایند و اطمینان داشته باشند که پیروز خواهند شد. آنچه را که ذهن بتواند تصور و باور کند قابل دستیابی است به شرطی که با ذهنیتی همواره مثبت توأم باشد و افکار منفی آن را مخدوش نکند، پس بیایم مسیر زندگی خود را بر مبنای باورهای مثبت و یک روحیه عالی طراحی کرده و با امید زیاتر شدن زندگی خود و اطرافیانمان از فرصت‌های طلایی زندگی نهایت استفاده را نماییم.

۲) دیگران را بخشیم و با آنها مهربان باشیم. بخشش و مهربانی از صفات زیبای خدای متعال است و انسان‌هایی که با چنین خصوصیتی در صحنه زندگی حضور دارند، در واقع آرامش عمیقی را برای خود مهیا می‌سازند؛ چرا که وقتی انسانی از بخشش دیگران امتناع کند در واقع ترجیح می‌دهد در غم و غصه‌های گذشته باقی بماند و همواره کینه دیگران را در دل داشته باشد.

عفوکردن دیگران در واقع لذت بردن از زمان حال و خلق آینده‌ای زیباست. وقتی که ما با دیگران مهربان باشیم و به راحتی آنها را بخشیم، آنها نیز تغییر کرده و رفتار خود را تصحیح می‌نمایند؛ پس انتخاب همیشه با ماست که مهار زندگی خود را به دست بگیریم و در حال زندگی کنیم و یا اینکه

خود را در لجاجت‌ها و پریشانی‌های گذشته زنجیر کنیم.

۳) انتظار قدردانی و سپاسگزاری نداشته باشیم. در یک زندگی موفق می‌بایست همواره اندیشه از خود گذشتن و ایثار کردن جاری باشد ولی در قبال کارهایمان نباید انتظار قدردانی و سپاسگزاری از دیگران را داشته باشیم. یادمان باشد که حضرت مسیح علیه‌السلام در یک روز ۱۰ مریض را شفا دادند ولی فقط یک مریض از ایشان تشکر کرد.

اگر اندیشه ما لذت بردن از کمک به دیگران باشد، دیگر به دنبال لذت تشکر و قدردانی نمی‌رویم و بدانیم که در این عالم چیزی محو و نابود نمی‌شود چرا که اگر امروز شما خدمتی به دیگران انجام دهید، در زمانی دیگر این محبت به بهترین شکل به شما برمی‌گردد.

۴) همیشه شکرگزار باشیم. انسان‌هایی که به داشته‌هایشان فکر می‌کنند، آرامش و نشاطی نصیب‌شان خواهد شد که پیوسته باعث افزایش این نعمت‌ها در زندگی‌شان می‌شود. اما در مقابل افرادی که همواره به نداشته‌هایشان می‌اندیشند آنچنان اضطراب و استرسی به همراه دارند که هر روز وضعیت‌شان نسبت به روز قبل بدتر خواهد شد.

شکرگزاری به درگاه خدای مهربان نه تنها از دیدگاه اعتقادی قابل تحسین است بلکه از نظر علمی نیز اثبات گردیده که انسان‌های شاکر زندگی آرام و موفق دارند چرا که انسان جذب کننده بیشترین و شایع‌ترین افکار خویش می‌باشد و اگر به زیبایی‌ها و نعمت‌های اطرافش بیندیشد، نعمت‌های بیشتری را جذب خود می‌نماید؛ پس با شکرگزاری به درگاه خدای مهربان و تفکر درباره داشته‌های خود، موجی از نعمت‌ها و برکات را به زندگی خود هدیه نماییم.

۵) از مشکلات استقبال کنیم. مشکلات، سازه‌های یک زندگی موفق هستند به شرطی که نحوه رویکرد ما به آن نگرش حل مسئله باشد و در مقابل مسائل و مشکلاتی که در زندگی ما پیش می‌آید همواره این سؤال را مطرح نماییم که «این رویداد برای ما چه پیام مثبتی داشته است؟» با چنین نگرشی، زندگی با مسائل و مشکلاتش معنای زیبایی پیدا می‌کند و در واقع موفقیت و پیروزی ما در صحنه زندگی، حل مشکلات اطرافمان می‌گردد. بعضی از انسان‌ها در هر فرصتی به دنبال مشکل می‌گردند، ولی انسان‌های موفق در هر مشکلی به دنبال فرصت می‌گردند و به قول دیل کارنگی اگر تقدیر زندگی در مسیر آنها یک لیموترش هم قرارداد از آن شیرین‌ترین شربت زندگی را تهیه می‌کند و با عشق می‌نوشند. یادمان باشد که مشکلات دامنه ذهن ما را وسعت می‌بخشد و توانایی‌های ما را برای رسیدن به پیروزی‌های بزرگتر افزایش می‌دهد.

۶) دیگران را شاد کنیم. شادی و نشاط لازمه یک زندگی موفق و پویا است و اگر انسانی دارای روحیه مثبت نباشد نمی‌تواند در مواجهه با مسائل مختلف زندگی با تدبیر و اقتدار عمل کند. یکی از راه‌های کسب روحیه مثبت، ایجاد نشاط و شادی در دیگران است.

زمانی که ما مشکل فردی را حل کنیم در واقع آرامش و نشاط را به خود هدیه می‌دهیم و لذت خدمت به دیگران بیشترین نشاط را در ما ایجاد خواهد کرد. آنچه در روایات دینی ما نیز آمده است مؤید آن است که ما بایستی همواره با چهره‌ای گشاده و خندان در جامعه حاضر شویم و با شاد کردن دل دیگران، زیبایی و مهربانی را در زندگی خویش جاری نماییم.

۷) کسب دانش و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی. زمانی زندگی زیباست که زیبا زندگی کردن را آموخته و به آنها عمل کرده باشیم. دانش و مهارت‌های زندگی از جمله ابزارهای اساسی برای خلق یک زندگی موفق و زیبا می‌باشند. تا زمانی که ما ندانیم که با خود و اطرافیانمان چگونه رفتار کنیم، چطور انتظار داریم زندگی زیبایی داشته باشیم.

<http://shafaVV.blogfa.com/post-۱۱۵.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105781>

۱) پشت گوش اندازی

افرادی که علامت مزمن این "بیماری" در آنها دیده میشود، مایلند با این جملات توجیه کننده که "تمام کردنش کاری نخواهد داشت" و یا "نگران نباش، وقت برای انجام دادنش بسیار است"، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.

اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه‌های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً "پشت گوش اندازی" مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد. احساس می‌کنید که زمان در اختیار شما است، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می‌شود، برای اتمام



کار بسرعت هجوم می‌آورد و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظرتان بود از انجام عمل مورد نظر باز خواهید ماند.

۲) ترس از موفقیت

مانع اصلی دیگر واهمه داشتن از موفقیت است. با اینکه چنین افرادی دقیقاً می‌دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند، اما بدلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند. در نظر ایشان راه پیش رو، مخوف و رعب‌آور می‌باشد. نگرانی از آینده و همه مسائلی که در نهایت گریبان‌گیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و بازماندن آنها می‌گردد؛ مخاطرات ذاتی روند تجارت، رام نشدنی بنظر خواهد رسید.

تشخیص و حل این مشکل آسان تر از برخورد با پشت گوش اندازی است. با کمی هم محوری و اندکی صبر و شکیبایی فردی که از پذیرش مسئولیت‌هایی که موفقیتش را به همراه خواهد داشت وحشت دارد، میتواند شرایط را به نفع خود تغییر دهد.

۳) وسواس

افراد موفق دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن قابلیت تمرکز بر اندیشه‌های بزرگ می‌باشد. برای بسیاری اتخاذ چنین دیدگاهی مشکل است چرا که خود را کاملاً محدود و متعهد به انجام کارهای جزئی و کوچک می‌نمایند. تلاش زیاد برای انجام کارهای جزئی زیان‌آور است چرا که زاویه دید را محدود خواهد کرد. اگر برای اتمام هر کار کوچکی مصر باقی بمانید، هرگز قادر نخواهید بود به اهداف والای خود دست پیدا نمایید. اینگونه افراد، سخت کوشی و تلاش زیاد را لازمه زندگیشان دانسته اما عزم و اراده خود را برای کاربرها و مصارف مفید بکار نمی‌بندند. تنظیم دقیق مهارت‌های مدیریت زمانی در برطرف کردن این مشکل کمک فراوانی خواهد نمود.

۴) ناامنی

افراد ضعیف و سست بنیان بعلت داشتن احساس ناامنی، در کارشان پیشرفتی حاصل نمی‌گردد. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت اینگونه انسان‌ها در بی‌میلی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نهفته شده باشد. علت ترس نیست؛ فقدان اطمینان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها می‌گردد.

۵) اطرافیان

ممکن است شما همه شرایط لازم برای منعکس نمودن فردی موفق از خود را دارا باشید، اما آیا دوستانتان شما را در این راه همراهی می‌کنند؟ ممکن است آنها دیدگاه متفاوت و متضادی از موفقیت نسبت بشما داشته باشند. (و یا اصلاً دیدگاهی نداشته باشند) دوستان به علت تاثیرات منفی راه رسیدن به موفقیت را برایتان سخت و دشوار میکنند.

برخی از اطرافیان حتی ممکن است متوجه پتانسیل و استعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی و تردید در قابلیت‌ها و توانایی‌ها گردند.

۶) فقدان منابع

هیچ چیزی ناهنجارتر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط بخاطر عوامل خارج از کنترل خود، از پیشرفت باز ماند. فقدان منابع مالی و یا کمبود زمان بدلیل نگهداری از خانواده و یا مسؤولیتهای دیگر میتواند یک قاتل واقعی باشد. رشد کردن زیر خط فقر و یا تامین نمودن نزدیکانی که به شما نیازمند هستند، آینده را بسیار متفاوت از آن چیزی که در صورتان بوده ترسیم خواهد نمود.

(۷) نیاز به دیدگاهی درون‌نگر

یک معلم مدرسه، راهبه، افسر ارتش و سرایدار میتوانند بطرق مختلفی موفق باشند. با اینکه موفقیت در کار ممکن است جذابتر از همه بنظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیمناک نگردید. یک قدم به عقب بازگشته و علت را بررسی نمایید. خواه دوستانتان مقصر باشند و خواه اعتماد بنفس‌تان، دقت کنید که قدم‌های صحیحی جهت بهینه نمودن فرصت‌ها برای بدست آوردن موقعیتی موفق‌تر و راضی کننده‌تر بردارید.

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94296>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آدما وقتی می‌خندن....!

آدما وقتی خسته و دل‌تنگ می‌شن، دست به کارای مختلف و عجیبی می‌زنن. بعضی‌ها فقط با په گرد و غباری که تو چشمشون بره، به زمین و زمان، بد می‌گن و غُر می‌زنن، که چرا وقتی باد می‌یاد، خاک بلند می‌شه. بعضی‌ها هم برعکس، هیچی نمی‌گن، شکایت نمی‌کنن و با کسی هم، درد دل نمی‌کنن؛ فقط تو خودشون می‌ریزن و حرص می‌خورن، ولی یک کلمه حرف نمی‌زنن!

یه دسته دیگه هستن که نه غُر می‌زنن و نه حرص می‌خورن؛ انگار خودشون رو می‌خوان تو آب بندازن و اون قدر برن پایین تا غرق بشن. اصلاً سعی هم نمی‌کنن خودشون رو نجات بدن یا حتی از کسی کمک بخوان! در عوض، توی این دنیای به این بزرگی، بعضی آدما رو می‌بینی که انگار نه انگار تا حالا غمگین شده باشن، یکسره لبخند زکوند تحویل آدم می‌دن. اون قدر خوشن که نمی‌دونن این همه خوشی از کجاست؛ اصلاً برای چی خوشن؟! وقتی هم ازشون می‌پرسی: «چرا این قدر خوشین؟» جواب



می‌دن: «دنیا ارزش غصه خوردن نداره!».

شاید فکر کنید این جور آدما از هفت دولت آزادن؛ ولی اینها واقعا اون قدر از درون خوشن که اگه کسی هم، چیزی به اونا بار کنه در جواب می‌گن: دنیا ارزش غصه خوردن نداره. فقط باید زندگی کرد؛ زندگی هم، بالا و پایین داره، غم و شادی داره. مهم اینه که تو لحظه‌های حسّاس، تصمیم درست بگیری.

تازه، من به سری دیگه از آدمارو می‌شناسم که اصلاً دنبال غم و غصه می‌گردن. اونا نقش سنگ صبور رو دارن؛ وقتی یکی مریض می‌شه، پرستار می‌شن؛ توی رابطه‌های دوستی‌شون همیشه شریک غصه‌ها می‌شن؛ در رابطه‌های اجتماعی هم همیشه نقش مشاورهای دلسوز رو ایفا می‌کنن. انگار خودشون اصلاً غم و غصه‌ای ندارن. این جور آدم‌ها کسانی هستن که همه ما دوست داریم بعضی وقت‌ها باهاشون هم‌کلام بشیم. این افراد، غصه‌هاشون رو پیش خودشون نگه می‌دارن و با بقیه، تا مرز و نهایت خوشبختی می‌خندن.

شاید این درسته که می‌گن: «کسی که گریه می‌کنه، یک غصه داره و کسی که می‌خنده، هزار تا غم»؛ چون اون که می‌خنده، می‌دونه غصه خوردن، راه‌حل مشکلات نیست، بلکه با خنده و آرامش، سعی می‌کنه بهترین روش رو برای زیستن، انتخاب کنه و این، چیزی نیست جز همون تصمیم‌طلایی». آدم‌ها وقتی می‌خندن، برای رسیدن به خوشبختی، بهتر می‌تونن تصمیم درستی بگیرن.

پس بخند تا دنیا بهت بخنده!

هیوا نظری

<http://hadithezendegi.mihanblog.com>

منبع : مطالب ارسال شده

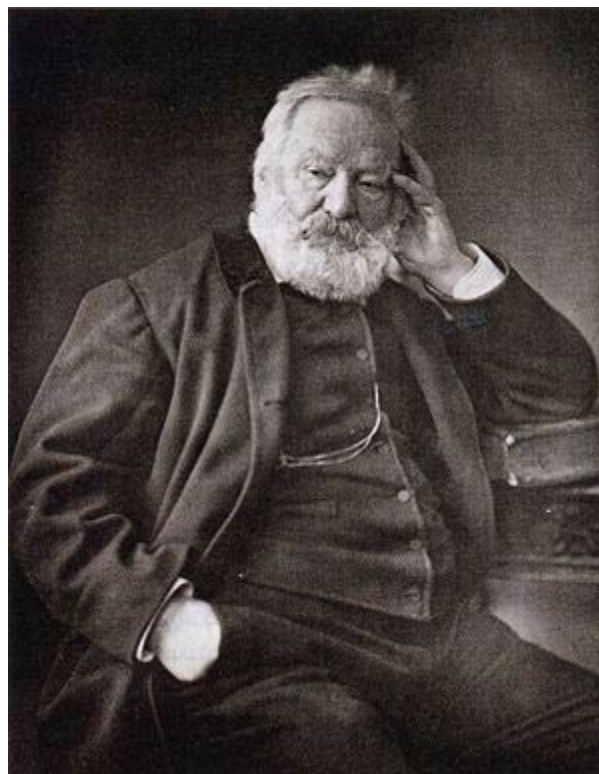
<http://vista.ir/?view=article&id=93476>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آرزوهای «ویکتور هوگو»

اول از همه برایت آرزومندم که عاشق شوی، و اگر هستی کسی هم به تو عشق بورزد، و اگر اینگونه نیست، تنهایی کوتاه باشد، و پس از تنهایی، نفرت از کسی نیایی. آرزومندم که اینگونه پیش نیاید، اما اگر پیش آمد، بدانی چگونه به دور از ناامیدی زندگی کنی. برایت همچنان آرزو دارم دوستانی داشته باشی، از جمله دوستان بد و ناپایدار، برخی نادوست، و برخی دوستدار که دستکم یکی در میانشان بی تردید مورد اعتمادت باشد. و چون زندگی بدین گونه است، برایت آرزومندم که دشمن نیز داشته باشی، نه کم و نه زیاد، درست به اندازه، تا گاهی باورهایت را مورد پرسش قرار دهد، که دستکم یکی از آن‌ها اعتراضش به حق باشد، تا که زیاده به خودت غره نشوی. و نیز آرزومندم مفید فایده باشی. نه خیلی غیرضروری، تا در لحظات سخت وقتی دیگر چیزی باقی نمانده است، همین مفید بودن کافی باشد تا تو را سر پا نگه دارد.

همچنین، برایت آرزومندم صبور باشی نه با کسانی که اشتباهات کوچک می‌کنند، چون این کار ساده ای است، بلکه با کسانی که اشتباهات بزرگ و جبران ناپذیر می‌کنند و با کاربرد درست صوری ات برای دیگران نمونه شوی. و امیدوام اگر جوان هستی خیلی به تعجیل، رسیده نشوی و اگر



رسیده ای، به جوان نمائی اصرار نوری و اگر پیری، تسلیم ناامیدی نشوی، چراکه هر سنی خوشی و ناخوشی خودش را دارد و لازم است بگذاریم در ما جریان یابند. امیدوارم سگی را نوازش کنی، به پرندۀ ای دانه بدهی و به آواز یک قناری گوش کنی وقتی که آوای سحرگاہی اش را سر می دهد. چرا که به این طریق احساس زیبایی خواهی یافت، به رایگان. امیدوارم که دانه ای هم بر خاک بفشانی، هرچند خرد بوده باشد و با روئیدنش همراه شوی تا دریابی چقدر زندگی در یک درخت وجود دارد. بعلاوه، آرزومندم پول داشته باشی زیرا در عمل به آن نیازمندی و برای اینکه سالی یک بار پولت را جلورویت بگذاری و بگوئی: «این مال من است.» فقط برای اینکه روشن کنی کدامتان ارباب دیگری است! و در پایان، اگر مرد باشی، آرزومندم زن خوبی داشته باشی و اگر زنی، شوهر خوبی داشته باشی که اگر فردا خسته باشید، یا پس فردا شادمان، باز هم از عشق حرف برانید تا از نو آغاز کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=94258>



آستین هایت را بالا بزن

همه ما با شنیدن واژه شکست احساس افسردگی و ناامیدی می کنیم. شاید فقط عده کمی از افراد شکست را به عنوان تجربه ای عبرت آموز تلقی کنند و آن را همچون نردبانی برای رسیدن به موفقیت های آینده بدانند. اگر در پی آن هستید که از میان شکست ها و ناکامی های زندگی خود عبور کنید و به موفقیت دست یابید، نخست باید به درستی معنای واقعی شکست را بدانید و سپس با شناخت دلایل اصلی آن بتوانید آنها را به سوی پله های ترقی و پیشرفت هدایت کنید.



شکست به زبان ساده یعنی دست نیافتن به انتظاراتی که خودتان یا دیگران از شما دارند. در واقع هنگامی که ما قادر نباشیم به این انتظارات

عمل کنیم، احساس شکست خواهیم داشت، اما در چنین هنگامی لازم است این نکته مهم را نیز به خاطر داشته باشید که شما فقط در يك زمینه خاص دچار شکست شده اید و عدم موفقیت تان به معنای ناکامی در تمامی جنبه های زندگی نیست. این نکته اولین گام اساسی برای غلبه بر احساس شکست و ناامیدی است. از مهمترین علل شکست و عدم موفقیت می توان نکات زیر را برشمرد:

۱ - عدم تلاش: هنگامی که شما مجبور به انجام کاری هستید معمولاً از علاقه و اشتیاقاتان نسبت به آن عمل کاسته می شود به طوری که تمامی توان و تلاش خود را برای به ثمر رساندن آن به کار نمی گیرید. بهترین راه حل در چنین زمانی آن است که به صراحت با کسانی که شما را ملزم به انجام کار کرده اند، گفت وگو کنید و دلایل عدم علاقه تان را مطرح سازید. صحبت در زمینه مشکلات یکی از بهترین شنیده هایی است که در نهایت به متقاعد شدن یکی از طرفین می انجامد. در واقع اگر شما برای انجام کاری به خوبی متقاعد نشده باشید در این صورت بدون اشتیاق دست به کار می شوید و هیچ تلاشی برای آن نمی کنید که این موضوع بی حوصلگی و تنبلی در انجام امور را نیز به همراه خواهد داشت. برای غلبه بر احساس بی حوصلگی در انجام کارها برای خودتان در صورت به ثمر رساندن آن جایزه ای تعیین کنید. این موضوع به شما انگیزه می دهد تا برای رسیدن به خواسته تان آستین ها را بالا بزنید و با تمامی توان دست به کار شوید؛ این دقیقاً همان روشی است که برای تربیت دلفین ها به

کار گرفته می شود. مربیان پرورش دلفین ابتدا با طعمه قرار دادن يك ماهی، حیوان را تشویق به پرش می کنند. هر بار که دلفین به طعمه دست می یابد، ماهی را در محل بالاتری قرار می دهند تا به این صورت دلفین را تشویق به پرش بالاتری کنند. شاید در این میان دلفین حتی به مراتب موفق به گرفتن ماهی نشود، اما با این حال دست از تلاش نمی کشد و هر بار سعی می کند پرش بلندتری داشته باشد. در واقع مربی با این کار حیوان را در بالاترین نقطه قرار می دهد و دلفین نیز این پیام را به خوبی دریافت می کند. از این رو با اینکه می داند با هر پرش فقط ۵۰ درصد شانس موفقیت دارد، اما برای رسیدن به طعمه موردنظر تلاش می کند، چرا که می داند اگر قادر نباشد در هر پرشی به ماهی برسد دفعه بعد مجبور است برای دستیابی به آن پرش بلندتری داشته باشد. در مورد انسان ها نیز وضعیت به همین صورت است.

۲ - عدم اعتماد به نفس: گاهی شما تمامی توان و نیروی خود را برای بهتر انجام شدن امور به کار می گیرید، ولی به دلیل عدم اعتماد به نفس، خود را موفق نمی دانید. برای غلبه بر چنین احساسی لازم است نخست خود را باور کنید و با گسترش افکار مثبت در وجودتان، آنها را جایگزین افکار و گرایشات منفی ذهنتان نمایید؛ به این روش خود الهامی نیز می گویند. در واقع هرگاه به حد کافی احساس دلگرمی و امیدواری نداشتید کافی است چندین بار به خودتان بگویید: من به خودم مطمئنم، من سرشار از انرژی و اشتیاق هستم، من همان کسی هستم که می توانم فقط از عهده این کار برپایم و... با این کار و تکرار چندین باره این جملات، این اطمینان و اعتماد ملکه ذهنتان خواهد شد و ناخودآگاه در انجام امور به شما دلگرمی خواهد داد. بعد از مدتی متوجه می شوید که پیش از انجام هر کاری از روی عادت ابتدا به خود پشنگرمی می دهید و سپس اقدام به انجام امور می کنید.

۳ - ترس از شروع کار: یکی از خصوصیات ذاتی انسان ها این است که در برابر هر پدیده جدیدی مقاومت می کنند و به راحتی آن را نمی پذیرند. هر يك از ما این ویژگی را در درجات مختلف دیدیم، بنابراین هنگامی که کاری را برای اولین بار انجام دهید احساس تنش و اضطراب ناشی از آن امری عادی خواهد بود.

بهترین شیوه برای غلبه بر تشویش و اضطراب در چنین مواقعی استفاده از قدرت تجسم و تصور فکر است. با قدرت تصور فکرتان می توانید پیش از اینکه برای انجام کاری دست به کار شوید، خود را در حال انجام آن تصور کنید. در واقع با تکرار و تمرین آن فعالیت در ذهنتان برای نخستین بار، اما در مراتب مختلف آن را انجام می دهید. با این تمرین هنگامی که نخستین بار مشغول به کار می شوید گویا این فعالیت را پیش از این نیز انجام داده اید و دیگر برایتان تازگی نخواهد داشت. به این ترتیب می بینید که اضطراب و تنش نیز به اندازه قابل توجهی کاهش می یابد.

۴ - اهداف غیرواقعی: این عامل را می توان یکی از مضرات اعتماد به نفس بالا دانست. در این حالت شما بدون آنکه متوجه ماهیت هدف موردنظرتان باشید، برای رسیدن به آن تلاش می کنید. درحالی که پیش از هر اقدامی باید ابتدا ماهیت هدف و همچنین زمان لازم برای دستیابی به آن را برآورد کنید. اگر بدون توجه به چنین نکاتی دست به کار شوید، وقتی به نیمه راه تلاش خود می رسید، احساس ناامیدی و خستگی می کنید و به سرعت از ادامه هدفتان دست می کشید یا ترجیح می دهید که مسیر دستیابی به آن را تغییر دهید. یا گاهی اوقات حتی تصمیم به تغییر هدفتان خواهید داشت. برای جلوگیری از چنین پیامدهایی لازم است پیش از حرکت به سوی هدفتان تفاوت میان هدف نهایی و اهداف مرحله ای را به خوبی بدانید.

هدف نهایی غایی ترین خواسته ای است که شما در پی رسیدن و دست یافتن به آن هستید، اما اهداف مرحله ای، آن دسته اهدافی هستند که در روند دستیابی به هدف نهایی در سر راه مسیرتان قرار دارند و به شما در این راه یاری می رسانند. پس به خاطر داشته باشید که همواره در مواجهه با هر گونه ناکامی باید هدف نهایی خود را ثابت نگه دارید. آنچه در این مواقع باید تغییر کنند اهداف مرحله ای هستند. بنابراین با درایت کافی به اهداف بلندمدت خود بنگرید و برای دستیابی راحت تر به خواسته تان، آن را به اهدافی کوچک تر تقسیم کنید. اولین نشانه درایت يك فرد آگاه، داشتن هدفی مشخص، قابل کنترل، دست یافتنی و ثمربخش در گستره خاصی از زمان است.

اکثر اوقات ما نمی توانیم جلوی روند پیشامدها و حوادث را بگیریم، اما به طور حتم قادر هستیم واکنش ها و رفتارهای خود را در هنگام رویارویی با حوادث تغییر دهیم. انسان ها فقط برای گلايه و شکایت از سختی های زندگی به این جهان پا نگذاشته اند. شاید این صحبت کمی تکراری باشد، اما به این نکته عمیق تر بیندیشید که زندگی هر يك از ما دارای معنای وسیع تری است. اگر بتوانید این موضوع را به خوبی برای خودتان به صورت يك باور بپذیرید در این صورت خواهید دید که تمامی شکست ها ناگوار نیستند، بلکه هر شکستی تجربه ای عبرت انگیز است که به موفقیت های روشن آینده می انجامد.

آموزش مهارت های زندگی

هدف: افزایش توانایی های روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان به منظور مقابله با مشکلات و کشمکش های زندگی پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی، ریشه های روانی اجتماعی (psychosocial) دارند. این پژوهش ها سه عامل مهم را با سوء مصرف مواد مرتبط می دانند [۱]:

(۱) پایین بودن عزت نفس

(۲) ناتوانی در بیان احساسات

(۳) فقدان یا کمبود مهارت های ارتباطی

بر اساس پژوهشی که در سال ۱۹۸۷ میلادی بر روی ۱۶۸۴ دانش آموز انجام شد، مشخص گردید که سوء مصرف دارو با «استرس» ارتباط دارد. [۲] و پژوهش دیگری در سال ۱۹۸۸ نشان داد که اعتیاد به مواد مخدر در مراحل ابتدایی، با ناتوانی در برقراری ارتباط با والدین و همسالان رابطه دارد. [۳] بسیاری از پژوهش های علمی حاکی از آنند که پایین بودن عزت نفس با موارد زیر ارتباط دارد:



▪ سوء مصرف الکل و مواد

▪ بزهکاری

▪ بی بند و باری جنسی

▪ افکار مربوط به خودکشی

• «توانایی های روانی - اجتماعی»

توانایی های روانی اجتماعی (Psychosocial Competence) عبارت است از:

آن گروه توانایی هایی که فرد را برای مقابله ی مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد. مستقیم ترین روش افزایش توانایی های روانی اجتماعی افراد، «آموزش مهارت های زندگی» است.

• «تعریف مهارت های زندگی»

اصطلاح مهارت های زندگی در معانی مختلفی به کار رفته است، مانند:

(۱) مهارت های مربوط به امرار معاش

(چگونه فردی مشغول کار شود، شغل خود را حفظ نماید و ارتقاء یابد)

(۲) مهارت های مراقبت از خود

(مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن، رعایت بهداشت و...)

۳) مهارت های مقابله ی منطقی با موقعیت های پرخطر زندگی

(مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر و...)

موریس، ای. الیاس از دانشگاه راجرز آمریکا و مؤلف کتاب «تصمیم گیری اجتماعی و رشد مهارت های زندگی» چنین می گوید:

«مهارت های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت های اجتماعی، انجام تصمیم گیری های صحیح، حل تعارض ها و کشمکش ها بدون توسل به اعمالی که به خود و یا دیگران صدمه می زند».

برنامه ی مهارت های زندگی بر این اصل استوارند که:

«کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علایقشان در برابر موقعیت های سخت زندگی دفاع کنند.

• مهارت های اصلی (ده گانه):

۱) توانایی تصمیم گیری

۲) توانایی حل مسئله

۳) توانایی تفکر خلاق

۴) توانایی تفکر نقادانه

۵) توانایی رابطه مؤثر

۶) توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه

۷) توانایی آگاهی از خود

۸) توانایی همدلی با دیگران

۹) توانایی مقابله با هیجان ها

۱۰) توانایی مقابله با استرس ها

حال پژواک ایران سه سؤال مطرح می کند و از مخاطبان ارجمند خود تقاضای همکاری و تبادل نظر دارد:

▪ نظام آموزش و پرورش تا چه حدی به آموزش مهارت های زندگی اهمیت می دهد؟

▪ سهم سیستم آموزش و پرورش کشور در پایین نگه داشتن عزت نفس، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت های ارتباطی بین دانش

آموزان چه قدر بوده و چگونه می توان آن را برطرف ساخت؟

▪ با چه مکانیزمی می توان امکان بیان انتقادات افراد را از کانال های منطقی فراهم ساخت و از انباشت احساسات منفی کاست؟

- یادگیری دانش آموز

- یادگیری و تمرین مهارت های زندگی

- تقویت و یا تغییر نگرش، ارزش و رفتار

- رفتارهای سالم و مثبت

- پیشگیری از مشکلات بهداشتی

• «زنجره ی عوامل انگیزشی، دانش، نگرش، ارزش ها و رفتار سالم»

▪ آموزش مهارت های زندگی

▪ سلامت روانی

▪ آمادگی رفتاری

▪ رفتار سالم و مفید اجتماعی

▪ «مدل تأثیر نحوه ی آموزش مهارت های زندگی»

▪ اجرای برنامه های آموزش مهارت های زندگی

▪ جلسات تقویتی

▪ آثار بلند مدت

- آثار کوتاه مدت
- آثار میان مدت
- افزایش دانش
- تغییر نگرش
- بهبود سطح بهداشت روان
- تمایلات رفتاری مثبت
- بهبود توانایی های روانی اجتماعی
- بهبود فضای کلاس و رفتارهای مدرسه
- بهبود روابط بین شاگردان و روابط معلمان و شاگردان
- بهبود حضور در مدرسه
- بهبود عملکرد تحصیلی
- ایجاد تغییرات معنی دار در رفتار سلامت و رفتارهای اجتماعی
- بروز تغییرات معنی دار در رفتار سلامت و رفتارهای اجتماعی
- نگه داری و حفظ تغییرات مثبت در طی زمان

[۱] Hac Danald - ۱۹۹۱

[۲] Mitic - ۱۹۸۷

[۳] Magoudi & Nastasi

به نقل از ماهنامه الکترونیکی پژواک

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=98486>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش مهارت های زندگی ؛ فرمول خوشبختی

افراد خوشبخت افرادی هستند که اعتماد به نفس در آنان زیاد است. برای خود احترام قایلند و مهمتر این که در هر موقعیتی قادرند این نوع اعتماد به خود و احترام برای خویشتن را حفظ کنند. برای زندگی شور و شوق زیادی دارند. و از زیبایی های حیات لذت می برند. این افراد مایلند ناشناخته ها را بشناسند و به گشودن راز و رمزهای زندگی علاقه مندند و زندگی و حیات را نوعی معجزه می دانند، نه مایه زحمت و پریشانی. فرد خوشبخت در مواقع ضروری خطر می کند و قبول خطر از طرف او با عقل





سلیم و تلاش لازم همراه است. به جای شکوه و شکایت عمل می کند و می داند که ناله و شکایت کردن مشکل او را حل نمی کند. هرگز زندگی کنونی خود را با نگرانی برای اینکه در آینده چه پیش خواهد آمد، تلف نمی کند و بیشتر اوقات خود را صرف انجام دادن فعالیت هایی می کند که به رفع

مشکلاتش کمک کند.

او در چنین شرایطی بدون احساس غم و پریشانی درباره آنچه در گذشته برایش پیش آمده یا انجام گرفته است، می تواند از تکرار اشتباه های خود جلوگیری کند. در تلاش های خود پشتکار و استقامت نشان می دهد و اگر موانعی در راه او پیش آید، فعالیت و پشتکار او نیز شدت بیشتری می یابد.

این فرد بیشتر تحت تأثیر انگیزه ها و نیازهای سطح بالاتر مثل درک و ستایش از زیبایی و زیباشناسی، عشق و احترام، عدالت، صلح جهانی و نظایر آن است تا نیازهایی مثل گرسنگی و ایمنی.

فرد خوشبخت می داند که خود او دنیای درونی اوست و خودش سازنده شادی های زندگی اش می باشد و از این رو هیچ گاه شادی، عشق، احساس موفقیت و رضایت را از زندگی طلب نمی کند، بلکه شخصاً این احساسات و هیجانها را به زندگی وارد می نماید.

در ارتباط با دیگران احساس رقابت آزاردهنده ندارد و برای اندازه گیری موفقیت خود کمتر خود را با دیگران مقایسه می کند.

این فرد می داند که همیشه می تواند مورد تأیید دیگران قرار گیرد، بنابراین فکرش را بیش از حد مشغول این نیاز نمی کند. نسبت به حقوق ذاتی افراد دیگر برای انتخاب راه خود تا جایی که به حقوق دیگران صدمه نرسد، احترام قایل است و رفتار او نیز در همین راستا می باشد.

او زندگی را پر اهمیت ترین تجربه حیات می داند و نسبت به زندگی و موهبتی که برای تجربه زندگی به او داده شده است، قدردانی می کند. همه آن چیزهایی را که طبیعت در وجود او به ودیعه گذاشته است بخوبی می شناسد و استعداد های خود را پرورش می دهد و از بابت آن نیز شاد است.

او خسته شدن، کسل بودن یا بی علاقهی نسبت به زندگی را نمی شناسد. نسبت به زندگی اغلب سرشار از احساس لذت است. بدون تظاهر و تزویر، بی تکلف و فروتن است و این توانایی را دارد که بتواند از هر چیزی به طور واقعی لذت ببرد و شاد باشد.

فرد خوشبخت همه فعالیتها و سرگرمی های زندگی مثل ورزش، گردش، پیاده روی، خواندن شعر و کتاب و معاشرت را دوست دارد و بخشی از اوقات خود را صرف این فعالیتها می کند.

وقت خود را صرف سرزنش کردن اطرافیان خود (به دلیل نقایص یا کمبودهای آنان) نمی کند و به جای آن می کوشد تا اشکالهای خود را رفع کند.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=264252>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آن چیزی که می خواهید باشید

اگر اجازه دهید می خواهم در مورد دختری صحبت کنم که در یک خانواده بسیار فقیر دنیا آمد. او بیستمین بچه از ۲۲ فرزند این خانواده بود که حاصل یک زایمان پیش از موعد بود. به همین دلیل کودک نارس و ضعیفی بود. و



امید زیادی به زنده ماندنش نبود. اما توانست زنده بماند. در ۴ سالگی به بیماریهای آماس هر دو شش و تب سرخ مبتلا شد ترکیبی مرگبار که در نهایت منجر به فلج شدن پای چپ او شد. او باید از ساق و مفصل های فلزی استفاده می کرد تا بتواند راه برود. اما هنوز خوشبخت بود چون مادری داشت که او را دلگرم می کرد. مادرش به دختر کوچکش گفته بود با وجود این پای آهنی باز هم تو خوشبختی چون می توانی هر کاری که خواهی با زندگی بکنی. مادرش به او گفته بود همه چیزی که احتیاج داری ایمان، سماجت، شجاعت و روحیه شکست ناپذیری است.

با این طرز فکر دختر کوچک در سن ۹ سالگی پای فلزی خود را به گوشه ای انداخت. او مرحله ای را آغاز کرده بود که پزشکش از انجام آن قطع امید کرده بود. بعد از ۴ سال او با پاهای خود گامهای بلند بر می داشت. و می توانست حرکات ریتیمیک انجام دهد که در علم پزشکی یک شگفتی به شمار می رفت. دختر کوچک ما بعد از این موفقیت یک تصمیم گرفت او می



خواست بزرگترین دهنده زن جهان شود؟! آیا با این پاها می توانست یک دهنده چه رسد به اینکه در میان قهرمانان مقام کسب کند. در سن ۱۳ سالگی در یک مسابقه شرکت کرد، و در این مسابقه آخرین نفر شد. او در همه مسابقات مدرسه شرکت می کرد و در همه آنها آخر می شد. همه از می خواستند از این کار خود دست بردار ولی او هیچگاه نا امید نمی شد. تا اینکه در یک مسابقه نفر ما قبل آخر شد. از آن به بعد « ویلما رادولف » (دختر کوچک ما) در هر مسابقه که شرکت می کرد اول می شد.

ویلما به دانشگاه ایالتی تنسی رفت. جائیکه یک مربی به نام اد تمپل را ملاقات کرد. این مربی وقتی اراده شکست ناپذیر ویلما را دید او را آموزش داد تا آنجا که به مسابقات المپیک راه پیدا کرد.

آنجا ویلما با رقبای قدرتمندی طرف بود یکی از آنها یک دختر آلمانی به نام جوتا هین بود. که تا آن زمان هیچکس او را شکست نداده بود. اما در دوی ۱۰۰ متر سرعت ویلما او را شکست داد. پس از آن نوبت به دوی ۲۰۰ متر رسید این بار جوتا نمی خواست هیچ موقعیتی را از دست بدهد ولی باز هم مغلوب اراده آهنین ویلما شد. به اکنون ویلما دو مدال طلای المپیک را بدست آورده بود.

اکنون نوبت به دوی ۴۰۰ متر امدادی رسیده بود. دو دهنده اول از تیم ویلما به خوبی چوب را به نفر بعدی دادند اما دهنده سوم که باید چوب را به ویلما می داد در اثر هیجان آنها به زمین انداخت و در این هنگام جوتا شروع به دویدن کرده بود. گرفتن جوتا با آن پاهای چالاک در این وضعیت غیر ممکن به نظر می رسید ولی ویلما در کمال نا باوری این کار را کرد. و صاحب سه مدال طلای المپیک شد.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126811>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آن را ببوس و بگذار کنار!

مردی از روی شدت عصبانیت بر چهره بودا تف کرد. او یک برهمن بود و



سخنانی که بودا بر زبان رانده بود، سخت کاهنان را برآشفته بود. بودا چهره اش را پاک کرد و از آن مرد پرسید: «آیا حرف دیگری هم برای گفتن داری؟» آنادا، شاگرد بودا، به شدت عصبانی شد. او چنان غضبناک بود که از بودا درخواست کرد: «اجازه دهید حقش را کف دستش بگذارم. زیادی گستاخی می کند! من تحمل آن را ندارم.»



بودا گفت: «اما او که بر صورت تو تف نینداخت. صورت، صورت من است. ثانیاً، درست به این مرد نگاه کن! بین در چه تنگنای بزرگی قرار

دارد-خوب به صورتش نگاه کن! با او احساس همدردی کن! او می خواهد چیزی را به من بگوید، ولی کلمات از بیانش عاجزند. این مشکل من هم هست، مشکل تمام طول عمرم- و این مرد را دچار همین وضعیت می بینم! دلم می خواهد چیزهایی را که به آن رسیده ام بازگویم، ولی نمی توانم، زیرا زبان از گفتنش قاصر است. این مرد هم در همین مخمصه گرفتار است: او چنان خشمگین است که هیچ واژه ای، هیچ عملی، نمی تواند خشمش را بیان کند- درست مثل من که چنان عاشقم که هیچ واژه ای، هیچ عملی، نمی تواند آن را بیان کند. من مشکل این مرد را می فهمم-خوب نگاه کن!»

آن مرد نمی توانست چیزی را که شنیده است، باور کند. او بسیار غافلگیر شده بود. اگر بودا با مشتت بر صورتش جوابش را می داد و یا آنادا به جانش می افتاد، آنقدرها جا نمی خورد. دیگر جایی برای پکه خوردن باقی نمی ماند، همه چیز قابل انتظار می بود. چنان واکنش طبیعی می بود. اما بودا به حالش دل سوزاند، مشکلیش را درک کرد...

آن مرد راهش را گرفت و رفت، اما شب نتوانست چشم برهم بگذارد. او درباره وقایع آن روز سخت به فکر فرورفت و چند و چون فضاها را سبک-سنگین کرد و بعد احساساتش شدیداً جریحه دار شد و تازه به خطای خود پی برد. زخمی در دلش دهان باز کرد.

او صبح زود سراسیمه خود را به بودا رساند، به پایش افتاد و برپاهایش بوسه زد و بودا رو به آنادا کرد و گفت: «نگاه کن، دوباره همان مشکل! اکنون او برایم شدیداً احساس دلسوزی می کند و از بیان این احساس در قالب واژه ها عاجز است. او پاهایم را لمس می کند. انسان چنین عاجز و درمانده است. هر احساسی، بیش از حدش قابل انتقال از طریق واژه ها، نیست. باید حرکات یا اشاراتی یافت که برآن دلالت کند. نگاه کن!» و آن مرد شروع کرد به گریه کردن و گفت: «قربان، مرا عفو کنید، من بی اندازه متأسفم. انداختن آب دهان به مرد شریفی چون شما حماقت محض بود.»

بودا گفت: «فراموشش کن! دیگر نه آنکه بر او آب دهان انداختی، هست و نه آنکه آب دهان انداخت. تو آدم تازه ای هستی. من هم آدم دیگری هستم! نگاه کن! این خورشید که در حال طلوع است، تازه است. همه چیز تازه است. دیروز دیگر وجود ندارد. آن را ببوس و بگذار کنار! و من چطور می توانم عفو کنم؟ چون تو هیچوقت بروی من آب دهان نینداختی. تو برکسی آب دهان انداختی که در گذشته است.»

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=116997>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آن هنر بی زحمت

▪ درباره ایدئولوژی «پشتکار»





احتمالا اکنون دیگر همه مان خوب می دانیم که ضرب المثل «بی رنج گنج میسر نمی شود» چندان هم صادقانه و عاری از ساده لوحی نیست، زیرا می دانیم که اغلب حتی در صورت تحمل رنج فراوان نیز برای فرد هیچ گنجی میسر نخواهد شد البته مگر این که این رنج را طبق معمول همان رنج دیدگان همیشگی متحمل شوند تا گنج به فاتحان برسد. آدم احساس می کند اکثر ضرب المثل هایی که این همه رواج دارند و در کتاب های درسی و مسابقات دست دهم تلویزیونی يك ریز تکرار می شوند، محصول توطئه هایی است که پشت پرده ها برای تحمیل توده ها صورت می گیرد.

همین جا باید اعتراف کرد که بعضی وقت ها نظریه توطئه نه تنها بد و

عوامانه نیست، بلکه ارقضا بهتر از هر نظریه «علمی» و «بومی شده» دیگری قادر است آن به اصطلاح واقعیت را توضیح دهد: چرا که نه، واقعا چیزهایی هست که برای همگان قابل رؤیت نیست.

بله، نه تنها اغلب رنج به گنج نمی رسد، بلکه برعکس، این بخت و شانس و تصادف و بعضا بلاهت است که انواع خاصی از گنج و شهرت و قدرت و موفقیت و مقام را به ارمغان می آورد. «پشتکار» حقیقتا یکی از همان اسطوره هایی است که انگار هیچ وقت کهنه نمی شوند. به جرأت می توان گفت که تقریبا هر شخصی در زندگی اش، روزی، جایی، در محفلی، خطاب به جوان خامی، در بدگویی از دوستی، به این اسطوره متوسل شده است. چه کسی بود که برای اولین بار در گوش آدمیزاد زمزمه کرد که کار و تلاش و پشتکار می تواند مایه موفقیت و بهروزی او شود مهم نیست چه کسی، مهم آن است که ایدئولوژی «پشتکار» واقعا کار می کند و خیال آدم ها را هم راحت می سازد و به ایشان اطمینان می دهد که اگر خوشبخت نمی شوند دلیل اش این است که «پشتکار ندارند» و «زحمت نکشیده اند»، وگرنه وضعیت موجود که ایرادی ندارد و همه شرایط برای پیشرفت شغلی و موفقیت و، از همه مهم تر، ازدواج مهیاست.

بنابراین، وقتی تأکید بر پشتکار و زحمت قرار می گیرد، کل میانجی گری جامعه و وضع موجود قیچی می شود و همه چیز به امری ذهنی و شخصی بدل می گردد. مهم ترین چیزی که در این بین توجیهی ارضا کننده می یابد همان شکست و ناکامی فرد است: کسی که در زندگی، حال به هر نحوی و در هر چیزی، شکست می خورد، حتما به قدر کافی پشتکار به خرج نداده است. ایدئولوژی پشتکار ضرورتا اخلاقیات خاص خود را هم از پی دارد: کسی که صبح زود بلند نمی شود و سرکار نمی رود آدم تنبل و بی عار و بی غیرتی است. البته تنبلی در اغلب موارد واقعا معادل تنبلی به معنای بد و انزجارآور کلمه است.

تنبل راستین کسی است که تنبلی کند و در همان حال خواسته ای هم نداشته باشد و چیزی برایش مهم نباشد، نه شغل خوب، نه زندگی مرفه، و نه احترام اجتماعی. ما اغلب با ذات تنبلی و نفس بی کاری مشکل داریم، زیرا وضعیت ضروری و تنگنای نفس گیری که اجدادمان، پدران مان و خودمان در آن گیر افتاده ایم و مجبورمان کرده است کله سحر از خانه بیرون بزنیم و تا بوق سگ «سگ دو بزنیم»، اجازه نمی دهد خیلی راحت تا لنگ ظهر خوابیدن يك جوان بی کار را تحمل کنیم. ولی در آن لحظات، تنها چیزی که به ذهن فرد خطور نمی کند این است که بیکاری جوان دلیلی «عینی»، در آن بیرون، دارد.

مفهوم پشتکار به واقع تمام حفره های وضع بد عینی را پر می کند و در همان حال به فرد اطمینان می دهد که شکست او به هیچ رو به دلیل يك نقصان و ضرورت «عینی» در آن بیرون نیست. ایدئولوژی پشتکار، شکست را به امری کاملا شخصی بدل می سازد و بدین ترتیب جامعه و دولت را از هر تقصیری مبرا می کند. بی جهت نیست که صدا و سیما، خاصه در پس زمینه کنکور و تحصیلات عالیه، پیگیرترین مروج این ایدئولوژی است. و طبیعی است که پشتکار برای موفقیت در کنکور نیز يك راه بیشتر ندارد: شرکت در یکی دو تا از هزاران کلاس رنگارنگ آمادگی برای کنکور.

ایدئولوژی پشتکار، از آن هم مهم تر، در عرصه زیباشناسی نیز تأثیر عمیقی گذاشته است، البته باز هم با حفظ جنبه اخلاقی خود. ما گرایش داریم به این که هنری را ستایش کنیم که برای خلق آن زحمت کشیده اند، و مهم هم نیست چه اثری از آب درآمده، زیرا اغلب در پایان نقد چه نقد فیلم و رمان، و چه نقد يك ترجمه این تکمله را می آوریم: «با این همه، معلوم است ایشان زحمت فراوان کشیده اند.» نمونه این امر همان تقدیس همگانی هر نوع صنعت دستی است.

کارهایی مثل قلم کاری و میناکاری و فرش بافی و غیره، که به واقع خلق شان ممکن است تا مرز کوری چشم و فلج شدن انگشتان پیش رود، بی

چون چرا اغلب فقط به خاطر «زحمتی» که برایشان کشیده اند ستایش می شوند.

نمونه ای دیگر را می توان در آن فرد به اصطلاح نقاشی سراغ گرفت که کارش این است که به یاری میلیون ها نقطه ریز، طرحی را ترسیم کند و گاهی هم اصلاً نکند. حاصل کار هم همیشه چیز به شدت معمولی و نهایتاً کمی چشم نوازی است و بس. ولی او خودش و هوادارانی دیگر دچار این توهم اند که به واقع اثری خلق شده: اثری که یگانه منبع مشروعیت اش همان زحمت عبثی است که حقیقتاً از «هیچ کاری نکردن و تا لنگ ظهر خوابیدن» بی معنا تر است. چه وقت هنر بند ناف خود را از مفهوم حقیری چون «زحمت» خواهد برید از این حیث، هنر مدرنیستی گام های بزرگی برداشته است، حتی اگر به قیمت سانسنتی مانتالیسم و شارلاتان گری تمام شده باشد.

تالکین جایی در جلد اول «ارباب حلقه ها» باید به هواداران تالکین اعتراف کرد که نویسنده این یادداشت فقط همین جلد اول را خوانده است، هنر الف ها یا همان موجودات افسانه ای را که عمر جاودانه دارند و با انسان ها متفاوت اند، هنری «عاری از زحمت و تلاش» an effortless art توصیف می کند، هنری که آنچه در آن ستایش می شود زحمت عبث و رنج آور بشری، یعنی وضع همیشگی اش، نیست. اثر خلق می شود، شاید با يك اشاره دست، یا ادای يك کلمه صرف. تقدیس زحمت در هنر نهایتاً همان تقدیس خود رنج فراگیر بشر است.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=231309>



آنچه را می‌خواهید، چگونه به دست می آورید

برای به دست آوردن موفقیت شخصی، شاد بودن کافی نیست. وقتی واقعاً بیشتر می‌خواهید، آن را به دست می‌آورید. افرادی که افزون‌طلب نیستند به خود اجازه بیشتر خواستن نمی‌دهند. در بعضی موارد آنها ممکن است از فکر داشتن بیشتر خوشیشان بیاید، ولی آنها به خود زحمت نمی‌دهند و مشتاق نیستند. برای داشتن موفقیت بیرونی، باید به قدری اشتیاق داشته باشیم که وقتی آن را به دست نمی‌آوریم، آزرده شویم. در عین حال باید بیاموزیم چگونه آزرده‌گی مان را رها کرده، خود را شفا دهیم به طوری که شادی درونی را نیز تجربه کنیم. در حالی که با امواج اجتناب‌ناپذیر درماندگی، ناامیدی، نگرانی و سایر احساسات منفی روبه‌رو هستیم که با آرزوی موفقیت بیرونی می‌آید، همواره باید قادر باشیم لذت، عشق، اعتماد



و صلح درونی را به دست آوریم. این بینش روشن می‌سازد که چرا افراد بسیاری که به درجات بزرگی از موفقیت شخصی رسیده‌اند شروع‌های معمولی داشته‌اند. بسیاری از آنها در زمان کودکی، فقیر، محروم یا حتی یتیم بوده‌اند.

آنها راه سخت شاد بودن را کمتر آموختند ولی به خواستن بیشتر ادامه دادند. داستان‌های بی‌شماری نقل می‌شود از افرادی که چگونه موفق شده‌اند یا اینکه چگونه به خواسته‌هایشان رسیده‌اند و سرانجام بعضی‌ها سقوط کرده و خیلی سست شده‌اند و در زندگی و شغل آنها رکود حاصل شده است. پس از رسیدن به موفقیت بیرونی، «زندگی خوب» آنها از تولید خلاقیت یا جذب موفقیت بازمی‌مانند چون این افراد تماس با آرزوهایشان را دیگر از دست می‌دهند. آنها یا به آرامی سقوط می‌کنند یا متوقف می‌شوند ولی همه افسرده باقی نمی‌مانند. بعد از سقوط کامل و

از دست دادن همه چیز، اغلب افراد به عقب برمی‌گردند آنها با علاقه‌مندی نسبت به خواسته‌هایشان دوبار به‌پا می‌خیزند. شکست‌هایشان را رها می‌سازند، یاد می‌گیرند که چگونه با کم شاد باشند و یکبار دیگر برای رسیدن به خواسته‌هایشان شرایط مناسب فراهم می‌آورند. با احساس درد از دست دادن همه چیز، آنها آرزوهایشان را برای جذب و ایجاد موفقیت بیرونی تقویت می‌کنند. همچنان که همه چیزشان را از دست می‌دهند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96391>

vista.ir
Online Classified Service

آنهايي که از خودشون راضي نيستند ، بخونند!

- آیا شما هم فرد کمال گرایی هستید؟؟؟

- آیا شما هم هموار فکر می‌کنید آن کسی که می‌خواهیم باشید نیستید؟

- آیا احساس می‌کنیم کارهایی که به اتمام رسانده ایم به اندازه کافی خوب نیستند؟

- آیا نوشتن مقالات و طرحها را با اهداف انجام دقیق آنها به تعویق می‌اندازیم؟

- آیا احساس می‌کنیم کارها را باید صد در صد درست انجام دهیم و در غیر این صورت فردی متوسط و یا حتی بازنده هستیم؟

اگر چنین باشد در آن صورت ما به جای حرکت در مسیر موفقیت سعی در کامل بودن داریم.

• کمال گرایی:

به افکار و رفتار های خود تخریب گرانه ای اشاره می‌کند که هدف آنها رسیدن به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می‌شود.

به هرحال مطالعات اخیر نشان می‌دهند نگرش کمال گرایانه موجب اخلاق در موفقیت می‌شود. آرزوی کامل بودن ، هم احساس رضایت از خودمان را

از ما می‌گیرد و هم ما را به اندازه سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه دارند) ، در معرض ناکامی قرار می‌دهد.

• علل کمال گرایی

اگر ما فردی کمال گرا باشیم ، احتمالاً در کودکی یاد گرفته ایم دیگران با توجه به میزان کارآیی‌مان در انجام کارها به ما بها می‌دهند در نتیجه آموخته ایم در صورتی ارزشمندیم که مورد قبول دیگران واقع شویم (فقط بر پایه میزان پذیرش دیگران به خود بها می‌دهیم) ، بنا بر این عزت نفس ما ، بر اساس معیارهای خارجی پایه ریزی شده است . این امر می‌تواند ما را نسبت به نقطه نظرها و انتقادات دیگران ، آسیب پذیر و به شدت حساس



سازد. در نتیجه تلاش برای حمایت از خودمان و رهایی از اینگونه انتقادات ، سبب می گردد کامل بودن را تنها راه دفاع از خود بدانیم . بعضی از احساسات ، افکار و باورهای منفی ذیل ،احتمالا با کمال گرایی مرتبط هستند:

- ترس از بازنده بودن:

افراد کمال گرا ، غالبا شکست در رسیدن به هدف هایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می دانند.

- ترس از اشتباه کردن :

افراد کمال گرا ، غالبا اشتباه را مساوی با شکست می دانند . موضع آنها در زندگی ، حول و حوش اجتناب از اشتباه است . کمال گراها فرصت های یادگیری و ارتقاء را از دست می دهند.

- ترس از نارضایتی :

افراد کمال گرا ، در صورتی که دیگران شاهد نقایص یا معایب کارشان باشند ، غالبا به دلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان ، دچار وحشت می گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران به جای انتقاد ، طرد شدن یا نارضایتی می باشد.

- همه یا هیچ پنداری :

افراد کمال گرا، بندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسانیدن یک کار بطور متوسط ، هنوز با ارزش هستند. افراد کمال گرا در دیدن دورنمای موقعیت ها دچار مشکل هستند. برای مثال ، دانش آموزی که همیشه نمره (A) داشته ، در صورت گرفتن نمره (B) بر این باور است که - که من یک بازنده کامل هستم-

- تاکید بسیار بر روی بایدها :

زندگی کمال گرا غالبا بر اساس لیست پایان ناپذیری از بایدها بنا شده است که با قوانین خشکی برای هدایت زندگی آنها به خدمت گرفته می شود . افراد کمال گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی باید ها بندرت بر روی خواسته ها و آرزوهای خود حساب می کنند.

اعتقاد داشتن به این امر که دیگران به آسانی به موفقیت می رسند:

افراد کمال گرا مشاهدات خود را به گونه ای جمع آوری می کنند که بگویند افراد دیگر با کمترین تلاش ، خطاهای کم ، استرس های عاطفی کمتر و بالاترین اعتماد به نفس به موفقیت دست می یابند . در عین حال افراد کمال گرا کوششهای خود را پایان نا پذیر و ناکافی تلقی می کنند.

- شما چطور ؟

منبع : همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=93995>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا از موفقیت می ترسید؟

بسیاری از اشخاص هستند که از موفق شدن می ترسند و خود را کوچک و نالایق می بینند، از طرفی دیگران را هم از تصمیمات مهم و تغییرات کوچک و بزرگ می ترسانند و به قول معروف آیه یأس می خوانند. این افراد اغلب به خواندن مقالات و کتاب های موفقیت و ارتباطات علاقه نشان می دهند و گاهی در مجامع دوستانه از تجربیات و توجیه ناکامی های خود سخن می رانند. دکتر





لئون تک نویسنده کتاب ترس از موفقیت، مدعی است که اضطراب ناشی از موفقیت به قدری فراگیر است که در جوامع رقابت‌جو می‌توان آنرا ویژگی هنجار به حساب آورد. به عبارت دیگر آن‌قدر این پدیده معمول و رایج است که به عنوان

یک رفتار هنجار در جامعه پذیرفته شده و گاهی هم آنرا نشانه عقل و احتیاط کاری و زیرکی فرد می‌دانند. در مقابل ترس از موفقیت، ترس از شکست وجود دارد. کسی را به خاطر دست روی دست گذاشتن و تلاش نکردن، و عدم تصمیم‌گیری اگر سرزنش نکنند، پس در برابر ترس از شکست نیز به او حق می‌دهند. فکر می‌کنند اولی خطرش کمتر از دومی است در صورتی‌که شکست از عدم مبادرت به موفقیت کم‌خطرتر است. روزی پادشاهی به وزرای خود گفت: می‌خواهم چند روزی را به استراحت بگذرانم به شما سفارش می‌کنم اگر در مسئله‌ای به تصمیم‌گیری نیاز داشتید و تصمیم گرفتید ولی تصمیم شما اشتباه از آب درآمد شما را می‌بخشم ولی اگر تصمیم نگرفتید، شما را نمی‌بخشم.

تمامی والدین خواهان موفقیت فرزندانشان هستند، اما آنچه را که خود از موفقیت آموختند و اینک برای فرزندانشان ترسیم می‌کنند بسیار ترسناک است. آن‌ها بیشتر ناامیدی‌ها و ناکامی‌های حاصل از پیامدهای شکست را درس می‌دهند و ناخودآگاه از این‌که فرزندانشان جرأت بیشتری داشته باشند و در حوزه‌های ناشناخته پیش بروند، ممانعت کرده و از آن‌ها انتقاد می‌کنند و ناکامی‌های رقابتی خود را به فرزندانشان نیز منتقل می‌سازند. ترس از موفقیت از دوران کودکی شروع می‌شود. کودکان اشتباه را به خاطر آن‌که مورد انتقاد شدید قرار می‌گیرند بد می‌دانند نه به دلیل ماهیت اصلی آن. آن‌ها از بزرگ‌ترهای صاحب اختیار و اقتدار می‌ترسند بنابراین میل به قبول مسئولیت در آن‌ها رفته رفته کاهش می‌یابد. و انگیزه برای موفق شدن در امور تحصیلی و شغلی به خاطر ترس از موفقیت از بین می‌رود. حقارت، عینک ریزبینی است که شما را در جایگاه رفیعی متصور نمی‌سازد. حقارت، ترس از موفق شدن را دامن می‌زند. "ما کجا و... کجا" جمله‌ای که زیاد از افراد شنیده می‌شود. در پایان به این توصیه‌ها برای از بین بردن ترس از موفقیت توجه کنید.

(۱) بزرگ‌ترین گناه ترس است، به خصوص ترس از موفقیت.

(۲) نقاط قوت خود و دیگران را تقویت کنید.

(۳) فکر خود را برای کاری‌که انجام می‌دهید تقویت کنید.

(۴) میل خود را برای کاری‌که انجام می‌دهید تقویت کنید.

(۵) شانه خالی نکنید، از مسئولیت نترسید و دست روی دست نگذارید اولین قدم را بردارید.

(۶) برای خود ارزش بیشتری قائل شوید و خودتان را دوست داشته باشید.

(۷) همیشه به‌خود بگوئید خطر دست روی دست گذاشتن، از شکست خوردن بیشتر است.

• آزمون:

با آن‌که تعریف هرکس از موفقیت ممکن است متفاوت باشد، کسانی‌که از موفقیت می‌ترسند وجوه مشترکی دارند. برای رسیدن به اطلاعاتی در این زمینه، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید.

(۱) اغلب خودم را برتر از کاری‌که می‌کنم می‌دانم.

درست غلط

(۲) از روی عادت نمی‌خواهم کانون توجه باشم.

درست غلط

(۳) در اغلب موارد موفقیت‌م به این دلیل بوده که در زمان مناسب در جای مناسب قرار گرفته‌ام.

درست غلط

(۴) وقتی با دیگران رقابت می‌کنم، اغلب ناراحت می‌شوم و احساس گناه می‌کنم.

درست غلط

(۵) فکر می‌کنم دیگران اگر مرا بهتر می‌شناختند، به اندازه حالا دوستم نمی‌داشتند.

درست غلط

(۶) اغلب این احساس غیرمنطقی به من دست می‌دهد که ممکن است در یک لحظه همه چیزم را از دست بدهم.

درست غلط

۷) اغلب احساس می‌کنم خیلی زود موفق شده‌ام.

درست غلط

۸) در روزهای تعطیل آخر هفته احساس بی‌قراری پیدا می‌کنم.

درست غلط

۹) وقتی کار موفقی می‌کنم و از من تعریف می‌کنند احساس بدی پیدا می‌کنم.

۱۰) نسبت به دوستانم زیاد کرده کرده و زیاد تفریح نمی‌کنم.

درست غلط

• محاسبه امتیازات

برای هر جواب "درست" به خود ۱ امتیاز بدهید.

• امتیاز ۰ تا ۵:

شما می‌دانید که موفق شدن زحمت دارد شما با فکر موفق شدن بسیار راحت هستید.

• امتیاز ۶ تا ۱۰:

شما بیش از سایرین از موفق شدن می‌ترسید. شاید از این نگرانید که اگر موفق شوید کانون توجه قرار می‌گیرید. شاید می‌ترسید دیگران به شما غبطه بخورند یا شمارا دوست نداشته باشند و یا مسئولیت‌هایی به شما بدهند که از انجام دادن آن‌ها قاصر باشید.

منبع : کتاب شما کی هستید؟

دکتر سالواتوره اباتو / مهدی قراچه‌داغی

انتشارات پیکان

سعید سالارکیا

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=73950>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا با قانون هشتاد بیست آشنا هستید؟

در سال ۱۹۰۶ یک اقتصاد دان ایتالیایی به نام ویلفردوپارتو در حین تحقیقات راجع به ثروت در ایتالیا متوجه شد که ۸۰ درصد ثروت کشور در دست ۲۰ درصد افراد کشور است. او ۲۰ درصد با نفوذ و ثروتمند را * اقلیت مهم * و بقیه ۸۰ درصد جمعیت جامعه را * اکثریت کم اهمیت نامید * بسیاری از محققان این پدیده را در امور تخصصی خود مورد بررسی قرار دادند و به نتایج مشابه جالبی رسیدند. پیشتر مدیریت کیفیت دکتر ژرف جوران که در سال



۱۹۴۰ در آمریکا می زیست یک اصل جهان مشمول را شناسایی کرد و آن را

به پارتو نسبت داد. او این اصل را اصل پارتو یا قانون ۲۰/۸۰ نامید.



قانون مذکور یکی از مفیدترین مفاهیم موجود در زمینه مدیریت و زندگی است. به مثال های زیر توجه کنید:

▪ ۸۰ درصد سود شما مربوط به ۲۰ درصد از محصولات یا خدمات شما است

▪ ۸۰ درصد بیماران دچار ۲۰ درصد بیماری ها میشوند

▪ ۸۰ درصد انبار شما از ۲۰ درصد لوازم شما پر شده است

▪ ۸۰ درصد تصادفات مربوط به ۲۰ درصد جرایم رانندگی است

▪ ۸۰ درصد شاخص سهام مربوط به ۲۰ درصد شرکت ها

▪ ۸۰ درصد مشکلات پرسنلی سازمان شما مربوط به ۲۰ درصد کارکنان است

• جمله طلایی:

▪ ۸۰ درصد موفقیت مربوط به ۲۰ درصد فعالیت شماست. شما اغلب افرادی را میبینید که در تمام مدت کار میکنند اما ظاهرا کار زیادی انجام

نمیدهند اما انجام یک یا دو کار اصلی را به بعد موکول میکنند.

▪ قاعده کلی ۲۰/۸۰ میتواند به عنوان یک یادآوری روزانه در خدمت شما باشد و به ما یادآور شود که ۸۰ درصد زمان و انرژی خود را بر ۲۰ درصد

انچه واقعا مهم است متمرکز کنیم.

بدین منظور قبل از شروع هر کاری از خود بپرسید:

ایا این کار در زمره بیست درصد مهم است یا هشتاد درصد کم اهمیت؟

<http://۱۳۸۷/۰۳۰۰.blogsky.com/>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115407>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا برای ثروتمند شدن حاضری ؟

اگر از مردم بپرسید که چه چیزی را در زندگی بیشتر از چیزهای دیگه می

خواهند ، فکر می کنید که اکثر آنها بلافاصله چه جوابی می دهند ؟

بیشتر آنها یک جواب ساده می دهند ،وآن هم این است ، که آنها می

خواهند ثروتمند شوند و یا پول بیشتری می خواهند. بعضی خواهند گفت که

می خواهند از نظر مالی راحت باشند، ویا هرگز نمی خواهند از نظر مالی

نگرانی داشته باشند و یا اینکه آنقدر پول می خواهند که نیازمند کار اضافه

نباشند. و بعضی می خواهند خانواده شان امنیت اقتصادی داشته باشد

. بعضی پول می خواهند که قرض هایشان را پس بدهند و برخی می



خواهند با آن اتومبیل بخرند و یا خانه رویایی شان را بسازند ، آنها می خواهند توانایی رفتن به مسافرت های هیجان انگیز را در طول سال داشته باشند و یا اینکه می خواهند با این پول در بهترین دانشگاه ها تحصیل کنند.

بعضی از پاسخ ها محسوس نیستند، مثل پیدا کردن عشق ،ویا شادی و آرامش و یا انجام دادن امور خیر و کارهایی ارضا کننده.اکثریت قریب به اتفاق این خواسته هانیازمند داشتن پول است. بسیاری از مردم فکر می کنند که اگر کمی بیشتر پول می داشتند تمامی مشکلاتشان حل می شد و آنها می توانستند از زندگی لذت ببرند و رویاهایشان رامحقق کنند.اگر پول برای بسیاری از مردم اینقدر مهم هست،پس چرا آنها،این پول را ندارند؟

خب من در اینجا قصد دارم طرز ثروتمند شدن و بدست آوردن پولی را که نیاز دارید برایتان آشکار کنم.این راز آنقدر ساده است که باعث تعجب شما می شود،ولی نباید اجازه دهیدکه این سادگی شما را بفریزد.دانستن این راز و به کار بستن آن زندگی شمارا تغییر خواهد داد. راز ساده ثروتمند شدن این است:شما بایستی واقعا بخواهید که ثروتمند شوید.

یقینا شما خواهید گفت :خب پس ثروتمند شدن واقعا ساده است ؟و اگر به این سادگی است پس همه مردم ثروتمند خواهند شد.

آیا واقعا اینگونه است؟

خب بله ..و نه .هرکس ممکن است آن را بخواهد،هر کسی ممکن است پول بخواهد اما نه به اندازه کافی ؟در اینجا یک تست ساده هست که می توانید آن را انجام دهید،اگر واقعا می خواهید ثروتمند شوید:

آیا شما یک میل سوزان برای ثروتمند شدن داشته اید،به طوری که هیچ موضوعی نتواند از این اشتیاق جلوگیری کند؟

آیا شما برای ثروتمند شدن آماده شده اید؟

آیا شما برای ثروتمند شدن برنامه ریزی و هدف گذاری کرده اید؟

اگر به سه سوال بالا صادقانه پاسخ مثبت داده باشید،باید بگویم که شما در حال ثروتمند شدن هستید.

اما ثروت چیست ؟مسئله ثروت فقط جمع آوری پول و افزایش حساب بانکی نیست.من فکر نمی کنم که کسی به خود اسکناس علاقه ای داشته باشد.ما پول را برای این می خواهیم که کیفیت زندگی مان را توسط آن بالا ببریم و از آزادی و امنیت بیشتری برخوردار شویم.

مترجم: فریبرز ارباسی

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=115233>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا خوشبختی هم مثل کیسه های پول قابل شمردن و اندازه گیری است؟

به نظر شما هورمون های خاصی به نام «هورمون خوشبختی» وجود دارند که بتوانیم با اندازه گیری آنها در آزمایشگاه های تشخیص طبی مشخص کنیم، ترشح این هورمون طبیعی است یا غیرطبیعی؟! آیا بخش مشخصی از مغز ما را منطقه خوشبختی و مسائل مربوط به آن تشکیل داده است؟! سطوح و انواع مختلفی از خوشبختی وجود دارد. همه



ما به‌طور طبیعی از داشتن درد و رنج گریزان هستیم و می‌خواهیم زندگی آرام و شادی داشته باشیم. ضرب‌المثل معروفی در بسیاری از کشورهای غربی وجود دارد که می‌گوید: «موفقیت، به‌دست آوردن چیزی است که می‌خواهی اما خوشبختی دوست‌داشتن چیزی است که به‌دست



آورده‌ای.»

خوشبختی واقعی، لذت کوتاه‌مدت نیست. خوشبختی واقعی درک تمام واقعیت‌های زندگی است، به‌گونه‌ای که حتی پس از تحمل درد و مصیبت، همچنان وجود داشته باشد. بنابراین خوشبختی همین حالا و در همین لحظه وجود دارد و نباید در آینده جست‌وجویش کرد. یکی از راه‌هایی که حس خوشبختی به افراد می‌دهد، این است که بتوانند بر امور مختلف زندگی کنترل داشته باشند. پس چه بهتر که کنترل واقعی را بر «افکار» و «تصورات» خود داشته باشیم. درک صحیح از روند طبیعی زندگی که از تولد شروع شده و پایان آن در این دنیا مرگ است، کمک می‌کند تا تمام اتفاقات موجود در این مسیر را بهتر بپذیریم و تمام راه را فقط به‌دنبال خوشبختی که هر لحظه با ما هست، به اشتباه طی نکنیم.

• نتیجه يك تحقيق درباره نقش پول در خوشبختی

نتیجه يك تحقیق که بر موضوع خوشبختی اشاره داشت، به‌خوبی نشان داد که خوشبختی را با پول نمی‌توان خرید! با طرح سوالاتی از مردم طبقات مختلف در چند کشور، خواسته شد تا آنها احساس رضایت خود را در هرکدام از حالات مطرح‌شده مشخص کنند:

(۱) زمانی که ۱۰۰ هزار دلار درآمد دارند و سایرین در شرایط مشابه آنان ۱۲۰ هزار دلار می‌گیرند.

(۲) زمانی که ۹۰ هزار دلار درآمد دارند و سایرین در همان شرایط ۷۰ هزار دلار می‌گیرند.

به‌نظر شما نتیجه این تحقیق چه بود؟ پاسخ خود شما چیست؟

در کمال تعجب اکثر مردم به مورد دوم پاسخ مثبت داده‌اند. خصوصا در شرایطی که دیگران هم بدانند که این اختلاف وجود دارد و به‌قول معروف تفاوت ذکرشده «زیر میزی» نباشد!

و اگر قرار باشد تفاوت محرمانه باشد، بیشتر ترجیح می‌دهند شرایط نخست را داشته باشند. نتیجه این تحقیق و سایر تحقیقات مشابه نشان داد که: «میزان و درجه خوشبختی میان افراد ثروتمند طی زمان و با افزایش پول زیاد نمی‌شود بلکه احساس رضایت در حالی بیشتر می‌شود که آنان خود را در مقایسه با دیگران ثروتمندتر ببینند.»

• آیا می‌دانید که؟

بر اساس تحقیق مدرسه اقتصاد جهانی لندن روی موضوع خوشبختی، شادترین ملت روی زمین، بنگلادشی‌ها هستند. با آنکه سرانه درآمد مردم در بنگلادش بسیار کمتر از سرانه درآمد در کشورهای مرفه است اما آنها احساس خوشبختی بیشتری می‌کنند. مدرسه اقتصاد جهانی، علت این احساس را اینگونه ذکر کرده است: «تمایل قوی در ایجاد ارتباطات خانوادگی و اجتماعی.»

منبع : تهران امروز

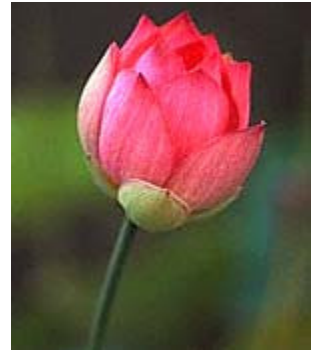
<http://vista.ir/?view=article&id=83665>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا شما خوشبین هستید ؟

مثبت اندیشی چیزی فراتر از اعتقاد کورکورانه است و قدرت آن بر زندگی انسانها بسیار زیاد و شگفت انگیز





است .

خوشبین ها تقریباً در همه ی جنبه های زندگی بهتر از بدبین ها عمل می کنند و معمولاً به موفقیت‌های بیشتری نائل شده و از موفقیت‌های اجتماعی لذت بیشتری می برند . انسان‌های خوشبین همچنین کمتر مستعد پذیرش افسردگی و بیماری‌های جسمی هستند . " مارتین ای . پی . سلیگمن " پروفیسور روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا می گوید : " شواهدی وجود دارد که خوشبینی ، سیستم دفاعی و حفاظتی بدن را تقویت می کند ."

روانشناسان معتقدند خوشبینی و بدبینی ، عاداتی هستند که ما از زمان کودکی می آموزیم و والدین ما الگو و سرمشق ها ی ما هستند . به یاد بیاورید هنگامی که در اثر ترکیدن لوله آب ، خانه جدید شما غرق آب شد، پدر شما آه و ناله کرد که " چرا من چنین خانه بدی را انتخاب کردم ؟ " یا گفت : " در قرار داد ما تضمین شده که همه چیز بی عیب و نقص باشد، بنابراین من از معمار ساختمان می خواهم لوله کشی ساختمان را تعمیر کرده و خسارت به وجود آمده را جبران کند؟" سلیگمن می گوید : " خوشبینی ، یک روش عادی برای توضیح شکستها به خودتان است ."

انسان بدبین معتقد است اتفاقات بد ، از شرایطی دائمی و ثابت نشأت می گیرد: " من در امتحان ریاضی مردود شدم ، چون استعداد یادگیری اعداد و ارقام را ندارم " و اتفاقات خوب ، از شرایطی موقتی ناشی می شود: " همسرم امروز به من یک شاخه گل هدیه کرد ، چون روز کاری خوبی داشته " . اما انسان خوشبین ، شکست را به عوامل موقتی نسبت می دهد " من در امتحان رد شدم چون دقت نکردم " و موقعیت های مطلوب را به عوامل پایدار: " او برای من گل هدیه آورد، چون مرا دوست دارد ."

بدبین اجازه می دهد ناامیدی در بخشی از زندگی اش وارد شود و به سایر بخشها نفوذ و سرایت کند . به عنوان مثال وقتی به شخصی گفته می شود به طور موقتی از کار بر کنار شده است ، انسان بدبین نه تنها به خاطر از دست دادن شغل خود احساس بدی دارد بلکه نگرانی اش را به سایر ابعاد زندگی خود منتقل کرده ، ابراز می کند که زندگی زناشویی اش در معرض خطر است و فرزندانش غیر قابل کنترل هستند، اما انسان خوشبین اجازه نمی دهد یک شکست ، تمام زندگی او را محدود کند ، او با خود فکر می کند " پس من در این شرایط، شغلی ندارم ، ولی من و همسرم هنوز رابطه خیلی خوب و نزدیکی با هم داریم و فرزندانمان مایه افتخار ما هستند ."

وقتی مشکلی پیش می آید و کارها خراب می شود، بدبین ها خود را سرزنش می کنند : برای مثال اگر راننده دیگری به ماشین پارک شده آنها خسارت وارد کند ، آنها خود را سرزنش می کنند که چرا ماشین را در جای نامناسبی پارک کرده اند . اما انسان خوشبین چنین مشکلی را به اتفاق نسبت می دهد یا سعی می کند راه جدیدی پیدا کند : " دفعه بعد ماشین را در جایی که ماشین های کمتری وجود دارد ، پارک می کنم ."

• آیا شما هم می خواهید یک انسان خوشبین باشید ؟

خوشبختانه عادت‌های فرا گرفته شده می توانند به فراموشی سپرده شوند. تازه ترین تحقیقات نشان می دهد که خوشبینی ، مهارتی است که هر انسانی می تواند به خوبی آن را فراگیرد . در اینجا یک برنامه چهار مرحله ای توصیه می کنیم که به شما کمک می کند تا مثبت بیندیشید:

۱) با افکار منفی مبارزه کنید

فرض کنید با تأخیر به محل کار خود رسیده اید ، پیش از آنکه خود را سرزنش کنید و بگویید : " من همیشه دیر می رسم " از خود ارزیابی دقیق و درستی داشته باشید. سعی کنید به خاطر بیاورید آخرین باری که با تأخیر به محل کار خود رسیدید ، چه زمانی بود، دیروز ؟ نه ، هشت هفته پیش . آیا تأخیر شما به این دلیل بود که برای جدا شدن از رختخواب تنبلی کردید؟ نه ، پسر نوجوان شما دیشب باک ماشین را خالی کرده بود و شما مجبور شدید برای پر کردن باک ماشین به پمپ بنزین بروید .

بدترین فیلمنامه را تصور کنید که بر خلاف انتظار، بهترین فیلم را در پی داشته باشد ؛ شما آه و ناله می کنید که " من حتماً اخراج خواهم شد " ، اما ، شاید رئیس شما در ترافیک گیر افتاده باشد و حتی دیرتر از شما به محل کار برسد . در مرحله بعد ، سناریویی را که احتمال وقوعش بیشتر است ، مجسم کنید : همچنان که شما با دستپاچگی و به سرعت به سمت میز کار خود می روید ، رئیس با اخم و عصبانیت به شما نگاه می کند . دستپاچه کننده و باعث شرمندگی است ، ولی کشنده که نیست .

در نتیجه به فکر یافتن یک راه حل باشید . یا در وقت صرف نهار هم کار کنید یا چند دقیقه زودتر خانه را ترک کنید تا در صورت بروز تأخیرهای پیش بینی نشده ، فرصت کافی در اختیار داشته باشید.

(۲) برنده بودن را تمرین کنید

" در امتحانات ، افرادی که تصور می کنند نتیجه خوبی خواهند گرفت و موفق خواهند بود ، بسیار بهتر از آنانی که از خود انتظار مردود شدن دارند ، عمل می کنند ، اگر برای امتحانی که در پیش دارید ، احساس نگرانی می کنید ، پیش از روز امتحان ، خود را مجسم کنید در حالی که سر جلسه امتحان نشسته اید و برگه امتحان در مقابلتان قرار دارد و شما با یاد خداوند و کمک خواستن از او شروع به خواندن سؤالات کرده و به خوبی به آنها پاسخ می دهید . در هنگام مواجهه با صحنه واقعی ، این تمرین فکری به شما اطمینان و نیروی اراده خواهد داد .

(۳) به خودتان اعتبار و ارزش بدهید

به موفقیت های خود در گذشته اعتراف کنید . اتفاقات خوبی را که برای شما به وجود آمده ، به عنوان نتیجه تلاش های خودتان تجزیه و تحلیل کنید . " عکس هایی که در تعطیلات گرفتید ، عالی بودند نه به این خاطر که دوربین به خوبی ساخته و طراحی شده بود ، بلکه به خاطر مهارت شما در زمینه نور و ترکیب اجزای صحنه . " مهمانی شما در فضای باز موفقیت آمیز بود ، نه به این دلیل که هوا خوب و مساعد بود ، بلکه این موفقیت به خاطر تدارک خوب و مهارت های اجتماعی شما بوده است . " از موفقیت های خود تجلیل کنید (موفقیت های خود را جشن بگیرید) : " من قفل در را تعمیر کردم بدون این که مجبور باشم از نجار کمک بخواهم ، حالا من به شیوه جدیدی با خود رفتار خواهم کرد . " احساس افتخار و مباحثات ، نسبت به کمالات و فضایل خود ، برای شما یک احساس خود ارزشی می سازد .

(۴) برای خود ، هدف تعیین کنید

دقیقاً تعیین کنید که قصد دارید چه کاری انجام دهید . مثلاً متعهد شوید که هفته ای یک بار به صورت داوطلبانه در مؤسسات خیریه فعالیت کنید . هدفهای بزرگ را به هدفهای کوچکتر تقسیم کنید ، تا زیر بار سنگین وظایفشان فلج نشوید . با دستیابی به هر هدف اولیه ، شاهد یک پیشرفت خواهید بود . شما در مورد آنچه در آینده اتفاق می افتد ، احساس انرژی و هیجان خواهید داشت و این ، نشانه و قدرت یک انسان خوشبین است .

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101171>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا فرد خوش بینی هستید؟

• مقدمه

مثبت فکر کردن چیزی و رای اعتماد و اعتقاد کورکورانه است و نیروی آن به زندگی افراد ، عظمتی خاص می بخشد . می توان گفت افراد خوش بین در مقایسه با اشخاص بدبین ، در تمامی ابعاد زندگی پیشرفت بهتری دارند و اغلب به موفقیت های اجتماعی بیشتر و مهمتری دست می یابند . همچنین ، افراد خوش بین کمتر به افسردگی و بیماری های جسمی مبتلا می شوند .

مارتین ای. پی سیلگمن استاد روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا می گوید:

بنا به شواهد موجود ، خوش بینی حامی دستگاه ایمنی بدن است .

• خوش بینی و بدبینی از دیدگاه روانشناسان

روانشناسان بر این باورند که خوش بینی و بدبینی عاداتی هستند که ما در



زمان کودکی کسب می‌کنیم و در این میان والدین نقش الگو را ایفا می‌کنند.

زمانی که لوله آب ترکید و خانه جدید شما را آب گرفت، آیا پدرتان شروع به

نال و شکوه کرد که: آخر چرا یک چنین خانه بی‌خودی نصیب شده؟ یا قاطعانه گفت: در قرار داد، تضمین شده که همه چیز کامل و بی‌نقص است، بنابراین به سازنده خانه می‌گویم لوله کشی را انجام دهد و خسارات را جبران کند؟ به گفته سیلگمن، خوشبینی شیوه‌ای عادت‌گونه است که توسط آن، موانع موجود در زندگی را برای خود تعبیر و تفسیر می‌کنیم. در اینجا با چگونگی عملکرد آن آشنا می‌شویم.

• عملکرد فرد خوش‌بین و فرد بدبین

شخص بدبین معتقد است که اتفاقات ناخوشایند، از عوامل و شرایطی همیشگی منشا می‌گیرند. من در امتحان ریاضی قبول نشدم، چون در شمارش و حساب استعداد ندارم. و از طرف دیگر اتفاقات خوب را ناشی از شرایط موقتی و تصادفی می‌دانند. شوهرم دسته گلی برایم آورد، چون روز کاری خوبی داشت. در حالی که فرد خوش‌بین، علت شکست را به عوامل موقتی و گذرا نسبت می‌دهد. من در امتحان رد شدم چون وقت توجه کافی نداشتم. و موقعیت‌ها و شرایط مطلوب را حمل بر وجود عواملی دائمی می‌دانند. او برایم گل آورد چون به خانواده‌اش علاقه دارد.

فرد بدبین اجازه می‌دهد که یاس و ناامیدی به وجود آمده در یکی از امور زندگی، به امور دیگر دست بکشد. اگر بدبین باشد نه تنها به خاطر از دست دادن کارش احساس بدی پیدا می‌کند، بلکه این نگرانی در وی ایجاد می‌شود که ازدواج وی دچار مشکل شده و فرزندانش از کنترل او خارج شده‌اند. ولی فرد خوش‌بین اجازه نمی‌دهد که یک مانع یا شکست به کل زندگی‌اش سرایت کند. او با خود می‌اندیشد: به هر حال من در حال بیکار هستم، من و همسر من هنوز با یکدیگر صمیمی و نزدیکیم و به وجود بچه‌هایم نیز افتخار می‌کنم.

در هنگام بروز مشکلات، افراد بدبین خود را سرزنش می‌کنند. چنانچه راننده دیگری به ماشین پارک شده شما بزند خود را ملامت می‌کنید که ماشین را در محل نامناسبی پارک کرده‌اید. فرد خوش‌بین چنین مشکلی را تصادفی می‌انگارد و از آن به عنوان تجربه‌ای بهره می‌برد. دفعه بعد، ماشین را جایی پارک می‌کنم که ماشین‌های کمتری اطرافش باشند.

• آیا می‌خواهید فرد خوش‌بین‌تری باشید؟

سیلگمن به این نکته اشاره دارد: این فکر که هیچ از یک کارهای من اهمیتی ندارد، در افراد بدبین مانع از تلاش آنها در جهت بهبود اوضاع می‌شود، بنابراین به محض برخورد با یک مانع تسلیم می‌شوند. آیا فرد خوش‌بینی هستید؟ اگر نیستید، می‌توانید باشید. خوشبختانه ما قادریم عاداتی را که یاد گرفته‌ایم، از یاد ببریم. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که خوش‌بینی یک مهارت است و هر فردی قادر به فراگیری آن می‌باشد.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=112508>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا می‌خواهید پولدار شوید؟

۱) رویاهای بزرگی در سر داشته باشید. افکار بزرگ زندگی شما را متحول خواهد ساخت.

۲) یک تصویر خاص از مقصد مسیر خود در ذهن تان ترسیم کنید. هر اندازه این تصویر مشخص تر و خاص تر باشد امکان دستیابی شما به آن بیشتر خواهد بود.





- ۳) به گونه ای رفتار کنید که گویی شما مالک کسب و کارتان میباشید. ولو آنکه برای شخص و شرکت دیگری کار میکنید. این نگرش شما بزرهای موفقیت و استقلال شغلی را در سرنوشت شما خواهد کاشت.
- ۴) شغل خود را دوست داشته باشید. چنانچه به آن علاقه مند نمیشاید آن را رها کنید. با "نه" گفتن به شغلی که تنها برای پول انجامش میدهید شغل دلخواه خود را همچون آهن ربا جذب خود خواهید کرد.
- ۵) یک گروه خوش فکر تشکیل دهید. با افرادی که متعهد به ایجاد یک شغل بزرگ هستند جلسه تشکیل دهید. اندیشه ها و ایده های خود را با یکدیگر در میان بگذارید و از یکدیگر پشتیبانی کنید.
- ۶) همواره ضوابط اخلاق کاری را رعایت کنید.
- ۷) پیشرفت و بهبودی دائم و بی وقفه در شغل خود را سر لوحه اعمال خود قرار دهید. همیشه به علم خود بیفزایید.
- ۸) به شغل خود بعنوان یک خدمت رسانی بنگرید. یاری رساندن به دیگران

کسب و کار شما را رونق خواهد بخشید.

- ۹) از تمام جزئیات و ریزه کاریهای شغل خود آگاهی یابید. این پیشه شماست.
- ۱۰) مترصد فرصتها باشید. هر لحظه ممکن است بر در شما بکوبد. آیا شما آماده هستید؟
- ۱۱) تناسب اندام خود را حفظ کنید. ذهن توانمند جسم نیرومندی پدید می آورد. بدن ضعیف معلول ذهن ضعیف میباشد. سلامت جسمانی و روانی شما اساس موفقیت شما در زندگی میباشد.
- ۱۲) زندگی خود را اولویت بندی کنید. ابتدا کارهای مهم تر را به انجام رسانید.
- ۱۳) پیش از آنچه مشتری انتظار دارد به وی خدمت ارائه دهید. این عمل اعتماد سازی کرده و مشتریان شما را افزایش میدهد.
- ۱۴) فرد منظمی باشید. زندگی خود را از فعالیتهای و افرادی که موجبات پیشرفت و بالنگی شما را فراهم می آورند، پر کنید. فعالیتهایی که بر زندگی شما اثر منفی می گذارند را از خود دور سازید.
- ۱۵) نخست به خودتان پرداخت کنید. این نخستین قانون متمولان است. پس انداز را هیچگاه فراموش نکنید.
- ۱۶) هر از چند گاهی تنهایی را تجربه کنید. در زمان تنهایی به ندای درون و اندیشه های ذهن خود گوش فرا دهید و برنامه ریزیهای خلاقانه کنید.
- ۱۷) بسوی برتری گام بردارید. بهترین را ارج دهید و به کمتر از آن قانع نباشید.
- ۱۸) صداقت و درستکاری بهترین سیاست است. خود و خواسته های خود را بشناسید و آنها را همیشه صادقانه بیان دارید
- ۱۹) در روند تصمیم گیری سریع عمل کرده و در تغییر آنها کند و آهسته باشید.
- ۲۰) شکست گزینه شما نخواهد بود. تمام افکار شما باید بر موفقیت متمرکز باشد. شما باید موفق گردید.
- ۲۱) در دستیابی به اهدافتان مصمم باشید. پافشاری سرسختانه اعتماد بنفس شما را تقویت کرده و شما را به پیروزی نهایی نزدیک میکند.
- ۲۲) بر خلاف جریان آب شنا کنید. هیچگاه از ایده ها، عقاید و رویکردهای نو نهراسید.
- ۲۳) برروی فرصتها تمرکز کنید و نه برروی موانع.
- ۲۴) سه عنصر ترس، پشت گوش اندازی و تنبلی را از زندگی خود بیرون اندازید.
- ۲۵) به خاطر داشته باشید اغلب افرادی که در کنار شما زندگی میکنند از پیشرفت و ثروتمند شدن شما خوشنود نخواهند شد و ممکن است در این مسیر مرتبا شما را از دستیابی به اهدافتان دلسرد سازند. تنها به اهداف خود بیندیشید و آنها را نادیده بگیرید.
- ۲۶) یاد بگیرید خودخواه باشید. خودخواهی به معنی نادیده گرفتن حقوق دیگران نیست. بلکه به مفهوم ارج نهادن به خواسته ها و آرزوهای خودتان و مقدم دانستن آنها بر خواسته های دیگران است.

آینده

- آینده تداوم گذشته نیست، جنس آینده از جنس گذشته متفاوت است.
- آن عواملی در گذشته موجب موفقیت شما شده است ، تضمینی برای موفقیت شما در آینده نیست.
- برای ساختن آینده باید چشم انداز روشن، اهداف دقیق و بینش متعالی داشته باشید.
- بی چاره ترین انسان کسی است که فاقد چشم انداز آرمانی و بینش در زندگی است.
- آینده خود را، خودتان شکل دهید، وگرنه دیگری آن را برایتان شکل خواهد داد.
- اگر ندانی به کجا می روی، هر گز نخواهی دانست کی به آنجا می رسی.
- وقتی نمی دانی به کجا خواهی رفت، به هر طرف می خواهی برو!
- آینده مکانی نیست که آنجا میرویم، آینده جایی است که آنرا می سازیم،
- راههایی که به آینده ختم می شوند یافتنی نیستند، بلکه ساختنی اند



- بگونه ای که ساختن این راه ها هم آینده و هم سازنده را یکی دگرگون می کند.
- تصور ما از آینده، بیش از آنچه در گذشته، تجربه کرده ایم روی موفقیت ما اثر می گذارد.
- آینده از آن کسانی است برای لحظه های زندگی طرح و برنامه دارند.
- آینده از آن کسانی است انتخاب می کنند که کجا باشند، کجا بروند، چگونه بروند و کدام راه را انتخاب کنند.
- آینده از آن کسانی است که تکلیف خودشان را با زندگی خودشان تعیین می کنند.
- آجر های باورهای شما بناهای آینده شما را خواهند ساخت. اگر این آجر ها هوشمندانه ، محکم، متناسب، با ثبات و نظم و ترتیب چیده شوند زیباترین آینده از آن شما است.
- محدودیت فقط ساخته ذهن ما است ، ما بیش از محدودیت های محیط محدود در باور های خودمان هستیم.
- هر چیز در جهان دوبار خلق می شود : اول در ذهن آدمی و دوم در روی زمین
- منتظر بمان ▪ اما معطل نشو
- تأمل کن ▪ اما توقف نکن
- قاطع باش ▪ اما لجباز نباش
- صریح باش ▪ اما گستاخ نباش
- بگو آری ▪ اما نگو حتماً

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94910>



احساس خود ارزشمندی

نظریه پردازان شخصیت، همگی بر این عقیده اند که داشتن خود ارزشمندی نقش اساسی در رشد سالم شخص دارد و اظهار می دارند که زندگی سالم روانی تنها در سایه احساس ارزش خود مثبت شکل می گیرد. خود ارزشمندی تجربه توانا بودن برای رویارویی با مسایل اساسی زندگی و احساس شایستگی و خودباوری است. خودارزشمندی از دو مقوله تشکیل یافته:

(۱) احساس کارآمدی شخص: به معنای اعتماد به عملکردهای ذهنی و توانایی های خود برای فکر کردن، یاد گرفتن، قضاوت کردن، انتخاب کردن و تصمیم گرفتن و مهمتر از همه به معنای مقابله و غلبه بر مسایل و مشکلات متعدد و مختلف زندگی و کنترل خود است.



(۲) احترام به خود: به معنای باورداشتن حق خود برای زندگی کردن و خوشحال بودن و فراتر از آن باور داشتن خود برای ابراز ایده ها، احساسات، خواسته ها، نیازها و سزاوار بودن برای رسیدن به هدف و موفقیت است و خود را شایسته محبت و احترام دیگران دانستن است. این که گفته می شود احساس بالارزش بودن نیاز اساسی هر انسانی است، بدین معناست که خود ارزشمندی نقش حیاتی در فرآیند زندگی ایفا می کند و در حقیقت برای بقا و زیستن ضروری است. به نظر راجرز تصویر خویشتن رشد یافته، انسان را به سوی سازگاری با جهان بیرون سوق می دهد. خود ارزشمندی در واقع به منزله سیستم خودآگاهی ایمن عمل می کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی ایجاد می کند و بدون آن رشد روانی فرد مختل می شود و زمانی که احساس خود ارزشمندی پایین است:

- قدرت مقابله و میزان انعطاف پذیری شخص در برابر مشکلات و سختی ها کاهش می یابد.
- شخص دچار آشفتگی، اضطراب و پریشانی می شود.
- شخص خود را درمانده و شکست خورده می پندارد.
- شخص بیشتر می خواهد از غم و اندوه اجتناب کند تا بخواهد شادی و نشاط را تجربه کنند.
- موارد منفی بیشتر از موارد مثبت بر فرد حکمرانی و تسلط دارد.
- پیشرفت آن ها کمتر از حد واقعی شان می باشد.
- قادر نیستند از موفقیت خود خوشحال شوند و رضایت درونی به دست آورند.

- نسبت به احساسات و افکار خود تردید دارند و از ابراز آن ترس دارند.
- تمایل چندانی برای تعامل با دیگران را ندارند و گاهی آن را خصمانه تلقی می کنند.
- بنا به نظر کوپراسمیت (۱۹۶۵) احساس خود ارزشمندی يك ارزشیابی و قضاوتی شخصی است از شایستگی خود که ویژگی عام شخصیت است نه يك نگرش لحظه ای برای موقعیت های خاص. به نظر وی والدین مهم ترین عامل رشد احساس خود ارزشمندی سالم در کودکان و نوجوانان هستند.
- والدین ترجیحاً اصول زیر را در رفتار با کودکان و نوجوانان جهت رشد خود ارزشمندی رعایت کنند:
- (۱) فرزندان را با عشق و احترام بزرگ کنند و این احساس را در آن ها ایجاد کنند که به اندازه کافی خوب و قابل قبول هستند.
- (۲) در محیطی حمایت کننده نقش های مناسب و قابل اجرا را به آن ها محول کنند.
- (۳) از آن ها متناسب با توانایی هایشان انتظار و توقع داشته باشند.
- (۴) آن ها را دچار تناقض نسازند.
- (۵) برای کنترل آن ها به رفتارهایی نظیر مسخره کردن، ایجاد احساس گناه، تحقیر کردن و سوء رفتار جسمی متوسل نشوند.
- (۶) از هر فرصتی استفاده کنند تا به آن ها نشان دهند که به شایستگی و خوب بودنشان اعتقاد دارند.
- (۷) آن ها را برای آشکار ساختن احساسات غیرقابل قبول مجازات نکنند.
- (۸) توانایی خویشتن داری را در آن ها پرورش دهند.
- (۹) آن ها را به اندازه ای حمایت و محافظت کنند که یادگیری و اعتماد به نفسشان خدشه دار نگردد.
- (۱۰) احساسات و افکار آن ها را ارزشمندی و با اهمیت تلقی کنند.

نجمه پهلوانیان

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=75476>

 **vista.ir**
Online Classified Service

احساس خوشبختی

چگونه در زندگی مشترک احساس خوشبختی کنیم....

در زندگی زنشویی مواردی وجود دارند که باید بکار بسته شوند تا شما از زندگی احساس لذت بکنید. واقعیت اینست که به محض امضای قباله عقد باید تشریف ببرین و یک آدم دیگه بشین!.. ولی خوب این کار رو نمی کنین.. پس تا خودتون رو بدبخت نکردید به چند دستور العمل گوش بدید....

در درجه اول بدانید که این همسر شماست. دندتون نرم انتخابش کردید. حالا هم باید هر اشکالی دارد درستش کنید نه اینکه خودتان را بکشید و فرتی احساس بدبخت شدم ، بیچاره شدم بکنید... یا غم باد بگیرین که چرا اون یکی خواستگار رو انتخاب نکردین!!!





به امکانات خود توجه کنید...همینه دیگه..میگن چی؟؟؟..زندگی ابدال زمانی بدست میاد که شما اندازه گلیمتان را بشناسید و علاقه ای به گذاشتن لنگتان آنور گلیم نداشته باشید...شعار رماتیک:قرار نیست با پول خوشبخت بشین...شعار واقعی: پول در بیارین ،حال کنین ، خرج کنین ، تا زمانیکه شام واسه خوردن و اجاره واسه دادن دارین!!...اگر درست لذت بردن بلد باشین پول زیادی نمی خواد...تفریح لازم نیست حتماً به چیز خاص باشه....

انتظار مشکل نداشته باشین...بابا سر جدتون مثبت فکر کنین...بعضی ها اینقدر منحوس فکر میکنند که همینطور انتظار دارن مشکلی پیش بیاد..اگه به چیزی منفی نگاه کنید حتماً اون چیز منفیه!!..زندگی همانجورست که بهش نگاه میکنین...گاهی تغییر در شیوه زندگی لازم نیست باید مدل عینکتان را عوض کنید...

قرار نیست شوهر شما سوپرمن باشد!!!تمام کارهایی که خونه باباتون می کردین قرار نیست خونه شوهرتون هم انجام بدین و بالعکس قرار نیست شوهرتون محرومیتها را شما رو حل کنه..شما دارین گذشته رو میریزین دور و یکی جدید میسازین...مکافات شما از اینجا ناشی میشه که می خواین روی گذشته زندگی جدید بسازین...گند میزنین دیگه...نکنین آقا..این کار رو نکنین..با هم بسازین و استفاده کنین...

به کار خود علاقه داشته باشید...خیلی شعار کوفتی است!!..میدونم ولی دانستنش بد نیست...تجربه نشون داده هیچکس از کارش راضی نیست و بازم نشون داده از کار دوم و سومش هم راضی نخواهد بود...به هر حال به کار بعنوان وظیفه نگاه نکنین..خیلیم سخته...قانع باشید...به چیزی که دارید رضایت بدید..اگر مشکلاتان را حل میکند دیگه گیر الکی ندید مدل عوض کنین...به روز بودن این نیست عزیز من..چیزی که حتی نصف قیمتش هم استفاده نداره بدردتون نمیخوره...به چیزهایی که دیگران دارن توجه نکنین..پز دادن اینطوری نیست به خدا...فلان مارک فلان چیز رو یارو خارجیه ساخته تو پرشو میدی نکبت؟؟؟...مصرف کردن افتخار نیست...چیزی رو که لازم داری بخر و چیزی رو هم که نداری نخر...چیکار داری که فلانی چی خریده..درست مصرف کن.

حال را دریابید...اینکه هی به آینده فکر کنین و برای آینده برنامه ریزی کنین نتیجه ای جز قهوه ای کردن زندگیتون نداره..آینده همیشه اون چیزی نیست که شما فکر میکنین و می خواهید...اینجوری نه از زمان حال استفاده میکنین نه از آینده..پس با زمان حال زندگی کنین و برای آینده تجربه کسب کنین...

هرچی در میارین خرج خودتون کنین...می تونین به این توصیه عمل نکنین چون اگه بلد نباشین خودتون رو بدبخت میکنین می اندازین گردن من !!!!..کار میکنین که زندگی کنین...حسرت هیچ چیز رو به دلتون ندارین...حال کنین گلابی....

زمانی را برای هم بذارین...زمانی رو که اختصاص میدین نباید واسه ریلکس شدن باشه!!..مثلاً نرین با هم چشمتون رو ببندین و به چهچه چه میدونم مرغابی !!!! گوش کنین..زمانی کوتاه رو فارغ از هر دردی برین بیرون توی کافی شاپ برای هم چرت و پرت بگین...ولی با هم و برای هم...اینطوری مدتی مشکلات رو فراموش کنین..

زندگی رو هرچی بپیچونین اونم میپیچه لا مصب...!!!..اصلاً لج میکنه باباتون رو در میاره...ساده بگیرینش تا آسوده باشید...مشکل یه جوری آخرش حل میشه...مهم اینه که با هم و کنار هم باشین...

<http://wayoflife.blogfa.com/۸۷۰۸.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122737>

احساس زندگی

احساس پشیمانی همیشگی از گذشته‌ها و احساس نگرانی از اتفاقات احتمالی آینده از مخرب‌ترین احساسات منفی به شمار می‌آید. سطح انتظار شما از زندگی راز دستیابی به سلامت روحی است. اگر آرزومند شادی، تندرستی و آرامش خاطر هستید، ذهن خود را به آن سمت متوجه کنید تا با نیروی حاصل از آن فکر زیبا، مردم، اتفاقات و اوضاع و شرایط مناسب را برای تجلی این نیکویی‌ها به خدمت خود دعوت کنید. کسانی که به قضاوت اطرافیان گوش می‌دهند از این حقیقت غافلند که با صرف نیروی خود در این زمینه، خودشان را از آرامش و صفای روح محروم می‌کنند. هر کس به دیگری زیان برساند، و یا ضربه‌ای به کسی بزند بیشترین زیان را خودش خواهد دید چرا که هر کس در دادگاه عدل الهی در برابر اعمال ناروای خودش مسؤول است. از طرفی دیگر آرامش روحی خود را نیز از دست می‌دهد و تمام موانعی را که در برابر دیدگانش به وجود آورده است باعث می‌شود که افق‌های روشن آینده را خوب نبیند. احساس رشد در بین انسانها و سایر موجودات فرق بین مُرده و زنده است. پس همیشه زنده باشید و احساس سرزندگی و نشاط را در اطراف خود پخش کنید و قبل از مرگ خود نمیرید. از مهمترین کارهایی که به عنوان يك فرد بالغ می‌توانید انجام دهید، بازگشت گاه به گاه به دوران شاد و پرانرژی کودکی است. در درون همه ما گنجینه بیکرانی از عشق و شادمانی و نعمت وجود دارد که می‌تواند آنچه را که در آرزوی آنیم برایمان فراهم کند. هرگاه خود را مسؤول تصمیمات خود بدانید از هر جهت اختیار دنیای خود را به دست گرفته‌اید. شما همیشه با خویشتن خویش تنهاید. اما تنها زمانی خود را بی‌کس و غریب احساس می‌کنید که خودتان را دوست نداشته باشید. عشق شما در قلبتان لانه دارد. این عشق از آن شماست. شما می‌توانید خود را از عشق و محبت لبریز کنید و دلپذیرترین و رضایت‌بخش‌ترین احساسات را در دل پرورش دهید. هنگامی که شاد و مثبت و با حوصله هستید واکنش‌های شیمیایی بدن شما با زمانی که مضطرب و منفی و هراسانید به کلی فرق دارد، نحوه تفکر شما نیز به طرز چشمگیری بر ترشح غدد بدن تأثیر دارد و بر روی جسم‌تان نیز مؤثر است. در باطن انسان معجزه‌هایی وصف‌ناپذیر نهفته است. برای این که شگفتی‌های دلخواه خود را در زندگی بیافرینید باید در نهفته‌ترین عمق وجود خود به سراغ این طلاهای ناب رفته و آنها را از معدن‌های پر رمز و رازشان استخراج کنید. موفقیت و شادمانی هر کسی در زندگی کاملاً تابع فرصت‌ها و امکاناتی نیست که در دسترس ماست، بلکه متکی به باورهایی است که در اعماق وجود ماست و ما به آن اعتقاد داریم. اگر کارها بر وفق مرادتان نیست از خود بپرسید چه کرده‌ام که با چنین سختی‌هایی روبه‌رو شده‌ام؟ چگونه باید خودم را از این تنگنا نجات دهم؟ هر رویدادی که در زندگی با آن روبه‌رو می‌شویم پیش نیاز دست یافتن به مرحله بعدی زندگی و نشان دهنده رشد است، پس خسته نشوید و مبارزه کنید. محدودیت‌های ما منحصر به جسم ماست. در دنیای اندیشه و ذهن ما مانع و محدودیتی وجود ندارد. تمام اشیاء، اموال و امکانات زندگی عطایای هستی برای خدمت به شماست نه برای آن که شما در خدمت آنها باشید.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8869>



ارتباط مثبت‌اندیشی و اعتمادبه‌نفس



افرادی که اعتماد به نفس ضعیفی دارند به طور مداوم، با خود افکار منفی را مرور می‌کنند. درحالی که با جایگزینی مثبت‌نگری به جای افکار منفی می‌توان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شد و موفقیت‌های بسیار بیشتری را در زندگی رقم زد.

شاید این مورد برای شما هم پیش‌آمده باشد که متوجه شده‌اید صحبت کردن در يك موقعیت اجتماعی، برای شما تشویش بوجود می‌آورد. در حالی که وقتی در برابر يك گروه یا در يك جایگاه حرفه‌ای، صحبت می‌کنید که درواقع، نسبت به اطلاعات و دانش خود در آن زمینه مطمئن هستید، ابدًا با این مشکل، روبرو نمی‌شوید.

به عبارتی، زمانی که در برابر جمعیت یا گروهی قرار می‌گیرید که احساس می‌کنید می‌خواهید راهی برای تاثیرگذاری بر دیگران انتخاب و خود را به لحاظ اجتماعی طرح کنید، دچار بیشترین تشویش می‌شوید.

هیچ به این مسئله فکر کرده‌اید که ممکن است این مشکل به دوران کودکی‌تان مربوط شود. برخورد پدر و مادران با شما در این دوران چگونه بود؟ آیا همواره از طرف هردو یا یکی از آنها به طور اساسی و حتی به صورت روزانه مورد نکوهش قرار نمی‌گرفتید؟

روانکاوان معتقد به تاثیرگذاری عمیق دوران کودکی در شکل‌گیری شخصیت فرد در این باره می‌گویند: قطعاً این مشکل ریشه در مسایلی دارد که در دوران کودکی پیش‌آمده است و تکرار آن باعث ایجاد ثبات در این زمینه در فکر و روان فرد شده است. بنابراین، ما باید بپذیریم نکوهش‌های پدر و مادر در زندگی بزرگسالی کودک، تاثیر و نمود قابل توجهی خواهد داشت. اگرچه چگونگی این تاثیر و آثار آن برای ما کاملاً مشخص نباشد و به بررسی خاص نیاز دارد.

بی‌تردید، اولین گام برای درمان هر مشکل روانی، شناخت مقولاتی است که در ایجاد آن موثر بوده‌اند. بعد از مرحله شناخت و آگاهی است که باید راه‌هایی را برای تغییر نگرش و رفتارمان در نظر بگیریم.

آیا با مثبت‌نگری، مثبت‌سخن‌گفتن و تاکیدات مثبت؛ می‌توان اعتماد به نفس لازم را برای ایجاد این تغییرات، در خود بوجود آورد؟ پاسخ این سوال مثبت است. این روش‌ها به ما کمک می‌کند به يك وضعیت مطمئن و پایدار ذهنی دست‌یابیم که در واقع اساس این تغییرات محسوب می‌شود.

متأسفانه ما معمولاً خود را تخریب می‌کنیم که در نهایت باعث سخت‌تر و پیچیده‌تر شدن مشکلاتمان می‌شود. این روند به طور اتوماتیک اتفاق می‌افتد. يك مثال ساده از این نوع تخریب می‌تواند این تاکید باشد: من برآشفته و مضطرب هستم. بنابراین با کسب آگاهی بیشتر نسبت به آنچه انجام می‌دهیم، ما می‌توانیم با انتخاب راه‌هایی سودمند، در رفتارمان تغییر ایجاد کنیم. قطعاً نکوهش دائمی بچه‌ها، يك روش سودمند تربیتی محسوب نمی‌شود. بلکه پدر و مادرانی که معمولاً بچه‌هایشان را مورد تشویق قرار می‌دهند، در واقع به موفق شدن آنها کمک می‌کنند.

بی‌تردید هر دو روش، نکوهش و تحسین، در رفتار افراد تاثیرگذار است. اما بهترین روش تربیتی، بر تحسین رفتار خوب و چشم‌پوشی از رفتار نادرست، مبتنی است.

از این رو، اگر کسی دوران کودکی خوبی نداشته است، خود باید تلاش کرده و به خودش کمک کند و شرایطی فراهم سازد که با اعتماد به نفس کافی و با مجموعه گفتار و رفتار مثبت‌نگرانه برآنچه می‌خواهد اتفاق بیفتد، تاکید کند.

هرگز نکوهش‌های پدر یا مادران را باخود تکرار نکنید. درست است این مسئله در ذهن شما هست، اما شما نیازی به تکرار آن ندارید. بنابراین، ایجاد تاکیدات جدیدی که بتواند شما را در دستیابی به اهداف‌تان کمک کند، بسیار مهم است. شما باید این تاکیدات را چندبار در روز تکرار کنید تا بلاخره به نتیجه برسند. معمولاً ایجاد مثبت‌نگری، خود به حذف منفی‌نگری در کلیه سطوح زندگی می‌انجامد.

▪ این تاکیدات می‌تواند این‌گونه باشد:

- من خوشحال هستم، امروز من خوشحال هستم. امروز من واقعا خوشحال هستم.

- من واقعا مورد توجه هستم و همه مرا دوست دارند.

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=81462>

vista.ir
Online Classified Service

ارزش احساس های مثبت

پرفسور ب. فردریکسن، نظریه جدیدی در زمینه احساس های مثبت مطرح کرده است. این نظریه می‌کوشد به این سوال پاسخ دهد که: « احساس های مثبت به چه درد می‌خورند؟ » در این جا سعی می‌کنیم این نظریه را به زبانی ساده بیان کنیم: برعکس احساس های منفی که در حل مشکلات جدی و مرتبط با مرگ و زندگی بشر او را یاری می‌دهند، احساس های مثبت به حل مسایل مرتبط با رشد و شکوفایی فردی به کمک ما می‌آیند. تجربه کردن احساسات مثبت، به حالت های ذهنی و رفتارهایی منتهی می‌شود که به نحو غیرمستقیم فرد را برای مواجهه با مشکلات بعدی آماده می‌کند. این احساس ها به جای محدود کردن انتخاب های ما به یک ما چند عمل اضطراری، دامنه آنها را گسترده تر می‌کنند و به این ترتیب، مهارت ها، توانایی ها و عقایدی پایدار در فرد ایجاد می‌کنند که در مسیر رشد و شکوفایی او را یاری می‌دهند.

• تاثیر کوتاه مدت احساس های مثبت

احساس های مثبت باعث می‌شود ذهن ما در هنگام تصمیم‌گیری، بازتر و پذیرا تر عمل کند. بدین معنی که توجه فرد به مسایل بیشتری جلب می‌شود و گزینه های بیشتری را در نظر می‌گیرد. در حالی که احساس های

منفی، با توجه به موقعیت های اورژانسی که آن ها را ایجاد می‌کنند، ذهن انسان را تا حد زیادی بسته می‌کند و در نتیجه، دامنه انتخاب ما را به حداقل می‌رساند. احساس های مثبت در موقعیت هایی اتفاق می‌افتد که نیازی به یک واکنش سریع نیست، در نتیجه ذهن ما فرصت دارد اطلاعات جدید را بررسی کند، گزینه های متعدد را در نظر بگیرد و به دنبال امتحان کردن راه های جدید و خلاقانه باشد، و این دقیقاً همین اثر کوتاه مدت و فوری احساس های مثبت است. به عنوان مثال احساس شادی در ما نیاز به بازی کردن، کنار زدن محدودیت ها و ارتقای سطح خلاقیت، چه از لحاظ اجتماعی و فیزیکی و چه از لحاظ فکری و هنری، ایجاد می‌کند، یا احساس علاقه، نیاز به جستجو و کسب تجارت و اطلاعات جدید را به وجود می‌آورد.



ارزیابی: هدف یا وسیله؟

جاده ابزاری است برای رفتن و وقتی در آن قرار گرفتی تنها شان آن این می‌تواند باشد که فاصله از مقصد را نشان دهد.

تصور کنید که با مشاوره و نظرخواهی از خانواده تصمیم گرفته‌اید برای یک تعطیلات چند روزه به شمال بروید. البته معلوم است شما به طبیعت علاقمند هستید که آنجا را به عنوان مقصد برگزیده‌اید. صبح موعود راه می‌افتید و از مسیر جاده چالوس قصد شمال می‌کنید. اما به محض دیدن زیبایی و اعجاب جاده، مسحور آن می‌شوید. ماشین را متوقف می‌کنید و درصدد برآورد قدمت سنگ‌های کوه کنار جاده برمی‌آید یا اندازه گرفتن و انجام محاسبات تعیین عمق دره‌های آن یا قدم زدن در ارتفاعات بالا و نگاه از بالا به پایین انداختن یا چشم از زمین به آسمان دوختن و دقت موشکافانه



در نقاط ضعف مهندسین تونل‌ساز و فرصت‌های بهبودی که از دست داده‌اند و خلاصه هر که باشید وقت را در جاده برای کاری که چون اصل و اصل نیست و اثری ندارد و ارزش آفرین نیست، هدر می‌دهید و در جاده می‌مانید و به شمال نمی‌رسید.

گرچه این مقدمه طولانی و مصداق و نمونه‌ای است از همان‌هایی که در مقدمه می‌مانند و به مطلب نمی‌رسند، درست مثل شما که در جاده ماندید و به شمال نرسیدید و کسانی که یک عمر در حاشیه می‌مانند و به متن زندگی وارد نمی‌شوند و بالاخره مثل سازمان‌هایی که در ارزیابی می‌مانند و به تعالی نمی‌رسند! اما به هر حال مطلب همین است که اگر ما و سازمان‌های ما می‌خواهیم و می‌خواهند از جاده ارزیابی به مقصد سبز تعالی برسند، نباید در بند جاده بمانند.

جاده ابزاری است برای رفتن و وقتی در آن قرار گرفتی تنها شان آن این می‌تواند باشد که فاصله از مقصد را نشان دهد. این همه با فرض آن است که همه همت کنیم که علائم این جاده دست کم درست نصب شده باشد تا به جای هدایت، گمراهی به بار نیاورد. ساخت درست این جاده وظیفه ارزیابان، موسسه مطالعات و حتی سازمان‌ها (به عنوان تنظیم کننده توقعات و خواسته‌ها و انتظارات از این راه) است.

اگر ارزیابی از این شان خود که نشان دادن مسیر و جهت رفتن به مقصد تعالی است دور افتد و خود، هدف شود و موسسه و ارزیاب و سازمان برای آن ذاتا اصالت قائل شوند و در این راه تا جایی پیش بروند و برویم که بزک کردن و چراغانی کردن راه و تابلوهای مسیر و چراغ‌های راهنما برجسته و مهم شود، همگی در راه می‌مانیم و آنانی که اصالت را به تعالی و بهبود و رشد می‌دهند و سودای سربالا دارند به هر وسیله ممکن دست طلب دراز می‌کنند و بی هیچ ترتیبی و آدابی به سرمنزل مقصود می‌رسند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

از شکست‌ها، موفقیت بسازیم

معمولاً می‌گویند هر شکست، پلی است برای رسیدن به پیروزی و موفقیت اما مهم چگونگی ساختن این پل است.

درس‌گرفتن از شکست‌ها، مهم‌ترین دستاوردی است که می‌توان از آن داشت و بس. سعی کنید پس از مواجهه با یک شکست، چه کوچک یا بزرگ، همچون آنالیز یک بازی فوتبال ۹۰ دقیقه‌ای، زوایای مختلف آن را بررسی کنید.

بررسی موشکافانه هر شکستی می‌تواند آموزه‌های ارزشمندی در اختیار شما قرار دهد. شما با بررسی علل شکست خود در یک معامله مالی یا خرید یک اتومبیل، سعی می‌کنید در آینده ضمن عدم تکرار این‌گونه علل به



نتایج بهتری دست یابید. خوب است که عامل شکست‌های خود را روی یک کاغذ و در قالب یک جدول نوشته و هر ماه سری به آنها بزنید تا به‌صورت آماری نیز شکست‌ها و پیروزی‌های خود را بررسی کنید.

به این ترتیب خواهید توانست که متوجه شوید آیا به‌درک روشنی از علل شکست‌های خود رسیده‌اید یا نه؟ کسب و حفظ اعتمادبه‌نفس، یکی از مهم‌ترین عوامل احیای روحیه از دست رفته است.

همیشه این جمله را پس از بروز شکست خواسته یا ناخواسته به خود بگویید که اوضاع و شرایط فعلی، هرگز پایدار نخواهد بود و چه‌بسا در آینده‌ای نزدیک و حتی با همین میزان توان، تجربه و اراده اما به‌دلیل تغییر شرایط زمانی و مکانی در کار مشابهی موفق باشید. حال چه رسد به این نکته که شما بی‌تردید از هر فرایند کاری به تجربه‌ای جدید دست خواهید یافت که در موارد مشابه در آینده از آنها هم استفاده خواهید کرد. نکته پایانی آن است که هرگز شکست‌های گذشته را در قالب آه و حسرت برای خود تکرار و زمزمه نکنید. تضعیف روحیه و مهم‌تر از آن، اراده، مهم‌ترین دستاورد چنین اشتباهی خواهد بود. به شکست‌های خود به‌عنوان تجربه مثبت نگاه کنید و نه تنبیه و مجازات فکری و روانی.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99721>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از نقاط ضعف خود استفاده کن!

موفقیت، موقعیتی کاملاً شخصی است. هیچ‌گاه نمی‌توانید قضاوت کنید مدیرعامل یک شرکت بزرگ موفق‌تر است یا یک زن سرپرست خانواده، فقط





خود آنها تشخیص می‌دهند که چه قدر موفق هستند. موفقیت از دیدگاه هر شخص مصداق و مفهوم خاصی دارد. ملاک ارزش‌گذاری و سنجش توفیق در بعضی امور نسبی‌اند، که بسته به شرایط انسان‌ها و موقعیت زمان و مکان تغییر می‌کند. موفقیت به پایان رساندن هر چیزی است که قصد آن را کرده‌ایم. به عبارت دیگر موفقیت یعنی تمام کردن کاری که برای آن برنامه‌ریزی کرده‌ایم. بعضی افراد معتقدند موفقیت مهربانی با مردم و لذت

بردن از زندگی است. برای بعضی دیگر به کار گرفتن صد در صد توان و کوشش برای رسیدن به هدف است.

موفقیت، نتیجه عمل کردن مداوم در جهت رسیدن به مهمترین اهدافمان است. وقتی انرژی و توانمان را همواره بر آنچه بیشترین اهمیت را دارد متمرکز کرده و نتیجه کار را به خدا واگذار کنیم به آرامش خاطر و موفقیت خواهیم رسید. بیشتر شاد بودن و شاد کردن دیگران، احترام به بزرگ‌ترها، مهر و محبت کودکان را برانگیختن، کسب ستایش منتقدان صادق، تحمل سختی‌ها، مبارزه با مشکلات، درک زیبایی، دیدن خوبی‌های دیگران، پیدا کردن بهترین‌ها در زندگی و درک این‌که وجود شما باعث می‌شود حتی یک نفر هم که شده راحت‌تر زندگی کند، همه این‌ها موفقیت است. ویلیام جیمز بزرگ‌ترین روان‌شناس آمریکا شکست را بی‌اعتمادی شخص به خودش می‌داند و می‌گوید: "تنها یک علت برای شکست انسان وجود دارد و آن بی‌اعتمادی شخص به خود حقیقی‌اش است. اعتقاد به خود، بخش بزرگی از موفقیت است."

▪ سه نکته اساسی برای دستیابی موفقیت ضروری است:

(۱) باور داشته باشیم که مستحق موفق شدن هستیم.

(۲) باور داشته باشیم که توانائی موفق شدن را داریم.

(۳) اراده پروردگار را بر خواست خود ترجیح دهیم.

موفقیتان را بر این اساس ارزیابی کنید که چه قدر براساس ارزش‌هایی که به آن باور دارید زندگی می‌کنید. به روش منحصر به فرد خود در موفق شدن ایمان داشته باشید. افرادی که موفق به نظر می‌آیند اعتماد به نفس دارند. راز موفقیت در زندگی، داشتن امکانات نیست بلکه استفاده از امکانات محدود به‌عنوان نقطه قوت است.

کودکی ۱۰ ساله که دست چپ خود را در یک حادثه رانندگی از دست داده بود برای تعلیم فنون رزمی جودو به یک استاد سپرده شد. در طول ۶ ماه استاد فقط روی بدن‌سازی کودک کار کرد بعد از ۶ ماه خبر رسید که یک ماه بعد مسابقات محلی در شهر برگزار می‌شود. استاد به کودک ۱۰ ساله فقط یک فن آموزش داد. کودک توانست در میان اعجاب همگان با همان یک فن حریفان خود را شکست دهد. ۳ ماه بعد این کودک توانست با استفاده از همان یک فن برنده شود و سال بعد در مسابقات کشوری به‌عنوان قهرمان سراسری کشور انتخاب گردد. وقتی مسابقات به پایان رسید در راه بازگشت به منزل، کودک از استاد راز پیروزی‌اش را پرسید، استاد گفت: دلیل پیروزی تو، اول این بود که به همان یک فن به خوبی مسلط بودی. و تنها امیدت همان یک فن بود و دیگر این‌که تنها راه شناخته شده برای مقابله با این فن گرفتن دست چپ حریف بود که تو چنین دستی را نداشتی! یاد بگیر که در زندگی، از نقاط ضعف خود به‌عنوان نقاط قوت استفاده کنی.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=95581>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از نگاه کردن به افراد موفق دست برندارید



مردمان موفق زیادی در دنیا زندگی می‌کنند. گاهی اینکه چرا این افراد توانسته‌اند موفق باشند، سوالاتی را در ذهن انسان‌های دیگر به‌وجود آورده است. بیشتر اوقات گمان این می‌رود که آنها از هوش بی‌نظیری برخوردارند. عامل هوش گرچه لازم است ولی کافی نیست. افراد موفق از خصوصیت‌های متنوع و در عین حال مشابهی برخوردار هستند.

▪ از شکست نترسید

بهرتر است بدانید که افراد موفق هم مانند دیگران شکست می‌خورند اما از شکست‌های خود پله‌ای برای صعود به موفقیت‌های آتی می‌سازند. آنها از احساس غصه، رنج و درد نیز به نفع خود استفاده می‌کنند. معتقدند که

بدون این عوامل نمی‌توانستند با انرژی و سخت کار کنند. تنها با احساس ناراحتی است که انسان متوجه می‌شود باید مسیر خود را تغییر دهد. فراموش نکنید که احساس‌های ناخوشایند نیز بخشی از زندگی شما هستند و در جای خود می‌توانند سودمند و مفید باشند.

«شما زمانی که موفق می‌شوید، به رستوران می‌روید ولی زمانی که شکست می‌خورید، به فکر فرو می‌روید.»

▪ عذر و بهانه نیاورید

هرچقدر شما در زندگی موفق‌تر باشید، کمتر دلیل و مدرک می‌آورید. آنهایی که در زندگی به جایی نرسیده‌اند و برنامه‌ای هم در جهت موفقیت ندارند، همیشه یک جزوه بزرگ عذر و بهانه برای عدم موفقیت خود حاضر و آماده دارند.

▪ از افراد موفق الگو بردارید

هنگامی که کودک بودید، به بزرگسالان دقت می‌کردید و سعی می‌کردید شبیه یکی از آنان شوید. آیا آن فردی که انتخاب می‌کردید، همانی نبود که از همه بیشتر می‌خندید، مهربان‌تر بود، توجه بیشتری به شما می‌کرد و ظاهر آراسته‌تری داشت؟ فراموش نکنید که افراد موفق برای خوب بودن، هرگز راه‌های بد را انتخاب نمی‌کنند. فرض کنید روزی آینه‌ای به‌دست شما می‌دهند و می‌گویند: «این چهره و شخصیت شما در ۲۰ سال آینده است. انتخاب کنید، شبیه چه کسی می‌خواهید باشید؟»

ممکن است شما نام پولدارترین‌ها، زیباترین‌ها، معروف‌ترین‌ها و... را ببرید اما اگر دوست دارید موفق شوید، نام کسی را ببرید که از تمام موارد در حد قابل‌قبولی برخوردار است. به قدر کافی پول، چهره‌ای معقول، نامی نیک و ایمانی به‌اندازه داشته باشد. فراموش نکنید که افراد موفق اگرچه در یک مورد، نامدار یا معروف باشند در بقیه موارد زندگی درجا خواهند زد.

ماسک افراد موفق را به چهره بزنید و عضله‌های صورت‌تان را با آن هماهنگ سازید. به زودی شما به آنها شبیه خواهید شد. پاهایتان را جای پای آنها بگذارید و از مسیرشان منحرف نشوید. طولی نمی‌کشد که به جایی که آنها هستند، می‌رسید. سخنانشان را بخوانید و از نظرهای آنها اطلاع پیدا کنید. روزی شما مانند آنها فکر خواهید کرد.

▪ به خاطر داشته باشید

«از نگاه کردن به افراد موفق دست بردارید. سخنان، افکار و منش آنها دیدنی است.»

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99872>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استعدادهای نهفته خود را کشف کنید

بسیاری از مردم در طول زندگی خود ممکن است در شرایطی قرار گیرند که اگر توانایی خود را در آن لحظه مورد استفاده قرار می دادند به موفقیت عظیمی دست پیدا می کردند. همه ما دارای استعداد و مهارت‌های بالقوه هستیم که ممکن است به آن آگاهی نداشته باشیم. آیا شما می توانید همه استعدادهای خود را بشناسید.

• بله شما هم می توانید

سعی کنید همیشه به دنبال چیزهای جدید باشید. موضوعات جدید، علوم جدید و به طور کلی مفاهیم جدید موجب می شوند استعدادهای نهفته در شما بیدار گردد.

در بالای یک صفحه کاغذ سفید بنویسید: «مواردی که مطابق باذوق و سلیقه من هستند». سپس این ورقه را به مدت یک هفته به همراه خود داشته باشید. هر زمانی که موردی را مطابق ذوق و سلیقه خود مشاهده و یا احساس کردید در پایین آن یادداشت کنید در پایان هفته لیست را یکبار مرور کنید و سپس از خود بپرسید: «چه عواملی سبب گردیده من به این موارد علاقه داشته باشم؟». پس از تعیین عوامل فوق شما می توانید تشخیص دهید در چه زمینه استعداد و توانایی لازم را دارا می باشید.

در بالای یک ورقه کاغذ دیگر بنویسید: «مواردی که من در سالیان گذشته به خوبی انجام داده ام لیکن به دلایلی ناقص و ناتمام رها شده اند». هر موردی که به عنوان یک نکته در ذیل این عنوان یادداشت کنید مربوط به یک استعداد فراموش شده از سوی شما است. در بالای سومین ورقه کاغذ یادداشت کنید: «مواردی که من انجام داده ام و دیگران به من گفته اند که این کار را خیلی خوب و آسان انجام داده ای». مواردی که ذیل این عنوان یادداشت می کنید مربوط به توانایی و استعدادی است که شما را به کارهای بزرگتر و تلاش گسترده تر رهنمون می سازد.

از نزدیکان خود این سؤالات را بپرسید: «آیا شما فکر می کنید من نهایت تلاش خود را برای به نتیجه رسیدن اهداف خود انجام می دهم؟ آیا مواردی وجود دارد که من توانایی و استعداد آن را داشته باشم اما هرگز عکس العملی در برابر آن نشان ندهم؟ فکر می کنید در حول و حوش چه کارهایی می بایست تلاش کنم تا توانایی و استعدادم شکوفا گردد؟»

هیچوقت خود را از تلاش و کار جدا نکنید. در هر کار مثبت و پسندیده وارد شوید و توانایی خود را نسبت به آن بسنجید. از وارد شدن به یک محیط کاری نهراسید. هیچ وقت با خود نگوئید: «این کار از عهده من بر نمی آید». با شهامت وارد شوید. شما استعداد و توانایی همه چیز را دارید لیکن باید آن را کشف کنید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93102>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اسرار موفقیت

- از مخالفت ترسید بادیادک وقتی می تواند بالا برود که با یاد مخالف مواجه شود .
- افتادن در گل و لای ننگ نیست ننگ آن است که در همان جا بماند.
- زندگی چون درختی است تاور با چتری افشان که برگهایش به آفتاب





- عشق جویبار همدردی و هوای صداقت نیاز دارد.
- کسانی در کارها موفق شدند که کمتر از خود تعریف شنیده اند.
- همیشه هر چیزی را که دوست داری به دست نمی آوریم پس بیایید آنچه را که به دست می آوریم دوست بداریم.
- اگر باور کنیم که جاودانه نیستیم قدر یکدیگر را می فهمیم و باعث آزار کسی نمی شویم .
- هیچ وقت برای چیزی که ندارید ناراحت نشوید بلکه به خاطر آنچه که دارید شاد باشید .
- مواظب باشید حقیقت را لایه لای آرزوهای خود گم نکنید .
- یافتن دوستان خوب سخت است سخت تر از آن ترک آنهاست فراموش کردنشان غیر ممکن است .
- انسانهای کوچک راجع به گذشته انسانهای بزرگ در مورد آینده و انسانهای ضعیف در مورد دیگران صحبت می کنند
- راستی و حقیقت همیشه ایست که هرگز ورشکستگی به دنبال ندارد .

- ادب خرجی ندارد ولی همه چیز را می تواند خریداری کند .
- محبت به هر کس باید به اندازه فهم او باشد .
- فاصله تابش خود را بر دیگران تنظیم کن خداوند خورشید را در جایی نهاد که گرم کند ولی نسوزاند .
- به یاد داشته باش که یک مرد عشق را پاس می دارد یک مردهرچه راکه می تواند به قربانگاه عشق می آورد آنچه فدا کردنی ست می کند آنچه شکستنی ست می شکند و آنچه راکه تحمل سوزاست تحمل می کند اما هرگز به منزلگاه دوست داشتن به کدائی نمی رود.
- دوست را چندان قوت منده که اگر دشمنی کند تواند .
- اگر انسانها بدانند فرصت باهم بودنشان چقدر محدود است محبتشان نسبت به یکدیگر نامحدود می شود.
- هر چه جزیره دانش انسان وسیع تر می شود ساحل شگفتی های او طولانی تر می گردد.
- راه مبارزه با بدیها در این دنیا فقط آن نیست که در باره دیگران به قضاوت بنشینیم بلکه باید در باره خود قضاوت کنیم .
- فرست چیزی است اگر زیاد به دنبالش بگردید از دست می رود

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=114209>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اشتیاق رمز موفقیت های بیرونی است

شما باید بدانید چه می خواهید تا آن را عمیقاً احساس و باور کنید. شور و شوق و باور و آرزو به مفهوم قدرت هستند. وقتی شما خواسته تان را





احساس می‌کنید و به آن عمل می‌کنید، کائنات به خواست شما پاسخ می‌دهد. وقتی مطابق خواست و اراده خودتان عمل می‌کنید، اشتیاقاتان تقویت می‌شود. هر چه مصرتر باشید، بیشتر باور می‌کنید و بیشتر احساس می‌کنید. وقتی خواسته‌تان را کاملاً احساس می‌کنید، محتوای آن احساس، آگاهی بالقوه از کاری است که انجام می‌دهید و باور دارید که موفق خواهید شد. با اقدام به آنچه می‌خواهید، باورتان را تقویت می‌کنید. تا زمانی که شما خودتان را نپذیرید، دنیا شما را نخواهد پذیرفت.

با آموختن دسترسی به آگاهی و اعتماد درونی خودتان دیگر مجبور نخواهید

بود خیلی سخت بکوشید یا به استقبال خطرهای بزرگ بروید تا موفق شوید. با به کار گرفتن رمزهای موفقیت شخصی یاد می‌گیرید که چگونه شوق رسیدن به نهایت‌ها را احساس کنید. شما می‌آموزید که چگونه خودباوریتان را به نمایش بگذارید بدون اینکه روی هر چیزی بارها و بارها شرط‌بندی کنید. یاد می‌گیرید که چگونه به موفقیتان ادامه دهید بدون اینکه همه چیز را از دست بدهید و بخوابید بار دیگر با ناامیدی زیاد به‌پاخیزید. می‌آموزید که چگونه از نیروی طبیعی خود استفاده کنید تا آنچه را می‌خواهید به دست آورید.

• سه راه برای رسیدن به موفقیت

۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحل متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می‌طلبد. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. موفقیتی که بادوام باشد و به جای غم و غصه، برایتان شادی به ارمغان بیاورد، نیازمند گذراندن مراحل آموزشی است. زمانی که طی آن عادات قدیم خود را کنار گذاشته و عاداتی جدید پیدا کنید. در این زمان باید یاد بگیرید که چه چیز به کار می‌آید و چه چیز بی‌فایده است. باید بدهی‌های خود را بپردازید، کامل و سرموقع! پس عجله نکنید.

۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت‌ها و خصوصیات ویژه‌ای کسب کنید.

برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت‌ها و خصوصیات نیاز دارید؟ اهداف خود را به دقت بررسی کنید. به دنبال کسب مهارت‌هایی باشید که برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز است. یاد بگیرید که برای رسیدن به جایی که می‌خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود. ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده‌اند، چه خصوصیات دارند، چه کارهایی انجام می‌دهند و چه کارهایی انجام نمی‌دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب می‌کنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده‌اند، خواهید رسید. ۲ یا ۳ نفر پیرامون خودتان پیدا کنید که به هدف دلخواه شما رسیده باشند. خصوصیات، ویژگی‌ها و مهارت‌های آنان را جایی یادداشت کنید. سعی کنید از این ویژگی‌ها تقلید کنید. از همین امروز شروع کنید! زمانی که فهمیدید چه باید بکنید، شایستگی لازم را به دست آورده‌اید. این زمانی است که موفقیت به سمتتان خواهد آمد. شما الزامات کار را فراهم آورده‌اید و حالا موفقیت است که به دنبالتان افتاده است. پنجره فرصت‌های مختلف به سوی شما گشوده شده و شما آماده برای به چنگ آوردن آنها هستید.

۳) باید برای سفر کردن در جاده موفقیت آماده باشید، البته اکثر مواقع این سفر باید به تنهایی انجام شود و هیچ همسفری ندارید. گفته شده: «در بعضی مواقع، دنبال کردن اهدافتان در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهم‌ترین مساله می‌گردد... مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم‌تر است...!» پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می‌خواستید به فرزندان‌تان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه‌شان را جلوی‌شان می‌گذاشتید و آنها را ترغیب می‌کردید که برای به دست آوردن آن خود را جلو بکشاند. ولی همان اسباب بازی بود که برای اولین دفعه، به آنها انگیزه داد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=96405>

اشک بریز، اما در اشک‌هایت غرق نشو

“لعتنی، آن زمان که باید بر سر مزار عزیزانم گریه می‌کردم به من گفتی بلند شو، وقت نداریم، زود باش و نتیجه این شد که الان از هر چه بلند شدن است بیزار شده‌ام.”

این بخشی از متنی است که یک دختر جوان در وبلاگ خود خطاب به یکی از مشاوران دوره دبیرستانش نوشته است. عده‌ای تصور می‌کنند که مثبت‌اندیشی به این معناست که از اساس منکر وجود احساسات منفی شویم و یا این‌که سعی کنیم با بی‌اعتنائی کامل از کنار آنها عبور کنیم. فروید می‌گوید: “اغلب احساسات انسان از بین نمی‌روند و چنانچه سرکوب شوند در اعماق وجود فرد ذخیره شده و خود را به گونه‌ای دیگر بروز خواهند



داد.”

بنابراین طرد کامل احساسات منفی، به ویژه بخشی از آنها که عمیق و واقعی هستند در دراز مدت تأثیر مطلوبی را بر جای نخواهند گذاشت. اگر مثبت‌اندیشی را در جایگاه صحیح خود ببینیم به این معناست که سعی کنیم به جای تمرکز بیش از حد بر علف‌های هرز باغ زندگی، بیشتر بر روی گل‌های زیبا تمرکز کنیم تا روحیه و انگیزه مضاعفی برای ادامه مسیر بیابیم. فراموش نکنید که هیچ‌کس در دنیا افسرده نشده مگر به دلیل تمرکز بیش از حد بر امور منفی و غرق شدن در گرداب منفی‌نگری‌ها.

به‌خصوص آن که بسیاری از مسائلی که ذهن ما را به‌صورت روزمره درگیر خود ساخته‌اند اساساً مشکل نیستند و می‌توان با یک تغییر زاویه دید، مانع از تأثیرات مخرب آنها بر روح و روان خود شد.

اما به قول عارفی: “ذهن تنها می‌تواند مشکلاتی را حل کند که خودش آنها را به وجود آورده باشد و این یک حقیقت است که در دنیای بیرون بسیاری از واقعیات ناشی از عملکرد ذهن ما نبوده است.” در این موارد شاید بهتر باشد به جای مثبت‌اندیشی به مثبت‌سازی روی بیاوریم. برای مثال اگر یک مجله به موقع به‌دست مخاطبان‌ش نرسد مسئولان مجله حق ندارند با تفسیر مثبت خوش‌خیالانه، مخاطبان‌شان را از دریافت به موقع نشریه محروم سازند، بلکه آنها باید ابتدا این نقض را ببینند و سپس با تمام نیرو و توان خود به فکر حل این معضل و در واقع مثبت‌سازی این امر منفی باشند.

از سال‌ها قبل، آقای حلت در قسمت پایانی سمینارهای خود مراقبه زیبایی را اجرا می‌کنند که باعث می‌شود حضارانی که در سراسر جلسه غرق در شادی و نشاط شده‌اند، با قطره اشکی از اعماق درون خود سمینار را ترک کنند، این اقدام باعث تعجب و انتقاد عده‌ای شده بود اما آقای حلت با این اقدام قصد داشتند کاری کنند تا احساسات منفی که ممکن است در نهان‌ترین لایه‌های وجودی هر انسانی پنهان شده باشد تخلیه شوند تا خود پس از بیرون آمدن از سمینار برای مدت طولانی‌تری آرامش را در اعماق وجود خود احساس کنند.

همان‌گونه که در هندوستان با وجود بیش از ۸۰۰ باشگاه خنده، امروز باشگاه گریه نیز تأسیس شده است. دکتر باربارا دی آنجلیس می‌گوید: “دیوانه‌خانه‌ها محل تجمع کسانی است که احساسات خود را به‌صورت مداوم سرکوب کرده‌اند.” وی در کتاب خود توصیه کرده است که خشم‌تان را به گونه‌ای تخلیه کنید که احساسات دیگران را جریحه‌دار نکند.

انسان می‌تواند و باید بتواند با نگرش مثبت خود، احساسات منفی را تبدیل و سبک کند، تا جایی‌که می‌تواند به مشکل به گونه‌ای دیگر نگاه کند اما در نهایت آنچه را که باقی می‌ماند به گونه‌ای تخلیه کند تا روح و روان او از آزار دائمی این احساسات در امان باشند.

پس آن‌گاه که روح و جسمت دیگر چاره‌ای را برایت باقی نگذاشته است با یک محرم دردآشنا، درباره مسائل زندگی‌ات حرف بزن و حتی به آرامی

اشک بریز، اما مواظب باش که هرگز در اشک‌های غرق نشوی، چراکه حتی در سخت‌ترین شرایط نیز خدائی هست که گرچه هر از گاهی گوهر وجود بندگانش را با کمک مشکلات صیقل می‌دهد اما ناامیدی از رحمت خود را معادل کفر خوانده است چراکه او هرگز نمی‌خواهد رحمت خود را از بندگانش دریغ کند.

سهند حزین

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91569>



اصل و مبدا خود را بازجوید

خوشحالی و خوشبختی واقعی امری نیست که آن را مال خود سازیم .
خوشحالی و خوشبختی واقعی امری است که می‌بایست آن را بیاموزیم .
همه ی ما از یاد برده ایم که چه کسی هستیم . گه گاهی خود و هویت واقعی خود را به یاد می‌آوریم اما مجدداً آن را از یاد می‌بریم . سفر ما به



سوی خوشبختی واقعی و بازگشت به اصل خویش نیز همین است . این سفر هرگز در امتداد یک خط مستقیم نیست بلکه در امتداد مسیری منحنی و دایره وار است . پس از هر جا که آغاز می‌کنیم مجدد به همانجا برمی‌گردیم ، اما با هر دور، درد فراموشی کمتر می‌شود و به یاد آوردن ساده تر می‌گردد .

مسیر رشد روحی و معنوی ما انسان‌ها درست مانند مسیر پرواز یک عقاب در آسمان است . عقاب هرگز در امتداد خطی مستقیم بالا نمی‌رود . بلکه می‌چرخد و می‌چرخد و مساحتی محدود و مشخص را چندین بار - اما هر بار در ارتفاعی بالاتر - دور می‌زند .
سفر ما نیز همین گونه است . یعنی رسیدن ما به کمال ، یکپارچگی و وحدت وجود آغازینمان به تدریج و آرام آرام رخ می‌دهد تا بدان جا که با حقیقت در می‌آمیزیم و با آن یکی می‌شویم .

نال مود می‌گوید : "بر شانه ی هر یک از تیغه های علف فرشته ای آرمیده که زیر گوش او زمزمه می‌کند که رشد کن و بالا برو"
بدانید که شما نیز در سفر خود به سوی اصل و مبدا ، به خود رها نشده اید . هر انسانی ، مراقبان و نگهبانانی دارد . معلمان و آموزگاران شما هنگامی بر سر راهتان قرار می‌گیرند که بدان‌ها نیاز داشته باشید و آمادگی آن را یافته باشید . در گذشته نیز راهنمایان و آموزگاران داشته اید . برخی از آن‌ها را می‌شناسید و برخی را نمی‌شناسید . فراموش نکنید که راهنمایان و آموزگاران شما به شکل‌های مختلفی بر سر راهتان ظاهر می‌شوند و در این میان بهترین آن‌ها حتی ممکن است به شکل راهنما و آموزگار به نظر نیایند .

کار و وظیفه ی راهنمایان ، آموزگاران و معلمان در این سفر این نیست که شما را جایی ببرند ، بلکه کار و وظیفه ی اصلی آنان این است که به شما کمک کنند به جایی که هستید توجه کنید و در آنجا حضور داشته باشید . خود را بیابید و بدانید در کجا و برای چه در این آفرینش قرار دارید . و بالاتر از همه ی این‌ها بدانید که زندگی و عشق چه مفهوم والایی دارند .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122144>

اصول ساده «وارن بافت» برای کسب ثروت!

هر ساله در ماه فوریه، فهرستی ۶۰ نفره از بزرگترین خبرهای جهان و به دنبال آن در ماه مارس فهرستی از ثروتمندترین افراد جهان توسط مجله آمریکایی و معتبر فوربس (Forbes) منتشر میشود. در نتایج منتشرشده سال گذشته این مجله اقتصادی، تنها یک اسم در هر دو فهرست به چشم میخورد: «Warren E. Buffet». او دارای لیسانس از دانشگاه نبراسکالینکولن و فوق لیسانس از دانشگاه کلمبیا است. ثروت او موروثی نیست و اکنون صاحب سرمایه های کلان در زمینه های گوناگونی از بیمه و تولید انرژی گرفته تا بازار قالی و جواهرات و میلان است. از جمله شرکتهای معروفی که «وارن بافت» سهامدار آنها است، آمریکن اسپرس و ژیلت هستند که تیغ ریشتراشی آن شهرت دارد.

این شخص که تا سال گذشته پس از بیل گیتس در رتبه دوم ثروتمندترین فرد جهان قرار داشت و در ماه ژوئن سال ۲۰۰۶ با اهدای حدود ۳۷ میلیارد دلار (۸۳ درصد دارایی خود) به بنیاد بیل و ملیندا گیتس (اهداف اصلی تاسیس این بنیاد از سوی بیل گیتس و همسرش، افزایش سلامت و



کاهش فقر شدید در سطح دنیا و در آمریکا گسترش دادن فرصتهای آموزشی و دسترسی به تکنولوژی اطلاعات است.) جامعه ثروتمندان را شوکه کرد و بزرگترین کمک خیریه تاریخ را رقم زد، در سال جاری میلادی به حاکمیت مطلق بیل گیتس بر عنوان ثروتمندترین فرد جهان پس از ۱۳ سال پایان داد. بر این اساس، در ادامه به جالبترین نکات زندگی اقتصادی وارن بافت براساس مصاحبه نیمساعته اش با NCBC میپردازیم:

(۱) او نخستین سهام خود را در ۱۱ سالگی خریداری کرد و اکنون افسوس میخورد که آغازی دیر هنگام داشته است. پس به عنوان اولین پند برای کسب موفقیت:

- فرزندان را کوچک میندازید و آنها را به سرمایه گذاری تشویق کنید.

(۲) او در سن ۱۴ سالگی و با درآمد توزیع روزنامه، یک مزرعه کوچک خرید. نتیجه اینکه:

- کسی هم بوده که بتواند با پسانداز اندک چیزهای زیادی بخرد.

- قدر آنچه را به دست میآورید، بدانید.

- فرزندان را به راه اندازی کسب و کار تشویق کنید.

(۳) او همانکون در خانه سه خوابه کوچکی واقع در مرکز شهر، اوماها در ایالت نبراسکای آمریکا زندگی میکند. خانه ای که پس از ازدواجش و در

حدود نیم قرن پیش با قیمت ۳۱۵۰۰ دلار خریداری کرده است.

او میگوید در منزلش صرفاً آنچه وجود دارد که لازم دارد. او برای محافظت از خانه اش هرگز به حصار یا دیواری نیاز نداشته است.

• نتیجه:

- هرگز بیش از آنچه که نیاز واقعی شما است، نخرید و به فرزندانان نیز پیاموزید که چنین بیاندیشند و رفتار کنند.

(۴) او خود راننده خودروی شخصی اش است و راننده یا محافظی ندارد.

- پیشرفت انسان، باوری درونی و نه برتریجویی میطلبد.

(۵) او هیچ گاه با هواپیمای شخصیش سفر نمیکند. هرچند او صاحب بزرگترین شرکت هواپیمایی خصوصی است.

- همیشه به این فکر کنید که چگونه میتوانید اقتصادتر عمل کنید.

- موفقترین مردمان لزوماً از بهترین امکانات بهره نمیجویند.

(۶) شرکت او (برکشایر هات وی ۶۳، Brekshire Hathaway) زیرمجموعه دیگر دارد که در آمریکای شمالی و حتی برخی نقاط اروپا به خرید و فروش املاک مشغول هستند.

او سالانه تنها یک بار با هر یک از روسای هیات مدیره این شرکتها مکاتبه میکند. آن هم برای تعیین اهداف سالانه. او هیچ گاه براساس یک قاعده معین اقدام به تشکیل جلسه یا مکالمه تلفنی با شرکتهای زیرمجموعه اش نمیکند.

- کارهای درست را به افراد مناسب واگذارید.

(۷) او تنها دو قانون برای روسای هیات مدیره این شرکتها وضع کرده است.

- قانون نخست: پول سهام هیچ یک از سهامداران را از بین نبرد.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=106425>



اعتبارتان را خودتان میسازید

آیا کسی از شما هست که فردی را سراغ داشته باشد که همه از او به خوبی یاد میکنند و وقتی صحبت از او به میان می آید می گویند: "آدم خوبی است"؟ حتماً سراغ دارید. این فرد همان شخصی است که به میهمانی ها دعوتش می کنید، دوست دارید دامادتان شود، و همه ی این ها به این دلیل است که او فرد خوشنامی است. بله، داشتن آبرو و اعتبار نیک همه ی کارها را ساده تر می کند.

• جمع کردن آبرو زمان می برد

بله، شهرت و اعتبار خوب داشتن نیازمند زمان است. آبرو چیزی نیست که یک شبه به دست آید. پایه و اساس خوش نامی عمل کردن است. افراد زیادی همه وقت خود را صرف حرف زدن بیهوده می کنند. اما اگر دهانمان را





ببندیم و بیشتر عمل کنیم موفق تر خواهیم بود. شهرت و نیکنامی وقتی به دست می آید که درست و بجا حرف بزنیم و به حرف هایمان عمل کنیم.

حال ممکن است بپرسید چه اعمالی برایتان آبرو و اعتبار می آورد. شما باید کارهایی را انجام دهید که تاثیر مثبت روی دیگران بگذارد. از کمک کردن به بردن بارهای پیرزن همسایه در زمان کودکی تا ماندن پیش دوست بیمارزان و پرستاری از او در بزرگسالی. البته لازم نیست که حتماً کارهایی بزرگ انجام دهید، انجام پیوسته ی کارهای خوب هرچند هم کوچک به شما در این زمینه کمک می کند.

• بدنامی آسان به دست می آید

فرض کنید شما فردی هستید که خیلی وقت است برای به دست آوردن آبرو و اعتبار زحمت می کشید. کار می کنید و ۲۰ سال بهترین قیمت ها را به مشتریانتان داده اید. همه چیز عالی پیش می رود. در واقع شما به داشتن بهترین بخش تولیدی در کل ناحیه زبانزد هستید. تا زمانی که همه ی عمده فروشان را مجبور می کنید که قیمت بهتری ارائه دهند درحالیکه محصولاتان هم دیگر به خوبی گذشته نیست.

اما سودتان بالا است و شما خوشحال هستید. مشتریان پیوسته شکایت دارند، اما شما گوش نمی دهید. تنها چیزی که متوجه می شوید این است که در تجارت غرق شده اید و چهره های آشنای سابق را دیگر نمی بینید. چه اتفاقی افتاده است؟ شما دیگر آن فرد سابق نیستید. به عبارت دیگر از مسیر اصلیتان منحرف شده اید. و چند وقتی می شود که دیگر اعتبار و خوشنامی سابق را از دست داده اید.

• بدنامی چطور به دست می آید؟

آبرو و اعتبار به آسانی از دست می رود. با چند نفر تا بحال برخورد کرده اید که پس از سالها آبروداری، یکدفعه با یک اشتباه همه را به باد داده باشد؟ حرف من این است، ممکن است یک عمر طول بکشد تا بتوان آبرو جمع کرد، اما فقط یک اشتباه کافی است تا آن آبرو و خوشنامی را نابود کند.

• مردم به شما برچسب می زنند

چیزی که باید در مورد اعتبار و آبرو بدانید این است که وقتی شروع به جمع کردن اعتبار و آبرو می کنید، چه خوش نام باشید و چه بدنام دیگران به شما نمره می دهند. اگر فرد خوشنامی باشید، می توانید با انجام کارهای بد، آن را به آسانی از دست بدهید. مردم ممکن است فکر کنند که از مسیرتان منحرف شده یا اشتباه کرده اید و تصور خواهند کرد که موقتی بوده است.

اما مشکل زمانی است که این اشتباه یا کار بد زود اتفاق بیفتد. و بعد از آن اشتباه هر چقدر هم که کارهای خوب بکنید دیگر کسی نظر خوبی در موردتان نخواهد داشت.

• اعتبار بد، تجارت بد

آبرو و اعتبار بد نه تنها روی زندگی خصوصی شما تاثیر منفی می گذارد، بلکه کار و کسب شما را نیز خراب می کند. مردم معمولاً با کسانی وارد تجارت و کار می شوند که اعتبار و نامی نیک داشته باشند. فرقی نمی کند که شغلتان چه باشد، هر چه که باشد برای رابطه با افراد نیازمند داشتن اعتبار هستید.

• اخبار زود منتقل می شوند

یادتان باشد، بدنامی خیلی زود همه جا پخش می شود. مردم خیلی زود بعد از شنیدن یک خبر به دیگران برچسب می زنند. پس خودتان را گول نزنید و تصور نکنید که اشتباهات و خطاهایتان را کسی نخواهد فهمید چون ماه هیچوقت پشت ابر نمی ماند و همه چیز خیلی زود برملا خواهد شد.

• آزمایش ضمانت

راهی آسان برای اندازه گرفتن میزان اعتبار و آبروی افراد، آزمایش ضمانت است. به این صورت است که: اگر باید کسی را ضمانت کنید، آیا این کار را بدون بررسی و بی احتیاط انجام می دهید؟ برای مثال، دوستان نزدیکمان کسانی هستند که ما بلافاصله به آنها رای اعتماد و درستی داده و تضمینشان می کنیم. اگر شما نمی توانید کسی را تضمین کنید، به این معنا است که زیاد به او اعتماد و اطمینان ندارید. و این به این معنی است که اعتبار او به نظر شما کمی مشکل دار است.

• خط آخر

سعی کنید از جوانی در پی جمع کردن اعتبار و آبرو باشید. اگر خطایی مرتکب شدید، تاجایی که می توانید آن را از دیگران پوشیده نگاه دارید.

هرچه مردم کمتر درمورد آن بدانند، کمتر در آینده اذیت خواهید شد .

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=92736>



اعتقاد + تلاش = پیروزی

گروهی از روانشناسان براین باورند که برای رسیدن به آنچه می‌خواهیم باید قبل از هرچیز، اعتقاد به پیروزی در دسترسی به هدف داشته باشیم اما آیا به واقع، این نگاه واقع‌گرایانه و دقیق است؟ آنان می‌گویند خواستن، اعتقادداشتن، رسیدن و دریافت‌کردن، سه مرحله ساده اما اساسی برای ایجاد آن چیزی است که خواسته‌اید؛ اگرچه مرحله دوم، یعنی اعتقاد داشتن به آن اتفاق مورد نظر، می‌تواند سخت‌ترین و مهمترین مرحله باشد. چرا که وقتی شما موفق می‌شوید معتقدات خود را مدیریت کنید، درواقع زندگی‌تان را مدیریت کرده‌اید. این نوع نگاه اهمیت و نقش ذهنیت‌های مثبت را در دست‌یابی به هدف مطرح می‌کند [نقش تصویرهای ذهنی در زندگی] به عبارتی ما باید با مدیریت اعتقادات خود، همه افکار، اظهارات، واژه‌هایی که بکار می‌بریم و عمل‌مان را -که قبلا با نوعی بی‌اعتقادی و عدم اطمینان همراه بود- به سوی اعتماد و اعتقاد به قدرت‌مان برای دست‌یابی به آنچه



می‌خواهیم سوق دهیم.

و دراین مسیرهرچه بیشتر راسخ و پایداری‌باشیم و اجازه ندهیم این بی‌اعتقادی‌ها و ذهنیت‌های منفی، آنچه می‌خواهیم را درهاله‌ای از ابهام و تاریکی فرو برده و پنهان سازد؛ قطعا درچارچوب شفاف‌سازی‌ها و روشن‌بینی‌ها، می‌توانیم مرحله عمده‌ای را برای رسیدن به هدف، پشت سرگذاریم.

اگر توجه کنید ارتباط قابل توجهی بین اساس بیشتر افکار، اظهارات و اعمال شما با میزان اعتقادپذیری و قانون جاذبه وجود دارد که در نهایت جهت‌گیری آنها را سمت و سو می‌بخشد.

این اعتقادپذیری به گونه‌ای است که هیچ شک و تردیدی را در بر ندارد و همچنین به مفهوم چشم‌پوشی از واقعیات جاری و ساری نیست، به عبارت دقیق‌تر، اعتقاد و ایمان به پیروزی، به طور قطعی و غیرمشروط است.

اعتقاد مقوله‌ای است که به دوراز تاثیرپذیری از سایرمسایل، بخصوص آنچه دردنیای خارج اتفاق می‌افتد ثابت و استوار در ذهن‌ها باقی می‌ماند و در عمل نمود می‌یابد.

اما به نظرمی‌رسد یک نکته مهم دراین دیدگاه مورد تاکید قرارنگرفته است؛ اینکه هر اعتقادی بنا به ماهیت، کیفیت و کمیتی که دارد، تلاش خاص خود را می‌طلبد تا به واقع، به ثمرنشیند. و هراعتقادی هراندازه هم که راسخ و جدی باشد اگر با تلاش لازم همراه نباشد به بارنخواهد نشست.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=110679>

افراد خوشبخت، افرادی مسئولیت‌پذیر هستند

مسئولیت‌پذیری یکی از اساسی‌ترین ابزار موفقیت است. در واقع قبول مسئولیت زندگی، نقطه آغاز تمام دستاوردهای بزرگ است؛ زیرا آدمی بدون پذیرش مسئولیت از تعیین اهداف زندگی‌اش نیز اجتناب می‌کند و به فرض اینکه، اهدافی را هم تعیین کند، از پیگیری آن عاجز خواهد بود. شما معمار زندگی خویشید و مقدرات و سرنوشت خود را رقم می‌زنید. هر جا که هستید و هر کاری که می‌کنید، عمدتاً نتیجه انتخاب، رفتار و جهت‌گیری آزادانه خودتان است. شما تبدیل به همان می‌شوید که اغلب اوقات به آن فکر می‌کنید و فقط خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که در چه موردی و چگونه فکر کنید. توجه داشته باشید که هیچ‌کس نمی‌تواند به جای شما تصمیم بگیرد و یا به اندازه خودتان مراقب و دلسوز زندگی شما باشد، پس اگر مایلید با اوضاع و شرایط متفاوتی در زندگی خود رو به رو شوید، ابزار تغییر و تحول را در وجود خود جستجو کنید.

اندیشیدن، سخن گفتن، عمل کردن و راه رفتن همانند فردی کاملاً مسئول، احساسی سرشار از آرامش و اعتماد به نفس در شما می‌آفریند. طبیعی است که هر چه بیشتر سرنخ‌های زندگیتان را در اختیار بگیرید، خود را دوست‌داشتنی‌تر خواهید یافت، همچنین هر گاه مسئولیت‌پذیری به ذهن ناهوشیاران راه پیدا کند و پس از تایید در آن جایگزین گردد و به صورت عادت روزمره درآید، از آزادی عمل بیشتری برخوردار خواهید شد.



امرسون گفته است: (برای شناخت عظمت و بزرگی افراد، مسئولیت‌های آنان را کانون توجه قرار دهید.)

همواره يك تفاوت عمده بين پيروزمندان و بازندگان حاکم است، اينکه بازندگان همواره از قبول مسئولیت‌ها امتناع می‌کنند، اوضاع و شرایط دلخواه و مساعد را به بخت و اقبال خود نسبت می‌دهند و وضعیت نامطلوب را ناشی از دوست، والدین، مدیر و... می‌دانند. حال آنکه افراد برجسته بر این باورند که هر موضوع، هر فرآیند و هر فعالیت از بطن (من) قدرتمند ناشی می‌شود. به علاوه خوب می‌دانند که دستیابی به خواسته‌ها بدون پرداخت بها و قیمت مناسب میسر و ممکن نیست و پرداخت بها در وهله نخست، مستلزم پذیرش مسئولیت است. تمام افراد موفق صرف نظر از رده شغلی و موقعیتی که دارند، به گونه‌ای کار می‌کنند که گویی کارفرمای خویشند و این رمز موفقیت آنهاست.

• جمله‌های طلایی

• افکار و اندیشه‌هایتان به معنای واقعی منبع و منشأ یکایک رویدادهای زندگی شما به شمار می‌روند و از طریق افکار و اندیشه‌هاست که روابط خویش را تعیین می‌کنید.

• شما نمی‌توانید به ماورای مردمك چشم‌انسان‌ها نفوذ کنید و خود را جای آنان قرار دهید، فقط با افکار خود می‌توانید آنان را طبقه‌بندی کنید.

• توانایی تسلط بر خویشتن در تمامی اوقات برای تعیین حالت‌های مربوط به ضعف یا قدرت و دگرگون ساختن همه اندیشه‌هایی که شما را تضعیف می‌کنند، نشانه خرد و فرزانی است.

• نیرو بخش‌ترین افکاری که می‌توانید داشته باشید، آرامش، شادی، عشق، پذیرش و اشتیاق است. این افکار هیچ گونه نیروی مخالفی به وجود نمی‌آورند بلکه با چنین اندیشه‌هایی، جهان را آن‌گونه که هست می‌پذیرید.

• برداشت شما از واقعیت، ساخته و پرداخته فکرو ذهن شماست، بنابراین بیاموزید که ذهنتان را دوستدار خود کنید.

• اغلب مردم تقریباً به همان اندازه‌ای شاد هستند که انتظارش را دارند.

• هنر شاد بودن مستلزم توانایی، خندیدن به مشکلات، در کوتاه‌ترین زمان ممکن، پس از وقوع آنهاست.

• یکی از بزرگترین مسئولیت‌های ما، در مقابل دیگران آن است که از زندگی لذت ببریم، زیرا باشد بودن، احساس بهتر و کارایی بیشتری خواهیم داشت و دیگران نیز از مصاحبت با ما احساس رضایت و خرسندی خواهند کرد.

• آنهایی که همواره با مردم و در بین مردم هستند هیچ وقت احساس افسردگی و غربت نمی‌کنند، زیرا به راحتی می‌توانند با انسان‌ها راحت، صمیمی و همدل باشند.

• موفقیت مالی در بلندمدت

موفق‌ترین مردم در هر جامعه آنهایی هستند که هنگام تصمیم‌گیری، دورترین زمان را در نظر می‌گیرند. افرادی که دید بلند مدت دارند، حاضریه تحمل مشقات زیادی قبل از رسیدن به موفقیت هستند. آنها نتیجه انتخاب‌ها و تصمیمات‌شان را برحسب اینکه در پنج، ده، پانزده یا حتی بیست سال آینده در چه موقعیتی خواهند بود در نظر می‌گیرند.

نقطه شروع برای داشتن دید بلند مدت کنترل و تسلط بر نفس، چشم پوشی از لذت‌های فوری و فدا کردن بعضی منافع کوتاه مدت برای رسیدن به پاداش‌های بلند مدت است. این نوع دیدگاه برای کسب هر نوع موفقیت مالی ضروری است.

انضباط مهم‌ترین ویژگی فردی برای کسب موفقیت‌های بلند مدت است. اما این کارهایی را که افراد ناموفق مایل به انجام آنها نیستند کدامند؟ در حقیقت آنها درست همان‌هایی هستند که افراد موفق هم به آن پی‌علاقه‌اند، کارهایی مانند زودتر بیدار شدن، سخت‌تر کار کردن و دیرتر خوابیدن ولی افراد موفق به هر حال آنها را انجام می‌دهند. چرا این کار را می‌کنند؟ چون آنها بیشتر نتایج مطلوب را مدنظر می‌گیرند و آنقدر تلاش می‌کنند تا به نتیجه نهایی برسند، ولی افراد ناموفق به روش‌های مطلوب توجه می‌کنند.

• خوشبختی را در خودتان بجوید

هدف و معنای زندگانی شما در چیست؟ و راز خوشبختی واقعی را در چه می‌دانید؟ تمامی ما آدم‌ها همیشه به دنبال چیزی هستیم که گمان می‌کنیم ما را خوشحال و خوشبخت خواهد ساخت. هر کدام از ما فهرستی از انتظارات خود را از زندگی دارد و احساس خوشبختی ما بسته به این است که کدامیک از این توقعات و انتظارات ما برآورده شده و کدامیک برآورده نشده است. در واقع باید‌ها و نبایدهای ما معیار می‌شوند برای ارزیابی موفقیت‌هایمان در زندگی. بنابراین هنگامی که به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم، مایوس و سرخورده می‌شویم، می‌رنجیم و احساس نارضایتی می‌کنیم. توجه داشته باشید که اصولاً زندگی پیش‌بینی‌ناپذیر است. صرف نظر از این که چقدر تلاش کنیم تا بر اوضاع و شرایط، مردم و... مسلط شویم، باز هم پیش می‌آید که شکست بخوریم. مثلاً مردم آن‌طور که ما دوست داریم با ما رفتار نمی‌کنند. شرایط و مقتضیات همیشه در حال تغییر است، درحالی که ما دوست داریم ثابت باشد. اتفاقی پیش می‌آید که از حیطة اختیار ما خارج است و هیچ‌کاری از دست ما ساخته نیست. چرا باید پایه و اساس خوشبختی خود را بر آن چه پیرامون شما اتفاق می‌افتد بنا کنید و خودتان را تحت فشار احساسی، عاطفی و روحی و معنوی قرار دهید؟ در واقع امید بستن به وقایع و رویدادهای زندگی و امید به این که با انتظارات و خواسته‌های شما هماهنگ شود، مثل این است که داخل يك اقیانوس طوفانی بپرید و امیدوار باشید که آب‌اصلاً حتی شما را تکان هم ندهد. تمامی آن چه به‌منظور خوشبختی واقعی به آن نیاز دارید در درون خودتان است و این حالت درونی شماست که انتخاب می‌کند، خوشحال باشید یا نباشید. زندگی آن چیزی است که از درون بر شما حادث می‌شود.

توجه کنید که این به خودی خود مکانی‌خشی است و هر اتفاقی که می‌افتد نه مثبت است و نه منفی. در حقیقت این تعبیر و تفسیر شماست که آن را به يك تلقی مثبت یا منفی تبدیل می‌کند. این شما هستید که بیشترین قدرت، تسلط و اشراف را بر زندگی خود دارید، می‌توانید تصمیم بگیرید که احساس خوشبختی کنید، فقط کافی است معنای درستی از زندگی داشته باشید. بدین ترتیب این خود ما هستیم که می‌توانیم بهشت یا جهنم را روی زمین خلق کنیم. تنها با آموختن این که چگونه منبع آرامش درونی خودمان را فعال کنیم، می‌توانیم واقعا امور را تحت اختیار خود بگیریم. برای ارتباط با منبع آرامش درونی باید با خود واقعی خود دوست شویم و آن را بخش همیشگی زندگی‌مان بدانیم. توجه داشته باشید که خویشستن حقیقی و هویت درونی ما، چیزی به مراتب فراتر از شخصیت و اعمال و رفتار، افکار است که با آن نقطه درونی ارتباط برقرار کنید و قادر خواهید بود از آن جا به دنیای بیرون نگاه کنید و همه چیز را به وضوح و دقت و روشنی بیشتری ببینید. یافتن آن نقطه تمرکز درونی مستلزم آن است که به طور مستمر و همیشگی وقت صرف کنید و دریاچه ذهن خود را آرام کنید. خودآگاهی خود را می‌توانید از طریق مراقبه، تمرکز، سکوت، دعا و نیایش و روش‌های دیگر تمرین کنید.

• چگونه روز موفقی را تجربه کنیم؟

به جای آنکه موفقیت‌های خود را بر اساس دستاوردها و پیروزی‌ها تعریف کرده و آن را برای اساس که چقدر پول یا... به دست آورده اید معنا کنید، می‌توانید موفقیت را بر اساس میزان رشد و تحول شخصی روزانه‌تان ارزیابی کنید.

(۱) هر روز چیزهای جدیدی در مورد خودتان بیاموزید.

(۲) با موقعیت‌هایی که در زندگی‌تان پیش می‌آید و با اشخاصی که سر راه شما قرار می‌گیرند، اندکی بهتر برخورد کنید.

(۳) در مقابل الگوهای رفتاری و فکری قدیمی مقاومت کنید و به جای آن که از روی عادت به چنین الگوهای پناه ببرید، الگوهای جدیدی در نظر بگیرید.

(۴) علی‌رغم این حقیقت که کامل و بی‌عیب و نقص نیستید و معایب و ایرادهایی دارید، همچنان خود را دوست داشته باشید و به خودتان عشق بورزید.

(۵) قدر موهبت زندگی و زنده بودن و داشتن فرصت آموختن و تغییر کردن را بدانید. یادتان باشد که این روشی بسیار مثبت و نیرومند برای نگرش به زندگی است.

• خلاقیت و خودآفرینی

احساس خوشبختی و یا بدبختی امری درونی است، یعنی تنها نگرش مثبت ما به زندگی است که می‌تواند شادی بیافریند و نگرش منفی نسبت به زندگی، حتی زیباترین پدیده‌ها را به شکلی زشت و حزنانگیز می‌نماید. شادی را نمی‌توان در پدیده‌های مادی، در هیجانات، در سایر مردم و در آرزوی شاد بودن پیدا کرد. شادی احساسی درونی است که صرفاً از درون ما نشأت می‌گیرد. فرزندان‌مان را به گونه‌ای تربیت کنیم که این احساس را همیشه در درون خود خلق کنند.

به یقین محبت و مهربانی در خانواده، پایه‌اساسی پرورش صحیح عواطف کودک است و در پرتو آن می‌توان احساسات کودک را به خوبی هدایت نمود و او را به راه صحیح و مسیر سعادت بخش سوق داد. اگر کودکان ما از محبت و مهربانی به اندازه کافی بهره‌مند شوند، در زندگی آینده خود، افرادی واقع بین دارای روحیه‌ای بانشاط، اندیشه‌ای مستقل، خلاق، مبتکر و کنج‌خواه خواهند بود که با اعتماد به نفس و آرامش درونی، قدرت همراهی و همکاری و سازگاری با دیگران را خواهند داشت. در برابر لغزش‌ها پایدار و در عشق ورزیدن به مردم، صادق خواهند بود.

محبت یعنی دوست داشتن و پدران و مادران باید توجه داشته باشند که دوست داشتن خود را بر زبان بیاورند و در عمل نشان دهند.

تعادل و توازن در مهرورزی عامل بالندگی و رشد یافتن است. زیرا افراط در محبت نتیجه‌اش، پرتوقع بار آمدن کودک، جوانه زدن ریشه‌های خودپسندی و سرکشی کردن کودکان در برابر حقیقت و یا به عکس عدم اعتماد به نفس و احساس وابستگی شدید است و تفریط در ابراز محبت، نشاط و حیات را در وجود انسان می‌خشکاند.

نکته دیگر که باید در محبت ورزیدن بدان توجه کرد، رعایت عدالت در بین فرزندان است. از آثار سوء بی‌عدالتی میان فرزندان، ایجاد عقده‌حقارت و حسادت در روان آنهاست.

کودکانی که به اندازه کافی محبت نبینند، نمی‌توانند به دیگران محبت کنند و اگر احساس تعلق به دیگری نداشته باشند، نمی‌توانند خود را دوست داشته باشند و اگر خود را دوست نداشته باشند، نمی‌توانند کس دیگری را دوست بدارند.

• اصل اول موفقیت؛ صداقت

شاید ارزشمندترین و شریف‌ترین صفت شما که با آن شناخته می‌شوید، صداقت باشد. به خاطر داشته باشید که قولتان تعهد شماست و در معاملات و کسب و کار همه چیز به شرافت انسان بستگی دارد. شخصیت و سیرتی که در نتیجه تجربیات زندگی حاصل می‌شود، مهم‌ترین دارایی شماست و آن هم به درجه صداقت شما بستگی دارد. اولین کلید موفقیت، این است که در تمام حالات با خودتان صادق باشید. نسبت به بهترین صفات خود صداقت داشته باشید، به این معنی که هرچه انجام می‌دهید، باید به بهترین وجه ممکن صورت گیرد. صداقت در درون انسان به صورت درستکاری و در بیرون به شکل کیفیت بالا در کارهاست. دومین کلید صداقت، درست‌بودن برابر دیگران است. با هر کس به درستی رفتار کنید. هرگز گفتار یا رفتاری از شما سر نزنند که به نظر خودتان، خوب و صحیح نیست و همواره بر مبنای والاترین ارزش‌هایی که می‌دانید عمل کنید. مدام این سوال را از خود بپرسید و پاسخ دهید، اگر همه مانند من باشند، دنیا چگونه خواهد بود؟ این سوال باعث می‌شود برای عملکرد خود، ارزش‌های والایی تعیین کنید و مرتباً آنها را بهتر کنید. چنان رفتار کنید که گویی هر کلمه و عمل شما به یک قانون جهانی تبدیل خواهد شد. همیشه چنان باشید که گویی همه مواظب شما هستند و رفتارشان را برای خود الگو قرار می‌دهند. هر موقع بر سر دو راهی قرار می‌گیرید، آن چه را درست است انجام دهید، به هر قیمتی که باشد. توجه داشته باشید که همه داد و ستدهای موفق بر اساس اعتماد صورت می‌گیرد. میزان موفقیت شما در ثروتمند شدن، فقط به تعداد افرادی بستگی دارد که به شما اعتماد دارند و مایلند برای تان کار کنند، اعتبار فراهم کنند، به شما وام بدهند، محصولات و خدمات تان را بخرند و به شما هنگام بروز مشکلات کمک کنند.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=245504>

vista.ir
Online Classified Service

افراد موفق بهانه جویی نمی‌کنند !

هرچه فرد موفق‌تر باشد، کمتر به دنبال بهانه جویی می‌رود و اصولاً تفاوت بین کسانی که با وضعیت بسیار رخوت‌انگیز به کار و شغل فعلی خود چسبیده‌اند و دائم در اضطراب از دست دادن آن هستند و افراد موفق در میزان حاشیه روی و بهانه جویی‌های آنهاست. برای درک صحت این مطالب یک انسان موفق را در نظر بگیرید. او تمام بهانه‌هایی را که یک انسان ناموفق به کار می‌برد، می‌توانسته به کار ببرد اما این کار را نکرده اما برعکس آنهایی که در زندگی به جایی نرسیده‌اند و برنامه‌ای هم برای رسیدن به جایی ندارند، یک دایره المعارف کامل از توجیهات روزمره برای کارهایشان دارند و اغلب نیز حاضر جواب و خودرای هستند. رایج‌ترین شکل بهانه جویی نداشتن سلامتی است که با کلماتی مثل «حالم خوش نیست» و یا «فلان بیماری را دارم» همراه است. اما همه می‌دانیم که بسیاری بوده و هستند که با وجود معلولیت‌های بسیار عمیق و جدی، به مراحل بالایی از سطح علم و فناوری دست یافته‌اند و نیازی نیست که در



نام آنها را یادآوری کنیم. ناخوشی با صدها شکل مختلف برای توجیه به کار

می‌رود و عاملی برای نپذیرفتن مسوولیت و یا عدم کسب درآمد بیشتر و امثال آنهاست. حال برای درمان چه باید کرد؟ درباره بیماری خود صحبت نکنید: تکرار اینکه بیمار هستید حالتان را بدتر می‌کند. شاید با تکرار اینکه بیمار هستید مقداری دلسوزی را به خود جلب نمایید اما هرگز احترام و صمیمیت افراد را نمی‌توان به دست آورد.

نگران نباشید. درباره بیماری فکر هم نکنید زیرا دچار وسواس فکری خواهید شد. همین اندازه سلامتی مکفی است. در حکایتی از سعید فیه مردی آمده است که از بی‌کفشی خود می‌نالید اما هنگامی که نگاهش به شخصی بدون پا افتاد به حال خود امیدوار شد. از همین مقدار تندرستی خوشحال باشید تا دچار مشکل نشوید.

تکرار کنید «آرام رفتن بهتر از نرفتن است». زندگی به اندازه کافی سخت هست پس آن را با خوابیدن در بستر بیماری هدر ندهید. برخیزید و تصمیم خود را برای حرکت عملی کنید.

فقدان هوش یکی از بدترین و شایع‌ترین انواع بهانه است. زیرا که مبتلایان به این نوع نگرش از این ضعف خود دم نمی‌زنند تا غرور خود را حفظ کنند و به نوعی این یک توجیه داخلی و شخصی است. نشانه این نگرش کلماتی مثل اینهاست، «برای این کار ساخته نشده‌ام»، «استعداد این کارها را ندارم»، «از کارهای پیچیده متنفرم».

اغلب مردم یا درباره ذکاوت دیگران اعراق می‌کنند و یا بهره هوشی خود را دست کم می‌گیرند. اما مساله این است که نمی‌دانند «نوع نگرش مهمتر از بهره هوشی است». یک فرد با بهره هوشی حدود ۱۰۰ و دید مثبت بیشتر از یک نابغه با بهره هوشی ۱۴۰ و دید منفی، کاربرد و احتمال موفقیت دارد. هرگز فکر نکنید که نمی‌توانید استعدادی را در خود پرورش دهید که در خانواده شما کسی آن را نداشته. این توصیه پدر علم فیزیک نوین را نیز در جایی یادداشت کنید: «بهتر است ذهن خود را برای فکر کردن آماده کنید نه برای انبار کردن بی‌هدف اطلاعات» برای بیرون رفتن از این مشکل راهکارهای زیر را به کار ببندید.

دیگران نابغه و شما کودن نیستید. خودتان را دست‌کم نگیرید زیرا که تاثیری روی احوال و وضع شما ندارد. به دنبال کشف استعدادهای خود و پرورش آنها باشید به دنبال راهی برای تنظیم افکار خود باشید.

تکرار کنید «نگرش‌های من مهمتر از هوش من است». در کارهای روزمره دلایل پیروزی را نیز در نظر داشته باشید. این نگرش که «دارم برنده می‌شوم» را همیشه به کار ببندید. از هوش خود برای توجیه استفاده نکنید، برای پیشرفت استفاده کنید، برای تغییر وضعیت.

فکر کردن بهتر از انبار کردن است. با استفاده از ذهنیت خود به خلاقیت و آفرینش دست بزنید. مهم نیست چه کاری است و به چه اندازه اهمیت دارد. این آفرینش یا خلاقیت می‌تواند خلق یک اثر هنری، یک تکنیک مهندسی در کار و یا حتی تغییر دکوراسیون منزل و یا شاید جابه‌جا کردن کتابها و وسایل شخصی خودتان باشد. راههای جدید را انتخاب کنید. بهانه فقدان سن که در بسیاری از موارد شاهد آن هستیم به دو صورت دیده می‌شود یعنی یا می‌گویند که برای این کارها پیر شده‌ایم و یا می‌گویند برای این کارها هنوز جوانیم. البته تعداد کسانی که با سن خود سازگار نیستند کم نیست. ایشان خود را با یک توجیه ساده مربوط به سن و سال راحت کرده و از زیر بار مسوولیت فرار می‌کنند. در بیشتر اوقات کسانی که در ادارات مختلف می‌خواهند جلوی کار جوانان را بگیرند این بهانه را به شکلی دیگر مطرح می‌کنند، یعنی می‌گویند شما برای این کار زیادی جوان هستید، اما این بیشتر به دلیل عدم استحکام موقعیت ایشان است نه جوانی شما زیرا سن و سال را شرایط روحی مشخص می‌کند نه چیز دیگر. برای جلوگیری از این مورد نیز راهکارهایی وجود دارد.

تکرار کنید «هنوز سنی ندارم». با تکرار این کلمه آن هم در حالی که به دنبال افقها و راههای تازه در زندگی می‌گردید، می‌توانید ثابت کنید که سن و سال شما از همسالان شما کمتر است، شادابی‌تان بیشتر و تجربه‌هایتان پویاتر. فراموش نکنید آنان که خود را بسیار مسن می‌نمایانند به مرگ نزدیک‌ترند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96399>

افرادی که بارها از روی زمین بلند شدند

• افرادی که بارها از روی زمین بلند شدند:

▪ چستر کریسون

قبل از این که کمپانی هالیوود اختراع او را ثبت کند و به افتخار آن، کمپانیانشان را با نام زیراکس تغییر اسم بدهند، چهار سال وقت صرف کرد و در شرکت های JAE، IBM و RCR پذیرفته نشد.

▪ جیمز دایسون

با صرف پنج سال وقت و ۵ هزار و ۱۲۷ نمونه، اولین جاروبرقی بدون کیسه جهان را اختراع کرد. قبل از ساخت آن، به خاطر هزینه های جهانی پروانه ساخت، تقریباً ورشکست شد. وی هم اکنون در راهی قرار دارد که اولین مخترع میلیارد در بریتانیا شود.



▪ والت دیسنی

برای یادگیری بانکداری جهت تولید نقاشی متحرک کارتون هایش، در ۳۱۲ بانک کار کرد. او هفت بار هم ورشکست شد.

▪ توماس ادیسون

قبل از این که لامپ روشنایی برقی را اختراع کند، هفت هزار تلاش نافرجام برای ساختن شیرابه گیاه کائوچو و یازده هزار آزمایش ناموفق داشت.

▪ جان گریسی

قبل از این که اولین کتاب از ۵۵۰ کتابش منتشر شود، ۷۵۳ ناشر او را نپذیرفتند.

▪ مرکونی

هنگامی که اعلام کرد که می تواند پیغامها را بدون کابل یا سایر ابزار فیزیکی را از طریق هوا بفرستد، دوستانش او را به خانه سالمندان سپردند.

www.prowin.blogfa.com

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91573>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اقرار به اشتباه و دستاوردهای مثبت

انسان برای رسیدن به کمال و موفقیت ابتدا باید به اصل خودشناسی



وانسان شناسی برسد زیرا تا فرد خود واهداف خود را نشناسد راههای رسیدن به آنها را درنمی یابد. در راه رسیدن به انسان شناسی و خصوصیات فردی باید تلاش و تمرین کرد. واگر بتوان کودکان را ازمهان سنین کودکی با اصول و فضایل انسانی بارور کرد ومدام تمرین داد بسیاری از فضایل با کودک عچین می شوند و وقتی کسی با خصوصیتی بزرگ شد دیگر در بزرگسالی تمرین سختی نخواهد داشت وبه راحتی اصول رفتار فردی واجتماعی را می پذیرد ورعایت می کند. یکی ازاصولی که باید پذیرفت این است که انسان جایزالخطاست و کمال مطلق نیست. پذیرش این اصل بسیاری از خودخواهی ها وغرورها را ازبین می برد.

منشا بسیاری ازاختلافات این است که هر یک اظرفین خود و یا رفتارخود را کاملاً صحیح و به جا می پندارد و برسراین عقیده پافشاری می کنند و دربعضی شرایط فرد حاضر به قبول هیچ نظریه و یا تغییر در رفتار خود هم نیست که همین امر سبب بسیاری از لجبازی ها و بگو مگوها می گردد. افرادی که خودخواه و مغرور نباشند و خود را کمال مطلق ندانند قبول دارند که انسان جایزالخطاست و راحت تر می توانند به اشتباهات خود اقرار کنند. اقرار به اشتباه پیامدهای مثبتی دربردارد، مثلاً فرد سعی می کند خطای

خود را تکرار نکند و یا درصد جبران برآید و یا حداقل به صورت لفظی عذرخواهی کند. که هریک ازااین موارد سبب می شود دیگران در مقابل فرد انعطاف بیشتری داشته و گذشت وچشم پوشی ازگناه را راحت تر بپذیرند. ولی وقتی فردی با لجاحت همه ی اعمال خود را درست می پندارد دیگران نیز در برابرش جبهه گیری کرده و پیامدهای منفی چون لجاحت ، مقابله به مثل و یا بحث و جدل های بی مورد و کدورت و ... پدید می آید. گاهی افراد تصور می کنند اقرار به اشتباه سبب کم شدن اقتدار و یا ضعف شخصیتشان می شود درحالی که برعکس این تصور می توان گفت کسی که بتواند به خطای خود اعتراف کند نشان می دهد که از دید وسیعی برخوردار است که قادر است تمام زوایای بیرونی و درونی خود را ببیند و حتی مورد قضاوت قرار دهد و این که دارای یک حس عدالت خواهی در درون خود و عاری از خودخواهی های انسانی است و اینها همه نشان دهنده یک شخصیت والای انسانی است و برکرامت و منزلت انسان می افزاید و مردم نیز نسبت به چنین افرادی محبت بیشتری احساس می کند.

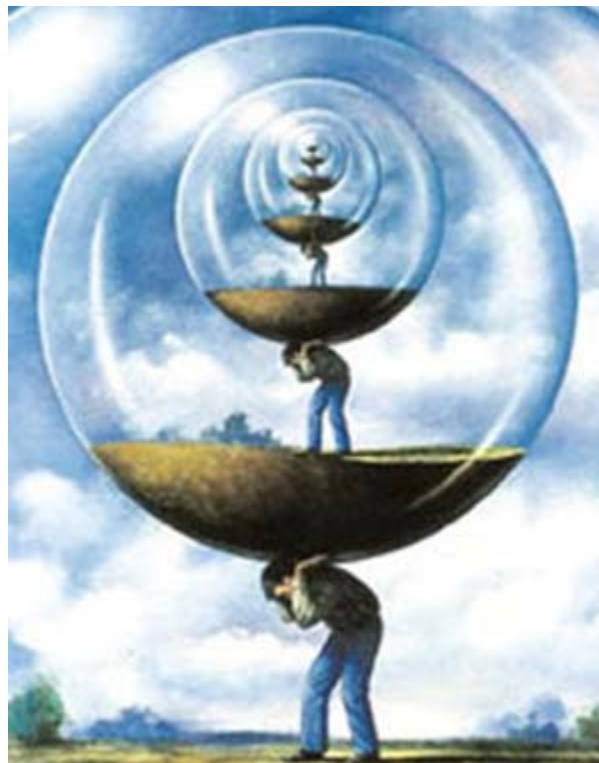
منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103151>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اگر بخواهیم میتوانیم خوشبخت باشیم

ارتقاء سطح زندگی به طرز تفکر، ذهنیت، و داشتن الگوهای خوب بستگی دارد. هوشیار بودن در مورد طرز تفکرمان، می تواند همه ی جوانب زندگی ما





را توسعه داده و رابطه‌ی ما را با خانواده و دوستانمان بهتر کند.

سالها بود که به مسئله رشد و پیشرفت فردی علاقه مند شده بودم — تقریباً از دوران نوجوانی. وقتی یازده سالم بود، خانواده ام به نیوزیلند

مهاجرت کردند. اوایل همه چیز برایم خیلی سخت بود. ما نه تنها از خانواده و دوستانمان جدا شده بودیم، بلکه باید با شرایط، محیط و فرهنگی بیگانه نیز کنار می آمدیم. دقیقاً یادم می آید که جز من فقط یک دانش آموز چینی دیگر در مدرسه مان بود. برای کنار آمدن با این تغییرات، تصمیم گرفتم کتابهایی درمورد رشد و پیشرفت شخصیت و ایجاد انگیزه مطالعه کنم. چیزی که طی این دوران دشوار یاد گرفتم این بود که، اگر خودمان بخوایم و انتخاب کنیم، میتوانیم خوشحال و خوشبخت زندگی کنیم.

خودتان امتحان کنید. تصور کنید یک لیمو در دست خود گرفته اید. آیا می توانید پوست نرم اما با این حال زیر آن را در دستانتان احساس کنید؟ آیا حس سرما به دستانتان منتقل می کند؟ کمی به شیارهای ظریف روی آن دقت کنید. لیمو را تا دم بینیتان بیاورید. آیا بوی تازگی آن را حس می کنید؟ یک چاقو را تصور کنید که با آن لیمو را میبرید. آیا می توانید دقیقاً حس کنید که چطور این کار انجام می گیرد؟ آب آن را به دهانتان بچکانید. آیا ترشی آن را در دور دهانتان حس می کنید؟ آب لیمو را به دور دهانتان بچرخانید و بعد آن را قورت بدهید.

با این حرف ها، آب دهانتان راه نیفتاد؟ مال من که راه افتاد! دلیلش این است مغز شما قادر نیست تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص دهد. برای ذهن شما تصور این لیمو، درست مثل این بود که یک لیموی واقعی را در دستانتان گرفته اید. و مسئله ی مهم این است که آنچه مغزتان فکر می کند، بدنتان به طور طبیعی به آن واکنش می دهد.

ذهن ما و جسم ما یک رابطه ی همزیستی باهم دارند. جسم ما ابزاری مکانیکی برای ذهن ماست که مواد مغذی مورد نیاز ذهن را برای او تامین می کند. جسم، ذهن را به هر کجا که بخواهد می کشاند. با همه ی این احوال، ما در ذهنمان وجود داریم. خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به چه چیز فکر کنیم، چه احساسی داشته باشیم و نسبت به مسائل اطرافمان چه واکنشی از خود نشان دهیم.

یک بچه روی درخت ممکن است با خود فکر کند، "هر اتفاقی هم که بیفتد، نباید بیفتی!" می دانید چه رخ می دهد؟ از درخت می افتد و دستش می شکند! چند بار تابه حال با خود فکر کرده اید، "فردا یاد تیره کلید با خودت ببری" و دقیقاً همان فردا فراموش می کنید که کلیدهایتان را همراه خود ببرید. البته دلیلی برای این مسئله وجود دارد. اگر ما با خودمان می گوئیم که از روی درخت نیفتد یا کلیدهایتان را فراموش نکن، در ضمیر ناخودآگاهمان، این همان چیزی است که دقیقاً به آن فکر می کنیم. ما فقط به این فکر می کنیم که چه می شود اگر از روی درخت بیفتیم یا کلیدهایمان را فراموش کنیم. و این آن چیزی است که به مغزمان فرمان می دهیم که به آن فکر کند.

فلسفه ای که من شدیداً به آن معتقدم، مثبت اندیشی است. اگر یک نتیجه مثبت را در ذهنتان تصور کنید، جسم و ذهن شما به طور طبیعی با هم تلاش می کنند تا به آن نتیجه دست یابند. پس به جای اینکه فکر کنید اگر بیفتم زمین چه می شود، به خود بگویید، "اگر ببرم می تونم اون شاخه رو بگیرم" یا به جای اینکه بگویید که اگر کلیدهایتان را فراموش کنید چه می شود، بگویید، "حتماً کلیدهایم را می برم چون گذاشتمشون توی کیفم." با این طرز تفکر ما روی نتیجه ی مثبت کار متمرکز میشویم. و زمانیکه بتوانیم کنترل افکارمان را به دست آوریم، روی نتیجه ی کارهایمان هم میتوانیم تاثیر بگذاریم.

اگر بخوایم در سطح گسترده تر نگاه کنیم، می بینیم که با کنترل افکارمان می توانیم زندگیمان را تغییر دهیم. آدم هایی را می شناسم که همیشه فقط می نشینند و از زندگیشان شکایت می کنند. "از شغلم متنفرم"، "چرا من اینقدر چاق و زشتم؟"، اگر در لاتری برنده می شدم... "زنم با من بد رفتاری می کند" و وقتی این حرف ها را از دهان حتی نزدیکانم می شنوم، ناراحت و گهگاه عصبانی می شوم.

اگر فقط بنشینیم و غر بزیم که چقدر روزگار در حق ما بی انصافی کرده هیچ چیز درست نمی شود. اگر ناراحتید، روی چیزی تمرکز کنید که فکر می کنید خوشحالتان می کند. به نتایج مثبت فکر کنید. انتخاب با شماست. همه چیز فقط با یک فکر ساده شروع می شود. اگر فکر می کنید اضافه وزن دارید، با خود فکر کنید که چطور یک برنامه ی منظم ورزشی را آغاز کنید. اگر از شغلان ناراضی هستید، ببینید چطور می توانید مهارت های جدید به دست بیاورید و شغلان را تغییر دهید.

وقتی اتفاقات خوب برای ما می افتد، ما خوشحال می شویم و احساس خوشبختی می کنیم. اما نباید برای شادی و خوشحالیتمان فقط روی این اتفاقات خوب که خیلی هم نادر هستند تکیه کنید. کنترل اوضاع را دستتان بگیرید. خودتان را در موقعیت هایی قرار دهید که احتمال وقوع اتفاقات خوب برایتان بیشتر شود. برای این منظور، اول باید از خودتان بپرسید که چه چیز خوشحالتان می کند و برای رسیدن به آن چه باید بکنید.

من به این مسئله کاملاً اعتقاد دارم که افکار ما زندگی ما را تعیین می کند، برای شما هم فکر کنم ارزش امتحان کردن را داشته باشد. شما می توانید با طرز تفکرتان زندگیتان را تغییر دهید. ذهن شما می تواند بر واکنش های جسمتان تاثیر بگذارد. اگر مثبت فکر کنید و جوانب مثبت همه چیز را ببینید، حتی اگر زندگیتان بر وفق مرادتان هم پیش نرود، اوضاع رفته رفته بهتر خواهد شد. حداقل آن این است که خوشحال تر و بی دغدغه تر زندگی می کنید! به نظران این بهتر نیست؟

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=95104>

vista.ir
Online Classified Service

اگر می خواهید به تنهایی سفر کنید...

مسافرت آن هم به تنهایی به این معنی است که به قلب خود اجازه نفس کشیدن بدهید و از لذت آزادی کامل خود بهره ببرید. شما کاملاً اختیار خود را در دست خواهید داشت، کسی به شما غر نخواهد زد. کسی انتظاران را نمی کشد، می توانید هرچه خواستید بخورید و هر زمانی خواستید بخوابید. در هنگام تنها سفر کردن برای هر کاری استقلال دارید و می توانید طبیعت را تجربه کنید. بهترین چیز اینست که مجبور نیستید به میل دیگران ساک خود را سنگین ببندید. اشخاص جدیدی را می بینید، مناطق جدیدی را کشف می کنید، از سر و صدا و گفتگوهای مسافرت گروهی در امان هستید. با خیال راحت گشت وگذار می کنید و هر چقدر بخوانید استراحت می کنید. بخاطر همین دلایل بی شمار که برای بودجه شما مناسب است و آرامش ذهنی تان را به همراه دارد، خیلی از مردم تمایل دارند که به تنهایی سفر کنند. اما این کار ریسک بالایی دارد و باید خیلی مراقب باشید. حتی ممکن است ترسناک باشد پس شما باید در امنیت باشید. در اینجا نکاتی را یادآوری می کنیم که هرگز نباید قبل از سفر به تنهایی فراموش شوند.

(۱) درباره مقصد تحقیق کنید: بسیار مهم است که درباره مقصدتان تحقیق کاملی به عمل آورید. در اینترنت یا مجله های مربوطه جستجو کنید. می توانید به انجمن هایی در این مورد بپیوندید و سوال کنید. بعد از تحقیق،

تمام چیزهای مهم را در ساک خود بگذارید. ویزا، پاسپورت و ملزومات سفر و لوازم پزشکی را در دسترس نگه دارید. ساک خود را سبک جمع کنید و از گذاشتن وسایل غیرضروری حتما خودداری کنید.

(۲) وقت شناس باشید: وقتی نقشه و لوازم سفر آماده شد، زودتر به فرودگاه بروید و کنترل های مخصوص فرودگاه را زودتر بگذرانید. هرگز استرس به خود راه ندهید. اگر ممکن است هتل را از قبل رزرو کنید تا قدم های بعدی را با اطمینان بردارید.



۳) گوش به زنگ و ایمن باشید: یکی از مهمترین موارد اینست که تا جای ممکن گوش به زنگ باشید. به آنچه در اطرافتان می گذرد توجه کنید. اگر حسی درباره اتفاق ناخوشایندی دارید، سریع تصمیم درست را بگیرید. مراقب دزدان و جنایتکاران باشید. پول نقد زیادی حمل نکنید و بیشتر چک مسافرتی داشته باشید و در صورت وقوع دزدی شرکت کارت اعتباری و پلیس را خبر کنید. تلفن های ضروری را علاوه بر موبایل در یک دفترچه همراه داشته باشید زیرا ممکن است مشکلات آنتن دهی یا خالی شارژ باتری برای گوشی تان پیش آید.

۴) به دیگران سافرتان را اطلاع دهید: قبل از حرکت، به دوستان یا خویشاوندان خود بگویید که قصد سفر به تنهایی را دارید و اینکه کجا می روید و چه زمانی قصد برگشت دارید.

۵) امنیت بیشتر: هتل را خوب بررسی کنید و سپس رزرو کنید، اگر شهرت خوبی ندارد آن را ترک کنید. شب ها سفر نکنید و در هنگام آشنا شدن با اشخاص جدید مراقب باشید که جزئیات سفر و اطلاعات شخصی تان را در اختیارشان قرار ندهید.

۶) بودجه: مراقب بودجه خود باشید زیرا تنها سفر کردن می تواند حتی هزینه های بیشتری به گردن تان بیندازد.

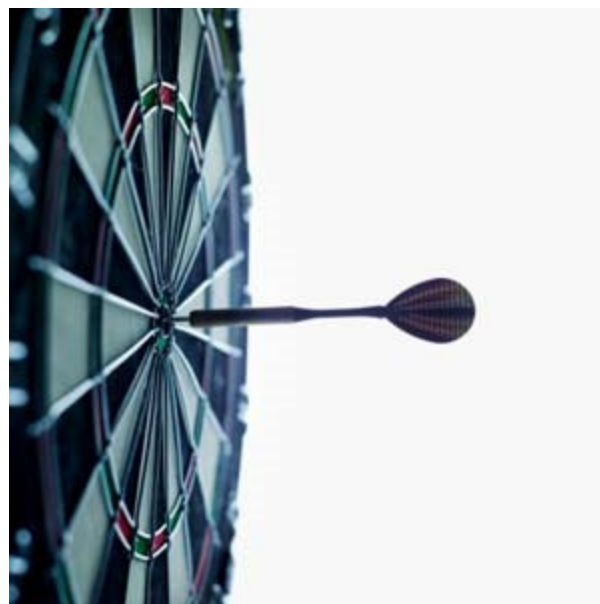
منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=129377>



الفبای موفقیت

الف) اشتیاق برای رسیدن به نهایت آرزوها
ب) بخشش برای تجلی روح و صیقل جسم
پ) پویایی برای پیوستن به خروش حیات
ت) تدبیر برای دیدن افق فرداها
ث) ثبات برای ایستادن در برابر باز دارند ه ها
ج) جسارت برای ادامه زیستن
چ) چاره اندیشی برای یافتن راهی در گرداب اشتباه
ح) حق شناسی برای تزکیه نفس
خ) خودداری برای تمرین استقامت
د) دور اندیشی برای تحول تاریخ
ذ) ذکر گوپی برای اخلاص عمل
ر) رضایت مندی برای احساس شمع
ز) زیرکی برای مغتنم شمردن دم ها



ژ) ژرف بینی برای شکافتن عمق درد ها
س) سخاوت برای گشایش کار ها
ش) شایستگی برای لبریز شدن در اوج
ص) صداقت برای بقای دوستی

ض) ضمانت برای پابندی به عهد
ط) طاقت برای تحمل شکست
ظ) ظرافت برای دیدن حقیقت پوشیده در صدف
ع) عطوفت برای غنچه نشکفته باورها
غ) غیرت برای بقای انسانیت
ف) فداکاری برای قلب های درد مند
ق) قدر شناسی برای گفتن ناگفته های دل
ک) کرامت برای نگاهی از سر عشق
گ) گذشت برای پالایش احساس
ل) لیاقت برای تحقق امید ها
م) محبت برای نگاه معصوم یک کودک
ن) نکته بینی برای دیدن نادیده ها
و) واقع گرایی برای دستیابی به کنه هستی
ه) هدفمندی برای تبلور خواسته ها
ی) یک رنگی برای گریز از تجربه دردهای مشترک
<http://pars.learns.mihanblog.com/Cat/۱۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=102563>



الگوی نردبان موفقیت

ایجاد تغییر و تحول مثبت در زندگی فردی و بالارفتن از نردبان موفقیت در زندگی آرزوی هرکسی است. اما به سلامت طی کردن پله های این نردبان مستلزم رعایت شرایط ذیل است:

(الف) روی هر پله نباید بیش از حد معمول مکث کرد؛

(ب) پس از پیمودن پله اول، نوبت به پله دوم می رسد؛

(ج) از نردبانی که پایه اش شکسته است نباید استفاده کرد؛

(د) باید ابتدا جای پا را محکم کرد و سپس قدم بعدی را برداشت؛

(ه) پس از استفاده از نردبان نباید آن راسرنگونش کرد.

و اما نردبان موفقیت شش پله دارد که گذراندن هریک از آنها اگر به درستی و با کیفیت مطلوب صورت گرفته باشد و شرایط پیش گفته رعایت شده





باشد به تدریج شما را به پیروزی و کامیابی نزدیک تر می کند:

• پله اول - خودشناسی و خودباوری: در اینجا شما باید به ندهای درونی

که از اعماق وجودتان برمی خیزد توجه کنید و آرزوهای قلبی تان را دریابید. سعی کنید از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل خود، تواناییها و استعدادهایتان را کشف کنید.

وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خویش می شوید چیزهای شگفت انگیزی را مشاهده خواهید کرد. سپس خود را باور کنید و به خود، تواناییها و قدرتمندی تان ایمان بیاورید. بگویید: می توانم لذت و احساس خوشایندی که در هنگام گفتن می توانم در شما پدید می آید با هیچ چیزی قابل مقایسه نیست. اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود آورید در آن صورت واقعاً به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیرممکن بودن آن ایمان داشته باشند پس به خودتان تکیه کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید، تنها شما هستید که سرنوشت خود را معین می کنید. متأسفانه اکثر مردم اشتباهات و افعال کارهای خود را در زندگی به گردن تقدیر می اندازند.

• پله دوم - هدفگذاری : وجود هدف برای تعیین جهت حرکت ما در مسیر زندگی ضروری است. وقتی هدفی روشن و چالش برانگیز در پیش داشته باشیم که کمترین تردیدی درباره آن به خود راه ندهیم احساسی عالی به ما دست می دهد.

پس براساس استعدادهای، قابلیتها و خواسته های واقعی خود اهداف بلندمدتی را برگزینید.

بهبتر است اهداف چندجانبه ای را در زمینه های علمی و تحصیلی، جسمانی و سلامتی، مذهبی، معنوی، شغلی و مالی و... انتخاب کنید. از این طریق تمام ابعاد وجودی خویش را گسترش می دهید. این اهداف را به طور واضح و دقیق مشخص کرده و حتماً بروی کاغذ بنویسید. زمان لازم برای رسیدن به آنها را تعیین کنید و نیز توجه داشته باشید که اهداف باید در باورتان بگنجد و شوروشوقی را در شما برای رسیدن به آنها ایجاد کند. اهداف خود را همیشه همراه خود داشته باشید و هر روز آنها را مرور کنید و از خود بپرسید:

امروز چه کاری (هرچند کوچک) در راستای اهداف خود انجام داده ام؟ و هر از گاهی به بررسی آنها بپردازید شاید متوجه شوید که اهدافتان خیلی کم بینانه و یا خیلی بلندپروازانه و غیرواقعی است در این صورت به تعدیل آنها پرداخته و حالت متعادل را به وجود آورید.

• پله سوم - برنامه ریزی : برنامه عبارت است از: تعیین اهداف جزئی و کوتاه مدتی - که در راستای اهداف بلندمدت قراردارند - و راه رسیدن به آنها.

و برنامه ریزی تلاشی ذهنی است که قبل از تلاش فیزیکی یا اقدام به انجام کار صورت گرفته و راه تحقق این اهداف تفکیک شده را معین می کند. برای طراحی برنامه ای کارآ و اثربخش باید از تمام واقعیتهای مربوط موجود اطلاع حاصل کرده و با دیدی همه سونگرکه فرصتها و محدودیتهای محیطی (بیرونی) و قوتها و ضعفهای فردی (درونی) را مدنظر قرار می دهد برنامه ای مناسب و انعطاف پذیر در جهت نیل به اهداف تدوین کرد.

در يك برنامه خوب فعالیتی که باید انجام شود، روش انجام، زمان و مکان، منابع لازم و... قید می شود.

• پله چهارم - عمل و تلاش آگاهانه: همه انسانهای موفق اهل عمل و تلاش اند. کسانی که همواره در مورد اهدافشان سخن سرایی می کنند و هرگز دست به عمل نمی زنند موفقیتی نخواهند داشت. موفقیت هیچ ارتباطی به شانس ندارد. هرچه بیشتر تلاش کنیم و از خود فعالیت و حرکت نشان دهیم به همان اندازه به موفقیت نزدیکتر می شویم.

از آنجا که عمر علاوه بر طول، عرض و عمق هم دارد. هرچه شدیدتر و بهتر کار کنید بیشتر زندگی می کنید، چرا که به عرض زندگیتان می افزایشید و در نتیجه شاداب تر، سرزنده تر و راضی تر خواهید بود. لذا شما باید حرکت کنید. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می شود. مستقیماً وارد عمل شوید و دست به اقدام بزنید زیرا که اقدام ترس را از بین می برد.

بگویید: باید همین الان شروع کنم و شروع کنید صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود، زیرا هیچ وقت نمی شود. انتظار برای فراهم آمدن شرایط مطلوب انتظاری است که تا ابد به درازا می کشد.

در عین حال، باید توجه داشته باشید که تلاشهایتان آگاهانه، حساب شده و منظم باشد و کارها را از روی فکر و ذکاوت انجام دهید. همیشه به دنبال بهترین راه ممکن باشید. همیشه راه بهتری برای انجام کارها وجود دارد.

• پله پنجم - پشتکار و استقامت، صبر و انعطاف پذیری:

الف - پشتکار : وقتی که وارد صحنه می شوید و دست به عمل می زنید قسمت عمده ای از کار را به انجام رسانیده اید اما برای تحقق هدف و کسب نتیجه باید حتماً پشتکار به خرج دهید و پیگیر باشید. پیگیری کارها مغز را فعال و امید به موفقیت را در شخص بارور می سازد.

اگر در کارها جدیت نداشته باشیم بی استعدادترین افراد مصمم و بااراده نیز از ما پیشی خواهند گرفت چرا که فقدان استعداد، با مقاومت، سختکوشی، نظم، دقت و صبر و شکست‌پایی قابل جبران است.

پس عزمی آهنین و راسخ پیشه کنید. هرگز از تلاش و کوشش خسته نشوید، آخرین کلید باقیمانده شاید بازگشاینده قفل در باشد.

ب - صبر : صبر داشته باشید، نگذارید مشکلات و موانع شما را ناامید کند. از مشکلات درس بگیرید و از هر خطایی تجربه ای کسب کنید.

ج - انعطاف پذیری: در زمینه راههای رسیدن به هدف تعصب نشان ندهید و به يك راه معین نچسبید. به دنبال هدف نهایی باشید اما در عقاید خود خشك نباشید و قابلیت انعطاف داشته باشید. با دوباره سنجی برنامه هایتان دست به ابتکارات و ابداعات جدید بزنید و راه حل‌های آسانتر و عملی‌تر را جستجو کنید. وقتی که صبر و استقامت و انعطاف پذیری از خود نشان دادید کامیابی شما را در برمی گیرد و طعم پیروزی را می چشید.

• پله ششم . نتیجه گیری: در صورتی که پله های قبلی به خوبی پشت سر گذاشته شود نتیجه دلخواه خود بخود به دست می آید حتی اگر نتیجه موجود دلخواه و مطلوب شما نباشد جای هیچگونه ناراحتی و تاسف نیست. اصولاً هر وضعیتی مانند سکه يك روی خوب و يك روی بد دارد، آن روی خوب را پیدا کنید و جنبه های مثبت را ببینید. شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی. از خود دو سوال بپرسید: ۱ - اشکال کار کجا بود؟ ۲ - راههای جدید کدامند؟ و مجدداً و خلاقانه تر اقدام کنید.

منبع : ماهنامه تدبیر

<http://vista.ir/?view=article&id=230375>



امروز مهم است

جان سی. مکسول در کتابی به نام امروز مهم است سعی دارد تا دوازده اقدام روزانه برای تضمین موفقیت فردا را به ما نشان دهد. به عقیده وی این اصول دوازده گانه وقتی بر اثر تمرین به بخشی از زندگی ما تبدیل شود و در نسوج بدن جای گیرد «امروز» را می تواند در زندگی شما به شاهکاری تبدیل کند.

وقتی امروز این کارها را کردید، فردا خود به خود درست خواهد شد این ۱۲ مورد به این شرح هستند:

- نگرش: همه روزه نگرش های مناسب را انتخاب کنید و به نمایش بگذارید.



- اولویت ها: همه روزه اولویت ها را در نظر بگیرید و مهم های آن ها را عملی کنید.

- سلامت: همه روزه به رهنمودهایی درباره سلامتی بها بدهید.

- خانواده: همه روزه با خانواده خود ارتباط داشته باشید و به آنها توجه کنید.

- اندیشیدن: همه روزه خوب اندیشی را در زندگی خود لحاظ کنید.

- تعهد: همه روزه تعهدات سالم بدهید و به آنها عمل کنید.

- امور مالی: همه روزه کسب درآمد کنید و بر این درآمد مدیریت خوب اعمال نمایید.

- ایمان: همه روزه ایمان‌تان را تقویت کنید و به آن عمق بیشتری ببخشید.

- روابط: همه روزه روی روابط خود سرمایه گذاری کنید.
- سخاوت: همه روزه الگوی سخاوت باشید.
- ارزش ها: همه روزه ارزش های والا را به نمایش بگذارید.
- رشد: همه روزه بخواهید که رشد کردن را تجربه کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

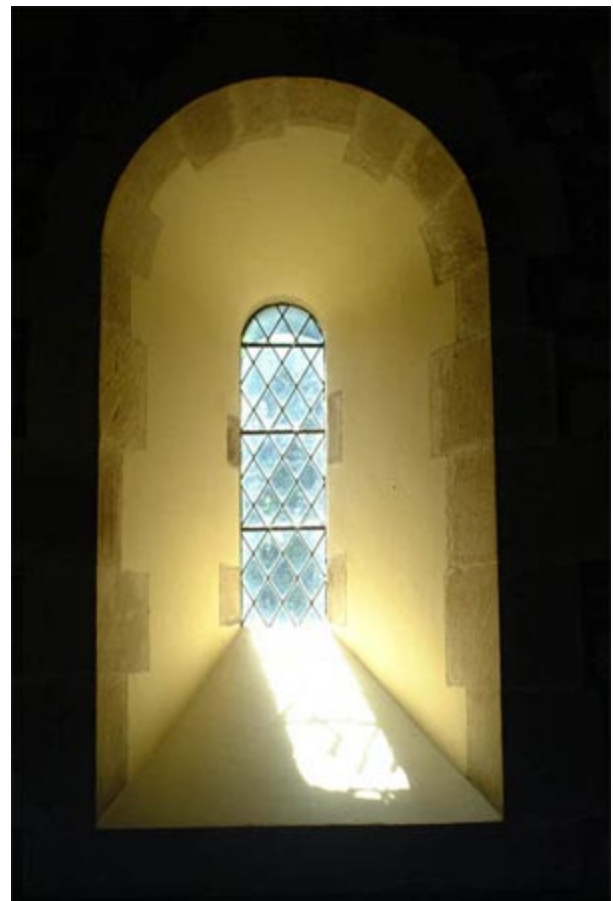
<http://vista.ir/?view=article&id=112790>

vista.ir
Online Classified Service

انتخاب

روزی زن خانه داری از خانه بیرون آمد و در حیاط پشتی سه پیرمرد با ریش بلند سفید دید. او آنها را نمی شناخت ولی به نظرش آمد گرسنه اند بنابراین آنها را برای صرف غذا دعوت کرد تا به داخل خانه بیایند. یکی از آن سه پیرمرد گفت: آیا همسر شما در خانه است؟ و زن با تردید جواب داد خیر. پیرمرد گفت: پس ما نمی توانیم داخل خانه شویم چون شوهر شما در خانه نیست.

بعد از ظهر شد و شوهر آن زن به خانه آمد. زن همه چیز را برای همسرش تعریف کرد. آن مرد گفت حالا که من در خانه ام برو و آنها را دعوت کن. زن رفت و آنها را از حضور شوهرش مطلع کرد و آنها را به خانه دعوت کرد. ولی یکی از آن پیرمردها گفت تو فقط یکی از ما را می توانی دعوت کنی. زن با تعجب پرسید: چرا؟ پیرمرد پاسخ داد: آن مرد که می بینی ثروت است و آن یکی موفقیت و من هم عشق هستم. ما هر سه نمی توانیم وارد خانه شما شویم حال انتخاب با شماست. هر کدام را که بگویی وارد خانه شما خواهد شد. زن به داخل خانه رفت و همه ماجرا را برای شوهرش تعریف کرد. مرد با هیجان گفت پس چرا معطلی! برو ثروت را دعوت کن. زن در جواب گفت فکر نمی کنی بهتر است موفقیت را دعوت کنیم؟ دختر خوانده آنها که در گوشه ای نشسته بود و به حرف های آنها گوش می داد گفت فکر نمی کنید بهتر است عشق را دعوت کنیم تا خانه ما پر از محبت و صمیمیت شود. مرد رو به همسرش کرد و گفت بهتر است به حرف دختر



عزیزمان گوش دهیم برو و عشق را دعوت کن تا مهمان ما باشد. زن بیرون رفت و آن پیرمرد را به داخل دعوت کرد و پیرمردی که خود را عشق معرفی کرده بود بلند شد و به سمت خانه آمد. لحظاتی بعد دو پیرمرد دیگر هم بلند شدند و پشت سر اولی وارد خانه شدند. زن با تعجب گفت: من فقط عشق را دعوت کردم پس چرا هر سه شما وارد خانه شدید؟! آن مردان پیر پاسخ دادند اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت می کردید آن دو

نفر دیگر از ما نمی توانست وارد شود اما هر جا که عشق باشد ما هم هستیم. هر جا که عشق باشد ثروت و موفقیت هم هست.

