

مجله الکترونیکی ویستا : موفقیت - شماره دهم - مهارت های اجتماعی
تاریخ انتشار : یکشنبه ۱۸ مهر ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

- «نه» گفتن حق شماست
- «نه» گفتن را یاد بگیریم
- <تسلیم با متانت> را تجربه نمایید
- ۱۰ آغازشگر برای دوستی
- ۱۰ احساس نیرو بخش برای زندگی بهتر
- ۱۰ استراتژی برای داشتن یک شروع خوب
- ۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود
- ۱۰ابزار قدرتمند برای ثبت بهترین ایده های شما
- ۱۰قانون موفقیت در زندگی
- ۱۱۳قانون موفقیت برایان تریسی
- ۱۲روش برای ایجاد نشاط در زندگی
- ۱۲گام برای موفقیت
- ۱۴قدم تا زندگی شاد

- ۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت
- ۱۵ روش برای تاثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران
- ۱۵روش در تصمیم گیری منطقی
- ۱۹ روش برای ضربه فنی کردن «کسالت»
- ۲۰ راه برای موفقیت
- ۲۰ روش برای کاهش استرس در زندگی روزانه
- ۲۰ ویژگی یک انتقاد
- ۲۳ نکته برای یک ارائه خوب
- ۲۹ راز شادکامی برای دستیابی به بالاترین لذت زندگی
- ۳ گام تا رسیدن به موفقیت
- ۳۰ قانون جهانی موفقیت
- ۴ مؤلفه قاطعیت
- ۴۸ درس از زندگی زنبور عسل
- ۵ اشتباه زنان که باعث تنها ماندن آنها میگردد
- ۵ تیپ مردی که باید از آنها دوری کنید
- ۵ راه رسیدن به موفقیت
- ۵۰ نکته ی طلایی
- ۶ عادت آدمهای خوش‌شانس
- ۶فن برای برقراری ارتباط صحیح
- ۷ اصل مهم برای موفقیت
- ۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی
- ۷ توصیه آسان برای به تاخیر انداختن پیری
- ۷ راز جهانی افراد خوش شانس!
- ۷ راه علاقمند کردن شنوندگان
- ۷ روش برای تاثیر بیشتر بر دیگران
- ۷ روش برای کسب احترام
- ۷ روش برای کنار آمدن با بدقلق ها
- ۷ مانع موفقیت
- ۷عادت مردمان موثر
- ۸ استراتژی برای اینکه همانند یک نابغه فکر کنید
- ۸ خصوصیت سمی و قابل اجتناب

- ۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس
- آب بر آتش دعوا
- آب شدن یخ فاصله‌ها
- آبی هستی یا خاکی؟
- آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی
- آداب میهمانی
- آداب و آفات سخن
- آدم موفق چه کسی است؟
- آرام، چشم به راه بمانیم
- آرامش با رفتار ساده روزمره ؛ چه کنیم که شادمان باشیم ؟
- آرامش و موفقیت
- آرزوهایت را در آغوش بگیر
- آزادی های مشروع همدیگر را سلب نکنید
- آسیب شناسی اهمال کاری
- آسیب شناسی سخن
- آغازی بر ادامه زندگی
- آماده باش برای زندگی !
- آنچه به شکست روابط منجر می شود
- آیـا این یک بلوف است و یا نوعی تهدید جدی؟
- آیا از سرمایه‌های زندگی خود به‌خوبی استفاده می‌کنید؟
- آیا شما تعادل دارید؟
- آیا عشق فریب است؟
- آیا کوه‌ها فرو ریختند!؟
- آیا می خواهید در مدت کوتاهی وضعیت زندگی خود و جامعه را تغییر دهید؟
- آیا می شود شادی را اندازه گرفت
- آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟
- آیا می‌دانید که عشق بهترین سوخت موتور حرکت انسان است؟
- آینده درخشان در انتظار ماست اگر...
- آیین زندگی و خوشبختی به زبان رایانه‌ای
- اتخاذ تصمیمات بزرگ در کار و زندگی
- احساس ،چاشنی لازم زناشویی

- احساسات خود را کنترل کنید
- اراده کنید تا متحول شوید
- ارتباط غیر کلامی و زبان بدن
- ارتباط موثر اجتماعی و موفقیت
- از اختلافات استفاده کنید
- از اشتباهات خود درس بگیرید
- از اشتباهات هم می شود بهره برد
- از تغییر نترسید
- از راه کم گذر بگذر
- از زندگی لذت ببرید
- از ستاره‌های اقبال خود تشکر کنید
- از محبت خارها گل می شود
- از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم
- از منفی بافی دوری کنید
- از موفقیت‌هایت نترس
- از وقتتان به شایستگی استفاده کنید
- استراتژی حل مسئله
- استراتژی های کاربردی برای موفقیت
- اسرار آدمهای شاد
- اسرار شاد زیستن
- اسرار موفقیت
- اصل ۹۰ به ۱۰ چیست ؟
- اصول برقراری ارتباط با افراد مشکل‌دار
- اصول برقراری روابط موثر ـ قسمت اول
- اصول برقراری روابط موثر - قسمت دوم
- اعتماد بنفس و ارتقای وضعیت زندگی
- اعتماد مبنای روابط
- افراد خوشبخت ، افرادی مسئولیت پذیر هستند
- افکار بیهوده را کنار بگذارید
- اگر در جستجوی شانس و ثروت هستی، بشنو تو این حکایت!
- اگر ساکت باشید...

- اگر می‌خواهید کیفیت زندگی‌تان بهتر شود پس چرا کاری نمی‌کنید؟
- الفبای زندگی
- الهی دلتان پرامید
- اما از عشق بند نسازید!!
- انتقاد کردن را بیاموزیم
- انتقاد کنید، به ۱۶ شرط
- انتقاد یا انتقام؟
- انسان و مقوله‌ای به نام وابستگی
- انسان‌های موفق چه خصوصیاتی دارند
- انگیزه کشی ممنوع
- اول از سخت ترین ها شروع کنیم
- اول برنامه ریزی بعد اقدام
- اول خود را دوست داشته باشید
- اولین برخورد
- اهداف زندگی هدفمند
- اهمیت گوش دادن در روابط بین فردی
- ایجاد تناسب با شناخت مرزها
- ایده‌هایت را دور نینداز
- اینگونه بیاندیش !!
- با دست‌هایتان حرف بزنید
- با شکست در عشق چه باید کرد؟
- با شهامت بگویید نه
- با صبر و حوصله درگیری های خود را رفع کنید.
- با کمک اعتماد، توجه و آرزو
- با من این گونه سخن نگو
- با موفقیت مقاصدتان را دنبال کنید
- با هم کار کردن برتر از با هم برنده شدن است
- بار عاطفی چیست؟
- بازی با دیگری
- بالا رفتن از پله‌های موفقیت
- ببخشید و فراموش‌کنید

- ببخشید و لذت ببرید
- بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید
- بدون عینک ببینید!
- بر سر دو راهی موفقیت
- بر سر دوراهی
- برای پولدار شدن باید مثل پولدارها فکر کرد!
- برای جدی بودن
- برای رسیدن به موفقیت، ذهن خود راتقویت کنید
- برای عمرمان برنامه‌ریزی کنیم
- برای همدلی چه کار کنیم؟
- برنامه ریزی چیست؟
- برنامه ها و اهداف خود را مرور کنیم
- برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو: راهی برای کم‌کردن آفات تصمیم‌گیری
- برنامه‌ریزی: یک چالش مهم در زندگی هر انسان
- بزرگترین اشتباه زندگی؟
- بگو فردا مال کیست؟
- بگو نه
- بگو نه، خلاص!
- بگوی چون در
- به آن چه که دارید فکر کنید
- به خط قرمز پائین، تکیه نده!
- به شوهر تنبلتان لبخند بزنید
- به صورت خود سیلی نزن!
- به نظر شما من موفقم؟
- به نظر می آمد، آزار احساسی بهتر از تنهایی است
- بهانه‌های کوچک خوشبختی
- بهترین نصیحت‌هایی که تا کنون شنیده‌ام
- بیا من و تو ما بشیم
- بیائید میلیونر باشیم
- بیایید قدردانی را تمرین کنیم ...
- بیست قانون جهانی موفقیت

- بیندیشیم و سپس تصمیم بگیریم
- پارادوکس سکوت
- پذیرش تغییر، رمز سعادت
- پرسش رایجترین مهارت در روابط بین فردی
- پرکاری افراطی و عوارض آن
- پرورش موفقیت
- پله پله تا ملاقات با موفقیت
- پله هایی به سوی آرامش
- پلی به سوی پیروزی
- پنج توصیه برای کمک به شما در شرایط بحرانی
- پنج روش واداشتن مردان برای بیان احساست درونی
- پول و نقش آن در خوشبختی
- پول ودوستی
- پیش به سوی موفقیت
- توهم عاشقی
- تا دلت نرفته، برگرد!
- تاکید بر "من" و آنچه می‌گویم"؛ برخورد مشکل‌آفرین
- تاملی بر مفهوم اشتیاق سوزان
- تأیید دیگران چقدر مهم است؟
- تدبیر به جای تهدید
- ترک اعتیاد عاطفی
- ترک عادت‌های قدیمی؛ شروع یک زندگی جدید
- ترمزهای ذهنی خود را از میان بردارید
- تصمیم گیری
- تصمیم، برای تصمیم گیری
- تعادل بین کار و زندگی
- تعریف مهارتهای ده گانه زندگی
- تعریف هایی برای موفقیت و روش های دستیابی به آن
- تعیین اولویتها در زندگی شغلی
- تغییرهای سازنده
- تفاوت های رقابت با حسادت چیست ؟

- تفکر "برنده ـ برنده"
- تکیه ام بر چیست؟
- تنبل ها نخوانند !؟
- تنهایی مان را تقسیم کنیم
- تو را دوست دارم به ۴ روش
- توانگران چگونه می اندیشند ؟
- توپ را به زمین مقابل شوت کردن
- توصیه هایی برای برقراری ارتباط کارآمد
- ثروت، یکی از کلیدهای خوشبختی
- جاروئی بردار و بیا !
- جایگاه و ضرورت شادی و نشاط میان جوانان وگریز از ناامیدی ویأس
- جسور بودن سخت نیست
- جملات و نقل قولهایی درباره موفقیت
- جناب ژنرال! شاید روزی مجبور شوی سرباز شوی!
- جنبه پنهان خوشبختی
- چاره بی‌نظمی
- چرا آقایان اشتباهات خود را قبول نمی‌کنند؟
- چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند
- چرا اشتباه خود را قبول نمی کنیم!؟
- چرا باید دیگران را ببخشیم؟
- چرا زنان مردان را رد میکنند؟
- چرا زنان نق می زنند؟
- چرا سعی می کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟
- چرا شاد نیستیم
- چرا عاشق می شویم؟
- چرخ موفقیت چگونه می‌چرخد؟
- چرخه معیوب عادات نادرست
- چطور به خودمان انگیزه بدهیم تا طبق برنامه‌ریزی‌مان عمل کنیم؟
- چطور پولدار می‌شوید؟
- چطور رفتارهای غلط همدیگر را تحمل کنیم؟
- چطور مستقل عمل کنید؟

- چطور همسر خسیس‌مان را درمان کنیم؟
- چطوری با خشم کنار بیایم ؟
- چقدر از حسابتان برداشت می کنید؟
- چقدر اهل ریسک کردن هستید؟
- چقدر در گوش دادن مهارت دارید؟
- چگونگی تاثیر بر مخاطب به وسیله گوش کردن
- چگونه «وقت» تلف نکنیم؟
- چگونه "نه" گفتن را بیاموزیم
- چگونه اجتماعی باشیم ؟!
- چگونه ارتباط برقرار کنیم
- چگونه از صفر به سمت مثبت بی‌نهایت میل کنیم؟
- چگونه ایده های خود را عملی کنیم؟
- چگونه با تنهایی هایمان کنار بیاییم؟
- چگونه با همکاران بد برخورد کنیم؟
- چگونه بهتر فکر کنیم ؟
- چگونه بین مسئولیت های کاری و خانوادگی تعادل برقرار کنیم؟
- چگونه تنبلی را از خود دور کنیم؟
- چگونه توضیح دهیم؟
- چگونه جدی تر تلقی شویم
- چگونه جذاب و دلربا باشیم؟
- چگونه خود را دوست بداریم؟
- چگونه در بازی ارتباط برنده شویم
- چگونه در دل شوهر راه یابیم؟
- چگونه دروغگو را تشخیص دهیم؟
- چگونه دوستی هایمان را مستحکم کنیم؟
- چگونه زندگی شاد داشته باشیم؟
- چگونه سر کار جدی تلقی شویم؟
- چگونه شاد زندگی کنیم ؟
- چگونه شانس بیاوریم؟
- چگونه شوهرتان را مجذوب خود کنید !!!
- چگونه عشق خود را ابدی کنید؟

- چگونه غم فقدان عزیزان را تاب بیاوریم
- چگونه فردی جالب و خوش مشرب باشیم
- چگونه فردی موفق محسوب شویم
- چگونه مهارت های لازم برای صحبت در جمع را کسب کنیم؟
- چگونه میتوانید نظر دیگران را در مورد خود تغییر داد؟
- چگونه می‌توانیم تعادلی بین زندگی خانوادگی و شغلی خود ایجاد کنیم؟
- چگونه نامه ی عاشقانه بنویسیم
- چگونه نه بگوییم
- چگونه نه بگوییم؟ نه! نه! نه!
- چند قانون آداب معاشرت
- چه بسا حوادث ما را مقاوم تر کنند
- چه طور معذرت خواهی کنیم
- چه کسی آدرس موفقیت را بلد است؟
- چه کنیم تا دیگران به ما اعتماد کنند؟
- چه‌جوری بگم :«ببخشید»؟!
- چه‌جوری بگم دوستت دارم؟
- چهره‌های موفق جهان
- حالات خود را به سمت شادی ها سوق دهید
- حرف دلت را بلند بزن!
- حس حسادت در زندگی مشترک
- حس ویرانگر زندگی
- حقیقتی به نام مرگ
- حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت
- خانمها چگونه با همسرانشان رفتار کنند
- خدمت
- خط قرمز صمیمیت را رد نکنید
- خطی باریک بین دو مفهوم عمیق
- خلق و ایجاد نوآوری در زندگی
- خودتان تصمیم بگیرید: بهشت یا جهنم
- خودتان را دست‌کم نگیرید
- خوشبختی در گرو تصمیم شماست

- خوشبختی را از نامرئی به مرئی فراخوانید
- خوشتیپی آقایون در ۳۰ دقیقه
- داشتن هدف به زندگی معنا می دهد
- در جاده موفقیت!
- در قلب من
- در موقعیت های دشوار ماهرانه رفتار کنید
- درس گرفتن از شکست ها!!!
- درس هائی از زندگی
- درست انتخاب کنید
- درس‌هائی از زندگی
- درس‌هائی از زندگی
- درسهایی برای خوشبختی
- درسهایی برای زندگی
- درک مشترک
- درنگی در چیستی و هویت زندگی
- دست از بهانه جویی بردارید!
- دست و دست دادن
- دستفروشان موفقیت
- دقت را از یاد نبرید
- دنبال شادی می‌گردید؟ همین جا کلیک کنید
- دنیا مال شماست!
- دو کلید طلایی برای نفوذ در دلها
- دوست دارید چه هدیه‌ای از شوهرتان بگیرید؟
- دوستم داشته باش
- ده توصیه برای شادتر زیستن
- ده درصد برای رشد شخصی
- دیدگاه های گوناگون درباره خوشبختی
- دیدن محاسن در کنار معایب
- دیده شدن آدمها در زندگی اجتماعی کلید طلایی ارتباط
- دیوار شیشه‌ای خود را بشکنید!
- رابطه انسانی

- رابطه‌ی سالم؟
- راز ۱۰/۹۰
- راز ثروتمند شدن از نگاه ناپلئون هیل
- راز خوشبختی انسانهای موفق رسیدن به هدف‌است
- راز شاد زیستن
- راز نفوذ به قلب ها
- رازهای ثروتمندان؛راز میلیونرهای خودساخته
- رازهای ثروتمندترین مرد جهان
- رازهایی برای دوستی
- راسخم، پس هستم
- راه رسیدن به شغل مورد نظر
- راه های کسب شخصیت
- راه های کسب قدرت
- راهبردهای اساسی برای ارائه رفتاری حاکی از ابراز وجود بیشتر
- راه‌کارهایی برای مهارت قاطعیت
- راهنمای سیاره خوشبخت
- راهنمای کوک کردن ساز مخالف
- راههای رسیدن به هدف
- راههای مقابله با مشکلات زندگی
- راهی برای حل مشکلات
- راهی ساده برای تعالی بیشتر
- رد پای عشق در زندگی، کار و کیفیت
- رسیدن به موفقیت، آرزوی مشترک تمام انسان ها
- رعایت نکات مهم هنگام خرید
- رفتار خوب ،لازمه موفقیت
- رفتار که هر رابطه ای را از بین می برد
- رفتار نادرست در محل کار
- رفتارهای ماهرانه در موقعیت های دشوار
- رفتارهای ناشایست
- رقابت سوپر مثبت
- رمز کامیابی و شکوفائی

- رمز موفقیت این است: چقدر گیر می‌دهید!؟
- رمز و کلید شاد زیستن
- رمزهای موفقیت در زندگی شناسایی افراد مثبت اندیش
- رموز موفقیت در قرن ۲۱
- رنگ‌ها، لباس‌ها و روابط اجتماعی
- روش التیام قلب شکسته
- روش داشتن زندگی متعادل
- روش در برخورد با اختلاف نظرها
- روشهای ترک عادت - شروع یک عادت جدید
- روش‌های سخن گفتن
- روشهای غلبه بر حس رقابت طلبی
- روشهایی برای فتح کردن قلب یک مرد
- روشی برای بهره‌وری از زمان!
- روی پله‌های ترقی
- زبان جسمانی کشنده
- زمان را مدیریت کنید!
- زندان‌هایی که برای خود می‌سازیم
- زندگی آری تشریفات نه
- زندگی خود را تغییر دهید
- زندگی در عالم توهم
- زندگی در عالم واقعی
- زندگی درجاده بی‌بازگشت رفاقت
- زندگی دلپذیر
- زندگی سالم
- زندگی شاد
- زندگی صادقانه
- زندگی مطلوب
- زندگی هوشمندانه در اکنون
- زندگی یک هنر است
- زیبا رفتار کنید تا زیبا باشید
- سازگاری با شرایط جدید

- سازگاری:آری سازش: نه
- سخاوتمند زندگی کنید
- سخنی در باره تبعیض
- سخنی درباره ضرورت انتخاب هدف
- سردرگمی بد دردیست؟
- سلام کن؛ والسلام!
- سوخت ترکیبی ماشین زندگی
- سهل، اما ممتنع
- شاد باشید، موفقیت به دنبال خواهد آمد... اما نه همیشه
- شاد بودن و شاد ماندن
- شاد زندگی کنید
- شاد زیستن هنر است
- شاد شدن در ۵ حرکت
- شاد فکر کنید؛ شاد زندگی کنید
- شادبودن
- شادتر زندگی کنیم
- شادی با مردم بودن
- شادی در زندگی اجتماعی
- شادی مسری است!
- شروع که می کنید تمام هم بکنید
- شروع‌های طلایی داشته باشید
- شکست محرک اولیه برای موفقیت
- شما چقدر قدرت تحمل ابهام دارید؟
- شما چقدر مهارت دارید؟
- شما هم تیمی خوبی هستید؟
- شوخ طبعی در بدترین شرایط هم گل می کند
- شیوه‌هائی برای شاد بودن
- صد سال عمر کنید
- طرحی برای شادی
- طرز برخورد با افرادی که شما را تحقیر میکنند
- طفره نرو، حرف دلت را بزن

- طنابی به نام نفرت
- عشق افراطی و اعتیاد به عشق
- عشق بدون حسادت امکان پذیر است؟
- عشق و ناکامی ....
- عشق؛ کنش آگاهانه انسان خودآگاه
- عشق...
- غروب‌های نارنجی فراموش شده
- فاکتورهای جذابیت فیزیکی
- فتح گنج
- فتح گنج
- فتح گنج
- فرار از شکست به سوی پیروزی
- فرازهایی از کتاب "عادت هشتم" اثر استقان کاوی
- فرصت دادن برای شروعی دیگر
- فرمول شاد بودن
- فرمول لذت بردن از تعطیلات
- فرهنگ موفقیت
- فعلاً یک کمی این جا منتظر بمان
- فقط ۲۴ ساعت در اختیار داریم
- فقط خانم ها بخوانند
- فقط یک گام دیگر...
- فن گفتگو و فن رفع دلخوری
- قاطعیت چیست و چگونه آن را در خود تقویت کنیم؟
- قبل از آنکه دیر شده باشد به کسانی که دوستشان دارید بگویید برایتان باارزشند
- قدرت تصمیم گیری و موفقیت
- قدرت چشم‌انداز
- قدرت زبان - چگونه آینده را به زبان آوریم؟
- قدم به قدم تا رشد و پیشرفت فردی
- قطار زندگی بلیط می‌خواهد
- قلاب دانسته‌ها
- قواعد دوست داشتن

- قوانین جهانی موفقیت
- قوانین خانه آرام
- قورباغه را قورت ندهید
- کاخ آرزوها
- کاه و کوه
- کلام اقتدار فراموش شده
- کلید هوش اجتماعی اینجاست
- کلیدهای طلایی برای برقراری ارتباط موفق
- کلیدهای طلایی برای زنانی که خواهان ارتباط موفق با شوهر خود هستند!
- کلیدهای موفقیت
- کلیدهای موفقیت در دستان شماست
- کمی هم به خودتان بپردازید
- کنار آمدن با همسر
- گاهی اوقات نه گفتن بهتر است
- گذر از سلطه پذیری و قاطعیت
- گذر بین خانه و محل کار
- گره را با دندان باز نکنیم. . .
- گریز از مرداب تنهایی با همنشینی
- گزینه اول: شادی!
- گفتگو با مرد تکنولوژی فکر ـ ارتباط، نیاز انسان‌هاست
- گفتنی‌ها کم نیست، من و تو کم گفتیم
- گوش دادن فعال
- گوش دادن هنر است
- گوش دادن، ابزاری ارزشمند در برقراری ارتباطات
- گوش کنید، ببینید، بپرسید
- گوشَت را به همسرت بسپار!
- گوش‌دادن؛ پایه ارتباط مؤثر با دیگران
- لبخند زدن را امتحان کنید
- لذت از خوشحالی دیگران
- لذت بردن از زندگی
- لطفا گوسفند نباشید!

- محبوب قلب‌ها باشید
- مانند یک میلیونر رفتار کنید
- مبانی تصمیم گیری
- مثبت اندیشی
- مثبت اندیشی در زندگی شخصی و کاری
- محبت ریشه زندگی
- محبت و دوستی
- محبوب دل ها باشید
- مخاطب‌محوری در ترجمه
- مدیریت نگرش
- مدیریت زمان
- مراحل چهار گانه مرگ عاطفی
- مردمنگاری خانه داری و خانه داری یک مردم نگار
- مردها مریخی و زن‌ها ونوسی هستند
- مسئولیت‌هایمان را تقسیم کنیم
- مشاوره برای زندگی سالم
- مفاهیم عشق
- مقاومت در برابر شکست
- من از همه پولدارترم!
- من نیش می زنم, پس هستم
- من هرگز به تو نه نگفتم هرگز!
- منفی در منفی مثبت
- موانع برقراری ارتباط
- موانع دستیابی به شادکامی
- موانع موفقیت
- موفقیت
- موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند
- موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه پایان رسیدن
- موفقیت، بزرگترین آرزوی بشر
- موفقیت، رمز شادمانی
- موفقیت، شدنی است

- موفقیتی به نام شکست
- مهارت خروج از بحران
- مهارت در خودآگاهی
- مهارت شاد بودن
- مهارت گوش دادن چیست و چگونه آن را در خود تقویت کنیم؟
- مهارت گوش کردن
- مهارت های ارتباطی برای رسیدن به موفقیت
- مهارت های برقراری ارتباط مطلوب
- مهارت های توجه
- مهارت هایی که زندگی را آسان می کنند
- مهارتهائی برای جوانان
- مهارتهای اجتماعی خود را بهبود بخشید.
- مهارتهای ارتباطی
- مهارت‌های برقراری ارتباط
- مهارتهای عبور از رودخانه
- می خواهم بگویم نه!
- میان زندگی و کارتان موازنه برقرار کنید
- می‌توانی تصمیم بگیری؟!
- می‌خواهم پیشرفت کنم
- می‌خواهم شاد بمانم
- میراثی شگفت‌انگیز در وجود ما
- نخستین دوستان، بهترین اتفاق‌های زندگی
- نسل و مساله سبک زندگی
- نظریه بنیادی هماهنگی
- نفوذ در دل ها با شناخت فنون
- نقش صداقت و اعتماد در روابط
- نکات موفقیت
- نکته برای افزایش مهارتهای تلفنی
- نگاه اسلام به خوش خلقی در مزاح و خنده
- نگرش، تغییر و شادی
- نه گفتن حق شماست

- نیروی بزرگ اندیشی
- واقعیت یا دروغ ؟
- وقت طلاست
- وقتی ساعت‌ها متوقف می‌شوند!
- ویروس تعویق و تاخیر انداختن کارها را از خود دور کنید
- ویژگی های افراد موفق !
- ویژگی‌های همسر خوب
- هدف گذاری کاربردی، با خودتان در آینده ملاقات کنید
- هدف‌دار باش تا کامروا شوی
- هدیه خوب مناسب است، نه گران
- هدیه خوشبختی زندگی
- هدیه مناسب برای آقایان
- هدیه‌ای که به خود می‌بخشیم
- هر چه سریع‌تر دست به کار شو
- هر روز، روز تازه ای است و وقت تازه ای برای شاد بودن
- هر شروعی سخت است
- هرکس به جای خود
- هستم اگر می روم...
- هشت عادت برای موفقیت
- هشت قانون برای میلیونر شدن
- هشت گام خویشتن داری
- هفت تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی
- هفت راه برای بهبود عادت عمل گر ایی
- هفت روش بی نظیر برای هدف گذاری بی بدیل
- هفت عادت مردمان شاد
- هم صحبت خوبی انتخاب کنید
- همچون نوک دارکوب!
- همدردی حد و مرز دارد
- همه راه‌ها به خودم ختم می‌شود!
- همیشه بگو:من از همه پولدارترم!
- همیشه عذرخواهی کنید

- هنر بلوف زدن
- هنر دشوار فروتنی
- هنر زن بودن
- هنر شاد بودن
- هنر شاد زیستن
- هنر گوش دادن
- هنر نه گفتن
- هیچوقت صد در صد هیچ چیز را برملا نکنید
- یک پسر کامل
- یک طرح نو بزن
- یک کلمه خوب!
- یک گام تا خوشبختی

لینک دانلود : **http://vista.ir/?view=pdf**

«نه» گفتن حق شماست



اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می کنید ودائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که «نه »گفتن را ترجیح می دهید «بله » می گویید.

همه ما بارها و بارها در موقعیت هایی قرار گرفته ایم که گفتن کلمه «نه» برایمان دشوار بوده است. برای مثال شما برای تعطیلات نوروز با گروهی از دوستانتان یک سفر زیارتی سیاحتی، ترتیب داده اید و والدین شما در نامه ای ابراز می دارند که چه قدر از حضور شما در خانه برای عید نوروز خوشحال خواهند شد. رئیس شما،انجام کارهای بیشتری را در یک مقطع زمانی طلب می کند، حال آنکه شما برای آن ساعت برنامه ای از قبل تعیین کرده اید.

استاد از شما می خواهد که اگر می توانید روی یک طرح تحقیقی که خودش روی آن کارکرده است، به او کمک کنید. شما یک لباس پشمی خریده اید ودوست شما می خواهد در صورت امکان آن را قرض کند. شخصی، شما را برای ناهار به منزلش دعوت می کند، حال آنکه شما مایل به رفت وآمد با او نیستید. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می کنید و دائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که «نه» گفتن را ترجیح می دهید «بله» می گویید.

شما ممکن است نگران از دست دادن ارتباطات موثر یا نگران واردآمدن آسیبی به روابط باشید. بنابراین، ارتباطات خود را مانند شی شکننده تلقی می کنید که البته به اطاعت های دائمی شما وابسته می باشد. شما همانند بسیاری از افراد چه بسا از نه گفتن احساس گناه می کنید، چون شما آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، خواسته های خود دست بکشید.

بنابراین احساس مسئولیت شما در قبال احساسات شخصی دیگران به حق جلوه می کند، گویی شادی آنها در گرو موافقت شماست.

بدین ترتیب ممکن است شما احساس کنید با نفی آنها به دلیل خودخواهی و خودمداری انسان بدی هستید زیرا به شما یاد گرفته اید که باید فداکار باشید وخود را نادیده انگارید. بنابراین، شما بیش از خودتان دلواپس و متوجه دیگران هستید و وقتی از شما تقاضائی می شود ممکن است احساس کنید مورد لطف وموهبت قرار گرفته اید.

این امر سبب می شود تا احساس مهم بودن کنید و نگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز دوباره چنین تقاضایی از شما نشود. اینها، نمونه هایی از احساسات دست و پا گیر هستند که می توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

● راه هایی که گفتن «نه» را آسان تر می سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر شما وجود دارند. برای مثال اگر دوستتان می خواهد اتومبیل شما را برای رفتن به سفر قرض کند، با گفتن کلمه نه، چه نتایج منفی را پیش بینی می کنید؟

آیا می ترسید به کارفرمای خود پاسخ منفی بدهید، آیا از برکنارشدن از کارتان در هراسید؟ اگر به استاد خود پاسخ منفی بدهید، آیا انتظار دارید نمره پایین را در آن درس کسب کنید؟ پس شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از«نه گفتن» تشخیص داده اید و در گام بعدی آن انتظارات را با واقع نگری بیشتری بیان می کنید. برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که اتومبیل را به او قرض ندادم از من ناراحت بشود، ولی دوست شما به خاطر اینگونه مسایل ناراحت نیست او احتمالا به خاطر آن که کلمه «نه» را به صراحت به کار برده اید، احترام بیشتری برایتان قائل خواهد شد.

ممکن است کارفرمای شما از این که حاضر به اضافه کار نشدم خوشحال نباشد ; اما وقتی در آن روز، اضافه کاری برای من مایه دردسر بود، امتناع امری موجه بوده است. وقتی با کاری که مایل به انجامش نیستید، موافقت می کنید، احتمالا از خودتان ناراحت می شوید.

همچنین ممکن است از دیگری برنجد و یا از او خشمگین شوید در اینگونه موارد کلمه «نه» به صورت غیرکلامی، سکوت، فکر کردن راجع به مسائل دیگر به هنگام حضور در جمع، ظاهر می گردد. خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته ای است که دیگران از ما می خواهند و این امر سبب می شود آنها نسبت به ابراز درخواست های غیر منطقی خود تشویق شوند.

پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیو های منطقی تر مرتب کردید، برای گفتن کلمه «نه» آمادگی پیدا می کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست می دهد. قدم بعدی، گفتن کلمه «نه»، به شیوه ای مستقیم به طرف مقابل است، به گونه ای که قاطعیت در صدا و رفتار شما موج بزند. مطمئن شوید پیام های غیرکلامی هم سنگ کلمات هستند.

آیا ارتباط چشمی برقرار می کنید؟ آیا لحن کلام شما خالی از پوزش و عذرخواهی است؟ بخاطر آنکه از سنین کودکی اجتماع شما را به تسلیم شدن و مطیع بودن وادار کرده است، گفتن کلمه «نه» در دفعات نخست، بدون شرم کار بسیار دشوار خواهد بود. برای آسانتر ساختن این مرحله، در موقعیت هایی که خطر پایین دارند، گفتن پاسخ های منفی را آغاز کنید.

به خصوص زمانیکه، کاملا مطمئن هستید که حق گفتن کلمه «نه» را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را بنا خواهید کرد و نیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت های مشکل تر بدست خواهید آورد. و بالاخره در مواقعی که از درون به خود مطمئن نیستید این تمرین سبب بروز اطمینان می شود. به طور معمول، گفتن نه به برخی افراد آسانتر از دیگران است احتمالا این افراد برای شما، دوستان نزدیک، غریبه ها و خانواده هستند. وقوع یک موقعیت را پیش بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید.

نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید. در موقعیت های مشکل تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید، با گفتن این جمله به دیگران: «می توانم درباره اش فکر کنم» مقداری زمان در اختیار خود بگیرید. سپس احساسات خود را بررسی کنید چه عقاید و انتظارات نامعقولی شما را به گفتن «نه» وامی دارد. وقتی کلمه «نه» را بکار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شما را نشنیده گرفت.

شما باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. آیا از آن دسته افرادی هستید که به آسانی تسلیم می شوید؟ یا آمادگی عصبانی شدن را دارند؟ شما

احتمالا باید توجه آنها را بطور موثری جلب کنید و به آنها بگویید، اما من مخالفت کرده ام و واقعا منظورم مخالفت است. به رغم اینگونه پیام ها چون بسیاری ازما با سازگاری و انعطا ف پذیری بزرگ شده ایم، به خاطر دیگران از خواسته های خود می گذریم. تشخیص این نکته مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد.

شما حق دارید که «نه » را به کار ببرید و از این کار احساس خوبی داشته باشید. هر قدر به احساس شخصی و خواسته های خود توجه کنید. از گفتن « بله » به دیگران احساس رضایت مندی بیشتری خواهید کرد.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=294372

vista.ir
Online Classified Service

«نه» گفتن را یاد بگیریم



آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش سطح اعتماد به نفس افراد و کاهش رفتارهای پرخطر می شود. این در حالی است که برخی از نهادهای اجتماعی درباره آموزش مهارت های زندگی در بین خانواده ها و جوانان بسیار ضعیف عمل کرده اند.

مهارت های اجتماعی مسیرهای جامعه پذیری را برای نوجوانان مهیا می کند به نحوی که آنان همانند یك عضو صالح و سالم وارد جامعه می شوند و از رفتارهای انحرافی نوجوانان و جوانان جلوگیری می شود. بدین معنا که جوانان یاد می گیرند چگونه تصمیم گیری کنند و تفکر خلاق و انتقادی داشته باشند، چگونه احساس مسئولیت پذیری را در خود افزایش دهند و از همه مهم تر چگونه نحوه رفتار مناسب با همسالان را یاد بگیرند.

از کارکردهای اصلی مهارت های زندگی ارتقای سلامت روحی ـ روانی افراد است و جوانان در طول اجرای برنامه های مدون آموزش هایی درباره افزایش خودآگاهی، تصمیم گیری حل مسأله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، کنترل هیجان ها در افراد فرامی گیرند. این آموزش ها بیشتر از سوی نهادهای درگیر با مسائل اجتماعی به جوانان داده می شود. همچنین آموزش های پیش از ازدواج و برخورد با مسائل بحران زا از دیگر آموزش های مهارت های اجتماعی است.

با توجه به جمعیت جوان کشور و مسائل و بحران های پیش روی این جمعیت ضروری است که اقدام های اساسی تری در این بخش انجام شود. با این همه براساس آمار سازمان بهزیستی کشور تنها ۴۰۰ هزار نفر دانش آموز و دانشجویان ۱۲ دانشگاه در سال گذشته تحت پوشش طرح مهارت های زندگی قرار گرفته اند و امسال نیز برای نخستین بار طرح مهارت های زندگی به سربازخانه ها و محیط های کاری کشور می رود تا

جمعیت بیشتری از مهارت صحیح زندگی کردن برخوردار شوند. دکتر «حبیب الله مسعودی فرید» مدیر کل دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی درباره ضرورت طرح مهارت های اجتماعی در کشور می گوید: تحقیقات نشان می دهد که ۵۰ درصد از کودکانی که آموزش مهارت های زندگی دیده اند در برخورد با مشکلات با اعتماد به نفس بیشتری مواجه شده اند.

وی به مسأله طلاق و اعتیاد اشاره می کند و می گوید: براساس آمارها ۳۰ درصد از طلاق ها در سال اول و ۵۰ درصد آن نیز در ۵ سال اول زندگی اتفاق می افتاد. عمده مشکلات طلاق نیز به دلیل نداشتن آگاهی از زندگی زناشویی است. در بحث اعتیاد نیز فرد نمی تواند بر استرس ها و نگرانی اطراف خود بطور مناسب تسلط یابد. ولی فراگیری مهارت های زندگی نقش بسزایی در کاهش استرس و افزایش اعتماد به نفس فرد دارد.

به گفته دکتر فرید، آموزش مهارت های اجتماعی نوعی تزریق واکسن اجتماعی روانی برای فرد است که به ارتقای سلامت اجتماعی و خانوادگی فرد کمك می کند.

- نه گفتن آموختنی است

مهارت های اجتماعی اصلی ترین مباحث تربیتی است که از سوی والدین و مربیان آموزشی به فرزندان آموخته می شود . معیارهای انتخاب دوست به عنوان همراه، هم کلاسی و همدم نخستین گام برای آغاز مهارت های اجتماعی است.

دکتر «مجید ابحری» رفتارشناس با تأکید بر این موضوع می گوید: گفتن نه به خواسته ها و مطالبات نامعقول و غیرمنطقی اطرافیان یکی از کارکردهای مهم آموزش مهارت های زندگی است. بسیاری از فرزندان از پاسخ منفی خجالت می کشند و در پاسخ به درخواست های نامعقول دوستان خود جواب مثبت می دهند و در نتیجه دچار مشکلات بسیاری در زندگی می شوند.

وی تأکید می کند: بسیاری از کودکان هم به دلیل ترس از نیشخند یا مسخره کردن دوستان دست به کارهای نامعقول می زنند و در نتیجه با دوستان ناباب به گرداب اعتیاد، انزوا، ترك تحصیل و خودکشی سقوط می کنند.

به گفته ابحری برای از بین بردن بحران هویت، پیروی از پوشش های ناهنجار و انجام آرایش و پیرایش های مخصوص افراد منحرف غربی نیازمند افزایش مهارت های اجتماعی در جامعه هستیم و فرزندان با این آموزش ها می آموزند که در برابر تمام ناهنجاری ها و خواسته های نامعقول «نه» بگویند. با این همه ورود به اجتماع، رعایت حقوق دیگران در تمام ابعاد، احترام به معیارهای شهروندی، حرکت در چارچوب ضوابط اجتماعی، انتخاب همسر، شغل و آینده و شرایط زندگی از مقوله های فراگیری مهارت های اجتماعی است. وی علاوه بر موارد فوق مهارت های اجتماعی را برای والدین هم بسیار مهم تلقی می کند و می گوید: والدین و مربیان اصلی ترین نقش را در فراگیری مهارت های اجتماعی دارند. والدین باید از تحقیر، مقایسه و تبعیض فرزندان به طور جدی خودداری کنند و تصور نکنند که دوست بودن با فرزندان موجب شکستن حرمت ها و مبانی سنتی میان آنها و فرزندان می شود.

به گفته این کارشناس، افراط و تفریط عاطفی و تربیتی یا سخت گیری های انضباطی و تحصیلی، انتخاب رشته و هدف تحمیلی براساس سلیقه پدر و مادر و نه استعداد و توانایی فرزندان موجب سرخوردگی و کاهش اعتماد به نفس فرزند می شود.

ابحری به نقش خانه و مدرسه اشاره می کند و می گوید: مهارت های اجتماعی از سوی خانه و مدرسه بسیار پراهمیت و مهم تلقی می شود، علاوه بر آنها رسانه های گروهی بویژه رادیو و تلویزیون در آموزش مستمر مهارت ها می توانند بسیار کارساز باشند که متأسفانه برخی از ارگان ها در ارتباط با بحث مهارت های اجتماعی کوتاهی می کنند.

شاید علاوه بر رسانه های گروهی نهاد خانواده و آموزش و پرورش به عنوان نهادهای متولی اعم از دولتی و یا غیردولتی غیرقابل انکار باشد و در مجموع تمام نهادهای اجتماعی اگر وظیفه ای پررنگ تر از خانواده نداشته باشند مسلماًمسئولیت کم تری نخواهند داشت بنابراین با آموزش مهارت های زندگی به سادگی می توان از بسیاری از آسیب های اجتماعی پیشگیری کرد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=243063

vista.ir
Online Classified Service

<تسلیم با متانت> را تجربه نمایید



<تسلیم با متانت >اصطلاحی است که برای توصیف روند «بگذار بگذرد» در خانه یا هر جای دیگر استفاده می شود. این تسلیم برخوردی با وقار و با فروتنی در مقابل هرج و مرج های زندگی است. شکلی از پذیرش (کنار آمدن با آنچه پیش می آید) و پایان دادن به تقلاهای بیهوده است.

