

هینوتیزم

مدیریت زمان و برنامه ریزی روزانه

www.h-school.ir

نویسنده:

هادی فیض آسا

سرشناسه:

فیض آسا، هادی، ۱۳۶۸-

عنوان و نام پدید آور: هیپنوتیزم:

مدیریت زمان و برنامه ریزی روزانه / هادی فیض آسا.

مشخصات نشر:

تهران: هادی فیض آسا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری:

۳۲ ص.

شابک:

۹۳۶۱-۹۳۶۱-۰۴-۶۰۰-۹۷۸-۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع:

مدیریت زمان -- جنبه های روانشناسی

موضوع:

Time management-- Psychological aspects

رده بندی کنگره:

۱۳۹۷ ۹۷۹/۹۷۹/BF637

رده بندی دیویی:

۶۴۴/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۲۴۶۲۴

عنوان: هیپنوتیزم

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷

نویسنده: هادی فیض آسا

طراح جلد: هادی فیض آسا

ناشر مولف: هادی فیض آسا

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۳۶۱-۹۳۶۱-۰۴-۶۰۰-۹۷۸

چاپ: الماس

نوبت چاپ: اول

قیمت: سه هزار تومان

حق چاپ و تکثیر با ذکر نام نویسنده آزاد است.

سلام ! همه ی ما از صبح تا شب، هزاران فکر و خیال در ذهنمان
پرسه می زند، بعضی وقت ها حجم این دغدغه های ذهنی انقدر زیاد
می شود که اجازه ی درست فکر کردن و درست تصمیم گرفتن را به
ما نمی دهد. تجربیاتی که از زندگی و محیط اطرافم داشتم و دیدن و
شنیدن اتفاقات جامعه، راه کاری به من داد که توانستم ذهنم را برای
هر چیزی آماده کنم. این راه کار را با شما به اشتراک می گذارم.

دلا معاش چنان کن که گر بلغزد پای

فرشته ات به دو دست دعا نگه دارد

هر آن که جانب اهل خدا نگه دارد

خداش در همه حال از بلا نگه دارد

حضرت حافظ

« فهرست »

- بخش اول اجتماعی. صفحه ۶
- بخش دوم شغلی. صفحه ۱۲
- بخش سوم تحصیلی. صفحه ۱۵
- بخش چهارم ازدواج. صفحه ۱۹
- بخش پنجم تربیت فرزند. صفحه ۲۳
- بخش ششم ترک اعتیاد. صفحه ۲۷

کاغذ و خودکار بردارید. با حوصله و آرامش، به سوالات پاسخ دهید. بعد از خواندن بعضی جمله ها، تصمیم می گیرید که باید کاری کنید. تمام این کارها را یادداشت کنید و تصمیم بگیرید.

زمانی که تنها می شوید و با خودتان خلوت می کنید، چه فکر و خیال هایی به سراغتان می آید؟ این فکرها بدون آنکه شما متوجه شوید در طول روز کل ذهن شما را اشغال کرده اند و اجازه ی فکر کردن به زندگی و بهتر کردن اوضاع را نمی دهند.

این فکر و خیال ها اگر پوچ و بی ارزش هستند، باید فراموششان کنید، ولی اگر پوچ نیستند؛ بهترین زمان برای روبرو شدن با آنها چه زمانی است؟

اجتماعی

✎ مشکلاتی که امروز دارید، چرا شروع شدند؟ شما فکر می‌کردید که اینطور شود؟

✎ اگر همه چیز درست پیش می‌رفت، به چه چیزهایی می‌رسیدید؟

✎ با شرایط امروز، باز هم می‌خواهید آنها را داشته باشید؟ اگر از دست رفته‌اند، شبیه آنها را چگونه می‌سازد؟

✎ شما با سخت‌گیری‌ها و غرور نابجا چه چیزهایی را خراب کردید و از دست دادید؟ قرار است با همین تصمیمات اشتباه، چیزهای دیگری هم از دست بدهید؟ چه اخلاقی درست است؟

✎ شب‌ها خواب راحت و کافی دارید؟ خواب آشفته به دلیل استرس‌های روزانه به وجود می‌آید.

