

فهرست مطالب

۳.....	اهمال کاری
۳.....	اهمال کاری چیست؟
۳.....	چرا اهمال کاری میکنیم؟
۳.....	چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟
۴.....	حالا شروع کنید:
۹.....	چگونه بر مشکلاتی که پیش می آید غلبه کنیم؟
۱۰.....	فیل سوار را راهنمایی کنید
۱۰.....	حرکات مهم را بنویسید
۱۱.....	به مقصد اشاره کنید
۱۱.....	تغییر را کوچک کنید
۱۲.....	به آدمها اجازه رشد بدهید.
۱۲.....	محیط را عوض کنید
۱۳.....	عاداتی را ایجاد کنید
۱۴.....	شکرگذار باشید
۱۴.....	از قانون پارانوئید معکوس استفاده کنید
۱۴.....	پارانوئید معکوس یعنی چه؟
۱۵.....	وقتی ناراضی هستید از قانون پولادین استفاده کنید
۱۵.....	از قدرت ایمان استفاده کن
۱۵.....	قانون خلا
۱۶.....	قانون انتظار
۱۶.....	از تک تک لحظات زندگی لذت ببرید
۱۶.....	یک وقتی در جهت هدف نباش
۱۶.....	قدرت تکانش
۱۶.....	انتظار اتان را بالا ببرید
۱۷.....	دوست داشتن خود
۱۷.....	خنه را تمرین کنید
۱۷.....	آینده نگری را تمرین کنید



اهمال کاری

- از تکرار بحران جلوگیری کنید ۱۷
- نیروی خلاق وجودتان را آزاد کنید ۱۷
- وقتی چند مشکل با هم اتفاق می افتند ۱۸
- انعطاف پذیر باشید ۱۸
- کارهای غیر ضروری را حذف کنید ۱۸
- خواب کافی فراموش نشود ۱۸
- اگر دچار استرس شدیم چه کار کنیم ۱۹
- تا برطرفش کنیم و اهمال کاری نکنیم؟ ۱۹
- درمانهای دارویی: ۱۹
- ۱-بابونه ۱۹
- ۲-چای سبز ۱۹
- ۳-سنبل الطیب ۱۹
- ۴-بادرنجبویه ۱۹
- ۵-اسطوخدوس ۱۹
- ۶-مصرف امگا سه ۱۹
- درمانهای غیردارویی: ۲۰
- ۱- تمرین تنفس و سوال پرسیدن ۲۰
- ۲-حبس نفس ۲۰
- ۳-حمام آب گرم ۲۰
- ۴-مراقبه ذهنی ۲۰
- ۵-حمام جنگل ۲۱



اهمال کاری

من قبلا شاد نبودم. در خیلی از کارهایم اهمال کاری میکردم. کارهایم را پشت گوش می انداختم و به نصیحتهای مادرم توجهی نمیکردم. به خودم میگفتم مگه چه مشکلی پیش میاد. اوضاع که داره خوب پیش میره. ولی وقتی به سن ۲۲ سالگی رسیدم دیدم اکثر همکلاسیهایم به دانشگاه رفته اند و فارغ التحصیل شده اند. شاغل هستند. تشکیل زندگی داده اند و..... وقتی خودم را با آنها مقایسه کردم دیدم که خیلی عقب هستم. کلی فکر کردم و تصمیم گرفتم که تغییر کنم. درس خواندم در کنکور شرکت کردم بعد برای فوق لیسانس تلاش کردم و قبول شدم. بعد که فارغ التحصیل شدم به دنبال کار رفتم و کلاسهای مدیریت زمان رفتم و یاد گرفتم که چطور از وقتم بهتر استفاده کنم و چگونه به هدفهایم برسم و کلی پیشرفت کردم. حالا میخواهم مطالبی را که در کتابهایی که خواندم و کلاسهایی که رفتم را برای شما بنویسم تا شما هم پیشرفت کنید.

اهمال کاری چیست؟

اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن کارها؛ کارهایی که میدانیم باید انجام دهیم ولی انجام نمیدهیم و خودمان را بخاطر انجام ندادن آنها سرزنش میکنیم.

چرا اهمال کاری میکنیم؟

- به دلیل ترس از اشتباه کردن و شکست خوردن
- به دلیل ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن
- به دلیل کامل گرایی؛ یعنی حتما میخواهیم کارمان بدون نقص باشد و بعد چون احساس میکنیم نمیتوانیم کامل انجام دهیم؛ اصلا شروع نمیکنیم.
- به دلیل اینکه خودباوریمان کم است و باور نمیکنیم که موفق میشویم.
- به دلیل اینکه انعطاف پذیریمان کم است و بعضی کارها را دوست نداریم و زیر بار مسئولیت هم نمیرویم.

چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

آیا تا به حال شده که هدفگذاری کنید و برنامه ریزی برای رسیدن به هدف را انجام دهید ولی به برنامه عمل نکنید؟

آیا تا حالا شده که بدانید انجام کاری واجب است و باید انجام دهید ولی پشت گوش بیندازید؟



اگر جوابتان حتی به یکی از پرسشهای بالا مثبت است پس در ادامه با ما باشید؛ وگرنه میتوانید هرکاری که دوست دارید انجام دهید.

شما فرض کنید میخواهید یک مزرعه گندم داشته باشید. ولی الان یک گندم دارید، این گندم را اگر روی میز بگذارید همانج می ماند و رشد نمیکند حتی اگر ۱۰ سال دیگر هم بیایید باز هم همانجا می ماند. اگر آنرا در سینی بگذارید و مثل شب عید که گندم را خیس میکنند آنرا خیس کنید و روی آن پارچه بگذارید زود سبز میشود ولی زود هم از بین می رود خودتان دیده اید که در سیزده بدر چقدر از سبزه ها بو گرفته اند و دارند خراب میشوند؛ اگر هم بیشتر مراقبت کرده باشید چند روز بیشتر می ماند ولی عمرش کوتاه است. اگر این گندم را بکارید؛ فردا به شما ده دانه گندم میدهد و دوباره هرکدام از این ده تا را میکارید و بالاخره بعد از یک سال شما یک مزرعه پر از گندم دارید. روش ما هم مثل مزرعه گندم تدریجی است.