اغلب با جنبه هایی از زندگی درگیر هستیم که از کنترل ما خارج هستند (سر و صداها، اغتشاش ها، نظریاتی که نمی پسندیم، وسایلی که گم کرده ایم، بی ادبی ها، نقص ها، منفی بافی ها، لوله های شکسته، راه آب های مسدود شده و هر چیز دیگر). ما می جنگیم، عصبانی و ناراحت می شویم و آرزو می کنیم که همه چیز متفاوت بود. ما شکایت، خودخوری و دلسوزی می کنیم ولی با وجود همه این حالات رفتاری، نتیجه نهایی کماکان همان است: همه مسائلی که نسبت به آنها احساس درماندگی می کنیم به همان شکل باقی می مانند. دندان قروچه و گره کردن مشت ، هیچ چیز را حتی به قدر ذره ای تغییر نمی دهد. در حقیقت، آتش شعله ورتر و اغلب مورد را بدتر از آنچه که بوده، می کند.

تسلیم با متانت به معنی خود را باختن نیست ؛ به معنی بی عاطفگی و تنبلی یا بی توجهی هم نیست، بلکه به معنی پذیرش مناسب است و این که اصراری نداشته باشیم وقایع زندگی، به طریقی معین و متفاوت از آنچه که واقعاً هست، رخ دهد. فلسفه این روش، ساده است: شاید آرزو کنید (و یا توقع داشته باشید) که امور متفاوت از آنچه هست باشد، ولی هیچگاه چنین نمی شود. آنها آن طوری هستند که باید باشند. ولی مفهوم این مطلب این نیست که تغییرات یا اصلاحاتی را به وجود نیاورید. مسلماً باید در مواردی که مهم یا لازم می دانید این کار را انجام دهید. آنچه منظور نظر این روش است احساس درماندگی شما است که ناشی از عدم وقوع اتفاقات بر وفق مراد شما می باشد.

تجربه نمودن تسلیم با متانت را می توان از مسائل کوچك آغاز کرد. مثلاً، هنگام شستن ظروف ، جایزالخطا بودن انسان را با انداختن و شکستن یك ظرف به اثبات می رسانید. به جای آنکه داد و فریاد کرده و پای خود را به زمین بکوبید، ببینید آیا اتفاق این لحظه را (که ظرف شکسته شده است) را می پذیرید؟ مسئله بزرگی نیست. نیازی به عصبانی شدن یا ترسیدن نیست. فقط یك پذیرش با محبت در قبال حقیقت موجود: یك بشقاب شکسته روی زمین. سؤال این است: حال چه می کنید؟ بشقاب شکسته و شما می توانید به بازوی خود فشار آورده و بشقاب دیگری را بشکنید یا آرام باشید و جنبه فکاهی این حقیقت را که همه ما نقایصی داریم را ملاحظه نمایید! مثال دیگر، عملی متقابل با همسر می تواند باشد. در مقابل سخن احتمالی او که ممکن است شما را بیازارد، به جای پاسخی دندان شکن ، سعی کنید پاسخ او را قدری متفاوت بدهید. مثلاً در مقابل انتقاد همسرتان که شما را آشفته می سازد سعی کنید از آن به سادگی بگذرید و با وجود آن، او را دوست داشته باشید. این نظریه ای است که مطرح شده است و عکس العمل شما در قبال آن نظریه بستگی به خود شما دارد. اگر بتوانید واکنش های عادتی را طوری تغییر دهید که پاسخ های صلح طلبانه ای را در برداشته باشد، خواهید دید که همه چیز به سرعت رو به راه می گردد.

ما در منزل جمله ای داریم که بچه ها آن را درست کرده اند. همواره فکر کرده ایم این راه بسیار خوبی برای توصیف تسلیم با متانت است. وقتی چیزی می شکند یا اتفاق بدی رخ می دهد یکی از بچه ها می گوید: «خب، پیشامد است، پیش می آید!» به عبارت دیگر، تقلای بیهوده چه فایده ای دارد؟

این سیاست مخصوصاً هنگامی مؤثر است که هرج و مرج بزرگی در منزل در شرف وقوع است. دیروز، با دو فرزندم و دو نفر از دوستان آنان در منزل بودم. همه آنها گرسنه بودند و من هنوز نظافت های روز قبل را کامل می کردم. در همین هنگام صدای زنگ تلفن و زنگ در همزمان به صدا درآمد.

يك لحظه فكر كردم كارها رو به مشكل شدن است و يادم آمد كه نفس عميقى بكشم و بروم. در آن اوضاع شلوغ، بهترين كارى كه مى توانستم انجام دهم تجربه كردن تسليم با متانت و سپس آرام گرفتن بود. مسئله جالب اين است كه هميشه در چنين مواردى، به محض آنكه آرام گرفتم و از تقلاهاى بيهوده دست كشيدم، همه چيز آرام شد.

اگر اين روش را امتحان كنيد از نتايج آن متحير خواهيد شد. به مرور كه آرام تر مى شويد، زندگى شما آسان تر مى گردد، به جاى تشديد حوادث منفى و استنباط بدترين جنبه هاى هر فرد، منفى بافى را پيش از آنكه فرصتى براى پيچيده شدن بيشتر پيدا كند، متوقف خواهيد كرد. در آن لحظه و با قدرى تمرين هرج و مرج را از دريچه اى كاملاً جديد تجربه خواهيد كرد و قصه هاى غم انگيز بسيار كمترى در زندگى خواهيد داشت. پس از امروز شروع كنيد، و سعى كنيد با تجربه كردن تسيلم با متانت، سختى ها را آسان نماييد.

http://vista.ir/?view=article&id=237504

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ آغازشگر براى دوستى



هرگز متوجه نخواهيد شد چه وقت مى تواند اتفاق بيفتد. ممكن است درحال گذر از يک خيابان، مشغول غذا خوردن در يک رستوران، قدم زدن در يک باشگاه شبانه و يا درحال خوش و بش با دوستتان باشيد كه ناگهان او پيدايش مى شود. دخترى زيبا كه حسابى نظر شما را جلب كرده و دوست داريد با او صحبت نماييد. پس براى اين منظور چه كارى خواهيد كرد؟ بايد قدم پيش گذاشته و با او حرف بزنيد.

اگر ياد نگرفته ايد كه چگونه به دختر مورد علاقه خود نزديک شويد، ما در اين قسمت چندين روش عملى به شما ارائه ميدهيم تا به راحتى بتوانيد با همسر دلخواه خود ارتباط برقرار نماييد. به اين روشها در اصطلاح "يخشكن" اطلاق خواهيم كرد.

سلاح اصلى همواره هنر سازگارى و انطباق پذيرى خواهد بود. پيش از شروع بايد تشخيص دهيد كه در چه شرايطى قرار داريد: "گرم" يا "سرد".

موقعيت گرم هنگامى است كه او شما را مورد توجه قرار داده و با يک سرى از علائم (مانند حركات چشم و زبان جسمانى) چراغ سبز را نشان داده است.

موقعيت سرد زمانى است كه آشنايى قبلى با هم نداشته و اين اولين برخورد شما محسوب مى گردد. اين موقعيت كمى مشكل تر به نظر ميرسد چرا كه به علاقمندى او نسبت به خود مطمئن نيستيد.

اكنون به يخشكن ها ميپردازيم:

▪ شماره ۱۰

خودتان را معرفى كنيد بسيار واضح است. تا زمانى كه خود را به او معرفى نكنيد، متوجه وجود شما نخواهد شد. هميشه دوستى ها با يک معرفى ساده و صميمى شروع مى گردند. تصادفا" بسمت وى قدم برداشته و خود را معرفى نماييد.

بگویید

ـ " من آرش هستم. از دیدنتون خوشحالم."

ـ "من آرش هستم. فکر نمیکنم همدیگرو بشناسیم."

▪ شماره ۹

برایش آبمیوه بخرید چه در رستوران باشید، چه در رستوران و چه در باشگاه شبانه، یکی از یخشکنهای معروف، خریدن یک نوشیدنی خنک برای او میباشد. از گارسون بخواهید یک نوشیدنی دیگر مشابه با آنچه که قبلا روی میزش در حال نوشیدن آن بوده (و یا اگر می خواهید خیلی پر جنب و جوش باشید مشابه با نوشیدنی که خود شما در حال خوردن آن هستید) برایش بیاورد. سینی این نوشیدنی را با تکه ای کاغذ حاوی مطلبی با مزه به همراه شماره تلفن خود مزین کنید. از گارسون بخواهید که حتما به او اطلاع دهد که آن نوشیدنی از طرف کیست. هنگام خارج شدن از محل کنار میز او توقفی کوتاه نموده و خود را به می معرفی کنید. این برخوردی شجاعانه است، بدون ابراز خشونت.

بگویید

ـ "امید وارم از نوشیدنی لذت برده باشید."

ـ "این نوشیدنی مورد علاقه منه. فکر کردم شما هم خوشتون میاد."

▪ شماره ۸

بپرسید مجرد است یا خیر . شما زمانی خواهید خواست که به این موضوع پی ببرید، پس چرا از همان ابتدا سؤال نمی کنید؟ بیاد داشته باشید که این در هر شرایطی، یک حرکت شجاعانه است. اگر فرد خوش تیپی باشید، احتمال اینکه او مثبت تر و واضح تر عمل نماید بیشتر خواهد شد و اگر نه، دیلیلی خواهد بود برای دوستانه تر بودن. در هر صورت در این برخورد لازم است همیشه رک و با صراحت باشید. او نیز رک و با صراحت خواهد بود. اگر گفت که مجرد نیست، و یا اگر بشما علاقمند نباشد، بسرعت متوجه خواهید شد. پرسیدن از یک غریبه که آیا دردسترس هست یا خیر، بلافاصله منظور و هدف شما را آشکار نموده و هرگونه سوء تعبیر را از بین خواهد برد.

بگویید

ـ "قبل از اینکه اسمتونو که میدونم به قشنگیه خودتونه بپرسم، می خواستم بدوم مجرد هستید؟"

ـ "اینقدر خوش شانس هستم که مجرد باشید؟"

▪ شماره ۷

بی پرده باشید این طرز برخوردی است برای افرادی که مایلند بیشتر از اینها رک و با صراحت باشند. قدم برداشتن به طرف یک زن و نشان دادن صراحت و بی پردگی می تواند به عنوان یک جذاب کننده قوی عمل کند. او ممکن است اعتماد بنفس شما را نشانه ای بر ارزشتان برای صحبت کردن قلمداد کند.

بگویید

ـ "داشتم دنبال بهانه ای برای باز کردن صحبت میگشتم، ولی چیزی پیدا نکردم. اسمم آرشه، اسم شما چیه؟"

ـ " اشکالی نداره اگه به شما ملحق بشم؟"

▪ شماره ۶

محیط اطراف را توصیف کنید هرکجا به او برخورد کنید، پیرامون شما چیزهایی وجود خواهد داشت. از آنها برای باز کردن سر صحبت استفاده کنید. به محیط اطراف خود نگاه کرده و موضوع جالبی را برای گفتگو انتخاب نمایید. این راه کار محدود به اشیاء نمیگردد. اگر متوجه شدید فردی روز سهتی را در محل کارش گذرانده ، می توانید جمله ای به وی بگویید که تنشها و خستگی ها را از تنش بیرون کند. این باعث می گردد که او خودش را سبک و سر صحبت را باز کند. با این حال قبل از مراجعه به او، مطمئن شوید که سرش شلوغ نباشد.

بگویید

ـ "من این آهنگو جای دیگه ای هم شنیدم، خیلی قشنگه"

ـ "بنظر میرسه که روز خیلی خوبی داشتی" (اگر خسته بنظر میرسید، با گوشه و کنایه به او بگویید)

▪ شماره ۵

سؤالی سرگشاده بپرسید مشکل ترین قسمت یک یخشکن بکار گماردن آن برای آغاز نمودن محاوره ای است که ۳۰ ثانیه بعد از شروع شدن، خاتمه نپذیرد. برای جلوگیری از چنین وضعیتی، اقدام به پرسیدن سؤالی نمایید که پاسخش به "بله" یا "خیر" ختم نشده و احتیاج به بسط بیشتری داشته باشد.

بگویید

ـ "خوب، سرگرمیات چیا هستن؟"

ـ "خوب، آخر هفته ها چطوری خودت مشغول میکنی؟"

▪ شماره ۴

از او بخواهید شما را به یک نوشیدنی میهمان کند با اینکار به صورتی موزیانه باعث متعجب ساختن وی شده و و جذابیت زیادی در نزدش پیدا خواهید نمود.

بگویید

ـ "بهت میگم چرا، ولی چطوره ازت بخوام یه نوشیدنی مهمونم کنی؟"

ـ "همیشه تو فکر این بودم که منصفانه نیست که همیشه من برای کسی نوشیدنی بخرم، پس ازت میخوام که اینبار شما منو مهمونم کنی و قول میدم لطفتو جبران کنم"

▪ شماره ۳

تعریفی صادقانه از او بنمایید بر همگان معلوم است که زنان دوست دارند مورد تعریف و تمجید قرار بگیرند. با این حال آنها براحتی میتوانند تخشی دهند که صادقانه از آنها تعریف میشود و یا از روی ریاکاری. گذشته از اینکه درچه شرایطی قرار دارید، همیشه باید موضوعی قابل قبول برای تعریف و تملق پیدا کنید.این میتواند بسته به زبان جسمانی او، تعریف و تمجیدی مخاطره آمیز و یا خودمانی باشد.

بگویید

ـ "جالبه که متوجه اون شدی...خیلی باهوشی"

ـ "خنده شیرین و جذابی داری"

▪ شماره ۲

سلام کنید همانطور که از آن بر می آید، از این طرز برخورد کلاسیک معمولا چشم پوشی میگردد. اغلب افراد بلافاصله جواب سلام را میدهند که تصور میکنند ادب و نزاکت اینطور ایجاب میکند. با اینحال جواب سلام می تواند در را برای آغاز سخن باز گرداند. سلام، شروع کننده ای ساده است که باعث ایجاد جرات برای گفتگو با افراد نا آشنا میشود.

بگویید "سلام!"

▪ شماره ۱

او را به لبخند زدن وادار نمایید وادار کردن او به لبخند زدن بصورت معجزه آسایی باعث شکستن یخ خواهد شد. زنان عاشق مردانی هستند که بتوانند آنها بخندانند. خوش مشربی باعث جذابیت بیشتر مردان میشود.

بگویید

ـ "شرط می بندم میتونم در عرض ۵ ثانیه بخندونمت"

ـ "دوست داری یه جوک بامزه برات تعریف کنم"

● کمی یخ بشکنید

خواه سر کارتان باشید، چه مشغول بازی و یا در حال گردش، ممکن است با دختر مورد علاقه خود روبرو شوید. نکته این است که فقط باید بدانید چه کاری را و در چه زمانی انجام دهید. همیشه آرام و صادق باشید.

اگر فردی جواب رد به شما داد، نا امید نشده و با اعتماد بنفس بیشتر به دنبال همسر مورد علاقه خود بگردید.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=331454

۱۰ احساس نیرو بخش برای زندگی بهتر



گاهی در زندگی و تعامل‌های روزمره مان با انسان‌ها، با افرادی برخورد می‌کنیم که احساس می‌کنیم هم صحبتی و هم نشینی با آنها (حتی برای مدتی کم) به ما نیرو و انرژی و شادابی بخشیده است.

پیوستن به دایره این افراد و تبدیل شدن به انسانی نیرو بخش کار چندان مشکلی نیست. شما هم می‌توانید با رعایت نکاتی کوچک و البته مهم در زندگی، در درجه اول به خودتان و در مرحله بعد به دیگران انرژی زندگی ببخشید.

۱) عشق و محبت را احساس کنید

احساس و ابراز عشق و محبت، تقریبا با هر عاطفه منفی که مواجه شود؛ آن را از بین می‌برد. اگر کسی با شما خشمگین بود؛ از محبت خود به او کم نکنید و برای اینکه قدرت انجام چنین کاری در شما پیدا شود؛ کمی‌تمرین کنید. اگر کسی با حالت رنجش و عصبانیت نزد شما آمد و شما چند بار پاسخ او را با محبت و گرمی دادید، مطمئن باشید که کم کم روحیه او هم تغییر می‌کند و از شدت عصبانیت او کاسته می‌شود.

۲) قدر شناس و سپاسگزار باشید

بیشتر عواطف نیروبخش، نتیجه قدرشناسی و سپاسگزاری هستند. اگر این دو احساس را در زندگی خود داشته باشید، زندگیتان بیشتر از همه برای خودتان پر بار و پر معنی می‌شود. ایجاد این دو احساس مثبت، تداوم زندگی است؛ همیشه قدرشناس و شکرگزار باشید.

۳) کنجکاوی کنید

اگر می‌خواهید در زندگی رشد و پیشرفت را تجربه کنید؛ یاد بگیرید مانند یک کودک کنجکاو باشید. کودکان می‌دانند چگونه از هر چیز تعجب کنند و به همین خاطر محبت آنها در دل ما جای می‌گیرد. اگر می‌خواهید کسالت شما رفع شود؛ کنجکاو باشید. اگر کنجکاو باشید همه گرفتاری‌ها کم اهمیت می‌شود و شما به خاطر کنجکاوی به مطالعه کتاب‌های جدید، دیدن فیلمهای تلنبار شده در قفسه فیلمهایتان، رفتن به سفرهایی که همیشه آرزو داشته‌اید و آشنایی با آدمهای تازه روی بیاورید. کنجکاوی را در خود تقویت کنید تا زندگی شما به صورت مطالعه‌ای بی‌پایان و لذت بخش در آید.

۴) شور و هیجان داشته باشید

شور و هیجان به هر چیزی روح می‌بخشد، شور و شوق، هر مشکلی را به فرصتی عالی تبدیل می‌کند و همچون نیروی مهارناپذیری زندگی ما را با سرعتی بیش از پیش به جلو می‌راند. اگر می‌پرسید چگونه در خود شوق و هیجان ایجاد کنیم، به شما خواهیم گفت که ایجاد شور نیز مانند

ایجاد محبت و گرمی و سپاس و کنجکاوی است، تنها باید تصمیم بگیریم که چنین احساسی داشته باشیم! برای عملی کردن این تصمیم، از جسم خود استفاده کنید، سریع‌تر صحبت کنید، خاطرات و تصاویر ذهنی را با سرعت بیشتری در نظر مجسم سازید، بدن خود را در جهتی که می‌خواهید بروید به حرکت در آورید، تنها به نشستن و تفکر اکتفا نکنید. بی تردید اگر در مبل فرو بروید، آرام نفس بکشید و با طمانینه صحبت کنید، هرگز به هیجان در نمی‌آیید.

۵) اراده و قاطعیت را جدی بگیرید

همه خصلت‌هایی را که برشمردیم دارای ارزشند؛ اما خصلتی هست که اگر بخواهید ارزشی جاودانی در این جهان خلق کنید، باید آن را حتما داشته باشید. این احساس به شما می‌گوید که چگونه با مشکلات و ناراحتی‌ها مواجه شوید و یأس و سرخوردگی را برطرف کنید. اراده و تصمیم، یعنی استفاده از قدرت برق آسای تعهد و الزام. برای انجام هر کاری، از کاهش وزن گرفته تا امور شغلی و پی گیری امور مهم؛ باید قدرت اراده و تصمیم داشته باشید. تمام کردارهای شما؛ از این منبع سرچشمه می‌گیرند. همین که برای انجام کاری تصمیم قاطع بگیرید، به طور خودکار هر عملی را که برای رسیدن به هدف لازم باشد، انجام می‌دهید. اگر با تصمیم عمل کنید، خود را به هدف متعهد و ملزم می‌کنید و همه درهای دیگر را به روی خود می‌بندید. در غیر این صورت، بهره‌ای جز یأس و ناکامی‌نخواهید داشت. اگر نیروی اراده و تصمیم در اختیارتان باشد، به طور حتم می‌توانید الگوهای خودتان را در هم بشکنید و طرز فکر خود را عوض کنید. لازم نیست همیشه دیوارها را خراب کنیم، گاهی کافی است نگاهی به چپ و راست خود بیندازیم تا دری را که پشت دیواری مخفی شده، پیدا کنیم. البته فراموش نکنید افراط در هر چیز مضر است، قاطعیت بی‌جا هم زیان آور است و انعطاف انسان را کم می‌کند.

۶) انعطاف‌پذیری هم لازم است

اگر تنها یک بذر در باغ خاطر خود بکارید و آن بذر ضامن موفقیت شما باشد؛ بذر انعطاف پذیری و نرمش است. این ویژگی باعث می‌شود همواره بتوانید نظرات و عقاید خود را اصلاح کنید. تمام چیزهایی که در نظر شما عواطف منفی تلقی می‌شوند، پیام‌هایی هستند که شما را به انعطاف پذیری دعوت می‌کند. انعطاف پذیری، عامل خوشبختی انسان است.

همه ما در طول زندگی خود به شرایطی بر می‌خوریم که کنترل آنها از اختیار ما خارج‌اند، در این شرایط، قابلیت انعطاف ما در مورد اصول و باورها، معنایی که به هر چیز می‌دهیم و کردارهای ما تنها ضامن موفقیت مان در درازمدت است، لازم به گفتن نیست که میزان شادمانی ما هم وابسته به همین عامل است. در هنگام توفان، درختان سخت می‌شکنند، اما شاخه‌های نرم؛ خم می‌شوند و سالم می‌مانند.

۷) اعتماد به نفس مهم است

اعتماد تزلزل‌ناپذیر به خویشتن، احساسی است که همه ما به آن نیاز داریم. اگر می‌خواهید همیشه، حتی در شرایطی که برای اولین بار با آن مواجه می‌شوید؛ به خود اعتماد داشته باشید، تنها راه داشتن ایمان است. هم‌اکنون عواطفی را که شایسته شماست در نظر آورید و به آن یقین داشته باشید. یکی از راه‌های ایجاد ایمان و اعتماد به خود، تمرین است. هنگامی‌که می‌خواهید خود را به انجام کاری وادار کنید، باید به جای ترسیدن اعتماد به نفس را در خود قوی کنید.

۸) خوشرو باشید

بین شادی درونی و لبخند ظاهری تفاوت زیادی است. خوشرویی، اعتماد به نفس شما را زیاد و زندگی را دلپذیرتر می‌کند و سبب می‌شود اطرافیان شما نیز خوشحال‌تر شوند. شادی و خوشرویی، ترس، آزردگی، خشم، ناکامی، یاس، افسردگی و احساس ناتوانی را تا حد زیادی زایل می‌کند. هر اتفاقی که در اطراف شما بیفتد و هر مشکلی که ایجاد شود، قدر مسلم اخم و کج خلقی وضع را بهتر نخواهد کرد. اگر این نکته را درک کنید، همیشه شاداب و خوشرو خواهید بود. خوشرویی به معنی «الکی خوش بودن» و نادیده گرفتن مشکلات نیست، بلکه نشانه اعتماد به نفس، تسلط بر اعصاب و هوش فوق‌العاده شماست. هنگامی‌که احساس شادی می‌کنید، بهتر می‌توانید با مشکلات برخورد کنید.

۹) تندرست باشید

اگر مراقب وضع جسمانی خود نباشید؛ مشکل می‌توانید احساس شادابی کنید. جسم خود را همیشه زنده و سالم نگه دارید و در نظر داشته باشید که جسم؛ واسطه همه عواطف روحی است. جنبش، تحرک انرژی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود خود را پر انرژی‌تر احساس کنید. در اثر تحرک اکسیژن بیشتری به مغز، اعصاب و سایر اندام‌های بدن می‌رسد و تندرستی را در پی دارد. به همان نسبت تندرستی هم انسان را شاداب‌تر و برای مواجهه بهتر با مشکلات زندگی آماده می‌کند.

۱۰) کمک و خیرخواهی

هیچ احساسی دلپذیرتر از این نیست که شما در هر مقامی‌که باشید، کاری کنید یا چیزی بگویید که فقط در جهت منافع و مصالح خودتان نباشد، بلکه در زندگی نزدیکان و اطرافیان شما و حتی در زندگی کسانی که اصلاً نمی‌شناسید، تاثیری مثبت داشته باشد. ما باید نه‌تنها به زندگی خود؛ بلکه به زندگی دیگران نیز توجه کنیم و از این راه احساس خیرخواهی و کمک به دیگران را در خود به وجود آوریم. اگر طوری نسبت به خود و دیگران بخشنده باشید که بدانید زندگی شما موثر و وجود شما مفید است، خود را بیشتر با دیگران مرتبط می‌یابید و احساس افتخار و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=275696

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ استراتژی برای داشتن یک شروع خوب



در زندگی هر شخص صاحب کسب وکار، یک روز ، با یک سری از ملاقاتها واحترامات تحت الفظی پرشده است .وقتی شما اولین برخورد با مشتری یا هم قطار خود را داشته باشید می خواهید که در مسیر درستی گام بردارید . انجام این عمل ، اولین برخورد وملاقاتهای پس از آن را به خوبی وآسانی میسر می سازد. قدمهای نادرست ، تلاش سختی جهت جبران احتیاج دارد. انرژی خود را برای بعد حفظ کنید واین استراتژی های آسان را جهت یک شروع موفق بکار برید .

۱) هر گاه شخصی را ملاقات می کنید، بایستید.

این مورد به شما اجازه می دهد که با شخص مخاطب در یک حد برابر قرار بگیرید. با باقی ماندن در صندلی خود ، پیغامی با مضمون اینکه " تصور نمی کنید که شخص مقابل به اندازه کافی توجیهی جهت زحمت ایستادن داشته باشد " انتقال می دهید .اگر خود را در موقعیتی می بینید که نمی توانید بایستید ، (مانند زمانی که پشت گلدانی با شاخه های بزرگ هستید !!) عذر خواهی کنید وتوضیح دهید .برای مثال می توانید بگویید : مرا ببخشید نایستادم . برگهای این گلدان مانع دید من می شوند .

۲) لبخند بزنید .

احساسات ظاهری شما گویا تر از کلمات می باشند . به نحوی نگاه کنید که شما از ملاقات دیگران ، بدون توجه به آن چیزی که در ذهن دارید خرسند هستید . برای شخصی که زودتر از شما می ایستد ، لبخندی روی صورت بیاورید .

۳) تماس چشمی داشته باشید .

نگاه کردن به اشخاصی که شما ملاقات می کنید ، بیانگر توجه وجلب نظر شما به آنهاست . اگر نگاه شما در جای دیگری باشد ، بیان می کنید

که به دنبال شخص دیگری جهت پیشبرد میل تان هستید .

۴) بی درنگ خودرامعرفی نمایید .

۵) وقتی لازم است ، شرحی شامل اینکه که هستید بیان کنید .

کافی نیست که به فرض بگویید: " سلام .من ماری جونز هستم ." اطلاعات بیشتری بدهید :"سلام من ماری جونز هستم .من برای شرکت ... فعالیت می کنم ."

۶) استوار دست بدهید .

بعنوان احترام دستخود را دراز کنید. شخصی که ابتدا دست خود را دراز می نماید احساس آسودگی واطمینان می نماید . مطمئن باشید که بخش احترامات فیزیکی شما حرفه ای است . به نحوی دست ندهید که استخوان مچ خرد شود یا خیلی شل دست ندهید . اگر در دست دادن با خانمها وآقایان دستپاچه شدید از آن صرفه نظر کنید .

۷) یاد بگیرید که چگونه یک معارفه روان داشته باشید .

در کسب وکار شما همیشه اشخاص با اهمیت کم را به اشخاص مهم معرفی می کنید . روش این کار به این ترتیب است که ابتدانام افراد مهم را ذکر کنید ، به دنبال آن با کلمات :" میل دارم معرفی کنم ..." وسپس نام افراد دیگر را ذکر کنید. مطمئن شوید که مطالبی درباره هر شخص بگویید تا دیگران بدانند چرا آنها رامعرفی می نمایید ومقداری اطلاعات خواهید داشت که با کدام شخص شروع به گفتگو نمایید .

۸) تشخیص دهید که کدام شخص مهمتر است .

مشتری یا دورنمای کسب وکار مهمتر از رئیس شماست .فقط به خشنودی رئیس خود چشم نداشته باشید .

۹) به اسامی در ملاقاتها توجه نمایید .

بسیار متعارف است که فکر کنید چه چیزی می خواهید بگویید وبه دیگران تمرکز نکنید . اگر شما تمرکزداشته باشیدوهنگامی که نامی را می شنوید ، تکرار کنید شانس بالاتری از قبل دارید .

۱۰) اسامی کوچک اشخاصی را که برای دفعه دوم می بینید با اجازه خودشان بکار برید .

همه اشخاص نمی خواهند در جلسات ابتدایی به صورت غیر رسمی نامیده شوند .بهتر است در مسیر رسمی اشتباه کنید تا اینکه دیگران را با چوب وچماق بزنید .هدف شمادر بین چند دقیقه ابتدایی ملاقات با اشخاص دیگر دادن احساس راحتی به آنها وسهولتی است که آنها بخواهند با شما کار کنند . وقتی شما برای آن برخوردهای بحرانی ابتدایی قوانین دلگرم کننده ای را رعایت کنید شما یک شروع محکم برای یک ارتباط سود بخش در دراز مدت را خواهید داشت .

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=258468

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ نگرش که مانع پیشرفت در زندگی می شود



من تا کنون در مورد عقاید مختلف در انسان های متفاوت، صحبت های زیادی کرده ام و حرف های زیادی با شما در این مورد که چگونه می توانید



عقاید خود را در جهت بهبودی زندگیتان تغییر دهید، بیان نموده ام. برخی از افراد هستند که دارای نگرش های غلطی در زندگی می باشند و من تصور میکنم که دیگر نوبت به آن رسیده باشد که چند نمونه از این موارد را مخاطب قرار داده و سعی در رفع آنها داشته باشیم.

عقاید ابتدایی ما از روی رفتار و نگرش های پدر و مادر، معلمین، همکلاسی ها، تلویزیون، و سایر رسانه های جمعی شکل می گیرند. زمانی که جوان هستیم تصور میکنیم که بزرگتر ها بیشتر از ما درک می کنند، به همین دلیل هر چه را که می گویند باور می کنیم و به آنها اعتماد می کنیم. زمانی که بزرگتر می شویم به مرور زمان سیستم فکری مخصوص به خودمان را پیدا می کنیم، اما باز هم این امکان وجود دارد که بخشی از تفکرات و نگرش های زمان بچگی در وجود ما باقی بماند. گاهی اوقات خودمان هم متوجه نمی شویم که دارای یک چنین عقایدی هستیم.

در این قسمت چند نمونه از عادات نه چندان مناسب را برایتان ذکر می کنیم؛ ببینید که آیا در ذهن شما هم یک چنین گرایش هایی وجود دارند یا خیر؛

۱) اگر در کاری شکست بخورید، بازنده هستید

این اتفاق ممکن است در تمام طول دوران تحصیلی و یا دوران شغلی برای ما اتفاق بیفتد. همه انتظار دارند که ما همیشه برنده، برنده، و برنده باشیم. شما باید این عقیده را در ذهن خود پرورش دهید که اگر چیزی را امتحان کردید، و در آن شکست خوردید، باید آنقدر آنرا تکرار کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کرده و پیروز شوید. اگر شما معتقد باشید که اگر در کاری شکست خوردید، آنوقت بازنده هستید پس باید بدانید که با این تفکر تمام مردم دنیا بازنده محسوب می شوند. با یک چنین اعتقادی فقط خودتان را از صحنه پیشرفت دور نگه می دارید. یک ایده نوین را جایگزین این تفکر غلط کنید.

۲) اگر اجباری به تغییر نیست چرا تغییر کنیم

منظور من این نیست که به خاطر اصل تغییر و تحول در زندگی خود تغییر ایجاد کنید. بلکه نظر من این است که افراد باید با پیشرفت تکنولوژی خودشان را وفق داده از نوآوری ها بهره بیشتری در کارهای خود ببرند. ما باید تغییر کنیم تا بتوانیم در زندگی به جلو پیش برویم. تا آنجایی که می توانید از افرادی که به سکون تمایل دارند و از تغییر و تحول خوششان نمی آید پرهیز کنید. اگر متوجه تغییری می شوید که می تواند در زندگی شما پیشرفت ایجاد کنید حتماً آن را امتحان کنید.

۳) تو به اندازه کافی مهارت نداری که از پس آن بربیایی

هیچ کس در زندگی از همان ابتدا به اندازه کافی در کاری مهارت بالا نداشته و همه بالاخره از یک جایی کار خود را شروع کردند.اگر تصمیم دارید کاری را انجام دهید، پس از همین حالا شروع کنید، به این دلیل که خیلی چیزها را در مورد آن مطلب نمی دانید، به خود استرس ندهید. حتماً نباید مدرک دانشگاهی داشته باشید تا بتوانید از عهده کاری بر بیایید. باید آنقدر تلاش کنید تا به هدف خود برسید. منابع دیگری بجز دانشگاه هم هستند که می توانند اطلاعات مفیدی را در زمینه های مختلف در اختیار شما قرار دهند. فقط باید راه و روش مناسب را پیدا کنید. اگر کارهایتان را به درستی انجام دهید و از راه درست وارد شوید و ارزش های خود را دست کم نگیرید، به راحتی دیگران متوجه توانایی های شما خواهند شد.

۴) برای شروع کاری تازه خیلی دیر شده

میانگن عادی سن در اروپا برای آقایون ۷۵ و برای خانم ها ۷۹ است. این ارقام در امریکا و اروپا نسبت تقریباً مشابهی دارند. البته این رقم هر روزه در حال افزایش است و شاید روزی برسد که میانگین سن انسان ها به ۱۰۰ سال نیز افزایش پیدا کند. این بدان معناست که هیچ وقت برای شروع کار تازه ای دیر نمی شود. شروع یک کار یا معامله تازه، راه مناسبی است که ذهن خود را فعال نگه دارید. همچنین این کار می تواند اشتیاق لازم برای انجام سایر کارها را نیز در اختیار شما قرار دهد. به هر حال هر کسی در یک سنی از دنیا می رود، اگر بخواهید منتظر روز مرگ خود بنشینید، آنوقت به هچ کاری نمی رسید، پس فقط هر کار تازه ای را امتحان کنید، اینطوری از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.

۵) پذیرش جبر مطلق

این شما هستید که زندگی خود را کنترل می کنید و هیچ کس دیگری نمی تواند این کار را بدون خواست و اراده شما انجام دهد. خداوند در درون شما نهفته است و نیروهای درونی شما را تقویت می کند. زمانی که نماز می خوانید، نه تنها شکر خداوند را به جا می آورید، بلکه خودتان را به یک زندگی بهتر ترغیب می کنید. زمانیکه از او طلب بخشش می کنید، از خودتان بخشش می خواهید. هیچ کس در جهان هستی نمی تواند

واکنش های شما را کنترل کند. هیچ گاه اجازه ندهید یک چنین ایده ای به ذهن شما خطور کند. نباید به هیچ چیز و هیچ کس اجازه دهید که کنترل زندگیتان را به عهده بگیرند. برای خودتان زندگی کنید و به دیگران هم کمک کند که این کار را انجام دهند.

۶) قدر و لیاقت شما محدود نیست

این حقیقت که شما زنده هستید و زندگی می کنید، باعث می شود که از شما یک انسان منحصر بفرد بسازد. اگر می خواهید در تمام مراحل زندگی از دیگران برتر باشید باید برای آن زحمت بکشید و تلاش کنید. همه افراد دارای استعدادها و توانایی هایی هستند که خودشان هم از آنها خبر ندارند. همه چیز را امتحان کنید تا بالاخره چیزی را که به آن علاقه دارید پیدا کنید. من به شدت اعتقاد به تغییر و تحول دارم. حتماً لازم نیست که در تمام طول عمر خود تنها یک کار را تکرار کنید. شیوه زندگی کردن خود را آنقدر تغییر دهید تا اینکه به راهی برسید که از صمیم قلب آنرا دوست می دارید.

۷) جهان اطراف ما تغییر نمی کند

دنیا از شما تشکیل شده. هر فردی که بر روی این کره خاکی زندگی می کند، یک دنیای متفاوت در ذهن خود دارد. تو دنیا را همانند من نمی بینی و من هم دنیا را مانند تو و خیلی از افراد دیگر نمی بینم. بنابراین همه چیز در دنیا به شما بستگی دارد. حالا به من بگویید: برای تغییر دنیای خود قصد دارید چه کاری انجام دهید؟

۸) هیچ کس مرا قبول ندارد

من به شما اطمینان دارم اما نظر من هیچ ارزشی ندارد، نظر هیچ کس مهم نیست؛ شما خودتان هستید که باید به خود اعتماد کنید. به محض اینکه به خودتان ایمان پیدا کردید دیگران هم به شما اعتماد پیدا می کنند، اما سعی کنید خودتان را به نظریات دیگران وابسته نکنید.

۹) من هیچ وقت نمی توانم خیلی پولدار شوم

من این جمله را بارها و بارها از زبان دیگران شنیده ام. ذهن ما همان قدر پول در می آورد که انتظارش را دارد. اگر من دائماً به خودم بگویم: "هیچ راهی وجود ندارد که من بتوانم میلیونی پول در بیاورم" ذهنم دیگر دنبال راههای نمی گردد که از طریق آن بتوانم میلیون ها تومان پول بدست آورم. اصلاً مهم نیست که افکار شما تا چه حد بلند پروازانه باشد حتی اگر به نتیجه هم نرسید حداقل یک ایده جدید را خلق کرده اید.

۱۰) هیچ کاری در این مورد از دستم بر نمی آید

ناآگاهانه است! شما می توانید جنبه های مختلف زندگی خود را تغییر دهید. برخی از افراد نمی توانند یک چنین نگرشی را در ذهن خود ایجاد کنید و این مسئله واقعاً شرم آور است. زندگی ممکن است دشواری های بسیار زیادی را داشته باشد و تصمیم گیری هم دل و جرات زیادی می خواهد، اما شما توانایی تغییر همه چیز را دارید. بدانید که از زندگی خود چه می خواهید، ببینید چه مراحلی را باید طی کنید و بعد هم همه چیز را تغییر دهید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=324434

vista.ir
Online Classified Service

۱۰ابزار قدرتمند برای ثبت بهترین ایده های شما



آیا شما روش یا استراتژیی برای ثبت ایده ها در موقع اتفاق افتادن آنها



دارید؟ اگر جواب منفی است پس باید داشته باشید. ایده ها چیزهای زودگذری هستند که بدون هیچ گونه اطلاع رسانی از ذهن ناخودآگاه شما میجوشند و سپس به همان سرعت ناپدید میشوند. شاید هیچگاه دیگر به خاطرتان نیاید.

چارلز کیو (Charles Cave)که متخصص خلاقیت است میگوید: "ایده ها در اطراف شما هستند و آنها میتوانند خیلی سریع ظاهر یا ناپدید شوند. باید نسبت به دنیای اطرافتان دریافت پذیر باشید. زمان هایی اتفاق میافتد که شما بخشی از یک گفتگو را میشنوید و یا یک علامت جالبی میبینید. اگر که شما آن فکر را ثبت نکرده باشید در چندین دقیقه از بین خواهد رفت. تصور کنید که ایده های شما مانند پروانه هایی هستند که به بیرون پرواز میکنند. شما به یک تور احتیاج دارید تا آنها را بگیرید و نگذارید فرار کنند."

خوشبختانه، ایده ها را میتوان به آسانی گرفت و ثبت کرد. ابزار های زیادی در دسترس شما وجود دارند که از آنها میتوانید برای ذخیره کردن تفکرات و ایده هایتان استفاده کنید. در اینجا ۱۰ تا از رایج ترین و موثرترین آنها به همراه فواید و نقایصشان آمده است.

۱) دفتر یادداشت

دفتر ها یکی از بهترین راه های ثبت ایده های هستند و احتمالا رایج ترین ابزار این کار میباشند. این ها همچنین دارای تاریخچه موفقیت آمیزی هستند مثلا لئوناردو داوینچی و توماس ادیسون از بزرگترین معتقدان این روش بودند که صدها دفتر را با ایده هایشان در طول عمر خود پر نمودند.

بعضی از مردم هستند که دفترهای خط دار را ترجیح میدهند بویژه اگر که بخواهند لغات را یادداشت کنند. دیگران که خلاق ترند صفحات بی خط را ترجیح میدهند و آنگاه خواهند توانست تا ترکیبات مختلفی از لغات، طرح ها و تصاویر را ثبت کنند. یکی از محصولات منحصر به فردی که هر دو نوع لغت و طرح را در بردارد Beinfang notesketch نام دارد که دفتری فنری شده است شامل صفحاتی با مناطق خط دار و بی خط.