روزهایی که بدون استرس و نگرانی گذشت، چه شرایطی داشت؟
این شرایط را بیشتر کنید.

دوست داشتید با چه شخصیت‌هایی (هنرمندان، دانشمندان و...)
سر و کار داشته باشید؟

چه انتظاراتی از دیگران داشتید که برآورده نکردند؟ به زبان گفتید
و جواب منفی دادند یا منتظر بودید خودشان متوجه شوند؟

همیشه از اینکه روی شخص دیگری حساب می‌کنیم ضربه
می‌خوریم، این مشکلِ دیگران نیست، باید قبول کنید که برای حل
مشکلات فقط روی خودتان حساب و از معامله کردن استفاده کنید.

شاید شما همیشه به آشناها لطف می‌کنید ولی اشتباه است چون
دوستی‌ها را پایان می‌دهد، بجای لطف کردن یاد بگیرید معامله کنید.

سود دو طرفه؛ هر رابطه ای را پایدار می کند. پدر و مادر در حد خودشان خوبی هایی کرده اند، بی منت خوشحالشان کنید.

✍️ خاطره ی خوبی برای کسی ساخته اید؟

✍️ خاطرات خوبی که با دیگران دارید مرور کنید.

✍️ اخلاق های خوب و دوست داشتنی آنها چیست؟

✍️ تفریحات شما چیست؟

ذهن نیاز به تفریح دارد. اگر به قدر کافی تفریح نکنید، مغز برای انجام هیچ کاری با شما همکاری نخواهد کرد.

هر تفریحی برای مغز ارزش ندارد، مثلا اگر کل هفته هم با دوستانتان گپ بزنید، احساس تفریح کردن به شما نمی دهد.

✍️ چه خوشی های زیبا و مهمی را آرزو دارید؟

✎ دوست دارید در اجتماع با چه لباس و وضعیت ظاهری دیده شوید؟ چقدر هزینه دارد؟

✎ از خراب شدن دندان هایتان پیشگیری می کنید؟

✎ عادت به چیزی دارید که خودتان یا دیگران را ناراحت می کند؟ چه ضررهایی دارد؟ برنامه ای برای توقف آن دارید؟

✎ برنامه ای برای ورزش و تناسب اندام دارید؟

✎ موسیقی یا نقاشی برای شما جذابیت دارد؟ می خواهید یاد بگیرید؟

✎ کلام شما، طوری هست که بتوانید یک شخص مهم را قانع کنید؟ دیگران چطور این کار را می کنند؟

✎ از اینکه دیگران دست خط شما را ببینند چه احساسی دارید؟

نیاز به بهتر شدن دارد؟

✎ در برابر زیاده خواهی دیگران می توانید ایستادگی کنید؟ به قانون و مسایل حقوقی تسلط دارید؟

✎ می توانید در دسر را شناسایی و از آن دوری کنید؟ کسی را می شناسید که هیچوقت به در دسر نمی افتد؟

✎ در کارهایی که به مردم آسیب های جانی و مالی می زند، دخالت و همکاری نداشته باشید.

✎ مشکلاتی که آشنایان شما درگیرش هستند چرا به وجود آمدند؟ چه کمکی می توانید بکنید؟

✎ چه کمک هایی به دیگران کرده اید؟ چند درصد در زندگی آنها تاثیر داشته است؟

۲ راه هایی که بدون صرف هزینه های آنچنانی بشود کمک
تاثیرگزاری به دیگران کرد را بیابید.

۲ چقدر از امداد و کمک های اولیه می دانید؟

۲ از اختراعات و دست آوردهای کدام کشورها استفاده می کنید؟
آیا عقایدشان را به شما تحمیل کردند؟ شما می توانید چیزی بسازید
که دیگران از آن استفاده کنند؟

شغلی

(* اگر بیکار هستید به کاریابی‌ها اعتماد نکنید، تا کار نگرفته‌اید و حقوق دریافت نکرده‌اید، پول ندهید.

* بعد از آگهی‌های استخدام، لیست مشاغل خانگی را از سایت بگیرید.)