اکنون شما ۲ انتخاب دارید:

(۱) این متن را نادیده بگیرید یا

(۲) با عشق به دوستانتان این داستان را برای آنها تعریف کنید. خوشبختی را به آنها هدیه دهید.

پیروز باشید.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126880>



انجام کارهای بزرگ مستلزم برداشتن گام‌های بلند است

با برداشتن قدم‌های بزرگ، قدم‌های کوچک نیز برداشته می‌شوند. یک کارشناس مدیریت زمان که در حال صحبت برای عده‌ای از مدیران بود برای تفهیم موضوع مثالی به کار برد که حاضران هیچ‌وقت آن را فراموش نخواهند کرد.

او همانطور که روبروی این گروه از مدیران ممتاز نشسته بود، یک کوزه سنگی دهان گشاد را از زیر میز بیرون آورد و آن را روی میز گذاشت. پس از آن حدود دوازده عدد قلوه سنگ که هر کدام به اندازه یک مشت بود را یک به یک و با دقت درون کوزه چید. وقتی که کوزه پر شد و دیگر هیچ سنگی در آن جا نمی‌گرفت از مدیران پرسید: آیا کوزه پر شده است؟ همگی یک صدا گفتند: بله.

او سپس یک سطل شن از زیر میزش بیرون آورد. مقداری از شن‌ها را روی سنگ‌ها داخل کوزه ریخت و کوزه را تکان داد تا دانه‌های شن خود را در فضای خالی بین سنگ‌ها جای دهند. بار دیگر پرسید: آیا کوزه پر است؟ این بار جمع از او جلوتر بود. یکی از مدیران پاسخ داد: احتمالاً نه. او گفت: خوب است و پس از آن رو به جمع کرد و گفت: چه کسی می‌تواند بگوید نکته این

مثال در چه بود؟ یکی از مدیران مشتاقانه دستش را بلند کرد و گفت: این مثال می‌خواهد به ما بگوید که برنامه زمانی ما هر قدر هم که پر و فشرده باشد اگر واقعاً سخت تلاش کنیم همیشه می‌توانیم کارهای بیشتری در آن بگنجانیم.

استاد پاسخ داد: نکته این نیست. حقیقتی که این مثال به ما می‌آموزد این است که اگر سنگ‌های بزرگ را اول نگذارید، هیچ‌گاه فرصت پرداختن به آنها را نخواهید یافت.



منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=125967>

اندرزهای جکسون پراون به پسرش

- روز تولد دیگران را به خاطر داشته باش
- حداقل سالی یک بار طلوع آفتاب را تماشا کن برای فردایت برنامه ریزی کن
- از عبارت متشکرم زیاد استفاده کن
- نواختن یک آلت موسیقی را یاد بگیر
- زیر دوش آب برای خودت آواز بخوان
- اگر مجبور شدی با کسی درگیر شوی اولین ضربه را بزنی و محکم بزنی
- برای هر مناسبت کوچکی جشن بگیر
- اجناسی که بچه ها می فروشند را بخر
- همیشه در حال آموختن باش
- آنچه میدانی به دیگران بیاموز
- روز تولدت یک درخت بکار
- دوستان جدید پیدا کن اما قدیمیها را از یاد مبر
- از مکانهای مختلف عکس بگیر



- راز دار باش
- فرصت لذت بردن از خوشی ها را به بعد موکول نکن
- به دیگران متکی نباش
- هیچ وقت در مورد رژیم غذایی با کسی صحبت نکن
- اشتباه هایت را بپذیر بدان که تمام اخباری که می شنوی درست نیست
- بعد از تنبیه بچه هایت آنها را در آغوش بگیر و نوازش کن
- گاهی برای خودت سوت بزنی
- شجاع باش، حتی اگر نیستی وانمود کن که هستی، هیچ کس نمی تواند تفاوت بین این دو را تشخیص دهد
- هیچ وقت سالگرد ازدواجت را فراموش نکن
- به کسی کنایه نزن
- از بین کتابهای آنها را امانت بده که بازگشتشان برایت مهم نباشد
- به بچه هایت بگو که آنها فوق العاده اند
- برای فرزندان آواز بخوان
- برای فرزندان کتاب بخوان
- افتخارات را با دیگران قسمت کن
- صدای خنده پدر و مادر را ضبط کن

- نگذار شرافتت لکه دار شود
- سعی کن کاری نکنی که دیگران احساس مهم بودن بکنند
- هیچ وقت شادی دیگران را از بین نبر
- به رستورانهای گران نرو
- یک اشتباه را دوبار تکرار نکن
- سعی کن برای دیگران الگو باشی
- انگیزه ات در ازدواج عشق باشد
- همیشه شکر گذار باش
- کوچکترین پیشرفتهای را هم موفقیت بدان
- وظیفه شناس باش
- به جزئیات توجه کن
- هیزموهای شومینه را خودت خرد کن
- از افراد بدبین دوری کن
- بدان تمام چیزهایی که میشنوی درست نیست
- به پیشخدمتها بیش از حد معمول انعام بده
- هیچ وقت ماشین نخودی رنگ نخر
- یادت باشد حتما به مادرت تلفن بزنی
- در همان نگاه اول به نیروی عشق ایمان بیاور
- هرگز آرزوها و رویاهای دیگران را کوچک نشمار
- اگر کسی به تو آبنبات نعنایی تعارف کرد رد نکن
- از صمیم قلب عشق بورز
- ممکن است کمی لطمه ببینی اما تنها راه استفاده بهینه از حیات همین است
- همیشه عکسهای جدید از خودت بگیر
- وقتی می دانی کسی واقعا زحمت کشیده که شیک شود به او بگو معرکه شده ای
- علامت خاصی بین خودت و همسرت در نظر بگیر تا در میهمانی ها با او رد و بدل کنی تا بداند حتی در مکانهای شلوغ هم به او توجه داری
- یادت باشد که محبت همه کس را تحت تاثیر قرار میدهد
- هرگز پشت تلفن شماره کارت اعتباری ات را نگو
- یادت باشد تمام مردم از چیزی وحشت دارند، به چیزی عشق میورزند، و چیزی را از دست داده اند آرام صحبت کن اما در فکر کردن سریع باش
- هیچ وقت پایان فیلمها و کتابها را برای کسی نگو
- هیچ وقت لیوان به دست عکس نگیر
- با زنی که بی میل غذا میخورد ازدواج نکن
- به دنبال دردسر نباش
- سعی کن اولین کسی باشی که برای دفاع از خود برمیخیزد
- فرصت قدم زدن با همسرت را از دست نده
- شعر مورد علاقه ات را حفظ کن
- وقتی گوشی تلفن را بر میداری لبخند بزنی بدان که طرف مقابل اینرا از صدايت حس میکند
- درباره موسیقی ای که مورد علاقه ات نیست اظهار نظر نکن

- گشاده رو باش وقتی قصد حمایت از کسی را نداری حداقل او را نترسان
- راحتی و خوشبختی را با هم اشتباه نگیر
- ثروت و موفقیت را یکسان تلقی نکن
- در بخشیدن خطای دیگران پیش قدم باش
- قبل از آنکه دست و صورتت را بشوئی از بودن حوله یا دستمال مطمئن شو
- وقتی جنسی را برای تعویض می بری با سر و وضع مرتب برو
- انجام کارهایت را به خاطر بسیار

منبع : پارسی باکس

<http://vista.ir/?view=article&id=92695>

vista.ir
Online Classified Service

اندیشه‌های الهام‌بخش

- کسی‌که کارها را به انجام می‌رساند، صبر نمی‌کند حالش برای آن مساعد شود، خودش زمینه را برای مساعد شدن حالش آماده می‌کند. "مارک تواین"
- ما هرگز زندگی نمی‌کنیم، بلکه به امید زندگی نشسته‌ایم.
- برای رسیدن به خوشبختی، چشم به راه آینده هستیم و در نتیجه هرگز خوشبخت نمی‌شویم. "پاسگال"
- مرخصی باید به اندازه‌ای باشد که رئیس شما، جالی خالی شما را حس کند، نه اینکه آنقدر بلند باشد که او راهکار کردن بدون شما را بیاموزد "ماتسوشیتا"
- همواره فکهای خود را روی کاغذ بیاورید و نگذارید از ذهنتان فرار کنند "آنتونی رابینز"
- راضی باش؛ ولی بدان که همیشه می‌توانی فراتر بروی. "ری ولیکنسون"
- سعی نکنید بهتر باشید، بکوشید متفاوت باشید. "فرانسیس بیکن"
- مهمترین گام برای رسیدن به خواسته‌ها، درست طلبیدن است. "بیل گیتس"
- با شجاعان عالم و درندگان بیابان، روبه‌رو شدم. ولی هیچ‌کس مانند



همنشین بد بر من غالب نشد. "بوذرجمهر"

- وقتی چیزی را ایده‌آل می‌پندارید، فرصت بهبود آن را از دست می‌دهید. "شوچی شیبا"
- این مهم نیست که تو به اجدادت افتخار کنی، بلکه آنچه اهمیت دارد، این است که آنها به تو ببالند. "گوستاولویون"

- ملاک موفقیت یک رهبر، میزان ماندگاری سازمان پس از او است.
- برای اثربخش کردن رهبری، رهبر باید دیگر همکاران بانفوذ گروه را با خود از نردبان نفوذ بالا ببرد.
- اگر استعداد دارید، ولی تلاش و تحرک شما به جایی نمی‌رسد، به احتمال زیاد بر خود مسلط نیستید.

منبع: "ماهنامه مدیریت دانش سازمانی"

مینا فتحی

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=81384>



اندیشه‌های منفی، سد راهی در مقابل موفقیت

- اظهارات منفی خود را تبدیل به گفته‌های مثبت کنید

چنانچه سختی منفی بر زبان جاری می‌کنید یا منفی فکر می‌نمائید، پیش از آنکه دچار ذهنیت منفی شوید، بلافاصله کوشش کنید جای اندیشه‌ی منفی را با یک فکر مثبت و سودمند عوض نمائید. به جای این که بگوئید: "من سخنران خوبی نیستم." بگوئید: "من سخنران خوبی هستم." به جای گفتن: "من مریضم." بگوئید: "حالم خوبه." تا آنجا که ممکن است یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه، نظرهای مثبت و عبارتهای آرامبخش در ذهنتان ریشه بدواند. هنگامی که تصمیم می‌گیرید تغییری مثبت ایجاد کنید، تشویق و تقویت می‌شوید در این امر تلاش نمائید.

- رفتارهای منفی را از ذهنتان دور کنید

اگر احساس‌های منفی را هم چنان در خود نگه دارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت‌های دردسر آفرین مبارزه نکنید، زندگی‌تان از شرایطی که وجود دارد، بهتر نمی‌شود. حتی ممکن است دنیائی را در کف دست خود داشته و با این حال از خودتان بگریزید. سعی کنید رفتارهای منفی عادت شده‌ی خود را شناسائی نمائید و جای واکنش‌های منفی را با عکس‌العمل‌های مثبت تغییر دهید. تا آنجا که ممکن است سعی کنید اندیشه و رفتارهای منفی را در کارها، گفت و گوها و تصمیم‌گیری‌های خود از ذهن دور نمائید و در عوض با افکار سازنده و مثبت و توکل به خدای بزرگ و اصول اخلاقی، به سعادت‌مندی خود و دیگران بیندیشید و اقدام کنید. به جای آنکه پیوسته به بخش‌های منفی هر مسأله‌ای نگاه کنیم، می‌توانیم به تدریج به نقاط مثبتی که ممکن است داشته باشد، نظری بیندازیم.

- از منفی‌بافی و منفی‌گرایی دست بردارید

منفی‌بافی، موفقیت را از بین می‌برد. منفی‌بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت است. عادت کنید آن گونه که می‌خواهید باشید و مناسب شما است، بیندیشید. سعی کنید فرصت‌ها و موقعیت‌هایی را به یاد آورید که برای تأیید و به رسمیت شناختن آنها تلاش کرده‌اید که همان "من" مورد نظرتان است و این موضوع را همواره سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی یا منفی‌بافی‌ها، افق دیدتان را تنگ کند.

منفی‌گرایی و منفی‌بافی را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه‌ی نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت‌ترین موقعیت‌های زندگی، زیرا اندیشه‌ی مثبت داشتن به شما یاری می‌کند تا با آرامش بیشتری برای زندگی خود بیندیشید.

• قربانی افکار منفی نشوید

همه‌ی ما در مواقعی با اندیشه‌های منفی و آشفتنه رویه‌رو بوده‌ایم. به یاد داشته باشید که همواره بایستی فکر خود را تحت سلطه‌ی خویش داشته باشید. کوشش کنید انرژی خود را برای اندیشه‌ها و کارهای سازنده و مؤثرتر ذخیره نمایید. هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه‌های منفی به حال خود رها شوند و سلامتی و خوشبختی‌تان را به خطر بیندازد. هنگامی که به خود اجازه می‌دهیم که افکار منفی مغز ما را اشغال کند، در اصل خود را می‌کوبیم. فراموش نکنیم که با این کار اعتماد به نفس در ما کاهش می‌یابد و در نتیجه، مقاومت ما در برابر فشارهای روحی و عصبی کم می‌شود. به‌طور کلی تا زمانی که اسیر و دربند افکار منفی خود باشیم، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی‌تواند به درون‌مان نفوذ کند. سعی کنید که در چرخه‌ی اندیشه‌های منفی خود، گیر نکنید، به‌ویژه اگر روحیه‌ی منفی دارید و می‌خواهید روحیه‌تان از آنچه هست بدتر نشود. چنانچه بر جنبه‌های منفی و آنچه هست بدتر نشود. چنانچه بر جنبه‌های منفی و آنچه که در زندگی‌تان کارآئی ندارد، غلبه کنید، در می‌یابید که به چه بهانه‌هایی متوسل نشوید و نیز چرا کارهایی را که در رؤیای انجام دادن‌شان بودید، به انجام نمی‌رسانید. چرا که با افرادی به سر می‌برید که حمایت‌تان نمی‌کنند و دوست‌تان ندارند. تصمیم گرفتن در مورد این که می‌خواهید انرژی‌تان را در چه جهتی صرف کنید، (مثبت یا منفی) موضوع ساده‌ای است.

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

نویسنده و پژوهشگر

منابع:

"Stress Free living", "Dr.Travor Powell"

"Stress survival guide", "jit Gill", "Harpercollins"

چگونه انسان بهتری باشیم - ویرجینیا بایار - ناهید فخرائی

۶۰ روش کاربردی برای اتکا به خود - لیندا فیلد - دکتر فهیمه حبیبی کوهرودی

۶۰ روش کاربردی برای موفقیت زنان - لیندا فیلد - دکتر فهیمه حبیبی کوهرودی

مثبت‌اندیشی راهی به سوی موفقیت - ماهنامه‌ی شادکامی و موفقیت شماره‌ی ۵- ترجمه و تدوین "وحید عرفانی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6049>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انرژی مثبت را به زندگی خود بیاورید

شما با تغذیه مناسب مراقب سلامت خود هستید. برای رفع نگرانی از وضعیت جسمی‌تان به پزشک مراجعه می‌کنید اما خوب است بدانید برای داشتن جسم و روح سالم، موارد بسیار دیگری هم دست به دست هم می‌دهند و به ما برای رسیدن به سلامتی کمک می‌کنند. یکی از عواملی که شاید خیلی هم به آن توجه نمی‌کنیم، نوع دکوراسیون محل کار و



زندگی مان است.

میزان انرژی موجود در این دو مکان کاملاً می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی ما موثر باشد. همان‌طور که می‌دانیم انرژی حیاتی در تمام موجودات، اجسام و در همه جا وجود دارد ولی در بعضی نقاط انتشار انرژی، بیشتر از جاهای دیگر است. اصولاً نقاط مرتفع مثل مناطق کوهستانی و جنگل‌های انبوه که دارای درختان کهنسال بلند هستند و معابد، مساجد، کلیساها یا مکان‌هایی که مقبره بزرگوار است؛ هر جا که انسان در آن به عبادت خدا می‌پردازد و با فکر او تمرکز می‌کند و او را در قلب خود حس می‌کند، به افزایش انرژی درونی انسان و شفای او کمک می‌کند.

• دکوراسیون انرژی

به عقیده چینی‌های باستان، موقعیت و جهت پدیده‌ها در فضا از اهمیت به سزایی برخوردار بوده و محل سکونت، کار، نحوه قرارگیری اشیاء، میز، مبلمان، کتابخانه و سایر مایملک انسان که او را از هر سو احاطه کرده‌اند، قادر به تاثیرگذاری بر سلامت رفتار و روان او هستند. براساس فنگ‌شویی اشکال هندسی، خطوط و استقرار صحیح اشیاء در محیط‌های مناسب

موجب همسویی نیروهای آسمانی با انسان و اشیاء شده، سلامتی و موفقیت را به ارمغان می‌آورند. این تاثیرات، رفتار و شخصیت انسان را در جهت مثبت یا منفی و موزون یا ناموزون تعیین می‌کنند. بدیهی است که اصلی‌ترین عصاره دکوراسیون انرژی یا فنگ‌شویی، توجه به هماهنگی موجود در طبیعت بوده و کشف رموز طبیعت که همواره در حال سخن گفتن با بشر هستند و استفاده از آنها در زندگی شخصی. برای تبدیل محیط اطراف خود به چنین اماکنی چه باید بکنیم؟ راهکار اجرایی برای بهره‌مندی از فضایی مثبت چیست؟

• پاک کردن انرژی‌های منفی

احتمالاً می‌توانید برخی از این مکان‌ها را در اطراف خود مثال بزنید، اماکنی که ارتعاشات منفی آنها بالاست. بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که هنگام مراجعه به بعضی جاها حال خوب ما، بد می‌شود مثل جاهای گرفته، بدون گردش و تهویه هوا، بدون نور و زندگی. علت اصلی آن بالا بودن ارتعاشات منفی در این اماکن است. راه‌ها و شیوه‌های متعددی وجود دارد که می‌توان با آن فضاها یا اماکن را از ارتعاشات منفی پاک و ارتعاشات مثبت و شفافیت را جایگزین آن کرد. این عمل به خصوص در مکان‌های عمومی مانند هتل‌ها یا کوبه قطار بسیار مفید واقع می‌شود اما می‌توان آن را به منظور پاکسازی و تقدیس منزل، محل کار یا اتومبیل خود نیز استفاده کرد، اغلب افراد پس از این عمل، احساس خوبی را تجربه می‌کنند.

• راهکارهای موثر

▪ فرض کنید که یک درمانگر بخواهد به شفای بیمار بپردازد. کار کردن درمانگران در اتاقی که از انرژی‌های منفی پاکسازی شده باشد، بسیار اهمیت دارد. بهتر است در صورت امکان اتاقی انتخاب شود که در معرض نور آفتاب بوده و به فضای باز و هوای تازه دسترسی داشته باشد. پس آفتاب یکی از عوامل دفع انرژی‌های منفی است. ۲- علاوه بر این می‌توان با دود کردن مریم‌گلی و سرو آزاد یا هر گیاه خوشبو و ضد عفونی‌کننده دیگر، اتاق را پاکیزه نگاه داشت. پیش از برخاستن دود باید یکی از درهای خانه را باز گذاشت تا دود، انرژی مرده و منفی را جذب کرده، آن را از در اتاق خارج کند. ۳- قرار دادن تکه‌های جواهر مناسب در اتاق نیز انرژی منفی را جذب می‌کند.

• چند توصیه ساده

▪ حالا چند توصیه ساده برای این‌که محیط اطراف خود را سرشار از انرژی مثبت کنید:

(۱) هرگز به طور مداوم در اتاق بدون تهویه یا زیر نور چراغ‌های فلورسنت (متهابی) کار نکنید. این نور فرکانسی تولید می‌کند که با ارتعاشات هاله تداخل کرده، موجب بروز فرکانس ضربه‌ای در حوزه انرژی می‌شود. دامنه فرکانسی این نورها برای تندرستی زیان‌آور هستند.

(۲) وجود گیاهان، مولد انرژی و شفافیت هستند. می‌توانید در اتاق خود از حضور زنده گیاهان بهره‌مند شوید و زندگی را در کنار گیاهان تجربه کنید.

(۳) استفاده از رنگ‌های شاداب و انرژی‌بخش نیز می‌تواند بسیار موثر باشد.



۴) پخش موسیقی موزون برای از بین بردن انرژی‌های منفی در فضا و دفع امواج منفی مفید است. کاری کنید که نور و هوای زنده و تازه به زندگی‌تان جاری شود. با خواندن نام خداوند می‌توانید اتاق خود را به مکانی پاکیزه و سرشار از انرژی مثبت تبدیل کنید

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=94431>



انسان‌های بزرگ، واجد هنر کشف بزرگی دیگران هستند

انسان‌های حقیر، دیگران را حقیر می‌بینند و انسان‌های بزرگ، واجد هنر کشف و دیدن بزرگی دیگران هستند. انسان موجودی اجتماعی است و همواره در سطوح مختلف با افراد و انسان‌های دیگر سر و کار دارد. در نسبت میان انسان‌ها با هم و انسان و اجتماع، موضوع حق و تکلیف جاری است. نحوه نگاه انسان به دیگر انسان‌ها، به نوع نگاه او به خودش برمی‌گردد.

انسانی که حقی برای دیگران قائل نیست و آنها را حقیر می‌شمارد و نکته مثبتی در کسی نمی‌بیند و نمی‌یابد، در واقع جان او حقیر است و خود می‌پندارد که بزرگ است و دیگران کوچک.

اما انسان‌هایی هستند که جان آنها جاذب و کاشف خوبی‌هاست. انگار که در مواجهه با آدمیان، با بصیرت ذاتی، به کنه آنها می‌نگرند و از چاه وجود دیگران آب نیکی می‌کشند و بدین ترتیب همواره سرچشمه‌های خوبی را در جان دیگران به جوشش و تپش وامی‌دارند. تا کسی خود، از کمال و عظمت بهره نبرده باشد نمی‌تواند کمال و عظمت دیگران را ببیند و به آن اعتراف کند و خواستار بروز و ظهور و توسعه آن باشد.

این ویژگی اخلاقی از ویژگی‌هایی است که در نسبت آدمیان با یکدیگر قابل تشخیص است. چنین انسان‌هایی، در این حالت، به مثابه آینه‌ای هستند که خوبی خود را در تلقی خوبی دیگران بازتاب می‌دهند. حتی در برخورد با



نقاط ضعف دیگران نیز واقع‌بینانه برخورد می‌کنند و آینه‌وار، همان را خالصانه و بی‌پیرایه منعکس می‌کنند.

به عنوان نشانه‌ای برای فهم این مقوله، می‌توان دید که انسان‌های حقیر با انسان‌های بزرگ حشر و نشر ندارند. همواره خود را مناری بلند در بیابانی می‌دانند که تا دور دست‌ها نباید حضور دیگران مانع دیدن آنها - به زعم خود - شوند. بزرگان اما، با بزرگان سر و کار دارند، بزرگی دیگران را بزرگی خود می‌دانند و تیر حسد را از خود می‌رانند و مشام آنها بوی عظمت را در همه جا حس می‌کند. بدین جهت در انتخاب دوست خود و تیم خود، در جستجوی خوبان و بزرگان و کریمان می‌روند و بزرگی خود را در حقارت دیگران یا حقیر شمردن دیگران نمی‌جویند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=113358>

انسان‌های موثر مثلث خواستن، دانستن و توانستن خود را گسترش می‌دهند

موفقیت واقعی با هدف دستیابی به آرامش درونی تنها زمانی حاصل می‌شود که با اصول اولیه بشری که در وجدان و خرد جمعی انسان‌ها نقش بسته مغایرت نداشته باشد؛

- اصولی مانند مهربانی، دوستی، همدلی، صداقت، صلح و ایثار به معنی اثرگذاری.

میل به موفقیت به عنوان یکی از انگیزه‌های جهان‌شمول آدمی منجر به حرکت و پویایی ما می‌شود. رقابت بر سر حفظ و تسخیر هرچه بیشتر منابع احتمالا از همان ابتدا، با ما بوده است. با نگاهی به سیر تحول در تمدن، شاهد افزایش و بهبود نسبی سطح رفاه، امنیت و امکانات جنبی زندگی هستیم، اما آنچه در این بین هنوز تغییر چندانی نکرده ترس‌ها و نگرانی‌هایی است که از الگوهای قدیمی خود تبعیت می‌کنند.

نگرانی‌های تاریخی منجر به شکل‌گیری و تقویت فرهنگی می‌شود که می‌توان به آن "فرهنگ گیرندگی" گفت.

جوامع سالم و پویا تا حد زیادی نیاز به همدلی، مراعات، اعتماد و امید دارند. این در حالی است که فرهنگ گیرندگی (همه چیز را برای خود خواستن)، با تمرکز بر منافع فردی و در مرکزیت قرار دادن خود و عالم را وسیله و ابزاری برای خوشایند خود پنداشتن، جایی برای توجه و اهمیت به دیگری و ترجیح منافع جمعی باقی نمی‌گذارد.

می‌گویند جهان برای هر کسی معنی خاصی دارد و این برداشت رابطه‌ی مستقیمی با محدوده‌ای در هستی دارد که ما در آن اصطلاحاً بازی می‌کنیم و بازیگر آنیم. این سوال مهمی برای من است که اگر خود را در مرکز دایره‌ای فرض کنم و به ترتیب که از مرکز به سمت محیط این دایره حرکت می‌کنم، یار، خانواده، اقوام و آشنایان، جامعه و در نهایت هستی یا کائنات را در نظر آورم، منطقه‌ی اثرگذاری من تا چه شعاعی را پوشش می‌دهد؟

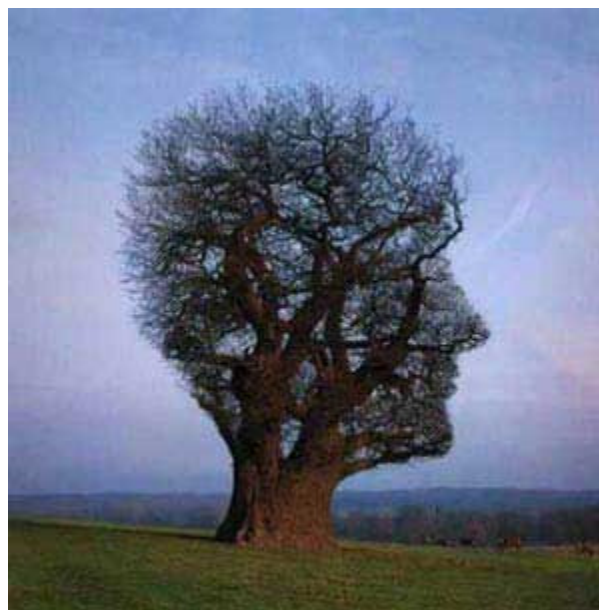
نویسنده این یادداشت به دو ویژگی بارز انسان‌های موثر اشاره کرده و نوشته است: پویش در جهان امکان؛ هستی، فضای باز امکاناتی را در اختیار ما قرار داده است که ما به واسطه‌ی پیمانه‌های خودساخته‌ی ذهنی و درگیر بودن با شرایط موجود قادر به مشاهده آن‌ها نیستیم. انسان‌های موثر با پویش در این فضا، مدام مثلث خواستن، دانستن و توانستن خود را گسترش می‌دهند. خود را خوب و دیگران را نیز خوب می‌پندارند.

▪ احساس یگانگی؛ انسان‌های موثر همه چیز را کامل، هماهنگ و در تمامیت می‌بینند. هستی را در وحدت و خود را با آن یگانه می‌پندارند. بین خود، دیگری و جهان هستی فاصله‌ای نمی‌بینند. می‌دانند که همه در یک کل شناوریم و این جدایی و جدایی‌ناشی از ذهن قیاسمند و قضاوت‌گر ماست. به قول مولانا این دویی اوصاف دیده‌ی احوال است ورنه اول آخر، آخر اول است...

<http://diamethod.blogfa.com>

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=118859>



اهمیت نوشتن اهداف و آرزوها برای رسیدن به آنها

چرا نوشتن اهداف اینقدر اهمیت دارد؟ نوشتن آرزوها و اهداف اولین قدم مهم به سمت دست پیدا کردن به آنهاست. اول به این دلیل که نوشتن آنها محبورتان می کند اهدافتان را تصویرسازی (تجسم) کنید. و دوم به این دلیل که عمل نوشتن آنها، تعهدی نسبت به آنها در شما ایجاد میکند. فقط ۵٪ از جمعیت جهان واقعاً برای نوشتن اهداف و آرزوهایشان وقت می گذارند شاید به همین خاطر است که افراد کمی هستند که واقعاً در زندگیشان موفق باشند و همان زندگی را داشته باشد، که آرزوی داشتنش را دارند.

نوشتن اهداف، خط سیر شما را به سمت موفقیت ایجاد می کند. باینکه فقط عمل نوشتن اهداف می تواند پروسه را به حرکت بیندازد، اما این هم اهمیت دارد که هر از گاهی اهدافتان را مرور کنید. یادتان باشد، هرچه تمرکز



بیشتری روی اهدافتان داشته باشید، احتمال بیشتری هست که به آنها دست پیدا کنید.

در زیر به چهار قانون نوشتن اهداف اشاره می کنیم:

۱) نوشتن اهداف به شکل مثبت

برای آنچه که می خواهید کار کنید نه آنچه که می خواهید از آن بگذرید. بخشی از علت اینکه چرا اهدافمان را می نویسیم این است که دستورالعمل هایی برای ذهن ناخودآگاهمان تنظیم کنیم. ذهن ناخودآگاه شما ابزاری بسیار کارآمد است، نمی تواند خوب را از بد تشخیص دهد و قضاوت هم نمی کند. تنها عملکرد آن انجام دستورالعمل هایش است. هرچه دستورالعمل های شما مثبت تر باشد، نتیجه مثبت تری هم به دست می آورید.

همچنین مثبت فکر کردن در زندگی روزمره به شما در رشدتان بعنوان یک انسان کمک می کند. پس آنرا فقط محدود به تعیین هدف نکنید.

۲) نوشتن اهداف با جزئیات کامل

به جای اینکه فقط بنویسید، "خانه نو"، بنویسید "یک خانه ۳۰۰ متری با چهار اتاق خواب، ۳ حمام دستشویی، و چشم انداز کوهستان روی یک زمین ۱۰۰۰ متری".

یکبار دیگر داریم به ذهن ناخودآگاهمان یک دسته دستورالعمل دقیق و جزء به جزء می دهیم تا روی آن کار کند. هرچه اطلاعات بیشتری در اختیار آن بگذارید، آخر کار نتیجه واضح تری به دست می آورید. هرچه نتیجه تان دقیقتر باشد، ذهن ناخودآگاهتان کارآمدتر خواهد شد.

آیا میتوانید چشمانتان را ببندید و خانه ای که در بالا اشاره کردن را تجسم کنید؟ دورتادور خانه قدم بزنید. در آستانه در اتاق اصلی بایستید و مهی که روی کوه ها را گرفته تماشا کنید. به باغچه پر از کوجه فرنگی، لوبیا سبز و خیار نگاه کنید. می توانید ببینید؟ پس ذهن ناخودآگاهتان هم می تواند.

۳) نوشتن اهداف به زمان حال

اهدافتان را به زمان حال بنویسید. این کار باعث می شود ذهن ناخودآگاهتان مسیری با کمترین مقاومت را انتخاب کند. اگر بنویسید "در آینده لاغر خواهم شد" ذهن ناخودآگاه با این تصور که این کار مربوط به آینده است وارد عمل نمی شود.

پس اهدافتان را به زمان حال و اول شخص بنویسید، انگار که واقعیت دارند.

(۴) بازنویسی اهداف

وقتی کلمات نوشته شوند و بعد دوباره نویسی شوند، حداکثر تاثیر را خواهند داشت. پس به یکبار نوشتن راضی نشوید. اهدافتان را یادداشت کنید و بعد دوباره آنها را به زبانی دیگر بازنویسی کنید، صفات انگیزه دهنده به آن اضافه کنید و مختصر و مفیدشان کنید. یک هفته بعد شاید نیاز باشد که باز اصلاحشان کنید. همینطور به این اصلاح کردن ها ادامه دهید.

نوشتن اهداف اولین قدم برای واقعی تر جلوه دادن آنهاست. بعضی وقت ها وقتی چیزی را به صورت نوشته داشته باشید، اهمیت بیشتری پیدا میکند. همچنین برنامه ریزی برای آنها نیز ساده تر می شود .

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=113219>



باران باشیم

باران، که در لطافت طبعش هیچ سخنی نیست، همواره مورد توجه مردمان و شاعران و عارفان لطف‌نگر بوده است.

باران در ادبیات عرفانی مظهر حقیقت مطلق و خالص و پاک و دست ناخورده و اصیل است که بی‌مزد و منت در اختیار همه قرار می‌گیرد و بر سر همگان می‌بارد. از سویی، محدودیت‌های مادی و انسان خاکی باعث می‌شود که آن خلوص و پاکی هنگامی که به زمین می‌رسد و در زمین جریان می‌یابد رنگ محدودیت و گاه آلودگی و تیرگی به خود بگیرد و خصلت رحمت گسترش چه بسا زحمت‌ها بیافریند.

ناودان در ذهن و زبان شاعران نکته‌سنج ما نمونه و نمادی از این محدودیت زمینی است که باران آسمانی را به اجبار در ظرف تنگ خود دربرمی‌گیرد.

باران همچو دل است و ناودان همچون زبان برای بیان حقیقت آنچه دل می‌یابد. بدیهی است وقتی حقیقت مطلق از سینه گشوده در ظرف محدود زبان و بیان قرار می‌گیرد و می‌خواهد به چنگ حواس بیفتد کاری بس مشکل پدید می‌آید.

ما باید همچو باران، رحمت‌گستر باشیم نه همچو ناودان زحمت افزا. بارش باران اصیل است در حالی که آب ناودان عاریتی است و از او نیست و ناودان نقشی در پدید آمدن آن نداشته است. حال اگر خود را مستقل ببیند و به ناداشته‌اش مغرور شود، نه تنها مجرای مناسبی برای عبور باران پاک و توزیع و گسترش آن نخواهد بود که باعث زحمت و حتی جنگ همسایگان می‌شود.

باران باشیم نه ناودان...



منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124940>

برگ برنده روزهای سخت

همه در جست‌وجوی شادی هستند و کیفیت زندگی‌شان را براساس میزان آن می‌سنجند، بنابراین انگیزه بسیاری از رفتارهای ما شاد شدن است و حتی زمانی که بیمار هستیم یا مشکلی داریم، می‌خواهیم این مسائل برطرف شوند تا زمینه شادی فراهم شود.

اما شاد بودن همیشه آسان نیست، شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد.

می‌تواند تمام پافشاری‌ها، انضباط فردی و تصمیماتی که برای خود فراهم آورده‌ایم را مخدوش کند. شاد بودن یا نبودن تنها در دستان خودتان است. شادی چیزی است که هر کس باید آن را درون خود بجوید.

شاید مسائل بیرونی، اطرافیان، حرف‌ها و شوخی‌های افراد خانواده به‌صورت کوتاه مدت در شما شادی ایجاد کند، اما این شادی دوام زیادی ندارد، شادی در قلب وجود دارد. برای شاد زیستن باید خود را با محیط تطبیق داد و اهداف مشخصی را دنبال کرد.



مسئولیت‌پذیری یکی از عواملی است که در ایجاد و تداوم حس شاد بودن تاثیرگذار است. اگر مسئولیت را با رغبت بپذیرید، زندگی آنقدرها سخت نخواهد شد. اگر بیماری خود و یا اطرافیان‌تان و یا عوامل دیگر را عامل غمگینی‌تان می‌دانید، بدانید که زندگی انسان‌ها پر از اتفاقات خوب و بد است. آبراهام لینکلن گفته است اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند؛ در واقع آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد آنقدرها تعیین‌کننده شادی ما نیست، بلکه بیشتر نوع واکنش ما به آن رخ داده‌است که نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

ممکن است یک فردی که بیمار است این طور به بیماری‌اش نگاه کند که این پیشامد منجر به کشف قابلیت‌های تازه وی خواهد شد، فرصت بیشتری برای مطالعه و تفکر عمیق دارد، بیشتر قدر سلامتی خود را می‌داند و می‌تواند با ژرف‌نگری بیشتری به همه پدیده‌ها بنگرد. در مقابل، فرد دیگر واکنش متفاوتی نشان دهد. اشک بریزد، از زمین و زمان گله‌مند باشد و یا خودکشی کند.

بنابراین در برابر یک موقعیت یکسان یکی بدبختی را می‌بیند و دیگری فرصت‌های تازه را. این خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه تحت‌تأثیر قرار بگیریم. شادترین افراد مصایب و سختی‌ها را به منزله تجارب با ارزش قلمداد می‌کنند و می‌دانند که این آزمایش‌های سخت از آنها انسان‌های آبدیده‌ای خواهد ساخت. از آن جایی که انسان افکار و اندیشه‌های خود را برمی‌گزیند، پس طبیعتاً تعیین‌کننده میزان شادی خویش است. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم، اما ما غالباً بر عکس عمل می‌کنیم. اغلب تعریف‌ها و تمجیدها را ناشنیده می‌گیریم اما مدت‌ها حرف‌های ناخوشایند را در ذهن خود نگه می‌داریم. بدانید لازمه شاد زیستن، جست‌وجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست. یکی زیبایی منظره را می‌بیند، دیگری کتیفی پنجره را. این شما هستید که انتخاب می‌کنید چه چیز را ببینید و به چه چیز بیندیشید. به‌طور کلی افراد شاد ۴ خصلت مشترک دارند.

(۱) اعتماد به نفس

(۲) توانایی کنترل خود

(۳) خوشبینی

مشکلات، آرزوها و مشغولیت‌های ذهنی همیشه دنبالمان هستند. منتظریم که به نتیجه برسند و بعد از آن شادی و آرامش درونی را در زندگی به‌دست بیاوریم. مثلاً می‌گوییم این یکی که تمام شود دیگر راحت می‌شوم، به اینکه برسم، دیگر آرامش پیدا خواهم کرد. این جور خواسته‌ها هستند که منجر می‌شوند هیچ وقت به شادی واقعی نرسیم چون کم کم، خواسته دیگری خودش را نشان می‌دهد. اگر به‌راستی دنبال آرامش پایدار هستیم شاید بهتر است دیدگاهمان را طوری تغییر دهیم تا داشتن آرامش با رسیدن به این چنین خواسته‌هایی پیوند زده نشود. در نظریه تکامل یافته فروید، هر شخصی ساختار شخصیتش به ۳ بخش تقسیم می‌شود:

(۱) کودک

(۲) بالغ

(۳) والد.

البته بخش کودک به معنی خردسالی نیست آن قسمت از شخصیت که به دنبال احساسات، عواطف، شادی و خشم است. بخش کودک در شخصیت ما وجود دارد که شادی‌آفرین است و اصولاً این امر بستگی به سن ندارد. دقیقاً یک مرد و زن ۷۰ ساله هم با فعال کردن این بخش می‌توانند شاد بودن را احساس کنند. اگر کسی این بخش از وجودش فعال نباشد، دلمرده و افسرده می‌شود. پس شادی را باید در بخش کودک درون خود یافت.

• انواع خنده:

(۱) خنده ذاتی یا درونی

(۲) خنده مصنوعی یا اکتسابی

خنده درونی مربوط به عملکرد شادی کودک درون ما می‌شود. مگر اینکه بخواهیم لبخند اکتسابی بزنیم. مثلاً درعین ناراحتی مجبور به لبخند زدن باشیم و سعی کنیم خود را شاد نشان دهیم. در حقیقت خندیدن نوعی ابراز هیجان و شادمانی است.

• نقش اوقات فراغت در شادی

تفریح، تاثیر زیادی بر همه جنبه‌های سلامتی و به‌خصوص بر عاطفه مثبت و نیز بر سلامت روانی و جسمی و تا اندازه کمتری بر خود شادی دارد. مهم‌ترین فواید، از ورزش و تمرین و از گروه‌های تفریحی دست جمعی حاصل می‌شود.

ورزش فیزیکی، سریع‌ترین راه رسیدن به خلق خوب است و اگر مرتب انجام شود منافع و مزایای آن بالاتر از رفع افسردگی‌های خفیف بوده و طول زندگی را افزایش می‌دهد.

معلوم شده است موسیقی روش آسان دیگری است که به ایجاد خلقیات مثبت منجر می‌شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=121108>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با پاهای کثیف مخم رو لگد نکن!

برای یادگیری شیوه های متعددی وجود دارند، ولی شیوه ای که يك مربی شرقی در معبد ذن در آسیا در مورد من بکار برد، چیز محشری بود! روزی در کنار او در باغی پر از بامبوهای غول پیکر راه می رفتم و یکریز حرف می زدم و افاضات می کردم تا به او ثابت کنم «چقدر چیز بلدم که

ناگهان برگشت و محکم توی دهنم زد! البته متوجه هستی که دارم درباره شیوه ای در آموزش صحبت می کنم. لب خون آلودم را به دست گرفتم، نگاهش کردم و پرسیدم: «این دیگه چه جور تربیت کردنی یه؟» او که مرد بسیار صبور، ملایم و باشکوهی بود، از کوره در رفت و گفت: «با پاهای کنیفت مخم رو لگد نکن!» به شما قول می دهم قبل از نوشتن این مقاله، پاهایم را حسابی شسته ام.

آنهایی که با آثار من آشنا هستند، می دانند که من به شدت ایمان دارم که عشق را می توان یادگرفت. به اعتقاد من، همه ما توانایی بالقوه عظیمی را برای دوست داشتن در اختیار داریم، اما این نیرو هم، مثل هر نیروی بالقوه دیگری، اگر بالفعل نشود، فاتحه اش خوانده است.

حالا که قبول کردیم ضروری ترین درسی که باید یاد بگیریم، عاشق بودن است، ببینیم درسهای بعدی کدامند.

انسان عاشق، دوست دارد بهترین های خود را به دیگران ببخشد و از این طریق به شکوفایی عظیمی دست پیدا کند. در این فرآیند دلپذیر است که انسان متوجه می شود چقدر منحصر به فرد و یگانه است و حتی دو تا بچه دوقلو هم در دنیا، کلی با هم فرق دارند. آیا متوجه هستیم که ما در آموزش هایمان نخستین نعمتی را که نشانه می رویم، نعمت منحصر به فرد بودن بچه هاست، غافل از این که تنها انسانهای یگانه هستند که چیزی برای بخشیدن و گرفتن دارند.

بهترین حسن یگانه بودن این است که انسان هیچ وقت گم نمی شود، به شرط آنکه قبلا خودش را پیدا کرده باشد. انسان هنگامی که در خود احساس خلأ و تنهایی می کند، کافی است کمی به صدای آن کسی که در درون اوست، گوش بدهد تا ببیند که می گوید، «من هنوز اینجا هستم! در درون تو! مرا پیدا کن! مرا رشد بده! با من شریک شو! و بین که چطور يك ذره از چیزی را که ضروری است، پیدا می کنی.» ولی بدبختی اینجاست که ما تصور می کنیم آنچه که ضروری است باید جای دیگری باشد و نمی تواند اینجا باشد!

در آموزش های خود چقدر به کودکانمان یاد می دهیم که سعادت حقیقی را در درون خود جستجو کنند و بیهوده این در و آن در نزنند. بدبختانه هیچ مدرسه و کلاسی این جور چیزها را یاد بچه ها نمی دهد. من نمی گویم نباید ریاضی درس داد. بدبختی اینست که یاد گرفتن اغلب دروس، ضروری است، اما بدون آنها هم می شود زندگی کرد. برای خواندن و نوشتن هم می شود شاد بود و شادمانه زندگی کرد، اما آیا بدون توانایی دوست داشتن و اعتقاد به منحصر به فرد بودن خود و توانایی ایجاد ارتباط با دیگران، می شود انسانی زندگی کرد؟

منبع : همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=7111>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با حوادث زندگی چگونه برخورد کنیم؟

عوامل متعددی در شکل گیری خلقیات همه ی انسانها ازجمله ایرانیها مؤثرند که مهمترین آنها «خودمان» هستیم. هر یک از ما نقش تعیین کننده ای در سرنوشتمان داریم و با افکار و کردار و رفتارمان نه تنها شخصیت خود را شکل می دهیم، بلکه تصویر حال و آینده خود را بر بوم تاریخ نقش می بندیم. از خود بپرسیم که جزو کدام دسته از افراد هستیم؟ کسانی که تسلیم حوادث می شوند؟

یا کسانی که از حوادث مختلفی که در زندگیشان به وجود می آید، ایجاد فرصت می کنند؟ آیا وقتی حادثه ی ناخوشایندی برای شما اتفاق افتد،



سریعاً به دنبال چاره می‌افتید؟ یا این‌که ناامید و دلسرد و پریشان، تسلیم

شده، زمین و زمان را عامل پیش‌آمدن آن می‌دانید؟ فی‌المثل، چرا دانشجو نمره ی قابل قبول کسب نمی‌کند؟ آیا استاد و دانشکده و دانشجویان و خانواده و نظام آموزشی و دولت و مقصرند یا اشکال در خود دانشجو است؟ چرا فکر می‌کنیم در محیط کار، فردی موفق نیستیم و درآمد مکفی کسب نمی‌کنیم؟ چرا می‌پنداریم همیشه با تشویش و اضطراب روبه‌رو هستیم؟ چرا گمان می‌کنیم شادی و شور را کمتر تجربه می‌کنیم؟ و ده‌ها چراهای دیگری که می‌توان در ابعاد خرد و کلان مطرح کرد.

اعتقاد دارم که برای پاسخگویی به تمامی «چراها» باید ابتدا خلیات خود را کنکاش کرده، به چگونگی احساس و دیدمان به محیط پیرامونی نظر افکنیم. اجازه دهید که به موضوع مورد مطالعه که همان چگونگی برخورد با حوادث بود، برگردم. آیا ما به استقبال حوادث می‌رویم یا از آن گریزان و هراسناکیم؟ آیا تا کنون این‌گونه اندیشیده‌ایم هر حادثه‌ای که در زندگی ما رخ می‌دهد، دلیل و حکمتی دارد؟ شاید خیر و صلاح ما در آن بوده است. شاید منفعتی که از آن در آینده خواهیم دید، به مراتب بیشتر از نقصانی باشد که امروز فکر می‌کنیم با آن روبه‌رو شده‌ایم. شاید آن حادثه بتواند به ارتقاء و بلوغ فکری ما کمک کرده، ما را مقاوم‌تر کند. شاید آن حادثه به ما کمک کرده از آن طریق بتوانیم اطرافیان و فضای پیرامون خود را بهتر بشناسیم. شاید اگر آن حادثه اتفاق نمی‌افتاد، حوادث ناگوارتری که مقابله با آنها به مراتب سخت‌تر می‌نمود، رخ می‌داد.

بنابراین اگر نگاهمان به حوادثی که در زندگی با آنها روبه‌رو می‌شویم این‌گونه باشد، آنگاه درخواهیم یافت که حوادث، بخشی جدانشدنی از زندگی تک تک ما را تشکیل می‌دهند؛ و اصلاً زندگی بدون این‌گونه حوادث، سرد و بی‌روح و خشک و خسته‌کننده خواهد بود. تمامی لحظات لذت بخشی که در زندگی ما پدیدار شده و ما از آنها مسرور و شادمان می‌شویم؛ تمامی زیبایی‌هایی که در اطراف خود مشاهده کرده و از داشتن و دیدنشان لذت می‌بریم، بدون حوادثی که آنها را ناگوار فرض می‌کنیم، بی‌معنی می‌شوند. ما می‌توانیم در زمانی که با حادثه‌ای روبه‌رو می‌شویم، با تولید انرژی مثبت، آنرا به یک فرصت قابل استفاده تبدیل کنیم. فرصتی که امکان پیدائی آن در غیر این صورت، برایمان ممکن نخواهد بود. پس همان‌طور که ملاحظه می‌کنید، بستگی دارد چگونه به مسایل نگاه می‌کنیم و به تولید چه انرژی می‌ورزیم.

می‌توانیم در مقابل هر حادثه‌ای حالت تدافعی گرفته، از آن گریزان شده، نالان و مضطرب و پریشان شویم یا به استقبال حوادث رفته و آنها را تبدیل به فرصتی شیرین و خاطره‌انگیز کنیم. آری؛ خلیات ما این‌گونه ساخته می‌شوند که تماماً به «خودمان» بستگی دارد. اطمینان داشته باشیم که با کمی صبر و ممارست، موفق خواهیم شد از تلخ‌ترین حوادث، شیرین‌ترین فرصت‌ها را بیافرینیم.

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103083>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با رویا های خود ترقی کنید

روزی از مردی که در حرفه خود بسیار موفق بود پرسیدند: چگونه در این مدت کم این همه کارهای بزرگ انجام داده ای؟ او در پاسخ گفت: «من در رویا دیدم، و تصمیم گرفتم، تا رویای خود را دور نریزم. سپس به رختخواب رفتم و در مورد رویاهای خود فکر کردم. و به خواب رفتم. و خواب رویاهای خود را دیدم زمانیکه از خواب بیدار شدم راه تبدیل آن رویا ها به واقعیت را پیدا کردم. در حالیکه دیگران به من می گفتند تو نمی



توانی این کار را انجام دهی من با شدت بیشتر برای رسیدن به آنچه می خواستم کار می کردم تا به این موفقیت ها رسیدم. یادم هست که شخصی می گفت مردان بزرگ رویای دیگران هستند.»



آنها در مه یک روز بهاری یا در قرمزی آتش یک زمستان طولانی چیزهایی

(روباهایی) می بینند. و آنها تقویت و حفاظت می کنند. در حالیکه که دیگران روباهایشان را به دست فراموشی می سپارند. آنها روباهای خود را در روز های سخت تقویت می کنند، و با سعی و تلاش ابرهای تردید را دور میکنند و آنگاه است که زمان درخشش رویایی است که اکنون به واقعیت پیوسته است. این فرایند همیشه برای کسی که ایمان و امید به روباهایش دارد رخ می نماید.

بنابراین هیچگاه اجازه ندهید. کسی روباهای شما را بدزد یا حتی سعی کند آنها را برای شما غیر ممکن جلوه دهد.

آواز خود را بخوانید، رویای خود را در خواب ببینید و چشم انتظار آرزوی خود باشید.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126833>



با ضعف ها و کاستی هایتان مقابله کنید

در جامعه ای که ارزش را بر بزرگتر، بهتر و سریعترها میگذارد، شاید مقابله با ضعف ها و بی اعتمادی هایتان و تبدیل شدن به یک انسان معتمد به نفس و بی پروا کاری دشوار باشد. اما چون هیچ کس دیگری بیشتر از خودتان در این دنیا به شما توجه ندارد، مقابله با این مشکل بیشتر به یک جنگ درونی تبدیل می شود چون تلاشی است برای رشد و پیشرفت فردی.

علیرغم دشوار بودن، پذیرفتن ضعف هایتان ممکن است آخر کار به نفعتان هم باشد. وقتی فقدان اعتماد به نفس را مثلاً در عملکردهای جنسی یا مالی خود پذیرفتید، و بر آن غلبه کردید، این جنبه های زندگیتان از دیوی که همیشه در کمد پنهانش می کردید به واقعیت هایی تبدیل خواهند شد که آنها را تشخیص داده و از بین برده اید.

درست است؛ مقابله با عدم اعتماد به نفس کار ساده ای نیست، چون عوامل و فاکتورهای مختلفی می تواند در پیدایش آن دخیل باشد و اتفاقات و رویدادهای روزانه باعث تشدید آن می شود. خوشبختانه روشی وجود دارد تا به وسیله ی آن این ضعف ها را در پس زمینه ی زندگیتان جا گذاشته و با اعتماد و اطمینان بیشتری در زندگی جلو روید. در این مقاله به شما



کمک می کنیم که ضعف هایتان را شناخته و بر آنها غلبه کنید.

(۱) ریشه یابی کنید.

فکر کنید و ببینید چرا اعتماد به نفس ندارید؛ شجاعت ندارید یا قیافه ی خوبی ندارید و نمی توانید به دختر یا پسر مورد نظرتان ابراز علاقه کنید؟ یا شاید هم شوخی های دوست دخترتان را در رستوران به حساب نارضایتی او می گذارید؟

باید ببینید این افکار از کجا سرچشمه میگیرند. ممکن است اتفاقات بخصوصی در زندگی شما افتاده باشد که باعث شده اینقدر خودتان را دست کم بگیرید. شاید از روزی که اولین دوست دخترتان راه رفتن شما را مسخره کرده این حالت به شما دست داده است. وقتی ریشه ی مشکلات را پیدا کنید، برخورد و از بین بردن آن راحت تر میشود. پس فکر کنید و ببینید این عدم اطمینان به نفس از کجا شروع شده تا بتوانید آن را کنار بگذارید.

(۲) مشکل را بی ارزش کنید.

وقتی آن اتفاق خاصی را که باعث شده تصویر ذهنی از خودتان کدر شود را پیدا کردید، باید ببینید چرا آن اتفاق نمی تواند کل زندگی شما را زیر سؤال ببرد و باید در ذهنتان به دنبال وقایعی بگردید که ضد آنرا ثابت کند. ما معمولاً خیلی سریع تعریف ها و تمجیدهای دوستان و همکاران را فراموش میکنیم و الفاظ مهربانانه را از روی ترحم و ادب قلمداد می کنیم.

هیچوقت به شکست هایتان فکر نکنید، درعوض به وقت هایی فکر کنید که رئیس از کارتان تعریف کرده و یا اینکه چقدر از روز اولی که در این شرکت استخدام شدید تا به امروز در کارتان پیشرفت داشته اید. به یاد آوردن موفقیت ها باعث می شود به خودتان افتخار کنید و بفهمید که شرکتتان چقدر خوش شانس بوده که شما را دارد. با اینکار خیلی راحت موفقیت همکارانتان را هم جشن میگیرید. یادتان باشد فاصله ی یک شکست تا شکست بعدی خیلی طولانی است.

(۳) دست از مقایسه ی خود با دیگران بردارید.

وقتی همیشه و همیشه خودتان را با افراد قوی، توانمند و کم اشتباه مقایسه میکنید، طبیعی است که اعتماد به نفستان را از دست بدهید. مثلاً اگر خودتان را با مردی که می بینید که در برخورد با خانم ها خیلی راحت و نرم رفتار می کند مقایسه کنید، ممکن است تصور کنید که در برخورد با زن ها فردی بی لطافت و ناآزموده هستید. اما چیزی که فراموش میکنید این است که آن مرد هم مشکلات خاص خودش را دارد که باید با آنها سر و کله بزند. پس به جای مقایسه خود با دیگران، سعی کنید ببینید چطور می توانید مهارت های خود را ارتقاء دهید.

مقایسه کردن خود با دوستانتان هم به همین اندازه خیانت آمیز است. مثلاً وقتی میبینید یکی از دوستانتان—که شما از شکست ها و ناتوانی های او آگاه هستید—موفق می شود، ممکن است در مورد توانایی های خودتان بی اعتماد شوید. اگر دوست خودتان را ببینید که رفتار و برخوردی بسیار خوب با خانم ها دارد، به جای اینکه او را تمجید کنید، به او حسادت خواهید کرد. یادتان باشد هیچوقت موقع درخشش دوستانتان به آنها حسادت نکنید درعوض از آن به عنوان انگیزه ای برای پیشرفت خودتان استفاده کنید.

(۴) توانایی هایتان را درنظر داشته باشید.

عدم اعتماد به نفس شما معمولاً از این ناشی می شود که روی مسائلی متمرکز میشوید که در آن ضعف و مشکل دارید. حقیقت این است که همه ی ما آدم ها نقاط ضعف و قدرت داریم، اما افراد موفق فهمیده اند که چطور باید از نقاط قوتشان استفاده کنند، و همین مسئله است که باعث درخشش و پیشرفت آنها شده است. باوجود بی اعتمادی شما به خودتان، اما مطمئناً به خاطر توانایی هایی که دارید، به درجه ای از موفقیت در زندگی دست پیدا کرده اید. وظیفه ی شما این است که این توانایی ها را تشخیص داده و زندگی موفقیت آمیز داشته باشید.

پس توانایی هایتان را بشناسید و روی آنها متمرکز شوید و یادتان باشد که راه های زیادی برای استفاده از مهارتهایتان پیش روی شماست. باینکه به توانایی ظاهری خود برای جذب کردن خانم ها شک دارید، اما بدانید که می توانید با بحث و گفتگوی ماهرانه هم آنها را به خود جذب کنید. یا اینکه مثلاً در توان خود نمی بینید که بتوانید به سوالات ارباب رجوع به طور کامل پاسخ دهید، اما باز هم باید یادتان باشد که این شمائید که از همه ی مسائل مربوط به کار آگاهید پس روی آگاهیهایتان تمرکز کنید و سوالات ارباب رجوع را قبل از اینکه حتی بپرسد خودتان برایش توضیح دهید. به یاد آوردن آنچه می دانید به شما این اعتماد را می دهد که دیگر خود را تحت فشار احساس نکنید.

(۵) بی اعتمادیتان را پشت سر بگذارید.

وقتی فهمیدید که توانایی ها و ناتوانی هایتان به حد تعادل است، سعی کنید ضعف هایی که دارید را فراموش کرده و با توانایی هایتان به استقبال رقابت بروید. اگر امروز در محل کار مرتکب اشتباهی شدید، سعی کنید موفقیت سه ماه اخیرتان را در قسمت فروش به یاد آورید. همیشه می توانید نقاط ضعفتان را بعدها جبران کنید.

اگر متوجه شدید که به نقاط ضعفتان توجه دارید، به اشکالات و کاستی های افراد دیگر فکر کنید و به یاد بیاورید که چطور آنها توانسته اند با

اشکالاتشان کنار بیایند، و یا به همه ی چیزهایی فکر کنید که توانسته اید در زندگی به دست بیاورید. هرچه بیشتر روی توانایی هایتان متمرکز شوید، برای اطرافیان هم مشهودتر خواهند بود. و در آخر کار، نه تنها خوشحالتانتر خواهید بود، بلکه موفق تر هم زندگی خواهید کرد.

- بی اعتمادی ها را اعتماد بخشید

حرف آخر برای از بین بردن سستی ها و ضعف هایتان این است: همه ی آدم ها آن را دارند و کلید موفقیت شما تشخیص این ضعف ها، بی ارزش کردن آنها و گذشتن از آنهاست. به موفقیت ها و دستاوردهایتان فکر کنید و یادتان باشد که ضعف و سستی فقط ترس هایی غیرمنطقی است. مطمئن باشید که ضعف ها و اشتباهات شما نسبت به کسان دیگر در موفقیتتان تاثیرگذارتر نیست، مگر اینکه اجازه دهید که شما را مغلوب خود کنند. یادتان باشد: اگر نگران باشید که شکست بخورید، کیفیت عملکردتان پایین می آید و عاقبت شکست می خورید.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=101286>

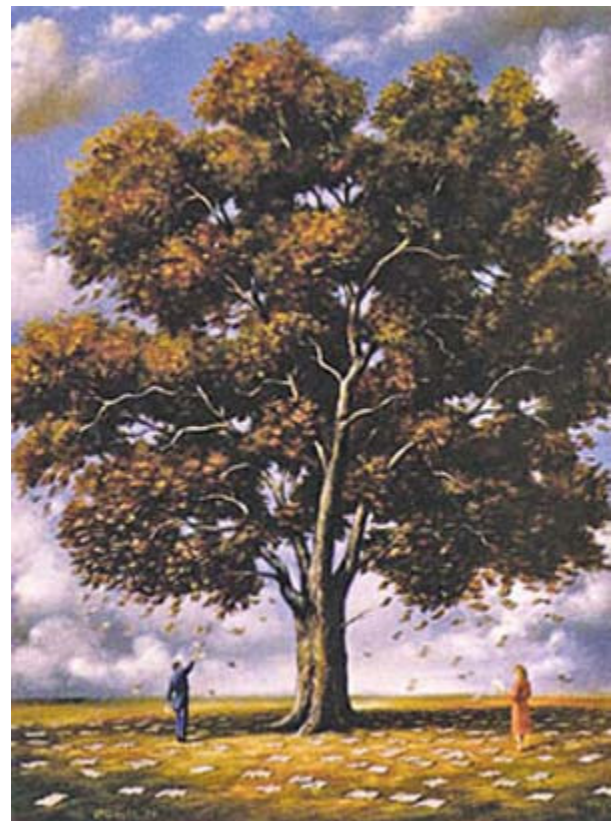
 **vista.ir**
Online Classified Service

با مدیریت معکوس به سوی خوشبختی بروید

تاکنون در مورد مدیریت معکوس چیزی شنیده اید! احتمالاً پاسختان منفی است، اما مطمئن هستم در بین دوستان و آشنایان به کرات به آنها برخورده اید و دیده اید افرادی را که با چه پشتکاری جهت تخریب خود و امور مربوط به خود می کوشند و اصلاً گوشیشان بدهکار نصایح اطرافیان نیست. حداقل ده نفر را می شناسم که به شدت طرفدار مدیریت معکوس هستند، برای مثال وقتی از آنها به طور مستقیم خواهش می کنم تا دیگر از مسائل ناامیدکننده حرف نزنند، می بینم که با پشتکاری عجیب سلسله وقایع هفتگی خود را که همه حکایت از بدبختی آنها دارد و ناامیدی را می رساند برایم تعریف می کنند... شما هم بخوانید، برایتان جالب است.

- به هیچ عنوان با کسی مشورت نکنید مگر کسانی که مطمئن هستید صلاحیت ندارند!

مشورت با دیگران باعث بازتر شدن حوزه دید انسان ها و عملکرد مثبت و مستقیم آنها می شود. پس برای حرکت در جهت عکس لازم است که راه هرگونه فکر یا ایده جدید که بتواند رویای پنهان از چشم شما را معلوم کند، ببینید. با دید بسته حرکت کردن از روش هایی است که خیلی سریع به ناکامی که هدف شماست می انجامد یعنی جلوی هر ایده جدید را از ابتدا بگیرد. ولی در این بین هستند کسانی که خیلی خوب می توانند روحیه



شما را تضعیف کرده یا شما را به بیراهه ها رهنمون کنند. پس برای رفتن به بیراهه از بیراهه رفتگان کمک بگیرید!

- بی نظمی را تمرین کنید!

نظم از اموری است که ناخودآگاه وضعیت آدم‌ها را بهتر کرده و نظم ظاهری به مرور زمان باعث نظم درونی و در نتیجه پیشرفت و رشد می‌شود پس در هر زمینه‌ای بی‌نظمی را تمرین کنید مثلاً در محیط کار به تفریح مشغول شوید و یا در خانه کار کنید و... که این رفتار خیلی خوب شما را به تخریب می‌کشانند!

▪ سرسختی به جای نرمی فراموش نشود!

اصل بعدی حرکت معکوس آن است که سعی شود در برخورد با دیگران و مسائل نهایت سرسختی را از خود نشان دهید زیرا نرمی اصلی است در جهت سازندگی. با انعطاف‌پذیری می‌توان موفق شد نه ناموفق. پس سعی کنید مانند درختان سخت بایستید تا شکننده‌تر باشید زیرا اگر مانند یک نهال منعطف باشید شاید طوفان به راحتی نتواند شما را بشکند! شعارتان باید مرغ یک پا دارد باشد!

▪ و اما هماهنگی

در کتاب جریان هدایت الهی آمده است: (راهی را برگزینید که با شرایط زندگی و ویژگی‌های فردی و محیطی شما هماهنگ‌تر و سازگارتر باشد). راستش دلم نمی‌آید بگویم بی‌خیال این جمله شوید اما همان قدر بگویم که یکی از اصول مهم در حرکت صعودی، رعایت اصل هماهنگی است و یکی از جنبه‌های هماهنگی وقتی است که مثلاً کسی می‌خواهد ارتباط موثری را با دیگری برقرار کند. در این حال باید هماهنگ با سطح درک و آگاهی و زبان آن فرد با او صحبت کند و لازمه رعایت این اصل هوشیار بودن است، پس...

در پایان می‌گویم که امیدوارم شما خواننده گرامی اگر معکوس‌گرا هستید دست کم زمان خواندن این مقاله در این حالت خود بمانید و توصیه‌های معکوس ما را طبق عادت همیشگی خود به صورت معکوس به کار گیرید. می‌دانید که منفی در منفی می‌شود...

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=17665>

vista.ir
Online Classified Service

با مشکلات زندگی چکار کنیم؟

ما پیوسته با موقعیتهای بزرگی مواجه میشویم که زیرکانه خود را در قالب مشکلات لاینحل از ما پنهان می‌کنند. این اندیشه گاه و بیگاه به ذهن همه ما خطور میکند که «چه خوب میشد اگر هیچ مشکلی نداشتیم!» آنوقت می‌توانستیم تمام روز را استراحت کنیم و مطلقاً هیچ کاری نکنیم. ولی بعد از مدتی استراحت و اندیشه‌های پوچ و بی اهمیت دیگر بی صبرانه به انتظار ظهور یک حرکت تازه هستیم. ما برای حل مسائل و مشکلات و یافتن راههای تازه برای حل مسائل طراحی شده‌ایم. مشکلات بخشی از میراث جهان هستند که ما را برای رهایی از خود به سوی یادگیری و تجربه می‌رانند. حیوانات آنچنان توانی برای حل مسائل ندارند اگر ما هم حیوان بودیم شاید می‌توانستیم از کنار مسائل به راحتی بگذریم. بعضی از حیوانات حتی زندگی بسیار آرامتری نسبت به بقیه دارند اما کیست که بخواهد مثل یک حیوان زندگی کند؟



ویژگی منحصر بفرد انسان بودن تلاش پیگیر تجربه اندوزی است، شما

میتوانید از «هیچ»، «چیزی» بسازید، حیوانات نمی‌توانند آهنگ یا کارخانه

بسازند یا به سینما بروند. صرف انسان بودن متضمن تحمل مشکلات و همچنین به معنای عشق ورزیدن، خندیدن، گریستن، تلاش، برخاستن، به زمین خوردن و دوباره برخاستن است.

از نظر کسی که مثبت فکر میکند یک مشکل صرفاً موقعیتی تازه برای یاد گرفتن است، این ممکن است شبیه یک کلیشه کهنه بنظر برسد اما به هر حال در این فلسفه نکته خوبی وجود دارد و حتی نوزادان و بچه‌ها هم با همین فلسفه زندگی می‌کنند. کودک ده ماهه هر چیزی را مثل یک مبارزه می‌بیند، درآوردن صداهای تازه، یادگیری برداشتن اشیاء، مبارزه کردن، پرتاب اشیاء و لذت پرتاب آنچه می‌خورد. زندگی برای او سفر سحرآمیز اکتشاف است، بچه‌های بزرگتر با هیجان‌ات و احساسات بی‌پروا و زیبا خود را به دامان زندگی می‌اندازند. مسابقه دوچرخه سواری میدهند، بالای نردبان می‌روند، مثل فنر بالا و پائین می‌پرند، از درخت بالا می‌روند و اگر خوب فکر کنید می‌بینید که با بعضی از بزرگترین مبارزات دوران زندگی خود در همان چند سال اول و در رودرویی با مشکلاتی چون راه رفتن و دویدن و حرف زدن و غیره مواجه شده‌اید و دیگر اینکه همه آنها را پشت سر گذاشته‌اید.

اما به دلایلی این مبارزان کوچک و شجاع می‌توانند به بزرگسالانی آنچنان بزدل و ترسو تبدیل شوند که انجام کوچکترین کارها برایشان به منزله مبارزه با هیولایی شکست‌ناپذیر باشد! جای خوشبختی است که این گونه افراد زندگی خود را با این نگرش «من هرگز قادر به انجام آن نخواهم بود» آغاز نکرده‌اند والا هنوز هم در سن چهل و شش سالگی در گهواره نوزادی خود بودند.

آیا این احمقانه نیست که ما از بچه‌ها بیشتر از بزرگسالان توقع داشته باشیم؟ در مدرسه به آنها می‌گوئیم: «یا باید همه حروف الفبا را یاد بگیری یا در همین کلاس اول بمانی». به عبارت دیگر این پیام را به آنها می‌رسانیم که بهتر است خودت را برای حرکت آماده کنی والا؟! متأسفانه بسیاری از بزرگسالان این پیام را به درستی نمی‌گیرند و تصور می‌کنند که بی‌هیچ تلاشی از سوی آنها زندگی باید خودبخود به آنها پاداش بدهد. آیا نباید ما بزرگسالان بالغ همان انتظاراتی را که از بچه‌ها داریم از خود نیز داشته باشیم و از خود سوال کنیم: «در یکسال گذشته چه چیز تازه‌ای یاد گرفته‌ام؟ امسال چه کار تازه‌ای میتوانم انجام دهم که سال گذشته نمی‌توانستم؟».

• خلاصه کلام:

مشکلات دامنه ذهن ما را وسعت می‌بخشند.

«بدبختی، را نمایان می‌سازد و خوشبختی آنرا می‌پوشاند».

منبع: مرجع مشاوره و روانشناسی خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=117737>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بازم امید!!!

۱) خدا امید و خواب را برای جبران غم‌های زندگی به ما ارزانی داشته است.

۲) ناامیدی اولین گامی است که انسان به سوی گور برمی‌دارد.

۳) یأس در کارها خودکشی است.





- (۴) امید و آرزو آخرین چیزی است که دست از گریبان بشر بر می دارد.
- (۵) داشتن ظرفیت امید مهمترین حقیقت زندگی است، زیرا مقصود و توان رسیدن به حقیقت را برای انسان فراهم می سازد.
- (۶) آن زندگی که به امید فردا بگذرد ، یک روز عقب مانده است.
- (۷) زندگی غافلان به دو بخش تقسیم می شود : نیمه اول به امید و نیمه

دوم در حسرت نیمه اول.

(۸) امید، رؤیای بیداران است.

(۹) خوب زندگی کردن امروز هر دیروزی را به رؤیایی از خوشبختی و هر فردایی را به چشم اندازی از امید مبدل می کند.

(۱۰) کسی که به عرصه ی ایمان گام می نهد (به آن مقام هستی که نهایت آرزو است) به حریم حیات داخل می شود.

(۱۱) مال و ثروت، سرانجام انسان را تباه می کند و دام آرزوها را گسترده می دارد.

(۱۲) آرزو برای انسان ها رحمت است. اگر آرزو نبود هیچ مادری به فرزند خود شیر نمی داد و هیچ باغبانی درختی در زمین نمی کاشت.

(۱۳) آرزو چون سراب ، دارای نمای فریبنده ای است که حقیقت ندارد.

(۱۴) شما همیشه ترجیح می دهید که زودتر به آرزوهایتان برسید تا دیرتر. به همین دلیل است که در تمام عرصه های زندگی تان بی قرار هستید.

(۱۵) اگر می خواهید پیروز شوید امیدوار باشید.

(۱۶) بهترین وسیله برای فتح و پیروزی امیدواری است . اگر می خواهید پیروز شوید امیدوار باشید

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=79184>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بانک زمان

برگرد...

تصور کنید بانکی دارید که در آن هر روز صبح ۸۶۴۰۰ تومان به حساب شما واریز می شود و تا آخر شب فرصت دارید تا همه پولها را خرج کنید چون آخر وقت حساب خود به خود خالی می شود! دراین وقت شما چه خواهید کرد؟!

البته که سعی میکنید تا آخرین ریال را خرج کنید!

هر کدام از ما یک چنین بانکی داریم، بانک زمان.

هرروز صبح در بانک زمان شما ۸۶۴۰۰ ثانیه اعتبار ریخته می شود و آخر شب این اعتبار به پایان می رسد. هیچ برگشتی نیست و هیچ مقداری از این زمان به فردا اضافه نمی شود.

- ارزش یک سال را دانش آموزی که مردود شده می داند.



- ارزش یک ماه را مادری که فرزندی نارس به دنیا آورده می داند.



- ارزش یک هفته را سردبیر یک هفته نامه می داند.

- ارزش یک دقیقه را شخصی که از قطار جا مانده.

- و ارزش یک ثانیه را آنکه از تصادفی مرگبار جان بدر برده می داند.

▪ هر لحظه گنج بزرگی است، گنجتان را مفت از دست ندهید!

▪ باز به خاطر بیاورید که زمان به خاطر هیچکس منتظر نمی ماند.

- دیروز به تاریخ پیوست،

- فردا معماست،

- و امروز هدیه است.

منبع : سایت گوناگون

<http://vista.ir/?view=article&id=101787>



باید انرژی صرف کنید

بشر با قراردادن افکار خود در راس زمان یک نیروی خارق العاده را به سمت خود جذب می کند! آیا می دانید راس زمان چه زمانی اتفاق می افتد؟! درست حدس زدید، دقیقا زمانی که ما روی آن متمرکز باشیم. مثالی بیاورم، با توجه به حرکت عقربه های ساعت متوجه خواهیم شد که عقربه ثانیه شمار در مدت زمان هر چند کوتاه، دقیقا روی همان نقطه که باید واقع شود، قرار می گیرد بعد که زمان لازم سپری شد به طرف نقطه بعدی حرکت کرده و روی آن ساکن می شود! تمرین افکارت را در هر لحظه تا قبل از رسیدن به نتیجه دلخواه روی ثانیه شمار ذهنت حرکت نده (ثابت باش) و پس از نتیجه گیری حرکت کن.

در این صورت گرچه دقیقه ها پی در پی می گذرند اما تو در راس هر دقیقه قرار خواهی داشت، نه دقیقه ای عقب تر و نه دقیقه ای جلوتر! در غیر این صورت عقربه افکارت تحت سیطره سیری ناهماهنگ گشته و در پیچشی میان لحظه ها به چرخش در خواهی آمد و روزی متوجه خواهی شد که تو در

دایره زمان اسیر و فقط دور افکار خودت می چرخي!! می دانی چه انرژی عظیمی را از دست می دهی؟ پس، از امروز آرام آرام عقربه افکارت را روی هر ثانیه متمرکز و از پراکنده شدن نیرویت جلوگیری کن. آنگاه در مرکز سیل عظیمی از انرژی قرار خواهی گرفت، افراد خوشبخت جهان افکار خود را در راس زمان قرار می دهند مگر موفقیت و رسیدن به خوشبختی بدون انرژی فکری امکان پذیر است؟!

• ۳ کلید طلایی برای خوشبختی



• کلید اول:

چگونه می‌توان زندگی را قابل زیست دانست، در حالی که همه آنچه را که از آن تو بوده از دست داده و جز پیراهنت چیزی برایت باقی نمانده است؟ دقیقا در آن نقطه است که انسان با به کار بستن شگردهای خاصی برای حفظ باقیمانده زندگی‌اش تلاش می‌کند اما تلاشی واقعی و تا پای جان! انسان تنها موجودی است که می‌داند ارزش رنج‌ها در ارزش تجربه‌ای است که از تحمل نمودن آن رنج، به دست آمده، هر چه رنج‌ها عمیق‌تر باشد، تجربه به دست آمده هم با ارزش‌تر است.

• کلید دوم:

اگر به معنای رنج عمیق ببیندشیم پی می‌بریم اگر زندگی کردن، رنج بردن است، پس برای ادامه حیات، در محدوده رنج بردن، باید معنایی برای رنج‌های خویش بیابیم! جالب اینجاست که زندگی هیچ کسی خالی از رنج نبوده و نخواهد بود، پس اگر قرار است همه ما به نوعی رنج بکشیم، بیاییم تا تحمل آن را سهل‌تر کنیم، خیلی از انسان‌ها همچون شمعی تا پای جان رنج می‌کشند، اما از این رنج خرسندند! چرا؟ چون هدفی مقدس را در پشت آن رنج دنبال می‌کنند! هدف پنهان شده در پشت رنجت را پیدا کن آنگاه از رنج نیز لذت خواهی برد!!

• کلید سوم:

در واپسین لحظه‌های ناامیدی است که امید متولد می‌شود! با امید می‌توان شیوه برخاستن علیه آنچه که به آن تسلیم شده بودیم یعنی ناامیدی را بیاموزیم!! و آن شیوه نوین، ارزش تلاشی سرسختانه برای به ثبوت رساندن عقاید و به چنگ آوردن دوباره امید را دارد. امیدواری یعنی اینکه بدانیم هنوز یک چیز برای ماندن هست هنوز یک کار برای انجام دادن هست، گرچه وقتی برای بودن نیست!!

• بگو، بگو

- بگو چرا متمرکز نیستم چرا حواسم پرت است؟ بگو وقتی عجله می‌کنم، تمرکز را از دست می‌دهم و توازنم بر هم می‌خورد و قصد و هدفم پراکنده می‌شود من باید آرام باشم، نه عجل.

- بگو هدفم را گم کرده‌ام و جایگاه خویش را نمی‌یابم، بگو اگر بتوانم برای نقشه‌های موجود در ذهنم با نظم و دقت، زمانی بیشتر وقت بگذارم، در کارها پیشرفت خواهم کرد و جایگاه خویش را پیدا خواهم کرد و اینگونه به خوشبختی می‌رسم.

- بگو از نظرات مردم خسته‌ام و هر روز یک عقیده و نظر به من تحمیل می‌شود. بگو می‌دانم که باید خود را آماده کنم وگرنه مایوس خواهم شد.

- بگو نمی‌دانم چگونه می‌توانم زمان و معجزه آن را بپذیرم، بگو می‌دانم که باید از گذشته پند گرفت و به آینده امیدوار بود.

- بگو قدر هیچ چیز را نمی‌دانم، سهم من بیشتر از این بود، بگو می‌دانم که هیچ یک از رویدادهای زندگی دگر بار رخ نخواهد داد.

- بگو دیگر از رنج بیزارم، بگو گرچه درد و رنج را احساس می‌کنم، اما تسلیم شادی هستم و در جهتی هدفمند که با مفهوم زندگی‌ام ارتباطی زیبا دارد، گام بر می‌دارم.

• دروازه خوشبختی

شما، آری شما، می‌توانید، به شرط آنکه بخواهید! خواستن شما، نیروی محرکه شماست. در درون هر یک از ما منابع و نیروی عظیمی به ودیعه نهاده شده است که می‌تواند همه ما را به کلیه آرزوهایمان و حتی به چیزی بیش از آن برساند، فقط یک چیز لازم است و آن خواستن است! خواستن می‌تواند دریچه‌های بسیاری را به روی ما بگشاید و خواستن ما می‌تواند همه دریچه‌ها را به رویمان قفل کند! شادمانی یا غم، سعادت یا بی‌نواپی با هم بودن یا انزوا، عمر طولانی یا بیماری و مرگ، همه و همه به خواستن ما بستگی دارد. از همین لحظه چیزی هر چند کوچک را از صمیم قلب بخواه و برای رسیدن به آن حرکت و تلاش کن یعنی به سوی دروازه خوشبختی...

• تلاش کنید

باید قبول کرد که برای رسیدن به خوشبختی و در نهایت آرامش، هر انسانی باید پارامترهایی داشته باشد و باید به دنبال آن، تغییر و نوآوری در رفتار و شخصیت خود بدهد، آیا شما تاکنون تلاش کرده‌اید که اینگونه باشید؟ اگر نه بخوانید:

- انعطاف‌پذیر باشید و شیوه خود را تغییر دهید تا به آنچه می‌خواهید، برسید.

- تلاش کنید هر روز را با بیشترین لذتی که می‌توانید از هر دقیقه زندگی ببرید، به بهترین نحو زندگی را ممکن سپری کنید.

- هنگامی که به اهداف مورد نظر خود نزدیک می‌شوید، بی‌درنگ برای خود آینده‌ای جدید و جذاب برنامه‌ریزی کنید.

- هرکاری را در زمان خودش انجام دهید تا تاخیر در انجام کار، موجب رنج و استرس نشود.

- اگر واقعا نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، داشتن یک زندگی شاد و سعادتمند برایتان بسیار مشکل خواهد بود.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=349496>



باید به سرت بزندی!

مسابقات شنائی در دهکده شیوانا برگزار شده بود و جوانان دهکده و از جمله چند تن از شاگردان مدرسه شیوانا هم در این مسابقه شرکت کرده بودند. جمعیت بزرگی در اطراف دریاچه نزدیک دهکده جمع شده بودند و منتظر شروع مسابقه بودند. یکی از شاگردان شیوانا که اندامی ورزیده داشت و شناگر ماهری بود قبل از مسابقه خطاب به شیوانا و بقیه شاگردان گفت: "من شناگر ماهری هستم. اما شرایط مسابقه سخت و عرض دریاچه خیلی زیاد است و با توجه به سردی آب فکر نکنم بتوانم زیاد جلو بروم."

یکی دیگر از شاگردان شیوانا که پسر زیر و زرنگ و لاغراندami بود بلند شد و گفت: "من چون در ورودی مدرسه قهوه‌ای است، حتماً در این مسابقه



برنده می‌شوم!"

همه با صدای بلند به دلیل بی‌معنایی شاگرد دوم خندیدند و چند دقیقه بعد مسابقه شروع شد.

آن شاگرد شیوانا که شناگر ماهری بود طبق آنچه خودش پیش‌بینی کرده بود بعد از چند دقیقه کم آورد و مجبور شد به ساحل برگردد و از ادامه مسابقه منصرف شود. اما شاگرد زیر و زرنگ و لاغراندami با جسارت و تلاش فراوان موفق شد همه شرکت‌کنندگان را پشت سر بگذارد و نفر اول شود."

یکی از حاضران با تعجب از شیوانا دلیل این پیروزی را پرسید. شیوانا لیخن‌زنان گفت: "برنده‌ها همان بازنده‌هایی هستند که زیاد فیدها و محدودیت‌های عقل ملاحظه‌کار را جدی نمی‌گیرند و از نظر بقیه کم دارند و در واقع یک جورائی به سرشان می‌زنند. بازنده‌ها هم همان برنده‌هایی هستند که عقل، سخت‌گریانشان را گرفته و نمی‌گذارند بی‌ملاحظگی کنند و دست به خطر بزنند.

برنده مسابقه که دلیل برنده شدنش را همان اول مسابقه به همه گفت. او گفت چون در ورودی مدرسه قهوه‌ای است پس او برنده می‌شود و شما به این دلیل خندیدید. تفاوت شما با او که برنده شد هم همین است که او برای پیروز شدن مثل شما دنبال دلیل قانع کننده نمی‌گردد و قبل از یافتن دلیل قانع است که برنده می‌شود."

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=95582>

بخشید شما ثروتمندید

هوا بدجوری توفانی بود و آن پسر و دختر کوچولو حسابی مچاله شده بودند. هر دو لباس های کهنه و گشادی به تن داشتند و پشت در خانه می لرزیدند. پسرک پرسید: «بخشین خانم! شما کاغذ باطله دارین» کاغذ باطله نداشتم و وضع مالی خودمان هم چنگی به دل نمی زد و نمی توانستم به آنها کمک کنم. می خواستم یک جوری از سر خودم بازشان کنم که چشمم به پاهای کوچک آنها افتاد که توی دمپایی های کهنه کوچکشان قرمز شده بود. گفتم: «بیایین تو به فنجون شیرکاکائوی گرم براتون درست کنم.»

آنها را داخل آشپزخانه بردم و کنار بخاری نشاندم تا پاهایشان را گرم کنند. بعد یک فنجان شیرکاکائو و کمی نان برشته و مربا به آنها دادم و مشغول کار خودم شدم. زیر چشمی دیدم که دختر کوچولو فنجان خالی را در دستش گرفت و خیره به آن نگاه کرد. بعد پرسید: «بخشین خانم! شما پولدارین» نگاهی به روکش نخ نمای مبل هایمان انداختم و گفتم: «من اوه... نه!» دختر کوچولو فنجان را با احتیاط روی نعلبکی آن گذاشت و گفت: «آخه رنگ فنجون و نعلبکی اش به هم می خوره.»

آنها درحالی که بسته های کاغذی را جلوی صورتشان گرفته بودند تا باران به صورتشان شلاق نزند، رفتند. فنجان های سفالی آبی رنگ را برداشتم و

برای اولین بار در عمرم به رنگ آنها دقت کردم. بعد سیب زمینی ها را داخل آبگوشت ریختم و هم زدم. سیب زمینی، آبگوشت، سقفی بالای سرم، همسرم، یک شغل خوب و دائمی، همه اینها به هم می آمدند. صندلی ها را از جلوی بخاری برداشتم و سرجایشان گذاشتم و اتاق نشیمن کوچک خانه مان را مرتب کردم. لکه های کوچک دمپایی را از کنار بخاری، پاک نکردم. می خواهم همیشه آنها را همان جا نگه دارم که هیچ وقت پادم نرود چه آدم ثروتمندی هستم.

ماریون دولن / ترجمه: فاطمه امامی



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=94147>

ببینیم که خدا چه خواهد

در سال ۱۹۵۳ در دانشگاه ییل آمریکا (Yale University) که از دانشگاههای بزرگ این کشور است و کارهای تحقیقاتی بزرگی در آن انجام می شود، گروهی از دانشمندان و محققین تصمیم گرفتند تا پدیده هدف و هدف گذاری در زندگی یک انسان را مورد تحقیق و بررسی قرار دهند و ببینند که داشتن هدف در دنیای انسان چه نقشی را ایفا می کند و فرق بین یک انسان با هدف و یک انسان بی هدف در چیست و انسانهایی که در زندگی خود دارای هدف های مشخص هستند، با انسانهایی که در زندگی خودشان هدفی ندارند، چه تفاوتی دارند.

برای انجام این تحقیق به سراغ فارغ التحصیلانی رفتند که در آن سال موفق به دریافت درجه لیسانس شده بودند. از آنها سوال کردند که اینک که از دانشگاه فارغ التحصیل می شوند آیا در زندگی خود اهدافی تعیین کرده اند و یا اینکه باری به هر جهت زندگی می کنند و هیچ هدف مشخصی در کار و زندگی خود ندارند. تنها ۳ درصد از این فارغ التحصیل ها گفتند که آری ما در زندگی خود هدف داریم و دقیقا می دانیم دنبال چه هستیم و آینده خود را برای خود مشخص کرده ایم. بقیه ۹۷ درصد از این فارغ التحصیل ها گفتند که ما هدف مشخصی در زندگی و آینده خود نداریم. باید ببینیم که خدا چه



خواهد!

محققین این دانشگاه این فارغ التحصیلان را تا ۲۰ سال دنبال کردند. بعد از ۲۰ سال یعنی در سال ۱۹۷۳ به سراغ این دانشجویان آمدند. از آنها این پرسش را کردند که بگویید دستاوردهای شما در این بیست سال چه بوده است؟ مثلاً در این بیست سال که از فارغ التحصیلی شما از دانشگاه می گذرد چقدر پول بدست آورده اید؟ پس از دریافت این پاسخ ها محققین به تجزیه و تحلیل این نتایج پرداختند و با کمال تعجب دریافتند که دستاوردهای آن ۳ درصد که در زندگیشان هدف داشتند از مجموع دستاوردهای ۹۷ درصد بقیه بیشتر است. علت تمام این موفقیت ها تنها یک چیز بوده است و آن داشتن هدف و طرح و نقشه یک زندگی. این آمار تقریباً در همه جای جهان همین طور است.

یعنی در حال حاضر تنها ۳ درصد مردم ایران بالقوه هدف دارند و ۹۷ درصد بقیه بی هدفند و مطمئن باشید که تمام افراد موفق در ایران جزو همان ۳ درصدی هستند که آینده خود را از قبل روشن کرده اند.

ملاحظه می کنید که داشتن هدف و برنامه در زندگی به انسان حرکت می دهد، انگیزه می دهد، اعتماد به نفس می دهد، نشاط می دهد و در انسان انرژی می آفریند. هدفها مقصود و مسیر زندگی را روشن می کنند.

دکتر علیرضا آزمندیان - کتاب تکنولوژی فکر

<http://tntmoney.wordpress.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94895>

بخشیدن آسان نیست اما معجزه می کند

برای سلامت خودتان هم که شده همین حالا دست از لجابت بردارید. هیچ کس نمی تواند بگوید، بخشیدن آسان است. بویژه اگر فردی عمیقاً شما را آزرده باشد، بخشیدنش بسیار مشکل خواهد بود. اما باید بدانیم بخشش امکان پذیر است و بطور معجزه آسایی برای سلامت روح و جسم مفید. دکتر «فردریک لاسکین» نویسنده کتاب «بخش برای خوبی» می گوید: تحقیقات نشان داده است افرادی که می بخشند، افسردگی، خشم و استرس کمتری دارند و امیدشان به آینده بیشتر است. بنابراین از فرسودگی سیستم دفاعی بدنشان کاسته می شود، اشک ها ذخیره می شود و فرد احساس سرزندگی بیشتری می کند. حال ببینیم چگونه این معالجه را آغاز کنیم.

(۱) خونسردی خود را حفظ کنید

برای غلبه بر خشم خود، راهکارهای ساده مدیریت استرس را امتحان کنید. چند نفس عمیق بکشید و به چیز هایی که شما را خوشحال می کند و برایتان لذت بخش است فکر کنید. مانند یک صحنه زیبا از طبیعت تا فکر



درباره فردی که دوستش دارید.

(۲) هرگز منتظر معذرت خواهی نباشید

اکثر اوقات افرادی که به شما صدمه می رسانند و شما را ناراحت می کنند، اصلاً قصد عذرخواهی ندارند. حتی ممکن است از روی قصد و نیت بخواهند شما را ناراحت کنند، یا این که دیدشان نسبت به مسائل با شما یکسان نیست. بنابراین اگر شما بخواهید منتظر شنیدن معذرت خواهی آنها باشید، ممکن است مجبور شوید دوران انتظار طولانی و وحشتناکی را پشت سر بگذارید. این موضوع را در ذهن خود نگه دارید که بخشش الزاماً به معنای آشتی با فردی که شما را ناراحت کرده یا چشم پوشی از اشتباه او نیست.

(۳) کنترل خود را به دست بخشش انتقام گیرنده ذهن ندهید

به جای این که روی احساسات جریحه دار شده خود تمرکز کنید، یاد بگیرید که به عشق، زیبایی و محبت های اطراف خود توجه کنید.

(۴) سعی کنید گاهی از دید دیگران به مسائل نگاه کنید

اگر گاهی اوقات با فرد مورد نظر همدردی کنید، ممکن است متوجه شوید که او این کار را از روی نادانی، ترس و یا حتی عشق انجام داده است.

(۵) فواید بخشش را بشناسید

مطالعات نشان می دهد افرادی که قدرت بخشش دیگران را دارند پرنرژی تر هستند، علاوه بر این اشتهاهای بهتر و الگوهای خواب بهتری دارند.

(۶) فراموش نکنید که خود را نیز باید ببخشید

برای برخی از افراد، بخشیدن خودشان، بزرگ ترین جدال و چالش است. اما فراموش نکنید که اگر قادر به بخشش خود نباشید، اعتماد به نفس خود را از دست خواهید داد.

بخواهید تا موفق شوید

برخی افراد با آنکه شرایط، صلاحیت، استعداد و امکانات موفقیت را دارند اما به دلیل ناآگاهی و عدم اعتماد به نفس و ترس، حتی از این که طالب موفقیت، رشد و بالندگی باشند می‌هراسند و یا حتی به آن فکر هم نمی‌کنند!

آنها تصور می‌کنند موفقیت همای سعادت است که تنها بر سر عده معدودی از منتخبان جامعه می‌نشیند! روی سخن این مقاله با این گروه است. این افراد اصولا شهادت این را ندارند که حتی موفقیت را طلب کنند و آن را حق مسلم خود بدانند در حالی که تنها نکته مهم خواستن آنهاست. چرا به توانایی‌های خود واقف نیستید، چرا به موارد کوچک و کم‌ارزش می‌پردازید در حالی که می‌توانید آرزوهای بزرگی داشته باشید. هر چه خواسته‌ها و هدف‌های شما بزرگتر باشند به همان نسبت قدرت تفکر، هوش و خلاقیت شما بیشتر شده و نیروهایی را که حتی تصورش را هم نمی‌کردید در شما زنده خواهند شد.

مارکوالیوس می‌گوید: فقط رویاهای بزرگ می‌توانند روح انسان‌ها را به حرکت درآورند. گوته، شاعر، داستان‌نویس و منتقد بزرگ آلمانی هم می‌گوید: رویاهای کوچک در سر نپروانید زیرا رویاهای کوچک قدرت ندارند قلب مردان را تکان دهند. روانشناسی هم بر این مطلب تاکید دارد که اگر انسان‌ها همواره هدف‌های جدید و بزرگی را دنبال کنند زندگی‌شان پرمعنا و

زیبا می‌شود. اگر احساس می‌کنید باید بهتر و بالاتر از آنچه هستید بشوید این احساس مقدس را گرمی بدارید و آن را ارج بنهید زیرا این نقطه آغاز موفقیت شماست.

• توانایی‌های خود را بشناسید

انسان به عنوان جانشین خداوند در روی زمین و اشرف مخلوقات توانایی‌های بی‌شماری دارد. خداوند تنها پس از خلق انسان بود که عبارت فتبارک... احسن‌الخالقین را فرمود.

هووارد گاردنر پس از تحقیقات فراوان در سال ۱۹۹۳ اعلام کرد که نوایغ فقط از نه درصد ظرفیت مغزی خود استفاده کرده‌اند!

تعداد سلول‌های مغزی شما بیش از صدمیلیارد است که در هنگام ارتباط با دیگران یا سخن گفتن و تجزیه و تحلیل کردن و یا خلاقیت، تفکر و... هر کدام از این سلول‌ها توسط صدها شاخکی که ایجاد می‌کنند با سلول‌های دیگر مغزی مرتبط می‌شوند. کافی است عدد سلول‌ها را در تعداد شاخک‌ها ضرب کنید، آیا می‌توانید عدد حاصل را در ذهن خود مجسم کنید؟!



آری این است حد بیکران توانایی و قدرتی که خداوند در شما به ودیعه نهاده است. پس آیا بهتر نیست در اندیشه تازه و نو شدن و استفاده از این همه توان و قدرت خود باشید؟

مولوی می‌گوید:

هین سخن تازه بگو تا دو جهان تازه شود

بگذرد از حد جهان بی‌حد و اندازه شود

• خود را تغییر دهید

افرادی موفقند که آمادگی پذیرش تغییر و انعطاف را داشته باشند. (آنتونی رابینز)

حال که به ظرفیت عظیم و بی‌حد خود پی‌بردید باید آماده تغییر شوید، این تغییر باید ابتدا از تفکر و نگرش شما به خود و زندگی شروع شده و سپس به نحوه رفتار و عملکرد شما تسری یابد.

از سوی دیگر بزرگی می‌گوید: شرایط زندگی ما ممکن است بر آنچه هستیم تاثیر گذاشته باشد اما برای آنچه می‌خواهیم بشویم خودمان مسئول هستیم!

مارک فیشر می‌گوید: همیشه به خاطر داشته باش که در ارتفاعی از زمین دیگر ابری وجود ندارد اگر هنوز آسمان زندگی‌ات ابری است به این دلیل است که به اندازه کافی اوج نگرفته‌ای! رفتار و عملکرد ما تحت تاثیر اندیشه و نوع نگاهمان است. اندیشه زیبا و مثبت رفتار و نتایج زیبا می‌آفریند.

عدم موفقیت معلول نتایج غلطی است که از کار و زندگی خود می‌گیریم و نتایج غلط ما محصول رفتار نادرست ما است. به بیان دیگر افراد موفق آموخته‌اند که کارها را به روش دیگری انجام دهند پس از نظر منطقی ما هم می‌توانیم این روش‌ها را یاد بگیریم.

فیض روح‌القدس از باز مدد فرماید

دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می‌کرد

نکته مهم این است که باید بدانیم نگرش‌های غلط موجب بروز رفتارهای غلط می‌شود!

فیلسوف بزرگ ویلیام جیمز می‌گوید: بزرگترین کشف عصر ما این است که اگر انسان‌ها نگرش‌های خود را اصلاح کنند زندگی آنها اصلاح می‌شود و جالب‌تر اینکه نگرش‌های نادرست می‌تواند با آموزش‌های درست، اصلاح شود بنابراین فرمول کلی موفقیت به قرار زیر است:

آموزش درست---» تغییر نگرش---» تغییر رفتار---» تغییر نتایج این فرمول بسیار مهم را به خاطر بسپارید و سعی کنید از هم‌اکنون و پس از تعیین اولویت‌های خود برای موفقیت با استفاده از آموزش درست که شامل مطالعه کتاب‌های مناسب، شرکت در دوره‌ها و همایش‌های مرتبط با هدف، تمرکز بر هدف و... است راه را آغاز کنید. در تمام ساعات روز به آن فکر کنید تا رفتار و عملکرد شما در جهت وصول به آن تقویت شود و بالاخره موفقیت را در آغوش بگیرید.

به تعبیر گوته «در لحظه‌ای که شخص قاطعانه مصمم به انجام کاری می‌شود، مشیت الهی نیز بر همان کار قرار می‌گیرد، آنگاه همه چیز به کمک شخص می‌شتابند که در غیر آن صورت هرگز چنان نمی‌شد. زنجیره‌ای از رویدادها در اثر عزم راسخ صادر می‌شوند. همه‌گونه وقایع نادیدنی، ملاقات‌ها و کمک‌های مادی که هیچ‌کس تصویرش را هم نمی‌تواند بکند، به سود شخص سر راهش قرار می‌گیرند. هر چه را می‌خواهید یا رویای انجامش را دارید، شروع کنید. شهادت در خود ذکاوت، قدرت و جادو دارد. همین حالا شروع کنید.»

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=109455>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید

همه گاهی فکر می کنند که اگر کارهای بخصوصی را در گذشته انجام می دادند یا برعکس، زندگی حالشان چه تفاوتی میکرد. همه می دانند که چنین حسرت خوردنی بی فایده و پوچ است. به جای حسرت خوردن بهتر است اعمال خود را قبول کنید و از آنها درس بگیرید.

• پشیمانی چیست؟

پشیمانی احساسی توأم با یاس، نا امیدي و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می کند، همیشه به گذشته ی خود افسوس می خورد و حسرت موقعیت هایی را می خورد که می توانست طور دیگری رفتار کند.

شما تنها کسی نیستید که ممکن است به گذشته افسوس بخورد، به چیزها یا کسانی که از دست داده، به کارهایی که کرده یا نکرده و... این احساس گاهای به همه ی ما دست می دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما...

خوب است که هر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می کنیم.

اما این احساس می تواند گاهی ناسالم باشد. وقتی این عمل برای کسی به صورت عادت درآید و هر کار کوچکی را مشکل بزرگی فرض کند. اگر این احساس بخواهد به افسردگی فرد منجر شود، به این معنا است که فرد بیش از حد به این مسئله بها میدهد و زندگیش توأم از حسرت خوردن بر گذشته است.

• مالِ توی فیلم هاست...

زندگی ما با انتخاب هایمان ساخته می شود. در فیلم سینمایی "مرد خانواده"، شخصیت نیکولاس کیچ از مردی مجرد به مردی متاهل تبدیل می شود. او در این فیلم می بیند که با تغییر انتخاب هایش چطور می توانست زندگی متفاوتی داشته باشد.

احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ی ما پیش می آید. مسئله ی مهم این است که نگذاریم این احساسات بر ما غلبه کند و زمام اختیار ما را در دست گیرد. چون باعث استرس و فشارهای روحی و روانی می شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تأثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی می شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.

• ۶ راه برای دوری از احساس ندامت و پشیمانی

(۱) همه چیز را کلی بررسی کنید

هنگام تصمیم گیری ها همه ی جنبه های مسئله را بررسی کنید، جنبه های مثبت و منفی. بررسی همه جانبه ی کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری میکند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم گیری های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست، اما اگر درست برنامه ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید.

در نظر گرفتن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید، اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه ی جوانب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می کند.

(۲) قاطع و محکم باشی



وقتی تصمیمی می گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه ای شما را از تصمیمتان منصرف کند.

(۳) اتفاقات را بپذیرید

واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد. اما باید مزه ی بدی را بچشید تا خوبی هم سراغتان آید. ما نمی توانیم جلوی روی دادن اتفاقات را بگیریم، باید آنها را قبول کنیم و تا میتوانیم از آنها نهایت استفاده را ببریم.

(۴) دست به عمل بزنید

بینید حسرت چه چیزهایی را می برد، و هر چه می توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می خورید که در دوران دانشجویی زیاد مسافرت نکرده اید، همین حالا یک برنامه ی سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده اید و حسرتش را می خورید، از همین الان انجام دهید.

(۵) مثبت بیندیشید

دیدگاهتان را تغییر دهید. درک کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای خصوصی بوده است. شما نتیجه ی تجربیات گذشته تان و پذیرش مثبت آنها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختیها کار آسانی نیست، اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره های خوبی که با او داشته اید بیندیشید.

(۶) مثل افراد شکست خورده رفتار نکنید

اگر چیزی را از دست داده اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت هایی که می توانید به دست آورید فکر کنید.

• نگران نباشید، لبخند بزنید!

هر چیزی که در گذشته برایتان اتفاق افتاده، حکمتی داشته است. باید سعی کنید که از آنها درس بگیرید و برای آینده ی خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی توانید به عقب برگردید. از هر لحظه ی زندگی لذت ببرید .

منبع : پورتال مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=304008>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برآمدن از پس مشکلات

آیا شما از اینکه برخی افراد چگونه با زندگی کنار می آیند شگفت زده نمی شوید؟ آنها همیشه تیزهوش، خوش رو و بانشاط هستند و هیچگاه در برابر مشکلی تسلیم نشده و در هنگام مواجهه با مشکلات استوار می ایستند ، اما در مقابل افرادی هستند که همواره شاکی بوده و گله می کنند، از کاه کوه می سازند و زندگی را با اخم و تخم سپری می کنند. هر کسی به نوبه خود دارای مشکلات، استرس ها و تنش های مخصوص به خود می باشد اما اگر شما بیاموزید که چگونه با آنها کنار بیایید در پایان پیروز از میدان خارج





می شوید. برای برآمدن از پس مشکلات به نکات زیر توجه کنید:

(۱) به خودتان بگویید که می توانید از پس آن برآیید: نه مشکل و نه توانایی خود را برای حل آن مشکل دست کم نگیرید. ممکن است عادت کرده باشید تا با مشکلات سطحی برخورد کرده و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که آنقدر بزرگ می گردند که نمی دانید چگونه و از کجا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ مشکلی آنقدر بی اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید.

(۲) قدرت در دستان خود شما است: شما قدرت آن را دارید که مشکلی را

حل کنید و یا به مشکلی دامن بزنید. این بستگی به آن دارد که واکنش تان نسبت به آن مشکل مثبت باشد و یا منفی. واکنش منفی معمولاً شامل احساس تهدید و خطر نسبت به مشکل می باشد که یک واکنش زنجیره وار را پدید می آورد. فرد بیمناک، احساس خشم توأم با نفرت در خود می کند. نفرت و خشم تنها مشکل را وخیم تر می کند. برای مثال: اگر شما اضافه وزن داشته باشید از آنکه زیاد غذا می خورید از خودتان متنفر می شوید. شما می باید مثبت بیندیشید. خود را دوست بدارید سپس خواهید دید که اراده تغییر شکل ظاهری خود را در خویش خواهید یافت.

(۳) از کاه، کوه نسازید: آیا عادت دارید تا مشکلات را اغراق آمیز جلوه دهید. اگر شما بیکار هستید این بدین مفهوم نیست که هیچگاه قادر نخواهید بود شغلی بیابید و یا اگر شرکت تان از رونق افتاده بدین مفهوم نیست که به پایان خط رسیده اید. به خاطر داشته باشید که افراد بسیاری در شرایط بسیار بدتری نسبت به شما قرار دارند. مشکلات را از منظر دیگری مشاهده کرده و از خود سوال کنید بدترین اتفاقی که می توانست برای شما روی دهد چه چیزی می توانست باشد؟ آیا می توانم آن را حل کنم؟

(۴) از احتمالات غافل نشوید: هر مشکلی راه حلی دارد و به قول معروف پایان شب سیه سپید است. اعتقاد داشته باشید جای مشکلی که برایتان پیش آمده می توانست مشکلی بس وخیم تر و مصیبت بار تر برایتان رخ دهد که چنین نشده است.

(۵) متعهد به خود باشید: اکثر افراد شکست می خورند نه به خاطر آنکه فاقد هوش، فراست، توانایی، فرصت و یا استعداد می باشند، بلکه به این علت شکست می خورند که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت (که می توانند از آن درس بگیرند و یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند) یاد نمی کنند. شما قادرید موفق شوید در صورتی که اشتیاق خود را به زندگی از دست ندهید حتی اگر زندگی تهی و پوچ بنظر تان بیاید.

(۶) صحبت کنید و گوش دهید: به یاد داشته باشید که کلید حل مشکلات بیشتر اوقات در دست منبع دیگری غیر از خودتان است. هرگاه نیاز به کمک دارید قدم پیش بگذارید و درخواست کمک کنید. درخواست کمک عمل ناپسندی نیست. در حقیقت بیشتر از آنکه می اندیشید دیگران به کمک شما خواهند شتافت.

(۷) بیندیشید، بیندیشید و باز هم بیندیشید: از خود سوال کنید که واقعا مشکل شما چیست؟ آیا بیکاری است و یا اعتمادبنفس پایین؟ یا آیا مشکل شما عدم سرمایه کافی می باشد یا خستگی و بی حوصلگی؟ چگونه می توانید مشکل خود را حل کنید؟ به دقت به مشکلات بپردازید و سپس مرحله به مرحله آن را حل کنید.

(۸) منتظر چه چیزی هستید: معجزه ها به خودی خود نمی دهند این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید قدم نخست را پیش گذاشته و آن را حل کنید به جای آنکه منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل گردد. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی تر می شوند. پس اگر حقیقتاً خواستار آن هستید تا مشکل تان را حل کنید قدم پیش بگذارید و از پس آن برآیید.

(۹) خودانگیخته باشید: شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تاثیر قراردادن افکارتان می باشید. افراد، تنها می توانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت تنها شما هستید که می توانید تحول ایجاد کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل، از سوی شما است که اهمیت دارد و بعضی اوقات، افراد شهامت آن را ندارند و همین باعث می شود که آنها از پس مشکلاتشان برنیایند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104782>

برای آنان که می خواهند شکست را بشکنند

آئینه حقیقت نما چه کسی گفت تو شکست خورده ای خانه اش ویران باد، جایی که هر شکستی، شکستی است، شکننده است آن که تلاش را نادیده انگارد و نتیجه را اصل. زندگی تنها دو روی سکه شکست و پیروزی نیست بلکه کوشش است برای بهتر زیستن و بهتر اندیشیدن و هر روز بهتر از دیروز شدن.

فرض کن در مقابل منبعی از نور ایستاده ای و سایه از تو روی زمین نقش بسته است. اگر پشت به نور بایستی سایه ات را می بینی اگر سعی کنی به آن نزدیک شوی سایه از تو می گریزد و هر چه دورتر می روی سایه بلندتر و دسترسی به آن دشوارتر می شود. حال اگر رو به نور حرکت کنی سایه در پشت سرت به دنبال می آید و هر چه به منبع نور نزدیک تر می شوی سایه کوتاه تر و نهایتاً محو می شود.

بیا و سایه ها را فراموش کن و مسیر اصلی زندگی را پیدا کن و قدم در راهی بگذار که پائانش آغاز تو باشد. شاید از این که در کنکور امسال موفق



نشدی احساس سرخوردگی و شکست تو را آزار می دهد و به قول معروف می خواهی عطایش را به لقایش ببخشی.

یک بار دیگر تجدید نظر کن بین آیا واقعاً کنکور و قبولی در دانشگاه کعبه آمال تو بود؟ یا همان سایه ای بود که تو شتابان به دنبالش می دویدی. تو چه می خواهی؟ نور یا سایه را؟ نور همان خودشناسی است، معرفت جویی و کمال طلبی مبارزه ای سرسختانه برای رسیدن به خود و ارزش های والای انسانی. یقین داشته باش آن گاه همه چیز به دنبال تو کشیده خواهند شد، از جمله کنکور.

تو داستان پیرمرد و دریا را خوانده ای؟ او برای صید بزرگ به قعر دریا رفت و از شکست نترسید، بلکه آن را فهمید. او می دانست هر چه بیشتر تلاش کند ضربه ارزش واقعی خود را بالاتر می برد. ماهی بزرگی را به دام انداخت و بالاخره پس از یک مبارزه جانانه ماهی را شکست داد و آن را به پهلوی قایق بست و بازگشت. ولی ماهیان دیگر، صید پیرمرد را تکه تکه کردند و فقط از آن اسکلتی خالی بر جا گذاشتند. آیا پیرمرد شکست خورد؟

هرگز! آنچه او به ما آموخت تلاش بی امان و اراده قوی برای مبارزه است. هر چند که نتیجه خرده استخوانی بیش نباشد. او دوباره به دریا می رود و مبارزه اش چیزی از حقیقت کم ندارد.

بیا و از امروز راحت را انتخاب کن، انتخابی از روی شناخت واقعی کلیه توانایی هایت. آن را امتحان کن، امتحانی از روی قوای ذهنی و جسمی خودت.

اگر شکست خوردی دوباره بساز، ساختنی بر اساس تجربیات قبلی خودت. باز تکرار کن تکرار، تکرار تا لایق آن چه به دست می آوری باشی.

منبع : تبیان

برای تغییر دنیا کافی است انسان‌های باهدفی باشیم

گول ظاهر کار را خوردن و مایوس شدن کار سختی نیست. باید در این راه با قصد و هدف تغییر، گام برداریم. تغییر دادن این دنیای ویران شده، به نظر کار خطرناک و ترسانگری است. چطور می‌تواند یک فرد کوچک، صلح را در دنیای بزرگی که این چنین پر شده از نفرت، برقرار کند؟ احتمالا برای این کار، تغییر دیدگاه‌ها و امیال درونی خیلی بیشتر از قدرت مورد نیاز است.

اگر بپذیریم که نفرت مساله‌ای مطلق نیست و از شرایط محیطی سرچشمه می‌گیرد و در خیلی از موقعیت‌ها می‌توان از آن جلوگیری کرد و اینکه قاتلان و جنایتکاران اینطور به دنیا نمی‌آیند، بلکه اینطور پرورش



می‌یابند، ایجاد تغییرات جلوه‌ای دیگر پیدا می‌کند. نه تنها امید بیشتری می‌آورد، بلکه به نظر دست یافتنی‌تر خواهد شد.

برای تغییر دادن این دنیا نیازی نیست که نقش سیاستمداران و دیپلمات‌ها را بازی کنیم، فقط کافی است انسان‌های باهدفی باشیم که می‌خواهند بین همه انسان‌ها پل محبت بسازند. با هدف و اراده‌ای درونی به اینکه باید تغییری انجام شود، افراد تاثیرگذار از خانه‌های خودمان بیرون می‌آیند، کسی از همسایه‌هایمان یا همکاران می‌توانند باشند.

من کاملا معتقدم که تغییرات بیرونی از تغییر اهداف درونی ما سرچشمه می‌گیرد. همانطور که صورت‌هایمان می‌تواند بازتابی برای امیال درونیمان باشد، طرز فکرمان هم می‌تواند همه افکارمان را تحت تاثیر قرار دهد. ماهاتما گاندی در جایی می‌گوید: "شما باید منشأ آن تغییری باشید که دوست دارید در دنیا ببینید."

تغییر دادن لزوماً انجام دوباره کارهای افراد و متغیرهای قبلی که قبل از ما بوده‌اند و قدم گذاشتن جای قدم‌های آن‌ها نیست. برای هر تغییر جدید نیاز به فکر جدید و تازه‌ای است که قبلا استفاده نشده باشد. فقط تغییر دادن مهم نیست، انجام کاری متفاوت هم بسیار مهم است. هدف و اراده‌ای درونی در خود ایجاد کنید تا بتوانید دست به تغییر بزنید. راهی را انتخاب کنید که افراد کمتری از آن عبور کرده‌اند و ناشناخته‌تر است.

طرز فکر ما روی تک‌تک افکارمان تاثیر می‌گذارد. طرز فکر شما روی چه پایه‌ای بنا شده است؟ آیا دیگران را می‌بخشید و می‌توانید آنها را دوست داشته باشید؟ آیا تا به حال پیش آمده است که خود را دوست داشته یا ببخشید؟ اولین تغییر باید در تغییر نحوه نگرش شما به خودتان و دنیای اطرافتان باشد.

نیم‌نگاهی به زندگیتان بیندازید. آن را چگونه توصیف خواهید کرد؟ شاد؟ پر اشتیاق؟ پر هیجان؟ پر استرس؟ رو به پیشرفت یا رو به تنزل؟ برای خیلی‌ها همه این حالات در یک زمان وجود دارد. خیلی چیزها هست که آرزوی شما را در سر می‌پرورانیم. خیلی چیزها هست که دوست داریم فراموششان کنیم. اگر می‌توانستید زندگیتان را از نو آغاز کنید، آن وقت چگونه آن را می‌ساختید؟

اگر به دنبال آرامشید، راهی برای توازن زندگیتان وجود دارد. هیچ کس نمی‌تواند کامل باشد یا زندگی ایده‌آلی داشته باشد. اما همه ما شانس این را داریم که با ایجاد یک رابطه خصوصی، توفیق خداوندی را تجربه کنیم.

اگر از خدا خواستید که به زندگیتان وارد شود، گاهی از او به خاطر این موهبت و وجودش در زندگیتان تشکر کنید. او هیچگاه شما را ترک نمی‌کند.

هر چقدر که بیشتر از روابطتان با خداوند آگاهی بیابید و هر چقدر او بیشتر دوستتان می‌دارد، از زندگی بهترین استفاده ممکن را خواهید برد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124523>



برای رسیدن به خوشبختی

تنفس عمیق را تمرین کنید. بیشتر افراد افسرده و بدبین بدون استئنا تنفس سطحی دارند. هنگام دم و بازدم عمیق اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و کارایی مغز و چاره جویی و تدبیر و خلاقیت آن دو چندان می‌شود.

همچنین تنفس عمیق آرامش عضلانی و روحی را به همراه دارد.

به سلامتی خود توجه داشته باشید. توجه به نیازهای جسمی و روحی باعث می‌شود که سالم و پر انرژی باشید و همین مسئله شما را برای روبرو شدن با حوادث تلخ زندگی آماده می‌سازد. کلام و سخنانی که بر زبان می‌آورید ، بر احساس و طرز تفکران تاثیر می‌گذارد. کلام منفی احساس منفی را در شما به وجود می‌آورد.

بنابراین هیچگاه نگوئید که من ادم ضعیف و بی اراده ای هستم....

همیشه شکست می‌خورم.... آدم خجالتی هستم و غیره. تصویر ذهنی خود را دگرگون کنید و یک تصویر امکاناتی برای لذت بردن از آنها وجود دارد. در زندگی به دنبال کسب موفقیت باشید. پیروزی و کسب موفقیت هر چند کوچک در زندگی برای رضایت داشتن از زندگی بسیار موثر است. حتما شما هم بعد از هر پیروزی و موفقیتی احساس می‌کنید که دنیا به رویتان لبخند می‌زند و وجودتان از شور و شغف انباشته می‌شود. پس برای رسیدن به اهدافتان و موفق شدن تلاش کنید تا بتوانید نسبت به زندگی دید خوبی داشته باشید.

به خدا توکل کنید . اعتماد و توکل به یک موجود عالی و بلند مرتبه همواره

مانند یک سوپاپ اطمینان عمل می‌کند. کسانی که از خدا طلب هدایت و کمک می‌کنند، در بدترین شرایط زندگی همواره به تغییر و دگرگونی و نجات از وضعیت اسفبار خود امیدوار هستند. اگر انسانی بدبین هستید که فکر می‌کنید سرنوشت بدی گریبانگیرتان شده است ، به خداوند توکل کنید. اعتماد به خدا یک نیروی عظیم را در وجودتان بیدار می‌کند و هر گونه ترس و احساس شکست را در شما از بین می‌برد. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید با خود بگوئید:

((امروز به خدا توکل می‌کنم و اداره امور را به او می‌سپارم.))



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=111795>

برای موفقیت در زندگی ...

- (۱) برای موفقیت و شادی در تمام جنبه های زندگی تفکر مثبت امری ضروری است.
- (۲) روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی ، شرایط مالی و موفقیت اجتماعی شما بازتاب دنیای درونی شماست.
- (۳) نحوه عملکرد شما همیشه با زیربنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است.
- (۴) رمز موفقیت دو چیز است: تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها ، و مشخص کردن انگیزه ها.
- (۵) شما می توانید بهتر از این که هستید باشید، ثروتمندتر از اکنون باشید و توانایی های بیشتری داشته باشید چون می توانید افکار غالب خود را تغییر دهید.
- (۶) چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستید، کنترل کامل زندگی تان و



- تمامی آنچه برایتان اتفاق می افتد در دست شماست.
- (۷) شیوه تفکر شما نشان دهنده ارزش ها، اعتقادات و انتظارات شماست.
 - (۸) تغییر، غیرقابل اجتناب است و چون با دانش روزافزون و تکنولوژی رو به پیشرفت هدایت می شود با سرعتی غیر قابل قیاس با گذشته ، در حال حرکت است.
 - (۹) هر جا که هستید و هر چه که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید.
 - (۱۰) مسئولیت کامل آنچه که هستید، آنچه که به دست آورده اید و آنچه که خواهید شد بر عهده خود شماست.
 - (۱۱) عالم در نظم و تعادل کامل به سر می برد. شما همیشه پاداش کامل اعمالتان را می گیرید.
 - (۱۲) همیشه از همان دست که می دهید از همان دست می گیرید. اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که می بخشید.
 - (۱۳) پاداش هایی که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد.
 - (۱۴) هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار و مطالعه کنید و توانایی های خود را افزایش دهید، در عرصه های مختلف زندگی خود نیز پیشرفت بیشتری به دست می آورید.
 - (۱۵) همه امیدها، رؤیاها، هدف ها و آرمان های شما در گرو سخت کوشی شماست.

برخورد با مشکلات از ارزش ما نمی‌کاهد

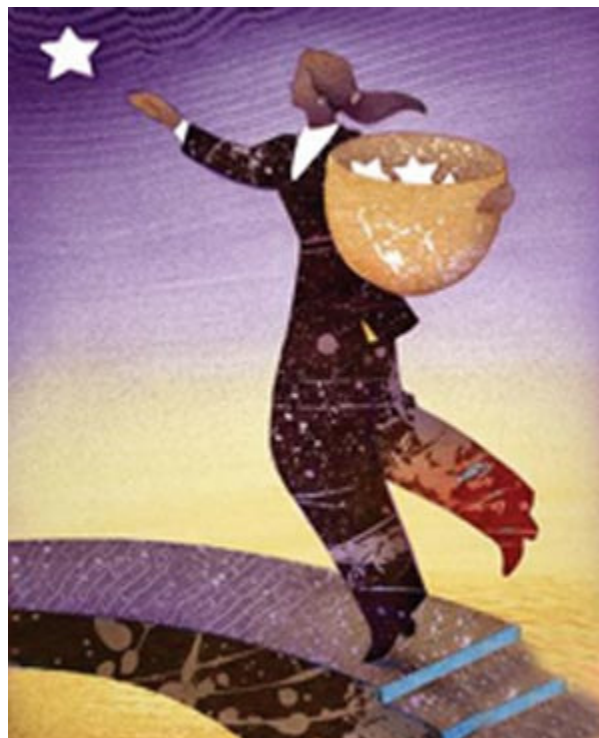
ما ممکن است با مشکلاتی که رو به رو می‌شویم، خم شویم، اما هرگز ارزش خود را از دست نمی‌دهیم.

یک سخنران معروف در مجلسی که دویست نفر در آن حضور داشتند، یک اسکناس بیست دلاری را از جیبش بیرون آورد. پرسید: چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟ دست همه حاضران بالا رفت.

سخنران گفت: من این اسکناس را به یکی از شما خواهم داد، ولی قبل از آن می‌خواهم کاری بکنم و سپس در برابر نگاه‌های متعجب حاضران اسکناس را مچاله کرد و باز پرسید: چه کسی هنوز مایل است این اسکناس را داشته باشد؟ و باز دست‌های حاضرین بالا رفت.

این بار مرد اسکناس مچاله شده را به زمین انداخت و چند بار آن را لگد مال کرد، بعد اسکناس را برداشت و پرسید خوب حالا چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود؟ باز دست همه بالا رفت.

سخنران گفت دوستان با این بلاهایی که من سر اسکناس آوردم از ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید.



در زندگی واقعی هم همین طور است. ما در بسیاری موارد با تصمیماتی که می‌گیریم یا با مشکلاتی که رو به رو می‌شویم خم می‌شویم، مچاله می‌شویم، خاک آلود می‌شویم و احساس می‌کنیم که دیگر پیشیزی ارزش نداریم، ولی اینگونه نیست و صرف نظر از اینکه چه بلایی سر مان آمده است، هرگز ارزش خود را از دست نمی‌دهیم و هنوز هم برای افرادی که دوستان دارند آدم پر ارزشی هستیم...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=122069>

- اگر می خواهید معنای تازه ای برای زندگی خود بیابید، دقایقی آرام بنشینید و از خود بپرسید: چگونه می توانم به مردم خویم کمک کنم؟ چه کاری از دست من برای پیشرفت ایران عزیز برمی آید؟
- باید کاری کرد، فرصت کوتاه است و زمان از دست می رود.
- شکست وجود ندارد. فقط نتیجه کار است که گاهی به دل شما نمی نشیند. آن قدر راه را عوض کنید تا به مقصد خود برسید.
- به مشکل هایتان بخت کنید، تا همیشه موضوعی برای خندیدن داشته باشید.
- همیشه نسبت به مهر و عشق همراهان سپاسگزار باشید و حرمت آن را حفظ کنید.
- زندگی کابوس نه، که لذت است. لذت از دیدار یک درخت، یک نور تابیده



- شده از سقف آسمان، یک نگاه پرتاب شده به بیرون پنجره.
- دست به عمل بزنید، همین حالا. دقت کنید، همین حالا.
- وارد مسیر فکری جدید شدن خیلی ساده است. به سادگی بالا بردن دست ها و بر هم زدن آن ها و با تمام قوا گفتن: حال من عالی! به همین سادگی چشم انداز جدیدی را فرا راه ضمیر و جسمتان قرار می دهید.
- خودتان را باور کنید و از خود توقع بیشتری داشته باشید.
- بزرگ ترین پشتوانه و دلگرمی یک زن یا مرد این است که همسرش حامی او باشد.
- ما بیشتر در مورد کسانی صحبت می کنیم که بیشتر در موردشان فکر می کنیم.
- به چیزهای زیادی در زندگی تان فکر کنید که باید به خاطرشان سپاسگزار باشید.
- لیاقت خود را افزایش دهید. هر کس به اندازه ی ظرفیتی که دارد، از برکات الهی بهره مند می شود.
- به خودت افتخار کن که برای دیگران منشا خیر و برکت هستی

<http://www.newmind.mihanblog.com/More-۲۳۴.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107581>

vista.ir
Online Classified Service

برنامه‌هایی که می‌آیند و می‌روند در برابر مشکلاتی که می‌آیند و نمی‌روند!

چرا باید میانگین راندمان آبیاری در بخش کشاورزی در حد ۳۰ درصد باشد؟
چرا باید ۹۰ درصد آب قابل استحصال و ارزشمند کشوری که در مرز تنش



آبی قرار دارد، سهل‌انگاران به یغما رود و آنگاه ما با ژست‌های دلسوزانه از مردم بخواهیم که در مصرف آب شرب صرفه‌جویی کنند؛ آبی که در بیشینه‌ی خود، فقط هشت درصد از مجموع آب قابل استحصال کشور را دربرمی‌گیرد و تازه در همین بخش هم شاهدیم که به دلیل مشکلات خطوط انتقال و فرسودگی شبکه لوله‌کشی شهری بیش از ۳۰ درصد از این آب ارزشمند و تصفیه‌شده را از دست می‌دهیم و بخش دیگری را به دلیل عدم جداسازی آب بهداشتی از آب شرب نابود می‌کنیم.



نگارنده با صرفه‌جویی - در مصرف آب - مخالف نیست، بلکه از فرهنگ صرفه‌جویی و مصرف‌ستیزی در تمامی ابعادش حتی در زمان ترسالی و ثروتمندی هم حمایت کرده و آن را مصداق بارزی از رفتاری مسئولیت‌شناسانه و محیط زیستی به عنوان شهروندی جهانی می‌داند، آنچه که با آن مشکل داریم، رویه قالبی است که با فراقکنی موضوع، اغلب همه تقصیرها را به گردن عوام انداخته و بدین‌ترتیب برای صندلی و میر قدرت خویش زمان می‌خریم.

البته یک حقیقت دیگر هم در چرایی ضعف برنامه‌نویسی کشور وجود دارد که شاید بتوان آن را با ذکر این رویداد تشریح کرد: «یکی از اعضای کمیته تخصصی آب و کشاورزی شورای پژوهش‌های علمی کشور در سال ۱۳۷۵ می‌گوید: مالزی ۲۰۰ میلیون دلار را در اختیار ۲۰۰ نفر از متخصصین داخل و خارج گذاشته و از آنها خواسته که برای ۳۰ و حتی ۳۰ سال آینده اولویت‌بندی کنند، در حالی که در اینجا فقط ۲۰۰ هزار تومان به کمیسیون داده شده، ولی همان انتظارات مورد نظر است (فصلنامه‌ی رهیافت، ۱۳۷۵، شماره‌ی ۱۲، صص ۲۳-۶).

نگاه کن که اینک پس از ۱۲ سال از آن تاریخ، مالزی در کجا ایستاده و ما چگونه همچنان درجازه و می‌زنیم! بیاییم به سربلندی ایران بیاندیشیم و در پای منافع واقعی ملّی خویش، هر مصلحت ظاهراً مقبول دیگری را تا هنوز فرصت باقی است، شجاعانه ذبح کنیم ... و بدین ترتیب عملاً نشان دهیم که می‌توان غول بیابان‌زایی را در ایران زمین مهار کرده و از اُفت کارایی سرزمین مادری جلوگیری کرد. به امید روزی که شاهد تدوین و تبیین برنامه‌هایی دقیق، هدفمند و پویا باشیم؛ برنامه‌هایی که بتوان روزشمار تحقق‌شان را به عینه دید و بدین‌ترتیب، خاطره‌ی تلخ فرصت‌سوزی‌های چند دهه‌ی اخیر را به تاریخ سپرد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=121101>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برنده یا بازنده انتخاب با شماست!

- ۱) یک فرد برنده متعهد می شود . یک فرد بازنده وعده می دهد.
 - ۲) وقتی برنده ای مرتکب اشتباه می شود می گوید اشتباه کردم
 - وقتی یک فرد بازنده مرتکب اشتباه می شود؛ می گوید تقصیر من نبود .
 - ۳) برنده بیش از بازنده کار انجام می دهد و در انتها باز هم وقت دارد .
- بازنده همیشه « آن قدر گرفتار » است که نمی تواند به کارهای ضروری بپردازد .



۴ (برنده می داند به خاطر چه چیزی پیکار می کند و بر سر چه چیزی

توافق و سازش مینماید.



بازنده آن جا که نباید سازش می کند ، و به خاطر چیزی که ارزش ندا رد ، مبارزه می کند .

۵ (برنده با جبران اشتباهش تاسف و پشیمانی خود را نشان می دهد.

بازنده می گوید متاسفم ، اما در آینده اشتباه خود را تکرار می کند.

۶ (برنده گوش می دهد.

بازنده فقط منتظر رسیدن نوبت خود، برای حرف زدن است .

۷ (برنده از میانه روی و نرمش خود احساس قدرت می کند !

بازنده هرگز میانه رو و معتدل نیست و گاهی از موضع ضعف و گاهی همچون ستمگران رفتار می کند .

۸ (برنده می گوید ، باید راه بهتری هم وجود داشته باشد.

بازنده می گوید ، تا بوده همین بوده و تا هست همین است .

۹ (برنده به افراد برتر از خود احترام می گذارد و سعی می کند تا از آنان چیزی بیاموزد .

بازنده از افراد برتر از خود خشم و نفرت داشته و در پی یافتن نقاط ضعف آنان است.

۱۰ (برنده می داند که اگر به مردم فرصت داده شود، مهربان خواهند شد.

بازنده احساس می کند که اگر به مردم فرصت داده شود نامهربان خواهند شد.

۱۱ (برنده از اشتباهات خود درس می گیرد .

بازنده از ترس مرتکب شدن اشتباه ، یاد گرفته که اقدام به هیچ کاری نکند.

۱۲ (برنده نسبت به فضای اطراف خود حساس است.

بازنده فقط نسبت به احساسات خود حساس است.

۱۳ (برنده ترجیح می دهد که خود را مسوول شکست هایش بداند و نه دیگران و وقت زیادی را صرف عیب جویی نمی کند.

بازنده شکست های خود را ناشی از «تبعیض» یا «سیاست» می داند.

۱۴ (برنده هنگامی که از دیگران بدرفتاری می بیند، رنجش و آزرده گی خود را بیان نموده، تخلیه احساسی می کند ، و سپس مساله را به

فراموشی می سپارد.

بازنده خشم و ناخشنودی خویش را در رابطه با رفتار دیگران به زبان نمی آورد و زجر می کشد، و با انتقام گرفتن از خود شرایط بدتری را پدید می

آورد .

۱۵ (برنده دآوری اش درباره دیگران با توجه به چگونگی استفاده آنان از توانایی ها و استعدادهای خودشان است ، نه بر مبنای معیارهای موفقیت

های دنیوی و مادی و برای یک پسر بچه واکسی که کارش را استادانه انجام می دهد، در مقایسه با یک فرصت طلب تمام عیار احترام بیشتری

قایل است .

بازنده به برندگان حسادت می کند و دیگر بازندگان را تحقیر می کند.

۱۶ (برنده در وجود یک آدم بد، خوبی ها را می جوید و روی همین قسمت کار می کند .

بازنده در وجود یک انسان خوب بدی ها را می جوید، از این رو به سختی میتواند با دیگران همکاری کند.

۱۷ (برنده در عین حال که تعصبات خود را می پذیرد تلاش می کند که در هنگام قضاوت کردن به این تعصبات غلبه کند.

بازنده منکر وجود هر گونه تعصب در خود است، بنابراین در سراسر عمر اسیر تعصبات خویش خواهد بود .

۱۸ (برنده نسبت به ضعف های دیگران ، غمخواری می کند . زیرا ضعف های خود را درک نموده و آن ها را پذیرفته است .

بازنده دیگران را به دلیل ضعف هایشان خوار و خفیف می شمارد ، زیرا وجود ضعف در درون خود را انکار نموده و پنهان می کند.

۱۹ (برنده هر کاری که از دستش برآید انجام می دهد، و اگر سرانجام شکست خورد، به معجزه امید می بندد.

بازنده بدون آنکه کوچک ترین تلاشی کند، به انتظار معجزه می نشیند .

۲۰) برنده هنگامی که می بیند راهی را که در پیش گرفته است با مسیر زندگی او سازگار نیست هراسی از ترک کردن آن ندارد .
بازنده نیمه راهی را در پیش گرفته و به آن ادامه می دهد و اهمیتی نمی دهد که به کجا منتهی می شود .

منبع : بانک کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=99375>



بزرگ فکر کن، اما از کوچک آغاز کن

بسیاری از افراد که با مکتب آشنا می‌شوند و شیوه زندگی هدفمند را می‌آموزند، در ابتدای راه اهداف بسیار بلندپروازانه‌ای را برای خود برمی‌گزینند و با اشتیاق فراوان منتظر هستند که در مدت زمان کوتاهی به آرزوهای بزرگشان دست پیدا کنند. آنها آنچنان در رویاهای خود ساخته‌شان غرق می‌شوند که اندک اندک فراموش می‌کنند که برای موفق شدن باید پاهای خود را بر روی زمین بگذارند. ایراد این نوع تفکر که تفکر بر مبنای آرزوها نامیده می‌شود این است که زمان و راهی که باید برای رسیدن به آرزوها طی شود اغلب کمتر از آنچه هست دیده می‌شود و در نتیجه شخص وقتی در طی مدت کوتاهی به نتیجه مطلوب ذهنی خود نمی‌رسد سرخورده و مأیوس گردیده و از پیگیری اهدافش منصرف می‌شود. حال آن‌که موفقیت امری تدریجی و نیازمند تلاش مستمر و کوشش فراوان است.

می‌گویند روزی کرایسلر که نوازنده مشهور پیانو است قطعه‌ای را آنچنان لطیف و با ظرافت نواخت که تمام جمعیت حاضر در کنسرت غرق در شور و شفع شدند، در پایان کنسرت خانمی که به شدت تحت تأثیر شیوه نوازندگی وی قرار گرفته بود نزدش رفت و با حالتی شگفت‌زده گفت: من حاضرم تمام لحظات عمرم را بدهم تا بتوانم مثل شما بنوازم.

کرایسلر لبخندی به او زد و گفت: این دقیقاً همان کاری است که من در تمام طول عمری کرده‌ام. به نظر من روزی که کرایسلر برای نخستین بار دست به پیانو زد، در ذهنش چنین روزی را می‌دید، اما احتمالاً انتظار نداشت که این موفقیت خیلی آسان و پس از چند ماه نواختن پیانو به دست آید.

تدریج همه جا قاعده موفقیت است و هر موفقیت بزرگی حاصل جمع یا حاصل ضربی از موفقیت‌های کوچک و درس‌هایی است که از شکست‌های کوچک می‌آموزیم. همان‌گونه که برای ساخته شدن یک ساختمان زیبا هزاران آجر باید دقیق و متناسب با یکدیگر چیده شوند و طبیعتاً نمی‌توان تا قبل از طراحی نقشه و ساخته شدن طبقه اول به فکر ساختن طبقه دوم بود، در زندگی یک انسان هدفمند نیز اوضاع به همین شکل است. همان‌گونه که بهترین نقشه ساختمان اگر روی کاغذ باقی بماند اهمیت چندانی پیدا نمی‌کند، بهترین فکرها نیز تا وقتی از وجه تئوریک به حالت عملی مبدل نشوند ارزش چندانی نخواهند داشت.

از جمله رازهای موفقیت انسان‌های موفق کوتاه بودن فاصله اندیشه تا عمل آنها است.

پس بهتر است با خود فکر کنیم که چگونه می‌توانیم در راستای اهدافمان اقدامات عملی انجام دهیم.

برای مثال اگر هدف شما تبدیل شدن به یک متخصص کامپیوتر است و تاکنون چیزی از کامپیوتر نمی‌دانید اما امروز عصر از یک مرکز بزرگ خرید کامپیوتر بازدید کرده‌اید یک گام عملی در مسیر موفقیت برداشته‌اید. اگر هدف شما قبولی در کنکور است و امروز صرفاً کتاب‌های مورد نیازتان برای مطالعه را خریداری کرده‌اید یک گام عملی در مسیر موفقیت برداشته‌اید، اگر هدف شما ثروتمند شدن است و سرمایه چندانی نیز ندارید اما امروز ایده‌های اقتصادی را که به ذهنتان رسیده است در دفتری یادداشت کرده‌اید تا در زمان مناسب مورد استفاده قرار دهید، یک گام عملی به سوی موفقیت برداشته‌اید.

اما اگر نشسته‌اید و تنها به اهدافتان فکر می‌کنید و به این‌که چرا شرایط دست به دست هم نمی‌دهند تا شما به اهدافتان برسید باید گفت که شما در مرحله تئوریک متوقف مانده‌اید و البته هنوز فرصت هست تا دست به اقدامات عملی و ملموس بزنید. پس از جای خود بلند شوید و بیش از این برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، موقعیت‌های کوچک را از دست ندهید. راه موفقیت را باید گام به گام پیمود، پس هر گام را آنچنان استوار و پرانگیزه بردارید که گوئی این هدف نهائی شما است و در عین حال هدف نهائی را که برای خود برگزیده‌اید همواره در ذهن داشته باشید و هرگز این جمله را فراموش نکنید که در زندگی‌ات: بزرگ فکر کن، اما هم اکنون از کوچک آغاز کن.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9357>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بزرگ فکر کنید

ما برای خوشبخت شدن چشم به راه آینده ایم و در نتیجه هرگز خوشبخت نمی‌شویم، زندگی نمی‌کنیم بلکه به امید زندگی نشسته ایم. در واقع یکی از علل خوشبخت نبودن سرمایه‌گذاری روی آینده است. زندگی نمی‌کنند، از زندگی امروز خود لذت نمی‌برند و پیوسته منتظرند که در آینده اتفاقی بیفتد. وقتی ازدواج می‌کنند خوشبخت خواهند شد. وقتی شغل بهتری بدست آورند به خوشبختی خواهند رسید. وقتی پول خرید خانه را پرداختند، وقتی بچه‌هایشان را راهی دانشگاه کردند و وقتی کاری را به اتمام رساندند و پیروز شدند آنوقت است که به خوشبختی خواهند رسید. این افراد بدون استثناء مایوس می‌شوند چرا که خوشبختی یک عادت ذهنی است، یک برداشت ذهنی است. اگر آن را یاد بگیریم و همین حالا روی آن تمرین نکنیم هرگز تجربه‌اش را نخواهیم کرد. اگر قرار است خوشبخت شویم باید خوشبخت باشیم.

همه روزه یادآوری خاطرات و اندیشه‌های خوب و دلچسب را تمرین کنید، چرا که این کار شما را در انجام کارهایتان کمک می‌کند. اگر کسی می‌خواهد حال بهتری داشته باشد باید احساسات لطیف و خیر خواهی و مثمر ثمر بودن را در اندیشه خود زنده کند. باید این کار را مثل ورزش صبحگاهی بطور مرتب انجام داد و مرتب به زمان این ورزش روانی بیافزائید.

تصور ذهنی و عادات انسان با هم ارتباط دارند. با تغییر یکی از آنها دیگری هم خود به خود تغییر می‌کند. وقتی آگاهانه عادت بهتری در خود ایجاد می‌



کنیم تصویر ذهنی جدیدی جای عادات قدیمی را می‌گیرد و انگاره جدید را پرورش می‌دهد.

جالب است بدانید که نود و پنج درصد رفتار، احساس و واکنش افراد عاداتی است. نوازنده پیانو برای زدن مضاربها به تصمیم گیری نیازی ندارد. درست به همین شکل که هر وقت با موقعیت مشابهی روبرو شویم، اندیشه و احساس و عمل مشابهی از ما سر می زند. اما نکته اینجاست که عادت اصلاح شدنی است و می توانیم آنرا بطور کلی تغییر دهیم. کافی است که تصمیم آگاهانه ای بگیریم و روی آن تمرین کنیم. نوازنده پیانو می تواند از روی آگاهی تصمیم بگیرد که مضارب متفاوتی را فشار دهد و آهنگ های جدیدی را بوجود آورد. بنابراین شما هم می توانید با تکرار رفتار مطلوب آن را در تصویر ذهنی خود ثبت نمایید.

[/http://yousefamirian.blogfa.com](http://yousefamirian.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95096>

vista.ir
Online Classified Service

بعد از شکست بلند شویم

یک زرافه از ارتفاع دنیا می آید!! یک نوزاد زرافه به محض وارد شدن به این دنیای خاکی از ارتفاع ۳ متری به زمین می افتد. (ارتفاع شکم مادر تا زمین) و معمولاً با پشت خود فرود می آید. ولی پس از چند ثانیه برمی گردد و پاهای خود را در زیر شکم خود جمع می کند. و با تکانی مایع حاصل از زایمان را از سر و صورت خود پاک می کند، و برای اولین بار دنیا را می بیند. اما پس از آن زرافه مادر اولین درس زندگی را به بچه خود می آموزد. او آنقدر سر خود را پایین می آورد تا نوزاد خود را ببیند. سپس لحظاتی منتظر می ماند. و بلافاصله غیر منتظره ترین کاری را که فکرش را بکنید انجام می دهد. و با لگد ضربه ای به کودک خود می زند به طوریکه بچه زرافه کمی آنطرف تر به پشت روی زمین می افتد. و این عمل تکرار می شود.

تا زمانیکه بچه زرافه نتواند بر روی دو پای خود بایستد فرآیند خشونت دوباره و دوباره تکرار می شود. هر گاه بچه زرافه احساس خستگی کند و تنبلی کند مادر دوباره با یک لگد او را وادار به تقلا می کند. تا اینکه بچه زرافه برای اولین بار سر پا بایستد. اما زرافه مادر دوباره لگدی به کودک خود می زند! اما چرا؟ برای اینکه به خاطر داشته باشد چگونه اولین بار بلند شده است



در حقیقت مادر با اینکار به نوزاد می آموزد که باید سریع بلند شود تا بتواند با گله بماند و گرنه وعده غذایی برای درندگان خواهد شد. این حقیقت در دنیای واقعی هم نمود پیدا می کند. اروین استون درباره افرادی که در زمینه های مختلف موفق و سرشناس بوده اند تحقیقات جامعی کرده است. و زندگینامه افرادی مانند میکلائز، ون کوک، فروید و داروین را نگاشته و نقد کرده است. او سعی کرده بین این افراد رابطه ای

پیدا کند. او می گوید: «من در مورد افرادی مطلب نوشتم که در سر رویایی داشتند و آن را انجام دادند و به حقیقت رساندند. آنها تو سری خوردند، شکست خوردند، سرزنش شدند و برای سالها به جایی نرسیدند، اما بعد از هر زمین خوردنی بلند شدند و ادامه دادند. شما نمی توانید چنین افرادی را تخریب کنید یا آنها را به هم بریزید. دیگر آنکه این افراد کمترین چیز را برای خود می خواستند.»

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126921>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بعضی ها اینطوری ، بعضی ها...

- بعضی ها شعرشان سپید است، دلشان سیاه!
- بعضی ها شعرشان کهنه است، فکرشان نو!
- بعضی ها شعرشان نو است، فکرشان کهنه!
- بعضی ها یک عمر زندگی می کنند برای رسیدن به زندگی!
- بعضی ها زمین ها را از خدا مجانی می گیرند و به بندگان خدا گران می فروشند!
- بعضی ها حمال کتاب اند، بعضی ها بقال کتاب اند، بعضی ها انباردار کتاب اند، بعضی ها کلکسیونر کتاب اند!
- بعضی ها قیمت شان به لباس شان است، بعضی به کیف شان و بعضی به کارشان!
- بعضی ها اصلا قیمتی ندارند!
- بعضی ها به درد آلبوم می خورند، بعضی ها را باید قاب گرفت، بعضی ها را باید بایگانی کرد!
- بعضی ها را باید به آب انداخت!
- بعضی ها هزار لایه دارند!
- بعضی ها ارزش شان به حساب بانکی شان است، بعضی ها را همیشه در بانک ها می بینی یا در بنگاه ها!
- بعضی ها همرنگ جماعت می شوند ولی همفکر جماعت نه!
- بعضی ها در حسرت پول همیشه مریض اند، بعضی ها برای حفظ پول همیشه بی خوابند، بعضی ها برای دیدن پول همیشه می خوابند، بعضی ها برای پول همه کاره می شوند!
- بعضی ها نان نامشان را می خورند، بعضی ها نان جوانیشان را می خورند، بعضی ها نان موی سفیدشان را می خورند، بعضی ها نان پدرانشان را می خورند!
- بعضی ها نان خشک و خالی می خورند، بعضی ها اصلا نان نمی خورند!



- بعضی ها با گل ها صحبت می کنند، بعضی ها با ستاره ها رابطه دارند!
- بعضی ها صدای آب را ترجمه می کنند!
- بعضی ها صدای ملایک را می شنوند، بعضی ها صدای دل خود را هم نمی شنوند!
- بعضی ها حتی رحمت فکرکردن را به خود نمی دهند!
- بعضی ها در تلاش اند که بی تفاوت باشند!
- بعضی ها فکر می کنند چون صدایشان از بقیه بلندتر است، حق با آنهاست. بعضی ها فکر می کنند وقتی بلندتر حرف بزنند، حق با آنهاست!

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=108960>



به پیام قلبت گوش کن تا بعدها پشیمان نشوی

«جسارت داشته باش و آنچه را قلبت می گوید انجام بده»...

جنگ جهانی اول مثل بیماری وحشتناکی، تمام دنیا را فرا گرفته بود. یکی از سربازان به محض اینکه دید دوست تمام دوران زندگی اش در باتلاق افتاده و در حال دست و پنجه نرم کردن با مرگ است از مافوقش اجازه خواست تا برای نجات دوستش برود و او را از باتلاق خارج کند.

مافوق به سرباز گفت: «اگر بخواهی می توانی بروی، اما هیچ فکر کردی این کار ارزشش را دارد یا نه؟ دوستت احتمالا مرده و ممکن است تو حتی زندگی خودت را هم به خطر بیندازی.»

حرف های مافوق، اثری نداشت، سرباز به نجات دوستش رفت. به شکل معجزه آسایی توانست به دوستش برسد، او را روی شانه هایش کشید و به



پادگان رساند.

افسر مافوق به سراغ آنها رفت، سربازی را که در باتلاق افتاده بود معاینه کرد و با مهربانی و دلسوزی به دوستش نگاه کرد و گفت: «من به تو گفتم ممکنه که ارزشش را نداشته باشی، دوستت مرده و خود تو هم زخم های عمیق و مرگباری برداشتی.»

سرباز در جواب گفت: «قربان ارزشش را داشت.»

- منظور چیست که ارزشش را داشت؟!

سرباز جواب داد: «بله قربان؛ ارزشش را داشت، چون زمانی که به او رسیدیم، هنوز زنده بود، من از شنیدن چیزی که او گفت احساس رضایت قلبی می کنم.»

او گفت: «دوست خوب من . . . می دونستم که به کمکم می آیی!»

خیلی وقت ها در زندگی، ارزش کاری که می خواهی انجام بدهی بستگی به این دارد که چه طور به مساله نگاه کنی.

جسارت داشته باش و آنچه را قلبت می گوید انجام بده. اگر به پیام قلبت گوش نکنی، ممکن است بعدها در زندگی دچار پشیمانی شوی...

به تصمیم‌های خوبمان یک عمل تاییدکننده اضافه کنیم

در راه رسیدن به هر موفقیتی اجرای برنامه از همه چیز مهمتر است. به نظر شما یک تصمیم خوب و محکم کافیه؟ یعنی با به تصمیم خوب کار تمومه؟

با به تصمیم خوب، شروع خوب داریم. اما این هم مهمه که این تصمیم به سرانجام برسه. این هدف، نتیجه بده. این فکر به عمل، تبدیل بشه.

مهم نشون دادن و ثابت کردن به دیگران و از همه مهمتر به خودمون هست و همه‌ی این امور با عمل، شدنی و ممکن میشه. یعنی خواستن، اراده کردن، انجام دادن، نترسیدن، مشتاق بودن، ایمان به اهداف و تصمیمات قلبی خود داشتن و باز هم انجام دادن.

همیشه ذهن خوب و فعال برنده نیست. اما شخصی که کارهایش رو مهم می‌دونه و انجام می‌ده موفق هست.



همون چیزی که تو کتاب «قورباغه را قورت بده» هم هست: «یک انسان معمولی اگر بتواند این عادت را در خود ایجاد کند که کارهای خود را به طور واضح اولویت بندی کند و کارهای مهم را سریعاً انجام دهد، می‌تواند از یک نابغه که زیاد حرف می‌زند و نقشه‌های عالی می‌کشد، اما کمتر کاری را به انجام می‌رساند پیشی بگیرد»

می‌بینیم که داشتن تصمیم یا ذهن عالی کافی نیست و اجرای تصمیمات است که معجزه را محقق می‌سازد.

پس بیایم به تصمیم خوبمون به عمل تایید کننده هم اضافه کنیم. به سری کارها که به تحقق همون اهداف و تصمیم‌های خوبمون (یعنی همون معجزه‌ها) کمک کنه.

حالا هر کسی به طریقی ممکنه این تصمیم‌هایش رو اجرا کنه که بعضی وقت‌ها همین نحوه اجرا هم مهمه.

به جای فرار، با مشکل روبرو شویم

پیشرفت، بهبودی، حرکت، تغییر، دگرگونی، تحول، رهایی، آزادی، عشق، کشف رمز و راز زیبایی‌ها در طبیعت و در ارتباطات انسانی و ... همه و همه نیاز ما انسان‌هاست

اما برای رسیدن به هرکدام از آنها قطعا با مشکلاتی روبرو می‌شویم که بی‌تردید استرس و اضطراب یکی از این مشکلات خواهد بود. ولی واقعیت این است احساس اضطراب و نارضایتی بخشی از زندگی است که بدون آن دسترسی به هیچ دستاورد مثبتی امکان‌پذیر نیست.

این اضطراب‌ها به ما می‌گویند که چه چیزهایی نادرست است و نیاز به تصحیح و تغییر دارند. اما مهم‌تر از همه این است که دوراه برای برطرف کردن اضطراب وجود دارد: ما می‌توانیم با استفاده از دارو، پرخوری، گرسنگی و سایر مکانیسم‌های فرار، در برابر اضطراب‌ها واکنش نشان دهیم و یا اینکه تلاش کنیم با شناخت ابعاد مختلف مشکل‌مان، با آن دقیقا روبرو شده و آن را کاملا حل کنیم.

داروهای بسیار مشهوری هستند که به طور موقت اضطراب فکری-روانی را کاهش می‌دهند اما آیا این نوع درمان، مناسب است و هیچ مشکلی را حل می‌کند یا اینکه چه بسا چنین برخورد موقتی با مسایل، باعث به تأخیر انداختن پیشرفت و بهبودی در زندگی می‌شود.

این تأخیر چرا بوجود می‌آید؟ برای اینکه چنین افرادی به آن اندازه

در مشکل‌شان فرو رفته و غرق شده و گرفتار جمود و سکون شده‌اند که هرگز نمی‌توانند به راه‌حل‌های اساسی و قابل توجه فکر کنند، چه برسد به مرحله اجرای آن.

بنابراین، تنها زمانی می‌توانیم به پیشرفت، بهبودی و دگرگونی در زندگی دست یابیم که برای حل مشکلات خود حرکتی را آغاز کرده و مسیرو جاده‌ای را برای رسیدن به هدف، تعریف و مشخص کنیم.

درحالی که بسیاری آنچنان بر راه‌حل‌های موقتی تأکید دارند که هیچ راه دیگری خارج از این حیطه برای برخورد جدی و مناسب با مشکلات، نظرشان را جلب نمی‌کند.

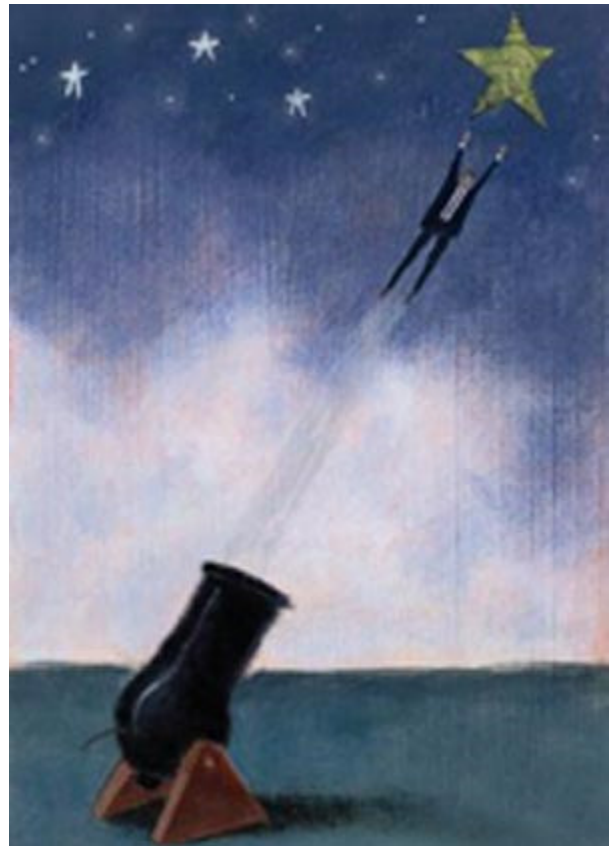
افرادی که دچار اختلال در خوردن هستند، علاوه بر آن، از توانایی لازم برای تعریف و بیان احساس‌ها و تفکیک نیازهای مختلف خود برخوردار نیستند. به گونه‌ای که این مشکل، بهبودسازی زندگی‌شان را پیچیده و دشوار می‌کند.

اما به راستی چگونه می‌توان روند زندگی را بهبود بخشید؟... بی‌تردید شما نیاز دارید حل کردن مشکلات را از جایی آغاز کنید؛ به جای اینکه از آنها فرار کنید.

اما از کدام مشکل باید آغاز کنیم؟ قطعا از مشکلی که احساس می‌شود مهمترین مسئله در شرایط کنونی است.

برای مثال، فردی که به دلیل بی‌اشتهایی عصبی در بیمارستان بستری است، وقتی کمک پرستار با لوله غذای مورد نیازش را تأمین می‌کند، این مساله ناراحتش می‌کند. ولی او در برابر این مشکل به دوسورت می‌تواند برخورد کند. یا این ناراحتی را تحمل کند و فشار عصبی جدیدی را تجربه کند؛ به عبارتی از این مشکل فرار کند یا اینکه به یک راه‌حل اساسی فکر کرده و تلاش کند با تعویض این کمک‌پرستار، به خود کمک کند فردی را انتخاب کند که نسبت به او احساس خوبی دارد.

این روش، آغاز تقدیر و قدردانی این فرد نسبت به احساس و خواست دقیقا خودش است و او به این ترتیب می‌تواند تاثیرگذاری بر روند زندگی‌اش را



شروع کرده و راه چگونه خوشحال و راضی بودن را پیدا کند.

معصومه کیهانی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=123278>



به خاطر هیچ شیوانایی!

روزی شیوانا پیرمعرفت را به یک مجلس عروسی دعوت کردند. جوانان شادی می کردند و کودکان از شوق در جنب و جوش بودند. عروس و داماد نیز از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدند. ناگهان پیرمردی سنگین احوال از میان جمع برخاست و خطاب به جوانان فریاد زد که: "مگر نمی بینید شیوانا اینجا نشسته است؟! کمی حرمت بصیرت و معرفت استاد را نگه دارید و اینقدر بی پروا شوق و شادی خود را نشان ندهید!"



ناگهان جمعیت ساکت شدند و مات و مبهوت ماندند که چه کنند؟! از سویی

شیوانا را دوست داشتند و حضور او را در مجلس خود برکت آفرین می دانستند و از سوی دیگر نمی توانستند شور و شوق خود را در مجلس عروسی پنهان کنند!

سکوتی آزار دهنده دقایقی بر مجلس حاکم شد. پیرمردان از این سکوت راضی شدند و به سوی استاد برگشتند و از او خواستند تا با بیان جمله ای جوانان بازیگوش مجلس را اندرز دهد!

شیوانا از جا برخاست. دستانش را به سوی زوج جوان دراز کرد و گفت: "شیوانا اگر به جای شما بود دهها بار بیشتر فریاد شوق می کشید و اگر همسن و سال شما بود از این اتفاق میمون و مبارک هزاران برابر بیشتر از شما شادی می کرد. به خاطر این شیوانایی که از جوانی فاصله گرفته است و به حرمت معرفت و بصیرتی که در او جستجو می کنید، هرگز اجازه ندهید احساس شادی و شادمانی و شوریدگی درونی شما به خاطر حضور هیچ شیوانایی سرکوب شود! شادی کنید و زیباترین اتفاق جوانی یعنی زوج شدن دو جوان تنها را قدر بدانید که امشب ما اینجا به خاطر شیوانا جمع نشده ایم تا به خاطر او سکوت کنیم!"

می گویند آن شب پیرمردان مجلس نیز همپای جوانان شادی کردند.

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۵.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=120594>

به گوش! شیپور بیدارباش می نوازد...

متوجه شده‌اید زمان‌هایی که احساس کرده‌اید در اوج خوشبختی، رفاه و آسایش هستید و بخصوص موفق شده‌اید رضایت آنهایی را که برای‌شان ارزش خاص قایل هستید، کسب کنید...

گاهی اما یک چیزی از درون، قلقلکتان می‌دهد و یک جورایی نیشگون‌تان می‌گیرد و خلاصه، ساز مخالف می‌زند؟

البته در این گونه موارد ما معمولا به روی خودمان نمی‌آوریم و تلاش می‌کنیم که احساس خوبمان را حفظ کنیم، با خود فکر می‌کنیم که حیف است اجازه دهیم چیزی احساس خوبمان را خراب و مخدوش کند و شاید آگاهانه می‌پذیریم که این جور جاها اشکالی ندارد قدری هم خودمان را گول بزنیم؛ خوب، به جایی که بر نمی‌خورد!

اما همیشه این جور نیست که احساس خوبمان بر احساس بد بچرید. گاهی قلقلک‌ها آن قدر شدید است که شما به طور ناخودآگاه نسبت به آن واکنش نشان می‌دهید. راستی کجای کار می‌لنگد؛ این احساس بد، از کجا



ناشی می‌شود؛ این صدا و ساز مخالف، در واقع ندای درون شما، دقیقا چه می‌خواهد بگوید؟

مثل اینکه زیاد هم خوشبخت نیستید، آیا خودتان هم از جایی که در آن قرار دارید و آنچه به دست آورده‌اید؛ از شغل، خانه، امکانات زندگی، تربیت فرزندان و ... راضی هستید یا صرفا رضایت و خوشنودی دیگران برای‌تان ارزشمند بوده است؟

در این میان، تا چه اندازه دلمشغولی‌ها، دغدغه‌ها و شور و اشتیاق خودتان جایگاه داشته است؛ نکند برای رسیدن به ارزش‌هایی که دیگران به نوعی به شما تحمیل کرده‌اند، بر ارزش‌های خودتان خط کشیده‌اید؟ اتفاقی که ما معمولا به آن تن می‌دهیم و آن را عادی و طبیعی می‌شماریم. اما واقعیت این است که هر از گاهی احساس یکنواختی، درج‌زدن و نوعی افسردگی و ناخشنودی قلبی شما را سخت آزرده خاطر می‌سازد؛ به گونه‌ای که روند زندگی شما به شدت تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد. چرا که احساس می‌کنید بر مبنای آنچه خواسته‌اید و نیاز داشتید عمل نکرده‌اید. راستی چرا و به چه قیمتی دیدگاه‌های خودتان را که طی روندی به آن رسیده بودید؛ نادیده انگاشتید؟ درست است شاید باد برای رسیدن به ساحل، کشتی شما را همراهی نمی‌کرد؛ اما آیا امکان پارو زدن هم نبود؛ آیا تلاشی کردید؟ حتی وقتی احساس کردید که کشتی شما به درد نمی‌خورد، از آن بیرون پریدید که شاید با شناکردن خود را به ساحل برسانید؟

یا شاید فکر کردید با پیروی از ارزش‌های دیگران، حس پشتیبانی آن‌ها را برمی‌انگیزید؟ اما یک ضرب‌المثل سوئدی می‌گوید آنچه در بازوی خود دارید بهترین پشتیبان و یاری‌رسان شماست.

ممکن است از اینکه در معرض داوری دیگران قرار بگیرید و محکوم شوید، ترسیده‌اید و ترجیح داده‌اید دیگران را خوشنود سازید؛ اگرچه خود را به حساب نیاورده و به نیازهایتان توجه نکرده باشید.

به این گونه، در واقع اجازه داده‌اید روزها به ماه‌ها و ماه‌ها به سال‌ها بدل شوند؛ بدون اینکه هویتی که خود خواسته‌اید در شما قدرت بروز و نمود یابد.

اما بالاخره باید خودت یا کس دیگری پیدا شود که شیپور بیداریاش برایت بزند تا بقیه عمرت هم در خواب نباشی...اما به واقع، چه مسایلی باعث می‌شود ما به خواسته‌ها و نیازهای درون بی‌توجه باشیم.

دکتر فیلیپ مک‌گرا، معتقد است که بخش اعظم این فراموشی خویشتن، به این دلیل است که جهان ما به سرعت به سوی نقطه‌ای غیرقابل کنترل پیش می‌رود. جهان به سوی نقطه‌ای شتاب گرفته است که ما را غرق داده‌هایی از بیرون می‌کند تا جایی که نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم صداها و پیام‌های درون را بشنویم. ما در هجوم جهان، خودمان را گم کرده‌ایم.

وجود اینترنت، داشتن دو یا سه شغل باعث شده که ما بیشتر از گذشته، خودمان را از خود بدزدیم. بچه‌ها با برنامه‌ریزی دقیق و بی‌وقفه از مدرسه به کلاس‌های مختلف و فعالیت‌های گوناگون می‌پردازند و فقط سعی دارند آنها را بگذرانند و زندگی تنها یک روند گذران عمر دارد... سوار بر چرخ فلکی هستیم که به سرعت می‌چرخد، آنقدر سریع که فرصت پیاده‌شدن را به ما نمی‌دهد و ما در واکنش فقط سعی می‌کنیم تاب بیاوریم و پرتاب نشویم.

اگر تصادفا لحظه‌ای آرام و بی‌کار باشید از این فرصت استفاده نمی‌کنید تا کمی بر خودتان متمرکز شوید و فکر کنید. در عوض، عصبی، پراسترس و وحشت‌زده هستید و گویا به دنبال چیزی یا کسی می‌گردید که به شما بگوید چکار کنید. شما آن قدر گرفتار کارهای شاق متفاوتی هستید که حتی فکر نمی‌کنید به چه نیاز دارید و به چه چیز اهمیت می‌دهید.

دلیل وجود احساس این همه خستگی، افسردگی، نگرانی و غمگینی این است که خود واقعی‌تان را نادیده گرفته‌اید که نتیجه‌اش یک زندگی تکراری و یکنواخت است. بدتر از همه اینکه فکر می‌کنید هیچ کاری از دست‌تان برنمی‌آید تا این زندگی سراسر اضطراب و نگرانی را تغییر دهید. دکتر مک گرا تاکید می‌کند اگر ذهنت کار نمی‌کند و مثل سابق هوشیار نیستی، پیر و خرفت نشده‌ای، بلکه خویشتن حقیقی‌ات را دفن کرده‌ای. این جنگیدن برای تنفس است.

اگر بدگمانی، بی‌علاقگی، ناامیدی و بدبینی مشخصات مجموعه عواطف تو شده‌اند به این علت است که خودت را و آنچه را که انجام می‌دهی، به آن فکر می‌کنی و در راس اولویت‌های خود قرار می‌دهی چیزهایی هستند که دیگران از تو انتظار دارند، پس مبتلا به عفونت جعل هستی. یعنی خویشتن واقعی‌ات به انبوهی از امور نادرست آلوده شده است که باعث می‌شود خودت را نادیده بگیری و در عوض خویشتن کاذب خلق کنی. نادیده گرفتن خود حقیقی و واقعی می‌تواند به معنای واقعی شما را بکشد. بلکه دقیقا به معنای واقعی؛ که اگر خود واقعی را نادیده بگیرد، کل سیستم آنقدر آشفته می‌شود که به سادگی فرسوده می‌شود و آنگاه بیشتر از سن واقعی پیر و سالخورده می‌شود.

اگر خودتان را وادار کنید که کسی باشید که نیستید، تاوان سنگینی در قبال آن خواهید پرداخت. تا کی می‌خواهید این گونه بپندارید که تمرکز بر خود و آنچه می‌خواهید، خودخواهی است. قطعا اگر با چیزی به هیجان می‌آیید و زندگی‌تان شور و شوقی پیدا می‌کند، نسبت به خودتان و آنچه انجام می‌دهید احساس خوبی دارید؛ به احتمال قوی با خویشتن واقعی خود هماهنگ هستید.

فرصت‌ها را از دست ندهید. هرکس هویتی منحصر به فرد دارد و قطعا خود شما هویت واقعی خود را بهتر از دیگران می‌شناسید. اگر برای بروز هویت منحصر به فرد خود مبارزه نکنید هیچکس این کار را نمی‌کند.

پرنده باید پرواز کند، نقاش باید نقاشی کند، معلم باید درس بدهد، موسیقی‌دان باید بنوازد، معمار باید معماری کند و ... در شما نیز چیزی وجود دارد که باید قدرت ظهور و نمود یابد. پس تلاش کنید و برای خود فرصت و زمان لازم را فراهم و مهیا سازید تا قادر باشید دقیق‌تر و صمیمانه تر، خود را در پرتو نور خورشید ببینید.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۳۹۷.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106968>

بهار کودکی

چه روزای خوییه! تب اومدن بهار همه جا رو فرا گرفته و جنب و جوش همه جا دیده می شه! آدم بزرگا بیشتر از همیشه می دون، هر جا که می ری صحبت از تموم شدن سال و شروع یه فصل دیگه از زندگیه! مامان و بابا مهربون تر از همیشه اند و وقتی صداشون می کنی با گفتن «چون دلم» (!) یا «چی می گی قزم» (یعنی چی می گی دخترم!!) جوابت رو میدن!! دیگه خبری از نوشتن جمله های طولانی و سخت سخت نیست، درس ها سبک و راحت الحلقوم شدن.

زنگ تفریح که می خوره با بچه ها میشینیم زیر آفتاب دلنواز آخرین روزای زمستون، نفس می کشیم و برای عیدمون کلی نقشه! مامان هر روز کیسه ای رو که از گندم پر کرده آب می ده و پشت بخاری می ذاره تا زودتر سبز



باشن، منم با کنجکاوای اونارو زیر و رو و با انگشتام ریشه های نازک و سفیدشون رو لمس می کنم، پریدن روی رختخواب های مخمل و ساتنی که مامان در ایوان کوتاه خونه پهن کرده تا هوا بخوره و جیغ و داد زدن و خندیدن روی اونا به همراه دو برادرم، از همه چی مهیج تره!! بابا هر روز که از سر کار میاد دستش خوراکی داره، میوه، آجیل، شیرینی، شکلات، برنج، گوشت، روغن، ... در این بین کش رفتن بسته های شکلات و شیرینی و خوش سلیقگی برای چیدن بسته های آجیل خیلی می چسبه. از همه چی بیشتر، خبر چینی کردن درباره کش رفتن شیرینی ها توسط ۲ برادر و خود شیرینی پیش مامان و بابا با حال تره! غروب ها به همراه مامان و بابا و ۲ برادرم در خیابون های کوچک شهر به دنبال خرید لباس نو برای شب عید هستیم.

ویتترین مغازه ها رو نگاه می کنیم، من کفش ها رو یکی یکی امتحان می کنم. از این که خریدم زودتر از ۲ برادرم تمام می شه کلی ذوق می کنم و دل اون ۲ تا رو حسابی می چرونم. روزی ۱۰ بار لباسام رو نگاه می کنم، تا می کنم و تو کمد می ذارم و برای اومدن عید و پوشیدن اونا لحظه شماری می کنم. همون لحظه ای که دور سفره هفت سین رو می شینیم، از همه لحظه ها قشنگ تر گرفتن عیدیه، دوست دارم تند تند خونه همه فامیل ها برم و عیدی بگیرم، اون قدر عیدی بگیرم تا بتونم با اون یه ساعت مچی زرد رنگ بخرم و اولین روز مدرسه پس از تعطیلات اونو به دوستام نشون بدم ... هر روز صبح با ۲ برادر سر ۳ تا ماهی قرمز که خریدیم دعوا می کنیم آخه بالاخره نفهمیدیم کدوم ماهی مال کدوم یکی از ماهاست! هنوز چند روزی به عید مونده و من به انتظار اومدنش دم به دقیقه از مامان می پرسم «چند روز دیگه عید می شه؟» و مامان آهسته می گه تو که سواد داری چرا هر روز این سؤال رو می پرسی؟ مگه ریاضی بلد نیستی؟ کارای مامان تمومی نداره با این که همه جا از تمیزی برق می زنه هم چنان می شوره، می ساب و می دوزه و می پزه ... بوی بهار میاد چشمام رو آروم باز می کنم ... تو یه دستم دستمال و تو دست دیگه ام شیشه پاک کنه ... دختر کوچکم از پشت پنجره داره نگام می کنه و من می شورم و می سابم و ... با دستای کوچکش به شیشه تکیه داده و دوباره اونو لک کرده و من دوباره می شورم و می سابم و ...

نازلی حیدرزاده

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132971>

بهشت را نقاشی کنید

اغلب مردم تقریباً به همان اندازه ای شاد هستند که انتظارش را دارند. در برابر يك موقعیت یکسان یکی بدبختی و فلاکت را می بیند و دیگری موقعیت ها و فرصت های تازه را.

شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد. لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبایی ها و خوبی هاست.

قلم و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید و بعد، وارد آن شوید. علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدان گونه ای که او می خواسته نیست. زندگی با آرمان های او جور در نمی آید و در نتیجه او را غمگین و



افسرده می سازد.

شاد زیستن، يك تصمیم است. خیلی ها چنان زندگی می کنند که گویی يك روز در مسیر عمر عاقبت به «شادی» خواهند رسید، مثل کسی که به ایستگاهی می رسد. انسان باید احساس کند که برای شادتر بودن و برای بهره برداری بیشتر از زندگی نباید دنیا را تغییر دهد، بلکه باید خودش تغییر کند.

دنیا بی عیب و نقص نیست. میزان ناخشنودی ما در واقع فاصله میان واقعیت و آرمان است؛ اگر ما توقع کمال نداشته باشیم، شادی آسان تر به دست می آید.

ممکن است نگاهی به زندگی خود بیاندازیم و بگوییم: اگر مجبور نبودم با این دوستان کم خرد و همسر تنبل و بچه های آتش پاره سر کنم، می توانستم وقتی برای رشد فردی ام انتخاب کنم. یا اگر دوستان، والدین، موقعیت، محیط و خیلی چیزهای دیگر برایم در سطحی بالاتر قرار می داشت آنوقت می توانستم مراحل کمال را طی کنم... این اشتباه است!

رشد فردی ما سر کردن با همین آدمهاست. آدمهای زندگی ما، معلم های ما هستند. دوستانی که بد قول اند، شوهرهایی که در خواب خرناسه می کشند، بچه های ناسپاس و همسایه هایی که زباله های خود را جلوی منزل ما می ریزند. همه و همه، تا زمانی اینگونه هستند که به خود می گوئیم: اگر این آدم ها در رفتارشان تجدیدنظر می کردند، می توانستم خوشبخت تر زندگی کنم. اگر شخصی در زندگی وجود دارد که شما را عصبی می کند پروژه شما باید مقابله مؤثر با خشم باشد و برای این کار هم يك حریف تمرینی ایده آل در زندگی تان وجود دارد، عجب سعادت...! شاید بگویید رهایش می کنم، این طوری همه کارها رو به راه می شود، اما مشکل شما با این کار حل نمی شود، کافی است شخصیت دیگری وارد زندگی شما شود و او هم به همان اندازه شما را عصبی کند. هر انسانی که در سر راه زندگی ما قرار می گیرد چیزی برای آموختن و فراگرفتن دارد. کافیت و ورودی هایمان را باز بگذاریم، نشانه ها را تشخیص دهیم و قدر لحظه لحظه زندگی را بدانیم.

اگر امروز از خداوند شفیقی برای زندگی می طلبید یا پرسشی برای سؤال های بی انتهائیان می خواهید، جای هیچ تعجبی ندارد که فردا روز انسانی جدید در سر راه زندگی شما قرار بگیرد و جواب بسیاری از خواسته های شما را در خود داشته باشد.

منبع : روزنامه کیهان

پانزده کمین برای شکار موفقیت

• پانزده کمین برای شکار موفقیت

موفقیت را باید شکاری فرض نموده و در کمین نشست تا در یک فرصت مناسب که ممکن است اولین و آخرین فرصت زندگیمان هم باشد با توکل - صبر و برنامه ریزی این غزال تیزپا را در بند امید و پشتکار مان اسیر و در راه ایجاد یک زندگی مطلوب و دلخواه قدم بگذاریم:

قانون (۱) باور کنیم ؛ اوقاتی را با خود صادقانه و بی تکلف خلوت کنیم.

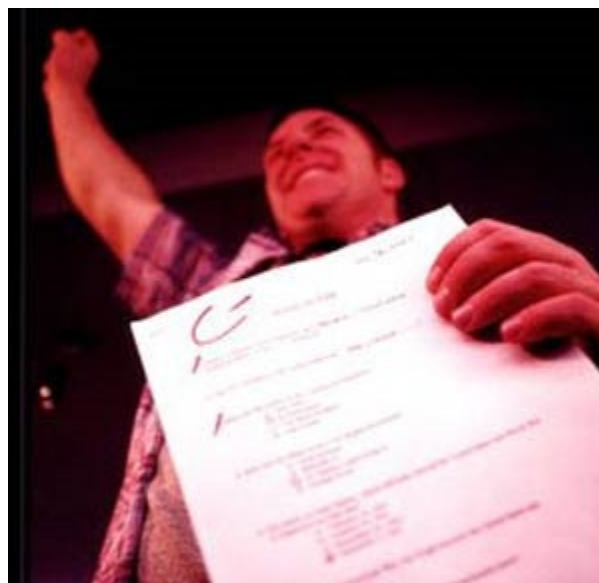
قانون (۲) باور کنیم ؛ که هر انسانی دارای نقاط ضعف و نقاط قوت است، پس خود را بهتر و بیشتر بشناسیم.

قانون (۳) همواره قدر شناس داشته باشیم.

قانون (۴) باور کنیم؛ تا به جای انکار واقعیت ها به آنها توجه کنید.

قانون (۵) باور کنیم؛ که ما سرنوشت خود را رقم می زنید.

قانون (۶) باور کنیم و بدانید که یا موفق می شوید یا نمی شوید.



قانون (۷) باور کنیم؛ زندگی به اعمال پاداش می دهد.

قانون (۸) باور کنیم ؛ بزرگ نمائی و کوچک شمردن ، هر دو آفت است، مهم استنباط شماسست.

قانون (۹) باور داشته باشیم ؛ که زندگی همواره با مشکلات عجین بوده و خواهد بود.

قانون (۱۰) باور کنیم؛ که حرکت را همیشه از خود آغاز کنیم.

قانون (۱۱) باور کنیم؛ مانیم که به دیگران می آموزیم تا چگونه با ما رفتار کنند.

قانون (۱۲) باور کنیم ؛ که بخشش نشانه ی قدرت است.

قانون (۱۳) باور کنیم ؛ تا ندانیم چه می خواهیم به اهدافمان نمی رسیم.

قانون (۱۴) باور کنیم؛ که خوب دیدن و نیکو گفتن هنر است.

قانون (۱۵) باور کنیم که زمان و آنچه در آن است امانت بزرگ خداوند است که در خدمت ما قرار داده، پس امانتداران خوبی باشیم.

محمدعلی مقیسه

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=90791>

پدرم ! افتخار می کنم که پسر تو هستم

هیچ وقت عادت نداشته ام و ندارم موقعی که ۲ نفر با هم گپ می زنند، گوش بایستم، ولی يك شب که دیروقت به خانه آمدم و داشتم از حیاط رد می شدم، به طور اتفاقی صدای گفت و گوی همسرم و كوچك ترین پسر را شنیدم. پسر كف آشپزخانه نشسته بود و همسرم داشت با او صحبت می كرد. من آرام ایستادم و از پشت پرده به حرف های آنها گوش دادم. ظاهراً چند تا از بچه ها در مورد شغل پدرشان لاف زده و گفته بودند كه آنها از مدیران اجرایی بزرگ هستند و بعد از پسر من پرسیده بودند كه پدرت چه كاره است، پسر درحالی كه سعی كرده بود نگاهش به نگاه آنها نیفتد، زیر لب گفته بود: «پدرم فقط يك كارگر معمولی است.» همسر خوب من منتظر مانده بود تا آنها بروند و بعد درحالی كه گونه خیس پسرمان را می بوسید، گفت: «پسر، حرفی هست كه باید به تو بزنم.



تو گفتی كه پدرت يك كارگر معمولی است و درست هم گفتی، ولی شك دارم كه واقعاً بدانی كارگر معمولی چه جور كسی است، برای همین برایت توضیح می دهم. در همه صنایع سنگینی كه هر روز در این كشور به راه می افتند، در همه مغازه ها، در كامیون هایی كه بارهای ما را این طرف و آن طرف می برند، هر جا كه می بینی خانه ای ساخته می شود، یادت نرود كه كارگرهای معمولی، این كارهای بزرگ را انجام می دهند! درست است كه مدیران میزهای قشنگ دارند و در تمام طول روز، لباس هایشان پاكیزه می ماند و درست است كه آنها پروژه های عظیم را طراحی می كنند، ولی برای آن كه رُبایهای آنها جامه حقیقت به خود ببوشند، باید كارگرهای معمولی، دست به كار شوند! اگر همه رؤسا، كارشان را ترك كنند و برای يك سال بربگردند، چرخ های كارخانه ها همچنان می گردد، اما اگر كسانی مثل پدر تو سر كار نروند، كارخانه ها از كار می افتد. این كارگرهای معمولی هستند كه كارهای بزرگ را انجام می دهند.» من بغضی را كه در گلو داشتم، فرو بردم، سرفه ای كردم و وارد اتاق شدم. چشم های پسر من از شادی برق می زدند. او با دیدن من از جا پرید و بغلم كرد و گفت: «پدر! از این كه من پسر تو هستم، افتخار می كنم، چون تو یکی از آن آدم های مخصوصی هستی كه كارهای بزرگ را انجام می دهند.»

نویسنده : ادپترمن

مترجم: تهمینه مهربانی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=85974>

پرسش ها در زندگی ما چه نقشی دارند

آیا تا به حال فکر کرده اید که اگر امکان سئوال پرسیدن را از ما می گرفتند چه اتفاقاتی می افتاد در این صورت اگر آدرسی را بلد نبودیم نمی توانستیم بپرسیم و باید تمام شهر را می گشتیم تا آدرس خود را پیدا کنیم. اگر ما امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم نمی توانستیم اسم دوستان مان را بپرسیم، مگر آن که خودش نام خود را بگوید. اگر امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم، نمی توانستیم از دوستان خود احوال پرسى کنیم و اگر کسی حالش خوب نبود نمی توانستیم کاری برایش کنیم مگر آن که او خود زبان می گشود و دردش را بیان می کرد.

اگر امکان سئوال پرسیدن را نداشتیم، نیوتن هیچ گاه نمی پرسید که چرا سیب افتاد و شاید آن را گاز می زد. اگر امکان سئوال نداشتیم هیچ گاه از خود نمی پرسیدیم من چگونه می توانم موفق شوم و بنابراین هیچ گاه موفق نمی شدیم. به راستی اگر امکان سئوال پرسیدن نداشتیم، چه می شد در این صورت ارتباط ما و دنیای پیرامون و دیگران به صورتی یک جانبه بود.

در این صورت ما نمی توانستیم تاثیر گذار باشیم و یا نقشی داشته باشیم. انسانی که در خود و دیگران تاثیر نمی گذارد همانند یک برده خواهد بود که



تنها آن چه را انجام می دهد که از او می خواهند.

زندگی یعنی جوش و خروش، زندگی یعنی حرکت، زندگی یعنی ارتباط و تاثیر دو جانبه. کسی که این صفات در او نباشد، تنها زنده است، ولی زندگی نمی کند. چنین کسی که خواب و بیداری اش، مرگ و زندگی اش، بود و نبودش و عمل کردن یا نکردنش تفاوتی نکند، همان بهتر که نباشد تا عرصه را برای دیگران تنگ نکند. پرسش ها می توانند زندگی ما را متحول کنند. خاصیت چشمه بودن را در ما قوت بخشند. پرسش ها می توانند احیا کنند و جانی دوباره بخشند. اگر ما خوب پرسیدن را یاد بگیریم و بتوانیم از آن به درستی استفاده کنیم، قادر خواهیم بود، نقاط مبهم و تاریکی را که پیرامون ما وجود دارد و ما از آن غافلیم، معلوم و آشکار کنیم. شاید شما از خود بپرسید چگونه ممکن است که پیرامون ما ابهاماتی باشد و ما از آن غافل باشیم. ما به هر چه که در اطرافمان می گذرد یا ما را احاطه کرده توجه نداریم. مثلاً وقتی در یک خیابان پرجمعیت هستیم، صداهای فراوانی در اطراف ما هست ولی ما چند تا از این صداها را تشخیص می دهیم و یا به آنها توجه می کنیم ولی عدم تشخیص ما به معنی عدم وجود صدا نیست. ابهامات و نقاط تاریکی که زندگی ما را نیز در بر گرفته، از همین گونه است. مثلاً ما شاید ندانیم که چه خطاهایی را مرتکب می شویم، بنابراین تلاشی نیز در راه کنار گذاشتن آن نخواهیم کرد.

کنار گذاشتن ابهامات و تردیدهایی که زندگی ما را در بر گرفته، یکی از نقاط خوب برای تحول است زیرا ابهامات و تردیدهای ما جلوی حرکت مان را می گیرند. جایی که ما ابهامی نداریم و مسائل برایمان روشن است، به صورت طبیعی حد اکثر تلاش را برای حداکثر استفاده و اثرگذاری انجام می دهیم، زیرا انسان در ذات خود، دوست دارد که مفید باشد و جایی که میدان را برای خود باز ببیند و توان و امکانش را نیز داشته باشد، دریغ نخواهد کرد. ابهام همانند تاریکی است. وقتی که در یک محیط تاریک قرار می گیریم چه حالتی داریم همه چیز در اطراف ما ترسناک می شود، اشیا را نمی توانیم به خوبی تشخیص دهیم، بنابراین دچار توهم می شویم. ممکن است ریسمان را با ماری اشتباه بگیریم. در تاریکی نمی توانیم اعتماد کنیم و به همه چیز شک داریم، مگر آن که به درستی آن را بشناسیم. در تاریکی محتاط هستیم. آیا می توانیم با چشم بسته ببینیم حتی در یک زمین هموار و صاف نیز با چشم بسته دویدن سخت است و هر لحظه احتمال می دهیم، چیزی جلوی راه ما قرار گرفته باشد بنابراین از سرعت خود کم می کنیم. پرسش های خوب به زندگی ما نور می بخشند و زندگی مان را دوست داشتنی می کنند. بنابراین هر جا که شکی داریم، مکث

کنیم و سنوال بیرسیم و تلاش کنیم تا پاسخ آن را دریابیم تا شک مان رفع شود. با پرسش ها، در شک و تردید و ابهام و اضطراب نباشیم و به خود اجازه شکوفایی و بالندگی بدهیم.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=98441>



پرواز تا موفقیت

(۱) عادت دادن خود به انجام دادن هر آن چه به نظرتان درست می رسد، اگر چه سخت است ولی شاه راهی است که به قله های افتخار و احساس رضایت از خود ختم می شود.

(۲) من به این نتیجه رسیده ام که خوشبختی تا حدودی قابل پیش بینی است. اگر خوشبختی بیشتری می خواهید، بیشتر بخت خود را بیازمایید. بیشتر فعالیت کنید و بیشتر خود را نشان دهید.

(۳) همه زنان و مردان موفق، ابتدا رویاهای بزرگی در سر می پروراند. آنان آینده خود را از هر لحاظ تجسم می کنند و سپس بی وقفه برای رسیدن به آن هدف با چشم انداز دور تلاش می کنند.

(۴) اگر می خواهید در زندگی شخصی و حرفه ای خود به چیزهای ارزشمندی دست یابید، بایستی ابتدا با خودسازی، از درون شخصیت ارزشمندی شوید.

(۵) درست همان طور که اتومبیل شما وقتی روان تر و با صرف انرژی کمتری حرکت می کند که چرخ هایش بالا نس باشد، خود شما هم زمانی عملکرد بهتری خواهید داشت که افکار، احساسات، عواطف و ارزش هایتان در تعادل باشند.

(۶) در هر جا و هر کس خوبی ها را جست و جو کنید، چرا که تقریباً همیشه



آن را خواهید یافت.

(۷) از شکرگذاری پروردگار غافل نشوید برای هر اتفاقی که برایتان می افتد خداوند را شکر کنید و بدانید که هر گامی را که به جلو بر می دارید، گامی است به سوی جایگاهی بهتر و بالاتر از موقعیت فعلی تان.

(۸) هر یک دقیقه ای که صرف برنامه ریزی کنید، در هنگام عمل صرفه جویی ۱۰ دقیقه می شود و این به شما کمک می کند تا ۱۰ برابر کمتر انرژی صرف کنید.

(۹) توانایی های ویژه خود را افزایش دهید تفاوت های کوچک در روش می تواند تفاوت بزرگی را در نتیجه کار به بار آورد.

(۱۰) برتری مقصد نیست، بلکه یک سفر بی پایان است.

۱۱) افراد موفق همیشه به دنبال فرصتی برای کمک به دیگران هستند و افراد ناموفق همیشه می پرسند «این کار چه سودی برای من دارد؟»

۱۲) عمل «برداشتن گام اول» جدا سازنده برنده ها از بازمانده هاست.

۱۳) برای خود محدودیت قائل نشوید اول ببینید چه کاری درست و پسندیده است بعد ببینید چه کاری ممکن است.

۱۴) همیشه آینده را به گذشته ترجیح دهید.

۱۵) پیش نیاز ضروری موفقیت، توانایی عادت کردن به عجله نکردن برای خشنودی در کوتاه مدت، قصد لذت بردن از خوشی های ماندگارتر در بلندمدت است.

نویسنده : برایان تریسی

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=115137>



پرواز تا موفقیت رهنمودهایی از مارک ویکتور هانسن

- فقط امروز را فرصت دارید. امروز تحسین دیگر را برانگیزید دقایق در روزهای شما جادویی هستند زندگی شما بسیار باشکوه سپری خواهد شد و حتی مرگ متفاوتی خواهید داشت.

- در پایان هر روز جلوی آینه بایستید مستقیماً در چشم های خود نگاه کنید و بگویید «دوستت دارم!» یک ماه این کار را تکرار کنید و پس از آن تحول را در خود ببینید.

- هر چه هدف های بیشتری را نشانه روید اهداف بیشتری را فتح خواهید کرد.

- اهداف بزرگ، نتایج بزرگ به بار میآورند. بدون هدف نتیجه ای به دست نمی آید. در این میان احساس مسئولیت سرمایه پنهان شماست.

- نیروی «ذهن تمرکز یافته» یکی از قویترین نیروهای روی زمین است.

- اهداف مورد نظرتان را از پیش مشخص کنید، بزرگ فکر کنید بزرگ عمل کنید و راهی کسب نتایج بزرگ شوید.

- اهداف خیلی زیادی را برای خود تعیین کنید و همچنان به تعداد آنها بیفزایید. خود اهداف گرایش به این دارند که همگی به یک باره برآورده



شوند.

- بیشتر افراد به این دلیل شکست می خورند که فاقد استقامت و پایداری کافی برای ریختن طرحی نو به جای برنامه های شکست خورده خود هستند.

- اهداف آرمان های جدید و در حال حرکت، رو به جلو هستند حالا وقت آن رسیده تا به جای زدن نوک انگشت پای خود به آب استخر، با سر در قسمت عمیق آن شیرجه بروید. اکنون زمان پرداختن به افکار بزرگ است. بیشتر بخواهید و به همه خواسته های خود برسید!

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=124428>



پرواز فرصت ها

رسیدن به موفقیت آرزوی مشترك تمام انسان هاست ولی فقط عده محدودی می توانند لذت رسیدن به این آرزوی مشترك را بچشند! اگر رسیدن به موفقیت را به فتح قله بلندترین کوه دنیا تشبیه کنیم و ما انسان هایی باشیم که برای زودتر رسیدن به قله این کوه با یکدیگر رقابت می کنیم به راحتی می توانیم علت پیروزی و شکست بیشتر انسان ها را در این نبرد مشترك درك کنیم. چرا فقط افراد مشخصی می توانند به قله کوه برسند و سایرین هیچ وقت نمی توانند به انتهای مسیر برسند؟ تنها يك دليل برای موفقیت این افراد وجود دارد و آن «اراده نفوذناپذیر» آنهاست. این افراد با تحمل سختی ها فولاد روح خود را در برابر مشکلات آبدیده کرده اند و هر کجا که باشند، موفقیت همواره در تعقیب آنهاست. هیچ جادویی برای موفقیت کسانی که موفق به فتح قله می شوند وجود ندارد تنها تفاوت این افراد با دیگران این است که آنها به هدف خود (فتح قله) ایمان دارند. شما هم اگر به هدف خود (هرچه که می خواهد باشد) ایمان داشته باشید فرصت ها در برابر شما رژه می روند ولی اگر باورتان این باشد که کارها درست از آب در نمی آیند و هر چقدر هم که تلاش کنید در آخر شکست می خورید



موانع یکی بعد از دیگری در برابر شما قد علم می کنند.

بسیاری از انسان هایی که قصد فتح این قله را دارند فرصت هایی را که در اختیار دارند یکی پس از دیگری از دست می دهند. در روزهای آفتابی که شانس و فرصت های بهتری برای صعود وجود دارد استراحت می کنند و در روزهای سرد و طوفانی که راه عبور بسته است به فکر فتح قله می افتند و نهایتاً شکست را با تمام وجود در آغوش می گیرند! این اشخاص برای توجیه شکست خود از بهانه های مختلفی استفاده می کنند. افراد موفق را متهم به در اختیار داشتن امکانات و تجهیزات بهتری می کنند. برای توجیه شکست به خود تلقین می کنند که آنها از غذاهای مقوی تری استفاده می کردند و به همین دلیل از انرژی بیشتری برخوردار بوده اند ولی واقعیت این است این افراد هیچ تفاوتی از لحاظ امکانات با یکدیگر نداشته اند. پس علت شکست آنها چه بوده است؟ این افراد همانند شخصی که با انتخاب کلید اشتباهی اصرار دارد قفلی را باز کند راه و زمان اشتباهی را برای صعود انتخاب کردند.

حقیقت این است که در زندگی همه ما انسان ها از فرصت های تقریباً یکسانی برخوردار هستیم ولی از راه های متفاوتی استفاده می کنیم. بیشتر افراد سعی می کنند بدون در نظر گرفتن بعضی اصول و واقعیت ها به اهدافی غیرمنطقی برسند. یکی از بزرگترین اشتباهاتی که بیشتر افراد مرتکب می شوند این است که این تصور غلط در ذهن آنها ریشه کرده است که برای رسیدن به هدف همیشه وقت و فرصت های کافی وجود دارد. واقعیتی که بیشتر افراد شکست خورده آن را نادیده می گیرند این است که انسان از همان لحظه که پا به این دنیا می گذارد باید برای رسیدن به هدف تلاش کند. ممکن است شما این حقیقت را انکار کنید و بگویید که انسان در سال های اولیه عمر خود از توانایی برای رسیدن به

هدف برخوردار نیست، ولی هدف از بیان این مطلب این است که کسی که می خواهد به هدفی در زندگی برسد باید از همان ابتدا اهداف خود را مشخص کرده و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کند. سال های اولیه زندگی همان روزهایی هستند که آسمان صاف و آفتابی است (فرصت ها در اطراف شما پرواز می کنند) و باید از همان لحظات برای فتح قله (رسیدن به هدف) استفاده کنید ولی کمتر کسی به این لحظات ارزشمند به چشم فرصتی برای رسیدن به هدف استفاده می کند! کسانی که موفق به فتح قله می شوند همان کودکانی هستند که با رویای صعود به قله به رختخواب می روند و صبح که از خواب بیدار می شوند با فکر پیروزی و غلبه بر مشکلات شروع به ادامه مسیر می نمایند. مشکلاتی مثل هوای سرد، مسیرهای پرپیچ و خم و خطر سقوط بهمن نمی تواند وحشتی در دل آنها ایجاد کند چرا که آنها قبل از این که اقدام به فتح قله کنند برای فتح آن برنامه ریزی کرده و چندین بار در ذهن خود آن را فتح کرده اند. افراد شکست خورده چه کسانی هستند؟ همان کسانی هستند که از فرصت های که در کودکی، نوجوانی و جوانی در اختیار دارند استفاده نمی کنند و همیشه به خود می گویند همیشه فرصت کافی وجود دارد ولی چنین چیزی حقیقت ندارد. اهداف انسان نیز مثل خود او موجوداتی زنده هستند، می بینند و می شنوند و برای همین است که خود را از انسان های تنبل و زیاده خواه دور کرده و به انسان های سختکوش و پرتلاش نزدیک می کنند. فرصت ها همیشه به سراغ انسان های با لیاقت می روند. موفقیت ها دوست دارند به دست افرادی برسند که واقعاً برای رسیدن به آن تلاش کرده اند. حتی کوه ها نیز به هر انسانی اجازه فتح قله را نمی دهند. آنها فقط به افراد خاصی اجازه عبور می دهند. افراد سخت کوش و با اراده با تحمل سختی ها و مشکلات بر روح کوهستان غلبه می کنند و با اراده و عزم راسخ خود برای فتح قله از روح کوهستان می خواهند که به آنها اجازه عبور بدهد. کوهستان نیز به درخواست آنها پاسخ می دهد و با آزمایش کردن اراده آنها از طریق وزیدن کولاک و سرما و... اراده آنها را آزمایش می کند تا ببیند که آیا آنها لیاقت فتح قله را دارند یا خیر. هنگامی که اشخاص با اراده تمام سختی ها را تحمل می کنند کوهستان از اراده این اشخاص لذت می برد و نهایتاً به آنها اجازه عبور می دهد. اما افراد بی اراده چه طور؟ آنها با دیدن اولین ابرهای سیاه در آسمان شهامت خود را از دست می دهند و بعد از کمی تلاش استقامت خود را از دست می دهند. کوهستان با فرستادن ابرهای سیاه و صدای رعد و برق اراده افراد را محک می زند. در حقیقت ابرهای سیاه همان مشکلات روزمره انسان ها هستند؛ آنها همیشه می آیند تا شهامت افراد را محک بزنند و انسان های با اراده را از انسان های بی اراده جدا می کنند. نکته ای که بیشتر افراد شکست خورده نادیده می گیرند این است که آنها نمی توانند برای مدت زمانی طولانی در مقابل تشعشعات آفتاب اراده شما مقاومت کنند. اگر شما از آنها بترسید آنها برای همیشه در زندگی شما باقی خواهند ماند و مانع از آمدن خورشید پیروزی می شوند ولی اگر ترسی به دل خود راه ندهید و از قبل برای مبارزه با آنها برنامه ریزی کرده باشید آنها چاره ای جز رفتن ندارند. در طبیعت نشانه هایی وجود دارد که انسان ها می توانند با درس گرفتن از آنها خود را در مسیر مناسب برای رسیدن به موفقیت قرار دهند. یکی از نشانه ها، پرتوهای خورشید است. پرتوهای خورشید نمی سوزانند مگر آن که در یک نقطه متمرکز شوند. اگر هنگامی که شما هدفی را برای خود انتخاب می کنید به تمام جوانب آن و راه های ممکن برای رسیدن به آن فکر کنید و در آخر تصمیم گیری کنید که آیا اختصاص دادن زمان و هزینه کردن برای آن به نفع شماست و خود را برای رسیدن آن آماده کنید حتماً به آن هدف خواهید رسید ولی اگر به علت سختی ها و مشکلات احتمالی که در این مسیر در سر راه شما قرار دارند از تلاش کردن برای رسیدن به آن خودداری کنید منتظر بمانید تا صورتحساب تلاش نکردنتان به دست شما برسد! برای این که بتوانید به موفقیت برسید باید بدانید که به چه زبانی با روح دنیا ارتباط برقرار کنید. خداوند زبان این دنیا را با قلم اراده، پشتکار و ایمان به موفقیت نوشته است و تنها کسانی می توانند به موفقیت برسند که بتوانند با این زبان با روح دنیا ارتباط برقرار کنند. در این دنیا هیچ جایی برای افراد منفی بین و پوچ گرا وجود ندارد. هیچ سکوی افتخار و موفقیتی دوست ندارد در زیر پای یک شخص بی اراده و ضعیف قرار بگیرد. دنیا سکوهایی افتخار و بهترین صفحات تاریخ را برای کسانی نگه می دارد که از همه بیشتر توانایی تحمل سختی ها و مشکلات را داشته باشند.

محمد صادق امینی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=213678>

پروانه

مردی یک پيله پروانه پيدا كرد. و آن را با خود به خانه برد. يك روز سوراخ كوچكى در آن پيله ظاهر گشت مرد كه اين صحنه را ديد به تماشاي منظره نشست ساعتها طول كشيد تا آن پروانه توانست با كوشش و تقلاي فراوان قسمتي از بدن خود را از آن سوراخ كوچك بيرون بكشد.

پس از مدتي به نظر رسيد كه آن پروانه هيچ حركتي نمي كند و ديگر نمي تواند خود را بيرون بكشد. بنابر اين مرد تصميم گرفت به پروانه كمك كند! او يك قيچي برداشت و با دقت بسيار كمى آن سوراخ را بزرگتر كرد. بعد از اين كار پروانه به راحتی بيرون آمد.

اما چيزهايى عجيب به نظر مى رسيد. بدن پروانه ورم كرده بود و بالهايش چروكيده بود مرد همچنان منتظر ماند او انتظار داشت بالهاى پروانه بزرگ و



پهن شود تا بتواند اين بدن چاق را در پرواز تحمل كند. اما چنين اتفاقى نيفتاد.

در حقيقت پروانه ما باقى عمر خود را به خزيدن به اطراف با بالهاى چروكيده و تن ورم كرده گذراند و هرگز نتوانست پرواز كند.

آنچه اين مرد با شتاب و مهربانى خود انجام داد سبب اين اتفاق بود. سوراخ كوچكى كه در پيله وجود داشت حكمت خداوند متعال بود. پروانه بايد اين تقلا را انجام مى داد تا مابعد موجود در بدن او وارد بالهايش شود تا بالهايش شكل لازم را براى پرواز بگيرند.

بعضى مواقع تلاش و كوشش و تحمل مقدارى سختى همان چيزى است كه ما در زندگى به آن نياز داريم. اگر خداوند اين قدرت را به ما مى داد كه بدون هيچ مانعى به اهداف خود برسيم آنگاه چنين قدرتى كه اكنون داريم نداشتيم.

اگر كسى دست شما را بگيرد ديگر پرواز نخواهيد كرد.

منبع : ياد بگير دات كام

<http://vista.ir/?view=article&id=126881>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پرورش موفقیت/ روی دیگران تاثیر گذار باشید

همه ما در طول زندگى خود حداقل بر روى ۲۵۰ نفر تاثير ميگذاريم. هر يك از انسان ها به نوعى مسئوليت رهبرى و مديريت ديگران را به عهده دارند. متاسفانه تحقيقات گويائ اين مطلب است كه اكثر خانم ها تاثير و اعتبار خود را دست كم مى گيرند. در امور منزل مى توانيد فرزندان خود را در تميز كردن خانه مديريت كنيد و به آنها ارزشها و اخلاقيات را آموزش دهيد. در محل كار نيز مى توانيد مردم را به خريد و فروش

تشویق کنید و با حرف هایی که میزنید و کارهایی که انجام می دهید و با روشی که وظایف محوله خود را انجام می دهید بر روی دیگران تاثیر بگذارید. بین شهرت و بزرگواری در مقوله مدیریت تفاوت فاحشی وجود دارد. شخصی مثل مدونا مشهور است اما مادر ترزا بزرگوار است. امروزه کمبود بسیار شدیدی به رهبران واقعی و بزرگ احساس می شود، کسانی که صادق، قابل اعتماد، کامیاب و شایسته باشند و استانداردهای بالای اخلاقی را دارا باشند. چه بخواهید یا نه، چه باور داشته باشید و یا خیر شما یک فرد تاثیر گذار هستید. مردم به عقاید شما توجه می کنند و اعمال خود را بر اساس آن پی ریزی می کنند. ۸ اصل زیر به شما کمک می کند تا بتوانید تاثیر مطلوبی را بر روی دیگران ایجاد کنید.

۱- آرزوی تغییر دنیا به مکان بهتری را داشته باشید- دامنه دید خود را افزایش دهید. چیزی را بخواهید که فراتر از توانایی هایتان است تا شما را به چالش وادارد. اگر تنها به زمان حال و به شخص خود توجه کنید و تمام مدت در پی جمع آوری مادیات و خوشگذرانی باشید، خیلی زود درگیر خواب غفت می شوید و احساس نارضایتی از زندگی به شما دست میدهد. مدیریت به معنای کمک گرفتن از دیگران برای تبدیل رویاها به واقعیت می باشد. سعی کنید برای رسیدن به ارزش ها تلاش کنید. برای رویاهایتان از جان خود مایه بگذارید تا بتوانید با فکر کردن به آنها به وجد آیید.

۲- توانایی های خود را شناسایی کنید- هر کدام از ما توانایی هایی داریم که با اتکا به آنها قادر به انجام کارهای بزرگی هستیم اما باید خلا موجود را با کمک گرفتن از افراد مجرب پر کنیم. برای بدست آوردن نتیجه بهتر سعی کنید با گروه کار کنید. باید از توانایی های خود بهره بگیرید و افراد گروه را بر اساس توانایی های شخصی شان گردهم آورید. خانواده شما هم می توانند به نوعی یک گروه محسوب شود. آیا شما به تک تک افراد خانواده در سنجش توانایی هایشان کمک می کنید؟ به عنوان عضوی از یک گروه و یا یک خانواده، باید دیگر اعضا را مرتباً ملاقات کنید. اهداف خود را تعیین کنید و هر چند وقت یکبار آنها مرور کنید تا نقطه تمرکز خود را از دست ندهید. اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود را تعیین کنید و عملکرد خود را در هر ۲ تا ۳ سال یکبار ارزیابی کنید تا با این کار انگیزه شما نیز افزایش یابد. شما باید هر کجا که لازم بود اعتبار خود را نیز گرو بگذارید، قردادان باشید و اطرافیان را نیز برای رسیدن به اهدافشان تشویق کنید.

۳- تلاش برای بهترین ها- افراد تنها با توجه به رفتاری که در شما می بینند عمل می کنند پس اگر می خواهید در آنها تاثیر بگذارید تا به پله های بالاتر صعود کنند و بتوانید به عنوان مدیر موفق شناخته شوید لازم است که نه تنها کارهای منطقی را انجام دهید بلکه باید آنها را به درستی نیز انجام دهید. اگر می خواهید چیزی را به دیگران یاد بدهید باید خود در ابتدا آن فاکتورها را رعایت کنید. رهبران پرتاثیر و با نفوذ می بایست همواره برای رسیدن به بهترین ها تلاش کنند.

۴- مُصِر باشید- مادر ترزا یک زن مصمم بود. رمز موفقیت یک مدیر موفق در استقامت و پایداری خلاصه می شود. هیچ گاه میدان را ترک نکنید. شاید دوستان و دشمنان شما را اغوا کنند که از کار کردن دست بکشید اما نباید فریب آنها را بخورید و از مرحله به در شوید. سعی کنید همیشه ثابت قدم و مصمم باشید. اگر می خواهید دنیا را عوض کنید باید پافشاری به خرج دهید. افراد با نفوذ زندگی خود را با تبلی و راحتی سپری نمی کنند. آنها افرادی نیستند که استعداد های خاصی داشته باشند بلکه کسانی هستند که از اشتباهات خود درس گرفته، از زمین بلند می شوند و دوباره شروع به تلاش می کنند.

۵- مقاومت به خرج دهید- اگر مدیر هستید باید توانایی حل مشکلات را داشته باشید، گاهی این تصور غلط ایجاد می شود که باید به تنهایی به جنگ تمام مشکلات بروید و یا مثلاً اگر مشکلی به وجود آمد پس ما قطعاً در وجود خودمان دچار مشکل هستیم. اما واقعیت چیزی جز این است ما بدون توجه به اینکه مشکلات تا چه حد می توانند درد آور باشند باید مسئولیت آنها را به عهده بگیریم و در رفعشان از هیچ تلاشی مضایقه نکنیم. با فرار کاری از پیش نمی رود. خیلی ساده است که در انتظار بنشینیم تا شخصی از راه برسد و تمام مشکلات ما را به یکباره حل کند. اما شما نباید صبر کنید تا دیگران به کمک شما بیایند، خوب است که از همین حالا خود را برای رویارویی با مشکلات آماده کنید. اگر بر روی کاری که انجام می دهید تسلط داشته باشید، لازم نیست در زمان بروز مشکلات به سوراخ موش پناه ببرید. تفاوتی که بین رهبران و پیروان وجود دارد همین توانایی مواجه شدن با مشکلات و حل آنها به وسیله اتخاذ تصمیمات مناسب می باشد.

۶- یک الگوی مناسب باشید- واقعاً جای تعجب دارد که بعضی از افراد خواهان مقام های بالایی هستند اما خواستار قبول مسئولیت نمی باشند. البته طبیعی است که بخواهید از مسولیت شانه خالی کنید، اما اگر می خواهید تاثیر پایدار و مثبتی را بر روی اطرافیان خود بگذارید باید ساعت های متمادی کار کنید. با کار کردن ثابت می کنید توانایی حل مشکلات و انتخاب مسیر درست را دارید. وظیفه یک مدیر خدمت کردن است حال چه در محیط خانه و چه در محل کار.

۷- نیکخوا باشید- روزنامه ایالتی ونکوور در یکی از شماره های خود منتشر کرد که هر انسان بالغ روزانه به طور متوسط ۲۰۰ دروغ می گوید. این

دروغ ها شامل هر چیزی می شوند: عذر خواهی به دلیل رفتار بد مثلا گفتن جمله ای شبیه به این " من اصلا قصد آزار تو را ندارم" و ... البته بر سر رقم مذکور اختلافاتی وجود دارد اما همه ما به خوبی می دانیم که خیلی کمتر از آنچه که باید و شاید صادق هستیم. اگر خودتان کاری را درست انجام نمیدهید، نباید انتظار داشته باشید که کارمندان و یا حتی فرزندانان آنرا به درستی و بدون هیچ گونه خطا و اشتباهی انجام دهند. باید زندگی خود را بر اساس یک دستورالعمل اخلاقی قوی دنبال کنید و کلیه تصمیمات خود را بر پایه آن استوار نمایید. رفتار خود را بر چه اساس پی ریزی می کنید؟ آیا برای خود استانداردهای اخلاقی تعیین کرده اید؟ آیا از عبارتی نظیر "من هیچ وقت چنین کاری را انجام نمی دهم" و یا "این گزینه برای من انتخاب مناسبی نیست" استفاده می کنید؟ اگر برای خود ارزش های اخلاقی قائل نیستید بهتر است همین حالا بنشینید و شروع به نوشتن آنها کنید. اگر برای خود معیار مشخصی نداشته باشید ممکن است در زمان مواجه شدن با وسوسه ها کاری انجام دهید که بعدها موجب پشیمانی ما شما شود.

۸- خداوند را راهنمای خود قرار دهید- الیزبیت دال رییس اسبق صلیب سرخ آمریکا در یکی از مصاحبه های خود اظهار داشت: "برای من اتکا به یک نیروی فرا انسانی خیلی ارزشمند است." اگر بخواهم یک کار دشوار انجام دهم و یک تصمیم جدی بگیرم تنها به توانایی های شخصی خود اتکا نمی کنم بلکه تمام امور را به خدا واگذار می کنم. درست ۲۴ سال پیش بود که دریافتم نیازمند نیروی برتری هستم. اهدافم مرا راضی نگاه نمی داشتند و ارتباطاتم با افراد دیگر منجر به پر شدن خلا عاطفی من نمی شدند. در سن ۳۶ سالگی بود که تصمیم گرفتم اداره کلیه امور زندگی خود را به دست خداوند بسپارم. او سرچشمه لایزال نیرویی بود که من طلب می کردم. همیشه با خود دعا می کردم که "پروردگارا مرا از همین حالا تا زمانی که مرگم فرا برسد راهنمایی کن." الیور هلمز می گوید "چیزی که دارای اهمیت است این نیست که در کجا ایستاده ایم بلکه جهتی است که می خواهیم به سمت آن حرکت کنیم." می خواهید طی ۵ سال آینده به کدام سمت حرکت کنید؟ ۱۰ سال و یا ۲۵ سال دیگر چطور؟ قصد دارید آن ۲۵۰ نفری را که بر روی آنها تاثیر می گذارید با خود به کدام سمت بکشانید؟ شما نیز قادر به تغییر خود و دنیای اطرافتان می باشید به شرطی که اجازه دهید تا خداوند راهنمای شما باشد. شما از این طریق به آرامشی که در جستجوی آن هستید می رسید و می توانید در زندگی خود تعادل برقرار کنید. هیچ کس به تنهایی کامل نیست اما هر یک از ما این فرصت را داریم تا با اتکا به خداوند زندگی خود را تکامل بخشیم. شما در هر لحظه می توانید با اتکا به نیروی ایمان خود با خداوند ارتباط برقرار کنید. دعا کردن امر ساده ای است و تنها صحبت کردن با پروردگار می باشد. خداوند از درون قلب شما آگاه است. گفتارناتان چندان مهم نیست چرا که خداوند با قلب شما عجین گشته است. در این قسمت برای شما یک دعای پیشنهادی داریم: "پروردگارا می خواهم با تمام وجود خود تو را درک کنم، من نیاز خود را به درگاه تو آورده ام تو نیز درهای خود را بر روی من باز کن و به عنوان منجی مرا یاری ده. کنترل امور زندگی خود را به دستان توانای تو می سپارم باشد که گناهان مرا ببخشایی و مرا در زندگی هدایت کنی تا کسی شوم که تو می خواهی" آیا این دعا آرزوهای قلبی شما را در بر نمی گیرد؟ شما می توانید همین حالا دعا را شروع کنید تا نیروهای غیبی همانطور که وعده داده شده است به کمک شما آید. اگر می خواهید خداوند به زندگی شما وارد شود باید همواره از او سپاسگذار و قدردان باشید. او هیچ گاه شما را تنها نخواهد گذاشت. اگر خدای خود را بهتر بشناسید و بفهمید که تا چه حد شما را دوست می دارد آنگاه می توانید طعم حقیقی زندگی را بچشید.

<http://vista.ir/?view=article&id=211844>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پژواک

مردی همراه با پسرش در جنگلی می رفتند ناگهان پسر بر زمین خورد و درد شدیدی احساس کرد .



او فریاد کشید آاه . در حالی که تعجب کرده بود صدایی از کوه شنید آاه
 بعد با کنجکاوی فریاد زد « تو که هستی ؟اما تنها جوابی که شنید این بود
 « تو که هستی ؟»
 این او را عصبانی کرد و داد زد « تو ترسویی» و صدا جواب داد « تو ترسویی
 «
 به پدرش نگاه کرد و پرسید پدر چه اتفاقی دارد می افتد ؟ پدر فریاد زد «من
 تورا تحسین می کنم» صدا پاسخ داد « من تورا تحسین میکنم»
 پدر فریاد کشید « تو شگفت انگیزی» و آن آوا پاسخ داد « تو شگفت
 انگیزی»



پسرک متعجب بود اما هنوز نفهمید ه بود چه خبر است بعد پدر توضیح داد این پدیده را پژواک می نامند.
 اما درحقیقت این زندگی است زندگی هر چه را که بدهی به تو بر می گرداند زندگی آیینه اعمال توست.
 اگر عشق بیشتری می خواهی عشق بیشتری بده.
 اگر مهربانی بیشتری می خواهی بیشتر مهربان باش.
 اگر می خواهی دیگران نسبت به تو صبور و مودب باشند صبر و ادب داشته باش .
 زندگی تو حاصل یک تصادف نیست بلکه آیینه ای است از کارهای تو.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۹۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115367>



پلکان موفقیت

- الگو برداری از افراد موفق: شما با شناخت افراد موفق که در اطرافتان اند به این پرسش پاسخ دهید که این افراد چگونه و چرا موفق شده اند؟ در این صورت با پیروی از الگوها و روشهای آنان می توانید برای موفقیت خود برنامه ریزی کنید.
- تعیین اهداف بزرگ: افراد موفق به این دلیل موفق می شوند که می دانند به کجا می خواهند بروند. شما باید بدانید که می خواهید چه کسی باشید و چه کاری بکنید. بهترین کاری که شما را به مسیر صحیح هدایت می کند تعیین هدف است. مشخص کردن اهداف در تعیین زمان رسیدن به آنها یا عقب افتادن از مسیر نیز موثر است. اگر باور داشته باشیم که به هر چیزی



که اراده کنیم می‌رسیم برای خود اهداف بزرگی را انتخاب خواهیم کرد. گرچه هدفهای کوچک و کم‌ارزش دست‌یافتنی‌اند راضی‌کننده نیستند. به نظر متخصصان برنامه‌ریزی اهداف بلند مدت و مهم را باید به اهداف کوتاه مدت و ریز تقسیم کرد تا به راحتی بتوان به آنها دست یافت.