▪ فواید:

دفترها قالبی انعطاف پذیر و قابل حمل دارند. همچنین میتوان به سرعت از آنها برای ثبت ایده ها استفاده نمود. برخلاف کامپیوتر ها که چندین دقیقه طول میکشد تا بعد از روشن شدن آماده کار شوند، دفتر ها بلافاصله آماده ثبت ایده های شما هستند.

▪ نقایص:

اگر که قابلیت نقل و انتقال بالا برای شما مهم است دفترها مانند بقیه ابزار ثبت کننده مفید نخواهند بود. به علاوه این امکان وجود ندارد که به آسانی در دست نوشته ها جستجو کنیم، که این موجب میشود کاربرد آنها برای ثبت مقدار زیادی از ایده ها محدود شود.

۲) همیار های شخصی دیجیتال یا PDAها

PDAها یکی از روش های مورد علاقه من برای ثبت ایده هایم هستند. من همیشه یک H-P iPaq با خودم حمل میکنم. هر دفعه که اندیشه ای سر میزند میتوانم از iPaq برای نوشتن هرچه سریع تر آن و یا کلمات کلیدی آن استفاده کنم. سپس بعد از اینکه PDAام را به لپ تاپ (Laptop) شخصی ام متصل کردم خواهم توانست که ایده هایم را عمیق تر کنم.

▪ فواید:

کامپیوترهای دستی مانند iPaq و Palm بسیار قابل حمل نقل هستند. بر خلاف برخی دیگر ابزارهای ثبت کننده، PDA ها را طوری طراحی میکنند تا براحتی در جیب شما جای گیرد. هنگامی که آنها را روشن میکنید آماده هستند تا به کار ثبت پرداخته شود. آنها مانند کامپیوتر های معمولی مدت طولانی برای شروع احتیاج ندارند. یکی از بزرگترین مزیت های این روش آنست که ثبت الکترونیکی ایده ها باعث میشود که عمل جستجو خیلی راحت تر از روی کاغذ انجام گیرد.

▪ نقایص:

PDA ها برای ثبت لغات خیلی مناسبند اما در مورد ایده هایی که تصویر دارند ضعیف میباشند. همچنین، از آنجا که بیشتر PDAها به یک قلم سوزنی خاص برای برای وارد کردن نوشته ها نیاز دارند، پس نوشتن با دست خط ناخوانا باعث توقف جریان خلاقیت شما میشود. در آخر، یک PDA از گران ترین ابزارها برای ثبت ایده هستند – اما به نظر من ارزش سرمایه گذاری را دارند.

۳) کارت های شاخص

من سال ها از این روش استفاده کرده ام و در مورد خودم خیلی خوب جواب داد. کارت های شاخص بادوام هستند و حمل تعدادی از آنها آسان است و بدین ترتیب میتوانید تقریبا در هرکجا ایده تان را ثبت کنید. همچنین، هرگاه که تعدادی از ایده ها را روی کارت های شاخص ثبت کردید میتوانید آنها را روی یک میز پخش کنید، حرکت دهیدشان و ایده های مرتبط را گروه کنید. یا اینکه با ترکیبات اتفاقی کارت ها باعث تحریک ایده های دیگری شوید.

▪ فواید:

کارت های شاخص کوچک هستند، بادوام و قابل حمل. همچنین، برای ثبت لغات و تصاویر به یک اندازه مناسب میباشند. آنها ارزان قیمت هم هستند و تقریبا هرجا میتوانید آنها را بخرید.

▪ نقایص:

برای اینکه از این سیستم ثبت ایده استفاده بیشتری ببرید، احتیاج است که ایده ها یتان را از روی کارت های کاغذی شاخص دار به یک فرم الکترونیکی مانند یک پردازشگر لغت انتقال دهید. این بخاطر آنست که کارکردن با ایده ها در یک فرم دیجیتال آسانتر است. اما هنگامی که شما مقادیر زیادی از کارت های شاخص را جمع آوری میکنید خواهید فهمید که پیدا کردن زمانی برای رونویسی آنها یک چالش بزرگ است. این برای من اتفاق افتاده است و همان دلیلی است که باعث شد دیگر از این روش برای ثبت ایده هایم استفاده نکنم.

۴) ضبط صوت

ضبط صوت یکی از موثرترین ابزارهای ثبت ایده هاست. شرکت های متعددی انواعی از آنها را ساخته اند که قادرند در جیب شما جای بگیرند. هر وقت که ایده ای آمد شما میتوانید ضبط را به سرعت در بیاورید و ثبتش کنید. حتی میتوانید اگر در نصفه های شب ایده ای سراغتان آمد یا اینکه تازه از خواب بیدار شده باشید آن را ثبت کنید. البته با این فرض که در آن موقع بتوانید واضح حرف بزنید!

▪ فواید:

ضبط صوت ها خیلی کوچک و قابل حمل هستند پس شما میتوانید آن را هر جا که خواستید ببرید.

▪ نقایص:

با استفاده ار این روش، ایده ها به صورت صوت ذخیره میشوند. برای نتیجه بهتر باید آنها را روی یک ورق یا داخل پایگاه اطلاعاتی کامپیوتری تان رونویسی کنید که زمان بر است. یک راه امکان پذیر اینست که ضبط صوت دیجیتال بخرید که میتواند صدایتان را به کامپیوتر انتقال دهد و سپس با نرم افزار های تشخیص صدا مانند Dragion Naturally Speaking یا IBM's ViaVoice به نوشته تبدیل شوند.

۵) ذهن نگاشت

ذهن نگاشت، که خود شما میتوانید آن را دست کنید و یا از برنامه های نرم افزاری مانند MindManager یا Inspiration استفاده کنید، از بهترین راه های ثبت ایده است. این به خاطر آنست که آنها کار خارق العاده ای به صورت نفوذ در قدرت کاری مغز شما را انجام میدهند. همچنین، به این دلیل که شما ذهن نگاشت تان را تنها با کلمات کلیدی پر میکنید، برای انتقال ایده ها از مغزتان به یک صورت قابل لمس راهی سریع و موثر خواهد بود. ذهن نگاشت ها یکی از راه های پرقدرت و ثابت شده هستند که میتوانند ایده ها و اطلاعات را با مردم دیگر به اشتراک بگذارند. به علاوه، آنها فقط وسیله نیستند بلکه زمینه هم هستند که نشان میدهند بین ایده هایتان چه ارتباطاتی وجود دارد.

▪ فواید:

ذهن نگاشت به راحتی قابل یاد گیری هستند و راهی سریع و سهل برای ثبت ایده های شما به صورت قالبی سرگرم کننده مجازی میباشند.

▪ نقایص:

ذهن نگاشت اصلا مانند بقیه ابزارهایی که تا اینجا مرور شدند مثل کارت های شاخص، PDA یا ضبط صوت قابل حمل نیستند.

۶) پیغام صوتی به خود

یکی دیگر از روش های ساده ولی موثر برای ثبت ایده ها اینست که پیغام صوتی برای خودتان بگذارید. به عبارت دیگر، شما ایده خود را برای صندوق پستی صوتی تان میخوانید، همانطور که مشتری یا همکارتان برایتان میگذارد. اگر که مداد یا خودکار نداشته باشید یا هیچ وسیله دیگری برای ثبت در دست نباشد این تکنیک خیلی عالی است.

▪ فواید:

این تکنیکی است که بیشتر تاجران نوعی از آن را استفاده میکنند مانند گوشی های همراه. اما در اینجا استفاده خلاقانه ای از آن شده است. این تکنیک را هر جایی که تلفن در دسترس باشد میتوانید بکار گیرید.

▪ نقایص:

وقتیکه ایده تان را به یک پیغام گیر میدهید تنها راهی که میتوانید از آنها استفاده کنید اینست که آنها را بنویسید یا در کامپیوتر تایپشان کنید. همچنین شما همیشه دسترسی فوری به تلفن ندارید تا بتوانید ایده خود را در صندوق صوتیتان ثبت کنید.

۷) فچ

یکی از چیز هایی که همیشه در اتاق های کنفرانس تمام دنیا پیدا میشود فچ است. این را مرتبا به عنوان یک ابزار برای ثبت ایده ها در نشست های طوفان ذهنی گروهی و دیگر انواع جلسات بکار میبرند. این وسیله کارش را خیلی خوب انجام میدهد که اعضای تیم را قادر میسازد تا به سرعت ایده هایشان را ثبت کنند و ایده های بقیه را ببینند. یکی از دیگر کاربردهایی که شاید به ذهنتان نرسد اینست: چرا یک فچ در اداره خود نداشته باشید آنهم درست نزدیک میز کارتان و در دسترس برای اینکه هرگاه ایده ای آمد ثبت شود. اندازه و محل برجسته اش به شما کمک میکند که ایده هایتان را جلوی خود داشته باشید. همچنین برای ثبت ایده ها در طول یک جلسه کوچکِ دو سه نفره خیلی مناسب است.

▪ فواید:

استفاده از فچ ها خیلی راحت است، نسبتا کم قیمت هستند ومتعلقات کمی دارند. (همه ی چیزی که احتیاج دارید یک فچ است و چند نشانه گذار رنگی) . سرعت ثبت ایده ها خیلی خوب است. این تکنیک یک راه خیلی موثر برای تشویق همکاری در گروه ها است که شرکت کننده میتوانند ایده های جدید را بر روی آنهایی که از قبل در فچ نوشته شده بنویسند.

▪ نقایص:

میزان تاثیر استفاده از یک فچ برای ثبت ایده ها ممکن است خیلی به شخصی که برای نوشتن انتخاب میشود بستگی دارد. برخی اوقات اگر که گروه شروع کند و ایده های زیادی را تولید کنند نویسنده نمیتواند به سرعت کافی آنها را بنویسد. همچنین یک نویسنده کم تجربه ممکن است ایده ها را همانطور که ارائه میشوند ننویسد. به دلیل محدودیت فضا، یک توصیف ۲۰ لغتی از ایده ارزشمند، در فچ به ۳ الی ۴ لغت تبدیل میشود. یا اینکه نویسنده میتواند هنگام نوشتن، آن را مطابق میل خودش بنویسد. در نتیجه، برخی از نکات ظریف ایده ممکن است در این فرایند گم شود. به خاطر اندازه تقریبا کوچک فچ ممکن نیست که آن را در جلسات بزرگتر بکار برد چون از فاصله ۲۰ فوتی خواندن کلمات سخت میشود و یا هنگامی که ایده های زیادی وجود دارند کاربردی نیست. اگر هر ورق که کامل شد را به دیوار اتاق کنفرانس نزنیم تا همه ببینند آنوقت ایده ها هنگامی که ورق دیگری را برای نوشتن میآوریم دیده نخواهند شد. شما میتوانید بر این مشکل فایق آیید به این صورت که یک نرم افزار ذهن نگاشت با یک لپ تاپ و پروژکتور بیاورید تا هر وقت ایده ای مطرح شد نویسنده به سرعت آن را در ذهن نگاشت ثبت کند که روی پرده نمایش هم نشان داده خواهد شد و همه خواهند دید. همه ایده ها روی صفحه قابل مشاهده خواهند بود و این یک مزیت بزرگ نسبت به فچ ها است.

در آخر، کسی مجبور است که همه این ایده های نوشته شده را به صورت الکترونیکی تبدیل کند که اگر ایده های زیادی بوده باشد زمان بر است. همچنین این امکان وجود دارد که کسی که میخواهد ایده ها را منتقل کند در طول این فرایند اشتباهاتی هم مرتکب شود.

۸) کاغذ های بلوکی

این بلوک ها، کاغذ های بازیافت شده هستند که به صورت لوله های بزرگ درمیآیند. میتوان آنها را به صورت نوار های بلند افقی به دیوار میخ کرد. بر خلاف فچ که فضای محدودی برای ثبت ایده ها دارد، یک نوار بزرگ کاغذ بلوکی برای شما فضایی زیادی ایجاد میکند که ایده ها را بنویسید. برخی شرکت ها این کاغذ ها بلوکی را به دیوار های راهرو آویزان کرده اند تا کسانی که عبور میکنند تشویق شوند مسئله را بخوانند و ایده هایشان را بنویسند. این استراتژی خوبی است تا کارکنان بیشتری را برای تولید ایده درگیر کنیم.

▪ فواید:

کاغذ های بلوکی بخوبی میتوانند مقدار قابل توجهی از ایده ها را در خود جای دهند چونکه پرده خیلی بزرگی دارند و تمامی کارهای قبلی را نیز میتوان رویت نمود که میتواند ایده های جدیدی را شروع کند. وقتی که تیم شما ایده پردازی طوفان ذهنی را کامل کردند شما میتوانید با استفاده از خال های رنگی، کارکنان را برای رای دادن به ایده هایی که بیشتر دوست دارند وادار کنید.

▪ نقایص:

بلوک های کاغذی همه ی محدودیت های ثبت کننده های کاغذی را دارند: برای به اشتراک گذاشتن ایده های تولید شده، کسی باید آنها را دیجیتال کند. همچنین لوله های این کاغذ ها خیلی قابل حمل نیستند که استفاده پذیری آنها را به عنوان ابزار شخصی ثبت کننده ایده محدود میکند. به خاطر اندازه شان، قدرت واقعی آنها فقط برای کارهای گروهی مناسب است.

۹) خودکار و دفتر یادداشت جیبی

این تکنیک یکی دیگر از روش های مورد علاقه من است. در طول سالها، من از انواع مختلفی از خودکار و دفترچه های جیبی استفاده کرده ام. چونکه آنها براحتی در جیب جای میگیرند.

▪ فواید:

خودکار و دفترچه جیبی خیلی به ویژگی های ایده ال یک ابزار ثبت کننده ایده نزدیک هستند: بسیار قابل حمل هستند و براحتی در جیب جای میگیرند یعنی که برای بردن آن به هر جا که بخواهید مشکلی نیست.

▪ نقایص:

همانند بقیه ابزار های کاغذی، احتمالا شما میخواهید که دست نوشته هایتان را به صورت دیجیتالی ذخیره کنید. همچنین بسته نوع دفترچه ای که میخواهید استفاده کنید صفحات ممکن است پاره شوند یا آسیب ببینند. بدتر از آن، صفحه های شل ممکن است گم شوند که موجب میشود دنباله مسیر یک نوشته مهم یا ایده تان از بین رود.

۱۰) بانک ایده

این دستگاه ثبت ایده شامل همه ابزار هایی میشود که میتوانید برای ذخیره کردن ایده هایتان در یک جای امن استفاده کنید: هر چیزی از قبیل جعبه ای برای کارت های شاخص تا برنامه های نرم افزاری مثل اکسس ماکروسافت. فایده این روش اینست که تمامی ایده های شما را در یک جا نگه میدارد که در آینده بتوانید براحتی آنها را بازیابی کنید. حتی کارت های شاخص میتوانند به موضوعات عمومی تقسیم شوند یا به نوع ایده. یک بانک ایده به شما امکان میدهد به سرعت تمام ایده هایتان را جستجو کنید که این وقتی صدها یا هزار ها ایده داشته باشید مزیت بزرگی به حساب میآید.

▪ فواید:

برای اکثر ایده های خودتان بهترین کار اینست که آنها را سازمان دهی کنید و سهل الوصولشان نمایید. چرا که هیچ وقت نمیدانید چه موقع یک ایده ای را که ۶ ماه قبل نوشته اید ممکن است هفته آینده بدردتان بخورد. یک بانک ایده زمان شما را صرفه جویی میکند چون امکان جستجو را فراهم میآورد و پیدا کردن ایده ای که یک هفته پیش یا یک سال پیش آمده است را بهبود میبخشد. نرم افزارهایی مانند InfoSelect خیلی قدرتمند هستند چونکه شما را قادر میسازند ایده هایتان را به صورت الکترونیکی در یک قالب متنی آزاد ذخیره کنید و سپس جستجو بر حسب کلمات کلیدی روی آن انجام میگیرد.

▪ نقایص:

برای بهترین بهره وری شما باید خیلی منظم باشید و ایده هایتان را سازمان یافته ذخیره کنید.

● نتیجه گیری

همانطور که میتوانید ببینید، ابزار ها و تکنیک های زیادی وجود دارند که میتوانید برای ثبت ایده هایتان استفاده کنید. برخی به صورت انفرادی مناسب است در حالی که برخی دیگر مناسب تیم ها است. بعضی از آنها احتیاج به متعلقات و سرمایه کمتری دارند در حالیکه بعضی دیگر پیچیده هستند. اما همه آنها یک هدف مشترک دارند: تا به شما کمک کنند ایده های زودگذرتان را ثبت کنید تا در آینده از آنها بهره ببرید.

پیشنهاد من اینست که هر کدام از این تکنیک ها را که میتوانید امتحان کنید و تعیین کنید که کدام برای شما مناسب تر است و آنها را به عنوان بخشی از فهرست خلاقیت خود نگه دارید. موفق باشید!

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=273113

۱۰قانون موفقیت در زندگی



این مقاله حاصل تأملات و تجارب یک روانشناس بالینی در مورد اصول و یا قواعد لازم برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها است.

● چیزی را که خواهان آن هستید، یا موفق به کسب آن می‌شوید و یا موفق نمی‌شوید. پس حداکثر سعی خود را بکنید تا جزء افرادی باشید که موفق می‌شوند.

▪ تشخیص افرادی که می‌دانند که چه کاری برای رسیدن به خواسته‌شان باید انجام دهند و برنامه مشخصی برای این کار دارند، کار مشکلی نیست. برای موفق شدن در هر کاری ابتدا باید اطلاعات لازم برای رسیدن به خواسته‌تان را جمع‌آوری کنید. این اطلاعات و مهارت‌ها برای موفقیت شما ضروری هستند. با کسب آمادگی لازم برای این کار، سعی کنید چگونگی بازی و قواعد آن را پیدا کنید.

▪ برنامه‌ریزی و جمع‌آوری اطلاعاتی که در مورد خودتان یا افرادی است که با آنها سر و کار دارید و یا اطلاعاتی درباره شرایط و وضعیت موجود است.

● شما خود به‌وجود آورنده تجربه‌هایتان هستید پس خودتان باید مسئولیت زندگی‌تان را بپذیرید.

▪ شما نمی‌توانید از مسئولیت اینکه چرا و چگونه زندگی‌تان این‌گونه است شانه خالی کنید.

▪ هرگز نقش یک قربانی را بازی نکنید و از وقایع گذشته برای خود بهانه سازی نکنید.

▪ هر انتخابی که می‌کنید مثلاً انتخاب افکاری که به آن می‌اندیشید، دارای نتایج و عواقبی هستند. زمانی که شما رفتار یا فکر خاصی را انتخاب می‌کنید در حقیقت خود شما، نتایج و عواقب آن را انتخاب کرده‌اید.

● مردم کاری را انجام می‌دهند که نفع یا سودی برایشان داشته باشد، بنابراین مشخص کنید که رفتار شما چه منافعی برای‌تان دارد و یا رفتار دیگران چه منافعی برای‌شان دارد؟

▪ حتی بدترین رفتارهای ممکن هم، منافعی دارند زیرا اگر از رفتاری که می‌کنید هیچ سود و منفعتی عایدتان نمی‌شد، مسلماً آن رفتار را انجام نمی‌دادید.

▪ منافع حاصل از یک رفتار بخصوص را مشخص کنید، چون شما نمی‌توانید رفتاری را ترک کنید مگر اینکه از منافع حاصل از آن رفتار آگاهی پیدا کنید.

▪ دقت کنید که ممکن است رفتار شما به خاطر ترس از طرد شدن باشد. مسلماً تغییر نکردن کار آسان‌تری است، ولی شما باید سعی کنید چیزهای تازه و نویی را امتحان کنید و یا در مسیر جدید گام بردارید.

● تا به وجود مسئله‌ای اقرار و اعتراف نکرده باشید نمی‌توانید آنرا تغییر دهید. پس سعی کنید در ارتباط با زندگی و افراد، با خودتان صریح و شفاف باشید.

▪ اگر نخواهید و یا نتوانید که آگاهانه به رفتارهای منفی، ویژگی‌های شخصیتی و الگوهای زندگی‌تان اقرار و اذعان داشته باشید، پس نمی‌توانید آنها را تغییر دهید.

▪ اقرار و اعتراف کردن به چیزی، در حقیقت سیلی‌زدن به خودتان به هنگام مواجهه با واقعیت است و این که شما هزینه و تاوان هر کاری را می‌پردازید، به خودتان دروغ نمی‌گویید، انکار نمی‌کنید و حالت تدافعی هم نمی‌گیرید.

▪ شرایط و موقعیت فعلی شما چیست؟ اگر می‌خواهید برنامه‌ریزی درستی برای زندگی‌تان داشته باشید، پس باید موقعیت و شرایط فعلی زندگی‌تان را به طور شفاف و روشن مشخص کنید. زندگی شما برای تغییر کردن، در وضعیت خیلی بدی نیست و خیلی دیر هم نشده است.

● در زندگی به عمل شماست که پاداش داده می‌شود، پس تصمیمات‌تان را با دقت اتخاذ کنید و سپس عمل کنید و به یاد داشته باشید که به افکار بدون عمل در این جهان اهمیتی داده نمی‌شود.

▪ آگاهی، درک و درایت خود را به فعالیت‌های هدف‌دار، بامعنی و سازنده مبدل کنید زیرا در غیراین‌صورت ارزشی نخواهد داشت. خود و دیگران را بر اساس خواسته‌ها و یا گفته‌ها ارزیابی نکنید بلکه بر اساس عملکرد ارزیابی کنید.

▪ برای اینکه از وضعیتی که در حال حاضر در آن به سر می‌برید، خارج شده و به جایی که می‌خواهید برسید، سختی و زحمت را تحمل کنید.

▪ در نظر داشته باشید که این ریسک را به خاطر خودتان است که می‌پذیرید چون قرار نیست رویاهای شما از بین بروند.

● 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 گذشته خود را بدون اینکه کاملاً تحت کنترل آن قرار گیرید، 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 بدست خواهید آورد.

● 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 مرحله 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 هدایتی 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.

● 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.

● 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 آزردگی شما شده‌اند.

- 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.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=273521

vista.ir
Online Classified Service

۱۱۳قانون موفقیت برایان تریسی



۱) قانون علت و معلول هر چیز به دلیلی رخ می دهد . برای هر علتی معلولی هست ، و برای هر معلولی علت یا علت های بخصوصی وجود دارد ، چه از آنها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید . چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد .

۲) قانون ذهن همه ی علت ها و معلول ها ذهنی هستند . افکار شما تبدیل به واقعیت می شوند . افکار شما آفریننده اند . شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره ی آن بیشتر فکر می کنید . همیشه درباره ی چیز هایی فکر کنید که واقعا طالب آن هستید و از فکر کردن درباره ی چیزهایی که خواستار آن نیستید اجتناب کنید .

۳) قانون عینیت یافتن ذهنیات دنیای پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست . کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی مورد علاقه ی خود را در درون خود خلق کنید . زندگی ایده آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون شما تحقق پیدا کند حفظ کنید .

۴) قانون رابطه ی مستقیم زندگی بیرون شما بازتاب زندگی درونی شماست . بین طرز فکر و احساسات درونی شما از یک طرف و عملکرد و تجارب بیرونی شما از طرف دیگر رابطه مستقیم وجود دارد .

۵) قانون باور هر چیزی را که عمیقا باور داشته باشید برایتان به واقعیت بدل می شود . شما آنچه را که می بینید باور نمی کنید بلکه آن چیزی را می بینید که قبلا به عنوان یک باور انتخاب کرده اید . پس باید : - باور های محدود کننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید . - آنها را از بین ببرید .

۶) قانون ارزش ها نحوه ی عملکرد شما همیشه با زیربنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است . آنچه براستی ارزش هایی را که واقعا به آن اعتقاد دارید بیان می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها ، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است .

۷) قانون انگیزه هر چه می گویید یا انجام می دهید از تمایلات درونی ، خواسته ها و غرایز شما سرچشمه می گیرد . این کار ممکن است بصورت خودآگاه و ناخودآگاه انجام شود. رمز موفقیت دو چیز است :

- تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها .

- مشخص کردن انگیزه ها .

۸) قانون فعالیت ذهن ناخودآگاه ذهن ناخودآگاه شما موجب می شود همه ی گفته ها و اعمالتان مطابق با الگویی انجام پذیرد که با تصویر ذهنی و باورهای زیر بنایی شما هماهنگ است . ذهن ناخودآگاه شما بسته به اینکه چگونه آنرا برنامه ریزی کنید می تواند شما را به پیش ببرد و یا از پیشرفت باز دارد .

۹) قانون انتظارات اگر با اعتماد به نفس انتظار وقوع چیزی را داشته باشید در جهان پیرامورتان امکان وقوع پیدا می کند . شما همیشه هماهنگ با انتظاراتتان عمل می کنید و انتظارات شما بر رفتار و طرز برخورد اطرافیانتان تاثیر می گذارد .

۱۰) قانون تمرکز هر چیزی که ذهن خود را به آن مشغول سازید در زندگی واقعیت پیدا می کند . هر چیزی که روی آن تمرکز کنید و مرتبا به آن فکر کنید در زندگی واقعی شکل می گیرد و گسترش پیدا می کند . بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که در زندگی واقعا طالب آن هستید

۱۱) قانون عادت حداقل ۹۵% از کارهایی که انجام می دهید از روی عادت است ، خواه عادت های مفید و خواه عادت های مضر . شما می توانید عادت هایی را که موفقیتتان را تضمین می کند در خود پرورش دهید . به این صورت که تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشوند تمرین و تکرار آگاهانه و مدام آنرا ادامه دهید .

۱۲) قانون جذب شما مرتبا افکار ، ایده ها و موقعیت هایی را که با افکار غالب شما هماهنگ هستند به خود جذب می کنید ، خواه افکار منفی خواه افکار مثبت . شما می توانید بهتر از اینکه هستید باشید ، ثروتمند تر از اکنون باشید و توانایی های بیشتری داشته باشید چون می توانید افکار غالب خود را تغییر دهید

۱۳) قانون انتخاب زندگی شما نتیجه ی انتخاب های شما تا این لحظه است . چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستید ، کنترل کامل زندگی تان و تمامی آنچه برایتان اتفاق می افتد در دست شماست .

۱۴) قانون تفکر مثبت برای موفقیت و شادی در تمام جنبه های زندگی تفکر مثبت امری ضروری است . شیوه ی تفکر شما نشان دهنده ی ارزش ها ، اعتقادات و انتظارات شماست .

۱۵) قانون تغییر تغییر غیر قابل 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 . کار شما این است که استاد تغییر باشید نه قربانی آن .

۱۶) قانون کنترل این که تا چه حد در مورد خودتان مثبت فکر می کنید بستگی به این دارد که فکر می کنید تا چه حد زندگی تان را تحت کنترل دارید . سلامتی ، شادی و عملکرد عالی از طریق کنترل کامل افکار ، اعمال و شرایط پیرامونتان به وجود می آید .

۱۷) قانون مسئولیت هر جا که هستید و هر چه که هستید بخاطر آن است که خودتان اینطور خواسته اید . مسئولیت کامل آنچه که هستید ، آنچه که بدست آورده اید و آنچه که خواهید داشت بر عهده ی خود شماست .

۱۸) قانون پاداش عالم در نظم و تعادل کامل به سر می برد . شما همیشه پاداش کامل اعمالتان را می گیرید . همیشه از همان دست که می دهید از همان دست می گیرید . اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که بیشتر می بخشید

۱۹) قانون خدمت پاداش هایی که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد . 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 .

۲۰) قانون تاثیر تلاش همه ی امیدها ، رویاها ، هدف ها و آرمان های شما در گرو سخت کوشی شماست . هر چه بیشتر تلاش کنید ، بخت و اقبال بهتری پیدا می کنید . هیچ راه میانبری وجود ندارد .

۲۱) قانون آمادگی شانس در واقع به هم پیوستن موقعیت و آمادگی است . عملکرد خوب نتیجه ی آمادگی کامل است که مراحل کسب آن اغلب از هفته ها ، ماه ها و سال ها قبل آغاز می شود . در هر حوزه ای موفق ترین افراد آنهایی هستند که همواره در مقایسه با افراد نا موفق وقت

بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کار می کنند .

۲۲) قانون حد توانایی هیچ وقت برای انجام همه ی کارها وقت کافی وجود ندارد ولی همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی است . هر جه بیشتر کار کنید کارایی بیشتری پیدا می کنید . اما اگر بخواهید بیش از حد حد توانتان انجام امور مختلف را به عهده بگیرید نتیجه ای جز این نخواهد داشت که بفهمید توانایی شما برای انجام کارها حدی دارد .

۲۳) قانون تصمیم مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است . در زندگی شما هر جهشی در جهت پیشرفت ، هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشید .

۲۴) قانون خلاقیت ذهن شما می تواند به هر چیزی که برایش قابل درک باشد و آن را باور داشته باشد دست یابد . هر نوع پیشرفتی در زندگی تان با یک ایده آغاز می شود و چون توانایی شما در خلق ایده های جدید نا محدود است آینده ی شما نیز محدودیتی نخواهد داشت .

۲۵) قانون انعطاف پذیری در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید ، اما در مورد روش دستیابی به آنها انعطاف پذیر باشید . در عصر تحولات سریع ، رقابت شدید و کهنه شدن مدام همه چیز ، انعطاف پذیری و سازگاری از شرایط اساسی موفقیت است .

۲۶) قانون استقامت معیار ایمان به خود ، توانایی استقامت در برابر سختی ها ، شکست ها و نا امیدی هاست . استقامت ویژگی اساسی موفقیت است . اگر شما به اندازه ی کافی استقامت کنید ، طبیعتا سرانجام موفق می شوید .

۲۷) قانون صداقت خوشبختی و داشتن عملکرد عالی هنگامی به سراغ شما می آید که تصمیم بگیرید هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنید . همیشه با آن بهترین ِ بهترین ها که در درون شماست صادق باشید .

۲۸) قانون احساس شما در فکر کردن ، درک کردن و تصمیم گرفتن صددرصد احساسی عمل می کنید . با احساستان تصمیم می گیرید و با عقلتان توجیه می کنید . از آنجایی که کنترل افکارتان در دست خودتان است ، خوشبختی شما نیز بستگی به میزان اراده ی شما در کنترل افکارتان دارد .

۲۹) قانون خوشبختی کیفیت زندگی تان را احساس شما در هر لحظه تعیین می کند و احساس شما را تفسیر شما از وقایع پیرامونتان تعیین می کند نه خود وقایع . هرگز برای اینکه تجربه ی خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست . کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید .

۳۰) قانون جایگزینی ذهن خودآگاه شما در آن واحد فقط می تواند یک فکر را در خود جای دهد ، یا مثبت یا منفی . شما می توانید با جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی به خوشبختی دست پیدا کنید . ذهن مانند باغی است که در آن یا گل می روید یا علف هرز

۳۱) قانون اظهار هر گفته ای تاثیری به جا می گذارد . وقتی چیزی را با حالتی سرشار از احساس به خودتان می گویید ، افکار ، ایده ها و رفتارهایی هماهنگ با همان کلمات بوجود می آید . فقط راجع به چیز هایی فکر کنید که طالب آن هستید و راجع به آنچه که طالب آن نیستید فکر نکنید .

۳۲) قانون عکس العمل افکار و احساسات شما تعیین کننده ی اعمال شماست و اعمال شما نیز به نوبه ی خود تعیین کننده ی افکار و احساسات شماست . اگر برخوردی مثبت ، خوشایند و خوش بینانه داشته باشید ، فردی مثبت ، خوشایند و خوش بین خواهی شد .

۳۳) قانون تجسم دنیای پیرامون شما تصویری از دنیای درون شماست . تصاویر ذهنی که به آن مشغول هستید افکار ، احساسات و رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهد . هر چیزی که به روشنی و با تمام وجود تجسم کنید نهایتا در زندگی شما به واقعیت می پیوندد .

۳۴) قانون تمرین هر چیزی را که مرتبا تمرین کنید تبدیل به یک عادت جدید می شود . شما می توانید رویکرد ها ، توانایی ها و کیفیات خوشبختی و موفقیت را در خود بپرورانید ، به این صورت که قوانین موفقیت را برای خود آنقدر تکرار کنید تا جزئی از شخصیت شما شوند .

۳۵) قانون تعهد کیفیت عشق و طول مدت یک دوستی رابطه ی مستقیم با عمق تعهد هر دو نفری دارد که می خواهند با یکدیگر رابطه ی موفقی داشته باشند . نسبت به کسانی که برایشان اهمیت زیادی قایل هستید از صمیم قلب و بی قید و شرط متعهد باشید .

۳۶) قانون ارزش شما همیشه به سوی کسانی که با شما ارزش ها ، باورها و اعتقادات مشترکی دارند و با آنها توافق دارید ، جذب می شوید . عشق کور نیست .

۳۷) قانون تفاهم میزان تفاهم شما با هر کس بستگی به این دارد که تا چه حد ارزش ها ، رویکردها ، هدف ها و باورهای مشترکی دارید .

۳۸) قانون ارتباطات کیفیت روابط شما را ، کیفیت و کمیت ارتباطات شما با دیگران تعیین می کند . ایجاد و حفظ روابط خوب نیاز به صرف وقت دارد .

۳۹) قانون توجه شما به چیزی توجه می کنید که آن را بسیار دوست دارید و برایش ارزش قائل هستید . با دقت گوش کردن به دیگران باعث می شود بفهمند که شما آنها را دوست دارید و این کار باعث ایجاد اطمینان می شود ، یعنی همان چیزی که اساس یک ارتباط دوستانه است .

۴۰) قانون عزت نفس هر کاری که در زندگی انجام می دهید برای حفظ یا افزایش عزت نفس است . شما در کنار کسی احساس خوشبختی می کنید که باعث می شود احساس کنید فردی ارزشمند و مهم هستید . هر چه بیشتر سعی کنید که عزت نفس را در دیگران افزایش دهید خودتان را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و برای خودتان احترام بیشتری قائل خواهید شد .

۴۱) قانون تلاش غیرمستقیم در روابط با دیگران غیر مستقیم عمل کردن بیشتر باعث موفقیت می شود . برای اینکه یک دوست خوب داشته باشید باید یک دوست خوب باشید . اگر می خواهید روی دیگران تاثیر بگذارید باید شما هم از دیگران تاثیر بگیرید . برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه باید اول خودتان یک فرد دوست داشتنی باشید .

۴۲) قانون تلاش معکوس هر چه بیشتر تلاش کنید که به زور رابطه ی خوبی با دیگران ایجاد کنید کمتر موفق خواهید شد . برای ایجاد یک رابطه ی خوب کافی است فقط راحت باشید ، خودتان باشید و از لحظاتی که با دیگران هستید لذت ببرید .

۴۳) قانون هویت حساسیت بیش از حد یا شخصی کردن مسائل یکی از دلایل اصلی بروز مشکل در برقراری روابط با دیگران است . فقط از طریق غیرشخصی کردن ، جدا کردن خود از مسائل و داشتن یک نگرش عینی و واقع بینانه می توانید خوب عمل کنید و با دیگران روابط موثر برقرار سازید .

۴۴) قانون بخشش سلامت روانی شما دقیقا بستگی دارد به اینکه تا چه حد می توانید کسانی را که با اعمالشان به نحوی به شما آسیب رسانده اند براحتی ببخشید . بسیاری از ناراحتی ها و بدبختی ها ناشی از ناتوانی در بخشیدن دیگران است . این عدم توانایی منجر به مقصر شمردن دیگران و احساس کینه و نفرت نسبت به آنها می شود .

۴۵) قانون پذیرش واقعیت مردم تغییر نمی کنند . آنها را همان طور که هستند بپذیرید. سعی نکنید دیگران را عوض کنید یا انتظار داشته باشید تغییر کنند . شما نتیجه ی نگرش خودتان را می بینید . کلید داشتن روابط خوب با دیگران ؛ پذیرش آنها به همان صورتی است که هستند .

۴۶) قانون کم کوشی بشر سعی می کند آنچه را که می خواهد با کمترین تلا ش ممکن بدست آورد . همه ی پیشرفت های بشر در زمینه ی تکنولوژی در واقع راه های دستیابی به بیشترین برون داد با کمترین درون داد است . بنابراین همه ی افراد بشر اساسا تنبلند و همواره به دنبال آسان ترین راه ممکن برای انجام کارها هستند .

۴۷) قانون حداکثر بشر همیشه سعی می کند در قبال صرف وقت ، پول ، تلاش یا احساس خود بیشترین نتیجه را حاصل کند . در انتخاب بین کمتر یا بیشتر ، ما همیشه بیشتر را انتخاب می کنیم . بنابراین ، ما مردم اصولا در انجام هر کاری حریص هستیم . این ویژگی فی نفسه نه خوب است و نه بد . این فقط یک واقعیت است .

۴۸) قانون مصلحت شما همیشه سعی می کنید در سریعترین زمان ممکن و با آسانترین راه به هدف هایتان برسید و کمتر به عواقب این کار توجه دارید . شما در هر کاری که انجام می دهید تمایل دارید که از روشی استفاده کنید که دردسر و مشکلات کمتری ایجاد کند .

۴۹) قانون دوگانگی شما برای هر کاری که انجام می دهید همیشه یکی از این دو دلیل را ارائه می دهید :

- دلیلی که درست به نظر می رسد

- دلیل واقعی دلیلی که درست به نظر می رسد دلیلی احترام برانگیز و ظاهرا شرافتمندانه است . اما دلیل واقعی این است که راهی که انتخاب کرده اید در حال حاظر سریعترین و آسان ترین راه برای رسیدن به اهداف شماست .

۵۰) قانون انتخاب هر کاری که انجام می دهید بر اساس ارزش های غالب در آن لحظه است . حتی هیچ کاری نکردن هم نوعی انتخاب است . هر جا که هستید و هر کسی که هستید به دلیل انتخاب ها و تصمیم هایی است که تا این لحظه گرفته اید

۵۱) قانون ارزش واقعی ارزش هر چیز در چشم بیننده است . برای هیچ چیز ارزش از پیش تعیین شده ای وجود ندارد . میزان ارزش هر چیز بهایی است که کسی حاضر است برایش بپردازد . کسی که حاضر است در مقایسه با دیگران بالاترین بها را برای چیزی بپردازد ارزش نهایی آنرا تعیین می کند .

۵۲) قانون تعجیل 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 .

۵۳) قانون ارزش نهایی تعیین کننده ی بهای اصلی هر محصول اینست که آخرین مشتری ها برای آخرین اقلام باقی مانده ی آن ، چقدر حاضرند بپردازند .

۵۴) قانون عرضه و تقاضا هنگامی که مقدار کالا یا مواد اولیه محدود است ، افزایش قیمت منجر به کاهش تقاضا می شود و برعکس . تشویق باعث افزایش و تنبیه باعث کاهش می شود . در فعالیت های تولیدی ، مالیات و مقررات در حکم تنبیه عمل می کنند و در فعالیت های غیر تولیدی ، سود و مزایا به عنوان پاداش عمل می کند .

۵۵) قانون کهن (Kohen) همه چیز قابل بحث و مذاکره است . چه در خرید و چه در فروش ، هر پیشنهاد قیمت یا شرایطی از سوی یکی از طرفین معامله در صورتی بهترین پیشنهاد است که بازار ، آنرا بپذیرد . همیشه برای رسیدن به قیمت بهتر صحبت کنید .

۵۶) قانون داوسن (Davson) اگر بدانید چگونه به بهترین نحو وارد مذاکره شوید ، همیشه می توانید معامله ی بهتری انجام دهید . همیشه بیشتر از آنچه در نظر دارید مطالبه کنید . هرگز اولین قیمت پیشنهادی را نپذیرید . عجله نکنید و سپس قیمت بهتری را درخواست کنید .

۵۷) قانون تعیین مهلت تعیین مهلت یکی از جنبه های ضروری معامله است . هرگاه پیشنهادی می دهید ، برای رد یا قبول آن مهلتی تعیین کنید . اما اگر طرف مقابل برای شما مهلتی تعیین کند ، کافی است بگویید : " اگر فقط همین قدر وقت دارم جواب من منفی است " .

۵۸) قانون شرایط پرداخت شرایط پرداخت یک معامله از سایر شرایط ، حتی از قیمت مهمتر است . شما معمولا می توانید هر قیمتی را بپذیرید اگر شرایط پرداخت مطلوب باشد .