حالا شروع کنید:

ابتدا فکر کنید که ۵ سال گذشته است؛ فکر کنید در چه جایگاهی هستید؟ چه شغلی دارید؟ چه تحصیلاتی دارید؟ چقدر درآمد دارید؟ و... خوب حالا باید فکر کنید و آن هدفها را تقسیم بندی کنید. در آخر امسال به چه چیزهایی میخواهید برسید؟ بنویسید که من تا آخر امسال به این هدفها میرسم:

۱-

۲-

۳-

بعد دوباره تقسیم کنید که در این ماه چه کارهایی باید انجام دهید. خوب نوشتید که در این ماه چه کارهایی باید انجام دهید؟ حالا تقسیم بندی کنید که در این هفته چه کارهایی را باید انجام دهید و دوباره آنها را تقسیم کنید که در هر روز چه کارهایی باید انجام دهید. هفته ای یک روز را هم استراحت کنید و هر کاری که دوست دارید انجام دهید. همین حالا انجام دهید. خوب نوشتید؟ آفرین شما قدم اول و مهمترین قدم را برداشته اید.

حالا برای هر هدفتان یک جدول به صورت زیر بکشید:

T

در بالای آن موضوع هدفتان و در زیر قسمت راست مزایا و در زیر قسمت چپ معایب را بنویسید.



اهمال کاری

همین الان بنویسید. نوشتید؟ آفرین شما قدم دوم را برداشته اید.

حالا هدفهایتان را طبق اهمیت و براساس اینکه کدامیک مزایایش بیشتر است اولویت بندی کنید. انجام دادید؟ اگر انجام ندادید انجام دهید و بعد بقیه مقاله را بخوانید. آفرین تا الان سه قدم جلو رفته اید. تبریک میگویم.

حالا اولویتهای فردا را از مهمترین ها به غیرمهم ها را به ترتیب بنویسید. امشب به لیست کارهای فردا نگاه کنید اینطوری وقتی شما خوابیدید مغز شما آنها را مرتب و دسته بندی میکند. هرشب قبل از اینکه بخوابید به کارهای فردا فکر کنید. فردا صبح که بیدار شدید اول چند دقیقه نرمش کنید. بعد یک ربع تا بیست دقیقه به لیست کارهایتان نگاه کنید و به آنها فکر کنید. بعد مهمترین و سخت ترین کار را به مدت یک ساعت و نیم یا دو ساعت انجام دهید. بعد از انجام آن به خود جایزه دهید. این جایزه میتواند هرچیزی باشد ولی حداکثر نیم ساعت طول بکشد. میتواند خوردنی باشد. یا گوش کردن به آهنگ دلخواه یا یک چرت کوتاه باشد. بعد یکی از کارهایی که مهم ولی لذت بخش است را انجام دهید. بعد نیم ساعت استراحت کنید. به همین ترتیب یکی سخت یکی باحال یکی باحال را انجام دهید. کارهای روز اول را انجام دادید؟ آفرین حالا به خودتان جایزه بدهید.

شما برنده شدید. تبریک تبریک تبریک. در آخر روز اول به خود نمره بدهید. از ۰ تا ۱۰. اگر هیچی انجام ندادید ۰ و اگر همه را انجام دادید به خود ۱۰ بدهید. حالا فکر کنید که چه کاری باید انجام میدادید تا ۱۰ میگرفتید؟ همان را در نظر داشته باشید و در روزهای بعد جبران کنید.

هر وقت که روز اول را انجام دادید ادامه مقاله را بخوانید. بدانید که انجام کارهای روز دوم مثل روز اول است و روز سوم مثل روز دوم و..... ولی برای اینکه تا آخر راه همیشه پرانرژی بمانید هر روز کارهای زیر را انجام دهید:

- هر روز هر کاری که انجام دادید بگویید خدایا شکر که من توانستم این کار را انجام دهم. از خدا تشکر کنید و از خودتان هم تشکر کنید که برای هدفتان کاری انجام داده اید.
- هر لحظه از خود بپرسید آیا من در جهت هدفم دارم حرکت میکنم؟ این کار به شما آگاهی میدهد که از انجام کارهایی که در جهت هدفتان نیست زودتر دست بردارید و بیشتر و سریعتر به سمت هدفتان حرکت کنید.
- به یاد هدف آینده تان بیفتید. چشمانتان را ببندید و آنرا تصور کنید و از رسیدن به هدفتان لذت ببرید. بعد چشمانتان را باز کنید. اینطوری انرژی میگیرید و به راه خود ادامه میدهید.



- از خود بپرسید بهترین کاری که الان میتوانم انجام دهم که روحیه ام خوب شود چیست؟ بعد آنرا انجام دهید.
- بعضی کارها را میتوانید در مسیر رفت و آمد مثلا در مترو و اتوبوس انجام دهید. من کسی را میشناسم که در مسیر رفت و آمد در مدت یک سال و نیم کل دیکشنری را حفظ کرد.
- هدر دهنده های وقتتان را بشناسید و آنها را تا جایی که میتوانید کمتر کنید. مثلا تلویزیون نگاه کردن بیش از یک ساعت در روز وقت شما را میگیرد و سرعت شما را در رسیدن به هدف کم میکند. یا بیش از نیم ساعت در روز در تلگرام و واتس آپ و ماندن، اتلاف وقت است.
- در آخر هر روز به خود نمره بدهید. اگر ۱۰ شدید به خود جایزه بدهید. اگر ۰ شدید خود را جریمه کنید. مثلا از رفتن به تفریح یا از خوردن چیزی خود را محروم کنید. اگر هم بین این دو شدید به خود بگویید چه کارهایی میتوانستم انجام بدهم تا ۱۰ بگیرم ولی انجام ندادم. آنها را در نظر داشته باشید و در روزهای آینده جبران کنید.
- در مواقعی که حوصله ندارید و اهمال کاری میکنید محیط یا شرایط محیطتان را عوض کنید. مثلا حالت نشستنتان را بهتر کنید. همین الان حالت نشستنتان را بهتر کنید و بعد بقیه مقاله را بخوانید. بهتر نشستید؟ دیدید چقدر حالتان بهتر شد؟ پس همیشه این کار را انجام دهید.
- یکی از کارهای لیستتان را انتخاب کنید که همیشه آنرا به تعویق می انداختید. به خود بگویید: "همین الان انجامش میدهم." روزی چند بار به خود بگویید. حتی در مسیر رفت و آمد، در محل کار در منزل و... خب همین الان به خود بگویید و بعد به خواندن مقاله ادامه دهید. بگویید: "همین الان انجامش میدهم." گفتید؟ اگر نگفتید آنرا بگویید بعد ادامه مطلب را بخوانید. بعد از انجام آن کار هم به خود جایزه دهید.
- ممکن است شما کم خونی داشته باشید. یکی از دلایل کم حوصلگی و خستگی کمبود ویتامین ها و آهن و است. با دکتر خود مشورت کنید و قرصهای ویتامین و آهن و ... بخرید و هر روز بخورید.
- هر وقت دیدید که دارید اهمال کاری میکنید و در فکرتان است که کاری را عقب بیندازید به خود بگویید: "خب فکر بعدی" اینطوری زود از فکر تنبلی دور میشوید.
- یک ماه یک کش به دست خود ببندید و هر وقت حس کردید میخواهید اهمال کاری کنید؛ کش را به دست خود بزنید و چون دستتان درد میگیرد کم کم میبینید که اهمال کاریتان کمتر میشود. اگر یک ماه کافی نیست بیشتر از یک ماه کش ببندید و این کار را انجام دهید.