- حداکثر استفاده از زمان: وقت موهبتی است که به هر یک از ما ساکنان کره‌ی خاکی به رایگان داده شده و واحد آن برای همه یکسان است. موفقیت مادر زندگی به چگونگی استفاده از این گوهر گران به بستگی دارد. بررسی آمار طول عمر مردم کشورهای مختلف جهان و همچنین تحقیقات کارشناسان مدیریت زمان موید این واقعیت است که موفقیت هر کس در تحقق اهداف آرمانها و آرزوهایش تا حدود قابل توجهی به استفاده موثر از وقت وابسته است. وقت عامل فوق‌العاده موثری در دستیابی به اهداف است.
- اشتیاق نقطه شروع همه فعالیتها: هر کس که می‌خواهد موفق شود باید آن قدر رسیدن به هدف برایش مهم باشد که در راه آن از هیچ کوشش و فعالیتی دریغ نرزد و تمام فعالیتهايش را معطوف به آن کند. این گونه است که می‌توان ذهن را درگیر اشتیاق سوزان برای پیروزی کرد و این شرط لازم موفقیت است.
- پشتکار: برای موفقیت در کار و دستیابی به خواسته‌های قلبی باید همه نیروهای خود را صرف اهدافمان کنیم و همواره به دستاوردهای نهایی تلاشمان بیندیشیم. در این زمینه ادیسون گفته است: ۹۰ درصد نبوغ ناشی از داشتن پشتکار در کار است. (داستانهای موفقیت افراد بزرگ نشان میدهد که داشتن پشتکار از مهمترین رموز موفقیت آنان به حساب می‌آید).
- اعتماد به نفس: باوری مثبت نیروی خلاقانه و سازنده‌ای است که موجب شکوفایی و پیشروی بی‌وقفه انسان در مسیر اهدافش می‌شود. افراد موفق از شکست ترسی ندارند و از همان ابتدا میدانند که به مواد و مقصود خویش خواهند رسید. شما با فهرست کردن توانایی‌ها و مهارت‌های خویش می‌توانید اعتماد به نفس لازم را کسب کنید و آن را پرورش دهید.
- نهایت استفاده از هوش و استعداد: اگر هوش و استعدادی سرشار داشته باشیم و آن را درست به کار گیریم به یقین راه رسیدن به موفقیت و کامیابی بر ما هموار خواهد شد. اما اگر در کارها جدیت به خرج ندهیم بی‌استعدادترین افراد مصمم و با اراده نیز ما را پیشی خواهند گرفت. به راستی آیا تا به حال به توانایی‌های خود فکر کرده‌اید؟ خداوند نیروی عظیم به همه ما انسانها داده است که در صورت شناخت آن نظم و استفاده موثر از این نیرو در راه رسیدن به اهدافمان حتما موفق خواهیم شد.
- استفاده از فرصتها: ما ایرانیان سنتها و اعتقادات خوبی داریم اما متأسفانه در بعضی موارد نیز ذهنمان به باورهای غلطی آغشته است. یکی از این باورها غلط رایج نسبت دادن موفقیت افراد به شانس است. به عنوان مثال اگر کسی قطعه زمینی بخرد و آن زمین بعدها از موقعیت خوبی برخوردار شود و او به ثروتی برسد می‌گوییم شانس آورده است. در حالی که چنین موفقیتها حاصل استفاده از فرصتهاست. در حقیقت معنی واقعی شانس استفاده درست از فرصتهای پیش آمده است. باید همواره جویای چنین شانس و فرصتی باشیم و با فراست و تیزبینی به فرصتهایی که در اختیارمان می‌گذارد پروبال دهیم.
- خواستن رمز موفقیت: خواستن توانستن است. البته باید معنی خواستن را نیز یاد بگیریم. نه هرخواستنی موجب توانستن می‌شود و نه حتی هر توانستنی ما را به هدف می‌رساند. بسیاری از افراد معنای واقعی خواستن را نفهمیده‌اند. خواستن آن است که به تصمیم قطعی منجر شود و تصمیم قطعی آن است که به عمل منجر شود و تنها عمل صحیح است که ما را به نتیجه و هدف می‌رساند. دانستن خواستن و توانستن تنها در سایه عمل معنی و مفهوم پیدا می‌کند. واقعیت آن است که در وجود هر یک از ما گنجی عظیم نهفته است که دستیابی به آن به کوششی نه چندان زیاد اما آگاهانه نیاز دارد. به خاطر داشته باشیم که طولانی‌ترین راهها تنها با برداشتن یک قدم آغا می‌شوند. پس باید قدم بگذاریم و همین امروز اولین قدم را در راه رسیدن به هدفهای والای خود برداریم.
- راضی نبودن به وضع موجود: موفقیت افراد موفق دستیابی آنان به اهدافشان است. اگر به مسیر زندگی افراد موفق نظری بیندازیم متوجه می‌شویم که ناراضی‌آیی آنان از وضع موجود باعث حرکت و گام برداشتن به سوی موفقیت شده است. همان گونه که موفقیت افراد هر گروه کوچک باعث موفقیت آن گروه در مقایسه با دیگر گروهها می‌شود افراد موفق شرکتها و سازمانهای موفق و پیشرفته کشور می‌شوند. دلایل موفقیت افراد و سازمانها در برنامه‌ریزی و هدفمندی آنان نهفته است. پس از تعیین اهداف بلند برای خود باید در راه رسیدن به آن اهداف تلاش کرد. مهم‌ترین عامل موثر در موفقیت خود فرد است.

پلی به سوی پیروزی

عدم موفقیت و شکست‌ها، نشانگر این هستند که راه پیروزی راه دشوار و پیچ‌درپیچی است.

آنهایی که می‌خواهند از خود اثری ماندگار در دنیای تجارت باقی بگذارند، بر سر راه خود ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند. همه ما انسان‌ها در طول زندگی خود مرتکب اشتباهات می‌شویم. تنها سنوالی که پیش می‌آید این است که آیا آن‌قدر عاقل هستیم که از این اشتباهات درس بگیریم؟

• اشتباه کردن:

مشکل همه تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ‌التحصیل می‌شوند به دنبال کسب‌وکار بی‌عیب‌ونقص هستند، می‌خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کاردرست که دنیای تجارت را مثل کف‌دستش

می‌شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می‌کنند تا از این قافله عقب نمانند. اما گروهی از سرمایه‌داران و تاجران بانغوذ و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت، ریسک کردن است. آنها می‌گویند هیچ‌کس حتی یک ریال به دست نمی‌آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد و آنهایی که موفق می‌شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته‌شان درس گرفته‌اند.

• آیا اشتباهاتان خیلی بزرگ است؟

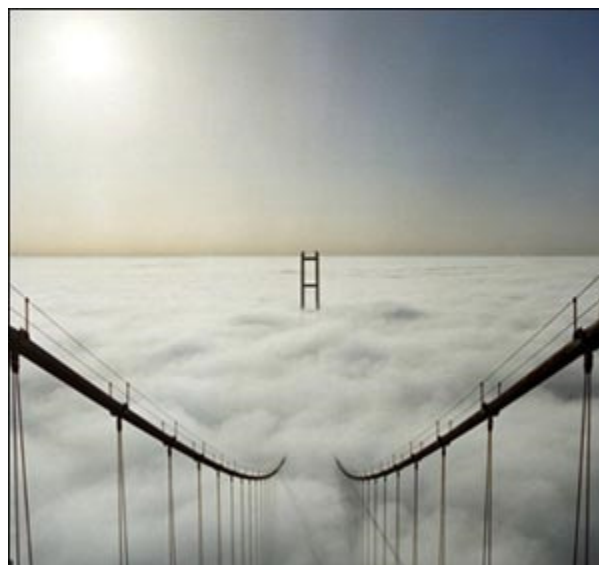
خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می‌شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله تجاری از دست می‌دهید را می‌توانید دوباره به دست آورید، به شرط اینکه بفهمید دلیل از دست دادن آن چه بوده است. «دونالد ترامپ» صاحب برج ترامپ نیویورک، هتل پلاتزا و هتل بین‌المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی‌های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه‌گذاری کند. او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند.

• جبران اشتباهات:

ترامپ یکی از سرمایه‌گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جای‌پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتان را جبران کنید. در اینجا به نکاتی اشاره می‌کنیم که شما را در این مسیر یاری می‌کنند.

(۱) اشتباهات خود را بپذیرید:

اولین کاری که باید در وقوع رویدادهایی انجام دهید این است که بپذیرید مرتکب اشتباه شده‌اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید.



(۲) از تجربیات خود درس بگیرید:

در انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت‌ها را باید تغییر دهید. از اشتباهات استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده کاریتان بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.

(۳) از شکست‌های بزرگ جلوگیری کنید:

همیشه به عواقب و نتایج کارهایتان فکر کنید، نگذارید که افکار بد در ذهنتان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برایتان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست‌های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود.

(۴) به خودتان نگیرید:

تنها چون همه از ایده‌ها و عقاید شما خوششان نمی‌آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به درد نخوری باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنا نیست که شما را نقد می‌کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید.

(۵) شخصیت خود را اصلاح کنید:

نگذارید شکست‌ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید که به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای غصه خوردن، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر، همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی‌هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید.

(۶) دلسرد نشوید:

اینکه برای گرفتن پاداش‌های بزرگ حتما باید ریسک‌های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق‌ترین‌ها، هیچ‌وقت آنهایی نیستند که بی‌خطرترین و امن‌ترین راه‌ها را انتخاب می‌کنند، افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می‌گیرند.

ترجمه -رزیتا شاهرخ

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=113134>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پنج گام اساسی برای هدف گذاری مؤثر

علاوه مدل SMART برای برنامه ریزی مدل دیگری را با ویژگی های جدیدی معرفی می نمایم:

(۱) اهداف خود را دقیق، روشن و شفاف بیان کنید . به عبارت دیگر کافی نیست که بگویید من می خواهم در شش ماه آینده پیشرفت کنم و یا انسان خوبی باشم. زیرا باید بتوانید خود را ارزیابی کنید و گام برداشتن به طرف اهدافتان را بررسی نمایید. برای مثال می توانید کاهش وزن خود را





برای رسیدن به رقم معینی هدف خود قرار دهید و یا قبولی در رشته خاص و مقطع خاصی را بعنوان هدف خود برگزینید و سپس شاخص قابل قبولی را برای تحقق اهدافتان در دست داشته باشید.

(۲) انگیزه خود را برای تحقق اهدافتان تبیین نمایید . (Motivation) به عنوان مثال برای تحقق هدف کاهش وزن، باید انگیزه کافی برای خودداری از

خوردن انواع شیرینی ها و غذاهای خوشمزه وجود داشته باشد . عبارت دیگر باید یک پاسخ روشن و کافی در برابر (چرا تحقق هدف؟) برای خود داشته باشیم.

(۳) در انتخاب هدف واقع بین باشیم. (Attainable) اموری را برای خود انتخاب کنید که خود شما به تحقق آن ایمان داشته باشید. تردید دیگران در تحقق اهداف شما مضر نخواهد بود اگر موجب تردید شما نمی گردد . در چنین مواردی - اگر از منظر افراد بیرونی - هدف غیر ممکن را انتخاب نموده باشید ، نیازمند اتکا به یک قدرت برتر هستید. این قدرت برتر، همواره با شماسست و اگر هدف خود را با او صادقانه در میان بگذارید ، شما را یاری خواهد داد. دستان خود را در دستان پر مهر او بگذارید و از مسیری که او برایتان باز می کند، حرکت کنید همواره این عبارت او را در خاطر بسپارید:

«درخواست را بگو تا برآورده سازم. اما مرا راهنمایی نکن که چگونه آن را محقق نمایم!»

(۴) هدف های شما باید مسائل مهم و عمده زندگی شما باشد (Relevant) شما نباید توان خود را برای تحقق امور جزئی اتلاف نمایید در این صورت می توانید با تمامی توان به طرف اهداف حیاتی و مهم زندگی خود گام بردارید و هنگامی که موفق شدید ، دور افتخار زندگی خویش را در میدان سبز زندگی بزنید:

همت بلند دار که مردان روزگار

از همت بلند به جایی رسیده اند

توجه داشته باشید که برای تحقق هر هدفی- چه کوچک و چه بزرگ - باید کل نظام هستی درگیر شود. پس هرگز آن را بیهوده تلفن نکنید.

(۵) برای تحقق اهداف خود زمان معینی را در نظر بگیرید . (Timely) توجه داشته باشید که مسابقه فوتبال ۹۰ دقیقه است و شما باید در همین فرصت گل بزنید . اگر توپی خارج از این وقت از خط دروازه بگذرد ، بی فایده است! البته در مواردی به شما فرصت استفاده از وقت اضافه و امکان برخورداری از امتیاز گل طلایی را هم می دهند. اما شما به امید آن ، زمان را از دست ندهید.

برگرفته از سالنامه مدیریت زمان - سعید رجحان

سعید مقدم آریایی

<http://productivity.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93040>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پندهای کوچک موفقیت‌های بزرگ

وقتی پدر می گوید : من همیشه به مدرسه علاقه مند بوده ام ، مطالبی که در مدرسه یاد گرفته ام در فهمیدن مسائل مربوطه ، زندگی و کارم کمک زیادی به من کردند ؛ غیرمستقیم به فرزندان جوان خود کمک می کند تا احساس مثبتی نسبت به مدرسه کسب کنند .
زمانی که مادر می گوید : بگذار مسائل و تکالیف درسی تو را ببینم ، شاید در فهم سئوالات بتوانم کمک کنم . چیزی بیش از کمک به کودک عرضه می کند .

او در حقیقت می گوید : این مهم است که تو باید خودت آن را انجام بدهی ، لیکن من کمک خواهم کرد تا کاری را که باید انجام دهی ، خوب بفهمی .

۲- کودکان را در بحث های خانوادگی شرکت دهید

خانه ای که در آن والدین و کودکان فرصت بیان نظرات خویش را نسبت به اشیاء و موضوعات مورد علاقه خود داشته باشند فرصت مناسبی برای یادگیری به کودکان می دهد که هیچ مدرسه ای نمی تواند با آن برابری کند ، کودک از گفتگوهای سرغذا ، بیش از تمام مدت روز در مدرسه چیز یاد می گیرد .

۳- فرزند خود را در مسیر موفقیت قرار دهید

کودکان نیز مانند بزرگسالان ، در اثر موفقیت های متناوب به موفقیت خو می گیرند . آنها به خود اطمینان پیدا کرده و از خویشتن انتظار موفقیت دارند . این گونه کودکان در مدرسه موفق و در خانه شاد و مسرور هستند . شکست نیز شکست های بعدی را به دنبال دارد .
کودکان به موفقیت های روزانه احتیاج دارند . آنها باید آگاهی یابند که والدینشان از موفقیت آنها اطلاع حاصل کرده و به وجودشان افتخار می کنند . والدین باید به کودکان بفهمانند که موفقیت يك رویای دور و غیر قابل دسترسی نیست . بلکه موفقیت در زمان حال هم موجود و ممکن است .
۴- تمرکز حواس

کودکان باید حواس خود را متمرکز کنند . هر بار که کودک به تلاش خود برای یافتن پاسخ ادامه دهد توانایی او فزونی می یابد . یعنی به تفکر مداوم و اصرار در تفکر عادت می کند .

والدین باید کودکان خود را به این روش تشویق کنند که هنگام کار ، به کار و هنگام بازی به بازی کردن بپردازند . این روش برای زندگی روش خوبی است .

۵- نرس از شکست را کاهش دهید

وقتی به کودک مسئولیت خیلی زیاد بدهید ، نگرانی او گسترش می یابد . اگر مسئولیت خواسته شده از کودک بسیار اندک باشد ، کودک وابسته و تابع بار می آید . بین این دو يك محوطه وسیع و پهناوری وجود دارد که کودکان در آن شاد ، موفق و آرام می باشند . این همان روابطی است که والدین باید برای دست یافتن به آن کوشش کنند .

والدین در اعمال کنترل و انضباط باید تا جایی پیش روند که کودکان اخذ تصمیم را فرا بگیرند . همزمان با این ، کودکان باید مسئولیت تمیزی ، نظافت و نگهداری از اطاق وسائل شخصی خویش را به عهده بگیرند .

۶- کمک کنید تا فرزندان شما مرکز توجه خود را گسترش دهند

انسان هر چه بیشتر بداند ، نیازمندی و گرایش او به دانستن بیشتر می شود . تکمیل الگوی ادراک و تفاهم در مغز ، سبب کسب لذت شادی می شود . هر چه دامنه دانش بیشتر باشد ، زمینه های زیاده تری را می توان به آن اضافه نمود . وقتی فرزند شما عقاید و نظریات را به زبان خود بیان می کند ، او آنها را به الگوی تفکر خود تبدیل می نماید .

۷- استعداد های ویژه را تشویق کنید

اگر کودک به هنر علاقمند است و تقریباً همه وقت خود را صرف آن می کند ، یا عاشق آثار هنری بوده و خود به خلق آثار هنری می پردازد ، تمام این علائق و فعالیت ها مفید هستند . البته تا جایی که به نمرات مدرسه و توانایی تحصیلی اش لطمه ای وارد نشود . در غیر این صورت والدین باید دست به اقدام بزنند .

برای يك دختر و پسر جوان این امکان وجود دارد که شانس موفقیت خود را در پی کسب چنین تجربه هایی از دست بدهند . نگذارید که این اتفاق برای فرزندان شما پیش بیاید .

اگر والدین سعی نکنند علاقه ای را که کودک قبلاً داشته از بین ببرند ، بیشتر موفق خواهد شد . بگذارید که او علاقه ، خود را حفظ کند و در همان

موقع او را تشویق کنید تا به موضوعات دیگر نیز علاقه مند گردد . مخصوصاً به موضوعات درس مدرسه .

۸- خلاقیت و کنجکاوی را تشویق کنید

کودکان گرایش و میل پایدار و خاموش نشدنی برای خلاقیت ، ساختن و اکتشاف دارند . کنجکاوی و خلاقیت در وجود آنها نهفته است و رشد طبیعی آنها بدون وجود این عوامل و خصوصیات دچار وقفه می گردد .

وقتی کودک تصویر عجیب و غریبی به مادر خود نشان می دهد ، مادر می گوید : عجب تصویر قشنگی ! راجع به این برایم صحبت کن . این مادر هرگز این اشتباه را نمی کند که بگوید : تو يك اسب کشیده ای در صورتی که ممکن است منظور کودک تصویر کشتی بوده باشد .

اگر والدین این اشتباهات را تکرار کنند ، ممکن است کودک سعی خود را در ترسیم نقاشی کنار گذاشته و یا نتیجه کوشش های هنری خود را دیگر به مادر نشان ندهد .

۹- طریقه برقراری ارتباط را به کودک خود یاد دهید

کودکان نیاز دارند تا در به هم پیوستن نظریات ، نیازمندی ها و افکارشان و بیان آنها به صورت کلامی ، تمرین کنند .

خواندن کتاب ، کودک را کمک می کند تا لغت های جدیدتری یاد بگیرد و مطالب و اهداف خود را بهتر بازگو کند . در گوش دادن داستان بی پایان کودک صبر و حوصله نشان دهید. این همان طریقی است که کودک لغات تازه را یاد می گیرد . زیاد به او تذکر ندهید (مطالب را در دهان او بگذارید) . کودک باید یاد بگیرد که در صورت لزوم شخصاً مطالب خود را بیان نماید .

۱۰ – بهترین کمک را می توانید از آموزگاران بگیرید

نزدیکترین مرجع استفاده از افراد متخصص برای حل مشکلات یادگیری دانش آموزان ، آموزگاران و مشاورینی هستند که در مدرسه با فرزند شما کار می کنند . با کمی نقشه و پیش بینی ، این امکان را به دست خواهید آورد که بهترین کمک را از آنان بگیرید . در این راه منتظر پیش آمدن مشکل نشوید . باب آشنایی را باز کنید .

۱۱- والدین در مسئولیت شریک هستند

در اکثر موارد همکاری در تشریک مساعی پدر و مادر است ، که دانش آموزان موفق به وجود می آورد .

گاهی يك پدر ترقی خواه ، مادر قدرتمند ، عمو یا دایی فهمیده و یا حتی يك همسایه و دوست می تواند آتش اشتیاق ، موفقیت های تحصیلی و آموزشی را در کودکان شعله ور سازد .

در این راه محیط خوبی برای مطالعه به وجود آورید . تشویق ، پشتیبانی ، پیشنهاد و پاسخ به سئوالات ، اقداماتی هستند که نباید فراموش شوند.

<http://vista.ir/?view=article&id=212726>



پیاده به جنگ مشکلات بروید

تعطیلات آخر هفته بهترین فرصت برای فرار از روزمرگی و رهایی از استرس و فشارهای روانی کار و سایر مسائل و مشکلات است. بعضی از افراد ترجیح می دهند به تلافی کم خوابی ها و خستگی های طول هفته این روزها را به خواب و استراحت و تماشای تلویزیون بپردازند. هرچند درگیری های فکری حتی در تعطیلات آخر هفته هم دست از سر افراد برنمی دارند و ذهن آنها را





به خود مشغول می کنند.

اگر می خواهید ذهن آسوده تری داشته باشید و هفته آینده را با انرژی بیشتری آغاز کنید، بهتر است در روزهای آخر هفته به پیاده روی بروید. زیرا در این روزها زمان آزاد بیشتری دارید، هوا نسبت به روزهای دیگر پاکیزه تر است و برای پیاده روی به امکانات و وسایل خاصی احتیاج ندارید.

جالب است بدانید که پیاده روی فقط یک ورزش و فعالیت بدنی نیست بلکه اثرات بسیار مفیدی بر ذهن و فکر افراد دارد. در واقع بسیاری از افرادی که به صورت منظم پیاده روی می کنند، بیشتر از آن که از سوزاندن کالری و کاهش وزن ناشی از پیاده روی سود ببرند از اثرات روحی و آرامش ناشی از

آن بهره می برند.

پیاده روی مانند سایر ورزش ها جریان خون به مغز را بیشتر می کند. تحقیقات نشان داده است که سالمندانی که حدود ۴۵ دقیقه در روز و با سرعت متوسط پیاده روی می کنند نسبت به سایرین از توانایی های ذهنی بالاتری برخوردارند.

پیاده روی موجب آزادسازی ماده شیمیایی به نام اندروفین در مغز می شود که عامل به وجود آورنده احساس شادی و سرزندگی در افراد است. بنابراین بسیاری از پزشکان توصیه می کنند که برای پیشگیری از افسردگی هر روز مدتی پیاده روی کنید.

همچنین پیاده روی موجب پائین تر آمدن میزان استرس در افراد می شود. درواقع زمانی که مشغول پیاده روی هستید این احساس در شما به وجود می آید که بین خود و عامل استرس زا فاصله انداخته اید و از آن دورتر می شوید. با تنفس هوای آزاد و مشاهده طبیعت اطراف تان آرامش بیشتری پیدا می کنید و بعد از مدتی می توانید دوباره به مشکلی که برایتان پیش آمده فکر کنید و بدون آن که دچار استرس باشید، موقعیت پیش آمده را تحلیل کنید و برای آن راه حلی بیابید. پیاده روی به شما فرصتی می دهد تا با ذهن آزاد درباره خود و زندگی تان فکر کنید و تصمیم بگیرید.

حتی زمانی که دچار تنش و اضطراب می شوید، پیاده روی فشار خون و خطر آسیب دیدن قلب را کمتر می کند. بنابراین پیاده روی مؤثرترین روش مقابله با استرس و فشارهای روحی است.

اگر تا به حال به طور منظم ورزش نکرده اید، پیاده روی یک نقطه شروع مناسب برای شما است. زیرا آسان، راحت و ارزان قیمت است. خطر آسیب دیدگی کمی دارد و از همه مهمتر لذت بخش و متنوع است.

یکی از تفریحات سالمی که می توان در تعطیلات آخر هفته به آن پرداخت پیاده روی با اعضای خانواده است. یک پیاده روی طولانی در کنار سایر اعضای خانواده بهترین روش برای پرکردن اوقات فراغت و لذت بردن از بودن در کنار یکدیگر است.

بسیاری از افرادی که پیاده روی را شروع می کنند بعد از مدت زمان کوتاهی به اثرات قابل توجه آن در نحوه تغذیه، منظم شدن ساعت خواب و آرامش بیشتر پی خواهند برد و ترغیب می شوند تا پیاده روی را بخشی از برنامه روزانه شان قرار دهند.

بهترین راه برای پایبند بودن به برنامه پیاده روی روزانه، پیدا کردن یک همراه مناسب است زیرا در این صورت برای تنها نگذاشتن و نا امید نکردن یا حتی کم نیاوردن از همراهمان هم که شده زیر قولتان نخواهید زد! بد نیست گاهی اوقات به جای سینما و رستوران، با دوستان تان در یک پارک قرار بگذارید و با هم پیاده روی کنید. مطمئن باشید در این صورت از گپ زدن با یکدیگر لذت بیشتری خواهید برد.

با وجود آن که روزانه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی می تواند بسیار مفید باشد، اما اگر فرصت کافی ندارید می توانید حتی از ۳۰ یا ۲۰ دقیقه پیاده روی در روز هم بهره ببرید. شاید این کار به آسانی کمی دورتر از پارک کردن ماشین و پیاده طی کردن بخشی از مسیر روزانه تان باشد.

انسان ذاتاً موجود فعالی است. بدن ما به گونه ای خلق شده است که با آن فعالیت فیزیکی انجام دهیم. تمام روز پشت میز یا فرمان ماشین نشستن غیرطبیعی است و به بدن ما آسیب خواهد رساند. در واقع این تکنولوژی و زندگی ماشینی است که ما را به سمت سکون سوق داده است. برای حفظ سلامت باید هر طور شده فعالیت بدنی را در برنامه روزانه مان بگنجانیم. حتی اگر این کار به آسانی بالا رفتن از پله به جای آسانسور سوار شدن باشد.

غزاله مرعشی

پیش از آن که ...

- پیش از آن که از غذائی که خوردید ایراد بگیرید، به آن کسی بیندیشید که چیزی برای خوردن ندارد.
- پیش از آن که از همسرتان گله کنید، به آن کسی بیندیشید که گریان کنان در پیشگاه خداوند زانو زده و مونسى از او مى طلبد.
- پیش از آن که از فرزندان انتقاد کنید، به آن کسی بیندیشید که در آرزوی بچه دار شدن می سوزد و راه به جایی نمی برد.
- پیش از آن که از کثیفی خانه و از این که کسی در کار نظافت و رفت و روب کمک حال شما نیست شکایت کنید، به آن کسی بیندیشید که سرپناهی جز خیابان ندارد.
- پیش از آن که از زیادی مسافتی که رانندگی کرده اید شکایت کنید، به آن کسی بیندیشید که همان مسیر را با پای پیاده طی می کند.
- و آن هنگام که خسته اید و ناراضی از شغلی که دارید، به آن کسی بیندیشید که بیکار یا معلول است و در آرزوی داشتن شغلی مثل شغل شما است.
- اما پیش از آن که انگشت اتهام را به سوی کسی نشانه بروید، به خاطر بیاورید که همه ما گناه کاریم و در نهایت همه ما باید جوابگوی یگانه خالق قادر باشیم.
- و آن هنگام که به واسطه داشتن افکار مزاحم و آزاردهنده سخت اندوهگین هستید، لبخندی زده و خدا را شکر کنید که هنوز زنده هستید و در تکاپور و تلاش
- زندگی عطیه خداوند است پس تو ای انسان آگاه:
- زندگی کن ...
- از آن لذت ببر ...
- شکرانه اش را به جا آور ...
- و اهداف زندگیت را به تمامی جامه عمل بپوشان.

پیش به سوی موفقیت

انسان برای رشد و تعالی و صعود به قله‌های رفیع موفقیت نیازمند علم و آگاهی است.

موفقیت به چه معنایی است؟ ما انسان‌ها موفقیت را وصول به هدف معنا می‌کنیم، اما در فرهنگ اسلامی، موفقیت تامین سعادت ابدی، ارتقای معنوی و تقرب انسان به خالق آفرینش معنا شده است و یا به عبارت دیگر، رشد و کمال در همه ابعاد مادی و معنوی.

اگر کسی در ذهن خود شکست را وارد کند، مکانیزم جستجوگر شکست، عوامل را پیدا کرده و مهیا می‌کند، اما وقتی واژه موفقیت به ذهن تلقین شود، مکانیزم جستجوگر موفقیت فعال می‌شود و همه امکانات و موقعیت‌ها را برای تحقق هدف جذب می‌کند. به عبارتی «تو همان می‌شوی که پیوسته به آن می‌اندیشی»، یا «خواستن توانستن است»



باید پیش‌بینی و باور مثبت داشت.

• عوامل موثر بر موفقیت

عوامل مختلفی در موفقیت انسان تاثیر می‌گذارد که به برخی از آنها در زیر اشاره می‌کنیم:

ایمان: همان گونه که جسم و سایه از هم جدا نمی‌شوند، دینداری و توفیق نیز از یکدیگر جدا نمی‌شوند.

دکتر بریل از پیشگامان روان پزشکی می‌گوید: «کسی که حقیقتاً ایمان دارد، هیچ وقت دچار بیماری‌های عصبی نمی‌شود». ویلیام جیمز استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید: «بدیهی است که درمان قطعی نگرانی، ایمان مذهبی است.»

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر تا چه حد است مقام آدمیت

خودباوری و اعتماد به نفس: فاصله خواستن تا توانستن تنها یک گام است و آن کسب «خودباوری و اعتماد به نفس» در انجام تمامی امور زندگی است. بعد از ایمان، خودباوری و اعتماد به نفس زیربنای کامیابی انسان است.

عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن که از طریق مجموعه افکار، عواطف، احساسات و تجربه‌ها بدست می‌آید. به نحوی که فرد خود را توانمند، با کفایت و موفق می‌داند.

دگرگونی در باورهای منفی: زندگی انسان تجلی گاه افکار و اندیشه اوست. افکار و اندیشه مثبت زیبا و موفقیت‌آمیز در امور به یقین موفقیت را به ارمغان می‌آورد باید مراقب ورودی ذهن بود تا افکار منفی وارد آن نشود. اولین گام در مسیر کامیابی و پیروزی اراده، ایجاد دگرگونی و تحول در باورهای منفی است و مهم‌ترین تکنیک‌های مقابله با افکار منفی بی توجهی به آنها، توکل به خدا، جایگزینی افکار مثبت و اجتناب از بیکاری است. هدف شناسی و برنامه‌ریزی: این امر موفقیت انسان را نزدیک کرده آرامش روحی، انگیزه و اشتیاق را برای رسیدن به هدف ایجاد می‌کند. با هدف شناسی و هدف گذاری و برنامه‌ریزی، پتانسیل‌های نهفته در خود انسان آزاد می‌شود و انسان را غرق در شادمانی و نشاط می‌کند. بی‌هدفی از مهم‌ترین عوامل عقب‌ماندگی است.

تمرکز بر اهداف: تمرکز بر اهداف و برنامه ریزی، مکانیزم خلاقیت ذهن را فعال می‌کند. هرچه از سیستم خلاقیت بیشتر استفاده شود، موجبات تقویت آن بیشتر فراهم می‌شود.

همکاری و همیاری: لازمه همکاری و همیاری، ایجاد صمیمیت و الفت بین مردم است. بنجامین فرانکلین می‌گوید: «وقتی به دیگران نیکی می‌کنید، بهترین کار را برای خود کرده‌اید» البته اسلام برای رشد و تکامل انسان و جامعه بالاتر از همکاری، ایثار را تشویق می‌کند.

روحیه مثبت و با نشاط: پژوهش‌های علمی ثابت کرده است که بین رفتار و روحیه انسان، ارتباط مستقیمی وجود دارد. کسی که روحیه منفی دارد، مرتب با خود نجوا می‌کند که چرا موفق نشدم، چرا امکانات ندارم، من نمی‌توانم، نمی‌شود. بدشانس هستم. آنتونی رابینز می‌گوید: «سرچشمه رفتار انسان، حالت و روحیه اوست».

موتور حرکت خود شکوفایی احساس مسئولیت و مسئولیت پذیری است. انسان‌های موفق نه تنها به مسئولیت‌های خود در مقابل خود، خدا، خانواده و جامعه توجه دارند، بلکه در حد امکان مسئولیت‌های دیگران را نیز انجام دهند. در حالیکه افراد مسئولیت گریز اغلب دیگران را مسئول کاستی‌های زندگی معرفی می کنند.

هنری فورد می‌گوید: «هرگز شکوه و گلایه نکن، هیچ‌گاه لغزش‌ها و کاستی‌های خود را توجیه نکن.» از مشخصه‌های مهم افراد موفق، بهره‌مندی از صبر و بردباری است.

زهره مرادیان

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=115914>



پیشرفت همه‌جانبه

همه ما می‌خواهیم پیشرفت کنیم، اما زمینه توانایی هر کس متفاوت از دیگری است، همچنین رسیدن به پیشرفت نیازمند تلاش و به کارگیری شیوه درست کار است. در این مطلب به نکاتی درباره راهکارهای پیشرفت اشاره شده است:

(۱) وسعت بخشیدن به توانایی‌های تصمیم‌گیری در ضمن فعالیت‌های گروهی افراد جامعه

(۲) ایجاد تحرک با افزایش انگیزه به منظور پیشرفت علمی و کیفی

(۳) برنامه‌ریزی با دوراندیشی، منطق درست، و برنامه‌ریزی صحیح و اصولی

(۴) شناخت هویت ملی خود و حرکت به سمت توسعه و پیشرفت

(۵) استفاده از نخبگان و افراد لایق و کاردان و آگاه به امور و مسایل

سیاسی، اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی

(۶) مشورت با افراد آگاه، دلسوز و امین

(۷) برخورداری از دانش و تجربه و سعه‌صدر



(۸) واگذاری مسئولیت به افراد با اختیارات لازم در حد توانایی آنان

(۹) تسریع در انجام امور

(۱۰) پیروی از ارزش‌ها و قوانین صحیح

(۱۱) داشتن روحیه خودباوری، اعتماد به نفس، مناعت طبع و عزت نفس

(۱۲) داشتن روحیه امید و نشاط، پرورش خلاقیت و نوآوری در هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی زندگی

(۱۳) انجام دادن کارهای مورد علاقه و ضروری

- ۱۴) پرورش استعدادها و توانایی‌ها و چگونگی استفاده آنها در مواقع لزوم
- ۱۵) علاقه و مصمم بودن در کارها
- ۱۶) از لحظه لحظه ساعات زندگی به درستی استفاده کردن و وقت را بیهوده هدر ندادن.
- ۱۷) تشویق و ترغیب دیگران در انجام دادن امور روزانه زندگی
- ۱۸) ارج نهادن به افکار دیگران و احترام گذاشتن به نظرات و عقاید آنان
- ۱۹) اخلاق خوب، خوشرویی و سازش با اطرافیان
- ۲۰) از انتقاد و عیبجویی دیگران هراسی به خود راه ندادن و درصدد رفع و اصلاح آن برآمدن
- ۲۱) بردباری و استقامت در برابر حوادث و گرفتاری‌ها
- ۲۲) مهربانی و خدمتگزاری به دیگران
- ۲۳) پا بر جا ماندن در عهد و پیمان
- ۲۴) خوش زبانی و خوب صحبت کردن با مردم
- ۲۵) ناامیدی و نگرانی را از خود دور کردن
- ۲۶) جلب رضایت و اعتماد مردم به خود و نارضایتی را از آنان دور کردن
- ۲۷) امانت‌دار، راستگو و رازدار بودن
- ۲۸) سخن نگفتن درباره مطلبی که اطلاع کافی از آن ندارید
- ۲۹) هر چیز و همه چیز را تنها برای خود نخواستن
- ۳۰) مزور و ریاکار نبودن

لیلا لیبی

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=111778>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تجربه مهم‌ترین مرجع ماست

تا به حال چند بار احساس کرده‌اید که مغز شما از کار افتاده است و دیگر قادر به فکر کردن نیستید؟ این به دلیل آن است که ما نیاز داریم توانایی‌های خود را برای فکر کردن افزایش دهیم.

- خاطرات جدید را به خاطرات قبلی بچسبانید. حافظه خود را چون داریستی در نظر بگیرید و اطلاعات جدید را روی آن تثبیت کنید. همیشه اطلاعات جدید را به چیزی پیوند دهید و هرگز آن را تنها رها نکنید.
- تا می‌توانید تمرین کنید. یادگیری و تمرین مداوم ذهن را تغییر می‌دهد.





- به ایده‌های خود شانس شکوفا شدن بدهید. بسیاری از ما با توجه به توانایی‌هایمان امکان ارزیابی حقایق و تصمیم‌گیری سریع داریم. خلاقیت نیاز به آرامش و سکون دارد و اینکه به ایده‌های به ظاهر نامعقول و بی‌معنی خود فرصت دهیم.
- تجربه کنید. خلاقیت اغلب به توانایی تعدیل راه‌حل‌ها از جهات مختلف

زندگی خلاصه می‌شود.

- توجه کنید. آیا تا به حال برای شما پیش آمده که نام کسی را تا مدتی پس از آن که او را ملاقات کردید به خاطر نیاورید؟ علت این امر ضعف حافظه نیست بلکه نداشتن تمرکز است. با بالا رفتن سن باید اطلاعات را آگاهانه به حافظه بسپاریم و حفظ کنیم.
- تازه جویی؛ رمز موفقیت. مقایسه افراد خلاق که متوقف می‌شوند با آنهایی که به خلاقیت ادامه می‌دهند نشان می‌دهد که افراد دسته دوم پیوسته به دنبال دانشی جدید هستند.
- شناخت عوامل بازدارنده. چنانچه در معرض عوامل مختلفی قرار گیریم که رشته افکار ما را پاره کنند تمرکز کردن مشکل خواهد بود. چنانچه کاری نیاز به دقت و تمرکز زیاد دارد مثلاً تهیه یک گزارش باید دو شاخه سیم تلفن را از پریز کشید یا نوشته‌ای روی در قرار داد تا کسی در آن هنگام وارد اتاق نشود.
- همیشه به دنبال کارهای مورد علاقه‌تان باشید. اخیراً روان‌شناسی هلندی مطالعاتی روی تفاوت‌های بین قهرمان شطرنج و استاد شطرنج انجام داد. او افرادی از هر دسته را تحت آزمایشاتی چون تست هوش، حافظه و تعیین میزان قوه استدلال برای حرکت مهره‌ها قرار داد و هیچ تفاوتی بین افراد دو گروه پیدا نکرد. تنها تفاوت این بود که قهرمان شطرنج علاقه بیشتری به بازی شطرنج داشت. آنها اشتیاق و تعهد بیشتری نشان می‌دهند و کلید خلاقیت آنها هم همین است.
- ایده‌های جدید را با یکدیگر تلفیق کنید. با هیچ مطلبی سرسری برخورد نکرده و آن را با بی‌تفاوتی نخوانید. حاشیه نویسی، فکر کردن، شکل دادن و تلفیق مطالب با یکدیگر حتی اگر مطلبی که می‌خوانید به نظران به درد نخور و بی‌فایده باشد به شما کمک می‌کند تا آن را به نحوی بفهمید که در نهایت بتوانید خلاقانه عمل کنید.
- روش‌های سریع یاد گرفتن را بیاموزید. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های قرن بیست و یکم توانایی یادگیری سریع است؛ پس آن را پرورش دهید. یاد بگیرید که به سرعت به ایده‌های خود شکل دهید. شیوه عملکرد مغز خود را پیدا کنید تا بتوانید آن را بهتر به کار گیرید. بعضی اشخاص پس از مدتی کار فکری نیاز به استراحتی کوتاه مدت و نوشیدن چای یا قهوه دارند تا بتوانند دوباره به کار ادامه دهند.
- همیشه برنامه‌های بلندمدت داشته باشید حتی اگر آن را هر روز تغییر دهید. نفس برنامه‌ریزی برای زندگی خود به تنهایی با ارزش است و تغییر دادن آن به ما کمک می‌کند که چیزهای جدیدی یاد بگیریم.
- اشتباه کنید. ممکن است در اولین تلاش خود مرتکب اشتباهات زیادی شوید اما کارتان را پیش برده و تمام کنید. اشتباهات خود را یادداشت کرده و سپس دوباره به کار بپردازید و این بار از تکرار اشتباهات جلوگیری کنید. به گفته شکسپیر تردیدهای ما خائن‌اند و با ترس از تلاش ما را از موفقیت دور می‌کنند.
- عواملی که در ضمن کار باعث افزایش مهارت‌هایتان شده‌اند را یادداشت کرده و گاهی به آنها مراجعه کنید تا برایتان به عادت تبدیل شوند.
- به مسائل از زوایای مختلف نگاه کنید. چنانچه می‌خواهید مساله‌ای را حل کنید راه‌های مختلفی را امتحان کنید و اگر راه اول را به هر دلیلی مناسب تشخیص ن داده‌اید، راه دوم را امتحان کنید. ایده‌ها و تصورات را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کنید.
- آرامش خود را حفظ کنید. خویشتنداری به شما کمک می‌کند تا نصف و بی‌طرف باقی بمانید و بهتر فکر کنید. چنانچه به بحث و مجادله بپردازید و خونسردی خود را از دست دهید توانایی خود را برای منطقی و عاقلانه فکر کردن از دست خواهید داد.
- در جست‌وجوی حقیقت باشید. هر کسی که خوب فکر کند قبل از هر قضاوتی در جست‌وجوی حقیقت است. از خود سوال کنید که آیا تمام حقایق را به‌طور کامل در دسترس دارید؟ آیا کمبودی در اطلاعاتتان وجود دارد که شما را از حقیقت یا راه حل مساله دور کند؟
- چنانچه در موردی شک دارید حتماً سوال کنید. هرگز از سوال کردن نهراسید.
- تجربه مهم‌ترین مرجع ماست. چنانچه مطلبی را می‌شنویم باید ببینیم آیا واقعا در زندگی ما اتفاق افتاده است یا نه.

• همیشه به خاطر بسپارید که بیشتر حقایق نسبی‌اند و بین حقیقت و عقیده تفاوت وجود دارد. کلمات را با احتیاط و دقت به کار برید و هیچ‌گاه خود را گول نزنید. فکر نکنید که باید پیوسته دنباله رو مردم باشید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=114559>



تخته سنگ

در زمانهای گذشته حاکمی تخته سنگی را در وسط جاده قرار داد و برای اینکه واکنش مردم را ببیند خودش را در جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان نظامیان و ندیمان ثروتمند حاکم بی اعتنا از کنار تخته سنگ میگذشتند و بسیاری هم غرولند میکردند که این چه شهریست که نظم ندارد، حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است. با این حال هیچ کس تخته سنگ را از وسط بر نمی داشت، نزدیک غروب یکی از روستائیان نزدیک سنگ رسید، در حالی که در پشتش بار میوه و سبزیجات بود، بارهایش را بر زمین گذاشت و با هر زحمتی که بود تخته سنگ را از وسط جاده بر داشت و آن را کناری قرار داد، ناگهان زیر تخته



سنگ کیسه ای را دید، کیسه را باز کرد و در آن سکه های طلا و یادداشتی پیدا کرد. حاکم در آن یادداشت نوشته بود:

هر سد و مانعی ممکن است موقعیتی برای تغییر زندگی انسان باشد.

راستی، شما چقدر از سختی های پیش رویتان برای پیشرفت استفاده میکنید؟

منبع : سایت گوناگون

<http://vista.ir/?view=article&id=101785>



ترس از شکست ،مانع تفکر

رابطه میان انسان و ترس ، همچون رابطه دو همسایه است که هر دو دیوار به دیوار در کنار هم زندگی می کنند و وجود آنها به یکدیگر گره خورده است و حیات آدمی نیز به وابسته به این ارتباط تنگاتنگ است و در مواردی نیز نزدیکی این دو ممکن است خود به مشکلی تبدیل شود.

گوهر وجودی انسان بسیار ارزشمند است و لذا کوچکترین توهین ها وجودش را آشفته می کند زیرا می ترسد که جایگاه والای خویش را که در نظام خلقت بالاترین مرتبه است از دست بدهد و حتی کسانی که گوهر درونی خویش را شکسته خورده می پندارند ، سعی می کنند آن را به گونه ای پنهان کنند . شکست در زندگی ، همیشه دغدغه خاطر انسان بوده است به



همین علت بسیاری از انسانها ترجیح می دهند کمتر تجربه کنند و حتی ظاهر خود را به گونه ای جلوه دهند تا کمتر احساس شکست بکنند. زیرا در دوران کودکی ، کوچکترین اشتباهات ، باران سرزنش ها و تحقیرها را به همراه داشته است ، به همین خاطر در بزرگسالی کمتر به سوی تجربه کردن پیش می روند، اگر انسانها تجربیات جدید کسب نکنند ، بیشتر منتظر خواهند ماند تا کسی به تجربه جدیدی دست یابد تا به دنبال او روانه شوند و این ممکن است جامعه ای را از پیشتاز بودن و متفکر بودن باز دارد. پس بخاطر داشته باشیم اگر با علم و دانش تصمیم گرفته ایم راه جدیدی را برای زندگی کردن یا کار کردن انتخاب کنیم و تمامی مشورت های خود را نیز انجام داده ایم ، نباید از شکست ترس داشته باشیم و اگر دچار شکست نیز شدیم ، بدانیم که به تجربیات جدیدی دست یافته ایم که باعث خواهد شد بار دیگر با تفکر به زندگی خویش بنگریم و به جستجوی راههای جدیدتری بپردازیم و دیگر این شکست نیست بلکه ترس ما از نگاه دیگران است که آن را شکست می پندارند.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=97402>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تعمیرکار کشتی بخار

می گویند برای تعمیر دیگ بخار یک کشتی عظیم بخار از یک متخصص دعوت کردند. وی پس از آنکه به توضیحات مهندس کشتی گوش داد و سوالاتی از او کرد به قسمت دیگ بخار رفت، نگاهی به لوله های پیچ در پیچ کرد و چند دقیقه به صدای دیگ بخار گوش داد و چکش کوچکی را برداشت و با آن ضربه ای به شیر قرمز رنگی زد. ناگهان تمام موتور بخار کشتی بطور کامل بکار افتاد و عیب آن برطرف شد و آن متخصص هم در پی کار خود رفت! روز بعد که صاحب کشتی یک صورتحساب هزار دلاری دریافت کرد متعجب شد و گفت که این متخصص بیش از ۱۵ دقیقه در موتورخانه کشتی وقت صرف نکرده است. آنگاه از او صورت ریز هزینه ها را خواست و متخصص این صورتحساب را برایش فرستاد: «بابت ضربه زدن چکش ۵/۰ دلار



و بابت دانستن محل ضربه ۹۹۹/۵ دلار!

نتیجه: آنچه شما را به نتیجه مطلوب می‌رساند الزاماً نه تلاش و فعالیت سخت و طاقت فرسا که آگاهی و اطلاع از چگونگی انجام دقیق و درست

کارهاست. بسیاری عمر خود را صرف بدست آوردن چیزهایی می‌کنند که شیوه کسب آن را نیاموخته‌اند. آنها با حالتی از تعجب و عدم رضایت از خود می‌پرسند: «چرا زندگی مزد تلاشی‌هایمان را نداده است در حالی که همه آنچه در توان داشتیم بکار برده ایم؟! موفقیت و رسیدن به اهداف و خواسته‌ها دارای اصول و قواعدی مشخص است و قبل از هر اقدامی باید از این اصول آگاهی پیدا کرد. زندگی به عمل همراه با علم و آگاهی جایزه می‌دهد و شما باید دقیقاً بدانید که چه کارهایی، در چه زمانی و با چه شیوه‌ای انجام بدهید تا به نتایج مورد نظران دست پیدا کنید

منبع: روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=104289>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تعیین هدف، ایجاد تغییر، و موفقیت!

تحقیقات به ما نشان می‌دهد که فقط ۳٪ از مردم برای خود هدف تعیین می‌کنند و این افراد هم معمولاً جزء ثروتمندترین افراد هستند. اما چرا باید این آمار اینقدر پایین باشد؟ دلایل مختلفی برای آن وجود دارد اما دلیل که ما می‌خواهیم به آن بپردازیم، این است که مردم معمولاً نمی‌دانند که چطور باید اینکار را انجام دهند یعنی نمی‌دانند چطور باید برای خود هدف تعیین کنند.

جالب توجه نیست؟ ما ۱۲ سال بچه‌ها را به مدرسه می‌فرستیم که دیپلم بگیرند. خیلی از آنها بعد از گرفتن دیپلم به دانشگاه راه پیدا می‌کنند. ما خیلی از اصول مهم مثل تاریخ، اقتصاد، ادبیات، علوم، و از این قبیل را به آنها آموزش می‌دهیم، اما از یک مهارت بسیار مهم غافل می‌شویم: تعیین هدف. ما به خاطر کسب نمره بالا به آنها جایزه می‌دهیم و تشویقشان می‌کنیم که وارد دنیای مملو از علم و دانش شوند، اما آمادگی لازم برای رسیدن به آن زندگی که می‌خواهند را به آنها نمی‌دهیم.

و برای برطرف کردن این نیاز، گذراندن یک ترم دانشگاهی یا حتی یک نصفه

ترم کافی است تا به آموزش این مسئله اختصاص داده شود. به نظر نمی‌رسد که بتوانیم سیستم آموزشی را به همین راحتی تغییر دهیم، اما این دلیل نمی‌شود که دست از آموزش شما هم برداریم.

من مطمئنم که هدف یابی به شما کمک می‌کند راحت‌تر به نتیجه دلخواهتان برسید و آنچه که از زندگی می‌خواهید را به دست آورید. چه عادت به تعیین هدف داشته باشید، چه قبلاً اینکار را انجام می‌داده‌اید و الان دیگر حوصله آن را ندارید و چه تازه حال برای خود هدف تعیین نکرده باشید، آموزش‌هایی که به شما ارائه می‌کنیم کمک می‌کند تا زندگی بهتری برای خود بسازید.



درس ۱) رویاپردازی کنید... کاغذی سفید جلوی رویتان قرار دهید و همینطور که اجازه می دهید تخیلاتتان به هر کجا که می خواهد پرواز کند، هرچه به فکرتان می آید روی کاغذ بنویسید. خیلی از ما آدم بزرگها توانایی خیالپردازی را از دست داده ایم و این مایه تاسف است. با خیالپردازی می توانید هنوز به آینده امیدوار باشید و هرکجا امید باشد، موفقیت هم هست. خوب پس تکلیف این هفته نان خیالپردازی است. می خواهم بتوانید یک لیست خوب از ایده های مختلف جمع کنید. لیست شما باید حداقل شامل ۲۵ ایده نشات گرفته از تخیلاتان باشد، درمورد اینکه می خواهید چه بکنید یا چه داشته باشید.

درس ۲) بعد از تکمیل لیستتان ، ۲۴ تا ۴۸ ساعت صبر کنید بعد هر آیتم موجود در لیست را خوانده و از خود بپرسید چرا؟ اگر نتوانستید در یک جمله بیان کنید که چرا چنین خیالی داشته اید و چرا می خواهید به آن برسید، پس دیگر آن ایده یک خیال نخواهد بود و نمی تواند برای شما هدف باشد. روی این ایده ها خط بکشید.

درس ۳) سؤالات زیر را برای تک تک ایده هایی که هفته پیش روی کاغذ آوردید از خود بپرسید.

۱) آیا این واقعاً هدف من است؟

۲) آیا برای همه افرادی که در این هدف دخیل هستند، عادلانه و منصفانه است؟

۳) آیا با اهداف دیگر من تطابق دارد؟

۴) آیا از نظر احساس می توانم متعهد شوم که این هدف را به انجام برسانم؟

۵) آیا می توانم خودم را تصور کنم که به این هدف رسیده باشم؟

باید بتوانید برای هر هدف به همه این ۵ سؤال پاسخ مثبت بدهید، در غیر اینصورت روی آن اهداف هم خط بکشید.

• به این نکات کمی فکر کنید: آیا این واقعاً هدف خود من است یا کسان دیگری میخواهند من به این هدف برسم؟ آیا این هدف کار صحیح و درستی است؟ آیا رسیدن به این هدف من را از رسیدن به اهداف دیگرم باز می دارد؟ دست یافتن به اهداف معمولاً کار دشواری است. آیا مطمئن هستید که می توانید متعهد شوید که به این هدف برسید؟ اگر نمی توانید خودتان را تصور کنید که به این هدف رسیده اید، پس به احتمال زیاد توانایی رسیدن به آن را نخواهید داشت.

این هفته به سؤالات بالا فکر کنید و سعی کنید به آنها پاسخ بدهید. وقتی کارتان در این مرحله نیز تمام شد احتمالاً لیستتان خیلی کوچکتر از اول شده است. اشکالی ندارد چون شما کم کم به تشخیص هدفی که توانایی رسیدن به آن را داشته باشید نزدیکتر می شوید.

درس ۴) این چند سؤال را برای هر کدام از اهدافی که روی کاغذتان باقی مانده از خود بپرسید.

• آیا رسیدن به این هدف.....

۱) من را خوشبخت تر می کند؟

۲) من را سلامت تر می کند؟

۳) من را ثروتمند تر می کند؟

۴) باعث می شود دوستان بیشتری پیدا کنم؟

۵) به من آرامش فکر می دهد؟

۶) من را مطمئن و استوارتر می کند؟

۷) روابط من را با دیگران ارتقا می دهد؟

اگر نتوانستید حداقل به یک سؤال از این پرسشها برای هر هدف پاسخ مثبت بدهید، آن هدف را از لیستتان حذف کنید. موقع پاسخ دادن به این سؤالا حتماً خانواده تان را هم در نظر داشته باشید. و لذت را با خوشبختی اشتباه نگیرید.

درس ۵) بعد از پرسیدن سؤالاتی که در قسمت ۴ گفته شد مطمئناً چند مورد از اهدافتان حذف خواهند شد. در واقع اینها هدف واقعی برای شما نبوده اند. اینها فقط افکار و امیال شما در این برهه از زمان بوده اند.

اهداف باقیمانده را به سه دسته جداگانه تقسیم کنید: کوتاه مدت (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه یا کمتر باشد)، متوسط (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه تا یک سال باشد) و دراز مدت (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف بیش از یک سال باشد).

اینکار به شما کمک می کند تا بتوانید اهداف کوتاه مدت خود را از اهداف مربوط به آینده جدا کنید.

یادتان باشد: بعضی از اهدافتان باید آنقدر بزرگ باشد که باعث شود توانایی هایتان را ارتقاء دهید. بعضی از اهداف باید در دراز مدت حاصل شود که شور و شوق شما را حفظ کرده و ناکامی هایتان را از اهداف کوتاه مدت کاهش دهد. بعضی از اهداف باید کوچک باشد تا شما را منظم کند. بعضی از اهداف (مثل کاهش وزن، موفقیت در فروش، تحصیلات و از این قبیل) نیاز به تحلیل و مشاوره دارد تا ببینید در حال حاضر در چه وضعیتی هستید و به کجا میخواهید برسید.

درس ۶ و درس آخر) بعد از تقسیم اهداف کلی، مطمئناً هدف های جزئی نیز خواهد بود که برای رسیدن به آن اهداف لازم است. این اهداف را نیز روی کاغذ آورده و دسته بندی کنید.

حتماً از روی روند جدول اهداف برای رسیدن به اهدافتان پیش روید. خودتان می توانید انتخاب کنید. ممکن است نتوانید در یک زمان روی همه اهدافتان باهم کار کنید. پس اگر تا پایان سال وقت برای کار کردن روی یک یا دو مورد از اهدافتان را دارید، عجله نکنید. تلاشتان را بیشتر کنید اما کاری نکنید که وقت رسیدن به هیچکدام از این اهداف را پیدا نکنید و همه را نیمه تمام رها کنید.

وقتی اهدافتان را تعیین کردید و فعالیت های لازم برای رسیدن به هر کدام از آنها را نیز مشخص کردید، کمی از نگرانی هایتان کم خواهد شد. مطمئن باشید خیلی بیشتر از هم سن و سالان خود برای آینده برنامه ریزی کرده اید .

<http://lootoos1.blogfa.com/post-۲۹۶.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=100783>



تغییر گامی بلند برای موفقیت

عامل اصلی، که از تغییرات در زندگی انسان جلوگیری می کند ترس (ترس از شکست) است.

ترس از تغییرات همواره مانع از پیشرفت انسان شده است. حتماً شما این جمله معروف را شنیده اید اگر نمی ترسیدی چه میکردی؟ که اغلب اینگونه به این سؤال پاسخ می دهند «به جلو حرکت می کردم» (به سوی موفقیت)».



به همین دلیل است که عده اندکی به دلیل اختراع و یا کشف چیزی و یا موفقیت در کاری معروف شده اند. شجاعت، جسارت و پشتکار آنها، باعث شد تا به موفقیت دست یابند نه نامشان و یا موقعیت اجتماعیشان. آنها به موقع تغییرات را پذیرفتند و هرگز از شکست نترسیدند.

روزی با دوستانم در مورد پشتکار و موفقیت در کار صحبت می کردیم من از ادیسون گفتم. به او گفتم: «ادیسون دوهزار نوع فلز و آلیاژ را مورد آزمایش قرار داد تا بالاخره موفق شد لامپ را بسازد.» می خواهید بدانید او چه جوابی داد او گفت: «او ادیسون بود.»

ادیسون فقط به یک دلیل موفق شد او خود را باور داشت.

برای تغییرات در زندگی ابتدا باید خود را تغییر دهیم:

(۱) شیوه ی تفکر خود را عوض کنیم .

(۲) رفتار خود را تغییر دهیم.

۳) شیوه زندگی خود را تغییر دهیم.

برخی از عادات و رفتارهای شخصی خود را تغییر دهیم. مثلاً مصرف سیگار و یا الکل خود را ترک کنیم. سر ساعت در محل کار و قرارها حاضر شویم
• اما چگونه این اعمال را انجام دهیم:

الف) اندیشه و تفکر مثبت داشته باشیم. (با تمرین و تکرار مثبت اندیشی را فرا بگیریم.)

ب) مسیر سرنوشت خود را مشخص کنیم. باید بدانیم که با هر اقدامی هر چند کوچک بخشی از زندگی ما ساخته می شود.

برای رسیدن به موفقیت چهار عنصر لازم است:

۱) مشخص بودن سر آغاز مسیر (بدانیم چه می خواهیم)

۲) عمل (حرکت، دست به کار شوید)

۳) مبارزه با عکس العمل های منفی

۴) نتیجه (نتایج کارهای خود را زیر نظر بگیرید)

همواره این سئوالات را از خود بپرسید و به آنها با دقت پاسخ دهید

۱) می خواهید زندگیتان چگونه باشد؟

۲) می خواهید چه آینده ای برایتان رقم بخورد؟

۳) می خواهید مقصدتان کجا باشد؟

پس برای اینکه زندگی مان تغییر کند لازم است بدانیم

۱) باید چه باورهایی داشته باشیم.

۲) چگونه فکر کنیم .

۳) هر روز چه اعمالی انجام دهیم. (برنامه ریزی)

« زمان طراحی ده سال آینده همین الان است نه ده سال آینده.»

دوستان بدانید موفقیت ما در گرو دو اصل است:

الف) واقعاً بخواهیم که زندگیمان تغییر کند.

ب) خود را در قبال وظایفی که داریم مسئول بدانیم.

اغلب مردم نمی دانند چه می خواهند اما بدتر از آنها کسانی هستند که می دانند چه می خواهند ولی در جهت رسیدن به آن تلاشی نمی کنند.

آنها می نشینند و امیدوارند روزی به آرزوهای خود برسند آن « روز » همین امروز است همین حالاست.

تنها افرادی که شجاعت و جسارت بالایی دارند به موفقیت می رسند. هرگز از شکست نترسید.

افراد موفق اغلب افرادی هستند که شکست می خورند اما از هر شکستی برای خود پله ای برای صعود و رسیدن به موفقیت می سازند.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=104860>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تفسیر شما از موفقیت و شکست هایتان در جایگاهی که اکنون در زندگی
ایستاده اید موثر است

همه ما به نحوی از یک سری مکانیزم‌های فکری برای تجزیه و تحلیل و پیکربندی علل موفقیت و شکست خود و دیگران استفاده می‌کنیم. این مکانیزم‌ها در سراسر دنیا کم و بیش یکسانند و تفاوت‌های فرهنگی تأثیر زیادی در آنها ندارد.

فرایندهای علی و منطقی ما برای توجیه و ریشه‌یابی موفقیت‌ها و شکست‌ها فرایندهای است که امروزه آن را اسناد می‌نامیم. اسناد در روانشناسی به معنای نسبت دادن عللی خاص به پدیده‌ها و رفتار خود و دیگران است و مجموعه فرایندهای استنباط‌های ما از رفتارها و پدیده‌ها و اتفاقات است.

اسناد با موضوع موفقیت و شکست را اولین بار وینر به طور علمی مطرح و تحقیقات خود را روی این موضوع متمرکز کرد. وینر در قالب چارچوب اولیه نظریه اسناد به طرح نظریه اختصاصی‌تری در زمینه علت‌شناسی موفقیت



و شکست از دیدگاه انسانی پرداخت. وی با مطرح کردن اهمیت و تأثیر نوع نگرش‌ها و نحوه تفکر افراد جامعه در میزان رشد و پیشرفت ملت‌ها و باروری اجتماعی، چهار مؤلفه مهم را در فرمول بندی‌های ذهنی انسانی مطرح کرد. این چهار مؤلفه عبارتند از: توانایی، تلاش، محیط و شانس.

در مفهوم کنترل ما به دو شاخه کنترل درونی و کنترل بیرونی برمی‌خوریم که دو احساس انسانی درباره اتفاقات دنیای بیرون هستند. در احساس کنترل درونی، فرد این استنباط را دارد که بر وقایع و اتفاقات و مسیر و سرنوشت زندگی خود تسلط دارد و به اصطلاح سیستم کنترل زندگی در درون وی قرار دارد.

در احساس کنترل بیرونی عکس این پدیده اتفاق می‌افتد و فرد خود را ناتوان احساس می‌کند و به غلبه دنیای بیرون بر اراده خود در مسیر زندگی ایمان دارد.

مسلم است که احساس کنترل درونی باعث انگیزه و تلاش آدمی شده و انسان را از یک سنگ کف رودخانه به یک موجود تصمیم‌گیرنده پُرانگیزه تبدیل می‌کند.

در حقیقت تفسیر وقایع و رفتارهای خود و دیگران با این دو مؤلفه و در نظر گرفتن این دو مؤلفه به عنوان علل رفتارها و نتایج احساس کنترل درونی خود را تقویت می‌کنیم. یک مثال عینی در این زمینه افرادی است که موفقیت و پیشرفت دوستان خود را می‌بینند و آن را نتیجه توانایی و تلاش وی می‌دانند و در تفسیر این موقعیت به خود می‌گویند: "من هم می‌توانم مثل او تلاش کنم و موفق شوم. هیچ عامل دیگری غیر تلاش و استعداد در موفقیت فلانی دخیل نبود." روی دیگر سکه این است که شما به خود بگویید فلانی شانس آورد و جای خوبی هم افتاده بود! با این تفسیر شما احتمال موفقیت خود را ناچیز در نظر می‌گیرید؛ زیرا احتمال و شانس و عوامل محیطی خیلی متغیرند و در کنترل شما هم نیستند. پس هیچگاه شروع نمی‌کنید.

به زندگی خود نظر بیافکنید و به نحوه توجیه موفقیت و شکست‌های خود دقت کنید. چه عواملی را همیشه در این توجیهات استفاده می‌کنید؟ درونی یا بیرونی؟ در نظر داشته باشید که بهترین و موثرترین مؤلفه وینر تلاش است و تجزیه و تحلیل‌های شما باید بیشتر به سمت این مؤلفه گرایش پیدا کند.

به عنوان مثال اگر نمره خوبی بگیرید؛ من آدم باهوشی هستم. من خیلی تلاش کردم؛ حقم بود موفق شوم. امتحان ساده‌ای گرفته بودند. شانس آوردم از همان جایی که خوانده بودم سوال دادند.

شک نکنید که نحوه تفسیر شما از موفقیت‌ها و شکست‌های خود، در جایگاهی که اکنون در زندگی ایستاده اید بسیار مؤثر بوده است. احساس کنترل شما درونی است یا بیرونی؟

مسئله تغییر سخت است و صرف انرژی و زمان برای پیشرفت سخت تر. پس اکثر افراد که البته اکثریت متوسط و ضعیف را تشکیل می‌دهند سعی می‌کنند از راه‌های میان بر و کم زحمت به موفقیت برسند، پس به شانس (شرکت در قرعه کشی‌های زیاد) یا محیط (با برقراری ارتباط‌های کاری بجای استفاده از مهارت‌های خود) به عنوان نجات دهنده خود امید بسته‌اند و همه می‌دانیم که چه امیدهای واهی و شکننده ای است این

امیدها.

مهمترین نکته این است که آیا حاضری کمی بیشتر سختی بکشید و از نیروی فکر خود بیشتر استفاده کنید؟
انیشتین می‌گوید: " تفکر سخت‌ترین کار در این جهان است." مسلماً راه درازی است راه موفقیت، ولی بسیار پربار و تضمین شده است و نتیجه‌ی درخشانی در پی دارد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

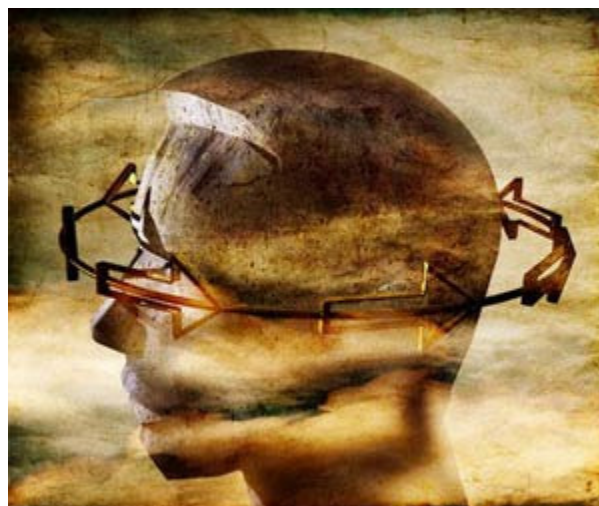
<http://vista.ir/?view=article&id=121408>

vista.ir
Online Classified Service

تفکر سالم در برابر تفکر ناسالم

• درک تفکر غیر عقلانی

تفکر غیر عقلانی به تفکری می‌گویند که در مقایسه با آنچه در مغز شنونده دریافت می‌شود، با واقعیت جور نباشد.
زمانی می‌توانید باوری را غیر عقلانی یا غیر منطقی قلمداد کنید که:
(۱) واقعیت را تحریف کند (سوء تعبیری از آنچه اتفاق افتاده باشد).
(۲) شامل طُرُق غیرمنطقی و غیرعقلانی برای ارزیابی خودتان، دیگران، و دنیای اطرافتان باشد.
(۳) شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد.
(۴) احساساتی پایدار و اضطراب آور ایجاد کند.
(۵) به رفتارهایی منجر شود که به خودتان، دیگران و زندگی به طور کل آسیب وارد کند.



• سه مرحله ی تفکر

هر انسانی برای خود مجموعه ای از قوانین و اصول دارد—که معمولاً ناخودآگاه هستند—که تعیین کننده ی واکنش های آنان به زندگی است. وقتی اتفاقی در زندگی یک فرد روی می دهد، فکری که آن فرد در رابطه با آن اتفاق خواهد داشت بستگی به قانون هایی دارد که او ناخودآگاه در ذهن خود ایجاد کرده است.
حالا در نظر بگیرید که آن فرد قانونی مثل این را در ذهن داشته باشد: "برای اینکه فردی ارزشمند باشم، باید در همه ی کارهایم موفق شوم." و زمانیکه در یک امتحان شکست بخورد، این اتفاق باتوجه به قانونی که فرد از قبل در ذهن خود داشت، باعث می شود که به چنین نتیجه ای برسد: "من فرد ارزشمندی نیستم." برای تشخیص این قانون های فردی باید از سطح ظاهری افراد فراتر برویم و با ارزش ها و مفاهیم فردی افراد آشنا شویم.

(۱) استنباط

در زندگی روزمره، اتفاقات و موقعیت های مختلفی پیش می آید که مستلزم دو مرحله ی تفکر ماست: استنتاج و ارزیابی. ابتدا، ما حدس می زنیم یا به قولی درمورد آنچه که اتفاق افتاده، استنباط می کنیم که چه اتفاقی افتاده، در حال افتادن است یا خواهد افتاد. استنباط، حالاتی از

واقعیت است (یا حداقل آنچه که ما آنرا واقعیت می‌پنداریم که ممکن است درست یا غلط باشند). استنباط‌های غیرعقلانی معمولاً شامل تحریفات زیر از واقعیت هستند:

(الف) تفکر سیاه و سفید: یعنی همه چیز را در حد نهایی ببینی، و هیچ حد وسطی وجود نداشته باشد—خوب یا بد، کامل یا بی‌مصرف، موفقیت یا شکست، درست یا غلط، اخلاقی یا غیراخلاقی و از این قبیل. این طریقه ی فکری به طریقه ی "همه چیز یا هیچ چیز" هم معروف است.

(ب) فیلترینگ: دیدن همه ی بدی‌های دنیا یا خود و نادیده گرفتن خوبی‌های آن.

(ج) کلی‌گرایی: وقتی چیزی را در مورد خود یا موقعیت خود ببینید و فکر کنید که همه ی موقعیت‌ها مشابه آن هستند. مثلاً، "همه چیز خیلی بد پیش می‌رود" یا "به خاطر این مشکل، من کاملاً شکست خورده‌ام." یا اینکه باور داشته باشید اتفاقی که یک یا دو بار افتاده، همیشه تکرار خواهد شد. "من همیشه شکست می‌خورم"، "هیچ کس هیچ موقع نمی‌تواند من را دوست داشته باشد" و از این قبیل...

(د) ذهن‌خوانی: حدس زدن درمورد آنچه بقیه افراد فکر می‌کنند. مثلاً "او به عمد به من بی‌محلی کرد" یا "او از من متنفر است."

(ر) پیش‌گویی: یعنی طوری با مسائل مربوط به آینده برخورد کنید که انگار عین واقعیت هستند نه فقط پیشگویی‌های شخصی شما. مثلاً "من همیشه افسرده خواهم بود" یا "همه چیز روز به روز بدتر خواهد شد."

(س) استدلال‌ات احساسی: یعنی فکر کنیم هر چه احساس ما باشد، واقعیت هم همان خواهد بود. "من احساس می‌کنم فرد ناکامی هستم، پس باید همچنین کسی شوم"، "اگر من عصبانی هستم، حتماً تو کاری کرده‌ای که من اینطور شده‌ام" و از این قبیل...

(ص) جنبه ی شخصی دادن به مسائل: یعنی فکر کنیم همه چیز مستقیماً با خود ما در ارتباط است، اما بدون هیچگونه دلیل و مدرکی. "همه دارن به من نگاه می‌کنند" یا "احتمالاً تقصیر من بود که او ناراحت شد" و از این قبیل...

۲) ارزیابی

علاوه بر استنباط‌هایی که ما در مورد حوادث و اتفاقات داریم، فراتر از واقعیت رفته و آنها را برحسب تعریفی که برای ما دارند، ارزیابی می‌کنیم (ارزش مسائل را بررسی می‌کنیم). ارزیابی‌ها گاهی اوقات آگاهانه صورت می‌گیرند، اما معمولاً پایین‌تر از هوشیاری هستند. ارزیابی‌های غیرمنطقی و نامعقول معمولاً شامل موارد زیر است:

(الف) مصیبت‌آمیز کردن: مصیبت‌آمیز کردن دو نوع دارد: یکی "وحشتناک جلوه دادن" که اعراق آمیز کردن نتایجی است که از اتفاقات گذشته، حال و آینده به دست آورده ایم. یعنی همه چیز را وحشتناک، هولناک، افتضاح، و ناگوار ببینیم، یعنی بدترین چیزی که ممکن بوده اتفاق بیفتد. این وضعیت معمولاً به مرحله ی بعد که "نمی‌توانم تحمل کنم" نام دارد ختم می‌شود که در آن فرد قادر به تحمل آن اتفاقات و موقعیت‌ها نیست. هر دو نوع باعث می‌شود فرد احساس بدتری نسبت به مشکلاتش پیدا کند.

(ب) درخواست‌ها (بایدها): یعنی راهی که افراد از بایدهای استبدادگرایانه استفاده می‌کنند—با این باور که یکسری حوادث خاص باید یا نباید اتفاق بیفتند و آن موقعیت‌های خاص (مثلاً موفقیت، عشق، یا امثال این) الزاماتی مطلق هستند. این درخواست‌ها ممکن است به طرف خود فرد یا دیگران متمایل باشد. این را می‌توان تقریباً هسته ی مرکزی تفکر غیرعقلانی و غیرمنطقی دانست. اگر ما همه ی خواسته‌ها و نیازهای زندگیمان را به عنوان اولویت نگاه می‌داشتیم، ممکن بود برای ما دردسرساز شود.

(ج) رده بندی انسانها (ارزش گذاری بر مردم): رده بندی انسانها به روند ارزیابی خود فرد (یا کسی دیگر) مرتبط است. به عبارت دیگر، یعنی سعی در تعیین ارزش کلی هر انسان و قضاوت درمورد ارزش آنها. این طرز تفکر شامل کلی‌گرایی هم می‌شود. به این صورت که فرد برحسب یک معیار و استاندارد ارزشی، رفتار، خصوصیات و اعمال دیگران را ارزیابی می‌کند و بعد آن ارزیابی را به طور کلی درمورد خود یا آن فرد به کار می‌برد. مثلاً، "من کار بدی انجام دادم پس آدم بدی هستم". این طرز تفکر ممکن است منجر به واکنش‌هایی از قبیل افسردگی، حالت تدافعی پیدا کردن، بزرگ‌نمایی، دشمنی و کینه شود.

۳) قانون‌ها (برای زندگی)

قانون‌ها، همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد، باورهای هستند که واکنش ما را نسبت به حوادث و موقعیت‌های اطراف تعیین می‌کنند. مفهوم هر اتفاق برای هر کس (یعنی آنطور که او آن را ارزیابی می‌کند) بستگی به قوانین کلی (قانون‌هایی درمورد اینکه واقعیت چگونه باید باشد) دارد که در ذهن ناخودآگاه آنهاست. در این قسمت به برخی از این قانون‌های زندگی اشاره می‌کنیم:

(الف) من نیاز به پذیرش و عشق افرادی دارم که برایم مهم هستند—و نباید بگذارم از جانب کسی با عدم رضایت مواجه شوم.

ب) برای اینکه فرد با ارزشی باشیم نباید هیچ اشتباهی مرتکب شوم و باید در همه ی کارهایم موفق باشم.

ج) مردم باید همیشه کار درست را انجام دهند. وقتی ناعادلانه، زشت، و خودخواهانه رفتار می کنند باید مجازات شوند.

د) همه چیز باید آنطور که من می خواهم پیش رود، در غیر اینصورت زندگی غیر قابل تحمل خواهد شد.

ر) بدبختی و ناراحتی من به دلیل چیزهایی بوده که خارج از کنترل من هستند، پس من نمی توانم کاری برای خوشحال تر و خوشبخت تر شدن انجام دهم.

س) باید نگران چیزهای خطرناک، ناگوار و وحشتناک باشیم وگرنه برایم اتفاق می افتند.

ص) اگر از مشکلات، ناخوشایندی ها و مسئولیت های زندگی فرار کنم، شادتر خواهم بود.

ط) هر کسی باید به یک نفر که از خودش قدرتمندتر است تکیه کند.

ع) اتفاقات گذشته ی من به خاطر مشکلاتم بوده اند و هنوز هم روی احساسات و رفتارهای من تاثیر می گذارند.

ف) باید وقتی دیگران مشکلی دارند ناراحت شوم و از ناراحتی آنها غصه بخورم.

ک) نباید به هیچ عنوان دچار ناراحتی و درد شوم—من قادر به تحمل آنها نیستم پس باید تحت هر شرایطی از آنها فرار کنم.

ل) هر مشکل باید یک راه حل ایدآل داشته باشد و وقتی قادر به یافتن آن راه حل نباشیم وضعیت غیر قابل تحمل می شود.

یادتان باشد، همه ی این قانون ها زائیده ی افکاری بی ثبات است. به هیچ طریق با واقعیت جور نیستند، به همین دلیل است که وقتی فردی که چنین قوانینی را برای خود در ذهن دارد، وقتی با واقعیت روبه رو می شود دچار ضربه ی احساسی و رفتاری می شوند.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=108860>



تفکر مثبت

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخود آگاه سرچشمه می گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه زیبا و مثبت می تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه منفی و یاس آور می تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان ها همان خواهند شد که در اندیشه آنها، بنا براین آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش ا و به زندگی است. موفق ترین انسان ها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت داشته باشند؛ آنان که می پندارند "قادر نیستند"، در واقع مثبت نگری را کنار گذاشته و در جنبه های منفی وقایع تمرکز کرده اند. خانواده کانون یادگاری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می دانند و نگاهشان به دیگران اکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده هایی قادر خواهند بود هر نا ممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند. ضمن آشنایی با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

- تعریف تفکر مثبت:

شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر میسازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشند و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیریم.

- افکار مثبت و منفی:

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثرتلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می یابد و باعث می شود ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکار بیازدآورنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

- ویژگی های افراد مثبت نگر:

- ۱- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آن چه دارند راضی و خشنود هستند .
 - ۲- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتما دلیل منطقی دارند.
 - ۳- در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند.
 - ۴- همیشه سعی می کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند.
 - ۵- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه با ضد و نقیض گویی می شوند.
 - ۶- چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند.
 - ۷- اگر از آنها خواسته شود در باره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند و موضوع را به فال نیک می گیرند به عبارت دیگر "نیمه پر لیوان را می بینند" .
 - ۸- مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می کنند.
 - ۹- اغلب اوقات بشاش، سر زنده، پر انرژی، توانا و خوش مشرب هستند.
 - ۱۰- همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.
- در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند(مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند
- ویژگی های افراد منفی نگر:

همیشه از وضعیت موجود و گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بد بین هستند.

- ۱- غالبا با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می کنند.
- ۲- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می کنند.
- ۳- در برخورد با کوچک ترین مانعی از تلاش دست می کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می دانند.
- ۴- تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می کنند و در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر "اول عمل می کنند بعد فکر!"
- ۵- چون منفی نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.
- ۶- اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند. "نیمه خالی لیوان را می بینند!"
- ۷- ز کاه کوه می سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند.

۸- غالبا افسرده، کج خلق، بد خواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

۹- همه چیز در نظر آنها غم انگیز و نا امید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی برند.

۱۰- در ارتباط های اجتماعی خود به همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می کنند که همه علیه آنها توطئه می کنند.

- راهکارهای تقویت تفکر مثبت:

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند سازنده یا ویرا نگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانشان پیاموریم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابی های بزرگی دست یابیم.

۱- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

۲- لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راههای تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.

۳- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی

مقابله کنیم.

۴- سعی کنیم در گفتار و برخورد های روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خداقوت»، «شاد باشید» و یا «پرانرژی باشید».

۵- افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم.

۶- با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.

۷- هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم با نگاه کردن به یک منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماء الله روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.

۸- از افراد منفی نگر یا موفقیت هابی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.

۹- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.

۱۰- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.

۱۱- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.

۱۲- به ندای منفی درونی خود و تلقین های مخرب و نگران کننده ی دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.

۱۳- به قدرت بی کران خداوندایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهیم رسید.

۱۴- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.

۱۵- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.

۱۶- در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).

۱۷- از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.

۱۸- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه خواهیم می رسیم.

۱۹- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.

۲۰- برای تغییر اوضاع و شرایط نا مساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می توانیم آنها را از بین ببریم.

۲۱- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می شود خودداری کنیم.

۲۲- خود را از قید و بند های آزار دهنده رها و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده ای داشته باشیم.

۲۳- از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل سپری کنیم.

۲۴- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سر گرم شویم.

۲۵- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده ایم به رختخواب نرویم.

۲۶- هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.

۲۷- اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

۲۸- خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهد.

اجرا راهکارهای تقویت تفکر مثبت هیچ هزینه ای ندارد و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی شود. فقط باید این شعار را فراموش نکنیم: «اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگیمان متحول می شود.»

بنابراین اجرای راهکارها را از همین حالا شروع کنیم و آن را به فردا موکول نکنیم، زیرا ممکن است فردا هرگز نیاید.

تنظیم و گردآوری: الناز قلیزاده

تفکر نقادانه و خلاق

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن اطلاعات نقش مهمی دارند. چون بعضی از این اخبار و اطلاعات سالم و صحیح و بعضی دیگر ناسالم و غلط هستند، به همین دلیل بشر در این زمان بیشتر از هر زمان دیگری نیاز به تفکر دارد تا بتواند این اطلاعات را بررسی و براساس اطلاعات سالم عمل کند. امروزه، مهارت‌های تفکر، لازمه زندگی در جهانی است که همیشه در حال تغییر و تحول است. منظور از مهارت‌های تفکر، مجموعه مهارت‌هایی است که بر فرآیندهای ذهنی فرد تسلط دارند. در گذشته این گونه تصور می‌شد که مهارت‌های تفکر، استعدادی ژنتیکی و خدادادی است، امروزه کاملاً این نظریه رد شده است. دو مهارت مهم تفکر که قابل آموزش و یادگیری هستند، مهارت تفکر نقادانه و خلاق‌اند.



• تفکر نقادانه

تفکر نقادانه، تفکری است که در جستجوی شواهد، دلایل و مدارک برای یک قضاوت و نتیجه‌گیری است. این مهارت افراد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند. منظور از نقد یا نقاد بودن یعنی ارزیابی، بررسی، سنجیدن و مطالعه کردن، نه انتقاد و عیب‌جویی کردن، یعنی هر حرف و صحبتی را بدون فکر قبول نکنیم بلکه آن گفته را ارزیابی و بررسی کنیم که آیا درست است یا نه. نکته مهم در این تفکر آن است که فرد باید بتواند واقعیت‌ها را از فکر، حدسیات و ذهنیات جدا کند. ضعف در این مهارت‌ها می‌تواند افراد را به بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی دچار کند. برای انجام بهتر تفکر نقادانه اصولی را باید رعایت کرد:

۱) به پیشنهادها و درخواست‌هایی که به شما می‌شود، خوب توجه و دقت کنید. به خود فرصت اندیشیدن بدهید و فوری عمل نکنید.

۲) در مورد آن چه که برای شما مشخص نیست، بپرسید.

۳) افکار، عقاید، تفاسیر و فرضیه‌های دیگران را نیز در نظر بگیرید و به حقایق پنهان توجه زیادی داشته باشید.

۴) افکار و اهداف دیگر را ارزیابی کنید (چرا این پیشنهاد را به من می‌دهد).

۵) در جستجوی دلایل و مدارکی باشید که تأیید کننده یا تکذیب کننده حرف طرف مقابل باشد.

۶) سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید و به یک فکر یا ایده چسبندگی پیدا نکنید.

۷) از تفکر اگر آن گاه..... استفاده کنید (اگر دزدی کنم، آنگاه آبرویم می‌رود).

۸) براساس نتیجه تفکر خود عمل کنید و تصمیم بگیرید.

• تفکر خلاق

منظور از تفکر خلاق، توانایی تولید و خلق افکار، راه‌حل‌ها و اهداف جدید است. هدف اصلی در این تفکر آن است که برای مشکل یا موقعیت موردنظر راه‌حل‌های متعدد و فراوان انتخاب کنید و اگر یک راه‌حل مؤثر و مفید نبود، به سراغ راه‌حل بعدی بروید و اگر آن هم مفید نبود، به سراغ

راه‌حل دیگر. در حالی که اگر فرد دو یا سه راه‌حل داشته باشد و آنها مؤثر نباشند، فرد به سرعت به بن‌بست و درماندگی می‌رسد (دیدگاه تونلی) و ناامیدی و افسردگی نیز به نوبه خود به راحتی می‌توانند به بزهکاری، اعتیاد و... ختم شوند.

برای انجام بهتر تفکر خلاق اصولی را باید رعایت کرد:

- ۱) هر نوع تصمیم‌گیری و اقدامی را عقب بیندازید تا به خوبی فکر کنید.
- ۲) ذهن خود را آزاد بگذارید. هر نوع سانسور و کنترلی را از ذهن‌تان بردارید. در این صورت افکار جدید و تازه‌ای به ذهن می‌آیند که در شرایط موجود و معمولی اصلاً به ذهن خطور نمی‌کنند (روش بارش ذهنی).
- ۳) تا آن جا که می‌توانید، سعی کنید راه‌حل‌های بیشتری به ذهن بیاورید. هرچه تعداد راه‌حل‌ها بیشتر باشد، قدرت انتخاب و احتمال موفقیت شما بیشتر خواهد شد.
- ۴) تعداد راه‌حل‌ها مهم‌تر از کیفیت آنهاست (حدود ۵۰ راه‌حل). مهم نیست که راه‌حل‌های شما مثبت و سالم باشند، راه‌حل‌های منفی را هم مطرح کنید؛ چون به کاهش سانسورهای ذهن شما کمک می‌کند. در تفکر معمولی از افراد خواسته می‌شود که فقط به راه‌حل‌های مفید و مثبت بپندیشند و آنها را مطرح کنند ولی در تفکر خلاق عقیده بر آن است که حتی در راه‌حل‌های منفی هم می‌توان نکات مثبت و مفیدی یافت. در واقع در ابتدا با استفاده از تفکر خلاق، راه‌حل‌های فراوانی را به دست می‌آوریم و در مرحله بعد با استفاده از تفکر نقادانه، همه راه‌حل‌ها را ارزیابی می‌کنیم. هر یک از راه‌حل‌ها در صورت مضر بودن، به راحتی حذف خواهند شد. راه‌های افزایش خلاقیت

- ۱) سعی کنید به دنیای اطراف توجه و دقت داشته باشید.
- ۲) با نظرات و دیدگاه‌های مختلف آشنا شوید.
- ۳) دیدگاه‌های مثبتی به جهان و محیط داشته باشید.
- ۴) بدانید مردم خودشان، سرنوشت خود را می‌سازند، اعتقاد به بدشانسی شما را به این نتیجه می‌رساند که تأثیری بر سرنوشت‌تان ندارید و باعث ناامیدی، افسردگی، بی‌فعالیتی، انزوا و... می‌شود.
- ۵) سعی کنید شیوه چالش با مشکلات را بیاموزید، چالش، یعنی مبارزه و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات. اگر از مقابله با مشکلات فرار کنید و یا آن را انکار کنید، مشکلات شما سنگین‌تر و پیچیده‌تر می‌شود و مشکل اول باعث ایجاد مشکلات بعدی خواهد شد.
- ۶) بدانید آن چه که می‌توانید در چالش با مشکلات زندگی به انسان کمک کند، قدرت تفکر انسان است.
- ۷) سعی کنید در برابر مشکلات زندگی، ذهن خود را باز گذاشته و راه‌حل‌های متعدد و فراوانی به دست آورید.
- ۸) بیاموزید که زندگی یک مبارزه است و کسی در این میدان پیروز می‌شود که سعی کند با مشکلات بجنگد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=109733>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تفکرات عمیق بچه‌ها

آنچه می‌خوانید نتیجه یک مسابقه واقعی در انگلیس است که در آن از بچه‌های ۴ تا ۱۵ ساله خواسته شده بود تفکرات عمیق‌شان را درباره



زندگی بنویسند.

▪ ۱۰ ساله

«برادر کوچکم از من پرسید که وقتی بمیریم چه اتفاقی می افتد. من گفتم که رویمان خاک می ریزند و کرمها بدنمان را می خورند. فکر می کنم باید راستش را می گفتم: بیشتر ما به جهنم می رویم و همه جایمان می سوزد؛ ولی خب نمی خواستم ناراحتش کنم.»

▪ ۱۵ ساله

«مامان می گوید باید طوری زندگی کرد که انگار این آخرین روز زندگی است. به خاطر همین است که من هیچ وقت لباس تمیز ندارم. خب کی واقعا روز آخر عمرش دلش می خواهد لباس بشوید؟»

▪ ۱۳ ساله

«به من این قدرت را بده تا چیزهایی را که می توانم عوض کنم، توان این را بده که چیزهایی را که نمی توانم عوض کنم، راحت بگیرم و یک کیف گنده پر از پول هم به من بده.»

▪ ۱۵ ساله

«هر وقت از زندگی خسته می شوم، به آخرین کلمات عموی مرحومم فکر می کنم: تراکتور!»

▪ ۷ ساله

«در جریان زندگی روزانه، هر روز دقایقی را کنار بگذارید، در پایان هر سال، چند روز پس انداز کرده اید.»

▪ ۵ ساله

«خیلی وحشتناک می شود اگر آمبولانسی که دارد با خودش خون حمل می کند، تصادف کند. نه! صبر کنید! خیلی هم بد نیست چون آن کسی که تصادف کرده نمی میرد چون توی ماشین خون هست.»

▪ ۶ ساله

«قرن های متمادی، آدمها فکر می کردند ماه، از پنیر سبز درست شده. بعد فضاوردان فهمیدند که ماه واقعا یک سنگ بزرگ است. خب دقیقا وقتی پنیر سبز را بیرون بگذاری مثل سنگ می شود.»

▪ ۱۵ ساله

«اگر می شد همه را مجبور کنیم که برای یک ساعت چشمهایشان را ببندند و به صلح جهانی فکر کنند، چه خوب می شد... آه دنیا چقدر آرام و راحت بود قبل از آنکه اولین نفر به فکر غارت بیفتد.»

منبع : پایگاه اطلاع رسانی هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=103191>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تقویت نیروی اراده و تادیب نفس



مردم همواره افراد توانمندی را که در زندگی به موفقیت‌های بزرگی نایل گشته اند و نیروی اراده و تادیب نفس از خود بنمایش گذارده اند را مورد ستایش و احترام قرار می‌دهند.

افرادی که در تمام عرصه های زندگی تنها با نیروی اراده، تادیب نفس و بلند همتی زندگی خود را بهبود بخشیده، مهارت‌های جدیدی را فراگرفته و بر مشکلات فایز آمده اند.

واقعیت آن است که این نیروهای باطنی مختص افراد بخصوصی نبوده و هر فردی قادر می‌باشد توسط آموزش‌های عملی بدرجات رفیعی از نیروی اراده و تادیب نفس دست یابد. نیروی اراده و تادیب نفس مهمترین و



سودمندترین عناصر برای دستیابی به موفقیت می‌باشند.

▪ نیروی اراده چیست؟

نیروی باطنی برای اتخاذ تصمیمات، اقدام به کار، اداره و انجام اهداف و وظایف تا زمان تحقق یافتن آنها علیرغم تمام موانع، دشواریها، مشکلات و رنج‌های درونی و خارجی. نیروی اراده توانایی غلبه بر تنبلی، وسوسه ها و عادات منفی و دستیابی به اهداف ولو آنکه آن اهداف دشوار، خسته کننده و مغایر عادات و خلق و خوی شما باشند.

▪ تادیب نفس چیست؟

صرف نظر کردن از یک لذت و خوشی زود گذر و آنی به نفع یک هدف والا تر و بهتر. تادیب نفس توانایی تداوم عمل، افکار و رفتاری می باشد که به موفقیت و پیشرفت منتهی میگردند. تادیب نفس نوعی کنترل نفس می‌باشد که سبب نظم بخشیدن به جنبه های روحی-روانی، احساسی، فیزیکی و معنوی شخص می گردد. هدف از آن داشتن یک زندگی محدود و معین نبوده و مقصود ما نیز زندگی درویش گونه نمی‌باشد. تادیب نفس تنها یکی از ستون‌های موفقیت و قدرت است. به شما قدرتی عطا میکند که تمام انرژی خودتان را بروی یک هدف متمرکز کرده و با پشتکار و سخت کوشی تا محقق گشتن آن از پای نایستید.

▪ راهکارها

یکی از شیوه های کارآمد برای پرورش نیروی اراده و تادیب نفس امتناع از ارضاء و اقناع آرزوهای بی اهمیت و غیرضروری می‌باشد. هر فردی در زندگی دائما با آرزوها و وسوسه های بی حدی مواجه است که

اغلب آنها به واقع بی اهمیت می‌باشند. شما با خودداری ورزیدن از ارضاء تک تک آنها خودتان را قدرتمند خواهید ساخت. با امتناع از آرزوهای بی ثمر، مضر و غیر ضروری بر خلاف عاداتان رفتار کرده و نیروی درونی خود را تقویت کنید.

(۱) برای ۱ یا ۲ روز روزنامه مطالعه نکنید.

(۲) هنگامیکه احساس تشنگی کردید آب بنوشید، برغم میل‌تان برای نوشیدن نوشابه.

(۳) بجای استفاده از آسانسور از راه پله بالا و پایین بروید.

(۴) از اتوبوس یک ایستگاه بعد ویا قبل از مقصد اصلی خود پیاده گردید و باقیمانده مسیر را پیاده طی کنید.

(۵) برای یک هفته یک ساعت زودتر از موعد معمول به رختخواب روید.

(۶) هنگامی که وسوسه شدید که بستنی بخورید مقابل میل خود مقاومت کنید.

اینها تنها نمونه های معدودی از راهکارهایی می‌باشند که به تقویت نیروی اراده و تادیب نفس شما کمک می کنند. با نیروی اراده و تادیب نفس قادر خواهید بود تا کنترل زندگی خود را بدست گرفته، به

اهدافتان دست یافته، زندگی خود را بهبود بخشیده و به آرامش خاطر برسید.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=101097>

تکنولوژی فکر

چندین روش برای اینکه زندگی زیباتری داشته باشیم:

- ۱- زیباییها را باور داشتن.
- ۲- خالی کردن دل و ذهن از کینه‌ها و بدیها.
- ۳- بخشش دیگران و دوست داشتن آنها
- ۴- مثبت‌نگر بودن.
- ۵- خطاهای دیگران را بخشیدن و بخشش مالی داشتن. بخشش را با دل و جان انجام دادن.
- ۶- اعتمادبه‌نفس داشتن
- ۷- اعتمادبه‌نفس داشتن ملزم به داشتن عزت نفس است. چه احساسی نسبت به خود دارید؟
- ۸- ظاهر انسان رابطه مستقیم با اعتمادبه‌نفس دارد.
- ۹- ژست و حالت خود را حفظ کردن.
- ۱۰- هنگام سخن گفتن از افعال منفی استفاده نکردن.
- ۱۱- به خداوند اعتماد و اتکای کامل داشتن و هیچگاه خود را تنها حس نکردن.
- ۱۲- تغییر در الگوهای روزمره و از بین بردن عادات غلط.
- ۱۳- مدل ساختن انسانهای موفق در مورد هدف و تغییر دادن این الگوها هر از گاهی.
- ۱۴- یادآوری خاطرات خوش.
- ۱۵- احساس خودشایستگی و شخصیت.
- ۱۶- مقایسه نکردن خود با دیگران (خود را با خود مقایسه کردن در آینده).
- ۱۷- تعریف از دیگران و تعریف از خود در تنهایی.
- ۱۸- به دیگران ابراز عشق و محبت کردن.
- ۱۹- تعهد به قول، صداقت، راستی و درستی.
- ۲۰- عمل خلاف انجام ندهید تا مجبور به عذرخواهی نشوید ولی اگر خلاقی از شما سر زد، حتما عذرخواهی کنید.
- ۲۱- در کارهایتان زمان‌بندی داشته باشید (برنامه‌ریزی مخصوصا برای زمانهای آینده)
- ۲۲- کارها را براساس اولویت زمانبندی کنید.
- ۲۳- در مقابل ضعفها از خود اقتدار نشان دهید.
- ۲۴- در مورد تردید به یقین برسید و با یقین زندگی کنید.
- ۲۵- با خودتان صادق باشید و به خودتان و دیگران دروغ نگویند.
- ۲۶- از گفتن ((نه)) خجالت نکشید و در حالی که لازم است، با قاطعیت ((نه)) بگویید.
- ۲۷- استقلال داشته باشید و به دیگران تکیه نکنید.
- ۲۸- مسئولیت‌پذیر باشید حتی در کارهای کوچک.

۳۹- تبسم معجزه ارتباطات است. حتی در تنهاییها بتان ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بخندید.

۳۰- در عین بزرگی با دیگران با تواضع رفتار کنید و به آنها با دیده مهر بنگرید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی سوره مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=6261>



تو ثروتمند متولد شده‌ای!

در سال ۱۹۲۳ در یکی از بزرگ‌ترین هتل‌های آمریکا هشت نفر از ثروتمندترین سرمایه‌داران دنیا دور هم جمع بودند. این هشت نفر پول بیشتری از دولت وقت آمریکا را در کنترل خود داشتند. گروهی از موفق‌ترین مردان دنیا در آن مکان جمع بودند حداقل می‌توان گفت مردانی که راز پول درآوردن را می‌دانستند. حالا بیایید باهم ببینیم که ۲۵ سال بعد این مردان در چه شرایطی بودند؛ رئیس بزرگ‌ترین شرکت مستقل استیل چارلز اسکوات پنج سال قبل از این‌که در حال ورشکستگی بمیرد، با پول قرضی زندگی می‌کرد. رئیس بزرگ‌ترین شرکت گاز آمریکا، هووارد هاپسون دیوانه شد. بزرگ‌ترین دلال گندم، آرتور کاتن در خارج از کشور در حالی‌که از ورشکستگی



عذاب می‌کشید، درگذشت. رئیس بازار سهام نیویورک، ریچارد ویتنی به ندامتگاه فرستاده شد. عضو کابینه ریاست جمهوری آلبوت فال از زندان آزاد شد تا بتواند در خانه بمیرد. کله‌گنده‌ترین آدم دروازه استویتی؛ خودکشی کرد. رئیس بزرگ‌ترین خدمات انحصاری دنیا هم همین‌طور. هرکدام از این مردان هنر پول درآوردن را آموخته بودند ولی به نظر می‌آید که هیچ‌کدام از آنها یاد نگرفته بودند چگونه ثروتمند زندگی می‌کنند که این حق طبیعی آنها بود.

داستان‌هایی از این قبیل بسیار پرمعنا هستند، ولی افراد غافل می‌گویند: دیدی گفتم خوب نیست آدم خیلی پول داشته باشد. پول فساد می‌آورد یا می‌خواهد به تو ثابت کند که انسان‌های ثروتمند واقعاً خوشبخت نیستند. ولی البته که این درست نیست. گرچه این هشت نفر ظاهراً از مسیرشان لغزیده بودند، اما افراد ثروتمند زیادی هستند که بسیار خوشبخت زندگی می‌کنند، و کارهای خوب بی‌شماری با پولشان انجام می‌دهند، کسانی که زندگی متمایل و سلامتی دارند. این نکته را در نظر بگیرند که پول تأثیر بیشتری نسبت به هر کالای دیگری که می‌توانی فکرش را بکنی دارد. در حقیقت ضرر یا اکتساب ناگهانی پول به اندازه زیادی بر طرز تفکر تأثیر می‌گذارد بنابراین هر کسی باید درک عمیقی از این‌که پول چیست و قوانینی که جذب آن را اداره می‌کند داشته باشد. اما حقیقت غم‌انگیز این است که یک نفر از ده نفر این کار را انجام نمی‌دهد. نود و پنج نفر از صد نفر به درآمدشان عادت می‌کنند، در حالی‌که از گهواره تا گور در آرزوی بیشتر داشتن هستند، هرگز نمی‌فهمند که در واقع می‌توانستند تمام آنچه را که خواستند داشته باشند.

• کدام گزینه صحیح است؟

A - پول همه چیز نیست.

B - پول مهم نیست یا من به پول اهمیت نمی‌دهم.

C- هیچ‌کدام

اگر جواب شما C بود باید به شما تبریک بگویم. یکی از تصورات غلط رایج در مورد پول به اهمیت آن مربوط می‌شود. چندبار در مکالمه افراد شنیده‌اید که از جملات بالا استفاده کنند، خوب شاید افرادی که این چیزها را می‌گویند واقعاً به پول اهمیت ندهند. در حقیقت نمی‌توان انکار کرد که پول برای هر شخصی که در یک جامعه متمدن زندگی می‌کند مهم است. پس حرف‌هایی مثل آره ولی به اندازه فلان چیز و بسان چیز مهم نیست همه مزخرف هستند. زیرا هیچ‌چیز نمی‌تواند جای پول را در عرصه‌ای که استفاده می‌شود بگیرد.

• پول یک خدمتگزار است

همیشه باید به خاطر داشته باشیم که پول یک خدمتگزار است و ما ارباب هستیم. باید خیلی مواظب باشیم که این معامله را جابه‌جا نکنیم، زیرا افراد زیادی با هوش بالا این کار را کرده‌اند و آسیب هم دیده‌اند. بدبختانه و متأسفانه، بسیاری از این روح‌های فقیر عاشق پول بودند و از مردم استفاده کردند که این خود باعث به خشم آوردن یکی از اساسی‌ترین قوانین موفقیت مالی می‌شود. همیشه باید به خاطر داشته باشیم که مردم را دوست نداریم و از پول استفاده کنیم تا این‌که برعکس این‌کار را انجام دهیم!

• نقش شانس در پولدار شدن

خرافه دیگری که خیلی آدم‌ها در مورد پول می‌پذیرند این است که فقط با شانس و بخت و اقبال خوب است که می‌توان پولدار شد و خود هم این باور را دارند که بدشانس هستند و توجیهی برای بی‌پولیشان می‌آورند، به‌عنوان مثال هرگاه مردم دور هم جمع می‌شوند تا در مورد شخصی که از لحاظ مالی موفق است صحبت کنند. همیشه یکی در میان آنها است که بگویند او فقط خوش‌شانس بوده او فقط به موقع در جایی درست قرار گرفت گرچه شانس در موفقیت مالی نقش دارد ولی هرگز به‌تنهایی کافی نیست. پول یک نتیجه است و همیشه باید به‌دست بیاید.

• پول باید در جریان باشد.

سومین چیزی که باید در مورد پول بدانیم این است که تا وقتی ارزش دارد که مورد استفاده قرار گیرد. به‌محض این‌که از جریان خارج شود و راکد بماند به بی‌ارزشی روزنامه یا قوطی و شیشه خالی‌های به‌دردنخوری می‌شود که مردم جمع می‌کنند.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=121867>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تو همانی که می‌اندیشی

• اندیشه و منش

این سخن که "هرکس آن‌چنان است که در دل خود فکر می‌کند" نه تنها همه هستی آدمی را در برمی‌گیرد، بلکه چنان جامع است که بیرون می‌رود و بر همه اوضاع و شرایط زندگی‌اش دست می‌نهد. به‌راستی که آدمی، همان است که می‌اندیشد و منش او حاصل جمع تمامی اندیشه‌های اوست. همان‌گونه که گیاهی که جوانه می‌زند، نمی‌تواند بی‌بذر باشد، هر عملی که از آدمی سر می‌زند، از بذر اندیشه او، نشأت می‌گیرد و بدون آن بذرها نمی‌تواند پدیدار شود.



کنش، شکوفه اندیشه است و شادمانی و رنج میوه‌هایش. از این‌رو، آدمی ثمره شیرین و تلخ کشت خود را درو می‌کند. اندیشه ذهن، ما را آفریده است. آنچه هستیم، با اندیشه، پرداخته و بنا شده است. اگر ذهن آدمی از اندیشه‌های پلید، آکنده باشد، به درد گرفتار می‌آید.

اگر آدمی در پاکی اندیشه، تاب آورد؛ بی‌شبهه، شادمانی هم چون سایه به دنبالش می‌آید.

آدمی توسط خودش آباد یا ویران می‌شود.

در زرادخانه اندیشه، خود را نابود می‌کند؛ همچنین ابزار بنای قصرهای بهشتین شادمانی، نیرو و آرامش را برای خویشتن می‌سازد. با انتخاب درست و کاربرد راستین اندیشه، آدمی به کمال الهی صعود می‌کند. با سوءاستفاده و کاربرد نادرست اندیشه، به پائین‌تر از سطح جانور، سقوط می‌کند. میان این دو نهایت، درجه‌های منش بی‌شمار هستند و آدمی، سازنده و ارباب آنها است.

از میان همه حقیقت‌های زیبای مربوط به جان که به این عصر بازگشته‌اند و در پرتوی آگاهی قرار گرفته‌اند، هیچ‌یک شادمانه‌تر یا سودمندتر از این وعده الهی نیست که آدمی استاد اندیشه است؛ سازنده منش و آفریننده و شکل‌دهنده وضعیت، محیط و تقدیر.

آدمی، حتی در سست‌ترین و بیچاره‌ترین حالتش، همواره ارباب است؛ اگرچه به علت ضعف، انحطاط و حقارتش، اربابی ابله است که "خانه‌اش" را به‌درستی اداره نمی‌کند. وقتی اندیشیدن به وضعیتش را آغاز می‌کند و با تلاش، قانونی را می‌جوید که وجودش بر آن بنا شده است، آنگاه اربابی خردمند می‌شود؛ نیروهایش را هوشمندانه هدایت می‌کند و اندیشه‌هایش را به‌سوی موضوع‌های سودمند پیش می‌راند. ارباب آگاه، این‌چنین است و آدمی تنها با اکتشاف قانون‌های اندیشه در درون خود می‌تواند چنین شود. تنها با جست‌وجو و کاوش بسیار می‌توان به طلا و الماس رسید و آدمی می‌تواند همه حقیقت‌های مربوط به وجودش را دریابد، اگر به‌طور عمیق در معدن جانش بکاود و بداند که خود، سازنده منش خویش، شکل‌دهنده به زندگی خویش و معمار تقدیر خویش است. اگر با دقت نظاره کند، در کف اختیار بگیرد، اندیشه‌هایش را دگرگون سازد و اثر آنها را بر خود، دیگران، زندگی‌اش و اوضاع و شرایطش دنبال کند؛ با تمرین صبورانه، حتی در مورد جزئی‌ترین رویداد روزانه، ارتباط علت و معلول را دریابد و از آن، به‌عنوان وسیله‌ای برای شناخت خویشتن که شعور، خرد و اقتدار است، سود جوید، می‌تواند به‌طرزی خطاناپذیر، این را به اثبات برساند. در این مسیر نیز مانند هر مسیر دیگری، قانون مطلق است: "بطلبید که خواهید یافت. بکوید که برای شما باز خواهد شد." زیرا تنها با صبر، تمرین و ابرام بی‌وقفه، آدمی می‌تواند به "معبد معرفت" گام نهد.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96575>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توصیه هایی برای داشتن یک زندگی خوشبخت

- ۱) از بزرگ نمایی تلاش های خود پرهیز کنید، چون همسر شما هم تلاش های فراوانی برای زندگی مشترک دارد.
- ۲) موفقیت فرزندان شما و ایجاد فضایی مطلوب برای زندگی جمعی، به تلاش های متقابل زوجین بستگی دارد.
- ۳) در حضور فرزندان از کلمات و عباراتی که بار محبت آمیز و موفقیت آمیز دارند استفاده کنید، مانند: خواهش می کنم - خسته نباشید- عزیزم-





بسیار خوب- آفرین- دست شما درد نکند- موفق باشی- جانم و ...

- (۴) قدرت والدین در خانه نباید تضعیف شود و به ویژه اقتدار پدر باید بر سر خانواده باشد تا سنگ بر روی سنگ بند شود (با ملاحظه اعتدال و انصاف).
- (۵) رفتار زوجین با هم ، الگوی رفتاری فرزندان با والدین است، پس فرزندان

با هویت و شخصیت مطلوب پرورش دهید.

- (۶) فرزندان هنگامی که بزرگ و مستقل شوند، رفتار پدر و مادر را نقد می کنند؛ پس مراقب باشید.
- (۷) بار زندگی را به تنهایی نمی توان به دوش کشید پس لجاجت و سرسختی نکنید.
- (۸) در امر ادامه تحصیل و توسعه فکری و معنوی همسر خود بکوشید.
- (۹) تحقیر کردن همسر در میان فرزندان به نفع نظام خانواده نیست.
- (۱۰) خرافات و حرف این و آن را از محیط خانه دور کنید.
- (۱۱) خواسته ها، تمایلات و نیازهای همسران را کشف کنید.
- (۱۲) منطق، تنها تیغی است که هیچ گاه کُند نمی شود، بیاپید همواره منطقی باشیم.
- (۱۳) همان قدر که شما دوستانی برای گفتگو و رفت و آمد دارید، همسران هم دارد؛ پس سعی کنید در این زمینه تعادل و تفاهم برقرار باشد.
- (۱۴) ساختار جسمی و روحی زن و مرد با یکدیگر تفاوت دارد. شناخت این تفاوت ها، کنار آمدن با زندگی را برای ما راحت می سازد.
- (۱۵) مسائل و مشکلات خانه را طوری به همسران بازگو کنید که منجر به نتیجه ای تلخ نشود.
- (۱۶) کارهای منزل را تا قبل از آنکه همسران به خانه بیایند انجام دهید تا زمان بیشتری را در کنار او باشید.
- (۱۷) خانه برای مرد باید محل آرامش و محبت و عشق باشد، این خانه را هر روز برای او بسازید.
- (۱۸) خودتان شوخی شوخی برای همسران، دردسر درست نکنید.
- (۱۹) در بیرون رفتن از خانه، مسافرت ها، تفریحات و... مراقب نگاه های آلوده باشید.
- (۲۰) در حد ضرورت، با غریبه ها ارتباط کلامی داشته باشید ، نه بیشتر.
- (۲۱) زندگی خوب داشتن را می توان از کسانی یاد گرفت که زندگی شان تباه شده است.
- (۲۲) زوجین باید خاصیت "هم پوشانی" داشته باشند، یعنی یکدیگر را کامل کنند.
- (۲۳) از نوشتن فیلمنامه (سناریو) در ذهنتان، برای مقابله با همسران پرهیز کنید.
- (۲۴) پر کردن ذهن از مسائل، حرف ها، عقده ها و کمبودها، دردی را دوا نمی کند. ذهن خود را زلال و بی کینه کنید.
- (۲۵) تحکیم مبانی اعتقادی و پایبندی به اصول اخلاقی و مذهبی، کار اول شماسست.
- (۲۶) اجازه تعرض و بی حرمتی به افراد خانواده خود را ندهید. حریم خانواده باید ایمن ترین جا برای شما باشد.
- (۲۷) ممکن است همسر شما گاهی رفتارهای عجیب و غریب از خود بروز دهد، سعی کنید با آن منطقی برخورد نمایید.
- (۲۸) آراستگی و آرایش ظاهری نقش مهمی در دلبستگی زوجین به یکدیگر دارد.
- (۲۹) موقع بروز اختلاف و ناراحتی، ببینید اصلاً بر سر چه با هم اختلاف دارید چون اغلب ناراحتی ها بر سر مسائل هیچ و پوچ و بیخودی است.
- (۳۰) از همسران بخواهید پنج ایراد و اشکال اساسی شما را بنویسد و سپس با یکدیگر آنها را تجزیه و تحلیل و رفع اشکال نمایند.
- (۳۱) فرزندان بعد از پیوند شما به وجود آمده اند پس آنها را مقدم بر خوشبختی خود ندانید.
- (۳۲) هیچ وقت زندگی را در بن بست نبینید. همیشه یک راه خوب برای رهایی وجود دارد.
- (۳۳) شیرینی زندگی به فراز و نشیب ها و داشتن و نداشتن های آن است. پس کام خود را همواره با تکیه بر موفقیت ها شیرین نگاه دارید.
- (۳۴) هنگامی که با هم دعوا می کنید و از دست یکدیگر ناراحت می شوید و قهر و ناز می کنید، والدین یکدیگر را دعوت کنند و دور هم جمع شوید تا بهانه ای شود برای این که با هم آشتی کنید.
- (۳۵) به مناسبت ها و بهانه های مختلف، مانند سالروز تولد، ازدواج، عقد، بچه دار شدن و ... به یکدیگر هدیه ای بدهید و فضای خانواده را تحول ببخشید.

(۳۶) در فعالیت ها و صحنه های اجتماعی یاری رسان همسر خود باشید.

(۳۷) زوجین در ماه های اول زندگی باید مراقب روحیات و ویژگی های فردی یکدیگر باشند تا به هم عادت کنند و سازگاری و تطبیق پیدا کنند. شاید ماه های اولیه زندگی، شکستگی زیادی داشته باشد پس مراعات همدیگر را بنمایید و مواظب هم باشید.

(۳۸) در همه حال رضای خدا را در نظر داشته و خدا ترس باشید چون در این صورت هر حرفی را نخواهید زد، به هر جایی نخواهید رفت، هر فکری نخواهید کرد و هر تصمیمی نخواهید گرفت.

(۳۹) برای آسایش در زندگی از هزینه های غیر ضروری چشم پوشید در ابتدای جوانی از آنچه به دست می آورید ، درصدی را برای دوران کهولت ، همسر و فرزندان تان پس انداز نمایید.

(۴۰) حقیقت را بپذیری و همیشه حقیقت گو باشید . جامعه ای خوشبخت است که انسان هایی درستکار و حقیقت گو و با منطق داشته باشد.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=102894>



توصیه‌های راه برای خوشبخت بودن

سونیا لوبومیرسکی، روانشناسی که در دانشگاه کالیفرنیا تدریس می‌کند، برای احساس خوشبختی کردن پیشنهادهایی دارد.

کتاب‌های روانشناسی پر است از این جملات تأمل‌برانگیز. ارنست فریتز شوبرت، مدیر یکی از مدارس آموزش حرفه‌ای در هایدلبرگ آلمان، وجه دیگری هم به این تعریف افزوده است: «خوشبختی، آموختنی است.» بنا بر این باور، این مدیر کارآمد، یک واحد انتخابی به مواد درسی مدرسه خود افزوده است.

شوبرت به خوبی واقف است که آموزش و خوشبختی، دوپدیده نامتجانس‌اند. برای همین، طبق آمار، اغلب دانش‌آموزان "رفتن به مدرسه" را چیزی شبیه پیش دندانپزشک رفتن می‌دانند. ارنست فریتز شوبرت، با ابتکار خود در صدد است این تصور مایوس‌کننده را تغییر دهد: «برای من مهم این است که شادی، به معنای جلوه‌ای از خوشبختی، به مدرسه راه یابد. چون شادی، در واقع زیربنای آموزش است.»



• لمس خوشبختی

از این‌رو دانش‌پژوهان مدرسه خوشبختی‌آفرین شوبرت از امکانات استثنایی‌ای برخوردار می‌شوند: از تمرین‌های تنفسی و تنش‌زدا گرفته تا گفت‌وگو درباره رابطه‌های دوستانه و غیردوستانه یا ابراز خواسته‌ها و آرزوها و اهداف خود.

در اولین ساعات لمس خوشبختی در کلاس درس شوبرت، هر دانش‌پژوهی باید از میان انبوهی کارت پستال، یکی را به سلیقه خود انتخاب کند. توضیح این که چرا او چنین کارتی را برگزیده، به عهده کسی است که در کنارش نشسته. مثلاً، همسایه کسی که یک کارت پستال درخت انتخاب

کرده، در تمرینی خطاب به او می‌گوید: «تو درخت را انتخاب کردی، چون ریشه‌های قوی‌ای داری و میوه‌های خوبی به بار می‌آوری، چون تو در برابر هر طوفانی می‌ایستی و...»

• راهنماهای خوشبختی‌ساز

این واقعیتی است که "راهنماهای" احساس خوشبختی کردن و خوشبخت شدن در آلمان کم نیستند. کتاب‌های متعدد، سی‌دی‌هایی که هر روز با آهنگ‌های آرامش‌بخش‌تری به بازار عرضه می‌شوند. پژوهشی درباره محتوای این کتاب‌ها و مجلات و نوارها. .. نشان می‌دهد که تفاوت این تولیدات را باید تنها در مضامین حاشیه‌ای یا پانویس‌های آنها جست.

همگی این "خودآموزهای خوشبخت‌شدن" توصیه می‌کنند که در مراحل بحرانی زندگی، مهم است که شخص به دلایل بحران فکر کند و ریشه‌های آن را بکاود، ولی این کند و کاو نباید تا ابد ادامه داشته باشد. تال بن - شاهر، استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید: «این‌جور تفکر، حال طرف را بهتر نمی‌کند. بهتر این است که آدم همه چیز را بنویسد و درباره آنها با دیگران یا با روان‌کاو حرف بزند.»

• توصیه اجتناب ناپذیر

چگونه می‌توان خوشبین بود؟ در این که واکنش‌های خودجوش و افکار بدبینانه را کنار گذاشت. این‌که انسان بتواند دیگران را ببخشد و سپاسگزار و راضی باشد هم جزو ۱۲ توصیه‌ای است که لوبومیرسکی در کلاس‌های خود بر آنها تأکید می‌کند: «راضی بودن خیلی مهم است. این که آدم بپذیرد، آنچه که دارد، بدیهی نیست و سپاسگزار باشد. سپاسگزاری، حتی وسیله‌ای است ضد احساس‌های منفی. آدم نمی‌تواند هم‌زمان خودخواه، حسود یا بدخو باشد و احساس رضایت هم بکند.»

▪ خلاصه کنیم: تمرین رضایت کردن، خوش‌بین بودن، توجه به تغذیه، ورزش، خوشحال شدن به‌خاطر چیزهای کوچک، حفظ دوستی‌ها، عدم مقایسه دائم خود با دیگران، هدفمند عمل نمودن و هر قدمی را تجزیه و تحلیل کردن... و چندین و چند توصیه دیگر. از این لیست بالا بلند یک نتیجه دیگر هم می‌توان گرفت: خوشبخت بودن، کار می‌برد!

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=117889>



توصیه‌هایی برای شاد زیستن

• چطور خوشحال باشیم؟

شادی و خوشحالی مانند اشعه‌های خورشید به ما انرژی می‌دهد و باعث درخشش ما خواهد شد. اگر تصور می‌کنید شادی واژه‌ای است که هرگز در دایره لغات شما وجود ندارد، در این باره بیشتر ببینید. توجه به نکات زیر به شما نشان می‌دهد که چطور می‌توانید جرقه‌های شادی را در زندگی خود وارد کنید. لب‌خند بزنید





يك ليخند در روز همه احساسات نامطبوع را از شما دور می کند. این عادت تکراری افراد خوشحال است

که شما هم می توانید آن را امتحان کنید. لیخند شما به دیگران نشان می دهد که فردی مثبت و شاد هستید و به نوعی طراوت و شادابی را برایتان به ارمغان می آورد. به علاوه باعث نزدیکی بیشتر شما به سایرین خواهد شد.

• مثبت بیندیشید

اگر همواره فردی محزون و افسرده هستید که افکار ناراحت کننده ای در سر دارید و تصورات بر این است که از بدو تولد، انسان ناکامی بودید، برای داشتن احساس شادی و نشاط لازم است که مثبت بیندیشید؛ یعنی تمام افکار منفی و بدبینی را از خود برانید. با دوستان خود صحبت کنید

آیا امروز، روز کاری بدی داشته اید؟ می توانید راجع به آن با دوستان نزدیک خود صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد افرادی که از غم و اندوه و سوگ خود با دیگران حرف می زنند، نسبت به افرادی که احساسات خود را مهار می کنند احساس بهتری دارند. استرس بیش از حد به شما آسیب می رساند و خوشحالی را از بین می برد. بنابراین دفعه بعد که احساس کردید دنیا روی سرتان خراب شده، برای يك گپ صمیمانه نزد یکی از دوستان خود بروید.

• کاری را انجام دهید که دوست دارید

آیا از انجام کاری که آن را دوست ندارید، لذت می برید؟ مسلماً خیر. همه ما این شانس را نداریم که شغل دلخواه خود را داشته باشیم، ولی شما می توانید فعالیت مورد علاقه تان را در اوقات فراغت خود انجام دهید. در حقیقت کارهای مورد علاقه افراد قلمرویی است که در آنجا می توانند احساس خوشحالی بیشتری داشته باشند.

این موارد را نیز در نظر داشته باشید، چون باعث تقویت احساس شادی شما خواهد شد:

- سعی کنید بیش از واقعیت خود را شاد نشان دهید.
- به ازای هر گونه مهربانی و کمک دیگران، به شخص دیگری کمک کنید.
- زمانی در روز را به تفکر و عبادت بپردازید.
- به افراد نیازمند یاری برسانید.
- ورزش منظم را در برنامه خود جای دهید.
- نوزادی را که تازه متولد شده بغل کنید و ورود او را به جهان خوشامد بگویید.
- در زمان حال زندگی کنید. آینده را به آینده واگذارید.
- به هر حال همه ما می توانیم شاد باشیم، اگر سعی کنیم و در این زمینه سخت بکوشیم. بنابراین هرگز نگویید که شادی تنها يك واژه دور و دست نیافتنی است. خوش باشید و آن طور که دوست دارید زندگی کنید.

المیرا مهرمنش

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=12345>

 **vista.ir**
Online Classified Service

توصیه‌هایی راه برای خوشبخت بودن



سونیا لوبومیرسکی، روانشناسی که در دانشگاه کالیفرنیا تدریس می‌کند، برای احساس خوشبختی کردن پیشنهادهایی دارد.

کتاب‌های روانشناسی پر است از این جملات تأمل‌برانگیز. ارنست فريتز شوپرت، مدیر یکی از مدارس آموزش حرفه‌ای در هایدلبرگ آلمان، وجه دیگری هم به این تعریف افزوده است: «خوشبختی، آموختنی است.» بنا بر این باور، این مدیر کارآمد، یک واحد انتخابی به مواد درسی مدرسه خود افزوده است.

شوپرت به خوبی واقف است که آموزش و خوشبختی، دوپدیده نامتجانس‌اند. برای همین، طبق آمار، اغلب دانش‌آموزان "رفتن به مدرسه"

را چیزی شبیه پیش دندانپزشک رفتن می‌دانند. ارنست فريتز شوپرت، با ابتکار خود در صدد است این تصور مایوس‌کننده را تغییر دهد: «برای من مهم این است که شادی، به معنای جلوه‌ای از خوشبختی، به مدرسه راه یابد. چون شادی، در واقع زیربنای آموزش است.»

• لمس خوشبختی

از این‌رو دانش‌پژوهان مدرسه خوشبختی‌آفرین شوپرت از امکانات استثنایی‌ای برخوردار می‌شوند: از تمرین‌های تنفسی و تنش‌زدا گرفته تا گفت‌وگو درباره رابطه‌های دوستانه و غیردوستانه یا ابراز خواسته‌ها و آرزوها و اهداف خود.

در اولین ساعات لمس خوشبختی در کلاس درس شوپرت، هر دانش‌پژوهی باید از میان انبوهی کارت پستال، یکی را به سلیقه خود انتخاب کند. توضیح این که چرا او چنین کارتی را برگزیده، به عهده کسی است که در کنارش نشسته. مثلاً، همسایه کسی که یک کارت پستال درخت انتخاب کرده، در تمرینی خطاب به او می‌گوید: «تو درخت را انتخاب کردی، چون ریشه‌های قوی‌ای داری و میوه‌های خوبی به بار می‌آوری، چون تو در برابر هر طوفانی می‌ایستی و...»

• راهنماهای خوشبختی‌ساز

این واقعیتی است که "راهنماهای" احساس خوشبختی کردن و خوشبخت شدن در آلمان کم نیستند. کتاب‌های متعدد، سی‌دی‌هایی که هر روز با آهنگ‌های آرامش‌بخش‌تری به بازار عرضه می‌شوند. پژوهشی درباره محتوای این کتاب‌ها و مجلات و نوارها، .. نشان می‌دهد که تفاوت این تولیدات را باید تنها در مضامین حاشیه‌ای یا پانویس‌های آن‌ها جست.

همگی این "خودآموزهای خوشبخت‌شدن" توصیه می‌کنند که در مراحل بحرانی زندگی، مهم است که شخص به دلایل بحران فکر کند و ریشه‌های آن را بکاود، ولی این کند و کاو نباید تا ابد ادامه داشته باشد. تال بن - شاهر، استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید: «این‌جور تفکر، حال طرف را بهتر نمی‌کند. بهتر این است که آدم همه چیز را بنویسد و درباره آن‌ها با دیگران یا با روان‌کاو حرف بزند.»

• ۱۲ توصیه اجتناب ناپذیر

چگونه می‌توان خوشبین بود؟ در این که واکنش‌های خودجوش و افکار بدبینانه را کنار گذاشت. این‌که انسان بتواند دیگران را ببخشد و سپاسگزار و راضی باشد هم جزو ۱۲ توصیه‌ای است که لوبومیرسکی در کلاس‌های خود بر آن‌ها تأکید می‌کند: «راضی بودن خیلی مهم است. این که آدم بپذیرد، آنچه که دارد، بدیهی نیست و سپاسگزار باشد. سپاسگزاری، حتی وسیله‌ای است ضد احساس‌های منفی. آدم نمی‌تواند هم‌زمان خودخواه، حسود یا بدخو باشد و احساس رضایت هم بکند.»

خلاصه کنیم: تمرین رضایت کردن، خوش‌بین بودن، توجه به تغذیه، ورزش، خوشحال شدن به‌خاطر چیزهای کوچک، حفظ دوستی‌ها، عدم مقایسه دائم خود با دیگران، هدفمند عمل نمودن و هر قدمی را تجزیه و تحلیل کردن... و چندین و چند توصیه دیگر. از این لیست بالابند یک نتیجه دیگر هم می‌توان گرفت: خوشبخت بودن، کار می‌برد!

دوپیچه‌وله

جلوتر از زمان حرکت کن!

شما تا چه اندازه برای وقت خود ارزش قائلید؟ آیا از برنامه زمانی مشخصی برای به انجام رسانیدن کارهای خود پیروی می‌کنید؟ یک عامل بسیار مهم در هر موفقیتی، پیروی از یک برنامه زمانی مشخص برای نیل به اهداف مطلوب است. اکنون برای آنکه قادر باشید از وقت خود به نحو احسن استفاده کنید، راهکارهای زیر را در زندگی خود بکار بندید:

(۱) همواره برای فعالیت‌ها و تکالیف روز بعد خود از شب قبل برنامه‌ریزی کنید و کارهایی که باید به انجام رسانید را روی کاغذ یادداشت کنید.

(۲) سپس فهرست تکالیف و کارهای خود را اولویت‌بندی و برای هرکدام از آنها ضرب‌العجل اجرایی منظور کنید.

(۳) همیشه کارهای دشوار و پر دغدغه‌تر را زودتر از بقیه و یا در هنگامی که در بهترین شرایط جسمی و روحی هستید، انجام دهید. کارهای سبکتر را در هنگام خستگی نیز می‌توان انجام داد.

(۴) امور با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق نیندازید. هیچگاه کارها با به تعویق انداختن، خوشایندتر نمی‌شوند.

(۵) هرگاه شروع به انجام کاری کردید، سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید.



(۶) میان فعالیت‌ها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید.

(۷) مکالمات تلفنی خود را نیز از پیش برنامه‌ریزی کنید: سخنانی که می‌خواهید بیان کنید و یا اطلاعاتی که می‌خواهید کسب کنید را روی کاغذ یادداشت کنید.

(۸) همواره خود انگیزه باشید و با پشتکار کارهای خود را به پایان رسانده و مقهور موانع نشوید.

(۹) در هر زمان که تصور کردید کاری عبث، بی‌فایده و غیرسازنده است، دست از انجام آن بکشید.

(۱۰) به خود و اولویت‌بندی که صورت داده‌اید، اعتماد و ایمان داشته باشید و در هر شرایطی به آنها پایبند باشید.

(۱۱) اینکه وقت خود را صرف چه اموری می‌کنید را دقیقاً مورد بررسی و نظارت قرار داده و در صورت لزوم یکسری تغییرات آگاهانه در رفتار خود پدید آورید.

(۱۲) همواره در زندگی فرد منظم و سازمان‌یافته‌ای باشید تا وقت خود را بیهوده صرف یافتن وسایل گم شده خود نکنید.

(۱۳) برای وقت خود ارزش قائل باشید. زمان هیچگاه به عقب باز نمی‌گردد.

(۱۴) به خاطر داشته باشید استرس و خستگی، معلول کارهایی که به انجام رسانیده‌اید، نبوده، بلکه بیشتر از افسوس کارهایی که می‌توانستید انجام دهید. اما انجامشان نداده‌اید، سرچشمه گرفته است.

۱۵) به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف کند. برای خود مرز بندی مشخصی تعیین کنید و بیاموزید که در صورت لزوم با صراحت «نه» بگویید.

۱۶) از تمام لحظات زندگی خود به نحو احسن استفاده و سعی کنید از آنها لذت ببرید.

۱۷) سعی کنید فرد خوشبینی باشید و همواره در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی خود باشید.

۱۸) برای زندگی خود اهداف مشخصی تعیین و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

۱۹) هنگام نیاز از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید.

۲۰) «وقت‌کش‌ها» و یا هدر دهنده‌های وقت را به حداقل برسانید. آنها شامل موارد زیر هستند:

- تلفن‌های طولانی، بی‌هدف و غیر ضروری.

- بازدیدکننده‌ها و میهمانان ناخوانده.

- پشت گوش اندازی‌ها.

- گفتگوهای بی‌ثمر و یا نامشخص.

- دانش فنی ناکافی و یا اطلاعات ناقص هنگام انجام کار.

- فقدان اهداف و اولویت بندی‌ها و یا مبهم بودن آنها.

- فقدان برنامه‌ریزی.

- خستگی و استرس.

- ناتوانی در «نه» گفتن.

- بی‌نظمی و نابسامانی‌های فردی.

- تماشای تلویزیون، تماشای بیش از ۲ ساعت در روز برنامه‌های تلویزیونی معقول نیست.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=100244>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جایی برای آرامش

در اتومبیل نه چندان مدل بالای خودتان نشسته‌اید و پشت چراغ قرمز منتظر سبز شدن چراغ هستید.

در همین لحظه یک اتومبیل مدل بالا کنارتان ترمز می‌زند.

شما نگاهی به آن می‌اندازید و با همین نگاه هزاران اما و اگر در ذهنتان شکل می‌گیرد. چرا شما چنین اتومبیلی ندارید و...؟ وقتی به خودتان می‌آیید که اتومبیل‌ها پشت سرتان بوق می‌زنند و چراغ سبز شده است و دیگر اثری از آن یک تکه آهن که سلول‌های خاکستری مغزتان را به بند کشیده، نیست.





روزهای زندگی ما پر است از این داستانک‌ها. داستان‌های کوچکی که ما در آن هر لحظه به آرامش ذهن و روحمان شلیک می‌کنیم. بیایید، فقط همین یک روز خودتان باشید و با کودک آرام و دوست‌داشتنی درون وجودتان، روراست باشید و آشتی کنید. قول می‌دهم زیاد طول نمی‌کشد. اگر بعد از

گذشت ۲۴ ساعت دوباره تصمیم گرفتید روال عادی زندگیتان را در پیش بگیرید، تمام درها به رویتان باز است.

• دنبال رضایت این و آن نباشید

زندگی پر است از قضاوت دیگران درباره ما. قضاوت‌هایی که بیشتر اوقات بد و گاهی خوب هستند. اگر عادت کنیم که به داوری دیگران اعتنا کنیم و با هر نظر موافق و مخالف، زیر و رو شویم، باید فاتحه آرامش را بخوانیم.

شما راه خودتان را در زندگی‌تان بروید و با توجه به موقعیت‌های زندگی‌تان و به کمک عقل و درایت خودتان بهترین گزینه‌ها را انتخاب کنید. کاری نداشته باشید دیگران درباره شما چه فکر خواهند کرد؛ پشت سرتان چه خواهند گفت؛ یا در مسیر هدف شما چه سنگ‌اندازی‌هایی خواهند کرد. رضایت تمام اطرافیان شما چیزی است که هیچ‌گاه نمی‌توانید به دست بیاورید. نظرات دیگران همیشه با یکدیگر متفاوت است. چگونه می‌توانید رضایت دو نفری را تأمین کنید که نظراتی کاملاً مخالف با یکدیگر دارند؟ بنابراین نظر خود را راهنمای خودتان قرار دهید و از توجه‌نکردن به داوری دیگران عذاب وجدان نگیرید. شما خودتان هستید و خود خودتان باقی بمانید.

• خودتان را با خودتان مقایسه کنید

اطراف شما پر از انسان‌هایی است که از شما پولدارتر، زیباتر، قدرتمندتر، محبوب‌تر و موفق‌تر هستند. شما توانایی این را ندارید که جلوی پیشرفت و ستاره‌شدن دیگران را بگیرید. تمام آنچه در اختیار شماست، قدرت پیشرفت خودتان است. زندگی مسابقه شما با دیگران نیست. زندگی مسابقه شما با خودتان است. لحظاتی که شما در آن اهدافتان را مرتب می‌کنید و برای پیشرفت تلاش می‌کنید، لحظاتی است که شما حقیقتاً مسابقه می‌دهید. در این مسابقه خط پایانی برای خودتان در نظر نگیرید. نهایت پیشرفت خود را باز بگذارید ولی این مسیر را به اهداف کوتاه‌مدت تقسیم کنید. رسیدن به هر مرحله از موفقیت به شما یک احساس برتری می‌دهد و باک بنزین شما را برای حرکت به سمت اهداف بالاتر، پر می‌کند. در حالی که اگر خود را با دیگران مقایسه کنید، تمام این انرژی صرف آن خواهد شد که چگونه می‌توان جلوی پیشرفت دیگران را گرفت، هدفی که شما قدرتی برای انجام آن نخواهید داشت.

• دریادل باشید

قلب شما چقدر بزرگ است؟ به اندازه مشت بسته‌تان؟ به اندازه تمام وجودتان؟ به اندازه خانواده‌تان؟ به اندازه شهر یا کشورتان؟ یا به اندازه همه این کره خاکی؟ هر اندازه قلب شما وسیع‌تر باشد، مرزبندی‌های وجودتان کمتر است. همین مرزبندی‌ها محدودیت می‌آورد. اندیشیدن به مرزهایی برای دوست داشتن، ذهن‌تان را مشغول خواهد کرد ولی اگر درهای قلب‌تان را به وسعت تمام این دنیا بگشایید، دیگر با همه دنیا یکی خواهید شد و به آرامش خواهید رسید. مرزبندی یعنی درون این محدوده خوب باش، مهربان باش، درستکار باش ولی بیرون از آن هر کاری که می‌خواهی انجام بده؛ و این یعنی دوگانگی و دورویی با خود. تلاش کنید تمام احساسات خود را یک کاسه کنید تا بتوانید آزادتر نفس بکشید، زندگی کنید و عشق‌بورزید.

• حال را دریابید

در منزل نشسته‌اید و یکی از عزیزانتان دیر کرده است، چشم از ساعت بر نمی‌دارید و در ذهن خود بدترین حوادث ممکن را تصویر می‌کنید و خودتان نقش اول این فیلم‌های آینده را بازی می‌کنید. نتیجه آن فقط چند برابر شدن نگرانی‌تان و کشتن لحظاتی است که در آن حضور داشته‌اید. در باز می‌شود و عزیز شما، صحیح و سالم از راه می‌رسد. چه کسی تاوان لحظاتی را که بسیار ارزان به قتلگاه برده‌اید، خواهد داد؟ برای شادبودن، باید عادت کنید «در لحظه» زندگی کنید. در لحظه بخندید، گریه کنید، شاد شوید و غمگین شوید. انسان‌های شاد، با خودشان روراست هستند و در هر لحظه برای همان لحظه تصمیم می‌گیرند. آرامش در لحظه خلق می‌شود؛ به لحظه حال وفادار باقی بمانید.

• تفاوت‌ها را بپذیرید

به اندازه تمام انسان‌های روی این کره خاکی، تیپ و شخصیت متفاوت وجود دارد. انسان‌هایی که قابلیت‌ها، امکانات، استعدادها و توانایی‌های بسیار متفاوتی دارند. بسیاری از آنها از نظر امکانات جسمی، روحی، مالی... پایین‌تر و بسیاری نیز بالا دست شما قرار دارند. یکی از قدم‌های مهم

برای دست‌یابی به آرامش، پذیرفتن این تفاوت‌ها است. شما نمی‌توانید این تفاوت‌ها را پاک کنید ولی وقتی حضور آنها را بپذیرید، دیگر از بابت وجودشان احساس نگرانی نخواهید کرد. زندگی پر است از تفاوت‌های کوچک و بزرگ.

مهم آن است که به آنچه دارید آگاه باشید و قدرش را بدانید. از آن استفاده کنید و با آن پیشرفت کنید. اینکه دیگران چه برتری‌هایی دارند یا چه کاستی‌هایی دارند، دردی از شما دوا نخواهد کرد، زندگی شما را تغییر نخواهد داد ولی درک آنچه خودتان دارید و استفاده صحیح از آن می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند.

• پرواز را به خاطر بسپارید

مادر کبوترها گفت: «به این لبه بپایید!»

کبوترها گفتند: «ما می‌ترسیم!»

مادر کبوترها گفت: «به این لبه بپایید!»

آنها آمدند، او آنها را هل داد و آنها پرواز کردند.

گاهی پریدن برای خیلی از ما دشوار است. خیلی از ما از آن سوی خط می‌ترسیم. چون نمی‌دانیم چه سرنوشتی در آن سوی خط در انتظار ماست. بسیاری از ما خود را اسیر تصورات ذهنی خود از آن سوی مرز می‌کنیم و تلاش می‌کنیم دنیای آن سوی مرز را با تمام ابعادش تصور کنیم. تصوراتی که شاید یکی از آنها هم حقیقت نداشته باشد ولی اگر عادت کنید به آن سوی خط پرواز کنید، در یک لحظه همه چیز تمام خواهد شد. یکی از قوانین دنیا آن است که پاداش گذشتن از ترس‌هایتان را خیلی زود به شما خواهد داد. وقتی به آنچه به دست آورده‌اید نگاه می‌کنید تقریباً همیشه به خودتان می‌گویید که اگر دل به دریا نسپرد بودید، حالا در همان دنیای قدیمی‌تان زندگی می‌کردید.

• پیش‌داوری نکنید

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم با چشم دیگران به انسان‌ها نگاه کنیم. قضاوت‌ها، پیش‌داوری‌ها و گفته‌های دیگران درباره افرادی که آنها را نمی‌شناسیم یا آشنایی اندکی با آنها داریم، اساس قضاوت ما را درباره شخصیت افراد تشکیل می‌دهد. در حالی که نگاه کردن به دیگران با چشمان خودمان بهترین راه برای شناخت انسان‌های اطرافمان است.

فراموش نکنید پیش‌داوری ناآگاهانه درباره دیگران می‌تواند اثرات عمیقی بر ارتباط شما با دیگران داشته باشد. نکته دیگر اینکه انسان‌های اطراف ما همه انسان‌هایی خاکستری هستند، سفید یا سیاه مطلق وجود ندارد. درباره دیگران سخت‌گیر نباشید. اگر نیمی از وجودشان سفید است، به آنها تخفیف دهید و آنها را از انسان‌های خوب پیرامون خود بدانید. فراموش نکنید شما هم در چشم دیگران انسانی خاکستری هستید و دوست دارید دیگران شما را سفید بپذیرند.

• خودتان را پیدا کنید

شما مثل هیچ‌کس نیستید، فقط شکل خودتان هستید. پیدا کردن خودتان کار چندان آسانی نیست ولی اگر حواس‌تان را به خود واقعی‌تان جمع کنید، بسیاری از ناآرامی‌ها، نگرانی‌ها و مقایسه‌ها ناگهان از زندگی شما محو می‌شوند و شما فرصت خواهید یافت خودتان را دوباره بسازید- آن‌طور که دوست دارید. حسادت به داشته‌های دیگران جز رنج و سکون فایده‌ای ندارد. به جای آن اگر هرکس از اطرافیانتان نکته مثبتی دارد، آن نکته مثبت را برای خودتان خلق کنید. شاید بخواهید پولدارتر، زیباتر، خوش‌اندام‌تر، بانفوذتر، بااعتماد به نفس‌تر... و هزاران «تر» و «ترین» دیگر باشید. خوب اصلاً اشکالی ندارد. شما ظرفیت دارید که به همه این «ترین‌ها» دست پیدا کنید.

برای شروع کافی است قلم و کاغذ بردارید و همه آنچه می‌خواهید بشوید، در آن یادداشت کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. چند سال بعد اگر به همان کاغذ نگاه کنید، خواهید دید از آن تصورات خام که برای خود در نظر گرفته‌اید، بسیار برتر و بهتر هستید. باور نمی‌کنید؟ امتحان کنید.

• به حقیقت وفادار بمانید

حقیقت هر اندازه تلخ باشد، باز هم پذیرفتن آن آرامش‌بخش است. شما اگر نتوانید حقایق زندگی خودتان را باور کنید، به خودتان خیانت کرده‌اید؛ چون شما اندیشه‌ها و باورهای زندگی خواهید کرد که به شما وفادار نخواهند ماند، دیر یا زود شما را رها خواهند کرد و مجبور خواهید شد با واقعیت روبه‌رو شوید. پذیرفتن حقیقت شاید دشوار باشد ولی به شما کمک خواهد کرد که برای آینده برنامه‌ریزی صحیحی داشته باشید. اگر به خودتان دروغ بگویید، مجبورید به این کار ادامه دهید و کم‌کم به جایی می‌رسید که می‌بینید بر پایه یک پیش‌فرض غلط، یک برج چند طبقه را ساخته‌اید. از هم پاشیدن این پایه، کاخ تمام آرزوها و تلاش‌هایتان را ویران خواهد کرد و نتیجه‌ای جز ناآرامی و احساس زیان نخواهد داشت.

• هزینه‌اش را بپردازید

در این دنیا هیچ‌چیز را مجانی به کسی نمی‌دهند. شما برای آنکه نعمتی به دست آورید لازم است پیش از هر چیز، لیاقت آن را در خود ایجاد کنید. مطمئن باشید هرگاه ظرفیت دریافت آن را در خود ایجاد کردید، آن مطلوب در اختیاران قرار خواهد گرفت. بنابراین به جای اینکه وقت‌تان را صرف غبطه خوردن به حال دیگران بکنید، برای رسیدن به مقصود خود، آمادگی‌های لازم را در خودتان ایجاد کنید. اگر قرار است در امتحان پذیرفته شوید، تسلط کامل بر کتاب‌ها و منابع به دست بیاورید. اگر تمایل دارید در حرفه خودتان نفر اول باشید، مهارت‌های لازم را با مطالعه و تمرین به دست آورید. این یعنی به دست آوردن لیاقت و آمادگی.

برای خودتان وقت بگذارید

آیا تا به حال پیش آمده است که خودتان را آن‌قدر درگیر زندگی و حرفه خود کرده باشید که دیگر فرصتی برای رسیدن به خودتان نداشته باشید؟ در طول روز، حداقل یکی از کارهایی را که دلتان می‌خواهد انجام دهید. به خرید بروید، موسیقی دلخواهتان را گوش کنید، با دوست‌تان تلفنی صحبت کنید، نقاشی بکشید، روزنامه دلخواهتان را بخوانید... حتما در طول روز برای خود وقت بگذارید. این وقت ممکن است خیلی کوتاه باشد ولی به شما کمک خواهد کرد که آرامش از دست رفته خود را در میان مشغله روزانه بازابید.

• و هرگز از یاد خدا غافل نشوید

گاهی آدم چنان در زندگی غرق می‌شود که فراموش می‌کند «از کجا آمده و آمدنش بهر چه بود.» یاد خدا قوی‌ترین اکسیر آرامش‌بخش است. جرعه‌ای از این اکسیر را بنوشید، خدا را عاشقانه بخوانید و اطمینان داشته باشید که او پاسختان را خواهد داد.

منبع : هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=308825>

 **vista.ir**
Online Classified Service

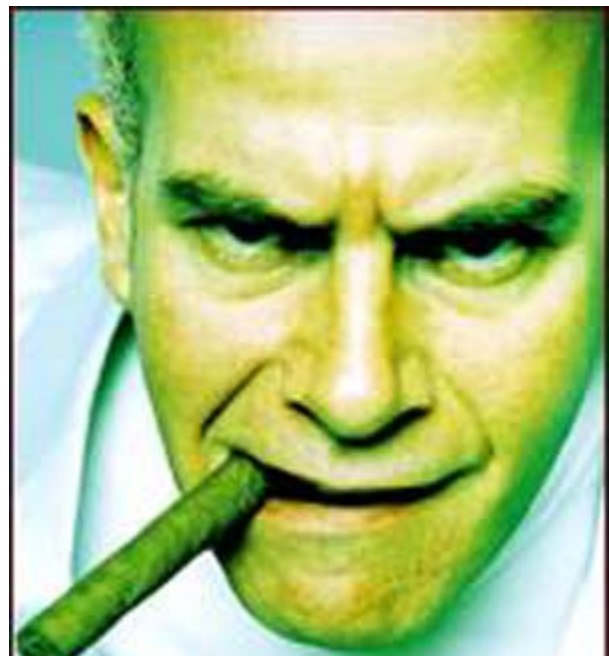
جدیت بیش از حد، مانع موفقیت

آیا شما تفریحی دارید؟ آیا نسبت به کارتان شور و شوق دارید؟ آیا از بیدار شدن در صبح‌ها لذت می‌برید؟

اسطوره بودن در مورد کار ممکن است به برنامه‌تان صدمه بزند. «کار شوخی‌بردار نیست». «شما باید بتوانید که آن را به زانو درآورده و جدی باشید.»

شاید بزرگترین شعار همگان این باشد که: «مردم تصور خواهند کرد که من اگر با جدیت اعمال کنم، پس فرد مهمی هستم.» ولی اغلب مردم نمی‌دانند که جدی بودن باعث خلق بسیاری مشکلات می‌شود، مانند: استرس، نگرانی، اضطراب، شکست احساسی، کار پرهزمت و حتی شکست.

حل مشکلات با جدیت بیشتر مانند این است که یک کامپیوتر را با چکش تعمیر کنید. هرچه بیشتر تلاش می‌کنید، مشکلات بدتری ایجاد می‌شوند.



وقتی زندگی جدی می‌شود، مرد در آن بیشتر مورد حمله قرار می‌گیرد. اگر زندگی واقعا در جهت جدیت پیش رود، ارزشش به زیر صفر می‌رسد. حرکت دادن و رانندگی یک ماشین می‌تواند با جدیت بسیار باعث مچاله شدن نهایی‌اش شود.

هدایت یک شغل با جدیت زیاد باعث شکست سریع می‌شود. ارتباط مستقیمی بین حماقت و جدیت وجود دارد. این دقیقا زمانی رخ می‌دهد که یک فرآیند مجزا در زندگی به سمت هدفی پیش می‌رود و بیشترین درصد جدیت را به خود متصل دارد و سخت‌ترین زمان ممکن را ایجاد می‌کند...



منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=100725>

 **vista.ir**
Online Classified Service

جهانی نگاه کنیم و جهانی بیندیشم

بدترین حس در زندگی هر کسی، این است که به کار یا حتی به زندگی از دید اجبار نگاه کنی. هر روز صبح با این ندای درونی بیدار بشی که "باز مجبورم این کار رو انجام بدم"، "باز مجبورم اینجوری زندگی کنم" و خیلی از اجبارهایی که به خاطر قانون جبر دنیا باید تحمل کنیم. اما گاهی می‌شود این جبر رو به سود خودمان عوض کنیم. کاری سخت اما شدنی. ما عادت کردیم که هرکسی رو در کاری که هست ببینیم و فکر کنیم، اگر تمام وقتش رو به اون کار اختصاص نده، آدم بی‌نظم و بی‌قیدی هست. ولی به نظر من این طرز نگاه درست نیست.



چرا یک کشاورز نمی‌تواند به اینترنت دسترسی داشته باشد، چرا یک معلم

دبستان از همان دوران کودکی دانش آموزان آنها را با مفاهیم اینترنت و آی تی آشنا نمی‌کند؟ چرا مدیران عالی رتبه از جهانی شدن و با علم دنیا پیش رفتند می‌ترسند و هزینه در این زمینه را اتلاف وقت و انرژی می‌دانند؟

چرا نمی‌خواهیم قبول کنیم یک پزشک نه به اندازه یک دانشمند آی تی، بلکه به اندازه‌ای که با علم دنیا آشنا باشد، باید در زمینه آی تی بداند. آی تی به قدری نامحدود و گسترده است که به نظر من کسی نمی‌تواند ادعا کند که در این زمینه به مقام استادی رسیده است!

فرض کنید پزشک معالج شما، مراحل درمان را به صورت آنلاین پیگیری کند، این فرض محال نیست، کاری هست که سالها در دنیا انجام می‌شود، ولی در کشور ما به دلیل نداشتن زیر ساخت مناسب ارتباط آنلاین و ترس مردم از ارتباط اینترنتی هنوز به شیوه سنتی مجبور در نشستن در سالن انتظار مطب هستیم.

بیایید جهانی نگاه کنیم و جهانی بیندیشم تا دنیایی بهتر از دنیای کنونی داشته باشیم.

چرا افراد خوش بین موفق ترند؟

«اگر قرار باشد جمله‌ای را انتخاب کنم تا با آن تمامی پند و اندرز را بیان کرده باشم، فقط خواهم گفت: هرگز نگذار افکار بد به ذهنت راه یابد!»
کنفوسیوس

آیا شما از جمله افرادی هستید که مغلوب احساس‌شان می‌شوند و با جزو افرادی هستید که با فکر و درایت بر احساس‌شان کنترل دارند؟

نمی‌دانم شما جز افراد خوش‌بین هستید یا نه، اما اگر در اطرافتان با افراد خوش‌بینی سروکار داشته باشید و نگاهی به خصوصیات و ویژگی‌های اساسی این افراد بیندازید، درمی‌یابید که رمز موفقیت و بشاش بودن این افراد در نوع نگاه آنها به زندگی و مسائل پیرامونشان و همچنین کنترل آنها بر افکار و احساس‌شان است، زیرا این افراد به‌خوبی به این امر واقف‌اند که سرنوشت زندگی‌شان فقط به‌دست خودشان رقم می‌خورد و خود حاکم بر سرنوشت‌شان هستند و نه محکوم به سرنوشت‌شان.

آنها می‌دانند که در این دریای پرتلاطم زندگی، خود سکاندار کشتی‌شان هستند و به‌خوبی می‌دانند که چگونه کشتی زندگی‌شان را در جز و مد زندگی با دیدی باز به افقی زیبا و دلنشین که سرشار از انرژی مثبت است به جلو هدایت کنند. اگر شما هم مایلید که بر سرنوشت و بر امور زندگی خود مسلط باشید، پس باید بدانید که بایستی ابتدا از خودتان شروع کنید (



از کوزه همان برون تراود که در اوست)؛ بدین‌منظور بایستی بیش از پیش بر خود و به‌خصوص بر احساس‌تان کنترل داشته باشید. زمانی که اراده می‌کنید خود حاکم بر زندگیتان باشید، دیگر مثل توپ در زمین بازی زندگی به این‌سو و آن‌سو پرتاب نخواهید شد، و در این زمان است که دیگر احساس مستأصل بودن و فنا شدن در وادی زندگی را نخواهید داشت.

فرد خوش‌بین آن‌طور که دوست دارد و احساس می‌کند رفتار می‌کند (البته در چهارچوب رفتاری عاقلانه و انسانی) صرف‌نظر از اینکه دیگران چه می‌گویند، چه می‌کنند و یا اوضاع و احوال چگونه است، چرا که اینگونه افراد به‌خوبی می‌دانند که عظمت، شکوه و زیبایی زندگی و نوع حیات آنها در نگاه و دید آنهاست چرا که زندگی زیباست و خداوند تعال - خالق او - تمامی این زیبایی‌ها را در اختیار اشرف مخلوقاتش قرار داده که البته برای درک و لمس این زیبایی‌ها باید حس و حال دیگری داشت و داشتن این حس و حال اکتسابی است و باید آن را فرا گرفت.

البته به نظر می‌آید که خوش‌بین بودن و رضایتمندی از زندگی با مسائل و مشکلاتی که در زندگی با آن روبه‌رو هستیم، کمی دور از ذهن باشد، اما با صبر و شکیبایی و با علم به اینکه خوشبختی و سعادت انسان در گرو خواست و اراده اوست و بستگی به طرز فکر او دارد، می‌توان داشتن حس خوب را در خویشتن تقویت کرد و نگذاشت سختی‌های زندگی ما را از پا درآورد و بازنده زندگی کند. به‌عنوان مثال بهتر است در هر شرایطی که

قرار می‌گیرید به‌جای اینکه عجلانه و بدبینانه تصمیم بگیرید با خودتان کمی خلوت کنید و جنبه‌های مثبت و منفی آن را بسنجید و بعد واقع‌بینانه - نه عجلانه - تصمیم بگیرید. به‌جای اینکه در سختی‌ها احساس یاس و درماندگی کنید می‌توانید با کمی تأمل بر اوضاع و احوال آن‌طور که مایلید تأثیرگذار باشید.

اگر موفق به انجام این کار شدید بدانید که قدمی بزرگ برداشته‌اید. البته برداشتن عینک بدبینی و تبدیل آن به عینک خوش‌بینی زمان می‌برد و مسلماً فرد تمایل دارد از عینک قبلی که به آن عادت کرده، استفاده کند، اما سعی کنید که خود را به عینک جدید عادت دهید و بدانید که فقط با عینک خوش‌بینی است که می‌توان کمتر احساس نگرانی، عدم اطمینان، یاس و درماندگی کرد. پس بکوشیم تا عظمت نگاه خود را دریابیم و با انرژی مثبتی که در ما نهفته شده است با انرژی موجود در کائنات، هماهنگ و هم‌آواز شویم.

فاطمه خداکرمی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=113135>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا انسان‌های موفق در همه‌چیز موفق هستند؟!

اگر از انسان‌ها سؤال کنی که از زندگی خود چه می‌خواهند پی‌خواهی برد که همه دوست دارند موفق شوند. گروهی از انسان‌ها مایلند در رشته کاری خود موفق شوند و گروه دیگر در دنیای ورزش؛ گروهی دوست دارند پدر و مادرهای موفق باشند، عده‌ای دیگر دوست دارند که موفقیت را در هماهنگی با اعتقادهای درونی خود ببینند و بعضی هم دوست دارند که در زمینه معنوی و مذهبی موفق شوند. اگر از همه این انسان‌ها بخواهی موفقیت را تعریف کنند هرکدام تعریف متفاوتی ارائه خواهند داد.

تعریف دنیای مصرفی از یک فرد موفق، دربرگیرنده درآمد، لقب‌ها و ثروت است. اگر موفقیت این است پس من امیدوارم زندگی واقعاً دربرگیرنده محتوای بیشتری باشد تا فقط موفقیت.

اگر ما می‌خواهیم موفقیت حقیقی کسب کنیم، ابتدا باید به‌طور واضح و مشخص موفقیت را برای خود تعریف کنیم. موفقیت چیزی است که در درون ما اتفاق می‌افتد. دید ما نسبت به چیزهایی که هم اکنون داریم، تعیین‌کننده این است که ما خودمان را موفق می‌بینیم یا نه. موفقیت یک احساس روحی است و نه دریائی از اثاثیه، عنوان‌ها و لقب‌ها. وقتی که ما موفقیت خود را فقط از لحاظ مالی اندازه‌گیری می‌کنیم این خطر وجود دارد که از ترس این‌که چیزی را که داریم از دست بدهیم همیشه در اضطراب



باشیم و همه وقت در تلاش که مبادا ثروتمان را از دست بدهیم و برعکس با



وضع اقتصادی بد، خود را ناموفق ببینیم.

به عبارت دیگر موفقیت، طرز فکر ما نسبت به آنچه که داریم است. اگر امروز احساس نمی‌کنی که موفق هستی، ممکن است با خرید مثلاً یک موبایل و یا اتومبیل آنچنانی خودت را برای مدت کوتاهی موفق احساس کنی. در ضمن این مستلزم این است که کسی به موبایل و یا اتومبیل شما توجه کند و از آن مهم‌تر درباره آن نیز نظر مثبتی بدهد.

از نظر من ما موقعی موفق می‌شویم که موفقیت برای ما یک هدف و یا یک نیاز نیست، بلکه این هدف و یا نیاز به یک هدف تبدیل شده تا دیگران را موفق کنیم. زمانی که به نقطه‌ای رسیدیم که می‌توانیم خودمان باشیم و کارهایی را انجام دهیم که لذت می‌بریم، باعث می‌شود افراد در مجاورت ما احساس رشد کنند و در این صورت است که ما موفق هستیم. زمانی که طرز فکری را که متأثر از رقابت، مبارزه، کمبود، ترس و اضطراب است، کنار گذاشتیم آنوقت موفق می‌شویم.

▪ چرا انسان‌های موفق در همه چیز موفق هستند؟

تاکنون متوجه شده‌ای که انسان‌های موفق تمام کارهایشان را خوب انجام می‌دهند. این مسئله اتفاقی نیست، و به این دلیل است که آنها زندگی خود را بر پایه درستی بنا کرده‌اند پایه‌گذاری زندگی آنها از شرکت راسخ آنها در خودشناسی و خودسازی آنهاست. آنها درکی عمیق و کامل دارند از این‌که: چه کسی هستند، چه نیازهایی دارند و ویژگی‌های درونی، کمالات و آرزوهای آنها کدام است.

رهبران، مدیران، قهرمانان و دیگر انسان‌های موفق از الگویی به شکل زیر استفاده می‌کنند:

(۱) مشخص کردن این‌که آنها در کجای زندگی خود قرار دارند (نقطه مقطع).

(۲) آگاهی از این‌که آنها کیستند (خودشناسی)، مطلع شدن از نیازها، استعدادها، آرزوها و نقاط مثبت و منفی خود.

(۳) مشخص کردن این‌که راهی کجا هستند (مقصد)، آنها هدف خود را جزء به جزء تشریح و روی کاغذ مکتوب می‌کنند.

(۴) وقتی آنها می‌دانند در کجا هستند (مبدأ) و راهی کجا (مقصد) راهی را انتخاب می‌کنند تا زودتر به مقصد برسند (بینش).

(۵) آنها برای این بینش طرحی را می‌نویسند.

(۶) این طرح را پیاده می‌کنند و تمام اعمالشان از هدف آنها رهبری می‌شود.

آنها هر روز که از خواب بیدار می‌شوند و هر شب که به خواب می‌روند هدف خود را به یاد می‌آورند. هدف خود را در تمام لحظه‌های بیداری به یاد دارند و هرگز اجازه نمی‌دهند هدفشان لحظه‌ای از نظر آنها فراموش شود.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98548>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا برنامه‌هایتان عملی نمی‌شود؟

تابه حال چند بار برای خودتان برنامه‌ریزی کرده‌اید، چند بار کاری را شروع کرده اما به اتمام نرسانده‌اید، چند بار تصمیم گرفته‌اید که مکالمه زبان، کلاس موسیقی و ورزش را به‌طور جدی شروع کنید اما بعد از مدتی بی‌تفاوت شده‌اید و آنها را رها کرده‌اید.





اگر شما هم از این دسته افراد هستید بهتر است یک بار به جای برنامه ریزی بنشینید و فکر کنید که چرا برنامه هایتان عملی نمی شود، این که هر روز قصد انجام کار بزرگی را دارید، یا هر روز یک ایده جدید دارید برای شما امتیازی محسوب نمی شود مهم این است که دست به کار شوید و ایده هایتان را عملی کنید.

توصیه های زیر شما را در عملی کردن برنامه هایتان یاری خواهد کرد.

۱. چند کار را با هم شروع نکنید.

ممکن است شما بعد از خواندن یک کتاب یا مقاله، حرارت زیادی برای برنامه ریزی داشته باشید و شروع به برنامه ریزی کنید اما توجه داشته باشید که گنجاندن کارهای متعدد و سنگین و گاهی خارج از توانتان خصوصاً برای شروع کار، شما را دچار سرخوردگی خواهد کرد.

۲. دلایل شما برای انجام کار کافی و منطقی باشد.

دلایل کافی شما را ملزم به انجام برنامه هایتان می کند سعی کنید برای انجام کارهایتان خودتان دلایلی بیابید.

۳. همه را باخیر نکنید.

اگر می خواهید کاری شروع کنید لزومی ندارد همگان باخیر شوند چون در این صورت شما مجبورید نظرات موافقان و مخالفان را تحلیل کنید و این انرژی زیادی از شما می گیرد اندکی صبر کنید وقتی کارهایتان عملی شد هم باخیر می شوند.

۴. ترس نداشته باشید.

هیچ وقت از بدیع بودن برنامه هایتان نهراسید موفق کسانی هستند که از خطرات افکار بدیع استفاده کرده و آنها را عملی کرده اند. از انتقادهای دیگران هم نترسید. انتخاب کنید می خواهید بایستید و انتقادی نشنوید و جلب ترحم کنید یا می خواهید بدوید و مورد انتقاد باشید آیا می خواهید عمری در آرزوی دودن به خاطر ترس از انتقاد، بگذرید؟!

فراموش نکنید که همیشه مسیری که ارزش پیمودن دارد پر از مانع است.

۵. پیش از ظهور کار منتظر ظهور مهارت نباشید.

برای بهره برداری از کارها شناخت کامل آنها لازم نیست.

فقط کافی است شروع کنید. این مسئله ناشی از غرور شماست که می خواهید هنگام شروع کاری آنرا با مهارت انجام دهید. تنها راه کسب مهارت این است که در کاری مدت ها بی دست و پا سرگردان باشید و صدها اشتباه از شما سر بزنند.

۶. زنجیرها را پاره کنید.

عادات زنجیره ای هستند که مانع عملی شدن برنامه هایتان می شوند. اگر شما به تنبلی عادت کرده اید بیماری خاصی ندارید فقط یک الگوی ذهنی را مرتباً تکرار می کنید. برای برطرف کردن عادت کافی است این الگو را به هم بزنید، افکارتان را عوض کنید و حتماً می دانید که تنها دو گروه نمی توانند افکارشان را عوض کنند "دیوانگان تیمارستان و مردگان گورستان".

بسیاری از رفتارهای ما پاسخ هایی هستند که از پیش در ذهن ما برنامه ریزی شده اند. در واقع ما به آنها عادت کرده ایم، پس انتخاب کنید که آیا می خواهید به چیزی عادت کنید؟ عملی شدن کارهایتان یک رمز دارد و رمز آن "همین الان" است یک برنامه عملی برای شروع کارهایتان این است که به جمله بالا عادت کنید عادت هم با تکرار حاصل می شود. رابطه بین جمله بالا و عمل خود را حفظ کنید یعنی به محض این که تصمیم به انجام کاری گرفتید آنرا عملی کنید. برای شروع بهتر است از کارهای جزئی و کوچک شروع کنید مثلاً تصمیم بگیرید به محض این که ساعت زنگ زد از خواب بیدار شوید و این کار را انجام دهید. تا می توانید فاصله بین قصد و انجام را کم کنید و به تصمیمات بزرگ تر بسط دهید تا به جایی برسید که هر

موقع قصد انجام کاری را داشتید "همین الان" از ضمیر ناخودآگاه شما به خودآگاه راه پیدا کند و برنامه‌هایتان عملی شود. یادتان نرود هر چه بیشتر طفره بروید و تلاش برای تحقق رویاهایتان را به تعویق بیندازید اعتماد به نفس و انگیزه کمتری خواهید داشت و هراس از این که نتیجه نگیرید بیشتر می‌شود پس از "همین الان" شروع کنید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=223949>

vista.ir
Online Classified Service

چرا تجربه کسب نمی‌کنیم؟

در دنیای امروزی آمار و ارقام، یکی از مهم ترین ارکان برنامه ریزی و حرکت به سمت نقطه آرمانی است. در بسیاری از کشورهای پیشرفته و صنعتی با کمک گرفتن از آمار شاید برای نگارش این غم کمی دیر شده باشد، اما تجربه ای که از این حوادث غمناک به دست می آید می تواند همیشه تازگی داشته باشد، تجربه برای همه و همه، از دولتی و غیر دولتی تا هر عضوی از جامعه... اما چرا هر سال از این گونه اتفاقات می افتد و تجربه ای برای ما نمی شود، چرا تجربه به دست نمی آوریم، چرا درس عبرت نمی گیریم، چرا باید احساس امنیت برای خود به وجود نیاوریم، چرا باید بدون فکر عمل کنیم، چرا و چرا و صد هزار چراي دیگر؟ حادثه به وقوع پیوست. خبر هم نکرد مثل همه حادثه ها اما تلخ تر و فراگیرتر. حادثه ای که در آن ۸ تن از فرزندانمان جان باختند. فرزند من، فرزند شما، چه فرقی می کند که بنی آدم اعضای يك پیکرند.

دنبال چه کسی برویم؟ یقه چه کسی را بجسیم؟ چه کسی مسبب است؟ دیگر چه فرقی می کند. کدام عمل قضایی و کدام عمل پلیسی داغ این جگر گوشگانمان را از دل های دردمندان می زداید؟ غرض و قصد این نیست که چوب بر پیکر مرده بزنیم و دراز شده را دراز کنیم. قصد این است که جلوی حادثه های مشابه گرفته شود.

• آیا مدرسه تقصیری دارد؟

در همه جای دنیا گردش های علمی نوباوگان، به همراه يك یا چند تن از

مربیان يك آموزشگاه، حال در هر مقطعی نسبت به سن گردشگران بوده و هست و افرادی هم که به عنوان مسوول آموزشگاه این گردش ها را ترتیب می دهند و یا مربیان مربوطه که به عنوان ناظر و مسوول به همراه دانش آموزان می روند، هستند. فاجعه هر چقدر هم عمیق باشد نمی توان صرفاً گناه را به گردن مربی و ناظر و مسوول گروه انداخت. علی الخصوص در این حادثه، البته در حوادثی مشابه یا غیرمشابه ممکن است مقصر باشند اما در این حادثه به خصوص، مربی و مدرسه بی تقصیر است گو این که این عزیزان آن قدر وجدان کاری دارند که هر لحظه در محاکمه



خودشان هستند اما واقعا" اینها لاف‌اف‌ل این بار کوچکترین تقصیری متوجه شان نیست چرا؟ چون مكان يك مكان تحت پوشش شهرداری بود و مربی در این جا کمال اطمینان خاطر را دارد که همه چیز درست است. تمام قواعد و ضوابط رعایت شده است. درست مثل این که بچه ها را به سینما برده باشند و آنجا خدای ناکرده اتفاقی برای بچه ها بیفتد و سینما آتش بگیرد. این تقصیر مسوول گروه گردش و یا مدیر مدرسه نیست حال بحث رضایت ولی پیش می آید که حتما" در این مورد مدیر مدرسه تدابیری دارد و این تدابیر نیز رعایت شده و اجازه ولی صورت گرفته بود!

• امنیت محل

برمی گردیم به امنیت محل. خوب اینجا فقط يك بحث پیش می آید، در عقد قراردادها، فقط حل مسئله مالی باید مدنظر قرار گیرد یا بقیه موارد؟ از جمله صلاحیت اخلاقی اجاره کنندگان اماکن مربوط به شهرداری یا مواردی از این دست و این که آیا شهرداری که کار اصلی اش ارائه خدمات به همشهریان است، آیا باید در قراردادهاش حتی اجاره دادن غرفه های عرضه کالا، موارد صلاحیت اخلاقی و قانونی را رعایت کند یا خیر؟ پس از صلاحیت اخلاقی می رسیم به صلاحیت استفاده از يك وسیله که در رابطه با مردم است. یعنی کسی که می آید دریاچه را برای قایقرانی اجاره می کند آیا تبحر و تجربه و یا حداقل گواهی قایقرانی دارد؟ آیا يك قایقران باید شنا بلد باشد یا خیر؟ که در این مورد اگر شنا بلد بود، خودش و یکی از بچه ها را نجات می داد و ما دو قربانی کمتر داشتیم و این دیگر رمل و اسطرلاب نمی خواست. آیا يك نفر پیدا نشد که بگوید آقا توی همین استخر شنا کن ببینیم اگر قایق چپ شد تو بلدی اقلا" خودت را نجات بدهی یا نه؟ خوب حالا که این آقا فوت شده خدا بیامرزدهش، اما آیا این صحیح است بگوئیم تقصیر او بود؟

این مسائل ممکن است در قرارداد يك شرکت خصوصی مورد بحث قرار نگیرد اما آیا در شهرداری که وظیفه اولش ایجاد خدمات رفاهی است هم نباید انجام گیرد؟ خوشبختانه نه تنها قاضی پرونده، قاضی اسماعیلی، که صد البته کلا" قضات دادگاه جنائی، همه به کار خود وارد و افرادی متعهد هستند، اما توجه به این امر که قتل واقع شده و قصور از موارد ایمنی، بعید نیست عمدیت را شامل شود، از این دید نیز پرونده مورد توجه قرار داده شد، به اضافه این که در يك استخر كوچك که چند نجات غریق کار می کنند، چطور دریاچه ای به این وسعت حتی يك نجات غریق هم ندارد! پرسش این است که گناه این نسل به گردن کیست و آیا برای نسل آینده برنامه ریزی درستی شده است تا آنها به چنین مشکلاتی برنخورند، و چنین حوادثی در ذهن ما نقش نبندد، به واقع باید چه راهکارهایی را مدنظر قرار داد تا از این گونه حوادث که باید از آن به عنوان بلای آسمانی یاد کرد، فاصله گرفت. خدا اولیای این دانش آموزان را صبر جمیل اعطا فرماید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=224567>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا ثروتمندان خسیس اند

آنهايي که اخبار مربوط به ميلياردرها را پيگيري می کنند ، هر ساله از اواسط ماه فوريه تا اواسط مارس اخبار جالبی در مورد آنها می شنوند . به گزارش موج ، هر ساله در ماه فوريه فهرست ۶۰ نفری بزرگترین کمک های خیرهای جهان و به دنبال آن فهرست ثروتمندترین افراد جهان در ماه مارس توسط مجله معتبر Forbes منتشر می شود . اما اینبار تنها یک اسم درهر دو لیست به چشم می خورد : Warren E. Buffet . این شخص پس از بیل



گیتس که برای چندمین سال متوالی ثروتمندترین فرد جهان شناخته شده ، در رتبه دوم این لیست قرار گرفته است .



با این حال ، او با اختلاف بسیار زیادی نسبت به نفرات دیگر ، رتبه نخست بزرگترین اهدا کنندگان کمک های خیریه را به خود اختصاص داده است . وی سال گذشته با اهدا ۴۲ میلیارد دلار ، جامعه ثروتمندان را شوکه کرد و بزرگترین کمک خیریه تاریخ را رقم زد . این مبلغ معادل تمامی کمک های این شش سال اخیر بود . عکس العمل و چهره مبهوت دیگر میلیاردرها بسیار جالب بود . آنها می گفتند : می خواهد ۴۲ میلیارد دلار کمک کند ؟! مگر دیوانه شده ؟! در واقع آنها آنها هرگز نمی خواستند با ثروت خود چنین کاری را انجام دهند .

اما این اقدام Buffet این سوال را در ذهن ایجاد می کند که دیگر میلیاردرها دقیقا می خواهند با پولشان چه کار کنند ؟! طبق گفته Christopher Carrol اقتصاد دان دانشگاه جانز هاپکینز در مقاله: ((چرا پولدارها پول های خود را ذخیره می کنند ؟)) ، این پرسش که "چرا مردم این همه پول می خواهند ؟" به یک معمای واقعی تبدیل شده است . استدلال اقتصادی معقولانه اینست که آنها ثروت خود را برای خرج کردن ، بخشیدن آن به خانواده خود برای بالابردن استانداردهای زندگی شان و یا در راه کمک به دیگران می خواهند . اما وقتی به لیست ۶۰ نفری خیران نگاه می اندازیم ، متوجه می شویم که هدف اصلی شان کمک های خیریه نبوده است . آنها هر چقدر هم که بخشنده باشند ، هیچ وقت تمام ثروت خود یا بخش زیادی از آن را در این راه صرف نمی کنند .

این حرکت Buffet به همین دلیل در کانون توجه همگان قرار گرفت . کمک های خیریه این لیست در سال ۲۰۰۶ بدون در نظر گرفتن Buffet ، در مجموع ۷ میلیارد دلار بوده است . این در حالی است که ثروت ۶۰ نفر از پولدارترین افراد آمریکا ۶۳۰ میلیارد دلار برآورد شده که نسبت به سال قبل ۶۲ میلیارد دلار یعنی ۱۰ درصد افزایش داشته . آنها بیشتر ثروت خود را پس انداز می کنند تا اینکه بخواهند آنرا در راه خیر بخشش کنند . آقای Carrol می گوید افراد ثروتمند هدفشان از پول جمع کردن ، خرج کردن هم نیست چون هیچ کس نمی تواند آن مقدار پول را خرج کند . اگر بخواهند پول خود را خرج کنند ، می بایست هفته ای میلیاردها دلار خرج کنند تا به ثروتشان افزوده نشود .

آخرین استدلال منطقی این است که میلیاردرها قصد دارند ثروت خود را به فرزندان خود به ارث دهند . اما باز هم ثروتشان در حال افزایش است . بنابراین فرزندان شان نیز در خرج کردن ثروتشان با همین مشکل روبرو خواهند شد . پس اگر هدف این ثروتمندان خرج کردن ثروتشان ، بخشیدن به فرزندان شان یا کمک های خیریه نیست پس چرا این همه پول پس انداز می کنند ؟! آقای Carrol می گوید : شاید هدفشان چیزی غیر از پول است ! نفوذ ، قدرت ، سلطه بر صنعت ! یا شاید می خواهند با دیگر افرادی که در این لیست هستند رقابت کنند .

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103960>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا خجالت می کشیم؟

خجالت کشیدن در مقابل دیگران ، ویژگی ناراحت کننده ای است که تعداد زیادی از افراد دچار آن هستند و باید پذیرفت که وجود این ویژگی در حد افراط مانعی برای رسیدن به بسیاری از موفقیت های زندگی خواهد بود. گاه چنین می شود که بهترین راه از بین بردن خجالت این است که فرد به طور مرتب



به خود تلقین کند که دلیلی برای خجالت نیست و نباید خجالت بکشد. باید گفت این نوع تلقین، وضع شخص خجالتی را به مراتب بدتر می کند. اگر فرد خجالتی قبل از رویه رو شدن با موقعیت جدیدی، به طور مثال شرکت در جمعی نا آشنا یا صحبت با افرادی که تا کنون با آنها آشنایی نداشته و به خود تلقین کند "من خجالت نخواهم کشید، دست و پای خود را گم نمی کنم، رنگم سرخ نمی شود" مطمئن باشید که به محض رویه رو شدن با موقعیت دچار خجالت همیشگی خواهد شد..



یکی از علائم اعتماد به نفس خجالت نکشیدن است. در این حال تلقین به خود با جمله هایی نظیر من می توانم هر کاری را که اراده می کنم انجام دهم. من می توانم در جمع با آرامش صحبت کنم و می توان موثر تر از

جمله هایی چون من خجالت نخواهم کشید من سرخ نمی شود و می باشد.

▪ رابطه خجالت و اعتماد به نفس:

مهمترین علت خجالت کشیدن در مقابل دیگران یا موقعیت های تازه این است که فرد بیش از حد به محدودیت ها کمبود ها و نقطه ضعف ها فکر می کند. یک فرد خجالتی قبل از رویه رو شدن با کسی که او را نمی شناسد به طور مرتب با خود فکر می کند که اگر از من چیزی بپرسد که ندانم چه کنم؟ اگر از من کاری را بخواهد که بلد نباشم چه کنم؟ و.....

به این ترتیب می بینیم که تمام فکر شخص خجالتی روی عدم توانایی ها متمرکز می شود. به طور مسلم در افراد عدم توانایی و ضعف هایی وجود دارد باید توجه داشت که در وجود انسان نیرو توانمندی ها و استعداد ها ی فراوان نهفته شده که باید آنها را کشف نمود، به آنها بها داد و برای تقویت آنها تلاش کرد. برای موفقیت در رفع احساس خجالت باید قبل از هر چیز خود را قبول داشته و در واقع خود را درست در همان گونه که هستیم بپذیریم. برای این منظور لازم است نگاهی به طرفانه و دقیق به خود بیندازیم و ببینیم که دارای چه قابلیت هایی هستیم.

این همان چیزی است که روان شناسان مثبت فکر کردن نامیدند. بیشتر افراد خجالتی کسانی هستند که از وجود استعداد های در خود اطلاعی ندارند و یا این توانمندی ها را باور نکرده اند . بنابراین لازم است از هم اکنون الوین قدم را با شهامت بردارند ، اولین قدم برای بهره گیری از توانایی های ذاتی.

▪ پس مثبت بین و مثبت فکر کن

در این حال با کشف خود و توانمندیها فراوان چنان حالتی در شما ایجاد خواهد شد که احساس خجالت را به تدریج محدود و نابود می سازد. هر چه شناخت از توانمندی ها و استعداد ها بیشتر باشد، اعتماد به نفس بیشتر خواهد بود و جایی برای خجالت کشیدن باقی نمی ماند.

منبع : سایت عزیزجون

<http://vista.ir/?view=article&id=91971>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا هواپیما سقوط کرد؟

یکی از بارزترین نمونه هایی که اثر فکرها و اندیشه های نامطلوب را در کار و





زندگی نشان می‌دهد، داستان خلیان «کارل والندا» است.
این فرد، سالها با موفقیت، پروازهای مختلف هوایی را انجام داده بود و
یکبار هم به شکست فکر نکرده بود.

او همواره پروازهایش را با شایستگی و توفیق کامل، انجام می‌داد.
روزی از روزها به همسرش اطلاع داد که گاهی فکرهای منفی در مورد
پروازهایش به ذهنش هجوم می‌آورد و او را می‌آزارند و گفت: «حتی یکبار،
خود را در حال سقوط هواپیما دیده است.» همسرش او را دلداری داد که
ناراحت نشود و از او خواست این فکرها را از سرش بیرون کند و دیگر حتی

برای یک لحظه هم به سقوط فکر نکند.

او با وجود توصیه‌های همسرش، فکرهای منفی مربوط به سقوط هواپیما را از ذهنش ریشه‌کن نکرد و حتی چند بار دیگر، منظره‌ی سقوط هواپیما
را در ذهنش مجسم کرد.

از آنجا که فکرها و اندیشه‌های انسان، اثر مستقیمی در روحیه دارند و روحیه نیز ارتباط تنگاتنگ و نزدیکی با کارها و رفتارهای انسان دارد، تنها سه
ماه بعد از اینکه موضوع را به همسرش گفته بود، هواپیمایش سقوط کرد و جانش را در این حادثه از دست داد!

در بررسی علت‌های بروز این حادثه، می‌توان گفت: «او به‌طور مداوم یک تصویر یا پیام را به سیستم عصبی خود منتقل می‌کرد و در نتیجه،
روحیه‌اش تحت تاثیر یک فرمان عصبی تقویت شده، قرار گرفت و آن را بی‌چون و چرا اجرا کرد!

فکرهای او راهی تازه به مغزش نشان داد و سرانجام مغز او همان راه را طی کرد!

کارها و رفتارهای ما تحت تاثیر روحیه‌ی ما هستند و روحیه‌ی ما برانگیخته از فکرها و اندیشه‌های ماست. اگر بخواهیم عملکردی مثبت و سازنده
داشته باشیم، باید از روحیه‌ای قوی و نیرومند برخوردار باشیم.

زمانی دارای روحیه‌ی خوبی خواهیم بود که در سراسر فضای ذهنی‌مان، فکرها و موجهای مثبت، تراوش کنیم. در واقع، ذهن‌مان را به بوستان
رنگارنگی تبدیل کنیم که گل‌های تازه‌ی آن را فکرها و اندیشه‌های روشن و متعالی تشکیل می‌دهند!

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=107341>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چراغ جادوی شما کجاست؟

آن چیزی را که میخواهید طلب کنید. (اکثر ما به خودمان اجازه نمیدهیم آن
چیزی را که واقعاً دلمان میخواهد طلب کنیم.) کائنات به افکار شما پاسخ
میدهد. برای دریافت شما باید خودتان را با آن چیزی که میخواهید همجهت
کنید یعنی قدرتان باشید و برای دریافت آن شور و اشتیاق داشته باشید.
اکثر افراد افکارشان را به عکس العمل نشان دادن به چیزی که وجود دارد
صرف میکنند. (اگر به آن چیزی که هست نگاه کنید و حتی اگر آن را نخواهید



یا از آن ناراضی باشید) و به آن فکر کنید، قانون جاذبه دوباره همان چیز را به

شما میدهد.

• بودا: هر آنچه هستیم نتیجه افکاری است که داشته ایم.

اگر به جای شکایت برای چیزهایی که دارید قدردانی کنید احساس بهتری پیدا میکنید و این باعث جذب چیزهای بهتری به سمتتان میشود. وقتی چیزی را تجسم میکنید آن را پدید می آورید. پس موقع تجسم همیشه روی نتیجه پایانی متمرکز شوید. وقتی خود را در موقعیتی که دوست دارید تصور میکنید، دیگر احساس نمیکند که به آن چیز نیاز دارید بلکه احساس میکنید که آن چیز را دارید و آن احساس باعث میشود که کائنات همان موقعیت را برایتان پدید آورد.

اگر به دنبال حس لذت درونی، بینش درونی و آرامش درونی بروید بقیه چیزها برایتان پدیدار میشود.

شما تنها کسی هستید که زندگیتان را می آفرینید چون هیچ کس دیگر نمیتواند برای شما فکر کند. این کار تحت کنترل خود شماست. اگر چیزی را که می بینید، میخواهید در مورد آن بنویسید، راجع به آن با دیگران حرف بزنید، به آن فکر کنید و روی آن تمرکز کنید ولی اگر آنرا نمیخواهید در موردش با کسی حرف زنید، توجهتان را منحرف کنید.

• کارل لی یونگ: با هر چه مقابله کنید ایستادگی میکند.

منابع بیشتری از آنچه که ما بخواهیم وجود دارد. بیشتر از آن چیزی که تصور کنیم خوبی، عشق، لذت و... هست که به همه برسد. اگر میگوییم دچار کمبودیم به خاطر آن است که بینش خود را گسترش نمیدهیم.

اگر جز بهترین را نپذیرید اغلب اوقات همان بهترین را دریافت میکنید.

آیا نتایجی را که به حال گرفته اید شایسته شما هستند؟

• هنری فورد: چه فکر کنید که میتوانید و چه نمیتوانید در هر صورت حق با شماست.

ما منبع بی پایانی هستیم از احتمالات قابل ظهور و قدرت خداگونه ای برای عینیت بخشیدن به خواسته هایمان داریم.

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

• دوک النیگتون: اگر چیزی دلم را نلرزاند هدفم نیست.

تصمیم بگیرید که چه میخواهید بعد روی آن تمرکز کنید. این فرآیند خلقت است. از لحظه ای که شروع میکنید به درست فکر کردن چیزی وجود دارد که شما را هدایت میکند و جهت را نشان میدهد.

بخواهید بهترین باشید. با لذت زندگی کنید. هیچ چیز از گذشته شما نمیتواند حق ویژه زندگی شاد شما را انکار کند و هیچ چیز در آینده نمیتواند به غیر از لذت و شادی را برایتان به ارمغان بیاورد.

یاد بگیرید فقط عالیتربها و بهترین ها را در تجارب و امور روزمره پیدا کنید. آنها را بارور کنید، در موردشان فکر کنید بعد منتظر ادامه و وقوع آنها باشید.

چیزی نیست که شما بخواهید انجام بدهید بجز همان چیزی که خودتان میخواهید انجام بدهید.

<http://shafaVV.blogfa.com/post-۶۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105800>

چطور پولدار می‌شوید؟

در این‌که همه‌مان دنبال پول هستیم و می‌خواهیم راحت زندگی کنیم، هیچ شکی نیست. اما قبل از هر چیز باید بدانیم که بعد از داشتن مال و اموال فراوان که برای‌مان رؤیایی بزرگ است، چه کار می‌خواهیم بکنیم. لطفاً خنده‌تان نگیرد و نگویید که بگذارید به آن برسیم، بعداً فکر می‌کنیم. طبق آمار، ۷۰ درصد مردم این است که بعد از پولدار شدن، تنها خودنمایی کنند و آنچه مدت‌ها خواهانش بوده‌اند را بخرند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید و هر شب قبل از خواب، خودتان را در اتومبیل آخرین سیستم‌تان تصور می‌کنید، در حالی که پالتویی گران‌قیمت به تن کرده‌اید، کیف پولتان پر از چک‌پول‌های طلایی است و دیگر هیچ غم و غصه‌ای بابت پرداخت بدهی و قسط و وام ندارید و... راه را اشتباه رفته‌اید چرا که تصور



شما از داشتن پول فراوان، بسیار سطحی و بدون عمق است.

شاید باز خنده‌تان بگیرد و بگویید فعلاً راه درازی در پیش دارید و با این حقوقی که دریافت می‌کنید، باید سال‌ها منتظر معجزه بمانید... اگر در این حال‌وهوا گرفتار شده‌اید، سعی کنید به این حقیقت اعتقاد پیدا کنید که خداوند بهترین‌ها را برای شما در نظر گرفته و تنها با ایمان‌تان می‌توانید آنها را به دست بیاورید. معنی این گفته این است که اگر باور داشته باشید که بهترین‌ها از آن شماست، حتماً این اتفاق می‌افتد. پس شروع کنید؛ بیندیشید که فردا روز با دارایی‌تان که امروز در حال تلاش برای داشتنش هستید، چه خواهید کرد. کاری نداشته باشید که حرفه‌تان چیست و چه خواهد شد بلکه تنها مطمئن باشید که این اتفاق خواهد افتاد. خب، اگر تا اینجا کار به یک عقیده مشترک رسیده‌ایم، باید شروع کنیم و یاد بگیریم که آدم‌های پولدار متفکر چه صفاتی دارند. چرا می‌گوییم متفکر؟ چون این دسته از افراد، تنها به فکر خودنمایی و زرق‌وبرق پول نیستند و خوب می‌دانند که چنانچه به این طریق رفتار کنند، طولی نخواهد کشید که به جرگه هزاران هزار بدهکار دیگر خواهند پیوست.

پس با هم، چند صفت برتر را مرور کرده و با امید به آینده، در زندگی‌مان پیاده می‌کنیم:

(۱) ریسک‌کردن

اگر در هر شغل و حرفه‌ای هستید، باید بدانید که ریسک، بخشی از کسب درآمد است. سرمایه‌گذارهای بزرگ اعتقاد دارند که هر قدر ریسک بزرگ‌تر باشد، میزان سرمایه برگشتی بالقوه آن نیز بیشتر خواهد بود؛ بنابراین اگر هوس پولدار شدن به سرتان زده، باید باور داشته باشید که از یک راه امن و بدون هیچ‌گونه پستی و بلندی، به جایی نخواهید رسید. باید مثل یک سرباز شجاع از موقعیت‌ها استفاده کنید و به دل خطر بزنید.

(۲) سخاوت هوشیارانه

عده‌ای از ما سخاوتمند بودن را نوعی دست‌ودلبازی می‌دانیم که همه اطرافمان را شامل شود. حاضرم همه دوستان‌مان را به راحتی برای نهار مهمان کنیم، برایشان نوشیدنی بخریم، هنگام حساب‌کردن کرایه پیش‌قدم باشیم و... و آن‌قدر به این روش ادامه می‌دهیم که بعد از مدتی متوجه می‌شویم این نوع رفتارها برای دیگران به یک عادت تبدیل شده و آنها دیگر متوقع شده‌اند... اگر دچار این رفتارها هستید، باید بدانید که افراد پولدار متفکر، هوشیارانه سخاوتمند هستند؛ یعنی بر حسب قدرشناسی و ارزش هر فرد حاضر به خرج‌کردن برای او هستند و در کنار این روابط، درصد قابل‌توجهی از دارایی‌شان را نیز صرف امور خدایسندانه می‌کنند!

(۳) نشست‌وبرخاست با افراد ممتاز جامعه

به اطراف‌تان نگاهی بکنید! آیا دوروبرتان را کسانی پر کرده‌اند که از زندگی‌کردن، تنها گلابه و آه و شکایت را آموخته‌اند یا افرادی که سرزنده و پویا و با وجود تمام سختی‌ها، در حال دویدن به دنبال اهدافشان هستند؟ این موضوع را جدی بگیرید چرا که انعکاسی بسیار قوی در زندگی‌تان خواهد داشت. هر دسته از این افراد می‌توانند شما را به راحتی در حال‌وهوایی تازه قرار دهند.

(۴) نظارت بر سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری حتما نباید شامل یک پروژه تجاری سنگین باشد بلکه می‌تواند از یک حساب ساده بانکی یا خرید سهام آغاز و به موردهای دیگر ختم شود. باید همپای مراکز فوق حرکت کنید و تا آنجا که می‌توانید به اطلاعات مالی خود از طریق خواندن مجلات در روزنامه‌های اقتصادی اضافه کنید.

(۵) دوراندیشی

دوراندیشی و آینده‌نگری مستلزم داشتن اطلاعات مالی است که به مرور زمان، شما را صاحب حس ششم مالی می‌کند؛ پس چشم‌هایتان را برای فرصت‌های ایجاد درآمد، تیز کنید.

(۶) محول کردن امور

افراد موفق شخصا به دنبال امور مختلف نمی‌روند و وقت و انرژی‌شان را هدر نمی‌دهند. چنانچه در مساله‌ای حقوقی مشکلی داشته باشند، به سرعت سراغ وکیل می‌روند، در امور مالیاتی به یک حسابدار مراجعه می‌کنند و...

(۷) تمرکز

یک فرد ثروتمند برای خود، ماموریتی شفاف با اهدافی معین در نظر می‌گیرد. او نگاهی مصمم و پایدار به نتیجه کارش دارد و هرگز از مسیرش تغییر جهت نمی‌دهد؛ بنابراین شما نیز شروع کنید. دیدگاه شخصی‌تان و نحوه رسیدن به آن را بنویسید. هرگاه در مشکلات کوچک روزانه گرفتار آمدید، آن اهداف را به خود یادآوری کنید. بعد از برخورد و حل هر مساله، با انگیزه‌تر خواهید شد.

(۸) خریدهای برتر

پولداران متفکر، خریدهای برتر را برای خود در نظر می‌گیرند چرا که سزاوارش هستند؛ پس شما نیز ایده‌های بزرگ در سر داشته باشید و بهترین‌ها را برای خود، خانواده و اطرافیان‌تان بخواهید!

(۹) و در نهایت به داشتن پول وانمود کنید تا به دستش آورید و به خاطر داشته باشید که پول، جذب افرادی می‌شود که می‌دانند چگونه باید با آن رفتار کنند.

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97247>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چطور در زندگی مشترک خود موفق باشیم

نیمی از ازدواج‌هایی که امروزه صورت می‌گیرد به طلاق می‌انجامد. در نسل‌های پیشین تعجب آور نبود اگر می‌شنیدیم که زوجی بیست و پنجمین، سی‌امین و یا حتی پنجاهمین سالگرد ازدواجشان را جشن می‌گیرند. ولی آیا نسل‌های امروز خواهند توانست این مدت زمان با هم زندگی کنند؟ افراد چه کاری باید انجام دهند تا عمر یک رابطه زناشویی رضایتبخش بیشتر شود؟





امروزه ازدواج بسیار پیچیده تر است. در دهه ۱۹۵۰ و حتی پیشتر، وظایف زن و مرد بطور واضح تعریف می شد. هریک از زوجین می دانست که چه چیزی از وی انتظار می رود و مردم آنها را کارهای مرد و کارهای زن می نامیدند. اگر هر یک از زوجین از پس این امور مشخص بر می آمد، مشکلی نداشتند و زندگی‌شان بخوبی ادامه می کرد.

حتی نوع شخصیت مرد و زن نیز از قبل تعریف شده بود. شخصیت مرد، قوی، کم حرف، با لیاقت، بی احساس، مشکل گشا، خرجی بده، همیشه در دسترس و محافظ خانواده تعریف

شده بود، در حالیکه زن می بایست یک آشپز خوب، خانه دار شایسته و مربی فرزندان بوده و درعین حال اجتماعی و مذهبی می بود. به این ترتیب انتظار زوجین از یکدیگر در دیگر زمینه ها بسیار کم می شد؛ همین قدر که آنها وظایف از پیش تعیین شده و نقش های تعریف شده خود را انجام می دادند کافی بود. با پیشرفت فناوری، تغییر در فعالیت های زنان و بالا رفتن انتظارات، یک دگرگونی اساسی در این وظایف ایستا و سنتی ایجاد شد.

مردم شروع به پرسیدن از خود کردند که قصدشان از ازدواج چه بوده است. خانواده ها دیگر امور خانگی خود را به خدمتکار، پرستار و یا یک سرپرست می سپردند تا کارهای روزانه خود را انجام دهند. کم کم ازدواج معنی دیگری پیدا کرد و اهداف آن نسبت به آن چه که در گذشته بود تغییر کرد.

و اگر این موضوع را هم به آن اضافه کنیم که به واقع ما بیشتر از نسل های پیشین عمر می کنیم، پس مشخصا باید زمان بیشتری- بیش از هر زمان دیگری در تاریخ- به وظایف تعیین شده مان عمل کنیم. برای مثال آنهایی که در دهه ۸۰ سالگی خود به سر می برند و در دهه ۲۰ سالگی خود نیز ازدواج کرده اند، نزدیک ۶۰ سال است که در حال انجام این وظایف هستند. بنا بر این مردم روابط بلند مدت مختلفی را در طول زندگی‌شان اتخاذ می کنند؛ می توانند نوعی از رابطه را برای دوران رشد فرزندان و نوعی دیگر را برای سالهای پس از آن در نظر بگیرند. آنها حتی می توانند بیش از یک خانواده داشته باشند یعنی فرزندان را با بیش از یک همسر بزرگ کنند.

با وجود این تغییرات، بیشتر مردم با همان عقاید سنتی ای که مناسب نسل های گذشته است وارد زندگی زناشویی می شوند و نمی توانند با واقعیت گذشت زمان کنار بیایند. از این رو وقتی ازدواج می کنند، به بی اثری عقاید سنتی خود پی می برند، زیرا که این عقاید، آنها را با یک راهنمایی کلی درباره اینکه چطور باید در زندگی مشترک رفتار کنند رها می کنند.

ازدواج های امروز بیشتر و بیشتر از هر زمان دیگری به ارتباط صحیح، صمیمیت، سازش، صحبت و گفتگو و درک متقابل وابسته است. ما باید بتوانیم به راحتی با همسرمان گفتگو کرده و رابطه جنسی برقرار کنیم و باید در هر دوی این امور مهارت یابیم. البته انتظارات نیز در رابطه عشقی به همان اندازه تغییر کرده اند.

از آنجایی که رابطه جنسی دیگر فقط به منظور تولید مثل، یا تنها برای لذت مرد صورت نمی گیرد و دیگر انتظار نمی رود که مرد، دانا تر و با تجربه تر از زن باشد، بنابراین زوجین انتظار بیشتری از یکدیگر دارند که این امر مستلزم گفتگوهای بیشتری میان آنهاست.

از آنجایی که زن و مرد هر دو تقریباً به یک اندازه قادر به انجام تمامی وظایف در زندگی مشترک هستند، هیچگونه وابستگی در این امور به هم ندارند. حتی داشتن بچه نیز لزوماً نیازمند ازدواج نیست. مردم می توانند داشتن یا نداشتن بچه را خود تعیین کنند

. حتی فرزند خواندگی برای افراد مجرد هم امکان پذیر است. بنا براین، اساس ازدواج از انجام وظایفی مشخص به تامین نیاز های احساسی و روانی تغییر نقش داده است. به منظور یادگیری این نکته که مردم چطور زندگی خود را برای زمانهای طولانی حفظ می کنند و اینکه چه موانعی بر سر راه آنهاست، روان شناسان توصیه هایی را متذکر شده اند.

جودیت س. والرستین، دکتر روانشناس و مولف مشترک اثر " ازدواج موفق: چرا و چطور یک عشق طولانی می شود"، با ۵۰ زوجی که دست کم ۹ سال از ازدواجشان گذشته بود، فرزند داشته و هریک جداگانه از ازدواجشان راضی بودند یک مصاحبه کامل به عمل آورد. دکتر والرستین ۹ "وظیفه روانی" را به عنوان پایه های ازدواج معرفی کرد. در زیر به این ۹ وظیفه اشاره می کنیم:

- سعی کنید از نظر احساسی از دوران کودکی خود جدا شوید تا بتوانید بطور کامل به زندگی امروز خود بپردازید. در ضمن در روابط با خانواده ی خود و همسران تجدید نظر کنید.
- بر حسب شناخت متقابل، خصوصیات مشترک و اطمینان خاطری که از هم دارید، پیوندتان را محکم تر کنید و در عین حال مرزهایی برای حفظ استقلال خود تعیین کنید.
- یک رابطه جنسی کامل و لذت بخش ایجاد کنید و آن را از تهدیداتی نظیر مشغله های کاری و خانوادگی مصون نگه دارید. این، قسمت دوم این وظیفه است که نباید عادی به نظر آمده و یا از آن غافل شد.
- برای زوج هایی که فرزند دارند) وظایف دشوار پدر و مادر بودن را بپذیرید و از تاثیرات مثبت ورود فرزند به زندگی بهره مند شوید و در عین حال حریم شخصی خود را حفظ کنید.
- با بحرانهای غیر قابل اجتناب زندگی مبارزه کرده و بر آنها تسلط یابید؛ استحکام زندگی خود را در مواجهه با سختی ها از دست ندهید؛ و(جایی) مأمنی برای اختلافات، عصبانیت ها و کشمکش ها در زندگیتان در نظر بگیرید.
- از بذله گویی و خنده برای دوری از انزوا و کسالت و با طراوت نگاه داشتن زندگیتان استفاده کنید.
- یکدیگر را ارتقا دهید، نیاز همدیگر را به خاطر وابستگی ای که به هم دارید برطرف کنید و دل گرمی و تکیه گاه همیشگی هم باشید.
- درحالیکه با این واقعیت که با گذشت زمان شرایط تغییر می کند روبرو هستید، سعی کنید عشق و تصویری را که از عاشق شدن داشته اید زنده نگاه دارید.
- انجام این کارها آسان نیست. رسیدن به آنها نیازمند این است که هر یک از زوجین برای پیشرفت و موفقیت درازدواجشان متعهد شوند. علاوه بر این، هر یک از آنها باید متعهد شوند تا به همان اندازه که در رشد و ارتقای همسر خود می کوشند، در رشد شخصی خود نیز تلاش کنند. پیشرفت و حفظ حس شراکت در ازدواج باید از اولویت های مهم قرار گیرد.
- هاوارد مارکمن، دکتر روانشناس در دانشگاه دنور بر این عقیده است که عشق و تعهد به رابطه زناشویی برای موفقیت در ازدواج لازم است اما کافی نیست. عاملی که در صدر همه چیز به آن نیاز دارند مهارت در گفتگوهای تاثیر گذار و کنترل کشمکش هاست. دکتر مارکمن با همکاری دکتر کلیفورد نوتاریس از دانشگاه کاتولیک امریکا ۱۳۵ زوج را در این زمینه بررسی کردند و طبق گفته مارکمن " مهمترین و تنها عاملی که شما می توانید با آن پیش بینی کنید که ازدواجتان چقدر دوام می آورد این است که چطور ناسازگاری ها و کشمکش هایتان را اداره می کنید.
- این محققان دریافتند که برخی الگوهای رفتاری خاص معمولا آثار مخربی را درازدواج بر جای می گذارند:
 - وقتی یکی از زوجین- اگرچه اغلب مردها- از درگیری عقب نشینی می کند.
 - با وخیم تر کردن شرایط، هنگام مواجهه با اختلافات و ناتوانی در حل آنها
 - با بی اعتبارکردن رابطه از طریق زیر پا گذاشتن احترامات و توهین کردن به هم. گاهی یک "طعنه" یا "کنایه" می تواند ۳۰ عکس العمل را در پی داشته باشد.
- باید توجه داشته باشید که نه مارکمن و نه والرسین هیچ کدام نمی گویند که از کشمکش و ناسازگاری دوری کنید. ناسازگاری در ازدواج اجتناب ناپذیر است. مسأله مهم اینست که چطور با آن برخورد می کنیم.
- علاوه بر توصیه هایی که پیش از این مطرح شد و طبق تجربه بالینی ای که با صد ها بیمار داشته ام، رهنمود های زیر که از مطبوعات گرد آوری شده نیز می تواند شما را در رسیدن به یک ازدواج موفق یاری کند.
- واقع بین باشید. گاهی زوج ها با عقاید آرمانی در مورد ازدواج فکر می کنند. این عقاید نسل به نسل منتقل گشته یا از مجلات و نمایش های تلویزیونی برداشت شده اند و یا واقعا ساخته ذهن خودشان از آنچه که دوست داشته اند هستند. هرکس باید انتظارات پنهان و آشکار خود را روشن ساخته و این انتظارات را طوری مشخص نماید که برای هر دوی آنها کاملا قابل فهم باشد. وقتی اختلافی بین زوجین پیدا می شود، یک سازش متقابل نیاز است.
- سعی کنید برای هم عادی نشوید. این آفت معمولا پس از دوره ابتدایی زندگی آشکار می شود و می تواند رابطه تان را به جدایی بکشد. وقتی همسرمان بجای احترام و توجه، به ما بی اعتنائی می کند و برایش عادی

می شویم و احساس می کند که دیگران بیشتر اهمیت دارند، آن موقع است که اختلافات آغاز می شود. گفتگوهای منظم و مداوم با همسران در مورد اینکه وی چه احساسی از رابطه تان دارد می تواند کمک ارزنده ای در جلوگیری از بروز این اختلافات باشد.

مهارت های گفتگو. توانایی در گفتگو کردن یکی از بزرگ ترین سرمایه ها در هر رابطه است. توانایی در شمرده سخن گفتن و رساندن مطلب و اطمینان حاصل کردن از این که طرف مقابل (شنونده) منظور شما را درک کرده است به تمرین زیادی نیاز دارد. اغلب اوقات ما در حال گفتن مطلبی هستیم، در حالیکه طرف مقابل کاملاً یک موضوع دیگر را می شنود. شنونده اغلب در جواب یا حرف خودش را می زند یا به آنچیزی که شما پیش از این اعتقاد داشته اید جواب می دهد. گفتگو هم به مهارت های انتقال (شمرده سخن گفتن) و هم به مهارت های شنوایی (شنیدن) نیازمند است. بدون این دو عامل، گفتگو کردن کاملاً بی فایده است. این بار که خواستید درباره ی مسأله مهمی با همسر خود صحبت کنید، این فاکتورها را در نظر بگیرید:

- ۱) زمان مناسبی را برای گفتگو انتخاب کنید تا بحثان قطع نشده و نیمه تمام نماند.
 - ۲) یک "موضوع بحث" (حتی موضوعات کوچک) پیدا کنید. به خاطر داشته باشید هنگامی طرف مقابل در حال صحبت کردن است، حق حرف زدن با اوست؛ همینکه صحبت وی بر سر موضوع تمام شد، نوبت به شما می رسد. این روش از قطع کردن حرف یکدیگر در گفتگو جلوگیری می کند.
 - ۳) مشکل را بیان کرده و بعد شروع به حرف زدن کنید. از همسر خود بخواهید حرفهایتان را تکرار کند تا مطمئن شوید که دست کم آنها را شنیده است. اگر وی قادر به تکرار کردن آنها نبود، مشکل خود را آنقدر بازگو کنید تا راضی شوید.
 - ۴) وظیفه شنونده در این تمرین این است که این اطمینان را به شما بدهد که مطلب را درک کرده است. در ضمن پیش از اظهار نظر راجع به آنچه که به شما گفته می شود، کاملاً گوش فرا دهید.
 - ۵) هر وقت همسران احساس کرد که حرفهای شما را کاملاً شنیده، آنگاه نوبت شماست که صحبت کنید و همسران گوش کند.
 - ۶) این روش را (نوبتی صحبت کردن) تا زمانی که به نتیجه نرسیده اید ادامه دهید.
- از این روش اغلب به "درست گوش کردن" یاد می کنند. هر وقت کسی این راهکار را آموخت، می تواند از سوء ظن ها جلوگیری کرده و احساسات را تحت کنترل بگیرد. اگر به درستی گوش کنید، دیگر احساسی واکنش نشان نمی دهید و پیش از واکنش نشان دادن به بحث و گفتگو می پردازید.

دیدارهای منظم. دو نوع ملاقات وجود دارد که گفتگو را آسان می کند: یکی ملاقات های کاری و دیگری دیدارهای شبانه. زوج ها اغلب تنظیم برنامه ای را برای دیدارهای منظم کاری به منظور صحبت کردن بر سر مقوله ازدواج مفید می دانند و همین کار نشان می دهد که صحبت در مورد زندگی از چه اهمیتی برخوردار است.

دیدارهای شبانه که هفته ای یکبار تنظیم می گردند نیز می توانند برای ارتباط احساسی مفید باشند. در این دیدارها هیچگونه موضوع کاری ای نباید مطرح شود. هر یک از زوجین یک هفته در میان مسئول این قرارهای شبانه هستند. لزومی ندارد قرارها خیلی مفصل باشند. شاید یک پیک نیک ساده در یک پارک هنگام غروب به اندازه یک شام ۱۰۰ دلاری با ارزش و رویایی باشد.

عشق را زنده نگه دارید. حفظ عشق برای با طراوت نگه داشتن یک رابطه، حیاتی است. اغلب مردم وقتی ازدواج می کنند در این قسمت دچار ضعف می شوند. آنها اجازه می دهند که کار، مشغله های روزانه و فرزندان روی عشقشان تاثیر بگذارند. در یک زندگی شلوغ، به خصوص وقتی فرزند یا فرزندی نیز در کار باشند، زنده نگاه داشتن عشق تلاش فراوانی را می طلب؛ اما ارزشش را دارد. این امر نیازمند برنامه ریزی، خلاقیت و تعهد است.

مهارت های مقایسه ای خود را بهبود بخشید. مردم فکر می کنند داشتن رابطه جنسی با همسرشان "مسأله ای است که به طور طبیعی رخ می دهد." این طور عقیده داشتن مثل این است که فکر کنیم کسانی که در رقص باله حرفه ای هستند، تصادفی این کاره شده اند- بدون هیچگونه تمرین و تکرار، بدون هیچگونه خلاقیت، آزمایش و حتی اشتباهی. هیچ کس باور نمی کند که "فرد استیر" و "جینگر راگز" برای اینکه در نقش خود عالی باشند بدون تمرین جلوی دوربین می رفتند. رابطه جنسی نیز چنین تمریناتی را نیاز دارد. عشق یک امر ذاتی نیست، بلکه باید آن را آموزش دید.

بیشتر زوجین به طریقی باور دارند و فکر می کنند که طریقه رابطه جنسی مشخص است و مرد هم به خوبی آن را انجام می دهد. آنها از ترس اینکه مبادا اشتباهی رخ دهد، همان روش های پیشین را برمی گزینند. یکی از مشکلاتی که تقریباً میان همه زوج ها وجود دارد، همین

عدم خلاقیت است. کم کم رابطه جنسی خسته کننده می شود و چنین موضوعی شاید به بی علاقه‌گی و لوس شدن رابطه بینجامد. گفتگو درباره این مسأله و آزمایش راههای جدید، این رابطه را دلچسب، شاداب و مطبوع خواهد کرد.

کمی از هم تعریف کردن بد نیست. هیچ چیز از شما کم نخواهد شد اگر از همسران تعریف کنید و بطور یقین او هم چنین رفتاری را می پسندد. همگی ما اغلب در این مورد محتاط عمل می کنیم؛ اجازه بدهید بدانند که چه چیز در موردشان فکر می کنید. مثلاً از زیبایی/خوش تیپی، زرنگی، هوش، پوشش خوب و مهربانیشان و همچنین از اینکه پدر یا مادر خوبیست از وی تعریف کنید. برای دادن هدیه به همسر خود و ابراز علاقه تان منتظر مناسبت خاصی نباشید.

از همسران به خاطر همه چیز قدردانی کنید. نکته ظریف دیگری که مفید به نظر می رسد همین قدردانی است. از همسران برای درست کردن شام، بیرون گذاشتن زباله ها، گرفتن لباس ها از خشک شویی و یا هر کار دیگری تشکر کنید؛ در کل شاید همین تقدیر از هم در ایجاد یک محیط گرم و صمیمی در خانه موثر باشد. معمولاً زوجین خیلی سریع از هم انتقاد می کنند، ولی در تقدیر از هم خیلی اهمال کار هستند.

از آنچه تا به حال گفته شد برمی آید که حفظ یک زندگی امروزی کار آسانی نیست و تمرینات سختی را می طلبد. اگر فکر کنیم که ازدواج تنها زیر یک سقف رقتن است و بس و نیازی به تلاش و وقت گذاشتن ندارد، ساده لوحانه به قضیه نگاه کرده ایم؛ زیرا که یک رابطه واقعی رابطه ایست که در آن زن و مرد مکمل یکدیگرند، حس عزت نفس را در هم بالا می برند، از نظر احساسی یکدیگر را غنی می کنند، ارتقا می دهند و حامی یکدیگرند.

برخی فکر می کنند که ازدواج و زندگی مشترک باید آسان باشد و با این دید ازدواج می کنند و وقتی عکس این مطلب را می بینند، فکر می کنند مشکل از آنهاست.

ازدواج نیز مانند دیگر امور ارزشمند در زندگی نیاز به تمرین و ممارست دارد. وقتی مشکلی ایجاد می شود، به کمک و مشاوره نیاز است. همانطور که درباره هر کاری مشاوره وجود دارد، ازدواج نیز از این موضوع مستثنا نیست. ازدواج های امروزی تنها زیر یک سقف زندگی کردن نیست، نهاد پیچیده و پویایی است که با به دنیا آمدن فرزندان پیچیده تر نیز می شود و از آن پس باید فعالیت ها اضافی با همکاری یکدیگر انجام گیرد. حفظ ازدواج یکی از مهمترین تلاش ها و مبارزاتیست که در زندگیمان انجام می دهیم.

منبع : همسر

<http://vista.ir/?view=article&id=278125>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چقدر پشتکار دارید؟

می‌گویند انگیزش یعنی چرایی کارها؛ یک انرژی درونی که باعث حرکت فیزیکی و ذهنی می‌شود. دانش‌آموزی که با شور و اشتیاق می‌خواهد وارد دانشگاه شود، همسری که برای رضایت زوجش به کلاس آشپزی می‌رود، معتادی که می‌خواهد عمل زشت اعتیادش را ترک کند، مردی که برای رسیدن شهرت بی‌وقفه تلاش می‌کند، کودکی که برای به ثمر رساندن یک گل در فوتبال خیس عرق می‌شود، جوانی که برای جلب توجه دوستانش شیری‌کاری می‌کند و بالاخره انگار زندگی چیزی جز انگیزه داشتن نیست.





گاهی با خود می‌اندیشیم که چه بسیار هدف‌های پوچی در سر می‌پرورانیم و انرژی زیادی هم برای رسیدن به آن صرف کردیم و دست آخر پشیمان از همه تلاش‌ها و انگیزه‌هایمان بودیم. اگر می‌خواهیم پشیمان نشویم باید ابتدا به آخر کار نظری داشته باشیم که نهایتاً پس از این همه تلاش چه می‌شویم و آیا تشنگی معنوی و مادی ما را برطرف خواهد ساخت. ساختن یک انگیزه پاک مستلزم تحمل و فهم و تدبیر مدیرانه است. پشتکار انرژی‌ای است که به انسان انگیزه می‌دهد. نیروئی است که به سرباز امکان می‌دهد هدف‌هایش را دنبال کند، به عاشق امکان می‌دهد در پی معشوق برود، ورزشکار را تشویق می‌کند تا زودتر به خط پایان برسد.

پشتکار و استقامت هم، مانند سایر ویژگی‌ها، در هر کس به اندازه‌ای وجود دارد. آیا کارتان را آنقدر ادامه می‌دهید تا به موفقیت برسید؟ آیا رای پیدا کردن جوانب یک مسئله به شدت تلاش می‌کنید و حوصله به خرج می‌دهید؟ پشتکار سببی بوده که بسیاری از اشخاص نامدار به هدف‌های خود برسند. برای مثال به توماس ادیسون توجه کنید. او در سال ۱۸۷۹ بعد از چند هزار بار آزمایش توانست لامپ روشنایی را اختراع کند. پشتکار و استقامت در اشخاص دیگری هم وجود داشته است که از جمله می‌توان به

ماری کوری اشاره کرد که رادیوم را کشف کرد، دکتر جونز سالک که واکسن فلج اطفال را کشف کرد، و یا الکساندر گراهام بل که تلفن را اختراع نمود.

تنها اشخاص نامدار نیستند که از پشتکار فراوان برخوردارند. همه ما با مشکلاتی درگیر هستیم که داشتن پشتکار می‌تواند تعیین‌کننده شکست و موفقیت ما باشد.

●آزمون

آیا به استقبال چالش‌ها می‌روید و یا دست می‌کشید و تسلیم می‌شوید؟ برای اینکه بدانید دامنه پشتکار و استقامت شما چه اندازه است، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید.

۱. تلاش اشخاص در انجام دادن کاری که برایشان دشوار است، نتیجه مثبتی نمی‌دهد.

درست غلط

۲. من پیش از دیگران از شکست خوردن متنفرم

درست غلط

۳. هر چه امکان شکست در کاری بیشتر باشد، عزم من برای انجام دادن آن کمتر می‌شود.

درست غلط

۴. من شهرت دارم که برای احقاق حقوق خودم تلاش می‌کنم.

درست غلط

۵. بهتر است آدم، کارهای ساده متعددی را انجام دهد، تا اینکه چند کار دشوار را به سامان برساند.

درست غلط

۶. بخت و اقبال در تعیین موفقیت نقشی مهم و تعیین‌کننده دارد

درست غلط

۷. نسبت به دیگران، من هدف‌های سطح بالاتری برای خودم در نظر می‌گیرم

درست غلط

۸. کسانی که در کارشان موفق می‌شوند به‌جای دست‌ها از مغزشان بهره می‌گیرند

درست غلط

۹. اینکه برای خودم کار می‌کنم یا برای دیگران، در میزان تلاشم تغییری ایجاد نمی‌کند.

درست غلط

۱۰. وقتی با کار ناخوشایندی روبه‌رو می‌شوم، بیش از دوستانم مسامحه می‌کنم

درست غلط

● محاسبه امتیازات

با توجه به جواب‌های زیر، در آزاء هر سوالی که جواب مشابه داده‌اید یک امتیاز برای خود بنویسید.

۱. غلط ۲. درست ۳. غلط ۴. درست ۵. غلط ۶. غلط ۷. درست ۸. درست ۹. غلط ۱۰. غلط

امتیاز ۸ تا ۱۰: شما بسیار سختکوش هستید و برای رسیدن به هدف‌هایتان تلاش می‌کنید.

امتیاز: ۴ تا ۷: شما پشتکار متوسط دارید.

امتیاز ۰ تا ۳: شما به آسانی تسلیم می‌شوید و دست از کار می‌کشید. سعی کنید وقتی به مشکلی برمی‌خورید، مداومت به خرج دهید. با

کمی پشتکار می‌توانید به نتیجه‌ای برسید که هرگز تصورش را نمی‌کردید.

دکتر گیلفورد، استاد سابق دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، معتقد است که پشتکار یکی از ویژگی‌های مهم شخصیتی است. دکتر گیلفورد در کتابش

با عنوان شخصیت، پشتکار را میل به موفقیت تعریف می‌کند. اشخاص با پشتکار میل شدیدی دارند که شناخته شوند و شهرت به دست آورند.

انها دوست دارند که حوادث هر چه سریع‌تر اتفاق بیفتد. به اعتقاد آنها کسب درآمد هدفی مهم در زندگی است. این اشخاص به‌ندرت از فرصتی

برای موفق شدن در کاری می‌گذرند. این اشخاص معتقد نیستند که تلاش برای دستیابی به هدف‌های ساده متعدد، مساوی تلاش برای

دستیابی به چند هدف دشوار است.