۵۹) قانون آمادگی ۸۰% موفقیت در معاملات بستگی به این دارد که تا چه حد از قبل خود را آماده کنید . قبل از معامله حتما اطلاعات لازم را جمع آوری کنید ، کارهای مقدماتی را انجام دهید و از صحت فرضیات خود اطمینان حاصل کنید .

۶۰) قانون جابجایی قبل از معامله خود را به جای طرف مقابل بگذارید و پیش بینی کنید که او قصد دارد چگونه معامله را پیش ببرد . هنگامی که از موقعیت طرف مقابل درک درستی پیدا کردید ، بهتر خواهید توانست معامله را به نفع خود به انجام برسانید .

۶۱) قانون اشتیاق از طرفین معامله ، آنکه از خود اشتیاق بیشتری نشان می دهد امکان کمتری برای بدست آوردن بهترین قیمت دارد . شما تنها در صورتی می توانید معامله را انجام دهید که بتوانید در صورت نامطلوب بودن قیمت از خیر معامله بگذرید .

۶۲) قانون عمل متقابل مردم ذاتا عادل هستند و حاضرند در مقابل لطفی که به آنها می کنید متقابلا پاداش شما را بدهند . در معامله با دادن امتیازات کوچک می توانید در عوض امتیازات بزرگتری بدست آورید .

۶۳) قانون عدم ختم معامله هیچ معامله ای تمام شده نیست . اگر اطلاعات جدیدی بدست آوردید که باعث شد از شرایط معامله راضی نباشید از طرف دیگر معامله بررسی مجدد شرایط را تقاضا کنید .

۶۴) قانون وفور نعمت ما در جهانی سرشار از نعمت زندگی می کنیم ، جهانی که در آن گنجینه ی عظیمی از ثروت برای تمام کسانی که طالب آن هستند وجود دارد . برای دستیابی به استقلال مالی همین امروز برای افزایش ثروت خود تصمیم بگیرید و سپس همان کاری را انجام دهید که دیگران پیش از شما برای رسیدن به همین هدف انجام داده اند .

۶۵) قانون معاوضه پول وسیله ی معاوضه ی خدمات و تولیدات یک نفر است با خدمات و تولیدات شخص دیگر . میزان درآمد شما در هر زمان بازتاب ارزشی است که دیگران برای کار شما قائل هستند .

۶۶) قانون سرمایه سرمایه عبارت از دارایی هایی است که می توان برای تولید پول نقد از آن استفاده کرد . باارزش ترین دارایی شما توانایی کسب درآمد است . منابع جسمانی ، ذهنی و عقلانی شما که مرتبا در حال رشد و تغییر است سرمایه ی شخصی شماست .

۶۷) قانون پس انداز همیشه اول از همه حق خودتان را بدهید . آزادی مالی از آن کسانی است که همیشه حداقل ده درصد از درآمد خودرا پس انداز می کنند . اگر نمی توانید پول پس انداز کنید ، استعداد ثروتمند شدن ندارید

۶۸) قانون نگهداری اینکه چقدر درآمد داریم مهم نیست ، بلکه نکته ی مهم اینست که چه مقدار از آن را می توانید نگه دارید . افراد موفق وقتی که درآمد خوبی دارند پس انداز می کنند و در نتیجه وقتی درآمد کمی دارند پشت گرمی مالی دارند.

۶۹) قانون پارکینسون مخارج معمولا آنقدر افزایش پیدا می کند تا اینکه به میزان درآمد برسد.به همین دلیل است که اکثر مردم هنگام بازنشستگی فقیر هستند. برای اینکه ثروتمند شوید باید مخارجتان کمتر از درآمدتان باشد و باقیمانده را پس انداز کنید.

۷۰) قانون سرمایه گذاری قبل از سرمایه گذاری تحقیقات لازم را به عمل آورید.هنگامی که مشغول انجام تحقیقات مقدماتی برای سرمایه گذاری

هستید وقت کافی صرف این کار کنید، درست همانطور که پس از سرمایه گذاری برای پول درآوردن وقت صرف می کنید. هرگز خود را بطور ناگهانی درگیر یک سرمایه گذاری غیر قابل برگشت نکنید.

۷۱) قانون بهره ی مرکب جمع آوری پول و افزایش دادن آن از طریق بهره ی مرکب، که هم به اصل سرمایه و هم به سود آن تعلق می گیرد، شما را ثروتمند می کند. رمز دست یابی به استقلال مالی از طریق پس انداز این است که پول را کنار بگذارید و هرگز به هیچ دلیلی به آن دست نزنید.

۷۲) قانون برآیند موفقیت مالی بزرگ برآیند صدها، بلکه هزارها، تلاش کوچک است که ممکن است هرگز توسط کسی دیده یا تحسین نشده باشد. برای ثروتمند شدن هیچ راه سریع یا آسانی وجود ندارد.

۷۳) قانون جذب جمع آوری پول موجب می شود که پول بیشتری به سوی شما جذب شود. در حین جمع آوری پول ، تفکر مثبت در مورد آن شما را تبدیل به چیزی شبیه آهن ربا می کند، با این تفاوت که شما پول را به سوی خود جذب می کنید.

۷۴) قانون اشتیاق برای ثروتمند شدن باید اشتیاق شدیدی برای این کار داشته باشید . اشتیاقی اندک یا علاقه ای مختصر کافی نیست. شدت علاقه ی خود را می توانید با مشاهده ی فعالیتهای خود بسنجید . آیا این فعالیتها با ثروتمند شدن هماهنگی دارد یا نه؟

۷۵) قانون هدف قطعیت هدف نقطه ی آغاز ثروتمند شدن است. برای ثروتمند شدن باید تصمیم بگیرید که دقیقا چه می خواهید. آن را یادداشت کنید و سپس برای دست یابی به آن برنامه ریزی کنید . تمام مردمان موفق افکارشان را روی کاغذ می آورند.

۷۶) قانون ثروتمند کردن تمام ثروت های پایدار از طریق ثروتمند کردن دیگران از راه های مختلف بوجود می آید. هر چه بیشتر تمرین کنید که در بالا بردن کیفیت زندگی دیگران سهیم شوید ثروتمند شدن شما بیشتر تضمین می شود.

۷۷) قانون کارآفرینی مطمئن ترین راه برای ثروتمند شدن این است که کار موفقی را برای خود طرح ریزی کنید و به مرحله ی اجرا درآورید . هیچکس با کار کردن برای دیگران ثروتمند نمی شود. تولیدات یا خدمات شما کافی است تنها ده درصد بهتر از رقیبانتان باشد تا راه را برای ثروتمند شدن شما هموار کند.

۷۸) قانون خودساختگی بهترین و مطمئن ترین راه برای راه اندازی یک کار جدید این است که بدون سرمایه یا با مقدار اندک شروع کنید ، و سپس مرحله به مرحله با استفاده از سود حاصله پیش بروید. کسانی که با پول خیلی کم شروع می کنند در مقایسه با کسانی که با پول خیلی زیاد شروع می کنند احتمال موفقیت بیشتری دارند.

۷۹) قانون آمادگی برای شکست آمادگی شما برای شکست خوردن ، تنها معیار واقعی تمایل شما برای ثروتمند شدن است. شکست پیش نیاز موفقیت بزرگ است . اگر می خواهید سریع تر موفق شوید آمادگی شکست خود را دو برابر کنید.

۸۰) قانون ریسک در هر کاری ، بین میزان ریسک پذیری و احتمال شکست رابطه ی مستقیم وجود دارد. کارآفرینان موفق کسانی هستند که برای سود بیشتر خطرات کار را تجزیه تحلیل می کنند و به حداقل می رسانند

۸۱) قانون خوش بینی نابجا خوش بینی بیش از حد مانند شمشیر دو دم است که میتواند هم به شکست و هم به موفقیت منجر شود. در تجارت ، هر کاری دو برابر آنچه فکر می کنید هزینه دارد و سه برابر مدت زمانی که پیش بینی می کنید به طول می انجامد.

۸۲) قانون ثبات قدم اگر در راه ثروتمند شدن به اندازه ی کافی ثبات قدم داشته باشید، بدون تردید موفق خواهید شد. موانعی که در حین کار ظاهر می شود پلکان موفقیت شما است به شرط آنکه از هر ناامیدی و شکستی درس بگیرید.

۸۳) قانون هدف تجارت هدف اساسی تجارت پیدا کردن و حفظ مشتری است و در هر تجارتی کلیه ی فعالیتها باید بر این هدف متمرکز باشد. سود نتیجه ی پیدا کردن و حفظ مشتری با روشی مقرون به صرفه است.

۸۴) قانون سازمان یک موسسه ی تجاری مرکب از گروهی از افراد است که برای تنها هدف خود که همان پیدا کردن و حفظ مشتری است تشکیل شده است . وجود هر کدام از کارکنان باید برای انجام وظایف موسسه ضروری باشد.

۸۵) قانون رضایت مشتری در تجارت هر کسی مشغول حفظ رضایت مشتری است و همیشه حق با مشتری است. مشغولیت ذهنی تاجران موفق ارائه ی خدمات بهتر به مشتری است.

۸۶) قانون مشتری مشتری همیشه به دنبال بهترین و بیشترین است با پایین ترین قیمت ممکن. یک برنامه ریزی خوب تجاری ایجاب می کند که شما همواره به منافع شخصی مشتری توجه و بر آن تاکید داشته باشید.

۸۷) قانون کیفیت کیفیت آن چیزی است که مشتری می گوید و مشتری است که در مورد ارزش کالا یا خدمات تصمیم می گیرد. توانایی شما در

افزودن ارزش به محصولات و یا خدمات خود تعیین کننده ی موفقیت شما در بازار است.

۸۸) قانون کهنگی هر چیزی که مورد استفاده قرار گیرد کهنه خواهد شد. محصولات یا خدمات امروز بدلیل تکنولوژی پویا و رقابت از همان ابتدا در فرآیند کهنه شدن قرار می گیرد. معجزه ی جدید یا محصول جدید شما که قرار است به بازار بیاید چیست؟

۸۹) قانون ابتکار برای شروع راه موفقیت ، داشتن یک ایده ی خوب تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. پیشرفت در تجارت نتیجه ی یافتن راههای سریع تر ، ارزان تر ، بهتر و آسانتر برای انجام یک کار است.

۹۰) قانون عوامل ضروری موفقیت هر کار یا تجارتی بیش از پنج تا هشت عامل ضروری برای موفقیت ندارد . این عوامل، تعیین کننده ی چگونگی عملکرد شما هستند. کارهایی را که منجر به موفقیت یا شکست شما می شوند تعیین کنید و سپس با بهره گیری از این اطلاعات ، برای داشتن عملکرد بهتر در هر زمینه برنامه ریزی کنید.

۹۱) قانون بازار قیمت واقعی هر کالا بهایی است که مشتری حاضر است برای آن کالا در بازار آزاد و رقابتی ، که در آن سایر کالاهای مشابه نیز وجود دارد ، بپردازد . همیشه حق با بازار است

۹۲) قانون تخصصی کردن برای موفقیت در تجارت ، باید ابتدا محصول یا خدمات بخصوصی را انتخاب کنید و سپس تمام توانایی خود را برای انجام کار با بهترین روش به کار گیرید . یکی از دلایل اصلی شکست در تجارب غیر تخصصی کار کردن است .

۹۳) قانون تمایز در یک بازار رقابتی ، محصولات یا خدمات برای کسب موفقیت باید در نوع خود ویژگی منحصر به فردی داشته باشند تا از سایر محصولات و خدمات مشابه متمایز گردند . برای رقابت در بازار ، برتری کالای شما باید قابل توجه و قابل تبلیغ کردن باشد و چیزی باشد که بازار حاضر باشد به خاطر آن پول پرداخت کند .

۹۴) قانون تعیین خریدار موفقیت در تجارت در گرو تعیین گروه هایی است که در بازار ، خریدار تولیدات یا خدمات شما هستند . - مشتریان شما دقیقا چه کسانی هستند ؟ - کجا هستند ؟ - علت خرید آنها چیست ؟

۹۵) قانون تمرکز بازار موفقیت در بازار در گرو تمرکز کامل بر روی مشتریان بخصوصی است که می توانند از ویژگی های خاص کالا یا خدمتی که ارائه می دهید بیشترین استفاده را ببرند . تعیین و متمرکز کردن تلاش هایتان روی این گروه خاص و اصلی ، رمز سوددهی است

۹۶) قانون برتری بازار تنها برای عملکرد برتر ، تولیدات برتر یا خدمات برتر بهای عالی می پردازد . اولین کار در مدیریت ، تعیین و بهبود بخشیدن به حوزه ای است که می توانید در آن برتر باشید .

۹۷) قانون احتمالات هر رخدادی به میزان معینی احتمال وقوع دارد . برای افزایش احتمال وقوع رخداد مورد نظر خود ، تعداد موارد را افزایش دهید . هر چقدر کارهای بیشتری را به دفعات بیشتر امتحان کنید ، احتمال موفقیت شما نیز بیشتر می شود .

۹۸) قانون وضوح اهداف هر چقدر با وضوح بیشتری بدانید که چه می خواهید و حاضرید چه اقداماتی برای دستیابی به آن انجام دهید احتمال موفق شدن و رسیدن به آنچه می خواهید بیشتر می شود . روشن بودن اهداف مورد نظر مانند مغناطیسی عمل می کند که اقبال را به سوی شما می کشد .

۹۹) قانون جذب شما در زندگی ، افراد ، ایده ها و موقعیت هایی را به سوی خود جذب می کنید که با افکار غالب شما هماهنگ هستند . هنگامی که اهداف شما از مغناطیس اشتیاق شما سر شار شد به چیزی دست پیدا می کنید که مردم به آن شـــانس می گویند .

۱۰۰) قانون توقعات اگر مدام توقع داشته باشید که اتفاقات خوب برایتان رخ دهد ، میزان شانس خود را در زندگی افزایش می دهید . هر روزتان را ا این جمله آغاز کنید : " می دانم امروز یک اتفاق عالی برایم می افتد . "

۱۰۱) قانون فرصت بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موقعیت های پیرامون شماست . بزرگترین فرصت شما ، به احتمال زیاد درست پیش پای شماست ، در کار ، حرفه ، تحصیل ، تجربه یا علایق فعلی شما .

۱۰۲) قانون قابلیت شانس هنگامی رخ می دهد که آمادگی و موقعیت در یک جا جمع شود . در هر زمینه ای ، هر چقدر توانایی های بیشتری داشته باشید و آنها را بیشتر پرورش دهید شانس رسیدن به موقعیت های مطلوب نیز برای شما بیشتر می شود .

۱۰۳) قانون دانش در هر زمینه ای ، شخصی که دانش و مهارت گسترده تری داشته باشد شانس موفقیت بیشتری نسبت به دیگران دارد . دانش و مهارت گسترده ، فرد را آگاه ساخته و از چند و چون اوضاع با خبر می کند و در نتیجه فرصت هایش را افزایش می دهد .

۱۰۴) قانون پیش فرض ها پیش فرض های نادرست ریشه ی شکست ها هستند . شهامت محک زدن پیش فرض های خود را داشته باشید .

پذیرش اینکه احتمال دارد پیش فرضتان اشتباه باشد ، راه را برای یافتن پیش فرض های جدید و دگرگونی های لازم باز می کند ، چیزهایی که در غیر این صورت بدست نخواهید آورد

۱۰۵)قانون وقت شناسی وقت شناسی همه چیز است . اگر آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید ، زمان مناسب برای شما فرا خواهد رسید . " در دریای پر تلاطم زندگی ، همیشه می توان موجی را یافت که اگر با آن حرکت کنید شما را به ساحل خوشبختی می رساند ." (ویلیام شکسپیر)

۱۰۶) قانون انرژی هر چقدر انرژی و اشتیاق بیشتری داشته باشید ، احتمال اینکه موقعیت مناسب را تشخیص دهید و از آن استفاده کنید بیشتر می شود . بهترین ایده ها و افکار خلاق بعد از مدتی استراحت و آرامش بدست می آید .

۱۰۷) قانون روابط هر چه افراد بیشتری را بشناسید که دید مثبتی نسبت به شما دارند موقعیت های بهتری به دست خواهید آورد . افرادی که شما را دوست دارند به شما ایده های جدیدی می دهند و راه موفقیت را برای شما باز می کنند .

۱۰۸) قانون درک دیگران وقتی از دید فرد دیگری به موقعیتی نگاه کنید ، اغلب اوقات به ایده و راه حل هایی دست پیدا می کنید که قبلا به آنها پی نبرده بودید . مرتب از خودتان بپرسید که مردم به چه نیاز دارند و چه می خواهند و شما چطور می توانید نیازها و خواسته های آنها را برآورده کنید .

۱۰۹) قانون رشد اگر در حال رشد فکری نیستید پس دارید در جا می زنید . اگر روز به روز بهتر نمی شوید پس دارید بدتر می شوید . یادگیری دائمی و رشد مداوم فکری را جزئی از برنامه ی روزانه ی زندگی خود قرار دهید .

۱۱۰) قانون تکرار تمرین و تکرار بهای بدست آوردن مهارت است . چیزی را که مدام و مرتب تکرار می کنید به صورت یک عادت جدید ذهنی و عملی در می آید . رشد فکری و احساس رضایت و خشنودی نتیجه ی کنار گذاشتن عادت های گذشته و جایگزین کردن تمرین ها و عادت های جدید است

۱۱۱) قانون پشتکار یک زندگی خوب و درخشان مجموعه ای از هزاران تلاش و ایثاری است که هیچ کس از آن باخبر نیست . " مردان بزرگ از ارتفاعاتی که فتح کرده اند حفاظت می کنند ، جاهایی که یک شبه به آن نرسیده اند . اما هنگام شب در حالی که همراهانشان خفته اند باز هم به تلاش خود برای پیشروی ادامه می دهند ." (هنری وادزورث لانگفلو)

۱۱۲) قانون خودشکوفایی شما می توانید هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده ی خود به آن نیاز دارید بیاموزید . آنهایی که می آموزند توانا هستند .

۱۱۳) قانون استعدادها در درونتان مجموعه ای از استعدادها و توانایی ها نهفته است که اگر درست شناسایی و به کار گرفته شوند شما را قادر می سازند تا به هر هدفی که در نظر دارید برسید .

از چه قسمت هایی از کارتان بیشتر لذت می برید و آنها را خیلی خوب انجام می دهید ؟

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=315028

vista.ir
Online Classified Service

۱۲روش برای ایجاد نشاط در زندگی



۱) به خود اجازه دهید تا شاد باشید . حتما در زندگی خود موفقیت هایی کسب کرده اید که دوست داشته باشید شاد باشیدو لذت ببرید ولی در



همان زمان زمزمه ای در سر خود شنیده اید که: الان وقت شادی نیست.انسان موجود خارق العاده ای است که قادر است در آن واحد بسیاری از حیجانات و احساسات را در ذهن خود تداعی و حس کند. هر گاه خود را از لذایذ زندگی بی نصیب کنید یعنی از یک زندگی کامل محروم کرده اید.اینجاست که باید با خود عهدی ببندید و آن این است که موجب این پیمان به خود اجازه بدهید که از هر چیز پسندیده ای لذت ببرید. شادی و نشاط را در طبیعت پیدا کنید.

۲) شادی و نشاط را در طبیعت پیدا کنید. آن قدر در برنامه روزانه خود غرق نشوید که از زیبایی های دنیای اطراف غافل شوید. هر چیزی که دارای استعداد بالقوه باشد میتواند برای شما شادی آور باشد این نکته را سر لوحه زندگی خود و فرزندانتان قرار دهید .

۳) به دنبال عوامل اصلی ایجاد شادی و نشاط باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیایید بلکه شما به دنبال انجام کارهایی باشید که به زندگیتان نشاط هدف و معنا بدهد. مثلا خوب است که به فکر نوشتن یک برنامه زندگی برای خود باشید. برنامه ای که در آن نکاتی درج شده که رعایت آن ها انگیزه ی شادی و نشاط را در شما زنده میکند.مواردی از این قبیل عشق ورزیدن بالا بردن سطح سلامتی و نشاط بچه ها تحکیم روابط دوستانه بودن فردی مجرب و قابل اعتماد تکیه گاهی مطمئن برای افراد کم تجربه و نا آزموده و بدین ترتیب داشتن زندگی پر محتوا

۴. ۵. ۶. ۷) به هشدارهای درونی شادی بخش توجه کنید. شادترین مردم کسانی هستند که راه خود را در زندگی پیدا کرده اند و راهکارهای لازم را برای رسیدن به هدفشان و کسب شرایط بهتر چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی به دست آورده اند. به عنوان مثال ، اگر از موقعیت شغلی خود و در آمدتان راضی نیستید طوری که روحیه و انگیزه کار را از دست داده اید این پایان راه نیست بلکه با یک راهکار کوچک ، می توانید خود را از نظر روحی تقویت کرده و در خود انگیزه ایجاد کنید. شادی را خلق کنید. انجام کارهای خارج از منزل ، تنظیم مخارج خانواده و یا حتی پرداخت صورتحساب های منزل از جمله کارهایی هستند که به شما کمک می کنند تا قابلیت های خود را پیدا کنید و به حس خودباوری برسید و از این حس لذت ببرید . بدین ترتیب شما میتوانید بازتاب این اعمال را در چهره راضی خانواده پیدا کرده و ببینید. ایجاد صداهای موزون و خوش آهنگ. شوخ طبع باش، ترانه های روح بخش بخوان، از طریق صدا حس لذت و رضایت از زندگی را منتقل کن ، رضایت را با صدای بلند ابراز کن، سعی کن با دیگران بخندی اما یادت باشد هرگز به دیگران نخند. شادیمان را تقسیم کنیم. با تقسیم شادی هایمان با دیگران می توانیم آن را شدت ببخشیم. فرمول ساده دیگری که من آن را در زندگی دنبال می کنم این است که همیشه سعی می کنم شخص مقابلمان را خوشحال کنم. امتحان کنید خواهید دید که چه احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

۸. ۹. ۱۰. ۱۱. ۱۲) از فرط شادی به هوا بپرید. شما در حالت عادی و به طور معمول به بالا و پایین نمی پرید(گر چه ، اگر احساس می کنید انجام این کار اشکالی ندارد و شما را راضی می کند چرا که نه ؟) این حالت زمانی رخ می دهد که شما از موضوعی که باعث نگرانی و ناراحتی شما بوده رضایت و خشنودی کسب کرده باشید . اگر شما فرد پر ذوق و شوقی باشید افرادی هم که با شما در تماسند تمایل پیدا می کنند تا در این شادی شریک شوند یعنی از شما انرژی مثبت بگیرند. اگر شادی را در میدان دید خود پیدا نمی کنید پس چشم انداز را تغییر دهید. چشم های خود را به چیزی بدوزید که به شما انرژی مثبت می دهد، در غیر این صورت میدان دید خود را تغییر دهید که آن مورد می تواند یک فاکتور کوچک یا بالعکس بزرگ باشد.

به عنوان مثال: من یک باغبان عاشق هستم، من اغلب به حیاط نگاه می اندازم به این منظور که چه کارهایی لازم است تا انجام دهم و این کار را با عشق انجام می دهم و از انجام دادنش انرژی می گیرم کارهایی از قبیل شخم زدن خاک، کندن علف های هرز ، کوتاه کردن شاخه های درختان و ... و باید بگویم که من به عکاسی نیز علاقه مندم و یک عکاس آماتور هستم تمام چشم انداز من یک شاخه گل یا برگ درخت است ولی با این وجود از درون آن لنز و از آن چشم انداز کوچک و ساده زیبایی های زیادی را می بینم و لذت می برم. گاهی لازم است که حوزه دید خود را گسترش دهید، کنار مشکلات بایستید و روی آن تمرکز داشته باشید و در حین تمرکز ، با فکر کردن بر روی مسائلی که به شما انرژی مثبت می دهد بر مشکل غلبه کنید. پیش به سوی پیروزی. گاهی اوقات رتهی که شما در آن قدم گذاشته اید مایوس کننده است و دیگر فرق نمی کند که چقدر

حرکتتان کند است یا نگاهتان سرد است. در واقع، افق دید شما کور شده است، این سوپاپ اطمینانی که دیگر وقت آن رسیده که روش جدیدی را در زندگی در پیش بگیرید و برای دستیابی به این روش نیاز به برداشتن گامی بزرگ نیست بلکه با یک قدم کوچک به اندازه قدم یک کودک می توان این تحول را ایجاد کرد. باید در پی دستیابی به یک برنامه ترغیب کننده و جدید در کارتان باشید از مسیرهای مختلف به منزل بروید ، با همسایه های جدید آشنا شوید. زبان جدید یاد بگیرید. با کسی دوست شوید که فکرش با شما متفاوت است .

راه ها محدود نیستند اگر بخواهید می توانید از مسیرهای دیگری نیز وارد شوید. با نشاط از خواب برخیزید. به محض اینکه صبح از خواب بیدار می شوید به اولین چیزی که میتواند شما را خوشحال کند فکر کنید و لبخند بزنید. یک لبخند ساده می تواند به شما حس امیدوار کننده ای نسبت به روزی که در پیش دارید بدهد. یا قبل از اینکه کارهای روزانه را شروع کنید، به یک فضای سبز بروید، ورزش کنید به آوای پرندگان گوش کنید بدین ترتیب شما می توانید مقاومت بدن را در مقابل استرس ها بالا ببرید و سیستم ایمنی بدنتان را نیز تقویت کنید و در ضمن شادی را به زندگی بیاورید. به دنبال داشتن برنامه ای مفرح باشید. اگر شما برنامه ای داشته باشید که مشتاقانه در انتظار انجامش باشید، انتظار انجام آن می تواند روز شما را تا موقع انجام آن کار با نشاط و پر کند(انرژی مثبت). این برنامه نباید حتما برنامه شلوغ و حجیمی باشد بلکه می تواند در یک پیک نیک خانوادگی با غذا خوردن با یک دوست خوب خلاصه شود. حداقل هر سه هفته یک بار یک برنامه تفریحی این چنینی در تقویمتان ثبت کنید شما می توانید در انتظار شادی بودن را تجربه کنید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301658

vista.ir
Online Classified Service

۱۲گام برای موفقیت



خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان می‌شود اما معمولا سخت‌ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می‌آورد. با به‌کارگیری اصولی که در این قسمت برای شما شرح می‌دهیم می‌توانید یك تجارت بزرگ و بی‌نقص راه‌اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده‌ایم. این امر سبب می‌شود تا توانایی خود را برای دامن زدن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصت‌های بیشماری را به آسانی از دست می‌دهیم. ایده‌های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می‌گیرند. باید به دوردست‌ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید. عده‌ای با به کار نگرفتن ذهن خود آن را به طرز وحشتناکی بی‌حس و کرخت می‌کنند، چنین رفتاری باعث می‌شود درخت افکار شما هیچگاه به بار ننشیند.

۱) زیاد مطالعه کنید

ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد، نیازمند تمرین و تحرك است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. با آگاهی از

نظرات دیگران پیرامون مسائل مختلف شما سطحی‌نگری را کنار می‌گذارید و با یك دید عمقی به موضوعات مختلف می‌نگرید.

۲) فرصت‌ها را از دست ندهید

شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می‌کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می‌کنید که مغزتان اصلا کار نمی‌کند و هیچ عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به‌قدری فعال است که می‌خواهید اینشتین را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمی‌شود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می‌توانید به افکار خود پر و بال دهید.

۳) یك دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید

هنگامی‌که افکار بی‌نظیر به ذهن شما خطور می‌کنند، از ذخیره‌کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت‌های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یك دفترچه یادداشت همراه داشته باشید.

۴) از افکار دیگران بهره بجویید

بهره‌جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده‌های شخصی شماست. با مطرح شدن یك بحث در میان جمع، آن‌قدر پیشنهادهای مختلف شنیده می‌شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی‌رسیدند. به این طریق شما می‌توانید با کوله‌باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم‌گیری گام بردارید.

۵) تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید

گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می‌شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد، تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم‌انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخودآگاه به سمت یك دیدگاه جدید تغییر جهت می‌دهد. بنابر این می‌توانید پیاده‌روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یك مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۶) روی شکاف میان دو نسل خط بطلان بکشید

ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق فشارهای اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می‌نگرند و مانند بزرگ‌ترها پاکی و معصومیت خود را از دست نداده‌اند.

از سوی دیگر با افراد سالخورده و مسن نیز مشورت کنید. آنها مدت‌ها پیش با تمام این مشکلات مواجه شده‌اند و با آن دست و پنجه نرم کرده‌اند. تجربیاتشان آن‌قدر سودمند و با ارزش است که هیچ قیمتی را نمی‌توان روی آن گذاشت.

۷) به رفیق خود مراجعه کنید

همه ما دوستی داریم که به نظر می‌رسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمك می‌خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید.

۸) به توانایی‌های خود اتکا کنید

قواعد و اصول کلی را برای یك لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون‌ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یك چشم‌بند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم‌اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرازگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می‌توانید بدون توجه به کارایی روش‌های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شك و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کمی جسارت به خرج دهید و سیستم‌های فعلی را زیر سوال ببرید.

۹) در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید

خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یك طراح هستید، لازم نیست راه‌حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رشته‌ای که مهارت دارید خوب کار می‌کنند و در سایر رشته‌ها نتیجه‌ای مصیبت‌بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار با یك متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند.

۱۰) به ذهن خود آزادی عمل دهید

آیا با تمرین‌های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت‌ها یك روش بسیار جالب را برگزیده‌اند. فقط کافی است قلم را روی

کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است، روی کاغذ بیاورید. می‌توانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ‌گونه ارتباطی در دستنوشته‌های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نامعقول به نظر می‌رسند. بعدا می‌توانید مثل یك جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بیهوده و بی‌ربط باشد اما چیزی که در این مبحث حائز اهمیت است، این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده‌اید و این خود یك امتیاز محسوب می‌شود. هیچ‌کس نمی‌داند شاید به نتیجه‌ای برسید که سال‌ها منتظر آن بوده‌اید.

۱۱) ایده‌های گذشته را از نو بسازید

افکار شما مثل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یك بار نیاز است که سخت‌افزار آن را ارتقا دهید. ایده‌های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و روی آنها عملیات نوسازی انجام دهید. آنها را اصلاح کنید و برای بهبودی آنها تلاش کنید. ضمائم لازم را نیز برای تقویت هر چه بیشتر به آنها بیفزایید. این کارها را می‌توان با نوشتن عقاید اولیه خود روی کاغذ و نظم دادن به آشفتگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر می‌رسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجیل کنید.

۱۲) از الهه وجودتان یاری بخواهید

آیا یك شیء، آهنگ، مکان و یا یك شخص خاص وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می‌دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یك چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می‌سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را دربرگیرد.

ویژگی‌های یك ایده بزرگ شرکت‌ها و کمپانی‌های بزرگ به‌ویژه آن دسته که روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می‌کنند، سرمایه‌گذاری‌های عظیمی صرف می‌کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه می‌توانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده‌های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان درخواست ارائه لیست هفتگی ایده‌ها را می‌کنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد، فقط بعضی ایده‌ها خام هستند بنابراین خیالبافی و رویاپردازی کنید تا ذهن شما به نظریه‌پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسارگسیخته باشید تا پندار شما به بلندی‌ها پرواز کرده و اوج گیرد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=253593

vista.ir
Online Classified Service

۱۴قدم تا زندگی شاد



زندگی، موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست، زندگی هست. ما قدرت آن را داریم که نومیدی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل کنیم. به شرطی که به زندگی و شگفتی‌های آن، به لذت‌ها، ناامیدی‌ها، تلاش‌ها، رنج‌ها و دردها (بله) بگوییم.

ما قدرت آن را داریم که همهٔ پدیده‌های شادی بخش زندگی را در اختیار



داشته باشیم و آنها را برای خود خلق کنیم. فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق زندگی کنیم، معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

زندگی ریاضیات است، پس بیائیم اعتماد را در زاویهٔ چشمانمان جای دهیم، شادی را به توان برسانیم، غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم، همدلی و دوستی را ضرب کنیم و محیط و مساحت را در دایره قلب دیگران به دست آوریم.

● شاد زیستن چیست؟

انسان، موجودی شادی‌خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال نشانهٔ خوشبختی و بی‌نوایی و فقر نشانهٔ بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت‌ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق‌ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می‌رسانند.

بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می‌شود که دلشان ناب و بی‌غش باشد. این افراد دلیر و امیدوار زندگی می‌کنند تا همیشه شاد و بانشاط باشند و از زندگی بهره‌مند شوند، درست است که گفته‌اند:

«زندگی به یک شب تا می‌ماند، باید چراغ خود را به دست خود بیفروزیم و زندگی خود را روشن کنیم.» بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانوادهٔ خود را بپذیریم.

دوست بداریم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی، تمرکز ذهن بر لحظهٔ حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهتر چیزی بسازیم که آن شادی است. شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم.

● شیوه‌های کسب احساس شادمانی در زندگی

۱) هرگز از پرسش کردن باز نمانیم:

هرگاه از انجام کاری دلزده و خسته شدیم از خودمان بپرسیم چگونه می‌توانیم کارهایمان را بهتر، سریع‌تر، ساده‌تر، آسان‌تر و سرگرم‌کننده‌تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم.

۲) احساس ناامیدی را از خودمان دور کنیم:

اگر در مسیر زندگی امید خود را از دست دادیم، مأیوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفته‌ایم، آخرین راه است. پیوسته به دنبال راه‌های دیگر باشیم چرا که: «عاقبت جوینده یابنده است.»

۳) ضعف‌های خودمان را بپذیریم:

واقعیت این است که هر کس ضعف‌هایی دارد، به جای فرو ماندن در ضعف‌های خود و گرفتار شدن در دام یأس و ناامیدی، بکوشیم انتقادپذیر بوده و بر ضعف‌هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم.

۴) نقاط قوت خود را تقویت کنیم:

انسان مجموعه‌ای از استعدادهای گوناگون است که می‌تواند با شناسایی و رشد و پرورش آن به کمال برسد. با کشف توانایی‌های خودمان و پرداختن به کارهای مثبتی که علاقه داریم، بیشترین لذت را از زندگیمان ببریم.

۵) از مطلق‌گرایی دوری کنیم:

ما در گستره‌ای از نسبیت‌ها زندگی می‌کنیم. تلاش کنیم از هر چیزی به نسبتی که می‌توانیم بهره گیریم.

هیچ‌کس برای همیشه نمی‌تواند قهرمان شود. پس ما بیشترین تلاش را انجام دهیم و از نتیجه به دست آمده خرسند باشیم. خواه پیروز شویم یا نشویم.

۶) با خودمان صادق و روراست باشیم:

صادق نبودن با خود، آسیب‌رسان‌تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودمان روراست نبوده‌ایم بنویسیم و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابیم. تابلویی از صداقت باشیم و صادق بودن را به فرزندانمان نیز بیاموزیم.

۷) بیشتر به زندگی برسیم:

گلی را در باغچه یا گلدان بکاریم و آن را به زندگیمان تشبیه کنیم، همان‌طور که شاداب ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خود و خانواده‌مان هم به مراقبت، تقویت و پرورش و... نیاز دارد.

۸) درگذشته زندگی نکنیم:

اجازه بدهیم غبار گذشته از شانه‌هایمان فرو ریزد، هر اندازه در تیرگی گذشته گام برداریم از روشنایی آینده دورتر خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فروماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی‌هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

۹) در حال شنا کنیم:

در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوا نمی‌کند، بلکه باید از گذشته و ناکامی‌های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال پی‌ریزی کرد، تا آینده‌ای روشن پیش روی داشته باشیم. زندگی در زمان حال باعث می‌شود که علاوه بر واقع‌بینی از موفقیت‌هایی که داریم بیشترین و بهترین استفاده و لذت را ببریم.

۱۰) روی مواردی که کنترل نداریم، متمرکز نشویم:

وقتمان را روی مسائلی که در حد کنترل ما نیست سپری نکنیم، بر آنچه می‌توانیم کنترل کنیم مانند کمک کردن، سپاسگزاری کردن، کارکردن، خواندن، خندیدن و مانند این‌ها متمرکز بشویم.

۱۱) همچون کوه استوار باشیم:

به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دست‌یابی به آنها کوشا باشیم. تلاش ما میزان دست‌یابی به حقوقمان را مشخص می‌کند. در ناملایمات زندگی، خود را نبازیم، از آنها درس بگیریم، بدانیم که شکست مقدمه پیروزیست، مشروط بر آن که علت‌یابی کنیم.

۱۲) یادگیری را فراموش نکنیم:

مغز ماهیچه‌ای مانند سایر ماهیچه‌هاست. اگر مغزمان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهیم، ورزیده نمی‌شود. برای پرورش مغز بهتر است آن را با فعال کردن از طریق یادگیری، درگیر کنیم.

۱۳) در کمک کردن به دیگران پیشقدم باشیم: کمک به همنوع از وظیفه‌های مهم هر انسانی است. کمک کردن به دیگران این احساس را در فرد به وجود می‌آورد که او فرد با ارزشی است و می‌تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد. همچنین وقتی می‌بینیم که توانسته‌ایم گره‌ای از کار دیگران بگشائیم، در درون خود احساس شادمانی و شعف می‌کنیم.

۱۴) گذشت داشته باشیم: همن‌گونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می‌شود، چه خوب است ما نیز از خطاها و اشتباهات دیگران چشم‌پوشی و راه آشتی را هموار کنیم تا ضمن خوشحال کردن آنها، خودمان نیز با دور ریختن کینه‌ها به آرامش درونی دست یابیم.

▪ هنگام روبروشدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش کنیم شادی از دست رفته را دوباره به محفل وجودمان دعوت کنیم که توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

▪ فکر کردن غیر از غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی‌کند و فایده‌ای ندارد. در حالی که بر اثر فکر کردن، راه‌هایی برای رفع نگرانی‌ها پیدا می‌شود.

▪ زمانی که ناراحت هستیم بد نیست محیط را ترک و کمی پیاده‌روی کنیم.

▪ حرکت و ورزش، اثر نشاط‌آوری دارد. اگر زمان ناراحتی چندمتر را با سرعت برویم، خواهیم دید که حالت ناراحتی کاهش می‌یابد.

▪ به نکات مثبت واقعه (پیشامد ناخوشایند) نیز فکر کنیم.

▪ غم و افسردگی مسری است. وقتی قیافه ما اندوهناک است، دیگران هم افسرده و ناراحت می‌شوند، همین‌طور وقتی شاد باشیم، چهرهٔ دیگران شاد می‌شود. پس هنگام ناراحتی بهتر است جمع را ترک کرده و قدم بزنیم.

▪ گذشته، هرگز مساوی آینده نیست، هر چند که با ناملایمات روبرو شده‌ایم، می‌توانیم فکر کنیم که دوران بدبختی به پایان رسیده و خوشبختی از فردا شروع می‌شود.

«راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست. دوست داشتن آن چیزی است که انجام می‌دهیم.»

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=292581

vista.ir
Online Classified Service

۱۵ راه ساده برای رسیدن به موفقیت



ممکن است تصور کنید که شما راهتان با آن دسته افراد موفقی 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 یکسری عادات خاص را به کار می‌بندند و این باعث کامیابی‌شان می‌شود.

موفقیت همین است: جمع راه و روش‌های زندگی هوشمندانه. در اینجا به چند مورد از این شیوه‌ها اشاره می‌شود:

۱) با دقت لباس بپوشید

قبل از ترك منزل به سمت محل کار، زمانی را صرف چك‌کردن شیوه 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 این عقیده اشتباه است. دنیای کار و تجارت تا حد زیادی روی این مساله می‌چرخد.

اگر مثل یك فرد موفق لباس بپوشید، دیگران هم مثل یك فرد موفق با شما برخورد می‌کنند. پس در شیوه لباس پوشیدنتان تجدیدنظر کنید.

۲) مثل برنده‌ها بیندیشید

رفتار خود شخص، نقش بزرگی در موفقیتش دارد. دیدگاهتان نباید هیچگاه مثل انسان‌های شکست‌خورده باشد. خوب است که پیشرفت‌ها و دستاوردهایی که در راه آنها تلاش می‌کنید را برای خود مجسم کنید. همیشه نیمه پر لیوان را ببینید. مردم هم همیشه از افراد موفق تبعیت می‌کنند، نه منفی‌بافان.