✎ منبع درآمد شما چیست؟ از نظر قانونی در دسرساز نمی‌شود؟

با کمی پیگیری، می‌توانید حقوق دریافتی خود را افزایش دهید؟

✎ شرح وظایف و ساعت کاری خود را مرور کنید. انتظاراتی که از

شما دارند را می‌توانید کمتر کنید؟

✎ تمام مسیرهای منزل تا محل کار و بلعکس را از نظر

"زمان رسیدن" و "هزینه در ماه" و "شلوغی" بنویسید.

۱۲ با کدام مسیر راحت هستید؟

پیشنهاد شغلی بهتری دارید؟

دوست داشتید در محیط‌های خانوادگی شما را با چه شغلی بشناسند؟

در ذهنتان کاری هست که بتوانید خودتان راه بیاندازید و مشکل قانونی نداشته باشد؟

موجودی نقدی و حساب‌های بانکی‌تان چقدر است؟

پیشنهاد؛ یک حساب برای کارهای روزانه با انواع رمزهای اینترنتی و موجودی کم داشته باشید و یک حساب روزشمار برای پس انداز، بدون رمزهای اضافه.

مالک چه چیزهایی هستید؟

چه چیزهایی اگر داشتید بهتر بود؟ هزینه‌ی آنها چقدر است؟

چه مهارت‌هایی دارید؟

چه مهارت‌هایی اگر داشتید بهتر بود؟ هزینه‌ی آنها چقدر است؟

دوستان و آشنایانی که در مسایل شغلی و مالی "می‌توانند" و "می‌خواهند" که کمکتان کنند نام ببرید.

چه خرج‌هایی دارید که ضروری نیستند و می‌توانید پس‌انداز کنید؟

محل مناسبی برای سرمایه‌گذاری می‌شناسید که به شما سود بدهد یا با گذشت زمان ارزش پیدا کند؟ قابل اطمینان هست؟ اگر به تعهداتش عمل نکرد، امکان پیگیری قانونی دارد؟

تحصیلی

✎ مدرک تحصیلی شما چیست؟

✎ چه مدرکی در چه رشته‌ای اگر داشتید برای شما بهتر بود؟

✎ اگر رشته‌ی خاصی مد نظر ندارید، در اینترنت جستجو کنید:
"تست شخصیت mbti" و بعد از آزمون، رشته‌های مناسب
تیپ شخصیتی خود را بنویسید.

بعضی رشته‌ها را می‌توانید در مراکز فنی حرفه‌ای یا با مطالعه
بیاموزید و نیاز به مدرک دانشگاهی ندارند.

✎ کدام یک از رشته‌هایی که مشخص کردید مدرکش هم
مهم است و به آن علاقه دارید؟

✍ درس ها و سرفصل های مهم آن را بنویسید، می توانید امتحان این درس ها را قبول شوید؟

✍ این رشته که انتخاب کردید چه مشاغلی را شامل می شود؟ دست مزد هر کدام چقدر است؟

✍ اگر در رشته ی دیگری مشغول به تحصیل هستید، بهترین شرایط تغییر رشته را تحقیق کنید.

✍ در دوران تحصیل چه تفریحاتی می توانید انجام دهید؟

✍ شرایط و هزینه های دانشگاه، رفت و آمد و اسکان خود در دوران تحصیل را بررسی کنید.

✍ در هنگام تحصیل در چه شغل هایی می توانید مشغول باشید؟

✍ امتحانات مهمی که در پیش دارید را به ترتیب سختی، همراه با سرفصل‌ها و تاریخ امتحان بنویسید.

✍ از کدام جزوه راضی نیستید؟ جزوه‌ی بهتر را چگونه باید تهیه کرد؟

✍ امتحانات آسان را با زمان مورد نیاز و تاریخ امتحان بنویسید.

برای امتحانات آسان؛ دو برابر زمانی که مشخص کردید در نظر بگیرید. با درس‌های سخت یا ضریب تاثیرگزاری بالا شروع کنید.

روش مطالعه

✍ پیش نیازهای مطالعه؛

داشتن محیط بدون رفت و آمد، زمان کافی و مناسب که کار دیگری پیش نیاید، عدم حواس پرتی و مشغول نشدن ذهن به چیز دیگر، خواب کافی، تغذیه مناسب، داشتن تفریح و تحرک کافی روزانه ۱۷

مرحله اول؛ نگاه به سرفصل‌ها، مطالعه‌ی سریعِ قسمت‌های مهم و کشیدن نمودار کل درس و سرفصل‌ها در یک برگه.