در نظر افراد سختکوش بخت و اقبال و معجزه در رسیدن به موفقیت نقشی ندارد. اشخاص با پشتکار، برای خود هدف‌های سطح بالا در نظر

می‌گیرند و بعد برای تحقق آنها می‌کوشند. آنان نسبت به اشخاص متوسط و معمولی کمتر مسامحه می‌کنند. پشتکار زیاد را می‌توان در

هنرمندانی دید که برای رسیدن به شهرت و اعتبار تلاش می‌کنند و نیز دانشجویانی که پرتلاش درس می‌خوانند، و فروشندگانی که به مراتب

بیش از سهمیه خود فروش می‌کنند.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=235764>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه (نه) بگوییم؟

برخی اوقات برای شما پیش آمده که در مقابل خواسته‌ی دیگران، برخلاف

میل باطنی جواب مثبت داده و درخواست او را قبول کرده اید.

ممکن است جواب منفی دادن سخت به نظر برسد ولی ما چند راه مفید را

برای رهایی شما از این موقعیت خاطر نشان می‌کنیم.



به باد داشته باشید که اگر بخواهید کسی را از سر خود باز کنید ممکن است مجبور به گفتن "دروغ مصلحتی" شوید. دروغ‌هایی که ظریف و بدون ضرر هستند و صدمه‌ای را به طرف مقابل وارد نمی‌کنند. گاهی اوقات نیز باید رودریاستی را کنار گذاشت و با صراحت جواب منفی داد چون در غیر اینصورت ممکن است از کار خود پشیمان و مدت‌ها به دلیل عواقب آن دچار مشکل و دردسر شوید. سعی کنید قدرت "نه" گفتن را در خود تقویت نمایید البته به گونه‌ای که باعث کدورت نشود.

در پایان این نوشته عنوان شده است: در یک دنیای ایده‌آل بهترین روش برای نپذیرفتن تقاضای کسی، گفتن "نه" بدون عذرخواهی و آوردن دلیل به او است. با این حال گاهی اوقات "نه" گفتن به دوستان نزدیک مشکل به نظر می‌رسد. بنابراین اگر شما نمی‌توانید بگویید "نه" و در عین حال مایل به "بله" گفتن هم نیستید، بهترین راه بعدی عذرخواهی‌های فراوان و بهانه آوردن‌های منطقی و قابل باور خواهد بود

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=101098>



چگونه با بی حوصلگی مبارزه کنیم

بی حوصلگی هنگامی روی میدهد که ما دیگر به اطرافیان، اشیاء پیرامون خود و فعالیتهای روزمره خود علاقه مند نبوده و از آنها لذت نمی‌بریم. بی حوصلگی در واقع فقدان تنوع و انگیزش در زندگیست. یکی از خصوصیات انسان تنوع طلبی و نیاز به تغییر مداوم در شکل و نوع محرکات بیرونی میباشد. سازگاری حسی سبب میشود ما از فعالیتهای تکراری به ستوه آییم. سازگاری حسی یعنی: کاهش حساسیت حواس زمانی که در معرض مداوم یک عامل محرک ثابت و تغییر ناپذیر قرار میگیرند. مثلا پس از خرید یک تلفن همراه نو شوق و ذوق فراوانی داریم اما پس از گذشت یکی دو ماه همان تلفن همراه برایمان تکراری و ملال آور میشود.



همین عامل در روابط زن و مرد نیز مصداق دارد. افراد بسیاری از این مسئله شکایت میکنند که دوست دختر و یا پسر محبوب آنها دیگر برایشان عادی و خسته کننده شده و هیجان و شور اوایل آشنایی در روابطشان رنگ باخته است. اما باید آگاه بود که تنوع طلبی یک ویژگی ذاتی انسانها بوده و میبایست در برخی موارد آن را تحت کنترل درآورد و برایش محدودیت قائل شد. حتی اگر مردی همسر زیبایی هم داشته باشد ممکن است به زنان دیگر مخفیانه نگاه کند و یا زل بزند حتی اگر آن زنان نازیا و زشت باشند. چرا که نزد آن مرد زیبایی همسرش دیگر تکراری و عادی گشته و به عبارتی به چهره وی عادت کرده و بدنال یک محرک بصری جدید میگردد. اما همین مرد باید مطلع باشد که این دور باطل هیچگاه به کمال خوشنودی منتهی نميگردد جایی که دیگر چیزی دلش را نزند و برایش تکراری نگردد. (زنی که هیچگاه برایش تکراری و خسته کننده نشود). بنابراین باید برای برخی امور در تنوع طلبی محدودیت قائل شویم و گرنه مجبور خواهیم شد همیشه بی حوصله و دلزده باقی بمانیم و طعم

رضایت را نچشیم. یکی از نکات بسیار مهم در روابط این می باشد که زن و مرد هر آنچه که دارند را یک باره رو نکنند. یعنی تمام مهارتها، خصوصیات اخلاقی و شخصیتی، آرزوها، اسرار، برنامه های آینده، هدفهای بلند مدت و کوتاه مدت و غیره. چون زمانی که مثلا دختری از تمام راز و رمز، مهارتها و شیرین کاری های یک پسر آگاه شود دیگر چیزی باقی نمی ماند که حس کنجکاوی دختر را نسبت به آن پسر برانگیزد و رابطه از هیجان و تب و تاب می افتد. مانند فیلمی که وقتی از ابتدا تا انتهای آن را مشاهده میکنیم دیگر بندرت پیش می آید که بخواهیم مجددا نگاهش کنیم اما اگر همین فیلم بصورت سریال نمایش داده شود هم هیجانش بیشتر میشود و هم کنجکاوی بیننده برای سر درآوردن از ادامه داستان. اما این بدین معنا هم نیست که به طرف مقابلمان دروغ بگوییم و شخصیت اصلی خود را کتمان کنیم بلکه باید به گونه ای پیش برویم که در هر یک از ملاقات هایمان یک سخن، مطلب، خبر یا برنامه تازه در چنته داشته باشیم. خلاصه باید پیش بینی ناپذیر باشیم.

▪ برای غلبه بر بی حوصلگی در زندگی از این راهکارها سود ببرید:

- (۱) سعی کنید هر از چند گاهی در زندگی خود تغییراتی هر چند جزئی ایجاد کنید.
- (۲) بی کاری و فقدان فعالیت یک عامل مهم در ایجاد بی حوصلگی ست. دست به کار شوید با نشستن و به نقطه ای خیره شدن چیزی عوض نمیشود. برخیزید و به کاری مشغول شوید.
- (۳) حس پوچی و این باور که زندگی، شغل و فعالیتهای شما بی معنی میباشند میتواند شما را تا مرز خود کشی پیش برد. شما نباید زندگی خود را یک دایره بی پایان و هدف بدانید. این وظیفه خود شماست که به زندگی خود معنا بخشید.
- (۴) هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خود بیفزایید.
- (۵) خود را به چالش بکشانید. به فعالیتی دست بزنید که در شما استرس ملایمی ایجاد میکند. مانند برد و باخت (در بازی، ورزش) و یا پذیرش ایده های جدید.
- (۶) به یاد داشته باشید که هیچ چیز کسالت بار و خسته کننده نیست بلکه این ذهن بی حوصله شماست که همه چیز را کسل کننده ببیند. بی حوصلگی یک امر نسبی و درونیست. افکار خود را تغییر دهید تا احساسات شما نیز تغییر یابند.
- (۷) حس کنجکاوی خود را بر انگیزید. نسبت به پیرامون خون بی تفاوت نباشید. سعی کنید از همه چیز سر در بیاورید. البته به غیر از مسائل شخصی دیگران.
- (۸) خیالپردازی کنید. خیالپردازی بیش از حد سبب دور افتادن شما از واقعیتها و حقایق میگردد اما از تخیل خود میتوانید در رفع بی حوصلگی کمک بگیرید. خیالپردازی کنید و به آرزوهای خود دست یابید.
- (۹) تکرار فعالیتهای روزمره و یا از روی عادت بسیار خسته کننده است. بنابراین دیگر ایده ها، گزینه ها و احتمالات را هم انتخاب کنید. مثلا هر روز برای صبحانه چای شیرین نخورید، یک روز هم قهوه و یا شیر بخورید و یا هر روز سر یک ساعت فعالیت خاصی را انجام ندهید. هراز گاهی طرز لباس پوشیدن و یا مدل موی خود را تغییر دهید .
- (۱۰) هر بار سر قرار ملاقات یک دست لباس مشابه به تن نکنید. و یا در کافی شاپ فقط میلک شیک سفارش ندهید. با یک هدیه بدون مناسبت طرف مقابل خود را غافلگیر کنید.
- (۱۱) با حسرت به دختران دیگر نگاه نکنید مطمئن باشید مردان بسیاری نیز هستند که با حسرت به دوست دختر کنار شما نگاه میکنند و آرزوی داشتن وی را دارند.
- (۱۲) تکراری نباشید.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=101002>

چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟

آیا شما از آنکه برخی افراد چگونه با زندگی کنار می آیندشگفت زده نمیشوید؟ آنها همیشه تیزهوش، خوش رو و با نشاط هستند و هیچگاه در برابر مشکلی تسلیم نشده و در هنگام مواجهه با مشکلات استوار می ایستند. و در مقابل افرادی هستند که همواره شاکی بوده و گله می کنند، از کاه کوه می سازند و زندگی را با اخم و تخم سپری می کنند. هر کسی به نوبه خود دارای مشکلات،

استرسها و تنشهای مخصوص به خود می باشد اما اگر شما پیاموزید که چگونه با آنها کنار بیایید در پایان پیروز از میدان خارج می گردید. برای برآمدن از پس مشکلات به نکات زیر توجه کنید:

(۱) به خودتان بگویید که میتوانید از پس آن برآیید: نه مشکل و نه توانایی خود را برای حل آن مشکل دست کم نگیرید. ممکن است عادت کرده باشید تا با مشکلات سطحی برخورد کرده و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که آنقدر بزرگ می گردند که نمیدانید که چگونه و از کجا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ مشکلی آنقدر بی اهمیت نیست که آنرا نادیده بگیرید. بجای آنکه مشکلات را پنهان کنید آنها را جدی بگیرید و در صدد حل آنها برآیید.

(۲) قدرت در دستان خود شما است: شما قدرت آن را دارید که مشکلی را حل کنید و یا به مشکلی دامن برزید. این بستگی به آن دارد که واکنشتان نسبت به آن مشکل مثبت باشد و یا منفی. واکنش منفی معمولا شامل احساس تهدید و خطر نسبت به مشکل میباشد که یک واکنش زنجیره وار

را پدید می آورد. فرد بیمناک، احساس خشم توام با نفرت در خود میکند. نفرت و خشم تنها مشکل را وخیمر می کند. برای مثال: اگر شما اضافه وزن داشته باشید از آنکه زیاد غذا میخورید از خودتان متنفر میشوید. شما می باید مثبت ببانیدشید. خود را دوست بدارید سپس خواهید دید که اراده تغییر شکل ظاهری خود را در خویش خواهید یافت.

(۳) از کاه، کوه نسازید: آیا عادت دارید تا مشکلات را اغراق آمیز جلوه دهید. اگر شما بیکار هستید این بدین مفهوم نیست که هیچگاه قادر نخواهید بود شغلی بیابید. و یا اگر شرکعتان از رونق افتاده بدین مفهوم نیست که به پایان خط رسیده اید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر در شرایط بسیار بدتری نسبت به شما قرار دارند. مشکلات را از منظر دیگری مشاهده کرده و از خود سوال کنید بدترین اتفاقی که میتوانست برای شما روی دهد چه چیز میتوانست باشد؟ آیا میتوانم آن را حل کنم؟

(۴) از احتمالات غافل نشوید: هر مشکلی راه حلی دارد و بقول معروف پایان شب سیه سپید است. اعتقاد داشته باشید جای مشکلی که برایتان پیش آمده میتوانست مشکلی بس وخیمر و مصیبت بار تر برایتان رخ دهد که چنین نشده.

(۵) متعهد به خود باشید: اکثر افراد شکست می خورند نه بخاطر آنکه فاقد هوش، فراست، توانایی، فرصت و یا استعداد میباشند، بلکه به این علت شکست میخورند که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت یاد نمیکنند. (که میتوانند از آنها درس بگیرند و یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند) شما قادرید موفق شوید در صورتی که اشتیاق خود را به زندگی از دست ندهید حتی اگر زندگی تهی و پوچ بنظر آید.

(۶) صحبت کنید - گوش دهید: بیاد داشته باشید که کلید حل مشکلات بیشتر اوقات در دست منبع دیگری غیر از خودتان است. هرگاه نیاز به کمک دارید قدم پیش بگذارید و درخواست کمک کنید. درخواست کمک عمل ناپسندی نمی باشد. در حقیقت بیشتر از آنکه میانیدشید دیگران به کمک



شما خواهند شتافت.

(۷) بیاندیشید، بیاندیشید و باز هم بیاندیشید: از خود سوال کنید که واقعا مشکل شما چیست؟ آیا بیکاری است و یا اعتماد بنفس پایین؟ مشکل شما عدم سرمایه کافی میباشد و خستگی و بی حوصلگی؟ چگونه می توانید مشکل خود را حل کنید؟ بدقت به مشکلات بپردازید و سپس مرحله به مرحله آن را حل کنید.

(۸) منتظر چه چیزی میباشید: معجزه ها به خودی خود روی نمی دهند این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید قدم نخست را پیش گذاشته و آن را حل کنید بجای آنکه منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل گردد. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی تر میگردند. پس اگر حقیقتا خواستار آن میباشید تا مشکلاتتان را حل کنید قدم پیش بگذارید و از پس آن برآیید.

(۹) خود انگیخته باشید: شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تاثیر قرار دادن افکارتان میباشید. افراد تنها میتوانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت این تنها شما می باشید که می توانید ایجاد تحول کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل از سوی شما است که اهمیت دارد که برخی اوقات افراد شهادت آنرا ندارند.

<http://lotoos۱.blogfa.com/post-۳۱۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=100784>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه به آزادی مالی و ثروت برسیم؟

ثروت یکی از سایه های اساسی انسان ایرانی است و شاید این به درک نادرست وی از مفاهیم ملی و دینی برمی گردد که نتوانسته نسبت مناسبی بین خود و ثروتمندی تعریف کند.

انسان ایرانی در ملاء عام به ثروت می تازد ولی در اندرونی ترین بخش ذهن خود به هر روشی برای دستیابی به آن تلاش و تدبیر می کند. این بخش را برای کسانی می نویسم که قصد آن را دارند که با خود شفاف باشند و قبول دارند که ثروت الزاماً فسادآور نیست و دستیابی به آن الزاماً از راه های فاسد نیست.

در کل کتب ثروت که به تحقیق و تفحص پیرامون زندگی ثروتمندان می پردازند، ۴ اصل اساسی ذکر



می شود :

۱- درآمد، ۲- پس انداز، ۳- سرمایه گذاری و ۴- مدیریت هزینه های زندگی.

در این پست و پست آینده توضیحاتی راجع به ۴ رکنی که در پست قبلی به آن اشاره شد تقدیم می نمایم :

(۱) درآمد :

یادتان باشد اگر همه درآمد خود را خرج می کنید و فکر می کنید کو تا آینده؟ کی فردا را دیده؟ مگه چند روز زنده ایم؟ قطعاً شما از کسانی خواهید

شد که اگر بعد از ۴۰ سالگی زنده باشید، شاید بارها به علت فشار مالی طلب مرگ کنید. شاید هم با ۲ شغله بودن بتوانید تا آخر برج خود را بکشید، اما در مجموع سراسیمگی سختی را طی خواهید کرد و مدام حسرت روزهای گذشته پر پول را می خورید که چرا قدر آن را ندانسته اید، شاید هم از آن کسانی شوید که مدام آدم هایی را که وضع مالی خوب دارند، شماتت کنید که لذت بردن از زندگی را بلد نیستند و دارند زجر می کشند و شاید هم به گفتن خاطرات جوانی خود بپردازید که چقدر آدم ولخرج و جالبی بودید، ولی خوب درون شما آن زمان که از دوران ولخرجی می گوئید چه احساسی دارد؟ (صادق باشید).

(۲) پس انداز :

پس اگر علاقمندی همیشه در وضعیتی مناسب بسر ببرید، پیشنهاد می کنم حتماً درصدی از درآمد خود را هر چند اندک پس انداز کنید و اصلاً هم فکر نکنید که با این مبلغ پس انداز هیچ کاری نمی شه کرد (و نگویید آب که از سر گذشت، چه یک وجب، چه صد وجب).

وقتی زندگی نامه آدم های ثروتمند را می خوانید، متوجه می شوید جمع کردن پس اندازهای کوچک، چگونه بزرگراه ثروت را می سازد و یادتان باشد؛ زمانی موفق به پس انداز می شوید که به قول یکی از نویسندگان ثروت سازی، پس انداز را کالای لوکسندانی، بلکه کالایی ضروری بدانید که ابتدای لیست خریدتان باید قرار گیرد، نه انتهای آن و اگر پولی ماند.

اگر هم می گوئید این فرهنگ را بلد نیستید اشکالی ندارد، به بانک بگوئید همان اول از حقوقتان رقم پس انداز (حداقل ۱۰٪ درآمد) را بردارد و مابقی را به شما تحویل دهد. شک نکنید همین کوچک ها در مرحله بعد می توانند در میان مدت زندگی شما را متحول کنند. از تورم هم نترسید که پس انداز شما را ناچیز می سازد. با یادگیری روش بهره گیری از پس انداز، شما تورم را حریف می شوید و یادمان باشد تورم تنها کسانی را آزار می دهد که کالای سرمایه ای ندارند وگرنه آن ها که کالای سرمایه ای دارند چون از رشد نرخ ها منتفع می شوند، شاد خواهند بود.

(۳) سرمایه گذاری : حال وقت آنست که ضرب المثل ایرانی را محقق کنید " پول، پول می آورد."

پس از اینکه پس اندازهای شما به یک حد قابل تبدیل رسید، می توانید شروع به سرمایه گذاری روی کالاهای سرمایه ای که فکر می کنید برای شما مناسب است، انجام دهید مثل سکه، طلا، سهام، فرش دستباف، زمین، خانه، سپرده گذاری در بانک، مشارکت در راه اندازی یک کسب و کار (این یکی نیازمند تخصص بیشتری از مابقی می باشد.) و سایر کالاهایی که شما به آن تسلط و آشنایی دارید.

کم کم خواهید دید که این سرمایه ها رشد می کنند و می توانید کالاهای مناسبتر و بزرگتر سرمایه ای را خرید کنید و کم کم رشد خوبی را طی کنید.

برای آشنایی بیشتر جهت خرید کالاهای سرمایه ای هم می توانید از مشاور سرمایه گذاری کمک بگیرید و هم می توانید خودتان در یکی از این مسیر ها آموزش ببینید و متخصص شوید. آن وقت می توانید هم این کار را برای خود انجام دهید، هم کمکی برای دیگران باشید و از این راه هم درآمدی کسب کنید

(اگر علاقمند به یادگیری این مباحث بودید، با دفتر بنیاد فرهنگ و زندگی تماس بگیرید و در کلاس ژئوس، روش تولید ثروت در زندگی ثبت نام کنید.).

(۴) مدیریت هزینه های زندگی :

زوج جوانی را بیاد می آورم که ماهانه درآمد متوسط رو به بالایی داشتند، ولی متأسفانه بی اندازه پریشان و به هم ریخته بودند و فکر می کردند باید کار سومی پیدا کنند تا بتوانند هزینه های خود را پوشش دهند.

بعد از اینکه با آن ها گپی زدم متوجه شدم متأسفانه هیچگونه مدیریتی بر هزینه های زندگی خود ندارند و از سوی دیگر به رقابت با خانواده هایی پرداخته اند که حداقل ۱۰ سال بزرگترند و یا ۸ سال زودتر از آن ها زندگی تشکیل داده اند و از سوی دیگر در لیگ های دیگر رقابتی مانند دختر و پسر عموها، دایی ها، خاله ها و ... شرکت کرده اند و می خواهند از هیچ کدام آن ها هم کم نیاورند.

جالب اینکه وقتی درآمد آن ها برای این رقابت کفاف نمی دهد، از بانک ها و صندوق های مختلفی یار کمکی جذب کرده بودند و اقدام به دوپینگ از طریق آن ها نمودند (دریافت وام های متنوع : اتومبیل، خرید خانه، لوازم خانه و...) و تمامی این ها باعث شده بود هر از چند گاهی دچار فشار روانی شده و سر هم داد بکشند و یکدیگر را برای این وضعیت متهم کنند، در صورتیکه هر دو نقش کلیدی در شکل گیری ماجرا داشتند و جالب اینکه حالا می خواستند شغل سوم بسازند، درحالیکه شغل اول آن ها به علت فرسودگی و خستگی مفرط و بی حوصلگی در حال از دست رفتن بود و شغل دوم هم به علت اینکه کارفرما فهمیده بود آن ها بشدت نیازمند آن هستند، با نرخ پایین قرارداد بسته بود.

در روند کلاس از آن ها خواستم که سودی که بابت لوازم مصرفی قسطی و سایر وام ها می پردازند، محاسبه کنند و سپس ببینند چه بر سر درآمد های خود آورده اند؟ و پس از تاملی کوتاه متوجه شدند این مسابقه و نمایش تا کجا آن ها را دچار آسیب و بهم ریختگی کرده و اگر زودتر نجنبند دچار فروپاشی زندگی خواهند شد.

پس باید مدام از هزینه ها بوسیله بودجه بندی مراقبت کرد و نباید به سرعتی که درآمدها رشد می کنند (و گاهی جلوتر از آن) هزینه ها را رشد داد و از سوی دیگر نباید در جهتی حرکت کرد که مدام بخواهیم اینطور جلوه بدهیم که ما متعلق به طبقه بالاتری هستیم و خود را مجبور کنیم هزینه این دروغ را بپردازیم. شک نکنید اگر مدیریت اقتصادی زندگی خود را یاد بگیرید قطعاً می توانید در بالاترین طبقات اجتماعی و مالی زندگی کنید بدون اینکه نیاز به وانمود داشته باشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122399>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه بهتر فکر کنیم؟

برای پرهیز از انواع حماقت هایی که همه ما به یک اندازه در معرض آنها قرار داریم ، به همان اندازه که به دانش و آگاهی نیاز است به تمرین و استمرار آن نیز نیازمندیم.

یکی از اندیشه های فوق العاده خطرناک آن است که پیشاپیش خود را از انواع نادانی ها یا حتی نوع خاصی از آنها مصون بدانیم ، این وضع همان قدر خطرناک است که کسی خود را از بیماری واگیرداری که هیچ روش واکسیناسیونی نیز برای آن وجود ندارد ، ایمن بشمرد.

معمولاً در چنین مواردی ، علل خاصی هستند که منجر به بوجود آمدن چنین عقایدی در شخص می شوند ، مثلاً داشتن درجه دانشگاهی خاص یا یک موقعیت اجتماعی ویژه و یا چیز هایی از این دست.

شاید نام بردن از شخصی که همه ما به خردمندی و اندیشمندی او اعتراف داریم در اینجا حمل بر بی احترامی به او بشود ، اما این حسن را نیز دارد که

نشان می دهد که گاهی بزرگترین متفکرین بشری هم به راحتی در دام حماقت هایی می افتند که هرگز انتظار نمی رود. هیچ کدام از ما به خرد و عقلانیت ارسطو شک نداریم. حتی می توان گفت او را جزو خردمندان می شمردیم که نظیر او تاریخ بشر به تعداد انگشتان دست هم نمی رسد. به نقل از برتراند راسل ، ارسطو معتقد بوده است که تعداد دنده های زنان کمتر از تعداد دنده های مردان است ، اما امروز به وضوح می دانیم که این تفکر غلط است. غلط بودن این تفکر هیچ ربطی به پیشرفت تکنولوژیکی بشر یعنی ندارد این طور نیست که بگوییم ارسطو در آن زمان وسایل و ابزار های پیشرفته ای در اختیار نداشته است تا در باره نظرش تحقیق کند ، به علاوه تحقیق آن حتی نیازمند تاملات فکری خیلی پیچیده و عجیب و غریب نیز نبوده است. اما چرا ارسطو چنین نظری داده است ؟ ارسطو به راحتی می توانست از این فکر اشتباه که تعداد دنده های زنان کمتر از مردان است ، پرهیز کند. چگونه ؟ با یک روش بسیار ساده کافی بود دنده های او را بشمرد.



حتی اگر فرض کنیم دست بر قضا ، همسر ارسطو ، تعداد دنده هایش از حد معمول کمتر بود ، ارسطو می توانست این کار را در چند مورد مشابه تکرار کند ، بدین معنی که چند خانم را به نحو اتفاقی انتخاب کند و دنده هایشان را بشمرد ، در این صورت شاید نمی توانست حکم کلی ای راجع به تعداد دنده های زنان بدهد اما حداقل در می یافت که نظر او راجع به کمتر بودن تعداد دنده ها در زنان ، اشتباه است . ارسطو این کار را نکرد ، چرا که گمان می کرد نظر درست را در زمینه می داند.

مثالی که در این مورد آوردیم ، در باره بزرگترین متفکرین بشری بود تا کسی خود را بری از این نوع اشتباه نداند (البته هیچ اشکالی ندارد که کسی خود را متفکری بزرگتر از ارسطو بشمرد، به شرط آن که شواهد کافی بر این مسئله وجود داشته باشد) . اما اگر در باره مسائلی اظهار نظر کند که برای آنها به روش مناسب خودشان دلیل و شاهی نداشته باشد بدون تردید می توان گفت با عقیده ای احمقانه دست به گریبان است. تشخیص اینکه هر مسئله ای به چه نوع تحقیقی نیازمند است ، خود بخشی از هوش و فراست ما را تشکیل می دهد اما آنچه که می خواستیم بر آن تاکید کنیم این بود که در بسیاری از موارد که ما به جای تحقیق و گفت و گو در باب مسئله ای ، صرفا با عبارت " نظر ما این است که ..." عقیده خودمان را بیان می کنیم ، در واقع داریم از دلیل آوردن شانه خالی کنیم و این خود بدان دلیل است که پیشاپیش چنان توهم دانستن ما را فرا گرفته است که راهی برای ارزیابی نظرمات باقی نگذاشته ایم. این فکر که چیزی را می دانیم ، در حالی که نمی دانیم ، اشتباهی مهلک است که همه ما مستعد آن هستیم.

شاید بتوان راههای متعددی را برای پرهیز از چنین اشتباهی مطرح کرد ، به نظر من برای درمان چنین بیماری ای یک راه اساسی وجود دارد و آن این است که به سخنان مخالفان به نحو همدلانه ای ، گوش بسپاریم. منظور از " همدلانه گوش دادن " آن است که واقعا فرض کنیم ما تا به حال اشتباه می کرده ایم و آنگاه ببینیم که اگر بخواهیم خودمان را قانع کنیم که در اشتباه بوده ایم ، بهترین دلایلی که می توانیم بر علیه خودمان بیاوریم ، کدامند

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=96037>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه حرفه ای بیندیشیم؟

نحوه صحبت کردن، لباس پوشیدن، نوشتن، رفتار کردن و کار کردن شما تعیین میکند که آیا یک حرفه ای میباشید و یا یک آماتور. با آنکه اغلب افراد آماتور بودن را عادی می پندارند اما شما هرگز طوری رفتار نکنید که آماتور بنظر آیید.

هر کاری را که انجام میدهید، مانند یک حرفه ای انجامش دهید: مطابق با معیارهای حرفه ای.

۱) یک حرفه ای تمام جوانب شغل خود را آموزش می بیند. یک آماتور از هر فرصتی استفاده میکند تا از روند یادگیری طفره رود.

۲) یک حرفه ای به دقت در می یابد به چه چیزهایی نیاز و احتیاج است. یک آماتور نیازها و احتیاجات دیگران را حدس میزند.



۳) ظاهر و طرز بیان یک حرفه ای همانند یک حرفه ای می باشد. یک آماتور ظاهر و گفتار به هم ریخته ای دارد.



- ۴) یک حرفه ای محیط کار خود را پاکیزه و منظم نگه میدارد. یک آماتور یک محیط کار شلوغ، آشفته و کثیفی دارد.
- ۵) یک حرفه ای متمرکز و مدبر است. یک آماتور سردرگم و پریشان خاطر.
- ۶) یک حرفه ای از اشتباهات خود درس میگیرد. یک آماتور اشتباهات خود را نادیده گرفته و یا پنهان میکند.
- ۷) یک حرفه ای از وظایف و ماموریتهای دشوار استقبال میکند. یک آماتور تلاش میکند از کارهای دشوار خود را رهایی بخشد.
- ۸) یک حرفه ای در اسرع وقت پروژه ها را به انجام میرساند. یک آماتور در میان انبوه کارهای ناتمام احاطه گشته است.
- ۹) یک حرفه ای همواره خوشبینی و خونسردی خود را حفظ میکند. یک آماتور از کوره در میرود و بدترین وضعیت را متصور میشود.
- ۱۰) یک حرفه ای پول و حسابهای بانکی خود را به دقت مدیریت میکند. یک آماتور پول خود را بی حساب خرج میکند.
- ۱۱) یک حرفه ای سعی میکند مشکلات و ناراحتی های دیگران را رفع کند. یک آماتور از مشکلات دیگران اجتناب میورزد.
- ۱۲) یک حرفه ای از لحن احساسی مثبت استفاده میکند: اشتیاق، خوشی، علاقه، رضایت. یک آماتور از لحن احساسی منفی استفاده میکند: خشم، خصومت، ترس، نفرت، قربانی.
- ۱۳) یک حرفه ای آنقدر پافشاری میکند تا به مقصود خود برسد. یک آماتور در ابتدای کار شانه خالی میکند.
- ۱۴) یک حرفه ای بیش از انتظار بهره وری دارد. یک آماتور تا اندازه ای که کارها پیش رود.
- ۱۵) یک حرفه ای خدمات و فرآورده های مرغوب وب ا کیفیت بالا ارائه میدهد. یک آماتور خدمات و محصولات با کیفیت پایین.
- ۱۶) یک حرفه ای آینده ای نوید بخش دارد. یک آماتور آینده ای مبهم و نامشخص.
- نخستین گام برای حرفه شدن شما آنست که: باور کنید حرفه ای هستید.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91884>



چگونه خوشبین باشیم

همه ما با مثل ها و حکایات زیادی در مورد خوشبینی برخورد کرده ایم، اما ممکن است قدرت حقیقی دیدن جهان از طریق عینک خوش بینی را درک نکرده باشیم. قدرتی که می تواند بر همه چیز بسیار اثر گذار باشد از زندگی روزمره و انتخاب همسر گرفته تا گزینه های شغلی و موفقیت های دراز مدت.

• نواهای درون ذهن شما

آن ندای درونی ذهن شما که زمزمه می کند، هر چیزی امکان پذیر است بجای غیر ممکن است، یا چه روز خوبی است، بجای زندگی سخت



است همانند نوری برای گذشتن از پیچ و خم دشواریهای زندگی یارتان میکند.

خوش بینی محض در افراد بصورت نادر یافت شده و چنین اشخاصی اغلب مورد پسند دیگران نیستند. ما کسانی که دائما در حال خوشحالی و شادمانی هستند را مورد تمسخر قرار داده و خود آشکارا بخاطر بدی هوا یا کمبود چای در دفترکار دچار تردید میشویم. در حیرتیم که آنها چگونه میتوانند دنیا را آنگونه که هست نبینند؟ -- دنیایی که مملو از ناملایمات و بی عدالتی است.

خوب، حقیقت این است که آنها عقیده دارند که دنیا به همراه مردمانش دارای عیوب و کاستی می باشند، اما به سادگی تمرکز روی چیزهای خوب را برمی گزینند. و چنین دیدگاهی فواید بزرگی را بدنبال خواهد داشت؛ سلامتی بهتر، انرژی بیشتر، خلاقیت، توانایی های حل مسئله و یک حس کلی سرور و شادمانی.

بنابراین، آیا میتوانیم یک سوئیچ خوشبینی کوچک را در ذهنمان روشن کرده و بلافاصله شاهد اثرات و نتایج مطلوب آن باشیم؟ متأسفانه آنقدرها هم ساده نیست -- اما روشهایی وجود دارند که بتوان با آنها مثبت بودن را تمرین کرده تا بصورت واکنشی طبیعی در بیاید و منفی نگری را تقلیل دهد.

تست خوش بینی انتهای مقاله را انجام داده تا در مورد هرگونه تمایلاتی که بسمت منفی اندیشی دارید و نیز چگونگی قدم برداشتن برای بهبود دیدگاهتان نسبت به مسائل، آگاهی حاصل نمایید.

▪ سلامتی شما به آن بستگی دارد

اشخاص خوش بین در برابر بیماریهای عفونی و مسری مقاومتر بوده و بهتر می توانند امراض مزمن را از خود دفع کنند. در یک مطالعه علمی محققان ۹۶ مردی که یک بار دچار حمله قلبی شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. بعد از طی مدت هشت سال، از هر ۱۶ مرد بدبین، ۱۵ نفرشان جان باختند و از هر ۱۶ نفر مرد خوش بین فقط پنج نفرشان از دنیا رفتند.

امروزه بطرز گسترده ای عقیده بر این است که خوش بینی قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری ها افزایش می دهد. این ممکن است به آن دلیل باشد که افراد خوشبین دارای پایین ترین سطح استرس در یک اجتماع می باشند. و همگی ما میدانیم که استرس کمتر به معنای داشتن بدنی سالمتر است.

پیش به سوی مسائلی که ممکن است بخواهید آنها را تغییر دهید...

▪ خود شکوفایی کامبخش

برای بسیاری از افراد، عقاید تعیین کننده اعمال و طرز برخوردها نسبت به زندگی میباشد. از آنجایی که رفتارها و نگرش ها چنین نقش عمده ای در چگونگی احساس شما ایفا می کنند، باید عقاید را بازنگری نموده و برآورد کنید که کدام یک به نفعتان و کدام یک به ضررتان است. میزان خوش بینی شما نوع نگرشتان را نسبت به زندگی و دنیای پیرامون منعکس می کند. اگر احساس می نمایید نیاز دارید اندکی خوشبین تر باشید، نکات زیر را دنبال کنید.

▪ شرایط دوپهلو را درک کنید

هیچگاه با موقعیتهای دوپهلو جوری برخورد نکنید که گویی دوپهلو نیستند. همیشه با مسائل آن گونه که هستند رفتار نمایید. برای مثال وقتی روی جنسی سرمایه گذاری می کنید، به خود بقبولانید که ممکن است آن جنس ارزان شده و شما مقداری از پول خود را از دست بدهید. با این حال فرد خوش بین این نکته را میداند و ریسک میکند و به از دست دادن مقداری پول اهمیت نمی دهد. به علاوه هنگام روبرو شدن با این موقعیتهای دوپهلو، تفسیرهای منفی ممکن است منتهی به افسردگی و کسالت گردند.

▪ متنوع فکر کنید

افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین از تفکری ملون برخوردارند. در برابر موقعیت ها و ایده های جدید روشنفکرتر باشید. از مسر بودن در مورد دیدگاه های خود باز ایستاده و شروع به لذت بردن از افکار و نظرات دیگران نمایید.

▪ همه چیز را قطعی ندانید

اشخاص خوش بین بندرت مسائل را قطعی و بدون اشکال میدانند؛ آنها همیشه انتقاد پذیر بوده و نظرات خوب دیگران را مد نظر قرار داده و بدنبال اصلاح خود هستند.

▪ مسائل را تغییرپذیر تصور کنید

افراد خوش بین می دانند که تغییر و دگرگونی یک چیز خوب و ضروری است. آنها طرز برخورد های تطبیق پذیر و قابل تغییری از مسائل را در خود بوجود می آورند.

▪ تفکری بخصوص داشته باشید

اشخاص خوش بین تمایل دارند بجای این که در برابر مسائل کلی از طریق راه حل های عمومی واکنش نشان دهند، با مسائل خاص برای رسیدن به یک راه حل عمومی دست بگریبان شوند.

▪ افکار خود را تغییر دهید

در مورد رویدادهای ناگوار مداوم فکر نکنید. اگر ریاستان شما را از کار برکنار کرد و یا در یک امتحان مهم قبول نشدید، توصیه ما این است که با انجام کاری لذت بخش افکار خود را از مشکلاتتان دور کنید چون تفکر به مسائل در چهارچوب منفی ذهن منتهی به یافتن راه حل های کمتر خواهد شد.

با کمک کردن به احوال خود و کسب اعتماد بنفس، افرادی که دارای تمایلات بدبینانه هستند می توانند خود را آزاد ساخته و خلاقانه تر فکر کنند. برای اغلب مردم بدست آوردن چنین روحیه ای فقط چند هفته طول میکشد، اما بمحض یادگیری تکنیک خوش بینی، دیگر برگشت به بدبینی بعید خواهد بود.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102412>



چگونه خوش بینی خود را افزایش دهیم؟

میزان خوش بینی هر فرد براساس این که چگونه رویدادها را تعریف می کند و از چه دیدگاهی به مسائل می نگرد، سنجیده می شود. اگر یاد بگیرید که علت وقوع رویدادهای مثبت را (۱) کاری که خودتان انجام داده اید، (۲) نشانه ای از چیزهای خوب بیشتری که پیش خواهند آمد و یا (۳) شاهی مبنی بر این که چیزهای خوبی در سایر زمینه های زندگی تان اتفاق خواهد افتاد بدانید، نیمی از راه را طی کرده اید. همچنین اگر بتوانید به رویدادهای منفی به عنوان (۱) چیزی که تقصیر شما نبوده است و یا (۲) پدیده های منفرد و مجزایی که اثری بر رویدادهای آینده یا سایر جنبه های زندگی تان ندارند فکر کنید، بقیه راه را هم پیموده اید!

▪ درجه سختی: کم

▪ زمان مورد نیاز: فقط چند دقیقه دیگر

▪ چگونه:

هنگامی که رویداد مثبتی در زندگی تان اتفاق افتاد، برای چند لحظه تحلیل فرایندهای فکری خود را متوقف کنید. فقط به توانائی های خود و نقش های



مستقیم یا غیرمستقیمی که در وقوع این رویداد داشته‌اید فکر کنید. برای

مثال، اگر در امتحانی موفق شدید، فقط به این نیاندیشید که چقدر خوب

شد که برای امتحان آماده بودید بلکه به نقش هوش و تمرکز خود در این جریان نیز فکر کنید.

به دیگر جنبه‌های زندگی خود که می‌تواند از این رویداد مثبت تأثیر پذیرد، فکر کنید. همچنین به این فکر کنید که چگونه توانایی‌های شما که باعث این رویداد مثبت شده‌اند می‌توانند رویدادهای مثبت دیگری را در زندگی‌تان باعث گردند. برای مثال، هوش، تمرکز و توانایی آماده شدن برای انجام کارها، می‌توانند باعث چه چیزهای خوب دیگری در زندگی شما بشوند؟

موفقیت‌های احتمالی آینده را در نظر آورید. چون کلید موفقیت در دستان شماست پس آیا نباید انتظار داشته باشید که از آزمون‌های آینده هم سربلند بیرون آئید؟ آیا یک شغل مناسب و معتبر، نتیجه آن نیست؟

هنگامی که رویدادی منفی اتفاق افتاد، به شرایطی که ممکن است در این اتفاق نقش داشته باشد فکر کنید. برای مثال، اگر عملکرد شما در یک امتحان بد بود آیا هفته قبلش سرتان خیلی شلوغ نبوده است؟ آیا کمبود خواب نداشته‌اید؟ چه عوامل خارجی در عدم موفقیت شما نقش داشته‌اند؟ در ذهن داشته باشید که عدم موفقیت، لزوماً بازتاب ضعف‌های شخصی شما نیست.

همچنین به یاد داشته باشید که فرصت‌های بیشماری برای شما در آینده وجود خواهد داشت که می‌توانید در آنها بهتر عمل کنید. به موفقیت‌های بعدی خود یا سایر جنبه‌هایی که می‌توانید در آنها موفق شوید فکر کنید.

• توصیه‌ها:

کلید خوش‌بینی، به حداکثر رساندن موفقیت‌ها و به حداقل رساندن شکست‌هاست.

صادقانه به کوتاهی‌ها و کمبودهای خود فکر کنید. در این صورت می‌توانید بر روی آنها کار کنید و به تدریج برطرفشان نمائید. اما به یاد داشته باشید که همیشه تمرکز بر روی توانایی‌ها نتیجه مطلوب‌تری به دست می‌دهد.

الگوهای فکری خود را به چالش بکشید اما انتظار نداشته باشید که طرز تفکرتان به سرعت تغییر یابد. این کار به زمان نیاز دارد. بنابراین تمرین کردن در این مورد را ترک نکنید.

همیشه به یاد داشته باشید که هر شکستی می‌تواند تجربه‌ای آموزنده و گام مهمی به سوی موفقیت بعدی شما باشد!

<http://newmind.mihanblog.com/More-۳۷۹.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106971>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه ذهنتان را برای داشتن فکر خلاق آماده کنید؟

با دقت به فرایند تفکر خلاق توجه کنیم، می‌توانیم يك تقسیم‌بندی از مراحل که باعث شکل‌گیری خلاقیت در ذهن می‌شود، نشان دهیم.

این مراحل عبارتند از:

۱. آماده‌سازی ذهن

۲. مطالعه و بررسی

۳. تغییر و دگرگونی

۴. کمون

۵. جرقه

۶. تأیید و اثبات

۷. اجرا

در مرحله اول، یعنی آماده‌سازی ذهن، شما می‌توانید ذهن خود را برای داشتن فکر خلاق، آماده کنید. چگونه؟ باهم مرور به برخی از روش‌های این کار می‌نماییم:

۱. همیشه جوای علم باشید. همه‌ی ما می‌دانیم که فرایند یادگیری، فرایندی نیست که انتها داشته باشد. خیلی خوب است که رویارویی با هر موقعیتی را فرصتی جدید برای یادگیری بدانید. سعی کنید از لحظه لحظه‌های زندگیتان چیزهای بیش‌تری بیاموزید.

۲. زیاد بخوانید، همه چیز بخوانید. خیلی از خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها در اصل نتیجه‌ی ترکیب مفاهیم علوم مختلفند. یعنی دانسته‌های شما از علوم مختلف دست به دست هم می‌دهند و ایده‌های جدید، خلق می‌کنند. شما هم می‌توانید به خواندن کتاب‌ها، مجله‌ها و مقاله‌هایی با موضوع‌های مختلف، زمینه‌های خلاقیت را در خود به‌وجود آورید.

۳. مطالبی را که می‌خوانید دسته‌بندی کنید. به‌هم ریختگی ذهنی یکی از مشکل‌های رایجی است که هنگام بروز ایده‌های جدید به‌وجود می‌آیند. بعضی وقت‌ها ممکن است يك چیزهایی یادتان بیاید، ولی ندانید که آن‌ها را کی خوانده‌اید و موضوعشان چه بوده است. این چیزها نمی‌توانند کمک چندان به خلاقیت شما بکنند. با دسته‌بندی مطالعات خود، این مشکل را حل کنید.

۴. زمانی را هم برای تبادل نظر با دیگران بگذارید. گاهی وقت‌ها در جمع دوستان هستید و باهم صحبت می‌کنید. بعد یکی از دوستان يك چیزی می‌گوید که باعث می‌شود به فکر فرو بروید یا یاد چیزی بیفتید. این مسأله بسیار خوب است. ممکن است راهی به سمت خلاقیت پیدا کنید. خیلی‌ها هستند که حتا بدون این‌که بدانند شما که هستید و به چه فکر می‌کنید، سؤالاتی را مطرح می‌کنند که به شما در ایجاد نگرش‌های جدید بسیار کمک می‌کند.

۵. مجامع و جلساتی بروید که به رشته‌ی کاری شما مربوطند. در این جلسات فرصت ذهن‌انگیزی با کسانی را دارید که تا حدودی مثل شما فکر می‌کنند. می‌توانید بفهمید که آن‌ها چه‌گونه مسائل را حل می‌کنند. این‌جور مواقع معمولاً به بینش‌های جدیدی می‌رسید. در هر رشته و تخصصی ممکن است راه‌کارهای زیادی برای حل يك مسأله یا مشکل وجود داشته باشد، که مسلماً همه‌ی آن‌ها را نمی‌دانید. این جلسات برای آگاهی شما از دیگر راه‌کارها بسیار مفید است.

۶. به کشورهای دیگر سفر کنید. مطالعه‌ی فرهنگ کشورهای مختلف و سفرکردن به آن‌ها فرصت‌های باورنکردنی‌ای به شما می‌دهد. سفرکردن، شما را از محدودیت‌های فکری آزاد می‌کند. بسیاری از موانعی که سر راه خلاقیت قرار دارد، از فرهنگ و آداب و رسوم ناشی می‌شود. سفرکنید و فرهنگ کشورهای مختلف را ببینید. دیدتان نسبت به فرهنگ خودتان باز می‌شود و درباره‌ی آن بیش‌تر و درست‌تر فکر می‌کنید.

۷. مهارت‌های شنیداری خود را بالا ببرید. با درست گوش کردن به حرف‌های دیگران مخصوصاً افراد مسن‌تر و باتجربه‌تر، چیزهای زیادی یاد می‌گیرید. برای این‌کار اول باید یاد بگیرید بهتر گوش بدهید و دوم یاد بگیرید چه‌گونه بگویید که به شما بهتر گوش بدهند. یعنی توجه شنونده را به خود جلب کنید. شنوندگان خوب، ویژگی‌های خاصی دارند. ببینید چند تا از این ویژگی‌ها را در خودتان سراغ دارید:

- خود را جای طرف مقابل بگذارید. خوب گوش بدهید. بفهمید که منظورش چیست و چه می‌خواهد بگوید.
- بگذارید مخاطب شما بداند که می‌خواهید مسأله موجود را به شکل رضایت‌بخشی حل کنید.
- سعی کنید احساس طرف مقابل را درك کنید. با تمام وجود گوش بدهید.
- هیچ‌کس صددرصد بی‌اشتباه نیست. سعی کنید از گفته‌های طرف مقابل چیزهای درست را پیدا کنید.
- میل سرزنش کردن طرف مقابل را در خود سرکوب کنید. سعی کنید احترام متقابل میان شما از بین نرود.
- رفتار خصمانه و انتقادی یا تدافعی نداشته باشید. بگذارید طرف مقابل بداند شما مایلید به حرف‌های او گوش کنید.
- برای اطلاع بیش‌تر از افکار و احساسات طرف مقابل، از او سؤال کنید.
- با پیام‌های غیر کلامی به طرف مقابل بفهمانید که به حرف‌هایش دارید خوب گوش می‌کنید. مثلاً ارتباط چشمی را حفظ کنید.
- اگر خشمگین هستید، از بحث و مشاجره بپرهیزید. در این‌حال سعی کنید فقط موضوع اصلی را دنبال کنید.

- سریع قضاوت نکنید.
- جمله‌های طرف مقابل را تکمیل و یا اصلاح نکنید.

<http://vista.ir/?view=article&id=209586>

vista.ir
Online Classified Service

چگونه راکفلر بر نگرانی‌های خود غلبه کرد

جان راکفلر معروف، یک میلیون دلار اولیه خود را در سی و سه سالگی جمع آوری کرده بود و در سن ۴۳ سالگی شرکت "استاندارد اویل" را تأسیس کرد. اما در پنجاه و سه سالگی چگونه بود؟ نگرانی او را احاطه کرده بود و غصه و فشار کار سلامتی اش را بکلی مختل ساخته بود. می گویند سوء هاضمه مهلکی دامنگیرش شده بود و چند تار مو بیشتر برایش مانده بود بطوریکه همه موهای بدنش حتی مژه هایش ریخته بود. و به گفته پزشکانش او به نوعی "داءالتعلب" مبتلا شده بود که در اثر انحرافات و فشارهای عصبی بوجود می آید. راکفلر دارای استخوان بندی آهنینی بود که در اثر کار در مزارع ورزیده شده بود اما در پنجاه سه سالگی شانه هایش افتاده بود و هنگام راه رفتن قادر به حفظ تعادلش نبود. راکفلر درآمدش در هفته یک میلیون دلار بود ولی نمی توانست بیش از دو دلار در هفته بخورد! شیر و چند دانه بیسکویت تنها غذایی بود که می توانست بخورد. چرا راکفلر به این روز افتاده بود؟ نگرانی ، غصه ، فشار خون و هیجانات زندگی که برای خودش بوجود آورده بود او را در کنار پرتگاه مرگ قرار داده بود. راکفلر در جوانیش هیچ چیز جز سود و زیان چهره او را تارک و روشن نمی ساخت



او هنگامی که سود زیادی می برد از شادی می رقصید و کلاهش را به هوا می انداخت اما اگر ضرر می کرد فوراً بیمار می شد. راکفلر وقتی چهل هزار دلار غله از ناحیه دریاچه های بزرگ خریده و بار کشتی کرده بود با وجودی که مخارج بیمه کشتی بیش از ۱۵۰ دلار نمی شد ولی از بیمه کردن آن سرباز زد. اتفاقاً دریا طوفانی شد و راکفلر نگران غرق شدن کشتی بود و تا صبح در اتاق کارش راه می رفت. شریکش به ملاقاتش آمد به او گفت هر چه زودتر به به شرکت بیمه رود و تا وقت نگذشته کشتی را بیمه کند. شریک وی به شرکت بیمه رفت و کشتی را بیمه کرد. اما هنگام بازگشت وضع راکفلر را وخیم تر دید! زیرا چند دقیقه پیش تلگراف ورود کشتی رسیده بود و راکفلر نگران این بود که چرا ۱۵۰ دلار خرج بیمه کرده است! این موضوع حالش را خراب کرد و نتوانست کار کند و اداره را ترک کرد و به منزل رفت. شرکت راکفلر در آن موقع سالیانه پانصد هزار دلار معامله می کرد با وجود این راکفلر برای ۱۵۰ دلار خودش را چنان ناراحت کرده بود، به طوریکه خود را در بن بست می دید و وقتی هم برای تفریح واستراحت نمی گذاشت و به غیر از پول در آوردن به چیز دیگری فکر نمی کرد. راکفلر در اوج شهرت ، در آن موقعیکه از معادن او سیل طلا جاری بود او مورد نفرت همگان بود و هر روز نامه هایی پر از فحش و دشنام که از آن ها بوی خون به مشام می آمد به او می رسید و در بیشتر نامه ها او را تهدید به قتل می کردند. وی برای حفظ جاننش نگهبانانی استخدام کرده بود که لحظه ای از او دور نمی شدند. ولی بی خوابی، سوءهاضمه و ریختن موهایش و تمام آثار نگرانی ها چیزهایی نبود که بتوان آن را نادیده گرفت. در آخر کار پزشکان حقیقت تلخی را بر او آشکار کرده و خاطرنشان

ساختند که باید از بین پول و نگرانی و حیات یکی را انتخاب کند یا بایداستراحت کند یا بمیرد. راکفلر این بار استراحت را برگزید ولی در آن موقع نگرانی تقریباً او را از پای در آورده و سلامتیش را مختل ساخته بود. هنگامی که پزشکان برای نجات او دست بکار شدند، سه دستور به او دادند و راکفلر تا آخر عمر به دقت آن‌ها را اجرا می کرد و این دستورها به این قرار بود:

(۱) از نگرانی بپرهیز و در تحت شرایط و مقتضیات خود را گرفتار نگرانی نساز.

(۲) استراحت کن و ورزش‌های سبک انجام بده.

(۳) مواظب غذای خود باش و قبل از اینکه سیر شوی دست از غذا بکش.

راکفلر دستورات را بکار برد او کاملاً استراحت می کرد و بازی گلف را فرا گرفت و به باغبانی علاقمند شد و با همسایگان و آشنایان شروع به رفت و آمد کرد و کار مهمتری که انجام می داد این بود که عوض فکر کردن درباره اینکه چگونه می توان پول بیشتری به دست آورد مدتی از وقت خود را صرف رفاه و آسودگی دیگران می کرد. از این به بعد راکفلر شروع به خرج کردن و بذل و بخشش کردن کرد اگر چه در این کار هم نفرین می شنید اما از کمک دست بر نمی داشت. یک موقع به او خبر دادند که مدرسه کوچکی در کنا دریاچه میشیگان به علت کمبود درآمد نمی تواند قرض‌های خود را بپردازد و در شرف تعطیلی است. راکفلر فوراً میلیون‌ها دلار در این راه صرف کرد و بنای باشکوهی بجای این مدرسه کوچک بر پا ساخت که امروز بنام "دانشگاه میشیگان" معروف است. همچنین در ۱۹۲۲ در چین مریضی و با شیوع گرفت و دهقانان زیر دست و پا جان می دادند در این موقع بحرانی و خطرناک موسسه راکفلر برای ریشه کن کردن این مریضی و تهیه واکسن خدمت بزرگی کرد. در کل ثروت راکفلر عامل موثری در کشت داروهای موثر برای درمان مالاریا، سل، سرماخوردگی و بیماری‌های دیگر بود.

اما راکفلر در چه حالی بود؟ بله او دیگر راکفلر سابق نبود، مردی شاد بود و اخلاقی عوض شده بود و نگران نمی شد و وقتی که با شکست روبرو می شد دست از خواب برنمی داشت. موضوع از این قرار بود که دولت آمریکا علیه شرکت استاندارد مبلغ هنگفتی ادعای خسارت کرد و این دعوی پنج سال طول کشید و عاقبت با اینکه بهترین وکلای مدافع از شرکت طرفداری می کردند شرکت استاندارد اوایل محکوم به پرداخت بزرگترین جریمه ها شد. هنگامی که محکمه رای دادگاه را اعلام کرد و نظر خود را اظهار نمود، همه ناراحت بودند که چطور این موضوع را به راکفلر بگویند. آن‌ها نمی دانستند که او تا چه اندازه عوض شده است. آن شب یکی از وکلای مدافع با ترس گوشی تلفن را برداشت و نظر رئیس محکمه را به اطلاع او رسانید و در پایان گفت: امیدوارم امشب راحت بخوابید! راکفلر با خونسردی گفت: نگران نباش آقای جانسون من امشب را راحت تر از هر شب می خوابم و از شما می خواهم که بدون جهت خود را نگران نسازید. شب خوش! اما به عقیده شما این سخن از مردی که برای ۱۵۰ دلار آنقدر خود را ناراحت ساخته بود که مجبور به استراحت شد ، بعید به نظر نمی آید؟

بله راکفلر با تمام زجرهایی که کشید توانست با عوض کردن تفکر و تجدید نظر در اخلاقی بر نگرانی و مریضی‌های خود غلبه کند بطوریکه، او در ۵۳ سالگی مشرف به مرگ بود ولی با این حال ۹۸ سال عمر کرد.

<http://zoka.blogfa.com/post-۷۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=103560>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه شانس بیاوریم؟

هنگامی که به ۴۵ سال گذشته برمیگردم، چنین به نظر میرسد که بزرگترین عامل تمام موفقیت‌های من به عنوان دانشجو، دیپلمات یا تاجر، خوش‌شانسی بوده و بس. هنگامی که از ناپلئون پرسیدند که آیا او ترجیح میدهد فرماندهان ارتش وی شجاع باشند یا زیرک، او پاسخ داد هیچکدام، من فرماندهان خوش‌شانس را ترجیح میدهم.

سوال اینجاست، چگونه شانس بیاوریم؟

در اینجا هفت عادت را که برای من عامل خوش‌شانسی بوده اند، با شما در میان میگذارم:

(۱) ماجراجو باشید اما سر دار و ندارتان شرط نندید.

تمام موفقیت‌های من به خاطر روحیه ریسک پذیرم بوده است. من آسایش تحصیل در دانشگاه شهر خود را رها رده 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 فروشنده‌ای در مقابل وثیقه اندک پول قرض دادم و موارد بیشمار 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 بریایم. البته قرار هم نبود که در صورت شکست به جزیره‌ای 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.

(۲) کار را با اعتماد به دیگران آغاز کنید:

شما نمیتوانید تک و تنها به جای برسید و تنها با کمک دیگران میتوانید به اهداف خود دست یابید. این دیگران شامل دوستان، خانواده، همکاران، رؤسا 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.

(۳) با مهره‌های قوی خود بازی کنید:

نقاط قوت خود را بشناسید و آنها را به کار بگیرید. 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.

(۴) بیش از آنچه میگیرید، پس بدهید.

اگر میخواهید افراد خوش‌شانس را به برنامه خود وارد کنید، آماده بخشش باشید. شما باید بدون چشمداشت، برای دیگران قدمی بردارید. جریات 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.

(۵) متناسب و سلامت شوید و این حالت را حفظ کنید:

نظور از تناسب و سلامت تنها از نظر فیزیکی نیست. منظور من بهداشت و سلامتی 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.

(۶) در برقرار کردن ارتباط و اطلاع‌رسانی 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.

(۷) در کار و صنعت واقعی خود گام بردارید:

یک حسابدار می‌تواند به خوبی از برنامه‌های 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 کفایش خوبی شود. هر راه اندازی، هر شرکت و هر معامله‌ای بر مبنای یک صنعت یا برپایه 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.

<http://kadbaanoo.blogfa.com/post-۳۴۹.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=91316>



چگونه شانس بیابیم؟

هنگامی که به ۴۵ سال گذشته برمیگردم، چنین به نظر می‌رسد که بزرگترین عامل تمام موفقیت‌های من به عنوان دانشجو، دیپلمات یا تاجر، خوش شانس بودن و بس. 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 بیابیم؟ در اینجا هفت عادت را که برای من عامل خوش شانس بوده اند، با شما در میان می‌گذارم:



(۱) ماجراجو باشید اما سر دار و نداشتان شرط نبندید.

تمام موفقیت‌های من به خاطر روحیه ریسک پذیرم بوده است. من آسایش تحصیل در دانشگاه شهر خود را رها رده و برای تحصیل به خارج رفتم. بر سر موضوعی که واقعا برابرم اهمیت داشت در مقابل رئیس‌م ایستادم. از کار در شرکت استعفا داده و کار خودم را به وجود آوردم. به فروشنده‌ای در مقابل وثیقه اندک پول قرض دادم و موارد بیشتری 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 بربایم. 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 نمیشینم 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.

(۲) کار را با اعتماد به دیگران آغاز کنید:

شما نمیتوانید تک و تنها به جای برسید و تنها با کمک دیگران میتوانید به اهداف خود دست یابید. این دیگران شامل دوستان، خانواده، همکاران، رؤسا 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.

(۳) 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.

(۴) 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. جریات 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.

(۵) متناسب و سلامت شوید و این حالت را حفظ کنید:

نظور از تناسب و سلامت تنها از نظر فیزیکی نیست، منظور من بهداشت و سلامن 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.

(۶) 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.

(۷) 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 برپایه 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.

<http://newmind.mihanblog.com/۱۳۸۷/۰۵/Page-۳.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113779>

چگونه صبور باشیم؟

چگونه صبور باشیم؟ صبور بودن اغلب یک انتخاب است. شما انتخاب می کنید که توجه داشته باشید زیرا میدانید چیزی مهم است. صبور بودن اغلب یک انتخاب است. شما انتخاب می کنید که توجه داشته باشید زیرا میدانید چیزی مهم است. چیزی که ما می خواهیم از آن بهره‌ریم این است که کنترل اوضاع و احساساتمان را از دست بدهیم. موقعی که شما عصبانی می شوید بیشتر بخاطر این است که احساس می کنید وقتتان دارد بی نتیجه تلف می شود. این احساس ناخوشایند است و عصبانیت از کنترل خارج می شود. ولی با از دست دادن کنترل می توانیم یاد بگیریم که احساساتمان را کنترل کنیم. یادگیری اینکه صبورتر باشیم بعضاً بستگی به این دارد که چند مهارت را بکار گیریم در مواقعی که داریم کنترل خود را از دست می دهیم.

توصیه شده که برای کسب مهارت صبور بودن باید حواس جمع داشت و به مسائل اهمیت داد، باید بتوانیم توجه کاملمان را معطوف لحظه و کار در حال انجام بکنیم. این کار را اغلب در رابطه با همسر و یا فرزند نمی توانیم انجام دهیم، چرا که در واقع در ذهن مان داریم به کاغذهای روی میز کار فکر می کنیم.



باید انتظارات را کم کرد. انتظارات ما در مورد رفتار فرزندانمان ممکن است با توانایی آنها از نظر رشدی متناسب نباشد. چیز دیگری که صبوری را دشوار می سازد، کمبود ارتباط است. ما اکثراً عصبانی می شویم بخاطر اینکه نمی توانیم باور کنیم که دیگران نمی توانند مشکل را دریاوند. یک کار کوچک ممکن است نتیجه بزرگی بدهد. کاستن از سرعت کار به آرامش کمک می کند، پس آرام باشید. اگر معمولاً عکس العمل های ناگهانی نشان می دهید، ممکن است راحت کنترل خود را از دست بدهید. باید یاد بگیرید نشانه های اینکه دارید از کوره در می روید را بشناسید و خود را آرام کنید. لازم است دست نگه دارید، نفس عمیق بکشید یا تا ۱۰ بشمارید. تصمیم بگیرید چکار باید بکنید و همان کار را انجام دهید. بعد از یک زنگ تفریح به موقعیت قبلی برگردید، با فکری باز و واکنشی سنجیده. کج خلقی بودن می تواند کار صبور بودن را مشکل کند. ما باید یاد بگیریم که کنترل اوضاع را در دست داشته باشیم، حتی در مواقع کج خلقی و بالا گرفتن احساسات. باید مشکل را بشناسید و سپس سعی کنید دریاوند از کجا سر چشمه گرفته است. باید بدانید که می توان رفتار را تغییر داد، ولی این کار زمان و تمرین نیاز دارد. پس شما همچنان به استراتژی های آبی نیاز دارید، مثل عقب کشیدن و دور شدن از قضیه. البته غیر ممکن است آدم همیشه صبور باشد و سعی کند تنش های واقعی اش را پنهان سازد. چرا صبور بودن با همکار و دوستان راحت تر است تا خانواده؟ برای اینکه در مورد خانواده می توان قصر در رفت. در خانواده ما قدرت زیادی داریم که می شود از آن سوء استفاده کرد، ولی اگر با دیگران بی حوصله باشیم بیشتر احتمال دارد رفتار ما را مورد انتقاد قرار دهند.

پس بخاطر صبور بودن باید بخاطر بیاوریم که ارتباط برقرار کنیم و توقع را پایین بیاوریم، خونسرد باشیم، آینده نگر باشیم، مشکلاتمان را مدیریت کنیم و هیچوقت تظاهر نکنیم

چگونه فرد موفق باشیم

به اعتقاد روانشناسان، اشخاص موفق کسانی هستند که حقیقتاً خودشانند؛ باطناً آزادند و وارسته . اشخاص ناموفق و شکست خورده نیز کسانی هستند که حقیقتاً منکر خویشن خویش هستند و شادی و نیروی حاصل از درستکاری و صداقت نسبت به خود را نپذیرفته اند. حال برای آنکه از احساس عزت نفس پایین که مانع از موفقیت در زندگی است رهایی یابید و تحولی بزرگ در زندگی خویش ایجاد کنید و از عزت نفس بالایی برخوردار گردید به بیان روش‌هایی برای افزایش عزت نفس می پردازیم.

• عدم ارزیابی خود با دیگران

هرگز خود را با دیگران ارزیابی نکنید چرا که هر قدر هم شما بخواهید ارزیابی شما منطقی نیست. هرچیز قابل تصویری راجع به خود که بتواند مورد ارزیابی قرار گیرد خود آدمی نامیده می‌شود. خصوصیات شما می‌تواند به دهها هزار شیوه مورد ارزیابی قرارگیرد. برای مثال دیگران می‌توانند شما را با خصوصیات و ویژگی‌های خاص ارزشیابی نمایند که می‌تواند در زمینه



های مختلف مثل هوش، ظاهر و توانایی های شما باشد و این ارزیابی را می‌توانند با کلمات "خوب و یا بد " انجام دهند.

• احساس ضعف و یا کاستی های بشر

واقعیت آن است که ما انسانها دارای ضعف‌هایی هستیم ، به همین دلیل به سادگی نمی‌توانیم آنچه را که دوست داریم انجام دهیم مثلاً تعدادی از ما قوی هستیم ، تعدادی در موسیقی مهارت داریم . عده‌ای آشپز ماهر هستیم و ... به هر حال اکثریت افراد نمی‌توانند در بیش از یک یا دو کار برجستگی و تبحر بسیار بالایی پیدا کنند. احساس شما در دستیابی به اهدافتان بسیار مهم است بنابر این با اندکی تغییر احساس و نوعی دیگر مسئله را بررسی کردن ، متوجه تغییر در افکار خویش و به دنبال آن در رفتار خود خواهید شد و به اهداف منطقی خود خواهید رسید.

• بی اطلاعی

فقدان اطلاعات کافی نیز می‌تواند عامل موثر برای موفقیت پایین باشد. اگر می‌خواهید خود را برای اشتباهات نبخشید بی‌اطلاعی دلیل کاملاً قانع کننده ای است. به هر صورت، سرزنش خود، عملی کاملاً مسخره می‌باشد. البته اگر مایلید که خود را سرزنش کنید و این کار را درست می‌دانید خوب انجام دهید . اما به نظر روانشناسان هرگز برای بد انجام دادن کاری که هیچگاه بهتر انجام دادنش را یاد نگرفته اید، بی ارزش تصور کردن خودتان معنایی ندارد و قابل تصور نیست.

• آشفتنگی

آشفتنگی خاطر و وضعیت زندگی، خیلی از مواقع مانع از موفقیت می‌شود. اصولاً وقتی افراد بیشتر از خودشان متنفر شوند خطای بیشتری را انجام می‌دهند چون نسبت به خود احساس بدی دارند ولی می‌خواهند خود را بیشتر تنبیه کنند. لذا اعمال غلط دیگری را نیز مرتکب می‌شوند.

• خودتان را بپذیرید

خود پذیری بهترین راه حل است. بهترین کار که می توانید برای صفات خوب و یا بد خود انجام دهید این است اگر می توانید آنها را تغییر دهید و یا اینکه در حال حاضر و یا برای همیشه آنها را بپذیرید. پس بهتر است از حالا خود و دیگران را همانطوری که هستند بپذیرید و هیچگاه از خود و دیگران متنفر نباشید و عشق ورزیتان نسبت به خود و دیگران متعادل باشد.

• اعتماد داشتن

تا می توانید اعتماد رفتارتان را در زمینه های مختلف مثل اعتماد دوستی و اعتماد فرهنگی بالا برده و افزایش دهید. برای این امر لازم است اصول انضباط رفتاری را نیز رعایت کنید که این اصول عبارتند از :

(۱) کار را به تاخیر نیندازید

(۲) صبر داشته باشید و استمرار کارها را پیشه کنید

(۳) از تجربیات گذشته درس بگیرید

(۴) در قبال کارهای درست به خود پاداش دهید و در قبال کارهای نادرست خود را جریمه کنید.

• برانگیختن احترام دیگران نسبت به خود

برای آنکه احترام دیگران را نسبت به خود برانگیزید باید قاطعیت داشته باشید . بدون مهارت قاطعیت تقریباً غیر ممکن است که بتوانید احساسات مطمئن خود پذیری داشته باشید بنابر این یادگیری مهارت قاطعیت برای شما و هر فرد دیگری ضروری به نظر می رسد که عبارتند از:

(۱) پرهیز از خشم

(۲) پرهیز از احساس گناه

(۳) پرهیز از دلسوزی زیاد

(۴) ترسیدن از تایید نشدن .

منبع : روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=129950>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه مثبت اندیش باشیم ؟

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت ها و کامیابی های بزرگی دست یابیم.

(۱) نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

(۲) لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.



- ۳) لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
- ۴) سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران بجای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید»
- ۵) افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم.
- ۶) با خوش‌بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.
- ۷) هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزیم با نگاه کردن به منظره‌ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماء‌الله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنیم.
- ۸) از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
- ۹) به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه‌ی بدی را پیش‌بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ی مهم هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.
- ۱۰) به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته‌ی خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.
- ۱۱) از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.
- ۱۲) به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و نگران‌کننده‌ی دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.
- ۱۳) به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.
- ۱۴) از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.
- ۱۵) در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
- ۱۶) در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است.)
- ۱۷) از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.
- ۱۸) هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه‌ی سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.
- ۱۹) قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
- ۲۰) برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.
- ۲۱) از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.
- ۲۲) خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشیم.
- ۲۳) از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.
- ۲۴) هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.
- ۲۵) ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به رختخواب نرویم.
- ۲۶) هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.
- ۲۷) اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
- ۲۸) خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت‌کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
- اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه‌ای ندارند و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی‌شوند. فقط باید این شعار را فراموش نکنیم:
- « اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی‌مان متحول می‌شود »
- بنابراین اجرای راهکارها را از همین حالا شروع کنیم و آن را به فردا موکول نکنیم، زیرا ممکن است فردا هرگز نیاید.

چگونه وضعیت مالی خود را بهبود بخشید

• عاداتتان را تغییر دهید

جمله کلیشه ای قدیمی هیچوقت از زبان ها نمی افتد: ۰۳۹#&۰۳۹#&۰۳۹#&۰۳۹#&؛ بله، تورم روی ارزش پولی که به زحمت درآورده اید بی تاثیر نیست. درست است، قبلاً با هزار تومان خیلی چیزها می شد خرید.

اما مردم معمولاً فراموش می کنند که ارزش پولشان بستگی به دورانی دارد که در آن زندگی می کنند. درست است که سی سال پیش میتوانستید با هزار تومان کلی چیز بخرید، اما حواستان باشد که آن روزها هم درآمدهای خیلی کمتر از الانتان بود.

مثلاً اگر یک چیز در سال ۱۹۶۰ یک دلار برایتان تمام می شد. امروز باید برای آن حداقل ۶ دلار بپردازید. تازه این درمورد دلار است، درمورد پول ایران که وضع خیلی مصیبت بارتر است.

صرفنظر از دورانی که در آن زندگی می کنید، لازم است که با راه های اصلی پس انداز پول آشنا شوید که پدرها و پدربزرگهای شما برای رسیدن به زندگی بهتر از آن استفاده می کردند.

• الفبای پس انداز

اکثر والدین معمولاً درمورد اینکه توانسته اند شرایط تحصیلات مناسب را برای فرزندانشان فراهم کنند، به خود می بالند. اما متأسفانه آنها فراموش می کنند تا راه و روش پس انداز کردن پول را هم به فرزندانشان آموزش دهند. در این مقاله قصد داریم شما را با چند و چون پس انداز و ذخیره ی پول آشنا کنیم.

(۱) واقعیت را بررسی کنید

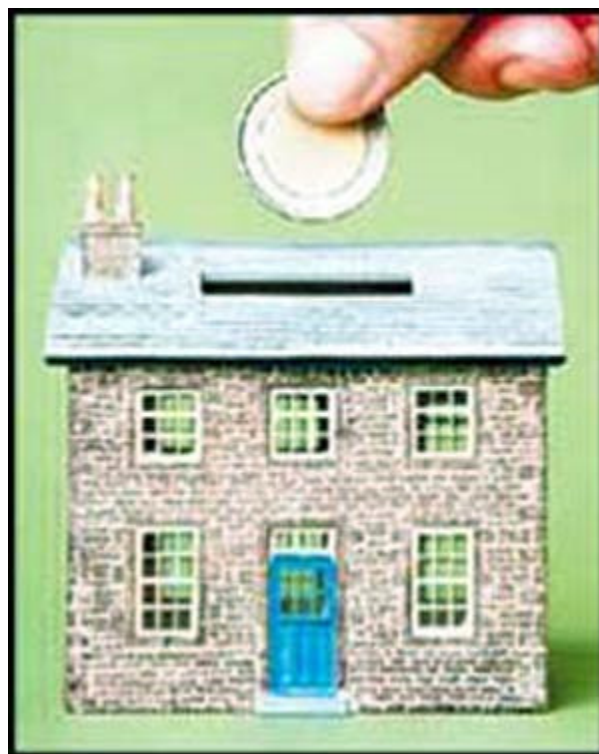
قبل از خرید هر چیز گرانبه و بزرگ، اطمینان پیدا کنید که این خرید را از روی احساس انجام نمی دهید. مردم عادت دارند که خریدهایی غیر ضروری را فقط از روی هوس انجام دهند به جای نیاز. توصیه ی من این است که قبل از هر خرید، خوب موقعیت خود را بررسی کنید و واقع بین باشید.

(۲) قیمت ها را مقایسه کنید

قبل از هر خرید، من توصیه میکنم که همه جا را ببینید. اگر با دیدن یک چیز در یک فروشگاه سریعاً دست به خرید آن بزنید ممکن است سرتان را کلاه بگذارند. سوال کردن از فروشگاه های دیگر و پرس و جوی قیمت چندان زحمتی هم نمی برد.

اگر وقت کافی برای پرس و جوی قیمت ندارید، من توصیه می کنم که همه ی جزئیات را از یک فروشنده سوال کنید و بعد با فروشگاه های دیگر برای چک کردن و مقایسه ی قیمت ها تماس بگیرید. وقتی ارزانترین فروشگاه را پیدا کردید، بعد دست به خرید بزنید.

(۳) چانه بزنید



بعضی مردم خجالت می کشند یا بیش از این مغرور هستند که بخواهند سر قیمت چیزی با فروشنده چانه بزنند. اما جالب است بدانید که پولدارترین مردم همیشه بیش از سایرین هنگام خرید چانه می زنند. همین دلیل ثروتمند بودن آنها را می رساند. چون آنها ارزش پولی که به زحمت به دست آورده اند را می دانند و هیچوقت آن را الکی دور نمی اندازند.

• قدم به قدم تا پس انداز پول

بدانید که هیچوقت برای پس انداز کردن پول دیر نیست. در اینجا می‌خواهیم تکنیک های جمع کردن پول و پس انداز را برایتان معرفی کنیم.

(۱) همه ی حقوقتان را خرج نکنید

کار را با نگهداشتن میزان حتی خیلی کمی از حقوقتان شروع کنید. سعی کنید هر ماه ۱۵ تا ۱۸ درصد از حقوق دریافتیتان را کنار بگذارید، اما اگر نتوانستید آنقدر هم پس انداز کنید باز نگران نباشید. مهم این است که پیوسته مقداری هرچند هم کم را پس انداز کنید.

(۲) تعداد برداشت از حساب خود را کمتر کنید

هروقت که با استفاده از دفترچه حسابتان، پولی برداشت می کنید، یک نرخ اضافی هزینه می کنید. مخصوصاً اگر برداشت را در بانک خودتان هم انجام ندهید، این هزینه بیشتر خواهد شد.

پس به جای برداشت های مختلف، هزینه ی یک هفته ی خود را برآورد کرده و همان میزان پول از حساب برداشت کنید و هر مقدار که آخر هفته از آن پول باقی ماند را به پس انداز خود اضافه کنید.

(۳) حواستان به پولتان باشد

به خوبی مراقب دخل و خرجتان باشید. ببینید پولتان را کجا خرج می کنید. آن دسته از افرادی که می دانند پولشان را بابت چه خرج میکنند، معمولاً کمتر خرج کرده و بیشتر پس انداز می کنند. با یادداشت کردن همه ی خرج و مخارجتان، هیچوقت بیش از بودجه تان خرج نخواهید کرد.

(۴) کمتر سراغ وام های کوتاه مدت برید

پولی که صرف سود وام می شود، پولی است که می تواند پس انداز شود. تا آنجا که می توانید سعی کنید کمتر سراغ وام گرفتن بروید. به خصوص وام های کوتاه مدت مثل وام دانشجویی، وام ماشین و امثال اینها.

(۵) برنامه ریزی منظم پس انداز داشته باشید

به ندرت پیش می آید که کسی پس انداز را جزء برنامه ی منظم زندگی خود قرار دهد. اما توصیه من به شما این است که سعی کنید هر ماه، هر چقدر که می توانید، حتی ۲۰،۰۰۰ تومان هم که شده، اما به طور مداوم و منظم پس انداز کنید.

• همین امروز شروع کنید

حق با خواننده ی عزیزی بود که در این مقاله نامه اش را مطرح کردیم. او فهمیده است که باید قبل از اینکه خیلی دیر شود، راهی برای پس انداز کردن پولش پیدا کند. چون شما هیچ وقت نمی دانید که در آینده چه اتفاقی می افتد و کی به مقداری پول ضروری احتیاج پیدا می کنید.

۱۵ سال آینده که فرزندان او می خواهند به دانشگاه بروند، چه می شود؟ آیا این آقای محترم از پس خرج و مخارج دانشگاه آنها برمی آید؟ اگر کارش را از دست بدهد چه؟ او همین حالا هم برای پرداخت کرایه خانه کلی به دردرس می افتد، چه برسد به آن موقع.

به خاطر همین است که پس انداز کردن پول به یکی از مهمترین مسائل زندگی تبدیل می شود. چون هیچکس نمی داند روز مبادا کی است و چه اتفاقی برایش می افتد!

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102402>

چند دقیقه با شیردلان

• رزمنده‌ها چه امتیازاتی نسبت به دیگران دارند؟

خیلی جرأت می‌خواهد. باید خیلی شجاع بود. باید واقعا اعتقاد داشت. این همه را و خیلی چیزهای دیگر را باید داشته باشی تا بتوانی جانت را بگیری دستت و ببریش جلوی توپ و تانک. شوخی نیست. جنگ است. معلوم نیست حالا که داری به همسنگریات می‌خندی تا یکی دو دقیقه دیگر به حوری‌ها نخندی. گلوله است دیگر. می‌آید می‌خورد صاف توی سر آدم و در کسری از ثانیه دیگر نه می‌شنوی و نه می‌بینی و نه می‌توانی حرف بزنی. چرا؟ چون گلوله شوخی ندارد و گفتگوی تمدن‌ها هم سرش نمی‌شود. خلاصه رزمنده بودن و جنگیدن خیلی چیزها می‌خواهد که هر کسی ندارد. به جایش رزمندگان یک امتیازاتی هم دارند که همه ندارند.

• امتیازات یک رزمنده:

▪ خدا دوستش دارد:

کسی که برای خدا حاضر است از همه چیزش بگذرد و حتی از بهترین‌شان که همان جان‌شان است پس حتما عاشق خداست و خدا هم او را دوست دارد.

عاشقان کشتگان معشوق‌اند بر نیاید ز کشتگان آواز

▪ درهای آسمان به رویش باز است:

یک داد و ستد ساده است. او جان‌ش را می‌دهد و خدا هم آسمان را در اختیارش قرار می‌دهد و برکت را نازل می‌کند برای او. اگر هم که در این راه جان‌ش را از دست بدهد، می‌بردش کنار خود و آسمان را جایگاهش قرار می‌دهد. به این می‌گویند یک بده و بستان عادلانه.

▪ چشم امید مردم به اوست:

مردم دلشان به کسی قرص است که موقع سختی‌ها به دادشان برسد. جنگ هم که شود، دلشان به رزمنده‌ها خوش است که بایستند جلوی دشمن که نکند جان و مال و ناموسشان را ازشان بگیرند.

▪ بهترین مردم است:

کسی که همه چیزش را بگذارد و برود جنگ که هر آینه ممکن است بوی الرحمن‌اش بلند شود تا به دین خدا کمک کند و مردم هم از شر دشمن در امان باشند، احتمالا باید بهترین جایگاه‌ها را هم بین مردم داشته باشد و هم برای خدا.

▪ هر کس آزارش دهد با خدا طرف است:

خیلی بی‌انصافی است که آدم بخواهد رزمنده‌ای را بیازارد. مثلا وقتی جنگ است برود و خانواده‌اش را برای دیرکرد اجاره خانه آواره خیابان‌ها کند. البته این خیلی بدش بود. حتی اگر برود و پشت سرش حرفی بزند که رنجیده خاطر شود. رزمنده فقط خدا را دارد چون از همه چیز گذشته است. خدا هم حامی خوبی برایش است. پس از طرف شدن با خدا به این روش بترسید. یکهو می‌زند و سوسکتان می‌کند، ها!

▪ هر کس کمکش کند هم با خدا طرف است:

به خانواده رزمنده وقتی خودش نیست برسید. رزمنده را کمک کنید. از کوچک‌ترین کمک‌ها هم نگذرید. حتی از رساندن نامه‌هایش به خانواده‌اش. اجرتان با امام حسین (ع).



چند راه برای رسیدن به هدف

همه ما برای زندگی خود برنامه ای در نظر گرفته ایم و اهدافی را در ذهن پرورانده ایم و تلاش می کنیم تا به آنها دست پیدا کنیم. حال در این راه پر فراز و نشیب نیاز داریم تا با آشنایی با برخی تکنیک ها، بر سختی های راه فائق آمده و سربلند به راه خود ادامه دهیم.

• چند راه برای رسیدن به هدف های زندگی:

(۱) هدف را برای خود تعریف کنید.

(۲) آن را مبهم و مجهول باقی نگذارید. به روشن ترین شکل ممکن به آن بنگرید.

(۳) برای آن که یک هدف تحقق یابد نیاز است تا اقدامات مورد نیاز برای رسیدن به آن انجام شود. پیش خود فکر کنید که برای رسیدن به هدفتان چه کارهایی باید انجام دهید.

(۴) آن هدف را به بخش های کوچک تقسیم کنید و از همه زوایا مورد ارزیابی قرار دهید. برای هر بخش اقدام مورد نیاز را شناسایی کنید تا مستقیماً به



انجام آن کار بپردازید.

(۵) برای هدف خود یک مقیاس در نظر بگیرید. به عنوان مثال اگر هدفتان ارتقای سطح تحصیلی است، فکر کنید که تا چه درجه ای می خواهید پیش بروید؛ یا اگر به فکر کسب ثروت بیشتری هستید، محاسبه کنید که در هدف خود چه سقف پولی را در نظر گرفته اید.

(۶) میزان پیشرفت خود را محاسبه کنید. همیشه مدت زمانی بنشینید و به کارهایی که برای تحقق آرمانتان انجام داده اید و میزانی که موفق شده اید، فکر کنید.

(۷) یک مدت زمان برای رسیدن به هدف تعیین کنید و فرصت نهایی را در نظر بگیرید. این کار باعث می شود که برای پیشبرد کارها تلاش بیشتری کنید و هدف خود را جدی تر ببینید.

(۸) هدفی انتخاب کنید که از پس آن بر می آید. زندگی یک رؤیای شیرین نیست که با تخیل به آن دست یابید، بلکه واقعیتی است که خیلی چیزها در آن محدود شده است. از این رو، هدفی داشته باشید که می دانید می توانید به آن برسید و از عهده شما خارج نیست.

(۹) برای رسیدن به هدف برنامه ریزی کنید. راه ها و استراتژی هایی طراحی کنید که شما را برای رسیدن به هدفتان یاری می دهد.

(۱۰) هدف خود را مرحله ای کنید. زندگی متشکل از مراحل مختلف است و برای رسیدن به یک هدف می بایست مراحل مختلف را پله پله طی کرد.

اتفاق یک شبه، راه رسیدن به هدف نیست، بلکه قدم های استوار و مداوم رمز موفقیت است

منبع : پی سی وب

<http://vista.ir/?view=article&id=107806>

چند رمز موفقیت

(۱) اگر می خواهید در کارهایتان ممتاز و برجسته باشید ، بطور خستگی ناپذیر ، تلاش کنید کمتر بخوابید و بیکار ننمایید زیرا در صدر قرار گرفتن و ممتاز بودن مستلزم همتی والاست

(۲) بخواه ، یاد بگیر ، امتحان کن

(۳) برای رسیدن بخوشی بزرگتر باید از خوشی ها کوچک تر صرفه نظر کرد

(۴) از آنانی که سعی دارند جاه طلبیهایشان را تحقیر کنند دوری کنید انسانهای ناچیز همیشه چنین عکس العملی نشان می دهند در حالی که اشخاص بزرگ سعی دارند با رفتار خود احساس به عظمت رسیدن را در شما تقویت کنند

(۵) آنچه هستید بهتر شما را معرفی می کند تا آنچه می گوید

(۶) دوست واقعی هر کس عقل اوست و دشمنش جهالت و نادانی

(۷) حفظ آرامش در حضور دیگران و نادیده گرفتن هر گونه تایید و تصویب و سر انجام به کنترل در آوردن مشکلات روانی تاثیری حیات بخش بر انسان می گذارد

(۸) افکارتن را پیشاپیش بر موفقیت متمرکز کنید

(۹) با تمرکز بر استعداد و توانایی و امکانات خود نیروی درونیتان را تقویت کنید

(۱۰) سعی کنید تکرار کلمات امید بخش و دلگرم کننده روحیه خود را از هر نظر قویتر کنید

(۱۱) در پی هدفتان باشید و فکرتان را از جانب دیگران را از خود دور سازید

(۱۲) از شکست ها هراسی بدل راه ندهید زیرا شکست آغاز پیروزی است

(۱۳) امید ، ایمان را باور داشته باشید و آن را شعار خود سازید

(۱۴) دائما به خود تلقین کنید که من می توانم راه حل هر مشکلی را پیدا کنم

(۱۵) از میان هدفهایتان آن هدفی را برگزینید که امید بیشتری به موفقیتش دارید

(۱۶) برای رفع هر مشکلی به مغزتان رجوع کنید و از آن کمک بخواهید

(۱۷) بزرگترین فن زندگی استفاده از فرصتهای بی نظیر است که برای ما پیش می آید

(۱۸) ما بوسیله اندیشه های خود ترقی می کنیم و از نردبان تصویری که از خویش داریم بالا می روی



منبع : جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106006>

چند عقل به از یک عقل

• چرا مشورت کنیم؟

سعی و خطا، راهکار کلی، تمام علوم، اول آزمایش می‌کنی و بعدتر جواب را می‌بینی و در نهایت می‌فهمی که درست انجام داده‌ای یا اشتباه و باز دوباره سعی و باز خطا و آنقدر ادامه می‌دهی تا جواب درست را پیدا کنی. آن وقت می‌شود تجربه. خوب این هم یک راه حل است. ولی با این اوصاف اگر بخواهی تمام کارهایت را بر این منوال انجام دهی، احتمالا باید عمر نوح کنی. چون عمر نوح کردن در این دوران کمی از ذهن‌ها به دور است و البته بعید است عمر نوح هم کفاف فراگیری تمام علوم جدید را بدهد پس بهتر است از تجارب دیگران استفاده کنی. با آنها که قبلتر تجربه کرده‌اند مشورت



کنی. آنوقت سعی تو احتمالا کم‌خطا تر خواهد بود. بالاخره چند تا عقل با هم جمع بشوند قطعاً بهتر هم فکر می‌کنند تا یک عقل. آن هم عقلی کم‌تجربه. اما مهم‌تر از این، این است که عقل هر کس اساساً اندازه و ظرفیتی دارد و بیشتر هم نمی‌شود، به وسیله تجربه کامل‌تر می‌شود اما زیادتر نمی‌شود. اما با مشورت، در واقع یک امر نشدنی و غیرممکن را شدنی می‌کنید؛ یعنی عقل خود را زیاد می‌کنید.

• باید مشورت کنی چون:

▪ عاقل هستی:

عاقل آن است که کارهای عاقلانه بکند و مشورت هم که خود کار عاقلانه است. کلش شد عقل. مشورت اصلاً یعنی عقل بعلاوه عقل بعلاوه عقل الی آخر.

▪ دوراندیش هستی:

وقتی آدم بخواد ته یک کاری را ببیند در نتیجه می‌شود دوراندیش. برای اینکه ته یک کاری هم خوب باشد باید به اندازه مشورت کرد. مشورت باعث می‌شود عقلت تقویت شود و میزان تعقلت بالا برود.

▪ پشتیبان می‌خواهی:

هر آدمی برای هر کاری بهتر است پشتیبان داشته باشد. حالا هر چه پشتیبان‌هایش بیشتر باشد دلش هم قرص‌تر می‌شود برای انجام آن کار. مشورت بهترین پشتیبان است.

نمی‌خواهی پشتیبان شوی: مشورت باعث می‌شود با انتخاب بهترین راه برای مشکل، بعدتر، پشتیبانی‌ای به بار نیاید.

▪ خطا را نشانت می‌دهد:

مشورت برای این است که خطاهای تصمیمی را که گرفته‌ای را پیدا کنی و آنها را اصلاح کنی. وقتی تصمیمی را می‌گیری تمام زوایا را نمی‌بینی، یا حتا نمی‌خواهی ببینی، و این خواستن، روی چراغ عقلت را پوشانده، بنابراین کسی را لازم داری که از بیرون ماجرا به تصمیمت نگاه کند و عیب و ایرادهای آن را به تو بگوید. او کسی نیست جز یک مشاور خوب.

▪ باید دشمنت را بهتر بشناسی:

با دشمنت مشورت کن تا او را بهتر بشناسی. او خودش را میانه حرف‌هایش به تو لو خواهد داد. باید دشمنت را خوب بشناسی تا بتوانی با او مقابله کنی.

▪ می‌خواهی راه را از چاه بشناسی:

مشورت می‌کنی تا راه درست را بیابی. برای اینکه بیراهه نروی. راه را از چاه شناسی و تشخیص دهی. پس مشورت کن چون راه را نشانت می‌دهد.

▪ می‌خواهی پیروز شوی:

وقتی چند نفر با هم می‌گویند کاری درست است و خودت هم با عقلت به این نتیجه رسیده‌ای به احتمال خیلی ▪ خیلی زیاد آن کار تو را به پیروزی هم می‌رساند.

راحتی و آرامش برایت می‌آورد:

به جای اینکه تمام راه‌ها را امتحان کنی، به جای اینکه خودت همه را تجربه کنی، به جای اینکه کلی دردسر بکشی، با چند نفر مشورت می‌کنی و راحت و آسوده بدون دردسر اضافی به نتیجه مطلوب می‌رسی. اگر بد است، خوب شما مشورت نکن.

▪ همه تو را ستایش خواهند کرد:

کسی که با دیگران مشورت کند، مورد ستایش آنها هم قرار می‌گیرد. چون مشورت یک کار عاقلانه است و کارهای عاقلانه را هم همه قبول دارند و باعث و بانی‌اش را ستایش می‌کنند. اگر هم با مشورت به اشتباه رسیدید آنها هم در اشتباه شما سهیم‌اند و کسی خورده‌ای نمی‌گیرد. اینطوری دیگران را چه در پیروزی و چه در شکستتان سهیم کرده‌اید. ولی از این مهم‌تر این است که شما می‌دانید به وظیفه‌تان عمل کرده‌اید و حالا اگر به نتیجه مطلوب هم نرسیدید خود را ملامت نمی‌کنید که چرا کوتاهی کردم.

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=117202>



چندین روش برای اینکه زندگی زیباتری داشته باشیم

- ۱- زیباییها را باور داشتن.
- ۲- خالی کردن دل و دهن از کینه‌ها و بدیها.
- ۳- بخشش دیگران و دوست داشتن آنها
- ۴- مثبت‌نگر بودن.
- ۵- خطاهای دیگران را بخشیدن و بخشش مالی داشتن. بخشش را با دل و جان انجام دادن.
- ۶- اعتمادبه‌نفس داشتن
- ۷- اعتمادبه‌نفس داشتن ملزم به داشتن عزت نفس است. چه احساسی نسبت به خود دارید؟
- ۸- ظاهر انسان رابطه مستقیم با اعتمادبه‌نفس دارد.
- ۹- ژست و حالت خود را حفظ کردن.
- ۱۰- هنگام سخن گفتن از افعال منفی استفاده نکردن.
- ۱۱- به خداوند اعتماد و اتکای کامل داشتن و هیچگاه خود را تنها حس نکردن.
- ۱۲- تغییر در الگوهای روزمره و از بین بردن عادات غلط.
- ۱۳- مدل ساختن انسانهای موفق در مورد هدف و تغییر دادن این الگوها هر از گاهی.

- ۱۴- یادآوری خاطرات خوش.
- ۱۵- احساس خودشایستگی و شخصیت.
- ۱۶- مقایسه نکردن خود با دیگران (خود را با خود مقایسه کردن در آینده).
- ۱۷- تعریف از دیگران و تعریف از خود در تنهایی.
- ۱۸- به دیگران ابراز عشق و محبت کردن.
- ۱۹- عهد به قول، صداقت، راستی و درستی.
- ۲۰- عمل خلاف انجام ندهید تا مجبور به عذرخواهی نشوید ولی اگر خلاقی از شما سر زد، حتما عذرخواهی کنید.
- ۲۱- در کارهایتان زمانبندی داشته باشید (برنامه‌ریزی مخصوصا برای زمانهای آینده)
- ۲۲- کارها را براساس اولویت زمانبندی کنید.
- ۲۳- در مقابل ضعفها از خود اقتدار نشان دهید.
- ۲۴- در مورد تردید به یقین برسید و با یقین زندگی کنید.
- ۲۵- با خودتان صادق باشید و به خودتان و دیگران دروغ نگویند.
- ۲۶- از گفتن ((نه)) خجالت نکشید و در حالی که لازم است، با قاطعیت ((نه)) بگویید.
- ۲۷- استقلال داشته باشید و به دیگران تکیه نکنید.
- ۲۸- مسئولیت‌پذیر باشید حتی در کارهای کوچک.
- ۲۹- تبسم معجزه ارتباطات است. حتی در تنهایی‌ها ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بخندید.
- ۳۰- در عین بزرگی با دیگران با تواضع رفتار کنید و به آنها با دیده مهر بنگرید.

مریم اخوان فر

مجله عروس هنر

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی سوره مهر

<http://vista.ir/?view=article&id=6210>

vista.ir
Online Classified Service

چهار واژه کوچک اما قدرتمند

▪ بیاموزید، بکوشید، تحمل کنید، اهمیت بدهید
چهار واژه که زندگی را ارزشمند می‌کنند در طول سالیان هم‌چنان که من در جست‌وجوی ایده‌ها، اصول و راهبردهائی برای چالش‌های زندگی بوده‌ام، به چهار واژه ساده برخورده‌ام که می‌توانند زندگی شما را ارزشمند کنند.
(۱) زندگی ارزشمند است اگر بیاموزید: آنچه نمی‌دانید به شما آسیب می‌رساند. برای ادامه حیات و کسب موفقیت باید بیاموزید. زندگی ارزشمند





است اگر شما از تجربه‌هایتان چه مثبت، چه منفی بیاموزید. گاهی ما کار اشتباهی می‌کنیم، اما بعد می‌آموزیم تا آن را درست انجام دهیم، می‌توانیم آن را منفی مثبت بنامیم. از تجربه دیگران، هم می‌توانیم بیاموزیم. خیلی بد است که شکست خورده‌ها همایش برگزار نمی‌کنند شاید چون ما نمی‌توانیم به آنها پولی پرداخت کنیم آنها چنین کاری نمی‌کنند. اما مطمئناً آنها اطلاعات ارزشمندی دارند. ما می‌توانیم از آنها بیاموزیم که چه‌طور یک نفر همه چیزش را به باد فنا می‌دهد. آموختن از تجربه‌ها و اشتباهات دیگران اطلاعات بالارزشی است زیرا می‌توانیم بدون تلاش کردن و شکست خوردن، بیاموزیم که چه کار نکنیم.

ما از آنچه می‌بینیم، می‌آموزیم، پس با دقت ببینید. ما از آنچه می‌شنویم، می‌آموزیم، پس شنونده خوبی باشید. اما پیشنهاد می‌کنم که شنونده گزینشی باشید، به هیچ‌کس اجازه ندهید زبانه‌هایش را در کارگاه روان شما خالی کند.

ما از آنچه می‌خوانیم می‌آموزیم، پس از هر منبعی بیاموزید؛ از سخنرانی‌ها بیاموزید؛ از ترانه‌ها بیاموزید؛ از موعظه‌ها بیاموزید؛ از گفت‌وگو با افراد ارزشمند بیاموزید. پیوسته در حال آموختن باشید.

۲) زندگی ارزشمند است اگر بکوشید: شما نمی‌توانید فقط بیاموزید؛ اکنون باید دست به کاری بزنید تا ببینید آیا می‌توانید انجامش دهید. بکوشید تا تفاوتی ایجاد کنید، بکوشید تا پیشرفت کنید، بکوشید تا مهارتی تازه بیاموزید، بکوشید تا ورزشی جدید بیاموزید نه این‌که شما می‌توانید هر کاری را انجام دهید، اما مسلماً خیلی چیزها هست که می‌توانید انجام دهید به این شرط که تمام تلاش خود را بکنید.

۳) زندگی ارزشمند است اگر تحمل داشته باشید: شما باید از بهار تا فصل برداشت تحمل داشته باشید. اگر برای یک روز یا برای یک مسابقه یا یک پروژه دست به کار شده‌اید، تا آخرش بروید. گاهی فاجعه‌ای رخ می‌دهد و بهتر است که کار را فیصله دهیم. اما کار را نیمه‌کاره رها نکنید. شاید در پروژه بعدی موفق شوید، ولی در این یکی، اگر دست به کار شده‌اید تا آخرش را بروید.

۴) زندگی ارزشمند است اگر اهمیت بدهید: اگر تا حدودی اهمیت بدهید، به نتیجه می‌رسید. اگر به اندازه کافی اهمیت بدهید، نتایج باورنکردنی‌ای می‌گیرید. به اندازه کافی اهمیت بدهید تا تفاوتی ایجاد کنید، به اندازه کافی اهمیت بدهید تا تجارتی را شروع کنید؛ به اندازه کافی اهمیت بدهید تا به کلی دگرگون کنید؛ به اندازه کافی اهمیت بدهید تا بهترین تولیدکننده باشید؛ به اندازه کافی اهمیت بدهید تا رکوردی ثبت کنید و به اندازه کافی اهمیت بدهید تا ببرید.

با چهار واژه کوچک، اما قدرتمند: بیاموزید، بکوشید، تحمل کنید و اهمیت بدهید، چه تفاوتی می‌توانید در زندگی خود ایجاد کنید؟

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=102657>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چه قدر به قوانین زندگی پایبندید!؟

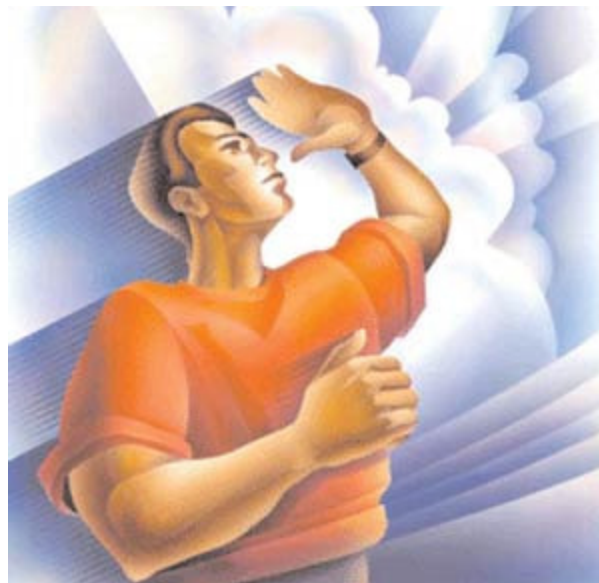
هنگامی که به درستی آنچه را که می‌خواهیم، تجسم کنیم، حتماً راهی برای رسیدن به آن پیدا می‌شود و چه بسا دقیقاً به آنچه فکر کرده‌ایم،



دست یابیم.

هم‌اکنون ابزارهایی برای فکر کردن بهتر و تجسم خلاق‌تر در اختیار ما قرار دارند، مثلاً نرم‌افزارهای کامپیوتری که شما می‌توانید به کمک آن دستگاهی هر چند پیچیده را طراحی و حتی در پایان شبیه‌سازی کرده و آن را به صورت مجازی در حال کار مشاهده کنید.

پس از این مرحله که هنر یک مهندس طراح است، کارگران ماهر در نقشه‌خوانی، به سادگی تک‌تک قطعات طراحی شده را می‌سازند و آن را در زمانی نه‌چندان طولانی تحت نظارت مهندس طراح جمع می‌کنند. دستگاهی که تا چند ساعت قبل، فقط یک فکر بود، اکنون خلق شده و کار می‌کند. اگر بخواهیم مهم‌ترین قسمت ساخت یا بهتر بگوئیم خلق این ماشین را بررسی کنیم، قطعاً بایستی به مرحله تجسم بیشتر فکر کنیم. این ماشین تا مرحله‌ای که هنوز درون کامپیوتر بود فقط یک فکر بود، اما یک



فکر کاملاً دقیق، بدین معنا که تمام شرایط واقعی برای آن در نظر گرفته شده بود. مثلاً انواع قوانین فیزیکی و شیمیایی که برای حرکت تمام قسمت‌ها نقش اصلی را بازی می‌کنند. آنچه از قوانین فیزیک و شیمی می‌دانیم برای طراحی واقعی یک پدیده دقیق مکانیکی کافی است.

• اما آیا قوانین لازم برای طراحی یک پدیده انسانی را می‌شناسیم؟

آیا می‌دانیم هنگامی که می‌خواهیم بهترین فرزند دنیا باشیم چه قوانینی را باید به کار بندیم؟

ما نمی‌دانیم هنگامی که یک گل از دست ما به دست دوستی می‌رسد چه واکنشی شیمیایی و فیزیکی رخ می‌دهد اما می‌دانیم که این کار باعث خوشحالی او می‌شود.

ما نمی‌دانیم وقتی لب‌های خود را به علامت خنده می‌گشائیم چه اتفاقی می‌افتد، اما می‌بینیم که دیگران هم ابراز خوشحالی می‌کنند.

ما نمی‌دانیم چرا وقتی اخم می‌کنیم زندگی رنگ عوض می‌کند، اما آن را می‌شناسیم. ما دیده‌ایم که چگونه فرزندان، ما را بیشتر از دیگران دوست دارد ولی هیچ توضیح و منطقی برای آن نمی‌آوریم، هنگامی که موفقیتی کسب می‌کند خوشحال می‌شویم، هنگامی که خوشحال می‌شویم زندگی شیرین‌تر می‌شود، هنگامی که احترام می‌گذاریم و احترام می‌بینیم لذت می‌بریم و ...

این‌ها همه، قوانین ساده زندگی هستند و ما تک‌تک آنها را تجربه کرده و می‌شناسیم. بله ما قوانین زندگی را می‌دانیم.

یک مهندس باتجربه، فقط کافی است به قوانین فیزیک و شیمی پایبند باشد تا طراحی‌اش واقعاً به ثمر بنشیند و دستگاه طراحی شده‌اش عملاً خلق شود. من و شما چه‌طور؟ آیا به قوانین زندگی پایبند هستیم؟

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98554>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چیزی که بر آن کنترل مطلق دارید

شما نسبت به هر چیز به جز یک مورد کنترل مطلق دارید و آن یک مورد



اندیشه های شماسست. این مهمترین و الهام بخش ترین حقایقی است که انسان از آن خبر دارد. به کمک این علم و اطلاع می توانید سرنوشت خود را رقم بزنید. اگر نتوانید ذهن خود را کنترل کنید ممکن است مطمئن باشید که چیزهای دیگر را نمی توانید کنترل کنید. ذهن شما جایگاه معنوی شماسست. از آن به دقت حراست کنید. شما برای رسیدن به این مهم از قدرت اراده برخوردارید.



بسیاری از کسانی که ذهنیت منفی داشتند سعی کردند توماس ادیسون را متقاعد کنند که برای ضبط و پخش صدای انسان نمی تواند کاری صورت دهد. دلیل آنها این بود که کسی تا کنون تن به چنین کاری نداده است. ادیسون حرف آنها را نپذیرفت. او می دانست که ذهن انسان هر چه را بتواند تصور و باور کند می تواند آن را تولید نماید. همین باور بود که ادیسون کبیر را در ردیفی بالاتر از دیگران قرار داد.

اشخاص با ذهنیت منفی به وول ورت می گفتند اگر بخواهد فروشگاههای خود را با فروشهای ۵ یا ۱۰ سنتی اداره کند شکست می خورد. او این حرف را باور نکرد. او می دانست که می تواند هر کار منطقی را انجام دهد او معتقد بود که برای رسیدن به هدف باید برنامه و ایمان کافی داشته باشد. او با بی اعتنایی به سخنان منفی دیگران توانست بیش از یکصد میلیون دلار ثروت انباشت کند.

وقتی هنری فورد درصدد برآمد که اتومبیل بسازد، بعضیها معتقد بودند که این کار او هرگز عملی نمی شود. جمعی دیگر می گفتند کسی حاضر نیست برای خرید چنین دستگاهی پولی بپردازد، اما فورد می گفت من زمین را پر از اتومبیل می کنم و این کار را کرد. توجه داشته باشید که تفاوت میان هنری فورد و سایر کارگران این بود که فورد ذهنی داشت و آن را کنترل می کرد. دیگران نیز ذهن دارند اما نمی توانند آن را کنترل کنند. کنترل ذهن نتیجه نظم و انضباط و عادت است. یا شما ذهن خود را کنترل می کنید یا در غیر این صورت کنترل خود را به دست او می دهید. راه سازشی وجود ندارد.

مفیدترین روش عملی برای کنترل ذهن این است که آن را با هدفی مشخص و با برنامه ای معین سرگرم کنید. زندگی همه افراد موفق را مطالعه کنید و ببینید که آنها ذهن خود را کنترل کرده اند و از آن برای دستیابی به هدفهای شخصی استفاده نموده اند. بدون این کنترل موفقیت امکان پذیر نیست.

ناپلئون هیل- بیندیشید و ثروتمند شوید

<http://tntmoney.wordpress.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94901>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حداقل شرط لازم برای موفقیت

- ۱ (حداقل شرط لازم برای موفقیت در هر زمینه ای یادگیری مداوم است.
- ۲) همیشه کارهای خود را بنویسید و آنها را طبقه بندی کنید ؛ سپس از





مهمترین آنها شروع کنید.

(۳) به طور مستمر روی رشد و نوسازی شخصیت خود کار کنید.

(۴) از سلامت جسمانی خود به بهترین نحو مراقبت کنید. نیرو و نشاط برای موفقیت و خوشبختی ضروری است.

(۵) در مورد تعیین هدف های خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دستیابی به آنها انعطاف پذیر باشید.

(۶) برای رسیدن به هر یک از هدف های خود مهلتی تعیین کنید.

(۷) هدف های غیر واقع بینانه وجود ندارند . فقط مهلتی که برای رسیدن به آنها تعیین می کنیم ممکن است واقع بینانه نباشد.

(۸) برای آن که همه توان خود را به کار گیرید باید رؤیایی فراتر در سر داشته باشید. برای دستیابی به «ممکن» باید جویای «غیرممکن» باشید.

(۹) آنچه بیش از هر چیز با موفقیت و خوشبختی همسوئی دارد خوشبینی است.

(۱۰) هر موقعیتی را می توان مثبت تلقی کرد، به شرط آن که آن را به عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت در نظر بگیریم.

(۱۱) اگر در هر شخص و در هر شرایطی به دنبال نقاط مثبت باشید، تقریباً همیشه آن را پیدا خواهید کرد.

(۱۲) وقتی خدا بخواهد برای شما هدیه ای بفرستد آن را در مشکلی می پیچد. هر چه مشکل بزرگ تر باشد، هدیه هم بزرگ تر است!

(۱۳) هر وقت احساس ترس کردید، شجاعت را با «شجاعانه عمل کردن» در خود پرورش دهید.

(۱۴) کلید موفقیت در این است که هدف خود را تعیین کنید و آنگاه طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد و همین طور هم خواهد شد.

(۱۵) هر تجربه ای را به یک تجربه آموزنده بدل کنید . در هر ناامیدی و شکستی ، به دنبال درس با ارزش باشید.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105765>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حقیقت - تجارب موفق حقیقت

سعی نکنیم بهتر یا بدتر از دیگران باشیم . بکوشیم نسبت به خودمان بهترین باشیم. کسی که بر تخیل خود حاکم باشد بر همه چیز حاکم است. انتقاد دیگران را فرصتی بدانید برای بررسی و بهبود عملکردها. نه خنجری که در قلب فرو می رود. من می گویم عشق درمان همه علت هاست و مردم می گویند من مطلب را ساده انگاشته ام چنین نیست. به راستی عشق چاره هر درد است. اگر شما را دوست ندارم نمیخواهم گرسنه بمانید. چون حال خودم بد میشود. اگر شما را دوست ندارم دلم نمی خواهد با شما بجنگم. اگر شما را دوست ندارم نمی خواهم شما را ژنده پوش بینم. اگر شما را دوست ندارم میخواهم بهترین چیزها مال شما باشد. پس اگر شما



دوست بدارم دلم نمی خواهد آزرده شوید. چون اگر شمارا بیازارم خود آزرده می شوم. بهتر است بخش کوچکی از یک چیز بزرگ باشیم تا بخش بزرگی از یک چیز کوچک. ما مسوولیت داریم تا حدی که استعداد و تواناییهایمان اجازه می دهد در زندگی موفق شویم. یکی از راههای مطمئن ترقی . کمک به ترقی دیگران است.

بیش از آنکه شخصی را برادر بنامید باید همچون برادر رفتار کرده باشد. موجودی به نام انسان تقریباً هیچ گاه در پی قدرت نمیرود مگر این که خود را شایسته آن بداند. دیگران خاطره زندگی کار و اعمال ما را حفظ میکنند . دگرگونی حاصل تلاش مداوم است نه عقیده به سرنوشت محتوم. باید خود را نیرومند سازیم و در راه آزادی بکوشیم . باید بیاموزیم که برادرانه با هم زندگی کنیم وگرنه احمقانه به هلاکت خواهیم رسید . اگر با خود روبرو شویم و در چشم خویش بنگریم هیچ عذری نداریم. لحظه حقیقت است. به خوشتن دروغ نمیتوان گفت . سرچشمه مشکلات ما موقعیتهایی که در زندگیمان پیش می آید نیست بلکه منشا آنها تردیدی است که در توانایی خود برای رفع موانع داریم . عقل بالا تر از دانش است. زیرا عقل هم شامل دانش است و هم شامل کاربرد صحیح آن . حقیقت گویی همچون آهن ریاست به نوعی دیگران را جذب شما می کند . انسان چیزی به جز گفته هایش نیست . آسمان تیره چیزی نیست جز ابری گذرا.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۵۱۳.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113498>

 **vista.ir**
Online Classified Service

حوادث زندگی را سخت نگیریم

عوامل متعددی در شکل گیری خلیات همه انسان ها از جمله ایرانی ها مؤثرند که مهم ترین آن ها «خودمان» هستیم.

هر يك از ما نقش تعیین کننده ای در سرنوشتمان داریم و با افکار و کردار و رفتارمان نه تنها شخصیت خود را شکل می دهیم، بلکه تصویر حال و آینده خود را بر بوم تاریخ نقش می بندیم. از خود پرسیم که جزو کدام دسته از افراد هستیم؟ کسانی که تسلیم حوادث می شوند؟ یا کسانی که از حوادث مختلفی که در زندگیشان به وجود می آید، ایجاد فرصت می کنند؟

آیا وقتی حادثه ناخوشایندی برای شما اتفاق افتد، سریعاً به دنبال چاره می افتید؟ یا این که ناامید و دلسرد و پریشان، تسلیم شده، زمین و زمان را عامل پیش آمدن آن می دانید؟ مثلاً چرا فکر می کنیم در محیط کار، فردی موفق نیستیم و درآمد مکفی کسب نمی کنیم؟ چرا می پنداریم همیشه با تشویش و اضطراب روبه رو هستیم؟

چرا گمان می کنیم شادی و شور را کمتر تجربه می کنیم؟ و ده ها چراهای



دیگری که می توان در ابعاد خرد و کلان مطرح کرد.

مطمئناً برای پاسخگوئی به تمامی «چراها» باید ابتدا خلقیات خود را کنکاش کرده، به چگونگی احساس و دیدمان به محیط پیرامونی نظر افکنیم. اجازه دهید که به موضوع مورد مطالعه که همان چگونگی برخورد با حوادث بود، برگردیم. آیا ما به استقبال حوادث می رویم یا از آن گریزان و هراسناکیم؟ آیا تاکنون این گونه اندیشیده ایم هر حادثه ای که در زندگی ما رخ می دهد، دلیل و حکمتی دارد؟ شاید خیر و صلاح ما در آن بوده است. شاید منفعتی که از آن در آینده خواهیم دید، به مراتب بیشتر از نقصانی باشد که امروز فکر می کنیم با آن

رو به رو شده ایم. شاید آن حادثه بتواند به ارتقاء و بلوغ فکری ما کمک کرده، ما را مقاوم تر کند. شاید آن حادثه به ما کمک کرده از آن طریق بتوانیم اطرافیان و فضای پیرامون خود را بهتر بشناسیم. شاید اگر آن حادثه اتفاق نمی افتاد، حوادث ناگوارتری که مقابله با آن ها به مراتب سخت تر می نمود، رخ می داد.

بنابراین اگر نگاهمان به حوادثی که در زندگی با آن ها روبه رو می شویم این گونه باشد، آنگاه درخواهیم یافت که حوادث، بخشی جدانشدنی از زندگی تك تك ما را تشکیل می دهند؛ و اصلاً زندگی بدون این گونه حوادث، سرد و بی روح و خشک و خسته کننده خواهد بود. تمامی لحظات لذت بخشی که در زندگی ما پدیدار شده و ما از آن ها مسرور و شادمان می شویم؛ تمامی زیبایی هایی که در اطراف خود مشاهده کرده و از داشتن و دیدنشان لذت می بریم، بدون حوادثی که آن ها را ناگوار فرض می کنیم، بی معنی می شوند.

ما می توانیم در زمانی که با حادثه ای روبه رو می شویم، با تولید انرژی مثبت، آن را به يك فرصت قابل استفاده تبدیل کنیم. فرصتی که امکان پیدائی آن در غیر این صورت، برایمان ممکن نخواهد بود. پس همان طور که ملاحظه می کنید، بستگی دارد چگونه به مسائل نگاه می کنیم و به تولید چه انرژی ای مبادرت می ورزیم.

می توانیم در مقابل هر حادثه ای حالت تدافعی گرفته، از آن گریزان شده، نالان و مضطرب و پریشان شویم یا به استقبال حوادث رفته و آن ها را تبدیل به فرصتی شیرین و خاطره انگیز کنیم. آری؛ خلقیات ما این گونه ساخته می شوند که تماماً به «خودمان» بستگی دارد. اطمینان داشته باشیم که با کمی صبر و ممارست، موفق خواهیم شد از تلخ ترین حوادث، شیرین ترین فرصت ها را بیافرینیم.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=269001>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خود را باور کنیم

... و قسم به خدایی که مرا باور دارد، باور دارد که من زنده‌ام. و خدایی که قصه زندگی‌ام را می‌داند، و می‌داند که قصه زندگی من سراپا همه بود و نبود من است. آری امروز در این سن و سالی که از من گذشته سراپا امیدم. من هرگز سوگواری گذشته‌های خود و سوگواری امید و جوانی‌ام نخواهم بود. صدای تپش قلب خویش را می‌شنوم.

و انعکاس صدای قلبم درون شب جاری و هرجا که باشی تو را صدا خواهم زد. این صدا صدای زنده بودن من است و چگونه به خود بقبولانم که باید سکوت اختیار کنم، نجنبم، حرکت نکنم و تنهای تنها گوشه اتاق غربت بنشینم و نظاره‌گر این و آن باشم.





نه، این برازنده من زنده دل نیست. آن چه را که می‌گویم به آن ایمان دارم. آری به خدای علی که من زنده‌ام و هنوز نفس می‌کشم، حق حیات دارم، مثل شما می‌توانم لبخند بزنم، آواز پرنده را بشنوم هرچند که امروزه ردیف و قافیه‌های شعر زندگی گم شده است اما شعر زندگی را با هر ردیف و قافیه‌ای که بخواهید می‌سرایم، که من سراینده درد بوده‌ام و می‌توانم درد

مشترک میان بشریت را که همانا دور شدن از هویت خود بوده با تمام وجود لمس کنم. امروز انسانیت را در قالب دیگری به نمایش گذاشته‌اند و این است که چشمها دروغ می‌گویند و دروغ می‌رود تا به یک قانون از خود درآورده بشریت به حساب آید بیاپید یکرنگی را معنا کنیم یکی بودن را به نظم بکشیم و اثباتگر اصل معنای زندگی باشیم حقیقت را در اصل زندگی ضرب و میان انسانیت تقسیم کنیم و جواب هرچه آمد بین نسلهای آینده به یادگار بگذاریم. در یک کلام آدمیت را از دایره ریخت و پاش کلمات بیرون بکشیم از چارچوب انسانیت پا بیرون نهمیم از دایره خود بودن تجاوز نمائیم از آبرو و اعتبار خویش پلی نسازیم که بخواهیم از آن بگذریم که ما زاییده انسانیتیم بیاپید خود باشیم، خود باشیم، که اگر خود بودن را باور کنیم همه چیز را باور کرده‌ایم هنوز نفس می‌کشیم و نسیم روحناز زندگی هنوز در لابه‌لای برگ درخت جان و دلمان می‌وزد به همه بازنشستگان امروز و دیروز میهنم سلام می‌گویم هرچند که بازنشسته‌ایم اما هیچوقت خود را به نام فرد بازنشسته به حساب نیاوریم تا در روحیه قوی و محکم ما خلل وارد کند شاید واژه زنده را هریک از ما جور دیگری معنا کنیم اما من زنده بودن را در خود زنده بودن جستجو می‌کنم که این بهترین ملاک عمل در زندگی من است اگر کسی سراغ مرا نگرفت سرت سلامت، که من در کنار عشق به زندگی اندوه دل با کوه خواهم گفتم. چون به بودنم ایمان دارم پس باور می‌کنم که می‌توانم آفتاب درخشان و ماه تابان و سرسبزی بهار را درود بفرستم و زمان را لمس کنم پس من خواهم وزید، خواهم بارید، خواهم تابید و هنوز شیرین‌ترین ترانه زندگی را می‌توان با تمام وجود سرود. من امروز به لمس واقعی‌تری از زندگی رسیده‌ام، من امروز آمده‌ام تا زندان واژه‌ها را دیوارها و باره را که میان من و تو فاصله بیاندازد بشکنم که خاموشی و مرگ آیین به سرودند، بودن من یعنی سرودن، یعنی همیشه سرودن که خاموشی و خانه‌نشینی من، بیگانگی با خویشتن و با خدای خود است پس زندگی به کامتان.

پنداشتی،

چون کوه، کوه خامش دمسردم؟

بی‌درد، سنگ ساکت بیدردم؟

- نی،

قله‌ام،

بلندترین قله غرور.

اینگ درون سینه من التهابها

هرگز گمان مبر،

شد خاطرات تلخ فراموشم

هرچند

نستوه کوه ساکت و سردم

آتشفشان مرده خاموشم

فضه رضائی - تبریز

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=96767>

خود را عزیز بدار!

یکی از نکات مهم و مؤثر در موفقیت افراد، وجود عزت نفس در آنهاست که موجب سلامت روانی آنها شده و سلامت جسم را نیز به همراه دارد. برای بالا بردن عزت نفس راههایی وجود دارد که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم:

- مثبت نگر باشید

صدایی در ذهن شما وجود دارد که مدام نجوا می‌کند. این صدا که سخنگوی شماست، بخشی از عزت نفس شماست. این صدا اغلب منفی است و جملاتی از این قبیل می‌گوید: «من نمی‌توانم این کار را انجام بدهم» یا «من خیلی لاغر هستم» تأثیر برنامه‌ریزی منفی اغلب از کودکی به جای می‌ماند.

شما می‌توانید ندای درونی خود را برای ایجاد عزت نفس و ساختن الگوهای موفق، برنامه‌ریزی کنید. شگرد کار، استفاده از عبارتها و جمله‌های مثبت است.

- از کوچک آغاز کنید

گرایش و تمایل طبیعی در ایجاد تحول در زندگی، برانگیخته شدن نسبت به

آن و اعمال حداکثر تلاش برای دستیابی به آن است. مثلاً اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید، کاملاً دست از خوردن بکشید. اگر می‌خواهید بهره‌ورتر باشید، زندگی خود را آنچنان سخت و شدید کنترل کنید که هیچ‌گونه فرصتی برای اتلاف وقت وجود نداشته باشد.

با اینکه برانگیخته شدن نسبت به تعهدات جدید، شیوه مناسبی است، اما معمولاً هنگامی که بسیار دشوار باشند، ادامه آنها غیرممکن خواهد بود و همین که با شکست مواجه شوید، شوق و اشتیاق خود را از دست می‌دهید و به روال قبلی خود باز می‌گردید. معمولاً بهتر است که تغییرات عمده دایمی را در هر مرحله ایجاد کنید.

- افرادی را بیابید که بتوانید از آنان چیزی بیاموزید

افراد بسیاری وجود دارند که با مشکلات و مسائلی مانند مشکلات شما مواجه شده‌اند. شما می‌توانید با الگو قرار دادن آنان، چیزهای زیادی بیاموزند.

- اتفاقات ناخوشایند زندگی را بپذیرید

زندگی به طور اعم تا اندازه‌ای مستلزم بردباری است. به آن بخش از شخصیت خود که مستقل از فراز و نشیب‌های روزمره است، بپردازید. وقت خود را با به هم فشردن دندانها و گره کردن مشتها تلف نکنید و اتفاقات جاری و غیرقابل پیش‌بینی را بپذیرید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=105300>



خانه ام چه بزرگ است!

همین چند وقت پیش بود که تازه معنی حرفی را که کسی سال ها پیش به من گفته بود، فهمیدم!

او به من گفته بود: «هیچ خبر داری خانه ات اتاق های زیادی دارد» من راستش عادت کرده بودم این طور فکر کنم که خانه من همین یک اتاق نشیمن خیلی بزرگ و پاکیزه را دارد که اتفاقاً اتاق خیلی قشنگی هم هست. هم خوب تزئینش کرده ام و هم کاملاً پاک و پاکیزه است. همه کارهایم را هم در همین اتاق انجام می دادم. آنجا زندگی می کردم، کار می کردم، سر خودم را گرم می کردم و خلاصه خیلی به من خوش می گذشت، اما آن روزی که به یاد حرف آن آدم افتادم، یکمرتبه هوایی شدم و دیدم این



اتاق بزرگ، چندین در دارد و رفتم یک کمی از درها را باز کردم و خدا می داند که پشت آن در چه دیدم! یک اتاق تاریک مرطوب پر از خرت و پرت و تار عنکبوت! واقعاً ترسیدم و نخستین حسی که به من دست داد این بود که در را ببندم و دیگر هرگز آن را باز نکنم. بعد یادم آمد که بالاخره این اتاق هم جزئی از خانه من است و گیریم که هزار بار هم به خودم بگویم که چنین اتاقی در خانه من نیست، ولی هست و چاره ای ندارم که آن را تمیز کنم، خرت و پرت های اضافی را دور بریزم، اسباب و اثاثیه پاکیزه در آن بچینم و در آن زندگی کنم. برای همین جستی زدم توی اتاق و سه چهار ساعت تقلا کردم و عرق ریختم و حاصل کار، اتاق قشنگ آفتابرویی شد که از تماشایش کیف کردم. حالا من دو تا اتاق دارم و می توانم آدم های بیشتری را که دوست دارم، به خانه ام دعوت کنم.

خانه من هفت در دیگر هم داشت و من هر هفت در را باز کردم. یک در مرا به سوی موسیقی برد، دیگری به سوی نقاشی، سومی به سوی عشق، چهارمی به سوی زیبایی، پنجمی به سوی شادی و... حالا یک عالمه اتاق دارم که همه شان هفت در دارند و این قصه، پایان ندارد. هیچ کسی تا به حال نتوانسته است برای اتاق های خانه اش پایدانی پیدا کند. این کار را می شود تا بی نهایت ادامه داد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=101494>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خانه ای از جنس خوشبختی

یکی گفته است: «خوشبخت ترین آدم ها کسانی هستند که خوشبختی را در خانه خود جستجو می کنند.» خانه ما همان وجود ماست، موجودیتی که



از خشت و گل ساخته شده است. موجودی که سفید است و می‌تواند همچون برف سفید و پاك باشد. خوشبختی نیز همان سپیدی است. خوشبختی نیز همان پاکی است. خوشبختی نیز همانند خانه‌ای پاك و پاکیزه آسان به دست نمی‌آید. برای یافتن خوشبختی باید بسیار دويد. برای رسیدن به خوشبختی باید بسیار کشید. برای در آغوش کشیدن خوشبختی شاید لازم باشد تمام عمر را رفت. یکی گفته است: «حاضرَم تمام عمرم را بدهم تا فقط يك دقیقه، فقط يك دقیقه خوشبخت باشم.»



بنابراین خوشبختی چیزی است که اول اینکه همه، همه عمر در پی‌اش

هستند. دوم اینکه، سهل و ساده به دست نمی‌آید. سوم اینکه، در هر خانه‌ای وارد نمی‌شود و به هر خانه‌ای پای نمی‌گذارد. خوشبختی از جنس کالاست اما زرد نیست. خوشبختی سفید است و مثل طلا کیمیا و گرانبه‌است. شاید تمام تلاش‌ها و فعالیت‌های ما آدم‌ها در طول دوره کوتاه زندگی‌مان، تمام امیدها و آرزوهایمان، تمام غم‌ها و شادی‌هایمان و همه رفتن‌ها و آمدن‌ها چیزی جز رسیدن به خوشبختی، جز پیدا کردن راه میانبری برای رسیدن به خوشبختی و جز پیدا کردن راه خوشبخت زندگی کردن نباشد. شاید عده اندکی از ما آدم‌ها بدانیم تمام زندگی‌مان را در پی یافتن سرچشمه خوشبختی گذرانیده‌ایم، شاید بسیاری از ماها خوشبختی را با چیز دیگری - که خودمان می‌سازیم و باورش می‌کنیم - عوضی می‌گیریم و شاید نمی‌دانیم همه عمرمان را به پای درختی می‌ریزیم که نمی‌دانیم اسمش خوشبختی است. خوشبختی را نمی‌شود با پول خرید یا معامله‌اش کرد. نمی‌توان مثل شرکت‌ها ثبتش کرد یا برایش آگهی داد. خوشبختی را نمی‌توان گدایی کرد یا دزدید. خوشبختی لباس نیست که بتوان آن را پوشید. خوشبختی را می‌توان بویید، می‌توان ادراك کرد. خوشبختی حسی است که باید در وجود ما لانه بسازد. خوشبختی چیزی نیست جز همان نوع نگاهی که ما از آن داریم.

خوشبختی را باید درك کرد، فهمید، در آغوش گرفت و با آن حرف زد. خوشبختی سیلان روح آدمی است بر وجود خود. خوشبختی آب روانی است که در نهری روان و آرام می‌رود. آب از این نهر باید نوشید. با آب این نهر خاك پای همه رستنی‌های عالم را باید آبیاری کرد. خوشبختی می‌تواند بارش بارانی باشد بر سر و صورت‌مان وقتی زیر باران می‌رویم. خوشبختی می‌تواند خودِ باران باشد آن زمان که نگاه به آسمان داریم و قلب‌مان مدام مژه «خیسی» می‌دهد. خوشبختی می‌تواند همان آدم برف باشد زمانی که آرزوهایمان را در زورقی می‌پیچیم. خوشبختی می‌تواند آمدن برف باشد وقتی آسمان بار خود را بر زمین می‌نهد و ما قدم بر سفیدی می‌گذاریم و می‌گذریم. خوشبختی می‌تواند خودِ برف باشد وقتی آن را در دست‌مان داریم و گلوله‌اش کرده‌ایم.

خوشبختی را می‌توان به خانه آورد. خوشبختی باید جلد خانه‌مان باشد. خانه ما باید از پاکی درخشان باشد. بوی پاکیزگی دهد. خانه ما باید از جنس سپیدی باشد، از جنس برف. برای گرم کردنش خورشید را می‌نشانیم میان اتاق و ماه را می‌کشانیم به حیاط و شب که ماه در آمد، دهان را گشوده می‌گوییم: «تو همه راز جهان ریخته در چشم سیاهت» و در تماشایش محو می‌شویم، سیر می‌کنیم.

اما خوشبختی فقط ستاره نیست. اما خوشبختی با شب، خورشید و ماه به دست نمی‌آید. خوشبختی حتی با برف و باران هم به دست نمی‌آید. چون خوشبختی چیزی است که در دل و جان ماست، در وجود ماست، همان که می‌آید و می‌ماند. خوشبختی در تعلقات ماست به آنچه در هستی داریم و یا می‌خواهیم داشته باشیم. خوشبختی همه آن چیزی است که هستی ما را تشکیل می‌دهد. خوشبختی آرزوهای ریز و درشتی است که می‌خواهیم روزی به همه آنها برسیم.

اما، خوشبختی هر چه که هست، هر چه که باید باشد، خوشبختی با هر چه که کامل می‌شود یا با هر چه که باید کامل شود نباید از ما دور باشد. نباید از ما دور شود. نباید از خانه ما پَر بگیرد.

خوشبختی چیزی است که به دشواری می‌توان به آن رسید، به دشواری می‌توان آن را به چنگ آورد پس چرا باید آن را از دست داد. آری، باید مُهر خوشبختی را با مهر به قلب‌مان پیوند زده و لاک و مهرش کنیم. دیگری گفته است: «دشووارترین قدم، همان قدم اول است.»

برای اینکه خوشبختی را به خانه مان بیاوریم باید قدم اول را برداریم. هر چه زودتر و سریع تر.

منبع : مجله پیام زن

<http://vista.ir/?view=article&id=83452>



خر ما از کرگی دم نداشت

« خر ما از کرگی دم نداشت» این جمله ورد زبان چه کسانی هست؟ شاید این جمله را به همراه شکایت و غرغر از اطرافیان خود شنیده باشید! و بعد هم با آب و تاب توضیح می دهند که: «پدر و مادر و خانواده ام چنین هستند؟!»، « دوستان نامرد بیچاره ام کردند»، « از نظر اقتصادی هم شانس نیاوردم؟!»، « در کنکور هم بدشانسی آوردم چون سئوالات امسال خیلی سخت بود»، « از بدشانسی، همسر خودخواه نصیب ما شده؟!»، « بچه هایم هم که گلی به سرم نزدند؟!»، « در محیط کار هم، مدیر تبعیض قائل میشه و...!!» و هزارو یک بهانه دیگر.

اگر چه تقصیر را به گردن همه انداختن، برای لحظاتی به ما آرامش کاذب می دهد، ولی قدرت تغییر وضعیت و تغییر سرنوشت را نیز از ما می گیرد



اینکه همه قدرتها را از خود بگیریم و به محیط و دیگران بدهیم؛ نشان می دهد که بی مسئولیتی و فرار از مسئولیت را به عنوان شیوه اصلی زندگی خود انتخاب کرده ایم. ما نیاز داریم که مسئولیت پذیر شویم. تا وقتی که بدقولی خود را گردن ترافیک می اندازیم، تا هنگامی که تنبلی و شکست برنامه امان را گردن روزگار و سرنوشت می اندازیم، نیاز به تغییر خودمان و قبول مسئولیت را از خود سلب می کنیم. یادمان باشد ممکن است سیل بیاید، ولی این اراده ماست که ما را بر می انگیزد تا از جلوی آن کنار برویم، یا در برابر آن سدی ایجاد کنیم و تدبیری بیندیشیم. ولی اگر جلوی سیل دراز کشیدیم و منتظر شانس باشیم، حتما بدشانس ترین خواهیم بود. برای اینکه کمتر از دست این بدشانسی فرضی رنج بکشید بهتر است در مقابله با مسائل، طبق الگوی حل مسئله زیر عمل نمائید:

- ۱) مشکلات خود را دقیق تعریف کنید، و از نظر اولویت، یکی که مهمترین است را مشخص کنید.
- ۲) تمام راههایی را که در جهت حل مشکل به فکرتان می آید یادداشت نمائید.
- ۳) با دوستان، آشنایان، و متخصصین (کسانی که اولاً تجربه و علم دارند، ثانياً مورد اعتماد و اطمینان هستند) مشورت کنید و راه حل های آنها را نیز یادداشت کنید.
- ۴) میزان توانایی ها و امکانات خود و دیگرانی که حاضر هستند به شما کمک کنند را لیست کنید.
- ۵) محدودیت ها، ضعف ها و احتمال شکست هر یک از راههایی را که یادداشت کردید، جلوی آنها بنویسید.
- ۶) از بین همه راهها، راهی که با توجه به توان و امکانات شما، بیشترین احتمال موفقیت، بهترین راه دسترسی و کمترین معایب و مشکلات را دارد، انتخاب کنید.
- ۷) مراحل پیمودن این راه را مشخص کنید و زمان بندی لازم برای هر مرحله را در نظر بگیرید. همچنین اقداماتی را که در هر مرحله نیاز است که

انجام دهید مشخص نموده و آماده انجام آن شوید.

۸) وقتی در مسیر حل مشکل خود، تلاش می کنید یا در پی هدفی هستید، بیشتر روی تلاش و مسیری که حرکت می کنید، تمرکز کنید و به خاطر پیمودن راه، خود را تشویق کنید. لطفا موفقیت خود را با هدفان ارزیابی نکنید. بلکه موفقیت خود را با تلاشتون اندازه گیری کنید. مثلا اگر برای آزمون کنکور مطالعه می کنید، میزان ساعات تلاش، برنامه ریزی و پیوستگی زحمات شما قابل تقدیر است و باید خود را به میزان این تلاشها تقویت و تشویق کنید، نه با نتیجه کنکور و رتبه قبولی خود در کنکور.

۹) در راه موفقیت، مرتبا میزان پیشرفت برنامه را بسنجید و نقاط ضعف آن را برطرف کنید.

انعطاف پذیری برنامه اگر در جهت انجام بهتر آن باشد، گام بلندی به سوی هدف خواهد بود. اگر طبق فرایند حل مسئله عمل کنید، به زودی متوجه می شوید اکثر آن چیزی را که تحت عنوان شانس بد، تعبیر و تفسیر می کردید، همان تنبلی، بی برنامهگی، عدم مشورت، عدم دقت، عدم تلاش، استمرار نداشتن، لذت طلبی افراطی و بلندپروازیهای شما بوده است.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105772>



خواستن، توانستن است. پس بخواهید و به دست آورید.

یکی از واقعیت‌های بنیادی زندگی این است که "اگر بخواهید، به دست خواهید آورد." ساده نیست؟ البته که هست. آنقدر ساده است که بچه‌ها در این کار مهارت دارند. فرمول آنها به‌طور معمول خواستن تا هنگامی است که به آنچه می‌خواهند برسند. ما انسان‌ها در بزرگسالی قدرت درخواست را از دست می‌دهیم. برای جلوگیری از امکان طرد خود به وسیله دیگران، به همه‌ی بهانه‌ها و دلایل متوسل می‌شویم. بچه‌ها این‌گونه برنامه‌ریزی نشده‌اند، آنان در واقع باور دارند که هر آنچه را که بخواهند می‌توانند داشته باشند. آنچه استخر شنای پانزده متری باشد و یا شکلات و یا بستنی قیفی. آری دنیا به آنانی که درخواست می‌کنند، پاسخ می‌دهد. اگر به آنچه می‌خواهید نزدیک‌تر نمی‌شوید، به‌طور حتم بر اندازه‌ی کافی درخواست نمی‌کنید. عین این مطلب به مصداق آیه‌ی شریفه "ادعونی استجب لکم" (بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را) نیز در قرآن کریم آمده و این حاکی از برخوردار بودن اهمیت خواستن در نزد حضرت حق را می‌رساند. پس حالا که موضوع خواستن و ضرورت‌های مادی و معنوی آن تا حدودی روشن گردید، لازم به یادآوری است که درخواست کردن مساوی است با همواره دنبال کسب آگاهی بودن. برخی افراد می‌گویند "آگاهی، قدرت است." درست نیست. استفاده از آگاهی قدرت است. این چیزی است که بایستی همیشه در ذهن ما حک شود. وقتی درخواست می‌کنید می‌توانید همه نوع اطلاعات، نظرها، تدابیر، نام اجزای مؤثر و حتی پول را به‌دست آورید. دلایل بسیار خوبی برای درخواست کردن وجود دارد و پاداش‌های آن فراوان است. پس چرا هنگامی که افراد، موقعیت درخواست کردن دارند، اشتباه می‌کنند؟

بررسی‌ها نشان داده‌اند که در اصل سه دلیل وجود دارد:

۱. آنان خطمشی اعتقادی دارد که همواره می‌گوید: "درخواست کردن درست نیست."

۲. آنان کمبود اعتماد نفس دارد.

۳. آنان از طردشدن می‌ترسند.

در توضیح مورد اول باید بگویم این روش کهنه‌ی اعتقادی شما است که از دوران کودکی به ارث برده‌اید و حالا که بزرگتر شده‌ای اگر با دوستی مورد اعتماد، مربی یا مشاور صحبت کنید، می‌توانید روی آن کار کنید. بدانید که راه‌کارهای دیگری برای نظاره کردن به زندگی و موقعیت‌های آن وجود

دارد. در روش نگاه‌تان به چیزها و آنچه در واقع برایتان ارزش دارد، تغییر ایجاد کنید. آن مزخرفات را دور بریزید. آنها آینده‌تان را تیره و تار کرده و توانائی شما را برای درخواست کردن محدود می‌کنند، حالا دلیل دوم را به یاد آورید. بله، این همان ویژگی اعتماد به نفس قدیمی است که باعث شکست شخصی می‌شود. کمبود اعتماد به نفس بی‌تردید مانع می‌شود که شوق شما برای درخواست کردن رشد کند. باز هم تکرار می‌کنیم، موضوع به شکست قدیمی برمی‌گردد. به خودتان اعتماد کنید یک گام به جلو بردارید. به هر طریقی درخواست کنید. بدترین چیزی که خواهید شنید "نه" است که سومین دلیل را باعث می‌شود. آیا هنگامی که پاسخ منفی می‌شنوید، بدتر می‌شوید؟ در واقع نه. البته اگر از آن برداشت شخصی نکنید. بعضی افراد نمی‌توانند با احساس‌های خود کنار بیایند، گرچه هرگز مقصود از گفتن کلمه‌ی "نه"، چسباندن برچسب حماقت به شخص آنان نبوده است. شما در کدام مرتبه از مراتب درخواست کردن قرار دارید. آیا هیچ کدام از این سه نیروی منفی باعث می‌شوند به پیشرفت موقعیت‌تان خسارتی وارد شود؟ اگر این‌طور است اکنون وقتی است که باید آغاز کنید. این ایمان نام دارد و به این معنا است که عقاید کهنه را کنار بگذارید، راجعه خودتان احساس خوب داشته باشید و دریابید که زندگی کامل نیست. روبه‌رو شدن با موانع فراوان در طی راه، امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است.

احمد نوری

منبع: قرآن کریم، کتاب قدرت تمرکز

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6039>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خواهیم دید...

کشاورز کم درآمدی بجای تراکتور از اسب پیری برای شخم زدن استفاده می کرد. یک روز بعدازظهر اسب در حین کار در مزرعه افتاد و مرد. همه روستاییان گفتند: «چه اتفاق وحشتناکی! اما کشاورز با آرامش گفت: «خواهیم دید.» خونسردی و آرامش او باعث شد که همه افراد روستا گردهم بیایند، با او هم عقیده شوند و اسب جدیدی را به او اهدا» کنند. حالا همه می گفتند: «چه مرد خوش شانسی»، کشاورز گفت: «خواهیم دید.» دو روز بعد اسب جدید از پرچین پرید و فرار کرد. همه گفتند: «چه مرد بدبختی.» کشاورز خندید و گفت: «خواهیم دید.» بالاخره، اسب راه خود را پیدا کرد و برگشت. همه گفتند: «چه مرد خوش شانسی.» کشاورز گفت: «خواهیم دید.» پس از مدتی پسر جوان مرد کشاورز در حین سواری با



اسب به زمین افتاد و پایش شکست. همه گفتند: «چه بدشانس.» کشاورز گفت: «خواهیم دید.» دو روز بعد ارتش برای سربازگیری به روستا آمد، اما به دلیل شکستگی پای پسر، او را نپذیرفتند. همه گفتند: «چه پسر خوش شانسی.» کشاورز خندید و گفت: «خواهیم دید...»

منبع : روزنامه ابتکار

خود را دست کم نگیرید

باید به این حقیقت ناراحت کننده اذعان نمود که درصد بالایی از ما این عادت منفی را داریم که خود را دست کم گرفته و وضع خود بیش از اندازه وخیم بدانیم. تصور می کنیم که مثلاً «خیلی چاق هستم»، «خوب نیستم» یا «هیچوقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهم». آیا شما تا به حال گرفتار این وضع شده اید؟

اشکال کار این است که اهمیتی به جنبه های خارق العاده و صفات مثبت خود نمی دهید، و همیشه برای تأیید آن نکاتی که جستجو می کنید شواهدی می یابید. به عبارت دیگر، همه ما تمایل داریم که دلایل صحت فرضیات خود (حال هر چه که هست) را بیابیم، زیرا همواره می خواهیم خود



را معتبر بدانیم. مثلاً اگر توجه کامل شما معطوف به ۲ کیلو اضافه وزن باشد که نمی توانید کم کنید و دائماً قطر کمر بند خود را امتحان می کنید، در واقع پادتان می رود که از نعمت سلامتی کامل خود تقدیر و تحسین کنید. اگر به خود بگویید «از اجتماع خانوادگی تنفر دارم» با روی دادن هر اتفاق خانوادگی به دنبال شواهدی بر نارضایتی خود خواهید بود. اگر به جای تمایل به معطوف نمودن توجه خود مثلاً بر خاله سارا که صدایی تیز و نازک دارد، یا برادری که علاقه به لاف زدن دارد، یا توجه و انتقاد نسبت به یکی از افراد خانواده که عادتاً منفی دارد نمایید، از وجود آنها لذت ببرید در مجموع از این که خانواده ی شما تشکیل شده از گروهی خوششان خوب، تعجب نمی کنید.

پس، می بینید اگر به هر دلیلی خود را دست کم بگیرید، در هر صورت گواهی بر حقانیت خود خواهید یافت و سهم به سزایی در کاهش اعتماد به نفس و احساسات منفی خود ایفا می کنید. دست کم گرفتن به جای آنکه کاستی های شما را رفع کند، با بذل توجه و انرژی غیر ضروری نسبت به کارهای اشتباه، باعث تقویت آنها می گردد. این مسئله باید مورد بررسی قرار گیرد که چرا با این که به خوبی می دانیم تنها نتیجه و دورنمای ممکن برای این امر، احساسات منفی تر و کاهش حس قدرشناسی ما از ارمغان زندگی است، به این کار ادامه می دهیم؟ دست کم گرفتن موجب می شود تا دیگران تصور کنند که شما نوعی احساس گناه دارید. افرادی که معمولاً خود را دست کم می گیرند، افرادی شاکی به نظر می رسند که ارزشی برای زندگی خود قائل نیستند و به علاوه الگوی بدی برای فرزندان، خانواده و دوستان خود به حساب می آیند. ما امیدواریم با این مقاله شما را متقاعد سازیم که دست کم گرفتن خود خصلت واقعاً بدی است که بعضی پیامدهای شخصی جدی را نیز در بر دارد.

مسلماً هر کسی در وجود خود جنبه هایی دارد که می تواند (و می خواهد) اصلاح نماید. مثلاً، یکی از بی شمار کارهایی که می خواهیم انجام بدهیم، تقویت صبر در خودمان است. گاهی احساس می کنیم (که البته این احساس حقیقت هم دارد) که خیلی واکنش پذیر هستیم و زود آشفته می شویم. اما منظور آن نیست که چون می دانیم از کمال دور هستیم، به خود صدمه بزنیم و خود را دست کم بگیریم. با این کار فقط به مشکل می افزاییم و احساس بدتری را در خود ایجاد می کنیم. بهترین کار آن است که بدانیم قابلیت بالاتری برای پیشرفت در ما وجود دارد و تصمیم بگیریم و با خود عهده کنیم که صبر و شکیبایی خود را افزایش دهیم. هرچه بیشتر خود را عفو نماییم و نسبت به خود صبورتر باشیم، آسان تر می توانیم در مسیر رشد و ترقی بمانیم و بیشتر امکان دارد نسبت به دیگران شکیبا باشیم.

آگاه باشید که برای اصلاح هر موردی، بدترین کار انتقاد و سرزنش خود است. به این روش ادامه دهید و سعی در اصلاح خود نمایید. ضعف های

خود را بشناسید، هر کاری می توانید برای ایجاد یک تغییر در خود ، انجام دهید ولی سخت نگیرید. خود را در مقابل دیگران و حتی در خلوت خود، دست کم نگیرید. هیچکس میل ندارد بشنود شما خود را دست کم می گیرید و امیدوارم درک کنید که این صفت تا چه حد مخرب است. پس بر آن غالب شوید! هیچیک از ما کامل نیست. اما دست کم گرفتن خود ، درمان این درد و واقعیت زندگی نیست

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101887>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خود محوری و برتری جویی ما

ظریفی از دوستان تعریف می کرد از بسیاری از آدم های تحصیل کرده دور و برم پرسیدم که جزایر لانگراهانس کجاست؟ باور کردنی نبود، آنهایی که می دانستند، می گفتند ولی باقی به جز یکی دو نفر که گفتند نمی دانیم همه سعی کردند از اقیانوس اطلس گرفته تا مدیترانه و دریای مانس این جزایر را یک جایی بگنجانند .

باور کردنی نیست که ما ایرانی ها تا این درجه در هر امری اعم از کشاورزی، صنعت، سیاست، تا سیستم های پیچیده مالی بانکی، خودمان را مطلع می دانیم. دو ماشین در خیابان تصادف می کنند ببینید چقدر آدم با چقدر اظهار نظر دورش جمع می شوند! همه مطلع اند و همه کارشناس.

● در همه امور متخصص هستیم!

خود محوری و برتری جویی ما باعث شده حتی وقتی در موضع نیاز، مشاوره را برای خود انتخاب می کنیم بدون اینکه خودمان بخواهیم کارمان با مشاور به جدل می کشد. چه در حقیقت مشاور می گیریم که تاییدمان کند، نه راهنمایی. آقا جان وقتی پیش دکتر می روی، پیش وکیل دعاوی می روی، پیش مکانیک می روی، معنی اش این است که جنابعالی با تمامی علو درجات در آن قسمت محدود، کمیت تان لنگ است و به مشاوره نیاز داری که آن خلاء را جبران کند. ولی ما پیش دکتر که می رویم سعی می



کنیم پیشاپیش خودمان علاجمان را هم برایش بگوییم و هکذا بقیه مشاورین.

● یک مثال از دردسر برتری جویی

این قدرت جویی این جور نیست که همیشه هم به خیر بگذرد. پادم هست همکاری داشتیم که تصادفا همانم یکی از رجال ساواک دوره قبل بود. تا آنجا که یاد دارم در قبل از انقلاب بیشتر وقت این مرد صرف این می شد که ثابت کند با فلانی نسبت نزدیکی دارد ولی وقتی انقلاب شد و کارش واقعا بیخ پیدا کرد مدتی زمان برد و رنج، تا آن چیزی را که از اول صحت نداشت و فقط ساخته و پرداخته خودش بود پاک کند.

● ترس از دست دادن برتری

از آن طرف عیب دیگر این برتری جویی، ترسی است که در اثر نگرانی از دست دادن همین برتری مجازی، که در اکثر اوقات اصلا وجود خارجی ندارد، به وجود می آید. ما ایرانی ها با تمامی ابزار قدرتمان ترسو هستیم و شجاعت را در مورد اخلاق خیلی لازم نمی دانیم. ابزار شجاعتمان هم در حدود گاز دادن بی حساب ماشین و یا ریسک های بدون حساب است. حالا شاید ریشه اش این باشد که ایرانی جماعت معمولا از امنیت بی بهره بوده، امنیت اجتماعی، شغلی و خانوادگی و بالاتر از همه امنیت معیشتی.

یک زلزله متوسط می تواند شخص را از هستی چندین ده ساله اندوخته اش ساقط کند، بیمه هم که ندارد. با این وضع اگر یک کمی سنس بالا رفت حتی قدرت پیدا کردن یک تاکسی را هم از دست می دهد (راننده تاکسی ها مسافر فرز و جوان را دوست دارند) این ترس می شود یک مالیخولیا و همیشه به فکر آینده که چه خواهد شد؟ ترس بی بضاعتی ی ثلث آخر عمر واقعا خیلی ها را زودتر از موعد طبیعی به زمین می زند. جزایرانگراهناس اصلا در دریایی وجود ندارد و جزو اعضای تشریحی الوزالمعده است.

• جمع بندی

این بود قسمتی از کتاب چرا در مانده ایم نوشته حسن نراقی که خواندن آنرا به همه شما توصیه می کنم. در قسمت هایی دیگر کتاب بحث های دیگری آمده که اگر حوصله ای بود حتما برایتان نوشته و ارسال می کنم. مباحثی نظیر بی برنامهگی، ریا کاری و فرصت طلبی، احساساتی بودن، شعار زدگی، توهم دائمی توطئه، مسئولیت ناپذیری، قانون گریزی، توقع زیاد و نارضایتی دائمی، حسادت و حسد ورزی و

نمی خواهم بگویم که همه حرفهای این کتاب درست است و من با آنها موافق هستم اما اگر کتاب را مطالعه کنید خواهید دید که اغلب این صفات در خود و اطرافیان ما قابل مشاهده هست. دیگر حسابش را بکنید، همین افرا هستند که در شرکت های بزرگ و کوچک، مراکز خدماتی، دانشگاه ها و ... در حال کار و فعالیت هستند. چه انتظاری دارید؟ می خواهید ماهی چند اختراع و کشف از میان آنها بیرون آید. با این خصوصیات که ما داریم، خیالی است واهی.

به هر حال باید کار فرهنگی کرد، و از ریشه شروع به ساخت تفکر انسانی نمود که متأسفانه جواب و حاصل آن را حالا حالا ها نخواهیم دید اما این به این معنی نیست که دست روی دست بگذاریم. اغلب دوست داریم نتیجه کارهایمان را همان روز یا خیلی زود ببینیم. این یکی از آن موارد نیست. یادتان باشد بیش از دو سال در تهران فرهنگ سازی شد تا رانندگان از کمربند ایمنی استفاده کنند و هنوز هم بسیاری از مردم (بخصوص افراد سن بالا) استفاده نمی کنند، موفق باشید.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96824>

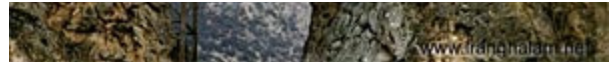
 **vista.ir**
Online Classified Service

خودت پل خودت را بساز

پسری جوان از شهری دور به دهکده شیوانا آمد و به محض ورود به دهکده بلافاصله سراغ مدرسه شیوانا را گرفت و نزد او رفت و مقابلش روی زمین مودبانه نشست و گفت: «از راهی دور به دنبال یافتن جوابی چندین ماه است که راه می روم و همه گفته اند که جواب من نزد شماست! تو که در این دیار استاد بزرگی هستی برایم بگو چگونه می توانم تغییری بزرگ در سرنوشتم ایجاد کنم که فقر و نداری و سرنوشت تلخ والدینم نصیبم



نشود؟!»



شیوانا نگاهی به تن خسته و رنجور جوان انداخت و با تبسم گفت: «جوابت

را زمانی خواهم داد که آرام بگیری و گرد و خاک جاده را از تن خود پاک کنی. برو استراحت کن و فردا صبح زود نزد من آی!»

روز بعد شیوانا پسر جوان را از خواب بیدار کرد و همراه چند تن از شاگردانش به سوی رودخانه ای بزرگ در چند فرسنگی دهکده به راه افتاد. نزدیک رودخانه که رسیدند شیوانا خطاب به پسر جوان و شاگردانش گفت: «تکلیف امروز شما این است! از این رودخانه عبور کنید و از آن سوی رودخانه تکه ای کوچک از سنگ های سیاه کنار صخره برایم بیاورید. حرکت کنید!»

پسر جوان مات و مبهوت به شاگردان شیوانا خیره ماند و دید که هر کدام از آنها برای رفتن به آن سوی رودخانه یک روش را انتخاب کردند. بعضی خود را بی پروا به آب زدند و شنا کنان و به سختی خود را به آن سوی رودخانه رساندند. بعضی با همکاری یکدیگر با چوب های درختان اطراف رودخانه کلک کوچکی درست کردند و خود را به جریان آب رودخانه سپردند تا از آن سوی رودخانه سر در آورند. بعضی از گروه جدا شدند تا در بالادست در محلی که عرض رودخانه کمتر بود از آن عبور کنند.

پسر جوان به سوی شیوانا برگشت و گفت: «این دیگر چه تکلیف مسخره ای است؟! اگر واقعا لازم است بچه ها آن سمت برایتان سنگ بیاورند!؟»

شیوانا تبسمی کرد و گفت: «نکته همین جاست! خودت باید پل خودت را بسازی! روی این رودخانه دهها پل است. این جا که ما ایستاده ایم پلی نیست! اما تکلیف امروز برای این است که یاد بگیری در زندگی باید برای عبور از رودخانه های خروشان سر راهت بیشتر مواقع مجبور می شوی خودت پل خودت را بسازی و روی آن قدم بزنی! تو این همه راه آمدی تا جواب سوالی را پیدا کنی و من اکنون می گویم که جواب تو همین یک جمله است: اگر می خواهی چون بقیه گرفتار جریان خروشان رودخانه های سر راهت نشوی، دچار فقر و فلاکت نشوی و زندگی سعادت‌مندی پیدا کنی، باید یک بار برای همیشه به خودت بگویی که از این به بعد پل های زندگی خودم را خودم خواهم ساخت و بلافاصله از جا برخیزی و به طور دایم و مستمر و در هر لحظه در حال ساختن پلی برای قدم گذاشتن روی آن و عبور از رودخانه باشی. منتظر دیگران ماندن دردی از تو دوا نمی کند. پل من به درد تو نمی خورد! پل خودت را باید خودت بسازی!»

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118221>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خودت خودتو خوشبخت کن !

برای آنکه احساس کنیم شایسته ی زندگی و سعادت هستیم باید بتوانیم بر زندگی خود مسلط باشیم و به اختیار برسیم و لازمه ی این مهم تمایل به قبول مسئولیت در قبال رفتار و دستیابی به هدف‌هاست. این بدان معناست که در قبال زندگی و سعادت خود قبول مسئولیت کنیم. کسی که در قبال خود قبول مسئولیت می‌کند نشان می‌دهد که از



عزت نفس برخوردار است. رابطه ی میان عزت نفس و ارکان تشکیل دهنده ی آن، رابطه ای همیشه متقابل است. قبول مسئولیت در قبال خود مستلزم تحقق موارد زیر است:



- مسئول تحقق خواسته هایم هستم.

- مسئول انتخاب ها و اعمال خود هستم.

- مسئول میزان آگاهی هستم که در کارم وارد می کنم.

- مسئول میزان آگاهی هستم که به روابطم با دیگران می آورم.

- مسئول روابط خود با دیگران هستم- همکاران، مشتریان، همسر، فرزندان، دوستان.

- مسئول تعیین اولویت های زندگی خود هستم.

- مسئول کیفیت ارتباطات خود با دیگران هستم.

- مسئول خوشبختی خود هستم.

- مسئول بالا بردن عزت نفس خود هستم.

برای روشن تر شدن مطلب به توضیحات زیر توجه کنید.

مسئولیت در قبال تحقق خواسته. جز من هیچ کس مسئولیتی در قبال تحقق امیال و خواسته های من ندارد. اگر خواسته ای دارم مسئولیت تحقق این خواسته صرفاً بر دوش من است. وظیفه ی من است که برنامه ی اقدامی برای تحقق خواسته هایم تدوین کنم. اگر تحقق خواسته های من نیازمند مشارکت دیگران باشد، مسئولیت من است که بدانم آنها متقابلاً از من چه انتظاری دارند، باید به علائق و منافع دیگران احترام بگذارم و بدانم که اگر همکاری و کمک آنها را می خواهم باید متقابلاً خواسته ها و منافع آنها را رعایت کنم. کسی برای تحقق خواسته هایم به من مدیون نیست.

اگر من نخواهم که برای تحقق خواسته هایم کاری صورت دهم، باید بدانم که این ها به راستی خواسته های من نیستند.

مسئولیت در قبال انتخاب ها و اقدامات. در قبال گزینه ها و اقدامات و رفتارم مسئول هستم اگر من انتخاب کننده هستم بدون تردید مسئولیت خوب و بد انتخاب هایم نیز بر عهده ی من است. باید به این حقیقت توجه داشته باشم.

مسئولیت در قبال آگاهی در کار. کسی جز من در قبال آوردن آگاهی به فعالیت های روزانه ام مسئولیت ندارد. می توانم با آگاهی تمام و یا بدون آگاهی و یا جایی در حد فاصل این دو نهایت کار کنم.

مسئولیت در قبال آگاهی در روابط با دیگران. آنچه در مورد کار گفتیم در مورد رابطه با دیگران نیز مصداق دارد.

مسئولیت در قبال رفتار با دیگران. همکاران، معاشین، مشتریان، همسر، فرزندان و دوستان. من مسئول هستم که چگونه حرف می زنم و چگونه گوش می دهم. مسئولیت پابندی یا عدم پابندی به قول و قرارهایم با من است. مسئولیت منطقی بودن یا نبودن رفتارم با دیگران بر عهده ی من است. وقتی دیگران را مسئول اقدامات خود معرفی می کنیم در واقع از واقعیت فرار می کنیم: «او مرا دیوانه می کند»، «سربه سرم می گذارد» «در صورتی رفتارم عقلایی می شود که او...»

مسئولیت در قبال اولویت بندی زمان. این که آیا انتخاب های من به سود من یا به زیان من است، موضوعی است که به من مربوط می شود. این که نیرو و زمان خود را صرف انجام دادن چه کارهایی بکنم موضوعی مربوط به خود من است. این که اوقاتم را صرف خانواده ام بکنم یا آن را با دوستانم بگذرانم، موضوعی است که به خود من مربوط می شود.

وقتی در جلسات آموزش مدیران از آنها می خواهم عبارت «اگر مسئولیت در قبال اولویت بندی اوقاتم را به عهده داشته باشم...» را تکمیل کنند، اغلب عباراتی از این قبیل را برای تکمیل جمله در نظر می گیرند: «اوقاتم را صرف آموختن «نه» گفتن می کنم»؛ «۳۰ درصد فعالیت های جاری خود را کنار می گذارم،» «مولدتر می شوم» «از کارم بیشتر لذت می برم،» «از امکانات بالقوه ام بیشتر استفاده می کنم.»

مسئولیت در قبال کیفیت ارتباط با دیگران. من مسئول ارتباط خود با دیگران هستم. مسئولیت این که آیا مستمع یا مستمعین حرفم را درک کرده اند بر عهده ی من است. مسئولیت به اندازه کافی بلند و شمرده حرف زدنم بر عهده من است.

مسئولیت در قبال سعادت خود. باور اشتباهی است اگر گمان کنیم که سعادت و خوشبختی ما به دست دیگران است. اشتباه است اگر گمان

کنیم که تنها در صورتی می‌توانیم خود را دوست بداریم که دیگران ما را دوست بدارند. اشتباه است اگر گمان کنیم تنها در صورتی می‌توانیم خشنود باشیم که دیگران برایمان کاری صورت دهند.

مسئولیت در قبال انتخاب ارزش‌ها. تصمیم این‌که کدام ارزش را برای زندگی خود انتخاب کنیم برعهده ی ماست، همانطور که مسئولیت تجدیدنظر در ارزش‌هایی که تاکنون پذیرفته‌ایم با خود ماست.

مسئولیت در قبال بالا بردن عزت‌نفس.

• یک نکته مهم:

وقتی تاکید می‌کنیم مسئولیت زندگی و سعادت‌مان بر عهده ی خود ماست. هرگز منظورم این نیست که عوامل خارجی و حوادث و اتفاقات نمی‌توانند در این میان نقشی داشته باشند. این را هم نمی‌گویم که هر شخصی به‌طور کامل مسئول اتفاقاتی است که برای او می‌افتد.

من موافق این گفته نیستم که مسئول همه ی اتفاقاتی که برای شخص می‌افتد خود اوست. بسیاری از امور هستند که بر آن کنترلی نداریم. اگر خود را در قبال کارهایی که بر آن اختیاری نداریم مقصر بدانیم، عزت‌نفس خود را به مخاطره می‌اندازیم. وظیفه ی ماست که بدانیم چه اموراتی مربوط به من است و چه اموراتی مربوط به من نیست.

منبع: ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105758>



خودتان را گول نزنید اگر به آنچه می‌خواهید نمی‌رسید خودتان را محاکمه کنید

کار سخت تضمین رسیدن به موفقیت نیست، خیلی‌ها با اینکه سال‌ها سخت کار می‌کنند موفق نمی‌شوند. رسیدن به موفقیت کاریست سخت و میانبرهای یک شبه هم وجود ندارند.

اگر شما در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده‌اید که نتوانسته‌اید تحصیلات خوبی داشته باشید یا اینکه اگر معلولیتی داشته باشید عقب‌تر از بقیه هستید، جاده‌ی موفقیت‌تان طولانی‌تر و دشوارتر از دیگران است، اما این ابداً دلیل بر این نیست که نتوانید از آنها جلو بزنید.

وینستون چرچیل می‌گوید: «موفقیت یعنی رفتن از شکستی به شکست دیگر، بدون از دست دادن شوق برای رسیدن به هدف.»

راهی که به موفقیت می‌رسد مثل یک پل درب و داغونه که اگر هر جاش بایستید می‌افتد پایین، پس چاره‌ای ندارید جز اینکه همیشه راه بروید، تند یا آرام! بگویید اگر هنوز زنده‌ام پس هنوز امیدی هست!

شخصاً عبارت‌هایی مثل «سرنوشته دیگه...»، «متنفرم» و... را بس کنید! خودتان را گول نزنید، شکست‌هایتان را تقصیر سرنوشت نیندازید. درسته، چیزهایی در زندگی ما اتفاق می‌افتند (که به آنها سرنوشت می‌گوییم) و بر



روی مسیر زندگی ما تاثیر می‌گذارند، اما دلیلی بر نرسیدن ما به هدفمان

نیستند.

دقت کرده‌اید ما خیلی اوقات سختی‌هایی را تحمل می‌کنیم، چون می‌دانیم برایمان مفید خواهند بود؟ مغز انسان حاضر به انجام کاری نمی‌شود، مگر اینکه بداند انجام آن کار برایش خوشی در بر خواهد داشت.

ابتدا یک فرصت موفقیت به دست می‌آوریم سپس فکر می‌کنیم که درست استفاده کردن از این فرصت چقدر برایمان خوشایند خواهد بود سپس تصمیم می‌گیریم رویایمان را با توجه به آن فرصت عملی کنیم، اینجاست که جنگ شروع می‌شود.

موفقیت برای هر کسی که دنبالش برود دست یافتنی است، همه می‌خواهند موفق باشند اما یک فرق بزرگ بین «خواستن چیزی» و «تلاش برای بدست آوردن چیزی» وجود دارد. شما باید تلاش کنید تا بدست آورید.

یک چیز دیگر که خوبه به یاد بسپارید اینه که نوع دیدگاه و طرز تفکران نسبت به کار، موفقیت و شانس نقش مهمی در رسیدن به آنچه می‌خواهید ایفا می‌کند.

اگر به آنچه می‌خواهید نمی‌رسید اولین کسی که باید محاکمه کنید خودتان هستید!

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124019>



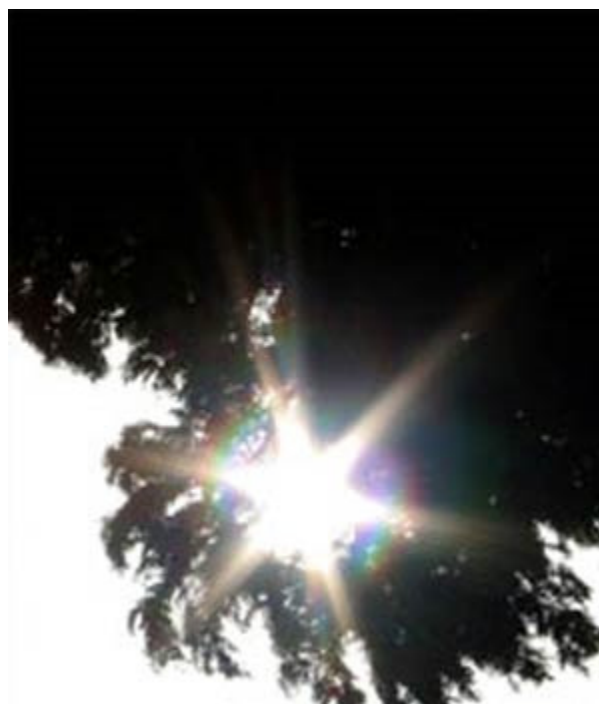
خوش بین باشید !

در گذشته مردم معتقد بودند که آدم‌های خوب، عمر کوتاهی دارند. این باور در قرن‌های ابتدایی رشد پیدا کرده بود. در آن زمان کودکان بسیاری می‌مردند و انسان‌ها به راحتی با یک عفونت ساده جان می‌سپردند.

اما آیا به راستی رابطه‌ای میان شخصیت و سلامت وجود دارد؟ بر پایه‌ی مطالعات علمی، اثبات این امر که افکار مثبت و یا منفی می‌تواند بر روی سلامت فرد تاثیرگذار باشد، با دشواری‌هایی همراه است اما هنوز دانشمندان در پی اثبات این قضیه هستند.

شواهد بسیار زیادی وجود دارد که انسان‌های منظم، دارای ثبات اجتماعی و خوش‌بین، خیلی کمتر از افراد تنها، بدبین و ناراضی در معرض ابتلاء به بیماری‌های مختلف و در نهایت مرگ قرار می‌گیرند.

تحقیقات گویای این مطلب هستند که خوش‌بینی در نهایت، زندگی طولانی‌مدت را برای شما به ارمغان می‌آورد، هرچند آن را تضمین نمی‌کند. طی تحقیقاتی که در ۳۳ سال توسط دانشگاه «یل» و «میامی» در شهر «اوهایو» انجام شد، این نتیجه به دست آمد که افراد بالای ۵۰ سالی که به افزایش سن خود دید مثبت و به عنوان یک تجربه‌ی شیرین نگاه می‌کنند



به طور متوسط تقریباً ۷ سال و نیم بیشتر از دیگران، زندگی می کنند. البته محققان فاکتورهای مختلفی از قبیل نژاد، جنسیت، میزان سلامتی، طرز تفکر و تنهایی را نیز در نظر گرفتند.

• انسان آفتابی باشید !

تحقیقات دیگری در ارتباط با خوش بینی و افزایش طول عمر وجود دارد. محققان مرکز مطالعات «مایو» زندگی و خصوصیات اخلاقی ۴۳۷ نفر را در طی ۳۰ سال مورد بررسی قرار دادند. کسانی که به عنوان «خوش بین» نامگذاری شده بودند، نصف افرادی که «بدبین» و یا تلفیقی از «هر دو» بودند به مرگ های ناگهانی دچار می شدند. همچنین این افراد همزمان با افزایش عمر، مشکلات کمتری در مورد سلامت فردی خود پیدا می کردند. محدودیت های شان کمتر بود، دردهای کمتری داشتند و نسبت به دو گروه دیگر، انرژی بیشتری داشتند.

در مطالعه ای به نام «نیمه پر یا خالی لیوان؟» پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که خوش بینی به این معنا که مردم وقایع زندگی شان را برای خود و با سایرین تعریف کنند، باعث می شود تا در مقابل بیماری های قلبی در حد بسیار زیادی مصونیت پیدا کنند.

افراد خوش بین خیلی سریع تر از بدبینان پس از عمل باز قلب، بهبودی حاصل می کنند. احساسات منفی گرایانه و بدبینی مزمن را باید به عنوان عاملی در افزایش بیماری های قلبی در نظر گرفت.

در این قسمت راه هایی ذکر شده که ثابت می کند اخلاق و ویژگی های فردی در سلامت و طول عمر افراد دخیل هستند. عصبانیت و ناامیدی های مزمن منجر به مصرف دخانیات و یا استفاده از سایر غذاهای ناسالم می شود. یک فرد خوش بین با اراده ی محکم تری قدم در راه ترک عادات ناشایست می گذارد. و یا سعی می کند به هیچ وجه به آنها معتاد نشود.

این خوش بینی است که باعث می شود فرد در جست و جوی مشاوره پزشکی و پیروی از آنها باشد. او راهی را بر می گزیند که از آن طریق خود را از دچار شدن به بیماری های مختلف دور نگاه دارد. این امکان هم وجود دارد که خوش بینی بر روی سیستم دفاعی بدن تاثیر مثبت گذاشته و آن را تقویت کند. البته تحقیقات انجام شده در این زمینه تا به این لحظه نتایج مستدلی پیرامون این مطلب را ثابت نکرده اند.

• وجدان، نعمتی که از آن بهره مند شدیم

باید توجه داشت که در کنار خوش بینی عوامل دیگری نیز در نظر گرفته می شوند. از آنجایی که شخصیت انسان ها از همان زمان تولد و در دوران کودکی شکل می گیرد، گروه تحقیقاتی دانشگاه کالیفرنیا پژوهش های خود را در سال ۱۹۳۰ بر روی عده ای کودک شروع کردند.

نتایج این تحقیقات حیرت انگیز بود. کودکانی که از همان آغاز کودکی از وجدان خود استفاده می کردند و تقریباً بچه های وظیفه شناسی بودند در دوران زندگی خود با مشکلات و بیماری های کمتری برخورد می کردند. وجدان و وظیفه شناسی در این پژوهش ها بر اساس خصوصیات اخلاقی زیر تعریف شده بود: نظم شخصی، توانایی توکل کردن، بیم و هراس، ارزش قایل شدن و آرزوی رسیدن به اهداف، حتی اثبات شده که دارا بودن این خصوصیات در زندگی خیلی بیشتر از خوش بینی به شما کمک می کند و سبب می شود تا سراسر عمرتان سالم و سرزنده زندگی کنید.

شاید خوش بینی هم جزیی از وجدان و ضمیر ناخودآگاه هر شخص باشد، نمی توان گفت که فکر کردن قبل از انجام عمل که یکی از پیش نیازهای وجدان سالم است، همان خوش بینی محسوب می شود. اما وجدان می تواند پایه و اساس خوش بینی را برای فرد فراهم آورد.

• عقل و شانس را هم باید در نظر گرفت

خوش بینی بیش از اندازه و یا پیروی از وجدان بیش از حد لازم نیز بی فایده است و عواقب خاص خود را به همراه دارد. خوش بین بودن کورکورانه شما را به دردسر می اندازد. بدبینی نیز به نوبه خود فوایدی را به همراه دارد. اگر از سانحه رانندگی بترسید، آنگاه با احتیاط رانندگی می کنید. اگر از سرماخوردگی دل خوشی نداشته باشید، از خودتان بهتر مراقبت می کنید تا سرما نخورید. در این قسمت یک سوال مهم به وجود می آید: آیا خوش بینی باعث بهبود وضعیت سلامت افراد می شود، و یا افراد سالم خوش بین می شوند؟

در این قسمت فاکتورهای داخلی را هم باید محاسبه کرد: تحصیلات، نژاد، عوامل وراثتی، جنسیت، دسترسی به فن آوری های نوین پزشکی و ثروت.

بنابراین، خوش بینی یکی از فاکتورهای مهم است که باید زمینه ی رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آورد. یک فرد بدبین به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. اگر شما خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستید، باید ببینید تا چه حد خوش بین و یا بدبین هستید. شاید شما به طور ذاتی انسان چندان آفتابی نباشید، شاید کودک با وجدان و وظیفه شناسی نباشید، اما باز هم جای امیدواری است آن هم برای ایجاد خوش بینی هیچ وقت برای تغییر و تحول دیر نیست. همه ی ما می توانیم از زندگی نهایت لذت را ببریم. بنابراین بیشتر مراقب خودتان باشید،

درست غذا بخورید، سیگار نکشید و نرمش روزانه را نیز فراموش نکنید. حتی اگر شما خیلی خوش بین هستید و در زمان کودکی رفتار بی نظیری داشتید، باز هم انجام این موارد در زندگی به شما کمک می کنند.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101443>



خوشبخت ترین ها!

شاید با خود تصور کنید که افرادی خوشبخت هستند که کمترین مشکلات را در زندگی دارند و به عبارتی همه چیز مطابق میل و علاقه شان است. در صورتی که این طور نیست؛ اگر می خواهید شما نیز در زمره افراد خوشبخت باشید باید بدانید که ابتدا باید از درون خود شروع کرده و هر کاری می توانید انجام دهید تا از نظر درونی در آرامش کامل باشید. اجازه ندهید هیچ مشکلی یا رفتاری آرامشتان را بر هم زند و به مشکلات به عنوان راهی برای بقای تعالی خود و رسیدن به رشد روحی و فکری بنگرید. هر مشکل یا مانعی در زندگی برای این است که شما به تغییری سازنده دست یابید و گر نه در حالت سکون باقی می مانید و هرگز امکان رشد و ترقی و تعالی پیدا نمی کنید. مطمئن باشید وقتی به خودتان با محبت بنگرید و بخواهید با



هر مسئله ای به هم بریزید شرایط و افراد پیرامونتان نیز همین کار را انجام می دهند، اما در عین حال بدانید ما هرگز نمی توانیم دیگران را کنترل کنیم تا مطابق میل ما عمل کنند، فقط می توانیم دید خود را نسبت به آن ها تغییر دهیم تا راحت تر باشیم. در ضمن مطالعات نشان داده که خوشحال ترین افراد معمولاً دارای شرایط زیر هستند.

- بدنی سالم و متناسب دارند.
- اهداف و توقعات منطقی و واقع گرایانه دارند.
- از عزت نفس مثبت و بالایی برخوردارند.
- احساس کنترل بر امور خود می کنند.
- خوش بین هستند.
- برون گرا هستند و در خود فرو نمی روند.
- به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می کنند و این ارتباط موجب احساس حمایت و اعتماد و دو جانبه می شود.
- فعال و پر کار هستند، امداد عین حال به تفریح و استراحت کافی نیز می پردازند.
- به سرنوشت اعتقاد دارند، اما برای رسیدن به اهدافشان خود را باور کرده و امید خود را نیز از دست نمی دهند.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=127001>

خوشبختی

• تکنیک‌های خوشبختی

▪ برنامه‌ریزی برای آینده رمز موفقیت

تمام زندگی حرفه‌ای، برپایه دوره‌ها و روندهاست: دوره‌های توسعه و رونق و دوره‌های افول و کساد. اغلب، روندهای کسب و کار، موجب تغییرات اساسی در يك صنعت می‌شود. امروزه مآشاهد اینترنت و گسترش تکنولوژی در همه جهات هستیم و می‌بینیم که چگونه بسیاری از ایده‌ها و باورهای گذشته در مورد نحوه انجام کار، تغییر کرده است. شما باید بینشی بلندمدت داشته باشید و در هرکاری آینده را مدنظر قرار دهید. برای دو الی پنج سال آینده برنامه‌ریزی کنید و به خود اجازه ندهید در گرفتاری‌های روزمره زندگی غرق شوید.

مرتبا به خودتان یادآوری کنید که همه چیز در زندگی دارای دوره و روند است و در برابر نوسانات کوتاه‌مدت آرام و مطمئن باشید. وقتی دارای اهداف و



برنامه‌های معینی باشید و هر روز روی آنها کار کنید، روند کلی زندگی‌تان در بلندمدت رو به جلو و به طرف بالا خواهد بود.

▪ برخورد با احساسات منفی

بهترین راه برخورد با احساسات منفی چیست؟ پاسخ‌های متداول و بیهوده بسیاری وجود دارد. می‌توانید احساسات خود را نادیده بگیرید. البته آنها در جای خود باقی می‌مانند. می‌توانید با گفتن این که (فکر می‌کنی تو بد آوردی؟ من بدتر آوردم!) با خود به رقابت بپردازید...

بدیهی است کار عاقلانه‌تر این است که از طریق برخورد موثر با شرایط موجود، به دنبال راه‌حل بودن، آموختن از احساسات‌تان و یکارگیری آنها برای ارتقای سطح زندگی خود و آنها که می‌توانید در زندگی‌شان موثر باشید این احساسات منفی را دگرگون سازید. این را بدانید که همه احساسات به دردتان می‌خورد. این يك فراخوانی به عمل است که به شما می‌گوید می‌توانید کاری را در جهت بهبود اوضاع انجام دهید. این احساس (منفی) در صورتی که به نحوی موثر به کار گرفته شود در واقع يك موهبت است. از حالا به بعد، درباره احساسی که آن را منفی می‌خواندید، به عنوان يك فراخوان به عمل ببینید.

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=76118>

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن

فردا که نا آمده است فریاد مکن

بر رفته و آمده بنیاد مکن

حال خوش باش و عمر بر باد مکن "خیام"

ما فکر می‌کنیم وقتی ازدواج کنیم، زندگی بهتر خواهد شد، وقتی که صاحب یک فرزند شویم، شیرین‌تر خواهد شد و بعد فکر می‌کنیم فرزند دوم ... زندگی ما را بهتر و شیرین‌تر خواهد کرد.

سپس سر خورده می‌شویم و می‌گوئیم هنوز بچه‌ها کوچک هستند؛ وقتی بزرگ شدند: زندگی راحت‌تر و بهتر خواهد شد . بعد از آن باز سرخورده می‌شویم که تحمل نوجوانان، کمی مشکل است و زمانی زندگی ما تکامل خواهد یافت که بچه‌های این دوره را پشت سر می‌گذارند. به خود می‌گوئیم وقتی کارهای همسرمان ردیف شد، زندگیمان بهتر خواهد شد، وقتی که ماشین زیباتری بخریم، به تعطیلات برویم و خلاصه وقتی که بازنشست شویم، راحت می‌شویم. حقیقت این است که هیچ زمان دیگری بهتر از اکنون برای شاد و خوشبختی بودن نیست. اگر اکنون خوشبخت نباشی، پس کی؟



"خوشبختی، کیفیتی از ذهن است که اندیشه در درون لحظه‌ها لذت ببرد"

زندگی شما به‌طور معمول مملو از کشمکش‌ها است بهتر است این را بپذیرید و تصمیم بگیرید و اراده کنید که در هر لحظه‌ای، شاد و خوشحال باشید. مدت زیادی فکر می‌کردم زندگی برایم شروع می‌شود "زندگی واقعی" اما به‌طور معمول، مانع‌هایی سر آن قرار می‌گرفت . چیزی اول باید انجام می‌شد، کاری ناتمام، زمانی که باید صرف شود، بدهی که باید پرداخت شود . بعد از آن است که زندگی برایم شروع خواهد شد. بالاخره برایم روشن شد این مانع‌ها خود زندگی من هستند. این نقطه‌نظر کم‌کم کرد تا ببینم که هیچ راهی برای خوشبختی وجود ندارد، خوشبختی خود راه است.

گفت: "راه خوشبختی از کدام طرف است؟"

گفتم: "خوشبختی خود راه است"

گفت : "فاصله من تا خوشبختی چه قدر است؟"

گفتم : "فاصله تو با خوشبختی به اندازه فاصله تو از خودت"

جستجو کردم بسی بازار شهر

نیک‌بختی جنس بازاری نبود

زر فراوان داشتم همراه خود

لیک خوشبختی خریداری نبود

بنابراین قدر همان لحظه‌ای که در آنید را بدانید. بیشتر قدرش را بدانید، چون آن را با شخصی به‌خصوص تقسیم کرده‌اید، آن قدر به‌خصوص که وقت‌تان را با او بگذرانید. به یاد داشته باشید که زمان برای هیچ کسی منتظر نخواهد ماند .

بنابراین منتظر نباشید که تحصیلات تمام بشود، وقتی که ۵ کیلو اضافه کنید و چاق بشوید، وقتی که بچه‌دار شدید، وقتی که بچه‌ها را به زندگی‌شان بفرستید، وقتی که شروع به کار کنید، وقتی که بازنشسته شوید، وقتی که ازدواج کنید، یا وقتی که طلاق بگیرید! تا شب جمعه یا صبح

جمعه، یا وقتی که ماشین جدیدی بخرید یا خانه‌ای جدید، یا وقتی که قسط‌های ماشین یا خانه‌تان تمام شود، یا وقتی که ثروتمند شوید یا وقتی که از دست پول‌ها رها شوید، یا وقتی که ۲۰ ساله یا ۴۰ ساله شوید، یا وقتی که ترانه‌ها آماده شود، یا وقتی که بمیرد ... تا متوجه شوید که هیچ هیچ زمانی بهتر از الان نیست.

”شادی و خوشبختی، یک سفر است نه یک مقصد : خود راه است نه مقصد“

”به روزت فکر کن و در درون لحظه‌های زندگی کن“

”به گونه‌ای کار کن که انگار احتیاج به پولش نداری“

”به گونه‌ای عشق بورز که انگار هیچ‌گاه رنجی ندیده‌ای“

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85193>

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی چه شکلیه؟؟؟

تا حدود زیادی شما همانی هستید که فکر می‌کنید و می‌توانید آنچه را که فکر می‌کنید از عهده شما ساخته نیست انجام دهید، این طرز فکر شماست که شما را به عرش می‌رساند و یا در غیر این صورت در دریای نومیدی غرق می‌سازد.

این تصویر ذهنی است که به شما شادی یا غم، موقعیت، یا شکست، خوشبختی و یا درد و رنج حکم می‌دهد.

تصویر ذهنی شما می‌تواند به شما کمک کند تا آنچه را برای رسیدن به شادی و رضایت لازم دارید انجام دهید، می‌تواند به شما کمک کند تا از زندگی خود لذت ببرید، می‌تواند اسباب اعتماد به نفس و اطمینان به کار و



فعالیت‌هایی باشد که شما برای زمان فراغت خود انتخاب می‌کنید، مصمم بر شاد زیستن شوید، از روی خیرخواهی به ارزیابی خودتان بپردازید، بهترین و طلایی‌ترین لحظات زندگی را در ذهن مجسم کنید و با توجه به واقعیت‌ها، نه خیالات واهی، بلکه براساس تصویر مثبت که از واقعیات زندگی دارید، این تصویر خوشایند از خویش را تقویت کنید.

اشخاصی که در سال‌های شکل‌گیری شخصیت‌شان طوری تربیت شده‌اند که می‌توانند بدون کمترین تلاش از تصویر ذهنی مثبت برخوردار باشند بهتر از سایرین با کمی تلاش و درک موضوع می‌توانند تصویر ذهنی خود را بهتر کنند و موفقیت را در آغوش بکشند.

با تکرار و مداومت و با در نظر گرفتن صادقانه محدودیت‌ها، تصویر ذهنی بهبود یافته و عزت نفس به وجود می‌آید.

● این دو توصیه را حداقل برای چند روز به کار ببندید اگر بد بود، دیگر به آن عمل نکنید:

۱ - برای هر روز خود هدفی در نظر بگیرید.

۲ - هرگز و هرگز زندگی را طلاق ندهید.

داستان جالبی شنیده‌ام که برای شما نیز می‌گویم: در سالن آرایشگاه مردانه‌ای چند آقا با هم از ماشین‌شان صحبت می‌کردند. یکی از آنها

می‌گوید: ماشین شورلت خوبی دارم، شصت و چهار هزار کیلومتر کار کرده و آخ نگفته، دوست او گفت: ماشین من هفتاد هزار کیلومتر کار کرده و هر بیست کیلومتر روغن آن را عوض می‌کنم و خلاصه هر کدام اطلاعات بسیار دقیق و فنی ارایه می‌کردند و همان موقع پیرمرد صاحب سالن گفت: کدام یک از شما همین قدر مواظب روح خودتان هم هستید؟! کدام یک از شما از تصویر ذهنی خود چیزی می‌داند؟ همه ما ظاهراً انسانهای مرتب و خوش لباسی هستیم به آرایشگاه می‌رویم و روغن ماشین‌هایمان را به طور مرتب عوض می‌کنیم.

اما کدام یک از ما هر روز هدفهای مثبت و اندیشه‌های قشنگ خودمان را مرور می‌کنیم؟ و هر روز را با یک ایده و هدف نو آغاز می‌کنیم. جرج برنارد شاو، زمانی خوانندگان آثارش را به تمیز نگه داشتن روان‌شان توصیه می‌کرد. به اعتقاد او روان انسان همانند پنجره‌ای است که انسان از پشت آن زندگی و محیط اطرافش را تماشا می‌کند.

نکته مهم اینجاست که بسیاری از ما، از اتومبیل خودمان، وسایل خانه و طلاهایمان بهتر و بیشتر از تصاویر ذهنی‌مان نگهداری می‌کنیم، تصویر ذهنی خود را جایی گم می‌کنیم و همراه آن انگیزه خوشبخت شدن را از دست می‌دهیم. مواظب خودمان و روحمان و اندیشه‌های قشنگمان باشیم. نگذاریم که هیچ باد مخالفی ابرهای سیاه را روبه‌روی پنجره ذهنمان بیاورد.

به نقل از سایت تکچین

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=14687>

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی در یک کلام

• دوست و پول

دوستی دارم به نام "جیم". او تمام عمر خود را سخت کار کرده و حالا حسابی پولدار است. "جیم" زندگی خوبی دارد، زیاد مسافرت می‌رود، از غذاهای خوشمزه لذت می‌برد و به دوستانش زیاد مهمانی می‌دهد. او سهل‌گیر و خیلی دست و دل‌باز است. به تازگی "جیم" در مورد یکی از دوستانش به نام "تد" که خیلی موفق نبوده، صحبت می‌کرد. او می‌گفت: من "تد" را دوست دارم.

او خیلی به خانه ما می‌آید و با هم به مسافرت می‌رویم. من صدها نوع غذا از رستوران‌های مختلف برایش خریده‌ام، اما می‌دانی چه چیزی مرا ناراحت می‌کند؟ او حتی ده سال یک بار هم مرا مهمان نمی‌کند، حتی با یک همبرگر یا یک قهوه ناچیز!

می‌دانید یعنی چه؟ یعنی افراد پولدار هم حساب‌گر هستند. حتی افراد سخاوتمند هم، چنین مواردی را دارند. فقط مسئله پول در میان نیست،





مهم رفتار است. مهم قدردانی کردن یا نکردن است.

”تد“ فکر می‌کند: ”جیم“ پولدار است. وقتی که یکی از ما دو نفر باید

صورت‌حساب رستوران را پرداخت کند، طبیعی است که او ”جیم“ است.

”جیم“ نابه‌حال شکایتی نکرده، ولی صبرش لبریز شده و به احتمال زیاد، یکی از همین روزهاست که ”تد“ یک دوست خوب را از دست بدهد. تازه آن موقع است که به‌خودش می‌آید و از خودش می‌پرسد: ”چه طور شده؟“

به طور حتم، شما هم می‌دانید بین دوستانتان کدامشان اول دست به جیب می‌شوند و کدام یک، موقع پرداخت صورت‌حساب به روی خودش نمی‌آورد! البته دوستان شما هم، حساب شما را دارند!

▪ در یک کلام

اگر دوستان پول‌دارتر از شماست و شما فقط یک دلار برای خرج کردن دارید، اشکالی ندارد، همان یک دلار را برایش خرج کنید.

منبع:

”خوشبختی در یک کلام“، مؤلف: ”آندره متیوس“، ترجمه: ”دکتر علیرضا واعظ شوشتری“ و ”دکتر محمدرضا قرانتي“

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=83363>



خوشبختی در یک کلام

• این ماجرا را در ذهن‌تان مجسم کنید:

طی هفته‌های اول دبستان، در کلاس ریاضی نشسته‌اید و به پنجره خیره

شده‌اید. ناگهان معلم از شما می‌پرسد: ”جواب این سؤال چیست؟“

چه جوابی؟! شما حتی سؤال را نمی‌دانید. نمی‌توانید حرف بزنید. قرمز

می‌شوید. حتی گریه می‌کنید. در همین زمان به خودتان می‌گوئید، ”از

ریاضیات، متنفرم“. همان شب مادرتان می‌پرسد: ”مدرسه، چه‌طور بود؟“

می‌گوئید: ”نمی‌توانم سؤال‌های ریاضی را جواب بدهم“. و مادرتان می‌گوید:

”نگران نباش، عزیزم ما خانوادگی، ریاضی بلد نیستیم“. ناگهان نفس

عمیقی می‌کشید و با خیال راحت می‌گوئید: ”البته که من از ریاضی

متنفرم؛ این مربوط به ژن من است“.

کم‌کم به همه دوستان‌تان هم می‌گوئید: ”من از ریاضی، متنفرم. هیچ یک از

خانواده من با اعداد، میانه خوبی ندارند“. به خودتان می‌گوئید: ”چرا تلاش

کنم؟ من که هرگز موفق نخواهم شد“.



اما در واقع چه اتفاقی افتاده؟

شما شروع بدی داشتید و به همین دلیل، عقب افتادید.

شاید این داستان ریاضیات، برای شما اتفاق نیفتاده است؛

اما هر کدام از ما، ماجراهای مشابهی را داریم. راجع به آوازخواندن، نقاشی کشیدن، سخنرانی در جمع و...

بد شروع می‌کنیم و عقب می‌افتیم. هیچ کس هم همراه ما نیست تا ما را تشویق کند. بعد از یک تجربه تلخ، کم‌کم متقاعد می‌شویم که "نمی‌توانیم".

• در یک کلام

وقتی عقیده‌های ثابتی در مورد کارهایی که "می‌توانیم" و "نمی‌توانیم" انجام بدهیم داریم؛ بهتر است از خودمان بپرسیم: "این عقیده را از کجا پیدا کرده‌ام؟ آیا این موضوع واقعیت دارد؟"

وقتی به خودمان شانس دیگری بدهیم و از دیگری کمک بگیریم، خیلی وقت‌ها خواهیم دید که "می‌توانیم".

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86062>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوشبختی در یک کلام (درآمد بیشتر)

▪ سؤال: چه کسی درآمد بیشتری دارد؟

▪ جواب: بیشتر افرادی که از قوه خلاقه خود استفاده می‌کنند تا چیزی را خلق کنند.

به‌عنوان نمونه، فردی مثل "استفن کینگ" که داستان می‌نویسد، فردی مثل "مایکل جکسون" که موسیقی خلق می‌کند. افرادی مثل "تد ترنر" و "ریچارد برانسون" که سازمان می‌سازند یا "جری سین فیلد" که سرگرمی طرح می‌کند و "کالوین" کلین" که "مد" خلق می‌کند. شاید بگوئید: "من نابغه و خلاق نیستم. ولی می‌خواهم پول بیشتری به‌دست آورم، چگونه می‌توانم؟"

پاسخ شما این است: "هر کسی که هستی، از تجسم خلاقان کمک بگیرد".

مثال: "فرض کنید ورشکسته شده‌اید و فقط آب و نان برای خوردن دارید. از خودتان می‌پرسید: "چه‌طوری می‌توانم هر غذای خوبی بخورم و هم پولم را پس‌انداز کنم؟" و پاسخ می‌دهید: "اگر گوجه در باغچه خانه‌ام بکارم، هم غذای سالمی می‌خورم و هم هزینه زیادی خرج نکرده‌ام".

حالا بعد از یک ماه، از خوردن گوجه زده شده‌اید. خوب درباره فکرتان را به‌کار می‌اندازید: "این بار گوجه را به همسایه می‌فروشم و با پولش گوشت



می‌خرم". پس دیدید که ایده‌های جدید می‌توانند مشکل‌های مالی شما را

حل کنند.

یک نمونه دیگر: شما در شرکتی کار می‌کنید، اما می‌خواهید در وقت اضافه خود کاری کنید که درآمد بیشتری داشته باشید؛ از خودتان می‌پرسید: "چه کاری بلام انجام دهم یا چه کرای می‌توانم بکنم که م به آن علاقه‌مند باشم و هم مردم حاضر باشند برایش پول بپردازند؟" خودتان را مجسم می‌کنید که کارت تبریک می‌سازید یا سگ همسایه را به گردش می‌برید یا آپارتمان کسی را تعمیر می‌کنید و یا آموزش پرواز می‌دهید.

چند ایده را در ذهن خود مجسم کنید و هر یک را امتحان کنید. بالاخره یکی از آنها ممکن است در عمل به‌کارتان آید.

همه اینها از کجا شروع شد؟ از ذهن شما.

اگر در حال حاضر، شاغل به‌کار هستید، درآمد بیشتر شما منوط به این است که ذهنتان چگونه به سؤال‌های زیر جواب می‌دهد؟

"چگونه می‌توانم با کار کمتر، درآمد بیشتری داشته باشم؟"

"چگونه می‌توانم از وقتم بهتر استفاده کنم؟"

"دیگران در واقع به چه چیزی نیاز دارند و من چگونه می‌توانم آن را انجام دهم؟"

• در یک کلام

اگر منبع درآمد شما، ذهن خلاقان باشد، برای کسب درآمد بیشتر، به‌طور ضروری نباید کار بیشتری انجام دهید، بلکه کافی است کمیت یا کیفیت ایده‌های خود را بالاتر ببرید.

منبع:

"خوشبختی در یک کلام"، مؤلف: "آندره متیوس"، ترجمه: "دکتر علیرضا واعظ شوشتری" و "دکتر محمدرضا قرائتی"

دکتر علیرضا واعظ شوشتری

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80132>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوشبختی متاهل ها؟؟

اگر قرار باشد شخص دوم در زندگی و سر نوشت ما سهیم و شریک شود اما همچنان به تنهایی تصمیم‌گیری کنیم ، زندگی مشترک تاثیر چندانی بر آینده افراد متاهل نخواهد داشت.

گروهی از محققان به منظور ارزیابی افراد از رضایت در زندگی بمدت ۱۵ سال بر روی بیش از ۲۴۰۰ نفر مطالعه کرده اند و به چگونگی هماهنگ شدن افراد به جنبه های مثبت و منفی زندگی پرداخته‌اند. زیرا یکی از مهم ترین عوامل موفقیت هماهنگ شدن با تغییرات است و این هماهنگی نیز در گرو تغییر افکار و در پی آن تغییر روشهای رفتاری افراد در مواجهه با مسائل



گوناگون است.

نتایج حاکی از آن بود که افراد غیر قابل انعطاف نسبت به هرگونه تغییر از جمله ازدواج واکنشهای شدید نشان می‌دهند و پس از مدتی دوباره به آرزوهای شخصی خود فکر می‌کنند. در واقع کمتر به این موضوع فکر می‌کنند که با ازدواج باید من تبدیل به ما شود و تلاش طرفین برای رسیدن به اهداف خانواده و مصلحت خانواده معطوف شود.



یک متخصص روانشناس می‌گوید: بدیهی است که برخی افراد همواره شادتر و راضی‌تر از دیگران هستند. می‌توان کارهایی انجام داد که روحیه شادتری داشت اما آنچه از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است این است که عوامل خارجی مانند ازدواج یک جاده طلایی برای رسیدن به اهداف شما ایجاد نمی‌کند، بلکه باید خوشحالی و رضایت را در درون خود جست‌وجو کنید و در دید و نگرش خود تغییراتی ایجاد کنید. حتی اگر برای مدتی وانمود کنید که خیلی خوشحال هستید اما در افکار خود تغییری نسبت به پیرامون ایجاد نکنید پس از مدتی نیروهایی بطور ناخود آگاه شما را به همان چیزی که فکر می‌کنید باز می‌گردانند. برای مثال وقتی در تحقیقات در مورد میزان رضایت و خوشحالی افراد قبل و بعد از ازدواج پرسیده می‌شود با تعجب می‌بینیم این میزان تفاوت چندانی نداشته است و در حدود یک دهم درجه تفاوت کرده است. حتی افرادی که پس از ازدواج از یکدیگر جدا شده اند با گذشت حدود ۵ سال به همان وضعیت روحی که شامل رضایت و دید مثبت یا منفی و عدم رضایت است باز می‌گردند.

آنچه در این میان حایز اهمیت است اینکه ازدواج می‌تواند مجرای برای آرامش بیشتر و استقلال باشد اما چنانچه ما همواره موضع خود را حفظ کنیم و بنیدیشیم که راه خودمان صحیح است و بهتر از دیگری قادر به اندیشیدن و تشخیص مسائل هستیم هرگز نباید توقع داشته باشیم که ازدواج باعث بهبود وضعیت ما شود زیرا حاضر به تجربه راه‌های دیگر نیستیم.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95483>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوشبختی- مقصد کجاست؟

رسیدن آنجا آغاز می‌شود که مقصد باور شده باشد! اما به راستی مقصد کجاست؟ بعد از این همه سیر و سفر به کدامین نقطه راه به پایان باید برد؟ می‌گویم وقتی بارش را آغاز کنیم، عاقبت خواهیم رسید همچون قطرات پاک باران که پس از بارش، جاری و سپس به دریاها خواهند رسید! آن کس که استوار و مصلوب اصالت عشق گردید، همیشه می‌بارد و تازه می‌گرداند و او همچون هنرمندی است که مقصد را در دورها نمی‌بیند، بلکه آن را در همسایگی خویش جستجو می‌کند. آیا فتحی به عظمت فتح دلها می‌شناسید؟ به راستی مقصد کجاست؟ جز قلب‌ها؟ آیا مقصدی شیرین‌تر از رسیدن به خانه‌دلها سراغ دارید؟ به کجا می‌رویم؟ چرا راه را گم کرده‌ایم؟



تا کی باید به دنبال چیزی باشیم که نزد خود ماست؟! می‌پرسی آن چیست؟ آن چیزی است که ما از آنیم! پس چرا آنچه در خود ماست در آنجاها تنها می‌کنیم؟



ای دوست، گوش؛ تشنه آوای دلی است که واژه عشق بر لب دارد و پیکر محتاج دستی است که چشم جان در آن نهفته باشد! آری چشم جان، وقتی با چشم جان می‌نگریم، مقصد از ما دور نیست، وسعت مقصد را چگونه توصیف کنم و در سخنم بگنجانم؟ مقصد، ناله فقری است در همسایگی ما که در عطش تب می‌سوزد و طبیبش من و تو هستیم! مقصد دستان گره‌خورده‌ای است که برهنگی فقرش را پوشانده است! مقصد، زخمی است که روزگار بر پیشانی دوستی بر جای گذاشته و مرهم ماییم! مقصد، التهاب رنجی است مدفون شده در اشکی که بر رخسار یتیمی می‌رقصد! مقصد، دیدن یک جفت کفش‌های پاره‌ای است که در قدم‌های کودکی قسمت شده! مقصد، همان واژه‌ای بود که می‌توانست دلی را نشکند اما شکست! مقصد، دیدن محبتی بود که از دوست رسید اما خواب بودیم! مقصد شنیدن آهی بود به هنگام وداع! مقصد، التماسی بود خلاصه شده در یک نگاه! کجا به دنبال مقصد می‌گردیم؟ گمشده کدامین جاده‌ایم؟ حال آن‌که وقتی بتوانیم دلی را نشکنیم، به مقصد رسیده‌ایم؟! اگر به مقصد برسید، خوشبختی را در آغوش کشیده‌اید.

• کلیدهای طلایی

- اگر هدف والایی داری، قدم خود را به اندازه امکان در جهت رسیدن به آن بردار. ممکن است قدم بسیار کوچکی باشد، اما به آن اعتماد کن. ممکن است برای تو بزرگترین قدم ممکن باشد!
- این نیز بگذرد، موج‌های بلند نشانه شادی‌ها هستند و موج‌های کوتاه نشانه رنج‌ها. از هر دو لذت ببرید و بدانید به نوبت می‌آیند و می‌روند و اقیانوس وجود ثابت است.
- هرگاه خوشحالی شما با دلیلی خاص محدود شده باشد، دوام نخواهد داشت اما شادی بدون دلیل، سروری دائمی است. این سرور بی‌چون و چرای شما نتیجه پذیرش حکمت پشت هر موضوع به ظاهر تلخ و شیرین است!
- دعا کردن و عشق ورزیدن از هیچ قانون خاصی تبعیت نمی‌کند زیرا قانون دعا کردن همان عشق ورزیدن است چرا که عشق یعنی حقیقت.
- هرکس با اشتیاق یافتن و رسیدن به حقیقت گام بردارد، عاقبت به خورشید درون خواهد رسید، همان نوری که همه چیز و همه کس را جز عشق نمی‌پند!

• ارزش احساس‌های شما

اگر عشق، موفقیت یا شخصیت برای شما مهم هستند، پس جزئی از سیستم ارزشی شما محسوب می‌شوند چرا که ارزش حالتی از احساس است که از این لحاظ برای شما اهمیت دارد و حس می‌کنید یا باید آن را تجربه کنید (به دلیل لذتی که فکر می‌کنید برای‌تان به دنبال دارد) یا از آن اجتناب کنید (به دلیل رنجی که برای شما تداعی می‌کند). از طرفی تصمیم‌گیری‌هایی تحت تاثیر این باورها قرار دارند: چگونه یک اقدام خاص می‌تواند در سوق دادن ما به سمت ارزشی که ایجاد لذت می‌کند، موثر واقع شود؟ آیا می‌تواند در اجتناب ما از ارزشی که موجب رنج ما می‌شود هم موثر باشد؟ از این رو لذت‌بخش‌ترین احساساتی که شما برای آن ارزش قائلید و دردناک‌ترین احساساتی که به هر قیمتی از آن ممانعت می‌کنید، کدامند؟

منبع : خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=98649>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوشحالی و خوشبختی واقعی امری نیست که آن را مال خود سازیم. خوشحالی و خوشبختی واقعی امری است که باید آن را بیاموزیم. همه ما از یاد برده‌ایم که چه کسی هستیم. گه گاهی خود و هویت واقعی خود را به یاد می‌آوریم، اما مجدداً آن را از یاد می‌بریم. سفر ما به سوی خوشبختی واقعی و بازگشت به اصل خویش نیز همین است. این سفر هرگز در امتداد یک خط مستقیم نیست، بلکه در امتداد مسیری منحنی و دایره‌وار است. پس از هرجا که آغاز می‌کنیم مجدد به همانجا برمی‌گردیم، اما با هر دور، درد فراموشی کمتر می‌شود و به یاد آوردن ساده‌تر می‌گردد. مسیر رشد روحی و معنوی ما انسان‌ها درست مانند مسیر پرواز یک عقاب در آسمان است. عقاب هرگز در امتداد خطی مستقیم بالا نمی‌رود، بلکه می‌چرخد و می‌چرخد و مساحتی محدود و مشخص را چندین بار - اما هر بار در ارتفاعی بالاتر - دور می‌زند. سفر ما نیز همین‌گونه است. یعنی رسیدن ما به کمال، یکپارچگی و وحدت وجود آغازینمان به تدریج و آرام آرام رخ می‌دهد تا بدان جا که با حقیقت درمی‌آمیزیم و با آن یکی می‌شویم.



نال مود می‌گوید: "بر شانه هر یک از تیغه‌های علف فرشته‌ای آرمیده که زیر گوش او زمزمه می‌کند که رشد کن و بالا برو" بدانید که شما نیز در سفر خود به سوی اصل و مبدا، به خود رها نشده‌اید. هر انسانی، مراقبان و نگهبانانی دارد. معلمان و آموزگاران شما هنگامی بر سر راهتان قرار می‌گیرند که بدان‌ها نیاز داشته باشید و آمادگی آن را یافته باشید. در گذشته نیز راهنمایان و آموزگاران داشته‌اید. برخی از آن‌ها را می‌شناسید و برخی را نمی‌شناسید. فراموش نکنید که راهنمایان و آموزگاران شما به شکل‌های مختلفی بر سر راهتان ظاهر می‌شوند و در این میان بهترین آن‌ها حتی ممکن است به شکل راهنما و آموزگار به نظر نیایند. کار و وظیفه‌ی راهنمایان، آموزگاران و معلمان در این سفر این نیست که شما را جایی ببرند، بلکه کار و وظیفه اصلی آنان این است که به شما کمک کنند به جایی که هستید توجه کنید و در آنجا حضور داشته باشید. خود را بیابید و بدانید در کجا و برای چه در این آفرینش قرار دارید و بالاتر از همه این‌ها بدانید که زندگی و عشق چه مفهوم والایی دارند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=112446>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خوش‌شانس باشید!

آیا برای خوش‌شانس بودن آمادگی دارید؟

روش‌های خاص بسیاری برای خوش‌شانسی و موفقیت در زندگی شما وجود دارد و ساده‌ترین روش این است که فقط به دنبال آن بگردید، به

همین سادگی.

شاید توجه کرده باشید زمانی که یک اتومبیل جدید خریداری می کنید در اندک زمانی شبیه آنرا همه جا می یابید در حالی که آنها قبلاً نیز آنجا بوده و شما اکنون آنها را می بینید چون "می خواهید ببینید". همین مسئله درباره شانس و اقبال نیز مصداق می یابد. فقط کافی است در جست و جوی آن باشید و آنرا پیدا کنید. موقعی که خود را در زندگی خوش شانس دانسته اید برشمارید و بیشتر آنرا حس کنید.

همین امروز خوش شانس و موفق شوید

امکان دارد به شما بگویند که اگر قلباً شکرگزار باشید خداوند و جهان هستی به زندگی شما خوشبختی می آورند. مسلماً این ایده بسیار جالبی است ولی به عقیده من و از جنبه ای دیگر اگر شما هم اکنون خود را موفق بدانید و فراتر از آنرا نیز بطلبید خالق چارچوب ذهنی خاصی برای خود می شوید. همین امر باعث می شود تا از موقعیت ها نهایت استفاده را ببرید که در صورت عدم این ذهنیت، موفق به درک آنها نبوده اید.

به عنوان مثال فرض کنید در جست و جوی شغلی هستید و یکی از دوستانتان پیشنهاد کاری را در شهری دیگر به شما می هد که ممکن است به راحتی آنرا نادیده بگیرید، ولی اگر به دنبال موفقیت و خوشبختی باشید و ممنون به خاطر داشتن شانس های زیاد خود در زندگی، مسلماً در همان لحظه تصمیم می گیرید روی پیشنهاد او فکر کنید. چند هفته بعد احتمالاً در آن شرکت مشغول به کار شده و درآمد بیشتری کسب نموده اید و به خود می گویند که "موفق شدم".

هم اکنون موقعی را که در زندگی خود احساس موفقیت و خوش شانسی کرده اید در نظر بیاورید. متوجه می شوید که احساس بهتری به شما دست داد است و حتی اگر فردی مذهبی نباشید این حس قدرشنای برای جنبه روحی شما مؤثر واقع می شود.

بنابراین باید در جست و جوی خوشبختی باشید و وقتی آنرا یافتید می بینید که فقط در دنیای خیالی نیست که می توان موفق و خوش شانس بود.

الهام حکاک

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12117>



خوشی های دوران سخت (مثبت اندیشی)

شما همان چیزی هستید که فکر می کنید و در عین حال می توانید نیازهایتان را نیز احساس کنید. پس هدفی والا برای خود تعیین کنید و در راه تحقق آن نهایت تلاشتان را به کار بیندید.

تمامی احساسات، عقاید و دانش ما به افکار درونی مان - آگاهانه یا غیر آگاهانه - بستگی دارد و چه بدانیم یا ندانیم تحت کنترل هستیم و می توانیم مثبت یا منفی، مشتاق یا بی تفاوت، فعال یا غیر فعال باشیم.

بزرگ ترین فرق بین مردم، رفتار و طرز برخورد آنان است. برای برخی، یادگیری لذتبخش و هیجان انگیز است، برای دیگران سخت و خسته کننده و برای بسیاری دیگر، یادگیری فقط کاری ضروری برای پیدا کردن شغلی



مناسب محسوب می‌شود.

رفتارها و طرز برخورد ما در حال حاضر عادت نامیده می‌شود که به علت دریافت بازخورد از طرف والدین، دوستان، جامعه و خودمان شکل می‌گیرد و در واقع تصویری است از ما و جهان ما.

این رفتارها غالباً به وسیله گفتگوی درونی که مرتباً با خود - آگاهانه یا غیرآگاهانه - داریم، تقویت می‌شوند. در واقع اولین گام برای تغییر رفتار، تغییر گفتگوی درونی ماست. یکی از روش‌های تغییر عبارت است از تعهد، کنترل و چالش.

• تعهد

در خود تعهد و الزام مثبت به خود، یادگیری، کار، خانواده، دوستان، طبیعت و دیگر چیزهای با ارزش ایجاد کنید. به خود و دیگران ارج نهید. در آرزوی موفقیت باشید. با شوق و اشتیاق زندگی کنید و کارهایتان را انجام دهید.

• کنترل

فکر خود را روی چیزهای مهم متمرکز کنید. برای چیزهایی که به آنها فکر می‌کنید و کارهایی که انجام می‌دهید هدف و اولویت تعیین کنید، از قبل تمامی فعالیت‌های خود را در ذهن تصور و مرور کنید. برای مقابله با مشکلات، استراتژی داشته باشید، یاد بگیرید که چگونه به خود آرامش بدهید. از موفقیت‌ها لذت ببرید و با خود روراست باشید.

• چالش

مشوق خود باشید. هر روز رفتار خود را تغییر دهید و بهبود بخشید. تمام تلاش خود را به کار ببندید و به عقب برنگردید. یادگیری و تغییر را غنیمت بشمارید. چیزهای نو را امتحان کنید. گزینه‌ها و انتخاب‌های مختلف را در نظر بگیرید. با افراد جدید آشنا شوید. هر چیزی را که نمی‌دانید بپرسید. مواظب سلامت جسمانی و روحی خود باشید. مثبت‌گرا باشید. مطالعات نشان داده که افراد دارای این مشخصات در اوقات خوش، برنده هستند و در شرایط سخت، محکم و قوی به زندگی ادامه می‌دهند. تحقیقات همچنین نشان داد مردمی که آگاهانه گفتگوی درونی و غرور خود را اصلاح می‌کنند، غالباً خیلی سریع در رفتارشان بهبود حاصل می‌شود. انرژی آنها افزایش می‌یابد و همه چیز به نظر بهتر می‌آید.

تعهد، کنترل و چالش به ساخت اعتماد به نفس و ایجاد تفکر مثبت کمک می‌کنند.

• هفت پیشنهاد برای ایجاد تفکر مثبت

(۱) در هر طبقه‌ای، در جست و جوی افراد مثبت برای ایجاد ارتباط باشید.

(۲) در هر سخنرانی، در جست و جوی ایده‌های جالب باشید.

(۳) در هر فصل کتاب، در جست و جوی مفهوم‌هایی باشید که برای شما مهم هستند.

(۴) با هر دوستی، درباره ایده جدیدی که به تازگی یادگرفته‌اید، صحبت کنید.

(۵) از هر معلمی سؤال‌های خود را بپرسید.

(۶) لیستی از اهداف، افکار و رفتار مثبت خودتان تهیه کنید.

(۷) به خاطر داشته باشید، شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید.

عبدالله پایدار

منبع : پایگاه اطلاع رسانی اصلاح

<http://vista.ir/?view=article&id=119896>

داستان مرد ماهیگیر

دو مرد در کنار دریاچه ای مشغول ماهیگیری بودند . یکی از آنها ماهیگیر با تجربه و ماهری بود اما دیگری ماهیگیری نمی دانست . هر بار که مرد با تجربه یک ماهی بزرگ می گرفت ، آنرا در ظرف یخی که در کنار دستش بود می انداخت تا ماهی ها تازه بمانند ، اما دیگری به محض گرفتن یک ماهی بزرگ آنرا به دریا پرتاب می کرد . ماهیگیر با تجربه از اینکه می دید آن مرد چگونه ماهی را از دست می دهد بسیار متعجب بود . لذا پس از مدتی از او پرسید :

- چرا ماهی های به این بزرگی را به دریا پرت می کنی ؟

مرد جواب داد : آخر تابه من کوچک است !

گاهی ما نیز همانند همان مرد ، شانس های بزرگ ، شغل های بزرگ ، رویاهای بزرگ و فرصت های بزرگی را که خداوند به ما ارزانی می دارد را قبول نمی کنیم . چون ایمانمان کم است .



ما به یک مرد که تنها نیازش تهیه یک تابه بزرگتر بود می خندیم ، اما نمی دانیم که تنها نیاز ما نیز ، آنست که ایمانمان را افزایش دهیم . خداوند هیچگاه چیزی را که شایسته آن نباشی به تو نمی دهد .

این بدان معناست که با اعتماد به نفس کامل از آنچه خداوند بر سر راهت قرار می دهد استفاده کنی .

هیچ چیز برای خدا غیر ممکن نیست .

● به یاد داشته باش :

- به خدایت نگو که چقدر مشکلات بزرگ است ،

- به مشکلات بگو که چقدر خدایت بزرگ است .

منبع : سایت ننجون

<http://vista.ir/?view=article&id=94295>

 **vista.ir**
Online Classified Service

داستان هیزم شکن

روزی روزگاری یک هیزم شکن خیلی قوی برای کار سراغ یک تاجر الوار رفت تاجر او را استخدام کرد. و دستمزد خوبی برایش تعیین کرد و همچنین شرایط کاری بسیار خوب بود. بنابراین هیزم شکن ما تصمیم گرفت کارش را به نحو احسن انجام دهد، تا محبت صاحب کار خود را جلب کند.



رئیس جدید به او یک تبر داد و محل کارش را نشان داد. روز اول هیزم شکن ۱۸ درخت را قطع کرد. رئیسش به او تبریک گفت و از او خواست به همین روش به کار خود ادامه دهد.

تاجر بسیار هیجان زده بود تا ببیند روز بعد هیزم شکن چند درخت قطع می کند. اما روز بعد او توانست فقط ۱۵ درخت را بیندازد. روز بعد هیزم شکن



تلاش خود را بیشتر کرد. ولی فقط ۱۰ درخت قطع کرد. هر روز با همه تلاشی که می کرد تعداد کمتر درخت می توانست قطع کند. هیزم شکن با خود فکر کرد من باید قدرت خود را از دست داده باشم. بنابراین پیش رئیس خود رفت و از او معذرت خواهی کرد. و گفت نمی دانم چه اتفاقی افتاده است که هر روز توانایی من در قطع درختان کمتر می شود.

تاجر در جواب پاسخ داد: « آخرین باری که تبر خود را تیز کردی کی بود؟ »

هیزم شکن پاسخ داد: تیز کردن؟ من وقتی برای تیز کردن تبر نداشتم چون خیلی مشغول ...

در این لحظه هیزم شکن به فکر فرو رفت و در کمال شرمندگی به اشتباه خود پی برد.