۳) جزئی از یك گروه باشید

موفقیت اکثر اوقات یك کار گروهی است. یك گلزن در فوتبال هیچ‌وقت به تنهایی نمی‌تواند موفقیت کسب کند. با همکاری و مساعدت اعضای مختلف یك گروه، موفقیت به دست می‌آید. اگر در یك 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) پویشگر باشید

کسی که شکار کردن بلد باشد، می‌داند که می‌توانید منتظر شکار در جایی مخفی شوید اما هیچ‌وقت چیزی شکار نکنید. قانون شکار این نیست.

باید از مخفیگاه بیرون آیید 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 پروژه‌های جدید باشید و از هیچ چیز هراسی به دل راه ندهید.

۵) احساسات خود را به روشنی بیان کنید

وقتی همه قدم‌ها را به دقت بردارید، تنها چیزی که ممکن است مانع رسیدن شما به موفقیت شود، مهارت‌های ارتباطی است. خود را در یك جلسه کاری تصور کنید. رئیستان از شما نظرخواهی می‌کند، شما دقیقاً می‌دانید که چه باید بگویید تا مشکل حل شود اما در بیان آن عاجزید. صدایتان و کلماتتان هیچکدام یاری‌تان نمی‌کنند. اینجاست که همه کم‌کم از شما دوری می‌کنند. پس یاد گرفتن مهارت‌های ارتباطی یکی از اصول اولیه است.

۶) 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 هم که مجبور به انجامش هستید را با در نظر گرفتن نتیجه و هدفتان به دقت انجام دهید. این به شما انگیزه هم می‌دهد.

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 مهم‌تر است چون وسیله‌ای 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 یك پروژه، قدم به قدم همه 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 می‌کنند. شما اینطور نباشید، اگر در کار کسی ایرادی مشاهده کردید، مثل یك معلم به او گوشزد کنید. کسی را مسخره نکنید و بیش از حد شکایت نکنید و زمانی هم که کاری شایسته ستایش است، تحسین کنید.

۱۰) مودب باشید

سعی کنید در برخورد با دیگران همیشه مودب و مشتاق و علاقه‌مند باشید. مردم در مورد ما با نحوه برخوردمان با آنها قضاوت می‌کنند. خوش خلق باشید و رفتارتان را اصلاح کنید.

۱۱) هر از گاهی مسوولیت مشکلی را بر عهده بگیرید

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

۱۲) با انتقادات دیگران از شما به خوبی برخورد کنید

وقتی کسی از شما انتقادی می‌کند، 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 می‌بینند ببینیم. روی انتقادات دیگران فکر کنید و توصیه‌ها را نادیده نگیرید.

۱۳) الگو باشید

همیشه کارها را طوری انجام دهید که انتظار دارید دیگران انجام دهند. این کار بسیار تاثیرگذار است و در کل شرکت انعکاس پیدا می‌کند. اگر همیشه کارهایتان را به بهترین نحو انجام دهید، در کارتان نمونه خواهید شد و دیگران نیز به عنوان یك سرمشق از شما پیروی می‌کنند.

۱۴) صبور باشید

چیزی به اسم موفقیت یك‌شبه یا یك‌شبه ره صد ساله رفتن وجود ندارد. حتی آنها که به نظر شما یك دفعه موفق شدند نیز مطمئن باشید که برای رسیدن به این موفقیت زمانی طولانی تلاش کرده‌اند. 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 کاری‌تان از اطلاعات روز باخبر شوید و علوم جدید مربوطه را یاد بگیرید. اگر همیشه سطح دانش خود را بالاتر از دیگران نگاه دارید، موفق خواهید شد.

با انجام این نکات، خیلی زود خواهید دید که توجه دیگران به سمتتان معطوف می‌شود و طالب تجارت، معامله و کار کردن با شما می‌شوند و وقتی چنین حالتی ایجاد شود، یعنی موفق شده‌اید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=250647

vista.ir
Online Classified Service

۱۵ روش برای تاثیر گذاری و متقاعد کردن دیگران



فکرش را بکنید که نیرویی داشتید که می توانستید هر کسی را که میخواستید متقاعد به انجام کارهای دلخواهتان می کردید. غیرممکن به نظر می آید؟ باید بگویم آنقدرها هم که فکر می کنید سخت نیست. افراد زیادی مثل رهبران یا فروشندگان با همین نیرو اموراتشان را می گذرانند. متدهایشان بسیار سرراست است.

وقتی قدرت این را ندارید که به دیگران حکم کنید و دستور بدهید، می توانید برای انجام این کار از راه های روانشناختی زیرکانه ای استفاده کنید. البته نیاز به یک برنامه ریزی دقیق و کمی سیاست دارید. در این مقاله می خواهیم راه هایی را به شما معرفی کنیم که با استفاده از آنها می توانید نظر دیگران را تغییر دهید.

- زمینه سازی کنید و برنامه بچینید

قبل از تعیین مورد، خیلی مهم است که طبیعت و ذات فرد مقابلتان را بفهمید. این کار دو مزیت دارد:

۱) می توانید با آنها همدلی کرده و یک رابطه ی احساسی برقرار کنید.

۲) بهتر می توانید استدلالات خود را بیان کنید و به آنها ثابت کنید که نظرات شما درست تر از مالِ آنهاست.

بعد از آن از راه های زیر استفاده کنید.

- راه های متقاعد کردن دیگران

۱) اعتماد آنها را جلب کنید

مردم خود به خود در مقابل افرادی که می خواهند نظراتشان را تغییر دهند هشیارانه رفتار می کنند. به همین دلیل است که جلب اعتماد آنها یکی از مهمترین قدم ها میشود. باید به آنها ثابت کنید که فردی بی ریا و صادق هستید و نظرات مفیدی دارید. باید تسلط کامل روی صحبت های خود

داشته باشید.

۲) نقطه ی مشترک پیدا کنید

افراد زیادی در مورد مسائل و موضوعات مختلف نقطه نظرات مشابهی دارند. به مخاطبین خود نشان دهید که افکار و ایده های شما با مال آنها سازگار است. باید خودتان را جای آنها بگذارید، نگرانی های آنها را بفهمید و نسبت به احساساتشان همدردی نشان دهید.

۳) خوب ساختار بندی کنید

هر بحث متقاعد کننده ای، چه یک سخنرانی باشد، چه یک مقاله باید ساختاری روشن داشته باشد. منظور از ساختار مناسب، تکرارها و جا گذاری ها است. وقتی دلایل اینکه چرا مردم باید به شما گوش بدهند را لیست کنید، مهمترین دلایل را برای آخر لیست بگذارید تا در مغز شنوندگانتان باقی بماند. مطالب مهم را چند بار تکرار کنید.

۴) هر دو جنبه را به آنها نشان دهید

هر دو جنبه ی مثبت و منفی نظراتتان معرفی کنید. این کاری بسیار معقول است. حقه ای که اینجا باید بزنید این است که روی جنبه های مثبت را بیشتر تاکید کنید. توضیح دهید که چطور جنبه های بد نظراتتان آنقدرها هم بد نیستند و مزیت ها و فواید آنها بر جوانب منفی اش غلبه دارد. هیچوقت در مورد نقاط منفی آن دروغ نگویید چون اگر مخاطبین این مسئله را متوجه شوند که آنها را فریب داده اید از شما خشمگین خواهند شد. و هیچوقت دوباره به شما اعتماد نمی کنند.

۵) منافع شخصیشان را به آنها یادآور شوید

وقتی منافع شخصی افراد را از یک ایده به آنها توضیح دهید، شانس بیشتری برای متقاعد کردن آنها دارید. چون آنچه از این نظر گیر آنها می آید آن چیزی است که همه به آن فکر می کنند. برای انجام این مسئله ابتدا باید نیازهای مخاطبینتان را دریابید. توجه آنها را با گفتن نیازهایشان جلب کرده و به آنها بگویید که چور می توانید آنها را راضی کنید.

۶) به نفس آنها بپردازید

به این کار چاپلوسی و تملق استراتژیک هم می گویند. تحسین کردن کار دیگران--اگر درست انجام شده باشد. چیزهایی را پیدا کنید که مخاطبینتان به آن افتخار می کنند، چه مربوط به استعدادهایشان باشد و چه مشغولیاتشان. وقتی شما افراد را تحسین می کنید، نشان می دهید که توانایی های آنها را شناخته اید. با این کار آنها میل بیشتری به شنیدن حرفهایتان خواهند داشت.

۷) از مراجع استفاده کنید

همه افراد متخصص را دوست دارند. اگر کارشناسی چیزی در مورد موضوعی بگوید، حتماً حرف درستی زده است. حرف های خود را با حرف های متخصصین و کارشناسان مربوطه تطبیق دهید.

۸) رضایت و موافقت عمومی را کسب کنید

اکثر افراد تحت تاثیر کارهای دیگران هستند. کاری که باید بکنید این است که نشان دهید افراد بسیاری حرفتان را قبول دارند. مثال هایی بزنید که چطور ایده ها و نظراتتان جاهای دیگر کاربرد خوبی داشته است.

۹) زمانبندی خوبی داشته باشید

برای خوب زمانبندی کردن نیاز به حس ششم دارید. هیچوقت موقعی که افراد زیر استرس و فشارهای روحی هستند سراغشان نروید. وقتی سراغ آنها بروید که راحت بتوانند به حرفهایتان گوش دهند.

۱۰) منحصر به فرد باشید

این یک قانون است، هر چیزی که تک تر و منحصر به فرد تر است، قیمت بالاتری هم دارد. خودتان و ایده ها و نظراتتان را منحصر به فرد و تک نشان دهید. با این کار شنونده هایتان بیشتر خواهند شد. این کار را می توانید با نشان دادن اینکه اطلاعات و معلومات زیادی در مورد مسئله دارید انجام دهید.

۱۱) بی پروا باشید و اعتماد به نفس داشته باشید

ممکن است همه جا برای انجام هر کاری این توصیه را شنیده باشید. بله، چون واقعاً مسئله ی مهمی است. شما خود باید به عقاید و نظراتتان ایمان داشته باشید تا بتوانید دیگران را هم متقاعد به قبول آنها کنید.

۱۲) جالب و دلچسب باشید

وقتی با یکنواختی صحبت کنید، کم کم شنونده هایتان را از دست خواهید داد. باید با انرژی و جالب صحبت کنید، نشان دهید که خودتان هم از نظراتتان به هیجان آمده اید.

۱۳) معقول باشید

مردم دوست دارند معقول جلوه کنند، پس روی منطقشان کار کنید. منطق در کار بسیار مهم است. سخنرانیتان باید قالبی معقول داشته باشد.

۱۴) سیاست به خرج دهید

با شنوندگانتان همان طوری باید رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. با تُن مناسب صحبت کنید و سر آنها داد نکشید و صدایتان را هرگز بالا نبرید. مهمتر اینکه، کاری نکنید که احساس نادان بودن به آنها دست دهد. به یاد داشته باشید که شما می خواهید با آنها گفتگو کنید نه مشاجره. احترام گذاشتن به مخاطبینتان نباید فراموش شود.

۱۵) فروتن باشید

کسی افراد خودخواه و مغرور را دوست ندارد. حتی اگر بدانید و مطمئن باشید که نظر شما بهترین است، اگر خودبین و خودخواه باشید دیگر کسی به حرفهایتان گوش نخواهد داد. هیچ وقت هم فکر نکنید که خیلی زود موفق به متقاعد کردن آنها خواهید شد، واقع بین باشید و همیشه این احتمال را بدهید که شکست بخورید.

- پس انداز کنید...

یکی از موفق ترین سیاست مداران، اندرو یانگ، می گوید: "تاثیر گذاری مثل یک حساب پس انداز است. هرچه کمتر از آن بردارید، سود بیشتری رویش می آید." بدانید که قدرت خود را کجا و چطور استفاده کنید. با کمی تمرین خواهید توانست که خیلی خوب تصمیم گیریهای افراد تاثیر گذاشته و آنها را متقاعد کنید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=304553

vista.ir
Online Classified Service

۱۵روش در تصمیم گیری منطقی



تصمیم‌گیری بخش مهمّی از زندگی را تشکیل می‌دهد، ما هر روزه خود بارها مجبور به تصمیم‌گیری‌های کوچک و بزرگ هستیم. مانند: کجا برویم؟ چه بخوریم؟ چه لباسی را بخریم؟ با فلانی چگونه حرف بزنیم؟ به چه کسی رای بدهیم؟ هنگام عصبانیت چه بکنیم؟ چه شغلی، دوستی و یا همسری را انتخاب کنیم؟ تصمیمات، زندگی ما را شکل می‌دهد، ما از طریق انتخاب‌ها و تصمیم‌هایمان قدرت می‌گیریم.

تصمیم‌گیری قضاوت و انتخاب بین دو یا چند چیز و یا راه حل است



که هرکس در زندگی شخصی و محیط کار و اجتماع خود با هر مقام و مسوولیتی که باشد انجام می‌دهد و گاه می‌تواند بسیار مهم و حیاتی باشد. تصمیم‌گیری نشانه‌ی رشد و بلوغ و مسئولیت پذیری افراد است.

تصمیم‌گیری درست و سنجیده موجب شادی و احساس موفقیت در فرد شده و سازگاری و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد و این حالت نه تنها در تصمیم‌گیرنده، بلکه در اطرافیانش اثر مثبت گذاشته و بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده را تامین می‌کند.

تصمیم‌گیری هنر و شاخص مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد می‌باشد، کسانی که به چنین رشدی نرسیده باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که اجازه دهند دیگران برای آنان تصمیم‌گیری کنند.

از آن جایی که تصمیم‌گیری خود از مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود، در این مقاله به ۱۵ راهکاردر تصمیم‌گیری درست و منطقی اشاره می‌نماییم.

- راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی:

۱) در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و با تجربه مشورت نماییم.

۲) در مورد تصمیمات گروهی یا خانوادگی بهتر است نظر تمامی افراد گروه را نیز جویا شویم.

۳) برای این که تصمیم گیرنده‌ی خوبی باشیم، سعی کنیم خود آگاهی خود را افزایش دهیم.

۴) در مورد مسائل شخصی با حفظ و تقویت اعتماد به نفس، اجازه ندهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند.

۵) مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را شخصاً برعهده بگیریم.

۶) با مدیریت و کنترل هیجان‌های خود تصمیمات منطقی‌تری بگیریم. همان طور که حضرت علی(ع) فرمودند: «هنگام خشم، نه تصمیم، نه تنبیه، نه دستور».

۷) در تصمیم‌گیری‌های خود به تمام جوانب موضوع توجّه کنیم.

۸) سعی کنیم قبل از اجرای تصمیم خود پیامدهای مثبت و منفی آن را بررسی کنیم و امتیاز بدهیم.

۹) نگاه مثبت، توأم با تفکّر و شناخت باعث می‌شود که تصمیم‌های درست‌تر و منطقی‌تر بگیریم.

۱۰) فرصت تصمیم‌گیری را از دیگران به ویژه فرزندانمان دریغ نکنیم و به آن‌ها اجازه دهیم در مسائل مربوط به خودشان تمرین تصمیم‌گیری داشته باشند.

۱۱) شهامت تصمیم‌گیری را در خود و دیگران تقویت کنیم.

۱۲) به عوامل موثر در تصمیم‌گیری مانند اطلاعات درست، تأثیر فشار گروه‌ها و دوستان، هنجارهای (جامعه، فرهنگ، مذهب)، رسانه‌های جمعی و ... توجّه نماییم.

۱۳) به منظور جلب توجّه فرزندان به پیامدهای هر تصمیم‌گیری در مورد برخی از مخاطره آمیزترین تصمیم‌های دوره‌ی نوجوانی با آن‌ها گفتگو کنیم.

۱۴) هدف‌گذاری در زندگی، مقدّمه‌ی تصمیم‌گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلند مدّت خود را در کلیه‌ی شئونات زندگی مشخص کرده باشند، راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.

۱۵) مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی انسان‌های موفّق در عرصه‌ی علم و ادب و اقتصاد و ... می‌تواند زمینه‌ی تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر را در فرد مهیا سازد.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=279801

vista.ir
Online Classified Service

۱۹ روش برای ضربه فنی کردن «کسالت»



اگر ۱۹ روش زیر را انجام دهید کسالت دیگر معنا نخواهد داشت.

برای این که به زندگی احساس بهتری ببخشید و حسی جدید داشته باشید باید روش هایی را در زندگی به کار ببندید. در اینجا ۱۹ روش تازه و جدید را برای این که در روزهای دلگیر و خسته کننده پاییز و زمستان احساس بهتری پیدا کنید به کار ببندید.

۱) دوست خودتان باشید

سعی کنید همان طور که با صمیمی ترین دوستانتان برخورد می کنید، با خودتان نیز رفتار کنید. وقتی که دوستی یا کسی که به او علاقه دارید در وضعیت روحی بدی به سر می برد و از شما کمك می خواهد برای او چه می کنید؟

از او می خواهید تا نگران نباشد. به او می گویید استراحت کند یا به نوعی سرخودش را گرم کند و به مشکلش فکر نکند و ...

در این حالت و در این روزها به خودتان نیز همان توصیه ها را بکنید.

۲) احساس پرواز کنید

در جایی قرار بگیرید که سکوت و آرامش دارد. برای دقایقی تصور کنید پرنده ای هستید که در آسمان لایتناهی در حال پرواز است. همانگونه که ابرها در آسمان حرکت می کنند، سعی کنید مشکلات را از جلوی چشمانتان عبور دهید. این روش به شما یاد می دهد که به خاطر بیاورید مشکلات قابل عبور و گذر هستند و همیشه در کنار ما نخواهند ماند.

۳) رنگ نارنجی

از زمان های قدیم «رنگ درمانی» جزو موارد بسیار مهمی بوده که توسط روان شناسان شناخته شده است. از رنگ ها برای کاهش استرس در بیماران و دادن آرامش به آنها استفاده زیادی شده و می شود. روان شناسان معتقد هستند که رنگ نارنجی باعث افزایش حس خوشبینی، اشتیاق و شانس آوردن است. برای این که این احساس در شما شناور شود چند شاخه گل نارنجی در گلدان بگذارید و به آنها نگاه کنید. تابیدن نور نارنجی یا لیوان هایی به این رنگ نیز به شما احساس شادی می دهد. اکنون که دراوایل زمستان هستیم می توانید یك سبد نارنگی، خرمالو یا پرتقال روی میز بگذارید.

۴) خریدهای ارزان

همه مردم وقتی موفق می شوند هنگام خرید تخفیف بگیرند شاد می شوند؛ برای این که حس شادمانی را در خود تقویت کنید ارزان تر خرید کنید و پولهایتان را پس انداز کنید تا در مواقع ضروری به کارتان بیاید و بتوانید در آن زمان ها احساس آرامش و شادی کنید.

۵) شکلات بخورید

زنان به خوردن شکلات بخصوص قبل از عادت ماهیانه علاقه مند هستند زیرا تحقیقات نشان داده که شکلات باعث می شود حالات و روحیات افراد تغییر کند. شکلات میزان سروتونین و اندروفین خون را زیاد می کند و این دو هورمون باعث شادمانی می شود. سعی کنید گاهی شکلات بخورید، تا این احساس در شما تقویت شود.

۶) مشکلات را دور بریزید

هرچه را که به نظرتان می آید در زندگی موجب ایجاد مشکل و ناراحتی برایتان شده ، روی کاغذی بنویسید. سپس تك تك موارد را بخوانید و روی آن خط قرمز بکشید و سپس وقتی برای تمام موارد راهکار پیدا کردید، کاغذ را مچاله کنید و دور بیندازید.

۷) خوش بین باشید

به مشکلات به گونه دیگری نگاه کنید. بر این باور باشید که حتی می توان سختی ها را نیز با نگاه دیگری دید. امید به زندگی داشته باشید. روان شناسان معتقدند اگر حتی اشخاص بیمار و بیماران لاعلاج امید خود را از دست ندهند، بر بیماری چیره خواهند شد. سعی کنید در مواقع سختی به این فکر کنید که افرادی که وضعیت بسیار دشوارتری از شما دارند همواره در کنارتان هستند. برخورد کردن با مشکلات و موانع را بیاموزید تا احساس خوشبختی کنید. برای داشتن زندگی خوب، باید انرژی مثبت داشته باشید.

۸) از هم تعریف کنید

در زمانی که از انجام کارهای روزانه و یا در محیط کار کاملاً خسته شده اید و هیچ انرژی و توانی برایتان نمانده است سعی کنید لبخند بزنید و بگویید که احساس خوبی دارید. در این لحظات از اطرافیان خود و صفات خوبی که دارند تعریف کنید. خواهید دید که بعد از لحظاتی روحیه شما تغییر خواهد کرد و احساس شادی در شما به وجود خواهد آمد.

۹) آنچه را دوست دارید بنویسید

هر چیزی را که مورد علاقه تان است و به آن عشق می ورزید روی کاغذی بنویسید. این کار حس خوبی به شما خواهد داد. زیرا متوجه می شوید که با برگشت به خاطرات گذشته زمانی به آنچه و آن کسانی که در کنارتان زندگی کرده اند احساس محبت داشته اید.

۱۰) حمام کنید

بعد از شنا کردن در دریا احساس جوانی می کنید. برای این که احساس طراوت را در روزها و شب های پاییزی پیدا کنید کافی است یك فنجان نمك داخل وان حمام بریزید و آن را با آب گرم پر کنید. با شمع های معطری که در کنار وان می گذارید، آرامش خاصی پیدا می کنید.

۱۱) موسیقی گوش کنید

سعی کنید برای لحظاتی موسیقی گوش کنید. با موسیقی می توانید به آرامش ذهنی برسید و مشکلات را فراموش کنید. حتی اگر شده این کار برای دقایقی یکنواختی زندگی را از بین می برد.

۱۲) استراحت کنید

وقتی که از انجام کارهای مختلف خسته شده اید و تحت فشار زیادی قرار گرفته اید، مطمئناً نمی توانید کاری کنید که به این مشکلات پایان دهید. در این مواقع بهتر است دست از کار بکشید، کتاب جدیدی بردارید، دراز بکشید و شروع به خواندن کنید. این کار را حداقل برای یك ساعت هم که شده انجام دهید تا به اثرات بسیار مؤثر آن واقف شوید.

۱۳) با رنگ ها بازی کنید

به سراغ مداد رنگی، گواش، آبرنگ و ماژیك کودکتان بروید و مثل آنها شروع به نقاشی کنید. نقاشی حالات درونی تان را بازگو می کند؛ همانطور که یك کودك نیز با نقاشی احساس درون خود را به خوبی نشان می دهد. با بازی کردن با رنگ ها احساس آرامش و شادی به شما دست خواهد داد.

۱۴) آزاد باشید

سعی کنید کارهایی را که تمایل به انجام آن دارید به راحتی انجام دهید. درست مثل کودکی که دوست دارد آواز بخواند و از هیچ کس خجالت نمی کشد. اگر از آواز خواندن لذت می برید بدون این که خجالت بکشید آواز بخوانید. اگر از انجام این کار جلوی دیگران می هراسید در جای خلوتی آواز بخوانید. موسیقی و تخلیه احساسات با آواز، گردش خون شما را تنظیم می کند و احساس خوبی به شما می دهد.

۱۵) خدا را سپاس بگویید

به یاد سه موفقیت آخرتان بیفتید و با سپاسگزاری و شکرگزاری از خداوند و کشیدن یك نفس عمیق، انرژی بیشتری ذخیره کنید.

۱۶) خیرخواهی کنید

کمك کردن به دیگران و نسبت به آنان خیرخواه بودن، احساس خوشایندی را به افراد می بخشد. این احساس بدن را پر از هورمونی می کند که احساس خوبی را بیشتر می کند. به افراد نیازمندی که در اطرافتان وجود دارد کمك کنید، فرقی نمی کند که میزان و نوع این کمك چه باشد، مهم این است که خیرخواه باشید.

۱۷) به عکس های قدیمی نگاه کنید

آلبوم هایتان را ورق بزنید و به عکس دوستان و اقوام نگاه کنید. با دیدن آنچه که در گذشته بوده و خاطرات سال های قبل لبخندی روی لب های شما خواهد نشست و احساس خوبی در وجودتان برپا خواهد شد.

۱۸) پیغام جدید تلفنی بگذارید

اگر تلفن همراه تان یا تلفن خانه تان پیغام گیر دارد، جملات جدید و متفاوتی روی آن بگذارید. می توانید روی این پیغام گیر بگویید: «برای دعوت کردن من به میهمانی یا شام، بعد از شنیدن صدای بوق پیغام بگذارید!» می توانید جوکی تعریف کنید یا جمله ای طنز روی پیغام گیرتان ضبط کنید. این کار، به خود شما و کسی که به شما تلفن زده شادی می بخشد.

۱۹) بوهای شادی آفرین

بعضی از بوها برای تغییر احساس انسان شناخته شده اند. گل رز، بابونه، شمعدانی معطر، لیمو و بالنگ از جمله این بوها هستند. این بوها را به عنوان خوشبوکننده و معطرکننده هوا و فضا مورد استفاده قرار دهید.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=257620

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ راه برای موفقیت



۱) اولین گام درحقیقت «خودشناسی» است.

ابتدا سعی کنید شناخت درستی از خود و ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خود کسب کنید و با توجه به این که هیچ کس کامل نیست، اگر ایرادی یا مشکلی دارید که خود به تنهایی قادر به یافتن راه حل مناسبی برای مقابله با آن نیستید و شخص قابل صلاحیتی برای مشورت ندارید، از مشاوران و متخصصین کمک بخواهید.

۲) تاریک ترین زمان شب، نزدیک ترین زمان به سپیده صبح است.

این جمله را به خاطر بسپارید و با کوچکترین ناملایمات از تلاش خود دست برندارید و به سادگی خود را بازنده تلقی نکنید.

۳) بدون توجه به نتیجه کار، تمامی نیروی خود را به کار گیرید تا مسئولیتی که به عهده شماست، به بهترین نحو انجام پذیرد. در واقع اولین هدف در انجام وظایفتان باید داشتن وجدان کاری، دقت و تلاش باشد. با انتخاب این الگو، حتی اگر به موفقیت هم نائل نشوید، وجدانی آسوده خواهید داشت و لطمه ای به اعتماد به نفس شما وارد نخواهدشد.

۴) همیشه هدف مند باشید.

اگر خواسته هایتان خیلی دور از دسترس به نظر می آید، برای تحقق آنها



برنامه ای چند مرحله ای طراحی کنید، یعنی برای خود اهداف کوتاه مدت انتخاب کنید و مطمئن باشید حتی اگر یک گام کوچک، اما درست بردارید، این گام در دستیابی به اهداف نهایی شما بسیار موثر خواهدبود و در واقع، فاصله شما را به هدف دلخواهتان کوتاه تر خواهدکرد.

۵) درلحظات سختی که احساس تنهایی و ناامیدی می کنید، به خاطر بیاورید یگانه قادر متعال در کنار شماست. به خدا توکل کنید، محکم و استوار گام بردارید، و پس از موفقیت شکرگزار باشید.

۶) هیچ گاه اجازه ندهید افراد منفی باف با عقاید ناسالم خود، ذهن شما را مسموم کنند.

اگر از درستی کاری که قصد انجام آن را دارید، اطمینان حاصل نموده اید، بدون فوت وقت آن را به انجام برسانید و نگذارید کسی به اراده شما خللی وارد کند.

۷) از شوخی های توهین آمیز که باعث خدشه دار ساختن شخصیت خودتان با دیگران می شود، خودداری کنید.

۸) توانایی های خود را دست کم نگیرید، استعدادهای خود را باور داشته باشید و مطمئن باشید انسان در فرهنگ مذهبی ما بی جهت «اشرف مخلوقات» نامیده نشده و می تواند با اراده و پشتکار، به موفقیت های نامحدودی دست یابد.

۹) در لحظات سختی و پریشانی، دقایقی را با خود خلوت کنید و سعی کنید عوامل مولد نگرانی تان را پیدا کرده و درصدد رفع آن عوامل برآیید. اجازه ندهید افکار منفی به ذهنتان هجوم بیاورد. خود را دلداری بدهید و تصمیم بگیرید تلاش های خود را از سر بگیرید.

۱۰) نسبت به کودکان خود بیش از حد سخت گیر نباشید و با خشونت با آنان رفتار نکنید.

سعی کنید بین خودتان و آنان رابطه دوستانه ای برقرار سازید و در صورتی که خطایی انجام می دهند، با تذکرات بجا و دوستانه آنان را متنبه کنید.

۱۱) قبل از انجام هر کاری به عواقب حاصله آن خوب فکر کنید، در صورت نیاز به راهنمایی با افراد مثبت اندیش، واقع گرا و آگاه مشورت کنید و از انجام کارهای غیرمنطقی و غیراصولی که می تواند به شکست یا سرزنش دیگران منتهی شود، بپرهیزید.

۱۲) اگر خواستار احترام به دیگران هستید، اول خودتان به خودتان احترام بگذارید.

۱۳) سعی نکنید با توسل جستن به کارهای ضدارزشی و غیرانسانی، موفقیتی کسب کنید. به خود گوشزد کنید و موفقیتی که در گرو لطمه زدن به سجایای انسانی باشد، فاقد ارزش و ناپایدار است.

۱۴) محیط کاری شما به مثابه یک دهکده کوچک است. قطعا هر حرف یا اظهارنظری که در مورد همکارانتان انجام دهید، دیر یا زود به گوش آنان خواهدرسید. پس مراقب رفتار وسخنان خود باشید. شاید یک حرف نسنجیده و نادرست، رابطه شما را برای همیشه با دوستی خوب و همکاری شایسته و دلسوز قطع نماید و شما هرگز قادر به جبران این خسارات معنوی نباشید.

۱۵) با افراد حسود و بدبین مشورت نکنید.

۱۶) اگر عادت یا ویژگی در شما وجود دارد که باعث آزارتان می شود با برنامه ریزی درست و اصولی آن را از خود دور کنید. مثلا اگر اندام ناموزونی دارید، با انجام ورزش و رژیم های درست غذایی اندام خود را متناسب کنید.

۱۷) اگر می خواهید از پیشرفت خود اطلاع حاصل کنید، خود را نسبت به گذشته خودتان مقایسه کنید نه با دیگران.

۱۸) «همیشه نیمه پر لیوان را ببینید نه نیمه خالی آن را.» بسیاری از ما حداقل یک بار هم که شده این جمله زیبا را شنیده ایم. سعی کنیم از این جمله، به عنوان یک تکنیک مثبت اندیشی استفاده کنیم.

۱۹) همه روزه ما با انبوهی از ایده های مختلف که متعلق به افراد پیرامون ماست، روبه رو هستیم. به باورهای خود ایمان داشته باشید و هرگز اجازه ندهید ایده های یاس آور دیگران، شما را از رسیدن به اهدافتان بازدارد و یا ریتم حرکت شما را کند کند.

۲۰) اگر مشکلات حرفه ای خود را نمی توانید به تنهایی حل کنید، از افراد زبده و باتجربه کمک و مشورت بخواهید و دانش حرفه ای خود را گسترش دهید و از سؤال کردن هراسی نداشته باشید.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=294304

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ روش برای کاهش استرس در زندگی روزانه



حتماً تا به‌حال تشخیص داده‌اید که استرس موضوعی شخصی است. آنچه برای فردی تحمل‌ناپذیر و طاقت‌فرساست ممکن است برای دیگری موجب موفقیت شود؛ اما فارغ از اینکه چه عاملی استرس را در فرد ایجاد می‌کند، هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که این فشار را از خود دور سازد. مقاله زیر به ۲۰ روش برای کاهش استرس پرداخته است و سعی می‌کند ما را برای حفظ آرامش و خونسردی در زندگی آماده‌تر سازد. در اینجا راه‌حل‌های غلبه بر ترس و خشم در زندگی روزانه را مرور می‌کنیم.

● خودتان سرنوشت را رقم بزنید

یادآوری این نکته به‌خودتان می‌تواند به شما کمک کند که حتی در موقعیت‌های فوق‌العاده استرس‌زا، خونسردی خود را حفظ کنید. سعی نکنید نقش اول نمایشی غم‌انگیز را بازی کنید. وقتی مشکلی استرس‌زا پیش می‌آید به‌خودتان بگویید: دنیا به آخر نرسیده! این کار به شما کمک می‌کند تا بر اوضاع تسلط یابید.

● با دیگران به توافق برسید

قبول کنید که شاید همیشه به چیزی که می‌خواهید نرسید؛زیرا این پذیرش استرس را کاهش می‌دهد.

● جسور باشید نه ستیزه‌جو

تفاوت بسیاری بین جسارت و ستیزه‌جویی وجود دارد. با این حال اغلب افراد این دو را با هم اشتباه می‌کنند. برای حفظ جسارت نیازی به بالا بردن صدا یا پررویی نیست تفاوت این دو را از یکدیگر تشخیص دهید و به این ترتیب از استرس خود بکاهید.

● برای خود ارزش قائل شوید

این مهم‌ترین نکته در کنترل استرس است. معنایش این است که یاد بگیرید به دیگران اجازه ندهید که شما را گول بزنند، تهدید کنند. اگر نمی‌دانید که چگونه با این مشکل روبه‌رو شوید از افرادی که آنها را تحسین می‌کنید، کمک بگیرید. دقت کنید که آنها چگونه بر اوضاع تسلط پیدا می‌کنند و به چه نحو با آنچه شما دشوار می‌دانید کنار می‌آیند.

● صادق و درستکار باشید

به‌خصوص در مورد احساسات خود بیاموزید از کاه کوه نسازید. به‌طور مثال اگر با بهترین دوست خود اختلاف‌نظر پیدا کردید کار را به عصبانیت بیش از حد نکشانید.

● جمله خونسرد باش را پیش خودتان تکرار کنید

وقتی که احساس ترس یا استرس می‌کنید این جمله را نه با صدای بلندبلکه در ذهن خود تکرار کنید. چندین بار تکرار این جمله به‌آرامی واقعاً به شما کمک می‌کند تا خونسردی خود را حفظ کنید.

● کلمه نه را بر زبان آورید

افرادی که نمی‌توانند به دوستان و خانواده خود «نه» بگویند، کسانی هستند که به سادگی دچار استرس می‌شوند زیرا برای خود فرصت یا

شرایط مناسب را فراهم نمی‌کنند. آموختن اینکه چگونه پاسخ منفی بدهید راه بسیار خوبی است برای اینکه به‌خودتان اطمینان ببخشید.

- به‌خود فرصت بیشتری بدهید

مدیریت زمان راه‌حلی ضروری در بازی استرس است قبل از اینکه هر شغل مهم یا کار بزرگی را بپذیرید، ببینید که چگونه می‌توانید برای زمانی که دراختیار دارید به‌نحو احسن برنامه‌ریزی کنید تا بدون عجله به همه کارهای خود برسید.

- استراحت کنید

یکی از عوامل بسیار مهم برای کاهش استرس رسیدن به آرامش است. راه حل اصلی برای رسیدن به آرامش کامل این است که ذهن خود را از هر چیز دیگری خالی کنید.

- تنفس صحیح را فراموش نکنید

وقتی دچار استرس می‌شویم، فراموش نکنیم که به نحو صحیح تنفس کنیم و در چنین حالتی باید نفس‌های عمیق بکشیم تا ضربان قلب شدت نیابد و میزان اکسیژن خون کم نشود و برای نشان دادن عکس‌العمل سریع و مناسب در لحظه‌های استرس‌آمیز، سه نفس عمیق بکشید و سپس وارد عمل شوید.

- قبل از درگیر شدن صبر کنید

وقتی که دچار استرس و عصبانیت هستید به‌سادگی کنترل خود را از دست می‌دهید، به همین دلیل قبل از اینکه چیزی بگویید به آرامی تا شماره ۱۰ بشمارید. این کار به شما امکان می‌دهد قبل از حرف زدن فکر کنید و به این ترتیب بر موقعیت استرس‌زا چیره شوید.

- به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید

یکی از دلایل اصلی ایجاد استرس، رعایت نکردن نظم و ترتیب است. درصورتی که خاطره بدی در ذهنتان باقی مانده آنها را بنویسید. عادت کنید که هر روز هر کاری را که مجبور به انجام دادن آنها هستید، یادداشت کنید. به این ترتیب آن کارها را فراموش نخواهید کرد.

- زمان نگرانی خود را محدود کنید

اوقات نگرانی خود را محدود کنید و این قانون را برای خود بگذارید که به هر شکلی فقط ۲۰ دقیقه فکر کنید اگر بعد از گذشت این مدت هیچ راه‌حلی پیدا نکردید به‌خودتان استراحت دهید و بعداً دوباره به موضوع برگردید.

- صبح‌ها در باره مشکل خود فکر کنید

نگرانی درباره استرس‌هایتان در طول شب بسیار بد است زیرا اولاً شما خیلی خسته‌تر از آن هستید که بتوانید تفکر درستی داشته باشید و ثانیاً این افکار شما را بی‌خواب می‌کند.

تصمیم بگیرید که صبح‌ها مشکل خود را حل کنید.اگر در طول شب خوابتان نمی‌برد نگرانی خود را روی کاغذ بنویسید و ببینید که تا چه اندازه به شما آرامش می‌دهد.

- بیشتر ورزش کنید

ورزش باعث ترشح مسکن‌های طبیعی اندروفین‌ها در بدن می‌شود که شما را سرحال می‌کند و هفته‌ای سه روز ورزش کنید آن هم به‌مدت ۲۰ دقیقه خستگی و اضطراب را از شما دور می‌کند.

- به حرف‌های دیگران گوش دهید

شاید این حرف عجیب و غریب به‌نظر برسد اما هیچ‌یک از ما به اندازه کافی به حرف‌های دیگران گوش نمی‌کنیم، به همین دلیل همیشه اکثر ما دچار سوءتفاهم می‌شویم. در این حالت خونسردی خود را حفظ می‌کنیم و موقعیت را عاقلانه می‌سنجیم و راه‌حلی مناسب پیدا می‌کنیم.

- به اندازه کافی بخوابید

هر فرد باید ۸ ساعت در روز بخوابد. اگر بیشتر یا کمتر از این مقدار بخوابید نه‌تنها نسبت به تأثیرات استرس حساسیت بیشتری از خود نشان می‌دهید بلکه تمام روز دچار تندخویی می‌شوید.

- رژیم غذایی سالمی را در پیش بگیرید

خوردن بیش از حد غذاهایی که قند زیاد و ارزش غذایی اندکی دارند، باعث می‌شود تا میزان قند موجود در بدن به سرعت افزایش پیدا کند. باید این مقدار قند را کاهش داد و به تعادل درآورد و برای این کار باید مقدار زیادی میوه و سبزی بخوریم.

● به‌مدت ۲ دقیقه در برابر وحشت خود مقاومت کنید

اوقاتی هست که کنترل خود را از دست می‌دهید و دچار وحشت می‌شوید. دو دقیقه به‌خودتان فرصت دهید ، نفس عمیق بکشید و سپس پیش خودتان بگویید: من می‌توانم این کار را انجام دهم و اگر هم نتوانستم دنیا به آخر نمی‌رسدو زندگی ادامه دارد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=306945

vista.ir
Online Classified Service

۲۰ ویژگی یک انتقاد



انتقاد، امری پیچیده، مهم و ضروری است. باید به یاد داشت که هیچ شغلی، از انتقاد معاف نیست. انتقاد در کار، وجه مشترک همه ما است که نتایج مطلوب‌تر را به همراه دارد. انتقاد وسیله‌ای است برای انگیزش، آموختن، توسعه، آموزش و ایجاد روابطی قوی، تبادل اطلاعات، تاثیر گذاشتن و برانگیختن. برای بهره‌مندی از نتایج سحرانگیز «انتقاد»، شیوه عملی آن را در بیست توصیه زیر فرا بگیرید.

۱) استقبال از انتقاد: هر شغلی، انتقادهایی به همراه دارد. تفاوتی نمی‌کند که شما رییس‌جمهور، معلم، بانکدار و یا مامور دولتی باشید. کار شما به هر حال انتقاداتی در پی داشته و شما باید با روحیه‌ای مثبت از انتقاد استقبال کرده و از آن در جهت بهبود کار خود استفاده کنید. انتقاد تنها کلمه‌ای است که مفهوم ارزیابی را نیز در بردارد. بنابراین انتقاد یعنی انتقال نتایج ارزیابی. در قدم اول براای انتقادپذیری، عبارتی مثبت درباره انتقاد روی کارت بنویسید و آن را در جایی قرار دهید که در دید شما باشد. هر بار که شما و دیگران آن را ببینید موجب می‌شود دیدگاه مثبت شما درباره انتقاد تقویت شود. جملاتی از قبیل «انتقاد اطلاعاتی است که موجب رشد من می‌شود» یا «انتقاد مهارت‌ها و دانش مورد نیاز را به من آموزش می‌دهد.» قدم دوم، کمی مشکل اما بسیار باارزش‌تر است. شما باید از دیگران بخواهید از شما انتقاد کنند. صادقانه از آنان بپرسید که به نظر آنان شما چگونه می‌توانید کارهایتان را بهتر انجام دهید.