مرحله دوم؛ شروع به مطالعه و خلاصه‌نویسی از درس. این خلاصه‌نویسی باید تفکیک شده و همراه مثال و نمودار باشد.

مرحله سوم؛ مرور خلاصه‌نویسی و تمرین.

کلمات زبان خارجی، مشاهیر و اسامی مهم را به کمک فلش کارت حفظ کنید. (کاغذهایی به ابعاد کوچک که یک طرف؛ کلمه و پشت آن؛ معنی کلمه نوشته شده.) (مشاهیر را به ترتیب تاریخ حیات بنویسید.)

نمودار و خلاصه‌نویسی‌ها را در کتابخانه‌ی منزل نگه دارید. همین‌طور، فلش کارت‌ها.

ازدواج

پیشنهاد می شود حتما قبل از ازدواج چند ماه مجرد و تنها زندگی کنید و با مشکلاتی که تا به حال به آنها فکر نمی کردید آشنا شوید.

زندگی مشترک همیشه با اختلافاتی همراه است. ریشه ی تمام مشاجرات این است که از دیدگاه یکی، منطقی و درست است که کاری انجام شود. ولی از نظر دیگری، کاملا اشتباه و غلط است.

حال این دو نفر وارد مشاجره می شوند. هردو می خواهند کار درست را انجام دهند و زندگی مشترکشان را حفظ کنند و شرایط را به مسیر درست هدایت کنند.

نکته ی بسیار مهم این است که؛ هیچوقت... وارد مشاجره ی بین دو نفر نشوید! اگر می توانید آتش را خاموش کنید اشکال ندارد ولی اگر از کسی طرفداری می کنید هرگز دخالت نکنید. بعدها تقصیر را به گردن شما می اندازند.

مهم نیست به اصرار خانواده یا فرار از تنهایی یا عشق، ازدواج کنید. قبل از هرچیز وضعیت اقتصادی خود را بسنجید و شرایط را بهتر کنید، سپس همسر خود را طوری انتخاب کنید که:

اولاً؛ تحقیق کنید که اهل کلاهبرداری و اخاذی و در پی نیت های کثیف نباشد.

هرچیزی که برای شما ارزشمند است برای او هم محترم باشد و بالعکس.

✍ هرچیزی که برای شما خط قرمز است و از آن متنفرید برای شخص مقابل هم ناپسند باشد و بلعکس.

✍ نباید خودخواه باشد. خواسته های شخصی خودش را بر همه چیز مقدم نداند. ولی می تواند از مسیرهای معمولی به دنبال خواسته هایش باشد. شما هم همین طور.

✍ اگر خطایی کردید، اشتباهتان را گردن بگیرید و کوتاه بیایید.

✍ رفتار همراه با احترام و توجه به یکدیگر داشته باشید، به خانواده ی طرف مقابل احترام بگذارید. حتی اگر خود شخص با آنها مشکل داشت، شما بی احترامی نکنید.

✍ فداکاری وظیفه نیست، در مواقعی که یکی فداکاری کرد، دیگری باید به نحو احسن تقدیر کند.

مشکلات دوران مجردی را به زندگی مشترک نبرید:

* اگر خانواده‌ی شما، تصمیم گیرنده‌ی اصلی در زندگی شما بود و شما هیچ حق انتخابی نداشتید،

* اگر اعتیاد دارید،

* اگر رابطه‌های قبلی شما هنوز به طور کامل تمام نشده است،

* اگر زود عصبی می‌شوید و جنجال به پا می‌کنید،

* اگر بی فکر و در لحظه تصمیم می‌گیرید.

در این صورت... هیچ وقت ازدواج نکنید!

تربیت فرزند

✍ در دوران بارداری؛ نباید مادر کمبود عاطفی و مالی داشته باشد. بیمارستان یا درمانگاه خوب، در دسترس باشد. فشار عصبی از طرف خانواده‌ها روی مادر نباشد و درک کنند که مادر در شرایط سختی قرار دارد و در کنار او باشند. اگر هر اتفاقی افتاد، پدر باید حامی مادر باشد.