آیا شما هم تبر زندگی خود را تیز می کنید؟ آیا اطلاعات خود را به روز می کنید؟ آیا زمانی را برای اندیشیدن و بررسی آنچه انجام داده اید می گذارید؟ آیا نتایج کارهای خود را تجزیه و تحلیل می کنید؟ آیا بدنال راهی موثرتر برای مشکلات فعلی هستید؟ یا اینکه آنقدر خود را درگیر انجام کاری کرده اید که وقتی برای این کارها ندارید.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126840>



در پیچ و خم موفقیت

مطلبی که پیش روی شماست بی تردید جزء بارزترین حقایق و واقعیات زندگی همه ماست. بسیاری از ما فکر می کنیم که برخی از اعمال و تفکرات به سود ما خواهد بود. در حالیکه ممکن است برعکس، انجام آن فکر یا فعل، می تواند امری زیان بخش و نابخردانه باشد. مثلاً در اندیشیدن به گذشته دردناکمان، باور و یا تصور اغلب ما این است که چنانچه خاطرات تلخ گذشته مان را برای خود و یا دوستان تعریف کنیم از غم و اندوه می کاهد، در صورتی که بازگویی آنچه که به صورت ناگوار برایمان رخ داده شروع دوباره حزن و افسردگی و رنج روحی و جسمی، خواهد بود. بنابراین...

هیچگاه خود را مسئول حوادثی که امکان کنترل آن را نداشته اید قلمداد نکنید.

بخشودن، لطف به دیگران نیست، لطفی است که ما در حق خود می کنیم تا ذهنی را برای پذیرش امور خوب و نیکو باز کنیم.





مهم عشق ورزیدن به کسانی است که به شما بد کرده‌اند تا آزاد شوید.
کار زشت سریع‌تر از فرو رفتن کارد در گوشت در صاحب خود اثر می‌گذارد

(امام صادق «ع»).

آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند به خودشان مربوط است. مردم به نحوی که دوست دارند فکر می‌کنند، عقیده آنها نسبت به شما مهم‌تر از عقیده خودتان نسبت به شما نیست.

تفاوت موفقیت و شکست در اتفاقاتی که می‌افتد نیست. بلکه تعبیر ما از این اتفاقات این تفاوت را ایجاد می‌کند.

اگر قلباً معتقد نباشید که می‌توانید به هدف برسید از همان اول به کار خود لطمه زده‌اید.

اگر احساس اندوه می‌کنید علتش این است که همه علل شادی را از ذهن خود حذف کرده‌اید.

اعتماد به نفس در کسانی فوق‌العاده چشم‌گیر است که خودشان را خیلی خوب می‌پذیرند.

آرام باشید هر چند طرف مقابلتان اشتباه می‌گوید.

کسانی که می‌خواهند همه از آنها راضی باشند، عملاً در تلاشند که خود نباشند.

هنگامی که خود را تمام و کمال به خدا بسپارید از هر وضعیت به ظاهر مخالفی برکت‌هایی عظیم به سوی شما سرازیر می‌شود.

خیرخواهی انسان نیک‌خواه پیرامونش هاله‌ای عظیم از حمایت می‌آفریند از این رو هر سلاحی که به سوی او نشانه رود کارگر نخواهد افتاد. به

عبارت بهتر محبت و رضامندی، دشمنان درون او را نابود می‌کنند از این رو برون از خویش نیز دشمنی نخواهد داشت.

طرز تفکر نادرست همه تجربه‌های ناخوشایند را به زندگی فرا می‌خواند.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=108175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

در جاده موفقیت نقشه به دست پیش روید

مادام کوری، سلامتی‌اش را از دست داد، اما به اهدافش رسید و خدمت بسیار بزرگی به بشریت کرد. ادیسون هرگز از آزمایش‌ها و تحقیقاتش ناامید و خسته نشد و هر روز امیدوارتر از قبل به کارش ادامه می‌داد. در زندگی سر تا سر پرفراز و نشیب همه انسان‌های موفق ویژگی‌های مشترکی یافت می‌شود.

هر کدام از ما ویژگی روحی و اخلاقی را می‌توانیم در خودمان خلق کنیم یا از بین ببریم. ما نیز می‌توانیم از برترین‌ها باشیم اما باید بدانیم که همه موفق‌ها چگونه عمل کرده‌اند: بسیار صادق و درست‌کردار هستند. همه کسانی که موفقیت را لمس کرده‌اند، همواره اصل درستکاری و صداقت را سرلوحه کارهایشان قرار داده‌اند. ممکن است بسیاری با فریب و نیرنگ به ظاهر پیروز باشند، اما به راستی این درستکاران هستند که تا انتهای خط،



گوی سبقت را از دیگران می‌ربایند.

محاط هستند. به خاطر همین ویژگی است که می‌توانند از همه موانع به راحتی عبور کنند و همه چیز را پشت سر بگذارند. آنها هرگز بی‌گدار به آب نمی‌زنند.

سخت‌کوش و پرتلاش هستند. برای این افراد زحمتکش پول بادآورده مفهومی ندارد. آنها لازمه رسیدن به موفقیت را سخت‌کوشی می‌دانند و



برای رسیدن به موفقیت از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.

تشنه یادگیری هستند. آنها علاقه بسیار زیادی برای یادگیری در هر زمینه‌ای دارند. انسان‌های موفق، خودشان را بالا می‌کشند و همواره در مسیر رشد و بالندگی قدم می‌گذارند. آنها از تمام جنبه‌های زندگی و به‌خصوص از اشتباهاتشان درس عبرت می‌آموزند و از این کار ابایی ندارند.

مهربان و صمیمی هستند. تا به حال دقت کرده‌اید که انسان‌های موفق چقدر مردم‌دار و اجتماعی و مهربان هستند. همین ویژگی‌های اخلاقی آنهاست که محبوبیت‌شان را بیشتر می‌کند و به آنها این توانایی را می‌دهد که سایرین را نیز در راه رسیدن به موفقیت یاری کنند.

وفای به عهد می‌کنند. قول دادن و به آن عمل کردن، اصلی است که میلیون‌ها انسان را در مسیر صحیح قرار داده و آنان را جزء افراد موفق می‌شمارد.

در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه حل هستند. به عقیده آنها مشکلات فرصتی است طلایی و گران‌بها برای انجام دادن غیر ممکن‌ها. آنها به هیچ وجه از مشکلات نمی‌ترسند و شکایتی هم ندارند. انسان‌های موفق، همواره در جست و جوی یافتن راه حل هستند.

همواره تصویر نهایی هدف و آرزویتان را بزرگ و پررنگ برای خودتان ترسیم کنید. یک مهندس ساختمان، هر روز که بر سر ساختمان در حال ساخت، حاضر می‌شود با در دست داشتن یک نقشه، تصویر نهایی را برای خودش تکمیل می‌کند. شما نیز چنین عمل کنید، نقشه به دست پیش روید و از اراده و قدرت بیکران الهی غافل نباشید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120421>

 **vista.ir**
Online Classified Service

در جاده موفقیت!

مادام کوری، سلامتی‌اش را از دست داد اما به اهدافش رسید و خدمت بسیار بزرگی به بشریت کرد. ادیسون هرگز از آزمایش‌ها و تحقیقاتش ناامید و خسته نشد و هر روز امیدوارتر از قبل به کارش ادامه می‌داد. در زندگی سر تا سر پرفراز و نشیب همه انسان‌های موفق ویژگی‌های مشترکی یافت می‌شود.

ممکن است که بسیاری از ما این روحیات و خصوصیات فردی را نداشته باشیم اما دانشمندان ثابت کرده‌اند که درخشش و موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف تنها به ۲۰٪ استعداد آنها و ۸۰٪ تلاش و پشتکارشان



بستگی دارد. هر کدام از ما ویژگی روحی و اخلاقی را می‌توانیم در خودمان خلق کنیم و یا از بین ببریم. ما نیز می‌توانیم از برترین‌ها باشیم اما باید بدانیم که همه موفق‌ها چگونه عمل کرده‌اند:

(۱) بسیار صادق و درست کردار هستند:



همه کسانی که موفقیت را لمس کرده‌اند. همواره اصل درستکاری و صداقت را سرلوحه کارهایشان قرار داده‌اند. ممکن است بسیاری با فریب و نیرنگ به ظاهر پیروز باشند، اما به راستی این درستکاران هستند که تا انتهای خط، گوی سبقت را از دیگران می‌ربایند.

(۲) محتاط هستند:

به خاطر همین ویژگی است که می‌توانند از همه موانع به راحتی عبور کنند و همه چیز را پشت سر بگذارند. آنها هرگز بی‌گدار به آب نمی‌زنند.

(۳) سخت کوش و پرتلاش هستند:

برای این افراد زحمتکش پول بادآورده مفهومی ندارد. آنها لازمه رسیدن به موفقیت را سخت‌کوشی می‌دانند و برای رسیدن به موفقیت از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند.

(۴) نشانه یادگیری هستند:

آنها علاقه بسیار زیادی برای یادگیری در هر زمینه‌ای دارند. انسانهای موفق، خودشان را بالا می‌کشند و همواره در مسیر رشد و بالندگی قدم می‌گذارند. آنها از تمام جنبه‌های زندگی و به خصوص از اشتباهاتشان درس عبرت می‌آموزند و از این کار ابایی ندارند.

(۵) مهربان و صمیمی هستند:

تا به حال دقت کرده‌اید که انسانهای موفق چقدر مردم‌دار و اجتماعی و مهربان هستند. همین ویژگی‌های اخلاقی آنهاست که محبوبیت‌شان را بیشتر می‌کند و به آنها این توانایی را می‌دهد که سایرین را نیز در راه رسیدن به موفقیت یاری کنند.

(۶) وفای به عهد می‌کنند:

قول دادن و به آن عمل کردن، اصلی است که میلیون‌ها انسان را در مسیر صحیح قرار داده و آنان را جزء افراد موفق می‌شمارد.

(۷) در مواجهه با مشکلات، به دنبال راه حل هستند:

به عقیده آنها مشکلات فرصتی است طلایی و گرانبها برای انجام دادن غیر ممکن‌ها. آنها به هیچ وجه از مشکلات نمی‌ترسند و شکایتی هم ندارند. انسانهای موفق، همواره در جست و جوی یافتن راه حل هستند.

تنها کافیهست که از همین حالا این شاخص‌ها را در خودتان تقویت کنید. سپس متوجه می‌شوید که شما نیز وارد جاده موفقیت شده‌اید. همواره تصویر نهایی هدف و آرزوی‌تان را بزرگ و پررنگ برای خودتان ترسیم کنید. یک مهندس ساختمان، هر روز که بر سر ساختمان در حال ساخت، حاضر می‌شود با در دست داشتن یک نقشه، تصویر نهایی را برای خودش تکمیل می‌کند. شما نیز چنین عمل کنید، نقشه به دست پیش روید و از اراده و قدرت بیکران الهی غافل نباشید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=100286>

 **vista.ir**
Online Classified Service

در ذهن فرد ایده‌پرداز، اکنون و امروز با هیچوقت و همیشه مترادف نیست

هر کسی می‌تواند مخالفت و ناسازگاری کند، اما اختلاف عقیده و مخالفت واقعی نیازمند ثبات عقیده است، به خصوص زمانی که افکار و نظرات یک نفر با موجی از صداهای مخالف روبه‌رو است.

یک فرد ایده‌پرداز و آرمان‌گرا قادر است مسائل را طوری ببیند که دیگران، حال به هر دلیلی نمی‌توانند یا نمی‌خواهند.

در سال ۱۸۹۹، رئیس اداره ثبت اختراعات آمریکا نامه‌ای به رئیس جمهور مک کینلی نوشته، از او خواهش کرد تا اداره او را تعطیل کند، به این دلیل که هر چه می‌شد اختراع شود، تا آن زمان اختراع شده بود. کمبود قوه تخیل در این مرد، می‌توانست منجر به از بین رفتن حس نوآوری در مردم شود. برخلاف این، یک فرد ایده‌پرداز و آرمان‌گرا قادر است مسائل را طوری ببیند که دیگران، حال به هر دلیلی نمی‌توانند یا نمی‌خواهند. به علاوه، همه آرمانگرایان و رویاپردازان خصوصیات مشترکی دارند و با اینکه هیچ کار آنها بدون خراب کردن ایده‌آلهایشان قابل تقلید نیست، وجود دارند تا با الهام بخشی، ما را در پیمودن راهی که ندای درونیمان به آن می‌خواند تشویق کنند.

در ژاپن پس از جنگ جهانی دوم، سوئیکرو هوندا، نوعی فرهنگ تجاری

تعریف نمود که اظهار میکرد "کمپانی‌های ژاپنی به اتفاق هم موفق می‌شوند." او باور داشت که کمپانی‌ها و شرکت‌های ژاپنی می‌توانند از پدیده‌ای مثل بیزینس آمریکایی که مبتنی بر سود شخصی بود استفاده کنند. او کارخانه موتورسازی هوندا را برپا کرد و تلاش کرد تا این نظریه را به پایه عمل برساند، گرچه ممکن بود از جانب محیط تجاری آن زمان و ماموران دولتی که قصد جلوگیری از پیشرفت هوندا را داشتند، مورد بی‌احترامی و استهزاء قرار گیرد.

اینکه شانس فقط یکبار در خانه آدم را می‌زند، بیشتر از آنچه فکرش را بکنید، حقیقت دارد؛ این شما هستید که باید تشخیص دهید. داشتن بدگمانی و شکاکیت سالم و فعال برای سیستم‌ها و متدهای معرف صنعت یا بیزینس و تجارت، از خوشبینی و خوشنودی مضر جلوگیری می‌کند.

در ذهن فرد آرمانگرا و ایده‌پرداز، اکنون و امروز با هیچوقت و همیشه مترادف نیست.

در سال ۱۹۷۷، رییس شرکت تجهیزات دیجیتالی گفت: "دلیلی ندارد که هر شخص، یک کامپیوتر شخصی در خانه‌اش داشته باشد." تا حدودی حق با او بود. در سال ۱۹۷۷، یک کامپیوتر خانگی برای افراد متوسط کاملاً بی‌مصرف بود. اما در آن زمان، استیو جابز و استیو وزنیاک مشغول ساخت کامپیوتر آپل II بودند، که به مردم برای داشتن یک کامپیوتر شخصی در خانه، دلیل می‌داد.

واژه آرمانگرا نیز گاهی مثل واژه نابغه به کرات مورد استفاده قرار می‌گیرد و معمولاً به افرادی نسبت داده می‌شود که شایستگی آن صفات را ندارند. به این دلیل، بهترین آزمایش، آزمایش زمان است که بیرحمت‌تر از همه آنهاست. اگر کسی قادر باشد که ایده‌ای را از گهواره تا گور، در مقابل مخالفان بیشمار با خود حمل کند، شایسته‌ی صفت آرمانگرا است.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=114387>



درست اندیشیدن، مسیر یا مقصد؟

این یعنی اگر اصول اندیشیدن را به کار ببری، اگر مثلا در به کارگیری فهم خود دلیر باشی، یا مثلا در نقّادی اندیشه ی دیگران منصفانه رفتار کنی، یا مثلا حرف هایت را از تعصّب و خودسری پاک کنی، آن وقت می توانی درست بیانیشی؟ درست اندیشیدن، یک راه است، یا یک نتیجه؟ مقصد است یا مسیر؟

بعضی وقت ها چنین وانمود می شود که درست اندیشیدن باید به چیزی اشاره کند؛ به مقصدی، به انتهایی، به درستی آنچه به آن می اندیشی، به چیزی که آنجا هست، و تو باید آن را درست به دست بیاوری. وقتی درست می اندیشی، لابد باید به اندیشه ی درست دست بیابی. ولی آیا «باید درست اندیشید تا به اندیشه ای درست دست یافت؟»...

در اوج پاکی از تعصب، در اوج دور ماندن از احساس، در اوج تعطیل کردنییش داورى ها ، آیا می شود درست اندیشید؟ نمونه ای هست که نشان بدهید؟ باید باشد. باید حتما نمونه ای برای درست اندیشیدن باشد. و گرنه چرا بعضی ها تمام همت شان این است که به دیگران درست اندیشیدن را

یاد بدهند؟ انصاف باید داد. آنکه می گوید اندیشیدن باید درست باشد، منظورش این نیست که اندیشه باید به نتایج درستی برسد، بلکه فقط توصیه های روشی می کند. اصلا نتیجه این وسط مهم نیست، اینکه فکر شما چطور کار کند مهم است. درست اندیشیدن در واقع ناظر به نحوه های اندیشیدن است، به چارچوب اندیشیدن، و این ها دقیقا یعنی؛ دلیر بودن، انصاف داشتن، دوری از تعصب (همه به میزانی نسبی البته). اینها که باشد، شما می توانید با خیال راحت بیانیشید، و به هر نتیجه ای که دل تان خواست برسید. در واقع، کسی که درست می اندیشد، اصلا به نتیجه فکر نمی کند. فکر کردن به نتیجه خود، بزرگ ترین پیش داورى است، بزرگ ترین عدول از انصاف.

بنابراین بهتر است ندانید چه نتیجه ای درست است (یا اینکه بهتر است دانسته های خودتان را پنهان کنید، یا لافاقل چنین وانمود کنید که اندیشه ی درست برای تان بی اهمیت است، مهم درست اندیشیدن است. و ته دل تان امیدوار باشید که دیگران از خلال درست اندیشیدن، به اندیشه ی درست -همانی که انتظارش را دارید- برسند).



منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103629>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دوست داشتن خود

▪ آیا باید دست کم خود را دوست بدارم؟!



بله! کسانی که حتی خود را دوست ندارند! آدم را عصبی می کنند! خیلی ها از اینکه به خویش عشق بورزند احساس راحتی نمی کنند ، اما همین آدمها از همسران خود انتظار دارند که به آنها عشق بورزند! کمی عجیب نیست ؟ می گویم من نمی توانم خودم را دوست داشته باشم و بعد از همسران عصبانی میشویم که چرا ما را دوست ندارد ؟ من چگونه می توانم چیزی را که ندارم به دیگری بدهم ؟ وقتی تمام توجه ما به خطاها و اشتباهاتمان متمرکز باشد همان خطاها و اشتباهات را در دیگران جستجو می کنیم تا از این طریق حال بهتری پیدا کنیم و وقتی در حال دیگران تجسس می کنیم سرانجام این خطاها را می یابیم ، اما مشکل اینجاست که بر خلاف انتظار، با کشف خطاهای دیگران هم ، حالمان بهتر نمی



شود. اگر تمرکز خود را بر خطاهایمان حفظ کنیم جهان هم بی وقفه تنبیه مان خواهد کرد. مادامیکه خود را دوست نداشته باشیم دنیا هم دوستان نخواهد داشت و بعد ، می نشینیم و دنیا را سرزنش می کنیم !

معنی عشق ورزیدن به خویشتن چیست؟ در ساده ترین کلام، عشق ورزیدن به خویشتن یعنی بخشیدن خویشتن ، یعنی اعتراف به این نکته که تا به این لحظه به بهترین نحوی که بلد بوده ام زندگی کرده ام . دیگر کافی است تا کی می خواهید خود را گناهکار ببینید؟ انسان کامل را فقط در قصه ها می توان پیدا کرد . فراموشش کنید، واقع بین باشید و به جای کمال ، پیشرفت راهدف خود قرار دهید. نقص ها و کاستی های خود را ببخشید و مطمئن باشید که دیگران هم به گونه ای کاملاً خودکار این کاستیها را ندیده خواهند گرفت. دیگران همچون آینه ای هستند که ما را به خودمان نشان می دهند . اگر خوب در آینه ها بنگریم همواره پیامهایی دریافت می کنیم که برای رشد به آنها نیازمندیم. به خاطر داشته باشید که مشکلات انسان همواره از خود او ریشه می گیرد. ما به خاطر فرزندانمان باید خود را بپذیریم ، ما الگوی بچه هایمان هستیم. اگر زندگی را سخت بگیرید آنها هم زندگی را به خود سخت می گیرند و آنوقت است که زندگی را به شما هم سخت می کنند !

▪ نتیجه:

وقتی خود را عفو می کنیم دست از سرزنش دیگران هم بر می داریم.

<http://pars.learns.mihanblog.com/Cat/۱۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

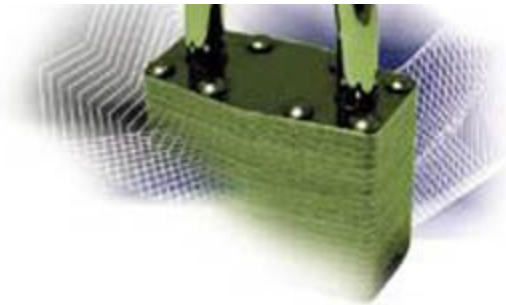
<http://vista.ir/?view=article&id=102564>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ده کلید برای تو

(۱) کینه و نفرت را مسموم و عفو بخشش همانند پاد زهری است که روح را درمان می کند





- (۲) طرز فکر خود را عوض , و به خدا توکل کنید.
- (۳) مردم را به چشم دوست ببینید نه دشمن. زندگی با چنین احساسی , شیرین تر و لذت بخش تر است.
- (۴) به ضمیر نا هوشیار خود تلقین کنید که از عهده انجام هر کاری بر می آید.
- (۵) ایمان بیاورید که زندگی شما سرشار از شادی و امید است.
- (۶) ترس را از وجودتان برانید و جای آن را با امید و آرزهای شیرین عوض کنید

و تسلیم افکار موهوم و پست نشوید.

- (۷) هر بلایی که به سرمان می آید , به دست خودمان است. پس در انتخاب اهداف و عملکرد تان دقت بیشتری داشته باشید.
- (۸) هر انسانی در وجودش عامل شفا بخش هستی نهفته است . هر گونه ترس و اضطراب را از خود برانید تا نیروی هستی هر درد و مرضی را از خود و وجودتان پاک کند.
- (۹) با تفکر درباره افرینش ,عقده حقارت و احساس خود کم بینی را در خودتان از بین ببرید.
- (۱۰) انسان بر پایه ایمان خود , هر چه می خواهد به دست می آورد. کافی است به موضوعی خوشایند فکر کنید , دیری نمی گذرد که نتایج آن را خواهید دید.

<http://wayoflife.blogfa.com/cat-۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=109164>

vista.ir
Online Classified Service

ده کلید تفویت روحیه

- (۱) خود را بشناسید
- امروزه پیشنهاد سقراط در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارائه شد به قوت خود پا برجاست. اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راه هایی را که باعث شناخت شما از خودتان می شود و این که چه چیزهایی شما را خوشحال می کند پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.
- (۲) به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید
- ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد



که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان

می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم

با شما متأثر از رفتار و پوشش شماست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد.

(۳) بیش از حد توان تان کار نکنید

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

(۴) از افراد منفی دوری کنید

از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می کند اجتناب کنید. حتی المقدور ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید، کسانی که اکثراً محبت های دریافتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد براساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها کنند.

(۵) مثبت فکر کنید

سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید. علایق شخصی تان را با مطالعه و رفتن به کلاس توسعه دهید. علایق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید.

همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس گرفته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی افزایش دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعاً قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

(۶) ورزش، ورزش، ورزش

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

(۷) بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید

«لذت بردن از جمع دوستان» و «تنهایی» دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند.

علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی را برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید.

(۸) به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند

وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می رسد نشان دهید که کمک دیگران می تواند اضطراب و دلواپسی شما را برطرف کند، بنابراین مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلاعوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می تواند به نفع شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی کم دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید. به این ترتیب جمعیت مناسبی از دوستان و اقوامی را در اطراف خود جمع می کنید که شریک اوقات خوش شما هستند و مددکاران زمان تنگی و سختی تان.

(۹) ارتباط و مراودات

با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را نسبت به خانواده، دوستان و مدرسه و دانشگاه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آنها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران شما را به «عصبانیت» خواهند شناخت.

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

(۱۰) موقع احتیاج، کمک بطلبید

افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانید با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستان و خانواده، مشکلات تان همچنان طاقت فرسا جلوه می نماید و احساس عدم آرامش می کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شما هستند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بگیرید.

<http://kadbaanoo.blogfa.com/۸۴۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=109116>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دیدگاه شما تعیین کننده احساسات نسبت به هر چیز است

آنچه که با چشم می بینید و حتی آنچه که می شنوید مستقیماً روی احساس شما اثر می گذارد. همین امر در سطحی گسترده تر در مورد دید درون و تصاویر ذهنی نیز صادق است. یعنی دیدگاه و نظر شما نسبت به هر چیزی تعیین کننده احساس شما نسبت به آن چیز است.

اگر به یک تصویری قشنگ نگاه کنید یا یک فیلم شاد و زیبا ببینید، احساس خوبی خواهید داشت و شاد خواهید شد و برعکس اگر تصویری زشت ببینید یا یک فیلم غمگین یا خشن نگاه کنید، قطعاً احساس زیبایی نخواهید داشت، مگر اینکه خشونت و زشتی را دوست داشته باشید.

مثلاً اگر به یک مشکل یا یک موقعیت سخت به چشم یک مانع بنگرید، همینطور هم خواهد شد و قطعاً احساس خوبی در آن شرایط نخواهید داشت. اما اگر آن را فرصتی برای رشد و ترقی بدانید احساس شما نیز نسبت به آن شرایط دشوار تغییر خواهد کرد.

فرض کنید از یک درس یا یک کتاب متنفر هستید و چند بار هم افتاده اید. حال این درس هیولا و دیواری بلند در مقابل شماست. در آن سوی دیوار در سطحی بالاتر دنیایی بهتر منتظر شماست، اما این دیوار بین شما و

موقعیت مطلوبتان قرار گرفته است. با نگاه کردن به این دیوار و مانع بلند در ذهنتان انرژی خود را از بین می برید و دچار ترس و دلهره می شوید. شاید هم پس از مدتی کلنجار رفتن و تقلا افسرده شوید و به خواب و پرخوری رو آورید و یا دست به بهانه تراشی برای شکست خود بزنید. تصویر ذهنی و دیدگاه خود را نسبت به این مشکل عوض کنید. به جای دیوار یک پلکان بلند تصور کنید که شما را به بالای دیوار می رساند. از دیوار نمی شود گذشت اما از پلکان می توان بالا رفت، هر چند هم سخت باشد.



به جای اینکه این مشکل را مانع بدانید، آن را پلکانی فرض کنید که شما را به سطحی بالاتر می‌رساند و به رویاهایتان نزدیک‌تر می‌کند. اکنون احساس بهتری نسبت به مشکل خود خواهید داشت و با انرژی بیشتری به راه خود ادامه خواهید داد.

در اینجا به یک فرمول می‌رسیم و آن اینکه دیدگاه‌های ما مستقیماً روی احساس ما اثر می‌گذارند و احساس ما مستقیم و غیر مستقیم روی وقایعی که پیرامون ما اتفاق می‌افتند اثر می‌گذارند.

همه چیز برمی‌گردد به دیدگاه و نگاه ما نسبت به زندگی و وقایع آن. کافیهست با هر موقعیتی با دید و روحیه‌ای مثبت مواجه شویم و وقایع پیش رو را بد و شر ندانیم.

آنچه که با چشم فیزیکی می‌بینیم و آنچه که در ذهن تجسم و تصور می‌کنیم مستقیم روی احساس ما اثر می‌گذارد و احساسی که در هر لحظه داریم تعیین‌کننده حال و روز ماست و این به صورت زنجیروار روی وقایع بعدی و موقعیت‌های پیش روی ما اثر می‌گذارد و آن‌ها نیز به نوبه خود تصاویر ذهنی ما را می‌سازند و این تصاویر ذهنی جدید روی احساس ما اثر می‌گذارند و گاه ما در یک چرخه باطل اسیر می‌شویم... هر لحظه باید آماده شکستن این چرخه منفی و ایجاد یک چرخه مثبت باشیم. پس یادمان باشد که همه چیز به ذهنیت و احساس ما بستگی دارد. با تغییر این دو می‌توانیم کم‌کم دنیای خود را عوض کنیم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=117156>



دیوارها برای متوقف کردن ساخته نشده‌اند

در سپتامبر ۲۰۰۶، تشخیص داده شد که «رندی پاش»، استاد علوم کامپیوتر دانشگاه کارنگی ملون، مبتلا به شکل غیرقابل درمانی از سرطان پانکراس (لوز المعده) شده است. در همان ماه آقای پاش در دانشگاهش سخنرانی‌ای ایراد کرد که توجه بسیاری را به خصوص در محیط اینترنت به خود جلب کرد، طوری که میلیون‌ها نفر به کمک سایت‌های اشتراک ویدئو همچون یوتیوب آن را تماشا کرده‌اند. در این سخنرانی، پاش به جای اینکه در مورد بیماری و مرگ قریب الوقوعش حرف بزند، سخنرانی را تبدیل به مراسمی کرد، برای بزرگداشت رؤیاهای کودکی و زندگی.

«رندی پاش»، استاد علوم کامپیوتر دانشگاه کارنگی ملون در سن ۴۷ سالگی درگذشت... سپتامبر سال قبل به رندی گفته شد که مبتلا به سرطان پانکراس شده است و با وجود آنکه یک برنامه درمانی سفت و سخت را دنبال کرد، عمل جراحی کرد و تحت برنامه‌های شیمی‌درمانی تحقیقاتی هم قرار گرفت، ولی در ماه آگوست به او گفته شد که سرطان به



کید و طحال متاستاز پیدا کرده است و او فقط ۳ تا ۶ ماه فرصت دارد.

هر کسی با این حقیقت مواجه شود، دچار افسردگی می‌شود، ولی رندی از این فرصت برای آموزش درس زندگی استفاده کرد. سخنرانی

مشهور وی با عنوان «آخرین سخنرانی» توانست چیزهایی به دانشجویان بیاموزد که در برنامه درسی معمول، یاد نمی‌گرفتند. این سخنرانی در ۱۸ سپتامبر سال ۲۰۰۷ انجام شد، در حالی که او انتظار نداشت در هوای گرم ماه سپتامبر بیش از ۱۵۰ نفر از سخنرانی‌اش استقبال کنند، سالن کنفرانس پر شده بود و ۴۰۰ نفر وقتی سخنرانی او شروع شد، برای دقایقی به صورت ایستاده او را تشویق کردند.

او سخنرانی‌اش را با نشان دادن تصاویر سی‌تی اسکن شکم‌ش نشان داد و پس از آن گفت که قصد ندارد در این سخنرانی در مورد بیماری‌اش صحبت کند، بلکه دوست دارد در مورد اهمیت رؤیاهای کودکی و راه‌های رسیدن به آنها توضیح دهد. او در سخنرانی ۷۰ دقیقه‌ای‌اش به مدعوین گفت که دیوارها و موانع برای متوقف کردن ساخته نشده‌اند، آنها به این منظور ساخته شده‌اند که درجه تلاش و سرسختی افراد مقاوم را به رخ بکشند و ثابت کنند.

طی چند هفته، این سخنرانی بازتاب گسترده‌ای در اینترنت و بین مردم پیدا کرد، طوری که متن آن به چندین زبان از جمله چینی، عربی، آلمانی و ایتالیایی ترجمه شد. رندی به شوی «اپرا وینفری» دعوت شد، ABC News او را یکی از سه شخصیت برتر هفته انتخاب کرد و هزاران بلاگر در مورد آن نوشتند.

او انتظار نداشت که سخنانش در مورد آرزوهای کودکی‌اش در مورد کاپیتان کیرک مجموعه تلویزیونی Star Trek و جاذبه صفر مخاطبی بیش از آن چند صد نفر حاضر داشته باشد، ولی به لطف یوتیوب و سایت‌های اشتراک ویدئو، حدود ۱۰ میلیون نفر تا به حال سخنرانی‌اش را دیده‌اند.

بعد از این سخنرانی او کتابی با عنوان The Last Lecture نوشت که بسیار پرفروش شد. سال‌ها قبل همسر رندی از او خواسته بود که نصیحت‌هایش را در قالب کتابی برای او و فرزندانش به رشته تحریر درآورد ولی او آن موقع از این ایده استقبال نکرده بود، اما بعد بیماری تصمیم گرفت این ایده را عملی کند. او به شوخی در مورد این کتاب می‌گوید که این کتاب تنها کتابی در دنیاست که در صفحه سپاسگزاری‌اش از داروی شیمی درمانی Gemcitabine هم تشکر شده است!

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=112708>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رابطه خوش بینی و موفقیت در زندگی

کودکانی که از پدر و مادرهای افسرده متولد میشوند گرایش بیشتری به افسردگی دارند. کودکانی که دارای والدین خوش بین هستند، خودشان نیز بالطبع خوش بین تر هستند. شما کدام گروه را انتخاب می کنید؟
حقایق طاقت فرسای زندگی روزمره، فضای کمی برای خوش بینی باقی می گذارد. خبرهای متفاوت به این دلیل بر سر زبان ها می افتند که نشانه هایی از اعمال خشنونت، و خون و خونریزی در آنها وجود دارد. در مورد بحران غذایی در آفریقا میشنویم، همه روزه افرادی بدون هیچ دلیل خاصی در خیابان های کشورهای مختلف کشته میشوند، سوء استفاده های جنسی از کودکان هر روز افزایش پیدا می کند، و فاجعه های هواشناسی با گرم شدن جهانی کره زمین وخیم تر می شوند. هزینه های درمانی با سرعتی



بیش از یک جت بالا می روند و در صحبت های روزمره کودکان شاهد بی حرمتی ها و دشنام دادن های بیشتری هستیم. با چنین وضعیت منفی که ایجاد شده، تعجبی ندارد که سازمان آمارگیری آمریکا اعلام می کند از هر ۱۰ نفر یک نفر به افسردگی مبتلاست.

خود شما هم ممکن است با خواندن پاراگراف اول دچار یاس و افسردگی شوید. اما صبر کنید! هنوز جای امیدواری باقی است؛ در این دنیا چیزی به

نام "هوش خوش بینی" نیز وجود دارد. این نوع خوش بینی هیچ یک از حقایق تلخ دنیای امروزی را انکار نمی کند، بلکه به دنبال یافتن راهی برای مقابله با مشکلات است. "مارتین سلیگمن" که کار اصلی زندگی خود را بررسی و مطالعه بر روی خوش بینی و شادی قرار داده، معتقد است که می توان هنر خوش بینی را آموزش دید و یاد گرفت.

• این مراحل پایه ای را در نظر بگیرید:

(۱) بر روی چیزی تمرکز کنید که قدرت کنترل آنرا داشته باشید. خود را درگیر مسائلی که از عهده تان خارج است نکنید. شاید نتوانید گرم شدن کره زمین را کنترل کنید، اما میتوانید در مصرف انرژی صرفه جویی کنید. شاید نتوانید کل سیستم شرکت را کامپیوتری کنید، اما می توانید خودتان را با مهارت های عرضه و تقاضا مدرن مجهز کنید.

(۲) وقایع را ارزیابی کرده و از متهم کردن خود دست بردارید. همیشه یک راه دیگر برای نگاه کردن به شرایط و موقعیت های مختلف وجود دارد. "لغو سفر هوایی باعث شد من به ملاقات مهمی که برنامه ریزی کرده بودم نرسم." کاری است که شده؛ تنها کاری که از دستتان بر می آید این است که ببینید چه کاری را می توانید جایگزین آن امر کنسل شده بکنید.

(۳) به اندازه "کافی" فکر کنید. زمانیکه توجه خود را به نداشته ها معطوف می کنیم، به راحتی از فکر کردن به چیزهایی که داریم محروم می شویم. به عنوان مثال اگر در حال خواندن این مقاله هستید می توانید به خود بگویید به اندازه کافی وقت، هوش و ذکاوت دارید و به کامپیوتر و اینترنت هم دسترسی دارید.

(۴) به دنبال جمع آوری واکنش های خوش بینانه باشید. مانند یک کشاورز که از زمین زراعی خود مراقبت می کند شما هم وظیفه دارید تا از خوش بینی خود مراقبت کرده آنرا آبیاری کنید، غذا بدهید و در صورت لزوم حرص نمایید. همه ما در زندگی خود شاهد روزهایی بودیم که بدبینی به سراغمان آمده، همیشه باید با حقیقت مواجه شوید و مراقب باشید تا تخیل و تفکرات پوچ و منفی ذهنتان را اشغال نکنند. حدس و گمان را کنار بگذارید و با مسائل و مشکلات خود منطقی برخورد کنید. از خود بپرسید توانایی انجام چه کارهایی را دارید تا با پاسخ به آن احساس قدرت بیشتری در وجودتان ایجاد شود. باید به حقایق رجوع کنید و به دنبال گزینه های متفاوت باشید تا خدای نکرده به دام مطلبی که اکساندر گراهام بل به ما اخطار داده نیستیم: "آنقدر به یک در بسته خیره نشوید تا دری را که باز است از خاطر ببرید."

(۵) به قدرت نسل آینده توجه کنید. کودکانی که از پدر و مادرهای افسرده متولد میشوند گرایش بیشتری به افسردگی دارند. کودکانی که دارای والدین خوش بین هستند، خودشان نیز بالطبع خوش بین تر هستند. شما کدام گروه را انتخاب می کنید؟

البته باید توجه داشته باشید که حتی اگر والدین شما منفی گرا بودند، خودتان باید مصمم شوید که بدبینی را کنار بگذارید و افکار منفی را از خود دور کنید. بله شاید انجام این کار قدری دشوار باشد اما اگر قدری تمرین کنید، خوش بینی به مرور زمان ملکه ذهنتان خواهد شد. سرانجام باید اظهار داشت که هوش خوش بین به درستی می داند که تغییر و بی نظمی غیر قابل اجتناب است و باید از آن مانند سایر موانع عبور کرد. در زمان بروز چنین شرایطی باید هر اقدامی که از دستتان بر می آید انجام دهید؛ همین که مستعد تلاش کردن باشید، کفایت می کند.

منبع : ایران استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=89369>



رابطه هوش و موفقیت در زندگی

* آیا هوشبهر (IQ) بالا پیش بینی کننده تعیین کننده ای بالایی برای موفقیت در زندگی است؟

لوییس ترمن در سال ۱۹۲۱ تحقیقاتی را مبنی بر این عقیده عمومی که سطح بهره هوشی بالا با عدم سازگاری اجتماعی و فردی، ناتوانی یا ضعف جسمانی و بی ثباتی مرتبط است، آغاز نمود. ترمن ۱۵۰۰ نفر از کودکان سنین بین ۸ تا ۱۲ ساله کالیفرنایی را که هوشبهر (IQ) بالای ۱۴۰- حداقل سطح بهره هوشی بالا است- را انتخاب کرد. میزان متوسط هوشبهر (IQ) کودکان ۱۵۰ بود که از این میان ۸۰ کودک دارای هوشبهر (IQ) بالای ۱۷۰ بودند. هدف ترمن از این مطالعه زمینه ای دوره ای و مصاحبه ای پی بردن به چگونگی تأثیر بهره هوشی بالا بر روی گستره زندگی این افراد بود.

طی چند سال بعد در سال ۱۹۲۶ ترمن نشان داد که کودکان با بهره هوشی بالا از نظر اجتماعی و جسمانی خیلی متفاوت از همسالان خود بودند. در واقع یافته های او خلاف آنچه که تصور می شد را نشان داد. یافته های او

نشان داد این کودکان گرایش به سازگاری بالای اجتماعی داشته، آنها قدبلندتر، قوی تر و سالم تر از کودکان متوسط بودند. کمتر مبتلا به بیماری و تصادفات می شوند. این که این کودکان عملکرد خیلی استثنایی در مدرسه داشتند عجیب به نظر نمی رسید.

زمانی که ترمن در سال ۱۹۵۶ درگذشت، مطالعه او به واسطه روانشناسان دیگر و از همه مهمتر به وسیله ملیتا اودن و رابرت سیرز و پاولین سیرز ادامه یافت. این همکاران ردپای آزمودنی های ترمن را تا دوران بزرگسالی پی گیری کردند. امروز، بعد از ۷۰ سال از آغاز مطالعه ترمن، روانشناسان به ارزیابی امور شغلی و حرفه ای و فردی آزمودنی های زنده اصلی ترمن پرداختند. (هالاها و سیرز ۱۹۹۵).

کودکان تیزهوش ترمن در دنیای واقعی بزرگسالی چگونه می گذرانند؟ به عنوان يك گروه آنها میزان اعجاب انگیزی از برتری ها را از خود نشان دادند (ترمن، اودن، ۱۹۵۹، ۱۹۴۷).

در سال ۱۹۵۵ وقتی میزان متوسط درآمد ۵۰۰۰ دلار بود، درآمد این گروه ۳۳۰۰۰ دلار بود.

دوسوم آنها از دانشگاه فارغ التحصیل شده و تعداد قابل توجهی از آنها درجات تحصیلی پیشرفته یا تخصصی را طی کرده بودند. در بین آنها افراد خلاق سطح بالایی مانند پیکاسو، انیشتین یا موزارت نبود ولی تعداد زیادی از آنها پزشك، حقوقدان، دانشمند، اساتید دانشگاه، مدیران تجاری و دیگر گروه های تخصصی شده بودند. مجموعاً، گروه نابه ۲۲۰۰ مقاله علمی، ۹۲ کتاب، ۲۲۵ اختراع و ۲۸ کتاب داستان تولید کرده بودند (گلگن ۱۹۸۰). یکی از آنها نویسنده مشهور علمی شده بود و یکی دیگر برنده اسکار کارگردانی سینما شده بود. با این وجود، همه آزمودنی های ترمن موفق نشده بودند. برای یافتن دلیل این موضوع، ملیتا اودن همکار ترمن ۱۰۰ نفر از موفق ترین آزمودنی ها را با ۱۰۰ نفر از افراد کمتر موفق را به صورت گروه های A و C به عنوان نمونه مورد مقایسه قرار داد. علی رغم نمرات هوشی بالا، فقط تعداد کمی از افراد گروه C (افراد کمتر موفق) متخصص شده بودند و هیچ کدام کارهای استثنایی خوبی انجام نداده بودند. در حالی که درآمد گروه C کمی بیشتر از متوسط درآمد سرانه ملی بود، درآمد گروه A بیشتر از پنج برابر متوسط درآمد سرانه ملی و سه برابر بیشتر از درآمد گروه C بود. از سوی دیگر وضعیت سلامت افراد گروه C در زندگی شخصی ضعیف تر بود. از نظر الکلیسم آنها بالاتر بودند و از نظر طلاق سه برابر گروه A. طلاق بیشتر در گروه C اتفاق افتاده بود. (ترمن و



اودن، ۱۹۵۹). با توجه به این که نمرات IQ گروه های A و C به طور اساسی با هم یکسان بودند، چه علتی موجب برتری و تفاوت يك گروه بر گروه دیگر می شود؟ ترمن در پاسخ می گوید این افراد در زمان کودکی خود احتمالاً متفکرتتر، دوراندیش تر، با استقامت، با اراده و تمایل به برتری بیشتری داشته اند. در بزرگسالی این افراد در سه ویژگی متفاوت تر از گروه C بودند. آنها بسیار هدف مند، با استقامت و با پشتکار و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار بودند. روی هم رفته، به نظر می رسد آنها پشتکار و جدیت بیشتر و نیاز به پیشرفت بالاتری دارند. به عبارت دیگر، به نظر می رسد عوامل شخصیتی علت ایجاد تفاوت های برتری بین گروه A و گروه C می باشد. (ترمن و اودن ۱۹۵۹). به طور کلی موفقیت های کودکان نابغه ترمن نشان دهنده این است که هوشبهر بالا می تواند به طور خاص علت موفقیت آنها در زندگی باشد. اما هوش به تنهایی کافی نیست. گرچه نمرات IQ پیش بینی کننده پایداری برای موفقیت های تحصیلی و مدرسه ای محسوب می شود ولی نمی تواند تضمین کننده موفقیت های فراسوی مدرسه باشد. عوامل شخصیتی متعددی در دستیابی به موفقیت نقش دارند؛ عواملی مانند انگیزش، پختگی هیجانی، تعهد به اهداف، خلاقیت و شاید عوامل مهم تری چون تمایل به انجام کارهای سخت (گلمن، ۱۹۹۵، رنزولی، ۱۹۸۶، استرنبرگ ۱۹۸۲ و ۱۹۸۵). هیچ کدام از این عوامل را نمی توان به وسیله تست های هوشی IQ سنتی اندازه گیری کرد. یافته های ترمن ممکن است به طور خیلی خوشبینانه ای نشانگر رابطه بین نمرات IQ بالا و سازگاری شخصی و اجتماعی باشد؛ چرا که کودکان مورد مطالعه ترمن در ابتدا و قبل از اجرای آزمون IQ به وسیله معلمان گزینش شده بودند. بنابراین، احتمال این که معلمان، دانش آموزانی را انتخاب کرده باشند بسیار زیاد است و، تحقیق بعدی نشان داد کودکانی که به طور هوش بالایی داشته ولی از نظر اجتماعی سازگار نبوده را انتخاب نکرده باشند بسیار زیاد است و، تحقیق بعدی نشان داد کودکانی که به طور استثنایی از توانایی های تحصیلی بالاتری برخوردارند احتمالاً بیشتر از مشکلات فردی مثل انزوای اجتماعی نسبت به همسالان کمتر باهوش رنج می برند (وینر ۱۹۹۸). پژوهشگران هوش به شك و تردید خود درباره ارتباط بین میزان هوش و موفقیت در زندگی ادامه دادند (برودی، ۱۹۹۷، استرنبرگ ۱۹۹۷). با این حال، تحقیق معاصر بر روی IQ و برجستگی های حرفه ای به نظر می رسد یافته های اساسی ترمن را در مورد آزمودنی های اصلی او مورد تأیید قرار می دهد (وینر ۱۹۹۷). اگرچه هوش برای موفقیت در هر زمینه شرط لازم است ولی نوع هوشی که در تست های IQ سنتی به صورت بالا منعکس می شود نمی تواند ضمانتی مبنی بر موفقیت شغلی یا لیاقت ها و برجستگی های حرفه ای باشد.

ترجمه: علی اسماعیلی

منبع: کتاب psychology

By: Hockenbary and Hockenbary ۲۰۰۳

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=211411>

vista.ir
Online Classified Service

راز خوشبختی

- خوشبختی یعنی خودت تصمیم بگیری و برای زندگی و خوشایند خودت زندگی کنی.
- خوشبختی یعنی درباره دیگران به قضاوت ننشینی و آنها را کنترل نکنی.
- خوشبختی یعنی قلبی را نشکنی، دلی را نرنجانی و آبرویی را نریزی.
- خوشبختی یعنی خودت را بپذیری و برای بهتر نشان دادن خودت تلاش





نکنی که دیگران را نفی کنی و شکست دهی.

- خوشبختی یعنی باور کنی که دیگران هم به اندازه تو به امنیت، آرامش، محبت، عفو و آزادی نیاز دارند.

- خوشبختی یعنی بدانی کجا می‌روی، کجا می‌مانی، کی می‌روی، کی باز

می‌گردد، بدون احساس گناه «نه» بگویی و بدون خودخواهی پاسخ مثبت بدهی.

- خوشبختی یعنی بپذیری که تنها انسان‌های مهربان و با گذشت پوزش می‌طلبند، پس برای رنجشی که تو عاملش بودی، صادقانه پوزش بخواه.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=102020>

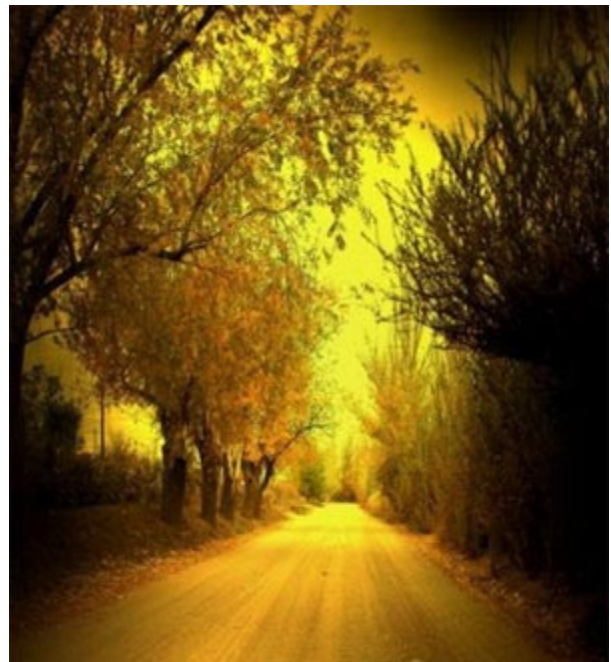
 **vista.ir**
Online Classified Service

راز کوچک خوشبختی

تاجری پسرش را برای آموختن «راز خوشبختی» نزد خردمندی فرستاد. پسر جوان چهل روز تمام در صحرا راه رفت تا اینکه سرانجام به قصری زیبا بر فراز قله کوهی رسید. مرد خردمندی که او در جستجویش بود، آنجا زندگی می‌کرد.

به جای اینکه با یک مرد مقدس روبه‌رو شود، وارد تالاری شد که جنب‌وجوش بسیاری در آن به چشم می‌خورد. فروشنده‌گان وارد و خارج می‌شدند، مردم در گوشه‌ای گفتگو می‌کردند، ارکستر کوچکی موسیقی لطیفی می‌نواخت و روی میزی انواع و اقسام خوراکی‌های لذیذ چیده شده بود. خردمند با این و آن در گفتگو بود و جوان ناچار شد دو ساعت صبر کند تا نوبتش فرا رسد.

خردمند با دقت به سخنان مرد جوان که دلیل ملاقاتش را توضیح می‌داد، گوش کرد اما به او گفت که فعلاً وقت ندارد که «راز خوشبختی» را برایش فاش کند. پس به او پیشنهاد کرد که گردشی در قصر بکند و حدود دو ساعت دیگر به نزد او بازگردد.



مرد خردمند اضافه کرد: «اما از شما خواهشی دارم.» آن گاه قاشق کوچکی به دست پسر جوان داد و دو قطره روغن در آن ریخت و گفت که: «در تمام مدت گردش این قاشق را در دست داشته باشد و کاری کند که روغن آن نریزد.»

مرد جوان شروع کرد به بالا و پایین کردن پله‌ها...

در حالی که چشم از قاشق برنمی‌داشت. دو ساعت بعد نزد خردمند بازگشت.

مرد خردمند از او پرسید: «آیا فرش‌های ایرانی اتاق ناهارخوری را دیدید؟ آیا باغی که استاد باغبان ۱۰ سال صرف آراستن آن کرده است، دیدید؟ آیا اسناد و مدارک ارزشمند مرا که روی پوست آهو نگاشته شده، دیدید؟»

جوان با شرمساری اعتراف کرد که هیچ چیز ندیده، تنها فکر او این بوده که قطرات روغنی را که خردمند به او سپرده بود، حفظ کند. خردمند گفت: «خوب، پس برگرد و شگفتی‌های دنیای من را بشناس. آدم نمی‌تواند به کسی اعتماد کند، مگر اینکه خانه‌ای را که در آن سکونت دارد، بشناسد.»

مرد جوان این بار به گردش در کاخ پرداخت، در حالی که همچنان عاشق را به دست داشت، با دقت و توجه کامل آثار هنری را که زینت‌بخش دیوارها و سقف‌ها بود می‌نگریست. او باغ‌ها را دید و کوهستان‌های اطراف، طرافت گل‌ها و دقتی را که در نصب آثار هنری در جای مطلوب به کار رفته بود، تحسین کرد. وقتی به نزد خردمند بازگشت، همه چیز را با جزئیات برای او توصیف کرد.

خردمند پرسید: «پس آن دو قطره روغنی را که به تو سپردم، کجاست؟»

مرد جوان عاشق را نگاه کرد و متوجه شد که آنها را ریخته است.

آن وقت مرد خردمند به او گفت: «راز خوشبختی این است که همه شگفتی‌های جهان را بنگری بدون اینکه دو قطره روغن داخل عاشق را فراموش کنی.»

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=116293>



راز موفقیت در زندگی استفاده از "بی‌امکانی" به عنوان نقطه قوت است

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

کودکی ده ساله که دست چپش در یک حادثه رانندگی از بازو قطع شده بود، برای تعلیم فنون رزمی جودو به یک استاد سپرده شد. پدر کودک اصرار داشت استاد از فرزندش یک قهرمان جودو بسازد. استاد پذیرفت و به پدر کودک قول داد که یک سال بعد می‌تواند فرزندش را در مقام قهرمانی کل باشگاه‌ها ببیند.

در طول شش ماه استاد فقط روی بدنسازی کودک کار کرد و در عرض این شش ماه حتی یک فن جودو را به او تعلیم نداد. بعد از شش ماه خبر رسید

که یک ماه بعد مسابقات محلی در شهر برگزار می‌شود. استاد به کودک ۱۰ ساله فقط یک فن آموزش داد و تا زمان برگزاری مسابقات فقط روی آن تک فن کار کرد. سرانجام مسابقات انجام شد و کودک توانست در میان اعجاب همگان، با آن تک فن همه حریفان خود را شکست دهد. سه ماه بعد کودک توانست در مسابقات بین باشگاه‌ها نیز با استفاده از همان تک فن برنده شود. وقتی مسابقات به پایان رسید، در راه بازگشت به منزل، کودک از استاد راز پیروزی‌اش را پرسید.

استاد گفت: دلیل پیروزی تو این بود که اولاً به همان یک فن به خوبی مسلط بودی. ثانیاً تنها امیدت همان یک فن بود و سوم اینکه تنها راه شناخته شده برای مقابله با این فن، گرفتن دست چپ حریف بود، که تو چنین دستی نداشتی.

یاد بگیر که در زندگی، از نقاط ضعف خود به عنوان نقاط قوت استفاده کنی. راز موفقیت در زندگی، داشتن امکانات نیست، بلکه استفاده از "بی



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=124996>



راز میلیونرهای خودساخته

افراد ثروتمند و میلیونر خود ساخته باهوش تر و برتر از شما نیستند. اما آنها از یک سری اسرار ویژه برای ثروتمند شدن بهره گرفته اند که شما نیز میتوانید با پیروی از آنها حداقل کسب و کار خود را رونق بخشید.

(۱) رویاهای بزرگی در سر داشته باشید. افکار بزرگ زندگی شما را متحول خواهد ساخت.

(۲) یک تصویر خاص از مقصد مسیر خود در ذهن تان ترسیم کنید. هر اندازه این تصویر مشخص تر و خاص تر باشد امکان دستیابی شما به آن بیشتر خواهد بود.

(۳) به گونه ای رفتار کنید که گویی شما مالک کسب و کارتان میباشید. ولو آنکه برای شخص و شرکت دیگری کار میکنید. این نگرش شما بذریع موفقیّت و استقلال شغلی را در سرنوشت شما خواهد کاشت.

(۴) شغل خود را دوست داشته باشید. چنانچه به آن علاقه مند نمیشاید آن را رها کنید. با "نه" گفتن به شغلی که تنها برای پول انجامش میدهید شغل دلخواه خود را همچون آهن ربا جذب خود خواهید کرد.

(۵) یک گروه خوش فکر تشکیل دهید. با افرادی که متعهد به ایجاد یک شغل بزرگ هستند جلسه تشکیل دهید. اندیشه ها و ایده های خود را با یکدیگر



در میان بگذارید و از یکدیگر پشتیبانی کنید.

(۶) همواره ضوابط اخلاق کاری را رعایت کنید.

(۷) پیشرفت و بهبودی دائم و بی وقفه در شغل خود را سر لوحه اعمال خود قرار دهید. همیشه به علم خود بیفزایید.

(۸) به شغل خود بعنوان یک خدمت رسانی بنگرید. باری رساندن به دیگران کسب و کار شما را رونق خواهد بخشید.

(۹) از تمام جزئیات و ریزه کاریهای شغل خود آگاهی یابید. این پیشه شماست.

(۱۰) مترصد فرصتها باشید. هر لحظه ممکن است بر در شما بکوبد. آیا شما آماده هستید؟

- (۱۱) تناسب اندام خود را حفظ کنید. ذهن توانمند جسم نیرومندی پدید می آورد. بدن ضعیف معلول ذهن ضعیف می باشد. سلامت جسمانی و روانی شما اساس موفقیت شما در زندگی می باشد.
- (۱۲) زندگی خود را اولویت بندی کنید. ابتدا کارهای مهم تر را به انجام رسانید.
- (۱۳) پیش از آنچه مشتری انتظار دارد به وی خدمت ارائه دهید. این عمل اعتماد سازی کرده و مشتریان شما را افزایش می دهد.
- (۱۴) فرد منظمی باشید. زندگی خود را از فعالیتها و افرادی که موجبات پیشرفت و بالنگی شما را فراهم می آورند، پر کنید. فعالیتهایی که بر زندگی شما اثر منفی می گذارند را از خود دور سازید.
- (۱۵) نخست به خودتان پرداخت کنید. این نخستین قانون ممولان است. پس انداز را هیچگاه فراموش نکنید.
- (۱۶) هر از چند گاهی تنهایی را تجربه کنید. در زمان تنهایی به ندای درون و اندیشه های ذهن خود گوش فرا دهید و برنامه ریزیهای خلاقانه کنید.
- (۱۷) بسوی برتری گام بردارید. بهترین را ارج دهید و به کمتر از آن قانع نباشید.
- (۱۸) صداقت و درستکاری بهترین سیاست است. خود و خواسته های خود را بشناسید و آنها را همیشه صادقانه بیان دارید.
- (۱۹) در روند تصمیم گیری سریع عمل کرده و در تغییر آنها کند و آهسته باشید.
- (۲۰) شکست گزینه شما نخواهد بود. تمام افکار شما باید بر موفقیت متمرکز باشد. شما باید موفق گردید.
- (۲۱) در دستیابی به اهدافتان مصمم باشید. پافشاری سرسختانه اعتماد بنفس شما را تقویت کرده و شما را به پیروزی نهایی نزدیک میکند.
- (۲۲) بر خلاف جریان آب شنا کنید. هیچگاه از ایده ها، عقاید و رویکردهای نو نهراسید.
- (۲۳) بروی فرصتها تمرکز کنید و نه بروی موانع.
- (۲۴) سه عنصر ترس، پشت گوش اندازی و تنبلی را از زندگی خود بیرون اندازید.
- (۲۵) به خاطر داشته باشید اغلب افرادی که در کنار شما زندگی میکنند از پیشرفت و ثروتمند شدن شما خوشنود نخواهند شد و ممکن است در این مسیر مرتبا شما را از دستیابی به اهدافتان دلسرد سازند. تنها به اهداف خود بیندیشید و آنها را نادیده بگیرید.
- (۲۶) یاد بگیرید خودخواه باشید. خودخواهی به معنی نادیده گرفتن حقوق دیگران نیست. بلکه به مفهوم ارج نهادن به خواسته ها و آرزوهای خودتان و مقدم دانستن آنها بر خواسته های دیگران است.
- (۲۷) حال اگر فرد بد شانس نباشید حتما پولدار میشوید!

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=104099>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راز و رمز پولدار شدن

سعی داریم چهار کلید موفقیت را به شما معرفی کنیم البته نوعی از موفقیت که در آینده شغلی شما و کسب در آمد بیشتر کمک کننده باشد. مطمئنیم شما نیز می توانید موفقیت خود را با آن ها تضمین کنید ...

▪ کلید اول

تخصص عبارت است از توانایی شما در بکار بستن استعدادتان آنهم در



قسمتی حیاتی که برای شما یا مشتریانان ارزشمند است. انتخاب این قسمت که در چه زمینه ای تخصص داشته باشید در موفقیت بلند مدت شما بسیار تعیین کننده است. شما در چه زمینه ای تخصص و مهارت دارید؟ جنبه های مثبت خود را تقویت کرده ، موارد ضعیف را در اولین فرصت ممکن



، شناسائی و اصلاح نمائید.

• کلید دوم

تمایز عبارت است از اینکه چگونه در یک یا چند زمینه که تخصص دارید یا کارایی شما بهتر است برتری خود را نشان دهید.

توانایی شما در متمایز کردن خود براساس کیفیت کار بالا بسیار مهم و کانون فعالیت شغلی شماست.

شما به عنوان یک فرد باید حداقل در یک زمینه کاری برتر باشید. اگر از کارفرما یا کارمندان شما درباره شما بپرسند:

«برتری او در چه زمینه ای است؟» آنها چه جوابی در مورد شما خواهند داد؟ در کدام قسمت کار ، شما برجسته هستید؟

چه کاری را بهتر از هر کسی انجام می دهید؟ چه کاری را اگر شما انجام دهید سود زیادی نصیب سازمان شما می شود.

اگر تاکنون در حرفه خود یک زمینه را مشخص نکرده اید تا در آن بهترین باشید، باید زودتر اقدام کنید.

نقشه شما برای تبدیل شدن به فردی برجسته ، در حرفه خود چیست؟ و چگونه میزان برتری خود را چه از نظر دانش و چه از نظر مهارت در یک

زمینه کاری اندازه می گیرید؟ این اندازه گیری، استاندارد شما را برای کارایی نشان می دهد.

بهترین بودن در یک زمینه مهم از شغل و حرفه شما بیشتر از هر چیزی به پیشرفت شما کمک می کند.

اغلب شما می توانید خط مشی شغلی خود را با توجه به نیاز مشتریان مهم برای ساختن آینده تغییر دهید.

• کلید سوم

تقسیم بندی عبارتست از توانایی شما در مشخص کردن افراد و سازمانهایی که سود بیشتری برای شما دارند. نحوه کار بدین صورت است که

شما به طور واضح مهمترین مشتریان خود را مشخص می کنید. و برای جلب رضایت این گروه خاص از مشتریان تصمیم گیری می کنید. اغلب شما

می توانید خط مشی شغلی خود را با توجه به نیاز مشتریان مهم برای ساختن آینده تغییر دهید. مشتری های اصلی خود را درست بشناسید و

به آنها نزدیکتر شوید. تا با نیاز آنها آشنا شوید.

• کلید آخر

تمرکز عبارتست از توانایی شما در تمرکز ذهنی بر روی خدماتی است که برای آن شخص یا سازمان اهمیت دارد. این چهار استراتژی نقطه کانونی

حیاتی برای رسیدن به دست آوردهای فوق العاده در سازمان و حرفه شماست.

- توجه: از خود بپرسید: « کدام مهارت است که اگر آن را در خود تقویت کنید بیشترین اثر مثبت را در حرفه شما به جا می گذارد؟ پاسخی که به

این سؤال می دهید را به عنوان یک هدف بنویسید و برای آن یک ضرب العجل تعیین کنید. برای خود طرح و نقشه داشته باشید و برای رسیدن به

هدف پر تلاش باشید تا بر آن نائل شوید. این کلید واقعی رسیدن به موفقیت شغلی است.

نوشته دکتر ظهرا بی

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=131184>

راز های موفقیت در چیست؟

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده اند تعریف جامع و کاملی از موفقیت ارائه دهند تا مورد استفاده همگان قرار گیرد، اما شمار فراوان این تعاریف خود موجب گردیده است که تا به امروز، توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد. تعریف شما از موفقیت چیست ؟

گذراندن مدارج تحصیلی و اخذ مدارك علمی، رسیدن به ثروت دلخواه، به دست آوردن پست و مقام، داشتن همسری دلخواه، محیط خانوادگی آرام و فرزندی شایسته، برتری و بالاتری بر دیگران و یا که هنرمندی محبوب، نویسنده ای بزرگ و یا موسیقیدانی مشهور باشیم ؟ یکی از دلایل عمده تعدد تعریف موفقیت برداشتهای گوناگون از این مفهوم است. هستند افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته هایشان، خود را موفق و کامیاب می پندارند، اما این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و



اعتباری ندارد. بنابراین موفقیت امری نسبی است و هرگز تعریفی واحد به خود نمی پذیرد.

به نظر آلفرد اوستن :

« آرامش و اطمینان بهترین موفقیت است »

هیچ کس واقعا موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و نیز خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد. به این اعتبار، تعریف فرهنگ و بستر از موفقیت به مفهوم « نیل رضایتبخش به هدف » تعریفی مناسب است.

• تعیین هدف

انسان بی هدف کاملاً تابع حوادث و پیشامدهاست. کسی که هدف روشنی در زندگی دارد، پس از رسیدن به کامیابی احساس خوشبختی و آرامش می کند اما افرادی که اهدافی نامشخص را پی می گیرند، به هر مقامی که برسند، باز هم ناراضی اند. هر يك از ما باید به یقین بدانیم که چه می خواهیم، چه هدفی را دنبال می کنیم و در انتظار چه نوع موفقیتی هستیم.

تشخیص هدف و آگاهی از آن، پیش شرط هر گونه اقدامی است. افزون بر این، در تعیین اهداف خویش باید از تقلید کورکورانه بپرهیزیم. به عنوان مثال، اگر راه پسر عمویمان که درس خوانده و مهندس برق شده و از نظر کاری و مالی نیز وضعیت قابل توجهی دارد را انتخاب کنیم، پس از رسیدن به موفقیت خوشحال خواهیم بود ؟ در صورت مقایسه خود با دیگران دو اشتباه بزرگ مرتکب می شویم :

نا خود آگاه با دیگران به رقابت بر می خیزیم، زیرا هدفمان تحقق بخشیدن به خواسته و آرزویی مشخص نیست بلکه « برتری طلبی » و یا « مثل کسی شدن » است.

بدون توجه به تواناییها، علایق و امکانات خود دنباله رو دیگران می شویم.

« تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد هدف است ». لویی استونی

• شناخت هدف و مراحل آن

برای شناخت بهتر اهداف خویش و نیز انتخابی آگاهانه از میان امکانات متعدد، کاغذی بر دارید و در گوشه ای خلوت و آرام بنشینید و کلیه اهدافی را که در سر می پرورانید، در آن یادداشت کنید. پس از فراغت از این کار به مراحل سه گانه زیر بپردازید.

الف: تمرکز و تفکر

فکر غذای مغز و تفکر، وجه تمایز انسان از حیوان است. هر يك از ما متأثر از افکاری هستیم که بر حسب عادت کنترلمان را در دست دارند. برای رهایی از افکار متضاد، باید همه تراوشات ذهنی خویش را به مغز بسپاریم تا در فرصت مناسب آنها را مورد مطالعه قرار دهد. سپردن اندیشه ها و آرزوها به مغز و ایجاد فرصت لازم برای بررسی یکایک آنها امروزه بین همه کسانی که به نیروی شگفت انگیز مغز آگاهند، متداول است. شما هم

این شیوه را پیش گیرید تا نتیجه خارق العاده آن را دریابید.

ب: مطالعه

پس از تمرکز و بررسی اهداف نوبت به مطالعه می رسد. امروزه در مغرب زمین مطالعه امری بسیار متداول است، به این ترتیب که پیش از هر کاری ابتدا با صرف سرمایه ای گراف هدف مربوطه را مورد بررسی قرار می دهند. همچنین کار مورد نظر را با انواع کارهای موجود در بازار قیاس کرده و با خواندن کتابهای متعدد و مشورت با کارشناسان طراز اول ابعاد موضوع را به طور دقیق می سنجند. البته در این راستا امکانات خود را برای دستیابی به اهداف تعیین شده مد نظر قرار می دهند. بزرگی و کوچکی اهداف و اینکه آیا مورد پسند دیگران واقع می شود یا خیر، اهمیتی ندارد.

ج: مشاوره

مشاوره عاملی مؤثر و یاری دهنده در مسیر پیروزی و موفقیت است. در این زمینه بزرگان و نوابغ شواهدی آورده اند که استفاده از آنها می تواند راهگشای ما در جهت رسیدن به اهداف باشد. مشورت زمانی کارساز و مفید خواهد بود که فرد طرف مشورت دارای خصوصیات لازم باشد و به ما در شناخت خواسته ها، اهداف و تواناییهایمان یاری رساند. این خصوصیات عبارتند از: اطلاع کافی از موضوع، مثبت اندیشی و خیرخواهی.

• انتخاب هدف

برای انتخاب هدف، چهار شرط اصلی و اساسی هدف سالم را مد نظر قرار دهید. چنین هدفی باید:

رفاه و آسایش بیشتری فراهم سازد.

به ما احساس مفید بودن، خوشی و نشاط بخشد.

از روی چشم و همچشمی و رقابت با کسی انتخاب نشده باشد.

انتخاب آن تحت فشار یا به توصیه اطرافیان نباشد.

پس از بررسی اهداف خویش و مطابقت آنها با شرایط فوق در می یابید که از اجرای برخی از مقاصدتان که دارای این چهار خصیصه نیستند، صرف نظر کرده اید . اکنون باید صادقانه و با شجاعت به سؤالات زیر پاسخ دهید و آنها را روی صفحه ای کاغذ بنویسید:

- آیا به این اهداف علاقه دارم؟ در صورت علاقه، برای تحقق آنها آیا از قابلیت و استعداد لازم بر خوردارم؟ آیا جهت رسیدن به این اهداف دارای امکانات کافی هستم؟ آیا وقت کافی دارم؟

این مرحله نیز ویژگیهای خود را دارد، به طوری که ممکن است از دنبال کردن بعضی از هدفهای مورد نظرتان منصرف شوید. هدفی که حتی به شرط اجرا علاقه ای در شما ایجاد نکند، نفعی هم به دنبال نخواهد داشت. اکنون با پی بردن به هدف ویژه خود و با توجه به تواناییهایتان در پیشبرد آن و نیز با احتساب وقت کافی باید دست به اقدام بزنید.

• زمان بندی

گام بعدی « زمان بندی » دقیق است، به این صورت که برای انجام هر کار باید زمان مشخصی در نظر گرفته شود. پیمودن هر مسیر با علم به پیچ و خمها و فراز و نشیبهای آن، زمان خاص خود را می طلبد؛ پس از این تقسیم بندی می توانید اوقات خود را جهت اجرای اهداف متعدد به طور همزمان تنظیم کنید.

• تصمیم گیری

پس از شناخت کامل از شرایط اساسی يك هدف سالم، نوبت به تصمیم گیری می رسد که به عنوان گامی مهم در جهت هموار ساختن مسیر زندگی مورد توجه قرار گیرد .

به جرات می توان اعتراف کرد که لحظه تصمیم گیری از سخت ترین و سرنوشت سازترین لحظات زندگی بشر است. بسیاری معتقدند که در این لحظات فشارهای زیادی متحمل شده اند. گاهی انتخاب غلط و پافشاری غیر منطقی بر آن تمام عمر ما را از چشیدن خوشبختی محروم می سازد.

ویلیام جیمز درباره تصمیم گیری می گوید:

« لحظاتی هست که مجبوریم انتخاب کنیم، اما لحظاتی هم هست که انتخاب نکردن خود يك تصمیم است. »

• شرایط تصمیم گیری

• تردید به خود راه ندهید.

• از عواقب تصمیم گیری نترسید.

• تصمیم خود را تغییر ندهید.

• با افکار نا امید کننده بجنگید.

• شما تصمیم گیرنده باشید.

• دنبال کارهای متعدد نباشید.

• «کسی که همه راهها را می جوید، همه را از دست می دهد»

• عجلانه تصمیم نگیرید و لجوج و یکدنده نباشید.

• عواملی که تصمیم گیری را به موفقیت نزدیک می کنند:

• پشتکار: برای موفقیت در کار و دستیابی به خواسته های قلبی باید همه نیروی خود را صرف اهدافمان کنیم و همواره به دستاوردهای نهایی حاصل از تلاشمان بیندیشیم . پیروزی و کامیابی در اهداف زمانی تحقق می یابد که شما انگیزه رسیدن به آن اهداف را در خود تقویت کنید. متأسفانه بسیاری از افراد در مراحل اولیه کار احساس رضایت و خرسندی می کنند ولی پس از رویارویی با مشکلات دست از آن کار می شویند و فکری جدید در سر می پرورانند، در حالی که اگر صبر و شکیبایی به خرج دهند، شاید بیش از چند قدمی با موفقیت فاصله نداشته باشند.

• اعتماد به نفس: همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید آن را سست و متزلزل سازند و بدانید که خود کم بینی و عدم اطمینان مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت خلاقه درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد ، هرگز در برابر مشکلات سر فرود نخواهد آورد.

« تردیدهایمان خائینی هستند که با نصایح خود ما را از هدفمان باز می دارند، در حالی که تصمیمی راسخ و شرعی به موقع فتح و پیروزی را نصیبمان می سازد. »

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228865>



رازهای کوچک موفقیت های بزرگ

شاید بارها و بارها انسانهای موفق را در زندگی خود دیده باشید و از ته دل آرزو داشته‌اید شما هم مثل این انسانهای موفق زندگی کنید و به آرزوهای خود دست یابید.

در این راه اولین قدم این است که نتیجه‌ی دلخواه را بدانید یعنی دقیقاً مشخص کنید که چه می‌خواهید، قدم دوم انجام عمل است وگرنه خواست شما به صورت رؤیای شخصی باقی خواهد ماند و قدم سوم یافتن راهی برای کنترل افکار و بررسی نتایج اقدامات خود و اینکه بدانیم کارمان، ما را به هدف نزدیک یا از آن دور می‌کند و سپس قدم چهارم یعنی ایجاد نرمش برای تغییر رفتار و مقاومت در برابر پاسخهای منفی برای رسیدن به هدف



می باشد.

هفت خصلتی که می تواند موقعیت هر کس را تضمین کند از این قرار است:

(۱) عشق:

این عشق است که سبب می شود افراد تا دیر وقت بیدار مانده و صبح خیلی زود، برخیزند. عشق، به زندگی نیرو و معنی می دهد.

(۲) ایمان:

راهی برای استحکام اعتقادات

(۳) برنامه ریزی:

راهی برای سازمان دادن منابع

(۴) مشخص بودن ارزش ها:

درك ارزش ها یکی از حساسترین کلیدهای نیل به ترقی است.

(۵) انرژی:

موقعیت های بزرگ را نمی توان از انرژی جسمی جدا کرد.

(۶) جلب دوستی:

ایجاد رابطه ای بهینه با دیگران

(۷) تسلط به فن ارتباط:

کسانی که زندگی و فرهنگ ما را شکل می دهند به فن ارتباط با دیگران مسلط هستند.

يك بار از «پانکرها» میلیاردر صاحب نفت تگزاس خواستند تا راز موفقیت را برای مردم بازگو کند. او گفت: موفقیت امر ساده ای است اول تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می خواهید آنگاه تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به آرزوهای خود بهای آن را بپردازید و سپس آن بها را پرداخت کنید چراکه اگر قدم دوم را بر ندارید، در دراز مدت هرگز به خواسته خود نخواهید رسید.

دست زدن به عمل راه های فراوانی دارد بیشترین راه ها تا حدود زیادی بر اساس آزمایش و خطا است که عیب آن، وقت گیری است. پس بهتر است برای سرعت بخشی در امور مدلسازی کنیم و این را مطمئن باشیم که در زندگی چیز بامزه ای هست اگر چیزهای متوسط را نپذیریم اغلب اوقات بهترین ها نصیبمان خواهد شد.

منبع : رنگین کمان

<http://vista.ir/?view=article&id=84677>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رازهای موفقیت

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده اند تعریف جامع و کاملی از موفقیت ارائه دهند تا مورد استفاده همگان قرار گیرد، اما شمار فراوان این تعاریف، خود موجب گردیده است که تا به امروز توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد.





تعریف شما از موفقیت چیست؟ گذراندن مدارج تحصیلی و اخذ مدارك علمی، رسیدن به ثروت دلخواه، به دست آوردن پست و مقام، داشتن همسری دلخواه و محیط خانوادگی آرام و فرزندانی شایسته، برتری و بالاتری بر دیگران و یا هنرمندی محبوب و نویسنده‌ای بزرگ و یا موسیقیدانی مشهور شدن؟

یکی از دلایل عمده تعدد تعریف موفقیت، برداشتهای گوناگون از این مفهوم است. هستند افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته‌هایشان، خود را موفق و کامیاب می‌پندارند، اما این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد. بنابراین موفقیت امری نسبی است و هرگز تعریفی واحد به خود نمی‌پذیرد.

به نظر «آلفرد اوستن»: «آرامش و اطمینان بهترین موفقیت است».

هیچ کس واقعا موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و نیز خوشبخت کسی است که کاری مفید و باارزش انجام دهد. به این اعتبار تعریف موفقیت به مفهوم «نیل رضایتبخش به هدف» تعریفی مناسب است.

• تعیین هدف

انسان بی‌هدف کاملا تابع حوادث و پیشامدهاست. کسی که هدف روشنی در زندگی دارد، پس از رسیدن به کامیابی، احساس خوشبختی و آرامش می‌کند، اما افرادی که اهدافی نامشخص را پی می‌گیرند، به هر مقامی که برسند، باز هم ناراضی‌اند. هر يك از ما باید به یقین بدانیم که چه می‌خواهیم، چه هدفی را دنبال می‌کنیم و در انتظار چه نوع موفقیتی هستیم.

تشخیص هدف و آگاهی از آن، پیش‌شرط هرگونه اقدامی است. افزون بر این، در تعیین اهداف خویش باید از تقلید کورکورانه بپرهیزیم؛ به عنوان مثال اگر راه پسر عمویمان را، که درس خوانده و مهندس برق شده و از نظر کاری و مالی نیز وضعیت قابل توجهی دارد، انتخاب کنیم، پس از رسیدن به موفقیت، خوشحال خواهیم بود؟ در صورت مقایسه خود با دیگران دو اشتباه بزرگ مرتکب می‌شویم: ناخودآگاه با دیگران به رقابت برمی‌خوریم؛ زیرا هدفمان تحقق بخشیدن به خواسته و آرزویی مشخص نیست، بلکه برتری طلبی و یا مثل کسی شدن است و همچنین بدون توجه به تواناییها، علایق و امکانات خود، دنباله رودیگران می‌شویم.

به گفته «لویی استونی»: «تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد، هدف است».

• شناخت هدف و مراحل آن

برای شناخت بهتر اهداف خویش و نیز انتخابی آگاهانه از میان امکانات متعدد، کاغذی بردارید و در گوشه‌ای خلوت و آرام بنشینید و کلیه اهدافی را که در سرمی‌پرورانید، در آن یادداشت کنید. پس از فراغت از این کار، به مراحل سه گانه زیر بپردازید:

(۱) تمرکز و تفکر

فکر غذای مغز و تفکر وجه تمایز انسان از حیوان است. هر يك از ما متأثر از افکاری هستیم که برحسب عادت کنترل‌مان را در دست دارند. برای رهایی از افکار متضاد باید همه تاروشهای ذهنی خویش را به مغز بسپاریم تا در فرصت مناسب آنها را مورد مطالعه قرار دهد. سپردن اندیشه‌ها و آرزوها به مغز و ایجاد فرصت لازم برای بررسی یکایک آنها، امروزه بین همه کسانی که به نیروی شگفت‌انگیز مغز آگاهند، متداول است. شما هم این شیوه را پیش گیرید تا نتیجه خارق‌العاده آن را در یابید.

(۲) مطالعه

پس از تمرکز و بررسی اهداف، نوبت به مطالعه می‌رسد. امروزه در مغرب زمین مطالعه امری بسیار متداول است، به این ترتیب که پیش از هرکاری ابتدا با صرف سرمایه‌ای گزاف، هدف مربوطه را مورد بررسی قرار می‌دهند. همچنین کار مورد نظر را با انواع کارهای موجود در بازار قیاس کرده و یا با خواندن کتابهای متعدد ومشورت با کارشناسان طراز اول، ابعاد موضوع را به‌طور دقیق می‌سنجند. البته در این راستا امکانات خود را برای دستیابی به اهداف تعیین‌شده مدنظر قرار می‌دهند و بزرگی و کوچکی اهداف و اینکه آیا مورد پسند دیگران واقع می‌شود یا خیر، اهمیتی ندارد.

(۳) مشاوره

مشاوره عاملی موثر و یاری دهنده در مسیر پیروزی و موفقیت است. در این زمینه بزرگان ونوابغ، شواهدی آورده‌اند که استفاده از آنها می‌تواند راهگشای ما در جهت رسیدن به اهداف باشد.

البته مشورت زمانی کارساز و مفید خواهد بود، که فرد طرف مشورت دارای خصوصیات لازم باشد و به ما در شناخت خواسته‌ها، اهداف و توانایی‌هایمان یاری رساند. این خصوصیات عبارتند از: اطلاع کافی از موضوع، مثبت اندیشی و خیرخواهی.

• انتخاب هدف

برای انتخاب هدف، چهار شرط اصلی و اساسی هدف سالم را مدنظر قرار دهید. چنین هدفی باید رفاه و آسایش بیشتری فراهم سازد، به ما احساس مفید بودن، خوشبختی و نشاط بخشد، از روی چشم و همچشمی و رقابت با کسی انتخاب نشده باشد و انتخاب آن تحت فشار یا به توصیه اطرافیان باشد.

پس از بررسی اهداف خویش و مطابقت آنها با شرایط فوق، در می‌یابید که از اجرای برخی از مقاصدتان، که دارای این چهار خصیصه نیستند، صرف نظر کرده‌اید. اکنون باید صادقانه و باشجاعت به سوالات زیر پاسخ دهید و آنها را روی کاغذ بنویسید:

• آیا به این اهداف علاقه دارم؟

• در صورت علاقه برای تحقق آنها آیا از قابلیت و استعداد لازم برخوردارم؟

این مرحله نیز ویژگیهای خود را دارد، به طوری که ممکن است از دنبال کردن بعضی از هدفهای مورد نظرتان منصرف شوید. هدفی که حتی به شرط اجرا، علاقه‌ای در شما ایجاد نکند، نفعی هم به دنبال نخواهد داشت. اکنون بای بردن به هدف ویژه خود و با توجه به توانایی‌هایتان در پیشبرد آن و نیز با احتساب وقت کافی باید دست به اقدام بزنید.

• زمان بندی

گام بعدی زمان بندی دقیق است؛ به این صورت که برای انجام هرکار باید زمان مشخصی در نظر گرفته شود. پیمودن هر مسیر با علم و پیچ و خمها و فراز و نشیبهای آن، زمان خاص خود را می‌طلبد. پس از این تقسیم بندی می‌توانید اوقات خود را جهت اجرای اهداف متعدد به طور همزمان تنظیم کنید.

• تصمیم‌گیری

پس از شناخت کامل از شرایط اساسی يك هدف سالم، نوبت به تصمیم‌گیری می‌رسد که به عنوان گامی مهم در جهت هموار ساختن مسیر زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد. به جرات می‌توان اعتراف کرد که لحظه تصمیم‌گیری از سخت‌ترین و سرنوشت‌سازترین لحظات زندگی بشر است. بسیاری معتقدند که در این لحظات فشارهای زیادی را متحمل شده‌اند. گاهی انتخاب غلط و پافشاری غیر منطقی بر آن، تمام عمر ما را از چشیدن خوشبختی محروم می‌سازد.

«ویلیام جیمز» درباره تصمیم‌گیری می‌گوید: «لحظاتی هست که مجبوریم انتخاب کنیم، اما لحظاتی هم هست که انتخاب کردن، خود يك تصمیم است».

• شرایط تصمیم‌گیری

• تردید به خود راه ندهید.

• از عواقب تصمیم‌گیری نترسید.

• تصمیم خود را تغییر دهید.

• با افکار ناامید کننده بجنگید.

• شما تصمیم گیرنده باشید.

• دنبال کارهای متعدد نباشید؛ زیرا «کسی که همه راهها را می‌جوید، همه را از دست می‌دهد».

• عجلانه تصمیم نگیرید و لجوج و یکدنده نباشید.

عواملی که تصمیم‌گیری را به موفقیت نزدیک می‌کنند

• پشتکار:

برای موفقیت در کار و دستیابی به خواسته‌های قلبی باید همه نیروی خود را صرف اهدافمان کنیم و همواره به دستاوردهای نهایی حاصل از تلاشمان بیندیشیم. پیروزی و کامیابی در اهداف، زمانی تحقق می‌یابد که شما انگیزه رسیدن به آن اهداف را در خود تقویت کنید. متأسفانه بسیاری از افراد در مراحل اولیه کار، احساس رضایت و خرسندی می‌کنند ولی پس از رویارویی با مشکلات دست از آن می‌شویند و فکری جدید در سر

می‌پروارند. در حالی که اگر صبر و شکیبایی به خرج دهند، شاید بیش از چند قدمی با موفقیت فاصله نداشته باشند.

• اعتماد به نفس;

همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید آن را سست و متزلزل سازند و بدانید که خود کم بینی و عدم اطمینان، مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت خلاقه درونی و ارزشهای وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات سرفروغ نخواهد آورد.

در پایان همواره به خاطر داشته باشیم که تردیدهایمان خائینی هستند که با نصایح خود، ما را از هدفمان باز می‌دارند، در حالی که تصمیمی راسخ، به موقع فتح و پیروزی را نصیبمان می‌سازد.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=241065>

vista.ir
Online Classified Service

رازهای یک خانواده خوشبخت!

رازهای بسیاری هست که توجه به آنها می تواند نقش قابل توجهی در ارتقای زندگی و داشتن يك خانواده خوشبخت داشته باشد. در ادامه به برخی از این رازها اشاره می کنیم تا اگر هم به آنها توجهی ندارید، از همین حالا شروع کنید:

۱ - در خانه فضایی خلق کنید که همه به این باور برسند: بدون هم بودن ممکن نیست و همه به یکدیگر نیاز دارند.

۲ - باید همه اعضای خانواده حس پذیرش نظرات و عقاید یکدیگر را داشته باشید.

۳ - در تعامل با یکدیگر بودن، کمک بزرگی به حفظ موفقیت یا بهتر کردن شرایط خانه است.

۴ - با مشورت هم مقرراتی وضع کنید. مقرراتی که تمام جنبه های موفقیت در نظر گرفته شده باشد.

۵ - والدین، روز خود را طوری برنامه ریزی کنند که در آن علاوه بر کار، زمانی را هم به بودن در کنار کودکان اختصاص داده باشند.

۶ - شب ها حداقل يك ساعت را برای گفتگو با هم در نظر بگیرید. در این زمان در باره اتفاقاتی که در طول روز برایتان رخ داده و تصمیمات جدیدی که گرفته اید سخن بگویید تا از نظرات سایرین نیز بهره مند شوید.

۷ - به علایق، نظرات، استعدادها و توانایی های هر يك از اعضای خانواده احترام بگذارید، حتی آن کوچولویی که ممکن است متأسفانه در نگاه بعضی ها چندان جدی گرفته نشود.

۸ - گمان نکنید که همه باید هم سلیقه باشید. به خاطر بسپارید که همین گوناگونی سلیقه ها می تواند در راستای موفقیت خانواده قدم بردارد. البته به شرطی که با گفتگو و نظرسنجی به بهترین تصمیمی که مورد قبول همه نیز هست برسید.



- ۹ - حس امنیت و آرامش را در خانه برقرار سازید.
- ۱۰ - در کانون گرم خانواده دیگر جایی برای دعوا، بحث و جدل وجود ندارد.
- ۱۱ - رفتار و کردار یکدیگر را ارزیابی کنید و مورد انتقاد قرار دهید.
- ۱۲ - شادی و نشاط را از ارکان اصلی خانه بدانید.
- ۱۳ - نظم داشته باشید. زمان مشخصی را برای خواب، غذا خوردن، مهمانی رفتن و حتی تماشای تلویزیون اختصاص دهید.
- ۱۴ - به یکدیگر عشق بورزید و به هنگام بروز اختلاف نیز با ملایمت و البته با گفتگو برای رفع آن اقدام کنید.

روزنامه هموطن سلام

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=11024>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رازهایی برای اینکه یک میلیونر موفق شوید!

- (۱) همیشه فکرهای بزرگ در سر داشته باشید: این خیلی مهم است که اگر دوست دارید تبدیل به یک میلیونر یا حداقل فردی توانگر شوید، بزرگ و بزرگتر فکر کنید.
- (۲) خط مشی مشخصی را در زندگی دنبال کنید: به این نکته فکر کنید که با اتخاذ خط مشی مشخص و روشنی می‌توانید در سخت‌ترین لحظات زندگی نیز اوضاع را به میل خود تغییر دهید.
- (۳) رئیس خود باشید: همیشه اینگونه فکر کنید که رئیس خود هستید و باید بر کارهایی که انجام می‌دهید نظارت و کنترل کامل داشته باشید.
- (۴) آنچه را انجام دهید که دوست دارید: این مهم است که حرفه‌ای را انتخاب کنید که علاقه درونی و ذاتی نسبت به آن داشته باشید. نگذارید دیگران برای شما تعیین تکلیف کنند.
- (۵) به بهترین بودن متعهد باشید: همیشه به خود این قول را بدهید که بهترین باشید نه جزو بهترین‌ها! اینطور حتما حداقل جزو بهترین‌ها خواهید بود.
- (۶) بیشتر و سخت‌تر کار کنید: این یکی از مهم‌ترین رموز میلیونر موفق شدن



- است. به یاد داشته باشید که بسیاری از میلیونرهای جهان همواره در زندگی سخت‌کوش بوده‌اند.
- (۷) خود را همیشه به یادگرفتن عادت دهید: مهم نیست که چقدر دانش اندوخته‌اید، مهم این است که هنوز هم تشنه دانش‌اندوزی باشید.
- (۸) جزئی‌ترین بخش‌های کاری خود را فرا بگیرید: سعی کنید در کاری که آن را انتخاب کرده‌اید تمام جوانب امر و جزئی‌ترین نکات آن را فرا بگیرید تا

حرفی برای گفتن داشته باشید.

۹) همیشه رفتن به جایگاهی بهتر را دنبال کنید: در غیر این صورت در زندگی و به ویژه در زندگی تجاری با کوچک ترین لغزش از هم خواهید پاشید.

۱۰) منظم و سر وقت بودن را به خود دیکته کنید: به یاد داشته باشید که اگر رئیس شرکتی هم باشید، زودتر از همه سر کار حاضر شدن نه تنها افت شخصیتی برای شما محسوب نمی شود بلکه موجب الگوبرداری دیگران از شما و در نهایت افزایش بهره وری در کارتان خواهد شد.

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99853>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه ساده برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق که پیوسته کامیابی های تازه حاصل می کنند یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید، اما همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می بندند و این باعث کامیابیشان می شود.

موفقیت همین است: جمع راه و روش های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه ها اشاره می کنیم.

۱) با دقت لباس بپوشید

قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی

لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده اید یا خیر. ممکن است بعضی ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی آورد، اما به عقیده ی من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مسئله می چرخد.

اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد میکنند. پس در شیوه ی لباس پوشیدنانتان تجدید نظر کنید.

۲) مثل برنده ها بیندیشید

رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاهتان نباید هیچگاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت میکنند نه منفی بافان.

۳) جزئی از یک گروه باشید

موفقیت اکثر اوقات یک کار گروهی است. یک گلزن در فوتبال هیچوقت به تنهایی نمیتواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسئولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد.

۴) پویشگر باشید



کسی که شکار کردن بلد باشد، می داند که می توانید منتظر شکار در جایی مخفی شوید اما هیچوقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست. باید از مخفیگاه بیرون آید و خودتان به دنبالش بروید. در مسائل کاری نیز وضع به همین منوال است. منتظر تکلیف نمانید. خودتان به دنبال کار باشید. در خود انگیزه ایجاد کنید و به دنبال پروژه های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.

(۵) احساسات خود را به روشنی بیان کنید

وقتی همه ی قدم ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است. خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. ریاستان از شما نظر خواهی می کند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایتان و کلماتتان هیچکدام یاریتان نمیکنند. اینجاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارت های ارتباطی یکی از اصول اولیه است.

(۶) همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید

هر کاری که انجام می دهیم، قطعاً دلیلی دارد. و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه ی این کارها را انجام می دهیم. در محل کار هم باید همین طور باشد. هر کار ناخوشایندی هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می دهد.

(۷) بدانید چطور پشت تلفن صحبت کنید

مهم نیست کار شما چه باشد، تلفن همیشه یکی از مهمترین ابزارها بوده است. حتی از کامپیوتر هم مهم تر است چون وسیله ای است که با آن ارتباط برقرار میکنیم. کسی که آنطرف خط است باید اطمینان یابد که شما دقت و توجه لازم را به او دارید. هنگام صحبت کردن با تلفن از خوردن و آشامیدن و آدامس جویدن خودداری کنید.

(۸) منظم باشید

هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را ندیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید.

(۹) انتقاد نکنید

گروهی از مردم فقط برای ایراد گرفتن از سایرین زندگی می کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یک معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید. زمانی هم که کاری شایسته ی ستایش است، تحسین کنید.

(۱۰) مودب باشید

سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه مند باشید. مردم درمورد ما با نحوه ی برخوردمان با آنها قضاوت می کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید.

(۱۱) هر از گاهی مسئولیت مشکلی را بر عهده بگیرید

افراد در برخورد با مشکلات دست پاچه می شوند. بهترین راه حل برای از بین بردن این مشکل این است که هر از چند گاهی مسئولیت برطرف کردن یک مشکل را بر گردن بگیرید.

(۱۲) با انتقادات دیگران از شما به خوبی برخورد کنید

وقتی کسی از شما انتقادی می کند، ابتدا ببینید منبع معتبری دارد یا خیر. راحت است که انتقاد را ندیده بگیرید و پیش خود بگویید طرف حسود بود. اما خوب است که گهگاه خودمان را همانطور که دیگران می بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه ها را نادیده نگیرید.

(۱۳) الگو باشید

همیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیر گذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یک سرمشق از شما پیروی می کنند.

(۱۴) صبور باشید

چیزی به اسم موفقیت یک شبه یا یک شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یک دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده اند. رسیدن به موفقیت نیازمند گذر زمان است. باید صبور باشید و همیشه هدف را در

ذهنتان نگاه دارید.

(۱۵) چیزهای جدید بیاموزید

سعی کنید همیشه در زمینه ی کاریتان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیرید. همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید و موفق خواهید شد.

• راهی به سوی موفقیت

با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به سمتتان معطوف می شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می شوند. و وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده اید.

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=94288>

 vista.ir
Online Classified Service

راه مواجهه با مشکلات

هر کس در زندگی با مشکلاتی روبرو می شود یعنی بهتر است بگویم زندگی چالش مداوم با مشکلات است . شاید بتوان این نکته را گفت که بدون وجود مشکلات خیلی از قابلیت های انسانها بروز و رشد نمی کند. تدبیر و اندیشیدن راه جلوگیری از بروز مشکلات و برون رفت از آنهاست اولین عکس العمل در مواجهه با هر مشکلی اینست که فکر کنیم . خود را از فضای ضربه اول شوک ناشی از بروز مشکل خارج کنیم و بیندیشیم که بهترین راه برای خروج کجاست! البته این کار ساده ای نیست باید اول تکلیف خودمان را روشن کنیم . باید باور داشته باشیم که مشکلات فرصتهایی برای ما هستند تا تغییرات مثبتی را بوجود آوریم . باید باور داشته باشیم که زندگی تا راند آخر جریان دارد و با چند ضربه نباید جا خالی کنیم . باید باور داشته باشیم که آینده را در همین لحظاتی که به سرعت می گذرند می سازیم .



باید در حالی که از گذشته فقط تجربیاتش را بیاد می آوریم با چشمی به آینده در حال زندگی کنیم و لحظه لحظه آنرا ارزش بگذاریم . تصمیم بگیریم و بدانیم که هر زمان امکان خطا داریم و بروز مشکلی دیگر محتمل است . ولی باید جسارت داشته باشیم و بدانیم که بدون ریسک نمی توان زندگی کرد . با فکر آنرا به حداقل برسانیم و اولویتها را مشخص کنیم و مضمم و با اعتماد بنفس اقدام کنیم . مشکلات راهی جز فرار از پیش روی ما ندارند !!

منبع : خاطرات یک مدیر

<http://vista.ir/?view=article&id=125459>

راه های ساده، برای رسیدن به موفقیت

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق که پیوسته کامیابی‌های تازه حاصل می‌کنند، یکی نباشد. البته ممکن است آن‌ها توانایی‌هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید. همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آن‌ها این است که آن‌ها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می‌بندند و این باعث کامیابی‌شان می‌شود.

▪ موفقیت همین است: راه و روش‌های زندگی هوشمندانه.

در این مقاله به ۶ مورد از این شیوه‌ها اشاره می‌کنیم.

(۱) با دقت لباس بپوشید.

قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده‌اید یا خیر. ممکن است بعضی‌ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی‌آورد، اما به عقیده من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مساله می‌چرخد. البته لازمه ی منظم بودن و انتخاب رنگ های هماهنگ هیچ گاه با لباس های گران قیمت و مد گرانی همراه نیست . اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما برخورد می‌کنند پس در شیوه ی لباس پوشیدن‌تان تجدیدنظر کنید.



(۲) مثل برنده‌ها ببینید.

رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاه‌تان نباید هیچ‌گاه مثل انسان‌های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت‌ها و دستاوردهایی را که در راه آن‌ها تلاش می‌کنید، برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت می‌کنند، نه منفی بافان.

(۳) جزیی از یک گروه باشید.

موفقیت، اکثر اوقات یک کار گروهی است . یک گلزن در فوتبال ، هیچ‌وقت به تنهایی نمی‌تواند موفقیت کسب کند، با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می‌آید. اگر در یک گروه کار می‌کنید، تا جایی که می‌توانید مسوولیت‌ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد.

(۴) احساسات خود را به روشنی بیان کنید.

وقتی همه ی قدم‌ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت‌های ارتباطی است، خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. رییس‌تان از شما نظرخواهی می‌کند. شما دقیقاً می‌دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صداقتان و کلمات‌تان هیچ‌کدام یاریتان نمی‌کند. این‌جاست که همه کم‌کم از شما دوری می‌کنند. پس یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی یکی از اصول

اولیه است.

(۵) همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید.

هر کاری که انجام می‌دهیم، قطعاً دلیلی دارد و برای رسیدن به نتیجه‌ای مشخص است که همه این کارها را انجام می‌دهیم. در محل کار هم باید همین‌طور باشد. هر کار ناخوشایندی را هم که مجبور به انجامش هستید، با در نظر گرفتن نتیجه و هدف‌تان به دقت انجام دهید.

(۶) منظم باشید.

هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه‌ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نا دیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=92660>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راه‌های دستیابی به شانس

دوروبر ما آدم‌های زیادی پیدا می‌شوند که با بخت و اقبالشان زندگی می‌کنند، همواره خوش شانس اند و روزگار بر وفق مرادشان. برخی نیز چنان تیره بخت و بدشانس اند که از شانس به عنوان منفورترین واژه‌ها یاد می‌کنند. اما به راستی آدم‌های خوش اقبال چگونه به این همه شانس و بخت دست پیدا می‌کنند؟

آدم‌های خوش شانس همواره در حال ربودن موقعیت‌های شانس هستند، مثبت فکر می‌کنند و به آینده خودشان خوش بین اند. ضمن اینکه از روحیه انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند. امتحان کنید، اگر می‌خواهید همیشه بخت یارتان باشد و سکه شانس را در دست‌تان بگیرید به اتفاقات پیرامون خود بیش از گذشته توجه کنید. موقعیت‌های شانس را در نظر بگیرید. افراد خوش شانس همواره این موقعیت‌ها را در اطراف خود شناسایی می‌کنند و برعکس افراد بدشانس همواره از این موقعیت‌ها که اغلب به صورت اتفاقات جزئی و گاهی کم‌اهمیت هستند، بی‌نصیب می‌مانند. در حقیقت این افراد موقعیت‌های شانس



را به دلیل بی توجهی به اطرافشان از دست می

دهند. تلاش دیگر برای کسب شانس نه‌راسیدن از تغییر است. اگر کارتان تغییر کرد هیچ نترسید و نگران نباشید. با افراد و طرز فکرهای مختلف آشنا می شوید و موقعیت های جدیدتری برایتان پیش می آید. همیشه جنبه مثبت اتفاقات را در نظر بگیرید. تصور کنید در حال رفتن به سرکارتان در حالی که عجله دارید و باید يك جلسه مهم را برنامه ریزی کنید، تاکسی ای که در آن سوارید با يك کامیون تصادف می کند. این را به حساب بدشانسی نگذارید. به این فکر کنید که امکان داشت سرتان به شیشه برخورد می کرد و جراحت عمیق برمی داشت یا اتفاق بدتر دیگری پیش می آمد. پس همواره اتفاقات ناگوار دلیل بدشانسی شما نیستند. این خوش شانسی شما است که سالم هستید. پس خوش بین باشید و با کنار گذاشتن افکار منفی آغوش تان را برای ورود شانس باز کنید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=12216>

vista.ir
Online Classified Service

راه های رسیدن به خوشبختی و سعادت

متخصص های انگلیسی بعد از تحقیق ها و بررسی ها راه های اصلی سعادت را به طور ساده در ده ماده خلاصه می کنند و عقیده دارند رسیدن به اوج سعادت و خوشبختی، کار مشکلی نبوده و با انجام نکته های ساده زیر می شود صاحب زندگی دلپذیر و شیرینی شد:

(۱) به طبیعت علاقه مند باشید. گیاهانی را کاشته و با مراقبت و علاقه آنها را پرورش دهید.

(۲) در پایان هر روز چند کار خوب خود را به خاطر بیاورید و با آنها احساس غرور و شادی کنید.

(۳) با دوستان و نزدیکانی که مورد علاقه شما می باشند، صحبت کنید.

(۴) دوستان دوره کودکی و قدیمی که با شما هم فکر می باشند و خاطره های شیرینی با شما دارند را دست کم ماهی یک بار ملاقات کنید.

(۵) تا می توانید شاد باشید و در هر فرصت، خنده و شادی را فراموش نکنید.

(۶) از سیگار دور باشید. آب میوه، سبزی و حبوبات زیاد استفاده کنید.

(۷) در هوای تمیز، راهپیمائی و یا ورزش کنید.

(۸) با همسایه ها، همکاران و دوستان خود همیشه خوشرو و مهربان باشید.

(۹) کمتر تلویزیون تماشا کرده و به جای آن با افراد خانواده و دوستان، صحبت کنید و در کارها با یکدیگر کمک کنید.

(۱۰) برای دوری از استرس و خستگی های روزانه، کاری که مورد علاقه تان می باشد را انجام دهید.



• تعهد

پس از اینکه هدف خود را مشخص کردید، عاملی که در رویارویی با مانعها به شما کمک می‌کند، تعهد نسبت به کاری است که خواهان انجامش هستید. با تعهدی نیرومند، می‌توانید بر هر چیزی غلبه کنید. بدون آن، محکوم به شکست هستید.

یکی از دوستانم، کارش را رها کرده و شروع به جارت شخصی کرد. وقتی شروع به کار کرد، از او پرسیدم "درباره مسئله‌ها و مشکل‌های جدید چه احساسی داری؟" گفت: "شش ماه به خودم فرصت می‌دهم و اگر در این مدت، تلاش‌های من نتیجه‌ای نداد، شغل دیگری انتخاب می‌کنم". همان‌طور که ممکن است حدس زده باشید، او پس از گذشت چهار ماه کارش را رها کرد. خوشبختانه داستان پایان خوشی دارد. به تازگی او و همسرش کار جدیدی را شروع کرده‌اند. این بار وقتی از او پرسیدم: "چه احساسی داری؟" گفت: "عالی" او گفت: "ما همه امکانات را در نظر گرفته‌ایم و تا رسیدن به هدف و موفقیت ادامه می‌دهیم". تعهد او نسبت به کار دومش، او را قادر کرده تا جسارت پیدا کند.

وقتی کارها به شیوه‌ای که می‌خواهید، پیش می‌رود و به‌طور یقین این اتفاق می‌افتد، سطح تعهدتان مورد سنجش قرار می‌گیرد، اگر تعهدتان قوی باشد، با آنچه در جریان است، پیش می‌روید. اگر می‌خواهید ارتباطی جدید یا کاری جدید را شروع کنید نیز این مطلب مهم است. یعنی شما باید به‌طور کامل تعهد بدهید.

برای لحظه‌ای تصور کنید که می‌خواهید کسب و کار جدیدی را شروع کنید. در ابتدا باید تعهد بدهید که موفق می‌شوید، "ناپلئون هیل" در کتاب "تفکر و ثروتمند شدن" می‌گوید: "باید همه پل‌هایتان را خراب کنید" دلیل او برای این پیشنهاد این است که اگر بدانید هیچ انتخاب دیگری ندارید، همه تلاش خود را برای انجام آنچه می‌خواهید، به‌کار می‌برید. از دام دخالت‌ها آگاه باشید؛ چون موجب سقوط اغلب افراد باانگیزه می‌شود. البته باید این عمل را هوشمندانه و دقیق انجام دهید. در حقیقت، این عقیده خوبی است که "هرگز به هنگام وارد شدن مردم، در را نبندید" اگرچه ارتباط با سایر افراد می‌تواند با ارزش‌ترین منبع باشد، با تمام وجود به آنچه انجام می‌دهید، متعهد باشید و برای رسیدن به موفقیت، تلاش کنید داستان دوست من را به یاد بیاورید.

در نهایت زمانی که به‌صورت جدی متعهد شد، موفق شد. آنچه موجب افزایش سطح تعهدتان می‌شود، این است که از خود بپرسید: "چرا این تغییر را در اولویت قرار داده‌اید؟ از آنچه به‌دست می‌آورد و از عدم آن، چه ضررهایی را متحمل می‌شوید؟"

دکتر میرفروغ‌الدین فریور

منبع: "سفر به دنیای شادی"

نویسنده: "جیم دناوان"

مترجم: "الهام آرام‌نیا - سید شمس‌الدین حسینی"

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84318>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راهی به سوی قله

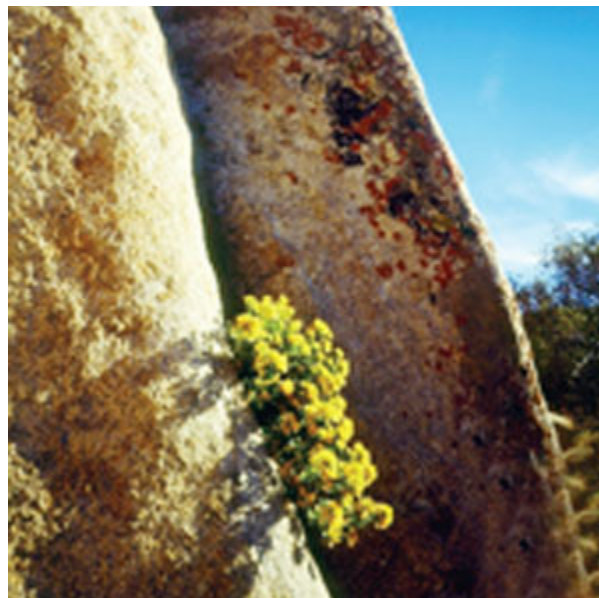
هنگام بالارفتن از کوه سختی بر تو غالب می‌شود. ضریان قلبت تند تند می‌زند و نفس نفس زنان به ادامه راه فکر می‌کنی. شاید تا رسیدن به قله



راهی نمانده باشد ولی توان راه رفتن تنها مسئله ای است که ذهن تو را به خود مشغول می کند. به یک قدمی قله که می رسی به پائین نگاه می کنی و می بینی چقدر راهی که آنقدر پیش چشمانت بزرگ و سخت بود کوچک و ناچیز شده است.

سختی های زندگی مانند این کوه است. شاید در ادامه مسیر سختی ها بسیار بزرگ و حل نشدنی به نظر آیند ولی در نهایت وقتی که با هزار فکر و راه چاره بر آن غالب می شوی این سختی ها را بسیار کوچک می بینی.

روزهای پردغدغه امروز شاید جایی برای زندگی و نفس راحت کشیدن بر تو نگذارد. مدیریت امور منزل، نگهداری از فرزندان، تربیت آنها، کار و شغل بیرون از خانه همه در نوع خود کارهایی سخت هستند ولی اگر هر روز مثل کوهپایان با اراده و هدفی از پیش تعیین شده در مسیر سختی های زندگی حرکت کنید در پایان روز به قله موفقیت خواهید رسید و به کوچکی



راهی که طی کرده اید فکر خواهید کرد.

ثریا مطلبی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=132751>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رفتار ما با تغییر تصویری که...

خودپنداری و تصویری که از خود در ذهن مجسم می کنیم راهنمای اصلی عملکرد ما در زندگی است. اگر این تصویر را تغییر دهیم شخصیت و طرز رفتار ما تغییر خواهد کرد. دکتر ماکسول مالتز نویسنده ی کتاب روانشناسی تصویر ذهنی می گوید: «مهم ترین کشف روانشناسی در قرن اخیر، کشف خودپنداری و اهمیت آن بود.»

مغز ما درست مانند یک کامپیوتر عمل می کند. شما از ورودی کامپیوتر هرچه را که وارد کنید باید انتظار داشته باشید خروجی شما از همان اطلاعات ورودی تشکیل شده باشد یعنی اگر ما اندیشه منفی را وارد مغز خود کنیم مغز آنها را مانند فرمان می پذیرد. این که شما به این نتیجه برسید که ناتوان و شکست خورده اید مغز شما این را مانند یک فرمان مکی کرده و به تمام اعضای بدن شما از غدد گرفته تا دستگاه گردش خون



و تنفس و سیستم حرکتی فرمان می دهد که خود را با فرمان شکست تطبیق آن عمل کنند. این عمل شما را به یک حلقه معیوب وارد می کند و نتایجی بدتر برایتان حاصل می شود. در حالی که افراد پیروز با دادن فرمان پیروزی تمامیت وجودی خود را به سمت پیروزی نشانه می روند. امروز ثابت شده که تفکر ما مستقیماً بر سیستم بدن ما موثر است یعنی به محض آن که ما فکر منفی و ذهنیت بدی داشته باشیم، غدد درون ریز بدن و همین طور دیگر ارگان ها، از این ذهنیت تبعیت می کنند و با اختلال در عملکرد طبیعی هورمون ها و مواد ضد استرس در بدن، ما دچار افسردگی می شویم و در این مسیر به جسم خود نیز ضربه می زنیم.

اطلاعاتی که به بانک حافظه داده می شود همان جا نگهداری می شوند و هیچ کدام پاک نمی شوند. این مساله را دو جراح به نام های دکتر فیلد و دکتر روبرت در موسسه ی بررسی بیماری های عصبی در مونترال نیز ثابت کردند. آنها نشان دادند که با تحریک سلول های مغز، صحنه های گذشته با همان شدت و با همان صداها، رنگ ها و بوها در بیماران زنده می شود. دانشمندان اتفاق نظر دارند که سیستم عصبی انسان نمی تواند بین یک رویداد واقعی و یک رویداد تخیلی به طور روشن اختلافی قائل شود. پس بسیاری از تصمیمات روزمره ما نه بر اساس حقایق و واقعیات بلکه بر اساس اطلاعاتی گرفته می شود که رایانه ی ما آنها را به عنوان اطلاعات حقیقی به ما تحویل می دهد در حالی که بسیاری از این اطلاعات توهیمی بیش نبوده و تنها تفسیری غلط از حقایق هستند و در نتیجه منجر به تصمیم گیری غلط از حقایق می شوند. سیستم فعال کننده مشبک در مغز انسان وظیفه پالایش و گزینش اطلاعات دارد مثلاً اگر شما یک اتوموبیل بنز قدیمی بخرید بعد از آن وقتی به خیابان می روید دائماً شبیه اتوموبیل خود را می بینید در حالی که شاید قبلاً اتوموبیلی از این نوع نمی دیدید.

سیستم فعال کننده بنز های قدیمی را از میان انبوه ماشین های دیگر بر می گزیند و به رایانه شما وارد می کند. وظیفه این سیستم نیز همین انتخاب و گزینش اطلاعات است با توجه به آنچه شما می خواهید. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که فکر کنید همه چیز در دنیا خراب است و یا شما آدم بد شانس هستید این سیستم مشغول جمع آوری شواهدی مبتنی بر بدشانسی از محیط می شود و سپس آنها را در اختیار رایانه ذهن شما قرار می دهد، آنها هم به روش خود به شما ثابت کند که حق با شماست و واقعاً بدشانس هستید. در حالی که پیروزمندان به این سیستم وظیفه متفاوتی واگذار می کنند سیستم فعال کننده ی آنها شواهدی مبتنی بر هوشمندی، توانمندی، موفقیت و قدرت را از محیط بر می گزیند تا به آنها ثابت کند که پیروزند پس می بینید این که شما احساس پیروزی و شکست کنید به طور کامل در دست خود شماست و تنها به چگونگی برنامه ریزی رایانه ذهن توسط خودتان و تصمیم هایی بستگی دارد که با توجه به اصلاحات رایانه خود می گیرید. پس شما هم می توانید به پیروز مندان بپیوندید، فقط کافی است بخواهید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103612>

 **vista.ir**
Online Classified Service

رمز موفقیت در زندگی چیست؟

هر توفیق بزرگی ایجاب می کند که مسئولیت پذیر باشید. در تحلیل نهایی، صفت مشترک همه آدم های موفق، توانایی در قبول مسئولیت است. موفقیت در زندگی لازمه داشتن دانش بالا، ثروت زیاد، قدرت و مقام اجتماعی نیست، بلکه موفقیت یعنی خود باشیم، نه دیگری. موفقیت یعنی شناخت ارجحیت های زندگی و عملکرد براساس آن. موفقیت یعنی





ساختن امروز برای فردایی بهتر. موفقیت، تجهیز امروز خود برای فردای پربار است. موفقیت در زندگی به عوامل مختلفی بستگی دارد.

(۱) ایمان به موفقیت

کسی می‌تواند به موفقیت برسد که خواهان آن باشد و در وجود خود توان

رسیدن به آن را بیابد و خودش را لایق رسیدن به موفقیت بداند و نسبت به تحقق آن امیدوار باشد. این امر نیاز به روی آوردن به افکار مثبت و طرد افکار منفی دارد.

(۲) تصمیم و قاطعیت

یکی از رموز موفقیت مردان بزرگ، اراده قوی و عزم راسخ آنها بوده است. کسانی که از میان موانع و مشکلات بگذرند و از تندباد حوادث به سلامتی عبور کنند به اهداف متعالی خود خواهند رسید. چه بسا افرادی که از امکانات خوبی برخوردارند ولی به دلیل سستی اراده و عدم اعتماد به نفس و عدم قاطعیت در امور، از اتخاذ تصمیم باز مانده و به رکود و شکست تن داده‌اند و چه بسا افرادی که با وجود امکانات کم و شرایط سخت، باعزمی راسخ و اعتماد به نفس به قله‌های رفیع موفقیت نایل گشته‌اند.

(۳) پشتکار و استقامت

پیروزی و موفقیت از آن کسانی است که در عرصه پیکار زندگی تسلیم موانع نشده و با صبر و شکیبایی به راه خود ادامه داده‌اند. می‌گویند یک دانش‌آموز چینی که در رشته تحصیلی خود پیشرفتی به دست نیاورده بود از شدت یاس و ناامیدی کتاب‌هایش را جمع کرد و دور انداخت. در همان لحظه مشاهده کرد که زنی مستمند قطعه فلزی را با سختی سوهان می‌زند تا از آن سوزنی درست کند. مشاهده این صحنه به او درسی آموزنده آموخت. او تصمیم گرفت به کلاس درس برگردد و به هر قیمتی هست با قاطعیت تمام به ادامه تحصیل خود بپردازد. او در سایه شکیبایی در ردیف دانشمندان شهر عصر خود قرار گرفت.

(۴) خودشناسی

یکی از راه‌های رسیدن به موفقیت، خودشناسی است. منظور از خودشناسی، شناسایی ذوق و استعداد و توانایی‌هاست. از ادیسون پرسیدند: چرا اغلب جوانان موفق نمی‌شوند؟ گفت: برای این‌که راه خود را نمی‌شناسند و در جاده دیگری گام بر می‌دارند.

یکی از دلایل شکست بعضی از جوانان، در نظر نگرفتن علاقه و ذوق شخصی است. مثلاً شخصی به درس علاقه ندارد ولی به کارهای هنری یا فنی علاقه‌مند است. با این حال با اکراه و اجبار و یا متأثر شدن از دیگران به تحصیل می‌پردازد. بدیهی است در این صورت توفیق نمی‌یابد.

• راز موفقیت میلیونرها

افراد ثروتمند و میلیونر خودساخته، باهوش‌تر و برتر از شما نیستند. اما آنها از یک سری اسرار ویژه برای ثروتمند شدن بهره گرفته‌اند که شما نیز می‌توانید با پیروی از آنها حداقل کسب و کار خود را رونق بخشید.

(۱) رویاهای بزرگی در سر داشته باشید. افکار بزرگ، زندگی شما را متحول خواهد کرد.

(۲) یک تصویر خاص از مقصد خود در ذهنتان ترسیم کنید. هر اندازه این تصویر مشخص‌تر و خاص‌تر باشد، امکان دستیابی شما به آن بیشتر خواهد بود.

(۳) به گونه‌ای رفتار کنید که گویی شما مالک کسب و کارتان می‌باشید. ولو آنکه برای شخص و شرکت دیگری کار می‌کنید. این نگرش شما بذره‌های موفقیت و استقلال شغلی را در سرنوشت شما خواهد کاشت.

(۴) شغل خود را دوست داشته باشید. چنانچه به آن علاقه‌مند نمی‌باشید، آن را رها کنید. با «نه» گفتن به شغلی که تنها برای پول آن را انجام می‌دهید، شغل دلخواه خود را همچون آهن‌ریا جذب خواهید کرد.

(۵) یک گروه خوشفکر تشکیل دهید. با افرادی که متعهد به ایجاد یک شغل بزرگ هستند جلسه بگذارید. اندیشه‌ها و ایده‌های خود را با یکدیگر مطرح کنید و از یکدیگر پشتیبانی کنید.

(۶) همواره ضوابط اخلاق کاری را رعایت کنید.

(۷) پیشرفت و بهبودی دائم و بی‌وقفه در شغل خود را سرلوحه اعمال خود قرار دهید. همیشه به علم خود بیفزایید.

(۸) به شغل خود به عنوان یک خدمت‌رسان بنگرید. یاری رساندن به دیگران کسب و کار شما را رونق خواهد بخشید.

- ۹) از تمام جزئیات و ریزه‌کاری‌های شغل خود آگاهی باید. این پیشه شماست.
- ۱۰) مترصد فرصت‌ها باشید. هر لحظه ممکن است بر در شما بکوبد. آیا شما آماده هستید؟
- ۱۱) تناسب اندام خود را حفظ کنید. ذهن توانمند، جسم نیرومندی پدید می‌آورد. بدن ضعیف معلول ذهن ضعیف است. سلامت جسمانی و روانی شما اساس موفقیت شما در زندگی است.
- ۱۲) زندگی خود را اولویت‌بندی کنید و ابتدا کارهای مهم‌تر را به انجام رسانید.
- ۱۳) پیش از آنچه مشتری انتظار دارد به وی خدمت ارائه دهید. این عمل اعتمادسازی کرده و مشتریان شما را افزایش می‌دهد.
- ۱۴) فرد منضبطی باشید. زندگی خود را از فعالیت‌ها و افرادی که موجبات پیشرفت شما را فراهم می‌آورند، پر کنید. فعالیت‌هایی که بر زندگی شما اثر منفی می‌گذارند را از خود دور سازید.
- ۱۵) نخستین قانون متمولان پس‌انداز است. این را هیچ‌گاه فراموش نکنید.
- ۱۶) هر از چند گاهی تنهایی را تجربه کنید. در زمان تنهایی به ندای درون و اندیشه‌های ذهن خود گوش فرا دهید و برنامه‌ریزی‌های خلاقانه کنید.
- ۱۷) به سوی برتری گام بردارید. بهترین را ارج دهید و به کمتر از آن قانع نباشید.
- ۱۸) صداقت و درستکاری بهترین سیاست است. خود و خواسته‌های خود را بشناسید و آنها را همیشه صادقانه بیان دارید.
- ۱۹) در روند تصمیم‌گیری سریع عمل کرده و در تغییر آنها کند و آهسته باشید.
- ۲۰) شکست گزینه شما نخواهد بود. تمام افکار شما باید بر موفقیت متمرکز باشد، شما باید موفق گردید.
- ۲۱) در دستیابی به اهدافتان مصمم باشید. پافشاری سرسختانه اعتماد به نفس شما را تقویت کرده و شما را به پیروزی نهایی نزدیک می‌کند.
- ۲۲) برخلاف جریان آب شنا کنید. هیچ‌گاه از ایده‌ها، عقاید و رویکردهای نو نهراسید.
- ۲۳) به روی فرصت‌ها تمرکز کنید، نه به روی موانع.
- ۲۴) سه عنصر ترس، پشت‌گوش‌اندازی و تبلی را از زندگی خود بیرون اندازید.
- ۲۵) به خاطر داشته باشید اغلب افرادی که در کنار شما زندگی می‌کنند از پیشرفت و ثروتمند شدن شما خشنود نخواهند شد و ممکن است در این مسیر مرتباً شما را از دستیابی به اهدافتان دلسرد سازند. تنها به اهداف خود بیندیشید و آنها را نادیده بگیرید.
- ۲۶) یاد بگیرید خودخواه باشید. خودخواهی به معنی نادیده گرفتن حقوق دیگران نیست، بلکه به مفهوم ارج نهادن به خواسته‌ها و آرزوهای خودتان و مقدم دانستن آنها بر خواسته‌های دیگران است.
- هدف‌گذاری، رمز موفقیت در مدیریت
- یکی از مهم‌ترین کارها برای نیل به موفقیت، هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تحقق اهداف است. اگر ندانیم که می‌خواهیم چه کنیم و به کجا برسیم، عمرمان را بیهوده تلف کرده‌ایم و نتیجه‌ای جز پشیمانی و حسرت عایدمان نمی‌شود. پس بهتر است تا دیر نشده دست به کار شویم و برای موفقیت خود هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنیم.
- به یاد داشته باشیم هیچ کس جز خود ما نمی‌تواند موفقیت ما را تضمین کند و خداوند کریم و مهربان نیز آنچه را که ما تدبیر کرده‌ایم تقدیر می‌فرماید پس سوء تدبیر خود را به حساب بداقبالی و نخواستن خدا نگذاریم.
- برای هدف‌گذاری موثر باید هفت نکته کلیدی را مدنظر قرار دهیم:
- ۱) داشتن عزم و اراده پولادین برای تحقق اهداف
 - ۲) تعیین اهداف مشخص و واقع‌بینانه
 - ۳) برنامه‌ریزی دقیق و همه‌جانبه برای رسیدن به اهداف
 - ۴) استفاده از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های دیگران
 - ۵) تصور و تجسم دستیابی به اهداف در ذهن و شادکامی‌های ناشی از آن
 - ۶) مرور منظم و مداوم اهداف و برنامه‌ها و ایجاد اصلاحات لازم
 - ۷) پاداش دادن مداوم به خود برای موفقیت‌های کوچک در راستای تحقق
- کلیدهای طلایی موفقیت

- خوشرو، شاداب و باطراوت باشید.
 - در سلام کردن به افراد اگر از شما جوان‌تر هستند و یا در رده اجتماعی یا کاری پایین‌تری قرار دارند پیش‌دستی کنید.
 - خوش قول باشید.
 - متعهد و مسئول باشید و به آنچه که می‌گویید هر چند انجام آن برایتان بسیار سخت و گران تمام می‌شود عمل کنید.
 - همیشه آراسته باشید حتی اگر بی‌حوصله هستید.
 - اگر در مورد موضوع مورد بحث اطلاع دقیق و مستندی ندارید بهتر است اظهارنظر نکنید هرگز برای حرفی که زده‌اید شما را محکوم نخواهند کرد ولی اگر کلام اشتباهی بگویید تاوان آن را باید پرداخت کنید.
 - انعطاف‌پذیر باشید و در مقابل موانع همچون آب روان باشید که پس از برخورد با صخره از پای نمی‌نشیند بلکه صخره را دور می‌زند تا به هدف برسد.
 - رفتاری یکنواخت داشته باشید تا قابل اعتماد به شمار بیایید، متزلزل و ملون نباشید.
 - به حقوق دیگران احترام بگذارید، هر جا که به نفعتان بود چشم‌ها را به روی حقوق دیگران نبندید.
 - لجباز نباشید، قاطع باشید.
 - صداقت داشته باشید، دروغ نگویند، ریا نکنید، بالاخره روزی واقعیت فاش شده و شما برای همیشه اعتمادتان را نزد دیگران از دست خواهید داد.
 - کینه و بخل نداشته باشید. بهترین راه بخشیدن است.
 - منصف باشید.
 - عیب‌جو نباشید، قرار نیست همه آدم‌های روی زمین کاملاً بی‌عیب باشند.
 - هم، خوب صحبت کنید. هم، سخن خوب بگویید، فقط شعار ندهید وارد میدان عمل شوید.
 - به دیگران بدون چشمداشت مهر بورزید و مدد برسانید. محبت واقعی بدون چشمداشت داشته باشید پاداش کار خوب شما آرامش خاطری است که به دست می‌آورد. منتظر جواب نباشید.
 - کم‌توقع و قدردان باشید.
 - هر جا که متوجه اشتباه خود شدید پوزش بخواهید این کار عین بزرگی و شعور شماست از ارزش‌های شما چیزی کم نخواهد شد ولی اگر برای یک موضوع غلط هزار دلیل بیاورید می‌شود هزارو یک غلط.
 - پرخاشگر نباشید، زود از کوره در نروید. هرگاه احساس می‌کنید که به زودی عصبی خواهید شد ابتدا نفسی عمیق بکشید و از ده تا یک بر عکس بشمارید و بعد هیچ‌چیز نگویند. پاسخ یا تصمیم را به زمان دیگری موکول کنید.
 - مهربان باشید، با دیگران با ملاطفت و مدارا عمل کنید. در بانک دل‌های دیگران حساب جاری مادام‌العمر باز کرده و بعد چک بکشید.
 - امانتدار باشید.
 - همنشین خوب را از میان خوبان انتخاب کنید تا به عقل و دین شما بیفزاید.
- رموز موفقیت
- در این قسمت به پنج قاعده کلیدی موفقیت تضمینی در تمام صحنه‌های زندگی اشاره می‌کنیم. قاعده‌هایی که اگر به درستی درک شوند و با همت، پشتکار و سماجت درونی اشخاص پیگیری و اجرا شوند می‌توانند موفقیت تضمینی آن اشخاص را در حوزه‌ای از زندگی باعث شوند:
- قاعده اول
- اگر به این نتیجه رسیده‌ایم که کاری باید انجام شود، پس بدون هیچ بهانه‌جویی و معطلی و با جدیت کمر همت ببندیم که آن کار انجام شود.
- قاعده دوم
- کاری که باید انجام شود را همین الان انجام بدهیم.
- قاعده سوم
- مهم نیست که از کاری که باید انجام شود خوشمان بیاید یا خوشمان نیاید چون باید انجام شود پس در هر حالت و روحیه‌ای که باشیم با جدیت، سرسختی و یکدندگی تمام آن کار را انجام می‌دهیم.

▪ قاعده چهارم

وقتی کار انجام شد آرام نمی گیریم و به این می اندیشیم که کار بعدی که باید حتما انجام شود کدام است.

▪ قاعده پنجم

سراغ قاعده اول می رویم.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=318496>



رموز موفقیت

▪ روشن بینی :

در کلیه امور زندگی خویشتن، حسی از روشن بینی و تناسب را مد نظر داشته باشید. چیزهایی که با آن درگیر هستید، آنقدر مخاطره آمیز نیست که فکر می کنید.

▪ پشتکار :

تسلیم نشوید و تا انتهای مسیر را طی کنید و از آنچه در توان دارید، دریغ نورزید.

▪ آمادگی :

آمادگی و آگاهی از هر چیز بدین معنی است که آنرا احاطه کنید، در اختیار بگیرید و از آن خود سازید. آمادگی رویارویی با موضوعی، شما را برآن موضوع مسلط می کند. به شما توانایی می دهد تا دنبال آنرا بگیرید و نتیجه اش را



ببینید.

▪ تمرکز :

انرژی و توان خود را بر روی موضوع یا موقعیتی که در پیش دارید، متمرکز کنید.

▪ تخصص :

از خود یک متخصص بسازید. هنگامی که زمینه مورد علاقه خود را یافتید، تا حد امکان درباره آن دانش فرا گیرید.

▪ مسئولیت :

مرکز دایره اعتماد به نفس، مسئولیت است. مسئولیت زندگی خویش، چه خوب و چه بد را بر عهده بگیرید. با قبول مسئولیت، شما رهبری را بر عهده می گیرید.

▪ خودآگاهی :

نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید. بدانید از عهده چه کارهایی برمی آید و چه اموری از عهده شما خارج است.

<http://pars.learns.mihanblog.com/Cat/۱۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=102562>

روانشناختی آدمیان

- تفکر غالب در مردان; جدایی(استقلال)، موفقیت، شغل و در زنان; وابستگی(تعلق)، گفتگو و رابطه می باشد.
- زنان بیشتر از مردان نگران سلامتی خود هستند.
- زنان به پول به چشم ابزار می نگرند اما مردان بعنوان منبع قدرت.
- زنان بیشتر از مردان از دیگران در خواست کمک می کنند.
- مردان از لحاظ جنسی حسد می ورزند زنان از لحاظ احساسی و رابطه صمیمی.
- وفاداری در زنان بیشتر از مردان است.
- مردان بیشتر به اشیا» و اهداف و زنان به افراد و احساسات علاقه مند می باشند.
- مردان هیچگاه در مورد مشکلاتشان صحبت نمی کنند مگر آنکه بخواهند نظر و اندرز یک کارشناس را جویا گردند. درخواست کمک از دیدگاه مردان ضعف تلقی می گردد.
- مردان پرخاشگر، جنگجو تر و سلطه جو تر از زنان می باشند.
- دغدغه فکری مردان وضعیت مالی و زنان جذابیت فیزیکی است.



- مردان بیشتر منطقی، تحلیل کننده و خردگرا هستند، زنان بیشتر خلاق، کل گر و احساساتی.
- مردان نصیحت زنان را به منزله عدم کفایت و شایستگی خود قلمداد می کنند

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=107537>

روانشناسی خودباوری

خودباوری زمینه‌ساز خودشکوفایی است

با خودباوری از نظر ذهنی و روانی احساس راحتی کرده و خود را آنگونه که هستیم می‌پذیریم و باور می‌کنیم. از استعدادهایمان بیشترین بهره را می‌بریم و نسبت به عیوب جسمانی و ناتوانی‌های خودمان دیدگاهی واقع‌بینانه پیدا خواهیم کرد. زمان کمی را در استرس و اضطراب و حسادت سپری می‌کنیم و بیشتر اوقات آرامیم و نسبت به عقاید جدید گشاده‌رو؛ خوشبین؛ شوخ‌طبع و دارای اعتماد به نفس هستیم. نسبت به دیگران احساس خوبی داریم و به آنها اعتماد می‌کنیم، به علایقشان توجه و احترام می‌گذاریم و سعی نمی‌کنیم که بر آنها تسلط و کنترل داشته باشیم. با احساس یکی بودن با جامعه، نسبت به دیگران احساس مسئولیت، تعهد می‌کنیم و نیز نسبت به اعمال خودمان همان حس را داریم. دارای پندارهای واقع‌گرا هستیم و با محیط اطرافمان تا اندازه‌ای که ضرورت دارد سازگار می‌شویم. برای خودمان سطحی از سازگاری را تعیین می‌کنیم تا بتوانیم به راحتی و با موفقیت به زندگی ادامه دهیم و به بودن مقداری از تعارضات و



محرومیت‌ها در زندگیمان واقفیم. از همه مهم‌تر از سیستمی برخورداریم که از تجارب شخصی‌مان سرچشمه می‌گیرد، یک احساس شخصی مبنی بر درست یا غلط بودن موارد، از چیزهای خیلی ساده لذت می‌بریم و بهترین حالت را از شرایط و اوضاع خودمان انتخاب می‌کنیم و نیز اجازه نمی‌دهیم دیگران معیارهایمان را مشخص کنند. کارهایی را که باور داریم و از آن لذت می‌بریم، انجام می‌دهیم و خیالات بیهوده نمی‌کنیم، چون تحمل کردن موضوعات خیالی، سخت‌تر از موضوعات واقعی است. از آنجائی که حسادت، نفرت و کینه روح را غصه‌دار می‌کند آنها را از خود دور می‌کنیم. وقت خودمان را با افسوس خوردن در مورد موضوعات و اشتباهات گذشته هدر نمی‌دهیم و واقعیت را آن‌طور که هست می‌پذیریم و در مورد هر رویداد بررسی و تحقیق کافی به خرج داده و هر آنچه که می‌گوئیم و در آنچه که عمل می‌کنیم صادقیم. نواندیش بوده و وجودمان به رشد و تحول اجتماع یاری می‌رساند. روابط اجتماعی خود را گسترش داده و به دیگران احترام متقابل می‌گذاریم و نیز سازگاری ما حل شدن در مسائل و یا تسلیم شدن نیست بلکه سکوی پرش و آماده شدن برای حرکت بعدی‌مان است. عشق و انگیزه ما به یادگیری و دانستن بالا بوده و از انتقادات سازنده تشکر می‌کنیم. همچنین پایه و اساس کار ما تفکر؛ آگاهی؛ تعادل؛ خودکاوری و خودباوری است. در هر شرایط، زندگی طبیعی‌مان را حفظ کرده و می‌کوشیم ضمن بهره بردن از مواهب زندگی، توانائی‌هایمان را بشناسیم و آن را رشد دهیم و به قله سربلند خودباوری و خودشکوفایی هر چه بیشتر نزدیک شویم.

عمر به خشنودی دل‌ها گذار

تا ز تو خشنود شود کردگار

گرم شو از مهر و ز کین سرد باش

چون مه و خورشید جوانمرد باش

محمد فرامرزی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16618>

روی دور خوش شانس

آیا واقعاً بعضی آدم‌ها خوش شانس‌تر از بقیه هستند یا همه چیز فقط به مخ‌شان برمی‌گردد؟ پاسخ هر دو است.

ALS بیماری عصبی-عضلانی است که آنقدر به نوروهای حرکتی حمله می‌کند که سرانجام ضعف، تحلیل و ناتوانی ماهیچه منجر به مرگ قطعی می‌شود. قربانیان این بیماری هولناک را می‌توان به خاطر آنکه احساس بدبختی می‌کنند، بخشید. از طرف دیگر «لو گریگ» بازیکن بیسبال خطاب به جمعیتی که استادیوم یانکی را پر کرده بود گفت: «شما طی دو هفته گذشته چیزهای زیادی درباره شکستگی بدی که داشتم، خواندید. اما حالا من خودم را خوش شانس‌ترین فرد روی زمین می‌دانم.» پس از آن «اسب آهنین» (لقبش Iron Horse) بسیاری از اقبال‌ها و موهبت‌هایش را شمرد، فهرستی که دوبار با «من خوش شانس‌م» و «مهم همین است» قطع شد. مشخصاً شانس حالتی ذهنی است. بیش از این است؟ برای بررسی علمی این پرسش «ریچارد وایزمن»، روانشناس تجربی، «آزمایشگاه شانس» را در دانشگاه هرتفوردشایر انگلستان راه‌اندازی کرد. «وایزمن» با آزمون‌هایی آغاز کرد تا ببیند آیا کسانی که خود را خوش شانس می‌دانند در واقع بخت بیشتری هم برای برنده شدن در لاتاری دارند یا نه؟ او ۷۰۰ داوطلب خریدار بلیت‌های لاتاری را برای پر کردن پرسشنامه‌ها به کار گرفت، معیاری خودنوشت تا بدانند آنها خود را خوش اقبال می‌دانند یا بدشانس. اگرچه تعداد خوش شانس‌های با اعتماد به نفس دو برابر



بدشانس‌هایی بود که سرانجام برنده شدند، اما هیچ فرقی بین برنده‌ها وجود نداشت. پس از آن «وایزمن» معیار متعارف «رضایت‌مندی از زندگی» را پیش روی داوطلبان گذاشت که در آن از هر کس جداگانه خواسته شده بود میزان رضایت خود را از زندگی خانوادگی، زندگی شخصی، شرایط اقتصادی، سلامتی و حرفه‌اش ارزیابی کند. نتایج جالب بود. «وایزمن» در کتاب جذاب و هوشیارانه‌اش «عامل شانس» چنین اشاره می‌کند: «افراد خوش شانس در همه حوزه‌های زندگی بسیار راضی‌تر از افراد بدشانس یا بی‌طرف هستند.» آیا این حالت رضایت‌مندی ذهن به زندگی حقیقی هم وارد شده و باعث می‌شود کسی به خوش شانس‌ی شهره شود؟ بله، به این شکل.

«وایزمن» پنج معیار شخصیتی برجسته (Big Five) ارائه داد. سازشکاری، وظیفه‌شناسی، برونگرایی، روان‌رنجوری و جسارت. اگرچه در مورد سازشکاری و وظیفه‌شناسی تفاوتی بین خوش شانس‌ها و بدشانس‌ها وجود نداشت اما «وایزمن» تفاوت‌های چشمگیری را در برونگرایی، روان‌رنجوری و جسارت یافت.

«برونگرایی» افراد خوش شانس به طور مشهودی سرتر از بدشانس‌ها بود. «برونگرایی» از سه طریق احتمال برخورد خوش شانس‌ها را با پیشامدهای خوش اقبال به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد. معاشرت با افراد بیشتر، بهره‌بردن از «گیرایی اجتماعی» و در تماس بودن با افراد. برای مثال افراد خوش اقبال اغلب دو برابر بدشانس‌ها لبخند بر لب دارند و نگاه‌شان بیشتر با دیگران درگیر است که منجر به برخوردهای اجتماعی و ایجاد فرصت‌های بیشتر می‌شود. شاخص «روان‌رنجوری» میزان آسودگی یا اضطراب فرد را می‌سنجد و طبق یافته «وایزمن» خوش شانس‌های مضطرب نصف بدشانس‌ها بودند. «چون خوش شانس‌ها خیال‌شان راحت‌تر از بقیه است و به فرصت‌های تصادفی توجه‌شان می‌دهند، حتی در زمانی که انتظارش را ندارند.» در يك آزمون قرار بود داوطلبان تعداد تصاویر يك روزنامه را بشمرند. تعداد خوش شانس‌هایی که به آگهی

نیم صفحه ای صفحه دوم با حروف درشت و خوانا و این مضمون توجه نشان دادند بیشتر بود. دیگر نشمارید. در این روزنامه ۴۳ تصویر وجود دارد. علاوه بر این، «وایزمن» دریافت که خوش شانس ها «جسارت» خیلی بیشتری هم نسبت به بدشانس ها دارند. «افراد خوش شانس در زندگی پذیرای تجربه های جدید هستند... پایداری به عرف ندارند و عاشق پیش بینی ناپذیری اند.» خوش شانس ها به خودی خود بیشتر سفر می کنند، با فرصت های تازه رودررو می شوند و از موقعیت های منحصربه فرد استقبال می کنند. البته انتظارات هم نقش مهمی در شانس ایفا می کند. افراد خوش اقبال در انتظار وقوع چیزهای بهتری هستند و با روبه رو شدن از آنها بهره می برند. اما حتی در مواجهه با بدبختی هم خوش شانس ها شکست شان را به اقبالی بلند تبدیل می کنند. نمونه اش یکی از رنج بردگان دیرین ALS در تاریخ، «استفن هاوکینگ» است که می نویسد: «خوش شانس بودم که به سمت کار در فیزیک نظری کشیده شدم، چون یکی از محدود حوزه هایی است که شرایط من در آن نقصی جدی محسوب نمی شود.» «هاوکینگ» ناتوان در حرکت و محبوس در ویلچر، با دستمایه قرار دادن سرنوشتش از آن به عنوان اقبالی بهره برد تا درک ما را از جهان تغییر دهد، که البته تغییر هم داد. مهم همین است.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=223833>

vista.ir
Online Classified Service

روی رهبری دلها برای ایجاد همدلی کار کنیم

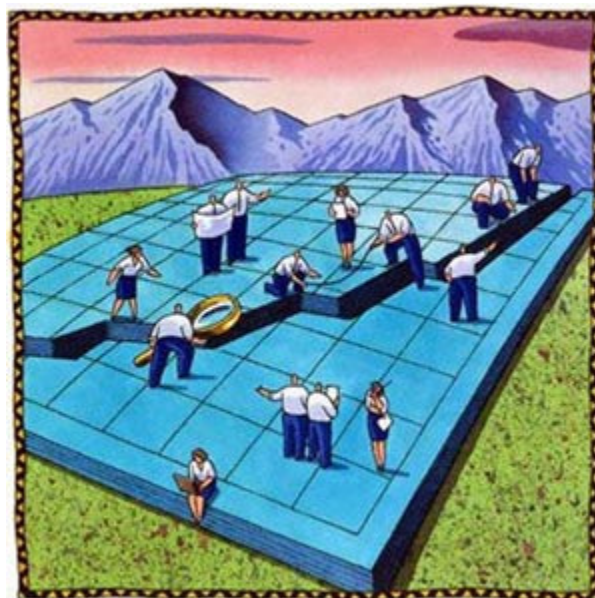
داستان مرغانی که به رهبری هدهد می‌روند تا به سیمرغ برسند برایم همیشه جذاب بوده و از دو روایت ابن‌سینا و عطار همیشه استفاده کرده‌ام، ولی نه به این عمق و با این مضمون که توجه بیشتر به رهبری هدهد باشد. مشکل اصلی آن است که هیچ جاده‌ای نیست که بر آن برانم، باید همه چیز را بسازم و این کار زمان می‌برد، سخت‌ترین بخش کارم تغییر فکرها و همسو کردن ذهنیت سایر مدیران است.

نفوذ به دل کارکنان گرچه سخت است، ولی تغییر ذهنیت‌ها و باورها از آن هم سخت‌تر است. شاید آموزش با اهمیت جلوه کند، ولی رهبری دلها و ایجاد ارتباط بین شخصیت افراد و کیفیت کارشان و بالا بردن شان و منزلت آنان برایم بسیار حیاتی و بااهمیت است.

گرچه موانع زیادی هم دارم و با پیشرفت‌هایم منافع بسیاری به خطر می‌افتد، ولی واهمه‌ای ندارم. پشتوانه‌ام شادابی و روحیه‌ای است که در کارکنان به وضوح دیده می‌شود. راستش را بخواهید روی پشتیبانی آنان

خیلی حساب می‌کنم. به عبارتی آن‌ها هستند که با رو سفید کردن من به من کمک می‌کنند با سرعت بیشتری اهدافمان را پیش ببریم. برای همین هم روی رهبری دلها بسیار کار می‌کنم تا همدلی ایجاد کنم.

خودم از این کار خوشم می‌آید و دغدغه‌هایم را وقتی با دستاوردهایش مقایسه می‌کنم امیدوارتر می‌شوم و بیشتر و بیشتر از اهمیت رفتار سازمانی در منابع انسانی استفاده می‌کنم.



واقعیت این است که با همبالی کارکنانم می‌دانم که حتی به سیم‌رغ می‌رسیم. بالاتر از کوه قاف، جایی در شان کارکنان واحد...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=125652>



رها کن تا به دست آوری

در مقوله بخشش، جمع آوری و ذخیره دارایی بی‌معنی است. شما دیگر به خود فکر نمی‌کنید و آنچه را دارید، آزادانه می‌بخشید و در نتیجه بیشتر دریافت می‌کنید. اما اگر با نیت بیشتر گرفتن، بخشش در اینار خود را آغاز کنید، جریان این انرژی بند می‌آید. قبل از هر چیز باید این واقعیت را درک کنید که هرگز نمی‌توانید بدون اراده الهی مالک چیزی باشید، ما هنگام به دنیا آمدن، هیچ نداریم و در هنگام مرگ نیز جهان را تنها با یک لباس سفید ترک می‌کنیم. مرد بزرگی را می‌شناسم که در کمد لباسهایش کت و شلوار می‌دارد که جیب‌هایش را بریده است. او می‌گوید هر بار که برای پوشیدن لباس سراغ کمد می‌روم، چشمانم به این کت و شلوار ویژه می‌افتد و به یاد می‌آورم که آخرین لباسی را هم که هنگام مرگ می‌پوشم، به جیب احتیاج ندارد. اگر احساس می‌کنید که باید فلان ویلا، ماشین و یا مقام را داشته باشید و بدون آن احساس ضعف و کوچک بودن می‌کنید، بدانید که مفهوم آن این است که تحت سلطه دارایی قرار گرفته‌اید و شما نیز یک قربانی محسوب می‌شوید، در چنین شرایطی اگر اتومبیل بنز و خانه بیلاقی و جواهرات مورد علاقه خود را نداشته باشید می‌نالید و فکر می‌کنید که با به دست آوردن آنها زندگی‌تان روبه‌راه می‌شود و از آن پس شاد و خرسند خواهید بود و بسیار غافلید از این که، این یک خیال باطل است.



زیرا پس از به دست آوردن آنها، به فکر می‌افتید که اگر خانه بزرگتر و ماشین گران‌تری داشته باشید، زندگی‌تان کامل می‌شود و به این ترتیب به بیماری زیاده‌طلبی دچار می‌شوید.

از آن به بعد همیشه بادتیا دست به گریبان هستید تا مال بیشتری به دست آورید. این قانون طبیعت است که هر چه دارایی بیشتر داشته باشید، بیشتر به سمت آن کشیده می‌شوید و هر چه کمتر مال اندوز باشید خود را بی‌نیازتر احساس می‌کنید. ما نباید هرگز اجازه دهیم که ثروت تمام فکر و ذکر ما را به خود مشغول کند و هیچگاه نباید بدون آنها در زندگی احساس کمبود کنیم. همه ما کالای لوکس، خانه زیبا و ماشین مدرن را دوست داریم اما نباید هرگز اجازه دهیم که این اشیاء و وسایل اختیار ذهن و اندیشه و احساسات ما را به دست گیرند. خلاصه کلام این است که نباید به دنیا تعلق خاطر داشته باشیم و برای به دست آوردن هر چیزی خیلی به خود سخت نگیریم.

منبع : ایران سهراب

رهایی از بیماری خرید کردن

اعتیاد به خرج کردن، مانند تمام اعتیادهای دیگر هیچ حد و مرز اقتصادی-اجتماعی نمیشناسد. این مشکل میتواند افراد ثروتمند، طبقه کم درآمد و تقریباً تمام کسانی که بین این دو محدوده درآمد دارند را درگیر خود سازد. اگر شما یا شخصی که برایتان اهمیت دارد دچار بیماری خرید کردن و خرج کردن هستید، توصیه های زیر میتوانند برایتان مفید واقع شوند:

(۱) این پدیده را بشناسید:

اکثر افرادی که دچار خرید بیمارگونه حاد هستند، کالاهایی که خریده اند را پنهان کرده یا درباره آنها دروغ میگویند، اگر از کارت اعتباری استفاده کنند، حتماً بیش از یک کارت دارند و به شکلی وسواس گونه نگران پول هستند. انبار کردن کالاهایی که هرگز مورد استفاده قرار نگرفته یا پوشیده میشوند،



در میان این افراد رایج است و آنها مدام در شرایط بحران مالی به سر میبرند.

(۲) خود را بشناسید:

اگر واقعاً عاشق خرید کردن هستید، از خود بپرسید: چرا؟ آیا به خاطر هیجان جستجو و یافتن کالا است؟ آیا از اینکه حراجهای عالی پیدا کرده و اجناسی را با قیمت عالی بخرید لذت میبرید؟ میل شدید به تملک مواردی خاص مانند کفش، البسه یا لوازم الکترونیکی است؟ دادن پاسخ مثبت به هر یک از پرسشهای فوق لزوماً به این معنا نیست که شما مشکلی دارید-اما اگر شک دارید که احتمالاً خرج کردن شما از کنترل ارج شده است، بسیار مهم است که وقایع را مورد بررسی قرار دهید.

(۳) احساس خود در زمان خرید کردن را با دقت بررسی کنید:

آیا بارها در اثر محرکهای احساسی خاصی به خرید کردن پرداخته اید؟ برای مثال، آیا هنگامی که افسرده، خشمگین، نگران یا تنها هستید، به امید خوشحال کردن خود، چیزهایی میخرید؟ با درک احساساتی که در این امر دخیل هستند میتوانید روشهای دیگری-غیر از خرید کردن- را برای مقابله با آنها بیابید.

(۴) به زمانی که از دست میدهید بیاندیشید:

احتمالاً با اندیشیدن به کل زمانی که برای گشتن در مغازه های خاص، یافتن اجناس ارزان قیمت در حراجها و ورق زدن کاتالوگها صرف میکنید، وحشت زده خواهید شد و این هشدار بسیار مهمی است. آیا واقعاً ترجیح نمیدهید این عمر گرانبه را برای انجام دادن کارهایی مهمتر و ارزشمندتر صرف کنید؟

(۵) کنترل موقعیت را در دست بگیرید:

برای اینکه بدانید واقعاً چقدر خرج میکنید، از خرید قسطی اجناس غیر ضروری و استفاده از کارت اعتباری خودداری کنید. بهای همه چیز را نقد و کامل پرداخت کنید. فقط هنگامی زیر بار وام بروید که این وام برای خرید کالایی غیرمنقول، مانند زمین یا خانه به مصرف برسد.

(۶) همه چیز را یادداشت کنید:

یک روش دیگر برای آگاه شدن از ماجرا، نگهداشتن یادداشت روزانه از تمام اقلام خریداری شده و ذکر احساس شما در زمان خرید کردن است. یادداشت کردن اهداف اقتصادی خودتان نیز میتواند بسیار مفید باشد. به این ترتیب بر آنچه واقعا اهمیت دارد متمرکز خواهید شد.

(۷) مراقب باشید که از هر وسوسه ای دوری کنید:

اگر مطمئن هستید که مشکل دارید، سعی کنید که از حراجها، فروشگاههای بزرگ و مراکز خرید دوری کنید. اگر نمیتوانید به کلی آنها را نادیده بگیرید، فهرستی تهیه کرده و از آن پیروی کنید و تنها زمانی به گشت زدن و تماشای مغازه ها بروید که همه آنها تعطیل باشند. تمام کاتالوگها و کتابچه های راهنمای مغازه ها را دور بریزید و به صوص هنگام سفر و سیاحت بسیار مراقب ولخرجیهای خود باشید. اگر رفتن شما به مرکز خریدی که برایتان بسیار وسوسه انگیز است، ضرورت دارد، حتما یک دوست قابل اعتماد را با خود همراه کنید و از او بخواهید که در پیروی از فهرست خرید به شما کمک کند.

(۸) جایگزینی سالم برای عادت خرید کردن بیابید:

هنگامی که با تمایل مقاومت ناپذیر خرید کردن مواجه شدید، خود را با فعالیتی نظیر قدم زدن (بدون همراه بردن کیف پول) یا یک فعالیت دیگر مشغول کنید تا این تمایل شدید بگذرد.

(۹) امکانات خود را گسترش دهید:

به جای اینکه تمام وقت خود را به خرید کردن اختصاص دهید، میتوانید به کارهای خیریه داوطلبانه، گذراندن وقت بیشتر با خانواده، تحصیل و مطالعه کتابهایی عالی بپردازید. ورزش کرده و اهداف دیگری که در زندگی داشته اید را به سرانجام برسانید. به خصوص یافتن روشهایی برای یاری رساندن به دیگران میتواند بسیار رضایت بخش باشد.

(۱۰) اگر نیازمند کمکی خارجی هستید، بلافاصله دست بکار شوید:

اگر احساس میکنید که عادت خرج کردنتان از کنترل خارج شده است و شما نمیتوانید به تنهایی با آن مبارزه کنید، بدون اتلاف وقت به دنبال کمکهای حرفه ای روانشناسان و مشاوران باشید. در گروههای درمانی شرکت کنید و اجازه دهید متخصصان به یاری شما بیایند.

<http://www.newmind.mihanblog.com/More-۲۲۶.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107575>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ریسک چیست؟

ریسک چیست و چه زمانی ریسک بزرگ است و چه زمانی کوچک؟ آیا اصلا باید در زندگی ریسک کرد؟ دانشمندان معتقدند بدون ریسک زندگی انسان پیشرفت نمی کند.

ریسک یک مفهوم است. مفهومی که از سالیان دور در زندگی بشری قد علم کرده است. زمانی که انسان غارنشین به دنبال شکار از غارش خارج می شد، ریسک می کرد و زندگی خود را به خطر می انداخت. امروز هم که



انسان امروزی پایش را از خانه بیرون می‌گذارد، به محل کارش می‌رود و سفر می‌رود، ریسک می‌کند.

با این حال مفهوم ریسک در ذهن بسیاری از انسان‌ها به معنای مالی آن به کار می‌رود. ریسک مالی یعنی اینکه پول را در راهی به کار ببرند که احتمال از دست دادن آن وجود داشته باشد. با این حال ریسک در مورد هر چیزی که به کار رود این مفهوم را می‌رساند که احتمال از دست دادن آن چیز یا تهدید



آن وجود دارد.

البته ریسک به طور مطلق همیشه به معنای از دست دادن نیست. در تئوری بازی و سرمایه‌گذاری ریسک تنها یک مقیاس برای ناسازگاری نتایج پیش‌آمده است. بیمه یک مثال کلاسیک از سرمایه‌گذاری است که ریسک تولید می‌کند. خریداران مبلغی را به عنوان ضمانت می‌پردازند تا از آنها در برابر از دست دادن کالایشان محافظت شود.

یکی از ریسک‌هایی که بسیاری از مردم جهان حاضرند آن را بپذیرند، ریسک شرکت در لاتاری‌ها و خریدن بلیت‌های بخت‌آزمایی است. اغلب تصور می‌شود که این ریسک ریسک کوچکی است. پول اندکی می‌پردازید و در مقابل احتمال دارد جایزه فوق‌العاده بزرگی برنده شوید. درست! اما کارشناسان معتقدند که برخلاف تصور عمومی، این ریسک، جزو ریسک‌های بزرگ محسوب می‌شود زیرا در این شرایط درصد باخت (پرداخت پول در برابر هیچ) بسیار بیشتر از درصد برد پولی بزرگ در برابر پول اندک بلیت است.

در نتیجه بزرگی ریسک آنگونه که تصور عمومی بر آن است، در درجه اول به میزان باخت دلالت ندارد، بلکه مهم است که چند درصد احتمال برد در آن ریسک وجود دارد.

امروزه از راه‌ها و فرمول‌های زیادی برای به دست آوردن ریسک استفاده می‌شود.

دانشمندان، کارشناسان و حتی بازرگانان ترجیح می‌دهند پیش از انجام هر کاری درصد ریسک آن را محاسبه کنند. اگر شما در بورس سهام دارید احتمالا با فرمول‌هایی که برای محاسبه ریسک در بورس به کار می‌روند هم آشنایی دارید.

در خرید و فروش کالا، زمین و ... هم راه‌هایی برای تقریب میزان ریسک وجود دارد. اما وقتی پای روابط انسانی به میان می‌آید، محاسبه ریسک کمی سخت‌تر می‌شود. اینکه در ارتباط با یک انسان دیگر چقدر ریسک وجود دارد را از هیچ فرمولی نمی‌توانید به دست بیاورید.

برای حل این مشکل هم راه‌هایی وجود دارد. حس ترس، یکی از راه‌های جلوگیری از ضرر بزرگ در شرایط انسانی است که در ما انسان‌ها به ودیعه گذاشته شده است. در بسیاری از موارد این حس به کمک انسان می‌آید و او را از انجام کاری که ریسک بزرگی در آن است وامی‌دارد.

اما اگر با این حس درست برخورد نشود، لحظه به لحظه بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود تا جایی که مانع از انجام کارهای ساده هم می‌شود. با این حال افراد موفق کسانی هستند که از ریسک کردن نترسیده‌اند. ترسشان را کنترل کرده‌اند و نگذاشته‌اند روزی به گسترده‌تر شود.

برای تعیین منطقی بودن یا نبودن ریسک در روابط انسانی باید تا آنجا که ممکن است اطلاعات جمع‌آوری کرد. شناخت را افزایش داد و فرصت‌ها را در نظر داشت.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=102106>



متخصصان انگلیسی بعد از بررسی‌های مختلف، راه‌های اصلی رسیدن به سعادت را به‌طور ساده در ۱۰ ماده خلاصه کرده‌اند. آنها عقیده دارند رسیدن به اوج خوشبختی، کار مشکلی نیست و با انجام نکته‌های ساده زیر می‌شود به آن دست یافت:

(۱) به طبیعت علاقه‌مند باشید.

گیاهانی را کاشته و با مراقبت و علاقه آنها را پرورش دهید.

(۲) در پایان هر روز، چند کار خوب خود را به خاطر بیاورید و با آنها احساس غرور و شادی کنید.

(۳) با دوستان و نزدیکانی که مورد علاقه شما هستند، صحبت کنید.

(۴) دوستان دوره کودکی و قدیمی خود را که با شما هم‌فکر هستند و خاطره‌های شیرینی با شما دارند را دست‌کم ماهی یک بار ملاقات کنید.

(۵) تا می‌توانید شاد باشید و در هر فرصت، خنده و شادی را فراموش نکنید.

(۶) از سیگار دور باشید.

- آب‌میوه، سبزی و حبوبات زیاد استفاده کنید.

(۷) در هوای تمیز، راهپیمایی و یا ورزش کنید.

(۸) با همسایه‌ها، همکاران و دوستان خود همیشه خوش‌رو و مهربان باشید. (۹) کمتر تلویزیون تماشا کرده و به‌جای آن با افراد خانواده و دوستان، صحبت کنید.

(۱۰) برای دوری از استرس و خستگی‌های روزانه، کاری که مورد علاقه‌تان است را انجام دهید.

▪ تعهد

پس از اینکه هدف خود را مشخص کردید، عاملی که در رویارویی با مانع‌ها به شما کمک می‌کند، تعهد نسبت به کاری است که خواهان انجامش هستید. با تعهدی نیرومند، می‌توانید بر هر چیزی غلبه کنید.

بدون آن، محکوم به شکست هستید. وقتی کارها به شیوه‌ای که می‌خواهید، پیش می‌رود و به‌طور یقین این اتفاق می‌افتد، سطح تعهدتان مورد سنجش قرار می‌گیرد.

اگر می‌خواهید ارتباطی جدید یا کاری جدید را شروع کنید نیز این مطلب مهم است. یعنی شما باید به‌طور کامل تعهد بدهید.

برای لحظه‌ای تصور کنید که می‌خواهید کسب و کار جدیدی را شروع کنید. در ابتدا باید تعهد بدهید که موفق می‌شوید.

«نابلئون هیل» در کتاب «تفکر و ثروتمند شدن» می‌گوید: «باید همه پل‌هایتان را خراب کنید» دلیل او برای این پیشنهاد این است که اگر بدانید هیچ انتخاب دیگری ندارید، همه تلاش خود را برای انجام آنچه می‌خواهید، به‌کار می‌برید. از دام دخالت‌ها آگاه باشید؛ چون موجب سقوط افراد باانگیزه می‌شود. البته باید این عمل را هوشمندانه و دقیق انجام دهید.

در حقیقت، این عقیده خوبی است که «هرگز به هنگام وارد شدن مردم، در را نبندید» اگرچه ارتباط با سایر افراد می‌تواند با ارزش‌ترین منبع باشد، با تمام وجود به آنچه انجام می‌دهید، متعهد باشید و برای رسیدن به موفقیت، تلاش کنید.

در نهایت، زمانی که به‌صورت جدی متعهد شدید، موفق می‌شوید. آنچه موجب افزایش سطح تعهدتان می‌شود، این است که از خود بپرسید: «چرا این تغییر را در اولویت قرار داده‌ام؟ از آنچه به‌دست می‌آورم و از عدم آن، چه ضررهایی را متحمل می‌شوم؟»

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=101085>

زندانی ناپیدا

آیا تا به حال اتفاق افتاده که برای گرفتن تصمیمات کوچک و بزرگ در زندگی تان دچار تردید و دودلی شوید؟ آیا در وضعیتی قرار گرفته اید که از آن ناراضی باشید، اما نتوانید هیچ کاری برای بهبود آن انجام دهید؟ بد نیست بدانید نام این ریسمان محکم که این چنین ما را در بند کشیده و قاطعیت را از ما گرفته و اجازه نمی دهد رو به جلو حرکت کنیم، تضاد است. مشکلی که بسیاری از ما در آن گرفتاریم، ولی این مشکل آنقدر در اعماق وجودمان پنهان شده است که به سختی می توانیم از وجود آن آگاه شویم.

تضاد يك نوع دوگانگی است. دوگانگی ای که از شما اجازه شناخت آنچه را که واقعاً نمی خواهید و آنچه که واقعاً می خواهید را گرفته است و هنگامی که شما در زندگی دنبال هدف خاصی حرکت می کنید توفان درونی تضادهای تان شما را مانند برگی در باد این سو و آن سو می برد. به طور مثال در رشته ای تحصیل می کنید و به همه می گوید که به آن علاقه مندید اما درونتان پر از تردید است. البته خود شما خیلی خوب این موضوع را می دانید اما به دلیل ترس از این که مطمئن نیستید، دست به خودفریبی می زنید اما این تردید سرکوب شده



همیشه در درونتان باقی خواهد ماند.

ما حتی گاه در دعا کردن هایمان دچار تناقض می شویم؛ لحظه ای دعا می کنیم و لحظه ای بعد وجود ما سرشار از اضطراب و تردید و شک می شود و بعد حتی ایمان نداریم که دعایمان مستجاب می شود. یا گاهی موقعیت شغلی خود را در کاری دیگر می بینیم اما توان حرکت نداریم. از آنجایی که احساس درونی شما نسبت به شغل یا رشته تحصیلی و در کل به زندگی متناقض و مبهم است و ضمیر باطن هم وظیفه اش جذب اندیشه های شما چه خوب و چه بد است، دچار سردرگمی می شود و وقایع و اتفاقاتی مبهم و پیچیده را به سمت زندگی شما جذب می کند که حاصل آن یاس و ناامیدی، فقدان اعتماد به نفس و دلزدگی است. علت تمام این آشفتگی ها که بر زندگی ما جاری است تنها به نوع خواستن و تصمیم های ما بر می گردد، چرا که اغلب خواستن های ما به جای اینکه شفاف باشد، غبارآلود و مبهم و سطحی و زودگذر است. تنها زمانی خواستن ما خواستن می شود که به تمامی تناقضات خود پایان دهیم، لحظه ای که به راستی آنچه را که نمی خواهید می فهمید و مقتدرانه به سمت خواسته خود حرکت می کنید. آنگاه برمی خیزید و نگاه می کنید و قاطعانه تصمیم می گیرید و اقدام می کنید. ریسمان های دست و پاگیر تناقض، شما را رها می کند، زیرا هیچ ریسمانی، انسانی را که به وضوح می داند چه کار می کند و به کجا می رود، نمی تواند مهار کند. اکنون کمی تامل کنید و در آرامش بنگرید که به راستی چه چیزهایی را نمی خواهید. ابتدا بکوشید نکات و اعمالی را که از آنها بیزارید اما کم و بیش در زندگی تان وجود دارد مشخص کنید تا هم تکلیف شما و خواسته های تان مشخص شود و هم از شر فکرها و توهماتی که بر سردرگمی شما در امر تصمیم گیری دامن می زند خلاص شوید. البته نمی گویم که از فردا شغل، زندگی و تحصیل را رها کنید و تصمیم بگیرید يك روزه به همه دوگانگی های تان پایان دهید. صحبت بر سر این است که از کشمکش های درونی تان آگاه باشید و هوشیارانه تضادهای پنهان درونتان را شناسایی کنید. باید آرام آرام در این مسیر قرار بگیرید، این روند تدریجی است نه اتفاقی که يك شبه روی دهد. هرگاه هم يك شبه اتفاق بیفتد پایدار نیست و در مدت کوتاهی از بین خواهد رفت. از امروز و فردا کردن بپرهیزید و بیش از این در تناقضات خود دست و پا نزنید و از این پس، محکم و قاطع قدم بردارید.

زندگی نه در خاطرات وهم آلود و تلخ گذشته است و نه در تصویر غبارآلود و تیره ای که شما از آینده در ذهن می پرورانید و با آن زندگی می کنید. زندگی فقط در لحظه اکنون جاری است، لحظه ای که فقط خداوند در آن حضور دارد و نه در گذشته و نه در آینده، و سرنوشت همان چیزی است

که شما در هر لحظه با هر تصمیم و هر فکر مشغول ساختن آن هستید، پس آن را زیبا بسازید. فکرتان را تغییر دهید و مثبت ببینید. نگذارید فکرها و اندیشه های منفی آینده شما را خراب سازد. یادتان باشد این افکار شماسست که آینده تان را می سازد. پس در افکارتان ثابت قدم باشید و به خدا امیدوار تا به تمامی آرزوهایتان برسید.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=6999>



زندانی ناپیدا

آیا تا به حال اتفاق افتاده که برای گرفتن تصمیمات کوچک و بزرگ در زندگی تان دچار تردید و دودلی شوید؟ آیا در وضعیتی قرار گرفته اید که از آن ناراضی باشید، اما نتوانید هیچ کاری برای بهبود آن انجام دهید؟ بد نیست بدانید نام این ریسمان محکم که این چنین ما را در بند کشیده و قاطعیت را از ما گرفته و اجازه نمی دهد رو به جلو حرکت کنیم، تضاد است. مشکلی که بسیاری از ما در آن گرفتاریم، ولی این مشکل طوری در اعماق وجودمان پنهان شده که به سختی می توانیم از وجود آن آگاه شویم.

تضاد يك نوع دوگانگی است. دوگانگی ای که از شما اجازه شناخت آنچه که واقعاً نمی خواهید و آنچه که واقعاً می خواهید را گرفته است و هنگامی که شما در زندگی دنبال هدف خاصی حرکت می کنید توفان درونی تضادهایتان شما را مانند برگگی در باد این سو و آن سو می برد. مثلاً در رشته ای تحصیل می کنید و به همه می گوئید که به آن علاقه مندید اما درونتان پر از تردید است. البته خود شما خیلی خوب این موضوع را می دانید اما به دلیل ترس از این که مطمئن نیستید، دست به خودفریبی می زنید اما این تردید سرکوب شده همیشه در درونتان باقی خواهد ماند.

ما حتی گاه در دعا کردن هایمان دچار تناقض می شویم؛ لحظه ای دعا می کنیم و لحظه ای بعد وجود ما سرشار از اضطراب و تردید و شك می شود و بعد حتی ایمان نداریم که دعایمان مستجاب می شود؛ یا گاهی موقعیت شغلی خود را در کاری دیگر می بینیم اما توان حرکت نداریم. از آنجایی که احساس درونی شما نسبت به شغل یا رشته تحصیلی و در کل به زندگی متناقض و مبهم است و ضمیر باطن هم وظیفه اش جذب اندیشه های شما چه خوب و چه بد است، دچار سردرگمی می شود و وقایع و اتفاقاتی مبهم و پیچیده را به سمت زندگی شما جذب می کند که حاصل آن یأس و ناامیدی، فقدان اعتماد به نفس و دلزدگی است.

علت تمام این آشفتگی ها که بر زندگی ما جاری است تنها به نوع خواستن و تصمیم های ما بر می گردد، چرا که اغلب خواستن های ما به جای این که شفاف باشد، غبارآلود و مبهم، سطحی و زودگذر است. تنها زمانی خواستن ما خواستن می شود که به تمامی تناقضات خود پایان دهیم، لحظه ای که به راستی آنچه را که نمی خواهید می فهمید و مقتدرانه به سمت خواسته خود حرکت می کنید. آنگاه برمی خیزید و نگاه می کنید و قاطعانه تصمیم می گیرید و اقدام می کنید. ریسمان های دست و پاگیر تناقض، شما را رها می کند، زیرا هیچ ریسمانی نمی تواند انسانی را که به وضوح می داند چه کار می کند و به کجا می رود، مهار کند.

اکنون کمی تأمل کنید و در آرامش بنگرید که به راستی چه چیزهایی را نمی خواهید. ابتدا بکوشید نکات و اعمالی را که از آنها بیزارید اما کم و بیش در زندگی تان وجود دارد مشخص کنید تا هم تکلیف شما و خواسته هایتان مشخص شود و هم از شر فکرها و توهماتی که بر سردرگمی شما در امر تصمیم گیری دامن می زند خلاص شوید. البته نمی گوئیم که از فردا شغل، زندگی و تحصیل را رها کنید و تصمیم بگیرید يك روزه به همه دوگانگی هایتان پایان دهید. صحبت بر سر این است که از کشمکش های درونی تان آگاه باشید و هوشیارانه تضادهای پنهان درونتان را

شناسایی کنید.

باید آرام آرام در این مسیر قرار بگیرید، این روند تدریجی است نه اتفاقی که يك شبه روی دهد. هرگاه هم يك شبه اتفاق بیفتد پایدار نیست و در مدت کوتاهی از بین خواهد رفت. از امروز و فردا کردن بپرهیزید و بیش از این در تناقضات خود دست و پا زنید و از این پس، محکم و قاطع قدم بردارید.

زندگی نه در خاطرات وهم آلود و تلخ گذشته است و نه در تصویر غبارآلود و تیره ای که شما از آینده در ذهن می پرورانید و با آن زندگی می کنید. زندگی فقط در لحظه اکنون جاری است، لحظه ای که فقط خداوند در آن حضور دارد و نه در گذشته و نه در آینده؛ و سرنوشت همان چیزی است که شما در هر لحظه با هر تصمیم و هر فکر مشغول ساختن آن هستید، پس آن را زیبا بسازید. فکرتان را تغییر دهید و مثبت بیندیشید. نگذارید فکرها و اندیشه های منفی آینده شما را خراب سازد. یادتان باشد این افکار شماست که آینده تان را می سازد. پس در افکارتان ثابت قدم باشید و به خدا امیدوار، تا به تمامی آرزوهایتان برسید.

بهر روز فولادگر

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=10832>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زندگی خروسی

کوه بلندی بود که لانه عقابی با چهار تخم، بر بلندای آن قرار داشت. یک روز زلزله ای کوه را به لرزه در آورد و باعث شد که یکی از تخم ها از دامنه کوه به پایین بلغزد. بر حسب اتفاق آن تخم به مزرعه ای رسید که پر از مرغ و خروس بود. مرغ و خروس ها می دانستند که باید از این تخم مراقبت کنند و بالاخره هم مرغ پیری داوطلب شد تا روی آن بنشیند و آن را گرم نگهدارد تا جوجه به دنیا بیاید. یک روز تخم شکست و جوجه عقاب از آن بیرون آمد. جوجه عقاب مانند سایر جوجه ها پرورش یافت و طولی نکشید که جوجه عقاب باور کرد که چیزی جز یک جوجه خروس نیست. او زندگی و خانواده اش را دوست داشت اما چیزی از درون او فریاد می زد که تو بیش از این هستی. تا این که یک روز که داشت در مزرعه بازی می کرد متوجه چند



عقاب شد که در آسمان اوج می گرفتند و پرواز می کردند. عقاب آهی کشید و گفت ای کاش من هم می توانستم مانند آنها پرواز کنم. مرغ و خروس ها شروع کردند به خندیدن و گفتند تو خروسی و یک خروس هرگز نمی تواند ببرد اما عقاب همچنان به خانواده واقعی اش که در آسمان پرواز می کردند خیره شده بود و در آرزوی پرواز به سر می برد. اما هر موقع که عقاب از رویایش سخن می گفت به او می گفتند که رویای تو به حقیقت نمی پیوندد و عقاب هم کم کم باور کرد.

بعد از مدتی او دیگر به پرواز فکر نکرد و مانند یک خروس به زندگی ادامه داد و بعد از سالها زندگی خروسی، از دنیا رفت.

توهمانی که می اندیشی، هرگاه به این اندیشیدی که تو یک عقابی به دنبال رویا هایت برو و به پیاوه‌های مرغ و خروسهای اطرافت فکر نکن.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=94372>



زندگی شاد و با نشاط رمز موفقیت شماست

- هرگز از اینکه در مواقع لزوم قدم جسورانه‌ای برداشته‌اید نهراسید.
- هنر فروش و عرضه فکر خود را بیاموزید. یعنی این توانایی را در خود ایجاد کنید که دیگران را به شنیدن افکار و عقایدتان علاقمند کنید.
- به کارکنان خود کمک کنید که بهتر و بهتر شوند و بهره‌وری بیشتری داشته باشند. خیلی از آنها فقط یک تلنگر و راهنمایی را برای خوب شدن نیاز دارند.
- از شکست نهراسید. اشتباهات خود را بپذیرید. شکست مقدمه انجام کار درست و پیروزی است.
- از فرصت‌های به دست آمده بیشترین استفاده را بکنید. همیشه به دنبال تغییر و بهبود باشید. مشکلات شانس‌های موفقیت شما هستند.
- شبکه ارتباطی قوی با همه آن‌هایی که مرتبط با کار شما هستند برقرار کنید.
- بر زمان محدودی که دارید، اعمال مدیریت درست داشته باشید.
- از الگوهای موفق بهره بگیرید. به متوسط بودن اکتفا نکنید. افراد توانا را دور خود جمع کنید.
- در بحران‌ها با تفکر و رعایت همه جوانب سریع عمل کنید. بعد از شکست به سرعت به پا خیزید.



▪ زندگی شاد و با نشاط رمز موفقیت شماست...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=126109>



زیباترین‌ها

- زیباترین معشوق : الله
- زیباترین کلام : لا اله الا الله
- زیباترین دین : اسلام
- زیباترین بانگ : الله اكبر
- زیباترین ستون : نماز
- زیباترین بانگ : الله اكبر
- زیباترین اواز : اذان
- زیباترین خانه : کعبه
- زیباترین مرگ : شهادت
- زیباترین عمل : عدالت
- زیباترین اغوش : مادر
- زیباترین دوست : کتاب
- زیباترین رحمت : باران
- زیباترین سرمایه : زمان
- زیباترین حرف : حق
- زیباترین زینت : ادب
- زیباترین کلمه : محبت
- زیباترین ناله : نیایش
- زیباترین لحظه : پیروزی



- زیباترین جنگ : جنگ با نفس
- زیباترین نیکی : نیکی به پدر و مادر
- زیباترین کار در دنیا و آخرت : کمک به بیماران

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=81965>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ستاره زندگی

در سیاهی شب وقتی به اطراف نگاه می کنم، به یاد دشواری ها و تنهایی



هایی می افتم که تا آن لحظه تجربه کرده بودم، دلتنگی ها، سختی ها، دشواری ها و تلخی ها همه از جلوی چشم عبور می کنند اما وقتی به آسمان چشم می دوزم فکر می کنم بی سبب نیست که خداوند در چادر سیاه آسمان ستارگان را قرار داده است. حضور ستارگان برای آن است که امید بخش لحظه های تیره ما باشند، وجود ستارگان برای آن است که بدانیم در میان تمام سختی ها و دشواری ها هستند چیزهایی که نوید بخش ما خواهند بود و هستند چیزهایی که می توان به آنها دل بست و از پل های شکسته عبور کرد. با این حال فکر می کنم چه خوب است بتوان در سپاهی شب های زندگی چشم به ستاره ای دوخت و چنان زیبا زندگی کرد که ستاره آسمان تلخی های دیگران بود.



فاطمه فیضی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125102>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سکوت؛ رمزی برای موفقیت درونی

توجه کنید که تا چه اندازه هر روز خودتان را در معرض صداهای بیرونی قرار می دهید. معمولاً با زنگ اعصاب خردکن ساعت آغاز می شود. آنگاه با وزوز مسواک برقی یا صدای مو خشک کن و آن وقت با گزارش آخرین اخبار صبحگاهی. سپس صدای موتورهای اتومبیل و بوق های بی وقفه ساعات پرترافیک. روزهایمان اغلب از ساعت ۹ صبح تا پنج بعدازظهر، پر شده از



صدای تلفن و تجهیزات دفتری و صحبت های غیرضروری همکاران و مشتریان و رئیس، حتی اگر در خانه کار کنید، باز هم چه بسا صدای مداوم و گریزنپذیری وجود داشته باشد. تعطیلات آخر هفته هم که صدای تلویزیون و دستگاه های صوتی، رخصت نمی دهد که صدای اندیشه هایمان را بشنویم. بی آنکه دریابیم، از صداهای زندگی روزانه مان در فشاریم. اگرچه چنان به این صداها عادت کرده ایم که نمی توانیم تصور کنیم بدون آنها چگونه می توانیم سر کنیم. به هنگام آغاز سفر درونی خود، طبیعتاً می خواهید تا حد امکان از اغتشاش و هیاهوی بیرون بکاهید تا بتوانید ندای درونتان را بشنوید. شاید بعضی از صداها - مانند رفت و آمد اتومبیل یا مهمانی همسایه ها - غیرقابل کنترل باشد اما می توانید در محدوده و فضای خودتان تا حد امکان آرامش بیافرینید. یاد بگیرید بدون زنگ ساعت بیدار شوید. پیش از اینکه به خواب روید، مجسم کنید که در ساعت دلخواهتان بیدار می شوید. بکوشید گهگاه از تلویزیون و رادیو و پخش صوت و سایر دستگاه های صوتی دوری کنید حتی وقتی به پیاده روی می روید یا ورزش می کنید، دست از سر واکمن خود بردارید و مخصوصاً به هنگام رانندگی حتماً رادیو و پخش صوت خود را خاموش کنید. بگذارید در سکوت احاطه شوید و از آن مدت زمان برای حضور در لحظه سود جویید، به جای اینکه بگذارید آن اصوات یا تفریحات شما را از حیات و عالم درونتان دور گردانند. به

تلفن جواب ندهید. بگذارید دستگاه پیامگیر، پیامها را بگیرد تا بعداً سر فرصت به آنها گوش دهید. اگر به سکوت عادت نداشته باشید، شاید نخست به نظرتان عجیب بنماید اما تدریجاً آن را ارج خواهید نهاد. عاقبت آن را برای رشد درونتان ناگزیر خواهید یافت.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96397>

vista.ir
Online Classified Service

سماجت و موفقیت

یکی از کلیدهای موفقیت در هر کاری پافشاری و ثابت قدمی است. وقتی که فهمیدید که دقیقاً چه کاری می خواهید انجام دهید، ناگهان در برابر خود فهرست بزرگی از کارهایی می بینید که باید انجام دهید و معمولاً در آغاز شور و شوق بیشتری برای انجام کارها وجود دارد ولی برای موفقیت درست زمانی است که شور و شوق شما کم می شود یک چیز دیگر هم احتیاج دارید و آن پافشاری در انجام کارهاست. سماجت همانند یک عضله است هر چه بیشتر تقویت شود قوی تر می شود. به علاوه شما هم قوی تر شده اید و مهارتها و تجارب بیشتری بدست آورده اید. پس به موفقیت نزدیکتر شده اید.



در راه رسیدن به هدف همیشه موانعی ایجاد می شوند که در برخورد اول

عبور از آنها غیر ممکن به نظر می رسد. این موانع را به عنوان قسمتی از زندگی خود فرض کنید. فرض کنید شغل شما پایداری در پیمودن مسیر برای عبور از این موانع است.

اگر این موانع در زندگی شما وجود نداشتند شانسهای برای به مبارزه طلبیدن خود نداشتید. و زمانیکه به موفقیت می رسیدید دیگر شیرینی آن موفقیت را نمی چشیدید. هدف خود را تبدیل به یک مبارزه یا رقابت کنید.

اگر در زندگی افراد موفق مطالعه کرده باشید متوجه می شوید که اکثریت آنها بیشتر با شکست مواجه شده اند تا با موفقیت. ولی آنها یک تفاوت اساسی دارند و آن پافشاری در رسیدن به هدف است. هر بار که فرد موفق به مانعی برخورد می کند یا شکست می خورد دوباره باز می گردد و با قدرت بیشتر ادامه می دهد. و در نهایت به آن موفقیت بزرگ می رسد. بلکه در پشت هر موفقیت بزرگ شکستهای کوچک و بزرگی وجود دارند که آن فرد اگر در راه خود ثابت قدم نبود و بعد از هر کدام از آن ناکامی ها متوقف می شد اکنون صاحب چنین موفقیتی نبود.

به عنوان مثال والت دیزنی ۳۰۲ بار برای پروژه اول خود از طرف سرمایه گذاران جواب رد شنید ولی هر بار از نو شروع کرد. این پافشاری و سماجت در رسیدن به هدف سبب شده که هنوز پس از سالها میلیاردها نفر از برنامه های دیزنی لذت ببرند و طرفدار آن باشند.

کلنل ساندرز برای بدست آوردن بهترین دستور پخت جوجه سرتاسر ایالات متحده آمریکا را رانندگی کرد و در ۱۰۰۹ تا از آن رستورانها آن چه را که می خواست نیافت ولی اکنون مرغ سوخاری او در تمام دنیا طرفدار دارد.

باید توجه داشته باشید که روشهای خود را همیشه مورد ارزیابی مجدد قرار دهید چون همیشه راه بهتری وجود دارد. اگر کاری را اشتباه انجام داده اید. اکنون وقت تغییر روش است. با هر بار بازنگری کار خود چیزهای جدیدی می آموزید. و راه جدیدتری برای رسیدن به هدف پیدا می کنید.

امروز روزی است که باید سفر خود را آغاز کنید. از سماجت و پافشاری امروز برای موفقیت فردا استفاده کنید.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126887>



سنگ اول «تصمیم‌گیری» است

آغاز و بستر ساز هر فعالیت یا اقدام به هر کاری با تصمیم‌گیری شروع می‌شود. تصمیم‌گیری پایه‌ی اصلی و زیربنای اساسی تمامی فعالیت‌هاست، اما به جهت تعدد این امر اهمیت بالای آن به ورطه‌ی فراموشی سپرده شده است. توجه شود که وضعیت کنونی ما معلول تصمیم‌گیری‌هایمان بوده است. به این ضرب‌المثل دقت کنید: "سنگ اول گر نهد معمار کج تا ثریا می‌رود دیوار کج" این ضرب‌المثل را کرارا شنیده‌ایم، اما در آن کمتر دقت و تمرکز کرده‌ایم؛ سنگ اول همان تصمیم‌گیری است.

تصمیم که منتج به انجام کار یا فعالیتی می‌شود نه تنها فرد را در چنبره‌ای از نتایج آن کار محصور می‌کند، بلکه اثرات آن گاهی دامنگیر افراد دیگر نیز می‌شود که ایشان نیز می‌بایستی عواقب آن را تحمل کنند. پرتو و دامنه تصمیم‌گیری یک فرد عادی در اکثر تصمیم‌گیری یک فرد عادی در اکثر اوقات خود و یا خانواده‌ی ایشان را در بر می‌گیرد اما منشور دامنه‌ی تصمیم یک مدیر علاوه بر محیط خرد (مجموعه‌ی داخلی)، محیط کلان (محیط پیرامون سیستم) را نیز در برگرفته و در صورت اشتباه در تصمیم‌گیری، گاهی لطمات جبران ناپذیری را وارد خواهد کرد.

سن آگوستین متفکر بزرگ غرب گفت: "زمان سه چهره دارد". حال؛ یعنی آن چه رویاروی ما در نبرد است و تجربه‌ها را از آن می‌آموزیم. گذشته؛



خاطره‌ها و حادثه‌هایی است که واقع شده و در ذهن ما یا تاریخ به جای مانده است. آینده؛ انتظاراتی که در حال حاضر داریم. با بهره‌جستن از تجربه‌های تلخ و شیرین، شکست‌ها و پیروزی‌های گذشته، غور و تدقیق به واقعیت‌های موجود، تجزیه و تحلیل دانستنی‌های کمک‌کننده و پیش‌بینی و آینده‌نگری می‌توانیم برای آتیه تصمیم گرفته و در برابر چالش‌ها و کنش‌های متعدد که به صورت مختلف با آن روبرو می‌شویم، با ژرف‌اندیشی آن عکس‌العمل‌های بهینه و مناسبی نشان دهیم.

چرچیل نخست‌وزیر انگلیس در یکی از سخنرانی‌های خود در جنگ جهانی دوم گفت: این ماییم که بناها را پی می‌افکنیم و آن گاه که کار پایان یافت این دیگر بناها هستند که ما را می‌سازند. نتایج تصمیم‌گیری پس از عمل نمایان می‌گردد و آن گاه می‌بایستی واقعیت‌های پس از عمل را نیز پذیرا باشیم.

هنگامی می‌توان تصمیم‌گیری صحیح و عقلایی داشت که اطلاعات دقیق و کاملی در زمان و مکان مناسب و موضوع مشخص موجود باشد، پس

زیربنای اول تصمیم‌گیری داشتن اطلاعات دقیق و کافی است، قبل از جمع‌آوری اطلاعات هیچ تصمیمی نمی‌تواند کامل و دقیق باشد و همه‌ی جوانب را بپوشاند، اما شک نکنید که اطلاعات جمع‌آوری شده یا تجربی نه وحی منزل‌اند و نه همیشه دقیق و بی‌عیب که بایستی در صحت و درستی آن‌ها تا حصول یقین به دیده تردید نگریست و با آگاهی از چگونگی جمع‌آوری اطلاعات و شناخت منابع به صحت و سقم آن‌ها پی برد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، داشتن قدرت تجزیه و تحلیل اطلاعات لازم است که در این راستا می‌بایستی نقاط قوت، ضعف و همچنین فرصت‌ها و تهدیدات هر کدام از روش‌ها را سنجید و با توجه به رابطه‌ی علیت بین منابع محدود و نامحدود برای برآوردن نیازها می‌توان تصمیم‌های عاقلانه‌ای بر اساس خرد و منطقی گرفت. پرفسور شاگل در کتاب "نبود اطمینان و تصمیم‌گیری در بازرگانی" می‌گوید: هر فرد عاقلی با پیروی از عقل سلیم از تصمیم‌هایی که درصد اطمینانش کمتر است پرهیز می‌کند چون مشکل پیش بینی نتایج، خود مولود نداشتن اطمینان است.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=115723>



سوزن‌بان قطار شما کیست؟

سوزن‌بان قطار زندگی شما کیست؟ فکرمی‌کنید خودتان هستید؟...

این قطار بخواهید و نخواهید در ایستگاه‌های مختلف توقف دارد اما آیا فرمان آن واقعا در دست خود شماست یا فقط شما در جایگاه فرماندهی نشست‌اید، اما دیگران آن را هدایت می‌کنند...

مناسفانه گاهی ما به نادرست فکر می‌کنیم کنترل قابل توجهی بر روند زندگی‌مان داریم؛ در حالی که به‌خصوص در لحظات سرنوشت‌ساز، از زیر بار مسئولیت برای انتخاب و تصمیم‌گیری شانه خالی می‌کنیم.

اگر قدری با خودمان خلوت کنیم این مقاطع را به راحتی می‌توانیم مشخص کنیم. چرا که دقیقا پاسخ شما به مشکلات و پیشامدهای سخت و دشوار

است که مسیر اصلی زندگی شما را هموار یا ناهموار می‌کند. آیا در این گونه موارد واقعا مثبت برخورد می‌کنید؟... یعنی، بر مبنای دیدگاه، شناخت و احساس خودتان تصمیم می‌گیرید یا تحت تاثیر منفی‌بافی‌های دیگران.

واقعیت این است که گاهی اوقات آن قدر امواج منفی به سوی شما روان می‌شود که تا برای برخورد مناسب به خود بیایید، مناسفانه فرصت از دست رفته است. امواج منفی برخی تجربیات و خاطرات تلخ با یک دنیا فرمان‌ها و حکم‌های خانوادگی و فامیلی و ...

امان از وقتی که ما روی غلتک نیستیم و حوادث غیرمترقبه رخ نشان می‌دهند و دیگران ظاهرا دلسوزانه ولی در عمل، بس ناجوانمردانه در روند تصمیم‌گیری شما، تاثیرگذاری به شدت منفی و ذهنیت‌گرا دارند. ذهنیت‌هایی که شاید سال‌ها در مغز آنها رسوب کرده و فاسد شده است و نباید به آنها هیچ‌گونه توجهی شود؛ اما شرایط بد روحی شما به گونه‌ای است که به این نوع ذهنیت‌ها اجازه خودنمایی می‌دهید. نکته دقیقا همین جاست... جایی که شیپور بیدارباش می‌نوازد...

از این رو، به نظر می‌رسد برای اجتناب از این گونه موارد، قبل از هر چیز باید به طور مرتب مراقب وضع روحی- جسمی خود باشیم که در وضعیت تعادل باشد و اگر اوضاع نابسامان است فوری فکری برایش بکنیم.



تجربه به کرات نشان داده حتی برای لحظه‌ای هم نباید خودمان را رها کنیم. رهاسازی همان و در گرداب تشویش‌ها و مسئله سازی‌های دیگران افتادن هم، همان! این نوع گرداب‌ها از آنهایی است که وقتی در آن افتادی، در واقع گرفتار مرداب شده‌ای که خلاصی از آن به ندرت امکان‌پذیر است. یعنی گرفتارچایی شده‌ای که توانمندی‌های تو نمودی ندارد؛ اینکه این همه خواستی فقط خودت باشی... اما حالا می‌بینی، عکس آن شده، مثل اینکه این هم شعاری بیش نبوده است.

چون اثری از "تو" نیست. همه‌اش، همان موج‌های منفی است که جذب کرده‌ای و به طور طبیعی فرجامی منفی نیز خواهد داشت که چاره‌ای جز پذیرش آن نداری... هر چند خیلی تلخ و گزنده باشد..

اما ای کاش یاد بگیریم و تلاش کنیم علاج واقعه را به قبل از وقوع آن موکول کنیم. یعنی از خودمان و تعادل روحی- جسمی که باید در آن شکل دهیم، غفلت نکنیم و بپذیریم زمانی می‌توانیم فقط متکی بر تصمیم‌های خود باشیم که زمینه مناسبی برای جذب موج‌های منفی اطرافمان نداشته باشیم.

معصومه کیهانی

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=119260>



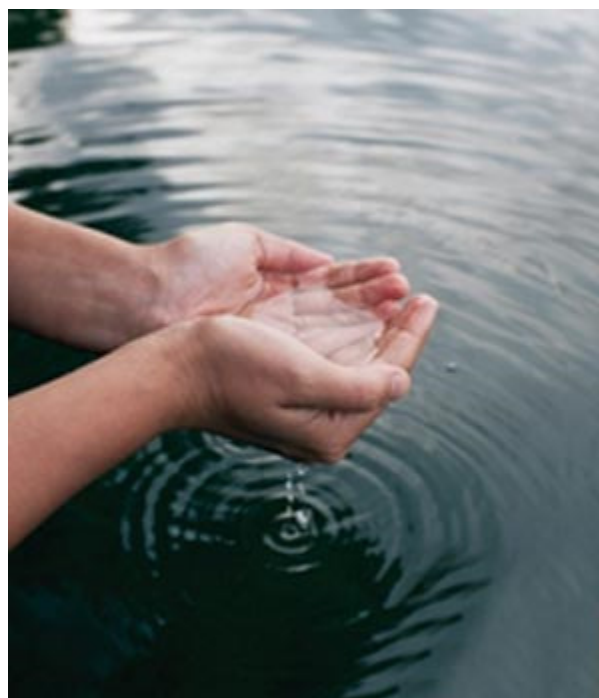
سهم ما

سهم هر کسی از این دنیا به اندازه وسعت دستان اوست و دنیای هر کسی در دستان او می‌گنجد.

دست سرچشمه و سرآغاز هرگونه خوبی و بدی است که از ما به دیگران می‌رسد.

مگر نه این است که با همین دست‌ها وقتی قلم به دست می‌گیریم با آن می‌توانیم خوبی‌ها و بدی‌ها را برای دیگران و حتی خودمان رقم بزنیم، مگر نه این است که با همین دست‌ها می‌توان به یاری دیگران شتافت و یا با آنها بی‌رحمانه رفتار کرد.

دنیا به ما این فرصت را می‌دهد که آن را در دست بگیریم، اگر بتوانیم با دنیا بزرگ رفتار کنیم و دست‌هایمان را به اندازه ابعادش پهناور کنیم، بزرگ خواهیم شد ولی اگر در ابعادی کوچک دنیا را نظاره‌گر شویم، آن وقت نباید انتظار داشته باشیم که دنیا بزرگوارانه با ما رفتار کند.



[فاطمه فیضی]

سیزده نکته زیبا برای زندگی

- (۱) دوستت دارم نه به خاطر شخصیت تو . بلکه برای شخصیت که من هنگام با تو بودن پیدا می کنم.
- (۲) هیچ کس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی شود.
- (۳) اگر کسی تو را آن طور که تو می خواهی دوست ندارد به این معنا نیست که تو با تمام وجودش دوست ندارد.
- (۴) دوست واقعی تو کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند.
- (۵) بدترین شکل دلتنگی برای کسی آن است که در کنار او باشی ولی



- بدانی هرگز به او نخواهی رسید.
- (۶) هرگز لبخند را ترک مکن حتی وقتی ناراحتی , چون هر کسی امکان دارد عاشق لبخند تو باشد.
 - (۷) تو ممکن است در تمام دنیا یک نفر باشی ولی برای بعضی افراد همه دنیا هستی.
 - (۸) هرگز وقتت را با کسی که حاضر نیست وقتش را با تو بگذراند مگذران.
 - (۹) شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری از افراد نا مناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را بدین ترتیب وقتی یافتی بهتر میتوانی شکر گزار باشی.
 - (۱۰) به چیزی که گذشت غم مخور , به چیزی که پس از آن خواهد آمد لبخند بزن.
 - (۱۱) همیشه افرادی هستند که تو را می آزارند با این حال همواره به دیگران اعتماد کن . فقط مواظب باش به کسی که تو را آزرده دوباره اعتماد نکنی.
 - (۱۲) خود را به فردی بهتر تبدیل کن و مطمئن باش که خود را می شناسی , قبل از اینکه شخص دیگری را بشناسی و توقع داشته باشی که او تو را بشناسد.
 - (۱۳) زیاده از حد خود را تحت فشار مگذار. بهترین چیزها زمانی اتفاق می افتد که توقع نداری

سیگاری باشید، اما سیگار نکشید!

عجب دنیای جالبی دارند این آدم‌های سیگاری. داستانی را که می‌خوانید عین واقعیت است و برای یک تجربه بسیار زیبا بود.

دوستی داشتم که سیگاری بود یا بهتر بگویم عاشق سیگار بود. چنان با عشق سیگار می‌کشید که ما فکر می‌کردیم داروی سلامتی می‌خورد. دوست بنده زیاد سیگار می‌کشید و چنان به سیگار پک می‌زد که دلش نمی‌آمد دود آن را خارج کند. اما این رفیق شفیق ما یک چیز خوبی که داشت این بود که ما هر دفعه به او می‌گفتیم بالاخره سرطان ریه می‌گیری و می‌میری، می‌خندید و می‌گفت: من که سیگاری نیستم!! هر موقع دلم



بخواهد دیگر سیگار نمی‌کشم. ما می‌گفتیم خوب الان دلت بخواهد ولی او می‌گفت الان که نمی‌خواهم دیگر نمی‌کشم. اما هر موقع که بخواهم دیگر نمی‌کشم. ما هم در دلمان می‌گفتیم آره جون خودت!

بگذریم، چند وقتی از او بی‌خبر بودم اما چند هفته پیش که او را دیدم کمی با هم بودیم اما او نه سیگاری روشن کرد و نه درباره سیگار حرفی زد. خیلی کنجکاو شده بودم و بالاخره پرسیدم: چرا سیگار نمی‌کشی؟ گفت: ترک کردم. گفتم: شوخی می‌کنی مگر می‌شود. خندید و گفت: بله می‌شود. گفتم: امکان ندارد که تو بتوانی سیگار را ترک کنی. گفت: هنوز سیگاری هستم، ولی سیگار نمی‌کشم. او مرا که چشمانم مثل دو تا علامت سؤال شده بود زیاد در انتظار نگذاشت و ما را تعریف کرد.

مدتی قبل سینه‌ام بسیار درد گرفت و شب‌ها آنقدر سرفه می‌کردم که خواب بر چشمانم حرام می‌شد، به دکتر مراجعه کردم و او گفت: اگر سیگار بکشی فاتحه‌ات خوانده است. فکر کردم دکتر شوخی می‌کند اما چند روز بعد قضیه جدی شد. یک شب که سرفه امانم را بریده بود فکری به ذهنم خطور کرد و آن فکر باعث شد که سیگار را به روش اختراعی خودم ترک کنم.

خیلی موضوع برایم جالب شده بود و می‌لیم برای شنیدن انتهای داستان بیشتر.

ادامه داد: در تمام طول مدت چند سالی که سیگار می‌کشیدم همیشه می‌گفتم که من سیگاری نیستم و هر موقع که دلم بخواهد سیگار را ترک می‌کنم اما حالا که موقعیتش شده بود نمی‌توانستم تصمیم گرفتم که با همان روشی که سیگاری شدم سیگار را ترک کنم و از آن لحظه هر موقع که دلم سیگار خواست، سیگار را بر می‌داشتم ولی روشن نمی‌کردم بعد از مدتی آن را کنار می‌گذاشتم و می‌گفتم: این یکی را نمی‌کشم اما هر موقع دلم بخواهد می‌کشم. به همین روش ادامه دادم و این کار را چند روز تکرار کردم. یعنی هر موقع سیگار می‌خواستم می‌گفتم این را نمی‌کشم اما هر موقع که دلم خواست می‌کشم و با همین روش ساده سیگار را ترک کردم، ولی هر موقع دلم بخواهد می‌کشم...!

داستان جالبی بود و خیلی مرا خوشحال کرد هم برای اینکه یکی از بهترین دوستانم دیگر سیگار نمی‌کشد و هم برای اختراع جالب او، پس شما هم می‌توانید سیگاری باشید ولی سیگار نکشید.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13802>

شادابی و احساس مثبت بودن

احساس فعال بودن و انگیزه داشتن در زندگی با برنامه‌ریزی شروع می‌شود، به‌خصوص اگر اضافه وزن داشته باشید و به علت درگیری‌های کاری کم تحرک باشید. روشهای مختلفی برای بدست آوردن شادابی و طراوت روحی و همچنین در فرم بودن بدن وجود دارد که در اینجا به یکی از این برنامه‌ها اشاره می‌کنیم.

• مثبت فکر کنید

ذهنیت شما به تمام ابعاد روحی و جسمی شما اثر می‌گذارد. از هر آنچه می‌خورید تا هر برخورد کاری که در محیط اداری انجام می‌دهید همه به ذهنیت شما مربوط می‌شود. هر چقدر به زندگی مثبت‌تر نگاه کنید راه برای دستیابی به اهداف برای شما ساده‌تر می‌شود.

• برنامه داشته باشید

برای خود برنامه داشته باشید به‌خصوص اگر اضافه وزن دارید. در این برنامه‌ریزی سعی کنید طریقه زندگی خود را نیز تغییر دهید، تحت این شرایط گرفتن دوستان جدید برای ایجاد تغییر، همواره از مهمترین عوامل موفقیت می‌باشد.

• خود را آموزش دهید

برای داشتن روح و جسمی سالم باید مهارت‌های زیادی داشت و رسیدن به وزن متعادل تنها یکی از آنها می‌باشد. مثلاً "چگونه فعالتر بود، چگونه اهداف واقع بینانه انتخاب کرد، چگونه یک رژیم غذایی خوب انتخاب کرد، چگونه بر تمایلات غیر منطقی خود غلبه کرد و ... بنابراین همانگونه که مشاهده می‌کنید برای رسیدن به سلامتی و احساس مثبت کردن باید مهارت‌های بسیاری را در زندگی فرا بگیریم. تنها در این‌صورت هست که اعتماد به نفس پیدا خواهیم کرد و در نهایت احساس سلامتی و مثبت بودن را بدست خواهیم آورد.

• کنترل سیکل رژیم گرفتن

کمک می‌کند اگر اضافه وزن دارید و می‌خواهید آنرا کاهش دهید باید بسیار مراقب رژیم خود باشید. تعدد استفاده از روشهای مختلف رژیم لاغری گرفتن و شکست پیاپی در آنها اعتماد به نفس را در شما کاهش داده و عملاً "به شما اجازه نخواهد داد تا در هیچ رژیمی موفق باشید. دقت کنید که معمولاً" رژیم‌های لاغری کوتاه مدت - و اغلب دشوار - اثرات کوتاه مدت دارند، بنابراین سعی کنید با انتخاب یک رژیم لاغری بلند مدت در نهایت خود را به وزن ایده آل برسانید.

• طبیعت سر منشا انگیزه‌ها است

تعجب نکنید، حتی اگر دارای وزن و اندام متعادلی هستید ممکن است بی انگیزگی در شما بی داد کند. مصرف غذاهای مناسب یکی از مهمترین پارامترهایی است که به شما کمک می‌کند تا به زندگی مثبت نگاه کنید. مصرف انواع سبزیجات و میوه ها، گوشت ماهی، تخم مرغ یکی از مهمترین عواملی است که به شما شادابی می‌بخشد. اما دقت کنید که همواره باید مصرف انواع گوشت قرمز و مرغ خود را کنترل نمایید. نکته مهم بعدی لذت بردن از خوردن غذا می‌باشد، سعی کنید مقادیر کوچک غذا را در دهان خود بگذارید و در عوض به مدت بیشتری از مزه آن لذت ببرید.

• برای خود اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید

از دفتر یادداشت روزانه خود بهره ببرید :

- در آن بنویسید که در ماه آینده هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنم. (نویسید روزی ۳ ساعت ورزش می‌کنم!)

- اهداف و مواردی که می‌خواهید در کار و زندگی شخصی به آن برسید را یادداشت کنید و سپس با نگاه کردن به آن نیازمندی‌های هریک را در کنارشان یادداشت کنید.

- از قانون مورفی استفاده کنید، تمام نامحتمل‌هایی که ممکن است شما را در نرسیدن به اهداف مایوس کند یادداشت کنید و برای رفع آنها در صورت بروز فکر کنید.

- برای خود پاداشهایی در نظر بگیرید. مثلاً "اگر به هدف اول رسیدم یک CD موسیقی مورد علاقه ام را خواهم خرید.

• مایوس نشوید

آمار و تجربه نشان می‌دهد بزرگترین اکتشافات و پروژه های دنیا اغلب هنگامی به موفقیت میرسند که مجریان به نا امیدی نزدیک می‌شوند. اما رمز موفقیت آنها آن است که هرگز کار و تلاش را ترک نمی‌کنند. پس نا امید نباشید و برای رسیدن به اهداف خود در زندگی و کار تلاش کنید و مطمئن باشید هیچ مسیری نمی‌تواند تا ابد سر بالایی باشد بالاخره به قله خواهید رسید و از آن به بعد مسیر ساده‌تری در انتظار شما خواهد بود.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9292>



شادی جاودان

هرگاه شاد می‌شوید تجربه آن شادی، سال‌های سال در یادتان باقی می‌ماند. زمان و اتفاقات گاهی می‌توانند شادی را از ما دور سازند، ما هرگز نمی‌توانند آن را از بین ببرند.

شادی نیازی به یادآوری ندارد، زیرا همیشه با ماست و همه آن‌کاری را که باید انجام دهیم این است که به آن اجازه دهیم قلیمان را لبریز کند. زمین تغییر خواهد کرد، رنگ‌ها محو خواهند شد، صدها خاموش خواهند شد، اما شادی‌ها همواره تازه است و برای همیشه زنده می‌ماند. حتی هنگامی که خاطراتمان کمرنگ می‌شوند، شادی‌ها درخشان‌تر خواهند تابید، زیرا شادی جاودانه است. شادی را به زندگی‌ات دعوت کن تا برای همیشه آنجا بماند، هر چه بیشتر به شادی اجازه دهی که تو را لمس کند و لبریز سازد، بیشتر در زندگی‌ات باقی خواهد ماند. شادی را به‌درون لحظات وارد ساز و ارزشی را خلق کن تا برای همیشه با آن باشی. شادی را به دیگران منتقل ساز تا هر لحظه هدیه‌ای را دریافت کنی.

محمدرضا محسنی / رالف مارستن

منبع: www.greatday.com

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=11928>



شادی، اساس موفقیت است

برای بسیاری از مردم دستیابی به موفقیت راه دشواری است که عمده این دشواری در عدم توجه به چگونگی دستیابی به آن است. روانشناسان معتقدند که شادی و شادبودن بستری مناسب برای برخورداری از تمرکز فکری و در نهایت دستیابی به کامیابی وافر است. در حقیقت داشتن روانی آزاد از هرگونه دغدغه موتور حرکت به سوی برخورداری از زندگی سراسر موفقیت است که این امر در نهایت به بزرگتر و پررنگتر به نظر رسیدن تبعات مثبت آن منتهی می‌شود. این عقیده در میان روانشناسان شکل گرفته است که داشتن فکری باز توام با پیش‌زمینه‌ای از احساس لذت و شادی می‌تواند فرد را در نائل‌شدن به سوی کامیابی سریع‌تر حرکت دهد. پس می‌توان به جرات گفت که شادی و شادبودن اساس موفقیت است. برای



دستیابی به چنین پیش‌زمینه‌ای حتی اگر از شرایط نه چندان مناسب روحی نیز برخوردار باشید به خود بگویید که با احساس شادی و لذت وافر می‌توانید به سطح بیشتری از آنچه که به دنبالش هستید دست‌یابید. این تاکتیکی ارزشمند و کارساز در اضطراری‌ترین موارد است

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96394>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شانس تو را موفق نمی‌کند، تو هستی که شانس را به موفقیت تبدیل می‌کنی!

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

«نابره رنج گنج میسر نمی‌شود.» شما در مورد موفقیت چه فکر می‌کنید؟ به نظر شما موفقیت ذاتی است یا اکتسابی؟ جوابی که هر کس به این سوال می‌دهد تا حد زیادی بیانگر شخصیت و به نوعی عامل اصلی بودن او



در موقعیتی که در حال حاضر دارد است، خواه موفقیت و رضایت از زندگی باشد، خواه شکست و نارضایتی. در مورد موفقیت سه باور عمومی وجود دارد: موفقیت شانسی است؛ عده‌ای معتقدند موفقیت شانسی است. اگر شما فکر کنید موفقیت شانسی است، چقدر برای کسب آن تلاش می‌کنید؟ مسلم است هرگز! اگر رفتار خود و دیگران را زیر نظر بگیرید خواهید دید که ما برچسب «شانس» را فقط به اجناس دلخواه خودمان می‌چسبانیم. به عنوان مثال دقت کنید مردم اکثراً موفقیت‌های دیگران و شکست‌های خود را تقصیر شانس می‌اندازند. پس باور کنید که شانس خوب فقط یک فرصت برای رسیدن به موفقیت و شانس بد فقط یک اتفاق است. عامل اصلی هر آنچه برای ما اتفاق

می‌افتد فقط خود ما و آنچه انجام می‌دهیم است.

موفقیت ذاتی است؛ عده‌ای معتقدند موفقیت ذاتی است و افراد موفق، موفق زاده می‌شوند. این باور اگر خود را یک انسان فوق العاده موفق بدانید زیاد بد نیست و تا حدودی باعث پیشرفت شما می‌شود، ولی اگر خود را یک انسان شکست خورده بدانید چه طور؟ بهتر است برای کسب موفقیت تلاش کنید یا برای دوباره متولد شوند؟

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

پس «شانس تو را موفق نمی‌کند، این تویی که شانس را به موفقیت تبدیل می‌کنی.»

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

عده‌ای شانس را فقط یک احتمال برای موفقیت می‌دانند. این افراد اگر معتقد باشند موفقیت اکتسابی است، شاید تلاشی برای تبدیل شانسشان به موفقیت نکنند، در غیر این صورت هیچ!

عده‌ای شانس را یک سرعت دهنده به عمل رسیدن به موفقیت می‌دانند، ولی همواره بدون شانس هم کار خود را جلو می‌برند. این افراد همیشه موفق تر از دیگران هستند و جالب این جاست که همیشه افراد موفق پشت سر هم شانس می‌آورند! آیا فکر نمی‌کنید این فقط شانس نیست؟

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=123670>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شاه‌کلید موفقیت

واقعیت زندگی را چیزهایی تشکیل می‌دهد که کانون توجه ما قرار دارد. ما به همان چیزی می‌رسیم که به آن تمرکز می‌کنیم. پس از هر اقدام به ظاهر مشکل، این سوال سهل را از خود بپرس: « پس از این موفقیت چه موفقیت‌های دیگری در انتظار من است؟ » هر اتفاقی که در زندگی ما می‌افتد و هر احساسی که داریم نه بر پایه واقعیت، بلکه بر پایه کانون ما قرار دارد. کانون توجه همان واقعیت زندگی است.

اگر می‌خواهید واقعیت زندگیتان را تغییر دهید، کانون توجه خود را تغییر دهید و اگر می‌خواهید کانون توجه خود را تغییر دهید، پرسش‌هایی را که معمولاً از خود می‌کنید، تغییر دهید. شاه‌کلید موفقیتی که به دنبالش هستید همین است.



اگر پرسش‌هایی را که پیوسته از خود می‌کنید تغییر دهید، می‌توانید شیوه



احساس و تفکر، روند تصمیم‌گیری‌ها و شخصیت خود را تغییر دهید.

اندیشیدن، کاری جز پرسش و پاسخ متوالی که همواره در حال انجام آنیم، نیست.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=122370>



شخصیت سالم: افسانه یا واقعیت؟

وجود يك شخصیت سالم در جامعه پُرتنش و استرس‌زای امروزی از دیدگاه بسیاری از افراد، افسانه‌ای و غیر واقعی جلوه می‌کند؛ اما آنچه مسلّم است، وجود «شخصیت سالم» واقعی است. انکار ناپذیر است و شادابی، نشاط، لذّت بردن از زندگی و هدفمندی در آن، مستلزم داشتن شخصیت سالم است. کسب شخصیت سالم - که آرزوی بسیاری از افراد جامعه است -، چندان دور از دسترس نیست و به نظر می‌رسد که می‌توان از طریق آشنایی، معیارهای سلامت روانی و تطابق آن با ویژگی‌های شخصی، تعامل مثبت با افراد و محیط پیرامونی و اجرای اصول صحیح و راستین معنوی در زندگی به گونه‌ای عملی به آسیب شناسی پرداخت و عوامل آسیب رسان به شخصیت سالم را شناسایی کرد و با اصلاح و زدودن همه جوانب منفی احتمالی، در کسب شخصیتی سالم کوشش نمود. در واقع باید اقرار کرد که سلامت روانی و جسمانی، خواست همه



انسان‌هاست و آرزوی داشتن شخصیت سالم، گامی به سوی رشد و تعالی معنوی نیز محسوب می‌گردد.

• نخستین گام

«شخصیت سالم» حاصل خیالپردازی يك رمان‌نویس یا توهمات يك انسان رؤیایی نیست؛ بلکه رؤیایی است که به راحتی در قالب واقعیت می‌گنجد و به بالندگی و سازندگی در زندگی کمک بسیار می‌کند. نخستین گام و در واقع، طلّیحه تحقّق يك شخصیت سالم، اراده و خواست فرد است و شخص، کافی است که تصمیم بگیرد و به آن عمل کند. در این زمینه، روان شناسان و صاحب‌نظران متعددی از جمله: گوردون آلپورت، اریک فروم، آبراهام مزلو، وین‌دایر، کارل راجرز و بسیاری دیگر، به بحث و ارائه دیدگاه‌های نو پرداخته‌اند و برخی از آنها توانسته‌اند با ترسیم الگویی صحیح از يك شخصیت سالم، به بسیاری از ابعاد وجودی این انسان با ثبات و با اراده پی ببرند.

• روان‌شناسان، چه می‌گویند؟

در روان‌شناسی معاصر، برای شخصیت سالم، ویژگی‌های مثبت و پایداری مطرح است که مرور این گونه ویژگی‌ها، خود به تقویت اراده، معنویت و بهره‌گیری از روش صحیح چگونگی زیستن،

کمک شایانی می‌کند. يك شخصیت سالم از بزرگ‌ترین خصوصیت خود یعنی «خلاقیت» استفاده فراوان می‌برد و توانایی خاصی در خلاقیت دارد و تنها در يك جهت و يك بعد، سیر نمی‌کند؛

بلکه در همه جنبه‌های زندگی و ابعاد آن، هنر نمایش می‌کند.

او را نمی‌توان در يك ردیف شغلی، سطح مادی، فرهنگی، و محدوده جغرافیایی محدود کرد؛ زیرا او دارای خصوصیتی است که با آنچه که عوام به آنها دل بسته‌اند یا در آنها دغدغه دارند، متفاوت است.

او از زندگی راضی است و همه چیز زندگی را دوست دارد، ویژگی‌های ظاهری (فیزیکی) خویش را کاملاً پذیرفته و با آنها به خوبی کنار آمده است، دنیا را بدون ظواهرش پذیرفته و از گردش

روزگار، نهایت لذت را می‌برد، رخوت و خستگی در او جای ندارد، هم از کار و هم از تفریح، لذت می‌برد و به همین خاطر از کار، خسته نمی‌شود.

او با ناملایمات زندگی برخوردی مناسب و ملایم دارد و همواره به این‌گونه ناملایمات به چشم تجربه می‌نگرد و از آنها چشم اندازی مثبت در آینده ترسیم می‌کند.

يك شخصیت سالم، همواره آگاهانه و معقول عمل می‌کند، از قید و بندهای گذشته، آزاد است، کارهای عادی و روزمره را به گوشه‌ای کنار می‌زند و در کند و کاو تجربه‌های تازه است. با

نگاهی معقول و منطقی به آینده و با در نظر گرفتن این واقعیت که در «حال» زندگی می‌کند، به پیش می‌رود.

او در اطراف خود، حصار زیبا ساخته که از ذهن او حراست می‌کند و در واقع، نگهبان ورودی ذهن اوست و به هر فکری اجازه ورود نمی‌دهد مگر این که توسط این حصار، پالایش شود.

او بیشتر گوش می‌کند، سبک و سنگین می‌کند، اسیر هیجانات زودگذر نمی‌شود و با لبخندی ملایم و آرام با بسیاری از قضایا برخورد می‌کند و به همین دلایل، به سادگی در دام

احساسات و هیجانات منفی خود اسیر نمی‌شود.

• هفت معیار

گوردون آلپورت، یکی از نخستین روان‌شناسانی بود که توجه خویش را به «شخصیت سالم» معطوف داشت و در این زمینه، حرف زیادی برای گفتن داشته است. از دیدگاه آلپورت: گسترش

مفهوم «خود»، برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران، رسیدن به امنیت عاطفی، داشتن ادراک واقع بینانه، شناخت مهارت‌ها و وظایف خود، عینیت بخشیدن به «خود» و و فلسفه یگانه سازی،

هفت معیار شخصیت سالم به شمار می‌روند.