اهمال کاری

- اگر در کارهایتان شکست خوردید و موفق نشدید بدانید که شکست موقتی است. از دید مثبت به آن نگاه کنید. فکر کنید که کجای کارتان اشتباه بوده؟ چه درسهایی از آن میگیرید؟ آنها را بنویسید و برای انجام آن کارها برنامه ریزی کنید.
- از شکست ها و موفقیت های دیگران درس بگیرید. اشتباه های دیگران را انجام ندهید. ببینید که دیگران در چه کارهایی موفق هستند؛ از آنها الگو بگیرید. نه اینکه کارهای آنها را دقیقا کپی کنید. چون شخصیت ها باهم فرق دارند. شما نمیتوانید دقیقا مثل دیگران باشید ولی میتوانید از آنها ایده بگیرید.
- یک روز در هفته زندگینامه افراد موفق را بخوانید. این به شما انگیزه میدهد. چون میبینید که آنها در شرایط سخت و با شکست خوردن بازهم به راه خود ادامه میدهند و موفق هم شده اند.
- خود را با دیگران مقایسه نکنید. تواناییهای افراد باهم فرق دارد. خودتان را با خودتان مقایسه کنید. هر روز خود را با روزهای گذشته با ماه گذشته یا با سال گذشته تان مقایسه کنید که چقدر پیشرفت کرده اید. بخاطر این پیشرفتهای هم به خود جایزه بدهید.
- هر روز منتظر اتفاقات خوب باشید. اگر منتظر اتفاقات خوب باشید اتفاقات خوبی برای شما می افتد و اگر هم منتظر اتفاقات بد باشید اتفاقات بد برایتان رخ میدهد.
- قانون غربالگری: "وقتی شروع به انجام کاری میکنید؛ دنیا برای اینکه شما را امتحان کند؛ اتفاقاتی برای شما می افتد که کارهای شما را عقب بیندازد." دلیلش هم این است که کادانات میخواهد شما را امتحان کند که واقعا برای رسیدن به هدفتان مطمئنید یا نه. مثلا تصمیم میگیرید که از امشب رژیم بگیرید؛ امشب جایی دعوت میشوید و طرف دست پختش خیلی خوب است و شما هم نوع غذاها و دست پخت او را دوست دارید. یا مثلا تصمیم میگیرید درس بخوانید و کنکور بدهید. از همان روز همسایه شما خیلی سروصدا میکند. اینها فقط به این دلیل است که کائنات میخواهد شما را غربال کند. زیرا همه دوست دارند پیشرفت کنند ولی کم هستند افرادی که به خود زحمت میدهند و پیشرفت میکنند و موفق میشوند.
- این جمله را همیشه به یاد داشته باشید: "امروز افراد موفق کارهایی را انجام میدهند که بقیه انجام نمیدهند و فردا افراد موفق کارهایی را انجام میدهند که بقیه نمیتوانند انجام دهند."
- اشتباهات گذشته تان را ببخشید و روز بعد جبران کنید. اگر خود را نبخشید احساس گناه میکنید و این احساس فکرتان را مشغول میکند و باعث میشود رضایتتان از خودتان کم شود و بازدهی شما پایین می آید.
- با افراد موفق ارتباط برقرار کنید. هرچه ارتباطتان با افراد موفق بیشتر باشد؛ شادتر و موفق تر خواهید بود. برعکس؛ ارتباطتان را با افراد غیر موفق تا جاییکه میتوانید کم کنید. اگر امکان دارد آنها را از زندگی خود حذف کنید.



اهمال کاری

- در لحظه ای که دارید کاری را انجام میدهید تمرکزتان فقط بر روی همان کار باشد. اینطوری بازدهی شما افزایش می یابد. اگر تمرکزتان کم است تمرین تمرکز را به صورت زیر انجام دهید:
از عدد پنجاه شروع کنید پشت سرهم بشمارید تا یک. اگر هر جا که اشتباه کردید دوباره از اول بشمارید. اینقدر بشمرید تا دیگر اشتباه نکنید. روزی یک ربع انجام دهید. وقتی که اصلا اشتباه نداشتید میتوانید این بار از صد شروع کنید.
- سعی کنید از انجام کاری که داری انجام میدهید لذت ببرید. هرچه لذتتان بیشتر باشد سریعتر و بهتر انجام میدهید.
- اگر خواستید در انجام کاری، اهمال کاری کنید این موضوع را یادآوری کنید که ضررهای اهمال کاری چیست؟ جدول T را برایش بکشید. در بالا بنویسید اهمال کاری؛ و در زیر آن سمت راست مزایای اهمال کاری و در سمت چپ معایب آن را بنویسید. ببینید و فکر کنید که چقدر ضررهایش بیشتر است.
- این را بدانید که فرصتها می آیند و میروند و تکرار نمیشوند. پس از هر لحظه از عمرتان استفاده کنید. شاید دیگر فرصتی برایتان برای تغییر کردن پیش نیاید.
- بدانید که همه انسانها نمیخواهند تغییر کنند. چون تغییر سخت است. چون به وضعیتی که داریم عادت کرده ایم. ولی کسانی موفق میشوند که پشتکار دارند و با وجودیکه تغییر سخت است بازهم از تلاش دست برنمیدارند.
- اگر دیگران از شما خواستند کاری را برایشان انجام دهید، در صورتیکه به برنامه شما لطمه نزند میتوانید برایشان انجام دهید. ولی در صورتیکه باعث شود از برنامه خود عقب بیفتید باید به دیگران نه بگویید؛ البته طوری بگویید که ناراحت نشوند. اگر این کار را نکنید به خود ظلم کرده اید.
- بدانید که خواسته های شما خود به خود برآورده نمیشوند. خودتان باید تلاش کنید. خودتان مسئولید که خواسته های خود را برآورده کنید. هیچ کس دیگری هم مسئول برآورده کردن نیازهای شما نیست.
- فرض کنید که فقط شش ماه دیگر زنده هستید آیا همین هدفها را انتخاب میکردید؟ آیا همینطور برنامه ریزی میکردید؟
- اگر میخواهید دنیای اطرافتان تغییر کند پس گله و شکایت نکنید؛ فکر کنید که چطور میتوانید مشکلات را حل کنید.
- شما دنیای اطراف را نمیتوانید کنترل کنید. همیشه مشکلات وجود دارند نگوئید که من مشکل دارم و نمیتوانم. فکر کنید که با وجود این مشکلات چگونه میتوانم موفق شوم. به جای اینکه بگویید چرا مشکلات وجود دارند بگویید چگونه میتوانم موفق شوم. این یک سؤال جادویی است. به جای چرا بگویید چگونه.