۲) به‌طور استراتژیک انتقاد کنید: پیش از اینکه انتقاد کنید، این سوالات را از خود بپرسید: «به‌طور دقیق چه چیز را می‌خواهم بیان کنم؟ چه چیز را می‌خواهم تغییر دهم؟ انگیزه ومحرک من برای بیان این انتقاد چیست؟ چه راه حل‌ها و اهداف خاصی را می‌توانم ارایه کنم؟ درباره موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی که نیاز به عکس‌العمل‌های فوری دارد، چه باید کرد؟» پیش از انتقاد کردن از زیر دست یا همکار، این سوال استراتژیک را ازخود بپرسید: «چگونه این اطلاعات را مطرح کنم که او پذیرای آنها باشد؟»

۳) بهبودگرا باشید: دو روش برای انتقاد بهبودگرا: اول، شما نوک پیکان انتقاد را متوجه آینده کنید. به جای اینکه به کارآموز خود بگویید: «در ارایه داده‌ها عملکرد ضعیفی داشتی»، بگویید: «دفعه بعد برای نمایش اطلاعات از اورهد استفاده کن». روش دوم: پیامی دهید که موجب تقویت اعتماد به نفس او شود، «اطمینان دارم که موفق می‌شوی». با این ذهنیت، کارآموز به جای اینکه از عملکرد گذشته خود دفاع کند، با تمام انرژی برای بهبود عملکرد آتی خویش تلاش می‌کند و ماهیت انتقاد به جای سرکوب‌گرا، بهبودگرا می‌شود.

۴)حفظ خودباوری: چگونه می‌توانید هنگام انتقاد از فردی، مراقب احساس خود باوری او نیز باشید؟ نخست، «از کلمات و انتقادات سرزنش‌آمیز استفاده نکنید، که بدون شک تحقیرآمیز تلقی خواهد شد و امکان کمی برای درک مثبت آن باقی می‌ماند. دوم اینکه با حفظ خودباوری فرد، می‌توانید از شخصیت او دفاع کنید. به‌جای استفاده از عبارت‌های «درست/غلط/ امکان ندارد» عباراتی مانند، «شاید شما از این مطلب اطلاع نداشتید» (حتی اگر فکر می‌کنید که اطلاع داشته است)، استفاده کنید. تصور او از شما به عنوان مرجعی قابل اطمینان که نظریات وی شایسته توجه و دقت است، تغییر پیدا می‌کند. با این روش او از انتقادات بعدی با آغوشی باز استقبال می‌کند.

۵)کلمات صحیح انتخاب کنید: در درجه اول اطمینان حاصل کنید آنچه را می‌گویید، همان چیزی است که در ذهن دارید. در بسیاری از مواقع، تغییر جزیی کلمات، موجب تفاوت‌های بزرگی می‌شود. اگر هنگام انتقاد بگویید: «کار شما زیر استانداردهای ماست»، به‌طور قطع موجب بیدار شدن حس دفاعی او می‌شود. در حالی که اگر بگویید: «کار شما فقط کمی با استانداردهای ما تفاوت دارد» این حالت را به وجود نمی‌آورد. به جای «هرگز یا همیشه»، پیشنهاد می‌شود «گاهی اوقات» استفاده شود. کلمه دیگری که نتایج مخرب در پی دارد، عبارت « باید» است. کلمه «می‌توانی» را آزمایش کنید.

۶)انتقادات خود را نقد کنید: فقط به دلیل اینکه انتقاد، اطلاعات با ارزش را در اختیار شمار قرار می‌دهد و با استفاده از آنها می‌توانید خود و کار خویش را بهبود بخشید، نمی‌توانید هر انتقادی را که به شما وارد می‌شود به کار ببندید. از سوی دیگر، فقط چون یک انتقاد خاص، احساسات شما را خدشه‌دار ساخته است، دلیل نمی‌شود که شما به سرعت هر انتقادی را نادیده بگیرید. به هر حال اگر درباره انتقاد درست فکر کنید، انتقاد می‌تواند برای شمار بسیار مفید واقع شود. بنابراین برای دست‌یابی به نقدی سازنده درباره انتقاد، شایسته است ویژه‌گی‌های زیر را در نظر داشت:

▪ باید به یاد داشته باشید که اهمیت انتقاد همواره ثابت نیست بلکه با توجه به نیاز شما و نیاز دیگران و محیطی که انتقاد در آن ارایه شده است، تغییر می‌کند.

▪ به یاد داشته باشید که علاقه شما نسبت به فردی، نشانه صلاحیت او برای انتقاد از کار شما و همچنین احساسات منفی شما نسبت به یک مشتری یا همکار، دلیل مناسبی برای نادیده گرفتن گفته‌های آنان تلقی نمی‌شود.

▪ پاسخ دادن به جملاتی که متأثر از جو احساسی است، فقط وضعیت را وخیم‌تر می‌کنند.

۷) مخاطب خود را در فرآیند انتقاد شرکت دهید: شرکت دادن مخاطب در فرآیند انتقاد با ارتباط متقابل و با روشی مثبت، یک هم‌افزایی به دنبال دارد. برای مثال، ممکن است شما به جای صدور دستوراتی مبنی بر انجام دادن یا ندادن کار، با دستیار خود در حل موقعیت مورد انتقاد، همکاری کنید. با استفاده از تکنیک پیش‌بینی و به‌کار بردن جملاتی مانند «این نظر من است. البته می‌دانم که ممکن است نظر شما متفاوت باشد، خوب مساله‌ای نیست و شاید هم موافق باشید»، او را در انجام تغییرات کمک کنید.

۸) بدون (هیچ و اما)، شایستگی‌ها را متذکر شوید: انتقاد یعنی ارزش‌یابی شایستگی‌ها و بی‌کفایتی. با بکار بردن کلمه «اما» در ابتدای سخن، تاثیر عبارت مثبت را از بین خواهید برد. در حالی که کلمه «اما» تاثیر منفی بر پیام پیش از خود می‌گذارد، حرف «و» تاثیر مثبت به دنبال خواهد داشت. مخاطب شما به جای اینکه فکر کند: «من شکست خورده‌ام» به خود می‌گوید: «نکات مثبت فراوانی در کار من وجود دارد و اگر برخی چیزها را هم درست کنم، عملکرد من بهتر خواهد شد». گرچه استفاده از حرف «و» به جای «اما» تغییر کوچکی به نظر می‌رسد ولی تاثیرات آن در درازمدت، پر قدرت است.

۹) به آنها بگویید که چه چیز می‌خواهید: با ارایه انتقادی روشن، می‌توانید مخاطب خود را در اصلاح رفتار و شیوه عملکرد کمک کنید. این توصیه می‌تواند برای مخاطب، پیام مشخص و روشنی داشته باشد: «اگر لغو جلسات را به دقایقی قبل از شروع جلسه موکول نکنی و سهم خود را در کار به موقع انجام دهی و درباره تلاش دیگران مثبت‌تر قضاوت کنی، می‌توانی روابط خود را با همکارانت بهبود بخشی».

۱۰) وقت‌شناس باشید: چه زمانی برای انتقاد مناسب‌تر است؟ آیا بهتر است در خلوت انتقاد کنیم یا در جمع؟ چه‌قدر باید منتظر بمانید تا زمان انتقاد فرا رسد؟ هیچ‌گاه با عصبانیت از کسی انتقاد نکنید زیرا ممکن است انتقاد شما تحت‌تاثیر احساسات‌تان قرار گیرد. وقتی احساس شود پشت انتقاد مطرح شده محرک‌های احساسی و عصبانیت شدید وجود دارد، از درجه اعتبار ساقط شده و تاثیر خود را از دست می‌دهد. هیچ‌گاه افرادی را که عصبانی هستند مورد انتقاد قرار ندهید. عصبانیت سبب تغییرات فیزیولوژیکی در مغز شده و در نتیجه از عقیده خود سرسختانه دفاع می‌کند. از خود بپرسید: «آیا حالا مناسب‌ترین زمان برای انتقاد است؟ آیا ضروری است که الان انتقاد کنم؟ آیا او شرایط روحی مناسبی دارد؟»

پاسخ این پرسش‌ها به شما کمک می‌کند تا وقت‌شناس شوید.

۱۱) از سوالات سقراطی استفاده کنید: برای تشویق مخاطب به منظور یافتن جواب، از روش پرسیدن سوال استفاده می‌شود. هنگامی‌که افراد راه‌حل‌ها را خودشان پیدا می‌کنند، اعتماد به نفس آنها تقویت شده و احساس شایستگی و قدرت می‌کنند. حُسن دیگر آن این است که چون مخاطب، راه‌حل خود را اجرا می‌کند احتمال اینکه اقدامات مورد نیاز بعدی را نیز دنبال کند، افزایش می‌یابد.

۱۲) وقتی کلمات کارساز نیستند: وقتی رفتار مورد انتقاد حتی با وجود انتقادهای دایم تکرار می‌شود، به جای آنکه چیزی بگویید، کاری انجام دهید:

- مشخص کردن انتقادهایی که به طور دایم بیان کرده‌اید.
- رفتاری را در پیش بگیرید که مخاطب را مجبور به تغییر کند.
- در اقدامات‌تان، استمرار داشته باشید.
- اگر مشکل همچنان حل نشده باقی ماند، رفتار دیگری را به کار گیرید.

۱۳) از انتقادهای خود بهره ببرید: از انتقادات شتاب‌زده دوری کنید. از تجربیات گذشته به عنوان پایه و معیار استفاده کنید. اگر توقع دارید که فروشندگان شما میزان فروش را در سال آینده ۳۰ درصد افزایش دهند، ولی تجربیات گذشته نشان می‌دهد که بهترین میزان افزایش فروش ۲۰ درصد بوده است بنابراین شما انتقاد خود را بر اساس یک توقع غیر معقول بنا کرده‌اید.

۱۴) تصدیق کنید که انتقاد، امری ذهنی است: اگر شخصی در جواب انتقاد شما گفت «این عقیده شما است»، لطفا به نظر او احترام بگذارید. حتی اگر بر واقعیتی عینی استوار باشد، این ارزیابی ذهنی شماست که مسوول قضاوت درباره اهمیت یک روش یا رفتار خاص است. به‌طور مثال، «کار تو باید بهتر انجام شود» یا «تو به آن خوبی که باید باشی نیستی» و... تمام این انتقادها به عنوان واقعیت مطرح شده است، در حالی که آنها تنها قضاوت شما هستند. ممکن است دیگران درباره همان موضوعات، قضاوت‌های دیگری داشته باشند.

۱۵) در انتقادهای خود انگیزه‌ای قراردهید: اگر در مخاطبان شما پس از انتقاد، تمایل به بهبود در کار دیده شود و ادامه یابد، احتمالا انگیزه کاملا مناسبی در بطن انتقاد شما وجود داشته است که مخاطب به جای احساس اجبار، احساس تمایل نشان می‌دهد.

۱۶) از دنیای مخاطبان خود استفاده کنید: استعاره به شما اجازه می‌دهد از مسیری وارد دنیای مخاطب شوید که برای او معنی‌دار باشد. اگر مخاطب شما به ورزش علاقه دارد، از استعاره‌ای ورزشی استفاده کنید.

۱۷) پیگیر باشید، پیگیر باشید، پیگیر باشید: مهم‌ترین فایده پیگیری این است که مخاطب می‌فهمد که شما واقعا قصد دارید به او کمک کنید. او اطمینان می‌یابد هر انتقادی تلاش دو طرفه برای بهبود بوده و چشم انتظار انتقادات بعدی شما خواهد بود. به محض آنکه متوجه پیشرفتی شدید، به‌طور مستقیم با فرد صحبت کنید. قدردانی شما مانند محرکی مثبت عمل کرده و مخاطب را قادر می‌سازد که بهتر از پیش عمل کند.

۱۸) معیارهای خود را برای انتقاد بشناسید: انتقاد بیانگر منطق شما در ارزیابی است. مواردی که از نظر شما اهمیت داشته، معیارها و استانداردهای شما را مشخص می‌کنند. گاهی اوقات بهتر است معیارهای خود را نشان دهید. برای مثال، ویراستاری مجبور بود برای اینکه هر بار با نویسنده‌ای جدید کار کند، نسخه‌ای از کتابی را که از دیدگاه خویش بیانگر شیوه درست نگارش کتاب مدیریت بود، برای او ارسال و معیارش را به مخاطب خود نشان داده و نویسنده را از روش، سبک و سیاق خود آگاه ساخت.

۱۹) به خودتان گوش دهید: در مورد آنچه به خود می‌گویید، نظارت کرده و ببیند آیا کمک‌کننده هستند یا آسیب زننده. هر روز به مدت پنج دقیقه با آرامش نشسته و به گفتگوی درونی که در آن لحظه در ذهن شما جاری است، گوش فرا دهید. این تمرین را به مدت یک هفته ادامه دهید. در موقعیت‌های بسیاری، هنگام ورزش و جلسات اداری، روی افکار درونی و شنیدن گفتگوی درونی خود تمرکز کنید. اگر شنیدید که به خود می‌گویید: «او می‌خواهد مرا سرزنش کند»، اثر آن را با این جمله، خنثی کنید: «واقعا از کجا می‌دانم؟ شاید او فقط می‌خواهد به من بگوید چگونه کارم را بهتر انجام دهم». یک روش خوب برای تمرین: مسایل را برای خودت تشریح کن، به آنچه می‌گوید گوش کن، می‌توانم از این وضعیت چیزهایی یاد بگیریم، یک نفس عمیق بکش و به عقب تکیه بزن.

۲۰) خونسرد، آرام و متمرکز باشید: اگر برانگیختگی شما کنترل شده نباشد، چالاکی ذهنی خود را از دست می‌دهید. اگر مخاطب باشید، نسبت به انتقاد، قفل و اگر منتقد باشید، نسبت به دیدگاه‌های خود، سر سخت شده و فکر می‌کنید حق با شماست. اولین راه: اگر انتقاد کننده هستید، عصبانی‌تر و مضطرب‌تر از آن هستید که انتقاد کنید. نفس عمیق بکشید تا خونسردی خود را حفظ کنید. دومین روش، تمرینات آرام بخش است.

تمرینی آرام بخش انتخاب کنید و آن را به مدت ۱۰ روز تمرین کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=333505

۲۳ نکته برای یک ارائه خوب



هنگامی که می خواهید یك موضوع را در جلسه ای (با هر تعداد شرکت‌کننده) توضیح دهید، و یا گزارشی از فعالیتهای انجام شده در یك پروژه را ارائه کنید و یا حتی در یك جمع دوستانه صحبت کنید مطمئنا کار سختی خواهید داشت تصور کنید چندین جفت چشم کوچکترین حرکات شما را زیرنظر دارند و چندین جفت گوش حرف به حرف شما را می شنوند و براساس این دیده ها و شنیده ها درمورد شما و مطالبی که ارائه می کنید قضاوت می کنند، ازسوی دیگر شما ملزم به اقناع آنها و یا دفاع از عملکردتان و یا حتی اثبات خودتان هستید در هر جایگاهی که قرار دارید فرقی نمی کند، شما در موقعیت خطیری قرار گرفته اید. پس سعی کنید بهترین باشید، دو اصل بسیار مهم را فراموش نکنید اول تسلط کامل به مطالبی که می خواهید ارائه دهید و دوم حفظ خونسردی و آرامش. شما با رعایت این دو اصل و توجه به نکاتی که درپی خواهدآمد علاوه بر یك ارائه خوب، یك جلسه زیبا را برگزار می کنید.

۱) مخاطبان را شناسایی کنید.

اگر شما سطح علمی، فرهنگی و حتی شخصیتی مخاطبان را بدانید، ارتباط بهتری با آنان برقرار می کنید و آنچه را که آنها دوست دارند یا می خواهند بشنوند ارائه می دهید و این یعنی اثرگذاری بهتر و بیشتر.

۲) یك پیام مشخص داشته باشید.

قبل از اینکه کار تهیه مطالب خود را شروع کنید، پیام کلیدی خود را مشخص کنید. درواقع پیام شما باید بتواند مخاطبان را به یك راه مشخص رهنمون و امکان تفکر درمورد راههای دیگر را فراهم سازد.

۳) برای هر تصویر متن کوتاهی آماده کنید.

هر تصویر (متن یا عکس) که پخش می شود. خلاصه ای از موضوع آن باید ارائه شود. این خلاصه می تواند شفاهی باشد یا به صورت زیرنویس ارائه شود. این باعث خواهدشد تا در وقت صرفه جویی شود.

۴) مطالب و مفاهیم خاص را برجسته کنید.

مطالبی را که توضیح آنها برای «پذیرش» مخاطب «اهمیت» بیشتری دارد را مشخص کنید.

۵) قبل از جلسه، تمرین کنید.

۶) ساختار اثربخشی برای ارائه طراحی کنید.

طرح «مسئله» و «حل» آن بهترین روش برای ارائه قدرتمند یك مطلب است. اول «مسئله» را بیان کنید بعد «راه‌حل» را ارائه دهید و آن را با یك مثال توضیح دهید.

۷) «همه تیزهوش نیستند» را فراموش نکنید.

همه مخاطبان شما افراد تیزهوش نیستند. پس سعی کنید مطالب را خیلی ساده و غیرپیچیده ارائه کنید، در هر ساعت صحبت کردن ۳ الی ۴ نکته را شرح دهید.

۸) محکم و خوب شروع کنید.

یك شروع خوب، موفقیت را تضمین می کند. از روشهای مختلف استفاده کنید گاهی یك حکایت یا قصه یا یك خاطره و در بعضی مواقع پرداختن به اصل مطلب می‌تواند شروع خوبی باشد.

۹) از نمودار و چارت استفاده کنید.

بسیاری از مخاطبان شما نمی توانند همزمان با شما اعداد و آمار ارائه شده را تجزیه و تحلیل کنند. نمودار کمك می‌کند تا سریعتر به موضوع دست پیدا کنند و با شما همراه شوند.

۱۰) پایانی با شکوه داشته باشید.

بسیاری از مخاطبان آخرین مطلبی را که شما می گویید به خاطر می سپارند مطمئن شوید که آخرین مطالبی که می‌گویید همانهایی هستند که می خواهید مخاطبان به آن بیشتر توجه کنند.

۱۱) بر نکات مهم تسلط داشته باشید.

اگر شما نکات مهم را بدانید راحت‌تر می توانید مخاطبان را قانع کنید و علاوه بر آن با آرامش و بدون استرس خواهیدبود.

۱۲) خوب تنفس کنید.

۱۳) از چشمانتان استفاده کنید.

حتما از چشمانتان برای برقراری ارتباط با مخاطب استفاده کنید با این کار مخاطبان احساس بهتری خواهند داشت و شما می توانید تاثیر صحبتهایتان را ببینید.

۱۴) تجهیزات مناسب را آماده کنید.

هر جلسه ای، نیازمند تمهیدات خاصی است. تجهیزات موردنیاز (نه کم و نه زیاد) از قبیل دستگاه نمایش، وایت‌برد، کامپیوتر و... را آماده کنید.

۱۵) تجهیزات را امتحان کنید.

قبل از شروع جلسه تجهیزاتی را که قرار است استفاده کنید یکبار امتحان کنید خرابی و یا عدم کارایی مناسب هرکدام از دستگاهها (حتی یك ماژیك وایت برد) می تواند تاثیر بسیار منفی بر مطالب شما داشته باشد.

۱۶) بدانید که شما مرکز توجه هستید.

قبل از شروع جلسه فقط صدای شما شنیده می شود هر حرکت شما تاثیر مستقیم بر مخاطب داشته و می تواند جلسه شما را زیباتر یا زشت‌تر نماید. با تمام وجود عمل کنید.

۱۷) «لبخند» را فراموش نکنید.

۱۸) هنگام ارائه خودتان باشید.

سعی نکنید از حرکات مصنوعی استفاده کنید اقدامات تصنعی کاملا دیده می شوند، خودتان باشید و بگذارید زبان بدن شما طبیعی باشد.

۱۹) سعی کنید از روی نوشته نخوانید.

خواندن مطلب از روی نوشته باعث می شود که ارتباط شما با مخاطبان دچار خدشه گردد، دستانتان نیز از اثرگذاری باز می ماند، می توانید از یادداشتهای روی چارت یا تصویر استفاده کنید.

۲۰) مخاطبان را درگیر بحث کنید.

همیشه می توانید مخاطبان را وارد بحث کنید. از آنها سوال کنید و جواب بخواهید اما اصرار نکنید، شما می‌توانید از سایر روشها نیز برای مشارکت بیشتر و همراهی آنها استفاده کنید. (نوشتن پای تخته، قرائت یك متن یا...)

۲۱) از شوخی کردن نترسید.

شما می توانید با استفاده از مزاحهای کوچك محیط را جذاب‌تر کنید.

۲۲) خودتان را جای مخاطب بگذارید.

اگر شما به جای مخاطب نشسته بودید، چه حالی داشتید، آیا گرمای اتاق، نور محیط، و... مناسب است. شما باید به آنها اهمیت ویژه بدهید تا شما را باور کنند.

۲۳) از کارتان بازخورد داشته باشید.

شما درهر حالی می توانید بازخورد بگیرید، شفاهی یا کتبی، در انتهای جلسه از پرسشنامه‌های ساده استفاده کنید تا بتوانید در آینده کارتان را بهبود بخشید.

منبع : مرکز توسعه کارآفرینی

http://vista.ir/?view=article&id=255083

vista.ir
Online Classified Service

۲۹ راز شادکامی برای دستیابی به بالاترین لذت زندگی



● ۲۹ راز شادکامی برای دستیابی به بالاترین لذت زندگی

برای خیلی از ما هدف زندگی فقط پر بودن حساب بانکی، داشتن بهترین خانه و جدیدترین اتومبیل نیست. هدف زندگی برای خیلی از افراد فقط خوشبختی است، خوشبختی.

بعضی از آدم ها ممکن است خوشبخت تر از دیگران به دنیا آمده باشند و بتوانند لذت زندگی را تمام و کمال ببرند. برای بقیه، دست یافتن به خوشبختی چندان هم ساده نیست، یعنی برای آنها اینطور برنامه ریزی نشده است.

اما اینهم مثل برنامه ریزی های دیگر، قابل تغییر است. شما می توانید بااستفاده از نکاتی که در این مقاله برایتان عنوان می کنیم، برنامه زندگیتان را از نو بنویسید تا بالاترین درجه خوشبختی از آنِ شما شود.

▪ ببینید چه چیز شما را خوشحال می کند. افراد مختلف با چیزهای مختلفی خوشحال می شوند. اگر نمی دانید که چه چیز باعث شادی شما می شود، چیزهای مختلف را امتحان کنید. موارد زیر می تواند شروع خوبی برایتان باشد.

▪ اطرافتان را با افراد شاد و خوشبخت پر کنید. اگر در کنار افراد عصبانی، افسرده و ناراحت باشید، به شما هم منتقل خواهد شد. کاری هم از دست شما ساخته نخواهد بود. اما اگر در کنار افراد شاد و خوشحال باشید، شادی آنها به شما نیز انتقال می یابد و عادات آنها را یاد گرفته و مثل

آنها به اتفاقات بد واکنش می دهید. و خیلی زود ریشه افکار و تاثیرات منفی از زندگیتان کنده شده و افکار مثبت جای آن را خواهد گرفت.

▪ قدردانی کنید. سعی کنید هر روز زمانی را به قدردانی و شکرگذاری اختصاص دهید. به این فکر کنید که باید بابت چه چیز و از چه کسانی شکرگذار باشید و از کسانی که کار خوبی برایتان کرده اند، به طریقی تشکر و قدردانی کنید.

▪ به راه حل فکر کنید. به جای فکر کردن به مشکلات، به مرحله بعدی بروید: اینکه چطور می توانید آن را حل کنید. اگر بتوانید همیشه به راه حل مشکلات فکر کنید و چنین طرز فکری را در خود رشد دهید، مطمئناً بسیار شادتر زندگی خواهید کرد.

▪ با دیگران ارتباط برقرار کنید. تاجایی که می توانید با کسانیکه دوستشان دارید وقت بگذرانید. این میتواند یک تلفن زدن ساده یا یک ملاقات کوتاه باشد. با آنها گفتگو کنید، کارهایتان را با هم انجام دهید و صمیمیت برقرار کنید.

▪ مسائل را بپذیرید. ممکن است معمولاً از نآن آن آگاه نباشیم اما معمولاً میخواهیم خودمان، اطرافیانمان و چیزهای اطرافمان را تغییر دهیم. این راه قطعاً به بدبختی و ناراحتی منجر خواهد شد چون ما قادر به عوض کردن و کنترل دنیا نیستیم. باید مه چیز را آنطور که هست بپذیریم، سعی کنیم نهاآنها را درک کنیم یا یایا حتییا حتی دوستشان بداریم. خودتان را هم باید آنطور که هستید بپذیرید و به خودتان اجازه دهید که فقط خودتان باشید، سعی کنید خودتان را درک کرده و دوست داشته باشید. با سایرین هم همین برخورد را داشته باشید.

▪ برای چشیدن طعم زندگی وقت بگذارید. به جای پریدن از یک شاخه به شاخه دیگر و با عجله انجام دادن کارها، تصمیم بگیرید که هر روز کارهای کمتری را انجام دهید، قرارملاقات های کمتری بگذارید و... آنگاه هر کار را آرام تر، با تمرکز و راحتی بیشتر انجام دهید و سعی کنید زمان حالتان را از دست ندهید و از آن نهایت استفاده و لذت را ببرید.

▪ به جزئیات دقت کنید. زمانی که احساس خوبی دارید، از هیچ چیز ناراحت نیستید، غذایی واقعاً خوشمزه را مزه می کنید، یا هر احساس مطبوع دیگر را تشخیص دهید. دقت کردن به این جزئیات ساده به شما کمک می کند روی زمان حال متمرکز شوید.

▪ به خودتان جایزه بدهید. هر روز چند دقیقه هم که شده برای جایزه دادن به خودتان وقت بگذارید. این جایزه هر چیزی می تواند باشد، یک تکه شکلات، یک حمام گرم، راه رفتن با پای برهنه روی چمن های حیاط، یا حتی یک چرت کوتاه.

▪ این باید بگذرد. وقتی اتفاقات بد می افتد، و شما برای قبول آن مشکل دارید، همانطور که گذشتگان فکر می کردند، با خودتان فکر کنید: این هم باید بگذرد. و مطمئن باشید که آن اتفاق بد هم گذشته و شما جان سالم به در خواهید برد.

▪ بخشش کنید. وقتی به دیگران بخشش می کنید، چه پول باشد یا وسائلی که دیگر به آن نیازی ندارید یا حتی وقتتان یا عشقتان، شادتر خواهید شد. همین امروز اینکار را امتحان کنید، مطمئن باشید که تفاوت شگرفی در زندگیتان حاصل خواهد شد.

▪ علایقتان را دنبال کنید. اگر کاری را انجام دهید که واقعاً به آن علاقه داشته باشید، مطمئناً شادتر خواهید بود. این یکی از بهترین کارهایی است که میتوانید برای نزدیک شدن به احساس شادی و خوشبختی انجام دهید. اگر غیرممکن به نظر رسید، دلسرد نشوید. دیگران هم این کار را انجام داده اند پس مطمئن باشید که شما هم می توانید.

▪ به دستاوردهایتان نگاهی بیندازید. به جای اینکه به کارهای نکرده تان یا به کارهایی که در آن شکست خورده اید نگاه کنید، به کارهایی که با موفقیت به پایان رسانده اید فکر کنید. خیلی وقت ها این کارهای خیلی بیشتر از آن چیزی است که خودمان فکر می کنیم.

▪ بخندید. عمل ساده خندیدن به تنهایی می تواند شما را شادتر کند. یک فیلم خنده دار نگاه کنید، جوک بگویید، کتاب های طنز و فکاهی بخوانید و تا میتوانید بخندید.

▪ بفهمید که استحقاقش را دارید. شما شایسته شادی و خوشبختی هستید. همین جمله ساده برای خیلی از افراد اهمیت زیادی دارد چون آنها تصور نمی کنند که واقعاً استحقاق شاد بودن را داشته باشند. اگر احساس می کنید شما نیز چنین تصوری از خود دارید، باید اول بفهمید که این تصور نادرست است و شما لایق بالاترین شادی ها هستید.

▪ در کارتان غوطه ور شوید. وضعیتی وجود دارد که در آن شما خودتان را در کاری غرق می کنید و دنیای اطرافتان را فراموش می کنید. این کار موجب شادی و بازده بسیار بالا خواهد شد. با از بین بردن چیزهایی که باعث پرت شدن خواستان می شود، و شروع یک کار مشکل (اما قابل انجام) و مورد علاقه خود می توانید به شدی دست پیدا کنید.

▪ هدف داشته باشید. داشتن هدف های زیاد منجر به بیهودگی می شود. یک هدف برای خود انتخاب کنید و روی آن متمرکز شوید. و برای رسیدن به آن تا میتوانید تلاش کنید. رسیدن به هدف ها موجب شادی و خوشبختی شما میشود.

▪ الهام بگیرید. کتاب ها و مجلاتی که درمورد داستان های موفقیت آمیز مربوط به کاری که میخواهید انجام دهید، نوشته اند، را مطالعه کنید. اینکار به شما الهام و انرژی می دهد.

▪ جشن بگیرید. وقتی کار درستی انجام می دهید، وقتی کاری را به پایان میرسانید، و احساس می کنید از نتیجه کار راضی هستید، به خودتان جایزه بدهید و جشن بگیرید.

▪ خودمختار شوید. سعی کنید حداقل در یکی از جنبه های زندگی خود خودمختار شوید. اگر در زمینه کارتان باشد که بسیار عالی خواهد بود اما اگر اینطور نبود جای دیگری را پیدا کنید مثل یک سرگرمی فرعی یا یک فعالیت اجتماعی. برای شاد بودن باید کنترل کارهایتان دست خودتان باشد.

▪ برای انجام کارهایی که دوست دارید، وقت بگذارید. با کم کردن بعضی از تعهداتی که علاقه چندانی به انجام آن ندارید، و جایگزین کردن آن با کارهایی که به آن علاقه مندید، شادی را تجربه کنید.

▪ مهربانی کنید. هر روز، سعی کنید به طریقی به اطرافیانتان مهربانی کنید. این مهربانی ها هر چند هم کوچک باشد، مثل باز کردن درب برای دیگران، لبخند زدن به آنها و از این قبیل، باعث شاد شدن شما می شود.

▪ ورزش کنید. یک پیاده روی کوتاه یا دو می تواند استرس شما را کاهش داده و روحیه تان را تقویت کند. هیچ کاری سخت نیست.

▪ افکار منفی را از بین ببرید. افکارتان را تحت کنترل داشته باشید. وقتی به افکار منفی رسیدید سعی کنید به جای آن به چیزی خوب فکر کنید.

▪ حسادت هیچ کمکی به شما نمی کند. خیلی ها عادت دارند همیشه به افراد موفق و شاد حسادت کنند. مطمئن باشید اینکار شما را به هیچ کجا نمیرساند. به جای حسادت ورزیدن سعی کنید برای آنها خوشحال باشید. بعد روی خودتان و کارهای مثبتتان تمرکز کنی.

▪ از دیدن و گوش دادن به اخبار خودداری کنید. شاید این به نظرتان پیشنهادی عجیب بیاید اما مطمئن باشید اگر یکبار آن را امتحان کنید هیچوقت پشیمان نخواهید شد. به جای اخبار می توانید کتاب هایی بخوانید یا به موسیقی گوش دهید که روحیه تان را تقویت میکند.

▪ یک چیز جدید یاد بگیرید. عجیب است که خیلی از ما از امتحان کردن کارهای جدید واهمه داریم و وقتی چیزی را نمی دانیم خیلی زود می پذیریم. اما یاد گرفتن مهارت های جدید یا اطلاعات تازه یکی از لذت بخش ترین کارهایی است که می توانید انجام دهید.

▪ به طبیعت روی آورید. برای تماشای طلوع یا غروب خورشید بیرون بروید. آب را تماشا کنید، چه رودخانه باشد، چه دریا و چه اقیانوس. ابرها و ستاره ها را تماشا کنید. به حیوانات نگاه کنید. به آدم ها نگاه کنید. و از همه طبیعت الهام بگیرید

▪ بیشتر بخندید. وقتی در یک موقعیت ناراحت کننده هستید، به اطرافتان نگاهی بیندازید؛ پوچ بودن آن را درک کنید و فقط بخندید. مطمئن باشید برای هیچ کس اهمیتی نخواهد داشت. پس بخندید و شاد باشید.

منبع : سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=282385

vista.ir
Online Classified Service

۳ گام تا رسیدن به موفقیت



همه ی انسان ها خواهان موفقیت اند.

بعضی افراد هر صبح که بیدار می شوند، در تلاش برای رسیدن به آن هستند، و در این راه حتی حاضرند به ضرر و زیان سایر افراد نیز کار کنند.



برای سایرین، کسب موفقیت به نظر غیر ممکن می رسد. آنها تصور می کنند که فقط افراد کمی قادرند به آن دست یابند و بقیه باید به همان چیزی که دارند شاد و راضی باشند.

این حرف ها خیلی هم دور از واقعیت نیست. اگر شما با قصد و هدف ناپاک و اشتباه به دنبال موفقیت باشید، هیچگاه به آن نخواهید رسید. مثل این است که بدون در دست داشتن نقشه، به شهری غریب سفر کنید.

زیگ زیگلار می گوید: "موفقیت مراحل متداوم دارد، یک اتفاق ناگهانی نیست." "یک مسافرت است نه یک مقصد."

جیم روهن موفقیت را اینگونه توصیف می کند: "...موفقیت باید به طرف شما بیاید، نه اینکه شما به دنبال آن باشید."

آیا نقشه ی کار دستتان آمد؟

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 می بینید که خیلی وقت است موفقیت از شما دوری می کند، بدانید که ممکن است هدفتان نادرست بوده باشد.

باید قبول کنید که:

۱) برای دستیابی به موفقیت باید مراحلی متداوم را از سر بگذرانید، که صبر و زمان می طلبد. 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 می آید و چه چیز بی فایده است.

باید بدهی های خود را بپردازید، کامل و سر موقع!

پس عجله نکنید.

۲) برای جلب موفقیت به سمت خودتان، لازم است که مهارت ها و خصوصیات ویژه ای کسب کنید.

برای شما موفقیت چه مفهومی دارد؟ سعی کنید موفقیت را برای خود معنا کنید. و ببینید برای رسیدن به این اهداف، چه مهارت ها و خصوصیاتی 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 می خواهید برسید، همیشه کاری را انجام دهید، که باید انجام شود.

ببینید افرادی که به آن هدف دلخواه شما نائل شده اند. چه خصوصیاتی دارند، چه کارهایی انجام می دهند و چه کارهایی انجام نمی دهند؟ اگر شما نیز همان کارها را انجام دهید و از آنچه آنها اجتناب میکنند، دوری کنید، مطمئناً به جایی که آنها رسیده اند، خواهید رسید.

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

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

۳) باید برای سفر کردن در جاده ی 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 ی دوم اهمیت قرار می گیرد، و تغییراتی که در این روند در شما ایجاد شده، مهمترین مسئله می گردد....مهم مقصدی نیست که پیش به سوی آن دارید، خود رفتن مهم تر است..!"

پدرها و مادرها، آیا زمانی را که می خواستید به فرزندانتان خزیدن را آموزش دهید به خاطر دارید؟ اسباب بازی مورد علاقه شان را جلویشان می گذاشتید و آنها را ترغیب می کردید 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 می خواستید ماهیچه های آنها را قوی تر 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 می توانستند 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 می سازد مهارتها و خصوصیات لازم برای دستیابی به موفقیت را یاد بگیرید.

و حال که مهارتهای لازم را به دست آورده و مراحل را گذرانیده اید، پی در پی موفقیت کسب می کنید. اما اگر برای رسیدن به این نقطه عجله می کردید و مراحل لازم را نمی گذراندید، مطمئناً شکست می خوردید. و برای همیشه در همان پله ی اول می ماندید.

همه می توانند 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 آمادگی های 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 شده اید، چرا این سفر را آغاز نمی کنید؟ همه می توانند موفق شوند، اما متاسفانه افراد کمی به آن می رسند. این شما هستید که باید انتخاب کنید. شما می توانید 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 راه های میانبر، زمانتان را هدر دهید. باید به دنبال راه اصلی باشید.

از همین امروز شروع کنید. موفقیت از آنِ شماست!

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302518

vista.ir
Online Classified Service

۳۰ قانون جهانی موفقیت



۱) قانون انگیزه:

هر چه می گویید یا انجام می دهید از تمایلات درونی، خواسته های شما سرچشمه می گیرد. پس برای رسیدن به موفقیت باید انگیزه ها را مشخص کرد تا با یک برنامه ریزی اصولی به هدف رسید.

۲) قانون انتظار:



اگر با اعتماد به نفس، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد . شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیانتان تأثیر می گذارد.

۳) قانون تمرکز:

هر چیزی را که روی آن تمرکز کرده و به آن فکر کنید در زندگی واقعی، شکل گرفته و گسترش پیدا می کند. بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعاً طالب آن هستید.

۴) قانون عادت:

حداقل ۹۵ درصد از کارهایی که انجام می دهیم از روی عادت است. پس می توانیم عادت هایی را که موفقیت مان را تضمین می کنند در خود پرورش دهیم؛ و تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشود، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهیم.

۵) قانون انتخاب:

زندگی ما نتیجه انتخاب های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم، کنترل کامل زندگی و تمامی آن چه برایمان اتفاق می افتد در دست خودمان است.

۶) قانون تفکر مثبت:

برای رسیدن به موفقیت و شادی، تفکر مثبت امری ضروری است. شیوه تفکر شما نشان دهنده ی ارزش ها، اعتقادات و انتظارات شماست.

۷) قانون تغییر:

تغییر ، غیر قابل اجتناب است و ما باید استاد تغییر باشیم نه قربانی آن.

۸) قانون کنترل:

سلامتی ، شادی و عملکرد درست از طریق کنترل کامل افکار، اعمال و شرایط پیرامونمان به وجود می آید.

۹) قانون مسؤولیت:

هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید. مسوولیت کامل آن چه که هستید ، آن چه که به دست آورده اید و آن چه که خواهید شد بر عهده خود شماست.

۱۰) قانون پاداش:

عالم در نظم کامل به سر می برد و ما پاداش کامل اعمالمان را می گیریم. همیشه از همان دست که می دهیم از همان دست می گیریم. اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که بیشتر می بخشید.

۱۱) قانون خدمت :

پاداش هایی را که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد. هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار کنید و توانایی های خود را افزایش دهید، در عرصه های مختلف زندگی خود بیشتر پیشرفت می کنید.

۱۲) قانون علت و معلول:

هر چه به دلیلی رخ می دهد. برای هر علتی معلولی است و برای هر معلولی علت یا علت های به خصوصی وجود دارد، چه از آن ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید. چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آن که تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می خواهید و سپس عمل کنید.

۱۳) قانون ذهن:

شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره آن بیشتر فکر می کنید. پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنید که واقعاً طالب آن هستید.

۱۴) قانون عینیت یافتن ذهنیات:

دنیای پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست. کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی مورد علاقه خود را در درون خود خلق کنید. زندگی ایده آل خود را با تمام جزییات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون شما تحقق پیدا کند حفظ کنید.

۱۵) قانون رابطه مستقیم:

زندگی بیرونی شما بازتاب زندگی درونی شماست. بین طرز تفکر و احساسات درونی شما ، و عملکرد و تجارب بیرونی تان رابطه مستقیم وجود دارد. روابط اجتماعی ، وضعیت جسمانی شرایط مالی و موفیت های شما بازتاب دنیای درونی شماست.

۱۶) قانون باور:

هر چیزی را که عمیقاً باور داشته باشید به واقعیت تبدیل می شود. شما آن چه را که می بینید باور نمی کنید بلکه آن چیزی را می بینید که قبلاً به عنوان باور انتخاب کرده اید. پس باید باورهای محدود کننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید و آن ها را از بین ببرید.

۱۷) قانون ارزش ها:

نحوه عملکرد شما همیشه با زیر بنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آن چه که

ارزش هایی را که واقعاً به آن اعتقاد دارید بیان می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

۱۸) قانون تأثیر تلاش:

همه امید ها، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سخت کوشی است. هر چه بیشتر تلاش کنیم؛ موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد.