يك شخصیت سالم با وجود این که ارتباطی بسیار صمیمانه با دیگران دارد و نسبت به خانواده و اطرافیانش مهرورزانه و عاشقانه برخورد می‌کند، اما به استقلال خود در روابطش بسیار

بسیار بها می‌دهد و سعی می‌کند که خلوت و تنهایی اختیاری و آگاهانه خود را نیز پیوسته حفظ کند؛ زیرا او برای دنیای درون خود، اهمیت بسیاری قائل است و به محافظت هوشیارانه از

دنیای زیبای درون خویش می‌پردازد.

او به گونه‌ای با وابستگی‌ها مخالف است و عقیده دارد که وابستگی، وی را از خلاقیت و خود شکوفایی باز می‌دارد. او هرگز به دنبال جلب تحسین و تمجید دیگران نیست و البته این بدان

معنا نیست که آثار مثبت تشویق را در نظر نگیرد؛ اما هرگز به کاری که نوعی خودنمایی و خرید تحسین دیگران باشد، دست نمی‌زند.

• تأثیر محیط

با همه این تفاسیر نباید تأثیر اجتماع و فرهنگ رایج در آن را در فرایند تکامل شخصیت سالم نادیده گرفت. جامعه ناسالم در میان اعضای خود، دشمنی، بدگمانی، بی‌اعتمادی و ده‌ها خصلت نامطلوب به وجود می‌آورد که مانع از رشد بسیاری از افراد جامعه می‌شود.

مزلو، روان‌شناس انسان‌گرا، معتقد است که «شخص سالم» در حال خود شکوفایی یا تحقق بخشیدن ذات خود است و شخصی است که شایستگی بودن و شدن را داراست. او بارها به بررسی خصوصیات و ویژگی‌های شخصیت سالم می‌پرداخته است.

داشتن درک درست از واقعیت، توانایی گسترش روابط صمیمانه، خلاقیت و نیز برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی، ویژگی‌های دیگری است که مزلو از آنها به عنوان مؤلفه‌ها یا عناصر سازنده شخصیت سالم، یاد می‌کند.

مزلو، همچنین معتقد است افرادی که خواستار «خود شکوفایی» هستند، پیش از آن، نیازهای سطوح پایین‌ترشان (یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلّق، محبّت و احترام) را برآورده ساخته‌اند، دچار بیماری‌های روانی نیستند و زمینه فعلیت بخشیدن توانایی‌ها و قابلیت‌هایشان را فراهم آورده‌اند و به بلوغ و سلامت روان دست یافته‌اند.

او ویژگی دیگر افراد خود شکوفا را داشتن ادراک صحیح از واقعیت‌های موجود و شناخت عینی اشخاص پیرامون خود (به همان گونه که هستند) می‌داند.

یکی دیگر از خصوصیات مورد بحث شخصیت سالم در جامعه امروزی - که درست در مقابل ویژگی‌های شخصیت ناسالم قرار دارد - بی‌تکلف بودن و بی‌ریایی است. او خود را بیش از آنچه که هست، بزرگ نمی‌کند و به قول امروزی: «خود را گم نمی‌کند». او در انسان‌ها تفاوت‌های ظاهری را نمی‌بیند و از اظهار نظر و انفعال در مورد آنچه که برای وی مسلم نشده است، اجتناب می‌ورزد؛ در حالی که شخصیت‌های ناسالم، جهان را با قالب‌های ذهنی خویش ادراک می‌کنند و همیشه درصددند تا آن را با اجبار فراوان، به همان شکل ترس‌ها، نیازها و ارزش‌های خود درآورند.

یکی دیگر از خصوصیات قابل توجه «شخصیت سالم» وجود شور و شوق و عشق فراوان است که باعث می‌شود تا او را همواره سرحال و پر انرژی نشان دهد. او به دفع احساسات مخرب می‌پردازد و جای آنها را با احساسات مثبت پر می‌کند. او واقع بین است و مردم را همان گونه که هستند می‌پذیرد و هرگز از جامعه، تصویری رؤیا گونه نمی‌سازد ناهنگام مواجهه با واقعیت، با احساس حسرت، دلسردی و نفرت مواجه شود. او همواره با تعقل، عشق می‌ورزد و در واقع، عاشقی عاقل است.

منبع : هفته نامه فصل نو

<http://vista.ir/?view=article&id=261266>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت های ناموفق چه ویژگیهایی دارند؟

برخی از والدین به خصوص مادران همیشه به این مسأله فکر می کنند که چرا فرزندانشان موفق نیستند، در حالی که تمام امکانات رفاهی و تحصیلی را برای آنان فراهم کرده اند.

هر انسانی به لحاظ شخصیتی ویژگی هایی دارد که با شناخت دقیق آن می تواند موفق تر از پیش زندگی کند، چون علاوه بر این که افراد به نکات مثبت شخصیت خود پی می برد، درصدد تقویت آن بر می آید، نقاط ضعف شخصیتی خویش را نیز شناخته و برای رفع آن تلاش می کنند. در چنین شرایطی افراد می توانند در خود تحول به وجود آورده، آن را به فرزندانشان نیز منتقل کنند.



برخی از والدین به خصوص مادران همیشه به این مسأله فکر می کنند که چرا فرزندانشان موفق نیستند، در حالی که تمام امکانات رفاهی و تحصیلی را برای آنان فراهم کرده اند. وقتی از آن ها سؤال می شود که فرزندان چه نوع شخصیتی دارد، پاسخ می دهند که سر به هوا یا خجالتی است، مؤدب یا بی تفاوت است و...

البته گاهی آن ها از فرزندانی با سن بالای ۲۵ سال صحبت می کنند!

اما به راستی چرا بعضی ها در زندگی موفق نمی شوند؟ این سؤالی است که سال ها ذهن محققان را به خود مشغول کرده است. البته آن ها به پاسخ هایی نیز دست یافته اند که بد نیست شما هم به عنوان مادر یا همسر برخی از این پاسخ ها را بدانید. آن ها طی مطالعاتی که در زمینه رفتار انسان انجام داده اند به سه نوع شخصیت «ناموفق» برخورد کرده اند که به رغم تلاش فراوان کمتر به هدف خود رسیده اند. ما در این مقاله شما را با مشخصات این سه تیپ شخصیتی بیشتر آشنا می کنیم.

• شخصیت خیالپرداز

خیالپردازان در سرزمین «آرزو» و «هرگز» زندگی می کنند. آن ها به خود می گویند «من هم یک روزی...». این گونه افراد تمام وجودشان نظر و ایده است. اما دریغ از ذره ای تلاش برای رسیدن به این نظرها، آن ها همیشه حرف می زنند و بهترین راه حل ها را در نظر می پروراند، اما هرگز به هیچ کدام عمل نمی کنند چون اصولاً آستین همت بالا نمی زنند.

اغلب شخصیت های خیالپرداز افرادی باهوش هستند که در دوران کودکی و نوجوانی مسئولیت لازم از سوی والدین به آن ها داده نشده است و یا از رسیدن به خواسته های طبیعی شان محروم مانده اند. آن ها همچنین دارای والدینی هستند که وعده های فراوانی به فرزندان خود می دهند بدون آن که به آن عمل کنند.

این گونه افراد به تدریج از دنیای واقعی جدا می شوند و نسبت به جریانات و حوادث اطراف خود اهمیت نمی دهند، در نتیجه چون در خیال خود انسان های موفقی هستند، در دنیای بیرونی یا واقعی برای کسب موفقیت تلاش جدی نمی کنند و چه بسا که موفقیت های مناسبی را هم با همین سهل انگاری از دست می دهند.

• شخصیت مضطرب

این گروه پیشرفت بسیار کمی در زندگی خود دارند، زیرا همیشه نگرانند و دوست دارند همه چیز بدون دردسر پیش برود. تنها به امروز فکر می کنند و کمتر پیش می آید برنامه ای برای فردا داشته باشند یا از گذشته پند بگیرند.

این افراد اغلب با وانمود کردن به کسب موفقیت یا پیشرفت، ترس خود را از آینده پنهان می کنند. ترس، بزرگترین عامل سازنده شخصیت های مضطرب است. به عنوان مثال والدینی که فرزندشان را به دلایل گوناگون از چیزهای مختلف می ترسانند با این رفتار، شخصیت مضطرب را در فرزندشان پرورش می دهند.

مسئولیت ندادن به فرزند از ترس این که مبادا کار را خراب کند، ترساندن وی از تاریکی، دکتر، آمپول و حتی ترساندن فرزند از پدر (به عنوان عامل قدرت) از عوامل مهم شکل گیری شخصیت مضطرب در فرد است. ترساندن بچه ها از پدر به آن ها می آموزد که از عامل قدرت و آدم های قدرتمند دوری کنند و ترساندنشان از تاریکی به آن ها یاد می دهد که از ناشناخته ها بترسند و قدم در راهی نگذارند که نمی شناسند. اینان در بزرگسالی افرادی می شوند که دوست دارند هفته ای بی دردسر را پشت سر بگذارند و زودتر به آخر هفته برسند. آن ها در هنگام وقوع حوادث و اتفاقات به

جای آن که به راه حل فکر کنند، می گویند: "خدا را شکر که از این بدتر نشد."

مسئولیت دادن به فرزندان عاملی است که آنان را شجاع، رقابت جو، کارآمد و متکی به خود بار می آورد، زیرا آن ها در حین انجام مسئولیت بر ترس ها و ضعف ها غلبه می کنند و خلاقیتشان رشد می یابد.

• شخصیت قربانی

این گروه افرادی هستند که ذهنشان با سوابق گذشته و چیزهای کنترل ناپذیر اشغال شده است. این عده خود را بدون یار و یاور می دانند و کسانی هستند که مرتباً خود را با هر شرایطی وفق می دهند و از عزت نفس بسیار کمی برخوردارند.

دارندگان این نوع شخصیت اغلب خانواده خود را سرزنش می کنند و در حرف هایشان می گویند که پدر و مادر خوبی نداشته اند تا از راهنمایی های آنان بهره مند شوند. وقتی بیشتر ریشه یابی کنیم، پی می بریم که به آن ها در کودکی ارزش داده نشده و معمولاً با جملات منفی با آن ها گفت و گو شده است، بنابراین آن ها نیز یاد گرفته اند که با جملات منفی با خود صحبت کنند. (منظور از صحبت با خود، همان حالت درونی است که در طول روز احساس می کنیم و بر طبق آن درباره کارهای روزانه خود به تصمیم گیری می رسیم)

شخصیت های قربانی، تصمیم گیری های مناسبی ندارند، چون همیشه کلماتی مانند «نتوانستن» و «نشدن» را تداعی می کنند. زیرا کودک در سنین پایین هر چه رفتار و کلمات آموخته شده را تکرار کند و در روابط اجتماعی به کار برد امکان این که آن را به بزرگسالی خود منتقل کند، بیش تر می شود. بنابراین، با توجه به این که والدین اولین معلم کودک هستند، نقشی اساسی و ماندگار در ساختن انسان هایی ناموفق دارند، به همین دلیل اگر به طوری جدی در پی یافتن راه های جدید جهت ارتباطات سالم و محبت آمیز در خانواده باشند، از بسیاری اختلافات زناشویی و عدم درک متقابل خود با همسر و فرزندان شان پیشگیری خواهند کرد و کانون خانواده مستحکم تر، آرامش بخش تر و دلپذیرتر می شود.

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-۱۷۳۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105994>



شروع که می کنید تمام هم بکنید

اگر تصمیم به انجام چالش های تازه می گیرید، باید تا آخرین مرحله را در نظر خود مجسم کنید. ممکن است پیروز شوید و یا شکست بخورید اما تا پایان راه، نجابت، قدرت، امید و عزم خود را برای مبارزه کردن از دست ندهید - چه ببرید چه ببازید- به خاطر داشته باشید که برنده هیچگاه نمی ترسد و ترسو هیچگاه برنده نمی شود. هیچگاه این مطلب را فراموش نکنید. آیا می توانید تصور کنید: ماشینی را خریداری کرده اید که ساخت آن نیمه کاره است؟ ماشین روشن می شود، می توانید با آن رانندگی کنید اما فقط ترمز ندارد. نظرتان در مورد زندگی کردن در خانه ای که سقف ندارد چیست؟ به طور حتم امکانپذیر نیست. این در حالی است که بسیاری از انسان ها اهداف خود را



در نیمه راه به دست فراموشی می‌سپارند چراکه ادامه مسیر برایشان دشوار است و باید از موانع بسیار زیادی عبور کنند.

• پشتکار و بلندپروازی

بلندپروازی مانند دانه‌ای است که در قلب شما رویده می‌شود و مانند دستمایه‌ای شما را به سمت موفقیت و کامیابی رهنمون می‌سازد. به شما کمک می‌کند تا به بالاترین قله‌هایی که هیچ کس دیگر حتی



نمی‌تواند تصورش را هم بکند به راحتی صعود کنید. اما بلند پروازی هم به نوبه خود نیاز به پرورش و تغذیه دارد. شما باید آتش آن را به دقت شعله‌ور کنید و تا آنجایی که ظرفیت شما اجازه می‌دهد آن را رشد و پرورش دهید.

یکی از دلایلی که بسیاری از افراد پیش از اینکه به هدف خود برسند، دست از تلاش و کوشش می‌کشند، این است که سنگ‌های بزرگ بلند می‌کنند و همانطور که می‌دانید سنگ بزرگ نشانه نزدن است

• اهداف واقع‌گرایانه و دست یافتنی معین کنید

به پایان رساندن کاری که در ذهن دارید نشان می‌دهد که از همان آغاز در ذهن خود نقطه اتمامی را معین کرده بودید. برای خودتان اهداف معینی را مشخص کنید، البته نه هر هدفی؛ شما باید اهدافتان را از روی واقع‌نگری و میزان توانایی‌های شخصیت‌تان انتخاب کنید. یکی از راه‌هایی که شما را به سرعت به شکست می‌رساند این است که اهدافی برای خود برگزینید که به هیچ وجه و حتی از طریق معجزه هم نتوانید به آنها دست پیدا کنید. تعیین هدف به این دلیل مهم است که به شما نوعی حس حسن ختام می‌دهد. یک چیز ملموسی است که می‌توانید به راحتی به سمت آن نشانه روید. زمانی که در ذهن خود هدف داشته باشید به آسانی می‌توانید طرح‌هایی در راه رسیدن به آن پی‌ریزی کنید. طرح و برنامه‌ریزی جزو مهم‌ترین فاکتورها به شمار می‌روند. و اما نکته مهم دیگر این است که اهداف دارای انواع مختلفی هستند. فرض کنید در یک مسابقه اتومبیلرانی شرکت کرده‌اید. هدف نهایی شما رسیدن به خط پایان است. اما ممکن است در میان راه برای صرف غذا و یا رفتن به دستشویی و غیره توقف داشته باشید. این محل‌های توقف به عنوان اهداف میانی به حساب می‌آیند. شما به منظور رسیدن به هدف نهایی خود باید این اهداف کوچک‌تر اما لازم و ضروری را پشت سر بگذارید.

• پله به پله

یکی از بهترین راه‌ها در رسیدن به اهداف این است که در هر مرحله تنها یک گام به سمت جلو بردارید. فقط در این صورت و تنها با پشت سر گذاشتن اهداف میانی است که می‌توانید به هدف نهایی برسید. و اما در مورد مسابقه نهایی: اگر برنده شوید که خب مسلم است به هدف‌تان دست پیدا کرده‌اید اما اگر شکست بخورید باید به این تجربه خود به عنوان یک پشتوانه نگاه کنید. اگر پشتکار داشته باشید و از مسیر اصلی خارج نشوید شانس بیشتری برای پیروزی پیدا می‌کنید. تنها چیزی که باید در هر حال به خاطر داشته باشید این است که چون صرفاً جایزه بزرگ از آن شما نشده، بازنده محسوب نمی‌شوید. شما مراحل بسیار زیادی را در زندگی پشت سر گذاشته‌اید. آیا یک قهرمان که دارنده مدال طلای المپیک شده اما در یک مسابقه باشگاهی بازنده شده را می‌توان بازنده خواند؟ البته که نه، او به راحتی می‌تواند به موفقیت‌های بزرگ‌تری دست پیدا کند اما باید کارهایی انجام دهد که سایرین نمی‌کنند.

نکته این است که باید به خودتان حتی برای کوچک‌ترین موفقیت‌هایی که به دست می‌آورید پاداش دهید. به توانایی‌هایتان افتخار کنید و از آنها به عنوان پلی برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ‌تر استفاده کنید. و هیچگاه فراموش نکنید که هر کس پیش از اینکه راه رفتن را یاد بگیرد، سینه خیز می‌رود.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96410>

شش اصل پیل گیتس

اصل اول) در زندگی، همه چیز عادلانه نیست، بهتر است با این حقیقت کنار بیایید.

اصل دوم) دنیا برای عزت نفس شما اهمیتی قایل نیست. در این دنیا از شما انتظار می‌رود قبل از آن‌که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، کار مثبتی انجام دهید.

اصل سوم) پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان و استخدام، کسی به شما رقم فوق‌العاده زیادی به عنوان حقوق پرداخت نمی‌کند؛ به همین دلیل باید قبل از رسیدن به مقام معاون ارشد برای مقام و مزایایش زحمت کشید.

اصل چهارم) اگر فکر می‌کنید آموزگارتان سختگیر است، سخت در اشتباه هستید. پس از استخدام شدن متوجه خواهید شد که رئیس شما خیلی سختگیرتر از آموزگارتان است، چون امنیت شغلی آموزگارتان را ندارد.

اصل پنجم) آشپزی در رستوران‌ها با غرور و شأن شما تضاد ندارد. پدربزرگ‌های ما برای این کار اصطلاح دیگری داشتند، از نظر آنها این کار یک فرصت بود.



اصل ششم) اگر در کارتان موفق نیستید، والدین خود را ملامت نکنید، از نالیدن دست بکشید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=103175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شش کلاه ایده یابی!

گاهی اوقات در زندگی تحت فشارهای روانی با علت‌های مختلف قرار می‌گیریم و انتخاب یا پیدا کردن راه مناسب برای حل مسائل برایمان مشکل می‌شود پیشنهاد می‌کنیم روش شش کلاه را امتحان کنید. این روش مستلزم نگاه کردن به یک مساله از ۶ دیدگاه متفاوت است. بله یعنی به



جای نگاه مستقیم همیشگی و یکسان و یکنواخت به مساله آن را مثل یک توپ یا یک حجم ۶ بعدی در دست بگیرید و هر بار از یک زاویه به آن بنگرید این کار موجب می شود به جای داشتن یک یا نهایتاً دو دیدگاه درباره یک مساله، ایده های بیشتری به ذهنتان رسیده دوستان برای یک انتخاب صحیح و راهکار مناسب بازتر باشد، حال ببینید روش شش کلاه چه می گوید:

▪ کلاه قرمز: به وضعیت به طور احساسی بنگرید. احساسات به شما چه می گوید؟

▪ کلاه سفید: به وضعیت به طور عینی بنگرید. واقعیت ها چه هستند؟



▪ کلاه زرد: به وضعیت با دید مثبت بنگرید. کدام عناصر به عنوان راه حل عمل خواهند کرد؟

▪ کلاه سیاه: به وضعیت با دید منفی بنگرید. کدام عناصر به عنوان راه حل عمل نخواهند کرد؟

▪ کلاه سبز: خلاقانه فکر کنید. ایده های دیگر چه هستند؟

▪ کلاه آبی: کلی و جامع فکر کنید. بهترین راه حل کلی چیست؟

منبع: روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=117355>

vista.ir
Online Classified Service

شش نکته در باب مدیریت خود برای پیشرفت

• نکته اول: کار خود را تا حد ممکن به طور موثر سازماندهی کنید. برای پیشرفت موفقیت آمیز باید بتوانید کارتان را به طور موثر و عالی سازماندهی کنید. مقوله هایی که در این زمینه می گنجد عبارتند از: مدیریت زمان، سازماندهی وظایف و مدیریت خود. اهداف شغلی خود را به طور واقعی معین کنید و ببینید آیا با تدابیری که اندیشیده اید و گامهایی که در این زمینه بر می دارید، واقعاً به آن دست می یابید. سعی کنید تا حد امکان مراحل پیشرفت را آسان سازید و از انجام کارهای غیر ضروری بپرهیزید. وظایف خود را به دیگران محول کنید تا زمان بیشتری برای انجام کارهای مهم و اساسی داشته باشید. اگر در زمینه ای به تنهایی قادر به



پیشرفت نیستید، از دیگران کمک بگیرید. همچنین با بررسی نحوه مدیریت افراد موفق بر کارهایشان، از تجربیات آنها استفاده کنید.

• نکته دوم: با خودتان کنار بیایید.

در طول پیشرفت، مراقب خود باشید. اگر از نظر جسمی و روحی صدمه ای به شما وارد شود، بدون شك صعود و ترقی هیچ سودی برای شما نخواهد داشت.

- روزانه زمان مناسبی را به استراحت اختصاص دهید. شما باید باتریهای خود را شارژ کنید تا در هر زمان با کمبود انرژی مواجه نشوید.

- توجه داشته باشید که از توازن و تحرك متناسبی برخوردار باشید.

- متعادل و سالم غذا بخورید.

- به دنبال يك سرگرمی سالم برای خود باشید تا با آن بتوانید تمدد اعصاب کنید.

- از روابط خصوصی کناره نگیرید و همواره به روابط دوستانه و زناشویی خود توجه خاص داشته باشید.

• نکته سوم: دیدگاه خود را در مورد مشکلات و سختی ها تغییر دهید. سختی ها میدان مبارزه ای برای چگونه با مشکلات و سختی ها روبرو می شوید؟ آیا بسرعت دلسرد و مایوس می شوید و قطع امید می کنید؟ یا احساس ترس و وحشت تمام وجودتان را در بر می گیرد؟ دیدگاه و عقیده تان را تغییر دهید. سختی ها و مشکلات موقعیتهایی هستند که می توانید در آن چیزهایی فرا بگیرید و به پیشرفت خود ادامه دهید. اگر بتوانید به مشکلات این گونه بنگرید، می توانید مسیر پیشرفت خود را بهتر ببیمایید و با انرژی و قدرت بیشتر به کار خود ادامه دهید.

• نکته چهارم: از اشتباه کردن نهراسید.

احتمالاً شما نیز این را تجربه کرده اید که اشتباه از سوی بیشتر افراد، منفی ارزیابی می شود. در مدرسه شخص به خاطر اشتباهاتش، نمره بد می گیرد یا به خاطر کار اشتباهی که از او سر زده است، سرزنش می شود. این دیدگاه منفی را از همین امروز رها کنید. با این دیدگاه، خودتان همچون سدی مانع از آزمون راههای تازه به دلیل ترس از اشتباه می شوید. اشتباهات در فرآیند یادگیری یا ادامه پیشرفت مهم ضروری هستند. اشتباهات به شما این امکان را می دهند که چیزهای تازه ای یاد بگیرید. اگر متوجه شدید که کاری را اشتباه انجام داده اید، از خود بپرسید که با چه میزان دقت به آن پرداخته اید و آن را به چه نحو دیگری می توانید انجام دهید و از آن چه چیزهایی فرا گرفته اید؟ برای اینکه میزان خطاها و اشتباهات خود را کم کنید، نیاز به تجربه دارید. حال این سوال پیش می آید که فرد چگونه تجربه کسب می کند؟ جواب سوال این است: زمانی که شما اشتباه کردید، از آن چیزی یاد می گیرید.

• نکته پنجم: جدی نگیرید!

اهداف پیشرفت برای بیشتر انسانها يك امر جدی است و آن حول محور پول، موفقیت و آینده می چرخد. همواره سعی کنید که از خرده بینی یا جدی گرفتن بیش از اندازه امور بپرهیزید. همواره جانب اعتدال را در شوخی به هنگام انجام کارهایتان نگه دارید. گاه به خودتان بخندید. افرادی که از خود امواج مثبت ساطع می کنند و به دیگران آرامش می بخشند، موثرتر و موفق تر از کسانی هستند که با چهره کاملاً جدی به هر قیمتی که شده می خواهند موفق باشند. به پیشرفت به عنوان بخشی از زندگی خود بنگرید، نه بیشتر و نه کمتر. هر گاه موفقیت شغلی برای شما بسیار مهم جلوه کرد، به این بیندیشید که موارد با ارزش دیگری نیز در شما وجود دارند.

• نکته ششم: به سرنوشت خود اعتماد کنید.

به عنوان آخرین نکته به شما پیشنهاد می کنیم که هدف خود را برای يك بار هم که شده رها کنید. وقتی که ما با شدت زیاد چیزی را بخواهیم، گاه این گونه به نظر می رسد که از دست ما می گریزد. از این رو آرامش را در خود پرورش دهید و به سرنوشت خود اعتماد کنید. اگر شما گامهای موفقیت را به نحو احسن برداشته و اکثر نکته ها را برای پیشرفت مورد توجه قرار داده اید، مطمئن باشید که موفق می شوید؛ بنابراین به خود اعتماد داشته باشید و آن را به حال خود رها کنید.

منبع : سایت سلام مهدی

<http://vista.ir/?view=article&id=222585>

 **vista.ir**
Online Classified Service



در رستورانی دو شعبده باز برنامه اجرا می کردند، که یکی موفق بود و دیگری طرفدار چندانی نداشت. روزی شعبده باز ناموفق از آن دیگری پرسید: چه رازی است که تماشاچیان تو را دوست دارند، در حالی که تو اذعان داری کار من از تو حرفه ای تر است؟! شعبده باز موفق گفت: از تو سوالی دارم، احساست نسبت به کسانی که شب ها دورت جمع می شوند و به کارهایت چشم می دوزند، چیست؟ شعبده باز ناموفق گفت:.. به آن ها احساسی ندارم و فکر می کنم عده ای بی کار و پولدار دور من جمع می شوند و من مجبورم برای چندرغاز آن ها را بخندانم. شعبده باز موفق گفت: اما می دانی احساس من نسبت به تماشاچیان اینست که دائما به خود

می گویم اگر این آدم های نازنین پولشان را صرف شنیدن مزخرفات من نمی کردند چه اتفاقی می افتاد، و با این طرز فکر خود را مدیون آن ها احساس می کنم و در نتیجه همه آن ها را دوست دارم و چون این علاقه صمیمانه است بر دل آن ها نیز می نشیند و این راز موفقیت من است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=94253>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شکست را چگونه تعریف می کنند؟

- گفتند: شکست یعنی تو یک انسان در هم شکسته ای
- گفت: نه ! شکست یعنی من هنوز موفق نشده ام.
- گفتند شکست یعنی تو هیچ کاری نکرده ای
- گفت نه! شکست یعنی من هنوز چیزی یاد نگرفته ام. گفتند : شکست یعنی تو یک آدم احمق بودی.
- گفت نه! شکست یعنی من به اندازه کافی جرات و جسارت داشته ام.
- گفتند : شکست یعنی تو دیگر به آن نمی رسی.
- گفت : نه شکست یعنی می باید از راهی دیگر به سوی هدفم حرکت کنم.
- گفتند : شکست یعنی تو حقیر و نادان هستی
- گفت: شکست یعنی من هنوز کامل نیستم.
- گفتند: شکست یعنی تو زندگی را تلف کردی.
- گفت نه! شکست یعنی من بهانه ای برای شروع کردن دارم.



• گفتند: شکست یعنی تو دیگر باید تسلیم شوی!

• گفت : نه! شکست یعنی من باید بیشتر تلاش کنم.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105774>



شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی

ایجاد تغییر و تحول مثبت در زندگی فردی و بالارفتن از نردبان موفقیت در زندگی آرزوی هر کسی است. اما به سلامت طی کردن پله‌های این نردبان مستلزم رعایت شرایط ذیل است: روی هر پله نباید بیش از حد معمول مکث کرد؛ پس از پیمودن پله اول، نوبت به پله دوم می‌رسد؛ از نردبانی که پایه‌اش شکسته است نباید استفاده کرد؛ باید ابتدا جای پا را محکم کرد و سپس قدم بعدی را برداشت؛ پس از استفاده از نردبان نباید آن را سرنگونش کرد.



خودشناسی و خودباوری: در اینجا شما باید به ندهای درونی که از اعماق وجودتان برمی‌خیزد توجه کنید و آرزوهای قلبی‌تان را دریابید. سعی کنید از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل خود، توانایی‌ها و استعدادهایتان را کشف کنید.

وقتی که وارد جزیره ناشناخته وجود خویش می‌شوید چیزهای شگفت‌انگیزی را مشاهده خواهید کرد. سپس خود را باور کنید و به خود، توانایی‌ها و قدرتمندی‌تان ایمان بیاورید. اگر شما اطمینانی مطلق که ناشی از ایمان قوی است در خود به وجود آورید در آن صورت واقعا به انجام هر کاری قادر خواهید بود ولو اینکه دیگران به غیرممکن بودن آن ایمان داشته باشند. پس به خودتان تکیه کنید و همه چیز را از خودتان بخواهید، تنها شما هستید که سرنوشت خود را معین می‌کنید. متأسفانه اکثر مردم اشتباهات و اهمال‌کاری‌های خود را در زندگی به گردن تقدیر می‌اندازند.

عمل و تلاش آگاهانه: همه انسان‌های موفق اهل عمل و تلاش‌اند. کسانی که همواره در مورد اهدافشان سخن‌سرایی می‌کنند و هرگز دست به عمل نمی‌زنند موفقیتی نخواهند داشت. موفقیت هیچ ارتباطی به شانس ندارد. هرچه بیشتر تلاش کنیم و از خود فعالیت و حرکت نشان دهیم به همان اندازه به موفقیت نزدیکتر می‌شویم.

از آنجاکه عمر علاوه بر طول، عرض و عمق هم دارد، هرچه شدیدتر و بهتر کار کنید بیشتر زندگی می‌کنید، چراکه به عرض زندگیتان می‌افزایید و در نتیجه شاداب‌تر، سرزنده‌تر و راضی‌تر خواهید بود. لذا شما باید حرکت کنید. حرکت باعث رشد و باروری اعتماد به نفس می‌شود. مستقیماً وارد عمل شوید و دست به اقدام بزنید زیرا که اقدام ترس را از بین می‌برد.

بگوئید: باید همین الان شروع کنم و شروع کنید. صبر نکنید تا اوضاع مساعد شود، زیرا هیچ وقت نمی‌شود. انتظار برای فراهم آمدن شرایط مطلوب انتظاری است که تا ابد به درازا می‌کشد.

در عین حال، باید توجه داشته باشید که تلاش‌هایتان آگاهانه، حساب شده و منظم باشد و کارها را از روی فکر و ذکاوت انجام دهید. همیشه به دنبال بهترین راه ممکن باشید. همیشه راه بهتری برای انجام کارها وجود دارد.

پشتکار و استقامت، صبر و انعطاف‌پذیری: وقتی که وارد صحنه می‌شوید و دست به عمل می‌زنید قسمت عمده‌ای از کار را به انجام رسانیده‌اید، اما برای تحقق هدف و کسب نتیجه باید حتماً پشتکار به خرج دهید و پیگیر باشید. پیگیری کارها مغز را فعال و امید به موفقیت را در

شخص بارور می‌سازد.

اگر در کارها جدیت نداشته باشیم بی‌استعدادترین افراد مصمم و بااراده نیز از ما پیشی خواهند گرفت، چراکه فقدان استعداد، با مقاومت، سختکوشی، نظم، دقت و صبر و شکیبایی قابل جبران است. پس عزمی آهنین و راسخ پیشه کنید. هرگز از تلاش و کوشش خسته نشوید، آخرین کلید باقیمانده شاید بازگشاینده قفل در باشد.

در صورتی که پله‌های قبلی به خوبی پشت سر گذاشته شود نتیجه دلخواه خود بخود به دست می‌آید، حتی اگر نتیجه موجود دلخواه و مطلوب شما نباشد، جای هیچگونه ناراحتی و تاسف نیست. اصولاً هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب و یک روی بد دارد، آن روی خوب را پیدا کنید و جنبه‌های مثبت را ببینید. شکست ظاهری پلی است به سوی پیروزی حقیقی. از خود دو سوال بپرسید: اشکال کار کجا بود؟ راه‌های جدید کدامند؟ و مجدداً و خلاقانه تر اقدام کنید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=126561>

 **vista.ir**
Online Classified Service

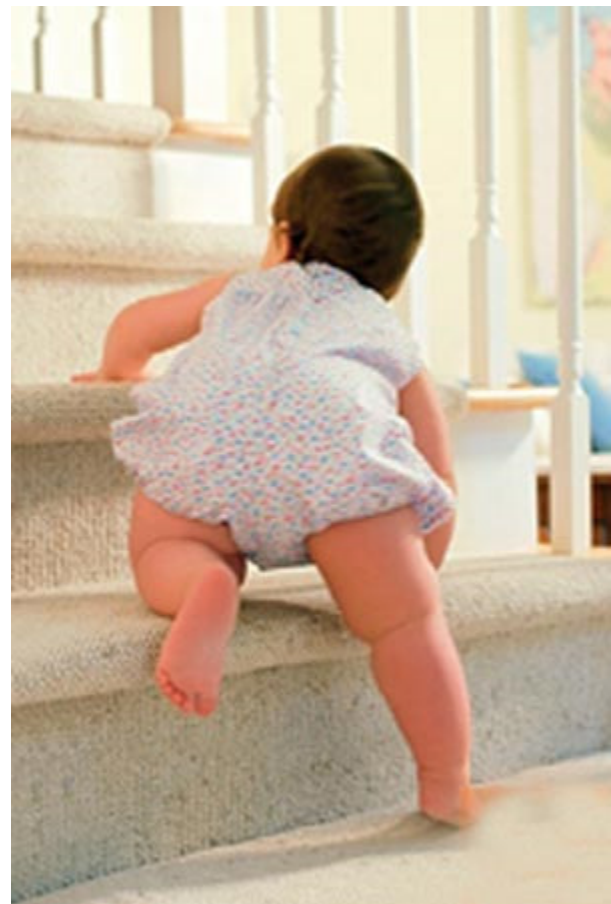
شکست محرک اولیه برای موفقیت

خطا یک فرصت با ارزش یادگیری در اختیار شما قرار می‌دهد و باید به عنوان خونی حیاتی در رگهای موفقیت به آن نگاه کرد همچنین بیشتر افراد از این متنفرند که شکست خورده شناخته شوند و دوست دارند یک انسان موفق شناخته شوند. بسیاری از بزرگترین افراد موفق از طریق همین ظاهراً شکست‌ها به این موقعیت رسیده‌اند. موفقیت همیشه مدیون شکست هاست. خطا اغلب نتیجه یک بدفهمی از چیزی است که وجود دارد و مورد توجه قرار نگرفته است و این همان چیزی است که بعد از شکست افراد متوجه آن می‌شوند.

- بین یک شکست شرافتمندانه و یک شکست احمقانه تفاوت قائل شوید دیوید پوتراک یکی از مدیران شرکت چارلز اسکواب می‌گوید. این عقیده که بگوئیم خطا و اشتباه خوب است خنده دار است. من نمی‌خواهم داخل شرکت به دنبال افرادی بگردم که اشتباه کرده‌اند و به آنها جایزه بدهم. ولی اینجا در شرکت اسکواب ما بین یک اشتباه احمقانه و یک خطای شرافتمندانه تفاوت قائل هستیم.

چارلز اسکواب یک سری معیار برای تعریف یک خطای شرافتمندانه دارد. خطای شرافتمندانه زمانی اتفاق می‌افتد که:

- شما یک نقشه خوب دارید و می‌دانید چه می‌کنید و به هر مرحله از کار به دقت اندیشیده‌اید و در همه کارها دیسیپلین مدیریتی کافی بکار برده‌اید



و اگر به عقب برگردید و به کارهایی که انجام داده اید یک بازنگری داشته باشید نتیجه این باشد که همه کارها با با فکر و تدبیر انجام شده است.

• آیا شما برای روبرو شدن با خطای احتمالی برنامه داشته اید و آیا این برنامه باید اجرا می شده است.

• لازم است که از خود بپرسید و بدنبال آن باشید که با آموختن از تجربه جدید قدرتمند تر و چالاکتر باشید.

مؤسسه چارلز اسکواب اشتباهات و درسهایی را که از این اشتباهات آموخته است به صورت مقاله منتشر کرده است. آنها همچنین یک تابلو از نوع آوری هایی که به شکست منتهی شده است به همراه یک نوار ویدیویی برای راهنمایی کارمندان تهیه کرده اند. و هر سال در جشن noble failure رسماً به نمایش می گذارند. و افرادی که در مراسم شرکت دارند راه حل های ممکن را پیشنهاد می دهند. سپس بهترین پیشنهاد ها انتخاب و سپس اصلاح می شود.

• جلوگیری از شکست

شکست یک تصادف نیست بلکه نتیجه فعل و انفعالات داخلی یک سیستم است. که یک ساختار و یک ترتیب دارد. برای جلوگیری از شکست به یک موقعیت که در برابر آن قرار می گیرید باید با تمام اجزای آن بنگرید و تحلیل کنید که هر یک از این اجزاء چگونه عمل می کنند آیا به نفع شما عمل می کنند یا به ضرر شما برای این منظور می توانید از NLP استفاده کنید که به شما می آموزد به صورت ناخودآگاه به همه چیز نگاه سیستماتیک پیدا کنید. این موقعیت شامل افراد و یک ترتیب رخداد ، افکار ، احساسها ، اعمال و فعل انفعالات است. حتی خود شما هم جزء آن هستید. پس باید به همه اینها توجه کنید همینکه متوجه شدید سیستم برای شما کار می کند یا بر ضد شما این ابزار را در اختیار دارید تا در آینده شرایط متفاوتی را بسازید. پس می توانید از اشتباه دوباره جلوگیری کنید.

• خطاها و شکست ها را به موقعیت جدید تبدیل کنید

برای بهره بردن از تجربه ها باید همیشه آماده یادگیری باشید. حتی زمانیکه بعضی از افراد ممکن است اشتباه شما را گوشزد کنند. معمولاً افراد نسبت به شکست دارای دید منفی هستند. و تمایل دارند از آن فرار کنند یک عکس العمل که فرصت با ارزش یادگیری را از بین می برد اما چطور ممکن است که یک شکست منجر به یک فرصت جدید شود؟ این مسئله زمانی جدی تر می شود که ندانید چگونه می توان دانشی را که از یک خطا ناشی می شود را استخراج کنید. برای شروع باید بیاموزید که از خود سئوال کنید البته باید با خود رو راست باشید و خود را گول نزنید تا بتوانید تجربه با ارزشی را که بدست آورده اید در آینده استفاده کنید. کلید راه موفقیت بعد از شکست تغییر دیدگاه شماست خوشبینانه فکر کردن بیش از حد بدلیل دور شدن از واقعیت سبب نتایج ناخوشایندی شده است اما تحقیقات نشان داده است که ما می توانیم خوشحالت و سالمتر زندگی کنیم و در زندگی موفق تر باشیم اگر بیاموزیم که چگونه موقعیت های موجود در قلب مشکلات را شناسایی کنیم. در این زمان است که مسائل و مشکلات تبدیل به موقعیت هایی برای مبارزه و می شوند می توان آنها را به یک موفقیت منتهی کرد.

• چرا بعضی از شرکت ها شکست می خورند

۹۹ درصد از شرکت هایی که بوسیله افراد کم تجربه تاسیس و اداره شده اند در دو سه سال اول کار خود شکست خورده اند علت این است که آنها چگونگی انجام کار را نمی دانند آنها کوچکترین تجربه ای نسبت به موفقیت شرکت و چگونگی مراحل آن ندارند. ممکن است آنها ایده هایی برای تولید یک محصول داشته باشند ولی همه آن چیزی را که برای موفقیت لازم است نمی دانند.

• یک مثال: مایکروسافت

همه ما با شرکت موفق مایکروسافت که عرضه کننده سیستم عامل ویندوز است را می شناسیم. بسیاری از محصولات نرم افزاری مایکروسافت که منجر به شکست شد زمینه ای برای آموختن و ایجاد فرصتهای جدید شد که تبدیل به بزرگترین موفقیت های آن شرکت شد. در زیر به چند نمونه اشاره می کنیم:

چندین سال بر روی پروژه بانکهای اطلاعاتی اومگا کار شد که منجر به شکست تجاری محصول شد ولی نتیجه آن تولید بانک اطلاعاتی معروف Access بود.

میلیون ها دلار هزینه و ساعتهای بیشمار وقت برای یک پروژه مشترک با IBM برای تولید یک سیستم عامل صرف شد و محصولی تولید نشد ولی این تجربه منجر به تولید سیستم عامل ویندوز NT شد.

و یک پروژه نرم افزاری شکست خورده دیگر که در رقابت با Lotus ۱-۳-۲ اجرا شده بود در پروژه بعدی منجر به تولید و توسعه نرم افزار معروف Excel شد که یکی دیگر از موفقیت های مایکروسافت را رقم زد.

شکست و موفقیت

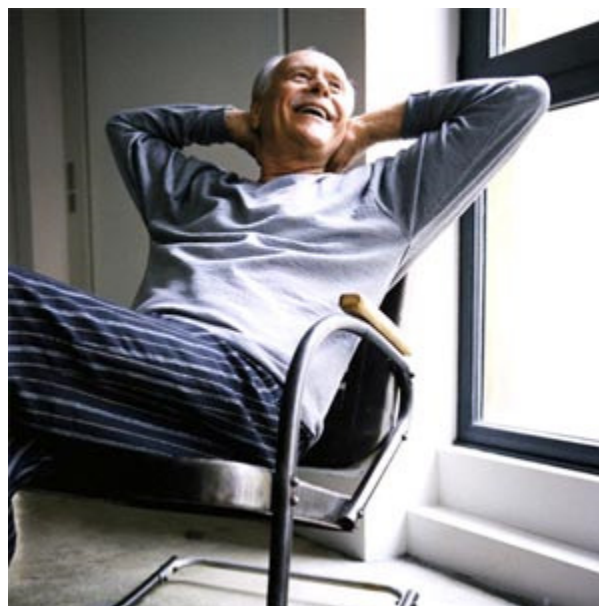
اصلاً مهم نیست که با چه نوع محدودیت‌هایی روبرو هستیم و یا چه حدودی در پیش رویمان وجود دارد؛ اگر بخواهیم بر روی محدودیت‌ها و موانع برجسب شکست بزنیم، با این کار خود ارزش ذاتی و وجودیمان را از بین می‌بریم و توانایی تغییر شرایط را از دست خواهیم داد. باید توجه داشت که هنر فائق آمدن بر محدودیت‌ها را بیشتر میتوان به عنوان یک تمرین معنوی و روحانی در نظر گرفت. این امر به شما ارزش، احترام، و شان خاصی عطا می‌کند، و سبب می‌شود که خودتان را به عنوان یک پیشرو در مسیر سفر به سوی کسب موفقیت‌های بیشتر ببینید.

بسیاری از افراد قضاوت‌های نا آگاهانه و نسنجیده‌ای از خود و توانایی‌هایشان دارند و قادر نیستند که تصویر مناسبی از شخصیت فردیشان در ذهن بسازند. این قبیل افراد مسیر صحیح معنوی زندگی خود را پیدا نکرده‌اند و در برخی موارد شاهد آن هستیم که پس مانده‌های عاطفی مسموم گذشته را به دوش میکشند و به هیچ وجه قادر به زمین گذاشتن آنها نیستند.

عموماً ماهیت وجودی افراد از دو جزء تشکیل می‌شود. از یک طرف قسمتی از وجودتان هست که به شما اجازه پیش روی نمی‌دهد و از سوی دیگر قسمت دیگری از وجودتان هم هست که شما را تشویق می‌کند تا موقعیت‌های جدید را در آغوش بگیرید. نیکوست تنشی که میان این دو جزء ایجاد می‌شود را نه تنها به منزله‌ی یک امتیاز ویژه محسوب کنید، بلکه باید آنرا به عنوان نوعی عرصه‌ی مولد که حاوی گونه‌ای تعادل و آرامش است نیز در نظر بگیرید. این قابلیت به شما کمک میکند تا بتوانید ارزیابی دقیقی از خواست‌ها و نیازهای خود داشته باشید.

البته رسیدن به تعادل و آرامش مبحثی نیست که بتوان به راحتی و با سرعت زیاد به آن دست پیدا کرد. برای رسیدن به مطلوب خود باید یک روند معقول آن هم در یک بازه‌ی زمانی معین را طی کنید. اصولاً طبیعت پالایش و پاکسازی روح بدین شرح است: تبدیل کردن همه‌ی محدودیت‌ها و تاریکی‌ها به روشنایی. همچنین طبیعت شفا و بهبودی نیز این چنین است: ریشه کن کردن علائم و الگوهای اخلاقی و رفتاری دست و پا گیر و روشن کردن این مطلب که چه کسی هستیم و چه کسی می‌خواهیم باشیم.

اما مسئله‌ای که باید پیش از پیش به آن توجه داشت این است که "شکست" متضاد "موفقیت" نیست. ترجیحاً می‌توان اظهار داشت که نقطه‌ی مقابل موفقیت، چیزی نیست جز بی تفاوتی و سهل انگاری. به این خاطر که بی تفاوتی ما را در جاده‌ی سهل انگاری و بی مسئولیتی قرار می‌دهد، سبب می‌شود تلاش بیهوده به خرج دهیم و اهداف غیر واقعی برای خود در نظر بگیریم. موفقیت سراسر رسیدن و ثمر گرفتن است. گاهی اوقات شاید برای رسیدن به موفقیت لازم باشد عقب نشینی کنیم تا بتوانیم به آرامش و سکون بیشتری دست پیدا کنیم، و شاید گاهی اوقات لازم باشد از پیشروی‌های یک سو به سمت ناشناخته‌ها دست بکشیم. اگر هدف مورد نظر خیلی فراتر از دست یابی باشد و ما با تمام قدرتمان تلاش کنیم تا بتوانیم به آن دست بیابیم، می‌توانیم نتیجه بگیریم که موفقیت در همان تلاشی که می‌کنیم نهفته است، در همان طی



کردن مسیر، در توانایی تلاش کردن، در استطاعت رسیدن به مطلوب، در کمالی که تمامیت جسم، ذهن، و قلبان را محصور کرده و آنها را با هم همسو میکند تا هدفی را که می‌خواهیم دنبال کنیم.

در راه رسیدن به رشد معنوی، ما نمی‌توانیم روند پیشرفت خود را از روی میزان کارهایی که برای انجام دادن باقی مانده است، ارزیابی کنیم. چرا که ما هیچ وقت نمی‌توانیم بفهمیم چه مدتی طول کشیده تا ما برای چالشی که در حال حاضر با آن روبرو هستیم، آماده شویم. چالشی که حتی اگر ساده هم به نظر برسد، باز هم کاملاً سخت است و بیانگر گامی مهم در بالغ سازی روح بشریت به شمار می‌رود. نمیتوان گفت که ما در حال حاضر در کجای این مسیر رشد واقع شده ایم. ما نمی‌توانیم جایگاه فعلی خود را در مقام مقایسه با جایگاه دیگران مشخص کنیم. دلیلش کاملاً واضح است؛ شاید فردی را که ما می‌بینیم توانسته کارهایی را انجام دهد که ما نمی‌توانیم با موفقیت به پایان برسانیم ولی شاید در حوزه های دیگری دچار مشکل باشد که ما از آن بی اطلاع هستیم. چون نقاط ضعف آنها را به عینه نمی‌بینیم، احساس می‌کنیم که اصلاً وجود ندارند. هر کسی در مرحله ی رشد، بر چیزی غلبه می‌کند و از یک سطح به سوی سطوح دیگر گام بر می‌دارد تا در مسیر خود، رشد و تعالی عرفانی پیدا کرده و به نور و حقیقت دست پیدا کند. هیچ راه کمالی به غیر از این وجود ندارد. و این مسئله چیزی نیست که به شما بدهند یا اعطا کنند. باید آن را بدست آورید و این امر تنها با یک تصمیم ذهنی که با خود بگویید: "من باید آن را بدست آورم" میسر نخواهد شد. روح شما باید تمام مراحل تزکیه را تجربه کند.

انتقال از شکست به موفقیت شامل چه مراحل است؟

سطوح گذر از شکست و رسیدن به موفقیت شامل چه مواردی می‌شود؟ ابتدا باید به خودتان آزادی بدهید؛ افزایش موفقیت شما به شدت و کثرت میزان آزادی‌هایی که برای خود قائل می‌شوید بستگی دارد. باید ببینید که تا چه اندازه می‌توانید خودتان را از قید و بندها و محدودیت‌ها نجات دهید. موفقیت فردی، مسئله ای نیست که تعریف خاصی داشته باشد، و یا بتوان برای آن استانداردهای جهانی قائل شد و سپس برای رسیدن به آن استانداردها تلاش نمود. زمانی به موفقیت دست پیدا خواهید کرد که با خودتان صادق باشید. باید این جرات را پیدا کنید که خودتان باشید و با تمام وجود درک کنید که در اعماق وجودتان چه چیزی نهفته است. باید ببیند که چشم‌های جهان به مقبولیت عام بیش از صداقت اهمیت می‌دهد. شاید تصور کنید که فرهنگ یا رسوم حاکم بر جامعه حیطه ای از موفقیت را نمایان می‌سازد، ولی همین استانداردهای مرسوم، برای سال بعد، نسل بعد، و دوره بعد تغییر پیدا می‌کنند و دیگر به عنوان موفقیت محسوب نمی‌شوند؛ اما استنباط ما از حقیقت و اینکه چه کسی هستیم همیشه می‌تواند مبین موفقیت باشد، چرا که با این دید کاری نکرده ایم جز اندازه گیری حقیقت و این حقیقت جویی و حقیقت شناسی تنها آزادی‌های بیشتری را برای ما به ارمغان می‌آورد، و ما را از روشنایی به سوی نورهای تابنده- تر هدایت می‌نماید.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۴۸۶.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=113782>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شکست و ناکامی موقتی است

اگر بگوییم تمامی انسان‌ها در طول زندگی‌شان بارها به نحوی دچار شکست و عدم موفقیت شده‌اند و لحظات سخت و دشوار شکست را



تجربه کرده‌اند و آن را پشت سر گذاشته‌اند و یا مزه تلخ آن را چشیده‌اند گراف نگفته‌ایم.

انسان پس از شکست و ناکامی احساس یأس و ناامیدی و بعضاً سرخوردگی می‌کند که این امر کاملاً طبیعی است و در واقع این حالت واکنشی است که بدن در مقابل این حس ناخوشایند از خود نشان می‌دهد و علامت هشدار دهنده‌ای برای غلبه بر شکست و ناکامی است به شرط این‌که بتوان با اقتدار، پشتکار و جسارت شکست را به پیروزی دلچسب تبدیل کرد، حتی بعضی از افراد پیروزی و موفقیت خود را بعد از شکست بیش از هر چیز مرهون پشتکار و مقاومت خود می‌دانند.

در این وادی انسان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول کسانی هستند که بدین و دچار ضعف شخصیتی هستند. این افراد بر این باورند که شکست و عدم موفقیت‌شان همیشگی و ماندنی است و احساس می‌کنند که دیگر به پایان راه رسیده‌اند و تمامی درها به رویشان بسته شده است.



در این لحظه به مرور گذشته می‌پردازند و مرتباً خود را سرزنش می‌کنند که اگر فرضاً این کار را می‌کردم، حتماً موفق می‌شدم اما غافل از این‌که بر اگرها نتوان نشست.

اما دسته دوم افرادی هستند که با علم به این‌که شکست و عدم موفقیت امری کاملاً طبیعی و جزء جدایی‌ناپذیر نظام بشری است با درایت به دنبال دلایل شکست می‌گردند، در واقع این دسته از افراد با تجربه کردن نقاط روشن و تاریک و فراز و نشیب زندگی به حیات خود معنا و مفهوم می‌بخشند زیرا که انسان مقتدر تشنه مقابله کردن با سختی‌ها و غلبه کردن بر آنهاست. این افراد هرگز تسلیم شکست نمی‌شوند و امید خود را از دست نمی‌دهند. شاهد زیبایی رنگین‌کمان بودن نیاز به صبر و تحمل دارد.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105839>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شکیبایی را بیاموزید

شکیبایی در فرهنگ ما صفت مشخص پرورش یافته ای نیست. ما حتی نسبت به شکیبایی هم بی حوصله می شویم. ما کردار و پاسخ را همین حالا می خواهیم. می خواهیم بی درنگ زندگیمان تغییر کند. شهرت را همین حالا می خواهیم. این حقیقت را ندیده می گیریم که اگر خواهان عمل صحیح، پاسخهای درست و تغییر دایم هستیم، بایستی صبر کنیم. چیزهایی از قبیل تجزیه و تحلیل دقیق، ملاحظات اندیشمندانه و مشاوره



آرام، زمان می خواهد.

این امر به ویژه در مورد عشق صادق است. ما دوستان کامل همرا ه با روابط دلخواه و در اسرع وقت می خواهیم و اگر این امید بی درنگ برآورده نشود،

بدون اینکه توجهی به زمان، تحمل و استقامت داشته باشیم آماده ترک روابط می گردیم. شکیبایی مستلزم اشتیاق ، تحمل رنج، حوصله و مداومت در روزگار سختی است که پاداش آن در استحکام تعهدات ، صبر است. صبر اساس کیفیت همیشگی شدن روابط است.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=98947>

 **vista.ir**
Online Classified Service



شما آن چیزی هستید که باور دارید

یکی از مهمترین چیزهایی که قادر هستید در خود ایجاد کنید، باور و اعتماد به خود است. باور و اعتماد به اینکه شما در هر زمینه از زندگیتان توانایی انجام کارهای مختلف را دارید و نباید هیچ سایه ی شک یا تردید بر این باور وجود داشته باشد. درواقع همه ی انسانها ظرفیت انجام کارهای فوق العاده در زندگیشان را دارند. اما بزرگترین مانع برای اکثر افراد، عدم اعتماد و



اطمینان به خود است. برخی افراد آرزو دارند که می توانستند کارهای خاصی را انجام دهند، اما فاقد این اطمینان و باور هستند که آنها توانایی انجام آن کارها را دارند.

این باور و اعتماد به نفس است که افراد را در دستیابی به اهدافشان یاری می کند. اکثر ما امیدها و آرزوهای بزرگی در سر داریم، اما به خود اجازه می دهیم تا شک و تردید روی توانایی ها و اثربخشی ما سایه بیفکند.

همه ی ما احساس حقارت و خود کم بینی داریم، چون تصور می کنیم آنقدرها خوب نیستیم. فکر میکنیم به اندازه ی آدم های دیگر خوب نیستیم و آنقدر خوب نیستیم که بتوانیم چیزهایی که در زندگی می خواهیم را به دست آوریم. گاهی احساس میکنیم که استحقاق چیزهای خوب را نداریم. حتی اگر سخت کار کنیم و دستاوردهای زیادی در زندگیمان داشته باشیم، احساس می کنیم که مستحق این موفقیت ها نبوده ایم. قانون جهانی باور و اعتماد می گوید که ما به هرچه باور داشته باشیم، با احساساتمان تبدیل به واقعیت می شود. ما آنچه را می بینیم باور نداریم؛ در عوض آنچه را که باور داریم می بینیم. اعتقادات و باورهای ما صفحه ی دید ما را نسبت به جهان شکل می دهد، و به هیچ اطلاعاتی که با اعتقادات و باورهایمان سازگار نباشد اجازه نمی دهیم از آن عبور کند. حتی به آن دسته از اعتقاداتمان که کاملاً با واقعیت ناسازگارند نیز اجازه ی دخول داده نمی شود، چون واقعیت و حقیقت برای ما همان باورهایمان هستند.

متداولترین و همچنین مضرتین باورها آنهایی هستند که خود محدود کننده هستند. اینها باورهایی در رابطه با خودمان هستند، مثلاً اینکه اعتقاد داشته باشید نمی توانید چیزی را به دست آورید چون آموزش یا پول کافی ندارید. ممکن است تصور کنید که نمی توانید چیزی را به دست آورید چون سن، جنسیت یا نژادتان برای دستیابی به آن مناسب نیست. اکثر این باورها صحیح نیستند، با انحال باعث عقب نشستن شما میشوند. واقعیت این است که، شما استحقاق همه ی چیزهای خوبی را که توانایی به دست آوردن آن را از طریق استعدادها و توانایی هایتان داشته باشید، دارید. تنها محدودیت بر آنچه می توانید داشته باشید و دارید، فقدان میل و انگیزه است. اگر شما هدفی داشته باشید و برای به دست

آوردن آن تلاش لازم را صرف کنید، هیچ چیز نمی تواند شما را از دستیابی به آن منع کند، فقط باید بخواهید و برای آن تلاش کنید، همین. برای ایجاد باورهای مثبت باید دقیق تصمیم بگیرید که در آینده به کجا می خواهید برسید. هرچه در مورد نتیجه ای که می خواهید در آینده به دست آورید واضح تر تصمیم گیری کنید، برایتان آسان تر خواهد بود که عملکردها و رفتارهای خود را در کوتاه مدت تغییر دهید. و این درعوض به شما اطمینان خواهد داد که در بلند مدت به آنچه میخواستید برسید.

وقتی خیلی دقیق تصمیم گرفتید که چه نوع آدمی می خواهید باشید، اولین گام بزرگ برای ایجاد باورهای جدید را برداشته اید. برای ادغام باورهای جدیدتان با زندگیتان، باید برای خود مقرراتی تعیین کنید که در همه ی زمینه ها مثل آن فرد رفتار کنید. اگر شروع به رفتار کردن مثل آن فرد موفقی که دوست دارید بشوید کنید، به تدریج ارزشها، کیفیات و خصوصیات شخصیتی او را اتخاذ خواهید کرد و این خصوصیات کم کم جزء شخصیت شما خواهند شد.

اگر بتوانید هر روز و در همه ی موقعیت ها مثل آن فرد رفتار کنید، واکنشی زنجیره ای خواهد داشت. گرایشات و حالت هایتان تغییر خواهد کرد و مثبت تر خواهد شد. همین مسئله باعث ایجاد باورهای نیرومندتر و مثبت تر خواهد شد. و این باورهایتان بعدها تاثیری مثبت بر روی ارزشهایتان خواهد گذارد.

شما هیچ محدودیتی در توانایی هایتان ندارید، مگر آنهایی که خودتان به آن اعتقاد دارید. افراد موفق افرادی غیرعادی و خاص نیستند. هیچ فرقی با شما ندارند، تنها تفاوت آنها این است که باور دارند که قادر به انجام هر کاری هستند. شما خوب هستید. و از امروز به بعد خود را به بهترین شکل ممکن ببینید و هیچ محدودیتی برای امکانات و توانایی هایتان قائل نشوید. وقتی چنین باور و اعتمادی را در خود ایجاد کردید، و برطبق باورهایتان رفتار کردید، آینده تان نیز نامحدود خواهد بود.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=104102>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شما چند درصد خوشبختید؟

اگر جمعیت کل دنیا را ۱۰۰ نفر فرض کنیم، با یک محاسبه ساده و استفاده از قوانین تناسب، به درصدهای زیر می‌رسیم:

از هر صد نفر ؟ نفر کل ثروت دنیا را دارند که از آمریکای شمالی هستند. از هر ۱۰۰ نفر ?? نفر در فقر زندگی می‌کنند. از هر ۱۰۰ نفر ?? نفر از سوءتغذیه خواهند مرد. از هر ۱۰۰ نفر ?? نفر می‌توانند، بخوانند. از هر ۱۰۰ نفر فقط یک نفر تحصیلات عالی دارد. از هر ۱۰۰ نفر فقط یک نفر کامپیوتر دارد. اگر شما هرگز مرگ خویشاوندی را در جنگ ندیده‌اید و اگر هرگز برده نبوده‌اید، بدانید که از ??? میلیون نفر دیگر خوشبخت‌ترید زیرا آنها دیده‌اند. اگر خوراکتان را در یخچال نگه می‌دارید و پوشاکتان را در کمد، اگر سقفی بالای سر دارید و جایی برای خواب، بدانید از ۵۷ درصد کل جمعیت دنیا ثروتمندترید زیرا از هر ??? نفر ?? نفر این امکانات را ندارند. اگر امروز که بیدار



شدید بیشتر احساس سلامت کردید تا مریضی، شما خوشبخت‌تر از یک میلیون نفری هستید که تا آخر این هفته بیشتر زنده نیستند. اگر هیچ وقت خطر جنگ را تجربه نکرده‌اید و تنهایی زندان را حس نکرده‌اید، در شمار ???



میلیون نفر آدم خوشبخت دنیا هستید.

اگر می‌توانید در یک جلسه مذهبی شرکت کنید بدون اینکه اذیت و آزار، دستگیری، شکنجه و وحشت از مرگ داشته باشید خوشبخت‌تر از سه میلیون نفر در جهان هستید. که با ترس و لرز و بیم از مرگ در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند.

اگر در جیب یا کیف خود پول دارید و می‌توانید گاهی کمی پول خرج کنید، جزو؟ درصد آدم‌های پولدار دنیا هستید. اگر پدر و مادرتان هنوز زنده‌اند و هنوز با هم زندگی می‌کنند واقعا در نعمت به سر می‌برید.

اگر سرتان را بالا می‌گیرید و لبخند می‌زنید و احساس خوبی دارید، خوشبخت هستید، چون خیلی‌ها می‌توانند این کار را نکنند، ولی اکثر نمی‌کنند.

پس قدر خوشبختی خود را بدانید و حداقل کمی شکرگذار خدا باشیم.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=92973>



شما در یک قدمی کامیابی هستید، اگر...

شاید خیلی راحت‌تر از آنچه که می‌توانید تصور کنید، موفقیت در قلمروی شما باشد اما به واسطه وجود موانعی مرئی یا نامرئی از رسیدن به آن باز می‌مانید. این استدلالی است که می‌توان برای هر گونه کامیابی در زندگی از آن یاد کرد.

به معجزه اعتقاد داشته باشید، گرچه همواره این رویه جاری بوده است که در زندگی تکیه بر عقل و جریانات منطقی می‌تواند راهگشای فرد به سوی کامیابی باشد اما به عنوان عاملی تقویت کننده در روحیه جنگجویانه (!) برای مقابله با نوسانات زندگی بد نیست در کنار تلاش‌های خود به وقوع رویدادهای پیش‌بینی نشده که می‌توانند در راستای اهداف شما باشند،

نیم‌نگاهی نیز داشته باشید. همیشه به خود بقبولانید که تمام نیروهای جانبی و محیطی با شما همراه هستند. سعی کنید در هر برهه از زندگی و کاری که مسوول انجام آن شده‌اید، چنین تصور کنید تمام نیروها با شما همراه هستند و خبری از جریان‌های مخالف نیست. این یعنی بالا رفتن ضریب موفقیت شما.

سعی کنید در طول روز به خود قول‌های کوچک و بزرگ اما واقع‌بینانه بدهید و در ادامه با عملی کردن آنها گام‌های بیشتری به سوی کامیابی نزدیک شوید. این تکنیک می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس و در عین حال لذت بیشتر از کامیابی‌هایتان در زندگی روزمره شود.

نامیدی را از تمام برنامه‌ها و پیش‌بینی‌هایتان حذف کنید. نکته مهم این است که حتی در نظر گرفتن کوچک‌ترین درصدی برای ناکامی می‌تواند



زمینه را برای ناکامی شما در طول مسوولیت‌هایی که بر عهده می‌گیرید، فراهم سازد. برخی از افراد به دلیل وجود پایه‌های ضعیف و سست شخصیتی این توانایی را ندارند که به راحتی دیگران نشانه‌های کامیابی و رسیدن به موفقیت‌های کوچک و بزرگ در زندگی را درک کنند و چه‌بسا سال‌ها از نگاه دیگران فردی موفق به شمار آمده اما خود چیزی نمی‌دانند. توصیه روانشناسان به چنین افرادی این است که همواره لحظات و رویدادهای مثبت و تاثیرگذار در زندگی‌شان را که بازگوکننده موفقیت‌هایشان در زندگی بوده است، به یاد آورند.

این ترفند موجب می‌شود که ضمن حفظ قوای روانی و فیزیکی در طول انجام کارها، با فراموش کردن ضعف‌های درونی و شکست‌های گذشته نیروی مضاعفی برای حرکت به جلو بگیرند. چنین افرادی در صورتی که برخی الگوهای موفق در زندگی را برای خود آینه کنند به زودی از شکست و ناکامی فاصله می‌گیرند.

منبع: دیسکنت وب بوك

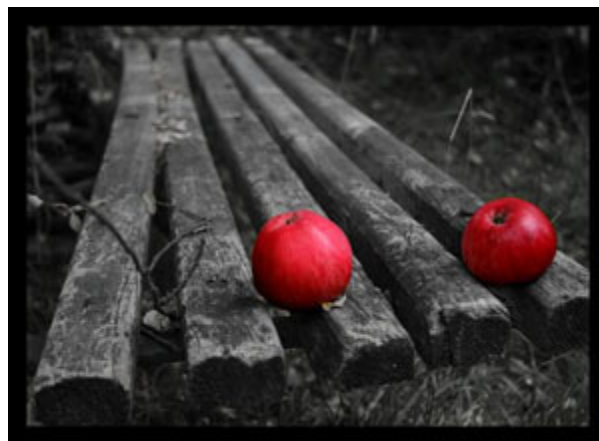
منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=76937>



شما مثبت اندیش هستید یا...

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه ی آدمی سازنده ی نوع و کیفیت زندگی اوست، اندیشه‌ی زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه‌ی منفی و پأس‌آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه ی آنها، بنابراین آینده ی هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است.



موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند؛ آنان که می‌پندارند «قادر نیستند» ، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند.

خانواده ، کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده ی مثبت اندیش اعضای خانواده ی خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آینده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند. ضمن آشنایی با تفکر مثبت بپاییم با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

● تعریف تفکر مثبت:

شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

• افکار مثبت و منفی:

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه دهنده و انرژی بخش هستند که بر اثرتلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری باز دارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

• ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر:

- با وجود تفکر درباره‌ی گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می‌کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.
- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می‌کنند.
- همیشه سعی می‌کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می‌کنند.

- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می‌کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض‌گویی می‌شوند.
- چون دارای ذهن مثبت هستند، می‌توانند افکار خود را کنترل کنند.
- اگر از آنها خواسته شود درباره‌ی موضوعی اظهارنظر کنند، با وجود تفکر در جنبه‌های منفی، موارد مثبت آن را بیان می‌کنند و موضوع را به فال نیک می‌گیرند به عبارت دیگر «نیمه‌ی پرلیوان را می‌بینند».
- مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.
- اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند.
- همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت‌بخش بوده و سعی می‌کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.
- در ارتباط‌های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می‌کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.
• ویژگی‌های افراد منفی‌نگر:

همیشه از وضعیت موجود و گذشته‌ی خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.
- غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می‌کنند.
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می‌کنند.
- در برخورد با کوچکترین مانعی از تلاش دست می‌کشند و دیگران را شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می‌دانند.
- تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می‌کنند و در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است، به عبارت دیگر «اول عمل می‌کنند بعد فکر!»
- چون منفی نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.
- اگر از آنها خواسته شود درباره‌ی موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه‌های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می‌کنند. به قول معروف «نیمه خالی لیوان را می‌بینند!»
- از کاه کوه می‌سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند.
- غالباً افسرده، کج خلق، بدخواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.
- همه چیز در نظر آنها غم‌انگیز و ناامید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی‌برند.
- در ارتباط‌های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوءظن دارند و فکر می‌کنند که همه علیه آنها توطئه می‌کنند.

اکرم اکبرزاده ابراهیمی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=125122>

شوق پریدن

پرنده کوچک شوق پریدن داشت، اما بال هایش ناتوان بودند و تجربه پرواز نداشت. دلهره ای عجیب والدین اش را فرا گرفته بود و ترس از شتاب جوجه برای پریدن در دل آنها پر شده بود. آسمان جولانگاه کرکس و عقاب بود. روزها گذشت جوجه بزرگ شدن خود و کوچک شدن لانه اش را به چشم می دید و هر چه می گذشت برای پرواز مصمم تر می شد. رؤیای پریدن او را وسوسه می کرد، اما به خواست والدین خود هیچ گاه پرواز نکرد تا زمانی که آماده ورود به دنیای تازه شد.

باید از تجربه پرنده کوچک برای ورود به دنیای تازه استفاده کنیم. اگرچه بال پرواز داشته باشیم، اما تا زمانی که آماده مقابله با حوادث نیستیم، خود را در آسمان رها نکنیم که همیشه خطرات در کمین ما قرار دارند و هر خطری قدرتی را می طلبد. آنگاه خواهید دید که چه طور پس از پرواز، شوق پریدن با تجربه رسیدن همراه می شود.

آلاله علیپور



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131966>



پسری جوان که یکی از مریدان شیوانا بود، چندین سال نزد استاد درس معرفت و عشق می آموخت. شیوانا نام او را "ابر نیمه تمام" گذاشته بود و به احترام استاد بقیه شاگردان نیز او را به همین اسم صدا می زدند. روزی پسر نزد شیوانا آمد و گفت دلپاخته دختر آشپز مدرسه شده است و نمی داند چگونه عشقش را ابراز کند؟! شیوانا از "ابر نیمه تمام" پرسید: "چطور فهمیدی که عاشق شده ای؟!"

پسر گفت: "هرجا می روم به یاد او هستم. وقتی می بینمش نفسم می گیرد و ضربان قلبم تند می شود. در مجموع احساس خوبی نسبت به او دارم و بر این باورم که می توانم بقیه عمرم را در کنار او زندگی کنم!"

شیوانا گفت: "اما پدر او آشپز مدرسه است و دخترک نیز مجبور است به پدرش در کار آشپزی کمک کند. آیا تصور می کنی می توانی با کسی ازدواج کنی که برای بقیه همکلاسی هایت غذا می پزد و ظرف های غذای آنها را تمیز می کند."

"ابر نیمه تمام" کمی در خود فرو رفت و بعد گفت: "به این موضوع فکر نکرده بودم. خوب این نقطه ضعف مهمی است که باید در نظر می گرفتم." شیوانا تبسمی کرد و گفت: "پس بدان که عشق و احساس تو به این دختر هوسای زودگذر و التهای گذرا بیش نیست و بی جهت خودت و او را بی حیثیت مکن!"

دو هفته بعد "ابر نیمه تمام" نزد شیوانا آمد و گفت که نمی تواند فکر دختر آشپز را از سر بیرون کند. هر جا می رود او را می بیند و به هر چه فکر می کند اول و آخر فکرش به او ختم می شود. "شیوانا تبسمی کرد و گفت: "اما دخترک نصف صورتش زخم دارد و دستانش به خاطر کار، ضخیم و کلفت شده است. به راستی بد نیست که همسر تو فردی چنین زشت و خشن باشد. آیا به زیبایی نه چندان زیاد او فکر کرده ای! شاید علت این که تا الان تردید کرده ای و قدم پیش نگذاشته ای همین کم بودن زیبایی او باشد؟! پسر کمی در خود فرو رفت و گفت: "حق با شماست استاد! این دخترک کمی هم پیر است و چند سال دیگر شکسته می شود. آن وقت من باید با یک مادر بزرگ تا آخر عمر سر کنم!"

شیوانا تبسمی کرد و گفت: "پس بدان که عشق و احساس تو به این دختر هوسای زودگذر است و التهای گذرا بیش نیست پس بی جهت خودت و او را بی حیثیت مکن!"

پسرک راهش را کنشید و رفت. یکی از شاگردان خطاب به شیوانا گفت که چرا بین عشق دو جوان شک و تردید می اندازید و مانع از جفت شدن آنها می شوید. شیوانا تبسمی کرد و پاسخ داد: "هوس لازمه جفت شدن دو نفر نیست. عشق لازم است و "ابر نیمه تمام" هنوز چیزهای دیگر را بیشتر از دختر آشپز دوست دارد."

یک ماه بعد خبر رسید که "ابر نیمه تمام" بی اعتنا به شیوانا و اندرزهای او درس و مشق را رها کرده است و نزد دختر آشپز رفته و او را به همسری خود انتخاب کرده است و چون شغلی نداشته است در کنار پدر همسر خود به عنوان کمک آشپز استخدام شده است.

یکی از شاگردان نزد شیوانا آمد و در مقابل جمع به بدگویی "ابر نیمه تمام" پرداخت و گفت: "این پسر حرمت استاد و مدرسه را زیر پا گذاشته است و به جای آموختن عشق و معرفت در حضور شما به سراغ آشپزی رفته است. جا دارد او را به خاطر این بی حرمتی به مرام عشق و معرفت از مدرسه بیرون کنید؟!"

شیوانا تبسمی کرد و گفت: "دیگر کسی حق ندارد به کمک آشپز جدید مدرسه "ابر نیمه تمام" بگوید. از این پس نام او "تمام آسمان" است. اگر من از این به بعد در مدرسه نبودم سوالات خود در مورد عشق و معرفت را از "تمام آسمان" بپرسید. همه این درس و معرفت برای این است که به مرحله و درک "تمام آسمان" برسید. او اکنون معنای عملی و واقعی عشق را در رفتار و کردار خود نشان داده است."

نیره ملک لو

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=117636>

صرفه جویی و ثروت

برای رسیدن به ثروت، تنها یک راه وجود ندارد و تمام روشهای بالا برای عده خاصی ثروت به بار آورده است. اما شما با پیروی از چند دستور ساده میتوانید تمام احتمالات برای ایجاد ثروت را به نفع خود به کار ببرید.

(۱) خرج شما باید کمتر از دخل باشد

این روش بیش از هر روش دیگر مورد بی توجهی قرار میگیرد، به این دلیل که بسیاری از افراد تصور میکنند برای انجام این کار باید استانداردهای فعلی زندگی خود را تقلیل دهند- که برای بسیاری از افراد غیر ممکن است.

مطمئناً شما میتوانید بیلان شخصی خود را با صرفه جویی در سرگرمیهای نظیر بیرون غذا خوردن، تغییر دهید. تهیه یک فوری چای یا قهوه در محل کار به جای نوشیدن یک فنجان قهوه ۱۰۰۰ تومانی یا چای ۸۰۰ تومانی (و



بیشتر) بر نقدینه شما تاثیر خواهد داشت. اما بزرگترین تفاوت در زمانی است که شما درآمد خود را افزایش دهید.

بهتر است بودجه خود را به عنوان یک کیک در اندازه مشخص که باید برای تامین مخارج روزمره و صورت حسابها، به اندازه های مختلف بریده شود، در نظر بگیرید. بلکه به این فکر کنید که چگونه باید اندازه این کیک را افزایش دهید.

ابتدا ببینید که اوقات خود و البته پولتان را چگونه صرف میکنید. اگر زمان نسبتاً زیادی را به کاری که آنرا "وقت گذرانی" می نامیم سپری میکنید و در طی آن مسلماً پول خرج میکنید، باید تغییر روش داده و از وقت خود برای انجام کارهایی که درآمدی هم نسبی شما میکنند استفاده کنید. این کارهای نیمه وقت میتوانند شامل استفاده از هر فن و هنری که دارید بشوند، از جمله نگهداری از کودکان، سالمندان یا بیماران، فروشندگی، ترجمه، تدریس خصوصی و مانند اینها. به یاد داشته باشید که درآمد حاصل از این کار اضافه را به طور صحیح سرمایه گذاری کنید تا بهترین استفاده را از آن برده باشید.

(۲) کاری کنید که پولتان به نفع شما کار کند نه بر علیه شما همانطور که تصمیم گیری صحیح مالی و دنبال کردن یک برنامه مرتب در سرمایه گذاری میتواند پول شما را به باری قدرتمند تبدیل کند، تصمیمهای نادرست موجب میشوند که راه رسیدن به موفقیت پر از دست انداز شود. مثال خوب این مورد استفاده از کارتهای اعتباری است. (از آنجایی که استفاده از این کارتها در ایران هم معمول شده است، مطالعه این بخش هم به کار ما می آید.) در آمریکا که استفاده از کارت اعتباری بسیار رایج است، تصمیمهای نادرست و نا آشنا بودن به حساب و کتابهای پنهان در پشت این ابزار ساده خرید، سالانه موجب ورشکستگی عده بسیاری میشود.

توجه کنید که بسیاری از کالاهایی که با کارت اعتباری خریداری میشوند، مدتها قبل از اینکه پرداخت قسطشان تمام شود از بین رفته یا مصرف شده اند. اگر در حال حاضر مقروض هستید، توجه کنید که با دوبرابر کردن حداقل مقدار قسط ماهانه یا تنها با افزودن مبلغ کوچکی به آن، سریعتر از زیر بار بدهی خود خارج خواهید شد.

(۳) به خاطر داشته باشید، اگر آنرا نبینید، خرجش هم نمیکنی به فیش حقوقی خود با دقت نگاه کنید، متوجه میشوید که قبل از اینکه به مبلغ نهایی برسید، مقداری از حقوق شما برای پرداخت بیمه، مالیات و مانند اینها کسر شده است. این پول قبل از اینکه شما بتوانید برایش تصمیمی بگیرید، به طور خودکار از فیش شما برداشته شده است.

شما میتوانید چنین برنامه ای را برای پس انداز شخصی خود مورد استفاده قرار دهید. شما میتوانید با بانک خود مشورت کنید و مقداری از مبلغ دریافتی خود را هر ماه برای یک سرمایه گذاری خاص یا خرید اوراق بهادار مصرف کنید یا اینکه مبلغ مشخصی را هر ماه در حساب طولانی مدتی قرار دهید. این کار را با هماهنگی محل کار و بانک هم میتوانید انجام دهید تا این پس انداز دچار وقفه نشود. نکته مهم این است که اگر این پول در دست شما نباشد و "آترا نبینید" خرجش هم نمیکند.

۴) برای پس انداز و سرمایه گذاری خود اهدافی قائل شوید آیا میل دارید در سنین ۴۰ یا ۵۰ سالگی صد میلیون تومان داشته باشید؟ هدفتان هر چه هست، باید برایتان مشخص باشد اما هرگز نباید برای خود هدفی در نظر بگیرید که کنترل روشهای رسیدن به آن از عهده شما خارج باشد. اهداف شما نباید بر اضافه حقوق احتمالی شما تکیه کند، بلکه باید بر کوشش و توانایی شخص شما استوار باشند. شما میتوانید با تحصیل بیشتر، بر روی خودتان سرمایه گذاری کنید، به این ترتیب پس از پایان تحصیل یا به دست آوردن تخصص یا آموختن یک فن تازه، در شغل خود ارتقا یافته یا کار پردرآمد و جدیدی را آغاز کنید.

شاید لازم باشد در زمینه سرمایه گذاری بیشتر ریسک کنید یا شیوه زندگی خود را با پرداختن به شغلی که به جای حقوق ثابت، از کمسیونهای بالا برخوردار است، تغییر دهید. قبل از هر چیز، ریسک و توانایی خود را ارزیابی کنید و ببینید که اگر بیشتر احتمالات به سود شما تمام شود، تا چه حد بر مبلغ دریافتی شما افزوده خواهد شد.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=92869>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عادات‌های مفید جوان ماندن

مشاورین خانواده و روان پزشکان توصیه‌های مختلفی را برای زنده نگاه داشتن احساس جوانی در انسان ارائه می‌کنند. موارد ارائه شده در زیر از جمله این توصیه‌ها است که می‌تواند طراوت شادابی و جوانی را در زندگی شما به ارمغان بیاورد، به آنها عمل کنید.

۱- به ارقام و شاخص‌های غیرضروری همچون سن، قد، رنگ، نوع مو و ... توجه نکنید. کنترل برخی از آنها خارج از محدوده توانایی‌های ما است و سعی در تغییر برخی دیگر جز رنج و عذاب چیزی برای شما نخواهد داشت.



۲- با دوستان شاداب خود ارتباط داشته باشید، افراد ناراحت روحیه شما را ضعیف می‌کنند.

- ۳- سعی کنید همیشه در حال آموختن باشید مثلا در زمینه کامپیوتر، یک رشته هنری، باغبانی و یا هر چیز دیگر. هرگز نگذارید مغزتان بی کار باشد، مغز تنبل خانه شیطان و بیماری‌های روانی است.
- ۴- از چیزهای ساده لذت ببرید و هرگز از مسائل کوچک رنجیده خاطر نشوید.
- ۵- هفته‌ای چند بار با صدای بلند و طولانی و تا زمانیکه به نفس نفس زدن بپیفتید بخندید، تحقیقات نشان می‌دهد خنده حتی اگر مصنوعی باشد برای انسان مفید است.
- ۶- ناراحتی‌های زندگی را تحمل کنید و در صورت نیاز غصه بخورید زیرا تنها فردی که تا آخر عمر با ماست خودمان هستیم، غمخوار خود باشید.
- ۷- خود را با آنچه که به آن علاقه دارید سرگرم کنید مثلا خانواده، موسیقی، اتومبیل، گیاهان، حیوان خانگی، سوغاتی و یا دیگر سرگرمی‌های مورد علاقه.
- ۸- از سلامتی خود مراقبت کنید. اگر سلامتی، سلامت خود را حفظ کنید اگر سلامتی شما ناپایدار است آنرا بهبود بخشید و اگر خودتان نمی‌توانید ازعهده این کار برآید از دیگران کمک بگیرید.
- ۹- از سفرهای بد و خسته کننده پرهیز کنید، سفرهایی که بیش از آنکه برای شما چیزی داشته باشد شما را خسته کرده و آزار دهد. بجای آن می‌تواند آخر هفته‌ها را با خانواده یا دوستان به تفرجگاه‌ها بروید.
- ۱۰- در هر فرصتی به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید.
- ۱۱- فراموش نکنید که خوشبختی جمع زمانهای حال است، از گذشته درس بگیرید، به فکر آینده هم باشید اما در زمان حال زندگی کنید. از بزرگترین مشکلات دست نیافتن به خوشبختی آن است که همواره تاسف گذشته را بخوریم و نگران آینده باشیم.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9245>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عبور

عبور از موانع، عبور از سختی ها و عبور از لحظه ها وقتی به یادماندنی است که در برابر آن با اراده ای محکم و پایدار زندگی کنیم. اگر بدانیم قرار گرفتن در سختی ها باعث پایداری ما می شود و اگر ایمان بیاوریم که آنچه به مرگ منتهی نمی شود، ما را مقاوم تر خواهد ساخت، آن وقت موانع و سختی ها در نگاه های ما به گونه ای دیگر قلمداد خواهند شد. پله هایی که ما را به اهداف مان نزدیک خواهند ساخت؛ در این صورت زندگی هر کسی نردبانی است که پله های آن را سختی ها و رویدادهای دشوار او تشکیل می دهند، هر چه بیشتر این پله ها ساخته شوند و هر چه که سعی کنیم با قوت بیشتر از آن بالا برویم، زودتر به اوج خواهیم رسید.





منبع : روزنامه ایران

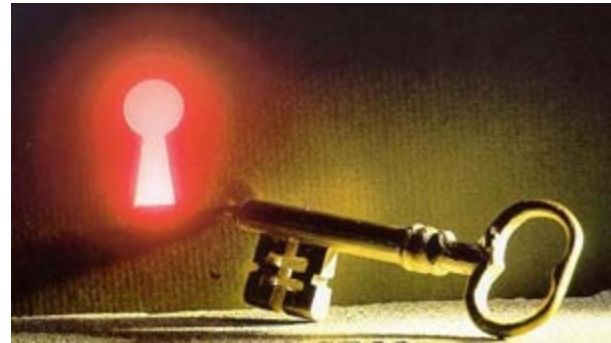
<http://vista.ir/?view=article&id=129826>

vista.ir
Online Classified Service

عشق، انگیزه، نیرو و مایه زندگی و موفقیت است

((کاوه نیروی)) روان شناس و نویسنده ی نوآوری است . او مدرک مشاوره ی روان شناسی خود را در سال ۱۹۹۷ میلادی از دانشگاه کالیفرنیا در (نورت ریج) گرفت و بلافاصله مشغول به کار مشاوره و اجرای برنامه های آموزشی گردید. چندی بعد کتاب ((راهنمای موفقیت باطنی)) را به فارسی و انگلیسی تألیف نمود.

با مرور زمان، کارش گرایش احساسی یافت و خدمات و مقاله های متعددی را پیرامون عشق و پیشرفت در روابط درونی، زناشویی، شغلی و فرهنگی



تألیف کرد. و نیز روزهای شنبه و دوشنبه با این مرکز همکاری می نمایند

▪ اهداف شغلی شما در ایران چیست؟

- من یک مدرس و مشاور درونی هستم و هدفم، آموزش مهارت های درونی و عاطفی است که لازمه های پیشرفت فردی و دست یافتن به عشق زناشویی، شغلی و خانوادگی هستند. به عنوان نمونه اگر با فردی که می خواهد به موفقیت شغلی دست یابد مشاوره می کنم هدفم این است که او شناخت، انگیزه و قدرت عمل کافی در این زمینه پیدا کند و شغلی را انتخاب نماید که با علاقه های قلبی اش هماهنگ است.

▪ نوآوری چیست و چگونه شکل می گیرد؟

- نوآور، ندهای درونی خود را می شنود؛ توانایی های خود را می شناسد؛ به آن ها احترام می گذارد و جامه ی عمل می پوشاند. او انگیزه و شجاعت کافی را برای عبور از مانع های درونی مانند شک و ترس به دست می آورد تا بتواند کارش را پیش برد و به اتمام رساند.

▪ عشق را چگونه توصیف می کنید؟

- عشق، انگیزه، نیرو و مایه زندگی و موفقیت است. احساس مثبت و نیرومندی است که نسبت به کسی، کاری یا چیزی حس می کنیم. اگر هدف های عاشقانه انتخاب کنیم، به سوی آن ها حرکت نماییم و در این راه کوشا باشیم، عشق و موفقیت درونی، زناشویی و شغلی را به دست می آوریم. اما کمبود یا فقدان عشق، زندگی را سخت، غمناک و دردناک می کند. خوب است به احتیاج های احساسی خود برسیم تا بتوانیم سلامت درونی داشته باشیم.

▪ بسیاری از افراد، بیشتر به پول فکر می کنند تا عشق. نظرتان در این مورد چیست؟

- فکر می کنم بهتر است هدف های قلبی خود را با پول عوض نکنیم؛ بلکه از پول به عنوان یک وسیله برای دست یافتن به این هدف های باطنی استفاده نماییم. اگر برای به دست آوردن پول، از هدف های قلبی خود صرف نظر کنیم یا آن ها را به تعویق بیدازیم، احتمال دارد نتوانیم با این پول،

ضررهای درونی را که به خود وارد ساخته ایم، جبران کنیم.

برای رسیدن به واسطه های مثبت و قلبی مان، لازم است پول و وقت خود را به صورت حساب شده و پیوسته در این راه، صرف کنیم.

▪ مسائل مهم درونی که بسیاری از افراد با آن واجه هستند، کدامند؟

- کمبود شناخت درونی باعث می شود که هویت باطنی و راه قلبی زندگی مان را درست نشناسیم و نوعی بلاتکلیفی درونی حس کنیم. این مساله با بررسی و درک کشش های مثبت و ثابت درونی ما قابل حل است.

وقتی که خودمان را دوست و باور نداریم. احساس ضعف باطنی می کنیم و کارهای مخرب و مضر گوناگونی نسبت به خود انجام می دهیم و اغلب سعی می کنیم این احساس منفی را از دیگران پنهان کنیم.

می توانیم خودمان را بهتر بشناسیم، بپذیریم، مسئولیت پیشرفت فردی خود را به عهده بگیریم و نیروی کافی برای رسیدن به این هدف مصرف کنیم.

تفکر منفی، توانایی عمل مثبت را از ما می گیرد و آینده ی تلخی را در ذهن ما شکل می دهد. می توانیم زیر بار فکر های منفی نرویم و بدانیم که تفکر ما یک تجربه ی درونی و فردی است که بسیاری از وقت ها با حقیقت، یکی نیست. تفکر و تصور ما فقط بخش کوچکی از کل حقیقت را به مان نشان می دهد و اگر فکر ما نسبت به موضوعی به طور کلی منفی است، ممکن است به این دلیل باشد که نسبت به مثبت های آن آگاهی کافی نداریم.

کمبود مهارت و پشتیبانی احساسی، ما را در معرض آسیب های درونی قرار می دهد. احساس ها، فراز و نشیب دارند و گاهی وقت ها تجربه های تلخ و سنگین درونی برای مان ایجاد می کنند. هر چه بیشتر آگاهی و تبحر احساسی داشته باشیم. می توانیم بخش عمده ی این کار را با شناخت و به کار گرفتن منابع درونی خود انجام دهیم.

▪ منظورتان از ((منابع درونی)) چیست؟

- می توانیم راه حل بسیاری از مسائل درونی را همان جا، یعنی در درون خود جست و جو کنیم. منابع درونی شامل توانایی های فکری، تجسمی، احساسی و معنوی می شوند. این ها جزو سرمایه های درونی ما هستند.

▪ چگونه می توانیم عشق زناشویی را بهتر بشناسیم و مسائل مربوط به آن را حل کنیم؟

- عشق زناشویی، یکی از لازمه های شروع یک ازدواج موفق است. این عشق، یک کشش درونی و عمیق است که به دو طرف انگیزه ی زندگی مشترک می دهد. شروع خوبی است، اما حفظ و گسترش این عشق از سوی دو طرف، تلاش، شناخت، درک و نوعی تغییر و پیشرفت فردی نیاز دارد.

این ها بهای یک رابطه ی زناشویی موفق هستند که اگر به موقع پرداخت نشوند، رابطه ی زناشویی تضعیف شده و به خطر می افتد. این مسائل اغلب تکرار می شوند. تا زمانی که به آن ها توجه کنیم. اهمیت دهیم و برای شناخت و حل کردن شان بکوشیم. بهتر است دانش آموز مکتب عشق زناشویی شویم تا این که آن را رها کنیم یا خود را از اول، استاد آن بدانیم. می توانیم از راه مطالعه، مشاوره، شرکت در برنامه های آموزشی و بررسی تجربه های عاطفی و درنی خود در این زمینه پیشرفت کنیم.

شخصیت همسر، اغلب شباهت هایی به شخصیت یکی از اعضای خانواده ی اولیه (پدر و مادر) دارد و در نتیجه ممکن است همان مسائلی را که در رابطه ی خانوادگی دیده ایم، در ازدواج نیز تجربه کنیم. لازم است نسبت به این موضوع آگاهی کافی به دست آوریم. وجود آن ها را بپذیریم و برای یافتن راه حل راستین در این روابط، همراه با همسرمان گام برداریم.

می توانیم در راه بهبود بخشیدن به روابط مان فعال، کنجکاو، پیش قدم، شجاع و متعهد باشیم.

▪ چگونه می توانیم در حرفه و روابط شغلی خود پیشرفت کنیم؟

- عشق و موفقیت شغلی با شناخت استعداد های اصلی ما شروع می شوند. کتاب ((راهنمای موفقیت باطنی)) را به همین منظور نوشتم و اجرا و مرور روزانه ی تمرین های آن را به علاقه مندان توصیه می کنم. هدف مهم دیگر، به کار گرفتن و تقویت این استعدادها در محل کار یا تحصیل است. هر یک از ما برای انجام کارهای مثبت و منحصر به فردی ساخته شده ایم که اگر آن ها را بشناسیم، انجام دهیم و توسعه بخشیم، جواب گوی احتیاجات شغلی خود می شویم.

می توانیم از اطرافیان، کمک و همکاری بخواهیم و تیم موفقیت شغلی خود را تشکیل دهیم. مهم است که خودمان در این راه فعال و ثابت قدم

باشیم و بتوانیم در صورت لزوم، به تنهایی نیز در این راه پیش رویم.

پدر و مادران، معلمان و مدیران می توانند نقش مثبت و قابل توجهی در ایجاد عشق و موفقیت شغلی ایفا کنند که از راه شناخت، تشویق و تسهیل گری استعدادهای فرزند، دانش آموز یا کارمند، قابل اجرا است.

▪ در حال حاضر چه خدماتی را ارائه می دهید؟

- همایش و کلاس راه عشق و مشاوره ی گروهی و فردی پیرامون ایجاد عشق و پیشرفت درونی، زناشویی و شغلی، همچنین برنامه ی آموزشی سازمان موفق که هدف آن دادن انگیزه، سازندگی و موفقیت در روابط محل کار می باشد.

منبع : مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

<http://vista.ir/?view=article&id=285563>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عشق را ببخش

ارزشت را با مقایسه کردن خود با دیگران پایین نیاور، زیرا همه ما با یکدیگر متفاوتیم.

اهداف و آرزوهایت را با توجه به آن چه که دیگران با اهمیت تصور می کنند تعیین نکن زیرا فقط تو می دانی که چه چیزی برایت بهترین است.

با زندگی کردن در گذشته یا آینده زیستن در زمان حال را از دست نده. حتی اگر یک روز در زمان حال زندگی کنی همه روزهای عمرت را زیسته ای.

هنگامی که هنوز چیزی برای بخشیدن داری هرگز ناامید نشو.

هیچ چیز واقعا به پایان نمی رسد تا لحظه ای که خودت دست از تلاش برداری از مواجه شدن با خطرات نترس، زیرا بدین ترتیب فرصت می یابی که بیاموزی چقدر باید شجاع باشی.



با گفتن این که: یافتن عشق غیر ممکن است مانع ورود عشق به زندگی خود نشو.

سریعترین راه دریافت عشق بخشیدن آن به دیگران است.

سریعترین راه از دست دادن آن محکم نگاه داشتن آن است.

رویا های خود را رها نکن. بدون رویا بودن یعنی بدون امید بودن و ناامیدی یعنی این که هیچ هدفی نداری.

زندگی یک مسابقه نیست بلکه سفری است که هر قدم از مسیر آن را باید لمس کرد و چشید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71969>

 **vista.ir**
Online Classified Service

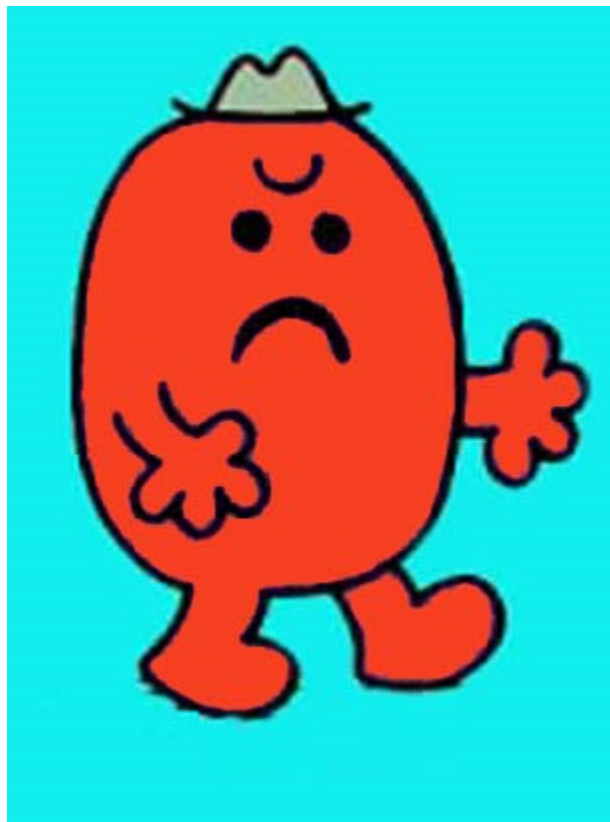
عصبانی هستم، احترام بگذارید!

چهره مردی را در نظر بگیرید که شدیداً عصبانی و بر افروخته است، داد و فریاد می‌زند، پرخاش می‌کند و با چشمانی از حدقه بیرون زده به اطرافیان نگاه می‌کند!

به نظرتان این فرد با این شدت عصبانیت با خود چه می‌کند؟ آیا از این پس کسی هست که خواهان ارتباط با او باشد؟ آیا او در شغل و موقعیت خود همچنان دارای ارزش است؟

بینیم تحقیقات به این سئوالها چگونه پاسخ می‌دهند.

لاریزا تیدنر، نویسنده و پرفسور مدرسه تجارت استنفورد قبلاً دریافته بود افرادی که دارای مقام و رتبه اجتماعی بالا هستند بیشتر عصبانی می‌شوند. به نظر وی مشاهده افراد عصبانی این تصور را در ذهن به وجود می‌آورد که این‌گونه افراد با بروز عصبانیت به شخصیت اجتماعی خود لطمه می‌زنند ولی نتیجه تحقیقات او عکس این نتیجه‌گیری را نشان داد. او از کارمندان یک شرکت نرم‌افزاری درخواست کرد تا رتبه‌ای برای همکاران خود تعیین کرده و به دنبال آن نحوه بیان احساسات آنها را توضیح دهند و در نهایت بنویسند که از شخصیت آن همکاران چه چیزهایی را آموخته‌اند. نتیجه تحقیق عجیب بود، فردی که بالاترین رتبه را به دست آورده بود، همان فرد بسیار عصبانی بود که دیگران پرهیز از خشونت را از او آموخته



بودند!

در ادامه این تحقیقات تیدنر از دو گروه از دانشجویان کارشناسی ارشد خواست تا به فیلم مصاحبه‌ای که در آن دو کارمند اخراجی به ذکر جزئیات اخراج خود از محل کارشان می‌پرداختند، نگاه کنند، یک نفرشان می‌گفت که او در محیط کار مرتباً پرخاش می‌کرده است و دیگری مدعی بود که خودش مقصر بوده، زیرا نتوانسته با قاطعیت و اقتدار آن شغل را حفظ کند. شرکت‌کنندگان در این آزمون معتقد بودند که فرد عصبانی، لایق و سزاوار پست بهتر و دریافت حقوق بیشتری بوده است.

محققان اعلام می‌کنند که مردم برخلاف احساسات واقعی‌شان که فرد عصبانی و خشن را نمی‌پسندند و هرگز خواهان داشتن ارتباط با او نیستند، در هنگام تصمیم‌گیری و اعلام رأی به گونه‌ای دیگر عمل می‌کنند و همین تفاوت در باور و عمل‌شان است که روز به روز عرصه تاخت و تاز برای افراد عصبانی و خشن را باز و بازتر می‌کند تا جایی که این امر به خودشان و حتی دیگران مشتبّه می‌شود که عصبانی بودن و داشتن چاشنی خشونت در کارها عامل پیشرفت و ترقی آنها است. محققان می‌گویند مردم معمولاً در اعلام رؤی و نظرشان از یک سری باورها و حتی تعصبانی پیروی می‌کنند که خودشان نیز به آنها آگاه نیستند و اکثراً هم این باورها و تعصبات واقعیت ندارند. برای مثال شاید داشتن پدر بزرگی عصبانی و حساب بردن همه اعضا فامیل از او در نزد کودکی که امروز در یک موقعیت اجتماعی مؤثر قرار دارد، امتیازی محسوب شده باشد و این امتیاز و برجستگی پوشالی زمان کودکی که بسیار سطحی و بی اساس بوده است به مرور زمان تبدیل به یک اصل برای فرد شود. آن‌طور که بعدها با وجود آگاهی بر مضرات و تخریب‌های عصبانیت و خشونت باز هم ناخودآگاه آنرا می‌پسندد. در واقع به عدم آگاهی بر تعصبات و باورهای نادرست خود رأی می‌دهد و نه به فرد خشن و عصبانی.

محققان اعلام می‌کنند که تعداد افراد خشن و عصبانی در پست‌های مهم و بزرگ، نشان‌دهنده میزان عدم آگاهی سایرین بر باورهای متعصبانه‌شان است و دقیقاً مدیران خشن از همین روزنه یعنی غفلت زیردستان سود می‌جویند و همچنان بر مسند خویش باقی می‌مانند. حالا شما بگوئید، مقصر واقعی کیست؟ مدیر خشن یا کارمندان ناآگاه؟!

منبع : فصلنامه علم موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=9929>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عملی کردن باورها

عادت کرده ایم که بیشتر حرف بزنیم و کمتر عمل کنیم. اگر بتوان تعادلی میان گفته ها و عملکردها ایجاد کرد، می توان راه به سرمنزل مقصود برد، اگر نه به هیچ نتیجه ای نخواهیم رسید.

عادات ما همیشه شکل دهنده شخصیت ما خواهند بود، باید به این نکته برسیم که عادت هایمان را تغییر دهیم؛ مهمترین مسئله قدم برداشتن به سوی عمل کردن است. اگر بتوانیم باورهایمان را عملی کنیم، اگر بتوانیم استعدادهایمان را هرچه بیشتر شکل ببخشیم، آن وقت است که گامی بزرگ برداشته ایم.

الگو شدن زیباست، همه ما دوست داریم که دیگران از ما تبعیت کنند، ولی این میسر نخواهد شد مگر به تغییرات بزرگی که در خود باید بدهیم.

هر روز با خودتان تمرین داشته باشید. اگر عادت دارید، پشت سر دیگران حرف بزنید یا این که به نکات منفی آنها تمرکز کنید، وقت آن فرارسیده که تغییر رویه دهید.

این گام بزرگ را اگر بردارید، در پی آن گام های بلند دیگری را برخواهید داشت.



ریحانه محمدی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=124473>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غیرممکن نیست

هیچ چیزی نشدنی نیست. وقتی انسان اراده کند و بخواهد کاری را انجام دهد حتماً می تواند. حتی می توان در صورت سرسختی و اراده تا جایی پیش رفت که غیرممکن ها را ممکن کرد.

طبیعت هم گویای این نکته است، وقتی از دل تخته سنگی گلی می روید، می خواهد به ما گوشزد کند که می توان در هر شرایطی رویش کرد و می توان در سخت ترین شرایط، وضعیت را به گونه ای زیبا و خیره کننده تغییر داد.

دریافتن و متوجه شدن این نکته می تواند هر کسی را در مسیری متفاوت از زندگی قرار دهد و او را تا سر منزل مقصود راهنما باشد.

این گونه رویش ها نه تنها برای فرد، بلکه برای اطرافیان به یاد ماندنی خواهد بود.

[فاطمه فیضی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=122045>

 **vista.ir**
Online Classified Service

غیرممکن، غیرممکن است

چرا برخی از افراد در کارهایشان ناموفق اند. عدم موفقیت آنها به دو دلیل عمده است:

- اولاً: در پاسخ به مسوولیت ها و فرصت های پیش آمده، از خود مقاومت و شکیبایی نشان نداده و در اجرای کارها سهل انگاری کرده اند.
- ثانیاً: راه و روش انتخابی آنها نادرست بوده است. به عبارت دیگر به جای سنجیدن همه جانبه و دقیق کار و ایجاد امکانات لازم برای انجام آن بلافاصله وارد عمل شده اند.

۱) باید بدانید که تصمیم گیری برای شروع کار به خودی خود گامی مثبت



است، ولی اگر بدون مطالعه قبلی و مشورت اقدام کنیم، به نتیجه دلخواه نخواهیم رسید.

کار بی مطالعه شاید در آغاز به هر نحوی پیش رود اما زمانی فرا می‌رسد که ما با بن‌بست مواجه می‌شویم و از آنجا که پیشاپیش چاره‌ای نپنداشته‌ایم، دلسرد و نومید می‌شویم و اصل هدف را محکوم می‌کنیم و در نهایت آن را به فراموشی می‌سپاریم.

۲) کار بزرگ!؛ بهترین شیوه انجام کار بزرگ و ظاهراً غیرممکن، تقسیم آن به کارهای کوچک است. پرداختن به یکایک این کارهای کوچک و انجام آنها در نهایت ما را به انجام کار بزرگ قادر می‌سازد. یقین داشته باشید که پیمودن گام به گام مسیر هدف، سختی‌ها را بر شما هموار خواهد ساخت. به یاد داشته باشیم فتح قله اورست، از گام‌های ۳۰ سانتیمتری آغاز شد.

۳) تمرکز تمام نیرو در یک نقطه: شما که مصمم شده‌اید هدفی را در مدتی محدود دنبال کنید، باید سختکوش باشید. همه نیرویتان را در یک نقطه متمرکز سازید، ولی سختکوشی به معنای آن نیست که دیوانه‌وار به دنبال هدفی باشید بلکه باید سعی کنید با نظم و سازماندهی بر ارزش کار خویش بیفزایید.

۴) ضمیر ناخودآگاه: متأسفانه کارکرد ضمیر ناخودآگاه برای همه روشن نیست و فقط برخی از افراد در تنگناها از ضمیر باطن خود طلب یاری می‌کنند. امروزه در مورد این ضمیر و نقش آن در زندگی صدها کتاب نوشته شده که همگی در یک مطلب هم‌صدا هستند: «آرزوها و اهداف خود را به ضمیر باطن بسپارید تا با دقت روی آن کار کند و نتیجه صحیح را در اختیارتان قرار دهد».

سپردن آرزوها و خواسته‌ها به ضمیر باطن و درخواست راه حل از آن چنانچه به صورت یک عادت روزمره درآید، به حل مشکلات کمک موثری خواهد کرد.

همه ما استعداد نابغه شدن داریم، به شرطی که قادر به استفاده از اندیشه خلاق خود باشیم.

اراده کنید و اجازه دهید ضمیر ناخودآگاه شما کانون آرمان‌ها، اهداف و خواسته‌هایتان باشد. ضمیر ناخودآگاه مانند سایر اعضای بدن موقتاً به خواب نمی‌رود بلکه پیوسته در حال فعالیت و تکاپوست؛ بنابراین افکار مثبت و منفی شما، خواسته یا ناخواسته، به ضمیر ناخودآگاه راه می‌یابد و با نگاه موشکافانه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. البته بهتر است با بکارگیری «اراده» افکار مثبت و سازنده را به ضمیر ناخودآگاه انتقال دهید، زیرا افکار منفی و مخرب پاسخ‌های ناخوشایندی را نیز به دنبال خواهند داشت. مثل فارسی زیر مصداق بارز این گفته است:

«از آنچه می‌ترسیدم به سرم آمده»

ضمیر باطن همواره به خواسته‌های درونی اعم از مثبت یا منفی پاسخ می‌دهد. در نتیجه اگر از موضوعی بترسید و دائماً آن را با خود تکرار کنید، مغز نیز بدون تبعیت از شما همان پاسخی را می‌دهد که شما پیش خود تکرار کرده‌اید.

هرگز ذهن خود را با این افکار که من عوض شدنی نیستم، این جوری به دنیا آمده‌ام، زندگیم با این حرف‌ها تغییر نمی‌کند و یا وضع من با دیگران فرق دارد آلوده نسازید، زیرا اندیشه منفی همواره به نتایج منفی می‌انجامد. سعی کنید زندگی را از دریچه‌ای دیگر ببینید تا پاسخی جدید و امید بخش نصیبتان گردد.

خود را از شر افکار ناامیدکننده و منفی برهائید. فقط در این صورت است که می‌توانید به آرزوهای دور و درازتان جامه عمل بپوشانید. مطلب مهمی که همواره باید در نظر داشته باشید، توصیه ماکسول ملتز است. او می‌گوید: «سعی کنید در آن واحد تنها یک مساله را به مغز بسپارید.» به این ترتیب، شما باید در هر لحظه تمام آگاهی خود را به یک کار متمرکز سازید و بقیه را به طور موقت رها کنید. پس از حل یک مشکل، خواسته دیگری را به مغز بسپارید و در انتظار راه حل باشید.

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96386>

فتح قله با کلید اراده

رسیدن به موفقیت، آرزوی مشترک تمام انسان هاست ولی فقط عده محدودی می توانند لذت رسیدن به این آرزوی مشترک را بچشند! اگر رسیدن به موفقیت را به فتح قله بلندترین کوه دنیا تشبیه کنیم و ما انسان هایی باشیم که برای زودتر رسیدن به قله این کوه با یکدیگر رقابت می کنیم براحتی می توانیم علت پیروزی و شکست بیشتر انسان ها را در این نبرد مشترک درک کنیم. چرا فقط افراد مشخصی می توانند به قله کوه برسند و سایرین هیچ وقت نمی توانند به انتهای مسیر برسند؟ تنها یک دلیل برای موفقیت این افراد وجود دارد و آن «اراده نفوذناپذیر» آنهاست. این افراد با تحمل سختی ها فولاد روح خود را در برابر مشکلات آبدیده کرده اند و هر کجا که باشند، موفقیت همواره در تعقیب آنهاست. شما هم اگر به هدف



خود(هرچه که می خواهید باشد) ایمان داشته باشید فرصت ها در برابر شما رژه می روند.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=106391>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فردا و همه قشنگیاش مال منه

بارها و بارها برایم پیش آمده است هنگامی که در مورد افکار مثبت و دگرگون کننده روح و روان صحبت کرده ام غیر از پوزخند و مسخره شدن چیزی گیرم نیامده است. بیشتر افراد در مقابل تغییر، آن هم يك تحول سازنده جبهه گیری می کنند و معتقدند که امکان ندارد بشود کسی را عوض کرد هر کس سیستم فکری خودش را دارد. اما این يك واقعیت است که هر کس در هر سنی می تواند خود را تغییر دهد. تنها تفاوت بین مردم در زمانی است که به آن نیاز دارند تا بتوانند خودشان را تغییر دهند برای عده ای این مدت بسیار طولانی است و سالهای زیادی از عمرشان می گذرد تا دریابند باید باورشان را تغییر دهند اما عده ای هم در يك لحظه به این نقطه مهم زندگیشان می رسند. در بیشتر افراد مسن این تغییر بسیار دشوار است. زیرا دیگر آنها انعطاف پذیری کمی دارند. اگرچه گروهی از کهنسالان به مراتب بیشتر از جوانان در اتخاذ مواضع از خودشان انعطاف پذیری نشان می دهد. باید یاد بگیرید که تغییر کنید و تغییر دهید. این کار شاید به راحتی نشستن پشت کامپیوتر و شروع يك بازی مهیج است، باور کنید به همین سادگی. اما اگر روش تغییر کردن را پیدا نکنید مجبورید که سالهای سال با باورهای اشتباه زندگی کنید که مانع رشد شما هستند. بسیاری از مردم از تغییر می ترسند، آنها می گویند: من سالهاست به همین روش زندگی کرده ام. این جمله طلایی را روی يك کاغذ بنویسید و در جلوی چشمتان قرار دهید: معادله زندگی گذشته با آینده برابر نیست. جریان زندگی مثل رودخانه به جلو حرکت می کند. هرگز نباید آنچه را در گذشته انجام داده اید و از آن نتیجه ای نگرفته اید را به فراموشی بسپارید. باز هم امتحان کنید حتماً با روش دیگری به نتیجه خواهید رسید. اگر انعطاف پذیر باشید می توانید شیوه خود را تغییر دهید اگر روشی غیر از برخورد دوستانه با عادت های خود پیش بگیرید همواره مایوس می شوید.

هیچ وقت مشکل روزهای گذشته حتماً در آینده هم اتفاق نمی‌افتد. گذشته تنها مثل يك منبع اطلاعاتی است. باید عقاید را تغییر داد و باورهای جدیدی در ذهن کاشت. از بهترین باورها این است که همیشه راهی برای حل مشکلات وجود دارد. همیشه و در هر موقعیتی می‌توان به نتیجه رسید. اصلاً مهم نیست تا به حال چه بر سرتان آمده است اگر باور کنید که هر مشکلی راه حلی دارد. پس حتماً راه حل آن را پیدا می‌کنید. فکر انسان بر همان موضوعاتی متمرکز می‌شود که درباره‌اش سؤال داریم. چشمان خود را ببندید و يك نفس عمیق بکشید يك باور قدیمی که مثل زنجیرهای سنگینی دور مچ پائتان چسبیده است را پیش رو مجسم کنید، با خودتان روراست باشید و فکر کنید که این زنجیرهای کهنه تا به حال چه مشکلات و سختی‌هایی برایتان به وجود آورده‌اند. از کم تا زیاد مشکلات را بررسی کنید. کم‌کم خود را به آینده بسپارید و در رویا ببینید که این باور نادرست چه محدودیت‌ها و ضررهایی را همچنان برایتان به ارمغان می‌آورد. ناراحتی، دلشوره، عصبانیت و افسردگی تمام چیزهایی هستند که برای شما باقی مانده است. سالهاست که با این عقاید مخرب زندگی کرده‌اید و آنها را تغییر نداده‌اید، به راستی چه بهایی بابت حفظ آنها پرداخته‌اید. اگر داشتن چنین سرنوشتی برایتان ناراحت کننده است پس نباید دست روی دست بگذارید، چشم‌پائتان را باز کنید، خدا را شکر هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده است. اگر دست به کار نشوید دیگر دیر می‌شود. همین حالا دو باور جدید که به شما قدرت می‌بخشد را پیدا کنید مثلاً من مدرک ندارم اما خدا را شکر! دکترای اراده دارم. قادرم هر کاری را که مایلم انجام بدهم و یا من خیلی جوان و عالی هستم اگر باور قلبی شما این بود که من زشت هستم! باور جدید شما باید «من بسیار جذاب هستم!» باشد. حالا اگر باورهای جدیدتان را انتخاب کرده‌اید دوباره شروع می‌کنیم. يك نفس عمیق بکشید و به آرامی بازدم خود را بیرون دهید و چشمانتان را ببندید، این مرحله که مرحله انتقال و تثبیت عقیده می‌باشد، ساده‌تر است. چون حالا حلقه ارتباطی قدیمی‌تان شکسته شده است. حالا تصور کنید در پنج سال بعد قرار دارید، چقدر پیشرفت کرده‌اید؟ از اوضاع راضی هستید. به آینده که نگاه می‌کنید، می‌خندید و پر انرژی و سرزنده هستید. احساس جوانی می‌کنید. تصور کنید که اگر باقی عمرتان را به همین خوبی زندگی کنید چه احساسی دارید؟ خوب فکر کنید، شما در مرحله تصمیم‌گیری هستید، به راستی کدام سرنوشت را انتخاب می‌کنید. از قدرت، انرژی، موفقیت، خوشحالی و امنیت استقبال کنید. می‌دانم شدیداً مایلید که به لحظه حال برگردید و تغییرات اساسی را انجام دهید تا این چشم انداز قشنگ برایتان همیشگی باشد.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8871>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فرشته بیکار

روزی مردی خواب عجیبی دید، او دید که پیش فرشته‌هاست و به کارهای آنها نگاه می‌کند، هنگام ورود، دسته بزرگی از فرشتگان را دید که سخت مشغول کارند و تند تند نامه‌هایی را که توسط پیک‌ها از زمین می‌رسند، باز می‌کنند، و آنها را داخل جعبه می‌گذارند. مرد از فرشته‌ای پرسید، شما چکار می‌کنید؟

فرشته در حالی که داشت نامه‌ای را باز می‌کرد، گفت: این جا بخش دریافت است و ما دعاها و تقاضاهای مردم از خداوند را تحویل می‌گیریم. مرد کمی جلوتر رفت، باز تعدادی از فرشتگان را دید که کاغذهایی را داخل



پاکت می‌گذارند و آنها را توسط پیک‌هایی به زمین می‌فرستند.
مرد پرسید: شماها چکار می‌کنید؟ یکی از فرشتگان با عجله گفت: این جا
بخش ارسال است، ما الطاف و رحمت‌های خداوندی را برای بندگان
می‌فرستیم.



مرد کمی جلوتر رفت و دید یک فرشته‌ای بی کار نشسته است مرد با تعجب از فرشته پرسید: شما چرا بی کارید؟
فرشته جواب داد: این جا بخش تصدیق جواب است. مردمی که دعاهايشان مستجاب شده، باید جواب بفرستند، ولی فقط عده بسیار کمی جواب
می‌دهند. مرد از فرشته پرسید: مردم چگونه می‌توانند جواب بفرستند؟ فرشته پاسخ داد: بسیار ساده فقط کافیت بگویند *خدا یا شکر*

نوشته شده توسط فاطیما امیدوار

<http://khodahast.parsiblog.com/۶۶۵۶۲۶.htm>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=120623>



فرصت رسیدن

پس از باریدن باران است که نور و گرمای خورشید را لمس خواهی کرد.
بنابراین برای رسیدن به گرما و نور باید آسمان ابری، تیره و تاریک همراه با
غرش های رعد و برق را تحمل کرد. در زندگی اگر بتوانیم در رعد و برق
مشکلات و توفان سختی ها و در زیر آسمان تیره و تاریک، از باران تند و
هجوم قطره ها صبورانه گذر کرد، آنگاه است که می توان شاهد انرژی و
گرما و لحظه های خوشایندی در زندگی بود. لحظه هایی که چیزی جز
رسیدن برای ما به ارمغان نخواهند آورد. کاش اطمینان داشتیم برای رسیدن
به اهداف مان، در گذر از گردنه ها گاه چنان هوا توفانی می شود که عبور از
آن تنها راه است، اما در همان لحظه های عبور باید ایمان داشت که این
سختی فرصتی برای رسیدن است. فرصتی که شاید دیگر تکرار نشود. این
گونه نگاه کردن است که لبخندی زیبا را بر لب های ما خواهد نشاند.

نیما سینایی





منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=126835>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فرصت هایی که مثل ابر می گذرند

اکثر ما آدم ها به خصوص جوان های نسل سومی خودمان در زندگی آدم هایی راحت طلب هستیم. به دنبال راحت ترین کارها می رویم و در هر زمینه ای که باشد خیلی به خودمان سخت نمی گیریم. در صورتی که اگر یک مقدار نسبت به خودمان سخت بگیریم و مسوولیت پذیری بیشتری را برعهده بگیریم خیلی موفق تر هستیم و راه و چاه بهتری دستان می رسد یا به قول معروف بهتر با مشکلات دست و پنجه نرم می کنیم و جالب اینجاست که کارهایی که آسان تر هستند بیشتر به ضرر ما و کارهایی که سخت هستند به نفع ما تمام می شوند.

مثلا شاید برایتان اتفاق افتاده باشد وقتی دوست ها دور هم جمع می شویم و شروع به صحبت می کنیم نقل مجلس که همان غیبت باشد می آید جلو و دست بردار نیست. «آسان است در مورد اشتباهات دیگران قضاوت کنیم، اما سخت است به اشتباهات خود پی ببریم.» اما چرا؟ تا حالا پیش خود فکر کردی که چرا این طور است؟ در روز ممکن است هزاران هزار اشتباه بکنیم، اشتباهاتی که هر کدامش شاید باعث عقب ماندن خودمان از اتوبوس زندگی مان بشود چرا؟ چرا اشتباه خود را اصلاح نکنیم، چرا از عیب های بقیه انتقاد کنیم.

آسان است که بدون تفکر از هرجا، از هر کس که بخواهیم راحت حرفی بزنیم اما سخت است که زبان خود را نگه داریم نه؟ اینطوره؟ بیائیم باور کنیم این طوری نیست بیائیم باور کنیم بی جا حرف زدن ممکنه از عزت و شخصیت خودمان نزد بقیه کم کند حتی به خاطر اینکه برداشت دیگری نکنند بیائیم درست صحبت کنیم با تفکر صحبت کنیم حتما شنیده اید که می گویند سکوت بهترین جواب است. بله بیائیم یاد بگیریم از این به بعد بی جا صحبت نکنیم و حتی گاهی سکوت کنیم.

بعضی از ما انسان ها آنقدر مغرور هستیم که برایمان خیلی سخت است وقتی کسی از ما طلب بخشش کرد او را ببخشیم اما توقع داریم او از ما دلخور نشود و اشتباه ما را ببخشد.

نه! نباید اینطور باشد. باید یاد بگیریم که از این به بعد بخشش دیگران و طلب بخشش برایمان راحت باشد و متوقع بودن سخت. چون این غرور بی جا و کاذب ما آدم هاست که ما را به زمین می زند اما در عوض با یک کلمه ببخشید باعث می شود که باب رابطه قدیم به روی ما بسته نشود، اگر کسی از ما طلب بخشش کرد با عفو او بتوانیم برای خودمان او را حفظ کنیم.

• در آخر: آسان است مدام فکر کرده و در خیال خود رویاهایی برای پیشرفت داشته باشیم اما سخت است تمام آنها را به عمل برسانیم غافل از اینکه با تمام آن رویاها و افکار داریم وارد قصر رویایی که فقط در خیالمان است سر می کنیم و همین امروز و فردا کردن ها است که مانع پیشرفت ما می شود.

بلند شو، بلند شو جوان نسل سومی دست هایت را بر زانو بگذار و با یک «پا علی» دوباره از نو شروع کن. بلند شو، هنوز هم دیر نشده. اگر بخواهی می توانی یادت که نرفته: «خواستن توانستن است».

دستت را بده. از نو شروع می کنیم با هم، یاد گرفتیم در مورد اشتباهات دیگران قضاوت نکنیم یاد گرفتیم بدون تفکر هر چیز را هر جا نگوئیم. یاد

گرفتیم ببخشیم و در آخر یاد گرفتیم غرور بی جا نداشته و با بقیه مهربان تر باشیم.

زودباش وقت کشی نکن فرصت نداری.

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=93692>



فرصتی برای شدن

امروز در دنیایی زندگی می کنیم که عوامل اقتصادی و پیشرفت های روزافزون فناوری، لحظه به لحظه منجر به تغییر و تحول شرایط شغلی ما می شوند. پذیرفتن هر تغییری به خصوص در زمینه کار، نیازمند فراگیری مهارت های خاصی است. گاه این تحولات شغلی چنان عمیق هستند که تمامی جنبه های زندگی فرد را نیز تحت تأثیر قرار می دهند. از این رو پذیرش شرایط جدید و همسویی با آنها مرهون اعتماد به نفس و برخورداری از روحیه ای پذیرا و گشاده خواهد بود.

● اعتماد به نفس و تغییر

هر چند هر تحولی با خود شرایط و مقتضیات خاصی به همراه دارد اما نباید هرگز از جنبه منفی به آن پرداخت بلکه می توان با کمی اطمینان به نفس، آن را روندی رو به



رشد و مؤثر تلقی کرد که با يك زمینه فکری مناسب و پذیرا، افق روشنی از آینده شغلی شما که تا پیش از این تاریک و تلخ می نمود، می گشاید. برخی افراد این تغییرات را بسیار راحت تر از آنچه که به نظر می رسد می پذیرند، اما اکثر ما به دلیل تجربه های تلخ گذشته و ناکامی هایی که پشت سر گذاشته ایم، در برابر هرگونه تحولی به سرعت اعتماد به نفس خود را از دست می دهیم و در چنین شرایطی احساس بی کفایتی می کنیم. اغلب اوقات، این احساس عدم اعتماد به نفس همراه با احساس کمبود دلگرمی و پشتوانه است. ریشه اصلی این مسئله را می توان در دوران کودکی جست وجو کرد. هنگامی که شما احساس دلگرمی کافی برای پذیرش و انجام مسئولیتی نداشته باشید، برای دوری از چالش پیش رو اقدام می کنید و به جای آنکه خود را درگیر مسئله نمائید، به دلیل عدم اطمینان به توانایی های خود می کوشید تا به هر طریقی از تعهد و مسئولیت جدید سر باز بزنید.

● ترس از شکست

یکی از دلایل عمده ای که افراد هنگام رویارویی با مشکلات و چالش های جدید شغلی با آن روبه رو هستند، ترس از شکست است. دلیل اصلی این موضوع این است که شما احساس می کنید ممکن است اشتباهی را که در گذشته مرتکب شده اید دوباره تکرار نمایید.

چنانچه برای پذیرش حرفه جدیدی دعوت به مصاحبه شده اید، مطمئن باشید که برای آن شغل کاملاً مناسب هستید. هیچ کارفرمایی وقت و انرژی خود را صرف شخصی که به نظر او کفایت لازم را ندارد نمی کند. بنابراین اگر در این میان خود را کم ارزش تلقی کنید، هر چقدر هم که در کارتان تجربه و کارآزموده باشید، باز هم از عهده انجام آن برنمی آید. پس لازم است با اعتماد به نفس کافی برای روز مورد نظر آماده شوید. اطمینان داشته باشید که اگر توانایی های خود را به خوبی بشناسید و به آنها اعتماد کنید، جای هیچ نگرانی نخواهد بود. روز مصاحبه فراموش نکنید که:

- پیامی که جسم شما می فرستد بسیار مهم است. پس بی قراری نکنید و هر چیزی که در پیرامون تان باعث مشغول شدن شما می شود را از خود دور نمایید. از اشاره و تکان دادن سر و دست و همچنین پاهایتان بپرهیزید.
 - سعی کنید با تمام اعضای حاضر در جلسه ارتباط چشمی برقرار کنید. هنگام مصاحبه، برقراری ارتباط از طریق چشم، صرف نظر از کسی که سؤال می کند، بسیار اهمیت دارد.
 - نکات مثبت و مشخصه های وجودی تان را برشمرد و روی آنها تأکید کنید. مهم ترین موفقیت ها و دستاوردهای حرفه ای تان را نام ببرید.
 - توجهی نداشته باشید که کارفرما برگه استخدام شما را مطالعه کرده است یا نه، بلکه بدون هیچ واهمه ای دوباره به معرفی خود بپردازید.
 - از قریحه شوخ طبعی تان استفاده کنید. با کمی خنداندن حاضرین می توانید فضایی مناسبی ایجاد نمایید تا در فرصت به دست آمده، خود نیز به آرامشی نسبی دست یابید.
 - در رابطه با کارفرمایان و مسئولان پیشین خود بی انصاف نباشید و به بدگویی از آنها نپردازید.
- با اعتماد به نفس سخن گفتن
- گاهی اوقات از شما خواسته می شود تا به عنوان نماینده مسئولان اداره در همایشی شرکت کنید. در این هنگام به جای ترس و دلهره از حضور در جمع و پاسخگویی به سئوالات، باید به این نکته توجه کنید که يك فرصت استثنایی برای ابراز خودتان به شما روی آورده است.
- هر چند ممکن است افراد بسیار دیگری وجود داشته باشند که سطح معلومات و دانسته های آنها بسیار بالاتر از شماست ولی مسلماً هیچ يك آرامش خاطر و اعتماد به نفس شما را ندارند.
- همین مشخصه، وجه تمایز شما از دیگران است که باعث انتخاب تان از سوی مسئولان بالاتر شده است. پیش از هرگونه تنشی، به این موضوع خوب فکر کنید.
- هر کسی باید از جایی شروع کند، پس به جای نگرانی به این موضوع بیندیشید که هم اکنون این فرصت طلایی به شما روی آورده است.
 - به خاطر بسپارید که میزان حضور و فعالیت شما در جمع، به اندازه فعالیت دیگر افراد ارزش و اعتبار خاص خود را داراست و هیچ چیزی کمتر از آنها ندارد.
- مهارت های صحبت و برقراری ارتباط با دیگران در چنین مواقعی اهمیت فراوانی دارند. اگر می خواهید تأثیر به سزایی بر دیگران داشته باشید و احترام همه را به خود جلب کنید، باید بتوانید هر آنچه که هستید به خوبی بروز دهید و اهداف و دیدگاه هایتان را در مسیر مناسب آن بیان کنید. به خاطر داشته باشید که صدای شیوا و رسا، نشانگر قدرت و توانایی وجودی شماست. آهنگ صدا و شدت و میزان آن همگی با اهمیت هستند. همچنین طرز ایستادن شما نیز بسیار مهم است. با سری بلند و افراشته بایستید و شانه هایتان را آزاد بگذارید. خم نشوید و هرگز سرتان را بالا و پایین نبرید. اگر بازوهایتان را راحت و کمی متمایل به پشت کنید، قفسه سینه شما فراخ تر می شود که در قدرت صدای شما بسیار اثرگذار خواهد بود. سعی کنید پیش از پاسخ به هر سؤال، کمی مکث کنید، به آرامی نفس بکشید و شروع به صحبت نمایید. قبل از حضور در چنین محافلی می توانید با تمرین جلوی آینه و آزمودن حالت های مختلف، از تنش و نگرانی روز موعود بکاهید.
- برقراری ارتباط
- آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چه عاملی باعث می شود از صحبت و گفت وگوهای دوستانه با همکاران تان احساس خجالت کنید؟ آیا گمان می برید با این کار احساساتتان را به دیگران تحمیل می کنید یا اینکه آنها همان طور که شما درباره دیگران قضاوت می کنید، به قضاوت در مورد شما می پردازند؟ آیا از اینکه همکاران جدید به نقاط ضعف و قوت وجودی تان پی ببرند و آن را برجسته کنند می ترسید؟ حتماً ترجیح می دهید هنگام ورود به محلی، افراد حاضر چنان مشغول به کار باشند که توجهی به حضور شما و مسائلی چون چاقی، لاغری، جوانی و... در وجود شما نکنند! مطمئن باشید هیچ کس در آنجا شما را قضاوت نمی کند. همیشه به خاطر بسپارید که در همان اتاق، افراد دیگری نیز مانند شما هستند که احساس ناخوشایندی دارند. پس در هنگام حضور در يك جمع تازه سعی کنید:
- به دنبال کسانی باشید که در ظاهر، تنها به نظر می رسند. به دنبال بهانه ای برای کمک به این افراد باشید. کار چندانی لازم نیست بلکه يك گفت وگوی کوتاه و ساده کافی است. زمینه های مشترکات را پیدا کنید. علاقه واقعی تان را نشان دهید و سعی کنید نام آنها را به خاطر بسپارید.
 - سؤال هایتان را واضح و روشن بپرسید، چرا که وقتی شما جزء به جزء جلو می روید، گفت وگوی صمیمانه تان دچار سکنه های پی در پی خواهد شد. قضاوت نکنید و هیچ گاه دیگران را کوچک نشمرید.

- منظور خودتان را واضح بیان کنید و به خاطر جلب اعتماد دیگری، عقیده تان را پنهان نکنید. بدانید که شما با ابراز و اظهار نظر خودتان احترام بیشتری به دست می آورید.
- معجزه خنده را فراموش نکنید.
- قدرت پذیرش انتقاد

بسیاری از ادارات، شرایط ارزیابی و سنجش خاصی دارند. از این رو ممکن است گاهی شما نیز زیر ذره بین کارفرمایان خود قرار بگیرید و به دلیل برخی مشکلات، حتی مورد انتقاد واقع شوید. در این هنگام نباید هیچ گونه نگرانی و تنش به خود راه دهید بلکه به این بیندیشید که این موضوع می تواند به شما کمک کند تا به نحوه کارکرد خودتان بیشتر آشنا شوید. اگر محل کارتان شلوغ و پرتنش است به خاطر داشته باشید که:

- توانایی پذیرش انتقاد و سرزنش را در خود افزایش دهید. همواره به خاطر بسپارید که معنای پرس و جوی کارفرمای شما انتقاد و نکوهش شخصیت شما نیست، بلکه فقط فرصتی دست داده که بتوانید زمینه های پیشرفت خودتان را بهتر بشناسید.
- از اینکه علت انتقاد مسئولان خود را بپرسید، هراسی نداشته باشید و اگر احساس می کنید که صحبت های آنها غیرمنطقی است، با صراحت عقیده تان را مطرح کنید و به دفاع از دیدگاه های خود بپردازید.

این عامل به شما کمک می کند تا روشی صحیح و مناسب برای پذیرش هرگونه تغییر و تحولی در پیش رو داشته باشید. همان طور که گفتیم، هر شغلی به خواسته ها و مهارت های خاصی نیاز دارد که این موضوع به معنای منفی بودن رویکرد آن نیست. هر تغییری، با خود تنش و عدم آرامش را به همراه دارد که برای پذیرفتن و انعطاف با شرایط جدید، به اندکی زمان نیاز است.

• در گذشته باقی نمانید. از اشتباهات گذشته عبرت بگیرید و هر کاری که می توانید برای جبران آن انجام دهید. این فکر را که شما خود به خود دچار اشتباه می شوید، از وجودتان دور کنید.

- هر کسی ممکن است در برهه خاصی نسبت به توانایی ها و قابلیت های وجودی اش دچار تردید شود و احساس ناامنی و بی کفایتی کند. این شخص حتی شاید از اعتماد به نفس بالایی هم برخوردار باشد. در واقع اطمینان به خود، به معنای آن نیست که هرگز به دیگران تکیه نکنیم بلکه گاهی لازم است مهلتی به خود بدهیم و در برخی مسائل از کمک و مساعدت سایرین استفاده کنیم.

• هر از گاهی از اینکه ریسک و خطر کنید نترسید. مواجهه با ترس، یکی از عوامل اصلی شکوفایی اعتماد به نفس است.

- اگر نمی توانید به سرعت اشتباهاتتان را جبران کنید، با تأنی و درنگ به این مسئله بپردازید و عجله نکنید.
- از فضای زندگی خارج از محل کارتان لذت ببرید، چرا که این رویکرد مثبت می تواند زندگی حرفه ای شما را نیز بسیار تحت تأثیر خود داشته باشد.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=226056>

vista.ir
Online Classified Service

فرمان هایی برای حرفه ای شدن

«حرفه ای» بودن در کار عبارتست از: داشتن دیدی کامل و نگرشی کل نگرانه به یک کار یا زمینه کاری که با تسلط و احاطه ای همه جانبه بر موضوع همراه است و صداپته ناشی از دغدغه مندی، تجربه فراوان و کسب دانش و خردمندی لازم و کافی در آن زمینه است. اصول حرفه ای





بودن را به اختصار می توان اینگونه بر شمرد:

(۱) دغدغه مندی: کار برای شما، مسئله و دغدغه است، یعنی شما به هر علت (نیاز مالی، دغدغه علمی و...) آمده اید تا مسئله ای را حل کرده و گره ای را بکشایید.

(۲) جدیت: آن کار برای شما یک مسئله عادی یا فرعی نیست بلکه در کار مصمم و جدی هستید.

(۳) دانش و خردمندی: بر آن حوزه کاری اشراف فکری دارید و خلافتان و آینده نگرانه به ارتقا» وضعیت اندیشیده و راهکارهای آن را ابداع می نمایید.

(۴) تجربه فراوان: در اثر تجربه و ممارست فراوان در آن زمینه، درکی عمیق و ژرف یافته و تمامی مهارت ها و توانمندی های مورد نیاز را بدست آورده اید.

(۵) لذت بردن: دائما از انجام کار خود، لذت می برید و آن را صرفا برای رفع

نیاز، گذران امور، با بی میلی و بصورت انفعالی انجام نمی دهید.

(۶) احترام گذاری: برای همکاران، مشتریان، کارفرمایان، سازمان خود و بویژه برای پیشکسوتان نهایت احترام و ادب را قائل هستید.

(۷) یادگیری مستمر: دائما در کار خود می آموزید و در هر مرحله از انجام کار خود، سعی می کنید نکته ای را آموخته و دست خالی از این تجربه برنگردید.

(۸) پشتکار: هیچگاه ناامیدی بر شما مستولی نمی گردد و براحتی از میدان بدر نمی شوید.

(۹) دلسوزی و تعهد: کارهای خود را دلسوزانه و متعهدانه انجام می دهید. به کار خود و سازمان تان تعلق خاطر دارید و کار را از آن خود می دانید.

(۱۰) بهره وری: بازده کار شما بالاست. اثربخشی و کارآیی زیادی دارید. از سرعت و دقت کافی برخوردارید و در کارهایتان خلاقیت و نوآوری به خرج می دهید.

▪ توجه، توجه

بهرتر است از همین امروز بکوشیم تا در زندگی خود حرفه ای باشیم و با مسایل کاری خود حرفه ای برخورد نماییم تا برای خود و جامعه ثمربخش تر بوده و نقش جدی تر و اثرگذارتری ایفا» نمائیم، چراکه زندگی و کار در یک محیط حرفه ای واقعا لذت بخش است.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=119622>

vista.ir
Online Classified Service

فرمول پیشرفت دائمی

▪ به روند حرفه خود سرعت ببخشید:

شما کارهای بسیاری را می توانید انجام دهید که به روند حرفه تان سرعت ببخشید. شما می توانید اهداف خاص و واضحی را برای هر بخش از زندگی تان مشخص نمایید و سپس برای به ثمر رسیدن آنها برنامه ریزی





کنید. شما می‌توانید برای کارتان نقشه بکشید و بعد روی نقشه خودتان کار کنید.

▪ بدنبال مسئولیت بزرگتر باشید:

شما می‌توانید صد در صد مسئولیت را برای هر آنچه که هستید و هر آنچه که خواهید بود تقبل کنید. شما می‌توانید بهانه‌تراشی و تقصیر را بر گردن این و آن انداختن را از خود دور کنید. شما می‌توانید از رئیس خود تقاضای مسئولیت‌های بزرگتری را بنمایید و وقتی که به شما داده شدند، با تمام وجود برای به انجام رساندن آنها به نحو احسن تلاش کنید.

از استعدادهای ذاتی خود استفاده کنید:

در سوره «استعدادها» در انجیل، عیسی مسیح (ع) می‌گوید: «ای بنده نیکو و وفادار، تو وفاداری خود را در امور خرده ثابت نمودی. پس من تو را استاد بر امور گران می‌گردانم».

اگر شما نیز هر مسئولیتی را به بهترین نحو در توان خود انجام دهید، به شما امور بزرگتر و پر اهمیت‌تر محول می‌گردد که در ازای آنها به پادشاهای بیشتری نیز خواهید رسید.

▪ خود را وقف پیشرفت دائمی نمایید:

کلید موفقیت در دراز مدت این است که خود را وقف پیشرفت دائمی کنید.

اگر شما هر روز یک دهم یک درصد پرکارتر شوید، این مساوی با یک هزارم پرکارتر شدن در هر روز کاری می‌باشد. آیا این امکان‌پذیر است؟ البته!

▪ کم‌کم پیشرفت کنید:

اگر شما هر روز یک دهم یک درصد پرکارتر شوید، این مساوی با یک دوم یک درصد پرکارتر شدن در هر هفته می‌باشد. یک دوم یک درصد پرکارتر شدن در هر هفته مساوی است با دو درصد پرکارتر در هر ماه و بیست و شش درصد پرکارتر در سال.

تأثیر کلی به این گونه است که اگر شما در زمینه کاری خود حتی ذره‌ای بهتر و پرکارتر شوید، در دراز مدت، این باعث افزایش چشم‌گیری در ارزش و بازدهی شما خواهد شد.

▪ چگونه کارایی خود را دو برابر کنید؟

بیست و شش درصد پرکارتر شدن در هر سال مجموعاً مساوی است با دو برابر شدن کارایی و عملکرد کلی‌تان در هر ۷/۲ سال.

▪ دلیل همه موفقیت‌های بزرگ:

این «قانون تجمع» و یا «مبنای پیشرفت افزایشی» نام دارد. این دلیل اولیه برای همه حکایت‌های موفقیت‌های بزرگ است. یک فرسنگ، طولانی و برای پیمودن دشوار به نظر می‌آید ولی همان نیز از قدم‌های کوچک و قابل پیمودن درست شده است.

▪ به یک انسان هزار درصدی تبدیل شوید:

همین حالا، تصمیم بگیرید که یک انسان هزار درصدی شوید. خود را به پیشرفت شخصی و حرفه‌ای دائمی متعهد کنید. بخوانید، به برنامه‌های صوتی گوش کنید و به دوره‌های آموزشی جمعی ملحق شوید. این روند زندگی شما را کاملاً متحول می‌نماید.

▪ تمرین‌های عملی:

در اینجا شما می‌توانید به دو شیوه، این ایده‌ها را هر چه سریعتر محقق نمایید. اول اینکه برنامه‌ریزی کنید که هر روز کمی بهتر از روز قبل شوید. یک ایده تازه را هر روز یاد بگیرید و به کار بندید که شما را در کارتان فعال‌تر و مؤثرتر نماید. تأثیر افزایشی این کار، شما را شگفت‌زده خواهد کرد. دوم اینکه صبور باشید. انتظار تغییرات یک شبه و یا نتایج فوری را نداشته باشید. قصه لاک‌پشت و خرگوش را به یاد بیاورید. هر روز کمی بهتر شوید و آینده شما خود به خود تضمین می‌گردد.

منبع: دکتر سید محمد رضا حکیمیان

<http://vista.ir/?view=article&id=106242>

فرمول محاسبه خوشبختی!

• خوشبختی چیست؟

یک عشق وافر، داشتن شغل عالی با یک اتومبیل بزرگ؟ تمام این ها تعریف خوشبختی واقعی نیستند. روان شناسان انگلیسی مشخص کرده اند که خوشبختی با شخصیت ارتباط مستقیم دارد. همچنین آن ها فرمولی را برای محاسبه ی خوشبختی پیدا کرده اند، بدین صورت که:

$$\text{خوشبختی} = P + (5 * E) + (3 * H)$$

در این فرمول، P بیانگر خصوصیات فردی مانند برنامه ریزی برای زندگی و قابلیت سازش است. E بیانگر موجودیت است که خود شامل سلامتی، ثبات مالی و دوستی می شود. H بیانگر ارزش های بالایی چون احساس خود ارزشمندی، انتظارات و داشتن حس شوخی است. بنابر توضیحات یکی از سازندگان این فرمول، محاسبه ی میزان خوشبختی، که میزان حداکثر آن ۱۰۰ در نظر گرفته می شود، با طرح ۴ سوال انجام می پذیرد که پاسخ های آن ها براساس مقادیر بین یک (حداقل) و ده (حداکثر) طبقه بندی می شود؟

(۱) آیا شما برونگرا، پرانرژی و انعطاف پذیر هستید؟

(۲) آیا شما برای زندگیتان برنامه ریزی مثبت دارید و می توانید به سرعت از یک وضعیت بحرانی بیرون بیایید و آیا احساس می کنید که بر روی زندگیتان تسلط و کنترل دارید؟

پاسخ به سوال های ۱ و ۲ و جمع آن ها مقدار P را مشخص می کند.

(۳) آیا نیازهای اولیه ی شما در ارتباط با سلامتی، وضعیت مالی و حس اجتماعی بودن برآورده می شود؟

پاسخ به این سوال مقدار E را مشخص می کند.

(۴) آیا شما از حمایت پشتیبانان ی افرادی که در کنارتان هستند برخوردارید و کارهای شما برای آن ها خوشایند است؟ آیا انتظارات شما برآورده شده است؟

پاسخ: به این سوال مقدار H را مشخص می کند.

منبع : خانواده ما

<http://vista.ir/?view=article&id=115547>



فرمول موفقیت

- تا می توانی به تفریح با همسالان وهم ترازان خود پرداز. البته تفریح سالم گاهی هم خلوت پیشه کن ولی دوست عزیزم افسردگی با خلوت فرق دارد. پس سعی کن روحیه خود را حفظ کنی . با تفریح و فراهم کردن سرگرمی برای خود و دوستان هم تو شاداب خواهی بود هم دوستان.
- صبر و شکیبایی پیشه کن . با صبر آینه ای درخشان خواهی داشت. به خدا توکل کن و از اندیشه عقل کمک بگیر.
- پندار نیک کردار نیک گفتار نیک را سر لوحه کار خویش قرار ده. پندار نیک آن است که انسان پرهیزکاریا ندیشد و آن را از همه چیز برتر شمارد. کردار و گفتار نیک پرورده خرد است. خردمند گفتار و کردار خود را با پندارش سازگاری نماید. پس خوب فکر کن زیبا عمل کن و نیکو سخن بگو.
- انتقاد پذیری را در خود تقویت کن. از عیب جویی دیگران ناراحت مشو. بلکه از گوه ر وجودی خود که علاقه و تلاش و توکل است کمک بگیر و به دنبال تغییر و تکامل روح و روان خود باش.
- به برادر و خواهر خود کمک کن و به خانواده ات احترام بگذار پدر و مادر تنها کسانی هستند که قلبشان برایت بی ریا می زند و به تو عشق می ورزند بنابراین با لجاجت و عصبانیت زندگی را به خود و آنان سخت مگیر.
- رازدار باش. رازدار دوستان باش. وسعی کن اسرار پنهانی آنان را فاش نکنی و آن را بر سر زبان ها نیندازی. فاش کردن سردیگران از گناهان است. شما باید محرم دل و رازدار دیگران باشید و به قول معروف شل زبان نباشید.
- مواظب صحبت کردن خود باش. سخنی را که می خواهی در جمع بازگو کنی سعی کن حساب شده و سنجیده بگویی که آنچه تو بر زبان می آوری نمودی از باطن و شخصیت توست پس آگاه باش و سخن سنجیده بگو.
- غرور خود را بشکن به آنچه داری و به آنچه عمل می کنی مغرور نشو و بدان هر چه داری و داشتی از خداوند است و اگر او این چنین اراده نمی کرد تو نیز چنین نبودی پس به جای غرور از محاسن در جهت رضایت و سود خلق خدا استفاده کن.



<http://arjan-or-behbahan.blogfa.com/post-۲۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112780>

یادم می‌آید زمانی که بچه بودم، اهداف و آرزوهای زیادی داشتم که می‌خواستم روزی به همه ی آنها برسم. متأسفانه در آن زمان روابط دوستانه زیان‌باری با اطرافیانم داشتم و همین مساله مرا از رسیدن به اهدافم باز می‌داشت. اما از آن روزها تاکنون گام‌های رسیدن به موفقیت را فرا گرفتم. متوجه شدم که برای موفق شدن، مجبور نیستم دیگران را از خودم راضی نگه دارم. فقط سعی کردم یک نفر را راضی کنم، خودم. از توجه کردن به حرف‌های افرادی که در زندگی مثل زهر، خطرناک هستند، دوری گزیدم. مشکل این‌جا بود که به حرف کسانی گوش می‌کردم که همواره از موفقیت دم می‌زدند در حالی که خودشان هیچ‌گاه در زندگی موفق نبودند. من هیچ‌گاه به حرف کسی که خودش شرایط بهتری از من ندارد، گوش نمی‌کنم.

ما همیشه این اشتباه را تکرار می‌کنیم. اگر می‌خواهید یک خانه بخرید، همیشه یک کسی می‌گوید: این خونه رو الان نخر، قیمت‌ها دارن پایین می‌آن.

«فقط به حرف‌های آدم‌های موفق گوش کنید. آن‌هایی که خودشان راه



موفقیت را پیموده‌اند، افرادی معتبر و قابل احترام هستند.»

در این مقاله چهار راهکار عمده و موثر در مسیر موفقیت ارائه می‌شود. این راهکارها را دنبال کنید و فقط در پی راضی کردن خودتان باشید نگران این نباشید که دیگران چه فکر می‌کنند. در پایان شما تنها کسی خواهید بود که از نتیجه ی نهایی راضی خواهد بود. هر وقت هم که خواستید می‌توانید مسیرتان را عوض کنید.

آماده‌اید؟ پس شروع می‌کنیم.

۱) تصمیم بگیرید موفق شوید. موفقیت یک تصادف نیست. این شماست که با کارهایی که انجام می‌دهید موفقیت یا شکست‌تان را رقم می‌زنید. ۲) این بازی درونی و باطنی را یاد بگیرید. برای موفق بودن، باید اول در ذهن خودتان موفق باشید. ذهن شما مثل یک جعبه ی اسباب‌بازی است و مثل هر جعبه اسباب‌بازی دیگری باید محتویات آن را برای بازی تمیز و آماده نگه دارید.

۳) برای خود، اهداف قابل دستیابی تعیین کنید. اگر هیچ هدفی نداشته باشید موفقیت‌تان دشوار خواهد شد.

هدف‌گذاری یکی از مهم‌ترین ابزارهای است که برای موفقیت بدان نیاز دارید. هدف‌گذاری نقشه مسیری است که قصد دارید در آن پای بگذارید. اهداف سالانه، ماهیانه و هفتگی‌تان را یادداشت کنید. سپس این اهداف را به تکه‌های کوچک، تجزیه و تفکیک نمایید و پس از مدتی موفقیت‌تان را در هر کدام از این اهداف جشن بگیرید.

۴) فعالیت. برای امتحان بهترین یا سریع‌ترین راه، وقت تلف نکنید. یادتان باشد برای موفقیت، هیچ راه میانبری وجود ندارد.

همین الان شروع کنید. منتظر نمانید. نگویید «دوشنبه شروع می‌کنم»، یا «بعداً شروع می‌کنم» همین الان شروع کنید. موفقیت منتظر شما نمی‌ماند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=105760>

فقط به چیزهای خوب بیندیشید

- طرز تلقی مثبت خود را با اعمال و رفتار تان به دنیا نشان دهید
- ظاهری پشاش و متبسم داشته باشید و با هر موجود زنده‌ای با لبخند مواجه شوید.
- به خود قول بدهید که آن قدر قوی باشید که هیچ چیز نتواند آرامش فکری تان را بهم بزند.
- با هر فردی که مواجه می‌شوید، درباره سلامتی، خوشبختی و سعادت حرف بزنید.
- کاری کنید که همه دوستان تان احساس کنند که نقطه قوتی منحصر به فرد در آنان وجود دارد. به جنبه مثبت قضایا بنگرید و خوش‌بین باشید.



- فقط به چیزهای خوب بیندیشید، فقط برای رسیدن به بهترین‌ها تلاش کنید و فقط در انتظار بهترین‌ها باشید.
- برای بهتر شدن خود آن قدر وقت اختصاص دهید که وقتی برای انتقاد کردن از دیگران نداشته باشید.
- در دل آن قدر شاد باشید که جایی برای نگرانی، خشم و وحشت وجود نداشته باشد.
- طرز تلقی مثبتی نسبت به خود داشته باشید و این حقیقت را نه با صدای بلند، بلکه با اعمال و رفتار تان به دنیا نشان دهید.
- با این باور زندگی کنید که تا زمانی که تمام ویژگی‌های نیک‌تان را به دنیا اختصاص می‌دهید، همه دنیا دوستدار شما هستند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=117374>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فکر، باور، آرزو، جرئت

- پسر بچه ی ۸ ساله ای پیش پیر مرد مسنی رفت و از او پرسید : به نظرم مرد عاقل و فرزانه ای هستی . آیا می توانی راز زندگی را به من بگویی؟
- پیر مرد نگاهی به پسر انداخت و گفت: من در طول عمرم خیلی به این مسئله فکر کردم و به نظرم راز زندگی در چهار کلمه خلاصه می شود.
- اول فکر کردن است؛ به ارزشهایی که میخواهی بر اساس آنها زندگی کنی ، فکر کن.



- دوم باور کردن است ؛ خود را باور کن و بر اساس آنچه فکر کرده ای ، عمل کن تا به ارزشهایی که در سر داری برسی.
- سوم آرزو کردن است؛ آرزوی چیزی را بکن که بر اساس باورهایت نسبت به خود و ارزشهایی که در سر داری باشد.

- و چهارم جرئت کردن است ؛ جرئت کن آرزوهایت را بر آورده کنی ، آرزوهایی بر اساس باورها و ارزشهایی که در سر داری. و دست آخر والتر دیزنی به پسر بچه گفت : فکر کن ، باور کن ، آرزو کن ، جرئت کن!

<http://newmind.mihanblog.com/۱۳۸۷/۰۱/Page-۲.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106987>



فلسفه مورچه‌ها...

مورچه ها در سراسر دنیا دیده می شوند و تعدادشان بسیار زیاد است ولیکن زندگی مورچه ها سرشار از فلسفه است و بیایید با هم چند نمونه از آن را مرور کنیم و ببینیشیم و

- مورچه ها:

- (۱) بسیار پرتلاش اند.
- (۲) راههای گوناگونی را جستجو می کنند.
- (۳) از مانع عبور می کنند؛ هر اندازه بزرگ یا خطرناک باشد.
- (۴) اگر عبور از مانع ممکن نباشد، مانع را دور می زنند.
- (۵) تا به هدفشان نرسند، دست از راه رفتن بر نمی دارند ؛ حتی در سر بالائی های مسیر می افتند ولی دوباره ادامه میدهند و بیشتر سعی و تلاش میکنند .



- (۶) بااحتیاط اند.

- (۷) اتحاد دارند؛ هیچ کدام تنها با دشمنان نمی جنگند.

- (۸) زندگی دستجمعی دارند و هیچ مورچه ای تنها زندگی نمی کند.

- (۹) با هم و در کنار هم و با تقسیم کاری شگفت انگیز زندگی می کنند.

- (۱۰) روح صرفه جویی دارند؛ آنها هیچ وقت تمام آذوقه زمستانی را نمی خورند و همواره در لانه خود غذای چند سال آینده را آماده دارند. با این روش، در زمستان سرد و سخت، غذای کافی دارند.

- (۱۱) عاشق آفتاب اند. در زمستان، هنگامی که هوا آفتابی می شود، آنان بیدرنگ از لانه گرم خود بیرون می آیند.

۱۲) در اثر ممارست آنقدر ورزیده شده اند که گویند قویترین موجود روی زمین است زیرا که چندین برابر وزن خود را میتوانند از روی زمین بلند کند .
بله، مورچه های کوچک به انسان فلسفه زندگی می آموزند! مورچه ها با عمل خود به ما نشان می دهند که هرگز ناامید نشویم؛ محتاط باشیم؛
با آرزو مانوس شویم؛ تمام توانمان را برای موفقیت به کار گیریم؛ قدر نعمتهای خدا را بدانیم؛ صرفه جو باشیم؛ از کنار هم بودن لذت ببریم؛ با هم
آینده را بسازیم؛ از تنهایی گریزان باشیم؛ منافع جمع را بر منافع خودمان ترجیح دهیم.

<http://f10.blogsky.com/۱۳۸۷/۰۳>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115398>

vista.ir
Online Classified Service

فوق العاده بودن را تمرین کنید

حتماً این جمله را شنیده اید که ترک عادت موجب مرض است! اما ما به شما می گوئیم که به این جمله توجه نکنید، چراکه تغییر دادن رفتار و عادات هایتان امکان پذیر است.

شما با برداشتن گام هایی کوچک می توانید این کار را شروع کنید. اسفند هم از راه رسیده است و احتمالاً در فکر برنامه های جدید برای سال جدید هستید.

می خواهید آنها را دوباره از سر بگیرید، اولین چیزی که باید بدانید این است که، تغییر کردن آسان نیست و دومین چیزی که باید بدانید این است که احتمالاً شما هیچ ایده جدیدی برای چطور انجام دادن برنامه هایتان ندارید.

در اینجا چند اصل اولیه برای تغییر کردن با نظرات متخصصین آورده ایم:

• رفتارهای همیشگی را درهم بشکنید

می خواهید ورزش کنید؟ می خواهید مسافت زیادی را قبل از رفتن به محل کارتان بدوید؟

بنابراین احتیاج دارید که یک ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار شوید،(البته در ابتدا برنامه تان را به آرامی شروع کنید) لباس های دویدن تان را بپوشید، دویوان آب بنوشید، یک mp3 player یا واکمن با خود ببرید و اول در خانه تان تمریناتی انجام دهید که بدنتان را گرم کند سپس بیرون بروید و بدوید،

در پایان چند دقیقه ای تمریناتی انجام دهید که بدن شما به آرامی سرد شود، بعد از برگشتن به خانه دوش بگیرید، لباس بپوشید، صبحانه آماده کنید، بخورید و خانه را به قصد رفتن به کار ترک کنید.

نتیجه تغییر رفتار تان را بسنجید و اگر می ترسید شرایط فعلی را ادامه دهید



تغییرکردن یک نوع ترس با خود به همراه می‌آورد، و این ترس ناشناخته ما را مجبور می‌کند علی‌رغم بهترین برنامه وهدف، به رفتارهای قدیمی مان بچسبیم.

▪ تا آنجایی که می‌توانید انرژی مثبت بسازید

برای مثال: جذاب‌ترین مسیری که می‌توانید را برای دویدن تعیین کنید، مسیری که شما را با بعضی مکان‌های دیدنی جذب کند. مطمئن باشید وقتی که شما این کار را انجام دادید مطمئن باشید که بعد از دویدن زمانی را لذت خواهید برد و احساس شادمانی می‌کنید.

▪ برداشتن گام‌های کوچک

برداشتن گام‌های کوچک برای تغییر، باعث می‌شود که به سادگی و راحتی کارها را انجام دهید و برای مسائل و مشکلات آماده شوید. برای مثال اقدام به دویدن بیش از دو مایل در روز نکنید.

به خودتان زمان بدهید تا این دو مایل دویدن برای شما عادی شود. همچنین بخاطر داشته باشید اگر لباس‌های دویدنتان را شب قبل آماده کنید برایتان آسانتر خواهد بود که از خانه بیرون بروید. یا با یک دوست برای دویدن قرار بگذارید تا اگر بعضی روزها خواستید بیشتر از معمول بخوابید بازهم دلیلی برای زود بیدار شدن و بیرون زدن از خانه داشته باشید.

▪ بیشتر یاد بگیرید

بیشتر یاد بگیرید در مورد اینکه چطور در مسیرتان شگفتی بوجود آورید تا بتوانید از مسیر خارج نشوید. برای مثال مشخص کنید که چقدر زمان می‌برد وقتی شما نیم مایل می‌دوید و به همین ترتیب چقدر یک مایل و چقدر دو مایل زمان می‌برد. با این کار با خودتان مسابقه بگذارید.

▪ فرار از انگیزه‌های ناگهانی

ساختاری را تهیه کنید که براساس آن از انگیزه‌های ناگهانی و مخرب پیشگیری کند. تمام فعالیت‌هایتان را رده بندی کنید مثلاً چه کارهایی برای دستیابی به اهدافتان مفید و چه فعالیت‌هایی سد راهتان هستند.

یکی که مفید است را نگه دارید و آنهایی را که ضررشان بیشتر است به کل حذف کنید. برای مثال ممکن است شما یک سری تمرینات گرم کردن بدن در خانه را پیدا کنید و این باعث شود که مانع بیرون رفتن شما از خانه شود. یا زیاد خوردن باعث شود که شما به سختی از خانه بیرون روید.

▪ تمرین همیشه سازنده و عالی است

از هر موقعیتی که می‌توانید برای درگیر شدن و متعهد شدن به رفتار جدیدتان استفاده کنید. اگر برای یکی دو روز به خارج از شهر می‌روید وسایل دوندگی‌تان را بردارید و مسیر مناسبی را برای دویدن مسافت مورد نظر پیدا کنید.

▪ رفتار جدیدتان را حمایت کنید

امور جدید بسیار شکننده هستند و اگر حمایت نشوند ناپدید خواهند شد. یک راه برای کمک به خودتان این است که محیط اطرافی را که در آن قرار دارید کنترل کنید.

اگر فهمیده‌اید که بیدار ماندن تا دیروقت باعث می‌شود که بیرون رفتن و دویدن را برای شما سخت شود، برای شما بهتر است که یک ساعتی را درخت خواب بمانید تا بتوانید راحت‌تر بیدار شده و به بیرون از خانه بروید.

▪ برای موفقیت‌های کوچک نشانه گیری کنید

متخصصین فهمیده‌اند که برنامه‌ریزی کردن هدف‌های بزرگ، نتیجه‌اش ضعف‌های بزرگ خواهد بود.

قبل از آنکه مایل مورد نظرتان را بدوید مسافتی را با دوی آرام شروع کنید. تنها برای اندکی ترقی مسافتی را به مسیر معمولتان اضافه کنید و بالاخره مسافت واقعی که می‌توانید بدوید را خواهید فهمید و آن را دوست خواهید داشت.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=99803>

قانون خلا و تاثیر آن بر موفقیت

قبل از اینکه قانون خلا و نقش آن در موفقیت گفته شود لازم است در مورد مفهوم قانون خلا توضیح کوتاهی بدهم.

قانون خلا در واقع این حقیقت را بیان میکند که برای رسیدن به آرزوها و خواسته هایتان می بایست از هر چیز ناخوشایند دوری کنید باید درونتان را تهی از هرگونه امر غیر خواستنی کنید؛ بدین گونه هنگامی که درونتان را از هر نا خواستنی رها کردید جا برای خواستنی باز میشود ؛ آن عامل نا مطلوب میتواند هر چیزی در اطرافتان باشد از وسایل داخل اتاق گرفته تا ارتباط با دوستانتان، هر آن چیزی که غیر لازم میبینید باید از زندگی تان خارج سازید.

با دقت در تجربه های زندگی درک خواهید کرد که علت عدم موفقیت در کارهایتان این بوده است که میبایست در زندگی چیزهایی را رها میکردید تا جا برای آنچه میخواستید اید باز کنید؛ تا بدین صورت قانون خلا به کمک شما آمده و در راه رسیدن به امور باریتان کند که البته برای رسیدن به آن



لازم است دلی جسور و ایمانی قوی داشته باشیم تا بتوانیم از نتایجش بهره برداری کامل را بکنیم.

در اجرای قانون خلا قبل از هر چیز شما باید نگرش مثبتی نسبت به خود و اطرافتان داشته باشید ، با دیدی دلسوزانه و غیرمنتقدانه خود را ارزیابی کنید سپس با تمام نیرو در برابر احساس عجز و درماندگی بعد از شکست مقابله کنید و بدانید با چنین ایمانی طبیعت هم سر تسلیم فرو خواهد آورد و برکت همواره همراه شما خواهد بود. به خاطر داشته باشید نباید منتظر فرصتها نشست بلکه باید خود فرصتها را به وجود آورد و از تمام ابزارهای که هم اکنون در دست داریم برای رسیدن به آرزویمان استفاده کنیم .

اگر در زندگی شکستی یا مشکلی سد راه شما شد هرگز درون و اطرافتان را با یاس و پریشانی پر نکنید برای اینکه اثر قانون خلا را دریابید خودتان را از هر گونه امر غیر مطلوب رها سازید و جا برای خواسته تان باز کنید و این را باور کنید که آدم موفق هستید و به آن عمل کنید.

این را به خود تلقین کنید که در زندگی خواهان بهترین هستید، پس هم اکنون جرات به خود راه بدهید و خلا را در زندگی بیافرینید.

منبع : بیا تو جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=102375>

 **vista.ir**
Online Classified Service

قدرت تفکر مثبت

تمام احساسات، باورها و دانسته‌های ما براساس تفکرات درونی ما شکل می‌گیرند، هر دو ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار. کنترل در دست ماست چه بدانیم چه ندانیم. ما می‌توانیم مثبت باشیم یا منفی، مشتاق یا گرفته، تاثیرگذار یا تاثیرپذیر. بزرگ‌ترین تفاوت بین افراد، گرایش و نوع نگرش آنهاست.

برای برخی، یادگیری لذت‌بخش و جذاب است؛ برای دیگران، سخت و کسل‌کننده. برای بسیاری، یادگیری فقط خوب است، چیزی است که برای انجام کار به آن نیاز است. بلندپرواز باشید و تمام تلاش خود را به کار گیرید. نگرش‌های اکنون ما عادت‌هایی هستند که از واکنش‌های والدین، دوستان، جامعه و خویشان گرفته شده‌اند و تصور ما از خود و جهان را شکل می‌دهند. این نگرش‌ها با گفتگوی درونی (ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار) که ما دائما با خود داریم ادامه می‌یابد. اولین قدم در تغییر نگرش‌هایمان، تغییر گفتگوهای درونی ماست.



برای مثبت‌اندیشی باید این سه مورد را مدنظر داشت: الزام، کنترل و مبارزه‌طلبی

(۱) الزام: در خود یک تعهد مثبت نسبت به یادگیری، کار، خانواده، دوستان، طبیعت و عوامل ارزشمند دیگر ایجاد کنید. خود و دیگران را تحسین کنید. رویای موفقیت را ببینید و مشتاق باشید.

(۲) کنترل: ذهن خود را بر چیزهای مهم متمرکز کنید. برای چیزهایی که فکر می‌کنید و کارهایی که انجام می‌دهید هدف تنظیم کنید و اولویت‌بندی نمایید. پرداختن به اعمال‌تان را تصویرسازی کنید. یک استراتژی برای رویارویی با مسائل ایجاد نمایید. آرامش خود را حفظ کرده و از موفقیت لذت ببرید. با خودتان صادق باشید.

(۳) مبارزه‌طلبی: با جرات باشید. هر روز تغییر و پیشرفت کنید. نهایت تلاش خود را انجام دهید و به گذشته نگاه نکنید. به یادگیری و تغییر به عنوان فرصت‌های مناسب نگاه کنید. چیزهای جدید را امتحان و انتخاب‌های مختلف را بررسی کنید. با افراد جدید ملاقات کنید. سوالات زیادی بپرسید. پیگیر سلامت روحی و جسمی خود باشید. خوش‌بین باشید. مطالعات نشان می‌دهد افراد دارای این منش‌ها، برندگان شرایط خوب و نجات‌یافتگان شرایط سخت هستند. تحقیقات نشان می‌دهد: «افرادی که آگاهانه گفتگوهای درونی و فرضیات خود را اصلاح کرده‌اند، پیشرفت تقریباً سریعی را در کارهایشان داشته‌اند، انرژی آنها افزایش می‌یابد و اوضاع برایشان بهتر به نظر می‌رسد.»

الزام، کنترل و مبارزه‌طلبی، در ساختن احترام به خود و افزایش تفکر مثبت کمک می‌کند. در اینجا چند پیشنهاد دیگر آورده شده است:

(۱) در هر گروه و رده‌ای به دنبال افراد مثبت برای همدم شدن و پیوستن باشید.

(۲) در هر سخنرانی و خطابه‌ای به دنبال یک ایده جالب و جدیدتر باشید.

(۳) در هر فصلی از کتاب یک مفهوم جدیدتر که برایتان مهم است، پیدا کنید.

(۴) به هر دوستی، یک ایده جدید را که بتازگی آموخته‌اید، توضیح دهید.

(۵) از هر معلمی، سوال بپرسید.

(۶) فهرستی از اهداف، تفکرات مثبت و کارها همراه خود داشته باشید.

(۷) به یاد داشته باشید آنچه که فکر می‌کنید هستید، آنچه که می‌خواهید، احساس می‌کنید.

منبع: readers digest

رزیتا شاهرخ

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=131230>

قدرت قطره

یک قطره آب همانقدر می تواند مؤثر باشد که یک نهر و رود مؤثر است. گاه از این که قدرت تأثیرگذاری نداریم، غم در وجودمان لبریز می شود اما وقتی خوب به جهان خلقت می نگریم، متوجه می شویم که دیگر مخلوقات خداوند با استفاده از توانمندی هایی هرچند کوچک چه تأثیرات مؤثری بر طبیعت می گذارند.

نگریستن به قطره ای آب که با تمام کوچکی اش بر پهنه رودخانه ای فرو می چکد، نشانگر قدرت بزرگ و تأثیری است که بر جای می گذارد. امواجی که بر دل رودخانه از فرو چکیدن قطره نقش می بندد، بیانگر آن است که انسان نیز می تواند در هر موقعیت و جایگاهی بر محیط و اطرافیان خود



تأثیرات مثبتی بر جای بگذارد.

با هدفمند کردن این تأثیرات می توان نقش های مؤثری را از جایگاه هایی هرچند کوچک ثبت کرد.

[فاطمه فیضی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=119922>

قله زیر پای توست

یک زره محکم از جنس اراده، با آستر مقاومت تنت می کنی و یک سپر از شجاعت و ایثار هم به دست می گیری و با توشه ای از یقین و تیر و کمانی که فقط هدف را نشانه می گیرد، رهسپار می شوی...

از قبل به خودت نهیب می زنی که این راه مملو از پستی و بلندی و آکنده از فراز و فرودهاست. با خودت زمزمه می کنی که، از هیچ یک نه بسیار مسرور



و نه بسیار بیمناک شوی چرا که معتقدی: ازدیاد فرح، موجب غرور کاذب و فرونی یاس باعث چشیدن طعم تلخ شکست است. نقشه را به نظاره می‌گیری، گر چه نقصان علمت، نیاز به یک راه بلد را گوشزد می‌کند، ولی حس گرم صعود زیر پوستت جریان دوانده و می‌خواهی برای رسیدن به این عروج، از استقامت و تلاش خودت مایه بگذاری.

راه افتاده‌ای، به دو راهی می‌رسی نمی‌ترسی؛ مواجهه با دو راهی را از قبل به خودت هشدار داده‌ای. نمی‌ترسی؛ چون تو آماده‌ای! و میدان جنگ؛ گرز و سپر نمی‌خواهد. دفاعت همه با نیروی باطن است. هرچه هست همه صلح و بزم است و اگر این‌گونه نیست با یک عینک بزرگ خوش‌بینی این گونه خواهی نگریست و بعد از اندکی گذشت زمان این داستان رنگ واقعیت به خود می‌گیرد. مصایب مسیر را به جان خریدی؛ آسیب می‌بینی، می‌افتی ولی خیلی سریع به پا می‌خیزی پیچ و تاب‌ی به جسم و صفایی به روان می‌دهی. باکی نیست، این جراحت احتمالی برایت شیرین است.

تو به صعود فکر می‌کنی و از هم‌اکنون ژست پس از پیروزی را تمرین

می‌کنی، چرا که موفقیت پیش روی تو است. زره اراده با بدنت خویشاوند شده، توشه ایمان و یقینت برای مدت مدیدی کفاف می‌دهد و کوله‌باری از تجربه به عنوان ره‌آورد خواهی داشت. لیخند می‌زنی، با گام‌های آهسته اما مداوم، خیز بر می‌داری و با اندیشه بخشش سهم هریک از دوستان قله را زیر پای خود احساس می‌کنی. تو به مقصد رسیده‌ای، با زره اراده و آستر مقاومت و توشه یقین!

هاله گلشنی

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=125685>

 **vista.ir**
Online Classified Service

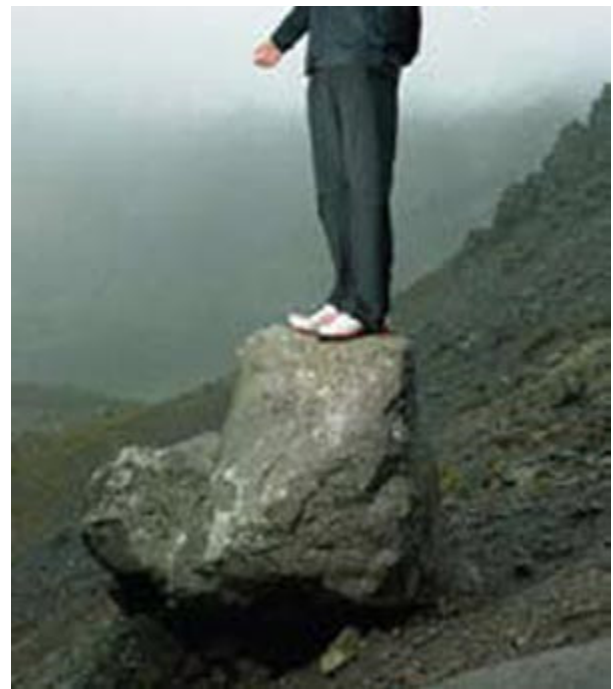
قوانین موفقیت در زندگی

▪ قانون خدمت

پاداش تو در زندگی با ارزش خدمتی که به دیگران می‌کنی نسبت مستقیم دارد.

هرچه بیشتر کار کنی، بشتر مطالعه کنی و سهم بیشتری در زندگی داشته باشی و با دیگران بیشتر خوب باشی، در تمام سطوح، زندگی بهتری خواهی داشت.

▪ قانون کوشش



تمام آرزوها، رویاها، اهداف و هوس‌های تو زمانی برآورده خواهند شد که سخت کار کنی.
هرچه سخت‌تر کار کنی، خوشبختی بیشتری نصیب تو خواهد شد. این قانون استثنا ندارد.

• قانون آمادگی
خوشبختی زمانی سراغت می‌آید که فرصت آماده شدن داشته باشی. با هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها زحمت کشیدن موفقیت کامل به‌دست می‌آید. موفق‌ترین افراد در هر زمینه، بیشتر از افراد ناموفق وقت صرف می‌کنند.



• قانون بازده اجباری

هرگز وقت کافی برای تمام کارها نخواهی داشت، ولی همیشه وقت کافی برای انجام کارهای مهم داری.
هرچه تعهد بیشتری قبول کنی، نتیجه بیشتری به‌دست خواهی آورد. تو فقط می‌توانی یاد بگیری که چگونه با تلاش زیاد، بیشتر نتیجه بگیری.

• قانون تجسم

جهان اطراف شما تجسمی است از جهان درون شما. تصاویری که مجسم می‌کنید بر افکار، احساسات و رفتارشان تأثیر دارد. هر آنچه را که شفاف و با اساس در نظرشان مجسم کنید، سرانجام در دنیایشان به واقعیت تبدیل خواهد شد.

• قانون تصمیم

قاطعیت، کیفیت حیاتی تمام افراد موفق است. هر خیزش بزرگ به طرف جلو در زندگیت پس از آن به‌دست می‌آید که تصمیم شفافی بگیری.

منبع : ماهنامه اقتصاد خانواده

<http://vista.ir/?view=article&id=121869>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کارآمدتر و مؤثرتر بیندیشید

اینطور گفته می‌شود که توجه انسان نمی‌تواند بر بیش از ۷ چیز در آن واحد متمرکز شود. این به آن معناست که مثلاً وقتی ما در حال تصمیم‌گیری یا حل یک مشکل هستیم، فقط می‌توانیم روی ۷ فکر مختلف تمرکز کنیم و معمولاً اکثر ما قادر نیستیم که در مورد همه ۷ موارد در یک لحظه تفکر کنیم و معمولاً از یک فکر به فکر دیگر می‌رویم. اما، متدی برای ارتقاء کیفیت فکر کردن انسان وجود دارد که این امکان را ایجاد می‌کند که فرد در آن واحد روی ۳۴۳ موضوع تمرکز کند، مدام افکار خود را از یکی به دیگری تغییر دهد و حتی کوچکترین جزئیات را هم فراموش نکند. به علاوه، این متد به افراد خلاق کمک می‌کند تا افکار و ایده‌های ارزشمندتری خلق



کرده، آنها را توسعه دهند و به واقعیت تبدیل کنند.

وقتی به آپارتمان جدیدمان نقل مکان کردیم، تصمیم گرفتم نگاهی به مدارک، یادداشتها و کاغذهایم بیندازم. به سراغ یادداشت هایی که قبل ها در یک دفترچه نوشته بودم رفتم. هر ایده را به دقت بررسی کردم و متعجب شده بودم که چطور یادداشت هایی که شش ماه قبل نوشته بودم هنوز هم به دردم می خورد. برایم جالب بود چون تصور می کردم تفکراتم درمورد روش شناسی یادگیری علم و مهارت به تازگی آغاز شده است، اما در همان یادداشت های شش ماه پیش هم آثاری از آن به چشم می خورد اما به دلیل یکی از ویژگی های ذهن انسان، کاملاً به دست فراموشی سپرده شده بود. در آن برهه از زمان، آن افکار و ایده ها در ذهنم نقش بسته بود اما با گذشت زمان فراموش شده و دیگر به آن رجوع نکرده بودم.

این یکی از خصوصیات و ویژگی های متمایز ذهن و فوه تفکر ماست. آلبرت انیشتین گفته است: "کامپیوترها ابزارهایی بسیار سریع، دقیق ولی احمق هستند. انسانها موجوداتی بسیار کند، غیر دقیق اما با هوش هستند. این دو با یکدیگر نیروی شگرف و غیر قابل تصویری می سازند." یکی از ۱۰ فرمان شیوه زندگی سالم میگوید: "روی کاغذ فکر کنید." یعنی اینکه موقع فکر کردن از هر وسیله ای که قادر باشد افکار و ایده هایمان را ثبت و ضبط کند استفاده کنیم، خاص کاغذ مورد نظر نیست این وسیله می تواند نرم افزاری در کامپیوتر شخصی شما هم باشد.

خیلی خوب است که افکار و ایده هایمان را روی کاغذ بیاوریم، چون می توانیم آنها را جایی نگاه داشته و بعدها دوباره و دوباره به آن رجوع کنیم. می دانید چرا؟ چون هم ما و هم دنیای اطرافمان خیلی سریع تغییر می کند و به همین دلیل خیلی از افکار و ایده های ما با گذشت زمان اهمیت خود را از دست می دهند. اما وقتی ما افکارمان را روی کاغذ یادداشت کنیم، می توانیم باز هم به سراغ آن بیاوریم، و با استفاده از اطلاعات جدیدی که آموخته ایم آنها را اصلاح کنیم. این به آن معناست که وقتی ایده های شما نوشته می شوند، حس آگاهی شما آزادی بیشتری پیدا می کند و می توانید ذهنتان را خلاقانه تر روی مسائل و موضوعات دیگر متمرکز کنید.

خوب است که هر فکر مهم و مناسب خود را ثبت کنیم. باید سعی کنید افکار خود را در مواقع تخیل یا مواقعی که ذهنتان کاملاً پاک و آزاد است و پر از انرژی مثبت هستید روی کاغذ بیاورید. یک ایده خوب می تواند تخیلاتتان را تقویت هم بکند. با نوشتن ایده هایمان، موقعیت و انرژی خود را روی کاغذ حفظ می کنید. و با خواندن و مرور دوباره افکار و ایده هایی که قبلاً نوشته اید، می توانید همان احساس شغف و هیجان را دوباره تجربه کنید. در این زمان است که می توانید خود واقعیاتان را بهتر بشناسید و افکار و ایده های بیشتر و جدیدتری دوباره در ذهنتان خلق شوند.

اما فقط باید افکار مهم و قابل توجه خود را بنویسید. مهمترین چیزها در زندگی ما خود زندگی است، سرنوشت ما، راه زندگی ما و اهداف ما ... با نوشتن اهداف خود بر روی کاغذ می توانیم به مرور زمان آنها را کامل تر کنیم و از جوانب مختلف بررسیشان کنیم. حتی می توانیم بفهمیم که چطور دستاوردهای بالقوه این اهداف می تواند بر زوایای مختلف زندگی ما تاثیر بگذارد و این اهداف چطور با ارزش ها و اعتقادات ما رابطه دارند. وقتی اهدافمان را روی کاغذ بیاوریم، این شانس را داریم که هر زمان که خواستیم دوباره نگاهی به آنها بیندازیم و مرورشان کنیم و دیگر مهم نیست که آن لحظه چه در فکرتان می گذرد. با اینکار اهدافمان را در حالتی می بینیم که دوست داریم آنها را به مرحله عمل درآوریم. وقتی امیال و آرزوهایمان هیچ کجا نوشته نشوند، ساختار مشخصی نداشته باشند و گاه به گاه تغییر کنند، همیشه به همان صورت آرزو باقی خواهند ماند. از طرف دیگر، هدفی که به طور کامل و دقیق ثبت شود، هر روز شما را به سمت دست یافتن به آن سوق خواهد داد.

به طور مثال، تصمیم می گیرید پول بیشتری درآورید. مثلاً حقوق شما در آذر ماه ۱۳۸۵، ۳۰۰،۰۰۰ تومان است. برای خود هدفی تعیین می کنید که حقوق ماهانه خود را تا سال دیگر همین ماه دو برابر کنید. هدفتان نوشته می شود. حالا باید راه هایی را برای رسیدن به این هدف برای خود پیدا کنید. می توانید بدون استفاده از کاغذ هم در این مورد فکر کنید، اما با اینکار فقط می توانید روی چند ایده محدود تمرکز کنید. اما با استفاده از یک تکه کاغذ می توانید ده ها یا شاید هم بیشتر ایده و فکر را در مدت زمان فقط چند دقیقه ایجاد کنید. بعد می توانید نگاهی به افکار خود بیندازید و آنها را تک تک بررسی کنید. بعد روی ایده هایی که تاثیر خیلی کمی روی درآمدهاتان خواهند داشت خط بکشید و آنها را حذفشان کنید. به آنچه روی لیست باقی مانده نگاه کنید. مواردی را انتخاب کنید که با کمترین تلاش، بیشترین تاثیر را روی افزایش درآمد شما خواهند داشت. بار دیگر افکار و ایده هایی را که با ارزش ها و اعتقادات شما مغایرت دارد را از لیست حذف کنید. با این روش قادر خواهید بود در مدت زمان کمی بهترین و مثبت ترین روش مناسب برای خود را پیدا کنید تا به هدفتان برسید.

چیزهای خیلی ساده ای مثل یک دفترچه یادداشت و یک خودکار می توانند کارایی و نیروی بالقوه فکر و ذهن شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهند. به طور مثال، شما می توانید ۷ هدف مهم و حیاتی زندگی خود را از جنبه های مختلف توصیف کنید مثل خانواده، کار، ارتباطات، پیشرفت و رشد شخصی، درآمد و دارایی، سلامتی و اجتماع. با نوشتن آنها روی کاغذ، می توانید لیستی از مهمترین کارها و برنامه های طولانی مدت برای

هر کدام از آنها تهیه کنید، مثلاً ۷ مورد برای هر کدام از آنها. بعد می توانید هر کار را در ناخودآگاه خود بررسی کنید و ۷ راه مؤثر و کارآمد برای رسیدن به آنها پیدا کنید. با اینکار شما نمودار زندگی خود را ترسیم کرده اید و با پیروی از هر جهت آن میتوانید به خوشبخت ترین انسان روی زمین تبدیل شوید و به افراد دیگر که در مسیر زندگیتان قرار می گیرند نیز کمک کنید. یکی از مهمترین ویژگی های این نمودار این است که می توانید با به دست آوردن علم و آگاهی های بیشتر، هر زمان که خواستید روی آن اصلاحات و تغییراتی انجام دهید و چیزهایی از آن کم یا زیاد کنید. برای گرفتن تصمیمات مهم در زندگی هم میتوانید به این نمودار رجوع کنید و با توجه به اهدافتان تصمیم بگیرید. امیدوارم توانسته باشم در این مقاله شما را با روشی برای بهتر فکر کردن آشنا کنم!

به امید موفقیت شما!

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87303>



کارگاه جوان

شما بیشتر وقتتان را به چه کاری می پردازید؟ منظورم از بیشتر وقت چیزی غیر از شغل اصلی شماست به هر حال همه ما یا شاغل هستیم یا بیکار! تحصیل هم جزو مشاغل به حساب می آید و منصف باشیم در این که هر چقدر وقت ما را بگیرد، جز اوقات مفید یا نزدیک به مفید ما محسوب می شود.

پس با این حساب اگر شاغل یا محصل باشیم قسمت بزرگی از وقتمان به این مهم اختصاص می یابد و نه تمام وقتمان!

در طول روز ساعت ها و لحظه هایی هست که به آن اوقات فراغت می گویند و در این ساعت ها معمولا به اموری به غیر از کار یا تحصیل می



پردازیم.

اشتباه عموم این است که اوقات فراغت را محصور و محدود به سه ماه تعطیلی می دانند و برای ساعت های بیکاری شان در طول روز هیچ برنامه خاصی ندارند و اجازه می دهند این ساعات و اوقات بسیار ارزشمند به راحتی بگذرد و هدر رود بدون این که کوچکترین استفاده ای از آن داشته باشند.

اگر یک روز هم وقت داشتید و هم حوصله، قلم و کاغذ و ماشین حساب بیاورید و بی طرفانه و دقیق حساب کنید ببینید در طول روز چند ساعت از این وقت گرانبها را هدر می دهید.

بعد هر ساعت را معادل یک کیلو طلا قرار دهید.

(فکر نمی کنم یک کیلو طلا ارزش زیادی داشته باشد ب یک ساعت از وقت تکرار نشدنی مان)

حالا شروع به حساب کردن و جدول تناسب بستن کنید....

یک کیلو طلا = یک ساعت زمان

اگر یک کیلو طلا باشد = X میلیون تومان، یک ساعت زمان = Y میلیون تومان

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=119992>



کارگاه جوان

همیشه با خود تمرین و این احساس را در خود ایجاد کنید که همیشه در حال ترقی و پیشرفت هستید: تلاش کنید با تکرار و تمرین راندمان بهره وری خود را افزایش دهید تا آن جا که این کار برای شما به عادت تبدیل شود.

▪ سعی کنید و خود الزام کنید به این که باید کاری را که تصمیم دارید انجام دهید را همین امروز انجام دهید.

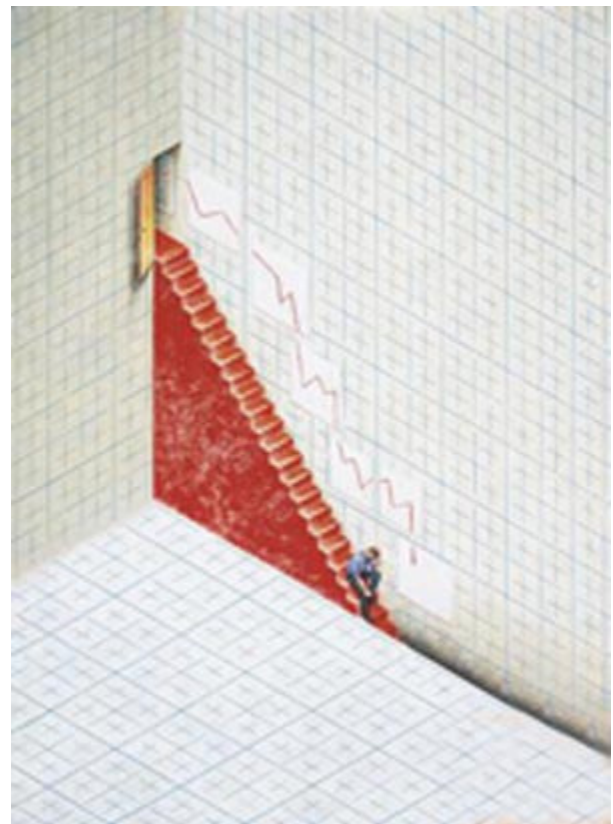
▪ هر گاه فکر مناسبی به ذهنتان می رسد به سرعت تصمیم به انجام آن بگیرید.

خود را برای انجام مشکل ترین کارها در آغاز روز آماده کنید، با این کار زندگی شما متحول خواهد شد.

▪ در واقع آغاز کردن کارها و چگونه آغاز کردن هر کار اهمیت ویژه ای دارد که نباید از آن غافل ماند.

▪ بعضی ها بیشتر وقت و انرژی خود را صرف شروع کردن و چگونه شروع کردن کارها می کنند در حالی که این اشتباه است و باید برای هر کار به اندازه خودش انرژی و وقت و هزینه صرف کرد و اگر در جاهایی می شود صرفه جویی هم کرد چون پیش بینی نشده های زیادی وجود دارند که می شود وقت و هزینه و انرژی صرفه جویی شده را صرف آن ها کرد و به مطلوبیت رسید.

▪ اول روز وقت خیلی خوبی برای شروع خیلی کارهاست پس سعی کنیم همیشه و تحت هر شرایطی شده اول روز را خواب نباشیم؛ چگونه آغاز کردن یک روز هم در انجام کارها می تواند سهم داشته باشد! سهم یک روز خوب و یک آغاز خوب داشتن موفقیت یا در مسیر موفقیت قرار گرفتن است، این فرصت را از دست ندهیم!



منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=121772>

کارهای خوب برای داشتن احساس خوب از خودتان

بسیاری از ما در برابر ناکامی‌ها و کشمکش‌های زندگی مثل کوه ایستاده‌ایم و مسائل کاری، مشکلات خانوادگی، بیماری، و نگرانی‌های مالی بر روحیه و شخصیت ما تاثیر چندانی ندارند. اما هر چقدر هم که از خودتان مطمئن باشید، به هرحال مواقعی پیش می‌آید که دلتنگ و مضطرب باشید و احساس خوبی نداشته باشید.

برای تغییر این حال و هوای روانشناسان توصیه می‌کنند به مشاور مراجعه کنید و اگر بازهم مشکلات حل نشد درمان دارویی را امتحان نمایید، اما به نازکی متخصصان به سراغ اصول اخلاقی قدیمی خودمان رفته‌اند و پس از تحقیق و بررسی به این نتیجه رسیده‌اند که برای جلوگیری و درمان اضطراب و افسردگی: «به دیگران کمک کنید تا در حقیقت به خودتان کمک کرده باشید».

لازم نیست برای اثبات این موضوع چندین صفحه دلیل و مدرک برای شما بیاوریم، اگر خودتان کمی به زندگی افراد خیری که از لحاظ مالی به دیگران

کمک می‌کنند یا مقداری از وقت خود را برای حل مشکلات دیگران اختصاص می‌دهند دقت کنید، می‌بینید که شادتر هستند و کمتر آنها را افسرده و غمگین دیده‌اید. با این حساب آیا واقعا کمک کردن به دیگران کلید مقابله با طوفان‌های اجتناب‌ناپذیر زندگیست ؟

• آیا این کلید درهای بسته را باز می‌کند؟

قرار نیست با معیارهای تعریف شده میزان رضایت خاطر و شادی افرادی را که به دیگران کمک می‌کنند اندازه بگیریم و با بیان اعداد و ارقام شما را از مثبت بودن این روش مطمئن کنیم، اما ذکر یک مثال خالی از لطف نیست .

یکی از متخصصین در تحقیقی به دنبال یافتن تاثیرات مثبتی بود که حمایت روانی از بیماران قلبی می‌توانست در روند بهبود و معالجه این افراد داشته باشد.

قرار بر این شد که هر روز افراد مشخصی بصورت تلفنی با این بیماران در تماس باشند و احوال آنها را جویا شوند و در صورت لزوم به صحبت‌ها و درد و دل‌هایشان گوش دهند. پس از پایان تحقیقات نتیجه به‌دست آمده عجیب و دور از ذهن بود.

نتایج مثبتی در روند بهبود حال بیمارانی که مورد حمایت قرار گرفته بودند به‌دست آمد اما ظاهرا فایده اصلی شامل کسانی شده بود که به عنوان حامی وقت خود را در اختیار بیماران گذاشته و صبورانه به درد و دل آنها گوش داده بودند. آنها بیشتر از اینکه به دیگران کمک کنند در واقع به خود کمک کرده بودند.

تحقیقات گسترده‌تر روانشناسان دلیل علمی این موضوع را هم به اثبات رسانید و مشخص شد که به‌وجود آمدن این حس خوب ناشی از تغییرات شیمیایی داخلی بدن است. پزشکان از فردی خواستند تا به مسائلی مثل کمک مالی به دیگران و انجام امور خیریه فکر کند و در حین فکر کردن به کمک تصاویر ام آرای فعالیت‌های مغزی او را کنترل کردند.

نتایج بدست آمده واقعا جالب بود. هنگام فکر کردن به چنین مسائلی قسمتی از مغز که مسئول ترشح هورمون اکسی توکسین است فعال شده



و باعث ایجاد احساس خوبی در انسان می‌شود.

▪ چرا کار خوب ؟

در دستورات مذهبی ما بارها و بارها نسبت به کمک به دیگران تاکید شده، همچنین بنابر پاداش کسانی که به هر نحوی به دیگران کمک می‌کنند چندین برابر بیشتر از آنچه انجام داده‌اند برایشان محاسبه می‌شود. مطمئناً پشت تمام این توصیه‌ها چیزی فراتر از محاسبه عدد ثواب و پاداش آدم‌ها نهفته است و شاید تاثیر مثبت کمک به دیگران بر روحیه و زندگی خود فرد کمک‌کننده یکی از کوچک‌ترین دلایل این توصیه‌ها باشد.

از طرف دیگر وقتی شما ناراحت و مضطرب هستید چاره‌ای ندارید جز این که به حس‌های منفی خود فکر کنید، اما وقتی برای کمک به دیگران اقدام می‌کنید ناخودآگاه ذهن شما از این افکار مزاحم منحرف شده و درگیر مسائل دیگران می‌شود.

همین طور وقتی شما احساس رحم و شفقت، خیرخواهی، مهربانی و سخاوت‌مندی را تجربه می‌کنید، عواطف و احساسات منفی شما جز کم‌رنگ شدن و کم‌کم فراموش شدن چاره دیگری ندارند. و این دقیقاً بهترین روش برای مقابله با استرس و اضطراب است.

رابطه‌ای که بین عملکرد خوب و احساس خوب وجود دارد یک رابطه کاملاً دو طرفه است، هرچه بیشتر کارهای مثبت انجام دهید احساس بهتری خواهید داشت و متقابلاً هرچه احساس بهتری از خودتان داشته باشید بیشتر به انجام کارهای خیرخواهانه و خوب تشویق خواهید شد. پس می‌بینید که سود سرمایه‌گذاری شما دائماً در حال افزایش است.

مواظب باشید، همیشه هم بخشش خوب نیست !

حواستان باشد افراط در هر کاری بدتر از انجام ندادن آن کار است. اگرچه انجام امور خیرخواهانه و سخاوت‌مندی و بخشش بسیار خوب است، اما به دو گروه از افراد باید اخطارهای جدی داد.

گروه اول افرادی که در ظاهر کارهای بسیار مثبتی انجام می‌دهند و بریز و به پاچ زیادی دارند اما خودشان از اعمالشان احساس رضایت نمی‌کنند و گروه دوم افرادی که آنقدر خودشان را وقف کمک به دیگران کرده‌اند که زندگی و نیازهای شخصی خود را فراموش کرده‌اند.

به علاوه، اگرچه کمک به دیگران پادزهر خوبی برای درمان افسردگی‌های معمولی است و در بهبود استرس‌های زندگی روزمره موثر است، اما باعث درمان افسردگی‌های حاد نمی‌شود و اگر شما علائم افسردگی شدید را در خود می‌بینید حتماً به درمان‌های پزشکی نیاز دارید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=99779>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاشکی، بی کاشکی !

از خیلی قبل‌ها، کلمه ی کاشکی، تو ذهن همه ی ما بوده و باز هم حتی در دوران میانسالی و پیری این کلمه کاربردش رو از دست نداده. در کودکی وقتی به خرابکاری می کردیم، پیش خودمون می گفتیم: کاشکی مامان نفهمه! وقتی رفتیم مدرسه، کار بد که می کردیم می گفتیم: کاشکی این کار رو نکرده بودم! وقتی در کنکور دانشگاه شرکت کردیم: کاشکی یه خورده بیشتر درس خونده بودم! و وقتی هم که پیر می شیم کَلّی کاشکی تو دلمون هست و متأسفانه بعضی‌ها هم اونا رو با خودشون از این دنیا می



ولی چرا؟ «کاشکی» رو ما آدم‌ها خلق کردیم. بهش بها دادیم. بزرگش کردیم

و روز به روز امکان بیشتری برای رشد بهش دادیم.

البته جالب این جاست که بدونیم این کلمه در همه ی زبان ها و فرهنگ ها وجود داره و در مواقع زیادی ارزش استفاده می شه. حتی ضرب المثل هم داره. مثلاً ما ایرانی ها می گیم: کاشکی رو کاشتند سبز نشد. فرانسوی ها می گن: با کاشکی می توان پاریس رو در یک بطری جا داد! و همه ی این ها یعنی غیرممکن! کاری که هیچ وقت و به هیچ صورتی انجام نمی شه. البته همراه کاشکی، نوعی احساس حسرت و پشیمونی هم وجود داره. کاری که اگه انجام می شده موجب خوشحالی و مسرت بوده، ولی نشده. حالا مقصّر کیه؟! کی کوتاهی کرده؟! کی باید به خورده بیشتر فکر می کرده؟! کی باید زودتر دست به کار می شده؟! نه دیگه... دنبال بهانه نگرد، منصفانه جواب بده. یا اصلاً جواب نده، ولی بنشین و پیش خودت تنهایی فکر کن. اون وقت قضاوت کن. با خودت که دیگه رودرواسی نداری. چه فرصت هایی رو از دست دادی؟! چه وقت هایی رو تلف کردی؟!

اما الان هم دیر نشده. به قول قدیمی ها ماهی رو هر وقت از آب بگیری تازه است. برای مبارزه با این کاشکی ها باید چند تا کار بکنی. اول این که باید بکاریش! بعد یه وقتی بذاری برای فکر کردن فکر کن بین کی هستی و چی می خوای! هر چقدر که لازمه وقت صرف کن بین که هوش، استعداد و قدرتت چقدره. چی دوست داری، از عهده چه کارهایی برمی آیی و بالاخره این که اصلاً از این دنیا چه توقعی داری، از زندگی چی می خوای! همین که شکمت سیر بشه و یه سر پناهی داشته باشی برات کافیه، یا نه؟!

تو یه کاری توی این دنیا داری؟ باید به یه دردی بخوری؟ باید یه چیزی بشی؟ باید غمی رو از دلی برداری؟ بالاخره نمی شده که همین جوری بیای و همین جوری بری؟ اگه این طور زندگی کنی، آخرش باید کوله بار کاشکی رو ببندی! کاشکی های زیاد، خیلی زیاد. حتی شاید اضافه بار هم بهت بخوره. تصورشو بکن!!

اما می شه طور دیگه ای هم زندگی کرد. می تونی از همین الان روش زندگی ات رو عوض کنی. باید فرصت های از دست رفته رو جبران کنی. هیچ وقت برای شروع دیر نیست. به آرزویی که همیشه تو سرت بوده فکر کن. از بچگی خودتو کجا می دیدی؟ در چه وضعیتی؟ چه شغلی؟ چه مقامی؟

حالا که یادت اومد هدف و آرزوت چیه، باید وارد مرحله ی بعدی بشی. در این مرحله باید مقدمات لازم رو برای رسیدن به مقصد فراهم کنی. اگه که لازمه دانشی رو فرا بگیری، تجربه ای به دست بیاری، یا هزینه ای بکنی خیلی زود شروع کن. اولویت ها رو بشناس و به اونا اهمیت بده. قدم اول همیشه مشکله ولی به محض این که اونو برداری دیگه می افتی تو مسیر. فقط نباید خسته بشی، امیدت رو از دست بدی و یا بی حوصله بشی!

انگیزه، صبر، مداومت و مقاومت توشه این راه است، و این توشه در دورن روح و ذهن و قلب تو وجود داره. پس نباید تهی بشی. یعنی نمی تونی. مگر این که خودت تصمیم بگیری که ادامه ندی. ولی اگه وسط راه جا بزنی، از مرحله اولت هم عقب تر می ری. یاس و سرخوردگی مثل سم می مونه، باید دنبال پادزهرش بگردی. اگه در راه دچار مشکلی شدی از دیگران کمک بگیر، از تجربه شون استفاده کن.

ایمانت رو از دست نده! مطمئن باش از اون اول که تصمیمت جدی شد و اراده کردی، نیروی بیکران هستی تو رو مورد رحمت و عنایت خودش قرار داده. وقتی که راحت هموار می شه، اونه که سنگ رو از جلوی پاهات برمی داره. موقعی که از روی چاله ها می پری، اونه که زیر بغلت رو می گیره و زمانی که سرت گیج می ره و احساس می کنی داری می خوری زمین. اونه که نگهت می داره!

نیرویی که شاید تو متوجه اش نبودی ولی خیلی کمکت کرده. خیلی جاها که از خطر جستی. وقت هایی که شر، از بغل گوش هات گذشته، مواقعی که گره از کارت باز شده و ... همیشه و همیشه او مراقب توست. تو می توانی اونو در کنار خودت حس کنی. تو در این راه پشتیبان محکمی داری. بنابراین نباید اجازه بدی که این همه لطف و انرژی مثبت هدر بره. فقط باید دلسرد نشی و به پیشرفت فکر کنی.

کاشکی ها رو یکی یکی پشت سر بذار و اجازه نده هیچ جایی براشون بمونه. وقتی که به مقصد برسی می بینی که اون کاشکی رو که همیشه تو دلت مونده بود و در اول راه کاشته بودیش، دیگه سبز شده! ولی میوه اش حسرت نیست بلکه انرژی. انرژی مثبتی که در طول راه صرف کردی تا به این جا برسی و الان دو برابر اون انرژی به تو برمی گرده. انرژی ای که می تونه به وجود آورنده اهداف و انگیزه های درست بعدی باشه، اما این بار بدون کاشکی!!! فوری وارد عمل شو، از موفقیت لذت ببر ولی بهش راضی نشو، متوقف نشو، جاری شو! تنها چیزی رو که نباید فراموش

کنی اینکه که زندگی ات رو منحصرأ وقف کاری نکنی! از کار کردن لذت ببر ولی در مسیرت از زیبایی ها، عشق و خدا غافل نشو. نباید کوچک ترین جایی برای کاشکی بذاری.
از همین الان کاشکی ممنوع! این کلمه رو از فرهنگ لغت حذف کن. دیگه کاشکی بی کاشکی!

نویسنده: ناهید مومن خانی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89976>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کامیابی، ژنتیکی نیست!

نکته قابل تامل و توجه این است که موفقیت و دستیابی به شرایط و ویژگی‌های بهتر و ارتقایافته‌تر در زندگی همواره مرهون اراده شخصی افراد است. گرچه نمی‌توان منکر شرایط محیطی حاکم و تاثیر آن بر سرنوشت افراد و کارهایشان بود اما به جرات می‌توان به این گزینه نیز اشاره کرد که اراده و برنامه‌ریزی فرد می‌تواند درصد بالایی از موارد معادلات را برهم ریخته و جریان آب را در جهت میل خواسته یا ناخواسته فرد تغییر دهد. در حقیقت این خود افراد هستند که با استفاده از آموزه‌های محیطی و برخی گرایش‌های درونی شرایط و مقدمات دستیابی به موفقیت و کامیابی را در خود تقویت و همیشگی می‌کنند. نگاهی به درون خانواده‌های بسیاری از مردان و زنان کامیاب و موفق در گوشه‌گوشه جهان، گویای آن است که



صرف فعل خواستن، برگرفته از ویژگی‌های ژنتیکی نظیر شباهت صورت یا سرزدن برخی رفتارهای درونی و محیطی نیست بلکه درنظرگرفتن هدفی روشن و فراهم آوردن مقدمات حرکت در مسیری که به آنها منتهی شود تنها و تنها در سایه اراده فرد میسر است و نه معجزه‌ای دیگر!

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=96395>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کاهن معبد

روزی پسر بچه ای نزد شیوانا عارف بزرگ آمد و گفت : «مادرم قصد دارد برای راضی ساختن خدای معبد و به خاطر محبتی که به کاهن معبد دارد ،خواهر کوچکم را قربانی کند . لطفا خواهر بیگناهم را نجات دهید . «شیوانا سراسیمه به سراغ زن رفت و با حیرت دید که زن دست و پای دختر خردسالش را بسته و در مقابل در معبد قصد دارد با چاقو سر دختر را ببرد. جمعیت زیادی زن بخت برگشته را دوره کرده بودند و کاهن معبد نیز با غرور و خونسردی روی سنگ بزرگی کنار در معبد نشسته بود و شاهد ماجرا بود . شیوانا به سراغ زن رفت و دید که زن به شدت دخترش را دوست دارد و چندین بار او را در آغوش می گیرد و می بوسد . اما در عین حال می خواهد کودکش را بکشد. تا بت اعظم معبد او را ببخشد و برکت و فراوانی را به



زندگی او ارزانی دارد . شیوانا از زن پرسید که چرا دخترش را قربانی می کند . زن پاسخ داد که کاهن معبد گفته است که باید عزیز ترین پاره وجود خود را قربانی کند . تا بت اعظم او را ببخشد و به زندگی اش برکت جاودانه ارزانی دارد . شیوانا تبسمی کرد و گفت : «اما این دختر که عزیزترین بخش وجود تو نیست . چون تصمیم به هلاک کردنش گرفته ای . عزیزترین بخش زندگی تو همین کاهن معبد است که به خاطر حرف او تصمیم گرفته ای دختر نازنین ات را بکشی . بت اعظم که احمق نیست . او به تو گفته است که باید عزیزترین بخش زندگی ات را از بین ببری و اگر تو اشتباهی به جای کاهن دخترت را قربانی کنی هیچ اتفاقی نمی افتد و حتی شاید به خاطر سر پیچی از دستور بت اعظم بلا و بد بختی هم گریبان را بگیرد.» زن کمی مکث کرد ، دست و پای دخترک را باز کرد ، او را در آغوش گرفت و آنگاه در حالی که چاقو را محکم در دست گرفته بود به سمت پله سنگی معبد دوید. اما هیچ اثری از کاهن معبد نبود . می گویند از آن روز به بعد دیگر کسی کاهن معبد را در آن اطراف ندید.

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118244>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کسب مهارت های زندگی مهم ترین عنصر رضایتمندی

میان زنده بودن و زندگی کردن تفاوت است. زنده بودن به معنی داشتن نقشی منفعل در برابر حوادث و ناملايمات روزگار است در حالی که زندگی کردن داشتن نقشی فعال و نه فقط پذیرنده در جریان خوشی ها و ناخوشی ها است. از این رو زنده بودن هیچ هنر و مهارتی نمی خواهد در حالی که





دارد.

زندگی بیش از هر چیز دیگر نیازمند مهارت است. نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها استرس ها و فشارهای متعددی روبه رو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی - اجتماعی می باشد. فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت های زندگی یعنی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. ندانستن مهارت زندگی و عدم توانایی باچگونگی زندگی کردن، تقریباً تأثیرات منفی بر بسیاری از حوزه های زندگی شخصی و اجتماعی افراد

ماهر در زبان عامیانه و به اصطلاح در میان مردم کوچه و بازار کسی است که در کار خود «اوستا» باشد، یعنی بداند چه چیزی را انجام دهد، چگونه انجام دهد، چه موقع انجام دهد و در چه موقعیتی. به عبارتی مهارت داشتن عبارت است از بلد بودن. تفاوتی که در سنت پدیدار شناسی میان بلد بودن و دانستن وجود دارد، قابل توضیح است. این تفاوت را می توان با یک مثال به طور کامل روشن ساخت. اگر از شخصی که می تواند دوچرخه سوار شود، سوال شود دوچرخه سواری چیست، ممکن است نتواند جواب دهد به عبارت دیگر نداند که دوچرخه سواری چیست اما او بلد است دوچرخه سواری کند. با توجه به این موضوع، در عرف عام کسی که بلد است کاری را به نحو احسن انجام دهد، در آن کار مهارت دارد و به اصطلاح در کارش ماهر است. بنابراین مهارت داشتن در زندگی یعنی زندگی کردن به نحو احسن را بلد بودن. حتی اگر نتوان به کسی دیگر توضیح داد که مهارت در زندگی کردن چیست؟ به طور کلی «مهارت های زندگی روزمره یعنی همه آنچه که باید بدانیم و انجام دهیم تا بتوانیم زندگی روزمره خود را به پیش برانیم. چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم. چگونه در ارتباط هایمان کمترین استرس به ما وارد شود.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها، استرس ها و فشارهای متعددی روبه رو نموده است که مقابله موثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی- اجتماعی می باشد. فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد.

مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی با شکل موثر روبه رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش سو» مصرف مواد، استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد به نفس و ... مورد تأیید قرار داده اند. به ویژه در کاهش سو» مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت های زندگی تأکید می شود. همچنین آموزش این مهارت ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده است.

یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یاد گیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و علاوه بر این کسب این مهارت ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می دهد.

به همین خاطر کسب مهارت های زندگی هم شخص را تغییر می دهد و هم محیط را، و این اصل دوسویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دو چندان می بخشد.

کشف بزرگ

از آنجایی که قدرت ذهن شما در تعیین کیفیت زندگی شما نقش اساسی ایفا می کند، یکی از بزرگترین کشفیات تاریخ این است که به آنچه در اغلب مواقع بیندیشید، همان می شوید. اشخاص شاد، اندیشه های شاد دارند. موفقه‌ها، اندیشه موفقی دارند. عاشقان به عشق و محبت می اندیشند. ثروتمندان به ثروت فکر می کنند. علاوه بر این، به آنچه اغلب به خودتان بگویید تبدیل می شوید. موفقه‌ها گفت و گوی درون خود را کنترل می کنند. آنها با خود مثبت حرف می زنند. شاید

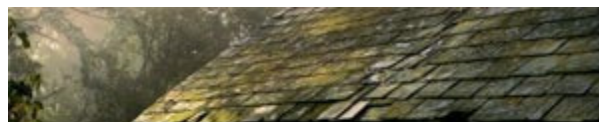


قدرتمندترین حرفه‌ای که برای ایجاد عزت نفس می توانید بزنید این عبارت است: «من خودم را دوست دارم». هر بار بگویید: «خودم را دوست دارم!»، عزت نفس بیشتری پیدا می کنید. وقتی «خودم را دوست دارم!» را به تکرار می گوید، تغییری شیمیایی در مغز خود ایجاد می کنید. اندروپین را در مغزتان آزاد می کنید و این گونه به احساسی خوش دست پیدا می کنید. هر چه بیشتر «خودم را دوست دارم!» را تکرار کنید، احساس اعتماد و اطمینان بیشتری می کنید و عملکردتان به همان اندازه بهتر می شود.

برایان تریسی- کتاب روانشناسی فروش

کلبه ای برای همه

روزی شیوانا در مدرسه درس اراده و نیت را می گفت. ناگهان یکی از



شاگردان مدرسه که بسیار ذوق زده شده بود از جا برخاست و گفت: «من می خواهم ده روز دیگر در کنار باغ مدرسه یک کلبه برای خودم بسازم. من تمام تلاش خودم را به خرج خواهم داد و اگر حرف شما درباره نیروی اراده درست باشد باید تا ده روز دیگر کلبه من آماده شود!»

همان شب شاگرد ذوق زده کارش را شروع کرد. با زحمت فراوان زمین را تمیز و صاف کرد و روز بعد به تنهایی شروع به کندن پایه های کلبه نمود. هیچ یک از شاگردان و اعضای مدرسه به او کمک نمی کردند و او مجبور بود



به تنهایی کار کند. روزها سپری شد و کار او به کندی پیش می رفت و آن شاگرد مجبور شد به تنهایی همه کارها را انجام دهد. یک هفته که گذشت از شدت خستگی مریض شد و به بستر افتاد و روز دهم وقتی در سر کلاس ظاهر شد با افسردگی خطاب به شیوانا گفت: «نمی دانم چرا با وجودی که تمام عزمم را جزم کردم ولی جواب نگرفتم!! اشکال کارم کجا بود؟!»

شیوانا تبسمی کرد و خطاب به پسر آشپز مدرسه کرد و گفت: «تو آرزویی بکن!» پسر آشپز مدرسه چشمانش را بست و گفت: «اراده می کنم تا ده روز دیگر در گوشه باغ یک اتاق خلوت برای همه بسازم تا هر کس دلش گرفت و جای خلوت و امنی برای مراقبه و مطالعه نیاز داشت به آنجا برود! این اتاق می تواند بای مسافران و رهگذران آینده هم یک محل سکونت موفقی باشد!»

همان روز پسر آشپز به سراغ کار نیمه تمام شاگرد قبلی رفت. اما این بار او تنها نبود و تمام اهالی مدرسه برای کمک به او بسیج شده بودند. حتی خود شیوانا هم به او کمک می کرد. کمتر از یک هفته بعد کلبه به زیباترین شکل خود آماده شد. روز بعد شیوانا همه را دور خود جمع کرد و با اشاره به کلبه گفت: «شاگرد اول موفق نشد خواسته اش را در زمان مقرر محقق سازد. چرا که نیت اولش ساختن کلبه ای برای خودش و به نفع خودش بود! اما نفر دوم به طور واضح و روشن اظهار داشت که این کلبه را به نفع بقیه می سازد و دیگران نیز از این کلبه نفع خواهند برد. هرگز فراموش نکنیم که در هنگام آرزو کردن سهم منفعت دیگران را هم در نظر بگیریم. چون اگر دیگران نباشند خیلی از آرزوها جامه عمل نخواهد پوشید.»

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118229>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کلید زندگی موفق

هر توفیق بزرگی ایجاب می کند که مسئولیت بپذیرید ... در تحلیل نهایی، صفت مشترک همه آدم های موفق توانایی در قبول مسئولیت است. از مایکل کوردا، سردبیر سایمون اند شوستر

● موفقیت چیست





موفقیت در زندگی لازمه داشتن دانش بالا، ثروت زیاد، قدرت و مقام اجتماعی نیست. بلکه موفقیت یعنی خود باشیم و نه دیگری. موفقیت یعنی شناخت ارجحیت های زندگی و عملکرد بر اساس آن. موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای بهتر. موفقیت تجهیز

امروز خود برای فردای پر بار .

اگر امروز شما بخواهید الگو یک فرد موفق را در زندگی خود دنبال نمایید آن فرد که خواهد بود؟ شاید شما در لیست خود افرادی را با ویژگی های زیر انتخاب نمایید:

بیل گیتس بخاطر ثروت عظیمش

آرنولد شوارتسنگر بخاطر قدرت بدنی بالا

آلبرت انیشتاین بخاطر هوش خارق العاده اش

والت دیسنی بخاطر قدرت تخیل اش

ژاکلین کندی بخاطر وقار و متانت اجتماعی

مادر ترزا بخاطر قلب بزرگ و خدمتکارش

شاید هم هیچکدام از افراد بالا، اما هر که را که انتخاب می کنید سعی نکنید که تبدیل به دیگری گردید زیرا این بزرگترین اشتباه در زندگی می باشد.

● موفقیت یعنی خود باشیم و نه دیگری

متأسفانه برای بسیاری از افراد معیار موفقیت تبدیل شدن به فرد دیگری است که بخاطر ویژگی های مخصوص در صدر رسانه های گروهی قرار گرفته است. این موضوع نه تنها باعث موفقیت نمی گردد بلکه سازنده نگرش غلطی می باشد که زندگی غیر واقع بینانه ای را به فرد القا می کند.

خود بودن یعنی شناخت هدف زندگی و رشد در آن. هانری کایزر بنیان گذار کایزر آلومینیوم و نظام مراقبت های درمانی کاربزر می گوید بدون تعیین هدف انسان نمی تواند از ظرفیت خود به بهترین صورت استفاده کند. همه ما در زندگی غرض و مقصودی داریم که بخاطر آن آفریده شده ایم. امروز هدف زندگی شما چیست و چقدر در بالندگی آن جهت رشد و شکوفایی تلاش کرده اید؟

موفقیت یعنی شناخت ارجحیت های زندگی و عملکردی بر اساس آن متعهد کردن خود به هرچیز به معنی شکست در همه چیز می باشد. بعبارت دیگر فرد همه کاره هیچ کاره است. اگر امروز به شما حق انتخاب دهند تا در بین دو گزینه زیر یکی را انتخاب کنید کدام را بر می گزینید پول و یا وقت؟

متأسفانه اکثر مردم پول را بر وقت ترجیح می دهند بدون اینکه دریابند وقت هدیه ای است گرانبها که چنانچه در آن اشتباه کنیم هرگز قابل برگشت نیست در جائیکه اشتباهات مالی را می توان تصحیح کرد. این گونه طرز تفکر و ارجحیت بندی غلط می باشد که سد موفقیت در زندگی می گردد. بدست آوردن پول اشتباه نمی باشد ولی قرار دادن آن در رتبه اول ارجحیت غلط می باشد. شناخت ارجحیت های روزانه است که شما را وامی دارد تا وقت خود را انگونه که لازم است سپری کنید و نتایج عالی را نصیب خود کنید. شناخت ارجحیت های زندگی ربطی به داشتن ساعت های دقیق و یا یادداشت تمام جزئیات زندگی روزانه تا دقیق آخر نیست بلکه مدیریت اجرایی و درک نیاز، بازدهی و نتیجه می باشد.