- فکر کنید که آیا کسی توانسته با وجود مشکلاتی شبیه شما موفق شود؟ حتما وجود دارد. میتوانید او را الگوی خود کنید. بعضی وقتها به خود این فرد را یادآوری کنید. این کار به شما انگیزه میدهد.
- انگیزه ها و هدفهای متناقض را شناسایی کنید و از بین آنها یکی را انتخاب کنید. بعضی از هدفها با هم تناقض دارند باید فکر کنید و آنها را شناسایی کنید و فقط یکی را انتخاب کنید.
- حتما در برنامه خود تفریح هم بگذارید. برنامه های شاد هم بگذارید. این کار باعث شادی میشود و به شما شادی میدهد.

چگونه بر مشکلاتی که پیش می آید غلبه کنیم؟

مغز ما دارای دو سامانه مستقل میباشد که به طور همزمان باهم کار میکنند. نخست بخش احساسی مغز ما و نیمه دیگر نیمه منطقی است که آن را سامانه متفکر یا خودآگاه نیز مینامیم. که تحلیل نگر است و آینده نگر است.

کشمکش های میان دو نیروی مغز توسط روانشناس جانانان هاید استاد دانشگاه ویرجینیا توصیف شده است که آن را در کتاب خارق العاده اش به نام فرضیه خوشبختی آورده است. هاید میگوید که نیمه احساسی ما همانند فیلی است و نیمه منطقی ما مثل فیل سوار. فیل سوار که بر پشت فیل نشسته، افسار آن را در دست دارد و به نظر میرسد که رهبر است. اما تسلط فیل ناپایدار است زیرا او در مقایسه با فیل جثه خیلی کوچکی دارد. هر زمان که فیل شش تنی و سوارکار آن باهم درباره مسیری که باید پیش بروند به توافق نرسند، پیل سوار بازنده خواهد بود. او در بازی کاملا مغلوب شده است. بیشتر ما با چنین موقعیتهایی که در آن فیل مان بر فیل سوارمان غلبه میکند خوب آشنا هستیم. مثلا زمانی که رژیم گرفته اید و بعد چند روز رژیم را میشکنید و پرخوری میکنید. فیل شما یعنی نیمه منطقی مغزتان هدفمند است و میخواهد لاغر شوید و وقتی که یک چیپس خوشمزه میبینید فیل سوار شما یعنی نیمه احساسی مغز شما میگوید که چیپس را بخورید و لذت ببرید. معمولا در وسط راه نیمه احساسی بر نیمه منطقی غلبه میکند و هدفمان را در وسط راه ول میکنیم. ولی اگر هر روز هدفمان را یادآوری کنیم هدفهایمان را واضح بنویسیم و هر روز به آنها نگاه کنیم؛ برای رسیدن به هدف مصمم تر میشویم و راحت تر به نیمه احساسی مغزمان غلبه میکنیم. وقتی مسیر رسیدن به هدف طولانی باشد اغلب وسط راه خسته میشویم. این یک ضعف فیل ما است و طبیعی هم هست. اکثر انسانها همینطورند.

بخش قیل سوار ذهن ما نقاط قوت زیادی دارد. فیل سوار یک متفکر و برنامه ریز است. نقطه ضعف بزرگی هم دارد که تمایل دارد که دچار سردرگمی شود. فیل دوست دارد بیندیشد و تحلیل کند و اوضاع را بدتر نشان دهد. تحلیل او تقریبا همیشه متوجه مشکلات و نه نقاط روشن است. البته تحلیل گری مفید است ولی در



اهمال کاری

موقعیت هایی که تغییر لازم است تحلیل زیاد از حد میتواند تلاش را خراب کند. اگر شما با روشهای مناسب جهت درست را به فیل سوار نشان دهید یعنی نشان دهید که به کجا برود، چگونه عمل کند، و چه مقصدی را دنبال کند، مطمئن باشید که به هدفهای خود میرسید.

هر مرحله را که خواندید و تمرینهایش را انجام دادید انگار که یک گندم کاشته اید.

این حق شماست که یک مزرعه پر از گندم داشته باشید.

این حق شماست که به آرزوهای خود برسید.

فیل سوار را راهنمایی کنید

نقاط روشن را بیابید. فکر کنید که چه وقتی در گذشته اوضاع خوب پیش میرفت؟ تاکنون چه راه حلی موثر واقع شده؟ فرض کنید که یک مدیر هرچه میگوید کارمندانش پشت گوش می اندازند و اهمال کاری میکنند. فکر کند که چه روزهایی کارمندان بهتر کار انجام میدادند؟ چگونه میفهمد که کارمندان به حرفش گوش میکنند؟ آن موقعیت ها را دقیق شناسایی کند و بررسی کند که حالا چه کارهایی میتواند انجام دهد تا اوضاع بهتر شود.

تمرین: دو مورد از هدفهای خود را انتخاب کنید. فکر کنید که در چه موقعیتهایی به هدفهایتان نزدیکتر میشدید؟ چه کار کنید تا به هدفهایتان نزدیکتر شوید؟ نقاط روشن را بیابید و آنها را بنویسید.

انجام دادید؟ یک گندم جایزه شماست.

حرکات مهم را بنویسید

نکات مهم در رسیدن به هدف را پیدا کنید و بنویسید. واضح و روشن بنویسید. اگر هدف مبهم باشد مغز گیج میشود و فیل سوار نمیداند دقیقا باید به کجا برود.

تمرین: دو مورد از هدفهایتان را که در تمرین قبلی نوشته بودید را در نظر بگیرید. نکات مهم را پیدا کنید و بنویسید.

انجام دادید؟ یک گندم جایزه شما. آفرین



به مقصد اشاره کنید

اهداف را با دقت انتخاب کنید. دقیقا ملاکها چیستند؟ میتوانیم آنرا کارت پستال مقصد بنامیم. به خود بگویید: مقصد کجاست؟

این اهداف باید یک جز احساسی داشته باشند. هدف بزرگ و ترسناک نباید صرفا بزرگ و ضروری باشد ولی باید احساس شما را برانگیزد.

تمرین: دو مورد از هدفهای خود را نوشته بودید؛ به آنها فکر کنید که ملاکهایشان چیست؟ دقیقا چه کارهایی باید انجام دهید؟ دقیقا به چه جایی میخواهید برسید؟ دقیق و واضح برای خود بنویسید. هرچه قدر هدفها واضح تر باشند و مسیر رسیدن به هدفها واضح تر باشند فیل و فیل سوار تلاششان را بیشتر میکنند و زودتر به هدفها میرسید.