✍ کودک از زمان تولد تا مستقل شدن؛ امنیت مالی و عاطفی نیاز دارد. نبود هر یک از اینها ممکن است سرنوشت کودک را عوض کند و تا آخر عمر؛ بیمارگونه در پی عقده‌ها و کمبودهای دوران کودکی اش باشد و هرگز نتواند زندگی را به درستی درک کند و از خوشبختی دور شود.

مهمترین معیارهایی که ما با آنها تصمیم می‌گیریم، در دوران کودکی شکل گرفته‌اند. زمان‌هایی که برای کودک سوالی پیش می‌آید، چه به شما بگوید و چه نگوید، پاسخگوی سوالاتش باشید و ذهن پرسشگر او را تنها نگذارید.

دوران دوست‌یابی را جدی بگیرید. شما باید دنیا را به روشنی به او نشان داده باشید. صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن با دیگران و ادب را به کودک یاد بدهید. در ضمن توجه داشته باشید؛ او باید بداند که بیماران روانی وجود دارند که تعادل شخصیتی نداشته و حرف‌هایی که می‌زنند واقعی نیستند و می‌خواهند به راه دیگری منحرفشان کنند.

باید بداند و بتواند؛ زمانی که کسی قصد آسیب زدن به او را دارد، بهترین واکنش را نشان داده و خود را نجات دهد.

☞ چیزهایی مثل آدرس و پیدا کردن خانه، رد شدن از خیابان و غیره را در سنین پایین آموزش دهید.

☞ بچه ها را باهم مقایسه نکنید حتی با خواهر و برادر خودشان. هرکسی منحصر به فرد است. استعدادهای خاص خودش را دارد.

☞ استعدادهای کودک را با کمک روانشناس یا زیر نظر گرفتن رفتارهایش کشف کنید. کمک کنید در مسیر استعدادش قرار بگیرد.

☞ هرگز دید کلی به کودک پیدا نکنید. مثلا اگر می تواند به راحتی با کامپیوتر کار کند دلیل نمی شود که پزشک خوبی نشود.

☞ تغذیه کودک باید کامل باشد. وجود مکمل های غذایی مثل "آجیل" و "ویتامین های ب" می تواند به افزایش هوش کودک کمک کند.

بهترین زمان آموزش زبان انگلیسی و ژیمناستیک در دوران
کودکیست.

رعایت کردن بهداشت فردی باید در ذهن کودک جا بیوفتد و به
تمیزی و مرتب بودن عادت کند.

اشتباه کردن را حق مسلم کودک بدانید و از برخوردهای شدید
اجتناب کنید.

ترک اعتیاد

✍ این روش برای معتادانِ هوشیار است. آنهایی که از حال خود خارج شده‌اند باید بستری و تحت درمان قرار بگیرند.

✍ اعتیاد به مخدرهای صنعتی، سنتی و مشروبات الکلی همیشه با وسوسه‌های روانی و پیشنهادهای دوستان همراه است. ترک اعتیاد یعنی حذف کامل آن از زندگی؛ فکرکردن و حرف زدن از مواد؛ ناخودآگاه شخص را به سمتش راهنمایی می‌کند. کسب درآمد از ترک اعتیاد باعث شده کمپ‌های کشورهای توسعه یافته هم جلساتی تشکیل دهند و شخص را به حرف زدن و گوش کردن درباره مواد وادار کنند. مواد باید به کل از زندگی شخص حذف شود، انگار که اصلا از اول وجود نداشته.

نباید حرف زدن از اعتیاد ارزش محسوب شود و در ذهن شخص جا بیوفتد که اعتیاد یا ترک آن به من ارزش داده، اینها ارزش نیست و جای تقدیر و تشکر ندارد، جبران کردن گذشته باید با حس پشیمانی همراه باشد، کسی که اسیر مواد شده، برچسب بی ارزش بودن به خودش زده است و باید آن را پاک کند.