برای اینکه ارزش وقت را در ۲۴ ساعت بدانید از پدری بپرسید که دارای شش فرزند می باشد و مزد روزانه او تامین کننده زندگی اوست

برای اینکه ارزش وقت را در یک ساعت بدانید از عاشقی بپرسید که در انتظار ورود معشوق خود می باشد

برای اینکه ارزش وقت را در یک دقیقه بدانید از فردی بپرسید که آخرین پرواز خود را بدلیل تاخیر از دست داده است.

برای اینکه ارزش وقت را در یک ثانیه بدانید از فردی بپرسید که در تصادف رانندگی جان سالم بدر برده است

برای اینکه ارزش وقت را در یک صدم ثانیه بدانید از قهرمان المپیک سؤال کنید که بخاطر یک صدم . ثانیه که از دست داد می بایست چندین سال دیگر برای بدست آوردن مقام خود زحمت بکشد. اگر چه نمی توان وقت خود را در طول روز اضافه نمود ولی می توان نحوه برخورد با آن را به جهت موفقیت بیشتر تغییر داد. شما با وقت خود چگونه برخورد می کنید؟

● موفقیت یعنی ساختن امروز برای فردای برتر

زندگی شما هرگز تغییر نخواهد کرد اگر امروز دست بکار نشوید. رمز موفقیت یعنی انضباط شخصی در انجام مسئولیت های روزانه و تصمیم گیری صحیح و بموقع بجای موکول کردن به فردا. امروز شما همان کسی هستید که دیروز تصمیم گرفتید و امروز شما نتیجه تصمیمات دیروز شما می باشد. اجازه ندهید احساسات و یا عادات شما تعیین کننده زندگی شما باشند زیرا دراین صورت شما بازنده هستید. عده کثیری از مردم می پذیرند که زندگی همین هست که هست (سرنوشت / تقدیر) و کاری هم نمی شود کرد چون خدا از ابتدا خواسته و این هم سرنوشت ماست. چنین چیزی هرگز وجود خارجی ندارد. این موضع نه تنها باعث می گردد که شما هیچگونه تلاشی برای موفقیت بخرج ندهید بلکه در انتها سبب می گردد تا شما نسبت به همه چیز و همه کس بدبین شوید و برای هر مشکل همسر، فرزندان، خانواده و جامعه و حتی خدا مورد سرزنش و بازخواست قرار دهید.

فراموش نکنید اصل طلایی برای ساختن فردای برتر تصمیم گیری روزانه و انضباط شخصی در این رابطه است. چنانچه مایل هستید تا در زندگی رشد کنید و به مراحل بالا برسید فرمول موفقیت در زیر را در ذهن خود حک کنید.

● فرمول موفقیت

تصمیم گیری بجا و مناسب منهای انضباط شخصی روزانه مساوی است با داشتن یک برنامه خوب اما بی نتیجه
انضباط شخصی روزانه منهای تصمیم گیری بجا و مناسب مساوی است با سیاست خوب اما عدم رشد در زندگی
تصمیم گیری بجا و مناسب بعلاوه انضباط شخصی روزانه مساوی است با فردای برتر که زندگی فرد و اطرافیان او را تحت تاثیر قرار می دهد.
تصمیم گیری بجا و مناسب شروع کننده نقشه زندگی ماست اما انضباط شخصی روزانه به ما کمک می کند تا این نقشه را برای هر روز به پایان ببریم.

دیک بیگن یکی از نویسندگان معروف می گوید بزرگترین شکاف در زندگی افراد جهت رسید به موفقیت فاصله دانستن و عملکردن است. شما امروز در این رابطه چگونه عمل می کنید.

● برای موفقیت در زندگی خود باشید و نه دیگری

برای موفقیت در زندگی ارجحیت های زندگی خود را تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید.

برای موفقیت در زندگی امروز دست بکار شوید تا فردا انرا درو کنید.

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=225385>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کلید شکست ها!

۱) دست از مقایسه خود با دیگران بردارید. هیچ کس و مطلقاً هیچ کس نیست که بتواند در شما بودن بهتر از شما باشد!
۲) سعی نکنید همه را راضی نگهدارید. وقتی تلاشتان راضی نگه داشتن همه افراد باشد، در واقع محتاجید که مورد تأیید آنها قرار بگیرید و این به خاطر آن است که هنوز مورد تأیید خودتان قرار نگرفته اید! راضی نگهداشتن همه آدمها غیرممکن است. عزت نفس را نمی توان از تأیید دیگران به دست



آورد، اصولاً ارزشی که به تأیید دیگران وابسته باشد، ارزش محسوب



نمی‌شود. نیاز به تأیید دیگران مثل این است که بگویید «من به تأیید شما بیشتر اهمیت می‌دهم تا به نظری که خودم درباره خودم دارم!»

بیل گازی، کم‌دین مشهور، در این باره می‌گوید: تلاش برای خشنود سازی همه آدم‌ها، کلید همه شکست‌هاست!

(۳) دست از ملامت دیگران بردارید. توجه داشته باشید که همه انسان‌ها در زندگی اشتباه می‌کنند. نباید به خاطر خطاهای کوچک، آنها را سرزنش کرد.

(۴) مسئولیت زندگی را به گردن بگیرید. انسان‌های مسئولیت‌پذیر گام‌های موفقیت را زودتر می‌پیمایند.

(۵) با خود منطقی باشید. زندگی همین است که هست! خود را با شرایط موجود وفق دهید تا بتوانید راحت‌تر زندگی کنید.

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=104708>



کلیدهای زندگی موفق

(۱) آنچه هست، واقعیت محض نیست، بلکه فهم و درک ما از آن واقعیت است که وجود دارد. پس پنجره‌ها یا دریچه‌هایی را که شما از طریق آن به این دنیا نگاه می‌کنید بشناسید و گذشته‌ی خود را بدون اینکه کاملاً تحت کنترل آن قرار بگیرید، بپذیرید.

شما فقط از طریق فهم و درک خودتان است که این دنیا را می‌شناسید و تجربه می‌کنید و توانایی این کار را نیز دارید که خودتان چگونگی درک خود را از هر واقعه‌ای، انتخاب کنید.

چون همه ما دنیا را از طریق پنجره‌های شخصی خودمان می‌بینیم، این امر بر چگونگی تعبیر و تفسیر ما از وقایع و پاسخ‌های ما و پاسخ‌های داده شده به ما تاثیر می‌گذارد. بنابراین عواملی را که بر نوع و طرز نگاه شما موثر هستند، بشناسید تا بتوانید عکس‌العمل مناسبی در برخورد با آنها نشان دهید.

این پنجره‌ها و یا دریچه‌های شخصی، ترکیبی از عقاید ثابت و یا افکار منفی



است که در نوع نگاه و دیدگاه شما وجود دارند.

اگر با بررسی و ارزیابی دیدگاه‌های قبلی، نظام افکار و عقاید خود را مجدداً سازماندهی کنید، درک و بینش جدیدی به دست خواهید آورد.

(۲) زندگی، مدیریت کردن است پس یاد بگیرید که مسئولیت زندگی‌تان را به عهده بگیرید.

شما مدیر زندگی خودتان هستید که هدف‌تان، اداره کردن زندگی به نحوی است که نتایج خوبی در برداشته باشد.

مدیریت موثر زندگی به این معنی است که شما در مرحله‌ی آماده شدن برای رسیدن به هدف‌تان، در کنترل خود، در کنترل احساسات، در مواجهه با سایر افراد، در مرحله اجرا، در مواجهه با ترس و سایر ابعاد، بیش از پیش به خودتان نیاز دارید و بایستی با حداکثر تعهد، سرعت و هادپتی که

می‌توانید انجام دهید.

کلید مدیریت زندگی، داشتن یک استراتژی است. اگر شما برنامه‌ای روشن و شفاف و همچنین شجاعت، تعهد و انرژی لازم برای این استراتژی را داشته باشید، موفق خواهید شد.

(۳) ما به مردم یاد می‌دهیم که چگونه با ما رفتار کنند. پس به جای شکایت کردن، مسئولیت طرز رفتار مردم را با خودتان به عهده بگیرید. شاید به مردم یاد داده باشید که چگونه با شما احترام‌آمیز رفتار کنند و شاید این کار را نکرده باشید. این بدین معنی است که شما تا حدی مسئول رفتار نامناسب دیگران با خودتان هستید. اگر مردم رفتار نامناسبی با شما دارند، ببینید که شما چه کاری انجام داده‌اید که آن رفتار را تقویت کرده و یا باعث آن رفتار شده است؟

چون مسئولیت با خودتان است، می‌توانید در هر موقع و برای هر مدتی رابطه‌تان را بازبینی کنید.

(۴) نیرو و انرژی زیادی در بخشش وجود دارد، پس چشمان خود را باز کنید و ببینید تحت تاثیر کدام خشم یا کینه قرار گرفته‌اید. نیرو و انرژی خود را از کسانی که باعث رنجش شما شده‌اند بازپس بگیرید.

تنفر، عصبانیت و کینه، ویران‌کننده هستند و باعث تضعیف و تحلیل قلب و روح انسان می‌شوند که قطعاً با آرامش درونی و احساس شادی منافات دارند.

بخشش، شما را از تنفر، عصبانیت و کینه رها می‌سازد. تنها راه خلاصی از اثرات منفی رابطه‌ای که موجب ناراحتی و رنجش شما شده است، کمک گرفتن از اخلاقیات و بخشش کسانی است که موجب ناراحتی و آزرده‌گی شما شده‌اند.

(۵) قبل از اینکه چیزی را بخواهید باید اسم آن را بدانید، پس به وضوح مشخص کنید که چه می‌خواهید.

از اهداف اصلی زندگی‌تان تا خواسته‌های روزمره‌تان، لازم است بدانید که چه می‌خواهید.

با تعریف دقیق اهداف‌تان، انتخاب‌های شما جهت‌دار خواهد شد و خواهید توانست رفتارها و انتخاب‌های لازم را برای رسیدن به اهداف‌تان، مشخص کنید.

برای رسیدن به آنچه که می‌خواهید، شهامت لازم را داشته و واقع‌بین باشید. البته فقط در صورتی که خود را لایق و مستحق آنچه می‌خواهید بدانید، شهامت لازم را کسب خواهید کردید.

مترجم: جمیله احمدپور

منبع: مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=89969>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کلیدهای طلایی برای حل مشکلات

رابرت اینگرسول یک ثروتمند خود ساخته معتقد است بزرگ ترین آزمایش شجاعت روی زمین تحمل شکست بدون از دست دادن روحیه است. آیا



تاکنون فکر کرده اید برای حل بهتر و راحت تر مشکلات بیش روی خود چه کار می توانید بکنید؟ در ادامه چند راهکار در این باره را بخوانید خالی از فایده نخواهد بود:



(۱) بر احساس خود مسلط باشید، باید مطمئن باشید در ناامیدی و مرور مکرر شکل غرق نشده اید. قدرت خود را حفظ کنید و اطمینان داشته باشید، نیروی شما برتر از هر مشکلی در جهان است. مهم نیست در چه موقعیتی قرار گرفته اید یا شکل تا چه حد دشوار به نظر می رسد. به خاطر داشته باشید این تنها یک مسابقه است و فقط قرار است کارهایی را که قبلا

آموخته اید دوباره انجام دهید تا پیروز شوید. ایمان داشته باشید که قادرید شیوه ای برای حل مشکل خود بیابید. اما این راه حل هیچ وقت با غوطه ور شدن در ناامیدی به ذهن تان خطور نخواهد کرد.

(۲) تمام توان فکری خود را برای یافتن راه حل بسیج کنید. برای تمرکز یافتن بهترین راه نوشتن است. به خاطر داشته باشید تنها ۲۰ درصد وقت خود را برای شرح و توصیف خود مشکل صرف کنید و ۸۰ درصد باقی مانده را به یافتن راه حل بپردازید.

(۳) بهترین و موثرترین و سریع ترین برنامه را جهت رفع مشکل خود انتخاب کنید و در اسرع وقت آن را به اجرا بگذارید.

(۴) به نتایج برنامه ریزی خود توجه کنید. از آنچه انجام داده اید چه حاصل شده است؟ آیا به رفع مشکل، نزدیک تر می شوید و یا خود را بیشتر به دردسر انداخته اید؟ به تاثیر برنامه خود دقت کنید.

(۵) اگر آنچه انجام می دهید کار ساز نیست فوراً شیوه خود را تغییر دهید. از تغییر نهراسید. انعطاف پذیری در انجام روش های گوناگون به شما توانایی حل هر گونه مشکلی را خواهد بخشید.

(۶) به خاطر بسپارید که همواره در اطراف شما الگوهای موفق وجود دارد. مهم نیست مشکل تان تا چه حد دشوار به نظر می رسد، مسلماً افراد دیگری قبل از شما آن را پشت سر گذاشته اند. نزد آنها بروید و پاسخ های مورد نیاز خود را بدون تجربه های تلخ بگیرید. مطمئن باشید بخوبی از عمده حل این مشکل خواهید آمد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=115234>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کلیدهای موفقیت دنیا را اصلاح کنید!

آیا می توانید حدس بزنید تعداد افرادی که دوست دارند تمام دنیا را اصلاح کنند و همه چیز را تغییر داده و بهتر نمایند، چه درصدی از جمعیت جهان را تشکیل می دهند؟ شاید آمار دقیقی نتوان از این افراد به دست آورد، ولی اگر با اطرافیان خود گفتگو کنید، یا درباره افکار و ایده های گذشته های دور یا نزدیک خود فکر کنید، می بینید که اکثر آنها و نیز خودتان زمانی دوست داشته اید برای تغییر دنیا و اصلاح زندگی بشر اقدامی کنید و اصلاح قابل



ملاحظه‌ای انجام دهید. بسیار خوب، از آنها و خودتان بپرسد که چه کردید؟ چه اقدام مثبتی صورت دادید؟ چه تغییر قابل ملاحظه‌ای در عرصه زندگی بشر به دست شما صورت گرفته است؟

حداقل کاری که همه علاقمندان به اصلاح دنیایمی‌توانسته‌اند انجام دهند، اصلاح خودشان بوده و هست. این عجیب نیست که حتی همه آحاد بشر لحظه‌ای از عمر خود را در اندیشه یا آرزوی اصلاح جهان گذرانده باشند؛ عجیب این است که اکثر مردم علی‌رغم این اندیشه ارزشمند، سرانجام به راه حل عملی مشخصی دست نمی‌یابند و آرزوی خود را بایگانی می‌کنند. در حالی که با ایجاد تغییرات سازنده و مثبت در خود، هم گامی در مسیر عملی ساختن این آرزوی دیرین خود برداشته‌اند و هم از ثمرات و دستاوردهای آن، قبل از هر کسی، به طور مستقیم و بی‌واسطه بهره‌برده‌اند.



در چند شماره اخیر درباره تغییر روحیه و احساسات بد خود مطالبی را مطالعه کردید. اگر تمرین پایانی مباحث را انجام داده و موفق به ایجاد تغییری سازنده در خود شده‌اید، می‌توانید خود را در زمره اصلاح‌گران جامعه بشری محسوب کنید و از این جهت به خود آید. همان‌طور که به خاطر دارید، محور مباحث ما این نکته کلیدی بود که: «این حوادث نیستند که روحیات و احساسات ما را کنترل می‌کنند؛ بلکه کنترل روحیات ما وابسته به طرز تلقی از حوادث است».

در این شماره و شماره‌های دیگر می‌خواهیم به سوال دیگری پاسخ دهیم که این است: «طرز تلقی ما از حوادث، تحت تاثیر چه عواملی است؟» در واقع می‌خواهیم تمرین کنیم و یاد بگیریم که با کنترل افکار و اندیشه‌های خودانگیخته و اتوماتیک خود و براساس یک ساختار مناسب، حوادث زندگی‌مان را به نحوی انرژی‌زا و سازنده‌تر تجزیه و تحلیل و ارزیابی نماییم.

یکی از حوادث زندگی خود را به یاد آورید که بار و به طور کامل آن را مرور کنید. احساسات و نخواستهای منفی خود را، که در اثر آن حادثه شکل گرفته‌اند، بنویسید. عباراتی را که نوشته‌اید، به احتمال زیاد به بعضی از جملات زیر شباهت دارند. جملات زیر را با عبارات خودتان مقایسه کنید:

▪ اگر دانشگاه قبول نشوم، آینده‌ام تباہ می‌شود.

▪ هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند، همه به فکر منافع خودشان هستند.

▪ سن و سالم دارد بالا می‌رود و بسیاری از خواسته‌هایم برآورده نشده‌اند.

▪ توانایی خاصی در خود نمی‌بینم، احتمالاً دیگران در الویت قرار می‌گیرند.

▪ ممکن است نتوانم از عهده این کار برآیم.

▪ اگر جواب منفی بدهد، اوضاع خیلی بد می‌شود.

▪ احساس بدی دارم؛ با من منصفانه برخورد نشده است.

▪ نباید این قدر سخت‌گیر باشم.

▪ من بازنده هستم؛ یک شکست خورده‌ام.

▪ تقصیر من است؛ واقعا مادر بدی هستم.

عبارات و نخواستهای شما به کدام یک از موارد بالا شباهت دارد؟

هر یک از این عبارات مثالی از مجموعه خطاهای شناختی است که طرز تلقی ما را در حوادث روزمره کنترل می‌کند.

• خطاهای شناختی (شناخت‌های مخل رفتار)

▪ تفکر دو دویی (باینری)

تفکر «باینری» یا «دو دویی» حکایت از این طرز ارزیابی از حوادث می‌کند که همه چیز را یاسیاه و یا سفید ببینیم. در حالی که در هر حادثه‌ای ده‌ها ارزیابی و احتمال دیگر نیز وجود دارد. بعضی افراد یا باید کسی را کاملاً تایید یا کاملاً رد کنند. آنها نمی‌توانند نپذیرند که می‌شود افرادی از جهاتی

خوب و از جهاتی دیگر دارای نقاطضعف باشند.

خانمی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن يك قاشق بستنی گفت: «برنامه رژیم لاغری من دود شد و رفت هوا» و با این طرز تلقی به اندازه‌ای ناراحت شد که يك ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

تفکر این خانم در واقع این بوده است: «یا اجرای کامل رژیم غذایی، یا شکستن کامل آن»؛ در حالی که می‌توان پذیرفت با يك اتفاق كوچك و ساده نباید همه چیز را خراب و دوباره از صفر شروع نمود.

آیا اسکناس هزار تومانی همراهتان دارید؟ اگر علاقه دارید این تمرین را انجام دهید.

اسکناس خود را کاملا مچاله کنید. حال آن رازیر پای خود له کرده و به گوشه‌ای پرتاب نمایید. اکنون چه نظری دارید؟ آیا هنوز حاضرید از این اسکناس برای خرید استفاده کنید؟

تفکر بانیری می‌گوید: «با اسکناس صاف، یا آنرا دیگر نمی‌خواهم». باطل بودن تفکر بانیری در این مثال کاملا روشن است. در این مورد اسکناس را برمی‌داریم، آن را تا حد امکان صاف و آراسته می‌نماییم و در موقع مناسب خرج می‌کنیم. در دو چیز تردید نیست.

(۱) آن را دور نمی‌اندازیم.

(۲) آن را به همان شکل مچاله و له شده خرج نمی‌کنیم.

روی این دو نکته خوب فکر کنید.

در بسیاری از حوادث زندگی خود، اسکناس‌های هزاری زیادی را که کمی مچاله شده بودند، دور انداخته‌ایم و یا تلاش کرده‌ایم که به همان شکل له شده و چروکیده آن‌ها را خرج نماییم. چه نتیجه‌ای عایدمان شده است؟

اگر دانشگاه قبول نشوم، آینده‌ام تباه می‌شود (یا قبولی در دانشگاه، یا تباهی آینده)، چرا؟ اولاً تلاش خود برای قبولی در دانشگاه متوقف نکنید. ثانياً در صورت عدم قبولی، اسکناس خود را دور نیندازید و توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت شخصیتی خود را در مسیر مثبت دیگری هزینه کنید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=240819>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کلیدهای موفقیت ذهن را چگونه تقویت کنیم!

تنبلی یکی از شایع ترین مشکلاتی است که مردم با آن دست به گریبان هستند. حتما شما هم کارهای عقب افتاده مهم زیادی دارید که مدت هاست آن‌ها را عقب می‌اندازید و اقدامی برای انجام دادنشان نمی‌کنید .

● چقدر کارهای عقب افتاده دارید ؟ چرا زودتر اقدام نمی‌کنید ؟

مطالعه و بررسی زندگی مردان و زنان موفق که سرعت قابل ملاحظه‌ای در پیشرفت داشته‌اند ، نشان می‌دهد که مهمترین ویژگی آن‌ها ((عمل گرای)) است ، این افراد فوراً و مستقیماً به سراغ کارهای اصلی خود می‌روند و خود را موظف می‌کنند تا به طور مداوم و خستگی ناپذیر به انجام کارشان پرداخته و آن را به اتمام رسانند. امروز و فردا کردن و به تعویق



انداختن کارها علت اصلی ناکامی های زندگی افراد است. یکی از راه های رسیدن به یک زندگی عالی و موفقیت شغلی این است که عادت شروع کردن فوری کارهای اصلی و مهم و تمام کردن آنها را در خود ایجاد کنید . وقتی این عادت در شما ایجاد شود دیگر به پایان رساندن کارهای مهم آسان تر از رها کردن و به تعویق انداختن آنها می شود. فقط به کمی تغییر در اندیشه و تمرین نیاز دارید . بهترین تمرینی که به شما توصیه می کنم خوردن یک بشقاب خوراک سوسک با سس مورچه است.



• یک بشقاب خوراک سوسک میل کنید!

اگر در صورتی که فوراً به سراغ کارهای مهمتان نروید ، مجبور باشید یک بشقاب خوراک سوسک بخورید چه می کنید ؟ اگر من به جای شما بودم ، فوراً کارم را شروع می کردم ! عقب انداختن کارها فرصتهای پیشرفت زیادی را از شما سلب نموده و صدمات فراوانی به زندگی تان زده است که اگر به دقت به آنها بیندیشید ، خواهید دید که خوردن سوسک راحت تر از پذیرفتن آن همه صدمات است و حاضر می شوید خوراک سوسک را بخورید ولی زمان به عقب برگردد و تبدیلی خود را جبران کنید.

زیاد به گذشته فکر نکنید و به فکر امروز و فردا باشید . به خاطر داشته باشید که آینه عقب ماشین برای آن نیست که عقب عقب رانندگی کنید ، بلکه برای آن است که گاهی پشت سر خود رانیز نگاه کنید ! پس بهتر است از همین حالا نگاه خود را به زندگی و رفتار تان تغییر دهید و یادتان نرود که جلوی ضرر را هر وقت بگیرید ، منفعت است .

• یک بشقاب خوراک سوسک بخورید!

اگر مهمترین کاری که قرار است در طول روز انجام دهید ، خوردن یک بشقاب سوسک باشد، چه می کنید ؟ بهترین اقدام این است که قبل از هر کاری فوراً خوراک سوسک را میل کنید ، یعنی بنشینید و بدون اتلاف وقت تمام بشقاب خوراک سوسک را بخورید . اگر بنشینید و به خوراک سوسک نگاه کنید ، بعد از گذشت ساعت ها هنوز هم هیچ کاری نکرده اید و هیچ اتفاق تازه ای نیفتاده است . پس فوراً آن را بخورید و پس از آن به سراغ کارهای دیگران بروید . اولین اقدام افراد موفق این است که قبل از انجام هر کاری فوراً به سراغ مهمترین کار خود می روند و آن را به اتمام می رسانند، یعنی فوراً خوراک سوسک خود را می خورند. بدترین کار این است که کاری را که به هیچ وجه لازم و ضروری نیست به بهترین وجه انجام دهید. گوشه ای بنشینید و فهرست کارهای عقب افتاده خود را روی کاغذ بیاورید ، یعنی تمامی افکار تان را بنویسید . وقتی آن را می نویسید همه شفاف و قابل لمس می شوند . کارهایی که نوشته نشده اند، منجر به سردرگمی ، ابهام و اشتباهات بسیار می شوند.

حال ، کارهای نوشته شده را به ترتیب مهمترین تا بی اهمیت ترین آنها به روش کد گذاری حروف ابجد به شرح زیر مرتب کنید:

۱ - کد ((الف)) را در مقابل کارهای بسیار مهم قرار دهید :

کارهایی که باید حتماً و هر چه زودتر انجام شوند ، و گرنه با پیامدهای جدی مواجه خواهید شد . این کارها همان هایی هستند که انجام دادن آنها را به خوردن خوراک سوسک تشبیه کردیم .

۲ - کد ((ب)) را در مقابل کارهایی قرار دهید که پیامد انجام ندادن آنها زیاد شدید نیست ، یعنی اگر این کارها را انجام ندهید ، ناراحتی و مشکل ایجاد می شود ، اما تاثیر آن به شدت موارد ((الف)) نیست . یادتان باشد که هرگز نباید قبل از انجام تمامی موارد ((الف)) به سراغ کارهای ((ب)) بروید.

۳ - کد ((ج)) کارهایی هستند که انجام دادن آنها خوب است ، اما ترک آن ها پیامدی ندارد .

۴ - کد ((د)) برای کارهایی است که می توانید انجام دادن آن ها را به اشخاص دیگر محول کنید . پس این کار را بکنید و کس دیگری را مامور انجام دادن آنها ننمایید.

۵ - کد ((ه)) را برای کارهایی در نظر بگیرید که باید آن ها را به کلی حذف کنید. اینکارها را معمولاً از روی عادت و یا چون از آنها خoshن می آید انجام می دهید.

پس از کد گذاری فهرست کارهایتان باید فوراً با گروه ((الف)) شروع کنید . برای کارهای ((الف)) یکی پس از دیگری مهلت تعیین کنید . کار بدون تعیین مهلت هیچ اضطراری برای انجام شدن در شما ایجاد نمی کند و به احتمال زیاد آن را به عقب خواهید انداخت . حال نوبت به برنامه ریزی

کاملا ساده برای انجام کارهای ((الف)) براساس مهلت های تعیین شده می رسد. دیگر نوبت اقدام فوری براساس برنامه است. به یاد بسپارید برنامه متوسطی که بسیار خوب اجرا شود خیلی بهتر از یک برنامه عالی است که هیچ اقدامی برای انجام آن صورت نگیرد. انجام دادن هر یک از کارهای گروه ((الف)) سکوی پرشی است که به شما انرژی بخشیده و شما را آماده کارهای بعدی کرده و از طرف دیگر اعتماد به نفس شما را نیز بیشتر می کند. با اجرای این روش ساده خواهید دید که کارایی شما دو تا سه برابر گذشته می شود و یاد می گیرید که هر روز خوراک سوسک خود را قبل از هر اقدامی بخورید .

• چگونه یک بشقاب خوراک سوسک را می خورید ؟!

چگونه یک بشقاب خوراک سوسک را می خورید ؟ پیشنهاد می کنم یک قاشق یک قاشق بخورید ! یکی از مهم ترین روش های غلبه بر تنبلی این است که به جای آن که به کل کار بزرگی که پیش رویتان قرار دارد فکر کنید ، ذهن خود را فقط روی همان قسمت از کاری که در حال انجام آن هستید ، متمرکز کنید . هر زمانی که خواستید کار بزرگ و مهمی را انجام دهید ، خود را موظف کنید که هر بار فقط تا جایی که می توانید جلو بروید و از کارهای انجام شده خود انرژی لازم را برای ادامه راه کسب کنید.

اقدام مهم دیگر برای مبارزه با تنبلی ، فقط و فقط اقدام فوری است . به محض آن که اولین گام را بردارید خود را در مسیر ادامه کار خواهید یافت ، کافی است پیوستگی و مداومت در انجام آن را حفظ کنید .

بد نیست بدانید که با این روش می توانید حتی یک فیل بزرگ را بخورید ، چه رسد به یک بشقاب خوراک سوسک !

منبع : مجله اینترنتی صبح بخیر ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=235489>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کوتاه و خواندنی

- چگونه بحث کنیم؟
 - بگذارید طرف مقابل تان موضع خود را کاملا تشریح کند.
 - قبل از پاسخ دادن کمی تأمل کنید.
 - اصرار نداشته باشید صد درصد برنده شوید.
 - موضع خود را به آرامی و به دقت بیان کنید.
 - برای طرف مقابل یک راه فرار بگذارید.
- چگونه تشکر کنیم؟
 - تشکر باید از صمیم قلب باشد.
 - تشکر را به صراحت و با لحن رسا بیان کنید.
 - به چشمان طرف مقابل نگاه کنید.
 - به طور غیر منتظره از دیگران تشکر کنید و به هنگام تشکر اسم شخص را بگویید.
- چگونه انتقاد کنیم؟



- انتقاد می بایست محرمانه و دور از چشم دیگران انجام شود.
- پیش از بیان انتقاد، کلام محبت آمیزی به زبان بیاورید.
- از عمل انتقاد کنید نه از عامل.



- راه حل های منطقی و عملی پیشنهاد کنید.
- برای هر خطا فقط یک انتقاد کافی است.
- با لحن دوستانه انتقاد خود را پایان دهید.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=127629>

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای پیروزی

- کلید عزت: اطاعت خداوند و رسول(ص).
- کلید روزی: تلاش به همراه استغفار و تقوی.
- کلید بهشت: تقوی.
- کلید ایمان: تفکر در نشانه های خدا و مخلوقات او .
- کلید نیکی: راستی.
- کلید قلب زنده: تدبر در قرآن، زاری در سخرگاهان و ترک گناهان.
- کلید علم: به نیکویی پرسیدن و به نیکی مطلب را گرفتن.
- کلید فتح و پیروزی: صبر.
- کلید رستگاری: تقوی.
- کلید افزایش: شکر.
- کلید میل به آخرت: زهد در دنیا.
- کلید اجابت: دعا.



هر جا که می روی و هر کاری که می کنی کلیدهای فوق را به همراه ببر، زیرا

اینها کلید قفل های حیات توست و اگر این قفل ها باز شدند ترا نه خوفی است و نه اندوه و این خود سر حیات و جاودانی در فردوس برین است.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی اصلاح

<http://vista.ir/?view=article&id=101744>

vista.ir
Online Classified Service

گزینه اول: شادی!

آیا اگر خیلی قاطعانه به شما بگویم که شاد بودن و یا نبودن شما تنها در دستان خودتان است، تعجب می‌کنید؟ اما بدانید که واقعاً این طور است. شادی و خوشحالی چیزی است که هر کس باید آن را درون خود بجوید و هیچ کس غیر از خود انسان نمی‌تواند در این مورد برایش کاری انجام دهد. شاید اطرافیان، حرف‌ها و شوخی‌های افراد خانواده برای مدت زمان کوتاهی بتواند در شما شادی ایجاد کند اما این نوع شادی دوام زیادی ندارد و به محض آن که، فرد مورد نظر در جمع نباشد دیگر بهانه‌ای برای شاد بودن هم وجود ندارد. شادی در قلب ماست و اگر گاهی اوقات در بیرون هم به دنبالش می‌گردیم صرفاً بهانه‌ای می‌خواهیم تا آن شادی درونی را شکوفا کنیم. وقتی که یک ماجرای عشقی و دلدادگی برای ما به وجود می‌آید تنها برای این است که احساسات عشقی درون ما شکوفا شود و معشوق یک بهانه خوب است. اگر بتوانیم سرچشمه شادی را پیدا کنیم و با نگاه کردن به قلب و روحمان بتوانیم منابع عظیم و بی‌کران شادی را کشف کنیم، می‌توانیم با شناختن بهتر آن وضعیت ایده‌آلی را در زندگی فراهم کنیم و در هر موقعیت و با هر سختی آن را حفظ کنیم.

در هر صورت این یک واقعیت انکارناپذیر است که زندگی انسانها با یکدیگر تفاوت بسیاری زیادی دارد و در مورد همه سختی‌ها و کاستی‌هایی وجود

دارد اما با همه این اوضاع استاندارد خاصی برای شاد بودن تعیین نشده که بتوانیم بگویم اگر به آن نقطه رسیدید یعنی که دیگر برای همیشه شاد و خوشحال خواهید بود. شادی به طور مطلق حاصل انگیزه درونی است و در زندگی همه ما عناصر شاد کننده و یا غم آفرین به وفور یافت می‌شود و این تنها خودمان هستیم که می‌توانیم شکارچی غم و یا شادی باشیم. پس با این حقیقت انکارناپذیر کنار آمدیم که در زندگی همه موقعیت‌های تلخ و ناراحت کننده پیدا می‌شود اما این به عهده خود شخص است که چقدر و چه مدت به آن موقعیت بچسبد. گاهی وقتی یک اتفاق ناراحت کننده زندگی فردی را تا آخر عمرش تحت تأثیر قرار می‌دهد اما برای شخص دیگری این اتفاق ناگوار صرفاً حادثه تلخی است که در مقطعی از زندگی‌اش بروز کرده و حالا باید آن را فراموش کند. صددرصد به شما بستگی دارد که کدام یک را انتخاب می‌کنید اگر ذاتاً غصه خوردن را دوست داشته باشید حتی در خوش‌ترین لحظات هم نگرانی یک اتفاق ناراحت کننده همراه شماست و بالاخره بعد از هر خنده، گریه‌ای است. انسانهای غصه خور وضعیت‌های شادی آور را موقتی می‌دانند و همیشه منتظرند که یک اتفاق بد حالشان را خراب کند، آنها نمی‌توانند از زندگی شاد لذت ببرند.

اما یک انسان شاد، موقعیت‌های ناراحت کننده را به امید فردایی روشن و شاد به خوبی تحمل می‌کند و کل زندگی را یک داستان شاد و خوشحال کننده می‌داند. این دو دیدگاه مختلف نسبت به زندگی، موقعیت و جایگاه انسان را در زندگی مشخص می‌کند. تلاش کنید که در این اقیانوس پر از موج، قایقران قایق شادی‌ها باشید و در حوادث زندگی غوطه بریزید و به دنبال جواهر با ارزش شادی باشید. همه ما قابل تغییر هستیم، پس معطل نکنید و بهترین گزینه را انتخاب کنید.



لحظات ناامیدی را پشت سر بگذاریم

(۱) عواملی که باعث بروز احساسات منفی در ما میشوند، معمولاً نشانگر هستند تا سببی، اختلاف میان شما با یک دوست و یا یک عزیز، یک مشکل جسمی، یک مانع و یا یک خبر ناگوار در روزنامه. هرگاه دلگیر و ناامید شدید، این دو پرسش را از خود بپرسید:

(۱) رویداد برانگیزنده این احساس در شما چه بوده است؟
(۲) و اینکه این رخداد با چه چیزهایی مرتبط است؟ پرسش اخیر مهم است. عاملی که شما را حقیقتاً مکدر و ناراحت میکند، رویداد و موضوع جاری نیست، بلکه عمدتاً چیزی در گذشته دور و یا نزدیک شما است، چیزی موجود در ناخودآگاه شما که سبب ناراحتی شما میشود. آگاهی یافتن از این جنبه عمیق مشکلات، نخستین گام در جهت حل علل زیر بنایی رویدادها است.

(۲) تفکر خودکشی داشته باشید!! متعجب نشوید. اکنون دیگر به پایان خط رسیده اید و یاس و سرخوردگی بر شما چیره گشته، و میخواهید به زندگی خود پایان بخشید. اما کمی درنگ کنید، چراکه شما اکنون بسیار توانمند و قوی هستید. آیا چیزی بدتر از مرگ وجود دارد؟ مسلماً خیر. بنابراین به سراغ کاری که تا کنون شهامت انجامش را نداشته اید و یا راهی که آن را پیش از این آزمایش نکرده اید، بروید. دیگر شکست، طرد شدن و ترسیدن برای شما معنایی ندارد، چراکه آنها هر چه باشند، از مرگ بدتر و ناخوشایندتر نیستند. بنابراین شانس خود را برای آخرین بار هم که شده امتحان کنید،

مسلماً این بار موفق خواهید شد. بنابراین میتوان از تفکر منفی خودکشی در جهت مثبت هم بهره گرفت.

به احتمال زیاد ۸۰ تا ۹۰ درصد محتوای اندیشه شما مربوط به زمان گذشته و یا آینده است. نکوهش عملکردهای گذشته و ترس از وقایع آینده، اما آگاه باشید که گذشته یک خاطره است و آینده نیز عمدتاً به نحوه عملکرد و نگرش ما در زمان حال بستگی دارد. بنابراین در زمان حال بیاندیشید، سخن بگویید و عمل کنید.

(۳) نظرگاه غالب خود را تغییر دهید. نظرگاه شما با چیزها و افرادی که به تجربه خود وارد میسازید ارتباط دارد. چنانچه فردی منفی باف و بدبینی میباشید، خود را تغییر دهید و خوشبینانه تر به مسایل پیرامون خود نگاه کنید.

(۴) قدر شناس باشید. شاید بگویید من چیزی نداریم که سپاسگذار آن باشم. اما چنانچه شما این مقاله را مطالعه میکنید، پس احساس دارید، قادرید بیاندیشید، بیاموزید، رشد کنید و برای آینده خود تصمیم بگیرید.

(۵) موقعیت شما عذاب آور، طاقت فرسا و ناعادلانه است. شغل خود را از دست داده اید، از فرد محبوب خود جدا شده اید؟ بی پول هستید و یا از



بیماری لاعلاج رنج میبرد؟ کاملاً طبیعی است که در این شرایط احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن و بدبختی کنید. اگر خواهان آن هستید که وضعیت و شرایط خود را تغییر دهید، از خود سؤال کنید که این وضعیت چه چیزی به شما می آموزد؟ و چگونه میتوانید از آن درس بگیرید؟ و به سمت جلو حرکت کنید. یک قانون جهانی در اینجا حاکم است: قانون اقتضا و تناسب: هر اتفاقی که در زمان حال در زندگی شما به وقوع می پیوندد، متناسب با نیاز شما برای رشد و بالندگی است. به خاطر داشته باشید، درسها را تا زمانی که کاملاً فراموش کرده باشید، مجدداً تکرار خواهند شد.

۶) قانون جذب و تمرکز را از یاد نبرید. (به مقاله تقویت تمرکز رجوع کنید)

۷) پذیرش واقعیت. ما یاد گرفته ایم تا سؤال کنیم، تردید کنیم و به چالش بکشیم. مفروضات، حقایق، منطق و استنتاج ها ابزارهای ما در هدایت زندگیمان میباشند. اما به چه بهایی؟ آیا زندگی کوششی است برای همواره درست اندیش بودن و مطابق اصول حرکت کردن؟ واقعیت آنست که ما خودانگیختگی را با قطعیت و یقین مبادله میکنیم. ما خود را از "غیر منتظره ها" جدا میسازیم که هرگز نباید مرتکب اشتباهی شویم.

۸) انتهای ماریج. آیا تاکنون سلسله ای از وقایع ناگوار را تجربه کرده اید؟ و به خود گفته اید پس چه زمان این بد بیاری ها پایان می یابند؟ اما زندگی برنامه ای است برای تعلیم و آموزش دائمی، که گرچه بتوانیم آنها را به تاخیر اندازیم، اما هرگز نمیتوانیم مانع به وقوع پیوستنش شویم، "درسهایی که از تجارب کسب میکنیم." هر چند ممکن است ماهیت درسها برای افراد مختلف متفاوت باشد، اما نیاز یادگیری در همه افراد یکسان است. درس ها به ما می آموزند که هر ایده، نگرش، عقیده و مفهوم غیر منطقی و نا معتبر را رها سازیم. بایستی یاد بگیریم تا ایده های نو را جایگزین ایده های کهنه و منسوخ کنیم.

۹) نقش پارادوکس ها. دنیا مملو از تناقض ها است. پایان و نتیجه های غیر منطقی و ناعادلانه و رویدادهایی که نباید اتفاق می افتادند. بنابراین به آنچه میخوانید و یا میشنوید کمتر اعتماد کنید، و واقعیات عینی جهان را فراگیرید.

۱۰) به خاطر داشته باشید که دایره کنترل شما به خودتان محدود میشود. یعنی صرفاً کاری که انجام می دهید، سخنانی که بیان می کنید، نوع واکنش شما به دیگران و رویدادها، نوع تفکر شما، کاری که انجام میدهید(شغل)، دوستانی که بر میگزینید، سلامت جسم شما (با رعایت نوع رژیم غذایی، ورزش، مصرف نکردن سیگار و مواد مخدر، خواب و انجام چک آپ های دوره ای)، انتخاب محیط زندگی خود، زمان (چگونه زمان خود را مدیریت می کنید)، میراث شما (تمام اعمال، سخنان و دانشی که در راه خدمت به دیگران، با آنها به اشتراک گذارده اید).

۱۱) دیگر زمان آن فرا رسیده که هر کاری که تمایل دارید را انجام دهید. برای یک لحظه تصمیم بگیرید تا خودخواه ترین انسان باشید و به چیزی که مدت ها است آرزوی انجام دادن و یا بدست آوردنش را دارید جامه عمل بپوشانید.

۱۲) به خاطر داشته باشید که شما تنها نیستید. قطع نظر از نوع مشکلی که با آن دست و پنجه نرم میکنید، یقین داشته باشید میلیون ها انسان در سراسر جهان مشابه مشکل شما را در حال تجربه کردن میباشند.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=93194>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لطفا کمی مکث کنید؟

- پس انداز کردن هنر بزرگی است، و چگونه خرج کردن هنری بزرگ تر
- افراد کوتاه نظر وقتی از درک مطلبی عاجز می مانند از حربه تمسخر و





- نیشخند استفاده میکنند
- آنها که انزوا و گوشه گیری پیشه کرده اند، بهترین فرصت را برای هجوم افکار مزاحم فراهم ساخته اند
- فکر کردن و صرف انرژی برای خواسته های محال و نا ممکن، مثل مشیت زدن بر دیوار بتونی است
- برای افراد نیک بین در هر بن بست راه خروجی است و برای افراد منفی گر هر را باز به مثابه یک بن بست است

- شاد زندگی کردن باعث میشود هرگز تنها نمانی
- اگر روزی تنها ماندی هیچکس جز خودت را مقصر ندان
- همیشه فکر کردن در مورد حوادث بد و ناگوار، از روبرو شدن با آن حوادث سخت تر است
- آنچه که به فرد افسرده را از یک فرد شاد متمایز می سازد نوع نگرش او نسبت به اطراف است
- هیچگاه برای تغییر روش و منش شخصیتی دیر نیست، به شرط آنکه ارزش ها را به خوبی بشناسی
- آن که می بخشد خداوند او را می بخشاید
- انسان های بزرگ را نه *شما* خطاب کردندشان خیلی خوشحال میکند و نه *تو* خطاب کردندشان ناراحت
- آنچه بین زن و شوهر فاصله می اندازد نبود عشق نیست، عدم درک خواسته ها و درک یکدیگر است
- همیشه آن باش که الگو قرار گیری نه آن که از این و آن تقلید کنی.

/http://f10.blogsky.com/۱۳۸۷/۰۴

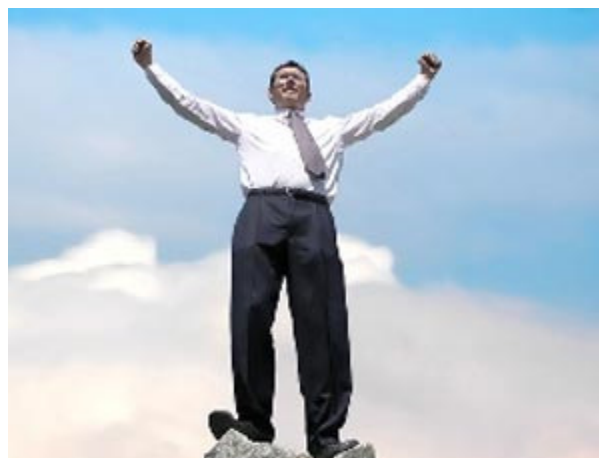
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115409>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لطفا لذت ببرید

برای این کار یعنی لذت بردن از زندگی چند کار کوچک را تمرین کنیم.
(۱) با اطرافیان ارتباط برقرار کنیم.
شاید بگویید شما با خیلی ها در ارتباط هستید اما باید این دقت را کرد که در بیشتر موارد طرز ارتباط ما با افراد پیرامون بیشترین شادی را در زندگی به ما می دهد.
شاید بهترین راه لذت بردن از کار به جای ارتقای شغلی، داشتن ارتباط خوب با دوستان و همکارانتان باشد که می تواند در ایجاد لذت در شما بسیار موثر باشد توصیه خاصی نیست، فقط سعی کنید با کسی که راحت هستید و



علاقه‌اندیشه‌های مشترکی دارید ارتباط و رابطه دوستی برقرار کنید تا بیشتر لذت ببرید.



(۲) برای خودتان لذت‌های ساده ایجاد کنید.

گاز زدن یک سیب تمیز، نوشیدن یک فنجان چای تازه دم، پرداختن به حل جدول یا حتی پختن یک غذای ساده و خیلی موارد دیگر... شاید درست باشد که بگوییم این کارها زیاد هیجان آور و فوق العاده نیستند اما برای خیلی از ما که معمولا درگیری‌های ذهنی خودمان را داریم می‌تواند باعث شادی و نشاط باشد! به این شرط که موقع پرداختن به این کارهای کوچک و لذت بخش همه فکر و حواسمان را به آن مشغول و معطوف کنیم و درگیری‌ها و دغدغه‌های روزمره را در آن چند لحظه به یادمان نیاوریم مطمئنا با این کارهای کوچک و لذت بخش زندگی لذت بخشی پیدا خواهیم کرد!

(۳) از تمام روزتان لذت ببرید:

سعی کنید که از هر روز لذت ببرید، صبح زود بیدار شوید و با دید مثبت به آن روز نگاه کنید و به خاطر شروع یک روز جدید، هیجان داشته باشید! این درست است که گاهی اتفاقات ناگواری به وجود می‌آید و روز خوبی را برای ما رقم نمی‌زند اما اگر حداقل سعی کنید که شاد باشید شانس‌های لذت بردن از زندگی وجود خواهد داشت.

بسیاری از مردم لذت بردن از وقت‌های استراحتشان را می‌دانند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند و حتی مبلغی را هم به آن اختصاص می‌دهند اما بسیاری این را نمی‌دانند که کارکردن (هر نوع کاری که باشد) هم می‌تواند شادی آفرین باشد! تصور اشتباه ما این است که کار فقط خستگی می‌آورد که این تصور اشتباه را می‌توان اصلاح کرد.

راه حل‌های زیادی برای این کار وجود دارد به عنوان مثال آن چه را که دوست دارید انجام دهید یعنی به کاری بپردازید که قبلا درباره آن فکر کرده‌اید و با روحیات و شرایط فیزیولوژی شما هماهنگ است! هر چند می‌دانم که در این دوره‌ای که ما زندگی می‌کنیم باید به حداقل‌ها قانع بود پس پیشنهاد می‌کنیم حالا که برای پیدا کردن شغل مورد علاقه تان راهی نیست و از طرف دیگر نگران از دست دادن شغل فعلی تان هستید راه‌های دیگری را برای شادی و نشاط روحیه در کار و زندگی فرا بگیرید و تجربه کنید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=128888>

 **vista.ir**
Online Classified Service

لیوان را زمین بگذار!

استاد وارد کلاس شد و لیوان آبی را که در دستش بود، بالا گرفت تا همه ببینند. از شاگردان پرسید که به نظر شما وزن این لیوان چقدر است؟ شاگردان جواب دادند، ۵۰ گرم، ۱۰۰ یا ۱۵۰ گرم. استاد گفت: من هم بدون وزن کردن نمی‌دونم که وزن آن دقیقا چقدر است؟

اما سوال من این است که اگر این لیوان چند دقیقه دستم باشد چه اتفاقی می‌افتد؟ شاگردان جواب دادند: دست تان درد می‌گیرد. پرسید اگر یک روز نگه دارم چه می‌شود؟ بچه‌ها گفتند، عضلاتتان به خاطر فشار زیاد، بی



حس می شود و درد می گیرند . یکی از آنها به شوخی گفت احتمالا باید به بیمارستان بروید.

استاد گفت: چرا دست من بی حس می شود. مگر در این مدت ، وزن این لیوان تغییر کرده است ؟ چرا فشار آن روی دستم بیشتر می شود؟ حالا من باید چکار کنم؟ بچه ها گیج شدند و نمی دانستند چه جوابی بدهند. بالاخره یکی از آن ها گفت: لیوان را زمین بگذارید. استاد گفت: دقیقا این همان کاری است که باید انجام دهید.

لیوان را زمین بگذارید ، درست مثل مشکل های زندگی ، اگر چند دقیقه آنها را قوی در ذهن تان نگه دارید، هیچ اتفاقی نمی افتد . اگر یک ساعت به آنها فکر کنید مغزتان درد می گیرد. اگر مدت طولانی تری به آنها فکر کنید شما را فلج می کنند . فکر کردن به مشکلات زندگی مهم و لازم است ولی مهم تر از آن است که در پایان هر روز ، آنها را زمین بگذارید و بخوابید! به این ترتیب ذهن تان در فشار قرار نمی گیرد و صبح می توانید با انرژی و روحیه ی کافی از خواب بیدار شوید و هر مسئله و مشکلی را حل کنید.

مریم ابدالی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106495>



مثبت اندیشی؛ کلید موفقیت

به منظور بهره گیری تمام و کمال از انرژی مثبت درونی، شما ملزم هستید تا تغییراتی را در درون خود ایجاد کنید. باید با دیدی مثبت به زندگی نگاه کنید. طرز فکر و نگرش خود را به طور کلی تغییر دهید و در عمیق ترین لایه های مغزی خود انرژی مثبت را جای دهید. باید ترس های خود را کنار بگذارید و سست ارادگی و بی عقیدگی را از خود دور کنید. در این قسمت نکاتی ارائه شده که با استفاده از آن به راحتی می توانید مثبت اندیشی را در خود افزایش دهید. در مکالمه های درونی فقط از عبارات مثبت استفاده کنید. از لغاتی نظیر: من



می توانم، من قادر هستم، چنین چیزی ممکن است و از عهده انجام آن برمی آیم، استفاده کنید.

▪ نکات زیر هم در این زمینه کمک فراوانی به شما خواهند کرد:

(۱) توکل به خدا داشته باشید.

(۲) همواره شادی، قدرت و موفقیت را در وجود خود زنده نگه دارید.

(۳) از افکار منفی به شدت دوری کنید و افکار سازنده و شادی بخش را جایگزین کنید.

(۴) در هنگام صحبت کردن با دیگران از لغاتی استفاده کنید که حس احترام، شادی و موفقیت را در آنها زنده کند.

(۵) فیلم ها و سریال هایی را تماشا کنید که باعث ایجاد خوشحالی در شما می شوند.

۶ (اخبار را دنبال کنید و روزنامه بخوانید؛ اما این کار را کاملاً بی‌طرفانه و بدون جانبداری از فرد یا گروه خاصی انجام دهید.

۷ (با افرادی معاشرت کنید که خودشان منشأ نیروهای مثبت هستند.

۸ (نماز بخوانید و دعا کنید.

۹ (هنگام نشستن و یا راه رفتن، کمر خود را راست نگه دارید، این امر توانایی‌های ذاتی و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد.

۱۰ (پیاده‌روی کنید، شنا کنید و یا ورزش‌های دیگری انجام دهید. این امر حس مثبت‌گرایی را در وجود شما زنده نگه می‌دارد.

۱۱ (فقط مثبت فکر کنید و در افکار خود نتایج مثبت را مورد محاسبه قرار دهید. اگر در حال حاضر زندگی بر وفق مراد شما نیست، مطمئن باشید که با مثبت‌اندیشی می‌توانید همه چیز را تغییر دهید.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=101754>

vista.ir
Online Classified Service

ماشین عروس به مثابه پوشاندن چیزها

«هر چیز کهنه ای روزی دوباره نو می شود.» لافل مصداق این جمله که البته احمقانه است آن را حکم کلی تلقی کنیم در شیوه زیست مادی مردم به چشم می آید. کفش ها و لباس هایی که دوره آنها سرآمده، دوباره در بازار مد رایج می شود. کفش های نوک تیز، پاشنه دار، کفش های نوک پهن، یقه پهن، یقه باریک و غیره ویژگی روزگار ما این است که تمام اینها هم زمان با هم به بازار می آید. پیشتر يك چیز مد می شد اما امروزه چند چیز با هم باب می شود.

می بینید که بعضی ها ماشین عروس چه نام با مسمایی توجه کنید که نه ماشین داماد را از میان ماشین های قدیمی دهه بیست انتخاب می کنند تا با نشستن در این کهنه نو، خوشبختی خود را به عرش اعلا برسانند. البته گل کاری بر ماشین عروس هم عوض شده است. بعید نیست بوته های گل

روی ماشین عروس کم کم تبدیل به درخت شود. وجه دیگر مضحك این روایت وقتی است که داماد خوشبخت به حکم فیلمبردار کارگردان از ماشین پیاده می شود تا به آرایشگاهی وارد شود که عروس خوشبخت به انتظار اوست. فیلمبردار کارگردان با کات های ناهنگام از عروس و داماد می خواهد که این صحنه را دوباره تکرار کنند. ساختن يك فیلم مستند از مراسم عروسی و نه مراسم دامادی یکی از دیگر بلاهت های شیوه زیست معاصر است. تمام اینها برای ثبت لحظه خوشبختی است. احتمالاً آنها به قول ارسطو عمل می کنند.

«زندگانی خوب، زندگی سعادتمندانه است.» و زندگی خوب یعنی چه زندگی خوب یعنی هرچه ماهرانه پوشاندن نکبت یا تظاهر به خوشبختی. مثل پوشاندن ماشین عروس با گل همراه با عناصر از گذشته و حال، قدیمی و جدید. اعلام «ما خوشبختیم» تنها استعاره از يك چیز است؛ پوشاندن و مخفی کردن يك چیز دیگر. نوعروس ها و نودامادها در فضایی حاکی از مهرورزی سعی می کنند شکاف های درونی را بپوشانند و تظاهر کنند به اینکه چقدر ویژگی های مشترك دارند. فی المثل اشاره می کنند به تعداد حروف مشترك در نام یکدیگر. یا «راستی تو رنگ زرد



دوست داری چقدر جالب من هم همینطور.» این تزیین احساسات تنها به معنای پوشاندن چیزهای دیگر است. به جای اینکه هرچه بیشتر برملا کنند مجبورند تحت پوشش تزیین که دیگر حتی کارکرد اولیه خود را ندارد، پنهان شوند. همین است که پس از شش ماه زندگی مشترک به نیش پشه ای صدای بادکنک خوشبختی در راهروهای نمور دادگستری می پیچد.

خوشبختی برای آنها يك امر پیشینی است یعنی از پیش وجود داشته است، تنها آنها باید دست دراز کنند و به چنگش آورند. اما این خوشبختی همان کنار هم چیدن چیزهای بی ربط و تزیین آنها است. همان پوشاندن شکاف و تناقضات، پوشاندن نکبت، پوشاندن گناه با دستپاچگی تمام است.

همچون قابیل که با دستپاچگی تمام، هابیل را در خاک کرد پوشاندن يك چیز، برای تظاهر به خوشبختی خود. بدین منوال است کار «تن حاکم» که همیشه در حال پوشاندن چیزهاست تا وضعیت عادی جلوه کند. اما این پوشاندن ها تنها نشان از يك چیز است: کشتن و پوشاندن خود خوشبختی. شاید بدین ترتیب است که «هرچیز کهنه ای روزی دوباره نو می شود.» و شاید هم این زخم های کهنه اند که روزی نو می شوند و باز ما با پوشاندن صدای فوران آن، می خواهیم بگوییم: ما خوشبختیم. اتفاقی رخ نداده است.

امیرهوشنگ افتخاری راد

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=17204>



مبارزه با منفی ممنوع! به مثبت رای بده!

می گویند مادر ترزا راهبه معروف که عمر خود را برای کمک به فقرا و محرومین هندوستان و جهان صرف کرده بود هرگز در هیچ نهضت ضد جنگ شرکت نکرد. نه برای این که او با جنگ موافق بود بلکه به این خاطر که معتقد بود مبارزه با سیاهی به نوعی زنده سازی و هویت بخشی به سیاهی و تاریکی است و راه درست آن است که انسان به جای پایین



آوردن ارج و قرب خود و رو در رو شدن و هم کلام شدن با سیاهی و زشتی، به سمت روشنایی برگردد و به تبلیغ سفیدی و پاکی برخیزد می گویند مادر ترزا همیشه می گفت: "هر وقت نهضت تبلیغ صلحی راه افتاد، نام مرا در اول لیست بنویسید!"

"پرم راوات" سخنران برجسته هندی که به زبان انگلیسی در کانال خاصی به نام صلح واژه (Word of Peace) هر شب از طریق کانال های مختلف ماهواره ای و شبکه های تلویزیونی در سراسر جهان سخنرانی می کند، همیشه سوال جالبی می پرسد. او می گوید: "چرا همه کشورها وزارت جنگ دارند اما هیچ کشوری وزارت صلح ندارد!"

چرا در همه کشورها کارخانجات ساخت سلاح های جنگی وجود دارد، اما در هیچ کشوری کارخانه ساخت ابزارهای صلح و آشتی برپا نشده است؟! به عبارت دیگر پرم راوات نیز معتقد است که به جای رو در رو شدن و گفتمان با سیاهی بهتر است به سمت مقابل آن یعنی سفیدی و صلح و آرامش برگردیم و به آن رای دهیم.

اگر نوشته های منفی و فیلم های ناهنجار و گفته ها و درس های نادرست در دنیا زیاد شده، چرا وقت خود را برای محکومیت این منفی ها هدر

می دهی؟! به جای آن نوشته ای مثبت و انرژی بخش بنویس! فیلم های پرمعنا و اثرگذار بساز! درس های درست و انرژی بخش و امیدوار کننده منتشر کن و به یکباره خیل مشتریان را از سمت منفی به آثار مثبت و انرژی آفرین بکشان. خواهی دید که با این شیوه در طول زمان سیاهی رنگ می بازد و از بین می رود و سفیدی تمام عالم را پر می کند.

اگر از افکار نا امید کننده و منفی عذاب می کنی و نسبت به حرف ها و گفته های افراد منفی احساس ناراحتی می کنی، بی جهت خود را درگیر یافتن راهی برای زمین زدن این افراد نکن. چرا که هر نوع کلنجاری با تفکر منفی به شکل غیر مستقیم جان بخشیدن و طولانی کردن عمر آن پدیده منفی است و بهترین روش خلاصی از شر این منفی ها، سرمایه گذاری روی نقطه مقابل یعنی افکار مثبت و حرف های انرژی بخش و امید آفرین است. خواهی دید به محض چرخش به سمت پنجره مثبت ها و خارج ساختن منفی ها از مقابل چشمانت، جریانی آرام بخش کل زندگی تو را در بر می گیرد و با هر گامی که به سمت مثبت ها بر میداری، سایه منفی ها روی تو و زندگی ات کم رنگ تر و کم رمق تر می شود و سرانجام زمانی می رسد که در اطراف تو چیزی جز برکت، امید، آرامش و غنا وجود ندارد.

پس به هیچ وجه وقت خود را به درگیری و کلنجار رفتن با افکار و رفتارها و گفته های افراد منفی هدر ندهید. به جای آن وقت و انرژی خود را صرف تولید و تقویت گفتار و پندار و کردار نیک کنید. خواهید دید که به طور معجزه آسایی شر و پلیدی از همه جنبه های زندگی شما محو می شود و همه انسان های اطراف شما نیز در دریایی از آرامش و برکت شناور می شوند. تنها در آن موقع است که می فهمید چرا منفی ها برای زنده ماندن این قدر به توجه من و شما نیاز دارند!

[/http://tntmoney.wordpress.com](http://tntmoney.wordpress.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94892>



مثبت اندیش باشید تا زندگی شادی داشته باشید

همواره افکار ما بروی احساسات ما تاثیرگذار می باشد. اگر تصور کنید که کارهایتان سر و سامان نخواهند گرفت، در شما احساس اندوه و انفعال ایجاد شده و از تلاش و کوشش دست خواهید کشید. اگر چنین می پندارید که برای انجام کارهایتان محتاج کمک دیگران هستید، ممکن است احساس بی کفایتی و وابستگی کنید. اگر تصور می کنید که نالایق و بی کفایت می باشید، احساس بی ارزشی و تردید کرده و دائماً خودتان را سرزنش خواهید نمود.

همانطور که ملاحظه کردید بی تردید ارتباط تنگاتنگی میان افکار و احساسات ما برقرار است. بنابراین دلیل واکنشهای هیجانی ناخواسته و شدید، افکار نامعقول و غیر منطقی شما میباشند. تعریف تفکرات نامعقول چنین است:

۱- افکار انعطاف ناپذیر.

۲- دور از واقعیت.

۳- غیر منطقی.

۴- مغل بهداشت روانی.

راه حل ساده می باشد: افکار خود را متحول سازید.

اکنون به تعدادی از طرز تفکرات نامعقول توجه کرده و سعی کنید برای دستیابی به يك زندگی شادتر از آنها اجتناب ورزید:

- ۱- من باید مورد پذیرش و محبوب همگان باشم تا بتوانم احساس خوشایندی نسبت به خود داشته باشم. طرد شدن، ترك شدن و تنها ماندن خیلی هولناك است.
- ۲- من باید در تمام زمینه ها لایق و کارآمد باشم - شكست بسیار وحشتناك میباشد.
- ۳- هنگامی كه اتفاق ناگواری روی میدهد من چاره ای جز اندوهگین شدن ندارم.
- ۴- اگر کسی مرا مورد انتقاد قرار میدهد به مفهوم آن است كه ایرادی در من وجود دارد.
- ۵- من همواره باید دیگران را از خودم راضی نگاه دارم و مطابق خواسته و میلشان رفتار كنم.
- ۶- من اساسا از دیگران پایین تر میباشم.
- ۷- زندگی و یا دیگران باید همواره انتظارات مرا برآورده سازند.
- ۸- من در زندگی محكوم به افسردگی، ناامیدی و بدبختی می باشم چون مشكلات زندگی من لاینحل می باشند.
- ۹- همواره باید كارها بر وفق مراد من پیش بروند.
- ۱۰- همیشه زندگی و مردم باید منصفانه با من رفتار كنند.
- ۱۱- من در زندگی محتاج شخصی هستم - يك شخص خاص - تا در کنار او باشم و به او تكيه كنم - چون من به تنهایی قادر به انجام كارى نیستم.
- ۱۲- برای من آسانتر است زمانی كه به مشكلات زندگی فكر كنم تا اینکه با مشكلات روبرو شده و مسئولیت حل آنها را بر عهده بگیرم.
- ۱۳- افراد بد و شرور باید مجازات شده و فوراً به سزای اعمالشان برسند. اگر چنین نشود من از كوره در خواهم رفت.
- ۱۴- عوامل خارجی مانند: مردم، جامعه ناسالم، بد اقبالی و سرنوشت دلیل بدبختیها و ناراحتیهای من میباشند. از آن گذشته من هیچ كترلی بروی این عوامل خارجی نداشته بنابراین هیچ كارى برای افسردگی و نگون بختی خودم نمیتوانم انجام دهم.
- ۱۵- من همیشه باید بی عیب و كامل بوده و از دیگران برتر باشم. كمال گرایی یکی از مهمترین عوامل تنش را است. كمالگرایی انواع گوناگونی دارد:
- كمالگرایی در اخلاقیات: من هیچگاه نباید مرتكب خطا و یا گناهی شوم و اگر چنین شود قادر به بخشش خود نمی باشم.
 - كمالگرایی در عملكرد: برای آنكه يك فرد ارزنده باشم باید همیشه در همه امور موفق گردم.
 - كمالگرایی در هویت: مردم هیچگاه فرد آسیب پذیر و خطا كارى همچون من را مورد پذیرش قرار نمیدهند.
 - كمالگرایی در احساسات: من همواره باید خوشحال و شادمان باشم - باید قادر به كنترل احساسات منفی خود بوده و هیچگاه احساس افسردگی و اضطراب كنم.
 - كمالگرایی در عشق: دو فردی كه عاشق یکدیگر هستند هیچ گاه نباید با یکدیگر بحث و مشاجره كنند و یا آنكه از دست هم عصبانی شوند.
 - كمالگرایی در زیبایی: چون من كمی اضافه وزن دارم فرد زشت و نازیبایی میباشم.
- ۱۶- فیلتر كردن: شما تنها جنبه منفی پیشامدها را مشاهده کرده و آنها را زیر ذره بین قرار می دهید در حالی كه جنبه مثبت آن را فیلتر کرده و حذف می نمایید.
- ۱۷- تفكر دو قطبی: همه چیز یا سیاه است یا سفید، بد است یا خوب - یا شما كامل می باشید و یا آنكه يك ناکام و شكست خورده - هیچ حد وسطی وجود ندارد.
- ۱۸- تعمیم افراطی: شما به يك نتیجه گیری عمومی مبتنی بر يك واقعه واحد دست می یابید. به محض آنكه برای شما يك حادثه ناگوار روی دهد چنین می پندارید كه آن بارها و بارها تکرار خواهد شد.
- ۱۹- خواندن فكر: بدون آنكه حرفی زده شود، پیش داورانه از احساس دیگران و علت رفتارشان با خود آگاهی دارید.
- ۲۰- فاجعه آمیز جلوه دادن: شما انتظار بلا، مصیبت و حوادث ناخوشایند را می كشید. كافیست از حادثه ناگواری مطلع گردید. آن وقت خواهید گفت: نكند سر من هم بیاید.
- ۲۱- برداشت شخصی كردن: چنین می پندارید كه هر چراكه دیگران میگویند و یا انجام می دهند به نوعی در واكنش به شما می باشد.
- ۲۲- نكوهش كردن: شما دیگران را مسئول دردها و مشكلات خود میدانید. یا آنكه خود را مسئول تمام مشكلات می پندارید.

- ۲۳- بایدها: از تعداد زیادی قوانین خشك و غیر قابل انعطاف که رفتار دیگران و خودتان چگونه باید باشد پیروی می کنید و هنگامی که دیگران آن قوانین را زیر پا می گذارند خشمگین شده و در صورتی که شما خودتان آنها را نقض کنید، احساس گناه خواهید کرد.
- ۲۴- استدلال بر مبنای احساس: تصور می کنید احساسات شما واقعیت داشته و هر آنچه احساس می نمایید عینیت دارد. اگر احساس بدبختی میکنید پس حتما بدبخت هستید.
- ۲۵- تغییر دادن: تصور می کنید با تحت فشار قرار دادن و با چاپلوسی دیگران قادر خواهید بود آنها را به سلیقه خود تغییر دهید. چون امیدهای شما برای شادکامی کاملا وابسته به دیگران است.
- ۲۶- کم طاقتی نسبت به ناکامی ها: من این بار هم شکست خوردم پس بهتر است دیگر ادامه ندهم.
- ۲۷- بزرگنمایی: مشکلات و کمبودهای زندگی یتان را بزرگنمایی می کنید.
- ۲۸- توقع پاداش آسمانی: انتظار دارید که پاداش تمام نیکی ها و فداکاریهای شما در زندگی به شما داده شود مانند فردی که امتیازات را می شمارد. و در صورتیکه انتظارات شما برآورده نگردد، خشمگین می شوید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10323>



مثبت اندیشی

روزی خانمی از من پرسید چه موانعی بر سر راه شادمانی و نشاط او وجود دارد ، گفتم تنها مانع موجود ، همین اعتقاد شما به وجود موانع است ، زیرا به محض اینکه فکر کنی موانعی وجود دارد ، نیاز برای آفریدن موانع در شما بوجود می آید ، و ناخودآگاه به جست و جوییشان خواهید پرداخت ، بنابراین برای اینکه به شادمانی دست بیابید ، باید باور کنید که هیچ مانعی بر سر راه شما وجود ندارد ، آنچه را که شما به راستی باور کنید ، در زندگیتان مشاهده خواهید کرد ، برای مثال اگر به شدت به کمبود و نداری اعتقاد داشته باشید ، و مدام به آن بیندیشید و آن را مرکز و محور گفتگوهای خود قرار دهید ، تنگ دستی دست رد بر سینه شما نخواهد زد ، و با کمبودهای زیادی در زندگیتان مواجه خواهید شد ، و به عکس اگر به وفور نعمت و شادمانی اعتقاد داشته باشید ، و تنها به این موهبت ها بیندیشید ، درباره آن با دیگران سخن بگوئید ، و بر اساس این باور دست به عمل بزنید ، ثروت و تندرستی و شادمانی به سراغتان خواهد آمد ، و به طور قطع آنچه را که باور دارید به چشم خواهید دید .



<http://mehr-vast.blogfa.com/post-۹۸.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

مثبت اندیشی در زندگی شخصی و کاری

قسمت اعظم استرس و بدبختی زندگی آدم ها به خاطر منفی نگری و منفی بافی است. همیشه جنگی سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی وجود داشته است، و اکثر اوقات این نیروهای منفی هستند که حکمفرما میشوند. گاهی اوقات وقتی به خودمان می آییم میبینیم که نتوانسته ایم جلوی این نیروها و تفکرات منفی را بگیریم و آنها موفق شده اند همه ی زندگی ما را اسیر خود سازند.

عقل سلیم حکم میکند که تفکر مثبت و مثبت اندیشی تاثیر بسیار خوبی بر همه ی ما دارد. من خودم به شخصه خیلی سعی می کنم تا مثبت نگری را در زندگی خود الگو سازم، اما گاه گذاری تفکرات منفی به سراغم می آیند، و

باید اعتراف کنم که طبیعت انسان، تفکرات منفی را خیلی زودتر و راحت تر از تفکرات مثبت جذب می کند. به نظر من بهترین زمان برای مرور تفکرات و اندیشه های مثبت در ذهن، قبل از خواب و در رختخواب است. در این زمان

می توانید خیلی خوب با ضمیر ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنید، و با همان تفکرات مثبت به خواب روید. و بعد که از خواب بیدار شدید، آن تفکرات در ذهنتان مانده است و تمام روز مثبت فکر خواهید کرد.

راه های زیادی برای ایجاد مثبت اندیشی در شما وجود دارد. یکی از این راه ها، تجسم فکری است. مطالب این مقاله بیشتر برای افرادی که در خانه کار می کنند نوشته شده است، اما برای سایر افراد با شغل های دیگر نیز قابل استفاده می باشد.

• تجسم فکری و کار در خانه

اولین تجربه ی من از تجسم فکری موفق زمانی اتفاق افتاد که تازه استخدام شده بودم. مطالعه و تمرین زیادی در این زمینه نکرده بودم و کاملاً اتفاقی رخ داد و سالها بعد بود که من تازه فهمیدم چه اتفاقی افتاده است.

من به مدت یک هفته دوره های آموزشی مدیریت را می گذراندم که همکلاسی هایم همه بسیار جوانتر از من بودند. تقریباً روز سوم، تمرینی به ما دادند که انجام دهیم. این تمرینی انفرادی بود که هرکدام از ما باید جداگانه روی آن فکر می کردیم و مینوشتیم. موضوع تمرین این بود: بهترین و کاملترین روز ما در ۵ سال آینده چه روزی است.

تعجب من از این بود که این موضوعات چه ربطی به آموزش مدیریت دارد، اما دقیقاً یادم هست که از انجام آن خوشحال بودم. من قوه ی تخیلی بسیار عالی دارم و موضوع این تمرین برای من بسیار ساده بود. یک ساعت زمان داشتیم و هیچ عجله ای در کار نبود. فضا بسیار ساکت و آرام بود و من توانستم ذهنم را به پرواز درآورم.

صادقانه روز دلخواه و مطلوب خود را تصور کردم. کنار دریا زندگی می کردم و کنترل زندگی در دستم بود. جایی کار نمی کردم، در واقع خود اشتغال بودم. همین مسئله مهمترین نکته ی آرامش بخش در آن روز بود. روز توام با استراحت بود، اما من در خانه کار می کردم. هر وقت دوست داشتم



کارم را رها می کردم و به هواخوری می رفتم. دریا همیشه پیش روی من بود. وقتی نوشته ام را دوباره خواندم، چیزی که بسیار متعجب کرد این بود که آن روز مطلوب و تخیلی هیچ شباهتی با زندگی واقعی آن روز من نداشت. روز کامل و مطلوب من در ۵ سال آینده کاملاً تغییر کرده بود.

مدت زمانی بعد از آن جریان بود که آنچه نوشته بودم به حقیقت پیوست، حدود ۵ سال بعد بود که من اهمیت آن تمرین را دریافتم. فکر می کنید در آن تمرکز کوتاه توانسته ام به ناخودآگاه خودم دستورات لازم برای رسیدن به آن آینده ی مطلوب را بدهم؟ مطمئن نیستم. اما همین که این مسئله اتفاق افتاد برای من کافی است.

شما هم این تمرین را امتحان کنید. فکرتان را آزاد کنید، و به هیچ کس اجازه ندهید آنچه نوشته اید را بخواند.

اگر اعتقاد دارید که آنچه برای من اتفاق افتاد، شانسی و اتفاقی نبوده است، و کاری برایتان هست که بخواهید آن را در خانه انجام دهید، چرا در کارتان از چنین تصویرسازی و تجسم فکری استفاده نمی کنید؟ هیچ نیازی برای پیروی از یک قانون و قاعده ای خاص نیست، می توانید برحسب نیازهای خودتان عمل کنید. راه های زیر را امتحان کنید:

(۱) مکان و زمانی آرام پیدا کنید و فکر کنید که دوست دارید در موقعیت شغلیتان چه تغییری صورت بگیرد. وقتی به تصویری روشن رسیدید، آن را روی کاغذ بنویسید. همانطور که مشغول آن هستید، آن را در ذهن تجسم کنید.

(۲) درمورد موانع اصلی سر راه موفقیت خود فکر کنید و آنها را روی کاغذ بنویسید. بعد برای هر مانع و مشکل، تجسم کنید که چگونه می توانید راه حلی برای از میان برداشتن آن پیدا کنید.

(۳) به مهارت های جدید فکر کنید که برای رسیدن به موفقیت به آنها نیاز دارید و آنها را روی کاغذ یادداشت کنید. خود را در طلب کسب آن مهارت ها تجسم کنید.

وقتی لیست خود را تدارک دیدید، احتمالاً ۶ تا ۸ مورد پیش رویتان قرار گرفته است. دوباره این لیست را مرور کنید و آنها را طوری بازنویسی کنید که به صورت جملاتی مثبت درآیند. از نوشتن اصطلاحات تردید آمیز مثل "ممکن است" یا "احتمالاً" خودداری کنید. همه چیز را با یقین و اطمینان کامل بنویسید.

وقتی از لیست خود راضی شدید، هر روز آن را مرور کنید. هر روز صبح، وقت نهار و وقت خواب بهترین زمان برای انجام این کار است. لیست را برای خود بخوانید، هربار هر مورد را برای خود تجسم کنید و حداقل ده بار آن را برای خود تکرار کنید. روی تجسم های خود خوب تمرکز کنید تا خوب به عمق ناخودآگاه شما حک شوند.

از آن زمان به بعد، تجسم فکری برای من بسیار آسان شده است. اما اگر برای شما کمی غریب و ناشناخته است، اگر هر روز با جدیت این کارها را دنبال کنید، برای شما نیز بسیار آسان خواهد شد و قادر خواهید بود به راحتی این کار را انجام دهید.

از تجسم فکری می توان برای روشن کردن راه مطلوب ما به آینده استفاده کرد. هربار که به روشی که برایتان توضیح دادم، تجسم فکری را انجام دهید، قدم گذاشتن و طی آن راه را برای خود آسان تر می کنید

<http://www.newmind.mihanblog.com/More-۳۱۴.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107586>



مثبت اندیشی کلید موفقیت است

مثبت اندیشی، موجب آرامش درونی، موفقیت، روابط بهتر و سلامتی بیشتر می شود. امور روزمره زندگی، با مثبت اندیشی به آسانی سپری می شوند. زندگی، امیدوارانه تر و مسرت بخش تر می شود و خوشبختی و رضایت خاطر بیشتری بر فضای زندگی حاکم خواهد شد.

مثبت اندیشی مسری است. افراد پیرامون شما افکار شما را گرفته و به همان ترتیب تحت تأثیر قرار می گیرند. به عبارتی احساسات شما به دیگران سرایت می کند. اگر شما به خوشبختی، سلامتی و موفقیت بیندیشید، در آن صورت مردم هم شما را بیشتر دوست خواهند داشت چرا که از نوسانات و احساساتی که از ذهن و فکر مثبت ساطع می شود، لذت می برند.



اگر می خواهید طرز فکر خود را تغییر دهید به دستورالعمل های زیر توجه کنید تا قدرت تفکر مثبت خود را بهبود ببخشید:

(۱) همواره از واژه های مثبت در گفت و گوهای خود استفاده کنید یعنی از معجزه جملاتی مثل من می توانم، من قادرم، این کار ممکن است و ... بهره مند شوید.

(۲) به افکار منفی اعتنا نکنید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده جایگزین سازید.

(۳) در مکالمه های خود با افراد دیگر، از واژه هایی که حس توانایی، قدرت، خوشحالی و موفقیت را در ذهن آنان بر می انگیزاند، استفاده کنید.

(۴) قبل از شروع هر کاری، به طور مشخص در ذهنتان نتایج موفقیت آمیز آن را تجسم کنید. اگر با ایمان به خود، به مسائل تمرکز کنید، به طور حتم با نتایج شگرفی رو به رو می شوید.

(۵) هر روز حداقل یک مطلب نشاط آور و روحیه بخش بخوانید.

(۶) فیلم هایی تماشا کنید که شما را خوشحال می کند. به اخبار گوش دهید و روزنامه بخوانید اما به میزان کم و بدون این که بگذارید بر احساسات شما تأثیر بگذارد.

(۷) با افرادی معاشرت کنید که مثبت می اندیشند.

(۸) همواره پشت خود را هنگام نشستن و راه رفتن صاف نگه دارید، این کار اعتماد به نفس و نیروی درونی شما را تقویت می کند.

(۹) قدم بزنید، شنا کنید و در فعالیت های گوناگون شرکت کنید زیرا این کار به توسعه و بهبود نگرش مثبت کمک می کند.

(۱۰) مثبت بیندیشید و انتظار داشته باشید که به نتایج و موقعیت های مطلوب دست یابید حتی، اگر اکنون زندگی شما آن طور که می خواهید نباشد، بعد از گذشت مدتی دیدگاه ذهنی و شرایط زندگیتان تغییر خواهد کرد.

(۱۱) وقتی بگویید: می توانم و انتظار موفقیت را داشته باشید، اعتماد به نفس و شادمانی بیشتری در خود می یابید پس ذهن خود را با روشنایی، خوشبختی، امید، احساس امنیت و قدرت پر کنید تا خیلی زود زندگی تان این مشخصات را منعکس سازد.

نازیلا عیدی زاده

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=123663>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مثبت باشیم

• مثبت گرایی موثر؛

چنین طرز فکری خیلی بیشتر از تکرار چند جمله مثبت و یا اینکه دائماً به خودتان تلقین کنید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، می باشد. باید طرز فکر و نگرش خود را به طور کلی تغییر دهید و در عمیق ترین لایه های مغزی خود، انرژی مثبت را جای دهید. مثبت اندیشی موقتی آن هم تنها برای چند لحظه کوتاه، چیزی عایدتان نخواهد کرد. باید ترس های خود را کنار بگذارید و سست ارادگی و بی عقیدگی را از خود دور کنید. همانطور که پیش تر نیز بدان اشاره شد، کمی تلاش و اقدام موثر درونی در این زمینه از ملزومات قضیه به شمار می رود. آیا به راستی قصد دارید که در درون خود



یک تغییر بنیادین ایجاد کنید؟ آیا قصد دارید که روش اندیشیدن خود را تغییر دهید؟ آیا دوست دارید صاحب قدرتی ذهنی شوید و با استفاده از آن تاثیر مثبتی بر روی خود، اطرافیان و محیط پیرامونتان بگذارید؟

در مکالمه های درونی فقط از عبارات مثبت استفاده کنید. از لغاتی نظیر: "من میتوانم"، "من قادر هستم"، "چنین چیزی ممکن است"، و "از عهده انجام آن بر می آیم" استفاده کنید.

• همواره شادی، قدرت و موفقیت را در وجود خود زنده نگه دارید.

از افکار منفی به شدت دوری کنید. با حفظ آرامش، ذهن خود را از منفی گرایی منحرف سازید و آنها را با افکار سازنده و شادی بخش جایگزین سازید.

در هنگام صحبت کردن با دیگران از لغاتی استفاده کنید که حس احترام، شادی و موفقیت را در آنها زنده کند.

پیش از اینکه هر یک از پروژه های خود را عملی کنید، نتیجه موفقیت بخش آن را در ذهن خود مجسم کنید، اگر این کار را با تمرکز و ایمان کامل انجام دهید، مطمئناً از نتیجه بدست آمده شگفت زده خواهید شد.

• سعی کنید حداقل روزی یکبار یک صفحه از اشعار امید بخش ادبی را مطالعه کنید.

• فیلم و سریال هایی را تماشا کنید که باعث ایجاد خوشحالی در شما می شوند.

• اخبار نگاه کنید و روزنامه بخوانید، اما این کار را کاملاً بیطرفانه و بدون جانبداری از فرد یا گروه خاصی انجام دهید.

• با افرادی معاشرت کنید که خودشان منشأ نیروهای مثبت هستند.

• هنگام نشستن و یا راه رفتن کمر خود را راست نگه دارید، این امر توانایی های ذاتی و اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.

• پیاده روی کنید، شنا کنید و یا ورزش های دیگری انجام دهید. این امر حس مثبت گرایی را در وجود شما زنده نگه می دارد.

• فقط مثبت فکر کنید و در افکار خود تنها نتایج مثبت را مورد محاسبه قرار دهید. اگر در حال حاضر زندگی بر وفق مراد شما نیست، مطمئن باشید که با مثبت اندیشی میتوانید همه چیز را تغییر دهید.

<http://shafaVV.blogfa.com/post-۶۶.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105777>

مثبت بودن و مثبت اندیشی

• به عقب برگردید

یکی از شادی‌های فراموش شده دوران کودکی خود را دوباره به یاد آورید و آن را زنده کنید و تمام روز، آن حس شاد کودکی را با خود به همراه داشته باشید. بدین ترتیب می‌توانید لحظات شادتری را تجربه کنید.

• لبخند غریبانه

به یک غریبه لبخند بزنید، در حالی که تلاش دیگری برای برقراری ارتباط با او انجام نمی‌دهید، از اثر شگفت‌انگیز و غافلگیر کننده‌ای که لبخند به دنبال دارد، لذت ببرید و هرگز از آن غافل نشوید.

• نیمه پر لیوان را ببینید

برای مثبت بودن و مثبت اندیشی بیشتر سعی کنید، زیرا در چگونگی انجام

کارهایتان و موفقیت‌های پیش روی شما بسیار مؤثر خواهد بود اطمینان داشته باشید که از این کار سود زیادی خواهید بود.

• سخت نگیرید

اگر تصمیم بگیرید که از دید یک کودک و معصومانه و کودکانه به زندگی نگاه کنید، می‌بینید که زندگی بسیار کامل‌تر و متعالی‌تر و شیرین‌تر از آن است که گاهی غیر قابل تحمل و عذاب‌آور و سخت می‌نماید. ببینید کودکان چگونه به آنچه که شما می‌بینید، نگاه و چه شاد و سرخوش و فارغ از سختی‌ها و مشکلات، لحظات را سپری می‌کنند!

• شاداب شوید

هنگامی که خسته از سر کار به منزل می‌رسید، گاه احساس می‌کنید تام عضلاتتان از شدت خستگی منقبض و سخت شده‌اند، در این حالت بهترین کار آن است که نفس عمیقی بکشید، و هوای داخل ریه‌هایتان را کاملاً به بیرون منتقل سازید و سپس هوای تازه را استنشام کنید، زیرا اکسیژن هوا، بر خستگی و نوع خلق و خو و رفتار شما تأثیر می‌گذارد و خستگی را نیز از بدنتان دور می‌سازد.

• بخشش کنید

همیشه سعی کنید بیشتر از آنچه انتظار دریافت محبت دارید، به دیگران محبت کنید و دو برابر پاداش آن را نیز دریافت نمائید. مطمئن باشید وقتی لذت بخشیدن را تجربه کنید، هیچ‌گاه آن را فراموش نخواهید کرد و خود قبل از دیگران از مواهب آن برخوردار خواهید شد.

• بهترین‌ها را بخواهید

اگر بیاورید که با برداشتن یک قدم ساده و کوچک، زندگی شما چقدر می‌تواند بهتر شود، به طرز لذت‌بخشی غافلگیر خواهید شد: بنابراین تلاش کنید در هر کاری که انجام می‌دهید و با هر چه روبه‌رو می‌شوید، جنبه مثبت و خوب آن را بیابید و بدانید در هر کاری و هر اتفاقی، درسی برای شما نهفته است و نکته‌ای وجود دارد که باید بتوانید نهایت استفاده را از آن بکنید.

• خودتان را تشویق کنید

همه ما نیازمند دریافت مهر و محبت - حتی از جانب خودمان - هستیم. اگر دیگران فراموش می‌کنند گاهی با در نظر گرفتن پاداشی، ما را خوشحال سازند، خودمان هم می‌توانیم این کار را بکنیم شما می‌توانید به‌خاطر تلاش برای یک هفته کار سخت، پاداش مناسبی برای خود در نظر بگیرید و این کار را هر وقت از خود راضی بودید، تکرار کنید.

• به آسمان نگاه کنید

گاهی همه ما آن‌قدر مشغول زندگی ماشینی و دل مشغولی‌های آن هستیم که فراموش می‌کنیم لحظه‌ای سکوت کنیم و درنگ؛ اما اگر لحظه‌ای به خود اجازه دهید که ذهن‌تان را آرام و رها سازید، نتیجه‌ای که می‌گیرد بسیار لذت‌بخش و موفقیت‌آمیز خواهد بود. بنابراین در یک شب مهتابی، به شگرفی و بیکرانی فضا خیره شوید. خودتان را ببینید که در کجای این جهان قرار دارید. شما هنرمندی هستید که در یک نمایش زمینی بازی



می‌کنید. بنابراین سعی کنید هنرمندی به یادماندنی باشید که هنرش را به بهترین نحو به نمایش می‌گذارد.

• لذت بردن را فراموش نکنید

وقتی با اشتیاق به زندگی نگاه می‌کنید، در می‌یابید که زندگی تا چه حد می‌تواند پربار و شادی آفرین باشد، به جای آنکه تنها بر جنبه‌های منفی و نداشته‌های خود تمرکز کنید، سعی کنید به جنبه‌های مثبت و لذت‌بخش بنگرید. برای این کار می‌توانید. حتی از جزئی‌ترین چیزها نیز لذت ببرید. نوشیدن یک چای داغ بعد از خستگی مفرط، تماشای حرکت موج‌های دریا و یا گام گذاشتن بر برگ‌های درختان و شنیدن صدای خشن خش‌برگ‌ها زیر پاهای شما، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان و یا دیدار یک دوست صمیمی... شما نمی‌توانید منکر لذت بردن از این کارها شوید، مگر اینکه بخواهید خود را از لذت بردن محروم سازید و آن‌قدر منتظر بمانید تا شاید اتفاق بزرگی در زندگی‌تان بیفتد تا بتوانید لذت ببرید! لحظه‌ای تامل کنید، ترجیح می‌دهید کدام را انتخاب کنید؟

منبع: لذت و لذت‌گرایی

"The little book of pleasure"

منبع: روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=81970>



مثبت بیندیشیم

آیا تاکنون پارکینگی نزدیک محل ورود به ساختمانی خواسته اید اما در نهایت شما در ابتدای فضای پارکینگ پارك کردید. من شرط می بندم که تفکر شما این گونه بوده است: «من احتمالا فضای نزدیک تری برای پارك نخواهم یافت.» ذهن شما چندین بار این جمله را تکرار و تحلیل می کند. کلمه «نمی توانم» يك تفکر منفی است که با اندیشه و نظر شما ارتباط دارد. آن را «تصدیق منفی» Negative-affirmation می نامند. شما احتمالا تعداد زیادی از این دست اتفاقات را در زندگی خود تجربه کرده اید. شما خواستار خانه ای زیباتر یا ماشینی بهتر هستید اما به علت پاره ای از دلایل اوضاع تغییر نمی کند. حالا به من اجازه دهید تا برایتان توضیح دهم که ذهن انسان چگونه کار می کند. هر زمانی که شما می اندیشید و یا چیزی را می بینید مغز شما اتفاقات را با صدا، بو، احساس و حس های دیگر ذخیره می کند در حالی که شما از این اتفاق مطلع نیستید. برخی از مواقع شما صدایی را می شنوید، این اتفاق در ذهن شما جریان پیدا



کرده و ذهن آن را تداعی معانی می کند. این صداها را به نام تداعی کننده ها anchor می نامند. همچنین بوها نیز تداعی کننده هستند. هر بار شما بوی خاصی را تجربه می کنید که با يك اتفاق ارتباط دارد و این تفکرات و نظرات از ذهن شما نشأت می گیرند. ما می توانیم از این تداعی کننده ها به شیوه خوب و مثبت بهره بگیریم. ما باید درك کنیم که ذهن ما قادر به تحلیل کلمات منفی مانند «نه» نیست. به عنوان مثال اگر با خود بگوییم «من دیر نخواهم کرد» ذهنمان آن را به صورت «من دیر خواهم کرد» تحلیل می کند. باور کنید که این جملات کارایی دارند. در نود درصد از

موقعی که من به جای پارکی نزدیک محل ورودم نیاز دارم آن را یافته ام و در مواردی هم که جایی برای پارک نیافتم به این علت بوده که آن را «واقعاً» نخواستیم. تفکر مثبت مانند ورزش نیاز به تمرین دارد. هرچه بیشتر آن را تکرار کنیم نتایج بهتری می گیریم. تفکر و احساسات منفی را از خود دور کنید و به احساسات مثبت اجازه جولان بدهید. ورود احساسات منفی را با گفتن کلمه روز «بعدی» از ذهن خود دور کنید و به اندیشه های مثبت روی آورید. بر اهدافتان تمرکز کنید. اندیشه و تفکرات ما برخلاف مسائل و مشکلات در زندگی سرمایه های ما هستند. از جملات مثبت در زندگی روزمره خود استفاده کنید مانند «من امروز بیش از روز قبل احساس امنیت و آرامش می کنم»، «من امروز کاملاً خوب هستم» و «امروز روز دیگری سرشار از موفقیت برای من است».

ترجمه: مژگان عطایی

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=16819>



مثبت اندیشی مهم ترین راه رسیدن به موفقیت

مثبت اندیشی به همراه خود صلح، آرامش، موفقیت، بهبود در روابط و سلامت جسمی را به دنبال دارد. با اتکا به تفکرات مثبت کارهای روزمره را راحت تر می توان به پایان رساند، زندگی روشنی در انتظارتان خواهد بود، و نهایتاً شادی و رضایت بیشتری پیش رویتان قرار خواهد گرفت.

مثبت اندیشی فرآیندی همه گیر است. افرادی که در کنار شما هستند از تفکرات و حالات درونی شما تاثیر می پذیرند. سعی کنید تا جایی که می توانید به خوشحالی، موفقیت و سلامت فکر کنید. با چنین طرز تفکری دیگران تمایل پیدا می کنند تا شما را در کارهایتان یاری کنند. آنها از امواج



مثبتی که شما از خود ساطع می کنید به شدت لذت می برند.

به منظور بهره گیری تمام و کمال از انرژی مثبت درونی، شما ملزم هستید تا تغییراتی را در درون خود ایجاد کنید. باید با دیدی مثبت به زندگی نگاه کنید، نتیجه موفقیت آمیز تمام تلاش های خود را از ابتدا در ذهنتان مجسم کنید؛ همچنین از هر گونه اقدام لازمی برای تثبیت موفقیتان مضایقه نکنید.

• مثبت گرایی موثر

چنین طرز فکری خیلی بیشتر از تکرار چند جمله مثبت و یا اینکه دائماً به خودتان تلقین کنید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، می باشد. باید طرز فکر و نگرش خود را به طور کلی تغییر دهید و در عمیق ترین لایه های مغزی خود، انرژی مثبت را جای دهید. مثبت اندیشی موقتی آن هم تنها برای چند لحظه کوتاه، چیزی عایدتان نخواهد کرد. باید ترس های خود را کنار بگذارید و سست ارادگی و بی عقیدگی را از خود دور کنید. همانطور که پیش تر نیز بدان اشاره شد، کمی تلاش و اقدام موثر درونی در این زمینه از ملزومات قضیه به شمار می رود. آیا به راستی قصد دارید که در درون خود يك تغییر بنیادین ایجاد کنید؟ آیا قصد دارید که روش اندیشیدن خود را تغییر دهید؟ آیا دوست دارید صاحب قدرتی ذهنی شوید و با استفاده از

آن تاثیر مثبتی بر روی خود، اطرافیان و محیط پیرامونتان بگذارید؟ در این قسمت نکاتی ارائه شده که با استفاده از آن به راحتی می‌توانید قدرت مثبت‌اندیشی را در خود افزایش دهید:

در مکالمه‌های درونی فقط از عبارات مثبت استفاده کنید. از لغاتی نظیر: «من می‌توانم»، «من قادر هستم»، «چنین چیزی ممکن است» و «از عهده انجام آن بر می‌آیم» استفاده کنید. همواره شادی، قدرت و موفقیت را در وجود خود زنده نگه دارید. از افکار منفی به شدت دوری کنید. با حفظ آرامش، ذهن خود را از منفی‌گرایی منحرف سازید و آنها را با افکار سازنده و شادی‌بخش جایگزین سازید. در هنگام صحبت کردن با دیگران از لغاتی استفاده کنید که حس احترام، شادی و موفقیت را در آنها زنده کند. پیش از اینکه هر يك از پروژه‌های خود را عملی کنید، نتیجه موفقیت‌بخش آن را در ذهن خود مجسم کنید، اگر این کار را با تمرکز و ایمان کامل انجام دهید، مطمئناً از نتیجه به‌دست آمده شگفت‌زده خواهید شد. سعی کنید حداقل روزی يك‌بار يك صفحه از اشعار امیدبخش ادبی را مطالعه کنید. فیلم و سریال‌هایی را تماشا کنید که باعث ایجاد خوشحالی در شما می‌شوند. اخبار نگاه کنید و روزنامه بخوانید اما این کار را کاملاً بی‌طرفانه و بدون جانبداری از فرد یا گروه خاصی انجام دهید. با افرادی معاشرت کنید که خودشان منشأ نیروهای مثبت هستند. هنگام نشستن و یا راه رفتن کمر خود را راست نگه دارید، این امر توانایی‌های ذاتی و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد. پیاده روی کنید، شنا کنید و یا ورزش‌های دیگری انجام دهید. این امر حس مثبت‌گرایی را در وجود شما زنده نگه می‌دارد. فقط مثبت فکر کنید و در افکار خود تنها نتایج مثبت را مورد محاسبه قرار دهید. اگر در حال حاضر زندگی بر وفق مراد شما نیست، مطمئن باشید که با مثبت‌اندیشی می‌توانید همه چیز را تغییر دهید.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=79058>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مثل برنده ها بیاندیش !

ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفق که پیوسته کامیابی‌های تازه حاصل می‌کنند، یکی نباشد. البته ممکن است آنها توانایی‌هایی داشته باشند که شما فاقد آن هستید. همیشه به یاد داشته باشید: موفقیت آموختنی است و تنها تفاوت شما با آنها این است که آنها همیشه یک سری عادات خاص را به کار می‌بندند و این باعث کامیابی‌شان می‌شود. موفقیت همین است: راه و روش‌های زندگی هوشمندانه.

(۱) با دقت لباس بپوشید.

قبل از ترک منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چک کردن شیوه ی لباس پوشیدن خود کنید و اطمینان حاصل کنید که آیا لباس مناسب به تن کرده‌اید یا خیر. ممکن است بعضی‌ها بگویند که لباس برای آدم ارزش نمی‌آورد، اما به عقیده من کاملاً اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مساله می‌چرخد. البته لازمه ی منظم بودن و انتخاب رنگ



های هماهنگ هیچ گاه با لباس های گران قیمت و مد گرانی همراه نیست .
اگر مثل یک فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یک فرد موفق با شما
برخورد می کنند پس در شیوه ی لباس پوشیدن تان تجدید نظر کنید.



(۲) مثل برنده ها بیندیشید.

رفتار خود شخص نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاه تان نباید هیچ گاه مثل انسان های شکست خورده باشد. خوب است که پیشرفت ها و دستاوردهایی را که در راه آنها تلاش می کنید، برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه ی پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت می کنند، نه منفی باfan.

(۳) جزیی از یک گروه باشید.

موفقیت، اکثر اوقات یک کار گروهی است . یک گلزن در فوتبال ، هیچ وقت به تنهایی نمی تواند موفقیت کسب کند، با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یک گروه، موفقیت به دست می آید. اگر در یک گروه کار می کنید، تا جایی که می توانید مسوولیت ها و کارهای خود را به بهترین نحو ممکن انجام دهید و از دیگران نیز همین انتظار را داشته باشید. در این حالت است که موفق خواهید شد.

(۴) احساسات خود را به روشنی بیان کنید.

وقتی همه ی قدمها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت های ارتباطی است، خود را در یک جلسه ی کاری تصور کنید. رییس تان از شما نظرخواهی می کند. شما دقیقاً می دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود، اما در بیان آن عاجزید. صدایان و کلمات تان هیچ کدام یاریتان نمی کند. این جاست که همه کم کم از شما دوری می کنند. پس یاد گرفتن مهارت های ارتباطی یکی از اصول اولیه است.

(۵) همیشه نتیجه را در ذهن داشته باشید.

هر کاری که انجام می دهیم، قطعاً دلیلی دارد و برای رسیدن به نتیجه ای مشخص است که همه این کارها را انجام می دهیم. در محل کار هم باید همین طور باشد. هر کار ناخوشایندی را هم که مجبور به انجامش هستید، با در نظر گرفتن نتیجه و هدف تان به دقت انجام دهید.

(۶) منظم باشید.

هنگام کار کردن روی یک پروژه، قدم به قدم همه ی مراحل را به دقت طی کنید. برای کار خود طرح و برنامه داشته باشید. اگر قسمتی از کار را نا دیده بگیرید، مطمئناً کارتان به نتیجه نخواهد رسید.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۸۴.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106974>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مثل یک نابغه باشید

حتی اگر نابغه نباشید، می توانید از استراتژی های کسانی مثل ارسطو و انیشتین، برای تقویت قدرت خلاقیت و اداره بهتر زندگیتان استفاده کنید.





در این مقاله ۸ استراتژی مهم برایتان آورده‌ایم که شما را تشویق می‌کند تا به جای پروراندن فکرها و تصورات بیهوده، کارآمد و مفید فکر کنید تا راه‌حل مشکلاتتان را خودتان به دست آورید. "این استراتژی‌ها، تکنیک‌های رایج بین نابغه‌های عرصه علم، هنر و صنعت در طی تاریخ بوده است."

(۱) به مشکلات از جوانب مختلف نگاه کنید و دیدگاه‌های جدیدی را انتخاب کنید که کسان دیگری از آن استفاده نمی‌کنند.

"لئوناردو داوینچی" عقیده داشت که برای به دست آوردن علم در مورد یک مشکل، باید یاد بگیرید که چطور آن مشکل را به راه‌های مختلف بازسازی کنید. او می‌گفت همیشه اولین رویکرد او به یک مشکل کمی متعصبانه بوده است. به همین دلیل سعی داشت تا مشکلات را از جوانب مختلف بررسی کند.

(۲) تجسم کنید!

"انیشیتین" وقتی به حل یک مشکل فکر می‌کرد، سعی می‌کرد تا موضوع

خود را با استفاده از نمودارهای مختلف به چند طریق ممکن فرموله کند. او راه‌حل‌ها را تجسم می‌کرد، عقیده داشت که کلمات و اعداد به آن شکل نقش مهمی در فکر کردن در مورد راه‌حل یک مشکل ندارند.

(۳) ایجاد کنید!

یکی از ویژگی‌های متمایز نابغه‌ها استعداد تولیدی و زاپایی آنهاست.

"توماس ادیسون" ۰۹۳/۱ حق ثبت اختراع داشت. او با ارایه فکر و تدبیر، سودمندی وسایل اختراعی خود را تضمین می‌کرد. "دین کیت" از دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه ۰۳۶/۲ مخترع تاریخ، به اثبات رساند که بزرگ‌ترین دانشمندان نه تنها آثار فوق‌العاده‌ای می‌ساختند، بلکه آثار بد و به درد نخوری هم در کارنامه خود داشته‌اند. آنها از شکست نمی‌ترسیدند و آن‌قدر تلاش کردند تا به موفقیت دست یافتند.

(۴) ترکیبات جدید بسازید

افکار، ایده‌ها، تصاویر و اندیشه‌هایتان را ترکیب کنید و دوباره ترکیب کنید و آنها را به صورت ترکیبات مختلف درآورید، هرچند که طبیعی و مناسب نباشند.

قانون‌های توارث که علم جدید ژنتیک برپایه آن قرار داده شده توسط راهب استرالیایی "گریگو مندل" مطرح شده که ریاضیات و بیولوژی را برای ایجاد یک علم جدید با هم ترکیب کرد.

(۵) رابطه‌سازی کنید

بین موضوعات نامشابه ارتباط ایجاد کنید.

داوینچی قادر بود بین صدای زنگ و آب ارتباط ایجاد کند. "ساموئل مورس" توانست با مشاهده ایستگاه‌های حمل و نقلی توسط اسب، ایستگاه‌های تقویت‌کننده‌ای برای سیگنال‌های تلگراف اختراع کند.

(۶) متضاد فکر کنید.

فیزیکدان معروف "نیلز بوهر" عقیده داشت که اگر متضادها را کنار هم بیاورید، خواهید دید که افکار و اندیشه‌تان به مرحله جدید منتقل می‌شود. توانایی او در تصور نور هم به عنوان یک ذره و هم یک موج باعث شد به اصل تکمیل برسد. افکار معلق و مسکوت می‌تواند به شما برای خلق یک شکل جدید کمک کند.

(۷) استعاری فکر کنید.

ارسطو استعاره را یکی از علامت‌های نوایغ می‌دانست و عقیده داشت که هر فردی که ظرفیت درک شباهت‌های بین دو قلمرو کاملاً مختلف باشد و بتواند آنها را به هم ربط دهد، یک نابغه است.

(۸) خود را برای شانس آماده کنید.

هرچه برای انجام کاری تلاش کنیم و شکست بخوریم، مشغول کاری دیگر خواهیم شد. این اولین اصل تصادف خلاقانه است. شکست زمانی می‌تواند سودمند باشد که ما به آن به عنوان یک نتیجه بی‌حاصل فکر نکنیم. به جای این، روند کار، مؤلفه‌های آن و طریقه تغییر آنها را تحلیل کنیم تا به نتیجه برسیم. نپرسید: "چرا من شکست خوردم؟!" بپرسید: "چه کرده‌ام؟!"

منبع : تابان

<http://vista.ir/?view=article&id=104727>

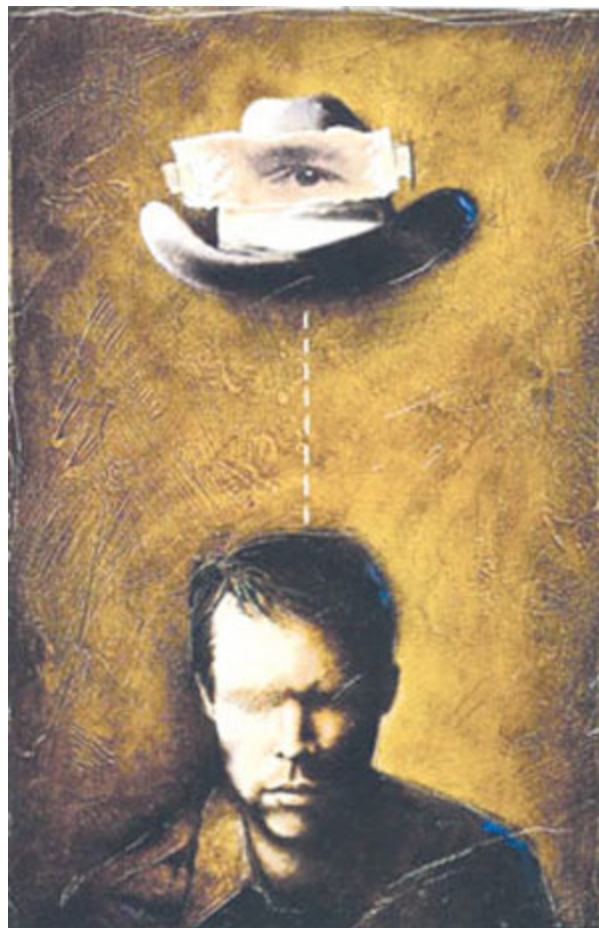
vista.ir
Online Classified Service

مدیریت را به زندگی شخصی بیاورید

می‌خواهم برایتان از چند اصل مدیریتی صحبت کنم. چرا که يك مدیریت موفق حتی در زندگی شخصی باعث خوشبختی و موفقیت می‌شود. روی صحبت‌م بیشتر با کسانی است که از راه مستقیم و درست متوجه بعضی چیزها نمی‌شوند و حال یا عمداً یا سهواً به دقت در جهت عکس این اصول حرکت می‌کنند. امیدوارم این بار هم حداقل پس از خواندن این مقاله مانند همیشه عمل کرده و اوضاع خود را کمی بهبود ببخشید، شاید در اینجا اصل هماهنگی ایجاب می‌کند که با شما مثل خودتان صحبت کنم و برای گروه دوم که شاید شما خود از آن دسته باشید به يك گفتار کوتاه اشاره می‌کنم: از لقمان پرسیدند: ادب از که آموختی، گفت: از بی‌ادبان. حال تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل!

• سوء استفاده از کلام

در اولین قدم برای آنکه این اطمینان را در خود ایجاد کنید که در مورد هدف‌تان (تخریب خود)! نهایت بهره‌وری را خواهید داشت پیشنهاد آن است که در گفتگوی درونی که با خود دارید هرگز از تمسخر خود دست نکشید و سعی کنید از نفوذ کلام استفاده که چه عرض کنم سوءاستفاده نموده و از کلمات دلسردکننده و تحقیرکننده و تضعیف‌کننده بسیار استفاده کنید این کار باعث می‌شود تیشه را دقیقاً به ریشه خود وارد نمایید و هرچه سریع‌تر به (یا رومی رومی یا زنگی زنگی) برسید. مطمئن باشید استفاده از عبارات منفی و کلام مخرب طی بررسی‌ها و آزمایشات انجام شده توسط



دانشمندان این روش! بسیار کارساز خواهد بود.

به شما پیشنهاد می‌شود که (من نمی‌توانم!) را هر روز روزی سه‌بار و هر وعده هر قدر می‌توانید با خود بگویید! این توصیه را در ابتدا آوردم تا از همان اول با روحیه متزلزل و منفی دست به کار شوید. البته این به خواست خودتان است نه من!

• هدف، بی‌هدف!

دومین پیشنهاد آن است که اصلاً سعی نکنید زیاد از مغز و فکر خود کار بکشید چون می‌دانید حیف است! مستهلک می‌شود! بنابراین در برخورد با مسائل و ابهامات اصلاً نیازی نیست شروع به سوال‌سازی و رفع ابهام نمایید و هدف را برای خود واضح‌تر کنید. برای يك حرکت معکوس لازم است بی‌هدفی را هدف قرار دهید و اصلاً خود را ملزم به پیشرفت و ترقی نکنید. پس روی هدف خود که همان بی‌هدفی است تمرکز کنید. خودتان خوب می‌دانید که وقتی کسی روی چیزی تمرکز می‌کند در همان زمینه شروع به رشد می‌کند پس در این جا روش تضمین شده همان از این شاخه به آن شاخه پریدن و بی‌هدفی است!

• برنامه‌ریزی ممنوع!

دیده‌اید این روزها در همه جا از اهمیت برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی برنامه‌ها و به کارگیری مدیریت زمان صحبت می‌شود با توجه به هدفی که این دسته از افراد معکوس گرا دارند لازم است استفاده از هرگونه برنامه و برنامه‌ریزی ممنوع باشد. نداشتن برنامه مشخص در تمام زندگی چه در امور کلی و چه جزئی برای این افراد دو حسن دارد، یکی آن که درجه بی‌قیدی خود را بالا می‌برند و درجه مسئولیت‌پذیری خود را کاهش می‌دهند. دوم آنکه وقت کافی برای تمرکز روی افکار بیهوده پیدا می‌کنند که این خودش برای رسیدن به ناموفق بودن بسیار مفید است! ادامه دارد

• صبوری، ویژگی بارز انسان‌های موفق

صبوری یکی از ویژگی‌های بارز انسان‌های موفق است. در واقع شهامت پایداری در ناامیدی و شرایط سخت صفتی است که بیش از هر عامل دیگر موفقیت انسان را تضمین می‌کند. مطمئناً همه شما در موقعیت‌هایی قرار گرفته‌اید که زندگی در نهایت دشواری خود بوده است و فشارهای زیادی را تحمل کرده‌اید، در این مواقع شاید حتی فکر نمی‌کردید بتوانید، حتی به مدت يك هفته دوام بیاورید، اما به هر ترتیبی بود دوام آورده‌اید، زیرا قطعاً شکست‌ناپذیری لازم را به خرج دادید.

در حقیقت پایداری شما يك نشانه واقعی است از اعتماد به خود و توانایی‌تان برای کسب موفقیت. به یاد داشته باشید که تمام زندگی يك آزمون است و برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، گذراندن (آزمون پایداری) يك ضرورت است. این آزمون اغلب به طور غیرمنتظره و در هر زمان، ممکن است پیش آید. هر موقع با يك مشکل پیش بینی نشده، ناامیدی، شکست، یا بحرانی در زندگی روبرو شوید، آزمون پایداری را می‌گذرانید. اینجاست که توانایی‌هایتان را به خود و نزدیکانتان نشان می‌دهید. صبر کردن مهارتی است که باید با تمرین مرتب آن را به دست آوریم. در واقع صبر کردن به معنای از بین بردن سرعت عمل خود، در انجام کارها نیست، بلکه هر کار و هر هدفی ویژگی خاص خود را می‌طلبد، زمانی سرعت عمل در يك کار، رسیدن به هدف را تسریع می‌کند و زمانی دیگر صبوری. مهم این است که جایگاه این دو در زندگی به خوبی مشخص شده باشد و بی‌توجهی به این مساله می‌تواند، تمام زندگی فرد را دچار اشکال کند. یکی از رموز مهم پایداری و موفقیت این است که قبل از روبرو شدن با ناامیدی‌های احتمالی در راه دست‌یابی به هدف‌هایتان، ذهن ناخودآگاهتان را مهیا کنید و از پیش تصمیم بگیرید که هر اتفاقی بیفتد، هرگز ناامید نخواهید شد. پس همواره تلاش کنید و نتیجه را به زمان بسپارید.

• جمله‌های طلایی

- از شوخ‌طبعی‌ات برای خنداندن استفاده کن، نه برای تمسخر دیگران.
- سقراط می‌گوید: اگر خاموش باشی تا دیگران به سخنت آرند، بهتر از آنست که سخن‌گویی و دیگران خاموش کنند.
- زنان از کلمات برای درمیان گذاشتن عواطف خود استفاده می‌کنند و مردان در سکوت عواطف خود را ابراز می‌کنند.
- احساسات هم می‌توانند طوری ترکیب شوند که تولید سم کنند و نیز طوری ترکیب شوند که تولید نبوغ کنند.
- رمز آرامش درونی و استقلال واقعی، در آن است که خود را از قید و بندهای توقع خلاص کنیم.
- تنها کسی مرتکب اشتباه نمی‌شود که عمل کند! پس از اشتباه نترس! اما از آن درس بگیر.
- وقتی حرف می‌زنیم، چیزی را می‌گوییم که می‌دانیم، اما وقتی گوش می‌کنیم، چیزی می‌آموزیم.
- افتخار در شکست نخوردن نیست، بلکه افتخار در شکست خوردن و دوباره بپا خاستن است.
- مراقب باشید زمان حساب‌کشی از خودتان، تخفیف زیاد به خودتان ندهید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=232620>

مدیون مادرم هستم

همیشه فکر می کنیم کسی در زندگی اش موفق است که به طور حتم تحصیلات عالی، بهترین شغل و بهترین منصب و ... را داشته باشد. اما اگر کمی واقع بین باشیم، متوجه می شویم کم نیستند افرادی که در هر حیطه ای که فعالیت می کنند چه فرهنگی، چه اقتصادی و چه اجتماعی با ممارست فراوان در زندگی کاری و اجتماعی شان موفقیت هایی را به دست آورده اند.

باید گفت افراد می توانند مهندس، معلم، کارگر، پزشک، کارمند و ... شوند اما در این میان عده کمی می توانند با همت و تلاش شان به انسان های بااراده و خستگی ناپذیر تبدیل شوند. هادی حسن زاده یکی از این افراد است که توانسته با تلاش های فراوان و اراده راسخش کارگر، کشاورز و باغ دار موفق باشد. با او درباره خودش و کارهایی که انجام می دهد به گفت و گو نشستیم. هادی حسن زاده اهل و ساکن شیروان، ۲۶ ساله، دانشجوی رشته حسابداری است که امسال از سوی سازمان ملی جوانان به عنوان جوان برگزیده در بخش کارگر جوان شناخته شد. حسن زاده درباره فعالیت هایش این گونه توضیح می دهد: در حال حاضر نگرهان مرکز بهداشت شیروان هستم و در کنار کارم، درس می خوانم و کشاورزی می کنم. او می گوید: ۲ ساله بودم که پدرم فوت کرد و مادرم سختی بزرگ کردن



من و خواهر و برادرانم را به تنهایی به دوش کشید.

وقتی که کمی بزرگ شدم در کنار تحصیل کارگری می کردم و سرپرستی از خانواده ام را نیز برعهده گرفتم و از همان موقع کارهایی مانند کشاورزی و دام داری را انجام می دادم. او اضافه می کند: از کودکی با مشکلات زیادی روبه رو بودم اما کار کردم و هزینه هایم را خودم تامین می کردم. وی که به باغ داری علاقه خاصی دارد، می گوید: از کشاورزی لذت می برم و دوست دارم کارم را گسترش بدهم و برای چند نفر دیگر هم اشتغال زایی کنم. حسن زاده می گوید: دلم می خواهد در شهر و دیار خودم تا جایی که می توانم تلاش کنم و کار کنم تا فرد مفیدی برای جامعه ام بشوم.

او درباره آینده اش بیان می کند: با تلاشی که در راه تحصیل دارم، امیدوارم که آینده روشنی داشته باشم و بتوانم به مدارج عالی علمی دست پیدا کنم. وی روزانه ۹ ساعت کار می کند و در اوقات فراغت کتاب های درسی و مذهبی را مطالعه می کند. به عقیده او، تحمل و سختی ها می تواند افراد را به اوج برساند زیرا در پس هر شکست، پیروزی نهفته است. او اضافه می کند: به نظرم در جامعه فعلی ما نباید کسی بیکار بماند و متاسفانه باید گفت که توقعات جوانان ما خیلی بالاست و سرمایه هم در کشور ما به طور مساوی تقسیم نشده و اگر کارخانه های صنعتی در شهری مانند شیروان وجود داشته باشد، دیگر جوانی برای کار کردن به شهرهای بزرگ نمی رود و اگر مسئولان هم از جوانان و کسانی که به سراغ کارهای تولیدی می روند، حمایت کنند، مشکلی به نام بیکاری نخواهیم داشت. او عنوان می کند: اگر جوان ها اهل کار و فعالیت باشند هیچ

کار شرافتمندانه ای را برای خودشان عیب ندانند و در کنار درس و تحصیل کار دیگری داشته باشند، به طور حتم در زندگی آینده شان موفق خواهند بود. او می گوید: موفقیت را مدیون نصیحت و دعای مادرم و توکل به خدا می دانم.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=129654>

vista.ir
Online Classified Service

مراقب تمایلات خود باشید

اگر یک قورباغه تیزهوش وشاد را بردارید و داخل یک ظرف آب جوش بیندازید قورباغه چه کار می کند؟ بیرون می پرد! درواقع قورباغه فوراً به این نتیجه می رسد که لذتی در کار نیست و باید برود! حالا اگر همین قورباغه یا یکی از فامیلهایش را بردارید و داخل یک ظرف آب سرد بیندازید وبعد ظرف را روی اجاق بگذارید و بتدریج به آن حرارت بدهید قورباغه چه کار می کند؟ استراحت میکند...چند دقیقه بعد به خودش می گوید:ظاهراً آب گرم شده است و تا چشم به هم بزنید یک قورباغه آب پز آماده است.



• نتیجه اخلاقی داستان!

زندگی به تدریج اتفاق می افتد. ماهم می توانیم مثل قورباغه داستانمان ابلهی کنیم و وقت را از دست بدهیم و ناگهان ببینیم که کار از کار گذشته است .

همه ما باید نسبت به جریانات زندگی مان آگاه و بیدار باشیم.

▪ سوال؟

اگر فردا صبح از خواب بیدار شوید و ببینید که بیست کیلو چاق شده اید نگران نمی شوید؟

البته که می شوید! سراسیمه به بیمارستان تلفن می زنید :الو ، اورژانس ، کمک، کمک ، من چاق شده ام !

اما اگر همین اتفاق به تدریج رخ بدهد، یک کیلو این ماه، یک کیلو ماه آینده و... آیا بازهم همین عکس العمل را نشان می دهید؟ نه! با بی خیالی از کنارش می گذرید.

برای کسانی که ورشکسته می شوند ، اضافه وزن می آورند یا طلاق میگیرند یا آخر ترم مشروط می شوند!

این حوادث دفعتاً اتفاق نمی افتد یک ذره امروز، یک ذره فردا و سر انجام یک روز هم انفجار و سپس می پرسیم :چرا این اتفاق افتاد؟ زندگی ماهیت انبار شونددگی دارد. هر اتفاقی به اتفاق دیگر افزوده می شود، مثل قطره های آب که صخره های سنگی را می فرساید.

اصل قورباغه ای به ما هشدار می دهد که مراقب تمایلات خود باشید!

ما باید هر روز این پرسش را برای خود مطرح کنیم : به کجا دارم می روم؟ آیا من سالمتر، مناسبتر، شادتر و ثروتمندتر از سال گذشته ام هستیم؟ واگر پاسخ منفی است بی درنگ باید در کارهای خود تجدید نظر کنیم.

منبع : جنوبی ها

<http://vista.ir/?view=article&id=106026>

مرغابی‌های زندگی‌تان را بشمارید

چندماه قبل با یک مشکل جسمانی روبه‌رو شدم که ممکن است خیلی از افرادی که هم‌سن و سال من هستند با آن مواجه شوند. دکتر بعد از گرفتن فشارخون و ضربان قلبم به من هشدار داد که از خط قرمز جاده سلامتی عبور کرده‌ام و باید توقف کنم.

پرسیدم: منظورتان این است که دست از کار بکشم. دکتر گفت: بله، یا این‌که نگرانی درباره کارت را متوقف کنی و اضافه کرد که "برای بسیاری از مردم کار و شغلشان باعث مشکل جسمانی نمی‌گردد بلکه نگرانی و دلوپسی در مورد کارشان است که آنها را بیمار و رنجور



می‌کند." و باز به من هشدار داد که باید از نگرانی و فشار روانی رها شوم.

نمی‌دانستم چه تصمیمی بگیریم تا این‌که چند روز بعد در جریان یک سفر کاری ناگهان تصمیم گرفتم که به تفریح مورد علاقه‌ام یعنی شکار مرغابی بپردازم. من عاشق این تفریح بودم اما عملاً مشغله کار و زندگی این فرصت را به من نمی‌داد.

در دو روز اول توانستم به‌طور حیرت‌آوری حد مجاز شکار مرغابی یعنی ده مرغابی را شکار کنم. در روز سوم که آخرین روز بود تنها توانستم هشت مرغابی شکار کنم. ساعت چهار بعدازظهر بود و من بسیار هیجان‌زده و ناراحت بودم. آن‌قدر ناراحت که برای دو مرغابی باقی‌مانده سعی می‌کردم اطرافیانم را مجبور کنم که از رفتن به خشکی صرف‌نظر کنند. در آن لحظه ناراحتی من در مورد دو مرغابی باقی‌مانده به‌حدی بود که رد تمامی پرندگان را گم می‌کردم. در آن لحظه موفق به شکار یک شترمرغ هم نمی‌شدم چه برسد به مرغابی. ناگهان احساسی در من به‌وجود و به‌خود گفتم: "چقدر احمقم که فقط به خاطر دو مرغابی ناچیز در حالی‌که هشت مرغابی از قبل گرفته‌ام تا این حد از کوره در رفته و عصبانی شده‌ام مگر من به مسابقه شکار آمده‌ام؟!"

آن شب باز هنگام خواب با یادآوری حادثه پیش‌آمده به کشف حیرت‌آوری رسیدم. در زندگی واقعی من بیش از آن هشت تا مرغابی را داشتم. در سن ۴۹ سالگی به‌حد معقولی از آرزوهایم رسیده بود. شروع به شمردن داشته‌هایم کردم.

۱. همسر خوب

۲. بچه‌هایی که می‌توان به آنها افتخار کرد.

۳. سلامت نسبی

۴. دوستانم

۵. وسیله امرارمعاش

۶. مقبولیت و نام نیک در میان همکارانم

۷. علایق زیاد (از این که روز شکار به اتمام رسد ناراحت نبودم چون علایق دیگری هم داشتم).

۸. چشم‌انداز امیدوارکننده‌ای از آینده

در واقع دو مرغابی باقی‌مانده در زندگی‌ام یکی مقدار زیادتری از پول و ثروت و دیگری محبوبیت و شهرت و مقام بالاتر بود که دیگران از آن برخوردار بودند و من از آن محروم بودم. آیا این دو مرغابی آن قدر ارزش داشت که تا حد نزدیک شدن به لبه گور خود را آزرده کنم؟

فهمیدم که بیشتر مردم در سن من هشت مرغابی دارند. بیشتر آنان همسران، شوهران خوب، بچه‌های درخور ستایش، مقبولیت نسبتاً قابل قبول در میان دیگران، وسیله امرارمعاش و... دارند. پس چرا به خاطر دو مرغابی باقی‌مانده خود را تا حد مرگ آزرده می‌کنند؟ از آن زمان به بعد هرگاه در محیط کارم نگران و عصبی می‌شوم به یاد ۸ مرغابی می‌افتم. هفته گذشته هنگامی که دکتر معاینه‌ام کرد و فشارخونم را گرفت گفت: که خط قرمز پشت افق عقب‌نشینی کرده است.

پس همواره همانند من مغرورانه "مرغابی‌های زندگی‌تان را بشمارید."

منبع: ریدرز دایجست

راحیل زارعی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=220039>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مزرعه سیب زمینی

پیرمردی تنها در مینه سوتا زندگی می کرد . او می خواست مزرعه سیب

زمینی اش را شخم بزند اما این کار خیلی سختی بود.

تنها پسرش که می توانست به او کمک کند در زندان بود.

پیرمرد نامه ای برای پسرش نوشت و وضعیت را برای او توضیح داد:

"پسر عزیزم من حال خوشی ندارم چون امسال نخواهم توانست سیب زمینی بکارم.

من نمی خواهم این مزرعه را از دست بدهم، چون مادرت همیشه زمان

کاشت محصول را دوست داشت. من برای کار مزرعه خیلی پیر شده ام. اگر

تو اینجا بودی تمام مشکلات من حل می شد.

من می دانم که اگر تو اینجا بودی مزرعه را برای من شخم می زدی.



دوستدار تو پدر"

پیرمرد این تلگراف را دریافت کرد:

"پدر، به خاطر خدا مزرعه را شخم زن ، من آنجا اسلحه پنهان کرده ام."

۴. صبح فردا ۱۲ نفر از مأموران FBI و افسران پلیس محلی دیده شدند ، و تمام مزرعه را شخم زدند بدون اینکه اسلحه ای پیدا کنند.

پیرمرد بهت زده نامه دیگری به پسرش نوشت و به او گفت که چه اتفاقی افتاده و می خواهد چه کند ؟

پسرش پاسخ داد : "پدر برو و سیب زمینی هایت را بکار، این بهترین کاری بود که از اینجا می توانستم برایت انجام بدهم. "

• نتیجه اخلاقی :

هیچ مانعی در دنیا وجود ندارد . اگر شما از اعماق قلبتان تصمیم به انجام کاری بگیرید می توانید آن را انجام بدهید

<http://newmind.mihanblog.com/More-۳۶۸.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

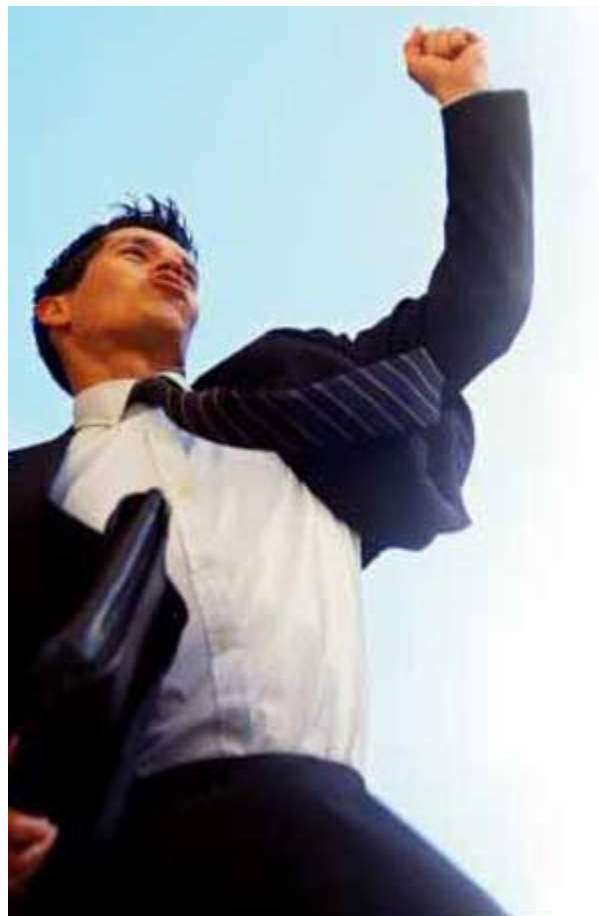
<http://vista.ir/?view=article&id=106976>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مسافر پیروز

خواستاران موفقیت در هر زمینه ای آنگاه موفق شناخته می شوند که بتوانند با کار و کوشش وضع موجودشان را به وضع مطلوب تبدیل کنند. از آنجا که می دانیم وضع موجود در اثر تفکرات، شرایط، رفتارها و کردارهای فعلی ایجاد شده است، نمی توانیم انتظار داشته باشیم که ادامه همین تفکرات، شرایط، رفتارها و کردارها بتواند وضع مطلوب را به وجود آورد. به ناچار تغییر همه یا بعضی از آنها را ضروری می یابیم. مثالی ساده این موضوع را روشن تر می کند. فرض کنید شما اکنون وزنتان هشتاد کیلو است (وضع موجود) و می خواهید آنرا به شصت کیلو برسانید (وضع مطلوب). بی تردید ناگزیرید که ابتدا تصویر ذهنی خود را در مورد نیرو، سلامت، و تناسب اندام و سپس زندگی، برنامه غذایی، و میزان فعالیت های بدنی خویش تغییر بدهید تا به نتیجه دلخواهتان برسید.

بسیاری از مردم در راه پیروزی گام بر نمی دارند چون نمی خواهند وضع نسبتاً ثابت موجود را که برایشان راحت و آشناست با وضع مطلوب ولی ناآشنائی که متضمن تغییر است عوض کنند. اما افراد پیروزی خواه، از تغییر استقبال کرده و تغییردهنده نیز می شوند. آنها می دانند که تغییر دادن آگاهانه همه یا بعضی از عواملی که اوضاع و احوال فعلی را به وجود آورده اند در مواردی، و ایجاد بینش، نگرش، محیط، عوامل و شرایط جدید در موارد دیگر، جزء ضرورت های موفقیت است. روشن است که هر چه موفقیتی بزرگ تر باشد تغییرات بیشتری را می طلبد.



می‌توان جریان پویای از خواستن تا دست یافتن را به سفر تغییردهنده و رشدافزایی تشبیه کرد و شرایط عمومی آن و ویژگی‌های مسافر و مقصدش را بررسی نمود، تا آنها هم که تغییر را نمی‌خواهند و یا به دلایلی توانائی‌های خود را ندیده می‌گیرند، آگاهی و انگیزه بیشتری برای آغاز سفر پیروزی خود پیدا کنند. واژه‌های به‌کار رفته در این تشبیه به‌صورت زیر تعریف می‌شوند:

مبدأ = وضع موجود

مقصد = وضع مطلوب (آرزو، هدف)

مسافر = فردی پایدار با آرزوئی شعله‌ور

باروبنه = دانش، اراده، تعهد و تمرکز

خودرو = امید، اعتماد به نفس و پشتکار

راه = نقشه و برنامه پیروزی

تابلو راهنما = دانش و تجربه پیشروان

سوخت = تجسم پیروزی و امتیازاتش

همان‌طور که برای شروع هر سفر ارزشمندی پیش‌بینی‌ها و وسایلی لازم است، برای آغاز و ادامه این جریان آگاهانه یا سفر رشدافزای پیروزی نیز پیش‌نیازها و تدارکاتی ضروری است که غفلت از آنها مانع رسیدن به وضع مطلوب می‌شود. برجسته‌ترین و ضروری‌ترین پیش‌نیاز مسافر پیروزی که مقصد او را تشکیل می‌دهد، داشتن آرزوئی شعله‌ور و این باور است که تا به این آرزو نرسد آرامش نخواهد یافت. این خواست که برای خواستار و انسان‌های موردنظرش سودبخش است، باید چنان قوی باشد که اهمیت و ضرورت یک نیاز را دارا شود. این آرزو باید چنان سراسر ذهن مسافر را فراگیرد که اولین چیزی باشد که با آن از خواب برمی‌خیزد و آخرین چیزی که با آن به خواب می‌رود. آرزوئی با این ویژگی‌ها پیوسته مسافر را به جانب خود می‌خواند و وادارش می‌کند تا در هر جا و هر فرصتی در موردش جست‌وجو کرده و اطلاعات تازه‌ای به‌دست آورد. هر کس و هرچیز که از این مقصد آگاهی و نشانی داشته باشد کنجکاو و بررسی مسافر را جلب می‌کند. کاربرد و اثر چنین آرزو و یا مقصدی آن‌قدر مهم است که فقدانش بیش از نود و نه درصد پیروزی‌خواهان را از ترس مانع و مشکل، از میدان به‌در می‌کند. تنها آرزومندانی که چنین مقصدی دارند، بی‌تردید و تزلزل و به طرف آن پیش می‌تازند و از مانع و دشواری‌ها نمی‌هراسند.

مسافر پیروزی، انسانی است با آرزوئی شعله‌ور و اراده‌ای استوار که خود را شایسته و سزاوار وضعی برتر می‌داند و به خواسته خود قدرت نیاز بخشیده است. او فرد هدفدار و جسوری است که می‌خواهد خود را از اسارت وضع موجود برهاند و به وجاهت وضع مطلوب برسد.

دکتر داریوش دهقان

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=220033>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مشورت

مشورت، نوعی احترام و اعتماد به فکر دیگران است در دین اسلام مشورت اهمیت بسیاری دارد.



در قرآن کریم سوره‌ای به نام <شوری> نامیده شده است و در چند آیه این سوره مبارک مسلمانان را به مشورت دعوت کرده است. خداوند به پیامبر اکرم(ص) دستور می‌دهد در کارها با مسلمانان مشورت کن.

پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: هیچ تنهایی وحشتناک‌تر از خودبینی و هیچ پشتیبانی مطمئن‌تر از مشورت نیست. مشورت فایده و برکت‌های فراوانی دارد.

روحیه خودرایی را از بین می‌برد و خطا و اشتباه را کمتر می‌کند؛ اما با

کسانی باید مشورت کرد که عاقل، خیرخواه و باتقوا باشند و موجب خوشبختی و رشد تعالی ما شوند و به وظیفه‌ی انسانی و اسلامی خود عمل کنند.

پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: با دانشمندان صالح مشورت کنید.

مشورت کردن با کسانی که صاحب اندیشه‌اند؛ اما از نظر سنی پایین هستند، اشکالی ندارد. لقمان حکیم درباره مشورت گفت: از این که با فرد کم‌سن سالی مشورت کنی، خجالت نکش.

با کسانی که نباید مشورت کرد:

- افراد جاهل را نباید طرف مشورت قرار داد.

- افراد بخیل و حسود شایستگی ندارند که طرف مشورت باشند.

- با افراد ترسو نباید مشورت کرد. چون انسان را به ضعف و سستی می‌کشاند.

- افراد دروغگو، نظرشان مانند سراب است، نزدیک را دور و دور را نزدیک نشان می‌دهند.

مشورت در کارها واجب بُود

تا پشیمانی در آخر کم شود

مشورت کن با گروه صالحان

بر پیامبر امر <و مشاور هم> بخوان

تهیه و تنظیم: مهدوی‌نیا - جمیله

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=130221>

 **vista.ir**
Online Classified Service



راهبی در جست و جوی معجزه خانه و کاشانه اش را ترک کرد، اما هنوز چند فرسخی از شهر دور نشده بود که در راه به چوپانی با گله اش برخورد که از سمت مغرب به سویش می آمد. چوپان با تعجب پرسید: ای مرد، تنها در این بیابان به کجا راه افتاده ای در حالی که می بینی هوا رو به تاریکی است؟! مرد پاسخ داد: در جست و جوی معجزه به راه افتاده ام.

چرا که در شهر هرگز معجزه ای رخ نداده است و مردم تنها از آن افسانه هایی به خاطر دارند و من یک راهب هستم و در حالی که تاکنون معجزه ای را به چشم خود ندیده ام، هرروز برای مردم از معجزه های خداوند سخن گفته ام! چوپان گفت: ای مرد از همین راه بازگرد چرا که این معجزه برای تو رخ داده است و تو از آن بی خبری!

راهب پرسید: کدام معجزه؟ چوپان پاسخ داد: همین که خداوند مرا با گوسفندانم بر سر راه تو قرار داده که از این راه بازگردانیمت، چرا که آن سوتر دره ای است که شب هنگام گرگ های گرسنه انتظار شوریده حالی تو را می کشند.



منبع : روزنامه خراسان

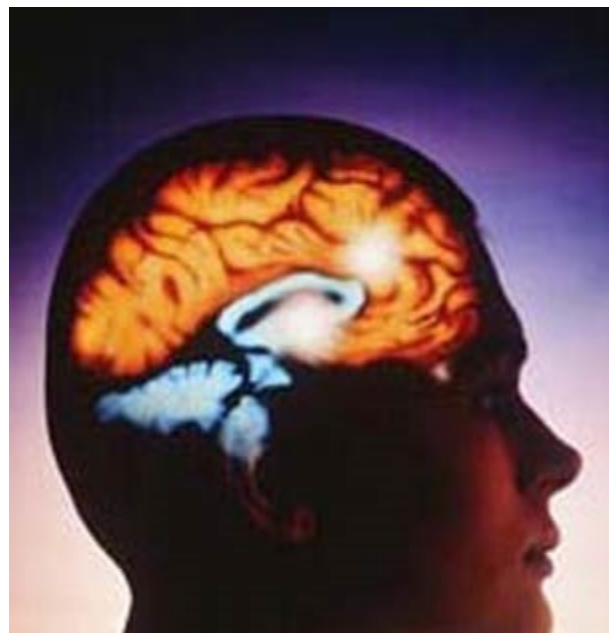
<http://vista.ir/?view=article&id=124680>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مغز تو بکار بینداز!

توانایی مغز انسان بسیار بیشتر از آنچه تصور می کنید هست و ما تنها بخش اندکی از این سرمایه ی عظیم خدادادی را استفاده می کنیم. بخش مهمی از فرآیندهای پیچیده ی مغز انسان را می توان در قالب توانمندی و قدرت تفکر متعالی، تدبّر و اندیشه خلاق مشاهده نمود. ما برای تقویت و توسعه ی بنیان فرهنگی خود و جامعه، نیاز فراوانی به تفکر و اندیشه ی خلاق داریم. تردیدی نیست در جوامعی که مغزهای متفکر و اندیشمندان آن افرادی متعهد و پایبند به اصول انسانی هستند، رشد و ترقی بیشتری مشاهده شده و مشکلات یکی پس از دیگری رفع می شود و بالعکس، جوامعی که از این نیرو بهره کمتری می برند ضعف و گرفتاری و مشکلات آنها بیشتر است و وابستگی در آنها افزایش پیدا می کند.

مغز هریک از ما بطور استثنایی و بالقوه هم دارای استعدادهای نهفته ی علمی و هم استعدادهای بالقوه ی هنری است. اگر مشاهده می شود





بیشتر افراد فقط از کارایی یک طرف مغز خود استفاده می‌کنند، به دلیل نارسایی و ناتوانی عضو طرف دیگر نیست بلکه به این علت است که طرف دیگر مغز بدون تمرین و استفاده باقی مانده و به اندازه‌ی کافی مجال و

فرصت تکامل و پیشرفت همانند طرف دیگر به آن داده نشده است.

• ضمیر ناخود آگاه خود را برنامه‌نویسی کنید!

بیشتر افراد تصور می‌کنند که قید و بندها و فشارهایی که در جریان کار و زندگی به انسان وارد می‌شود، تنها از نوع فیزیکی و ملموس است. همچنین فکر می‌کنند که گفتگوهای پراکنده، پندارها و تصورات گوناگونی که از طریق آنان به دیگران و یا از طریق دیگران به آنان القاء می‌شود تأثیر یا قدرتی در بر ندارند. ولی واقعیت این‌طور نیست.

• اصولاً فعالیت‌های جاری ما به دو دلیل انجام می‌گیرد:

(۱) دلایل منطقی، معقول، و خردمندانه

(۲) دلایل غیرمنطقی، غیرمعقول و نابخردانه

حال برای اینکه بتوانیم ضمیر ناآگاه خود را که سرچشمه‌ی جنبه‌های غیرملموس رفتار در انسان‌ها می‌باشد، پرورش دهیم و از آن استفاده‌ی بهینه بنماییم، باید آن را ناآگاهانه برنامه‌نویسی کنیم. برای این عمل می‌توانیم، قدرت کلام را افزایش دهیم. انسان علاوه بر حواس پنج‌گانه که به کمک آنها تصاویر ذهنی را تشکیل می‌دهد مجهز به دستگاهی است که به کمک آن می‌تواند ارتباط کلامی برقرار نماید. قدرت تأثیر و اثر تلقینی «ارتباط کلامی» در شرایط ویژه‌ای بسیار افزایش می‌یابد و می‌تواند به خوبی در مغز جای گیرد.

• عواملی که در تحقق این فرایند نقش اساسی دارند عبارتند از:

(الف) کلام دلنشین

کلام، اگر با فرکانس معین و طنین خاص ادا شود و بار القایی داشته و با محتوی باشد، می‌تواند در ذهن دیگران موثر واقع شود.

(ب) اطمینان بخشی

اگر پیام یا کلام حاوی برهان و دلایل محکم و اطمینان بخشی باشد و به نحوی اطمینان خاطر به وجود آورد که هر گونه شک و شبهه‌ای را از بین ببرد، اثر تلقینی بیشتری خواهد داشت.

(ج) تن آرامی

بین جسم و روح ارتباط دائمی و تنگاتنگ برقرار است. هنگامی که از لحاظ فکری تحت فشار قرار داریم، این فشار به صورت کنش‌های عصبی و انقباض‌های ماهیچه‌ای خود را نشان می‌دهد. برای اینکه روان ما، آسوده و راحت و آماده‌ی پذیرش باشد، تن ما نیز باید چنین باشد. آموزش‌های مختلف ورزشی جهت آرام کردن جسم را بیاموزید و تمرین کنید!

(د) توجه و تمرکز

هرگاه پیامی حاوی چند عنصر باشد، قدرت جذب آگاهانه‌ی همه‌ی آنها در یک لحظه پایین می‌آید در حالیکه اگر توجه به یکی از عناصر پیام متمرکز گردد، عناصر دیگر بطور ناخودآگاه می‌توانند جذب و دریافت گردند. بنابراین تمرکز بر روی یک نقطه یا پیام، قدرت نفوذ آن را افزایش می‌دهد.

(ه) تمرین و تکرار

تکرار به تقویت فرایند نفوذ کمک می‌کند. تا آنجا که پیام به مغز راه یابد و به نگرش یا بینش درونی منجر شود. تکرار هر کلام یا پیام، ممکن است سرانجام در ذهن بنشیند و واکنش‌های متناسب با خود را ایجاد نماید. به همین سبب خیلی باید مراقب کلمات و جملاتی که به هر عنوان در جریان کار و زندگی تکرار می‌شوند بود. زیرا ممکن است آنها بدون آنکه شخص متوجه شود پیام‌هایی را به درون مغز بکشانند و موجب رفتار یا عادات‌های نامناسبی در انسان شوند.

(و) شور و هیجان

هر نوع حالت یا احساسی که توأم با شور و هیجان باشد در صورتی که با یک رفتار مناسب توأم شود اثر تلقینی آن به شدت افزایش می‌یابد و ممکن است منجر به بروز یک الگوی رفتاری جدید شود. از این روست که بعضی از وقایع و رویدادها، اثر ژرف و عمیقی در وجود انسان می‌گذارند به طوری که تا مدت‌ها اثر آن پایدار می‌ماند.

ز) همسانی و ذکر مثال

اگر پیام‌دهنده با پیام‌گیرنده هماهنگ و همسان باشد، اثر پیام نیرومندتر و نفوذ آن بیشتر خواهد شد.

ح) باور و اعتقاد

اگر پیام از روی ایمان و اعتقاد صادر شود و به اصطلاح از تمام وجود سرچشمه بگیرد، اثر نفوذ آن به شدت افزایش می‌یابد. آن‌گونه که گفته‌اند کلامی که از دل برآید بر دل نشیند.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101890>

vista.ir
Online Classified Service

مغلوب مشکلات نشویم

مشکلات همراه همیشگی زندگی انسان است و همه افراد با مشکلات کوچک و بزرگی در زندگی خود مواجه هستند اما بسیاری از آن‌ها تصور می‌کنند فقط خودشان مشکل دارند یا مشکل آن‌ها بزرگ تر و ناراحت کننده تر از دیگران است. روان‌شناسان عقیده دارند که با نگرانی بیش از حد در مورد مشکلات فقط به خود آسیب می‌رسانیم و بر اثر استرس و اضطراب ناشی از آن مشکل، وضعیت جسمی، روحی و حتی اجتماعی ما هم متأثر و از روال طبیعی خود خارج می‌شود. برای این که بتوانیم در چنین شرایطی به خودمان کمک کنیم بهتر است در اولین قدم، بدترین شرایط ممکن را مجسم کنیم چون هر اتفاقی که می‌افتد، باز هم شرایط سخت تر و بدتری نسبت به آن وجود خواهد داشت! با این کار می‌توانیم کمی به آرامش برسیم. حال باید کمی به خودمان فرصت فکر کردن بدهیم و موضوعات نگران کننده را مورد بررسی قرار دهیم و ببینیم که آیا کاری از دستان برمی‌آید و آیا قادر به ایجاد تغییر در این وضعیت هستیم یا نه.

اگر بتوانیم که باید به سرعت دست به کار شویم؛ در غیر این صورت باید از کسانی که گره مشکل‌مان به دست آن‌ها باز می‌شود، کمک بگیریم و در

هر موقعیتی باید به این نکته توجه اساسی داشته باشیم که با ناراحتی ما اگر اوضاع بدتر نشود، بدون تردید چیزی درست تر و بهتر نمی‌شود. اگر به طور واقع بینانه و با ذهنی باز باور داشته باشیم که همیشه همه چیز بر وفق مرادمان نیست آن گاه با اعتقاد بر امکان پذیر بودن موفقیت حتی در موقعیت‌های دشوار و سختی‌های شدید هم پیروز خواهیم شد. توانایی انسان به قدری زیاد است که با نیروی فکر و اندیشه‌های مثبت خود می‌تواند بر ضعف‌ها و مشکلات خود چیره شود. اگر توانایی‌ها، مهارت‌ها، استعدادها و دانش خود را بشناسیم و تقویت کنیم، هیچ گاه در برابر مشکلات زندگی زانوی غم به بغل نمی‌گیریم بلکه با توکل به خدای بزرگ در راه موفقیت گام برمی‌داریم.



منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132293>

مقصد را مشخص کنید

هر آنچه که همواره در فکر آن هستید، در زندگیتان رخ می‌دهد. بیشتر مردم، به جای این‌که در مورد آنچه می‌خواهند، فکر کنند؛ همواره در حال تفکر درباره آنچه نمی‌خواهند هستند. به نظر من، یکی از مشکل‌های اصلی همه ما، این است که هدفمان را در ذهن، خلق نمی‌کنیم. اگر ندانید که به طور واقعی چه می‌خواهید، چه طور می‌توانید آن را به دست آورید؟ اگر ندانید می‌خواهید کجا بروید، چه طور می‌فهمید چه زمانی به آنجا می‌رسید؟ ما زمان زیادی را صرف برنامه‌ریزی برای گذراندن تعطیلات و وقت‌های فراغتمان می‌کنیم؛ در حالی‌که می‌توانیم آن زمان را صرف طرح‌ریزی زندگیمان کنیم. درباره آنچه می‌گویم، فکر کنید. اگر بخواهید به مسافرن بروید، بدون برنامه‌ریزی قبلی به فرودگاه می‌روید و می‌پرسید آیا هواپیمائی حرکت می‌کند؟ آیا بدون دانستن مقصد، بی‌هدف سوار اتومبیل می‌شوید و رانندگی می‌کنید؟ پس چرا برای زندگی و مسیری که می‌خواهید بروید، تصمیم نمی‌گیرید؟ زندگی شما که با اهمیت‌تر از یک مسافرت است؟!

در مطالعه‌ای که در سال ۱۹۵۰ در دانشگاه "ییل" انجام شد، سه درصد از افراد مورد پژوهش، هدف‌هایشان را مشخص کرده بودند. مطالعه پیوسته، پس از گذشت بیست و پنج سال نشان داد افرادی که هدف‌هایشان را مشخص کرده بودند، نسبت به سایر افراد، وضع مالی بهتری دارند. قصد

ندارم بگویم پول، تنها معیار موفقیت است؛ می‌خواهم به شما نشان دهم که چه قدر تعیین هدف، اهمیت دارد. "آنتونی رابینز" می‌گوید: "ما اغلب، آنچه را که به مدت یک سال قادر به انجامش هستیم، زیاد برآورد می‌کنیم؛ در حالی‌که آنچه را که در طول یک دهه قادر به انجامش هستیم، کم برآورد می‌کنیم."

به جای پیدا کردن راه‌حل‌های کوتاه مدت و ضعیف، برای آنچه می‌خواهید داشته باشید، تصمیم جدی بگیرید. شانس شکست در هر دو مورد یکسان است.



منبع: "سفر به دنیای شادی" "جیم دناوان"، ترجمه: "الهام آرام‌نیا - سید شمس‌الدین حسینی"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

من اگر جای تو بودم

روزی شیوانا از نزدیک مزرعه ای می گذشت. مرد میانسالی را دید که کنار حوضچه نشسته و غمگین و افسرده به آن خیره شده است. شیوانا کنار مرد نشست و علت افسردگی اش را جویا شد. مرد گفت: "این زمین را از پدرم به ارث گرفته ام. از جوانی آرزو داشتم در این جا ماهی پرورش دهم. همه چیز آماده است. فقط نیازمند سرمایه ای بودم که این حوضچه را لایروبی و تمیز کنم و فضای سرپشته مناسبی برای پرورش و نگهداری ماهی ایجاد کنم. این آرزو را از همان ایام جوانی داشتم و الان بیش از ده سال است که هنوز چنین سرمایه ای نصیب نشده است."



بچه هایم در فقر و دست تنگی بزرگ می شوند و آرزوی من برای رسیدن به سرمایه لازم برای آماده سازی این حوض بزرگ هر روز کم رنگ تر و محال تر می شود. ای کاش خالق هستی همراه این حوض بزرگ به من سرمایه ای هم می داد تا بتوانم از آن، ثروت مورد نیاز خانواده ام را بیرون بکشم."

شیوانا نگاهی به اطراف انداخت و سپس حوضچه سنگی کوچکی را در فاصله دور از حوض بزرگ نشان داد و گفت: "چرا از آن جا شروع نمی کنی. هم کوچک و قابل نگهداری است و هم می تواند دستگرمی خوبی برای شروع کار باشد."

مرد میانسال نگاهی ناامیدانه به شیوانا انداخت و گفت: "من می خواستم با این حوض بزرگ شروع کنم تا به یک باره به ثروت عظیمی برسم و شما آن حوضچه کوچک سنگی را به من پیشنهاد می کنید، آن را که همان ده سال پیش خودم به تنهایی می توانستم راه بیندازم." شیوانا سری تکان داد و گفت: "من اگر جای تو بودم به جای دست روی گذاشتن و حسرت خوردن لاقابل با آن حوضچه کوچک آرزوی بزرگم را تمرین می کردم تا کم رنگ نشود و از یادم نرود!"

مرد میانسال آهی کشید و نظر شیوانا را پذیرفت و به سوی حوضچه کوچک رفت تا خودش را سرگرم کند.

چند ماه بعد به شیوانا خبر دادند که مردی با یک گاری پر از خرچنگ خوراکی نزدیک مدرسه ایستاده و می گوید همه این ها را به رایگان برای مدرسه هدیه آورده است و می خواهد شیوانا را ببیند.

شیوانا نزد مرد رفت و دید او همان مرد میانسالی است که آرزوی پرورش ماهی را داشت. او را به داخل مدرسه آورد و جویای حالش شد. مرد میانسال گفت: "شما گفتید که اگر جای من بودید اول از حوضچه سنگی شروع می کردید. من هم تصمیم گرفتم چنین کنم. وقتی به سراغ حوضچه سنگی رفتم متوجه شدم که آبی که حوضچه را پر می کند از چشمه ای زیر زمینی و متفاوت می آید و املاح آن برای پرورش ماهی اصلاً مناسب نیست اما برای پرورش میگو عالی است. به همین دلیل بلافاصله همان حوضچه کوچک را راه انداختم و در عرض چند ماه به ثروت زیادی رسیدم. ای کاش همان ده سال پیش همین کار را می کردم و این قدر به خود و خانواده ام سختی نمی دادم."

شیوانا تبسمی کرد و گفت: "حال می خواهی چه کنی؟". مرد گفت: "ثروت حاصل از این حوضچه سنگی و پرورش میگو تمام خانواده مرا کفایت می کند. می خواهم از این به بعد در راحتی و آسایش به پرورش میگو در حوضچه سنگی کوچک بپردازم." شیوانا تبسمی کرد و گفت: "من اگر جای تو بودم با سرمایه ای که اکنون به دست آورده ام به سراغ حوض بزرگ می رفتم و در آن پرورش ماهی را هم شروع می کردم. مردم این

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=116886>



من بدبختم ، من بد شانسم

« خر ما از گرگی دم نداشت » این جمله ورد زبان چه کسانی هست؟ شاید این جمله را به همراه شکایت و غرغر از اطرافیان خود شنیده باشید! و بعد هم با آب و تاب توضیح می دهند که: «پدر و مادر و خانواده ام چنین هستند؟!»، « دوستان نامرد بیچاره ام کردند»، « از نظر اقتصادی هم شانس نیاوردم؟!»، « در کنکور هم بدشانسی آوردم چون سئوالات امسال خیلی سخت بود»، « از بدشانسی ، همسر خودخواه نصیب ما شده !؟!»، « بچه هایم هم که گلی به سرم نزدند؟!»، « در محیط کار هم ، مدیر تبعیض قائل میشه و ...!!» و هزارو یک بهانه دیگر.



اگر چه تقصیر را به گردن همه انداختن، برای لحظاتی به ما آرامش کاذب می دهد ، ولی قدرت تغییر وضعیت و تغییر سرنوشت را نیز از ما می گیرد. اینکه همه قدرتها را از خود بگیریم و به محیط و دیگران بدهیم؛ نشان می دهد که بی مسئولیتی و فرار از مسئولیت را به عنوان شیوه اصلی زندگی خود انتخاب کرده ایم. ما نیاز داریم که مسئولیت پذیر شویم. تا وقتی که بدقولی خود را گردن ترافیک می اندازیم، تا هنگامی که تنبلی و شکست برنامه امان را گردن روزگار و سرنوشت می اندازیم، نیاز به تغییر خودمان و قبول مسئولیت را از خود سلب می کنیم. یادمان باشد ممکن است سیل بیاید، ولی این اراده ماست که ما را بر می انگیزد تا از جلوی آن کنار برویم، یا در برابر آن سدی ایجاد کنیم و تدبیری بیندیشیم. ولی اگر جلوی سیل دراز کشیدیم و منتظر شانس باشیم، حتما بدشانس ترین خواهیم بود.

برای اینکه کمتر از دست این بدشانسی فرضی رنج بکشید بهتر است در مقابله با مسائل ، طبق الگوی حل مسئله زیر عمل نمائید:

- ۱) مشکلات خود را دقیق تعریف کنید، و از نظر اولویت ، یکی که مهمترین است را مشخص کنید.
- ۲) تمام راههایی را که در جهت حل مشکل به فکران می آید یادداشت نمائید.
- ۳) با دوستان ، آشنایان ، و متخصصین (کسانی که اولاً تجربه و علم دارند، ثانياً مورد اعتماد و اطمینان هستند) مشورت کنید و راه حل های آنها را نیز یادداشت کنید.
- ۴) میزان توانایی ها و امکانات خود و دیگرانی که حاضر هستند به شما کمک کنند را لیست کنید.
- ۵) محدودیت ها، ضعف ها و احتمال شکست هر یک از راههایی را که یادداشت کردید، جلوی آنها بنویسید.
- ۶) از بین همه راهها، راهی که با توجه به توان و امکانات شما ، بیشترین احتمال موفقیت ، بهترین راه دسترسی و کمترین معایب و مشکلات را دارد، انتخاب کنید.

۷) مراحل پیمودن این راه را مشخص کنید و زمان بندی لازم برای هر مرحله را در نظر بگیرید. همچنین اقداماتی را که در هر مرحله نیاز است که انجام دهید مشخص نموده و آماده انجام آن شوید.

۸) وقتی در مسیر حل مشکل خود، تلاش می کنید یا در پی هدفی هستید، بیشتر روی تلاش و مسیری که حرکت می کنید، تمرکز کنید و به خاطر پیمودن راه، خود را تشویق کنید. لطفا موفقیت خود را با هدفتان ارزیابی نکنید. بلکه موفقیت خود را با تلاشتون اندازه گیری کنید. مثلا اگر برای آزمون کنکور مطالعه می کنید، میزان ساعات تلاش، برنامه ریزی و پیوستگی زحمات شما قابل تقدیر است و باید خود را به میزان این تلاشها تقویت و تشویق کنید، نه با نتیجه کنکور و رتبه قبولی خود در کنکور.

۹) در راه موفقیت، مرتبا میزان پیشرفت برنامه را بسنجید و نقاط ضعف آن را برطرف کنید. انعطاف پذیری برنامه اگر در جهت انجام بهتر آن باشد، گام بلندی به سوی هدف خواهد بود.

اگر طبق فرایند حل مسئله عمل کنید، به زودی متوجه می شوید اکثر آن چیزی را که تحت عنوان شانس بد، تعبیر و تفسیر می کردید، همان تنبلی، بی برنامهگی، عدم مشورت، عدم دقت، عدم تلاش، استمرار نداشتن، لذت طلبی افراطی و بلندپروازیهای شما بوده است.

منبع : سایت همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=86106>



من برنده ام...

- من برنده ام: چون زندگی را زیبا میبینم و وقتی به زندگی زیبا نگرستم ان گاه زیبا خواهد شد
- من برنده ام: چون میدانم اگر به معجزه اعتقاد و ایمان داشته باشم برایم اتفاق خواهد افتاد و این معجزه اعتقاد و ایمان است
- من برنده ام: چون میدانم هر اقدام بزرگ ابتدا محال به نظر میرسد س تمام تلاشم را میکنم تا محال را به ممکن تبدیل سازم
- من برنده ام: چون ذهنم را ان گونه ساخته ام که جهنم را برایم به بهشت تبدیل کند نه انکه بهشت را به جهنم!
- من برنده ام: چون در انتهای فعالیت روزانه ساعتی را با خودم خلوت میکنم و با تکیه بر صداقت بی رحمانه با خود عملکرد روزم را با دقت ارزیابی میکنم
- من برنده ام: چون نقشه زندگی خود را چنان شفاف رسم کرده ام که تنها راه باقی مانده ساختن ان است
- من برنده ام: چون هم نا امیدی را میشناسم هم صبر و حوصله را و البته خوب میدانم که صبر و حوصله شکل دیگری از نا امیدی است که انسان بهتر می تواند ان را تحمل کند
- من برنده ام: چون برای رسیدن به سرزمین اهدافم اولین قدم را برداشته ام



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=115400>



من خوب بازی می کنم

پسر همیشه تمرین می کرد همیشه تلاش می کرد بهترین بازی رو نوی تیم فوتبال ارائه بده، اما مربی همیشه این فرصت رو از اون می گرفت و در زمان مسابقه ها همیشه روی نیمکت ذخیره ها می نشست و بازی رو از اونجا تماشا می کرد. اما هیچ وقت نا امید نمی شد.

در این میان تیم برای مسابقه شهرهای مختلف می رفت اما او همچنان نیمکت نشین بود و در این بین مادر همیشه در تمام مسابقات او شرکت می کرد و تیم پسرش را تشویق می کرد ولو آنکه او در آن تیم بازی نمی کرد.

ماهها گذشت و پسر به تمرینات خود ادامه داد و در مسابقات شرکت نمی کرد و مادر نیز همیشه در سکوی تماشاجی ها تیم را تشویق میکرد و بعد از بازی پسر خود را تشویق به ادامه تمرین و بهتر شدن می کرد.

پس از گذشت چند ماه مادر فوت کرد و پسر تنها حامی خود را از دست داد



و به همین خاطر از تیم خود جدا شد و از بین آنها رفت.

چند ماه بعد مسابقه مهمی بین تیم سابق پسر با یک باشگاه بزرگ دیگر در حال برگزاری بود و تیم پسر دچار شدیدی شده بود و با چند گل خورده در حال شکست قطعی بود و همه به این باور رسیده بودند که تیم مقابل پیروز میدان است. در این میان پسر وارد استادیوم شد و به سوی مربی رفت و گفت اگر شما باختید که چیزی را از دست ندادید پس حداقل بگذارید من هم بازی کنم شاید بتوانم امتیازی را برای تیم بیاورم اما مربی به هیچ عنوان قبول نمی کرد اما با اصرار پسر بالاخره مربی حاضر به انجام این تعویض شد پسر در عین ناباوری تماشاییان وارد زمین شد و هیچ کس وی را نمی شناخت اما پسر آنچنان بازی کرد که همه مردم متعجب مانده بودند. با وجود این پسر در ترکیب تیم پسر باعث شد نتیجه مسابقه عوض شود و با زدن ۲ گل تیم پسر برنده از بازی بیرون بیاید و پسر به عنوان بازیکن برتر میدان شناخته شود. مربی بعد از مسابقه از پسر پرسید چه انگیزه ای باعث شد که تو اینچنین اصرار به بازی کردن بکنی و به این زیبایی بازی کنی.

پسر گفت: همیشه مادرم در استادیوم من را تشویق می کرد در حالی که او نابینا بود و این اولین باری بود که می توانست بازی من را ببند و می خواستم ببیند که پسرش چه زیبا بازی می کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106986>



مواظب باشید رویاهایتان را نذرند!

دوستی به نام "مونتی رابرتز" دارم، که صاحب یک مرتع پرورش اسب در سان سیدرو است. بار آخری که آنجا بودم پس از معرفی کردن من به مهمانان گفت: "بگذارید بهتان بگویم چرا به جک اجازه میدهم از خانه ام استفاده کند. داستانش به مرد جوانی بر میگردد. او پسر یک مربی اسب بود که از اصطیلی به اصطیل دیگر و از مزرعه ای به مزرعه دیگر میرفت و اسب پرورش میداد. به همین خاطر تحصیلات دبیرستانی پسر مدام با وقفه مواجه میشد. یک روز در مدرسه از پسر خواستند در مورد اینکه دوست دارد در آینده چه کاره شود بنویسد.



آن شب او اهداف زندگی اش و این که میخواهد صاحب یک مرتع پرورش

اسب شود را در هفت صفحه شرح داد. او رویاهایش را با جزئیات بسیار دقیقی توضیح داد و حتی نقشه ای از یک مرتع ۵۰ هکتاری کشید و جای تمام ساختمانها، اصطبلها و زمین های تمرین را روی آن مشخص کرد. سپس نقشه دقیقی از یک خانه ۱۰۰۰ متری کشید که در همان مرتع واقع میشد. او با جان و دل روی این پروژه کار کرد و روز بعد آن را به معلمش تحویل داد. دو روز بعد وقتی برگه هایش را تحویل گرفت روی صفحه اول نوشته شده بود: "بسیار بد. بعد از کلاس بیا با هم صحبت کنیم."

پسر رویایی داستان ما پس از کلاس سراغ معلم رفت و از او پرسید: "برای چه روی برگه ام نوشته بودید بسیار بد؟" معلم گفت: "چون رویایی دست نیافتنی از پسرکی جوان بود. تو پولی نداری. از خانواده ای سرگردان و بی خانمان هستی و هیچ پشت و پناهی هم نداری. تملک مرتع پرورش اسب پول زیادی می خواهد. باید پول زیادی بابت خرید زمین پرداخت کنی و برای خرید اسب های اصل که بتوانی از زاد و ولد آنها اسب پرورش بدهی هم به پول نیاز داری ضمن اینکه برای بنای اصطبل و ساختمان ها هم مبالغ هنگفتی باید پول هزینه کنی همانطور که میبینی هرگز نخواهی توانست چنین کاری بکنی." و بعد اضافه کرد: "فرصت دیگری به تو میدهم اگر در مورد هدف دستیافتنی تری بنویسی نمره ات را تغییر میدهم."

پسر به خانه برگشت و در مورد صحبت های معلمش فکر کرد. در نهایت سراغ پدرش رفت و از او پرسید بهتر است چه کار کند؟ پدرش گفت: "ببین، پسر من تو باید خودت در این مورد تصمیم بگیری هر چند که فکر میکنم این تصمیم گیری برای آینده ات بسیار مهم باش."

سرانجام پس از یک هفته فکر کردن پسر همان اوراق را به معلم باز گرداند و هیچ تغییری در آنها ایجاد نکرد فقط روی یک برگه نوشت: "شما میتوانید نمره بدی برایم منظور کنید ولی من ترجیح میدهم رویایم را حفظ کنم." و آن را به همراه ورقه ها به معلمش تحویل داد.

سپس مونتی، رو به حضار کرد و گفت: "این داستان را برایتان تعریف کردم چون شما هم اکنون در خانه ۱۰۰۰ متری من وسط یک مرتع ۵۰ هکتاری

قرار دارید. من هنوز اوراق مدرسه ام را حفظ کرده ام میتوانی قاپ شده آنها را روی شومینه ببینید." سپس ادامه داد: "بهترین قسمت داستان تابستان سال پیش اتفاق افتاد که همان معلم ۳۰ دانش آموز را برای یک اردوی یک هفته ای به مرتعم آورد. وقتی داشتند می رفتند رو به من کرد و گفت: "راستش موتی، الان میفهمم زمانی که معلمان بودم بعضی وقتها رویاهای شاگردانم را میدزدیدم. طی آن سالها رویاهای بسیاری از بچه ها دزدیدم ولی خوشبختانه تو آنقدر سرسخت بودی که تسلیم نشوی." اجازه ندهید کسی رویاهایتان را بدزدد، دنبال رویاهایتان باشید مهم نیست چه پیش می آید.

منبع : سایت ویگرد

<http://vista.ir/?view=article&id=96132>



موانع ، فرصت های طلایی برای توانمندی

روزی مردی در باغچه اش پيله پروانه ای پیدا کرد. او هر روز به پيله سر می زد. چند روز بعد روزنه کوچکی روی آن ظاهر شد. مرد نشست و پروانه ای را تماشا کرد که ساعت ها تلاش می کرد از سوراخ کوچک روی پيله بیرون بیاید. پروانه بعد از چند ساعت دست از تلاش کشید . ظاهراً این کار سخت تر از آن بود که او از عهده آن برآید. مرد با خود فکر کرد این پروانه خیلی کوچک است و ممکن است هیچ وقت نتواند از پيله خارج شود. به همین علت تصمیم گرفت به پروانه کمک کند. او با قیچی انتهای پيله را برید و



پروانه به راحتی بیرون آمد، اما او بدنی کوچک و پف کرده و بال های چروکیده داشت. مرد به تماشای پروانه ادامه داد زیرا او منتظر بود هر لحظه بال ها بزرگ شود و بتواند بدن پروانه را هنگام پرواز تحمل کند. او بی صبرانه منتظر بود تا نخستین پرواز پروانه را تماشا کند، اما هیچ اتفاقی نیفتاد. در حقیقت پروانه بقیه عمرش را با همان بدن پف کرده و بال های چروکیده ای که داشت می خزید. پروانه هرگز نتوانست پرواز کند. مرد به خاطر مهربانی و شتابزدگی نتوانست درک کند که محدودشدن پروانه در پيله و تلاش برای خروج از روزنه کوچک برای او لازم بود و در واقع این روشی است که خداوند برای انتقال مایعی از بدن پروانه به بال هایش در نظر گرفته تا زمانی که پروانه از پيله خارج می شود بتواند پرواز کند. گاهی اوقات تلاش دقیقاً همان چیزی است که ما در زندگی مان به آن نیاز داریم. اگر خداوند به ما اجازه می داد بدون هیچ سد و مانعی در مسیر زندگی حرکت کنیم به موجوداتی ضعیف و ناتوان تبدیل می شدیم و برای آنچه باید انجام می دادیم به اندازه کافی قوی نمی شدیم و هرگز نمی توانستیم پرواز کنیم.

از خداوند قدرت خواستم و خداوند به من مشکلاتی داد تا قوی شوم.

از خداوند دانایی و خرد خواستم و خداوند به من مشکلاتی برای حل کردن داد.

از خداوند کامیابی و موفقیت خواستم و خداوند به من هوش، ذکاوت و عضلاتی قوی برای کارکردن داد.

از خداوند شجاعت خواستم و خداوند به من خطر برای پیروز شدن برآن، داد.

از خداوند عشق خواستم و خداوند مردمی نیازمند سر راهم قرار داد.

از خداوند لطف و رحمت خواستم و خداوند به من فرصت داد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=96403>

موانع موفقیت

هرفردی موفقیت‌های خویش را براساس يك مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می دهد. موفقیت‌های كوچك برخی اشخاص درنظر برخی دیگر ممكن است بزرگ جلوه نماید؛ این كاملا بستگی بنوع تربیت، تحصیلات و شرایط موجود در زندگی شما دارد. تا زمانیکه به اهداف خود دست یافته و برای بهترین بودن سختکوشی می کنید، فردی موفق محسوب میشود. این اصل مطلب است. با این حال افرادی نیز وجود دارند که نمی توانند به سطح رضایت بخشی از موفقیت دست یابند. ضعفهای شخصیتی و یا خصوصیات از پیش تعیین شده زندگی آنها، موانع اصلی راه چنین انسانهایی بشمار می رود. اگر در زندگی خود شرایط دشواری را تجربه کرده اید، نگاهی به این صفات و موقعیت ها بیندازید تا ببینید در حال آماده نمودن خود برای شکستهای بیشتر میباشید یا خیر.

پشت گوش اندازی

ممکن است یکی از اصیلترین اهریمنان عامل نابودی شما در تحصیل و زندگی شغلی، طفره رفتن و به تعویق انداختن امور بوده باشد. افرادی که علامت مزمن این "بیماری" در آنها دیده میشود، مایلند با این جملات توجیه کننده که "تمام کردنش کاری نخواهد داشت" و یا "نگران نباش، وقت



برای انجام دادنش بسیار است"، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.

اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً "پشت گوش اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد. احساس میکنید که زمان در اختیار شما است، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می شود، برای اتمام کار بسرعت هجوم می آورید و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظرتان بود از انجام عمل مورد نظر باز خواهید ماند. فرد پشت گوش انداز معمولاً انسانی تنبل و سست می باشد. او برای همه چیز عذر و بهانه داشته و با اینکه توانایی و ابزار انجام امور را در اختیار دارد، از اتمام آنها طفره می رود. کار کردن با چنین اشخاصی غیر قابل تحمل است و نه تنها کاستی و سستی آنها باعث اختلال در کارها میگردد، بلکه کارمندان فعال دیگر نیز ممکن است به چنین خصیصه ای دچار شده و رویه آنها را در پیش بگیرند.

ترس از موفقیت

مانع اصلی دیگر واهمه داشتن از موفقیت است. با اینکه چنین افرادی دقیقاً می دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند، اما بدلیل داشتن ترس از موفقیت قادر به رسیدن به اهداف والای خود نیستند. در نظر ایشان راه پیش رو، مخوف و رعب آور میباشد. نگرانی از آینده و همه مسائلی که در نهایت گریبانگیر او خواهد شد، منجر به فقدان بصیرت و بازماندن آنها می گردد؛ مخاطرات ذاتی روند تجارت، رام نشدنی بنظر

خواهد رسید. فرصت های ترقی در محل کار ممکن است پیش بیایند، اما فردی که از موفقیت وحشت داشته باشد قادر به گرفتن ترفیع نخواهد بود. او بهانه می آورد که مسئولیتهای شغل جدید زیاد و خارج از توانایی هایش است. اینگونه اشخاص میلی به بالارفتن از پله های ترقی ندارند. وقتی آینده نا معلوم باشد، این وحشت شدت بیشتری پیدا میکند. باید پذیرفت افرادی که دارای چنین ترسی نمیشوند روزهای پیش رو دارند که در آنها آینده ترسناک جلوه مینماید، بنابراین میتوان متوجه شد اشخاصی که فاقد مکانیزمی مناسب برای برخورد و رویارویی با چنین موقعیتی می باشند، چگونه احساسی خواهند داشت. تشخیص و حل این مشکل آسان تر از برخورد با پشت گوش اندازی است. با کمی هم محوری و اندکی صبر و شکیبایی فردی که از پذیرش مسئولیتهایی که موفقیتش را به همراه خواهد داشت وحشت دارد، میتواند شرایط را به نفع خود تغییر دهد.

وسواس

افراد موفق دارای خصوصیتی مشترک هستند و آن قابلیت تمرکز بر اندیشه های بزرگ میباشد. برای بسیاری اتخاذ چنین دیدگاهی مشکل است چرا که خود را کاملاً محدود و متعهد به انجام کارهای جزئی و کوچک مینمایند. تلاش زیاد برای انجام کارهای جزئی زیان آور است چرا که زاویه دید را محدود خواهد کرد. اگر برای اتمام هر کار کوچکی مصر باقی بمانید، هرگز قادر نخواهید بود به اهداف والای خود دست پیدا نمایید. اگر يك كارفرما كاری را به یکی از کارمندان سخت کوش خود محول کرده و آن کارمند دید وسیع نداشته باشد، بطور یقین کارمند مربوطه در مورد هر موضوع بی اهمیت آن پروژه دچار تنش و فشار روانی شده و در به نتیجه رساندن کار دچار کندی خواهد گردید. این حالت در اصطلاح احساس وسواس فکری-علمی نامیده و باعث کاهش قابل ملاحظه خلاقیت و کارایی می شود. اینگونه افراد، سخت کوشی و تلاش زیاد را لازمه زندگیشان دانسته اما عزم و اراده خود را برای کاربرها و مصارف مفید بکار نمیبندند. تنظیم دقیق مهارتهای مدیریت زمانی در برطرف کردن این مشکل کمک فراوانی خواهد نمود.

نا امنی

افراد ضعیف و سست بنیان بعلت داشتن احساس ناامنی، در کارشان پیشرفتی حاصل نمیکردند. شاید یکی از دلایل عدم موفقیت اینگونه انسانها در بی میلی آنها برای نشان دادن برش از خودشان نهفته شده باشد. علت ترس نیست؛ فقدان اطمینان و اعتماد باعث عقب ماندن آنها میگردد. برای مثال عدم برخورداری از تجربه در بخشی بخصوص، می تواند موجب پدید آمدن احساس عدم اعتماد به نفس در فرد شود.

مثال بیان شده در قسمت قبل در این مورد نیز قابل بیان است با این فرق که کارمند از همان ابتدا اصلاً از انجام کار محوله امتناع ورزیده و با بهانه آوردهای گوناگون به کار فرمای خود اینگونه القا میکند که نمی تواند از عهده چنین مسئولیتهایی برآید.

در اینجا نیز مسئله هزینه فرصت از دست رفته مطرح است. برخی افراد مایل نیستند برای پیشرفت و ترقی دادن موقعیت شغلیشان در زمان محدود خود به داد و ستد بپردازند اما اینگونه گزینه ها و پیشنهادات کاری بخشی از زندگی محسوب میگردند. بنابراین ببینید که چه چیزی برای شما بیشتر اهمیت دارد و با اطمینان خاطر تصمیمی مناسب بگیرید.

اطرافیان

ممکن است شما همه شرایط لازم برای منعکس نمودن فردی موفق از خود را دارا باشید، اما آیا دوستانتان شما را در این راه همراهی میکنند؟ ممکن است آنها دیدگاه متفاوت و متضادی از موفقیت نسبت بشما داشته باشند. (و یا اصلاً دیدگاهی نداشته باشند) دوستان به علت تاثیرات منفی راه رسیدن به موفقیت را برایتان سخت و دشوار میکنند.

برخی از اطرافیان حتی ممکن است متوجه پتانسیل و استعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی و تردید در قابلیتها و تواناییها گردند. حتی برای نامزد و یا همسران ممکن است این تصور بوجود آید که توانمندیهای شما هنوز برای خودتان ثابت نشده و این میتواند به بدبینی آنها نسبت به آینده تان منجر گردد. این موضوع ممکن است باعث نا امیدی و تضعیف روحیه شود، اما بیاد داشته باشید که نباید دیگران را مقصر بدانید؛ شما فقط يك قربانی بیگانه نیستید. با وجود ابراز بی اعتنایی آنها هنگام بیان ایده های کاری جدیدتان، بخاطر داشته باشید که این شما هستید که چنین همراهانی را در آن لحظه و لحظات آتی برای خود برگزیده اید.

اگر این گونه روابط دوستی برایتان اهمیت دارد، کاری که باید انجام دهید همسو نمودن دوستانتان با سیستم و خط مشی خود است. چنانچه توانستید متقاعدشان کنید که انسانی شایسته اعتماد و اطمینان میباشد، آنها را دوستان واقعی خود دانسته و در غیر اینصورت برای همیشه از زندگی خود بیرونشان کنید.

هیچ چیزی ناهنجار تر از این موضوع نیست که انسان با وجود داشتن همه قابلیت‌های لازم جهت رسیدن به موفقیت، فقط بخاطر عوامل خارج از کنترل خود، از پیشرفت باز ماند. فقدان منابع مالی و یا کمبود زمان بدلیل نگهداری از خانواده و یا مسئولیت‌های دیگر میتواند يك قاتل واقعی باشد. رشد کردن زیر خط فقر و یا تامین نمودن نزدیکانی که به شما نیازمند هستند، آینده را بسیار متفاوت از آن چیزی که در تصوراتان بوده ترسیم خواهد نمود. بسیاری از مواقع بدنیا آمدن يك بچه و یا بیماری ناگهانی افراد خانواده باعث لغو شدن برنامه ها و بازماندن انسان از عملی کردن اهدافش خواهد شد. این هم یکی دیگر از حقایق تلخ زندگی است که همیشه امور بر وفق مراد آدمی نمی باشد.

البته باید دانست که موفقیت نه فقط بر اساس مقیاسهای متفاوت، بلکه در مکانها و شرایط گوناگون نیز مورد سنجش قرار میگیرد. موفقیت مالی ممکن است هدف اصلی شما باشد، اما پدری خوب و کارمندی سخت کوش بودن برای تامین کردن يك خانواده نوپا نیز به همان اندازه پر معنی و ارزنده است. باید پذیرفت که زندگی و هدفهای مورد نظر انسان ممکن است دستخوش تغییرات قرار بگیرند که در این شرایط، توانایی شما در تطبیق خود با این تغییرات يك مقیاس بزرگ موفقیت بشمار میرود.

نیاز به دیدگاهی درون نگر

يك معلم مدرسه، راهبه، افسر ارتش و سرایدار میتوانند بطرق مختلفی موفق باشند. با اینکه موفقیت در کار ممکن است جذابتر از همه بنظر برسد، اگر در زمان مورد انتظار به آن دست نیافتید، بیم ناك نگردید. يك قدم به عقب بازگشته و علت را بررسی نمایید. خواه دوستانتان مقصر باشند و خواه اعتماد بنفستان، دقت کنید که قدمهای صحیحی جهت بهینه نمودن فرصتها برای بدست آوردن موقعیتی موفقتر و راضی کننده تر بردارید.

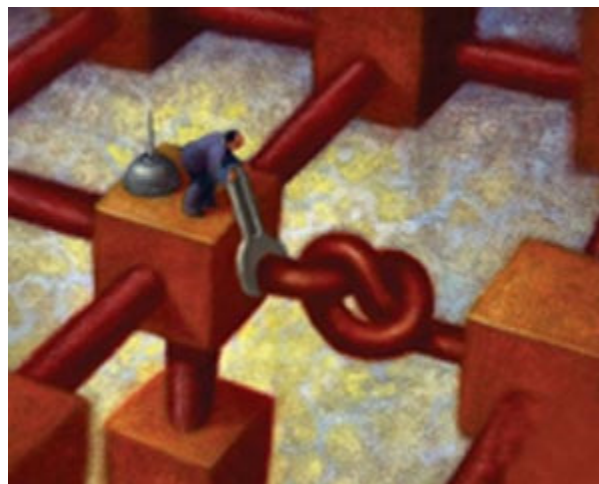
نویسنده: مهرا

<http://vista.ir/?view=article&id=209985>



موانع و موقعیت ها

در روزگاران قدیم پادشاهی دستور داد تخته سنگی را وسط جاده ای قرار دهند. سپس خود و افرادش در گوشه ای مخفی شدند تا ببینند آیا کسی آن تخته سنگ را از سر راه برمی دارد یا نه. عده ای از بازرگانان و افراد مرفه دربار با بی توجهی از کنار تخته سنگ عبور کردند. عده زیادی هم از مردم عادی با دیدن تخته سنگ شاه را ملامت می کردند و او را مقصر می دانستند که چرا جاده ها را آباد نمی کند و به وضعیت آنها رسیدگی نمی کند. اما هیچکس برای برداشتن تخته سنگ از وسط جاده کاری انجام نمی داد. پس از مدتی که افراد زیادی رفت و آمد کردند یک روستایی که بار سبزیجات داشت از راه رسید. آن مرد روستایی به محض اینکه به تخته سنگ رسید بارش را به زمین گذاشت و شروع به هل دادن



تخته سنگ کرد تا اینکه بعد از مدتی با زحمت زیاد توانست تخته سنگ را از وسط جاده به کناری بفلتاند.

بعد از برداشتن تخته سنگ از وسط جاده مرد روستایی یک کیسه پول درست در جاییکه قبلاً تخته سنگ بود پیدا کرد وقتی مرد روستایی در کیسه را باز کرد با مقدار زیادی سکه های طلا و یک یادداشت مواجه شد که در آن نوشته شده بود: طلاها متعلق به کسی است که تخته سنگ را از سر راه مردم کنار بزند.

مرد روستایی چیزی آموخت که بسیاری از ما در مواجهه با سختی ها متوجه آن نمی شویم.
«هر مانعی که سر راه ما بوجود می آید فرصتی برای پیشرفت در اختیار ما می گذارد.»

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126964>



موفق شدن ساده است

اکثر اوقات، وقتی کتابهای مرتبط با موفقیت را میخوانم، خاطره دختری که سالها پیش در حدود یک سال هم اتاقیام بود، برایم زنده می شود. او دانشجوی رشته زبان انگلیسی بود و از یک شهرستان کوچک واقع در یکی از استانهای شمالی کشور به تهران آمده بود. لهجه شیرینی داشت، اما باید خیلی دقت می کردم تا بفهمم چه می گوید، چون فارسی را با لهجه به خصوصی صحبت می کرد و البته از مکالمه زبان انگلیسی هیچ نمی دانست. در عوض هم اتاقی دیگری داشتیم که رشته او هم زبان انگلیسی بود و از همان ابتدا انگلیسی را به قول خودش با لهجه بریتیش و با تسلط نسبتا زیاد، صحبت می کرد.

از همان روزهای اول ترم، هم اتاقی اول گرفتار نوعی سرخوردگی و ناراحتی شد چون به زودی دریافت که از نظر مکالمه زبان خیلی خیلی عقب تر از همکلاسیهای دیگرش است. اکثر همکلاسیهای او فارغ التحصیل سطوح بالای کلاسهای مکالمه بودند، در حالی که او در تمام عمرش حتی در یک

کلاس زبان سطح ابتدایی هم شرکت نکرده بود! از طرفی وضعیت مالی مناسبی نداشت تا بتواند در آن مقطع، چنین کاری کند... به هر صورت از همان روزهای اول رفتار او نظر مرا جلب کرده بود و حتی بعضی شبها، وقتی بقیه هم اتاقیها خواب بودند، صدای گریه او را می شنیدم و واقعا دلم برایش می سوخت، بالاخره در یکی از روزها به او گفتم: چرا تغییر رشته نمی دهی؟ اما او در جواب، با تعجب نگاهی به من کرد و گفت: چرا باید رشته ام را عوض کنم؟ من می خواهم گوینده اخبار خارجی تلویزیون بشوم!!

از شما چه پنهان، با شنیدن این حرف خیلی جا خوردم و با خودم فکر کردم بهتر است دیگر در کار او دخالت نکنم. چیزی نگذشت که او یک کار دانشجویی نیمه وقت برای خودش پیدا کرد و پس از مدت زمان کوتاهی، یک واکمن و تعدادی نوار آموزشی زبان خریداری کرد و کارش این شد که حتی در روزهای تعطیل، ساعتها وقت صرف کند و با دقت به این نوارها گوش دهد و آنها را آرام با خود تکرار کند. او حتی شبها در خواب به زبان انگلیسی حرف می زد و همین باعث شده بود اکثر هم اتاقیها سر به سرش گذاشته و حتی گاهی مسخره اش می کردند، اما در پاسخ همیشه



لبخند می‌زد و چیزی نمی‌گفت.

یک بار از او پرسیدم: چطور می‌توانی این طور تلاش کنی؟ او در پاسخ گفت: در شهرستان ما دخترها را خیلی زود و در سن پایین شوهر می‌دهند و چندان موافق درس خواندن دخترها نیستند، اما من هرگز دلم نمی‌خواست زود شوهر کنم و همیشه خودم را به صورت یک خانم دکتر و استاد دانشگاه تصور می‌کردم که تعداد زیادی دانشجو دارد و همیشه در حال تحقیق و مطالعه است. الان هم فقط تلاش می‌کنم تا به هدفم برسم و این تلاش واقعا برای من لذت‌بخش است. مگر کار دیگری هم جز تلاش کردن وجود دارد؟

هر چند من فقط یک سال با او هم اتاقی بودم اما در سال‌های بعد نیز گهگاهی او را در خوابگاه می‌دیدم. او پس از آن که لیسانس خود را گرفت بلافاصله در آزمون فوق‌لیسانس قبول شد و این در حالی بود که به شکل بی‌سابقه‌ای زبان انگلیسی را مثل زبان مادری صحبت می‌کرد. یکی دو سال بعد، یکی از دوستانم گفت که بورس گرفته و در یکی از کشورهای خارجی مشغول خواندن دکترای زبان‌شناسی است، رشته‌ای که همیشه با شور و اشتیاق از آن نام می‌برد! و این در حالی بود که هم اتاقی دوم که از ابتدا به مکالمه زبان انگلیسی تسلط داشت لیسانسش را در مدت زمان طولانی‌تر از هم‌دوره‌ای‌هایش گرفت و با بی‌میلی دانشگاه را ترک کرد!

اصولی که هم اتاقی اول من، برای موفقیت از آنها بهره می‌گرفت و عمدتاً ناخودآگاه آنها را مورد استفاده قرار می‌داد، در اکثر کتب موفقیت، به عنوان مبانی و اصولی مطمئن برای رسیدن به خواسته و هدف، معرفی و توصیه می‌شوند. همانطور که در جایی خوانده بودم: (علم موفقیت همان علم بالفعل ساختن قدرتهای بالقوه درونی است.) این اصول به هیچ عنوان عجیب، پیچیده یا غیرقابل دسترس نیستند، برعکس، ساده و بسیار سهل‌الوصول‌اند. مهم‌ترین و شاخص‌ترین آنها بدین شرح است...

۱- اندیشیدن به هدف‌های بزرگ ۲- پشتکار و سخت‌کوشی ۳- استفاده به جا از فرصت‌ها ۴- خواستن، توانستن است ۵- غیرممکن وجود ندارد ۶- تمرکز تمام نیرو در یک نقطه.

▪ تا بی نهایت

برای رسیدن به هدف باید...

– برای زندگی خود هدف‌های بزرگ و متعالی انتخاب کنید، هدف‌های کوچک اگرچه دست یافتنی هستند ولی هرگز راضی‌کننده نیستند. هدف عالی و بزرگ نیازمند تلاش و کوشش بسیار است.

دانیل بارنهایم می‌گوید: (طرح‌های کوچک را رها کنید و سطح اهداف خود را بالا ببرید.)

– شانس در واقع چیزی نیست به جز استفاده به جا از فرصت‌های پیش آمده. باید همواره جویای شانس باشیم و با تیزبینی، به فرصت‌هایی که زندگی در اختیارمان می‌گذارد پر و بال دهیم. (شانس) یعنی توانایی درک موقعیت‌ها و انتخاب بهترین‌ها. کسانی که معتقدند زندگی در مسیر مخالف خواسته‌ها و آرزوهایشان حرکت می‌کند در اشتباهند. زندگی با هیچکس سر جنگ و نزاع ندارد.

– برای موفقیت در زندگی باید با همه وجود به گونه‌ای خلاق در جستجوی تحقق آرزوها و خواست قلبی خود باشیم و تمامی قوای ذهنی را بر روی هدف و خواسته‌مان متمرکز کنیم و همیشه این را به خاطر داشته باشیم که اگر بخواهیم و عمل کنیم، به دست خواهیم آورد.

یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: (خواستن نه به معنای میل داشتن، آرزو کردن و امیدوار بودن، بلکه به معنای عمل کردن است.)

– هر کاری ممکن است و غیرممکن وجود ندارد.

– هنری فورد معتقد بود که: اگر کار را به بخش‌های کوچک تقسیم کنیم و جزء به جزء انجام دهیم، به نظر بزرگ و دشوار نمی‌آید. حتی فتح قله اورست از گام‌های ۳۰ سانتیمتری آغاز شده است!

پرداختن به یکایک کارهای کوچک و انجام آنها، در نهایت ما را به انجام کار بزرگ قادر می‌سازد!

– همه نیرو را در یک نقطه متمرکز سازید. سخت‌کوشی به این معنا نیست که دیوانه‌وار به دنبال هدفی باشیم بلکه باید سعی کنیم با نظم و سازماندهی بر ارزش کار خویش بیفزاییم.

– هرگز ذهن خود را با این افکار که (من عوض شدنی نیستم)، (این جور به دنیا آمده‌ام)، (زندگی‌ام با این حرف‌ها تغییر نمی‌کند) و یا (وضع من با دیگران فرق دارد) آلوده نسازید، زیرا اندیشه منفی، همواره به نتایج منفی می‌انجامد.

▪ جمله‌های طلایی

– عشق صبور است، عشق مهربان است، عشق حسود، متکبر و یا خشن نیست. بر راه خود اصرار نمی‌ورزد، کج خلق و زود رنج هم نیست. از

حقیقت شاد می‌شود، همه چیز را تحمل می‌کند، همه چیز را باور می‌کند، به همه چیز امیدوار است، همه چیز را تحسین می‌کند، عشق هرگز پایان نمی‌پذیرد.

_ به دست آوردن همه جهان چه سودی خواهد داشت، اگر انسان روحش را در این راه از دست بدهد!

_ قضاوت نکنید، تا قضاوت نشوید، محکوم نکنید، تا محکوم نشوید، ببخشید تا بخشیده شوید، کمک کنید تا به شما کمک کنند، با همان پیمان که می‌بخشید، به شما خواهند بخشید.

_ هرگز امید را از کسی نگیرید، شاید این تنها چیزی باشد که دارد.

_ از شوخ‌طبعی‌ات برای خندانند استفاده کن، نه برای تمسخر دیگران!

_ اگر خاموش باشی تا دیگران به سختت آورند، بهتر از آنست که سخن گویی و دیگران خاموشت کنند!

_ زرتک‌ترین انسان‌ها، صادق‌ترین آنها هستند.

_ تفریح، خوراکی است که به اندازه نان و آب برای سلامتی ضروری است و خنده نیز داروی بسیار مهمی است.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=91607>



موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند

رسیدن به موفقیت، قدرت و هر چیز خوب دیگری در این دنیا آرزوی مشترک بیشتر انسان‌هاست ولی با این حال هنوز اکثریت انسان‌ها از وضعیت مالی، فکری و روحی مناسبی برخوردار نیستند.

در دنیایی که ما انسان‌ها در آن زندگی می‌کنیم فرصت‌های زیادی برای رسیدن به موفقیت وجود دارد ولی متأسفانه کمتر کسی می‌تواند از این فرصت‌ها به نفع خود استفاده کند. متأسفانه انسان‌ها بیشتر در رویای رسیدن به موفقیت زندگی می‌کنند تا اینکه بخواهند برای رسیدن به آن تلاشی از خود نشان دهند. حقیقتی که هر انسانی در راه رسیدن به موفقیت باید همواره به آن توجه کند این است که نه کسی شانس و از روی اتفاق به موفقیت می‌رسد و نه کسی به همین صورت موفقیت‌های خود را از دست می‌دهد. این موضوع بیانگر این مطلب است که رسیدن به موفقیت خود مرحله‌ای دارد و فقط کسانی که از این موضوع باخبرند که می‌توانند امیدوار به دستیابی به آن باشند.

• افکار، همه چیز شماست

با کمی مطالعه و تحقیق در زندگی بیشتر انسان‌های موفق جهان به این نتیجه می‌رسیم که پشتکار داشتن و سختکوش بودن ویژگی مشترک تمام



انسان‌های موفق است که تا به حال روی کره زمین زندگی کرده و می‌کنند. اگر به زندگی بیشتر انسان‌های موفق جهان نگاهی بیندازید به این نتیجه می‌رسید که بیشتر آنها در ابتدا به اشخاصی خانه به دوش شبیه بوده‌اند اما در عین حال افکاری سلاطین گونه داشته‌اند! بنابراین اگر شما هم می‌خواهید به موفقیت برسید (بسته به اینکه موفقیت برای شما چه مفهومی دارد) باید جنس ذهنیت شما از افکار مثبت و امید به آینده باشد تا شما بتوانید با اشتیاق و طراحی برنامه‌ای مناسب برای رسیدن به آن تلاش کنید.

- همه از صفر شروع کرده‌اند

با این حال، ممکن است این ذهنیت در شما ایجاد شده باشد که حتی با وجود اینکه ذهنیتی مثبت دارید ولی به علت کمبود منابع و امکانات لازم نمی‌توانید به اهداف خود برسید. فراموش نکنید که تمام انسان‌های موفق هم در ابتدای کار وضعیتی مانند شما داشتند ولی با این حال توانستند با تلاش بیش از حد و داشتن افکار و برنامه‌ای مناسب به اهداف خود برسند. اصولاً انسانی که در ذهن خود هدف قاطعی دارد و می‌خواهد به آن برسد هیچ‌وقت به محدودیت‌ها فکر نمی‌کند.

تنها منبعی که انسان‌های موفق از آن بهره می‌برند ذهن است.

این افراد، از آنجایی که می‌دانند مغز انسان با افکار او دوست می‌شود، همیشه بهترین افکار را برای دوستی با ذهن خود انتخاب می‌کنند. اگر شما به خود به چشم یک انسان موفق نگاه کنید ذهنتان نیروی درونی شما را برای رسیدن به وضعیتی که دوست می‌دارید هماهنگ می‌کند اما اگر افکار و تصورات شما علیه خودتان باشد حتی اگر از منابع خوبی نیز برخوردار باشید به‌زودی همه چیز را از دست خواهید داد. متأسفانه بسیاری از انسان‌ها فکر می‌کنند که محدودیت، معیار سنجش انسان‌هاست، در حالی که معیار حقیقی سنجش انسان‌ها، افکار است که آنها در سر دارند.

- هیچ‌وقت نگوئید دیر شده

وقتی صحبت از رسیدن به موفقیت است و انسانی از انسان دیگری دعوت می‌کند تا برای رسیدن به هدفی تلاش کند، معمولاً این گونه پاسخ می‌شنود که دیگر دیر شده است. عبارت «دیگر دیر شده» جواب انسان‌هایی است که ارباب ذهن خود نیستند.

کسی که ارباب ذهن خود باشد هیچ‌وقت به کمبود منابع، پیری یا... فکر نمی‌کند بلکه به این فکر می‌کند که از کدام راه باید برای رسیدن به موفقیت استفاده کند. کسی که ارباب ذهن خود نباشد حتی اگر تلاش شبانه‌روزی برای رسیدن به موفقیت داشته باشد هیچ‌وقت به خواسته خود نمی‌رسد. اگر کسی می‌خواهد به موفقیت برسد باید تلاشی توأم با ایمان به پیروزی داشته باشد.

در کنار این موارد اگر شما بدانید که چه می‌خواهید و در پی چه چیزی هستید می‌توانید در هر وضعیتی به موفقیت برسید. فراموش نکنید که هرگز بدون زحمت چیزی عاید شما نمی‌شود.

برای رسیدن به موفقیت باید بهای آن را بپردازید، هرچند که این هزینه در مقایسه با آنچه که به دست می‌آورید بسیار ناچیز است.

- از همین امروز شروع کنید

برای رسیدن به موفقیت باید از همین امروز شروع کنید و قدر تک‌تک لحظات و کوچکترین فرصت‌های زندگی را بدانید. کسانی که برای رسیدن به موفقیت منتظر لحظات جادویی می‌مانند هیچ‌وقت به آن نمی‌رسند. فراموش نکنید که فرصت‌ها همیشه در جامه مبدل (گرفتاری یا شکست) به سراغ انسان‌ها می‌آیند. پس فراموش نکنید که هر وقت در زندگی با مشکلی روبه‌رو شدید با چشمان باز به اطراف نگاه کنید تا بتوانید موفقیتی که در نزدیکی شما پنهان شده است را پیدا کنید. یک ضرب‌المثل ایتالیایی می‌گوید: «کسی که منتظر زمان می‌ماند، آن را از دست می‌دهد.» برای رسیدن به چیزی منتظر آمدن آن نمانید، به سمت آن بروید. با چشمان باز خود مراقب تک‌تک لحظاتی باشید که به سادگی از کنار شما می‌گذرند.

- اگر اراده‌ای باشد، راهی وجود دارد

برای رسیدن به موفقیت باید به تلاش خود بیفزایید. این مهم نیست که شما در چه سن و سالی هستید. تفکر مسموم «دیگر دیر شده» را از خود دور کنید تا به شما ثابت شود برای کسی که اراده‌ای در خود می‌بیند همواره راهی وجود دارد. تلاش و برنامه مناسب تنها چیزهایی هستند که شما به آنها نیاز دارید. همواره به خود یادآوری کنید که موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند و شکست از آن کسانی است که بی‌تفاوت اجازه می‌دهند ذهنیت شکست در آنها نفوذ کند. یکی از ویژگی‌های مثبت استفاده از این تفکر این است که وقتی به آن تسلط پیدا می‌کنید و دائماً از آن استفاده می‌کنید، بی‌اراده خود را در مسیر رسیدن به موفقیت در حال حرکت می‌بینید. در این هنگام است که شما موفقیت را با تمام وجود در آغوش می‌گیرد و از این موضع تعجب می‌کنید که در این چند سال کجا بوده است!

- هیچ‌وقت گول احساسات خود را نخورید

روزی شاگردی به دیدن استاد خود می‌رود و به او می‌گوید قدرت تمرکز حواس ندارم و نمی‌توانم کارهایم را درست انجام دهم. استاد در جواب شاگردش به او می‌گوید: می‌گذرد، هیچ وقت به اکنون توجه نکن و به تلاش ادامه بده. همان‌طور که قبلا اشاره شد، رسیدن به موفقیت از روی شانس و اقبال نیست و همواره نیاز به تلاش دارد. در حقیقت زمانی که به آن رسیده‌ایم باید برای حفظ آن تلاش کنیم وگرنه به‌زودی آن را از دست می‌دهیم.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=86867>

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت تولید انرژی مثبت در دو ثانیه

شاید استفان لوائین، اولین نویسنده‌ای باشد که این پرسش مهم را با لحن کوبنده و منحصر به فردش مطرح کرده است: <اگر فقط يك ساعت از زندگی‌تان باقی مانده باشد و توی این يك ساعت بتوانید فقط و فقط به يك نفر تلفن بزنید، به چه کسی تلفن می‌زنید و چه می‌گویید؟> و بعد، بلافاصله می‌پرسد: <و حالا چرا معطلید؟ منتظر چه هستید؟>

واقعا چرا معطلیم؟ منتظر چه هستیم؟ مگر قرار است برای همیشه بمانیم یا مگر قرار است عزیزانمان برای همیشه زنده و منتظر بمانند؟ ریچارد کارلسون، یکی از سرشناس‌ترین‌های دنیای موفقیت، دقیقا از همین‌جای حرف استفان لوائین، وارد ماجرا می‌شود و پیشنهاد می‌کند که چنین کاری را هر روز یا لااقل هر هفته انجام دهیم:

شخصا یا از طریق تلفن اقدام کنید. مثلا زنگ بزنید و بگویید: <من فقط تلفن کرده‌ام که بگویم چقدر به شما علاقه و ارادت دارم، دوستان دارم، بایران اهمیت قائلم و چیزهایی از این قبیل. . . حتی اگر خجالتی‌تر از این حرف‌هایید و اصلا رویتان نمی‌شود که چنین تلفنی بزنید، می‌توانید به جایش يك نامه صمیمانه بنویسید. (میل بزنید یا اس‌ام‌اس کنید یا . . .) نتیجه این کار در بیشتر مواقع، به طرز حیرت‌انگیزی مثبت و انرژی‌بخش است؛ هم برای خودتان و هم برای فرد دریافت‌کننده محبت . . . اغلب مردم، تمام عمرشان

را با این آرزو زندگی می‌کنند که مردم آنها را بشناسند و قدرشان را بدانند. این احساس البته در رابطه با والدین، همسر، بچه‌ها و دوستان خیلی شدیدتر است اما تعریف و تمجید غریبه‌ها هم اگر صادقانه و صمیمی باشد، احساس خوبی به همراه دارد و طبع خود آدم را هم آرامش‌بخش و صلح‌آمیز می‌کند.

ریچارد کارلسون يك داستان شخصی هم در همین زمینه به خاطر می‌آورد که شنیدنش خالی از لطف نیست: <چند روز پیش برای خرید به فروشگاه‌ای رفته بودم. یکی از مشتریان که اصلا معلوم نبود چه می‌گوید و چه می‌خواهد، آنقدر حرف‌های درشت و نامربوط، نثار متصدی فروش



کرد که حتی اعصاب من هم خُرد شده بود، اما آن متصدی فروش با متانت فوق‌العاده‌ای عصبانیتش را کنترل کرد و آرام ماند تا آن مشتری، فروشگاه را ترک کند. وقتی نوبت من شد تا پول جنس‌هایی که خریده بودم پرداخت کنم، به او گفتم که: <نحوه برخوردت با آن مشتری واقعا مرا تحت تاثیر قرار داد!> او لبخند زد، خیره خیره به من نگاه کرد و گفت: <شما اولین نفری هستید که دارید از کار من توی این فروشگاه تعریف می‌کنید، متشکرم آقا، روزتان به خیر.>

کارلسون، آن داستان را این‌گونه تمام می‌کند: <به زبان آوردن این کلمات برای من دو ثانیه بیشتر طول نکشید اما روز و روحیه من را از انرژی مثبت لبریز کرد، روز و روحیه‌ی آن متصدی فروش را هم.>

در زندگی همه ما حتما آدم‌هایی پیدا می‌شوند که استحقاق دریافت يك تلفن يا يك نامه صمیمانه را داشته باشند. وقتی صحبت از نوشتن يك نامه صمیمانه به میان می‌آید، کارلسون می‌گوید: <حتی اگر در زندگی شما هیچ کسی وجود ندارد که احساس کنید می‌شود برایش نامه نوشت، دست به کار شوید و برای يك نفر که نمی‌شناسیدش، نامه بنویسید؛ مثلا برای يك شخصیت، يك هنرمند، يك نویسنده یا يك چهره‌ای که به هر حال، کارهایش مورد تحسین و توجه شماست. اگر مهارتی در نامه‌نگاری ندارید، اصلا نگران نباشید. منظور شما از نوشتن چنین نامه‌ای فقط ابراز محبت و حق‌شناسی است، نه هیچ چیز دیگر. با دلتان باید این هدیه را بفرستید، نه با مغزتان. چنین نامه‌ای را هر هفته بنویسید، حتی اگر هیچ‌وقت آن را نفرستید.> حقیقت این است که ما با انجام چنین کارهایی، نه تنها انرژی مثبت خودمان را شارژ می‌کنیم و خون تازه‌ای به سلامت روان خود تزریق می‌کنیم، بلکه دریافت کننده پیاممان را هم آرام‌تر و مهربان‌تر خواهیم کرد.

دکتر محمد کیاسالار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71796>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موفقیت در یک قدمی شماست

یکی از مسائلی که از دیرباز روانشناسان و دانشمندان علوم انسانی را به خود مشغول کرده، چگونگی رشد و پرورش خلاقیت و ابتکار عمل در دانش آموزان، نوجوانان و جوانان است.

به طور کلی یکی از شاخص های رشد و ارتقای علمی در هر کشوری، شکوفایی و تجلی خلاقیت و ابتکار عمل اعضای جامعه به عنوان زیرساخت آن جامعه است. یادگیری از بچگی و از خانه شروع می شود. در این مرحله آموزش باید با محبت و مهربانی توأم شود تا کودک از یادگیری خسته نشود. باید او را به بازی های شاد و سرگرم کننده مشغول کرد و محیط را از بی



ثباتی و جنجال و پرخاشگری پاک نگه داشت تا دوران بعدی را که ورود به مهدکودک یا مرحله پیش دبستانی است با رغبت و شوق بپذیرد. پدران و مادران باید در انتخاب مهد و مربیان دقت داشته باشند. چنانچه اشتباهی در انتخاب باشد، در روح و روان بی آلايش کودک تأثیر منفی بجا خواهد گذاشت و جای نشاط و شادابی در قلب او را ترس و وحشت خواهد گرفت.

پدران و مادران وظیفه دارند گذشت و ایثار را به فرزندان آموزش دهند تا کودک بخشیدن را لمس کند و متوجه شود که همه انسان ها جایز الخطا

هستند و براین حقیقت واقف اند که همیشه دنیا بر وفق مراد نیست و زشتی و زیبایی هم دارد.

والدین باید اقتصاد موفق را به فرزندان آموزش دهند یعنی ماهیگیری را به آنها بیاموزند نه ماهی خریدن را.

باید مسئولیت پذیری را به فرزندانمان آموزش دهیم تا با اراده ای قوی و برپایه اخلاق حسنه به زندگیشان ادامه دهند و با برنامه ریزی موفق، مشکلات را برطرف کنند و این همه نیاز به خلاقیت دارد. درواقع دستیابی به موفقیت و شهرت آسان نیست و خلاقیت در این میان حرف اول را می زند.

▪ اولین گام برای رسیدن به زندگی خلاق، داشتن تصویر ذهنی سالم است. برای مثال اگر بخشی از زندگی را تلف کرده اید خود را به خاطر آن سرزنش نکنید زیرا هیچ کس کامل و بی عیب و نقص نیست. برای آن که سلامت و شادابی را وارد زندگی کنید، احتیاج به تصویر ذهنی سالم دارید باید احساس کنید که انسان ارزشمندی هستید. به خودتان اعتماد کنید. شما می توانید با تلاش و اعتماد به نفس به هدفی که دارید برسید.

▪ گام دوم، داشتن هدف است. برای لذت بردن از زندگی هدف داشته باشید و هر روز قدمی به جلو بردارید. پیشرفت روزانه را احساس کنید و بدانید که وسعت و دامنه هدف مهم است همانند آب روانی که در جویبار در حرکت است.

▪ واقع بین و واقع گرا باشید. با واقع بینی با مسائل روبه رو شوید و به هیچ وجه به کسی اجازه ندهید که روحیه بدبینی و منفی گرایی را در شما تقویت کند.

▪ مهمترین گام برای توفیق در زندگی، اعتقاد و ایمان به خداست. درواقع ایمان به خدا، قدرت حرکت در مسیر هدف و رفع موانع را به شما می دهد. ▪ با ایمان به خدا، تصویر ذهنی سالم و خودباوری خلاقیتی را که لازمه دستیابی به موفقیت است، به دست خواهید آورد و اگر تلاش و بردباری به خرج دهید، به موفقیت که در یک قدمی شماست، دست خواهید یافت.

پریچهر هوشنگی/ کارشناس رشته تاریخ فرهنگ تطبیعی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=95031>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موفقیت مانند سایه به دنبال توست

روزی شیوانا برای تعمیر سقف سالن اصلی مدرسه، تعدادی کارگر معمار را دعوت کرد. یکی از معماران با بی میلی و ناراحتی کار را انجام می داد و دایم از طولانی بودن ساعات کار و کند گذشتن زمان گلایه می کرد. شیوانا به او گفت: «حتی اگر کاری را دوست نداری آن را خوب انجام بده! تو به خاطر مهارت در کارت در این دیار مشهوری و بی میلی و بی طراوتی باعث می شود که هم وجودت زودتر خسته شود و هم شهرت و اعتبارت از بین برود. موفقیت فقط به دنبال کسانی نیست که کارشان را دوست دارند،



بلکه از آن کسانی است که کار را خوب انجام می دهند. اگر به موفقیت احترام بگذاری و دوستش داشته باشی و به خاطر آن کارهایی را که دوست هم نداری خوب انجام دهی خواهی دید که موفقیت همیشه در زندگی مانند سایه همراه تو خواهد بود.»

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118220>

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت یعنی

- شاد بودن با آنچه هستی
- کشف اینکه بهشت در درون ماست
- مقابله با ترس و یافتن ایمان
- بخشش بدون یادآوری
- دانستن اینکه اعتقادات ، تجارب را می سازند
- وقت گذاشتن برای خانواده ، دوستان
- شاد بودن و با صفا و آرامش ذهن زندگی کردن
- اعتماد به زیبایی احساسات و نیازهایتان
- تمایل به آموختن از هر رخدادی



- قهرمان داستان خود بودن
- سپری کردن زمان با آنان که دوست داری
- امروز را خوب زیستن
- چگونگی مبارزه با یاس ها و ناامیدی ها
- بدانیم چیزی به نام شکست وجود ندارد حاصل هر تجربه ای فقط یک نتیجه است
- اینکه مسئولیت هر اتفاقی را به عهده بگیریم و خودمان را خالق دنیای خود بدانیم
- اینکه بدانیم بزرگترین سرمایه ما دیگران هستند پس نسبت به آنها حس احترام و یگانگی داشته باشیم
- اینکه کار نوعی تفریح است

منبع : بانک کشاورزی

<http://vista.ir/?view=article&id=99372>

موفقیت یک سفر است

گام برداشتن در مسیر موفقیت در واقع یک سفر است. در این سفر هم مثل سایر مسافرتها کشتی شما باید از میان آبهای آرام و امواج خروشان گذر کند تا به مقصد برسد. اگر در رویارویی با تلاطم و مشکلات این سفر شما در عرشه بمانید و با در دست گرفتن سکان، کشتی را در جهت هدف هدایت کنید، قطعاً به موفقیت خواهد رسید...

تفاوت بین کسانی که در زندگی موفق اند با دیگرانی که شکست خورده اند نه در دفعات گرفتاری کشتی و نه در شدت توفانها است بلکه اختلاف اصلی بین این دو دسته در کیفیت حضور آنها در صحنه کشتی زندگی است. برخی بعد از تخریب کشتیهایشان آن را از نو ساخته و به سفرشان



ادامه می دهند و عده ای دیگر بعد از برخورد با صخره مشکلات، سکان را رها کرده و به گوشه ای می خزند.

• انضباط عامل موفقیت

عامل بزرگ موفقیت نظم است. موفقیت رعایت مجموعه قواعدی است که هر روز باید تمرین شوند. قدرتی که از نظم و قاعده مندی های روزمره شخصی حاصل می شود، خارق العاده است. به علت تکرار روزانه اینها اثر آنها نیز روزافزون است. یک تمرین خوب که ۳۶۵ بار در سال تکرار می شود و تنها اجازه چند لغزش کوچک در آن وجود خواهد داشت.

«برایان تریسی» می گوید: «توانایی برقراری نظمی که شما به واسطه آن لذت های کوتاه مدت را به خاطر رسیدن به رضایت مندی پایدار خود کنار بگذارید، جزو پیش شرط های ضروری موفقیت است.»

• امیدوار باشید

رغبت و تمایل به تلاش در کسب توفیق حتی در دوردست ترین حالات اهمیت زیادی دارد. برای گام برداشتن در مسیر موفقیت، شما باید آرزوهایتان را در اطراف خود حفظ کنید و هرگز از دستشان ندهید. رؤیاهایتان را با مشت آهنین محافظت کنید و حتی اگر بخت و اقبال از شما روگردان شد، تسلیم نشوید.

• اعتماد به نفس داشته باشید

شما در این کره خاکی هستید تا از همه استعداد های خود استفاده کنید. چیزی نیست که شما قادر به انجام آن نباشید. عمده عامل شکست بشر نبود اعتماد به نفس واقعی است. ایمان داشتن به توانایی های شخصی بخش بزرگی از یک موفقیت است. شما باید به شایستگی و قدرت خود برای رسیدن به موفقیت اعتقاد قلبی داشته باشید.

• پیشرو و ثابت قدم باشید

از شروط دیگر رسیدن به موفقیت این است که در راه پیش رو ثابت قدم ولی خونسرد باشیم. فقط با آرامش آنچه را که به نظرمان مهم است و دوستش داریم، انجام می‌دهیم. اگر می‌خواهید موفق باشید لازم نیست همیشه در حال هدف‌گیری و نشانه روی باشید. تنها به آن چیزی که علاقه و باور دارید عمل کنید همین و موفقیت خود خواهد آمد. به یاد داشته باشید موفقیت معمولاً سراغ کسانی می‌آید که با داشتن مشغله زیاد فرصت جستجوی آن را پیدا نمی‌کنند. هر موفقیتی هزینه‌ای دارد. موفقیت فرزند جان‌کندن و پشتکار است. با چرب زبانی و رشوه نمی‌توان هزینه‌های آن را جبران کرد بلکه برای به دست آوردن آن باید سخت کار کرد.

• چند گام طلایی برای موفقیت

۱) تصمیم بگیرید: موفقیت یک رویا یا خیال نیست بلکه یک تصمیم است. تصمیم بگیرید تا آرزومندی‌هایتان را تغییر داده یا آنها را اصلاح کنید سپس شروع به عمل کنید.

۲) یک برنامه مدون برای اهداف خود طراحی کنید: مانند یک معمار زبردست اهداف خود را نوشته و سپس راه‌های اجرایی آنها را مهندسی کنید تا زندگی‌تان را به شکلی که می‌خواهید، تغییر دهید.

۳) علایق خود را معین کنید: ذوق و استعداد منحصر به فرد خود را شناسایی کنید.

۴) ذهنتان را برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید: برای ساماندهی ذهن خود در راستای موفقیت به هر آنچه مربوط به اهداف شماست، بیندیشید.

۵) خودتان را در مجاورت موفقیت قرار دهید: چند نفری از دوستان شما ممکن است موفقیت واقعی را لمس کرده باشند. سعی کنید با آنان هم‌نشین شوید. آنها ذهنیات سالم و خلاقیتی دارند که قطعاً برای شما مفید خواهد بود.

۶) الگوهای موفقیت: بهترین روش برای یادگیری چگونگی موفقیت در هر حوزه و رشته‌ای، الگوبرداری از کسانی است که قبلاً به موقعیت‌های موفقیت‌آمیز دلخواه ما رسیده‌اند.

دکتر حامد حیدری‌والا

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=131546>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موفقیت، چاشنی ارزشمند شادی در زندگی

- گام نخست تشخیص دهید که چه چیزی برای شما در زندگی از بیشترین اهمیت برخوردار است. به عنوان مثال آیا برای کارهای خاصی ارزش ویژه قائل هستید؟ معمولاً رسیدن به چه رتبه‌هایی بیش از هر چیز ذهن شما را درگیر می‌کند؟

- گام دوم همیشه به زمان‌هایی فکر کنید که بیشترین ضرب موفقیت را لمس کرده‌اید. در ادامه به زمان فعلی خود فکر کنید و دریابید که گام بعدی: تصمیم جدی بگیرید که زمان بیشتری برای رسیدن به درجات عالی‌تر در زندگی اختصاص دهید. سعی نکنید که حالتی یکنواخت حتی در





موفقیت‌های فعلی داشته باشید.

- در ادامه: همیشه با موفقیت‌های کوچک شروع کنید. مثلاً رسیدن به هدفی بسیار کوچک گرچه نمی‌تواند پیروزی بزرگی باشد اما می‌تواند به عنوان آغازی بر کسب موفقیت‌های بزرگتر باشد.

- همچنین: مطالعه زیادی داشته باشید. مطمئن باشید در میان صفحات کتاب‌هاست که می‌تواند بسیاری از ناکامی‌های خود را جبران کنید.