یک گندم جایزه شما. مرحبا

تغییر را کوچک کنید

هر روز کاری را در جهت هدف انجام دهید ولی کم باشد. اگر سریع جلو بروید وسط راه خسته میشوید و دیگر ادامه نمیدهید. هر روز انجام دهید تا برایتان مثل یک عادت شود. مثلا اگر هدف شما ایجاد روابط موثر است؛ هر روز فقط یک نکته مثبت در روابط یاد بگیرید و در همان روز به آن عمل کنید. بعد یک سال ببینید که روابطتان خیلی بهتر شده است. یا مثلا اگر میخواهید رژیم بگیرید سخت نگیرید هر روز مقداری کمتر غذا بخورید و طبق دستور دکتر پیش بروید اینطوری خسته نمیشوید.

من وقتی در رشته ریاضی محض فارغ التحصیل شده بودم و فوق لیسانس گرفته بودم و هنوز کار پیدا نکرده بودم شروع کردم به تدریس در خانه های آشنا ها و دوستان. بعضی اوقات هفته ای یک جلسه در هفته شاگرد داشتم بعضی وقتها دو جلسه؛ تابستانها هم شاگرد نداشتم. ولی مطالعه ام را ادامه دادم و به همه سپردم که اگر جایی کار پیدا شد به من بگویند. بعد مادر یکی از شاگردانم یک روز گفت که یک دانشگاه مدرس میخواهد. او مرا معرفی کرد و هفته ای یک کلاس در دانشگاه داشتم. این در شرایطی بود که فقط به کسانی که دکترا داشتند کد مدرسی در دانشگاه را میدادند ولی خدایم شکر با وجودیکه دکترا نداشتم جور شد. سال بعد همان دانشگاه دو کلاس بهم داد و دانشگاه دیگری هم سه روز کامل از صبح تا غروب مدرس میخواست من رفتم و قبول کردم که در آنجا هم درس بدهم. به همین ترتیب سرم شلوغ تر شد. تا اینکه دو سال پیش یکی از شاگردانم گفت که در یکی از مراکز دولتی کارمند میخواهند. من رفتم و مصاحبه کردم. به من شرایط را گفتند و این را هم گفتند که فعلا موقتی در آنجا هستم و کد کارمندی بهم نمیدهند. من قبول کردم. در ضمن در کنار آن در ۴ تا دانشگاه هم درس میدادم. خلاصه الان سرم خیلی شلوغ شده. اگر



از تغییرهای کوچک شروع نمی‌کردم الان به اینجا نمی‌رسیدم. با یکی از دوستانم چند روز پیش صحبت کردم گفت که از اول کارهای کوچک را انجام نداده و هنوز بیکار است.

تمرین: دو مورد از هدف‌هایتان را که نوشته بودید را در نظر بگیرید. دو کار کوچک در هر روز در جهت رسیدن به آنها انجام دهید. همین الان یکی از آنها را انجام دهید. انجام دادید؟ آفرین حالا یک گندم جایزه شما

به آدم‌ها اجازه رشد بدهید.

مردم به دو مدل اصلی تصمیم‌گیری اعتماد می‌کنند: مدل عواقب و مدل هویت. مدل عواقب فرض می‌کند که فواید و مزایای انتخاب‌هایمان را سبک و سنگین می‌کنیم و بهترین انتخاب را پیدا می‌کنیم. در مدل هویت ما موقع تصمیم‌گیری از خودمان سه سوال می‌پرسیم: من کی هستم؟ این چگونه موقعیتی است؟ کسی مثل من در این موقعیت چه می‌کند؟ در اینجا دیگر چیزی را محاسبه نمی‌کنیم.

موقعی که مبارزه می‌کنید تا تغییر کنید یا مشاور هستید و می‌خواهید دیگران را تغییر دهید؛ در مسیرتان شکست‌هایی را نیز دارید یا دیگران شکست‌هایی دارند. پس باید خودتان را برای شکست آماده کنید یا اگر می‌خواهید دیگران را تغییر دهید به آنها بگویید شکست‌هایی در مسیر دارند و آنها را برای شکست آماده کنید. از شکست‌ها باید درس بگیریم تا رشد کنیم و تغییر کنیم. ولی فیل از شکست خوردن متنفر است. برای همین است که وسط راه ول می‌کند و ادامه نمی‌دهد.

هر کاری را که شروع کنیم در وسط راه که شکست می‌خوریم فکر می‌کنیم که چون شکست خورده ایم استعداد آن را نداریم. فکر می‌کنیم که موفق نمی‌شویم. ولی اگر سماجت به خرج دهیم و حرکت کنیم کم کم ایده‌هایی به ذهنمان می‌رسد و به مرور ایده‌هایمان بهتر می‌شود و ایده‌های قبلی را هم تصحیح می‌کنیم و متوجه پیشرفت‌هایمان می‌شویم. به مرور مشکلات را حل می‌کنیم و اینجاست که به قله اطمینان می‌رسیم.

محیط را عوض کنید

وقتی که شما در کلاس نشسته اید و منتظر استاد هستید و کسی با اخم وارد کلاس می‌شود و محکم در را می‌کوبد شما فکر نمی‌کنید که چه اتفاقی برایش افتاده که اینقدر عصبانی است؛ در مورد او قضاوت می‌کنید. حال به گذشته خود فکر کنید یک روز که عصبانی بودید را بخاطر آورید اگر دیگران در مورد شما قضاوت می‌کردند چه احساسی داشتید؟ آیا آنها حق داشتند که در موردتان قضاوت کنند؟ آیا حرکات آن روز نشان دهنده شخصیت واقعی شما بود یا بخاطر موقعیت نامناسب بود؟ دیدید که هرکسی به راحتی در مورد بقیه قضاوت و نتیجه‌گیری می‌کند؟



اگر محیطتان را تغییر دهید یعنی مکانتان را عوض کنید یا اینکه در همان مکان بمانید و اطراف را مرتب تر کنید یا وسایلی را دور بریزید و به جای آنها مدل جدیدتر بخرید؛ اینطور انجام کارهای درست برای شما راحت تر میشود.

البته تغییرات را باید در درونمان هم انجام دهیم اگر فقط از بیرون باشد فقط در مدت کوتاهی نتیجه میگیریم. چون ما که همیشه نمیتوانیم روی محیط تسلط داشته باشیم و کنترلش کنیم. ولی بعضی وقتها که میتوانیم محیط را کنترل کنیم به نفعمان است که انجامش دهیم. مثلا وقتی میخواهیم کتاب بخوانیم برای اینکه حواسمان جمع باشد گوشی را خاموش کنیم یا روی بیصدا بگذاریم و به ایمیل و اینترنت و ... اصلا کار نداشته باشیم.