۱۹) قانون آمادگی :

در هر حوزه ای موفق ترین افراد ، آن هایی هستند که وقت بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند. عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است.

۲۰) قانون حد توانایی :

شاید برای انجام همه کارها وقت کافی وجود نداشته باشد ولی همیشه برای انجام مهم ترین کارها وقت کافی هست. هر چه بیشتر کار کنیم کارایی بیشتری پیدا می کنیم. اما باید اموری را بر عهده بگیریم که در حد توانمان باشد.

۲۱) قانون تصمیم:

مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است. در زندگی هر جهشی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم.

۲۲) قانون خلاقیت:

ذهن ما می تواند به هر چیزی که باور داشته باشد دست یابد . هر نوع پیشرفتی در زندگی با یک ایده آغاز می شود و چون توانایی ما در خلق ایده های جدید نامحدود است آینده نیز محدودیتی نخواهد داشت.

۲۳) قانون استقامت:

معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست ها و ناامیدی هاست . استقامت ویژگی اساسی موفقیت است . اگر به اندازه کافی استقامت کنیم، طبیعتاً سرانجام موفق خواهیم شد.

۲۴) قانون صداقت:

خوشبختی زمانی به سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم. همواره باید با آن بهترین بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم.

۲۵) قانون انعطاف پذیری:

در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید، اما در مورد روش دست یابی به آن ها انعطاف پذیر باشید. درعصر تحولات سریع و رقابت شدید، انعطاف پذیری از ضروریات است.

۲۶) قانون خوشبختی:

کیفیت زندگی ما را احساسمان در هر لحظه تعیین می کند واحساس ما را تفسیر خودمان از وقایع پیرامونمان مشخص می سازد، نه خود وقایع. هرگز برای این که تجربه خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست. کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید.

۲۷) قانون تعجیل :

ما همواره دوست داریم که هر چه زودتر به آرزوهایمان برسیم، به همیت دلیل است که در تمام عرصه های زندگی بی قراریم.

۲۸) قانون فرصت:

بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موقعیت های زندگی مان به وجود می آید. پس بزرگترین فرصت ها به احتمال زیاد همیشه در دسترس ماست.

۲۹) قانون خود شکوفائی:

شما می توانید هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده خود به آن نیاز دارید بیاموزید. آن هایی که می آموزند توانا هستند.

۳۰) قانون بخشندگی :

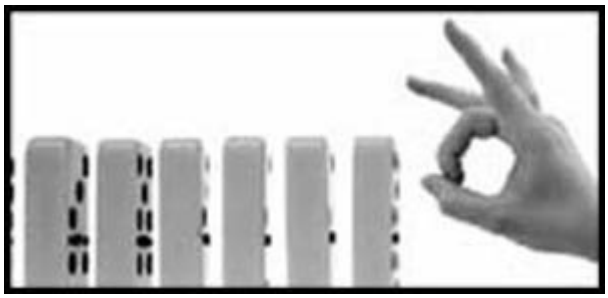
هر چه بیشتر ، بدون انتظار پاداش به دیگران خدمت کنید خیر و نیکی بیشتری به شما می رسد، آن هم از جاهایی که اصلاً انتظار ندارید. شما تنها در صورتی حقیقتاً خوشبخت خواهید شد که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان با ارزشی هستید.

منبع : بانک اطلاعات آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=277690

vista.ir
Online Classified Service

۴ مؤلفه قاطعیت



قاطعیت یکی از جنبه‌های قابل اصلاح ارتباط میان افراد است. این مهارت می‌تواند افراد را در برخورد با همکاران بالادست و زیردست بسیار یاری دهد. به اعتقاد دکتر لودیک لازاروس زامنهوف، مخترع زبان اسپرانتو، قاطعیت دارای چهار مؤلفه است.

۱) رد تقاضا

۲) جلب محبت دیگران و مطرح کردن درخواست‌های خود

۳) ابراز احساسات مثبت و منفی

۴) شروع، ادامه و خاتمه گفتگوها

● تعریف قاطعیت

به اعتقاد کیت دیویس قاطعیت فرایند بیان احساسات، درخواست تغییرات، دادن و دریافت کردن بازخور صادقانه است. لنج و جاکوبسکی معتقدند قاطعیت عبارت است از گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه به صورتی که حقوق دیگران زیرپا گذاشته نشود. قاطعیت با درک و پذیرش اینکه هر فردی حق انتخاب و کنترل زندگی خود را دارد، آغاز می‌شود. قاطعیت به معنای بهره کشی از دیگران نیست، بلکه به معنای محافظت از خود و منابع خود است (برکو، ۱۳۸۷ ص۲۱۳). هر تعریفی که از قاطعیت موردقبول قرارگیرد باید در آن بر رعایت و احترام به حقوق خود و دیگران تأکید و میان گرفتن حقوق خود و پایمال کردن حقوق دیگران تمایز قایل شد.

● مراحل اعمال قاطعیت

برای نشان دادن قاطعیت در یک وضع خاص لازم است پنج مرحله طی شود. هنگام روبرو شدن با یک وضع تحمل نکردنی، افراد قاطع:

۱) آن وضع را بطور عینی توصیف می‌کنند.

۲) واکنش عاطفی نشان می‌دهند.

۳) با وضع دیگران همدلی می‌کنند.

۴) سپس آنها راهکارهایی برای حل مسأله ارائه می‌کنند.

۵) پیامدهای (مثبت و منفی) که ایجاد خواهد شد را بازگو می‌کنند. البته طی کردن این پنج مرحله ممکن است در تمام شرایط لازم نباشد. از این پنج مرحله گاهی تنها توصیف وضع موجود و ارائه راه حل ضرورت دارد. بکارگیری دیگر مراحل این فرایند به اهمیت مشکل و روابط بین افراد بستگی دارد.

● کارکردهای قاطعیت

مهارت قاطعیت به فراخور موقعیت چند هدف را برآورده می‌سازد. به طور کلی استفاده ماهرانه از قاطعیت به فرد کمک می‌کند که:

▪ جلو پایمال شدن حقوق خود را بگیرد.

▪ تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کند.

▪ بتواند از دیگران درخواست‌های معقولی داشته باشد.

▪ با مخالفت‌های نامعقول دیگران، برخورد درست و مؤثری بکند.

▪ حقوق دیگران را به رسمیت بشناسد.

▪ رفتار دیگران را در برابر خود تغییردهد.

▪ از رفتارهای پرخاشگرانه غیرضروری خودداری کند.

▪ در هر موردی موضع خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح سازد.

حقوق انسانی و قاطعیت در بحث قاطعیت اعتقاد بر آن است که هر فردی دارای حقوق انسانی است که باید مورد احترام باشد. برخی از این حقوق به ترتیب زیر است:

۱) حق بیان اندیشه‌ها و دیدگاه‌ها، اگرچه با عقاید دیگران مغایر باشد.

۲) حق ابراز احساسات و پذیرش مسئولیت ابراز آنها.

۳) حق تغییر عقیده و عذرخواهی نکردن دراین‌باره.

۴) حق اشتباه کردن و داشتن مسئولیت در قبال آن.

۵) حق «نه» گفتن.

۶) حق دادن پاسخ مثبت به دیگران.

۷) حق گفتن «نمی‌دانید».

۸) حق گفتن «متوجه نمی‌شوند».

۹) حق تقاضا کردن آنچه که می‌خواهید. ۱۰) حق مورد احترام بودن و به دیگران احترام گذاشتن.

۱۱) حق استدلال کردن.

۱۲) حق شنیده شدن سخنانتان و جدی تلقی کردن آن از سوی دیگران.

زمان قاطعیت نداشتن قاطعیت، دست کم در سه موقعیت بهتر از قاطعیت است.

۱) وقتی احساس کنید طرف مقابل در مخمصه افتاده است. به طور مثال وقتی در رستوران شلوغی هستید و می‌دانید که پیشخدمت این رستوران تازه کار است، می‌توانید برخی از ضعف‌های او را نادیده بگیرید (او به کسی که بعد از شما آمده است زودتر رسیدگی می‌کند).

در این حالت نباید قاطعیت نشان داد، زیرا او قصد پایمال کردن حق شما را نداشته است. نشان دادن قاطعیت، استرس او را بی‌مورد می‌افزاید. در این حالت ممکن است به مشکلاتی که میان شما و او وجود دارد به طور موقت بی‌اعتنایی کنید.

۲) هنگام تعامل با شخص بسیار حساس، هرگاه احساس می‌کنید قاطعیت شما موجب گریه کردن یا حمله شخص به شما می‌شود، بهتر است

قاطعیت نشان ندهید، به ویژه اگر این اولین و آخرین برخورد شما با وی باشد.

۳) هنگامی که متوجه اشتباه خود شده‌اید. برای مثال پس از ارتکاب به تخلفات رانندگی، بهتر است در برابر مأمور پلیس قاطعیت نشان ندهید. در این وضع معذرت خواهی بهترین راه حل است. به جای اینکه درصدد اصلاح یا توجیه عمل خود برآیید با کمال خونسردی به اشتباه خود اعتراف کنید. باید درنظر داشت که همیشه نداشتن قاطعیت مناسب نیست. به طور معمول نداشتن قاطعیت مستمر، ناگهان به پرخاشگری مبدل می‌شود و فرد احساس می‌کند دیگر طاقت ندارد مورد سوءاستفاده قرارگیرد و دیگران او را نادیده بگیرند. بنابراین، بهتر است از همان ابتدای تعامل اجتماعی قاطعیت نشان دهید.

۴) هنگامی که با افراد سلطه جو و اصلاح نشدنی مواجه هستید. گاهی با افرادی مواجه هستید که کنار آمدن با آنها دشوار است. کم ترین مقدار قاطعیت در برابر این اشخاص در هر زمان و مکان، واکنش‌های منفی آنان را درپی دارد. برخی از افراد به قدری رفتارشان ناخوشایند است که ارزش برخورد کردن با آنها وجود ندارد و گاه سودی که عاید می‌شود در مقایسه با ارزش ناراحتی که از آن ناشی می‌شود، بسیار کمتر است.

- نتیجه گیری

قاطعیت موهبتی مرموز و عجیب نیست که برخی از آن برخوردار و برخی از آن بی‌بهره باشند، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که هر کسی از راه تمرین می‌تواند به آن دست یابد. مهیج ترین جنبه قاطعیت آن است که پس از کسب این مهارت، ناگهان متوجه می‌شوید می‌توانید بدون هرگونه احساس گناهی «نه» بگویید. خواسته‌های خود را به طور مستقیم مطرح کنید و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار سازید. از همه مهمتر آنکه اعتماد به نفس را به شدت بالا می‌برد. قاطعیت با افزایش برابری در روابط میان افراد، این امکان را برای فرد فراهم می‌کند با رعایت منافع خود روی پای خویش بایستد و بدون اضطراب و تشویش بی‌مورد به راحتی احساسات صادقانه خود را ابراز کند و حق و حقوق شخصی خود را بدون انکار حق دیگران مطالبه کند. پرخاشگری و قاطعیت مفاهیمی هستند که اغلب با هم اشتباه گرفته می‌شوند، اما قاطعیت نه تنها به معنای پایمال کردن حقوق دیگران نیست، بلکه حقوق همه افراد محترم شناخته می‌شود. قاطعیت وسیله‌ای ارزشمند برای رسیدن به اعتماد به نفس و کنترل خویش است.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=339966

vista.ir
Online Classified Service

۴۸ درس از زندگی زنبور عسل



۱) انتخاب الگو:

زنبور عسل حشرات مفید و ارزشمند و پاکیزه‌ای هستند. در تمام طول عمرشان الگویشان گل است. فقط دنبال گل هستند تا از شکوفه تلخ گل، گرده و شهد تهیه کنند. گرده گل را برای غذای نوزادان و شهد گل را برای شفای مردم درست می‌کنند. اگر ما برای به دست آوردن غذای روح و جسم خود الگوی خوب داشته باشیم بسیاری از مشکلات ما حل می‌شود

۲) درست استفاده کردن:



کوچکترین شکوفه گل توسط زنبور عسل گرده‌افشانی می‌شود ولی زنبور طوری روی آن قرار می‌گیرد که آسیبی به آن نرسد. بنابراین ما هم می‌توانیم در برخورد و تعامل با همنوعان خود طوری عمل کنیم که هیچ وقت مشکلی به وجود نیاوریم.

۳) محصول زنبو عسل، "عسل" است:

بنابراین ما هم می‌توانیم با زبان و اعمال خود نتایج شیرین‌تر از عسل داشته باشیم ولی در صورتی که قضاوت عجولانه و غیرمنطقی داشته باشیم نتایج آثار اعمال و زبان ما تلخ‌تر از همه چیز خواهد بود.

۴) ملایمت و انعطاف پذیری:

زنبور عسل، تولید موم می‌کند زنبور با ترشح غده‌های موم ساز خانه‌هایی از موم می‌سازد و داخل آن عسل می‌ریزد. موم با اینکه خیلی شکننده و ملایم است ولی در گرما و سرمای زیاد هم می‌تواند ظرف خوبی برای نگهداری عسل باشد.

۵) سرافرازی و صبوری:

همیشه زنبور عسل چون از دسترنج خودش استفاده می‌کند سرافراز و صبور است. برای تهیه یک قاشق عسل که ۲۵ گرم می‌باشد، چهار هزار زنبور بیست هزار گل را ملاقات می‌کنند، ۷ بار فاصله بین کره ماه و زمین را می‌پیمایند. برای تهیه ۱ کیلو عسل ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون گل را باید گرده‌افشانی کنند.

۶) سخت‌کوشی و تلاشی خستگی‌ناپذیر:

یک عدد زنبور در طول ۱۵ روز عمرش در فصل بهار و تابستان ۷۰ هزار سورتی پرواز می‌کند. سرانجام بر اثر بال زدن زیاد (چون ۴۰۰ دفعه در هر ثانیه بال می‌زند، ۳۵ کیلومتر را در یک ساعت می‌پیماید و ۲۰ کیلومتر را بدون وقفه می‌رود) با بال‌های مجروح و بدن زخمی و خون آلود جانش را به جان آفرین تسلیم می‌کند.

۷) ایثار و تسلیم بدون توقع:

فاصله بین قاب‌ها در کندوی لانکسروت هشت میلیمتر است. یک زنبور باید با تن خسته و کیسه پر از عسل بخصوص در اواخر روزهای گرم تابستان از درب پرواز وارد کندو شده و در یک جای تنگ و تاریک عسل (شهد گل) را از میان قاب‌ها از پایین کندو به طبقات دوم و سوم برساند. جالب است بدانیم در بهار و تابستان در هر کندو بین ۹۰ تا ۱۲۰ هزار زنبور وجود دارد، ازدحام جمعیت خود مهمترین عامل فشار و گرما و ضیق جا است.

۸) سازماندهی و تقسیم وظایف:

معمولا یک زنبور کارگر بعد از تولد ۱۲ روز اول نگهبانی و پرستاری از ملکه و نوزادان و نظافت را به عهده دارد. بعد از ۱۲ روز علاوه بر وظایف یاد شده کار معماری و مهندسی و بنایی را باید انجام دهد. یعنی سه نوع خانه باید بسازد؛حجره‌های کوچک برای کارگران، حجره‌ای متوسط برای زنبوران نر، حجره بزرگ شبیه بادامزمینی برای پرورش ملکه که در اصطلاح به آن سلول ملکه یا شاخون می‌گویند. بعد از ۲۱ روز زنبور کارگر بالغ شده تا ۱۵ روز پرواز می‌کند. برای تهیه شهد، گرده، زهر، بره موم، آب به فعالیت می‌پردازد.

مهمترین فعالیتهای اثربخش را در کندو زنبوران کارگر (ماده بکرزا) انجام می‌دهند. زنبور نر خاصیتش فقط برای باروری ملکه جوان است. تاکنون حشره‌شناسان وظیفه دیگری برای زنبور نر اعلام نکرده‌اند .

ملکه زنبور عسل که حکم "شاه کندو" را دارد ۲۰۰ روز در سال تخمگذاری می‌کند روزی ۱۵۰۰ تخم. وظیفه ملکه حفظ و بقای نسل است. ضمنا ملکه گازی از خود متصاعد می‌کند که به آن فرمون یا نظم‌دهنده اجتماعی نیز می‌گویند. این گاز موجب می‌شود که تمام زنبورها به وظایف خود به خوبی عمل کنند.

۹) ایثار ملکه در کندوی عسل:

حدود ۱۱ تا ۱۴ روز طول می‌کشد تا یک تخم به ملکه تبدیل شود. ملکه ۳ تا ۱۰ روز بعد از تولد آواز مخصوص جهت آغاز زندگی جدید را می‌خواند. معمولا بعد از ظهر یک روز آفتابی در فصل بهار ملکه جدید از کندو خارج شده چون بسیار خوشبو و معطر است بیش از ۱۰۰۰ زنبور نر برای رسیدن به وصالش به تعقیب ملکه می‌پردازند. ملکه برای اینکه بهترین نژاد را نسل آینده به وجود آورد در آسمان لایتناهی صعود می‌کند و اوج می‌گیرد. نرهایی که وی را تعقیب می‌کنند یکی پس از دیگری از پا در می‌آیند.

چون به دلیل خستگی پرواز به فضای بالا نفسشان می‌برد. ملکه آنقدر اوج می‌گیرد که هیچ پرنده دیگری نمی‌تواند در آن فضا پرواز کند تا مزاحمش شود. معمولا در ارتفاع بالا حرکت باد هم ضعیف، آسمان صاف و روشن و دور از چشم همه موجودات زمینی آخرین زنبور نری که جسارت و قدرت جسمی مناسبی داشته باشد و به ملاقات وی می‌آید باهم زندگی جدید را شروع وقدرت باروری ملکه را تنظیم می‌کند. بعد همین زنبور بعد از ازدواج یک دقیقه‌ای خودش مثل شهاب سنگ به زمین می‌افتد و ملکه مزدوج شده و با وقار و متانت به کندوی خودش بر می‌گردد تا آخرعمرش هیچوقت کندو را ترک نمی‌کند مگر در شرایط بچه‌دهی. عمر ملکه ۲ تا ۴ سال است. یکبار در عمرش ازدواج می‌کند و اسپرم‌هایی را که با ازدواج اولیه گرفته برای تمام عمرش ذخیره و بارور می‌کند .

۱۰) مفید بودن زنبور عسل برای خود و دیگران:

هر موجودی جهت زنده ماندن مجبور است موجودی دیگر را از بین ببرد یا خودش موقع صید و صیادی از بین برود جز زنبور عسل که برای سیر شدن خودش و سیر کردن انسان‌ها هزاران موجود دیگر را هم سیر می‌کند بدون اینکه مزاحم و باعث از بین رفتن موجودی شود. یعنی زنبور عسل با عمل گرده‌افشانی موجب ازدیاد تولید محصولات باغی، صیفی، زراعی شده همچنین غذای شیرین انگبین یا عسل را تولید می‌کند اما ما انسان‌ها برای سیر شدن خود و پذیرایی از مهمان‌ها و همنوعان خود حتما باید جانداری را بی‌جان کنیم مثل کشتن و سر بریدن پرندگان، ماهی، گوسفند، گاو، شتر، غاز، بوقلمون، اردک، مرغ و ...

۱۱) آگاهی، بصیرت و دوراندیشی:

تمام موجودات بخصوص انسان‌ها در مواقع قحطی (مشکلات، جنگ، زلزله، سیل) قوه جنسی آنها جهت بقای نسل ادامه می‌یابد جز زنبور عسل (شما شاهد هستید در کشورهای جهان سوم بخصوص کشورهای فقیر آفریقایی ازدیاد نسل و زاد و ولد بسیار زیاد و نامناسب است.)

ولی زنبور عسل در مواقع کمبود گرده و گل و شهد به ملکه خود اطلاع می‌دهد و ملکه از تخمریزی باز می‌ایستد تا نوزادانش دچار گرسنگی و قحطی نشوند. تا زمانی که وضعیت گل و شهد عادی نشده، ملکه تخمریزی نامحدود نمی‌کند. به محض عادی شدن گل و شهد دوباره ملکه شروع به تخمریزی و فعالیت می‌کند.

۱۲) جامع و فراگیر بودن موجوداتی که از زنبور عسل بهره می‌برند:

- انسان‌ها، از انگبین یا عسل، از گرده گل، از موم، ژله
- طیور و پرندگان: گرده‌افشانی گل موجب ازدیاد آفتابگردان، پنبه، سویا، کلزا شده، پستانداران، پرندگان اهلی و وحشی زیادی از آن بهره می‌برند.

۱۳) قانع و نجیب بودن زنبور عسل:

زنبور عسل دارای ۲ معده است. معده اول یا چینه‌دان برای جمع‌آوری و حمل شهد است که زنبور پس از حمل آن به کندو از معده اول یا کیسه عسلی داخل حجره‌ها خالی می‌کند . بین کیسه عسلی یا معده اول و معده دوم دریچه‌ای است که روزی یک سر سوزن عسل یا شهد را از دریچه وارد معده اصلی خود کرده، آن را جهت سوخت و ساز خودش مصرف می‌کند. هیچوقت از ذخیره عسل خودش مصرف بی‌رویه یا اسراف نمی‌کند. به حق خود قانع است. از قناعت و مناعت طبع عالی برخوردار است.

۱۴) تیزبینی و هوش زنبور عسل:

دنیای زنبور نه فقط از حیث زیبایی جالب توجه است بلکه از لحاظ روایح عدیده نیز مطلوب می‌باشد. زیرا در انتهای شاخک‌های زنبور عسل ۵ هزار حفره شامه قرار گرفته که بدان وسیله روایح دنیا را استشمام می‌کند و نیروی این حفره شامه به قدری زیاد است که زنبور عسل بوی یک گل سیب (فقط یک گل را) از مسافت ۱ کیلومتر استشمام می‌کند. زنبور کارگر ۳ چشم مرکب و ۱۳ هزار چشم ساده در سرش تعبیه شده که در آن واحد پس از پرواز می‌تواند تمام اشیا و علائم محیط خود را ببیند و شناسایی و نشانه‌گذاری کند تا موقع برگشت به کندویش اشتباه نکند.

۱۵) طرد ناپاکان:

هیچ زنبوری حق ندارد در مکان کثیف و آلوده بنشیند. چنانچه زنبوری با دست و پای کثیف و آلوده (نجس) وارد کندو شود بلافاصله توسط نگهبانان خشن و بدون مماشات اعدام و به بیرون انداخته می‌شود تا درس عبرت برای دیگر زنبورها باشد. اگر در جوامع انسانی همین روش پیاده شود آیا افراد محتکر، سودجو، مفسد و ولگرد می‌توانند عرض اندام کنند؟

۱۶) اجتماعی بودن زنبور عسل:

زنبور عسل همیشه باید به صورت اجتماعی و جمع زندگی کند تا بتواند با تعامل با دیگران همزیستی و آرامش داشته باشد. شاید ما انسان‌ها

زندگی در اجتماع را نمی‌توانیم تحمل کنیم. گاهی مشاهده می‌شود که افراد دوست دارند برخلاف قانون اجتماع بابرهم زدن رسوم و آداب اجتماع موجب آزار و اذیت دیگران شوند!

اما اگر شما یک زنبور عسل را در بهترین شرایط سلامتی و آذوقه فراوان به تنهایی در یک اتاق یا یک جعبه نگهداری کنید، بعد از چند روز آن حیوان می‌میرد. البته مرگ او ناشی از گرسنگی و یا سرما و گرما نیست بلکه از تنهایی و نداشتن مونس و همدم جان می‌سپارد.

۱۷) عدم مماشات و مصلحت‌جویی:

در شهر زنبور عسل تنبلی و تن‌پروری در کار نیست و همه باید کار کنند. به همین جهت بیکاران و مفت‌خوران را بدون هیچ ترحمی طرد می‌کنند.

۱۸) از خود گذشتگی:

در فصل بهار جمعیت کندو به طور بی‌سابقه‌ای زیاد می‌شود طوری که شب‌ها وقتی که کارگران از صحرا مراجعت می‌نمایند، در داخل کندو جایی برای استراحت پیدا نمی‌کنند. ناچارند که خارج از کندو و در آستان آن به خواب روند چون شب‌های بهار سرد است روز دیگر عده زیادی از آنها که بیرون کندو خوابیده بودند بر اثر سرمای شب از بین می‌روند.

۱۹) آگاهی و شعور:

ملکه زنبور به عنوان یک حاکم و مدیر آگاه هر روز حساب متولد شدگان را می‌کند و دقت دارد که مبادا شمار موالید از میزان گل‌های صحرا زیادتر باشد و وقتی که دید در صحرا گل فراوان است ازدیاد موالید را شروع می‌کند.

۲۰) اطاعت از جمع:

وقتی که ملکه یا حاکم پیر شده و نمی‌تواند تخمگذاری کند به راحتی اجازه می‌دهد که کارگران ملکه جدید را به وجود آورند و حکومت را از دستش بگیرند. در اینجا حاکم مطیع محض جمع است و هیچ اصراری به ادامه حکومت ندارد.

۲۱) دوراندیشی ساکنین شهر عسل:

زنبورهای عسل وقتی که می‌خواهند ملکه پیر را عوض و جانشین برای او انتخاب کنند با احتیاط و دوراندیشی تا لحظه آخر جهت اطمینان ۲ یا ۳ ملکه نوزاد را نگهداری می‌کنند در صورتی که ملکه منتخب در پرواز ازدواج خودش دچار مخاطره شود جایگزین داشته باشد.۲۲) تقسیم وظایف براساس استعداد و توانایی:

ملکه زنبور عسل وظیفه هریک از ساکنان شهر را بر طبق استعداد آنها معلوم می‌کند و هرکسی را به یک کار می‌گمارد.

- به دایه‌ها و پرستاران دستور می‌دهد که تخم‌ها و لاروها و شفیره‌ها را مورد پرستاری قرار دهند.
- به ندیمه‌ها دستور پرستاری از خودشان را می‌دهد که همواره مواظف او باشند.
- بعضی از زنبورها وظیفه تهویه کندو را در گرما دارند.
- بعضی از زنبورها به عنوان مهندسین و کارگران و بناها هستند که معمولا کارشان خانه‌سازی است.

بعضی وظیفه آوردن صمغ نباتی را دارند که بدان وسیله شکاف‌ها و سوراخ‌های کندو را مسدود کنند. این وظیفه کارگران است، همچنین کارگران برای ادامه حیات زنبوران آب مورد نیاز کندو و نمک برای رشد و نمو نوزادان را تامین می‌کنند.

۲۳) رعایت مسائل بهداشتی و ذخیره آذوقه:

ملکه به بعضی از کارگران دستور می‌دهد که مقداری "اسیدفرمیک" وارد عسل کنند که از فاسد شدن و متعفن شدن آن جلوگیری شود و هروقت عسل حجره به غلظت کافی رسید درش را ببندند (باموم.) و بعضی از کارگران موظفند داخل کندو را تمیز نگاه دارند. اگر لاشه زنبور مرده وجود داشته باشد صریحا بیرون ببرند و از ورود زنبورهای بیگانه به داخل کندو جلوگیری کنند.

۲۴) هدف والا و ارزشمند داشتن:

در روزهای بهار و تابستان می‌بینیم از اول طلوع آفتاب تا غروب آفتاب هریک از زنبورها بیش از ۵ هزار بار پرواز می‌کنند تا شهد و گرده جمع‌آوری کنند. سوال این است که آیا این زنبورها برای رفع گرسنگی خود این تعداد پرواز را انجام می‌دهند؟ در جواب این سوال باید بگوییم خیر، اینها می‌توانند حتی با یک پرواز به اندازه نیاز خود غذا تهیه کنند. ولی این حشرات ارزشمند هدف بالاتر از رفع نیاز خود دارند.

۲۵) مهاجرت برای تکامل و پیشرفت دیگران:مهاجرت زنبور عسل با مهاجرت انسان‌ها تفاوت زیادی دارد.چون بیشتر مهاجرت انسان برای نجات خویش است و برای به دست آوردن امکانات بهتر و راحت‌تر یا از ترس گرسنگی، قحطی، جنگ، خشکسالی و سایر عوامل طبیعی و غیرطبیعی

(انسانی.)

اما زنبور عسل مهاجرتش برای بقای نسل و سعادت و رفاه دیگران است. چون بدون اینکه عاملی آنها را تهدید کند خانه آباد و پر از عسل خود را رها کرده و با ایثار و از خودگذشتگی حدود ۷۰ هزار نفر از جمعیت ۹۰ هزار نفری کندوی خود را ترک کرده و با اینکه مهاجرت ممکن است مخاطراتی را در پیش داشته باشد ولی این کار را کرده و کندوی آباد و پر از آذوقه را جهت رشد و نمو شفیره و کارگران تازه به دنیا آمده ترک می‌کنند و خودشان زندگی جدیدی را در خانه‌هایی که دوباره می‌سازند و آباد کنند شروع می‌کنند

شایان ذکر است که زنبورها دارای ۲ چشم مرکب، ۳ چشم ساده هستند.هریک از چشم‌های مرکب دارای ۶ تا ۷ هزار سطح است یعنی حدود ۱۳ هزار آئینه در چشم آنها تعبیه شده که بتوانند با زیبایی خاصی جهان پیرامون خود را ببینند.

۲۶) داشتن علائم گوناگون:

زنبوران عسل چند نوع آواز دارند.

- آواز شادمانی و سرور
- آواز فراوانی و وسعت معیشت
- آواز مرثیه و آهنگ‌های غم‌آور (در موقع مرگ ملکه (یتیمی)
- آواز کوبنده وخشم (موقع قتل عام نرها)

جالب است بدانیم زنبوران عسل به صداهایی که ما تولید می‌کنیم چون ربطی به زندگی آنها ندارد هیچ توجهی ندارند و با صدای جهان خارج کندو از فعالیت خود دست نمی‌کشند.

۲۷) غنای طبع:

زنبور عسل غنای طبع زیادی دارد به دلیل اینکه اگر بعد از مهاجرت از گرسنگی هم بمیرند محال است از یکی از شهرهای مجاور کمک بخواهند یا به کندوی خودشان برگردند. چنانچه هر بدبختی و فاجعه‌ای هم برای زنبور مهاجر پیش بیاید هرگز به شهر اول بازگشت نمی‌کنند.

صدها بار اتفاق افتاده صاحبان کندو بعد از مهاجرت، زنبورهای مهاجر را گرفته و نزدیک شهر اول جا داده‌اند. ولی آنها از گرسنگی یا سرما جان داده‌اند و حاضر نشدند که وارد شهر اول که شاید رایحه آن را هم استشمام می‌نمودند بشوند، در صورتی که تمام آن شهر با دسترنج آنها به وجود آمده بود.

۲۸) آرمان داشتن:

تمام کارهایی را که زنبور عسل انجام می‌دهد دارای آرمان است. نمونه‌ای از آرمان این است که می‌خواهد نسل آینده راحت زندگی کند.

۲۹) ظیفه‌شناسی دقیق و صرفه‌جویی:

زنبور عسل تمام حرکات و اصوات و فعالیت‌هایش از روی منطق و دقت است. در تمام عمرش خواب ندارد. شبانه روز به فعالیت هدفدار و منطقی خویش ادامه می‌دهد.

۳۰) مقررات و نظامات و تشکیلات:

تمام امور و اقدامات زنبوران عسل از روی قاعده و قانون و نظم و تشکیلات است به همین دلیل خداوند علیم در سوره نحل به پیامبر(ص) می‌فرماید کار زنبور عسل برای کسانی که اهل تفکر هستند نشانه و آیت خداوندی است.

۳۱) بهینه‌سازی:

غذای زنبور عسل از گل‌ها و شکوفه‌ها است نتیجه‌اش عسل است که موجب شفا و طراوات ما می‌شود و این حاصل نمی‌شود مگر با فداکاری بزرگ و عجیب زنبوران. جالب است بدانیم کل عمر یک زنبور ۵ هفته بیشتر نیست. غذای روزانه یک زنبور شهد ۲ تا ۳ گل کافی است در صورتی که هر زنبور در هر ساعت ۳۰۰ گل را می‌مکد و آن را به عسل تبدیل می‌کند.

۳۲) تعامل با یکدیگر:

معمولا زنبورها وقتی که از صحرا به کندو بر می‌گردند خسته هستند و به وسیله شاخک خود قدری با دربان‌ها صحبت می‌کنند. بعد وارد کندو شده و توشه خود را که شیره گل و گرده باشد به مامورین مخصوص حمل و نقل می‌دهد تا در انبارها ذخیره شود.

۳۳) جمع‌آوری توشه برای روزهای سرد و سخت زمستان:

زنبورها در تابستان با تمام نیرو با استفاده از انرژی خورشید شهد گل را با آمیختن نور خورشید به آن جمع‌آوری و پس‌انداز می‌کنند تا در روزهای سرد پاییزی و زمستانی آسوده باشند. ما انسانها روزهای سختی را در پیش داریم، روزی که دست ما به جایی بند نیست.

بنابراین باتوجه به حدیث شریف دنیا مزرعه آخرت است باید برای روزهای آتی جهان آخرت زاد و توشه مناسب و تقوی، حسن خلق، صبر، نماز، انس با قرآن و عترت(ع) جمع کنیم.همچنین برای ادامه زندگی دنیوی خود محتاج دیگران نباشیم و دست خود را به سوی هرکس دراز نکنیم، عزت نفس خود را حفظ کنیم.جالب توجه است که زنبور بدون یک لحظه استراحت وقتی که محموله‌اش را به زنبور مخصوص حمل و نقل تحویل می‌دهد بلافاصله و بدون توقف به دنبال کار خود می‌رود.

۳۴) پرستاری شایسته از همنوعان:

بعضی از زنبورها که وظیفه‌شان پرستاری از تخم، لارو، شفیره و ملکه است جمعا باید از ۴۷ هزار تخم، لاروف شفیره و ملکه پرستاری کنند این خود قابل تامل است.

۳۵) گرامیداشت روز جشن عمومی:

معمولا زنبوران روز مهاجرت خود را جشن فداکاری می‌گیرند و یک روز فقط در عمرشان بیکاری و جشن است آن هم همین روز مهاجرت است که با اشتها و میل خود عسل می‌خورند آن هم فقط از دسترنج خودشان نه دیگران. در این روز زنبور عسل به علت خوشحالی نیش نمی‌زنند. اصلا آن قدر مست و هیجان‌زده هستند که به دشمن خود توجه نمی‌کنند. مربی یا زنبور دار به راحتی با دست می‌تواند بچه زنبور را بگیرد و در سبد یا جعبه بریزد.

▪ تذکر: هر وقت ملکه جوان می‌خواهد به دنیا بیاید ملکه پیر یا حاکم وقت تعدادی از زنبورهای کارگر حدود ۷۰ هزار عدد را با خود همراه می‌کند و مهاجرت می‌کنند و به صورت خوشه‌ای یک جا جمع می‌شوند که در اصطلاح به آن بچه زنبور می‌گویند. این جمعیت، خانه آباد و پر از عسل خود را برای نوزادان و نسل آینده رها کرده خود را برای درست کردن خانه جدید آماده می‌سازند. اگر صاحب کندو متوجه بچه زنبور یا همان خوشه زنبور شود و آنها را وارد یک کندوی خالی کند یک کلنی جدید به وجود می‌آید در صورتی که زنبوردار آنها را نگیرد زنبورها بعد از چند ساعت همگی به همراه ملکه به حرکت درآمده خودشان شکاف کوه صخره یا درخت کهن را برای خانه انتخاب می‌کنند و مشغول خانه‌سازی و جمع‌آوری عسل می‌شوند.۳۶) وفاداری نسبت به حاکم یا رهبر:

زنبور عسل در سخت‌ترین شرایط از ملکه خود محافظت می‌کند. بعضی مواقع اتفاق می‌افتد که هزاران زنبور به دلیل عوامل مختلف می‌میرند ولی ملکه در میان لاشه‌ها و زنبورهای نیمه‌جان زنده مانده است یعنی یک دیوار جاندار درست می‌کنند تا از ملکه خود محافظت کنند. در مواقع قحطی تا آخرین قطره عسل خود را به ملکه می‌خورانند و خود از گرسنگی می‌میرند ولی نمی‌گذارند که او بمیرد.

اگر ملکه بمیرد یا مفقود شود زنبورها صدای مخصوص از خود به وجود می‌آورند که دقیقا شبیه گریه است و حتی ما هم می‌توانیم بشنویم. یتیم شدن زنبورها را از گریه زنبورها می‌فهمیم. حتی دست از کار و فعالیت می‌کشند و نوحه‌گری می‌کنند. جالب است در حوادث نابودی دسته جمعی یا قحطی، آخرین فردی که می‌میرد ملکه است.

مرگ ملکه بعضی مواقع ممکن است به علت سهل‌انگاری زنبوردار در هنگام بازدید و قرار دادن ملکه دربین قاب باشد، یا اینکه زنبوردار قابی را که درحال بازدید است بلند کند پشت سر کندو داشته باشد ملکه بیفتد و در بین علف‌ها یا زیر پا برود.

اگر ما ملکه زنبورها را برباییم زنبورها ناامید می‌شوند و از کار باز می‌مانند و اگر ملکه را به آنها بازگردانیم زنبورها اظهار شادی می‌کنند، او را نوازش می‌نمایند و در مقابل وی از سر و کول یکدیگر بالا می‌روند و بعضی از آنها، سر را روی زمین می‌گذارند و شکم و پاها را به هوا بلند می‌کنند و در آن حال می‌رقصند و آواز می‌خوانند.

۳۷) عشق به وطن:

زنبور عسل هیچ وقت وارد کندوی دیگری نمی‌شود. تمام تلاشش این است که ماموریت محوله را به خوبی انجام داده به وطن خویش برگردد. بخصوص زنبورداران نگهبان هرگز اجازه نمی‌دهند که زنبور دیگر یا حیوان دیگر وارد حریم آنها شود. چنانچه حیوانات موذی مثل موش، مارمولک یا مار وارد کندو شود بلافاصله او را کشته و جسد آن را مومیایی می‌کنند تا تعفن آنها موجب آزار ساکنین نشود.

۳۸) معماری و مهندسی:

زنبور عسل چنان با نقشه مشخص اقدام به ساختن حجره‌ها و سلول‌ها می‌کند که بسیار ماهرانه و مهندسی است. آنها با ساختن خانه‌ای

مسدس کمترین مصالح را در خانه‌سازی به کار می‌برند و طوری صفحه موم آج شده داخل قاب را گونیا می‌گیرند که هیچ جای اضافی به قول مهندسین ما "پرت" به وجود نمی‌آید. در زمینی که آنها اقدام به خانه‌سازی می‌کنند جای مهم یا کم اهمیت، دو نبش یا سه نبش هیچ مفهومی ندارد و تمام سطح قاب را یکسان استفاده می‌کنند.

۳۹) نرساندن آزار و اذیت به دیگران:

با این تعداد جمعیت یعنی حدود ۹۰ هزار عدد زنبور در یک کندو که همه اقشار و صنوف اعم از حاکم، مهندس، پرستار، بنا، نگهبان و انباردار و ... وجود دارند طوری باهم سازگاری و تعامل دارند که هیچ وقت به همدیگر آزار نمی‌رسانند بلکه همه همدیگر را کمک می‌کنند.

۴۰) ساختن سنگر دفاعی در مقابل دشمن:

در نقاطی که حشره عسل‌خور موسوم به "آتروپوس" فراوان است زنبورها مقابل کندو به وسیله موم یک طارمی ایجاد می‌کنند به طوری که خودشان می‌توانند از بین دو میله کاری عبور نمایند اما آتروپوس که شکم بزرگی دارد قادر به عبور از آن نیست.

۴۱) انعطاف‌پذیری:

ملکه از روشنایی و پرواز در فضا و گردش روی گل‌ها چشم می‌پوشد و رضایت می‌دهد مغز او فوق‌العاده کوچک شود و در مقابل دستگاه تناسلی وی بسیار بزرگ گردد و کارگران از لذات عشق صرف نظر می‌کنند و موافقیت می‌کنند اندام تناسلی‌شان کوچک و مغزشان بزرگ شود و در روشنایی و فضای بیکران پرواز کنند و روی گل‌ها بنشینند.

نباید بگوییم کارهای زنبور عسل فقط از روی غریزه است، بلکه آنها عقل و هوش ذکاوت بالایی دارند. زیرا زنبورها می‌توانند یک کرم عادی یعنی (تخم روز( )لارو) را از خانه خود بیرون بیاورند و درخانه دیگر جا بدهند. به او غذای مخصوص یا ژله سلطنتی (ژله رویال) بخورانند تا مبدل به یکی از افراد خانواده سلطنتی یا ملکه شود.