- گام بعدی تمرکز خود را بر آنچه که برایتان مثبت و کارگشاست معطوف کنید. این یعنی قرارگرفتن ناخواسته در جریان شناور کسب موفقیت، حتی بدون آنکه خود بفهمید.

- آخر: موفقیت را در ابرها جست‌وجو نکنید. موفقیت می‌تواند در صورت درک

صحیح آن سهل‌الوصول‌ترین چیز برایتان باشد. پیروزی در یک مسابقه فوتبال یا به پایان رساندن یک کتاب می‌تواند موفقیت‌های ساده اما آغازگر باشند.

منبع: یاهو دات کام

منبع: بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=99861>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موفقیت، فقط بیل گیتس شدن نیست!

جوانی را تصور کنید که در سن سی سالگی، مثلاً پس از چند سال کار مداوم و با اخذ وام بانکی توانسته است خانه کوچکی را در یکی از نقاط متوسط تهران برای خود تهیه کند. حال جوان دیگری را تصور کنید که با همین میزان درآمد خانه‌ای ۱۵۰ متری را در یکی از مناطق خوب شهر اجاره کرده و ضمناً هر سال به‌همراه همسرش برای تفریح به خارج از کشور سفر می‌کند.

• به‌نظر شما کدام‌یک از این دو جوان در زندگی خود موفق‌تر بوده‌اند؟

پاسخ شما هرچه باشد نشان‌گر دیدگاه و برداشتی است که از موفقیت دارید، اما به‌نظر من، جوان اول از آنجائی که توانسته یک امنیت خاطر نسبی را فراهم کند و با سرمایه اندکی که جور کرده خود و خانواده‌اش را از



آسیب‌های نوسانات روزانه و نرخ اجاره‌بهای مسکن دور نگه دارد به‌شرط آن‌که به آنچه که رسیده راضی و قانع نباشد و در ضمن به بهانه پیشرفت، برخی لذت‌های کوچک را در طول مسیر از خود و خانواده‌اش دریغ نکند، موفق‌تر محسوب می‌شود. اما قطعاً تصور عمومی نسبت به جوان دوم، یعنی فردی که در یک خانه ۱۵۰ متری زندگی می‌کند و هر سال نیز به سفرهای خارجی می‌رود، مثبت‌تر است.

اگر در گوشه و کنار جامعه و حتی در میان بستگان خود با دقت نگاه کنیم بسیاری از افراد را می‌بینیم که با توجه به شرایطی که داشته‌اند واقعاً موفق بوده‌اند، اما کسی موفقیت این افراد را نمی‌بیند و آنها هم تمایل چندانی به شناخته شدن و شناساندن خود به سایرین ندارند. این‌گونه افراد کمتر دچار اوج و فرودهای احساسی می‌شوند و صرفاً برای ایجاد یک زندگی موفق در همه عرصه‌ها با جدیت می‌کوشند. آنها افرادی هدفمند هستند، ولی چندان درگیر رویاپردازی نمی‌شوند و به تعبیری من‌آرامی خود را خیلی بالاتر از سقف واقعیات موجود جامعه در نظر نمی‌گیرند و یا اگر در نظر گرفتند قبل از آن پیش‌زمینه‌های لازم را فراهم می‌کنند (که این خود یکی از شاخصه‌های بهداشت روانی نیز هست). آنها با حوصله پلکان موفقیت را یکی‌یکی می‌پیمایند، گاهی در میان پله‌ها می‌نشینند و استراحتی می‌کنند و سپس با انرژی مضاعفی دوباره برمی‌خیزند.

مدیرعامل جوان و قدرتمند یکی از شرکت‌های قدرتمند، در مصاحبه با یکی از نشریات گفته است:

”ممکن است در یک مقطع زمانی دست به هر کاری بزنید تا برای خود سرمایه‌ای جور کنید، اما باید این مقطع را مثل کنکور در نظر بگیرید که گذراست و برای رسیدن به آرامش پایدار، گذراندن آن لازم است. من چند سال پیش از ۷ صبح تا ۱۲ شب مسافركشی می‌کردم و روزی ده هزار تومان درآمد داشتم، اما در همین زمان پشت تاكسی به این فکر می‌کردم که یک روز کسب و کاری مستقل را شروع خواهم کرد و کارم هم به شدت می‌گیرد.“

فروشگاه زنجیره‌ای متعلق به این فرد امروز بیش از ۱۲۰ شعبه دارد و کارش به جایی رسیده که امتیاز شعبه‌های جدید خود را به قیمت ده‌ها میلیون تومان واگذار می‌کند. در شرایطی که در مقطع کنکور زندگی به‌سر می‌بریم و به کارهای سخت تن می‌دهیم ممکن است خیلی‌ها به ما طعنه بزنند و بر داغ دل ما بیفزایند، اما باید بدانیم که ما تعهدی نداده‌ایم که مطابق فهم عوام زندگی کنیم و اگر کشور ما نیز هنوز توسعه یافته نیست، ضرورتی ندارد که ما نیز در عرصه‌های گوناگون زندگی، توسعه نیافته عمل کنیم.

اگر می‌دانیم و می‌گوئیم که مسیر موفقیت را باید پله‌پله رفت، پس چاره‌ای جز صبر و حوصله بیشتر نداریم و در ضمن باید برای آدم‌های موفق معمولی که تعدادشان بسیار زیاد است احترام قائل باشیم. دنیای صنعتی شده امروز نیازمند آن است که برای هر عرصه‌ای نمادهایی را به وجود بیاورد و افرادی مثل بیل گیتس هم با همه توانائی و استعدادشان، صرفاً نمادهائی برای ثروت و موفقیت هستند، با این‌حال باید بدانیم که موفقیت فقط بیل گیتس شدن نیست و شاید هزاران عامل دست به‌دست هم داده باشند تا افرادی نظیر او به جایگاه کنونی‌شان برسند. بنابراین شاید با توجه به شرایطمان بهتر باشد که این نمونه‌های اسطوره‌ای و غیرواقع‌بینانه را کنار بگذاریم و به‌جای آنها میلیون‌ها انسان دیگری را که شرایطی شبیه ما داشته‌اند و ظرف مدتی کوتاه به دستاوردهای مناسبی در زندگی خود رسیده‌اند، الگو قرار دهیم و رازهای موفقیت آنها را در زندگیشان جویا شویم.

موفقیت نیازمند بلندپروازی است، اما بلندپروازی‌های واقع‌بینانه.

جاده موفقیت مسیری بی‌انتهاست و همیشه می‌توان در آن بیشتر و بیشتر تاخت. اگر خداوند مهربان فرصتی را حتی یک‌بار نصیب ما کرد تا به یک اسطوره در کره زمین تبدیل شویم، این فرصت را از دست ندهیم، در غیر این‌صورت عمر خود را صرف رویاهای بی‌حاصل نکنیم و قدم به قدم پیش برویم، حتی اگر می‌خواهیم بیل گیتس شویم.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=102646>



موفقیت؛ درست فکر و زندگی کردن



آیا می‌دانید به چه کسانی موفق می‌گویند؟ آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید چرا برخی افراد از بعضی دیگر موفق‌تر هستند؟ یا حتی چرا بعضی کشورها از کشورهای دیگر پیشرفته‌تر هستند؟ موفقیت شما چه تأثیری در موفقیت جامعه یا کشور دارد؟ در این فصل، ضمن آشنائی با موفقیت و مفهوم آن، به دلایلی که باعث موفقیت افراد می‌شوند، اشاره می‌کنیم و یاد می‌گیریم که برای خود برنامه‌ریزی کنیم تا موفق شویم.

• شناخت افراد موفق

به‌نظر شما اگر تعداد افراد موفق در یک کشور زیاد باشد، آیا آن کشور پیشرفت می‌کند و توسعه می‌یابد؟ آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید سهم شما از موفقیت کشورتان چقدر است؟ آرزو دارید در آینده سهم شما چقدر باشد؟ مطالعات نشان

می‌دهد، موفقیت و توسعه کشورها به‌وجود افراد موفق در آن کشورها بستگی دارد. کشورهایی چون کره، مالزی و هند از این راه به توسعه دست یافته‌اند.

می‌توان زندگی را به مسابقه‌ای ورزشی تشبیه کرد البته در مسابقه ورزشی، فرصت‌های زیادی برای موفقیت به‌دست می‌آید، اما در مسابقه زندگی، فرصت دیگری نمی‌تواند جانشین زمان از دست رفته شود و عقربه زمان پیوسته در گردش است.

افراد بشر را که در مسابقه زندگی شرکت دارند، می‌توان به سه گروه تقسیم کرد:

گروه اول: که در اکثریت هستند تماشاچیان این مسابقه را تشکیل می‌دهند. آنان فقط نظاره‌کنندگان حوادث هستند و از بیم ضربه‌های احتمالی، خود را کنار می‌کشند و فقط به کف زدن برای بازیکنان اکتفا می‌کنند. بیشتر این تماشاچیان از موفقیت بیم دارند زیرا مطمئن هستند که اگر موفق شوند، با وظایفی بر دوش آنان گذاشته می‌شود. آنان بیم دارند که از عهده انجام آن وظایف برنایند موقعیت و حیثیتشان لکه‌دار شود. از این‌رو، فقط به زندگی نگاه می‌کنند تا ببینند دیگران چگونه نقش خود را بازی می‌کنند.

گروه دوم، که اینان نیز قشر وسیعی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند، بارندگان این مسابقه‌اند. البته منظور از بارندگان تنها میلیون‌ها انسان فقیر و بینوا نیستند، بلکه آنان هم که از رفاه اجتماعی نسبی برخوردار هستند، از بارندگان محسوب می‌شوند. زیرا این گروه نیز فقط به گذراندن روزمره زندگی، یعنی پوشیدن لباس خوب برخورداری از تفریح مناسب، خانه و درآمد متوسط قانع هستند. آنان هدف‌های بلندی ندارند و اگر هم داشته باشند به آن نمی‌رسند. نکته جالب این است که این گروه از حس انتقادی شدیدی نسبت به جامعه برخوردارند و با همین ویژگی نیز می‌توان در جامعه آنان را تشخیص داد. ذکر این نکته ضروری است که این گروه در مقایسه با گروه تماشاچیان جلوتر هستند، اما در مقایسه با گروه سوم افراد موفق‌تری به حساب نمی‌آیند.

گروه سوم، را نیز پرندگان و افراد موفق تشکیل می‌دهند. تعداد این افراد نسبتاً کم است و در زندگی آنچه را ارائه کنند، به‌دست می‌آورند. این گروه برای خود اهداف مهمی را تعیین می‌کنند و به آنها نیز می‌رسند و در نتیجه رسیدن به این هدف، به خود و دیگران بهره می‌رسانند. حال تصمیم با شما است می‌خواهید جزء کدام گروه باشید؟

• معنی و مفهوم موفقیت

اکنون می‌خواهیم بدانیم که این افراد موفق، چه کسانی هستند. از این رو، ابتدا می‌کوشیم معنی و مفهوم موفقیت را دریابیم.

برای موفقیت، تعاریف زیادی موجود است در اینجا برای شناخت بیشتر فقط به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

موفقیت عبارت است از بالفعل کردن استعدادهای نهانی که در وجود هر کس نهفته است. آدمی با این استعدادها به دنیا می‌آید، بزرگ می‌شود و باید آنها را تمام و کمال در راه هدف و منظوری که او را شاد و خرسند می‌کند، به‌کار ببرد.

موفقیت عبارت است از دستیابی به هدفی که در نظر انسان است و با رسیدن به آن هدف، برای خود موقعیت و اعتباری کسب می‌کند.

موفقیت عبارت است از رسیدن فرد به مقام چهارم، در صورتی‌که پیش از آن در مقام پنجم باشد.

موفقیت عبارت است از شیوه درست فکر کردن و زندگی کردن.

به‌طور کلی می‌توان گفت که فرد موفق، کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون، رضایت‌خاطر احساس کند که این امر، خود حاصل تلاش

و کوش مداوم در زندگی است.

از تعاریف بالا نتیجه می‌گیریم که موفقیت، حوزه گسترده‌ای را دربر می‌گیرد. به‌عنوان مثال ممکن است در نظر یکی رسیدن به پول و سرمایه بیشتر موفقیت تلقی شود و در نظر دیگری، کشف و پرورش استعدادهای خود برای خدمت بیشتر به دیگران موفقیت به حساب آید و با در نظر دیگر رسیدن به مقام و موقعیت مهم موفقیت قلمداد شود. به‌طور کلی، موفقیت را می‌توان از دو بعد بررسی کرد.

• ابعاد و موفقیت

۱. بعد فردی

موفقیت از نظر فردی، یعنی اینکه شخص به تنهایی و بدون در نظر گرفتن عوامل بیرونی به برتری‌هایی برسد. عامل این نوع موفقیت، بیشتر تلاش و کوشش خود فرد است به‌عنوان مثال موفقیت دانش‌آموزی که در مسابقات علمی یا مهارتی، مقام برتر یا مهمی را به‌دست می‌آورد، بیشتر به خود فرد برمی‌گردد تا اطرافیانش.

۲. بعد سازمانی

اما موفقیت سازمانی، کمی پیچیده‌تر از موفقیت فردی است. عامل این نوع موفقیت، تنها تلاش خود فرد نیست بلکه علاوه بر کوشش او، اطرافیان و همکارانش نیز در موفقیت او سهیم هستند. شاید بتوان گفت که در این نوع موفقیت نیز عامل اصلی موفقیت یک نفر است، اما نتیجه این نوع موفقیت تنها به خود فرد برنمی‌گردد. بلکه متوجه همکاران یا سازمان او نیز می‌شود مثلاً شرکت ایران خودرو و در سال ۱۳۸۲ به‌عنوان شرکت برتر و نمونه از نظر میزان تولید انتخاب شد. می‌توان گفت که این موفقیت، نتیجه تلاش و کوشش کارکنان این شرکت است.

همه می‌دانیم که ما ایرانیان در زمینه‌هایی گوناگون افراد موفقی داشته‌ایم و داریم. به‌عنوان مثال در ورزش قهرمانان زیادی داشته‌ایم که برای کشورمان افتخار آفریده‌اند. افرادی چون جهان پهلوان تختی در گذشته و رضازاده (در وزنه‌برداری) در زمانه ما از این افراد هستند.

در عرصه دانش نیز افراد موفقی چون ابوعلی سینا و پرفسور حسابدی داشته‌ایم و اکنون نیز هر ساله دانش‌آموزان و دانشجویانمان در المپیادهای علمی مختلف، مقام‌های برتر را کسب می‌کنند.

به راستی آیا در زمینه اقتصادی نیز افراد موفق ایرانی داریم که در سطح دنیا مطرح باشند؟ آیا شرکت با سازمانی ایرانی را می‌شناسید که تولیدات یا محصولاتش قابل رقابت با کشورهای دیگر باشد؟ همان‌گونه که می‌دانید، در این زمینه ما نمونه‌ای نداریم که موفقیتش قابل طرح در سطح دنیا باشد.

<http://vista.ir/?view=article&id=222875>



می‌توانی همانی باشی که می‌خواهی

دوست دارم این طور فکر کنم روزی که به دنیا آمدیم، به عنوان هدیه تولد، کل دنیا را به ما دادند. یک جعبه خوشگل حیرت آور که دورش روبان‌های معرکه ای پیچیده اند! بعضی از آدم‌ها حتی به خودشان زحمت نمی‌دهند روبان‌ها را باز کنند، چه رسد به این که در جعبه را باز کنند. اگر هم باز کنند، توقع دارند که فقط زیبایی، شگفتی و سرخوشی در آن ببینند و وقتی می‌بینند که در آن، درد و ناامیدی هم هست، حیرت می‌کنند. مردم پیش من می‌آیند و می‌گویند: «خب! جناب! همه چیز دان!» اگر زندگی این قدر که



تو ادعا می کنی با ارزش است، پس چرا مرگ و رنج و بدبختی و این همه چیزهای منفی در آن وجود دارد چرا بچه ها باید رنج ببرند چرا این همه قتل و تجاوز و جنگ هست چرا چرا چرا»



من هم جواب می دهم: «از کدام گوری باید بدانم من که سهل است، آدم های گنده تر از من هم سال های سال است که این سؤالات را پرسیده اند.» می دانید راه حل من چه بوده دست از سر این سؤالات برداشته ام، به پاسخ ها پرداخته ام و سعی کرده ام زندگی کنم، تفاوت موضوع در همین جاست. چرا مرگ وجود دارد از کجا بدانم چرا درد وجود دارد کاش وجود نداشت، ولی من از کجا بدانم که چرا وجود دارد اگر بخوام همه عمرم را برای پیدا کردن جواب اینها تلف کنم که دیگر فرصتی برای زندگی باقی نمی ماند. من به آنهایی که این جور سؤالات را می پرسند می گویم که من درباره زندگی چیزهای کمی می دانم، از جمله این که حتماً باید چیزی به اسم شادی وجود داشته باشد، چون من آن را احساس کرده ام. باید چیزی به اسم دیوانگی معرکه وجود داشته باشد، چون اغلب با آن زندگی کرده ام. باید چیزی به اسم عاشقی وجود داشته باشد، چون عاشق بوده ام. باید چیزی به اسم سرخوشی وجود داشته باشد، چون سرخوشی را می شناسم و آدم های سرمست زیادی را دیده ام. پس حتماً سرمستی وجود دارد و مطمئن باشید تا نفهمم این دیگر چه جور معجونی است، از دنیا نخواهم رفت!

تنهایی و سردرگمی هم بخشی از زندگی هستند. من چیزی درباره شما نمی دانم، ولی دلم نمی خواهد عمرم به سر برسد و چیزی نفهمم. می خواهم تک تک چیزهایی را که در جعبه زندگی و در لحظه تولد به دستم دادند، بشناسم. می دانم که داخل این جعبه، جعبه ای به اسم درد هم وجود دارد. خب! این هم مال من است. می خواهم جعبه درد را باز و آن را تجربه کنم. علامت روی این جعبه کوچک، تنهایی است. می دانید وقتی در جعبه تنهایی را باز کنم چه اتفاقی پیش می آید تنهایی را تجربه می کنم و وقتی کسی می گوید «تنها هستم»، یک کمی می فهمم چه می گوید و وقتی آدم ها بفهمند که تنهایی دیگران چه معنایی دارد، دست هایشان را به هم می دهند و دیگر تنها نیستند. من می خواهم همه این چیزها را یاد بگیرم، چون آن موقع است که می توانم سرخوشی را هم بیاموزم. اگر در دنیا چیزهایی به اسم شادی، سرخوشی، سرمستی و وجد وجود داشته باشد، حتماً پیدایشان می کنم. من ایمان دارم که می شود اندوه را به شادی تبدیل کرد. شما هم می توانید این کار را بکنید. من قدرت آن را دارم که نگرانی را بپذیرم و آن را به واقعیت تبدیل کنم. شما هم می توانید. هیچ کاری نیست که من بتوانم انجام بدهم و شما نتوانید. من که آبر بشر نیستم! بعضی از شماها خیلی بهتر از من می توانید. اگر این کار را نمی کنید، به خاطر این نیست که نمی توانید، به خاطر این است که برایش تلاش نمی کنید. بفرمائید! این گوی و این میدان! ما قادریم ناامیدی را به امید تبدیل کنیم و این یعنی معجزه. ما می توانیم همه اشک ها را پاک کنیم و لبخند را جایگزین آن کنیم. من به عنوان یک مدرس به شما قول می دهم که هر چیزی قابل یادگرفتن و یاد نگرفتن است. شما می توانید هر چیزی که می خواهید بشوید، بشوید. شما می توانید هر چه که می خواهید باشید، باشید، به شرط آنکه خودتان را آماده کنید که سختی بکشید و کمی به خودتان زحمت بدهید، چون این طور چیزها خود به خود و به شکل طبیعی پیش نمی آیند. لازم است برای به دست آوردن آنها کمی زحمت بکشید. همین و بس!

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=97597>

 **vista.ir**
Online Classified Service

می توانید اوضاع را تغییر دهید حتی اگر قمر در عقرب است

وقتی پای صحبت خیلی از هم سن و سال های خودمان می نشینیم،



متوجه می شویم که بعضی از آنها دل پرخونی دارند. چنان از اوضاع روزگار گله می کنند که بعضی وقت ها فکر می کنیم هیچ نقطه روشنی در زندگی آنها وجود ندارد. البته درست است که ما جوان ها در زمینه های مختلف با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنیم، ولی این مسائل نباید موجب شود که به طور کامل از زندگی نا امید شویم و نگاهمان به همه مسائل تیره و تار و با بدبینی باشد. شاید بگویید: «ای بابا، من اینقدر گرفتاری و مشکل دارم که دیگه هیچی نمی تونه بهم حال بده!». اما اگر همین حالا به زندگی خودتان با دقت نگاه کنید متوجه می شوید که هر چقدر هم که اوضاع خراب باشد باز هم نکات مثبت کوچکی وجود دارند که می شود به



آنها دل خوش کرد. اشکال کار اینجاست که ما جوان ها گاهی اوقات آنقدر به مشکلات و کمبودها فکر می کنیم و آنها را برای خود بزرگ می کنیم که اصلاً موارد مثبت و امیدوارکننده زندگی مان را کاملاً فراموش می کنیم.

اگر مرتباً به کمبودها و شکست ها و ناتوانی هایمان فکر کنیم، به غیر از این که اعصاب خود و اطرافیان مان را خرد کنیم هیچ نتیجه دیگری نخواهیم گرفت، زیرا این طرز فکر موجب می شود ما خود را افرادی ناتوان که مجبورند تسلیم شرایط شوند ببینیم. ولی ما جوانیم، توانایی ها و فرصت های زیادی داریم و می توانیم اوضاع را حتی اگر خیلی هم قمر در عقرب باشد به نفع خودمان تغییر دهیم. اگر انرژی ذهنی خودمان را بر امکاناتی که داریم و موفقیت هایی که در گذشته کسب کرده ایم متمرکز کنیم، به جای آه و حسرت و افسوس سعی خواهیم کرد که مشکلاتمان را حل کنیم. یکی از علت هایی که موجب می شود جوانان به جای امیدوارانه تلاش کردن گوشه ای بنشینند و فقط غر بزنند، ترس است. ترس از شکست موجب می شود که کلاً دست به هیچ کاری نزنیم. اجازه ندهید ترس شما را تبدیل به یک انسان منفعل کند. برای رسیدن به موفقیت باید از ترس بگذرید. به آرزوها و هدف هایتان فکر کنید و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی داشته باشید. حتی اگر در این راه شکست بخورید، احساس خیلی بهتری خواهید داشت نسبت به زمانی که اصلاً تلاشی نکرده اید. یادتان باشد که اتفاقات خوب شانس می آید، باید آنها را به وجود بیاورید!

راضیه حبیبی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=114106>

 **vista.ir**
Online Classified Service

می خواهید جذاب باشید؟

همه ما علاقه مندیم بآدمان در دل های اطرافیان باقی باشد و این تنها با سلاح خلق خوش حاصل می شود. هنگامی که به خاطرات پررنگمان با آشنایان مراجعه می کنیم افراد مهربان و خوش اخلاق از ماندگارترین شخصیت ها در ذهن و رحمان می باشند





چنین ماندگاری در قلب‌ها آرزوی همه ماست و این مهم به دست نمی‌آید مگر آن که از رموز آن آگاه باشیم.

یکی از مهمترین رازهای رسیدن به آن جذابیت است و قبل از هر چیز باید بدانیم که جذابیت چیزی غیر از زیبایی است. شخص می‌تواند صورت زیبایی نداشته باشد اما بسیار جذاب باشد و هم چنین می‌تواند بسیار زیبا باشد اما اصلاً جذابیت نداشته باشد. جذابیت و گیرایی یک ویژگی کاملاً اکتسابی است و به راحتی می‌توانیم صاحب آن باشیم:

(۱) ظاهری آراسته داشته باشید.

تمیز و مرتب باشید، هماهنگی و پاکیزگی شما، ناخودآگاه شما را جذاب می‌کند. بعضی از افراد براساس تصویری اشتباه برای جذاب شدن به زحمت

زیادی می‌افتند و خود را به شکل‌های عجیب و غریبی درست می‌کنند. مهمترین مسئله این است که مرتب و هماهنگ و در عین حال ساده باشید. نامرتب بودن حتی حرفهای قشنگ، مثبت و تأثیرگذار شما را ضایع می‌کند. فرزندی که همیشه پدر و مادر خود را آراسته و با ظاهری مرتب می‌بیند، ظاهر آراسته فرد ناآشنا او را نمی‌فریبد. چون ممکن است جذب ظاهر آراسته کسی شوند که تأثیر منفی او از اثرات مثبتش به مراتب بیشتر باشد.

(۲) بیشتر سکوت کنید:

غالباً افراد به اشتباه برای این که جذاب‌تر شوند، بیشتر شلوغ می‌کنند و به خطا می‌روند. سکوت، یک تأثیر ذهنی و روانی بسیار قوی می‌گذارد. در سکوت، فرد پیرامون خود خلاء ایجاد می‌کند و هر خلایی، جذب را سبب می‌شود. آنها که بیشتر صحبت می‌کنند و کمتر می‌شنوند از جذابیت خود می‌کاهند، حال آن که سکوت و گوش دادن بیشتر به واقع شما را عاقل‌تر و قابل اطمینان‌تر معرفی می‌کند و این زمینه‌ای مساعد برای صمیمیت بیشتر است. سکوتی سرشار از اعتماد به نفس سرچشمه صمیمیت است.

(۳) نرم و ملایم سخن بگویید:

هنگامی که نرم و ملایم صحبت می‌کنید افراد را جذب خود می‌کنید و به راحتی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید. آدم‌های خشن و داد و بیدادی افراد مناسبی برای اطمینان کردن، نیستند.

(۴) فرد محترمی باشید:

بی‌احترامی به خود، به دیگران و بی‌احترامی و بی ادبی در کلام و رفتار همگی از جذابیت شما می‌کاهد. شما باید هم در ظاهر آراسته باشید و هم در باطن وارسته. افراد مؤدب و متین و محترم بی تردید جذابند و این جذابیت از درون موج می‌زند. محترم و مؤدب و باشخصیت باشید، خواهید دید خود به خود جذاب می‌شوید.

(۵) زیاد شوخی نکنید اما بسیار تبسم کنید:

شوخی فراوان از انرژی ذهنی و جذابیت شما می‌کاهد چرا که شوخی فراوان به تدریج مرزهای لازم بین افراد را از بین می‌برد متبسم باشید که تبسم به چهره شما جذابیتی عمیق و ژرف می‌بخشد. در تبسم، سنگینی و متانت و جذابیت است.

(۶) قاطعیت یعنی جذابیت:

کسانی که شخصیت قاطعی دارند و هدفها و ارزش‌های معینی دارند، بی‌استثنا می‌توانند افراد جذابی باشند. زیرا شخصیت‌هایی جذاب و تأثیرگذارند که بسیار مصمم هستند و اعتماد به نفس دارند. به دنبال اهداف مشخصی بودن و به آنها رسیدن اعتماد به نفس زیادی به ارمغان می‌آورد و جذابیت از وجود چنین شخصی موج می‌زند. آسان بود، این طور نیست؟ فکر می‌کنم شما هم می‌توانید یکی از جذاب‌ترین و ماندگارترین‌ها باشید. معطل نشوید دست به کار شوید!

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91881>

می‌توانیم؛ بر رویدادها پیشی بگیریم!

دقت کرده‌اید هرآنچه در پیرامون ما قرارداد، پیوسته در حال تغییر است...
فرقی نمی‌کند این تغییرات می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ به هر حال پستی و بلندی‌ها در زندگی ما همواره در حال شکل‌گیری است.
بخصوص به آن لحظاتی بیندیشید که می‌خواهید رهسپار کنج عزلت شوید! و خودتان را از دید همه کس و همه چیز مخفی کنید؛ گویا می‌خواهید زمان را به ایستایی فرا خوانید... اما طبیعی است که نمی‌شود.
درست در همین لحظات اتفاق‌های عجیبی، شما را به میدان زندگی می‌کشاند که حالا بفرما... خیلی شانس بیاورید، این اتفاق‌های جدید دودمان برانداز نیستند. خلاصه، یک لحظه غفلت است و هزار ماجرا.
بنابراین، خیلی ملموس است که دردنیای ما همه چیز چون انرژی در حال حرکت و تغییر است. به عبارتی دقیقا همین طبیعت تغییرانرژی و تبدیل آن به انرژی‌های دیگر به ما زندگی و از سکون، رهایی می‌بخشد. اما نوع نگاه و انتخاب‌هایی که می‌کنید به شما کمک می‌کند بروند این تغییرات تاثیرگذار باشید.

دردنیا هرگز تنها یک راه وجود ندارد. همواره دو راه و دو انتخاب در هر لحظه زندگی و در برابر هر رویداد برای شما وجود دارد. [با لحظه‌ها زندگی کنیم] این

دو راه همان برخورد مثبت و منفی است و این شما هستید که یکی از آن دو را انتخاب می‌کنید. و درواقع به زمان اجازه می‌دهید آن طور که خود می‌خواهید حرکت کند و به پیش برود. با انتخاب خود تغییرات مثبت و منفی به درون زندگی‌تان راه یابد.

به عبارتی، بخواهیم و نخواهیم هرروز شاهد رویدادهای تازه‌ای خواهیم بود؛ ریز و درشت که گاه به چشم نیامده می‌گذرند و گاه لرزه براندامان می‌اندازند که بسیار آرزو می‌کنیم کاش قبل از وقوع، چاره‌ای برای‌شان می‌اندیشیدیم و یا حداقل آنها را به مسیری نزدیک به آنچه خود می‌خواستیم، می‌کشاندیم.

بنابراین، شما قدرت آن را دارید که یک اتفاق منفی را تبدیل به تغییر مثبت بکنید، اما نمی‌توانید با نفس تغییرات و ایجاد شرایط جدید که ممکن است کاملا مغایر با خواست شما باشد مخالفت ورزید. درواقع این نوع نگرش، تمرکز بر اتفاق‌های منفی و ناخوشایند و انتخاب راه منفی است که ره‌آورد آن درد، رنج، فشار و مشکلات بیشتر است.

از این رو، برای این کار شما باید راه مثبت را انتخاب کنید و دست‌وردهید این تغییرانرژی به میلیون‌ها نعمت و موهبت تبدیل شود که بر شما و هر آن کس که با او سروکار دارید انعکاس یابد و جاری شود. حاصل این گونه فرمان به تغییرانرژی، تغییرات خوب و مثبت به صورت نامحدود برای شما خواهد بود.

و سپس، روزی خواهد آمد که البته آن روز خیلی دور نخواهد بود که وقتی شما پشت‌تان را نگاه می‌کنید همه آن نعمت‌ها و موهبت‌ها را می‌بینید که از دل این تغییرات، دنیای جدید و خوشایندی را برای شما بوجود آورده‌اند.



می‌توانیم؛ بر رویدادها پیشی بگیریم!

دقت کرده‌اید هرآنچه درپیرامون ما قراردارد، پیوسته درحال تغییراست... فرقی نمی‌کند این تغییرات می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ به هر حال پستی و بلندی‌ها درزندگی ما همواره درحال شکل‌گیری است. بخصوص به آن لحظاتی بیندیشید که می‌خواهید رهسپار کنج عزلت شوید! و خودتان را از دید همه کس و همه چیز مخفی کنید؛ گویا می‌خواهید زمان را به ایستایی فرا خوانید... اما طبیعی است که نمی‌شود. درست درهمین لحظات اتفاق‌های عجیبی، شما را به میدان زندگی می‌کشاند که حالا بفرما... خیلی شانس بیاورید، این اتفاق‌های جدید



دودمان برانداز نیستند. خلاصه، یک لحظه غفلت است و هزارماجرا.

بنابراین، خیلی ملموس است که دردنیای ما همه چیز چون انرژی درحال حرکت و تغییراست. به عبارتی دقیقا همین طبیعت تغییرانرژی و تبدیل آن به انرژی‌های دیگر به ما زندگی و از سکون، رهایی می‌بخشد. اما نوع نگاه و انتخاب‌هایی که می‌کنید به شما کمک می‌کند بر روند این تغییرات تاثیرگذار باشید.

دردنیا هرگز تنها یک راه وجود ندارد. همواره دو راه و دو انتخاب درهرلحظه زندگی و دربرابررویداد برای شما وجود دارد.[با لحظه‌ها زندگی کنیم] این دو راه همان برخورد مثبت و منفی است و این شما هستید که یکی از آن دو را انتخاب می‌کنید. و درواقع به زمان اجازه می‌دهید آن طور که خود می‌خواهید حرکت کند و به پیش برود. با انتخاب خود تغییرات مثبت و منفی به درون زندگی‌تان راه یابد.

به عبارتی، بخواهیم و نخواهیم هرروز شاهد رویدادهای تازه‌ای خواهیم بود؛ ریز و درشت که گاه به چشم نیامده می‌گذرند و گاه لرزه براندامان می‌اندازند که بسیارآرزو می‌کنیم کاش قبل از وقوع، چاره‌ای برای‌شان می‌اندیشیدیم و یا حداقل آنها را به مسیری نزدیک به آنچه خود می‌خواستیم، می‌کشاندیم.

بنابراین، شما قدرت آن را دارید که یک اتفاق منفی را تبدیل به تغییرمثبت بکنید، اما نمی‌توانید با نفس تغییرات و ایجاد شرایط جدید که ممکن است کاملا مغایر با خواست شما باشد مخالفت ورزید. درواقع این نوع نگرش، تمرکز براتفاق‌های منفی و ناخوشایند و انتخاب راه منفی است که ره‌آورد آن درد، رنج، فشار و مشکلات بیشتر است.

از این رو، برای این کار شما باید راه مثبت را انتخاب کنید و دستوردهید این تغییرانرژی به میلیون‌ها نعمت و موهبت تبدیل شود که بر شما و هرآن کس که با او سروکاردارید انعکاس یابد و جاری شود. حاصل این گونه فرمان به تغییرانرژی، تغییرات خوب و مثبت به صورت نامحدود برای شما خواهد بود.

و سپس، روزی خواهد آمد که البته آن روز خیلی دور نخواهد بود که وقتی شما پشت‌تان را نگاه می‌کنید همه آن نعمت‌ها و موهبت‌ها را می‌بینید که از دل این تغییرات، دنیای جدید و خوشایندی را برای شما بوجود آورده‌اند.

منبع : ایران سهراب

<http://vista.ir/?view=article&id=117891>

نامه‌ای به خدا

یک روز کارمند پستی که به نامه‌هایی که آدرس نامعلوم دارند رسیدگی می‌کرد متوجه نامه‌ای شد که روی پاکت آن با خطی لرزان نوشته شده بود: نامه‌ای به خدا. با خودش فکر کرد بهتر است نامه را باز کرده و بخواند، در نامه این طور نوشته شده بود:

خدای عزیزم، بپوه زنی ۸۳ ساله هستم که زندگی با حقوق ناچیز بازنشستگی می‌گذرد. دیروز یک نفر کیف مرا که صد دلار در آن بوده دزدید. این تمام پولی بود که تا پایان ماه باید خرج می‌کردم. یک شنبه هفته دیگر عید است و من دو نفر از دوستانم را برای شام دعوت کرده‌ام. اما بدون آن پول چیزی نمی‌توانم بخرم. هیچ‌کس را هم ندارم تا از او پول قرض بگیرم. تو ای خدای مهربان تنها امید من هستی، به من کمک کن.

کارمند اداره پست خیلی تحت تأثیر قرار گرفت و نامه را به سایر همکارانش نشان داد. نتیجه این شد که همه آنها جیب خود را جست‌وجو کردند و هر کدام چند دلاری روی میز گذاشتند. در پایان ۹۶ دلار جمع شد که آن را در پاکتی گذاشته و برای پیرزن فرستادند.

همه کارمندان اداره پست از اینکه توانسته بودند کار خوبی انجام دهند، خوشحال بودند. عید به پایان رسید و چند روزی از آن ماجرا گذشت. تا اینکه نامه دیگری از آن پیرزن به اداره پست رسید. که روی آن نوشته شده بود: نامه‌ای به خدا.



همه کارمندان جمع شدند تا نامه را باز کرده و بخوانند. مضمون نامه چنین بود:

خدای عزیزم، چگونه می‌توانم از کاری که برایم انجام دادی تشکر کنم. با لطف تو توانستم شامی عالی برای دوستانم مهیا کرده و روز خوبی را با هم بگذرانیم. من به آنها گفتم که چه هدیه خوبی برایم فرستادی البته چهار دلار آن کم بود که مطمئناً کارمندان اداره پست آن را برداشته‌اند!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13886>

نایست! حتی اگر

در سال ۱۹۶۸ مسابقات المپیک در شهر مکزیکوسیتی برگزار شد. در آن سال مسابقه دوی ماراتن یکی از شگفت انگیزترین مسابقات دو در جهان بود. دوی ماراتن در تمام المپیکها مورد توجه همگان است و مدال طلاپش گل سرسید مدال های المپیک. این مسابقه به طور مستقیم در هر ۵ قاره جهان پخش میشود .

کیلومتر آخر مسابقه بود دوندگان رقابت حساس و نزدیکی با هم داشتند، نفس های آنها به شماره افتاده بود، زیرا آنها ۴۲ کیلومتر و ۱۹۵ متر مسافت را دویده بودند. دوندگان همچنان با گامهای بلند و منظم پیش میرفتند. چقدر این استقامت زیبا بود. هر بیننده ای دلش میخواست که این اندازه



استقامت وتوان داشته باشد. دوندگان، قسمت آخر جاده را طی کردند و یکی پس از دیگری وارد استادیوم شدند. استادیوم مملو از تماشاچی بود و جمعیت با وارد شدن دوندگان، شروع به تشویق کردند. رقابت نفس گیر شده بود و دونده شماره ... چند قدمی جلوتر از بقیه بود. دونده ها تلاش میکردند تا زودتر به خط پایان برسند و بالاخره دونده شماره ... نوار خط پایان را پاره کرد. استادیوم سراپا تشویق شد . فلاش دوربین های خبرنگاران لحظه ای امان نمی داد و دونده های بعدی یکی یکی از خط پایان گذشتند و بعضی هاشان بلافاصله بعد از عبور از خط پایان چند قدم جلوتر از شدت خستگی روی زمین ولو شدند. اسامی و زمان های به دست آمده نفرات برتر از بلندگوها اعلام شد. نفر اول با زمان دو ساعت و ... در همین حال دوندگان دیگر از راه رسیدند و از خط پایان گذشتند. در طول مسابقه دوربین ها بارها نفراتی را نشان داد که دویدند، از ادامه مسابقه منصرف شدند و از مسیر مسابقه بیرون آمدند. به نظر میرسید که آخرین نفر هم از خط پایان رد شده است. داوران و مسوولین برگزاری میروند تا علائم مربوط به مسابقه ماراتن و خط پایان را جمع آوری کنند جمعیت هم آرام آرام استادیوم را ترک میکنند. اما ...

بلند گوی استادیوم به داوران اعلام میکند که خط پایان را ترک نکنند گزارش رسیده که هنوز یک دونده دیگر باقی مانده. همه سر جای خود برمیگردند و انتظار رسیدن نفر آخر را میکشند. دوربین های مستقر در طول جاده تصویر او را به استادیوم مخابره میکنند. از روی شماره پیراهن او اسم او را می یابند "جان استفن آکواری" است دونده سیاه پوست اهل تانزانیا، که ظاهرا برایش مشکلی پیش آمده، لنگ میزد و پایش بانداژ شده بود. ۲۰ کیلومتر تا خط پایان فاصله داشت و احتمال این که از ادامه مسیر منصرف شود زیاد بود. نفس نفس میزد احساس درد در چهره اش نمایان بود لنگ لنگان و آرام می آمد ولی دست بردار نبود. چند لحظه مکث کرد و دوباره راه افتاد. چند نفر دور او را می گیرند تا از ادامه مسابقه منصرفش کنند ولی او با دست آنها را کنار می زند و به راه خود ادامه میدهد. داوران طبق مقررات حق ندارند قبل از عبور نفر آخر از خط پایان محل مسابقه را ترک کنند. جمعیت هم همان طور منتظر است و محل مسابقه را با وجود اعلام نتایج ترک نمی کند. جان هنوز مسیر مسابقه را ترک نکرده و با جدیت مسیر را ادامه میدهد. خبرنگاران بخش های مختلف وارد استادیوم شده اند و جمعیت هم به جای اینکه کم شود زیادتر میشود! جان استفن با دست های گره کرده و دندان های به هم فشرده و لنگ لنگان، اما استوار، همچنان به حرکت خود به سوی خط پایان ادامه میدهد او هنوز چند کیلومتری با خط پایان فاصله دارد آیا او میتواند مسیر را به پایان برساند؟ خورشید در مکزیکوسیتی غروب میکند و هوا رو به تاریکی میرود

بعد از گذشت مدتی طولانی، آخرین شرکت کننده دوی ماراتن به استادیوم نزدیک میشود، با ورود او به استادیوم جمعیت از جا برمیخیزد چند نفر

در گوشه ای از استادیوم شروع به تشویق میکنند و بعد انگار از آن نقطه موجی از کف زدن حرکت میکند و تمام استادیوم را فرا میگیرد نمیدانید چه غوغایی برپا میشود.

۴۰ یا ۵۰ متر بیشتر تا خط پایان نمانده او نفس زنان می ایستد و خم میشود و دستش را روی ساق پاهایش میگذارد، پلک هایش را فشار می دهد نفس میگیرد و دوباره با سرعت بیشتری شروع به حرکت میکند. شدت کف زدن جمعیت لحظه به لحظه بیشتر میشود خبرنگاران در خط پایان تجمع کرده اند وقتی نفرات اول از خط پایان گذشتند استادیوم اینقدر شور و هیجان نداشت. نزدیک و نزدیکتر میشود و از خط پایان میگذرد. خبرنگاران، به سوی او هجوم میبرند نور پی در پی فلاش ها استادیوم را روشن کرده است انگار نه انگار که دیگر شب شده بود. مریبان حوله ای بر دوشش می اندازند او که دیگر توان ایستادن ندارد، می افتد .

آن شب مکزیکوسیتی و شاید تمام جهان از شوق حماسه جان، تا صبح نخواهید. جهانیان از او درس بزرگی آموختند و آن اصالت حرکت، مستقل از نتیجه بود. او یک لحظه به این فکر نکرد که نفر آخر است . به این فکر نکرد که برای پیشگیری از تحمل نگاه تحقیر آمیز دیگران به خاطر آخر بودن میدان را خالی کند. او تصمیم گرفته بود که این مسیر را طی کند، اصالت تصمیم او و استقامتش در اجرای تصمیمش باعث شد تا جهانیان به ارزش جدیدی توجه کنند ارزشی که احترامی تحسین برانگیز به دنبال داشت. فردای مسابقه مشخص شد که جان از همان شروع مسابقه به زمین خورده و به شدت آسیب دیده است .

او در پاسخگویی به سوال خبرنگاری که پرسیده بود، چرا با آن وضع و در حالی که نفر آخر بودید از ادامه مسابقه منصرف نشدید؟ ابتدا فقط گفت: " برای شما قابل درک نیست!" و بعد در برابر اصرار خبرنگار ادامه داد: " مردم کشورم مرا ۵۰۰۰ مایل تا مکزیکوسیتی نفرستاده اند که فقط مسابقه را شروع کنم، مرا فرستاده اند که آن را به پایان برسانم ."

داستان "جان استفن آکواری" از آن پس در میان تمام ورزشکاران سینه به سینه نقل شد "حالا آیا یادتان هست که نفر اول برنده مدال طلای همان مسابقه چه کسی بود؟

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=116977>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نباید بمیرید و نغمه ی درونتان هنوز زنده باشد

جبران خلیل جبران میگه : « وقتی زاده می شوید ، کار شما در دلتان قرار دارد . »

کار شما چیه ؟ هدفتون چیه ؟ آیا در زندگیتون راهی رو میرید که دلتون میگه برید؟

یه لحظه به خودتون اشاره کنید . انگشت شما به احتمال زیاد به قلبتون اشاره می کنه نه به مغزتون . شما همونید ، تپش دایمی قلب شما نشونه ی پیوند همیشگی شما با تپش جاودانه ی قلب خداوند یا شعور هستی است .

بعضی از آدمها سرنوشت ایوان ایلیچ شخصیت داستانی تولستوی رو پیدا



میکنن که در بستر مرگ نگران بود که اگه سرتاسر عمرم رو اشتباه کرده باشم چه ؟ واقعا صحنه ی وحشتناکيه .
نباید چنین سرنوشتی پیدا کنید . به اون رفیق ناپیدای درونتون گوش بدید .



به اون نغمه توجه کنید و اعتنایی به نظر اطرافیانتون نداشته باشید .
ممکنه اگه از غرایزتون پیروی نکنید فکر کنید زندگی راحتی دارید . به زندگی سر به راه و پیش بینی شده ای که طبق رسم و رسوم دارید . اما اینا رو به کس دیگه ای نوشته . واقعا اینطور زندگی به دلت میشینه ؟
شور و عشق خود رو توی چیزی پیدا میکنید که بیشتر از هر چیز دیگه براتون الهام بخشه . شاید بررسی الهام یعنی چی ؟ در الهام تلقینی هست که وقتی بهتون الهام میشه دیگه هدف و معنیش رو نمی پرسید ، اونو زندگی می کنید .
شور و شوق شما چیه ؟ چه چیزی به شما هیجان روحی میده و باعث میشه که احساس تمامیت و هماهنگی با اون بکنید ؟ اینو مسلم بدونید که شما با انجام دادن اون ، زندگی حقیقی می کنید و در عین حال به دیگران خدمت می کنید . قول میدم .
تنها چیزی که ممکنه مانع شما بشه ، ترسه . شاید شما از عدم تایید دیگران می ترسید . این ریسک رو بکنید و می بینید که وقتی دنبال تایید مردم نیستید بیشتر مورد تایید قرار می گیرید . باز ریسک کنید و خودتونو به دل ماجرا بزنین . شاید شما از موفقیت می ترسید و فکر می کنید کارآمد نیستید یا مهارت کافی رو ندارید . تنها راه مبارزه با این فکرای عبث اینه که برید سراغش و بذارید که موفقیت دنبالتون بیاد و مسلما هم میاد .

به هرکاری که می کنید عشق بورزید . چون این شور و شوق مفهومی خدایی داره .
من متوجه شدم که اگه به ترس خودتون فائق بیایید و بذارید که عشق و عزت نفس جای اونو بگیره ریسک دیگه خطرناک نیست . اگه به خودتون احترام بذارید اشتباه و خطا باعث ناراحتیتون نمی شه و شما به عنوان اشتباه کننده به خودتون می خندید . وقتی خودتون رو دوست دارید عدم تایید هیچ کسی براتون مهم نیست .

میدونستید که شکست و پیروزی واقعیت نداره ؟ اینها صرفا در ذهن ما و تصور ما جا داره . جالبه نه ؟؟
از مغزتون کمک بگیرید ببینید احساستون چیه و نغمه ی خودتون رو بنوازید . از هیچ چیز و هیچ کس نباید ترسید و در این صورته که اون وحشت رو تجربه نمی کنید که روزی در بستر مرگ بگید : اگه سراسر عمرم رو اشتباه کرده باشم چی ؟
به الهامی که بهتون میشه که در واقع راهنمایی از طرف مبدا هستی هست گوش بدید و با نغمه ی درونتون که هنوز در درونتون مترنم هست از دنیا نرید . بهش عمل کنید ، پشیمون نمی شید .

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۶۹.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

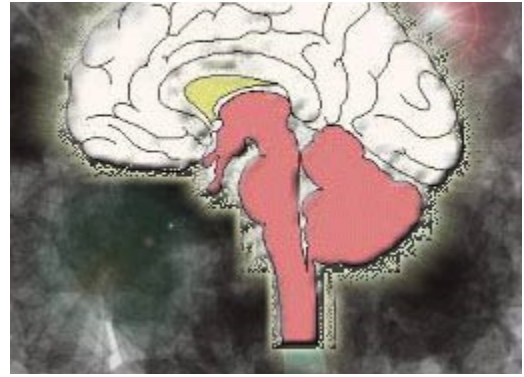
<http://vista.ir/?view=article&id=106977>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ندای درونی شما: مثبت یا منفی؟

اگر مرتب ندایی در گوشتان می پیچد و سیلی از افکار منفی را به سوی ذهنتان





سرازیر می کند. اگر این ندا کلماتی را تکرار می کند که می تواند لحظه های با نشاط زندگی را در کام خود فرو برد و سد راهی برای برداشتن قدم های موفقیت آمیز در مسیر راهنان شود، باید هرچه سریع تر دست به کار شوید و برای مبارزه با آن چاره ای بیندیشید.

همیشه به این نکته توجه داشته باشید که همین ندا می تواند زندگی شما را تغییر دهد و مطابق میل خود پایه ریزی کند و شکل دهد. مثلاً به این فکر کنید که ممکن است این توانایی در شما وجود داشته باشد که به فردی بسیار موفق تبدیل شوید، اما این ندا به شما القا می کند که توانایی رسیدن به موفقیت در شما نیست؛ و اگر

ناآگاه باشید و حرفش را باور کنید، در واقع مسیر زندگی خود را به خاطر باور آن، به سوی سیاهی تغییر داده اید.

حال برای مقابله با چنین نداهایی که بارها و بارها در طول زندگی در گوشمان می پیچند، می توانیم از راههای سودمند بسیاری استفاده کنیم. در این راستا، برایتان يك تمرین در نظر گرفته ایم. تمرینی که امیدواریم به شما کمک کند تا صداها و افکار منفی را از گوش و ذهن خود بیرون برانید و بتواند نتیجه مثبتی به همراه داشته باشد.

۱- يك روز مشخص را که وقت آزادتری برای انجام این تمرین دارید، در نظر بگیرید.

۲- يك قلم و کاغذ بردارید چرا که امروز احتیاج دارید تا یادداشت هایی برای خود بنویسید.

۳- نیاز است که امروز چند کار مهم انجام دهید و در روزهای بعد نیز آنها را تمرین کنید. باید برای انجام درست و پیشگیری از فراموش کردن، آنها را يك به يك در دفتر خود یادداشت کنید تا هر دو ساعت آنها را مرور کرده و نتایج را به ثبت برسانید. این کارها قرارهایی هستند که با خود می گذارید و درباره شان با خودتان صحبت می کنید؛ که به شرح زیر هستند:

▪ درباره چهره تان صحبت کنید.

▪ درباره هوش و استعداد خود صحبت کنید.

▪ درباره مهارت ها و توانایی های خود صحبت کنید.

▪ درباره ارزش وجود خود صحبت کنید.

سعی کنید تمام این حرف ها را طوری برزید که به راحتی بتوانید صدای خود را بشنوید.

۴ - تجسم کنید فردا که سرکار می روید، می خواهید کار خود را به بهترین شکل انجام دهید. به تمام جنبه ها فکر کرده و برایش برنامه ریزی کنید. خود را در محل کار ببینید و کارهایی را که نیاز است انجام دهید مد نظر قرار دهید و با خود تمرین کنید.

مثلاً اگر در يك فروشگاه بزرگ کار می کنید، پیش خود فکر کنید که بهترین روز کاری را آغاز کرده اید و سعی می کنید به بهترین شکل با مشتریان ارتباط برقرار کنید و با رئیس خود نیز رابطه بسیار خوبی دارید. به ندایی که در گوشتان می پیچد خوب گوش فرا دهید. چه چیزی می گوید؟ تمام آنچه که ندا می گوید و پاسخ هایی را که شما برایش در نظر گرفته اید، يك به يك در دفتر یادداشت بنویسید.

۵ - به مواردی که پیشتر در خصوص چهره، هوش و استعداد، مهارت ها و توانایی ها و ارزش وجود خود و همچنین نکاتی که در بالا اشاره کردیم؛ در دفتر یادداشتان نوشته اید، خوب دقت کنید. چه شباهتی می بینید؟ چه نکات مشترکی هست که در هر دوی آنها ذکر کرده اید؟ حالا این نکات مشترك را نیز در دفتر یادداشت کنید.

۶ - اکنون نوبت بررسی نوشته های شماست. حرف هایی که صدای درونتان گفته و مکالماتی که در ذهن با خود داشته اید، را به دقت بخوانید و مورد ارزیابی قرار دهید.

این ندا به شما چه می گوید؟ دائماً کلامش منفی و آزار دهنده است، یا این که با افکاری مثبت، شور و شوق به زندگی را در شما بر می انگیزد؟ آیا نکته بخصوصی هست که ذهن شما را دائم به خود مشغول کرده باشد؟ به گفته های مثبت و منفی صدا دقت کنید و صحت و علت آنها را بررسی نمایید.

۷ - حالا می توانید تشخیص دهید که صدای درونتان چه جمله هایی را زمزمه می کند. اگر دائماً از افکار منفی برایتان سخن می گوید، همان سد راه پیشرفت در زندگی است که در ابتدا به آن اشاره کردیم و اگر صحبت هایش مثبت، آرامش بخش و امیدوار کننده است، این را بدانید که شما يك

دوست خوب برای خود هستید که با انرژی مثبت، بستری مناسب را برای موفقیت خود در زندگی فراهم می سازید.

هموطن سلام

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=11025>

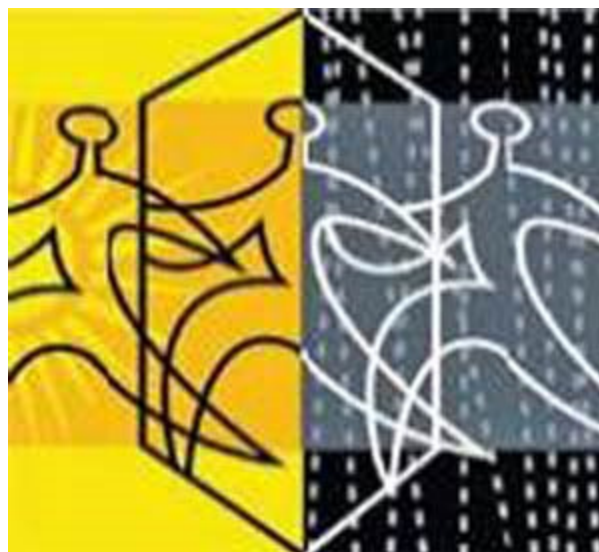
vista.ir
Online Classified Service

نسخه‌ای برای رفع اهمال‌کاری

برنامه پنج مرحله‌ای زیر می‌تواند به مفید واقع شدن شما کمک کند:
مشخص کنید کدام کار است که از انجام آن طفره می‌روید؟ آن را یادداشت کنید و سود و زیان آن را تحلیل نمایید. مزایا و زیان‌های انجام ندادن کار مورد نظر را با هم مقایسه کنید و به آنها امتیاز بدهید.

برنامه‌ریزی کنید. زمان شروع کار خود را به طور دقیق مشخص کنید. سپس فهرست مواردی را که ممکن است شما را از شروع کار بازدارد، تهیه کنید و راه‌حلهایی را که طرز برخورد با این مشکلات را نشان می‌دهد، بنویسید.

کار را ساده کنید. اگر به جای هدف‌های بسیار بزرگ و ایده‌آل، هدف‌های واقعی و به نسبت ساده را انتخاب کنید، کار دشوار ساده می‌شود. به دو شکل می‌توانید کار بزرگ را به اجزای کوچک‌تری تقسیم کنید. یک راه برای این کار، انجام قدم به قدم کار است. برای مثال، اگر تصمیم گرفتید که دیوار اتاق را رنگ بزنید، قدم اول انتخاب رنگ است و قدم دوم مراجعه به رنگ



فروشی و خرید رنگ. مرحله بعد تهیه یک نردبان و... راه دوم ساده کردن کار تقسیم‌بندی زمان است. زمان‌های کوتاه و محدودی را انتخاب کنید. این کار چند فایده دارد:

(۱) کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم می‌کنید که در مدت کوتاه انجام‌پذیر باشد. با این رفتار دشواری کار کمتر به نظر می‌رسد.
(۲) می‌توانید بلافاصله پس از شروع، کار را در پانزده دقیقه تمام کنید. احساس انجام دادن کار اغلب از شدت تنش شما می‌کاهد و انگیزه بیشتری تولید می‌کند.

(۳) به طفره رفتن از انجام کار وسوسه نمی‌شوید، زیرا هرگز مجبور نیستید که در هر زمان بیش از ۱۵ دقیقه کار کنید. انجام کار حتی اگر ناخوشایند باشد در مدت کوتاه ۱۵ دقیقه قابل تحمل است.

(۴) می‌توانید با کار کردن در فواصل زمانی کوتاه، خلاقیت بیشتری به خرج دهید. نوشتن یا مطالعه گزارش در پاره‌وقت‌های کوتاه راحت‌تر است. به عبارت دیگر، با تلاش کمتر بیشتر می‌آموزید و درک می‌کنید.

(۵) مثبت فکر کنید. اندیشه‌های منفی مرتبط با کاری را که انجامش را به تعویق می‌اندازید، یادداشت کنید. با نوشتن افکار منفی متوجه می‌شوید که با طفره رفتن از کاری که قرار است بکنید در واقع خود را فریب می‌دهید. جای افکار غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه با شناخت‌های مخل انجام کار را

با افکار منطقی یا شناخت‌های کارگرا عوض کنید. برای مثال، با خود می‌گویید باید تمام این طرف‌ها را بشویم. این تفکر همه یا هیچ است. می‌توانید به جای این جمله منفی به خود بگویید، مجبور نیستم همه را امشب بشویم. اما اگر دست کم تعدادی از آنها را بشویم، احساس بهتری خواهیم داشت.

به خود امتیاز بدهید. وقتی کاری را که از انجامش طفره رفته‌اید شروع می‌کنید، بهتر است به جای بی ارزش جلوه دادن کار از خود به دلیل کاری که کرده‌اید، تشکر کنید. اگر به خواسته خود نرسیدید، می‌توانید از تجربه‌ای که کرده‌اید، درس بگیرید و به جای آنکه خود را شکست خورده و ناکام بدانید، زمینه را برای موفقیت‌های بعدی هموار سازید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=101877>

vista.ir
Online Classified Service

نشانه‌های خانواده خوشبخت

طبیعی‌ترین شکل خانواده، این است که هیچ عاملی جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند.

کوشش مصلحان جامعه - مخصوصاً پیامبران خدا - این بوده است که نظام خانواده، یک نظام مستحکم و پایدار باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی گرداند. به هر حال خانواده خوشبخت نشانه‌هایی دارد که ما در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌کنیم. امید است که خانواده شما نیز برخوردار از این نشانه‌ها باشد.

▪ در بین اعضای خانواده جمله «به من چه یا به تو چه» رد و بدل نمی‌شود، چرا که اعضا به گفت و گو و مشورت منطقی اعتقاد دارند و احساس مسئولیت می‌کنند.

▪ افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از این اعتماد سوءاستفاده نمی‌کنند و اعتماد



را یکی از پایدارترین ویژگی ازدواج موفق و خانواده موفق می‌دانند.

▪ تا جایی که امکان دارد با هم هستند و در مهمانی‌ها یا کارهای مربوط به خانواده تنها نمی‌روند. همدلی، همکاری، همفکری، هماهنگی را بقای خانواده خوشبخت می‌دانند.

▪ با هم اتحاد دارند و در مسائل مختلف، با گفت و گو و مشورت به تفاهم می‌رسند و سعی می‌کنند اگر سوءتفاهم به وجود آمد، آن را در درون خود بدون این که کسی بفهمد حل کنند.

▪ به سلیقه‌ها و عقاید یکدیگر آگاه بوده و به آن احترام گذاشته و عمل می‌کنند.

▪ نسبت به هم شرم مسموم ندارند، یعنی خواسته‌های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می‌کنند.

▪ به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده خود فراتر نمی‌روند.

▪ نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت می‌کنند. اگر چنانچه مشکلی به وجود آید، سعی وافر در حل مشکل یکدیگر دارند.

- در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده‌اند مرور می‌کنند؛ دنبال خاطرات تلخ نیستند، دوست دارند همیشه در خوشی، شادی و نشاط زندگی کنند.
- برای فامیل‌ها و همسایه‌های خود اهمیت قائل‌اند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند.
- از امور مالی یکدیگر خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی‌کنند. صرفه‌جویی و پس‌انداز کردن جزء برنامه‌های اقتصادی خانواده‌های خوشبخت است.
- برای رشد یکدیگر تلاش کرده و زمینه پیشرفت خانواده را فراهم می‌کنند.
- افراد به هم افقی نگاه می‌کنند نه عمودی. یعنی هیچ‌کس خود را برتر از دیگری و در مقام قدرت نمی‌بیند. دیکتاتوری، زور و قدرت‌طلبی حاکم نیست.
- همه اعضا احساس برنده بودن، موفق بودن، امید داشتن می‌کنند و خودشان را در زندگی برنده می‌دانند.
- در کنار هم احساس امنیت و آرامش می‌کنند نه ترس و اضطراب یا تنش و درگیری.
- علاقه، عشق، محبت، صفا و یکدلی خود را هم در رفتار و هم در گفتار به یکدیگر ابراز می‌کنند.
- از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند.
- اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می‌کنند و به دنبال مقصر و گناهکار نمی‌گردند. دست به علت‌یابی و ریشه‌یابی آن مشکل می‌زنند و راه حل منطقی ارائه می‌دهند.
- هریک از طرفین، پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند.
- زن و شوهر به خاطر همدیگر زندگی می‌کنند؛ اول خود بعد دیگران. زندگی آنها به خاطر بچه‌ها یا ترس از طلاق و حرف مردم نیست.
- زن و مرد می‌توانند هر روز به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیک‌تر شوند، کار به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند.
- با درخواست‌های یکدیگر برخوردهای مثبت و منطقی دارند.
- زن و مرد در کنار یکدیگر هستند نه رو در رو و رقیب یکدیگر، بلکه رفیق هم هستند و واکنش منفی از خود نشان نمی‌دهند.

لیلا خاکسار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87296>

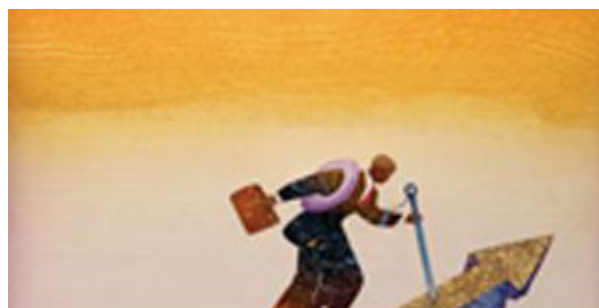
 **vista.ir**
Online Classified Service

نظم برای کسب موفقیت الزامی است

«نظم» در لغت به معنای آراستن، برپاداشتن، ترتیب دادن کار و انضباط نیز به معنای نظم و انتظام، ترتیب و درستی، نبود هرج و مرج سامان‌پذیری و آراستگی است.

• نظم در آفرینش

آفرینش براساس نظم استوار است و در دستگاه خلقت، هر پدیده‌ای جای





خاص و ماموریت و کار ویژه ای به عهده دارد. کرات آسمانی در مدار معینی حرکت می کنند، فصول سال و گذشت شب و روز نظم خاصی دارد و خلقت اشیا از اندازه، حد و میزان خاصی برخوردار است. خدای تعالی می فرماید: «ما هر چیزی را به اندازه (و روی حساب) آفریدیم». حکمت خداوندی در هر چیز تجلی یافته است و موجودات عالم نیز روی حساب و نظم دقیق و نیز براساس هدف معینی قدم به عرصه هستی گذاشته اند. جهان چون خط و خال و چشم و ابروست. که هر چیزی به جای خویش نیکوست. نظم

شگفت و محیرالعقلی که در همه مخلوقات، حرکت سیاره ها و ستارگان، گیاهان، موجودات دریایی و صحرایی، بدن انسان، گردش خون و ... وجود دارد، همه و همه معلول تدبیر خداوند حکیم، مدبر و تواناست. مرکز مطالعات و پژوهش های فرهنگی حوزه علمیه قم در اهمیت نظم در زندگی می آورد که: خدای توانا و حکیمی که نظم را در دستگاه پهناور و عظیم خلقت قرار داده است، همین نظم را در زندگی انسان ها و روابط اجتماعی آنان می پسندد و از این رو، شایسته است که انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش، نظم و ترتیب و تدبیر در امور را مراعات کند؛ زیرا به گفته روانشناسان: «احتیاج به نظم و ترتیب، جزو احتیاجات اساسی روانی محسوب می شود، رنگ و شکل و خاصی به زندگی می دهد، افراد میل دارند زندگی فردی و جمعی خود را تحت نظم و قاعده مشخصی درآورند.» نگاهی گذرا به حجم زیاد کتاب های قوانین و مقررات و بودجه های هنگفتی که صرف قانون گذاری و تنظیم آن ها می شود و اهمیتی که همه ملل جهان به آن ها می دهند ضرورت و لزوم نظم فردی و اجتماعی را در زندگی بشر آشکار می سازد. اسلام نیز به عنوان دین جهانی و کامل به نظم و برنامه ریزی در زندگی اهمیت فراوان داده و به پیروان خویش سفارش کرده که تمام کارهای خود را طبق قانون و به صورت منظم انجام دهند و از بی برنامه گی بپرهیزند، چرا که تمام احکام اسلامی، واجبات، مستحبات، محرمات، مکروهات و ... در این راستا و برای ارائه برنامه دقیق و منظم به مسلمانان قرار داده شده که آنان را تحت نظم خاصی درآورد. در دنیای کنونی نیز حرکت قطارها، هواپیماها، ساعات کار ادارات و کارخانه ها و ... روی نظم خاصی و با دقت و ثانیه سنجیده می شود و با ورود رایانه در عرصه زندگی نظم و ترتیب دقیق تر و بهتر شکل می گیرد و می توان گفت امروزه نظم زندگی کردن جزو ضروریات زندگی بشر شده و مورد پسند عقل و دین است و اگر بخواهیم خود را از دایره نظم که امروزه همه جامعه ها را تا حد زیادی فراگرفته و احاطه کرده خارج کنیم، با مشکلات زیادی روبه رو می شویم.

• نظم در روایات

نظم و انضباط در روایات اسلامی نیز مورد تاکید قرار گرفته است. به عنوان نمونه، امیرمومنان(ع) که بارها نتایج زیان بار بی نظمی و تشتت را در فکر و عمل مسلمانان دیده بود، در بستر شهادت و در آخرین پیامش، فرزندان خود و مسلمانان را به تقوای الهی و نظم در کارها فرا می خواند و می فرماید: شما را (ای حسن و حسین) و همه خانواده و فرزندانم و هرکس را که نوشته من به او می رسد، به تقوای الهی و نظم در کارهایتان سفارش می کنم و درعهدنامه مالک اشتر رعایت نظم را با عبارتی دیگر این چنین سفارش می کنند: «از عجله در مورد کارهایی که وقتشان نرسیده، یا سستی در کارهایی که امکان عمل آن فراهم شده، یا لجابت در اموری که مبهم است، یا سستی در کارها هنگامی که واضح و روشن است، برحذر باش! و هر امری را در جای خویش و هر کاری را به موقع خود انجام بده»

• نظم روزانه

نظم در اوقات شبانه روز: نظم در زندگی یک مسلمان بر محور عبادت خدا- که هدف از زندگی است- پدید می آید. یک مسلمان هنگام اذان صبح برای نماز برمی خیزد و پس از نماز به تلاوت آیاتی از قرآن می پردازد، سپس اقدام به ورزش مناسب یا مختصری استراحت، پس از صرف صبحانه به کار روزانه می پردازد، نزدیک اذان ظهر دست از کار برداشته برای نمازظهر و سپس عصر آماده می شود. پس از نماز به صرف غذا و مقداری استراحت پرداخته، دوباره کار را آغاز می کند، نماز مغرب و عشا را به موقع ادا می کند و پس از دیدار با دوستان، بستگان، گفت و گو با خانواده، یا هر تفریح و جلسه مشروع دیگر وقتی به خواب می رود که بتواند نماز صبح خود را سر وقت بخواند.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132012>

نظم مهم ترین رکن موفقیت است

اگر هنگامی که وارد یک فروشگاه می شوید همه لوازم آن فروشگاه درهم و برهم، شلوغ و به هم ریخته باشد آیا می توانید از آن جا خرید کنید؟
آیا در یک آشپزخانه شلوغ، حتی اگر لوازم مورد نیاز را هم داشته باشید می توانید به خوبی غذا بپزید؟
آیا اگر کمد لباس نامرتب باشد، حتی اگر بهترین لباس ها را هم داشته باشید می توانید به سرعت لباس دلخواه خود را بیابید؟
اگر آدم خوش ذوقی باشید اما تشتت فکری داشته باشید آیا می توانید نظر خوبی ارائه بدهید؟



جهان برپایه نظم خاصی و ویژه آفریده شده و قوانین معینی هم بر آن حاکم است. انسان هم اگر طالب موفقیت و رسیدن به اهداف خویش است باید نظم طبیعت را سرلوحه کارهای خود قرار دهد و از آن الگو بگیرد. انجام دادن هر کاری به موقع خودش و قرار دادن هر چیزی در سر جای خود، برنامه ریزی منظم در تمام امور و برای همه مسائل و در کلیه مقاطع زندگی می تواند به میزان بسیار زیادی تضمین کننده موفقیت فرد در زندگی باشد.
باید به خاطر داشت نظم یک فرآیند مستمر در زندگی است و شما نمی توانید یک بار در زندگی خود نظم برقرار کنید و بعد منتظر بمانید این نظم حفظ شود بلکه شما باید به طور مرتب برای حفظ و گسترش آن در تمام ابعاد زندگی خود کوشا باشید. بحث ایجاد نظم در زندگی یک مسئله بسیار گسترده است که ان شاء... به مرور به آن خواهیم پرداخت.

ف - علوی

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=131104>

نکاتی برای خوشبختی

از اینکه مقصودتان را دنبال می کنید به شما تبریک می گویم.
شما یکدیگر را دوست دارید چراکه تمام کائنات به شما کمک کردند که
یکدیگر را بیابید.

پس نکات ساده زندگی را رعایت کنید
و بدین روش هرگز عزیز خود را از دست ندهید.

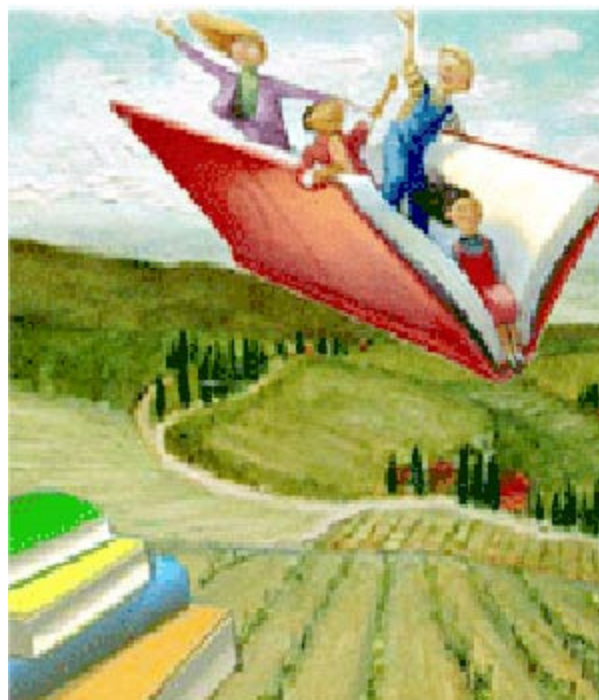
(۱) تصمیم گیری اولین گام است.

وقتی تصمیم گرفتی وارد جریانی می شوی که ترا به جاهایی خواهد برد
که هرگز هنگام اولین تصمیم گیری فکرش را هم نمی کردی. تصمیم بگیری
که خوشبخت باشی و عطر خوشبختی رو به همه عالم پخش کنی .

(۲) عشق چیزی است که تبدیل می کند، بهبود می بخشد و سرشار از
شوق و امید می گرداند.

کسی را انتخاب کن که با هم کامل تر گردید و واقعا همدیگر را بخواهید .
زندگی آنقدر سخت هست که بدون عشق واقعی نمی توان از مسیرهای
صعب العبور آن گذشت.

(۳) برای رسیدن به عشقت , شهادت داشته باش.



(۴) با تمامی صداقت دو انسان با هم پیمان ببندید.

(۵) صبور باشید .

شما دو انسان با دو روح جدا هستید مدتی طول خواهد کشید که روحتان یکی شود .

(۶) از جانب طرف مقابلتان حرفی نزنید.

(۷) هرگز حرف طرف مقابل را قطع نکن.

(۸) به سکوت طرف مقابلتان احترام بگذارید.

(۹) خانم ها باید قبول کنید که

آقایون در بیان احساسات خود کمی دشواری دارند.(ایوان دالر)

(۱۰) سوالهای خود را دقیق از او بپرسید و از کنایه و صحبت های مبهم بپرهیزید.

(۱۱) با هم رو راست باشید.

و در نهایت باور کنید : این حقیقت دارد که زندگی نسبت به کسانی که مقصد خود را دنبال می کنند بخشنده است.

منبع : کلوب

<http://vista.ir/?view=article&id=104602>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نکاتی در مورد مشکلات و موفقیت

- ۱) وقتی مشکلی دارید ، به جای مناسبی بروید و کمی قدم بزنید ، وقتی به خانه بر می گردید ، متوجه می شوید که دیدتان به کلی عوض شده است.
- ۲) وقتی زندگی سخت می شود و راه های ارتباطی بسته می شوند ، وضعیت را با شوخی و خنده روشن کنید.
- ۳) رو به رو شدن با مشکل ، پیروزی بزرگی است ، سعی کنید با هر مشکلی که رو به روی می شوید ، راه حلی برای آن پیدا کنید.
- ۴) بازندگان در هر جواب مشکلی را می بینند ، ولی برنده در هر مشکلی ، جوابی را می بیند ، مثل برنده ها فکر کنید.
- ۵) همیشه راه برای همه هموار نیست ، زندگی برخورد با موانع ، غلبه بر آن و حرکت است.
- ۶) فرار از مشکلات یکی از خصوصیات طبیعی انسان ها است. برای تغییر این خصوصیت ، برای انجام کارهای پیچیده تر ارجحیت قائل شوید و آن ها را تا زمان اتمامشان نیمه کاره رها نکنید.
- ۷) بازگو کردن مشکلات ، بیشتر وقت ها نیمی از حل آن است.
- ۸) تمرکز در کار ، باعث موفقیت و به سرانجام رسیدن هر کاری بدون دوباره کاری می شود.
- ۹) همیشه به یاد داشته باشید که شما لایق موفقیت هستید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93121>



نکته ها

- ۱) اگر همیشه خواستن توانستن بوده، و هر چه انسان می خواست فوراً به آن می رسید «آرزو» معنی نداشت.
- ۲) وقتی انسان را توانمند، مهربان، زیبا، قوی بنامیم، به طور طبیعی این کلمات چنان باورهای او را عالی می کند که شما او را به مرور زمان، صاحب چنین خصلت هایی خواهید دید و بر عکس هم همین طور...
- ۳) انسان حتی بالاتر از یک معجزه است و چنان چه بخواهد، هر کاری را می تواند انجام بدهد.
- ۴) پیشرفت های بزرگ در سایه قدم های کوچک به دست می آید همان طور که کیلومترها از سانتیمترها و کوه ها از سنگ ریزه ها...
- ۵) خودشناسی مهم ترین کلید دستیابی به آرامش ها، موفقیت ها، محبوبیت ها و خوشبختی های زندگی است.
- ۶) کمال طلب ها دوست دارند هر چیزی در جای خود بوده و هر کاری در زمان خود انجام شود.



- ۷) افلاطون می گوید: عشق بلایی است که همه خواستارش هستند.
- ۸) شوخ طبعی، درمان کننده همه دردهای زندگی است.

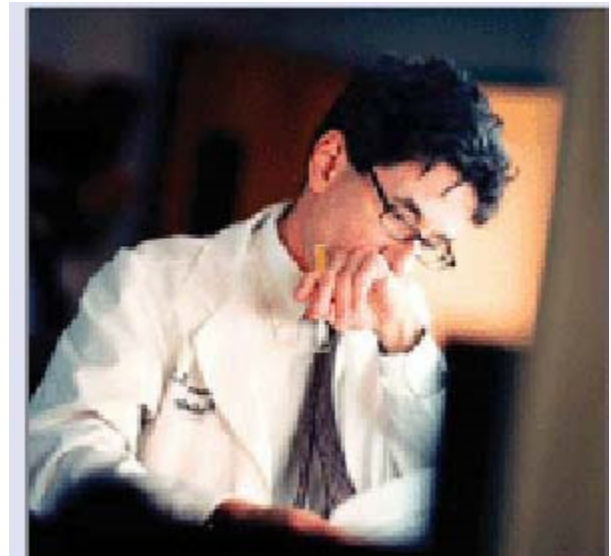
منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=132700>



نگاه نو

امروزه علم روان‌شناسی که به‌طور سنتی بر آنچه که در زندگی و ذهن‌مان اختلال ایجاد می‌کرد، تاکید داشت، به جهت‌گیری جدیدی پرداخته است. متخصصان سلامت روانی بر «روان‌شناسی مثبت» تاکید دارند که رویکردی است که تاکید بر ایجاد قدرت و توان فردی به جای درمان ضعف و ناتوانی فرد دارد و یکی از کلیدی‌ترین باورهای آن این است که افراد جوانی که می‌آموزند تا مقاوم و خوش‌بین باشند، کمتر در معرض رنج افسردگی بوده و بیشتر به سوی داشتن زندگی شاد و سازنده پیش می‌روند.



• بهترین چیزی که می‌توانیم باشیم
استاد برجسته و «پدر» روان‌شناسی مثبت آمریکا به نام پروفسور مارتین سلیگ من (Martin Seligman) در دانشگاه پنسیلوانیا، یک دهه از عمر خود را به تحقیق در امر خوش‌بینی و ناتوانی آموخته شده پرداخته است. او از روان‌شناسان می‌خواهد تا تاکید مجدد بر «بهترین چیزها در زندگی» و بر

نگرش‌های مثبت انسان همچون جسارت و شجاعت، عشق، بخشش و امید داشته باشند. «زندگی خوب به معنی داشتن مرسدس بنز، خانه پنت‌هاوس و یا... نیست»، این را پروفسور سلیگ‌من می‌گوید اجزایی که او برای زندگی خوب لیست کرده شامل سلامت عقل، پذیرش واقعی خود و عقل و خرد است. همان‌گونه که وی اشاره کرده، روان‌شناسان باید به افراد کمک کنند تا در ورای «قربانی‌شناسی و سرزنش خود» حرکت کنند که به مردم به‌عنوان موجودات منفعل نگاه می‌کند که تحت عوامل مختلف، اقدام کرده و سایرین را به خاطر هر چه که در زندگی یا اشکال رویه‌رو می‌شود، ملامت و سرزنش می‌کند.

«روان‌شناسی فقط مطالعه ضعف و آسیب نیست بلکه مطالعه توان و قدرت و تقوی و پاکدامنی فرد است.» «درمان فقط بی‌حرکت کردن آنچه که شکسته نیست بلکه تربیت و تقویت بهترین چیزهایی است که در ما وجود دارد.» صفات مشخصه‌ای که ممکن است ما را از بیماری جسمی و روحی محافظت کنند، شامل جسارت و شجاعت، خوش‌بینی، امید، مهارت‌های بین فردی، محیطی اخلاقی، مسوولیت، اهمیت به آینده، صداقت و استقامت و پشتکار است.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=75714>

نگاهی بر مثبت اندیشی

مثبت نگری نوعی سرمایه عاطفی است که هزینه های کنترل و نظارت رسمی را کاهش می دهد و افراد را متقاعد به رفتار مطابق با ارزش ها و هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده می نماید. نقطه مقابل آن وجود بیزاری، ترس، عصبانیت، ناامیدی و نگرانی خواهد بود. مثبت نگری زمانی بوجود می آید که افراد احساس نمایند درکشان از خودشان تأیید شده است.

در دنیای لجام گسیخته کنونی، که مادیات در دنیای لجام گسیخته کنونی، که مادیات همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است، عواطف، احساسات و بشردوستی و نوع پرستی می رود که به فراموشی سپرده شود. در



دنیاپی که فقر و تنگدستی، جنگ و خونریزی، فساد و تباهی هر روز رو به افزایش است؛ چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت اندیشی، جز تغییر و تحول درونی نمی تواند بشر را از این همه نابسامانی و از هم گسیختگی و از هم پاشیدگی های روانی نجات دهد. اما سؤال اینجاست که مثبت اندیشی مقوله روان شناختی است یا جامعه شناختی؟ آیا ویژگی های فردی موجب شاخص ها و معیارهای مثبت نگری است یا این که فضا و شرایط اجتماعی است که ما را به مثبت نگری رهنمون می کند؟ در این مقاله سعی شده است هم رویکرد روانشناختی و هم رویکرد جامعه شناختی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

• مثبت اندیشی از نظر روان شناسی

زندگی سرشار از نعمت ها و ثروت های نامحدود است. همه انسان ها حق و اختیار دارند در زندگی موفق شده و با شادمانی و نشاط زندگی کنند، ولی دستیابی به شادی و شادابی و موفقیت در هر زمینه، فقط به همت و تلاش افراد بستگی دارد، هیچ کس جز خود شخص نمی تواند موفقیت ها و شادابی ها یا غم ها و شکست ها را برای خویشتن فراهم سازد. چگونه است که گروه اندکی، احساس خوشبختی و سعادت می کنند، در حالی که عده زیادی از خود ناراضی هستند. به طور کلی، هر کس حوادث و القائات بیرونی را با توجه به باورها و بینش خود تفسیر و توجیه می کند. در واقع حقیقت همه چیز از افکار و ذهن انسان سرچشمه می گیرد، یعنی انسان ساخته و پرداخته افکار خویش است، در واقع تو همان هستی که می اندیشی این ذهن ماست که از ما انسانی موفق و قوی می سازد، یا برعکس آن عمل می کند.

روان شناسان معتقدند که اندیشه ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می سازند، اندیشه ها هستند که موجب موفقیت یا شکست، عامل سلامتی یا مریضی، باعث خوشبختی یا بدبختی ما هستند. با اندیشه های مثبت است که انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق، احساس خوشبختی، تندرستی و آرامش می کند و با افکار منفی است که احساس شکست، بدبختی، مریضی، بیچارگی و بدبینی می کند. با اندیشه های مثبت است که توانمندی ها، اعتماد به نفس و خودباوری ها قویاً افزایش می یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم بینی ها در انسان تشدید گردیده و در نتیجه بسیاری از امراض روحی و جسمی گریبان گیر فرد می شود. جای تأسف است که اکثر مردم بدون این که خود متوجه باشند، با تکرار اندیشه های مجرب، انرژی های خود را بر ضد خویش به کار برده و سبب بدبختی های خود می شوند!

وقتی اندیشه های منفی را در سر داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته هر روز چند هزار مرتبه تکرار می کنیم، در نتیجه افکار منفی قوی تر می شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می دهند در نهایت تمام بخش تولید فکر را تحت نظارت خود می گیرند و به مجموعه افکارمان،

ماهیت منفی می دهند. با این روند، بدون این که بخواهیم و ندانسته، بخش عظیمی از توانایی های (بالقوه و بالفعل) خود را ناتوان ساخته و بیهوده هدر می دهیم در نتیجه بی حوصله، کم اشتها، پریشان حال، بد خواب و افسرده... می شویم و به ناراحتی های قلبی و عروقی و فشار خون و درد دیگر دچار می شویم، به عبارت ساده سموم حاصل از نگرانی، خشم، ترس، ناکامی و منفی بافی ما را به سوی بیماری و نابودی می کشاند. انسان برای بقا و بهتر زیستن همیشه تلاش می کند، در این حرکت مهم ترین مسأله بهره مندی از تفکر مثبت است و این تلاش، بشر را به سرمنزله آرامش و آسایش جسم و روح سوق می دهد. گواه آن سفارش بسیاری از بزرگان دین است که انسان را به اندیشه مثبت رهنمون کرده اند.

• مثبت اندیشی از نظر جامعه شناسی

مثبت نگری حاصل تعامل آرام و بدون مشکل با محیط اجتماعی است که پیامد آن مجموعه ای از تمایلات مثبتی بر رضایت مندی، خوش بینی، امید، اعتماد و اطمینان خاطر در فرد است. نقطه مقابل آن وجود بیزاری، ترس، عصبانیت، ناامیدی و نگرانی خواهد بود. مثبت نگری زمانی بوجود می آید که افراد احساس نمایند درکشان از خودشان تأیید شده است. مثبت نگری نوعی خیر عمومی است که پیامد و حاصل آن را باید در تشریک مساعی، طراوت اجتماعی، وفاق اجتماعی، عواطف مثبت، زندگی انجمنی و مشارکت اجتماعی جستجو کرد. مثبت نگری نوعی سرمایه عاطفی است که هزینه های کنترل و نظارت رسمی را کاهش می دهد و افراد را متقاعد به رفتار مطابق با ارزش ها و هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده می نماید. سرمایه ای که به واسطه استفاده از آن زایش تازه ای پیدا می کند، زیرا وقتی افراد از عواطف مثبتی که دیگران ابراز می دارند استفاده می کنند به نوعی عواطف مثبت تازه ای را تولید می کنند. مهمترین تأثیر مثبت نگری بر زندگی عادی یا روزمره این است که در صورت وجود مثبت نگری زندگی روزمره معطوف به آینده خواهد بود و افراد جامعه از گذشته نگری منفی و داشتن کنش های آنی و لحظه ای رهایی پیدا خواهند کرد. آنها پذیرای برنامه داشتن و کنش های عقلانی معطوف به هدف خواهند شد؛ کنش هایی که آنها را وادار به تلاش و کوشش مضاعف و نیل به اهداف متعالی تر می نماید به گونه ای که نوعی آینده گرایی و آینده اندیشی را در افراد جامعه تقویت می نماید که خود می تواند پیامدهای مثبت متعددی را به دنبال داشته باشد.

هر چند که مثبت نگری در نگاه نخست و نقطه آغازین از خود فرد شروع می شود و تجلی آن را در فرد می بینیم اما حاصل آن در تجربه جمعی فرد که در فرآیند تعامل اجتماعی شکل می گیرد دیده می شود؛ تجربه ای که نمونه آن را در جامعه و فرهنگ حاکم بر آن می بینیم. جوامع منعطف، بالنده و پویا در قیاس با جوامع سخت و ایستا و بسته از آمادگی بیشتری برای مثبت نگری برخوردار هستند زیرا جوامع و فرهنگ های بسته بیشتر خصلت جرم گرایی دارند که بیشتر آن مولد نوعی بدبینی هستند.

فرهنگ جامعه تأثیر بسزایی در مثبت نگری یا برعکس آن در منفی نگری دارد. در جامعه ای که بدی، زشتی، ظلم و شرارت وجود دارد این امر باعث می شود تا افراد هر روز با آن بدی ها روبه رو شوند و کم کم عادت کنند تا فقط زشتی ها را تداعی نمایند. اگر منفی نگری در جامعه ای شایع شود کودکان و نوجوانان آن جامعه با مشاهده منفی گرایی تحت تأثیر قرار می گیرند و همان طور که تئوری یادگیری مشاهده ای بیان می کند این نگرش و رفتار را یاد می گیرند و بروز می دهند. تقویت ارزش های اخلاقی مثبت در جامعه مدیون کار و تلاش، صداقت، تعاون و همکاری، احترام به یکدیگر و تقویت عزت نفس در سطح فردی و در سطح ملی و تقویت عملکرد، کارایی سازمانی و حوزه های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی است و می تواند مثبت نگری را در بین افراد جامعه تقویت نمایند. علاوه بر این تقویت غرور ملی می تواند زمینه را برای مثبت اندیشی فراهم نماید و از موانعی که باعث پیشرفت مثبت نگری می گردد می توان عدم احساس موفقیت و کارا بودن و نرسیدن به آرزوها و آرمان ها و ناامیدی و بدبینی را نام برد. متن زیر بیانی از خانم ویرجینیا ستیر درمانگر انسان دوست است و می تواند بیانگر مثبت اندیشی و عزت نفس باشد.

منبع : ایران استرالیا

<http://vista.ir/?view=article&id=89345>

نمی‌شود هم مردد بود و هم مؤثر

به نظر می‌رسد موفقیت با عمل در ارتباط باشد. انسان‌های موفق پیوسته در حرکت‌اند. مرتکب اشتباه می‌شوند، اما از پا نمی‌نشینند. رهبران موفق می‌دانند که چه می‌خواهند: اسکار لوانت، پیانیست بذله‌گو، زمانی به شوخی گفت: وقتی تصمیم می‌گیرم، پر از تردید می‌شوم. متأسفانه بیشتر افراد در واقع همین‌طورند. اما نمی‌شود هم مردد بود و هم مؤثر. همان‌طور که ناپلئون هیل می‌گوید، نقطه شروع هر دستاوردی، خواستن است. اگر می‌خواهید رهبری مؤثر باشید، باید بدانید چه می‌خواهید. تنها در این صورت است که با پیش آمدن فرصت، آن را تشخیص می‌دهید.

• خود را به عمل وادار می‌کنند: ضرب المثلی قدیمی می‌گوید: خواستن توانستن است. افراد مبتکر صبر نمی‌کنند تا دیگران آنها را برانگیزند. می‌دانند وظیفه خودشان است که خود را از حیطه آسایششان بیرون بکشند و پیوسته این کار را انجام می‌دهند. به همین دلیل است که یکی از بزرگترین رهبران مبتکر قرن بیستم می‌توانست بگوید: "هیچ چیز درخشان و

برجسته‌ای در پرونده کاری من وجود ندارد مگر یک چیز: کارهایی را که فکر می‌کنم باید انجام شوند، انجام می‌دهم ... و وقتی تصمیم می‌گیرم کاری را بکنم، می‌کنم."

• بیشتر دست به مخاطره می‌زنند: رهبران وقتی بدانند چه می‌خواهند و بتوانند خود را به عمل وادار کنند، باز هم یک مانع دیگر پیش رو دارند. این مانع، تمایل به مخاطره است. انسان‌های پیشنهاد همیشه دست به مخاطره دارند این است که می‌دانند فقدان ابتکار نیز بهایی دارد. رئیس جمهور جان اف. کندی گفته است: انجام دادن هر عملی خطر و بهایی دارد، اما دست روی دست گذاشتن خطر بهای درازمدت بیشتری دارد.

• بیشتر اشتباه می‌کنند: خبر خوب برای افراد مبتکر این است که آنان کارهای مثبتی صورت می‌دهند. خبر بد این است که آنان زیاد اشتباه می‌کنند. تامس جی. واتسون، بنیانگذار آی بی ام، این را می‌دانست که گفت: راه موفق شدن این است که میزان شکست‌هایتان را دو برابر کنید. اگر چه رهبران مبتکر شکست بیشتری را تجربه می‌کنند، نمی‌گذارند این ناراحتشان کند. هر چه قابلیت‌های فردی بیشتر باشد، احتمال شکست بیشتر است. سناتور رابرت کندی این مسئله را چنین جمع بندی کرد: تنها کسانی که شهامتش را دارند که شکست‌های سختی بخورند، می‌توانند دستاوردهای بزرگی داشته باشند. اگر می‌خواهید به عنوان رهبر دستاوردهای بزرگی داشته باشید، باید بخواهید که ابتکار نشان دهید و خود را در خطر بیندازید.

رئیس پیشین شرکت کرایسلر، لی یا کوکا، گفته است: حتی تصمیم درست اگر خیلی دیر گرفته شود، تصمیم اشتباهی است. برای پیشبرد قوه ابتکارتان کارهای زیر را انجام دهید: ذهنیت خود را تغییر دهید: اگر دچار فقدان قوه ابتکار هستید، بدانید که مشکل از درون شما ناشی می‌شود، نه از دیگران. بیندیشید که چرا در اقدام کردن تردید به خرج می‌دهید. آیا مخاطره کردن شما را می‌هراساند؟ آیا شکست‌های گذشته شما را دلسرد می‌کند؟ آیا قابلیتی که در فرصتها نهفته است به چشمتان نمی‌آید؟ منبع تردیدتان را شناسایی کنید و در موردش کاری انجام دهید. تا زمانی که نتوانید در درونتان به جلو حرکت کنید، در بیرون نمی‌توانید حرکتی رو به جلو داشته باشید.

• منتظر نمانید تا فرصتها به سراغتان بیایند: فرصت در خانه‌تان را نمی‌زند. باید از جا برخیزید و آن را جستجو کنید. دارایی‌ها، استعدادها و منابعتان را



ارزیابی کنید. اکنون به مدت یک هفته هر روز در پی فرصت‌ها باشید. چه جایی به نیازی بر می‌خورید؟ چه کسی به دنبال مهارتی است که شما دارید؟ چه کسانی برای آنچه شما می‌توانید ارائه کنید جان می‌دهند؟ فرصت‌ها در همه جا هستند. گام بعدی را بردارید. دیدن فرصت یک چیز است و در مورد آن کاری انجام دادن چیز دیگر. کسی به شوخی گفته است هر کسی در حمام به نظرات فوق العاده ای دست می‌یابد. اما تعداد کمی هستند که از حمام خارج شوند و در این مورد کاری انجام دهند! بهترین فرصتی را که در برابر خود می‌بینید انتخاب کنید و آن را تا جایی که می‌توانید پیش ببرید. تا زمانی که بیشترین تلاش‌تان را در آن زمینه انجام نداده اید دست بر ندارید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124738>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نیمه پر لیوان را ببین

لیوان آب بسته به این که چگونه آن را ببینیم، نیمی پر است و نیمی خالی. دیدن این لیوان بستگی به اندیشه ما دارد. همیشه میلیاردها طرز فکر وجود دارد که ما می‌توانیم برای اندیشیدن انتخاب کنیم اما بیشتر ما همان اندیشه‌هایی را انتخاب می‌کنیم که پدر و مادرمان برمی‌گزینند. ولی واقعا مجبور نیستیم این شیوه را ادامه دهیم، چرا که هیچ قانونی نمی‌گوید که تنها یک راه برای اندیشیدن وجود دارد.

یادمان باشد هر اعتقادی که برمی‌گزینیم برای ما به حقیقت درمی‌آید. اندیشه‌های ما کاملا متفاوت است به همین دلیل است که زندگی‌ها و تجربه‌های ما نیز کاملا متفاوتند. اندیشه‌های خود را امتحان کنید.

این یک واقعیت است که به هر چه معتقد باشیم برای ما به حقیقت درمی

آید. اگر ناگهان دچار مصیبت مالی شده اید به این دلیل است که در یکی از سطوح اندیشه، معتقد هستید که استحقاق رفاه مالی را ندارید یا این که به فشار و قرض اعتقاد دارید. شاید هم معتقد هستید که هیچ چیز خوبی دوام ندارد.

اگر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید رابطه دلخواه خود را به دست آورید شاید معتقد هستید که «هیچ کس دوستم ندارد» یا «من دوست داشتنی نیستم». اگر وضع سلا متینان خوب نیست، شاید معتقد هستید که «وضع سلا متی هیچ یک از افراد خانواده ما تعریفی ندارد»، یا شاید فکر می‌کنید که قربانی هوا هستید، یا شاید بیندیشید که «به این دنیا آمده‌ام که رنج ببرم» یا این که «مصیبت پشت مصیبت می‌آید».

اما بیشتر مردم اصلا نمی‌دانند که چه عقیده ای دارند و فقط شرایط بیرونی را می‌بینند. اما تا زمانی که نتوانیم رابطه بین افکار و اندیشه‌های درونی را با شرایط بیرونی درک کنیم همچنان در زندگی خود به صورت یک قربانی خواهیم ماند.

● افکار خود را تغییر دهید

مشکل انسان هر چه باشد، از الگو یا قالب فکری سرچشمه می‌گیرد و اکثر قالب‌های فکری را می‌توان عوض کرد. همه مسائلی که در زندگی با آنها دست به گریبانیم و با چنین تردستی فریمان می‌دهد، شاید حقیقتی به نظر برسند که ما احساس می‌کنیم که حقیقت دارند. مساله ای که با آن سروکار داریم، هر اندازه که دشوار به نظر برسد، صرفا حاصل یا اثر بیرونی الگوی اندیشه ای درونی است.



وقتی مشکلی برایتان پیش می آید از خود بپرسید «چه اندیشه ای در سرم می گذرد که این مشکل را آفریده است؟»

• اعتقادات کودکی ما

بعضی از اعتقادات ما مثبت و پرورانده اند. این اعتقادات به ما و زندگی ما خدمت می کنند.

اعتقاداتی نظیر اینکه «پیش از اینکه از خیابان رد شوی، به هر دو طرف نگاه کن».

برخی از اندیشه ها در ابتدا بسیار سودمندند اما وقتی بزرگ می شویم دیگر به درد ما نمی خورند.

اعتقادهایی از این دست که «به غریبه ها اعتماد نکن» شاید برای بچه های کوچک، خوب باشد اما برای بزرگسالان، مناسب نیست. چون به جز تنهایی و انزوا ثمره دیگری برایشان به بار نخواهد آورد.

اگر در کودکی به ما آموخته باشند که دنیا مأمکده است در بزرگسالی می پذیریم که این موضوع برای ما حقیقت دارد. این نکته در مورد «به غریبه ها اعتماد نکن» و «شب بیرون نرو» و «مردم سرت را کلاه می گذارند» نیز مصداق دارد.

اما اگر به ما آموخته بودند که دنیا جایی امن و امان است؛ اعتقاداتی دیگر داشتیم. می توانستیم به آسانی بپذیریم که عشق و محبت همه جا هست و رفتار مردم بسیار دوستانه است و همیشه هر چه بخواهیم در اختیارم قرار می گیرد.

اگر در کودکی به شما آموخته بودند که «همه اش تقصیر خودمه» هر چیز که دور و برتان پیش بیاید مدام احساس گناه می کنید و به انسانی تبدیل می شوید که تکیه کلاش این است: «متاسفم».

اگر در کودکی به شما گفته اند که «تو به حساب نمی آیی، یا تو بچه هستی و نمی فهمی» این اعتقاد همیشه شما را ته صف نگه خواهد داشت و پس از چندی که دیدید دیگران متوجه حضور شما نمی شوند، احساس می کنید که شاید نامرئی هستید...

آیا شما نیز از کسانی هستید که اگر صبح بیدار شوید و ببینید که باران می آید، می گویند «وای چه روز ملال انگیزی؟»

هر چند یک روز بارانی، روز نمناکی است اما روز ملال انگیزی نیست و اگر لباس مناسب بپوشیم و گرایش خود را عوض کنیم، می توانیم از روز بارانی لذت ببریم.

هوای خوب و بد وجود ندارد، تنها هوا وجود دارد و گرایش شخصی ما به آن.

اگر خواهان زندگی شادمانیم باید از اندیشه های شاد سرشار باشیم. اگر می خواهیم از زندگی کامیاب بهره مند شویم، باید اندیشه های ما غنی باشند. اگر زندگی شیرین می خواهیم باید از اندیشه های مهرآمیز لبریز باشیم. هر آنچه با ذهن یا با زبان از خود بیرون بفرستیم به همان شیوه به ما باز می گردد.

• یک آغاز تازه

اصلا مهم نیست که چه مدت الگوی منفی، یا بیماری یا رابطه ای ناخوشایند یا بی پولی یا نفرت از خود را همراه داشته ایم. می توانیم همین امروز دگرگون سازیم.

دیگر لازم نیست که مشکلات برای شما حقیقت داشته باشد. هم اکنون می توانید به نیستی ازلی خود بازگردید به همان جایی که از آن آمده بودید.

به یاد داشته باشید که فقط خود شما هستید که در ذهنتان می اندیشید. شما قدرت با نفوذ و معتبر دنیای خود هستید.

نویسنده : ایمان حاجی حسینی

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=91645>

نیمه پر لیوان را ببینید

تصویر ذهنی درخشانی از وضعیت مطلوب در سر بهرورانید. تصویر ذهنی در واقع برداشت درونی از دنیای بیرونی است، بنابراین هر طور که دنیا را از دریچه نگاه و ذهن خود مشاهده کنیم، آثار و پیامدهای متناسب با آن را خواهیم دید. نکته دیگری که در مورد تصاویر ذهنی قابل توجه است، تاثیر این تصاویر روی سیستم عصبی است؛ پس از آنکه این تصاویر در مغز تجزیه و تحلیل و پردازش گردید، معمولاً در ذهن ایجاد بار مثبت یا منفی می‌کند و متناسب با آن دستورات لازم جهت ایجاد واکنش از مغز به اندامها صادر می‌شود. بهره‌وری خود را به نحو مطلوبی افزایش دهید!

• به طور کلی، فعالیتهایی که سه مشخصه زیر را به نحو مطلوب در برداشته باشند، از بهره‌وری مناسبی برخوردار خواهند بود:

(۱) کارایی: منظور از کارایی داشتن بازدهی مناسب است. یعنی حاصل زمان اجرای کار در حد استاندارد بوده یا به آن نزدیک باشد. کارایی در واقع به کار بستن اعمالی است که برای انجام يك کار ضروری می‌باشد. نه بیشتر و نه کمتر.

(۲) اثر بخشی: منظور از اثربخشی، انجام کارها در جهت هدفهای اصلی است. هر چه فعالیتها به طور موثرتری در جهت هدفهای اصلی قرار گیرد،

اثربخشی آن بیشتر است.

(۳) کیفیت: برخورداری از کیفیت مطلوب در تمامی مراحل، يك شرط لازم برای فعالیتهای بهبود بهره‌وری است. گاهی کیفیت را در اثربخشی منظور می‌کنند ولی در اینجا به دلیل اهمیت فوق‌العاده، آن را جدا کرده‌ایم. مهم این است که در زندگی بدانیم کاری را در مرتبه عالی انجام دهیم و آینده ما در گرو کار امروز ما خواهد بود.

منبع : تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83084>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نیمه ی پر لیوان

• تصویر ذهنی درخشانی از وضعیت مطلوب در سر بهرورانید.

تصویر ذهنی در واقع برداشت درونی از دنیای بیرونی است. بنابراین هر طور که دنیا را از دریچه ی نگاه و ذهن خود مشاهده کنیم، آثار و پیامدهای



متناسب با آن را خواهیم دید. مانند اینکه: دو نفر یک لیوان تا نیمه آب را مشاهده می‌کنند. یکی توجهش به نیمه ی پر لیوان جلب می‌شود و آن را در نظر می‌آورد و دیگری تحت تأثیر نیمه ی خالی قرار می‌گیرد و فقط آن نیمه را تماشا می‌کند!

نکته ی دیگری که در مورد تصاویر ذهنی قابل بیان می‌باشد، تأثیر این تصاویر بر روی سیستم عصبی است: پس از آنکه این تصاویر در مغز تجزیه و تحلیل و پردازش گردید، معمولاً در ذهن ایجاد بار مثبت یا منفی می‌کند و متناسب با آن دستورات لازم جهت ایجاد واکنش از مغز به اندامها صادر می‌گردد. بنابراین، ذهن را می‌توان به عبارتی محل تجمع آن دسته از بارهای مثبت و منفی دانست که در اثر تصاویرهای ذهنی به جا مانده است. اگر بین این بارهای مثبت و منفی توازن برقرار باشد، ما روحیه ی متعادلی خواهیم

داشت. اگر در مجموع، بار ذهنی‌مان مثبت باشد و میل به تلاش و حرکت داشته باشیم، از روحیه ی خوبی برخورداریم و اگر بار ذهنی‌مان منفی باشد و میل به کار و تلاش نداشته باشیم روحیه ی ما ضعیف و نگران کننده است.

• بهره‌وری خود را به نحو مطلوبی افزایش دهید!

انسان از دیرباز در اندیشه ی استفاده ی موثر و مفید از توانایی‌ها، امکانات و منابع هستی بوده است، اما در دنیای امروز این امر بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است.

بهره‌وری، یک ابزار اساسی برای توسعه در ابعاد مختلف فردی، اجتماعی و اقتصادی است. بهره‌وری بالا در جامعه از یک سو زمینه ی حرکت و تلاش ملی را فراهم می‌آورد و از سوی دیگر، باعث تقویت انگیزه‌های یکایک آحاد ملت در به ثمر رسانیدن این تلاش‌ها می‌شود.

به طور کلی، فعالیت‌هایی که سه مشخصه ی زیر را به نحو مطلوب در برداشته باشند، از بهره‌وری مناسبی برخوردار خواهند بود: کارایی، اثر بخشی، کیفیت. حال به تعریف هر یک از این مشخصه‌ها می‌پردازیم:

(۱) کارایی:

منظور از کارایی داشتن بازدهی مناسب است. یعنی حاصل زمان اجرای کار در حد استاندارد بوده یا به آن نزدیک باشد. کارایی در واقع به کار بستن اعمالی است که برای انجام یک کار ضروری می‌باشد. نه بیشتر و نه کمتر. کارایی معمولاً با درصد، سنجش می‌شود و می‌توان گفت به معنی خوب انجام دادن کار است. در مدیریت، کارایی را نسبت بین خروجی‌ها و ورودی‌های یک سیستم بیان کرده‌اند.

(۲) اثر بخشی:

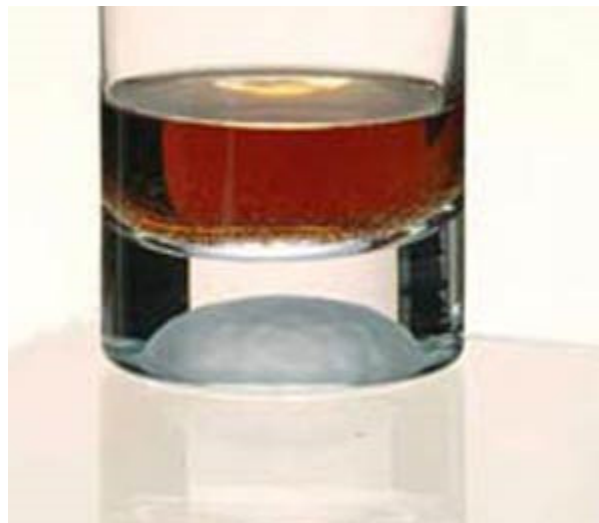
منظور از اثر بخشی انجام کارها در جهت هدف‌های اصلی است. هر چه فعالیت‌ها به طور موثرتری در جهت هدف‌های اصلی قرار گیرد، اثر بخشی آن بیشتر است. ممکن است فعالیتی دارای راندمان خوبی باشد ولی اثربخشی نداشته باشد. پس اثربخشی به معنی کار خوب انجام دادن و درجه ی رسیدن به اهداف تعریف می‌شود.

(۳) کیفیت:

برخورداری از کیفیت مطلوب در تمامی مراحل، یک شرط لازم برای فعالیت‌های بهبود بهره‌وری است. گاهی کیفیت را در اثربخشی منظور می‌کنند ولی در اینجا به دلیل اهمیت فوق‌العاده، آن را جدا کرده‌ایم.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=101889>



واژه‌ها را مثبت به‌کار ببریم

کلمه‌ها، عقاید شکل گرفته و افکار بیان شده هستند. به عبارت ساده آنچه می‌گوییم فکری است که بیان می‌شود. کلمه‌ها و اندیشه‌ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی و امورمان شکل می‌دهند.

امروزه ثابت شده که کلمات منفی نیروی منفی به سمت شخص می‌فرستند و او را به سمت منفی و بیماری سوق می‌دهند! به طور مثال وقتی به ما می‌گویند خسته نباشی در اصل خستگی را به یادمان می‌آورند و ناخودآگاه احساس خستگی می‌کنیم (با خودتان امتحان کنید). اما اگر به جای آن از یک عبارت مثبت استفاده شود نه تنها نیروی از دست رفته، ترمیم و خستگی جسم را از بین می‌برد، بلکه نیروی مثبت و سازنده‌ای را به افراد هدیه می‌دهیم.

- به جای دست درد نکنه؛ بگوییم: ممنون از محبتت، سلامت باشی.
- به جای بیخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم: از اینکه وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم.
- به جای گرفتارم؛ بگوییم: در فرصت مناسب با شما خواهم بود.
- به جای دروغ نگو؛ بگوییم: راست می‌گی؟ راستی؟
- به جای خدا بد نده؛ بگوییم: خدا سلامتی بده.
- به جای شکست خورده؛ بگوییم: با تجربه.
- به جای مگه مشکل داری؛ بگوییم: مگه مساله‌ای داری؟



- به جای فقیر هستم؛ بگوییم: ثروت کمی دارم.
- به جای بد نیستم؛ بگوییم: خوب هستم.
- به جای به درد من نمی‌خورد؛ بگوییم: مناسب من نیست.
- به جای مشکل دارم؛ بگوییم: مساله دارم.
- به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم: چندان هم راحت نبود.
- به جای فراموش نکنی؛ بگوییم: یادت باشه.
- به جای داد زن؛ بگوییم: آرام باش.
- به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم: من سالم و با نشاط هستم.
- به جای غم آخرت باشد؛ بگوییم: شما را در شادی‌ها ببینم.

وقتی بعد از مدتی هم دیگر را می‌بینیم، به جای توجه کردن به نقاط ضعف هم دیگر و نام بردن از آن‌ها مثل: چقدر چاق شدی؟ چقدر لاغر شدی؟ چقدر خسته به نظر می‌آیی؟ چرا موهات را این قدر کوتاه کردی؟ چرا ریشت را بلند کردی؟ چرا توهمی؟ چرا رنگت پریده؟ چرا تلفن نکردی؟ چرا حال مرا نپرسیدی؟ و... بهتر است بگوییم: چه قدر خوشحال شدم تو را دیدم، و ... عبارات دیگری که نه تنها بیانگر نقاط ضعف طرف مقابل ما نیست، بلکه نوعی اعتماد به نفس را به مخاطبمان القا می‌کند.

وانواتو؛ سرزمین خوشبختی

یکی از چیزهایی که بشر همواره به دنبال آن بوده و برای دست یافتن به آن تلاش می‌کند، خوشبختی است اما واقعا خوشبختی چه مفهومی دارد؟ دانشمندان معتقدند که نمی‌توان مفهوم دقیقی از خوشبختی ارائه کرد چرا که در نظر هر کس خوشبختی مفهوم خاصی دارد و هر کس آن را طبق انتظارات خود معنی می‌کند. گروهی آن را در ثروت، گروهی در علم زیاد و گروهی در رفاه و سلامتی می‌دانند اما در کل دانشمندان معتقدند هر چقدر رضایت از زندگی در فرد بیشتر باشد احساس خوشبختی بیشتری می‌کند. موسسه تحقیقاتی انگلیسی (NEF) New Economics Foundation طی تحقیقات گسترده‌ای که بین ۱۷۸ کشور دنیا انجام داده و نظرسنجی‌هایی که بین ملت‌های مختلف و مردم با آداب و رسوم گوناگون به عمل آورده،



سرزمین‌ها را از لحاظ رضایت مردم و توقعات آنان از زندگی در درجات مختلف خوشبختی قرار داده است. فکر می‌کنید خوشبخت‌ترین سرزمین این کره خاکی طی این بررسی‌ها کدام کشور باشد؟ و آن سرزمین رویایی در کجای کره زمین واقع است؟ شاید خیلی‌ها فکر کنند که یکی از کشورهای صنعتی، متمدن و با تکنولوژی پیشرفته در این رتبه قرار داشته باشد اما نتیجه تحقیقات چیز دیگری را نشان داد. کشورهای عضو G8 و بزرگترین و پیشرفته‌ترین کشورهای صنعتی دنیا در این رتبه‌بندی در آخرین درجات قرار گرفتند و مردم این کشورها جزو ناراضی‌ترین مردم دنیا بوده‌اند. به عنوان مثال آمریکا در رتبه ۱۵۰ قبل از فقیرترین کشورهای آفریقایی از جمله (زیمبابوه، بروندي و کنگو) و آلمان نیز در رتبه ۸۱ قرار دارد و آن سرزمین رویایی که مردمش خوشبخت‌ترین مردم روی زمین هستند یک مجمع‌الجزایر دور افتاده در جنوب اقیانوس آرام است با نام (وانواتو) که یک دولت مستقل را به وجود آورده است. این مجمع‌الجزایر ۱۳۰۰ کیلومتری روی اقیانوس آرام کشیده شده و ۲۰۹ هزار نفر جمعیت دارد. این سرزمین یک جزیره بسیار زیباست که خود از هشتاد جزیره کوچک و بزرگ تشکیل شده است. مردم آن از طریق کشاورزی و ماهیگیری امرار معاش می‌کنند. در حقیقت اقتصاد این منطقه بر پایه کشاورزی، ماهیگیری و گردشگری استوار است. این شبه جزیره از قدمت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و کشف اولین جزایر آن به دو هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد. پس از درج این خبر در رسانه‌ها، خبرنگاران و گردشگران زیادی راهی این منطقه شدند تا بفهمند واقعا راز خوشبختی مردم این جزیره چیست که کشورهای متمدن و قدرتمند دنیا نتوانسته‌اند به آن دست یابند.

اسرار خوشبختی

محققان و مسئولان انستیتو NEF بعد از به دست آوردن این نتیجه، یعنی رضایت مردم این منطقه، انتظارات آنها از زندگی و نوع ارتباط آنها را با محیط زیست دقیقاً بررسی کرده و به نتایج جالب توجهی دست یافتند. (مارک اوون) یکی از مسئولان این موسسه می‌گوید: یکی از اسرار خوشبختی مردم این منطقه و در اصل مهم‌ترین آنها این است که آنها با حداقل‌ها راضی می‌شوند. آنها زندگی شیرین و لذت‌بخش را با امکانات آن نمی‌سنجند. بلکه زندگی در این منطقه بر محور خانواده، روابط دوستانه، مشارکت و همکاری می‌چرخد. مردم اینجا مصرف‌گرا نیستند. آنها دغدغه و نگرانی خاصی ندارند. با همیاری و کمک گرفتن از طبیعت حداقل امکانات را برای خود فراهم کرده و از آن لذت می‌برند. آنها به هم آسیبی

نمی‌رسانند. زیان و ضرر هم‌نوعان خود را، ضرر خود می‌دانند. هیچ‌کس مشکلی برای دیگری ایجاد نمی‌کند. حرص و طمع کلماتی است که مردم این منطقه با آن بیگانه‌اند. تنها نگرانی و ترس مردم اینجا از بلایای طبیعی مانند زلزله و طوفان‌های شدیدی است که هر از چند گاهی این جزیره را درمی‌نوردد و آرامش مردم این منطقه را به هم می‌زند. (وانواتو) یک دولت ثروتمند نیست. تقریباً هیچ منبع زیرزمینی قابل توجهی ندارد اما اکثر ساکنین آن ابراز می‌کنند که از زندگی خود کاملاً راضی‌اند. مشارکت و همیاری تنهادر بین ساکنان این منطقه نیست. بلکه هر کس که به اینجا وارد می‌شود آن را درک می‌کند. یکی از گردشگرانی که برای تفریح به این جزیره سفر کرده بود این‌طور توضیح می‌داد: من حتی در اولین ساعات ورود به این منطقه هیچ احساس غربت نمی‌کردم. آنها کاملاً دوستانه و صمیمی با من رفتار می‌کردند و با وجود این‌که وضع زندگی خودشان خیلی خوب نبود از هیچ چیز نسبت به من و دیگر گردشگران دریغ نمی‌کردند.

منبع : ۲۰tehroon

<http://vista.ir/?view=article&id=91602>

vista.ir
Online Classified Service

وقت؛ طلایی که آگاهانه می‌سوزانیم!

عمر انسان بدون در نظر گرفتن طول و عرض آن، مجموعه‌ای از اوقات و زمانهاست. اوقاتی که هرکدام از ما با هر طلوع و غروبی آنها را منحصرآ در اختیار گرفته و غاصبانه و با آگاهی این فرصت‌های بی‌بدیل و بدون بازگشت را به عناوین مختلف می‌سوزانیم.

ضرب المثلی نغز و پر معنایی از پیشینیان فرهمند ما برجامانده که :
<< وقت طلاست >> اما باید گفت "وقت" بسیار فراتر و ارجح از "طلاست"، زیرا در دل همین اوقات است که " طلا " طلا می‌شود. مگر نه اینکه "طلا" جایگزین ، همتراز و مشابه بسیار دارد و خسران و نقصان در آن غالباً، جبران پذیر و قابل بازگشت است. اما وقت و زمان؛ فرصت و نعمت بزرگ خداوندی



است که هیچ جایگزین، همتراز و نوع مشابهی ندارد و هرگز اتلاف آن، قابل بازگشت و جبران نخواهد بود. همه امورات ما از بدو تولد وحتی قبل از آن، در درون اوقات و زمانهائی است که ما در اختیار داریم و از آنها بهره می‌بریم ویا هوشمندانه این اوقات را تلف نموده ویا به بیهودگی و بطلالت سپری می‌کنیم.

موقعیتهای اجتماعی و اقتصادی ما و یا کسب موفقیت‌هایی که در طول زندگی بدست می‌آید، همگی آنها مولود و حاصل همین اوقاتی است که در اختیارمان بوده و هست. بعبارت دیگر می‌توان گفت ،اگر بدنبال کسب موفقیت بیشتر در کار و تلاش‌های روزانه هستید مطمئناً، این آرزو صرفاً با بیشتر و یا سخت‌تر کار کردن محقق نمی‌شود، و یا اگر تحقق یابد دلیل فشارهای روحی وچشمی ناشی از کار بیشتر، دیگر خسته و افسرده اید و زوچیه و توانی برای لذت بردن از آنچه بدان رسیده اید را در خود نمی‌بینید!.

تغییر دادن یک شیوه زندگی ممکن است در نگاه اول سخت و یا ناممکن به نظر برسد، اما ، این کار خیلی ساده ، واقعاً شدنی است. مقاومت ما در مقابل تغییر، امریست طبیعی، چرا که برای ما این ترس همواره وجود دارد که شاید وضعیت جدید، درآمد جدید و ... از آنچه قبلاً از آنها برخوردار بوده ایم ، کمتر بوده یا شرایط بدتر ی در انتظارمان باشد و موجب شود تا خودمان را به خاطر کاری که کرده ایم سرزنش کنیم. از آنجا که ما معمولاً

نمی خواهیم مورد سرزنش خود ویا دیگران قرار گیریم، با پاک کردن صورت مسئله که همان "تغییر" است، به دنبال ایجاد تغییر در وضعیت کنونی خود نمی رویم و یا از تغییرات گریزان هستیم.

اما مطمئن باشید که با سخت تر کارکردن نمی توانیم بهره وری را افزایش دهیم. برای کار کردن هوشمندانه، بایستی استراتژی و راهکارهای هوشمندانه ای را تدوین و مورد اجرا قرار داد

• اما حقیقتاً چگونه می توان هوشمندانه تر کار کرد؟

کار هوشمندانه کاری است که وقت و زمان بیشتری برایتان فراهم می کند و در برنامه ریزها توان و انرژی بیشتری را در اختیارتان قرار می دهد. کار هوشمندانه قاطعانه این فرصت و اجازه را به شما می دهد که در حین انجام کار بتوانید سرعت و به صورتی حرفه ای، عملکرد خود را مورد ارزیابی قرار دهید، نقاط ضعف و قوت خود را دریابید و با کشف و شناسایی فرصتها و بهره گیری مفیدتر از اوقات، با پیشرفت ها، امکانات و ایده های جدید در مسیری قرار گیرید که از وقت (سرمایه اصلی تان) به بهترین نحو استفاده کنید.

توجه داشته باشید که هوشمندانه تر کار کردن با بیشتر یا سخت تر کار کردن، کاملاً متفاوت است. افرادی که هوشمندانه تر کار می کنند، براحتی وظایف را به افراد و پرسنل خود واگذار می کنند و آنها را در انجام و پیشبرد کار (از دور یا نزدیک) هدایت و رهبری می کنند. کار هوشمندانه یعنی حداکثر استفاده از زمان، امکانات و تجهیزات در راه کسب موفقیت های افزونتر و فایده رسانی بیشتر به خود، خانواده و جامعه.

محمدعلی مقیسه

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=99748>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وقتی ایستادگی می کنیم یعنی توانایی های ما افزایش یافته است

شکاف یا فاصله ای میان محرک و پاسخ وجود دارد و کلید موفقیت و خوشبختی ما به نحوی به پرکردن این شکاف بستگی دارد.

گاهی دچار اشتباه می شویم و احساس بدی به ما دست می دهد، در این صورت اگر اصل پیروزی فردی را مدنظر داشته باشیم و براساس الگوی درون- بیرون عمل کنیم، به نتایج دلخواه دست می یابیم. همچنانکه بذر را در زمین می کاریم و با شکیبایی از آن محافظت می نماییم سرانجام به پیامد آن که یک زندگی ایده آل و موفق است نائل می آییم.

در اینجا به گفته "امرسون" اشاره کنیم: "اینکه ما در انجام کاری ایستادگی می کنیم و انجام آن ساده تر می شود، به این معناست که ماهیت دشوار آن کار تغییر نکرده، بلکه توانایی های ما افزایش یافته است."

با تمرکز زندگی خویش بر اصول درست و ایجاد یک کانون متعادل میان انجام



کار و افزایش توانایی‌های خویش می‌توانیم به تقویت خود در جهت ایجاد یک زندگی آرام، موفق و مفید بپردازیم.

تاهنگامی‌که انسان‌ها به همراه وجدان الهام‌بخش خویش زندگی کنند می‌توانند رشد و تکامل کنند. انسان دارای استعدادهایی است که دست



قانون و تربیت به آن‌ها نمی‌رسند و تنها قدرت خداوند است که برآن تسلط دارد.

"تئاس الیوت" در این زمینه جمله‌ای زیبا دارد: ما نباید از اختراعات و اکتشافات دست برداریم، با این حال در پایان تمام اکتشافات و اختراعات به جایی می‌رسیم که از ابتدا آغاز کرده‌ایم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124022>

vista.ir
Online Classified Service

ویژگیهای انسان خود شکوفا

آبراهام مازلو برای نخستین بار مدل سلسله مراتب نیازهای انسان را پایه گذاری کرد. که البته بعدها توسط افراد گوناگونی این سلسله مراتب بسط و گسترش یافت. هر انسانی در زندگی براساس نیازهایی انگیزه و تحریک می گردد که عمده ترین آنها به منظور حفظ حیات صورت می پذیرند. بنیادی ترین این نیازها موروثی و فطری میباشند که طی ده ها هزار سال تکامل یافته اند. آبراهام مازلو معتقد بود که انسانها باید نخست نیازهای بنیادین خود را ارضا و بر آورده کنند تا انگیزه برای تکامل به بازهای بالاتر در وجودشان شکل گرفته و به آنها علاقه مند گردند.

• سلسله مراتب نیازهای انسان به قرار ذیل میباشد:

- (۱) نیازهای زیستی و فیزیولوژیکی: نیاز به اکسیژن، غذا، آب، سر پناه (مسکن)، گرما، روابط جنسی، خواب و پوشاک.
- (۲) نیازهای امنیتی: ایمنی در برابر عوامل طبیعی (زلزله، طوفان)، امنیت (امنیت اجتماعی، مالی، شغلی و غیره)، نظم، قانون، محدودیت ها و ثبات.
- (۳) نیازهای عشقی و تعلق پذیری: کار گروهی، خانواده، رابطه با دیگران،



غرور، گریز از طرد شدگی، عشق ورزی دیگران به فرد و بالعکس.

(۴) نیازهای تائیدی و احترامی: عزت نفس ، موفقیت، مهارت، استقلال، سلطه گری، اعتبار، شهرت، قدر و منزلت، نفوذ و اعتماد بنفس.

(۵) نیازهای شناختی و معرفتی: علم، دانش و مفهوم.

(۶) نیازهای زیبایی شناسی: ارزش نهادن و جستجوی زیبایی، هماهنگی، توازن و تقارن، تناسب و نظم.

- (۷) نیاز خود شکوفایی (خود یابی): پی بردن به استعداد های نهانی و بالقوه، تکامل فردی، عدالت خواهی، شناخت ماهیت خویشتن، انگیزه برای دستیابی به اوج قابلیت های خویش.
- (۸) نیاز های متعالی: کمک به دیگران برای دست یابی به مرتبه خود شکوفایی، نیاز های معنوی. برای مثال از فردی که دارای امنیت مالی در جامعه نمیباشد نمیتوان انتظار رفتار مناسب اجتماعی داشت.
- ویژگی های شخصیتی انسان خود شکوفا
- (۱) حس تشخیص واقعیت، آگاهی از شرایط موجود و واقعی، واقع گرا، قضاوت بی طرفانه و عینی و نه بر اساس طرز تفکر شخصی و متعصبانه.
 - (۲) طرز نگرش بر مشکلات به عنوان چالشها و شرایطی که نیاز به راه حل دارند و نه به عنوان حربه ای برای شکوه گری و توجیحات فردی.
 - (۳) نیاز به حریم و تنهایی و توانایی تحمل تنهایی.
 - (۴) متکی به قضاوتها و تجارب خویش، مستقل، عدم اتکاء به فرهنگ و محیط پیرامون خود برای شکل گیری عقاید و دیدگاه ها.
 - (۵) عدم تاثیر پذیری از فشارهای اجتماعی.
 - (۶) دموکراتیک، منصف و بدون قائل شدن تبعیض، پذیرش و لذت بردن از تمامی فرهنگها، نژادها و تفاوت های فردی انسانها.
 - (۷) از لحاظ اجتماعی دلسوز و مهربان، دارای خصوصیات انسانی و بشر دوستانه.
 - (۸) پذیرش افراد همانگونه که هستند و عدم تلاش برای تغییر دادن آنها.
 - (۹) در کنار دیگران راحت میباشد، با وجود هر نوع گرایش نا متعارف دیگران.
 - (۱۰) خود انگیزه و با اصالت میباشد، با خویشتن صادق است، همان گونه که دوست دارد میباشد و نه آنگونه که دیگران از وی میخواهند.
 - (۱۱) شوخ طبع بوده البته حس پوخ طبیعی که متوجه خود و یا وضعیت بشریت میباشد و نه دیگران.
 - (۱۲) تعداد محدودی دوست صمیمی دارد و نه تعداد زیادی رابطه سطحی.
 - (۱۳) علاقه مند به همه چیز حتی امور عادی.
 - (۱۴) خلاق-مبتکر و اصل.
 - (۱۵) بدنبال تجارب ناب و دستیابی به موفقیت هایی است که اثری ماندگار از خود بجای گذارد.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=97251>

vista.ir
Online Classified Service

هر چه بخواهی، می یابی اگر...

تسلط بر قابلیت های شخصی ، وسیله ای برای دستیابی به موفقیت توانایی و قابلیت های شخصی خود را بشناسید و کشف کنید تا با به کارگیری به موقع و صحیح آنها به موفقیت دست یابید. تسلط را می توان از طرفی به معنای احراز برتری بر افراد و اشیاء تلقی نمود و از طرف دیگر به معنای سطح خاصی از مهارت بکار برد. افرادی که در سطح بالاتری از تسلط و توانایی های شخصی قرار دارند، قادرند بطور مستمر نتایجی که عمیقاً





برای آنها حایز اهمیت است را در یابند. در عمل آنها به گونه‌ای که یک هنرمند با اثر هنری ارزنده ی خود، ارتباط برقرار می‌کند، زندگی می‌کنند. آنها ابتکار را از طریق یادگیری دائمی در تمام عمر خود، انجام می‌دهند. تسلط و قابلیت‌های شخصی، عبارتند از سیستمی که طی آن فرد به صورت مستمر دیدگاه‌های شخصی خود را روشن‌تر و عمیق‌تر می‌نماید،

انرژی و توان را متمرکز می‌کند، صبر و بردباری خود را گسترش می‌دهد و بالاخره آنکه، واقعیات را منصفانه و بی غرض در می‌یابد. با توجه به این تعاریف باز هم شمار بسیار کمی از انسان‌های بالغ در جهت رشد و توسعه و تسلط بر توانایی‌های شخصی خود، حرکت می‌کنند. زمانی که از اکثریت افراد سوال شود که در زندگی‌شان به دنبال چه هستند؟ آنها ابتدا راجع به آنچه می‌خواهند از شر آن خلاص شوند صحبت می‌کنند. مثلاً حل شدن مشکلات‌شان و مواردی از این قبیل. بدین ترتیب برای ما مهم است که تنها به جای نگاه کردن به مشکلات و حل آنها، بیشتر به فکر استفاده موثر و بهینه از توانایی‌های خود باشیم.

کمی به زندگی توجه کنید. آیا تا به حال به فکر ارزیابی توانایی‌های خود بوده‌اید؟ قابلیت‌های فردی چیزی فراتر از مهارت‌های اکتسابی و قدرت رقابت است، به عبارت دیگر نگرشی خلاق به زندگی داشتن و فعال زیستن است. «انگیزه و تمایل به خلاقیت، در اختیار ماست و در تمامی زوایای زندگی ما قابل مشاهده است. از دنیای مادی، تا تفکرات ژرف و عمیق ذهنی و معنوی».

افرادی که از توانایی‌های شخصی قابل توجهی برخوردارند، مشخصات ویژه‌ای از خود نشان می‌دهند. آنها احساس ویژه و خاص دارند که در زیر سطح اهداف و مقاصد ظاهری، عمل می‌کنند. برای چنین افرادی مقصود و هدف چیزی بسیار فراتر از یک کشش و میل ساده به دستیابی ایده‌آل است. آنان فرا گرفته‌اند که چگونه با جریان تغییر، هم‌سو شوند و آن را بدرستی درک کنند، نه آنکه در مقابل آن مقاومت نشان دهند. کنجکاوی عمیق آنها ناشی از میل به دریافت و شناخت هر چه بهتر حقایق موجود است. احساس تعلق خاطر به دیگران و مسئولیت در قبال زندگی خویش دارند. خود را در درون جریان بزرگی احساس می‌کنند، که اگر چه به تنها یی کنترل بر آن ندارند، ولی با خلاقیت می‌توانند بر آن تأثیر بگذارند و در نتیجه هویتی مستقل برای خود قائلند و هیچ‌چیز را بکلی فدای چیز دیگری نمی‌کنند. بدین ترتیب هم تغییرپذیر و هم تغییر آفرینند. افرادی که توانایی‌های شخصی ممتاز و سرشار دارند، همواره در حال فراگیری هستند. آنها هرگز از حرکت باز نمی‌ایستند و هیچ مقصدی آنها را به کلی ارضاء نمی‌کند.

• چگونه به خواسته‌های خود دست یابیم و لذت موفقیت را بچشیم؟

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «هر چه را بخواهید به دست می‌آورد». این عبارت امروز، به همان میزان ۲۰۰۰ سال پیش مصداق دارد. اما چرا مفهومی به این سادگی آن‌طور که شایسته است مورد توجه قرار نمی‌گیرد؟ گاه اصولاً از خواسته خود مطمئن نیستیم و نمی‌خواهیم با طرح خواسته‌ای احتمالاً بی‌جا رفتاری احمقانه از خود به نمایش بگذاریم. گاهی اوقات از خواسته ی خود آگاه هستیم اما از عواقب سوال کردن می‌ترسیم. می‌ترسیم به ما بگویند که پرسش نامربوطی را مطرح کرده‌ایم، می‌ترسیم سوال ما را غیرقابل قبول بدانند یا آن را بی‌تناسب و یا غیرممکن اعلام نمایند. اما «شما هر اندازه که بتوانید شکست را تحمل کنید، به موفقیت نزدیکتر می‌شوید». به عبارت دیگر، با هر جواب «نه» که دریافت می‌کنید یک قدم به جواب «آری» نزدیکتر می‌شوید تا شکست نخورید به پیروزی نمی‌رسید. هر شکست، طی کردن یکی از پله‌های نردبان موفقیت و پیروزی است و با بالا رفتن از هر یک از این پله‌ها به پیروزی نزدیکتر می‌شوید. ولی باید دقت داشته باشید که این نردبان در جهت مناسبی تکیه داه شده باشد. بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که پافشاری کلید اصلی و حلال مسائل است. به عبارت دیگر رد کردن، قدمی به سوی پذیرفتن است. شکست خوردن بخشی از موفق شدن است.

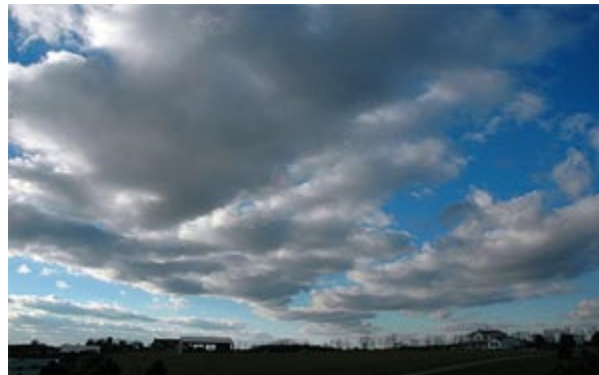
منبع : ارجان نت

<http://vista.ir/?view=article&id=106359>

هر روز یک هدیه است

زن ۹۲ ساله با اندام نحیف و لاغر خود با کمک فردی در حال راه رفتن بود او با غرور گام برمی داشت. لباسهایش بسیار مرتب و برازنده بودند موهایش شانه کرده و صورت خود را آرایش کرده بود و رضایت خاطر عمیقی در چهره اش موج می زد.

او شوهر خود را به تازگی از دست داده بود و بینایی اش رو به ضعف گذاشته بود. بنابراین دیگر قادر نبود در خانه اش به تنهایی زندگی کند. آنها در حیاط یکی از خانه های سالمندان شهر به سمت اتاقش می رفتند تا برای اولین بار اتاقش را ببیند. آنها به اتاق رسیدند. در آنجا یک توله سگ



کوچک بسیار زیبا انتظار او را می کشید. پیرزن راه خود را به سمت آن توله سگ عوض کرد. کسبیکه دست پیرزن را گرفته بود گفت: «خانم شما هنوز اتاق خود را ندیده اید؟» پیرزن پاسخ داد: «نیازی نیست» آن مرد گفت: «ولی اتاق شما بسیار زیباست از دیدن آن حتماً خوشحال می شوید.» پیرزن در پاسخ گفت: «شادی چیز نیست که شما قبلاً در مورد آن تصمیم خود را گرفته اید. اینکه من این اتاق را دوست داشته باشم یا نه به اسباب و وسایلی که در آن وجود دارد بستگی ندارد، بلکه بستگی به این دارد که من چگونه ذهن خود را آماده کرده ام. من تصمیم گرفته ام تا اتاق خود را دوست داشته باشم. این تصمیمی است که هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم می گیرم. من دو انتخاب دارم می توانم در رختخواب بمانم و بیمارها و مشکلاتی که دارم را بشمارم یا از رختخواب بلند شوم و به خاطر کارهایی که می توانم انجام دهم شکرگذار خداوند باشم. هر روز هدیه ای است از سوی خداوند و تا زمانیکه زنده ام به روز جدیدی که در پیش دارم می اندیشم و همه خاطرات خوبی که در حافظه خود ذخیره کرده ام برای این روزها به دردم می خورد.»

او ادامه داد: «پیری مانند یک حساب بانکی است. هر چه در این حساب اندوخته اید اکنون می توانید بیرون بکشید و استفاده کنید. اکنون هم به تو نصیحتی می کنم تو هم در حساب بانکی خود مقدار زیادی شادی ذخیره کن. من هنوز هم در حال ذخیره شادی هستم.» و با لبخندی گفت:

«این پنج اصل ساده را به خاطر بسپار»

(۱) دل خود را از کینه خالی کن.

(۲) فکر خود را از نگرانی تهی کن.

(۳) ساده زندگی کن.

(۴) بیشتر بده.

(۵) کمتر انتظار داشته باش.

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126886>

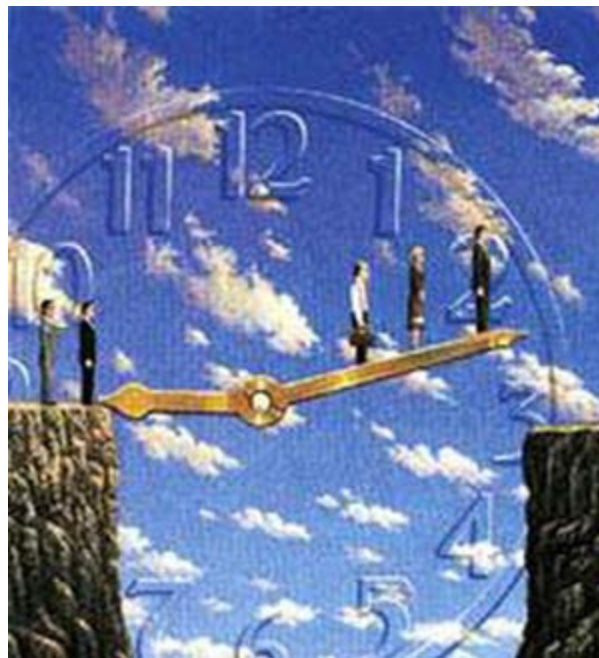
هرچه بیشتر از گذشته بیاموزی کمتر حسرت آن را می‌خوری

درست است که آدمی نباید در گذشته زندگی کند، ولی باید از گذشته استفاده کرده و از اشتباهات عبرت گرفت که اگر در گذشته خوب عمل نکرده‌ای ببینی چرا چنین بوده است و براساس آن موفقیت خود را بسازی. هرگاه در زمان حال خوشحال نیستی یا احساس عدم موفقیت می‌کنی، زمان آن است که از گذشته درس عبرت بگیری یا برای آینده برنامه‌ریزی کنی.

دو چیز می‌تواند لذت زمان حال را از تو برباید: یکی افکار منفی است درباره گذشته و دیگری افکار منفی است درباره آینده. زمان یاد گرفتن و درس گرفتن هر موقعی است که بخواهی زمان حال را از زمان گذشته بهتر نمایی.

از خود سه سوال بپرسید و به آنها با صداقت و واقع‌بینی پاسخ دهید: در گذشته چه اتفاقی افتاده است؟ از آن چه درسی گرفته‌اید؟ اکنون چگونه می‌توانید به طرز متفاوتی عمل کنید؟

هرچه بیشتر از گذشته بیاموزی کمتر حسرت آن را می‌خوری و وقت



بیشتری در زمان حال خواهی داشت.

به آنچه در گذشته روی داده نگاه کن، درس با ارزشی از آن بگیر و از آنچه آموخته‌ای برای بهتر کردن زمان حال استفاده کن. نمی‌توانی گذشته را عوض کنی، ولی می‌توانی از آن درس بگیری. وقتی در موقعیت مشابه قرار بگیری می‌توانی به طرز متفاوتی عمل نمایی و در زمان حال خوشحال‌تر و موفق‌تر باشی.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=125971>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هرگز آدمی نباشید که از وام خوشش می‌آید

درست است که بعضی وقتها بدجوری زیر فشاریم و چاره‌ای جز وام گرفتن و قرض کردن نداریم؛ این هم درست که قرض کردن و در لیست بدهکارها رفتن، ذاتاً کار خلاف شرعی نیست و اشکالی ندارد؛ اما کپسول‌های آنتی‌بیوتیک را باید بانسخه و باندازه و بوقت خورد تا آثار منفی‌اش بیماری



بزرگ‌تری به بار نیاورد! دقیقاً به علت همین آثار منفی است که اگر از ما بپرسید، می‌گوییم همیشه به وام و قرض به عنوان آخرین راه حل فکر کنید؛ نه راهی که در ثانیه‌های اول بروز مشکل، به ذهنتان برسد!

• تفاوت‌های کسی که وام نمی‌گیرد و کسی که دم به دقیقه می‌گیرد!



(۱) کسی که وام نمی‌گیرد، شبها راحت می‌خوابد و روزها سرش را بالا می‌گیرد!

(۲) کسی که وام نمی‌گیرد، سوهان عمر ندارد!

(۳) کسی که وام نمی‌گیرد، احتمالاً راستگوتر و خوش‌قول‌تر و قابل‌اعتمادتر است!

(۴) کسی که وام نمی‌گیرد، به باورها و اعتقاداتش پابرجاتر است!

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=108439>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همانند یک نابغه فکر کنید

"حتی اگر نابغه نباشید، می‌توانید از استراتژی‌های کسانی مثل ارسطو و انیشتین، برای تقویت قدرت خلاقیت و اداره‌ی بهتر زندگیتان استفاده کنید." در این مقاله ۸ استراتژی مهم برایتان آورده ایم که شما را تشویق می‌کند تا به جای پروراندن فکرها و تصورات بی‌هوده، کارآمد و مفید فکر کنید تا راه حل مشکلاتتان را خودتان به دست آورید. "این استراتژی‌ها، تکنیک‌های رایج بین نابغه‌های عرصه‌ی علم، هنر، و صنعت در طی تاریخ بوده است."

(۱) به مشکلات از جوانب مختلف نگاه کنید، و دیدگاه‌های جدیدی را انتخاب کنید که کسان دیگری از آن استفاده نمی‌کنند.



لئوناردوداوینچی عقیده داشت که برای به دست آوردن علم در مورد یک مشکل، باید یاد بگیرید که چگونه آن مشکل را به راه‌های مختلف بازسازی

کنید. او می‌گفت همیشه اولین رویکرد او به یک مشکل کمی متعصبانه بوده است. به همین دلیل سعی داشت تا مشکلات را از جوانب مختلف بررسی کند.

(۲) تجسم کنید!

انیشتین وقتی به حل یک مشکل فکر می‌کرد، سعی می‌کرد تا موضوع خود را با استفاده از نمودارهای مختلف به چند طریق ممکن فرموله کند. او راه حل‌ها را تجسم می‌کرد. عقیده داشت که کلمات و اعداد به آن شکل نقش مهمی در فکر کردن درمورد راه حل یک مشکل ندارند.

(۳) ایجاد کنید! یکی از ویژگی‌های متمایز نابغه‌ها استعداد تولیدی و زایایی آنهاست.

توماس ادیسون ۱۰۹۳ حق ثبت اختراع داشت. او با ارائه‌ی فکر و تدبیر، سودمندی وسایل اختراعی خود را تضمین می‌کرد. دین کیت از دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه‌ی ۲۰۳۶ مخترع تاریخ، به اثبات رساند که بزرگترین دانشمندان نه تنها آثار فوق‌العاده‌ای می‌ساختند، بلکه آثار بد و

به درد نخوری هم در کارنامه ی خود داشته اند. آنها از شکست نمی ترسیدند، و آنقدر تلاش کردند تا به موفقیت دست یافتند.

۴) ترکیبات جدید بسازید. افکار، ایده ها، تصاویر و اندیشه هایتان را ترکیب کنید و دوباره ترکیب کنید و آنها را بصورت ترکیبات مختلف درآورید، هرچند که طبیعی و مناسب نباشند.

قانون های توارث که علم جدید ژنتیک برپایه ی آن قرار داده شده توسط راهب استرالیایی گریگو مندل مطرح شده که ریاضیات و بیولوژی را برای ایجاد یک علم جدید با هم ترکیب کرد.

۵) رابطه سازی کنید. بین موضوعات نامشابه ارتباط ایجاد کنید.

داوینچی قادر بود بین صدای زنگ و آب ارتباط ایجاد کند. ساموئل مورس توانست با مشاهده ی ایستگاه های حمل و نقلی توسط اسب، ایستگاه های تقویت کننده ای برای سیگنال های تلگراف اختراع کند.

۶) متضاد فکر کنید.

فیزیکدان معروف نیلز بوهر عقیده داشت که اگر متضادها را کنار هم بیاورید، خواهید دید که افکار و اندیش تان به مرحله ی جدید منتقل می شود.

توانایی او در تصور نور هم به عنوان یک ذره و هم یک موج باعث شد به اصل تکمیل برسد. افکار معلق و مسکوت می تواند به شما برای خلق یک شکل جدید کمک کند.

۷) استعاره ی فکر کنید.

ارسطو استعاره را یکی از علامت های نوابغ می دانست. و عقیده داشت که هر فردی که ظرفیت درک شباهت های بین دو قلمرو کاملاً مختلف باشد و بتواند آنها را به هم ربط دهد، یک نابغه است.

۸) خود را برای شانس آماده کنید.

هرچه برای انجام کاری تلاش کنیم و شکست بخوریم، مشغول کاری دیگر خواهیم شد. این اولین اصل تصادف خلاقانه است. شکست زمانی میتواند سودمند باشد که ما به آن بعنوان یک نتیجه بی حاصل فکر نکنیم. به جای این، روند کار، مؤلفه های آن، و طریقه تغییر آنها را تحلیل کنیم تا به نتیجه برسیم. نپرسید: "چرا من شکست خوردم؟!" بپرسید: "چه کرده ام؟!"

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=93104>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همانی هستید که فکر می کنید

اگر می خواهید دنیایی که در آن زندگی می کنید به همان شکلی که آرزو می کنید باشد، پس دنیای شما به همان شکل آفریده می شود. اگر معتقدید پیشامدها آن شکلی که آرزو می کنید خواهند بود ، پس اتفاقات به همان صورت رخ خواهد داد . اگر معتقدید پیشامدها شکل زندگیتان را تعیین می کنند، همیشه قربانی باقی می مانید. قربانی بودن فواید دارد و راحت هم هست! چون همیشه کسانی اطرافتان هستند که از شما حمایت کنند یا برایتان تأسف بخورند. حالا فکر کنید چه اتفاقی می افتاد اگر در زندگی



نقش قربانی را بازی نمی کردید؟ دنیا چه مشکلی پیدا می کرد اگر زندگی را با تمام جنبه هایش می پذیرفتید و هر روز با طلوع آفتاب، امواج درخشان حیات را از خود ساطع می کردید؟

• اثر کیفیت تصمیم گیری بر زندگی

شما به دلیل انتخاب هایی که در زندگی انجام داده اید در جایگاه کنونی تان قرار دارید. اگر امید دارید آینده بهتر از گذشته باشد، لازم است انتخاب های بهتری انجام دهید. آیا در دریایی از وام و بدهی غرق شده اید؟ قرار گرفتن در چنین وضعیتی چه احساسی دارد؟ من در این موقعیت بوده ام و می دانم احساس خوبی نمی توان داشت. به هر حال اگر دنبال کمک هستید آن را فقط نزد خودتان پیدا می کنید. کافی است تصمیم بگیرید و عمل کنید. برداشتن اولین گام به سوی بهبود وضعیت ، سخت است. ولی همین قدم



، بهبود را به دنبال می آورد. اگر تصمیم بگیرید و اولین قدم را بردارید، یعنی پشتکار دارید و دوام می آورید.

زندگی شما چگونه می گذرد؟ آیا امور مادی و دنیوی تمام آن را فرا گرفته؟ آیا می توانید خود را از انبوه جمعیت کنار بکشید و مستقل باشید؟ برای روزنامه خواندن چقدر وقت می گذارید؟ اصلاً مطالعه می کنید؟ آیا از روند امور راضی هستید؟ وضعیت شغلی تان چگونه است؟ شما می توانید در مورد این مسائل تصمیم بگیرید.

• روز جدید را متفاوت شروع کنید

خورشید هر روز طلوع می کند. خورشید در مورد زندگی شما چیزی نمی داند. همان کاری را در پیش می گیرد که فرض است هر روز انجام دهد. تصور کنید اگر خورشید مثل شما بود چه اتفاقی می افتاد؟ آیا هر روز طلوع می کرد و جهانی از زیبایی به وجود می آورد؟ شما خورشید نیستید ولی برخلاف خورشید قدرت انتخاب دارید. فقط خودتان قادرید نحوه گذران هر روز را تعیین کنید. اگر در آن روز به دنبال موضوعات منفی هستید، انتظار آنها را هم بکشید. چون پیش می آیند. اگر از روزی که سپری می کنید، ساعاتی هیجان انگیز و توأم با چالش را طلب می کنید، تمام اینها به شما داده می شود. چون خودتان آنها را فرا می خوانید. مثل اسب مسابقه ای که آموزش دیده و به محض باز شدن دروازه ها به جلو می جهد، فکر شما هم باید چنان قدرت تطبیقی با شرایط پیدا کند که به محض زنگ زدن ساعت، آماده مواجهه با روز نو باشید.

• روبرویی خوب است

اگر هنگام برخورد با شرایطی که شما را دچار رنجش و زحمت می کند، سخت ترین انتخاب زندگیتان را انجام دهید زندگی بهتری در پیش خواهید داشت. آیا اطرافیان از موضوعاتی صحبت می کنند که نمی خواهید بشنوید؟ به حرفهایشان گوش دهید. آنها سعی دارند کمک کنند. همین اصل را در قبال جریاناتی که ناراحتان می کنند، در پیش بگیرید. در صورتی از برخورد با این پیشامدها پیروز و موفق بیرون می آید که در واقع بر آنها مسلط شوید و در نوع برخورد مهارت پیدا کنید؛ راه دیگری وجود ندارد.

اما به هر حال شما ساخته و پرداخته گذشته تان هستید. برای ساختن آینده ای درخشان تر چه کاری می توانید انجام دهید؟ یک دسته کاغذ و قلم مقابلتان قرار دهید. حالا اسم خودتان را روی کاغذ بنویسید. این کار به نظر احمقانه می رسد. اما می خواهیم به نظریه ای برسیم. شما توانستید تصمیم بگیرید و اسمتان را روی کاغذ بنویسید. بنابراین چه چیزی شما را از حمله به مشکل بزرگتر باز می دارد؟ هیچ اجباری در نوشتن نامتان روی کاغذ وجود نداشت. در واقع ترس از نتیجه کار است که شما را از حل مشکلات باز می دارد. اما نکته خنده دار این است که انجام ندادن کاری به خاطر ترس، به طور اتوماتیک نتیجه بدتری به بار می آورد. بنابراین انجام کار، یگانه راه طبیعی مواجهه با مشکل است. حالا موضوعی را که تاکنون شما را بیش از هر چیزی رنجانده ، یادداشت کنید. سپس اولین کاری را که می توانید برای اصلاح و حل مشکل انجام دهید بنویسید و به آن عمل کنید. می بینید که این کار به آن سختی که تصور می کردید، نبود.

همسران را چگونه که هست دوست بدارید

همه افراد خواهان زندگی خوب و آرامی هستند. همه دوست دارند خوشبخت باشند و در زندگی مشترك اعتماد وعلاقه و صمیمیت را تجربه کنند.

در این میان نکاتی هست که چنانچه دو طرف از آنها آگاه باشند زندگی بهتر پیش می رود. برخی از این نکات مختص خانم هاست که باید سعی کنند با رعایت آنها احساس اطمینان و امنیت را به همسرانشان بدهند. و برخی نکات نیز می باشد که چنانچه مردان رعایت کنند از بسیاری از کشمکش ها



و درگیریها جلوگیری می شود. ما قصد داریم در این بخش به مواردی که رعایت آنها برای مردان ضروری است بپردازیم.

مرتب به همسران نشان دهید که برایش ارزش خاصی قائلید مراقب باشید که در حضور همسران از دست پخت خانم دیگری که حتی می تواند مادر یا خواهرتان باشد تعریف نکنید. اگر هم چنین کاری می کنید باید بلافاصله از او نیز به نوعی تعریف و قدردانی کنید تا خیالش راحت شود که شما قدر او را می دانید. این موضوع ممکن است برای برخی از آقایان خنده دار به نظر برسد اما واقعیت این است که خانم ها بسیار عاطفی تر از مردان هستند و دوست دارند که همواره در زندگی همسرشان اولویت اول باشند.

چنانچه شما در مورد خانم دیگری تعریف کنید یا خوبی او را بگویید فکر می کند که توجه شما به او نیست و یا اینکه کارها و زحماتش شما را راضی نمی کند. اینکار حس بدی به او می دهد و ممکن است در مقابل فرد مذکور نیز جبهه گیری کند. پس به او اطمینان بدهید که شخص اول زندگی تان است و این موضوع را بارها و بارها با کلمات و رفتار و گفتار تان ثابت کنید.

به همسران تاکید کنید که دور بودن شما از منزل به معنای تمایل تان به دوری از او نیست.

بسیاری از مردان مشاغلی دارند که موجب می شود ساعات زیادی را دور از منزل باشند. برخی از آنها دوست دارند بعد از کار نیز به يك باشگاه ورزشی رفته ورزش کنند یا اینکه به تماشای مسابقه فوتبال مورد علاقه خود بنشینند.

اما هیچ يك از اینها بدین معنا نیست که نمی خواهند زمانی را با همسرشان خلوت کنند.

گاهی اوقات همسرشان احساس می کند که آنها تمام روز را دور از آنها برای خود برنامه ریزی می کنند. پس حتما با دور بودن از آنها راحت ترند. در صورتی که این طور نیست و چنانچه مردان از این راز آگاه باشند با يك تماس تلفنی چند دقیقه ای از بیرون یا گفتن يك جمله محبت آمیز یا حاکی از قدردانی از درك و همراهی او موضوع را حل کرده و از ناراحتی های بعدی جلوگیری می کنند.

البته جالب است بدانید این موضوع در مورد آقایان هم صدق می کند. یعنی اگر خانمی در يك روز تعطیل برای خود برنامه های شخصی داشته باشد ناراحت می شوند و دوست دارند همسرشان بیشتر به آنها محبت کند.

پول درآوردن برای مردان به منزله احساس قدرت بیشتر است. از زمانی که بر تعداد زنان شاغل افزوده شد بسیاری از زنان پا به پای مردان کار کرده اند یا در مواردی حتی درآمدی بیش از همسرشان داشته اند در بسیاری از مباحث خانوادگی همسران تصور می کنند که شوهرانشان قصد دارند بیشتر کار کنند تا بیشتر پول درآورده و به عبارت دیگر با آنها رقابت کنند یا اینکه برتری خود را نشان دهند.

در صورتی که مردان باید برای همسرانشان توضیح دهند که پول درآوردن موجب می شود تا آنها احساس مهم بودن کرده و به نوعی نیازشان به اهمیت و احترام ارضا شود.

وقتی هم که در مورد پول و درآمد صحبت می کنند به خاطر تأیید و تثبیت موقعیت خود به عنوان رکن مهم در زندگی هستند نه اینکه نقش و تواناییهای همسرشان را زیر سؤال ببرند.

• وقتی عصبانی هستید از زیر مسئولیتها در نروید.

آقایان باید به یاد داشته باشند که زندگی امروزه استرس و فشارهای روحی خاص خود را به همراه دارد و گاهی اوقات نیز خشمگین یا عصبانی شدن امری طبیعی و غیرقابل اجتناب است. اما وقتی از سر کار یا جای دیگری عصبانی هستید و همسران می گوید چراغ آشپزخانه خراب شده است چنانچه آن را تعمیر نکنید فکر خواهد کرد که از آنجایی که به او اهمیت نمی دهید می خواهید که چراغ آشپزخانه که برای کار او بسیار لازم است خاموش بماند تا او ناراحت شود.

در چنین مواردی باید به او اطمینان خاطر دهید که حتماً آن را درست می کنید اما حالا نیاز به کمی استراحت و خلوت دارید تا بتوانید با انرژی کافی و بهتر به آن کار بپردازید.

• به او اطمینان دهید که او را همانگونه که هست می خواهید .

گاهی اوقات وقتی خانم ها در مورد مادر یا خواهر یا افراد دیگر خانواده خود صحبت می کنند و موضوعی را مطرح کرده و بیان می کنند که رفتار یا واکنش آن فرد در مقابل این مسئله چیز خاصی است همسرشان تأیید نمی کند و خانم تصور می کند که آقا آن عضو خاص از خانواده همسر را قبول ندارد یا به او احترام نمی گذارد. در این گونه موارد آقا باید به همسرش بگوید که برای آن فرد احترام قائل است اما نمی خواهد که همسرش تبدیل به آن فرد خاص شود.

• به صحبت های همسران علاقه نشان دهید.

یکی از تفاوت های مردان با زنان در این است که خانم ها چیزهای ظریف و ریز را می بیند و مردان کل را. به همین دلیل خانم ها وقتی قرار است موضوعی را تعریف کنند راجع به تمام مقدمات و حواشی آن نیز صحبت می کنند اما آقایان منتظر اصل و جان مطلب هستند به همین دلیل ممکن است خانم ها تصور کنند همسرشان تمایلی به گوش کردن به صحبت های آنها ندارد.

بهتر است آقایان با صوری بیشتری گوش کنند و در مواردی هم سؤالاتی بپرسند تا توجه ایشان را نشان دهد اما در عین حال خواستار خلاصه تر شدن ماجرا شوند.

• به خواست او احترام بگذارید

گاهی اوقات فقط يك جمله کوتاه که نشانگر توجه و علاقه شما به راحتی همسران است از بسیاری از ناراحتی ها جلوگیری می کند. در مواردی وقتی همسران از چیزی ناراحت است یا به شدت خواهان چیزی است فقط يك جمله محبت آمیز نظیر «هر طور که تو دوست داری» منجر می شود به این که همسران از بسیاری از موارد گذشت و چشم پوشی کند و آرام شود. مشکل این است که بسیاری از آقایان معتقدند که مسائل گفتن ندارد و اگر بتوانند خواسته های همسرشان را عملی کنند اینکار را انجام خواهند داد و این نیازی به یادآوری ندارد اما خانم ها نیازمند شنیدن بسیاری از جملات هستند تا راحت و آرام و با اعتماد بیشتری زندگی را به پیش ببرند. پس آن را دریغ نکنید.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=266393>

جمع کثیری از مدیران برجسته با اتکا به برنامه‌ریزی و برخورداری از مهارت‌های اجرایی از نردبان شغلی بالا آمده‌اند. اما برتری آن‌هایی که همیشه در صدر هستند توانایی فوق‌العاده‌شان در برقراری ارتباط با سایرین است.

به طور ارادی، اغلب افراد خط پایان را در ذهن خود مجسم می‌کنند، اما از تجسم راه رسیدن به آن عاجز هستند.

شما باید همیشه افکار خوب، زبان خوب و نیت خوب داشته باشید. تنها راه پیروزی و از بین بردن شک و تردید در طرف مقابل از این راه میسر خواهد شد. اهداف پر فضیلت را مدنظر خود قرار دهید و در راه رسیدن به آنها گام‌هایی از روی درستکاری بردارید. مردم هنگامی نیت شما را قبول دارند که به سخنان شما اعتماد داشته باشند و برای اینکه گفته‌های شما مورد قبول افراد شکاک قرار گیرد، شما در وهله اول باید افکار درستی داشته باشید. هنگامیکه توانایی رسیدن به اهداف را تنها با رعایت اصول اخلاقی



پیدا کردید می‌توانید میوه‌ها و ثمره‌های ارزشمندتری را بدست آورید.

شما باید همیشه نسبت به افراد دیگر نقطه نظر مثبت داشته باشید و برای آنها بهترین‌ها را آرزو کنید. تمام شکست‌ها و پیروزی‌ها ارتباط مستقیم با گفته‌ها و نیت درونی شما دارند. یک مدیر اجرایی اگر از مهارت‌های ارتباطی پایینی برخوردار باشد، بدون شک در شغل خود موفق نخواهد بود، زیرا توانایی‌های او در انتقال مفاهیم کلیدی محدود است. مطمئن باشید که با زور و اجبار هیچ کاری از پیش نخواهد رفت- حال چه در زندگی شخصی و چه در زندگی شغلی- موقعیت‌شناس باشید. یکی دیگر از مولفه‌های حیاتی برای ایجاد موفقیت به هنگام برقراری ارتباط درک مناسب از فضا و محیطی است که در آن به سر می‌برید. شاید به‌کارگیری یک روش خاص ارتباطی در مراحل اولیه کار، موفقیت را برای شما به ارمغان آورد، اما ممکن است به‌کارگیری همان روش در مراحل بعدی خسارت‌های جبران‌ناپذیری را به کل مجموعه وارد آورد. به عبارت دیگر در نظر گرفتن مراحل رشد یک سازمان از اصول بنیادین موفقیت به شمار می‌رود.

مدیران اجرایی و مدیران روابط عمومی در ساختار یک شرکت منعکس‌کننده دو قطب مجزا هستند. شاید به عقیده بسیاری از افراد وظیفه مدیران اجرایی خطیرتر باشد، اما این نظر فاقد هرگونه استدلال علمی است. با رشد و توسعه شرکت، مدیریت در صورتی موفق خواهد شد که روابط عمومی قوی باشد. بدون وجود ارتباطات موثر شرکت وارد بیراهه خواهد شد و متأسفانه در بسیاری از موارد ما شاهد چنین اشتباهاتی هستیم. مشکل زمانی محسوس می‌شود که شرکت موردنظر به اندازه کافی بزرگ باشد، زیرا باید زمان و هزینه بیشتری صرف شود تا خسارات وارده جبران گردند و امکان دارد که تا آن زمان کشتی به کلی به گل نشیند.

اگر می‌خواهید مدیر موفق باشید - چه در راس یک بخش چه در یک سازمان بزرگ- باید نسبت به تمام نکات اجرایی آگاهی کامل داشته باشید، اما در عین حال از مقوله روابط عمومی و ارتباطات نیز غافل نشوید. اگر به خوبی توجه کرده باشید، باید به این نتیجه رسیده باشید که تمام ابزار مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت در دستان شما قرار دارد و آن چیزی نیست جز "ارتباطات".

لازم نیست که بر روی یک میز بلند بایستید و مرتب داد و فریاد راه بیندازید. کاری که باید انجام دهید این است که نسبت به همه چیز آگاهی داشته باشید. شما باید بدانید که در حال حاضر هر یک از کارکنانتان کجا هستند و مشغول انجام دادن چه کاری هستند. باید توانایی انتقال پیام خود را به دیگران داشته باشید. با توجه به شرایط محیط پیرامون شما ابزار و توانایی‌ها تغییر پیدا می‌کنند.

اگر احساس می‌کنید که شرکت با سرعت خیلی زیادی به جلو پیش می‌رود و متغیرهای ناپایدار بسیاری در اطراف شما به چشم می‌خورند بنابراین بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید "دست نگه داشتن" است. حتی ترجیحاً می‌توانید یک گام به سمت عقب نیز بردارید تا اتفاقات پیش روی خود با دید بازتری ببینید. دلیل موفقیت بسیاری از کارفرمایان بزرگ چیزی جز این نیست. آنها تیرهای خود را بیهوده به هدر نمی‌دهند. اول دامنه دید کامل را به دست می‌آورند، هدف‌گیری کرده و در آخر گلوله را شلیک می‌کنند. این کار زمان بیشتری را برای تفکر در اختیار آنها قرار می‌دهد.

از همین حالا برقراری ارتباطات را شروع کنید. شاید خیلی‌ها این توانایی را نداشته باشند که در آن واحد هم از عهده امور اجرایی برآیند و هم ارتباطی. پس بهتر است که واقع‌گرا باشید. هنگامیکه مسئولیت‌ها کمتر شوند دید شما نسبت به مسائل مختلف بازتر شده و توانایی تحلیل و بررسی دیدگاه‌های مختلف را بدست می‌آورید و تصاویر بزرگتری در ذهن شما نقش می‌بندند.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=120543>

 **vista.ir**
Online Classified Service

همیشه بخندیم

خندیدن یکی از شیوه‌های ایجاد خشنودی و رضایت باطن است و گرچه همه از این استعداد برخوردارند ولی نحوه و طرز خنده هرکس با دیگری فرق می‌کند. چه بسیار انسان‌هایی که با لبخند اطرافیان را مجذوب و شیفته خود می‌سازند و چنان از ته دل می‌خندند که گوئی خورشید در چهره ایشان طلوع کرده است. خنده به خودی خود حامل پیامی خاص است: پیام آرامش و صلح و صفا به این سبب است که آن را از خصوصیات ویژه انسانی برشمرده‌اند. خنده نه از سر غریزه، بلکه از روی هوش و عقل صورت می‌گیرد و از اعماق دل و جان برمی‌آید و بر لب‌ها می‌نشیند. می‌گویند خنده نه تنها چهره و صورت را روشن و تابناک می‌سازد، بلکه بر پرتو خود همه جا را نورانی می‌کند و حتی بر عبوس‌ترین آدم‌ها هم تأثیر می‌گذارد. اشخاصی که سعی می‌کنند زیاد نخندند در میان دیگران به بداخلاقی مشهور



می‌شوند و در هر محفلی اسباب کدورت و ملال و گرفتگی خاطر می‌گردند. کسی که حاضر نیست از این موهبت رایگان استفاده نماید و اخم و بدخلقی را به خنده و نشاط ترجیح می‌دهد، طبعاً پیام‌آور شب و رسول تیرگی و ظلمات می‌شود. انسان‌ها بی‌اختیار به جانب کسانی که گشاده‌رو و متبسم هستند می‌روند. هنگامی که در جلوی دوربین عکاسی قرار می‌گیرید، بی‌اختیار سعی می‌کنید تا لبخندی به لب بیاورید و برای لحظاتی هم که شده چهره خود را خندان نشان دهید. چرا در زندگی کوتاه خویش چنین ژستی نمی‌گیرید و ندای عکاس درونی خویش را که به شما خاطرنشان می‌سازد: "لبخند بزنید! مورد توجه قرار نمی‌دهید؟!"

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=75524>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هنوز برای ثروتمند شدن دیر نیست

هنوز برای میلیونر شدن (ثروتمند شدن) دیر نیست. این جمله‌ای است که هر انسان مشتاق تحول و ثروت می‌باید قدری روی آن توقف کند و به آن بیندیشد. برای درک ارزش چنین جمله‌ای بهتر است هم اکنون شما خواننده عزیز که قصد تغییر سرنوشت را دارید روی این جمله تمرکز داشته باشید. برای آن که تمرکز شما عمیق و اثر گذار باشد، و آن تحولی را که می‌باید در شما ایجاد کند، بهتر و حتی لازم است از قانون‌های «سکون و قصد و آرزو» استفاده کنید. این دو قانون طلائی که پیوستگی همیشگی باهم دارند، راز اصلی و به اصطلاح قدیمی‌ها سرالاسرار همه پیروزیهایی هستند که بشر طی تاریخ بدست آورده و از این پس نیز به دست خواهد آورد. در حقیقت هیچ کس نمی‌تواند «لحظه تحول» را تجربه کند، مگر آن که در یک لحظه ویژه، به دنیای سکون و آرامش وارد شود. زمانی که پا به جهان سکون و آرامش بگذارید، و اجازه دهید که همه افکار پراکنده شما متوقف شوند و دنیای خارج را فراموش کنید، در آن موقع می‌توانید آینده نیامده خود را برای همیشه متحول سازید.



چون آن لحظات، تصمیم‌گیری و طرح در قصد آرزوهاست. هر آرزویی که در آن لحظه عمیقاً و قلباً در نظر بگیرید همان طرح و نقشه آینده شما خواهد بود، و لذا آن لحظه به بعد شما نیز می‌توانید مطمئن باشید که از ۱۰۰۰ قدم آرزو نخستین و مهمترین قدم آن را برداشته‌اید. از آن لحظه به بعد شما «ارابه‌ران سرنوشت خود خواهید بود. یعنی جهان با همه مشکلاتش در دست شما هم چون موم جلوه می‌کند، که می‌توان به دلخواه آن را تغییر داد.

● قدم اول :

پس برای آن که شما نیز آن لحظه جادویی و اسرارآمیز را تجربه کنید، مکانی خلوت را انتخاب نموده و چندین بار بدون آن که آن را بر زبان آورید در ذهن خود بگوئید: «هنوز برای ثروتمند شدن دیر نیست». یعنی این جمله جادویی را بطور مکرر و در ذهن خود خطاب به خودتان و تمامی کائنات بگوئید: «هنوز برای ثروتمند شدن دیر نیست»

وقتی شما جمله فوق را به این نحو به خودتان و به جهان اعلام می‌کنید، روح شما روح جهانی آن را کاملاً دریافت می‌کند و از آن لحظه به بعد، تمامی کائنات و یا حداقل قسمتی از این کائنات بزرگ به سیام شما گوش می‌کند و از آمادگی شما برای تغییر و تحول آگاه می‌گردد. آیا می‌دانید نام این لحظه چیست؟ شاید درست حدس زده باشید. نام آن لحظه «تقدیر» است و شما خوشبختانه از آن گذر کرده‌اید. یعنی با یک فکر و اندیشه عمیق و یک آرزوی ژرف، لحظه تقدیر را تجربه کردید.

احتمالاً شما نیز آن جمله‌های معروف اوپا نیشاد را بیاد دارید که می‌گوید:

• آرزویتان هر گونه که باشد، کردارتان همان‌گونه است.

• کردارتان هر گونه که باشد، رفتارتان همان‌گونه است.

• رفتارتان هر گونه که باشد، تقدیرتان همان‌گونه است.

معنی نهفته در جملات فوق این است که آرزو و تقدیر و سرنوشت است. البته به شرط آن که «آرزو» ژرف و برخاسته از روح باشد. ناپلئون هیل در کتاب «Think and grow rich» گام هفتم به سوی ثروت را به اهمیت تصمیم‌گیری اختصاص داده و می‌گوید: «زندگی ۲۵۰۰۰ زن و مرد شکست خورده را مورد تحقیق و بررسی قرار دادند، و سرانجام از مابین ۳۱ عامل شکست و ناکامی این افراد، عامل ناتوانی در تصمیم‌گیری، را جزو مهمترین عوامل اعلام نمودند. هیل معتقد است که عدم تصمیم‌گیری همان دشمن مشترکی است که همگی باید بر علیه آن قیام کنیم.

• شش راه اصلی برای ثروتمند شدن :

اگر همه کتابها و مقالاتی را که در زمینه ثروتمند شدن به رشته نگارش در آمده‌اند، مورد بررسی دقیق قرار دهیم ، سرانجام به ۱۴ دستور العمل می‌رسیم که باعث می‌شود سیبهای طلایی درون سبد را بیابیم . این چهارده راه اصلی عبارتند از:

- آرزوی ثروتمند شدن
- استفاده از فرصتها
- قابلیت و آمادگی برای تغییر وضعیت
- استفاده از تخصص
- بهره‌گیری از تجربه دیگران
- به دنبال نوآوری و موضوعات جدید بودن
- استفاده از خلاقیت ناکام
- استفاده از دستور عملهای تلقین
- رقم مورد نیاز ثروت را از قبل مشخص کردن
- کوشش همیشگی و پایدار
- از شکست نهراسیدن
- دید مثبت داشتن
- بهبود روابط اجتماعی و استفاده از مهارتهای عصبی کلامی
- رعایت قوانین کائنات

باور کنید، همه آنانی که به ثروت رسیدند، فقط و فقط از همین اصول استفاده کرده‌اند و هیچ پنهان کاری دیگری در بین نیست. راه طلایی از همین جا و این گونه آغاز می‌شود فوری به دور و بر خود نگاه کنید، اغلب آنانی که در مضیقه مالی قرار دارند همیشه نگاه « منفی و نا مساعد» نسبت به پول داشته‌اند.

یعنی با گفتار خود نوعی عکس العمل منفی و تدافعی در قبال پول از خود نشان داده‌اند. برای مثال، همیشه و معتقد بوده‌اند که چرا باید اینقدر برای پول کار کرده آنان پول را چیزی کثیف و ناجور به حساب می‌آورند. خودتان بارها از زبان آنان شنیده‌اید که می‌گویند: صبح تا شب باید برای پول کار کنیم . این هم شد زندگی؟ و یا این که شکوه و شکایت نموده و می‌گویند: همه بدبختی‌ها از این پول است. این پول آدم را بیچاره می‌کند اگر شما خواننده عزیز نیز همین تصور را دارید، متأسفانه باید بگویم شما نیز ناچارید با زندگی بخور و نمیر بسازید. در حالیکه این سهم شما نیست. يك سخنران معروف بنام راسل.اچ كن ول در یکی از آثار معروف خود که نام زیتای «کروهای الماس» را دارد می‌گوید: شما می‌بایست ثروت بدست آورید.

چون اصلاً حق ندارید فقیر باشید. زندگی همراه با نداری حتماً بد اقبالی است. از طرف دیگر بدبختی دیگر آن که همان‌گونه که شما می‌توانید فقیرانه زندگی کنید، به همان نحو می‌توانید ، ثروتمند باشید. بنابراین این وظیفه اصلی و حتمی ماست که از راههای شرافتمندانه ثروت پیدا کنیم. یعنی نخستین اصل دستور جلسه توانگری، آرزوی توانگر بودن است. حتی خداوند نیز توانگری را موهبت و نعمت اعلام نموده است. اگر شما فقر و بدبختی و نداری را موهبت بدانید، برای همیشه از توانگری محروم می‌مانید. شاید بگوئید: خوب این اهمیتی ندارد.

بهر حال زندگی را ادامه می‌دهم. ولی متأسفانه در این ارتباط مشکلی وجود دارد و آن اینکه، اگر شما توانگر نباشید، نمی‌توانید مشکلات خودتان را برطرف کنید و نه مشکلات دیگران را. یکی از نویسندگان عصر حاضر در این مورد سئوالی را مطرح کرده و می‌گوید: اگر در زندگی ما، غذای درست و حسابی، لباس راحت، کاشانه گرم و نرم، و رضایت شغلی، امکان آفرینش وجود نداشته باشد، چگونه می‌توان در عرصه مادی، شادمان بود، و احساس تکامل و رضایت کرد. باور کنید من جمله‌های فوق را بارها خوانده ام، و نتوانسته‌ام هیچ جوابی برای رد آن بیابم. از طرف دیگر، بعضی‌ها حق دارند که فکر می‌کنند توانگری يك میراث الهی است.

به همین دلیل شما نیز هرگز خود را از این میراث محروم نکنید، چون آن حق شماست. باور کنید که نگاه مثبت به پول و ثروت باعث می‌شود که از طرق اسرار آمیزی راه‌های برکت وفور پول و ثروت بر روی شما باز شود. برای آن که قدری از این پدیده اسرارآمیز را تجربه کنید، برای مدتی، این

انتظار را در خودتان تقویت کنید و با خود بگوئید: «وضع مالی من تغییر می‌کند، و روزی ثروت، حتی هدایا و پاداش‌های مختلف از همه طرف به سوی من می‌آیند.» حرکت را آغاز کنید. اکنون که طرز تفکر شما تغییر کرده و دیگر نگرش منفی به پول و ثروت ندارید و قبول کرده‌اید که توانگری نیز بخشی از تعالی و برتری کیهانی است، می‌بایست حرکت را آغاز کنید و آن حرکت بسوی «ثروتی مشخص است». برای آنکه به توانگری دست یابید، باید قبول کنید که «هنوز دیر نشده است.» و شما باید هر چه سریعتر اقدامات مثبت را آغاز کنید. اقدامات مثبت عبارتند از - جمع آوری اطلاعات در مورد روشهای کسب ثروت- بکار بستن دستورالعملهای کامیابی- پایداری و از شکست نهراسیدن .

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228791>

vista.ir
Online Classified Service

هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع رسیدن به خواسته‌هایمان شود مگر خودمان

حتما تا حالا برات پیش اومده که چیزی رو از ته دلت و با تمام وجودت بخوای. آرزویی که ذره ذره وجودت نیاز به داشتنش را فریاد می‌زند. خواستن فقط به معنی داره اونم توانسته... چطور شد که امروز ما بدون اینکه متوجه بشویم، نخواستن رو با نتوانستن عوضی گرفتیم؟ چون به درستی پی نبردیم اون جاکه نتوانستیم به سبب این بود که واقعا نخواسته بودیم. اگر فقط بخوای و باور کنی که بهش می‌رسی کل قانونمندی‌های کائنات همسو با تو می‌شه. خواستن به تو نیرو و انرژی می‌ده که تموم درهای بسته رو به روت باز می‌کنه و تو رو با تلاشی تجهیز می‌کنه که با قدرتی عظیم فقط رو به نقطه متمرکز شده که بی‌شک تو رو به کامیابی می‌رسونه. مهم ایمان و اعتقادات به خواسته، خواستن رویایی که فکر



رسیدن بهش، عشق و تقلا و تلاش رو در تو زنده و صد برابر می‌کنه، همون که تو رو مشتاق تلاش می‌کنه. اگه چیزی که تو رو به تلاش کردن تشویق می‌کنه، همون شعله داغ اشتیاقه، دیگه هیچ مانعی تو رو نمی‌ترسونه، هیچ نگرانی دلت رو نمی‌لرزونه، همه خواسته‌ها توی به هدف جمع می‌شه و آن هدف اولویت اولی است که همه چیز تابع اون و اگه چیزی هست که این جور می‌خواهیش و این قدر برات عزیزه هیچی مانع رسیدنت به اون نمی‌شه. هیچ قدرتی تاب ایستادن مقابل خواسته قلبی تو رو نداره. اگه عشقت به آرزو و هدف در اون حد متعالی و بالای خودشه، اگه آرزوی رسیدن به خواسته‌ها اون طور تو رو بی‌تاب و بی‌قرار می‌کنه که شب و روز بهش فکر می‌کنی، از همین حالا تو رو می‌بینم که به خواسته‌ها رسیدی و اگه بهش نرسی مقصر فقط خودتی. هرچه خواسته تو متعالی و بزرگ‌تر باشه باید بهای بیشتری روی برایش بپردازی، پس اگه به خواسته‌ها نرسیدی یا اون قدر برات ارزش نداشت و نمی‌خواستیش که همپای بهاش برایش خرج کنی و سختی و رنجش را واسه رسیدن به گنجش به جون بخری یا تو روزمرگی و بطالت زیر خوراکها یاس و ترس دفنش کردی و واسه تیرنه خودت وقتی یادش افتادی فقط سری از افسوس تکان دادی و گفתי افسوس که رویای من شدنی نبود. یادت باشه هیچ قدرتی غیر از خودت نمی‌تونه مانع رسیدن به خواسته‌ها بشه. وقتی با بی‌رحمی به ناامیدی و یاس اجازه می‌دی رویا تو را ازت بدزده و با خودش بهره وقتی خودت واسه دفاع از روایات جلوی ترس‌ها نمی‌ایستی، از کی توقع داری برات این کار رو بکنه؟ وقتی اون

خواسته برات اون قدر ارزشمند نبوده که بهای لازم رو بپردازی چطوری توقع داری اونو به رایگان و به سادگی به دست بیاری و به سادگی طعم شیرین رسیدن به آرزوی قلبیتو بچشی؟

و چه غم‌انگیز است که به عمر فقط به خاطر ترس تو زندگی در جا بزنی که اصلاً دوستش نداری، اون زندگی‌ای که با روحیات و خواسته‌ات هیچ تناسبی ندارد و فقط به خاطر اینکه جسارت ترکشو نداری، به خاطر اینکه جسارت کنار گذاشتن ترستو از یاد بردی و به طعم تلخ اشتباه عادت کردی تحملش می‌کنی.

گاهی به سبب ترسی که بهش چسبیدیم حتی متوجه نیستیم ترس از به اتفاق ممکنه خیلی وحشتناک و زجر آورتر رخداد اون اتفاق باشه و مثل به عمر تحمل رنج واقعی به خاطر ترس از رنج احتمالی آینده کسی چه می‌دونه اگه با تموم وجودت برای رسیدن به رویات تلاش کنی چی پیش می‌آید؟

تنها فاصله تو با بزرگ‌ترین رویاها و عزیزترین آرزوها فقط خواست و اراده خودته! چون خواسته عمیق و قلبی تو به پشتوانه بیشترین تلاشت عامل شکوهمندترین تغییرات مثبت زندگیته. تا کی نرسیدن به آرزوهایت را گردن نتوانستنی‌ها می‌اندازی؟ کافیه با خودت روراست باشی و کلاهتو قاضی کنی ببینی نخواستی یا نتوانستی؟

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124352>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک پنجره

▪ دوستی از من پرسید ...

- آیا تو کسی را می‌شناسی که یک روزش را از شروع تا پایان بدون

کوچک‌ترین دغدغه‌ای گذرانده باشد؟

- آیا به‌راستی چنین کسی می‌تواند احساس شادمانی و رشد و بالندگی را

درک کند؟

- آیا ممکن است وقتی برای امرار معاش از خانه خارج می‌شود بدون کم‌ترین

تلاش و زحمتی بالاترین نتیجه را به‌دست آورد!

- همه با او دست دوستی دهند و او چشم به راه کلامی دلنشین ننشیند؟

- هر آن‌چه را دوست دارد می‌شنود و در چشم همه محترم و عزیز است؟

- چیزی را گم نمی‌کند وسیله‌ای را نمی‌شکند و ...

- به‌راستی چنین شخصی چگونه رشد خواهد کرد؟

از چه کسانی درس خواهد گرفت و تجربیاتش را به چه کسانی پیشکش

خواهد کرد؟

اکنون زمان آن فرا رسیده است که با همه وجود دریابیم که همه سختی‌ها

و بالا و پائین شدن‌ها در زندگی روزمره حاصلی زیبا به‌جز رسیدن به خود



الهی ما دربرنخواهد داشت.

موهبت‌های زندگی گاه به صورت مسائل و رویدادهای ناخوشایند پیرامون ما را فرا می‌گیرند و آن‌قدر باقی می‌مانند تا درس نهفته در درون خویش را به ما بیاموزند.

سپس بعد از افزودن تجربه‌ای مهم به ما، به سطح می‌آیند و آرام آرام از زندگی ما بیرون می‌روند تا در جایی دیگر برای شخصی دیگر تکرار شوند. هر باور و اندیشه نادرستی روزی به نام تصمیمی درست در زندگی ما نقش پذیرفته و اکنون که تجربه آن را پشت سر گذاشته‌ایم به آن به چشم یک اشتباه می‌نگریم، لیکن در زندگی ما انسان‌ها بهتر است بر هیچ حرکتی، نام خطا و اشتباه نگذاریم و فقط باور کنیم که این مسیر پیموده شده، شاید به شکلی دیگر نتیجه مفیدتری را عاید ما می‌کند.

عقل، احساس، محیط اطراف و همه کسانی که همراه و در کنارمان هستند به شکلی ناخودآگاه در اتخاذ یک تصمیم سهمی بسیار کوچک دارند و زمانی که مسئولیت زندگیمان را به همه شکل برعهده می‌گیریم در واقع یعنی: نظرات دیگران را به عنوان مشورت بپذیریم و با حرکتی مناسب بالاترین میزان منفعت را به زندگی خود هدیه دهیم.

از زمین خوردن‌ها و برخاستن‌ها نهراسیم و از درس‌های دلنشین و گاه دل‌آزار زندگی مسیر خود را بیابیم. از تغییر دادن خود و راه زندگیمان جلوگیری نکرده و بهتر است از جدال‌های درونی دست برداشته و کمتر از نیایدها، نمی‌شودها و نمی‌دانم‌ها صحبت کنیم.

به خواسته‌های دل خود قدرت ابراز وجود بدهید و مطمئن باشید نیاز شما هرچه باشد پیشاپیش در عرصه کائنات راه‌های رسیدن به آن فراهم شده است و هیچ مسئله‌ای آن‌قدر قدرت ندارد تا شما را از مراد بر حق دلتان، دور نگه دارد. شگفت‌انگیز است اگر بدانید رشد شما فقط حمایت درونی خودتان را می‌طلبد و آگاهی به این مطلب که دانه کاشته شده در عمق، بالاخره سر از خاک بیرون داده و سبزیگی خود را به نمایش دیدگان مشتاق خواهد گذاشت، پس: خواسته دل ما از عمق جانمان برخاسته، رشد کرده و در عرصه زندگی ما به زیباترین صورت عیان خواهد شد. زیرا همه خواستن‌ها خیر و راه رسیدن به همه آنها مسیری سبز است.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=98552>

 **vista.ir**
Online Classified Service

یک حرکت ساده

روزی مارک از مدرسه به خانه می‌آمد. در راه پسری نظر او را به خود جلب کرد که زمین خورده بود و همه کتابهایش همراه با دو پیراهن، یک توپ بیسبال، یک جفت دستکش و یک ضبط صوت کوچک روی زمین پخش شده بود. مارک زانو زد و به آن پسر کمک کرد تا تکه های کاغذی از یک مقاله را جمع کند. پس از آن چون مسیر آن دو یکی بود با هم به راه خود ادامه دادند. و او به آن پسر کمک کرد و قسمتی از وسایلش را برایش حمل کرد. مارک متوجه شد اسم آن پسر بیل است و عاشق بازیهای کامپیوتری، بیسبال و



تاریخ است. مارک متوجه شد بیل مشکلات زیادی در زندگی خود دارد و دختری که به او علاقه داشت از دست داده است. آنها به خانه بیل رسیدند. بیل از مارک دعوت کرد تا با او تلویزیون تماشا کند و همراه با او کیک و چای صرف کند. آن دو بعدازظهر دلپذیری را همراه با خنده و صحبت‌های کوتاه سپری کردند. پس از آن مارک به خانه خود رفت. آن دو پس از آن یکی دو بار دیگر همدیگر را ملاقات کردند. بعد از مدتها هر دوی آنها از یک دانشگاه فارغ التحصیل شدند. و در جشن فارغ التحصیلی یکدیگر را ملاقات کردند. بیل از مارک خواست تا با یکدیگر صحبت کنند.



بیل اولین ملاقات آنها را یادآوری کرد. بیل از مارک پرسید: آیا می دانی چرا در آن روز آنهمه وسایل را با خودم حمل می کردم؟ حتی قفسه خود را در مدرسه خالی کرده بودم تا برای نفر بعدی مزاحمتی نباشد. مارک با تعجب به او نگاه می کرد. بیل ادامه داد: من تعداد زیادی از قرصهای خواب مادرم را برداشته بودم تا خودکشی کنم! بعد از اینکه ما با یکدیگر اوقاتی را گذرانیدیم، صحبت کردیم و خندیدیم، من متوجه شدم اگر من خودم را کشته بودم آن لحظات و لحظات شیرین بعدی را که در انتظار من بود از دست می دادم. پس آن موقعی که تو آن کتابها را برداشتی فقط در جمع و جور کردن آن وسایل به من کمک نکردی بلکه جان مرا نجات دادی!

منبع : یاد بگیر دات کام

<http://vista.ir/?view=article&id=126883>

vista.ir
Online Classified Service

یک قدم تا رویاهایتان

حتما تا حالا برات پیش اومده که چیزی رو از ته دلت و با تمام وجودت بخوای. آرزویی که ذره ذره وجودت نیاز به داشتنشو فریاد می زنه. همون آرزویی که دلت به خاطرش می تپه . به امید رسیدن بهش نفس می کشی , تو رویاهات همیشه دنبالش. همون که دلیل زنده موندته . همون رویایی که بزرگترین امیته . قشنگترین رویای تو رویای سوگلی تو بالاترین امیدت واسه زنده موندن بالاترین دلیلت واسه تلاش کردن. همون چیزی که اگه بدونی یک ساعت از عمرت مونده , تموم آرزوت اونه که بهش بررسی .

خواستنی از جنس آتش اشتیاق , سوزان و ملتهب , منه نیاز یه ماهی به آب برای حیات. عین نیاز زندگی به امید برای نبردن و تلاش.حسی که تو رو به ادامه دعوت می کنه , تشویقت می کنه و بهت انرژی می ده. چیزی که برای خواستنش تردید نداری , اون طور می خواهی که نرسیدن بهش برات زجره , رنجه , عذابه, و رسیدن بهش واست بالاترین شوق و لذتی که می تونی تصور کنی. هر چیز نهایی داره , بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی



داره. بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی واسه دریافت خواسته ات بردازی ؟ از چه چیزارزشمند و عزیزی واسه رسیدن بهش می گذری و مایه می داری؟ واسه رسیدن به همون رویای شیرینی که نمی تونی فراموشش کنی , نمی تونی جاشو با هیچی پر کنی . اون چیز مقدس و عزیزی که قلب و روح و جسم و تموم وجودت خواهش رسیدن به اون خواسته است. چند بار ناخواسته تو محاصره ابرهای تیره تردید و ناامیدی صدای تو گوشت زمزمه کرده , افسوس , حیف که نمی شه , کاش ممکن بود, اما ممکن نیست. همون صدایی که گاهی جرات تلاش و تجربه ثمره تلاشتو ازت می گیره. و به روز ممکنه به خودت بگی و ببینی , تحت تاثیر اون صداها ناخوانده , تو از یاد بردی . خواستنی که از عمق وجود باشه , نتونستن و نشدن سریش نمی شه , مگه بچگی هاتو از یاد بردی, که وقتی به عروسک یا به ماشین پشت ویتربین اسباب بازی فروشی چشمتو می گرفت هیچ منطقی پاهای معصومت واسه گذشتن از اون خواسته مردد نمی کرد.

تو اون عروسک یا ماشین رو می خواستی , اون طور می خواستی که هیچ منصرف نمی شدی. اون طور پاش وامی ستادی که صاحب اول و آخرش فقط خودت بودی!

چطوری اون لحظه نمی شه و نمی تونم و حالا بعدا پدر و مادرت رو نمی فهمی و قبول نمی کردی؟

اون طور اونو نی خواستی که نشدن برات بی معنی بود. تکان نخوردن و سفت و سخت استادن و پافشاریت جلوی اون اسباب بازی تا لحظه که بهش برسی رو از یاد بردی؟ چطوری یادت رفته خواستن, نتوانستن رو نی پذیره, اشتیاق رسیدن به به آرزوی قلبی نتوانستن و نشدن نمی فهمه , خواستن فقط به معنی داره اونم نتوانسته؟! چطور شد که امروز ما بدون این که متوجه بشویم. نتوانستن رو با نتوانستن عوضی گرفتیم؟ چون به درستی پی نبردیم اون جا که نتوانستیم به سبب این بود که واقعا نتوانسته بودیم. اگر فقط بخوای و باور کنی که بهش می رسی کل قانونمندی های کائنات همسو با تو می شه. نتوانستن به تو نیرو و انرژی می ده که تموم درهای بسته رو به روت باز می کنه و تو رو با تلاشی تجهیز می کنه که با قدرتی عظیم فقط رو به نقطه متمرکز شده که بی شک تو رو به کامیابی می رسونه مهم ایمان و اعتقاد به خواسته , نتوانستن رویایی که فکر رسیدن بهش , عشق و تقلا و تلاش رو در تو زنده و صد برابر می کنه همون که تو رو مشتاق تلاش می کنه.

اگه چیزی که تو رو به تلاش کردن تشویق می کنه همون شعله داغ اشتیاقه , دیگه هیچ مانعی تو رو نمیترسونه , هیچ نگرانی دلت رو نی لرزونه , همه خواسته هات توی به هدف جمع می شه او هدف اولویت اول و شماره یکی که همه چیز تابع اونه. و اگه چیزی هست که این جور می خوایش و این قدر برات عزیزه هیچی مانع رسیدن به اون نمی شه. هیچ قدرتی تاب ایستادن مقابل خواسته قلبی تو رو نداره. اگه عشقت به آرزو و هدف در اون حد متعالی و بالای خودشه , اگه آرزوی رسیدن به خواسته ات اون طور تو رو بی تاب و بی قرار می کنه که شب و روز بهش فکر می کنی , از همین حالا تو رو می بینم که به خواسته ات رسیدی و اگه بهش نرسی مقصر فقط خودتی. هر چه خواسته تو متعالی و بزرگ تر باشه باید بهای بیشتری روی برات بردازی پس اگه به خواسته ات نرسیدی یا اون قدر برات ارزش نداشت و نمی خواستیش که همپای بهاش برات خرج کنی و سختی و رنجش را واسه رسیدن به گنجش به جون بخری یا تو روزمرگی و بطالت زیر خوارها یاس و ترس دفنش کردی و واسه تبرئه خودت وقتی یادش افتادی فقط سری از افسوس تکان دادی و گفتی افسوس که رویای من شدنی نبود. یادت باشه هیچ قدرتی غیر از خودت نمی تونه مانع رسیدن به خواسته هات بشود. وقتی با بی رحمی به ناامیدی و یاس اجازه می دی رویا تو را ازت بدزده و با خودش بیره وقتی خودت واسه دفاع از روایت جلوی ترس هات نمی استی از کی توقع داری برات این کار رو بکنه ؟ وقتی اون خواسته برات اون قدر ارزشمند نبوده که بهای لازم رو بردازی چطوری توقع داری اونو به رایگان و به سادگی به دست بیاری و به سادگی طعم شیرین رسیدن به آرزوی قلبیتو بچشی؟

و چه غم انگیز است کهیه عمر فقط به خاطر ترس تو زندگی در جا بزنی که اصلا دوستش نداری , اون زندگی ای که با روحيات و خواسته ات تو هیچ تناسبی ندارد و فقط به خاطر این که جسارت ترکشونداری به خاطر این که جسارت کنار گذاشتن ترستو از یاد بردی و به طعم تلخ اشتباه عادت کردی تحملش می کنی. کی یادت داد معنی زندگی محدود به تکرار عادت هاست؟ آخرش چی؟ جاذبه این تکرارهای بی اراده حداکثر تا چند سال دیگه دوام دارد؟ بالاخره تاریخ انقضا اونم می رسه؟ گاهی به سبب ترسی که بهش چسبیدیم حتی متوجه نیستیم ترس از به اتفاق ممکنه خیلی وحشتناک و زجر آور رخداد اون اتفاق باشه و مته به عمر تحمل رنج واقعی به خاطر ترس از رنج احتمالی آینده کسی چه می دونه اگه با تموم وجودت برای رسیدن به روایت تلاش کنی چی پیش می آید؟ به نگاه به دیروزت بنذار, اگر راضیت کرد جا پای دیروزت بذار اگه غمگینت کرد , اگه اون قدر رنجت می ده که حتی دلت نمی خواد به مرورش برپردی دیگه اشتباه دیروز رو تکرار نکن.

اگه دیروز و امروز و فردا تو سیاهی و غم و غصه مثل همین , کونهی از خودته که هنوز به خودت نیومدی و هوشیار نشدی و نتوانستی و فقط نتوانستی تا بتونی به بهترین ع تغییرش بدی زندگی بی لطفی که فقط از سر عادت به تکرارش ادامه مشغولی ارزش زندگی کردن داره؟ تنها

فاصله تو با بزرگ ترین رویا ها و عزیزترین آرزوها ت فقط خواست و اراده خودته! چن خواسته عمیق و قلبی تو به پشتوانه بیشترین تلاشت عامل شکوهمندترین تغییرات مثبت زندگیت تا کی نرسیدن به آرزو های قشنگتو گردن نتونستی ها می نداری ؟ کافیه با خودت روراست باشی کلاحتو قاضی کنی بیینی نخواستی یا نتونستی.

/http://arash۹۸.com/Jaleb/۱-ghadam-royaha

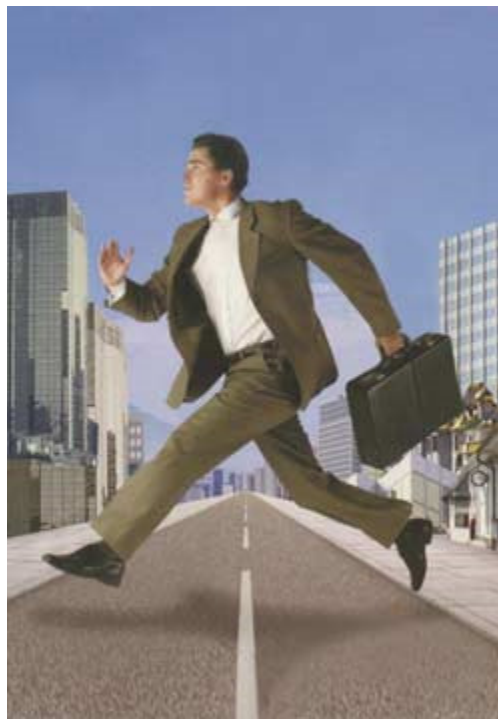
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=91924>

vista.ir
Online Classified Service

یک قدم تا ۹۰ متری کلید طلایی

در روزگاری که همه در اندیشه طلا بودند یکی از عموهای داری گرفتار (تب طلا) شد. راهی غرب شد تا با حفاری زمین به ثروت برسد. او هرگز نشنیده بود که در مغز انسان طلایی به مراتب بیش از آنکه او از زمین بیاورد وجود دارد. او با اخذ اجازه نامه با بیل و گلنگ سرگرم کار شد. بعد از هفته ها کار طاقت فرسا به کلوخه های براق طلا رسید. اکنون به وسیله ای نیاز داشت که این کلوخه ها را از دل خاک بیرون بکشد. بی آنکه کسی توجه شود روی معدن را پوشاند و عازم شهر (ویلیامز برگ) در ایالت مریلند شد تا موضوع را برای بستگان و برخی از همسایگان بازگو کند. آنها دور هم جمع شدند و پول خرید دستگاه حفاری را تدارک دیدند، آن را خریدند و به محل معدن طلا بردند. آنها سرگرم کار شدند. نخستین کامیون کلوخه ها را به کوره ذوب و استخراج طلا فرستادند. معلوم شد که یکی از غنی ترین معادن (کلورادو) را یافته اند. حمل چند کامیون کلوخ طلا کافی بود تا همه بدهی های آنها را پاک کند و نوبت به سود کلان برسد. مته های حفاری زمین را می شکافتند، امید داری و عمویش بیشتر می شد تا اینکه اتفاقی افتاد. رگه های طلا بی مقدمه ناپدید شدند. آنها به پایان رنگین کمان رسیده بودند. از معدن طلا دیگری اثری نبود. به کندن زمین ادامه دادند، مایوسانه می خواستند رگه طلا را از نو بیابند، اما موفق نشدند.



سرانجام تصمیم گرفتند که دست از کار بکشند.

دستگاه حفاری را به چند صد دلار فروختند و بافتار به دیارشان برگشتند. کسی که دستگاه را خریده بود از يك مهندس معدن خواست تا به معدن نگاهی بیندازد و برای او محاسبه کوچکی انجام دهد. مهندس مزبور نظر داد که پروژه حفاری معدن از آن جهت شکست خورده که صاحبان آن به کار معدن و اصول حاکم بر آن آگاه نبودند. تحقیقات این مهندسان نشان داد که رگه در فاصله ۹۰ سانتیمتری از محلی که خانواده داری کارشان را متوقف کرده بودند از نو پدیدار خواهد شد و دقیقاً این اتفاق افتاد. کسی که دستگاه حفاری را خریده بود میلیون ها دلار ثروت انباشت کرد. او به حقیقت مهمی توجه کرده بود و آن این که قبل از تسلیم شدن و دست از کار کشیدن باید با متخصص به مشورت نشست و این که درست فکر کند و

درست ببینید...

(هرگز به گفته دیگران دست از کار نمی‌کشیم)

داربی مدتها بعد، جبران زیان خود را کرد. او به‌ثروتی بیش از اینها دست یافت و این زمانی بود که به کشفی بزرگ نایل آمد. او فهمید که اشتیاق می‌تواند به طلا تبدیل شود. داربی به کار فروش بیمه عمر مشغول شد.

آقای داربی که می‌دانست به دلیل آنکه در ۹۰ سانتیمتری طلا کارش رها کرده و سود کلانی را از دست داده است با خود گفت (من در فاصله ۹۰ سانتیمتری طلا متوقف شدم. اما از این به بعد، وقتی به اشخاص رجوع می‌کنم و از آنها جواب (نه می‌گیرم، تسلیم نمی‌شوم). داربی در شمار معدود کسانی قرار گرفت که سالانه بیش از یک میلیون دلار بیمه عمر می‌فروشند. اوپروزی خود را مدیون شکستی می‌داند که در کار استخراج از معدن طلا متحمل شد. او می‌داند که قبل از موفقیت باید شکستهای موقتی را پذیرفت. وقتی سایه‌های شکست از راه می‌رسند، ساده‌ترین و به ظاهر منطقی‌ترین اقدام دست‌کشیدن از فعالیت است و این اقدامی است که اغلب می‌کنند. بیش از ۵۰۰ نفر، از موفق‌ترین افراد مملکت در مصاحبه با من گفته‌اند که بزرگترین موفقیت آنها یک قدم فراتر از جایی که شکست خورده بودند نصیبشان شده است. توگویی شکست به عمد در یک قدمی موفقیت چهره می‌نماید.

خوشبختی هدف باید شفاف باشد

شفاف بودن هدف ۸۰ درصد از موفقیت و خوشبختی است و روشن نبودن آن بیش از هر عامل دیگری باعث ناامیدی و شکست می‌شود. به همین خاطر می‌گویند: موفقیت و خوشبختی یعنی هدف و بقیه تفسیر آن است. افرادی که هدفهای مکتوب دارند نسبت به دیگران کارهای بیشتری را در زمان خیلی کمتری انجام می‌دهند، این واقعیتی است که در همه جا و تحت هر شرایطی صادق است. باید به یاد داشته باشید که هر روز هدف هایتان را بررسی کنید، تا مطمئن شوید که هنوز هم اولویت بندی آنها تغییر نکرده است، با انجام این کار و با گذشت زمان هدف‌هایی را اضافه و آنهایی را که به نظرتان چندان اهمیت ندارند را حذف کنید. کلیه موفقیت‌های بزرگ، داشتن هدف‌های روشن است. هر چه بیشتر اهداف را بنویسید و بازنویسی کنید و درباره آن فکر کنید، شفافیت آنها بیشتر خواهد شد، در این صورت احتمال این که کارهای بیشتری را در همان جهت انجام دهید زیادتر می‌شود، یادتان باشد برای هر کدام از هدف‌هایتان، هر چه باشند، برنامه کلی تهیه کنید و هر روزی روی آنها کار کنید. در ذیل روش هفت مرحله دستیابی سریع‌تر و آسان‌تر به هدف‌ها را ذکر می‌کنیم:

۱- دقیقاً مشخص کنید در هر حوزه‌ای از زندگی‌تان چه می‌خواهید.

۲- آنها را با جزئیات یادداشت کنید.

۳- برای هر هدف یک مهلت تعیین کنید اگر هدف بزرگ است، آنها را به هدف‌های کوچکتر تقسیم و برای انجام هر یک زمان خاص تعیین کنید.

۴- فعالیت‌هایی را که برای رسیدن به هدف‌تان ضروری می‌بینید لیست کنید و فعالیت‌های دیگری را که با گذشت زمان به ذهن‌تان خطور می‌کند به آن اضافه کنید.

۵- با اولویت‌بندی این فعالیت‌ها آنها را به صورت یک برنامه درآورید.

۶- بلافاصله برای انجام مهم‌ترین فعالیت آنها را به صورت یک برنامه درآورید.

۷- هر روز برای رسیدن به یک یا چند هدف مهم خود کاری انجام دهید و این فعالیت روزانه را هرگز ترک نکنید.

به یاد داشته باشید که تنها در کره خاکی کمتر از سه درصد از مردم هدف‌های مکتوب دارند شما هم جزو این سه درصد باشید.

خلافت و خودآفرینی

_ برای اهداف خود برنامه ریزی روشنی داشته باشید و نظم و انضباط را سر لوحه زندگی خود قرار دهید، اگر بتوانید خود را وادار کنید که کارها را به موقع انجام دهید، عملاً موفقیت شما تضمین خواهد شد.

_ به اندازه کافی استراحت کنید و تغذیه سالم داشته باشید و رفتن به دامن طبیعت را در برنامه زندگی خود بگنجانید.

_ هرگز احساس ناامیدی و بیچارگی به خود راه ندهید به یاد داشته باشید که انسان شجاع، هرگز شکایت نمی‌کند بهانه نمی‌آورد و آرزو نمی‌کند که کاش کارها آسانتر یا طور دیگری بودند.

_ از امروز سعی کنید با انجام کارهایی که از آنها واهمه دارید و نیز مواجهه مستقیم با افراد یا وضعیت‌های مشکل در زندگی‌تان قدرت شهامت را در خودتان تقویت کنید.

_ و اما نکته بسیار مهم اینکه به خداوند ایمان داشته باشید و همواره به او توکل کنید. و بدانید که خداوند در همه مراحل زندگی پشتیبان شماست.

_ انضباط مهم‌ترین ویژگی فردی برای کسب موفقیت‌های بلند مدت است.

- آینده ما بستگی به مقدار پولی دارد که پس‌انداز می‌کنید نه مقداری که به دست می‌آورید.

_ پیش فرض‌های خودتان را بررسی کنید. چرا که پیش فرض‌های نادرست علت بیشتر اشتباهات هستند.

_ برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که به صورت طولانی مدت هر روز وقت کافی برای تمرکز کامل روی کارهای مهم و اصلی داشته باشید. و سرعت انجام کار را افزایش دهید، یعنی عادت کنید که کارهای اصلی خود را سریعتر انجام دهید، به عنوان فردی که کارها را سریع و دقیق انجام می‌دهد، مشهور شوید.

منبع : مجله خانواده سبز

<http://vista.ir/?view=article&id=211217>

 **vista.ir**
Online Classified Service

به طرح نو بزن توی قاب سبز زندگی

من مدت‌هاست که از زمین کنده‌ام! تو این راز بزرگ را می‌دانی و همه برگ‌های پائیز که بی‌هیاهو، بر زمین ریختند و همه درختان لختی که هیچ باکی از عریانی نداشتند. همه روزهایی که شب شدند و شب‌هایی که سرد شدند و برف‌هایی که بی‌صدا، بر حریر سپید شب زمستانی من و تو پا گذاشتند. همه آمدگان و رفته‌گان و همه لحظه‌های مرددی که به یقین پیوستند. همه سجاده‌های سحرگاه که در سکوت دیدار تر شدند. همه می‌دانند...

این کیست که در پشت این پرده‌های سوال، ایستاده و با چشم‌های مطمئن، مرا می‌کاود؟! این سایه بلند که مانند الف بر نقطه دلم فرود آمده پرتو قامت کیست؟ این منم که با شتاب می‌پریم به سمت آسمان تو، یا این



توئی که آرام می‌آئی به سوی زمین من؟!!

تو کیستی؟ که هم می‌بینی و هم دیده می‌شوی. هم می‌شنوی و هم شنیده می‌شوی. هم می‌آئی و هم می‌روی! و در این لحظه‌های پاره پاره از فراق، به تنم وصله می‌شوی!

و اینک این زمستان است که می‌آید. پرده‌ها را کنار بزن و راز هر فصل را با تماشا شکار کن! در فکر طرحی نو باش. خودت را از هر خط و نقشی پاک کن تا دوباره نقشی تازه و خطی پیوسته بر صفحه سپید زندگی‌ات، جان بگیرد. بگذار زیبایی تو را لمس کند. تو چمدان‌های خالی مرا هم بسته‌ای! دیری است که می‌دانم. من هر لحظه آماده‌ام. همسفر تو هنوز هم منتظری؟! از درختان بی‌بر، میوه‌های تازه‌تر بچین و سبدهای خالی را پر کن. در طول این سفر، من همیشه همراه تو بوده‌ام و از همه وجود تو، هیچ نخواسته‌ام جزء حضور تو، عطر عبور تو و صدای گرم و خبر بودن تو. همیشه جذبه‌های عشق، نا به هنگام می‌ریا بدت. دور از هیاهوی خط و رنگ و نقش! وقتی که به زیبایی اقتدا کنی و تن را از وابستگی‌ها رها کنی، به آرامی و نرمی و سپیدی برف، بر دلت پا می‌گذارد. شاید روح ربانده در یک خلوت شبانه، هنگام نیایش تو را بخواند. شاید با یک بارقه در نگاهی

آشنا، تو را جذب کند. شاید با شنیدن یک کلمه آغاز شود. شاید پس از دردی جانسوز، یا زخمی عمیق سر باز کند. شاید با یک دیدار پرده از حقیقتی زیبا بگشاید. شاید این جذب به شنیدن صدائی که نمی‌دانی از کدام غزل یا کدام ترانه، حس گرفته است تو را وسوسه کند و تو ناگهان در حضور کسی احساس یکپارچه بودن می‌کنی. نه بیش از تو و نه کمتر از تو، درست به قامت تو او را دوخته‌اند و هر دو در هر فاصله‌ای که باشید به یک نقطه در اوج می‌نگرید.

همه این نشانه‌ها وقتی جان می‌گیرند که تو حساس می‌شوی و به هر آنچه در اطراف توست توجه می‌کنی. وقتی که هیچ نگاهی، هیچ کلامی و هیچ صدائی برایت بی‌معنا نباشد، هر نقطه‌ای برای تو، مبدأ آغاز خواهد بود و هر حرکتی در هر جهتی، برایت لحظه پرواز.

چه روزها و چه شب‌ها که به دنبال عشق دویی! اما آیا عشق را با جست و جو می‌توان یافت؟ آیا غنچه‌ها برای شکفتن تلاش می‌کنند؟! آیا عشق نوبت به نوبت است یا زمان و مکان معنی دارد؟! آیا عشق از پیش از ورود خودش را اعلام می‌کند؟ آیا عشق، انتخاب می‌کند یا انتخاب می‌شود؟ آیا می‌توان عشق و ورود و خروجش را پیش‌بینی کرد؟ و برای عبور و آمد و شدش قانون و قاعده‌ای رسم کرد؟!

پس در جست‌وجوی عشق بودن مانند گریز از عاشقی است. عشق فرمان‌پذیر نیست. قاعده و قانونی ندارد. تنها می‌توان با شفاف و حساس شدن، قابلیت عاشقی را در وجود پروراند. آنوقت که نیلوفر وجودت با گرمای محبت باز شد، عشق بر تو نازل می‌شود و با نشانه‌هایش تو را می‌ریاید، به سمتی که از رفتن به آنسو تو را گریز و گزیری نیست و آنجاست که تو ناچاری که به ندای دلت گوش بسپاری و هدایت را از درون بطلبی.

برای آزادی روح، باید که عاشق بود. چون عشق و آزادی هر دو با هم می‌شوند. اولین گام در راه عشق‌ورزی طلب کردن است. طلب کن و باز طلب کن. از خدا بخواه که عشق را روزی‌ات کند. از خواستن و باز خواستن خسته نباش. نفس عادت کرده تا هر چه را که می‌خواهد با شتاب دریافت کند. اما در این مسیر بعد از طلب باید که صبر کنی. صبر کردن، تو را زلال می‌کند و پوسته‌های ضخیم نفس را می‌تراشد. اگر بدانی که صوری در دل طلب است، آنوقت پذیرش آن برایت آسان خواهد شد. برای طی کردن این مسیر زندگی را رها کن و حیران باش. با چشم دل ببین، نه با پندار و ذهن. با هر نفسی که می‌کشی پرده‌های پندار را یکی یکی پس بزن و هر لحظه را با یاد وصال کوتاه کن. با هر نفس به خود بگو: "همین که هستم یعنی او مرا می‌خواهد و من او را می‌طلبم." این جمله را چون ذکر، مدام با خود تکرار کن. وقتی به هر موجودی از گیاه تا انسان می‌نگری این ذکر را باز هم تکرار کن. گوئی در هر موجودی جلوه دلبری خالقت را مشاهده می‌کنی. اگر در این راه نگاهی دلت را لرزاند، صدائی تو را به‌سوی خدا خواند و دست نوازشی تو را نواخت، همه این احوال را تجلی خالق در مخلوق بدان. آنوقت است که تو بی‌واسطه نفس، به سلوک عاشقی پا می‌گذاری و وقتی تو مجذوب شدی، می‌توانی دیگران را نیز جذب کنی.

هر گاه احساس کردی که می‌توانی بیشتر دوست بداری و مهر بورزی، بدان که این حالات نشانه توجه خالق به توست. دل، هر لحظه تو را به سر سپردگی و عاشقی هدایت می‌کند چرا که از ازل می‌داند که مقام انسان در عاشقی است و بر سر پیمان و عهد دیرین تو را به سمت وادی عشق پیش می‌برد، اما تردید و ترس که دو مولود ذهن هستند نمی‌گذارند که تو به شهادت دل اعتماد کنی. ترس می‌خواهد تو را به زمین میخکوب کند چون به دنبال امنیت است. به دنبال مالکیت و به دنبال من. تردید، وسوسه‌ات می‌کند که تو نمی‌توانی به دلت گوش کنی، چرا که پیام‌های دل، توهم‌اند و از جنس خیال هستند. این دو احساس یعنی ترس و تردید، جسارت، هوش و آزادی را از تو سلب می‌کنند و تو را به دنبال امنیت کاذب فریب می‌دهند. تو به جست و جوی پول بیشتر، شهرت و مقام بالاتر، املاک و دارائی و تحصیلات عالی می‌دوی، تا مرزهای امنیتی‌ات را گسترش دهی. هر چه بیشتر به دنبال امنیت می‌دوی و در زمین افقی حرکت می‌کنی، ترس‌های عمود بر هر آنچه بر زمین داری، سایه‌های بلندتری می‌سازند، غافل از اینکه این سایه‌ها، با موانعی که تو ساخته‌ای آفریده می‌شوند و اگر موانع نباشند، سایه‌ای هم نخواهد بود. این سایه‌ها نمی‌گذارند روح تو از پرتو عشق گرم شود. پس این موانع را بردار تا گرمای عشق در همه منافذ روح تو نفوذ کنند و تو را به مقامی که سزاوار آنی برسانند.

از تصور هر تملکی رها شو، از تو هم قدرت با دو بال ثروت و شهرت بپرهیز. آنوقت می‌بینی که وقتی اعتماد می‌کنی و از زمین کنده می‌شوی در آغوش امن الهی، هم به دانش حقیقی و حکمت درون راه می‌یابی و هم از گنجینه‌های پر برکت الهی توانگر خواهی شد و هم به مقام و مرتبه‌ای صعود می‌کنی که فرشته‌های آسمانی به آن مقام سجده کردند. و این پاداش کسانی است که طلب کردند و با صوری در آستانه رحمت الهی زانو زدند.

به درگاه کریمان با طرف‌های خالی باید رفت، تا کریمان از کرم خود طرف‌های خالی ما را با طعام برکت پر کنند. جسم تو مثل همان ظرف است. از

”من” تهی شو! تا روح الهی در آن جان، ماوا کند. دل، تنها یادگاری است که از بهشت گمشده با خود به زمین آورده‌ایم. هرگاه در مسیر زندگی گم شدی و احساس تنهایی و پوچی کردی؛ هرگاه بی‌حوصله و بی‌انگیزه شدی به دلت رجوع کن. نشانی خانه دوست را از دل بپرس. با دل ببین و با دل بشنو. هر نشانی از عشق را دنبال کن. همه این نشان‌ها، روزی تو را به حقیقتی بزرگ، هدایت خواهد کرد. برای پرواز، باید سبکبال شوی. از زمین کنده شو و بگذار یادگار حضرت دوست این نقطه کمال تو را تا بر دوست پرواز دهد. تو مدت‌هاست که از زمین کنده‌ای! این راز را همان‌گونه که گفتی، من نیز می‌دانم.

هله بتگر

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=82370>



support@vista.ir