عاداتی را ایجاد کنید

این را بدانید که: معتادان از ابتدا نمیخواهند معتاد شوند ولی چون از اول این کار را مرتب تکرار کرده اند و عادت کرده اند معتاد شده اند.

در یک موسسه همه افراد شرکت کننده دوست دارند که به نتیجه برسند یعنی برای همین هم ثبت نام کرده اند. همه هدف دارند. همه هم میدانند که باید تکالیف را به موقع انجام دهند. همه هم فواید تکالیف را میدانند؛ ولی با این وجود ۵ نفر از ۲۰۰ نفر تکالیف را اصلا انجام نمیدهند و عذر و بهانه می آورند که وقت نداریم و.... (در صورتیکه اگر بخواهند میتوانند بالاخره مقداری از تکالیف را انجام دهند ولی انجام نمیدند چون به خود همه چی را سخت میگیرند) تازه خیلی ها هم تکالیف را نصفه انجام میدهند و تعدادی هم میگویند که فایلهای صوتی مان ارسال نمیشود چونکه نرم افزای که حجمها را کم میکند را نداریم (در صورتیکه من هم همین مشکل را داشتم و رفتم موسسه و مشکلم را حل کردم؛ آنها هم اگر واقعا بخواهند بالاخره راهی پیدا میکنند تا مشکل را حل کنند) یعنی هزار تا بهانه می آورند که به این دلایل ما نمیتوانیم ولی آنها از کم شروع نمکنند و عاداتها را در خود ایجاد نمیکند. تازه موسسه بار تکالیف را بردوش آنها گذاشته تا آنها احساس مسئولیت کنند ولی باز هم خیلی ها احساس مسئولیت نمکنند و جدی نمیگیرند.

یک محرک خوب این است که مثلا بگوییم من تا شنبه عصر فلان تکلیف را انجام میدهم. البته بعضی جاها مثل موسسه برای هر تکلیفی مهلتی گذاشته ولی بهتر است که خودمان برای خودمان تاریخی را زودتر از موسسه در ذهنمان داشته باشیم و تا آن موقع انجامش دهیم اینطوری استرسمان هم کمتر میشود.

وقتی کارهایمان را هر روز تکرار کنیم و انجام دهیم تبدیل به عادت میشود و دیگر برایمان سخت نیست و به صورت ناخودآگاه و سریعتر از قبل آنها را انجام میدهیم.

تمرین: فکر کنید که چه کارهایی را میخواهید به صورت عادت ایجاد کنید. دو مورد را بنویسید. ابتدا از روز اول آنها را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. هفته بعد ده دقیقه انجام دهید. هفته سوم یک ربع و.... یادتان هم



باشد که بعد انجام کارها به خود پاداش دهید. یعنی از تغییرات کوچک شروع کنید و به مرور بیشتر و بزرگترش کنید.

شکرگذار باشید

اگر برای هر پیشرفتی که دارید از خدا ممنون باشید و شکر کنید پیشرفتهای شما بیشتر و بیشتر میشود. اگر شکست هم خوردید از آن درس بگیرید و برای اینکه از آن شکست تجربه ای کسب کردید شکر کنید. این باعث میشود خیلی زودتر و بهتر به نتیجه برسید.

تمرین: هر روز ۵ مورد از نعمتهای خدا را بنویسید و شکر کنید. همین الان ۵ مورد امروز را بنویسید. خوب حالا که نوشتید یک گندم جایزه شما

از قانون پارانوئید معکوس استفاده کنید

پارانوئید معکوس یعنی چه؟

از شخصی که بسیار موفق شده بود راز موفقیتش را پرسیدند. او گفت هر وقت یک اتفاق ناخواسته به وجود آمد از خودم میپرسیدم باز دنیا چه نقشه ای کشیده تا من موفق شوم و به دنبال کشف نقشه دنیا بودم. یعنی همیشه فکر میکردم تمام دنیا دست به دست هم میدهند تا من موفق تر شوم. گاهی با کمک کردن گاهی با تشویق کردن گاهی با جلوگیری کردن.

یکی از دوستانم به این مطلب عقیده نداشت و آنرا باور نمیکرد. یک روز در محل کارش فهمید که رئیسش رفته به مقامات بالاتر شکایت او را کرده و گفته که کم کاری میکند و خیلی چیزهای دیگر. در صورتی که رئیسش دروغ گفته بود. دوستم ناراحت بود. به او قانون پارانوئید معکوس را یادآوری کردم. گفتم که دنیا حتما نقشه ای کشیده تا تو موفق تر شوی. با او حرف زدم و او را آرام کردم. هفته بعد رئیسش گفت که قرار بوده تایپیست یک سری فرمها را طراحی کند ولی انجام نداده و ما تا دو روز دیگر باید آنها را آماده کنیم چون جلسه داریم. دوستم گفته بود که میتواند انجام دهد؛ در صورتیکه بلد نبود ولی گفت که میتوانم. بعد همان روز پیگیری کرد و از کسانی که بلد بودند تایپ و ورد را یاد گرفت و در مدت دو روز فرمها را طراحی و آماده کرد. این مسئله کلی به نفعش شد. مقامات بالاتر هم بررسی کردند و فهمیدند که رئیس دروغ گفته است. از آن موقع به بعد به این قانون اعتقاد قلبی پیدا کرد.



وقتی ناراضی هستید از قانون پولادین استفاده کنید

این قانون میگوید که هرچه وجود دارد نتیجه یک علت است و ما اگر از شرایط راضی نیستیم باید علت را عوض کنیم. فرض کنیم شما پول کمی دارید و از این بابت نگران هستید. پول نداشتن و اذیت شدن یک معلول است و علت آن چیز دیگری است. تا زمانی که گله و شکایت کنید و از جامعه و شرایط بد بگویید مشکلات روز به روز بیشتر و بیشتر میشود. ولی اگر به دنبال علت بگردید و مسئولیت آنرا بپذیرید آن موقع است که روز به روز زندگی بهتر خواهد شد.

تمرین: فکر کنید که چه چیزهایی شما را اذیت میکنند. چه چیزهایی نمیگذارند به اهدافتان برسید؟ آنها را پیدا کنید و بنویسید. خوب نوشتید؟ حالا یک برنامه ریزی کنید و آن موانع را برطرف کنید و تغییرات را هم از کوچک شروع کنید و به مرور بزرگترش کنید. همین الان یک کار کوچکی را که نوشته اید را انجام دهید. حالا که انجام دادید آفرین آفرین آفرین بر شما. یک گندم جایزه شما

از قدرت ایمان استفاده کن

هر روز بگو:

من ایمان دارم که خدا به من کمک میکند.

من ایمان دارم تمام حوادث در جهت خوشبختی ام رقم میخورند.

من ایمان دارم که به اهدافم میرسم.