بهترین راه برای کنار گذاشتن مواد، به تاخیر انداختن زمان مصرف آن است. تا جایی که بدن اجازه می‌دهد، مصرف مواد را عقب بیاورد. توجه داشته باشد که هرگز نباید فاصله‌های زمانی را اندازه بگیرد.

در هنگام مصرف؛ نباید لذت ببرد. باید از آن بدش بیاید. به خودش و به مواد فحش بدهد. بدی‌های مواد را مرور کند.

✍ در هنگام مصرف؛ به چیز دیگری هم خودش را مشغول کند و به مصرف مواد تمرکز نکند. در طول روز به هیچ وجه به مواد فکر نکند.

✍ در دوران ترک، هرگز مواد را دور نریزد و همیشه داشته باشد. زمانی که درد خماری به سراغش می آید و مواد ندارد، آن را نجات دهنده و درمان می داند و از لیست بدهای ذهنش خط می زند. از طرفی چون در حالت خماری درست فکر نمی کند، ممکن است برای تهیه مواد به دردسر بیوفتد و آبروریزی به بار آید. مواد داشته باشد و از آن بدش بیاید بهتر از آن است که نداشته باشد و در جستجوی آن باشد.

✍ شخص معتاد، هرگز نباید تنها بماند. حتما خارج از خانه مشغول به کار باشد و یا با دوستان و اقوام رفت و آمد و ارتباط داشته باشد.

📖 هفته ی اول، شاید به همان اندازه ی روزهایی که معتاد بوده، مواد مصرف کند ولی نگران نباشد. در مسیر ترک کردن قرار گرفته و نشانه های آن را احساس خواهد کرد.

📖 وابستگی را بشکند؛ بعضی اشخاص عنوان می کنند که مثلا: می خواهم رانندگی کنم پس سیگار می کشم. کار به جایی می رسد که برای شخص جا می افتد که اگر می خواهد رانندگی کند حتما باید سیگار بکشد. این وابستگی باید شکسته شود.

شخص باید آن کارهایی که معمولا بعد از مصرف انجام می داد، بدون آن انجام دهد و ببیند که می شود و نیازی به مواد نیست. روزهایی که مواد مصرف می کرد و آن کار را اشتباه انجام می داد هم مرور کند.

ممکن است شخص بخاطر شرایط و مشکلاتی که دارد، به خودش حق بدهد که فعلا ترک کردن را کنار بگذارد. بیشتر کسانی که ترک نمی کنند، شرایط را مقصر می دانند. قانون طبیعت می گوید: تا تغییر نکنی، شرایط تغییر نخواهد کرد. این افراد باید تغییر شرایط و ترک کردن را با هم شروع کنند. با کمی پیشرفت در این موضوع به آینده امیدوار خواهند شد.

داروهای ترک اعتیاد کمکی نمی کنند. بعضا مخدرهای دیگری را به اسم دارو به شخص می دهند مثل متادون. این کار در مسیر ترک اعتیاد نیست و اعتیاد شخص را با چیز دیگری جایگزین می کنند. که ممکن است بعد از مدتی شخص از آن خسته شده و دوباره به مواد روی بیاورد پس بهتر است با مواد خودش ترک کند. حتی مصرف استامینافن هم مضر است. دارویی برای ترک اعتیاد وجود ندارد ۱۳۱

ولی ورزش و استفاده از مکمل های غذایی، خواب و استراحت کافی،
دم کرده ی تخم ریحان برای آرامش و درمان خشکی ریه، موثر هستند.
تغذیه در دوران ترک و بازسازی بدن نقش اساسی دارد.
مواد غذایی باید در دسترس شخص باشد.

وعده های اصلی در کنار چندین میان وعده داشته باشد. اگر میل
نداشت باید به زور بخورد و غذاهایی که دوست دارد محیا کند.

آب و مایعات فراوان، سوپ و آش، شیرداغ، شیرخشک مکمل
۱۲ ماه به بالا و کمی پودر کاکایو، چای کم رنگ و دارچین و زردچوبه،
انواع میوه و سبزی، جویدن آدامسی که سفت نباشد، رعایت
بهداشت، حمام کردن، مسواک زدن، در صورت وجود عفونت های
داخلی استفاده از چرک خشک کن موثر هستند.