من ایمان دارم که خدا هر لحظه مرا نگاه میکند و به من توجه میکند.

الان بگو. همین الان بگو. آفرین دوستت دارم. آفرین.

قانون خلا

طبق این قانون هر وقت جایی خلا باشد پر میشود. یعنی مثلا اگر دوستان خوبی نداری و رولبطلت خوب نیست. ابتدا آنها را از زندگی حذف کن تا جایی خالی شود که بتوانی دوستان خوب را به زندگی وارد کنی. و روابط خوبی را ایجاد کنی.



قانون انتظار

برایان تریسی میگوید شما یک پیشگو هستید. وقتی تو در زندگی انتظار اتفاقات بد را داشته باشی در بیشتر مواقع همان اتفاق می افتد و اگر هم انتظار پیشرفت و بهبود زندگیت را داشته باشی زندگیت روز به روز بهتر میشود و پیشرفت میکنی. پس سعی کن آرامشت را حفظ کنی و با تلاش منتظر اتفاقات خوب باش.

از تک تک لحظات زندگی لذت ببرید

هر روز بگو:

من از کاری که همین اکنون انجام میدهم لذت میبرم.

من قدر این لحظات را میدانم و این لحظات را هدیه الهی به شمار می آورم.

من با شور و اشتیاق به هدفم میپردازم و نتیجه آن را به خدا میسپارم.

یک وقتیایی در جهت هدف نباش

اگر هر روز در جهت هدف حرکت کنیم و چند تا هدف سخت و مهم داشته باشیم یک روز بهمان فشار می آید و خسته میشویم. بعضی وقتها برای هدفتان هیچ کاری نکنید و خستگی تان را رفع کنید. و به تفریح بروید و لذت ببرید. فکر، جسم و روح باید به روز شوند. پس برای به روز رسانی خودتان وقت صرف کنید.

قدرت تکانش

وقتی کاری را شروع میکنید در ابتدا آرام آرام پیش می روید. با سختی پیش می روید. شاید پیشرفتتان به چشم نیاید. اما بعد از مدتی به مرحله تکانش میرسید. حرکت خیلی تندتر و سریعتر میشود و دیگر کسی نمیتواند جلوی شما را بگیرد. پس در ابتدا نگران نباشید که سرعتتان کند است. شما راه خود را بروید. مطمئن باشید که به تکانش میرسید و به سرعت جلو میروید و موفق میشوید.

انتظاراتان را بالا ببرید

انتظارات خودتان را از زندگی بالا ببرید و خود را لایق بهترین شغل، بالاترین درآمد، بهترین خانه و... بدانید. البته از واقعیت دور نشوید ولی با توجه به موقعیت های الان خودتان بهترینها را بخواهید. هر انسانی برای کاری آفریده شده و ویژه است. در حقیقت برای موفقیت رقیبی ندارید و خودتان رقیب خودتان هستید. اگر هم مانعی باشد درونی است که میتوانید برطرفش کنید.



دوست داشتن خود

اگر عزت نفس نداشته باشید حتی اگر به خواسته هایتان برسید احساس خوشبختی نمیکنید و از زندگی لذت نمیبرید. اگر عزت نفس نداشته باشید یعنی خود را دوست نداشته باشید دیگران را هم نمیتوانید به معنای واقعی دوست داشته باشید و در روابطتان به مشکل برمیخورید پس عزت نفس خیلی مهم است. خود را بپذیرید و دوست بدارید.

خنده را تمرین کنید

هر روز لبخند بزنید. هر لحظه لبخند بزنید. اینقدر تمرین کنید تا شادی در وجودتان عادت شود و جزو خصوصیات شما شود. همین الان لبخند بزنید. آفرین بر شما

آینده نگری را تمرین کنید

یکی از شگردهای مهم موفقیت این است که آینده نگری را تمرین کنید. به سه ماه بعد شش ماه بعد، نه ماه بعد؛ و دوازده ماه بعد فکر کنید. بهترین حالت را در نظر بگیرید. در بهترین حالت چه اتفاقی می افتد؟ خود را در این حالت فرض کنید و تمام اتفاقات بعدی را پیش بینی کنید و خود را لایق این وضعیت بدانید و شکر کنید. حالا بدترین حالت را در نظر بگیرید. چه اتفاقی می افتد؟ چه مشکلاتی بعد از آن پیش می آید؟ چه کاری باید انجام دهید؟ خود را برای این وضعیت آماده کنید تا اگر پیش آمد بدانید که باید چه کار کنید و اینطوری استرستان کمتر میشود.

از تکرار بحران جلوگیری کنید

اگر بحرانی مشکلی پیش آمد آن را هرچه سریعتر برطرف کنید. هرکاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا آنرا برطرف کنید. نگذارید مشکلات تکرار شوند. اگر تکرار شوند این نشان میدهد که با مشکل عمیقی سرو کار دارید که باید آنرا به تدریج برطرف کنید.

نیروی خلاق وجودتان را آزاد کنید

انیشتین میگوید هر کودکی که متولی میشود یک نابغه است. شما با توانایی نابغه شدن متولد میشوید. هرچه بیشتر از نیروی خلاقیت خود استفاده کنید نیروی خلاق وجودتان قوی و قوی تر میشود. هرچه ایده به فکرتان بیاید و آنها را بنویسید و به آنها عمل کنید به مرور زمان ایده هایتان بیشتر و بیشتر میشود. هرچه راه حل های بیشتری را برای حل مشکلات و بهبود زندگی خود پیدا کنید در آینده راه حل های بیشتری به ذهنتان میرسد. برای مثال یک مشکل را در نظر بگیرید و این سؤال را هم بنویسید که چه کارایی میتوانم



در طول یک ماه آینده انجام دهم تا اوضاع بهتر شود؟ بعد در زیر آن بیست پاسخ را بنویسید. بیستمین راه حل همان راه حل مهمی است که گاهی اوقات ماه ها به دنبالش بوده اید.

این را برای شغلتان بهبود روابطتان و انجام دهید تا خلاقیتتان روز به روز بیشتر شود.

وقتی چند مشکل با هم اتفاق می افتند

وقتی چند مشکل باهم اتفاق می افتند آنها را اولویت بندی کنید. آنها را از مهمترین تا غیر مهم ترین بنویسید و به ترتیب آنها را بررسی کنید و فکر کنید که چه کارهایی از دستتان برمی آید. اگر چند مشکل را باهم بخواهید حل کنید ممکن است بهتان فشار آید و نتوانید فکرتان را متمرکز کنید و راه حل های خوبی پیدا نمیکنید.

انعطاف پذیر باشید

اگر از یک راهی به هدفتان نرسیدید به سراغ راه و روشهای دیگر بروید و آنها را امتحان کنید. دوباره اگر این روش هم نتیجه نداد روشهای دیگر را امتحان کنید. شما فقط به پیروزی خود فکر کنید.

کارهای غیر ضروری را حذف کنید

انجام دادن بعضی کارها را متوقف کنید. کارهای مهم تر را اول انجام دهید. یا اینکه میتوانید بعضی از آنها را به اعضای خانواده خود بسپارید تا آنها انجام دهند بعدا شما هم وقت داشتید میتوانید به آنها در کارهایشان کمک کنید.

خواب کافی فراموش نشود

هر شب باید دست کم هفت یا هشت ساعت بخوابید. اگر خوابتان کم شود گیج و سر در گم میشوید. تمرکز حواستان کم میشود.

هوشیاریتان کم میشود. با خواب کافی مطمئن باشید که بیشتر انرژی میگیرید و کمتر غذا میخورید؛ هوشیارتر و مثبت اندیش تر، شاداب تر و انعطاف پذیر تر میشوید و بهتر میتوانید با دشواریها و مشکلات و لحظه های بحرانی رو به رو شوید.



اگر دچار استرس شدیم چه کار کنیم
تا برطرفش کنیم و اهمال کاری
نکنیم؟

درمانهای دارویی:

۱- بابونه

اگر دچار دلشوره و اضطراب هستید، دمنوش بابونه می تواند باعث آرام شدن شما بشود. برخی از مواد تشکیل دهنده بابونه دقیقاً همان کاری را با مغز می کنند که داروهای آرام بخش همچون والیوم انجام می دهند.

۲- چای سبز

گفته می شود راهب های بودایی ژاپنی می توانند برای ساعت ها بسیار ریلکس و آرام مراقبه کنند. یکی از دلایل آرامش آنها اسیدآمینه موجود در چای سبز آنها به نام ال- تیانین است.

۳- سنبل الطیب

برخی از گیاه های دارویی باعث آرامش بدون خواب آلودگی می شوند (همچون ال- تیانین) و برخی دیگر خاصیت آرام بخش و مسکن دارند. سنبل الطیب (والرین) در دسته دوم جای می گیرد. این گیاه باعث خواب راحت به خصوص برای آن دسته از افرادی می شود که دچار کم خوابی و بی خوابی هستند.

۴- بادرنجبویه

این گیاه دارویی نیز در کاهش استرس و داشتن خواب راحت موثر است. افرادی که حدود ۶۰۰ میلی گرم از این گیاه را روزانه مصرف می کنند، آرام تر از افرادی هستند که قرص های آرام بخش مصرف می کنند.

۵- اسطوقدوس

یک تحقیق یونانی ثابت کرده است بیمارانی که در مطب در انتظار نوبت خود هستند با استشمام رایحه اسطوقدوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند.

۶- مصرف امگا سه

شما می دانید که روغن ماهی برای قلب مفید است و از افسردگی نیز جلوگیری می کند. امگا ۳ موجب کاهش اضطراب نیز می شود. در تحقیقاتی ثابت شده است، دانش آموزانی که ۲,۵ میلی گرم در روز از ترکیب اسیدهای چرب امگا سه به مدت ۱۲ هفته استفاده می کنند اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند



که قرص آرام بخش می خورند. کارشناسان توصیه می کنند تا حد امکان در وعده های غذایی خود از امگا سه استفاده کنید. ماهی های چرب آب های سرد همچون سالمون منبع غنی اسیدهای چرب هستند.

درمانهای غیردارویی:

۱- تمرین تنفس و سوال پرسیدن

برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود و دم و بازدم هایتان توجه کنید. همزمان از خود سوال های ساده ای بپرسید و روی تنفس خود تمرکز کنید. مثلاً، دمای هوایی که وارد بینی شما می شوند چند است؟ وقتی نفستان خارج می شود چه تغییری در بدن شما ایجاد می کند؟ وقتی هوا وارد ریه های شما می شود چه حسی دارد؟

تمرین تنفس و سوال پرسیدن برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود و دم و بازدم هایتان توجه کنید. همزمان از خود سوال های ساده ای بپرسید و روی تنفس خود تمرکز کنید. مثلاً، دمای هوایی که وارد بینی شما می شوند چند است؟ وقتی نفستان خارج می شود چه تغییری در بدن شما ایجاد می کند؟ وقتی هوا وارد ریه های شما می شود چه حسی دارد؟

۲- حبس نفس

نفس خود را بگیرید و رها کنید. البته لازم نیست این کار را تا حدی که کبود شوید ادامه دهید. فقط کافیست همچون تمرینات یوگا با تنفس های عمیق روح خود را آرام کنید. یکی از بهترین تنفس های عمیق روش ۴-۷-۸ یوگا است. برای این منظور به طور کامل از طریق دهان هوا را بیرون دهید، سپس از طریق بینی هوا را به داخل بکشید و تا ۴ بشمارید. نفس خود را تا ۷ بشمارید و نگه دارید و سپس اجازه دهید از دهان شما با شمارش تا عدد ۸ خارج شود. این کار را دست کم دوبار در روز انجام دهید.

۳- حمام آب گرم

هرچقدر هم احساس اضطراب داشته باشید، پس از استراحت در سونای خشک یا بخار، احساس آرامش خواهید داشت. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید. احساس گرما به عصب ها دستور کنترل حالت می دهد که روی سروتونین فرارسان های عصبی تاثیر می گذارد. گرم کردن بدن را می توان نوعی ورزش نیز دانست.

۴- مراقبه ذهنی

مراقبه ذهنی در اصل برای بودایی ها است اما در عصر حاضر از آن به عنوان درمانی برای تشویش و اضطراب نیز استفاده می کنند. تمرینات ذهنی برای آگاهی بیشتر به افراد کمک می کند تا واقعیت جاری را به جای



ترس و واهمه های خود از آینده ببینند. برای این منظور می توانید ابتدا از تمرکز روی زمان حال با هشیاری کامل و بدون هیچ قضاوتی آغاز کنید.

۵- حمام جنگل

ژاپنی ها به حمام جنگل، «شیرین-یوکو» می گویند. حمام جنگل در واقع راه رفتن در میان درختان است. محققان ژاپنی واکنش های بدن افرادی که به مدت ۲۰ دقیقه در میان جنگل و بوی خوب چوب و چمن و صدای جریان آب، پیاده روی کرده بودند را مورد بررسی قرار دادند. مشخص شد این افراد استرس کمتری دارند و آرام تر هستند.

اگر می خواهید «به عزت نفس بالایی برسید» باید تمرینات عزت نفس را انجام دهید! به همین دلیل در وبسایت شخصی خودم (fatemehkohansal.com) دوره رایگان عزت نفس گذاشته ام تا عزت نفستان را با چند تمرین ساده بهبود ببخشید.