کارگران قبل از انتقال لارو به مکان جدید ابتدا خانه‌ای به شکل بادام زمینی که به آن شاخون یا سلول ملکه می‌گویند و حدود یک بند انگشت است می‌سازند. تخم روز یا لارو به داخل آن منتقل و سپس غذای مخصوص ژله را در این سلول پر می‌کنند و درش را با موم می‌بندند. پس از ۱۱ روز همین لارو تبدیل به ملکه می‌شود. همچنین آنها می‌دانند ملکه دو نوع تخم می‌گذارد یک تخم نر، یک تخم ماده.

کارگران از تخم ماده ملکه برای ساخت ملکه جدید استفاده می‌کنند. به ظاهر هر دو نوع لارو شبیه به هم است ولی تشخیص زنبورها بالاتر از این است که اشتباه کنند. وزن مغز زنبور عسل ۱۷۴ مرتبه از وزن بدن او سبک‌تر است.

۴۲) ماموریت اکتشافی

بعد از این که ملکه به همراه تعداد زیادی از زنبوران جهت مهاجرت از کندو خارج شود گروهی از زنبوران به عنوان مامور اکتشاف جهت مکان‌یابی به جنگل‌ها، تپه‌ها و کوه‌های اطراف عازم می‌شوند و وقتی مکان مناسب را پیدا کردند بر می‌گردند به ملکه خبر می‌دهند.

۴۳) مشورت

ماموران اکتشاف وقتی مکان‌های جدید را شناسایی کنند به ملکه اطلاع می‌دهند. ممکن است چند مکان توسط ماموران شناسایی و پیشنهاد شود. در این موقع زنبورها با ملکه مشورت می‌کنند. برای انتخاب جا این مشورت ممکن است چند ساعت حتی یک یا دو روز طول بکشد. بعد وقتی به تصمیم واحدی رسیدند همگی یک جا گروهی حرکت می‌کنند. برای مکان جدید در اصطلاح به این گروه زنبورها "وحشی" می‌گویند یعنی به سوی طبیعت بازگشته‌اند.

۴۴) دقت و سرعت عمل:

زنبورهای مهاجر وقتی وارد کندوی جدید شوند جهت ساختن خانه جدید یا حجره موم عجله می‌کنند چون ملکه جهت تخم‌گذاری عجله دارد حتی تخم‌ها را روی زمین یعنی کف کند و می‌ریزد. زنبورها هم با صمغ و عسلی که با خود آورده‌اند نسبت به درز پوشی و بستن منفذها اقدام و مومبافی را شروع می‌کند.

باز تاکید می‌شود زنبور عسل فقط از روی غریزه کار نمی‌کند بلکه عقل و هوش هم دارد. چون وقتی ما برای ایجاد خانه جدید به آنها موم می‌دهیم آنها بلافاصله از موم ما جهت ساخت حجره‌ها استفاده می‌کنند. می‌فهمند اگر فقط از موم خودشان استفاده کنند ممکن است دو ماه طول بکشد تا خانه جدید را بسازند ولی با کمک ما می‌توانند ظرف یک هفته خانه‌شان را کامل کنند.

۴۵) آموزش نظامی، ردیابی و نقش‌کشی راهداری:

زنبورها به محض انتقال به مکان جدید محیط را شناسایی می‌کنند. همه اشیاء و بناهای منطقه را با رایانه مغزی خود نشانه گذاری می‌کنند.معمولا ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد تا محیطی به شعاع ۷ کیلومتر را دقیقا نشانه‌گذاری کنند. در این بین اگر گل در فاصله نزدیک وجود داشته باشد، ظرف چند ثانیه زنبورها آن را پیدا کرده از رنگ و بو و شهد آن آگاهی پیدا می‌کنند. بعد از چند دقیقه شهد یا گرده را به کندو حمل می‌کنند.

۴۶) توانایی انجام مهارت‌های گوناگون:

زنبورها چند نوع کار را به سرعت و دقت یاد می‌گیرند و نیازهای خود و همنوعان خود را تامین می‌کنند مثل تهیه زهر برای دفاع از خود، نقشه‌کشی، معماری، تولید عسل، تولید موم، جمع‌آوری گرده گل، تولید بره موم، تولید ژله رویال.

جای تاسف است بعضی جوانان ما مدارج عالیه تحصیلات دانشگاهی را طی می‌کنند ولی مهارت تامین نیازهای زندگی خود را ندارند و فقط می‌بینیم مدرک لیسانس، فوق لیسانس، دکترا را یدک می‌کشند. شاید روشن کردن یک بخاری گازی اتاق خود را بلد نباشند! یا هواگیری رادیاتور شوفاژ یا پختن نان یا غذای خود را بلد نیستند. اگر مادر یک روز غذا درست نکند از گرسنگی مستاصل می‌شوند!

۴۷) تنظیم رابطه با دیگران:

زنبور عسل دریافته که بدون تعامل با دیگران نمی‌تواند آسایش و آرامش داشته باشد. همیشه با زندگی اجتماعی داشتن بینش و نگاه جهانی را مد نظر خود قرار دارد. ولی بعضی مواقع ما انسان‌ها تنهایی را ترجیح می‌دهیم. نمی‌خواهیم با جامعه هماهنگ باشیم.

چرا زنبورها خانه‌هایشان را ۶ ضلعی می‌سازند؟ زنبورها برای استحکام خانه‌ها، صرفه‌جویی در مصالح و اینکه تمام ردیف‌ها حتی یک میلیمتر فضای اضافی وجود نداشته باشد و دیگر اینکه خودشان استوانه‌ای شکل هستند هرکدام بتوانند به راحتی در خانه‌هایشان کارکنند تا مزاحم دیگران نشوند خانه‌هایشان را ۶ ضلعی می‌سازند.

۴۸) احترام به بزرگتر (مافوق:)

هرجا که ملکه باشد زنبورهایی که در حول و حوش او هستند روی خود را به او می‌کنند و محال است که یک زنبور طوری بایستد که پشت او به طرف ملکه باشد. در موقعی که ملکه راه می‌رود، به هرجا که می‌رسد زنبورها فورا تغییر وضع می‌دهند و هرکس به ملکه پشت کرده وضع خود را اصلاح می‌نماید و روی خود را به ملکه می‌کند.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=259325

vista.ir
Online Classified Service

۵ اشتباه زنان که باعث تنها ماندن آنها میگردد



آیا از دیدارهایی که منجر به برقراری رابطه نگردیده اند خسته شده اید؟ آیا از برخورد با مردانی که آشکارا آمادگی سرسپردن در عشق را ندارند، نا امید گشته اید؟

اگر در یافتن جفت خود منتهای کوشش خود را نموده اید و در این زمینه بموفقیت چندانی دست نیافته اید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که درباره دیدگاهتان نسبت بجستجوی عشق حقیقی تجدید نظر کنید. در



این بخش با پنج اشتباه متداول زنان در بازی عشق آشنا میشوید. اگر برخی از این دلایل برایتان آشنا بود، خود را سرزنش نکنید. فقط بدانید که لیاقتتان بیشتر بوده و عهد ببندید که برای بهتر بودن تغییر نمایید.

۱) اگر فکر کنید که عشق هرگز شما را پیدا نخواهد کرد، چنین نیز خواهد شد بسیاری از زنان ناامیدیهای رومانتیکشان آنها را متقاعد نموده که برای اینکه مورد محبت و توجه دیگران قرار بگیرند، به صورت ذاتی چیزی درونشان وجود ندارد. آنها مثلا میگویند: "کی حاظر میشه با من ازدواج کنه؟ مطمئنم که تا آخر عمرم تنها میمونم."

بطور واضح چنین زنانی همانند من و شما شایسته و سزاوار عشق هستند. (بله، ما سزاواریم!) اما آنها دارای مشخصه ای ترسناک می باشند که می تواند برای سالهای متمادی باعث تنها ماندنشان گردد: "پیشگویی کامبخش." یعنی مسئله ای واقعیت می یابد چون مردم انتظار واقعیتش را داشته و بگونه ای رفتار میکنند که باعث اتفاق افتادن آن گردد. پیشگویی کامبخش مسری نیست اما سبب میگردد تا ارتباطات بالقوه به سویی مخالف بحرکت درآیند. آن یک بیماری موذی است. بطور فیزیکی، بیمار را دست نخورده باقی میگذارد. اما هر قدر فردی بیشتر بگوید، "من هرگز عشقی نخواهم یافت،" احتمال وقوع چنین انتظاری افزایش میابد. بطور متضاد، هر اندازه افق دیدگاه کسی روشنتر باشد -- " من چنان آدم شاداب و با طراوتی هستم که حتما همدمی پیدا خواهم کرد" -- پیشگویی آینده رومانتیک او نیز روشنتر خواهد بود.

اگر شما جزء کسانی هستید که افکارشان از دریغ و افسوس پر شده است،دست بکار شوید: مجله ای تاسیس کنید. هر روز چیزی دوست داشتنی درمورد خودتان بنویسید. این کار به مرور زمان آسان تر خواهد شد. حتی می توانید با برخی از دوستان نزدیک یا اقوام خود هم فکری نمایید تا آنها بتوانند دلایلی که فکر می کنند باعث خوشبختی یک مرد با داشتن شما میگردد را بیان نمایند. علت این تقاضای خود را برای آنها بیان کنید، آنها نیز احتمالا از کمک کردن به شما خوشحال خواهند شد. هرگاه فکری منفی در شرف حمله به ذهنتان قرار گرفت، آنرا با فکری مثبت جایگزین نمایید.

۲) ایده بد بودن همه مردان را لگد کوب کنید

خبر خوب: نسل مردان خوب منقرض نشده است. آنها هنوز بطور وسیع یافت میشوند. نکته این است که بیاموزید یک مرد شایسته را هم تشخیص دهید و هم بخواهید. سحر یکی از دوستان من میگوید: "چندین سال جذب مردانی میشدم که ماموریتشان اذیت کردن من بود. از زد و بندهایشان معلوم بود. وقتی میگفتند با من تماس میگیرند هیچگاه این کار را انجام نمیدادند، مرتب دروغهای احمقانه به هم میبافتند، می گفتند که مرا دوست دارند بعد به سراغ زنان دیگر می رفتند. حتی یکی از آنها می خواست بهترین دوست من را از راه بدر کند." سحر مرتب سرزنش میکرد که رابطه هایش مملو از تقلب و فریبکاری بوده است: هیچ مردی نمی تواند خوب و با وفا باشد. تا اینکه او در مراسم عروسی دختر عمویش شرکت کرد. او گفت: "سامان، داماد عسل، بهترین مرد دنیاست او حتما عسل را خوشبخت و برای خوشحال کردن او زندگی خواهد کرد. وقتی برق شیرین و دوست داشتنی چشمان سامان را دیدم، با خودم عهد بستم که روزی با مردی آشنا شوم که همانند گنجینه به من نگاه کند."

سحر وقفه ای در روابط خود ایجاد نموده و درباره وسواس فکریش نسبت به مردان بد کمی به تفکر پرداخت. او میگوید: "پدرم آدمی خوشگذران و به عنوان یک شوهر و یک پدر سرد و بی مسؤلیت بود. وقتی ۱۰ سال داشتم ما را ترک کرد. بعد از آن گه گاهی که او را میدیدم، برای جلب توجه او چرخ و فلک میرفتم. وقتی برای داشتن دوست پسر به اندازه کافی بزرگ شدم، بصورت مجازی با افرادی ارتباط برقرار می کردم که دارای اخلاقیات پدرم بودند. زمانیکه به خودم آمدم و فهمیدم که چه کاری دارم انجام میدهم، با مردانی روبرو شدم که آنچنان هم زرق و برقی و غیر قابل اطمینان نبودند."

امروز سحر نامزد دارد -- شخصی هم تیپ سامان. او میگوید: " نمیتوانم باور کنم که آن همه وقت را با مردانی تلف کردم که همانند یک شیء بی ارزش با من رفتار میکردند. اما ارزش آن را داشت، چون فکر میکنم در نهایت به من آموخت که قدر یک مرد خوب را بطور حقیقی بدانم."

۳) بعد از من تکرار کنید: عشق مترادف با افسار به دست گرفتن نیست

وقتی سارا، یک گرافیست ۲۹ ساله در مجله خانواده، با نامزد خود آشنا شد، گویی رویایی به حقیقت پیوست. در تصورات سارا او و نامزدش سعید میبایست همه کارها را با هم انجام میدادند. سعید ایده متفاوتی داشت. سارا میگفت: " تصور میکردم وقتی به هم رسیدیم، سعید بازی بیلیارد دو بار در هفته و نیز بیرون رویهای بعد از کار خود را با دوستانش کنار خواهد گذاشت. شغل ما وقت آزاد زیادی برایمان باقی نمی گذاشت. نباید این وقت اندک را تلف دیگران میکردیم."

اینکه از شریک زندگی خود بخواهید ۲۴ ساعت روز و ۷ روز هفته با شما باشد واقع گرایانه و منصفانه نیست، با این وجود مانند سارا بسیاری از زنان اگر مردشان نیازهایی داشته باشند (مثلا کارها و یا خلوت های مردانه) که نتوان بوسیله رابطه به آنها جامع عمل پوشاند، احساس دل شکستگی و ترک شدگی مینمایند.

سستی و نیازمندی سارا منجر شد به اینکه سعید احساس کند گویی تحت بازداشت خانگی قرار دارد. و فرقی ندارد که زندان چقدر با شکوه و مجلل باشد، زندانی بالاخره میخواهد خود را رهایی دهد. بین زوجین شکاف و جدایی ایجاد میشود.

شاداب ترین زن و شوهرها برای رشد یافتن به یکدیگر اجازه نفس کشیدن می دهند. هرقدر جدایی زندگی آنها پویاتر باشد (در زمینه های مشاغل، سرگرمی ها، دوستان)، وقتی بهم میرسند مجبور خواهند بود مقدار بیشتری را با یکدیگر تسهیم کنند.

۴) مرتکب عهدشکنی عاطفی نشوید

این حیاتی است که شریک زندگیتان فردی باشد که شما در مورد او با نزاکت و مهربانی رفتار کنید. اگر تمامی جوکهای مورد علاقه و داستانهای "روزهای بد گذشته" خود را برای یکی از دوستان و یا همکاران مرد خود تعریف کنید، وقتی به خانه برمیگردید برای شوهرتان چه چیزی باقی خواهد ماند؟ ممکن است عاقلانه به نظر نرسد، اما وقت و انرژی هر فردی دارای ارزش و اهمیت ویژه ای است و مقدار زیاد آن در یک رابطه باعث تداوم می گردد -- و اگر شما وقت و انرژی خود را با فرد دیگری صرف کنید بطور بالقوه به رابطه خانوادگی خود لطعمه خواهید زد. بدتر آن است که توسط برقراری رابطه با یک دوست و یا همکار مرد، اعتماد و اطمینان شوهرتان را از خود سلب نموده و بدین ترتیب با بی وفایی او را آزار دهید. آذر یک سرآشپز ۳۴ ساله میگوید: "بعد از گذشت ۶ سال از ازدواجمان شوهرم حمید و من شروع به فاصله گرفتن نمودیم. مشکل جدی نداشتیم، اما دیگر او نفر اولی نبود که وقتی اتفاقی خوب یا بد می افتاد برایش تعریف میکرم. این افتخار نصیب رضا، همسایه مان، شده بود."

آذر هیچگاه با رضا رابطه جنسی نداشت اما آنها رابطه ای صمیمی را آغاز کرده بودند، مثلا آذر به سعید گفته بود که شوهرش موی مصنوعی بر سرش میگذارد و سعید این موضوع را به عنوان جوک در خانه همسایه دیگرش در کنار باریکیو مطرح نمود. حمید وقتی شنید بالای سر کباب و مشروب در خانه همسایه در مورد مسائل خصوصی او مضحکه می شود، شوکه شد و احساس کرد به او خیانت شده. او همسرش را به بی وفایی متهم نمود و ناگهان بزرگترین دعوای ممکن بین زن و شوهر رخ داد. آن دو مسائل را حل و فصل کردند، اما به آذر به بهای گزافی یادآوری شد که ازدواج باید رابطه شماره یک او در زندگیش قلمداد گردد.

۵) اگر فکر میکنید که همیشه حق با شماست، در اشتباه هستید

وقتی شیرین، یک دختر ۲۹ ساله از شیراز، با نامزد خود علی آشنا شد، خوشحال بود که با او وجوه مشترک بسیاری دارد. هر دو وکیل بودند، به ورزش شنا، اسکی و شطرنج عشق می ورزیدند. همچنین هر دو سرسختانه مغرور و پرمباهات بودند. شیرین میگوید: "همه چیز علی خوب و کامل بود بجز یک عیب بسیار بزرگ. همیشه فکر میکرد حق با اوست و میخواست حرفش را به کرسی بنشاند -- خواه این که کدام رستوران همبرگر بهتری دارد و خواه کدامیک از ما بخاطر دعوای قبلی اول عذرخواهی کرده. آن چیزی که خیلی دیر متوجه شدم این بود که من هم بهمان بدی هستم. نمی توانستم قبول کنم که فراموش کرده ام پیغام مهم تلفنیش را به او بدهم و یا خواسته منتقل شدن او به تهران را باید جدی می گرفتم. من دوست داشتم در شیراز بمانم و این کل موضوع بود. او یا باید من را ترجیح میداد یا تهران را."

علی تهران را ترجیح داد. اگر شما و یا شوهرتان هرگز نتوانید اشتباه خود را بپذیرید، ممکن است به کامیابیهای کوچکی دست پیدا کنید، اما هرگز رضایت واقعی را بدست نخواهید آورد. معذرت خواهی نشانه ضعف نیست بلکه عشق یعنی گهگاهی مجبور شوید بگویید که متاسفید.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=331453

۵ تیپ مردی که باید از آنها دوری کنید



۱) پسر مامانی

او احتمالا با مادرش زندگی میکند و یا آپارتمانی گرفته که به او خیلی نزدیک باشد تا بتواند برای صرف چای به اوسری بزند (البته هر شب). طرز لباس پوشیدن را مادر برای او مشخص میکند و عکس او بر تمام دیوارهای خانهبه چشم می خورد. او باید نهار روزهای جمعه را با مادر خود صرف کند وهمیشه چند بسته غذای آماده در یخچال او هست که دست پخت مادرش می باشد.

▪ چرا باید از او دوری کنید:

شما هیچ وقت نمی توانید با مادر او کنار بیایید. اگر این مرد عاشق و شیفته شما هم‌باشد، باز هم همیشه طرف مادرش را می گیرد. چگونه از شر او خلاص شوید: به او بگویید که مادرش را دوست ندارید.

۲) بدن ساز

او مردی است که هرجایی را که پیدا کرده، یکی از عکس های خودش را چسبانده و آپارتمانش را تبدیل به یک باشگاه بدن سازی کرده (هر چند عضو یکی از لوکس ترین باشگاههای شهر هم هست). او خانه خود را به تمام ابزارها و وسایل سرگرمی مجهز نموده است.

▪ چرا باید از او دوری کنید:

شما هیچ وقت نمی توانید او را ببینید، زیرا او تمام وقت خود را در باشگاه می گذراند. او مدت زمان بسیاری را نیز در حمام به سر می برد، و همیشه در پی جمع کردن نشان های افتخار است، درست مثل آن یکی که روی بازویش به چشم می خورد.

▪ چگونه از شر او خلاص شوید:

به او بگویید که به خاطر شما از رفتن به باشگاه صرفنظر کند.

۳) خانم باز

او با شما مثل یک پرنسس برخورد می کند و یک معشوق بی نظیر است. خوش لباس بوده و تنها برای جلب نظر خانم ها به بیرون می رود و در این کار موفق است. (او تقریبا به هر خانمی که می رسد، ارتباط برقرار می کند.) با این همه خانم که اطراف او را پر می کنند، شاید به خاطر آوردن نام شما هم برایش کمی مشکل است.

▪ چرا باید از او دوری کنید:

بهانه های او غیرقابل قبول هستند، هیچ گاه نمی توانید با او تماس برقرار کنید زیرا تماس ها و پیغام های تلفنی او بیش از اندازه زیاد هستند.

▪ چگونه می توانید از شر او خلاص شوید:

به او بگویید اخلاق من کمی مردانه است.

۴) معتاد به کار

این مرد خیلی جاها می رود ولی آیا شما را نیز به همراه خود می برد؟ او فرد شیکپوشی است، ظاهری زیبا دارد و غذای خود را در بهترین رستورانها میل می کند، اما همیشه کارش نسبت به همه چیز ارجعیت دارد.

▪ چرا باید از او دوری کنید:

برای دیدن او باید وقت ملا قات بگیرید. شاید شما را به مهمانی های بی نظیری ببرد، اما زمانی که مسئله کاری به میان می آید شما را با غریبه ها تنها می گذارد.

▪ چگونه از شر او خلاص شوید:

به او بگویید من می خوام یکسال مرخصی بگیرم و شروع کنم به سفر کردن به نقاط مختلف. آیا تو با من می آیی؟

۵) مدرس کالج

او احتمالا چند سال از شما بزرگتر است، دنیا دیده بوده و به شما نمره های خوبی میدهد.

▪ چرا باید از او دوری کنید:

اگر کسی متوجه این ارتباط شود، نه تنها تصور می کند که شما این کار را فقط برای گرفتن نمره های بهتر انجام می دهید، بلکه ممکن است او شغل خود را نیز از دست داده و از سمت استادی بر کنار شود.

▪ چگونه از شر او خلاص شوید:

به او بگویید که یک فرد ناشناس شما را تهدید کرده و قصد دارد تا گزارش شما را به مدیریت ارجاع دهد.

البته در کلیه موارد استثنا هم وجود دارد. مثلا اگر یک بدن ساز همان اندازه که به بدن خود توجه می کند به شما نیز اهمیت بدهد، می توانید رابطه خوبی را با هم داشته باشید. (البته تا زمانی که بتوانید از پس خانم هایی که به او چشم داشت دارند، بر بیایید.) اگر خود شما نیز جزء افراد پر کار هستید و به دنبال هیچ گونه تغییر و تحولی در زندگی خود نمی گردید، می توانید با فردی که مشابه خودتان است، ارتباط برقرار کنید. از این طریق می توانید در کنار هم باشید و توجه بیشتری نسبت به کارتان داشته باشید و زمان بی کاریتان را نیز در کنار هم سپری می کنید.

اگر مادر پسر مامانی نسبت به شما علاقه پیدا کند و پسرش هم به همان اندازه به شما توجه داشته باشد خوب شاید... بتوانید رابطه خوبی داشته باشید. لازم به ذکر است که این تیپ مردها به هیچ وجه قابل تغییر نمی باشند پس بهتر است زمان و انرژی خود را بیهوده تلف نکنید.

بهترین راهی که می تواند شما را از ادامه ارتباط با یک چنین افرادی نجات دهد، صداقت است. پسر مامانی بگویید که بیش از اندازه نسبت به مادر خود توجه میکند. به مردی که همیشه به دنبال خانم ها است، بگویید که شما می خواهید در زندگی خود تنها کسی را داشته باشید که او نیز فقط شما را داشته باشد. البته آنها به ندرت روش زندگی خود را عوض می کنند، اما با این کار شما حداقل آنها را از دلیل خود برای عدم علاقه به ادامه ارتباط آگاه کرده اید.

http://vista.ir/?view=article&id=237479

vista.ir
Online Classified Service



۱) به مغزتان فرمان دهید که بین محیط کار و خانه خط قرمزی بکشد

زیرا اگر در منزل هم دائم از مشکلات محیط کار، رفتار کارمندان و مسائل کاری صحبت کنید از آرامش و استراحت محروم می‌شوید و دیری نمی‌پاید که سر و صدای بقیه اعضاء خانم هم درمی‌آید و لب به شکایت باز می‌کنند و زندگی به کامتان تلخ می‌شود.

پس برای حل این مشکل، از همان ابتدا که وارد محل کارتان می‌شوید با ارادهٔ قوی و قدرتمند به حل دشواری‌ها بپردازید و یکی یکی آنها را از میان بردارید و زمانی‌که محل کار را ترک کردید همه موارد کاری را همانجا بگذارید. آنگاه مجوز خروج بگیرید و وارد دیار دیگری بشوید. کار و موضوعات کاری را فراموش نماید و در کنار خانواده لحظات خوشی را سپری کنید تا بتوانید فردای آن روز با انرژی و پرقدرت کار خود را از نو آغاز کنید.

۲) خانه را به‌صورت یک مکان امن درآورید

برای کسب آرامش بیشتر، مانع از تجاوز کارتان به درون خانه شوید. با برنامه‌ریزی به‌خوبی از عهده این‌کار برمی‌آئید و به زندگی خود نظم می‌دهید و جریان زندگی بر وقف مرادتان پیش خواهد رفت و همگی راضی خواهید بود.

۳) محدودیتی برای حرف زدن دربارهٔ کار در نظر بگیرید

حتی اگر خارج از محل کار هم فقط با همکارانتان معاشرت دارید، محدودیتی برای حرف زدن در مورد کار قایل شوید. خارج از محیط کاری به چیزهای دیگری فکر کنید به تفریح، خرید، تزئینات داخلی منزل، پوشاک، سفر، مطالب علمی جدید و ... اگر دوستانتان مایل هستند همچنان در مورد اداره و همکاران صحبت کنند به‌راحتی حرف آنها را قطع کرده و موضوع را عوض کنید و شجاعانه اعلام دارید که دیگر مایل نیستید در مورد کار و کارمندان اداره صحبت شود.

۴) به‌جز همکارانتان با افراد دیگری هم دوستی برقرار کنید

دوستی با افراد جدید و غیرهمکار باعث می‌شود که خارج از محل کار، کمتر درگیر دشواری‌های کار باشید و از زندگی به‌صورت گسترده‌تری استفاده کنید. در یک کلاس ورزشی مثل بدنسازی، شنا و ... با یک کلاس هنری مثل نقاشی، مجسمه‌سازی و ... ثبت‌نام کنید. یا برای آموختن و نواختن یک ساز پیشقدم شوید و در کنار اینها در یک کلاس از تعالیم درونی یا روانشناسی شرکت کنید؛ مطمئن باشید که دوستان متنوع و خوبی خواهید یافت، و زمان شما بهتر سپری می‌شود.

۵) چند کار را با هم انجام ندهید

افرادی هستند که در محل کارشان چند کار را با هم انجام می‌دهند مثلاً ضمن مرتب کردن پرونده‌ها، جواب تلفن را هم می‌دهند، نامه‌ها را بررسی می‌کنند و .. اما مطمئناً به هیچ یک از کارها به درستی نمی‌رسند چون تمرکز کافی بر روی هیچ‌یک ندارند. در منزل هم برخی از افراد در حال تماشای تلویزیون، نامه‌های الکترونیکی خود را در کامپیوتر می‌خوانند و یا کارهای منزل را انجام می‌دهند و مسلماً از هیچ‌کدام هم به درستی چیزی نمی‌فهمند و هر کاری را نصفه و نیمه انجام می‌دهند بنابراین بررسی دقیق را به وقت دیگری موکول می‌کنند که این باعث هدر رفتن زمان و دوباره کاری می‌شود.

البته شما این کارها (انچام چند کار با هم) را از روی عادت انجام می‌دهید و شاید هم آن لحظه احساس فشار و ناراحتی نکنید. اما بدن شما ناراحت می‌شود و به اعصابتان فشار وارد می‌آید، سیستم بدن شما مختل می‌شود و برای شما مشکلاتی پدید می‌آورد اما شما علتش را نمی‌دانید. فرض کنید در یکی از موقعیت‌های فوق (زمانی که دارید چند کار را با هم انجام می‌دهید) فرزند شما از راه برسند و با خوشحالی بخواهد موضوعی را برای شما تعریف کند و یا با اصرار بخواهد در مورد کاری با شما مشورت کند. در این شرایط شما چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ آیا به او می‌گوئید که الان وقتش نیست؟ اگر او به اصرار خود ادامه دهد چطور؟ حتماً او را با بی‌حوصلگی، کنار می‌زنید و دست آخر هم عصبانی می‌شوید و با پرخاشگری او را از خود می‌رنجانید و کمی بعد از رفتار نامتعادل خودتان پشیمان می‌شوید و اعلام می‌دارید که: نمی‌دانم چرا یکهو کنترل خود را از دست دادم و عصبانی شدم (البته اکنون با توجه به مطالب فوق، شما حتماً به‌علت اصلی عصبانیت خود پی برده‌اید).

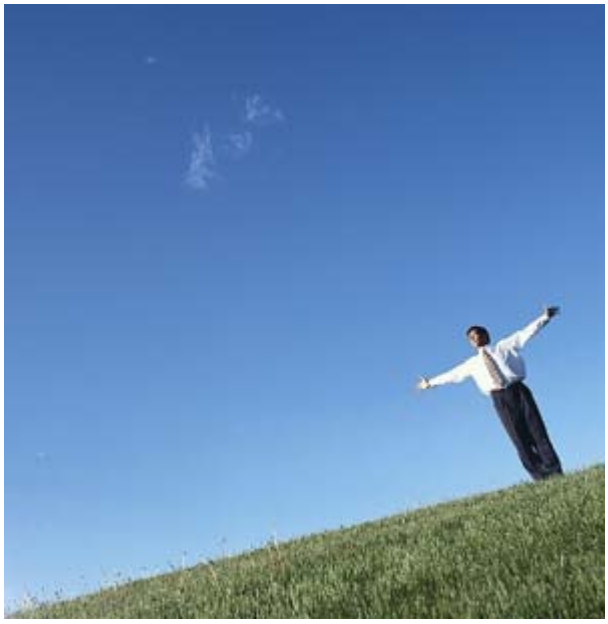
از هم‌اکنون برای جلوگیری از فشار عصبی و روحی در کارتان تعادل ایجاد کنید و چند کار را با هم انجام ندهید؛ بازی و سرگرمی را از یاد نبرید، به منظور ایجاد نظم، برای ساعاتی که در منزل می‌گذرانید، برنامه‌ریزی کنید. کاری را بدون تفکر انجام ندهید تا از فشار روحی و عصبی در امان باشید و آرامش و آسایش بر زندگی شما حکمفرما باشد.

منبع : ماهنامه طمطراق

http://vista.ir/?view=article&id=260696

vista.ir
Online Classified Service

۵۰ نکته ی طلایی



جهت داشتن زندگی موفق و سراسر از شادی و مهر، رعایت ۲۵ نکته ی زیر را به شما توصیه می کنیم :

▪ قبل از ازدواج اهدافتان را در زندگی مشخص کنید و بدانید اهداف آنی مدت، کوتاه مدت و بلند مدت شما چه چیزهایی هستند. در مورد خودتان ، احساسات مثبت و منفی‌تان و صفات شخصیتی خود ، کاملا فکر کنید و سعی کنید به نتیجه‌ای درست دست یابید.

▪ در مورد معیارهای انتخاب همسر، روانشناسی زن و مرد، وارد شدن در زندگی مشترک ، و نحوه بنیان نهادن یک زندگی پاک و بدون آلایش ، مطالعه نمائید.

▪ با فردی که قرار است همسر وی شوید ، در کمال صداقت و یکرنگی ظاهر شوید و این صداقت و راستی را تا آخر زندگی حفظ کنید.

▪ شخصی را به همسری برگزینید که از نظر روحی، اخلاقی، صفات شخصیتی، گذشته زندگی کاملا مشابه شما و در ردیف شما باشد و با او از نظر پایگاه اجتماعی و ارزش‌های خانوادگی و موقعیت اقتصادی و نگرش‌های مذهبی و سیاسی سنخیت و تناسب داشته باشید و کفو همدیگر باشید.

▪ فنون برقراری ارتباط را بیاموزید.

▪ دیدگاه‌ها و نیازهای همسرتان را در زندگی به حساب آورید و از دیدگاه او نیز به مسائل فکر کنید.

▪ تفکرات منفی را از خود دور کنید، مثبت بیندیشید.

▪ تفکرات غیرمنطقی را از ذهن خارج و تفکرات منطقی را جایگزین آن نمایید.

▪ ذهنیت مقایسه‌ای نداشته باشید.

▪ توانمندی‌های خود را به حساب آورید و بر اعتماد به نفس خود بیفزاید.

▪ در سخن گفتن دقت فرمایید، و از قدرت کلمات غافل نشوید.

- خودتان باشید.
- در زمان حال زندگی کنید، گذشته‌ها، گذشت، آینده نیز هنوز نیامده است.
- باورهای غلط و غیرمنطقی خود را تغییر دهید.
- در زندگی خود خشک و بی‌روح نباشید، بلکه زندگی مشترک را با شوخ‌طبعی لذت‌بخش‌تر کنید.
- در مواقعی که مهمان دارید با همسرتان جنگ و جدال نکنید. حرمت همسرتان را نگهدارید و در حفظ شخصیتش بکوشید.
- دروغگویی را به کلی از زندگی حذف کنید، زیرا ریشه‌های اعتماد متقابل را سست می‌کند.
- اگر رفتار همسرتان موافق معیارهای اجتماعی نیست، وی را تحقیر نکنید، با زبان لطف و محبت رفتارهای منفی او را متذکر شوید، مطمئن باشید که می‌پذیرد.
- نظر و سلیقه ی همسرتان را از سر رقابت، رد نکنید. بلکه با عقل و منطق بسنجید، اگر درست یافتید، بپذیرید، در غیر این صورت با زبان محبت او را متقاعد سازید.
- نگذارید عادت سکوت بر زندگی شما غلبه کند. از صحبت با خانواده خودداری نکنید.
- در هنگام صحبت کردن با همسر از روی تحکم سخن نرانید و سلطه‌جو نباشید.
- همسر شما هم مانند دیگران استحقاق احترام را دارد و هر گونه احترامی که نسبت به او شود، موجب خرسندی وی خواهد بود.
- از محبت به همسر خویش غفلت نکنید، فراموش نکنید انسان تا پایان عمر نیازمند محبت و نوازش است. و این گفته پر ارج مولوی را به کار گیرید، که از محبت، خارها گل می‌شود.
- همیشه طالب عشق‌ورزی مباشید و عشق و مهر و لطف را از همسر خود توقع نداشته باشید. خود شما هم باید سهم خویش را بپردازید و بدانید لذتی است در عشق ورزیدن که در عشق طلب کردن نیست.
- گمان مبرید که یک ازدواج ایده‌آل ، همیشه باید با آرامش توام باشد و تناقضی پیش نیاید. هیچ زن یا شوهری کمال مطلق نیست، بنابراین اجازه دهید احساسات خوب و بد ظاهر شوند. به گفته ی سعدی، در بوستان نظر نکنی، هر جا که گلی هست، خاری هست. تار و پود، بافته ی زندگی سیاه و سفید است.
- اندیشه خوانی نکنید و صرفا بر اساس تصورات و یا پیشداوری خود تصمیم نگیرید!
- خودتان برای زندگی تصمیم بگیرید و نگذارید به خاطر توجه بیش از حد به نظرات دیگران در تصمیم‌گیری دچار تزلزل شوید با استمداد از عقل و منطق و یا با مشورت با فرد متخصص امر، تصمیم قاطع بگیرید.
- در بدو ورود به زندگی زناشویی، اصل مسلمی باید در نظر داشته باشید که سرنوشت خوب و بد زندگی منوط و مشروط به سوء یا حسن اداره ی شماست.
- در تصمیم‌گیری‌ها جای اشتراک برای همسر باقی بگذارید.
- همسر خود را نیز حتی‌الامکان در سرگرمی‌های خود شریک کنید.
- از همسر خود برداشت‌های صحیح داشته باشید، به او برچسب غلط و ناپسند نزنید.
- اگر همسر شما (خانم) دارای تالمات و ناراحتی خاصی است ، خود را خونسرد و بی‌اعتنا جلوه ندهید ، بلکه با او همدردی و دلجویی کنید و یا اگر همسرتان (مرد) در خود فرو رفته است ضمن حمایت وی، رفتارش را تحمل کنید، و به او فرصت دهید تا مشکلاتش را حل کند.
- تفریح و سرگرمی را از زندگی حذف نکنید . وقتی را به تفریحات خانوادگی اختصاص دهید.
- خودتان را فراموش نکنید.
- در انتقاد کردن از همسر با ظرافت برخورد کنید. سعی کنید اول صفات خوب وی را بر شمارید و سپس انتقادهای خود را در قالب پیشنهاد و به طرز سوالی مطرح نمائید.
- خوبی‌ها و صفات خوب همسر را همیشه در نظر داشته باشید و وی را به خاطر خصوصیات و ویژگی‌های خوب و انسانی‌اش تمجید نمائید.
- نقاط ضعف همسر را پررنگ نکنید با برخوردهای مناسب می‌توانید این نقاط ضعف را رفع کنید.
- سعی کنید همسرتان را همان‌گونه که هست بپذیرید.

▪ از اضطراب‌های درونی خود بکاهید تا افکار غیرمنطقی بر شما غالب نشود.

▪ تا آنجا که می‌توانید نگذارید افسردگی و ناراحتی بر شما غلبه کند زیرا تاثیرش به همسرتان صد چندان خواهد بود. بدو ورود همسر اخبار بد را به او ندهید.

▪ در نظر داشته باشید که مسائل ظاهرا بی‌ارزش و کوچک، می‌تواند مشکلات عمیق و جدی به وجود آورند. بنابراین از حسادت‌های جزئی، از خود خواهی‌های جزیی، از تحریکات و اوقات تلخی‌ها خودداری کنید.

▪ با طعنه و کنایه صحبت نکنید و از شوخی به‌عنوان سلاحی برای رها کردن تیرهای دشمنی استفاده نکنید.

▪ همسرتان نیز خانواده، آشنایان و دوستانی دارد با آنها معاشرت کنید، رفت و آمد با آنها در تسهیل زندگی شما موثر است. ما به دوستان خوب، محتاجیم.

▪ در اداره ی خانه، در کار همسرتان مداخله نکنید. هیچچیز بیش از این او را ناراحت نخواهد کرد. یار شاطر باشید، نه بار خاطر.

▪ مادر زن یا مادر شوهر را یک مشکل در زندگی زناشویی به حساب نیاورید.

▪ اگر فرزند و یا فرزندانی دارید، مادرشان را در پیش چشم آنها خوار نکنید و ارزش و قدر پدر را نیز در نظر فرزندان کاهش ندهید.

▪ همسرتان را از کم و کیف و چگونگی کار و شغل خود بی‌خبر نگذارید، چه بسا در مواردی بتواند مشکلی را که حلش در نظر شما دشوار است ، آسان کند و آن را رفع یا راهنمایی نماید.

▪ محیط خانه را تمیز نگه دارید، و به نوع پوشش و نظافت و آراستگی خود نیز توجه داشته باشید. امام صادق (ع) می‌فرماید: «همانا خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد».

http://vista.ir/?view=article&id=331755

vista.ir
Online Classified Service

۶ عادت آدم‌های خوش‌شانس



به اعتقاد بسیاری از افراد، آدم‌ها در دنیا به دو دسته تقسیم شده‌اند: خوش‌شانس‌ها و بدشانس‌ها. گروه اول زندگی موفقی دارند و گروه دوم مدام شکست می‌خورند. گروه اول شغل خوب و درآمد بالایی دارند اما گروه دوم مدام از این شاخه به آن شاخه می‌پرند، شاید بتوانند شغل مناسبی بیابند. گروه اول همسر ایده‌آل خود را یافته‌اند اما گروه دوم تاکنون چند بار شکست عشقی خورده‌اند...

وقتی پای درد دل هر یک از این آدم‌ها می‌نشینیم، این حس به ما دست می‌دهد که سرنوشت، پیروزی یا شکست را برایشان رقم زده است و آنها این وسط هیچ‌کاره بوده‌اند. اگر شما نیز جزو کسانی هستید که دنیا را دو قطبی می‌بینید و خود را در دسته خوش‌شانس‌ها یا بدشانس‌ها قرار داده‌اید، بهتر است بدانید که اشتباه می‌کنید و دلیل اشتباه‌تان نیز فهم غلطی از شانس و درک نادرست دنیا و نحوه عملکرد آن است. به هدف



وجودی خود و تعهد و مسوولیت‌هایتان در قبال دیگران فکر کنید تا موضوع کاملا برایتان روشن شود. گمان نکنید اگر گربه‌ای سیاه سر راهتان سبز شد، پس کارتان را از دست خواهید داد و بدشانس‌ترین آدم روی زمین خواهید بود. به این اعتقاد داشته باشید که خدایی وجود دارد که برای رسیدن به اهداف، انسان‌ها را یاری می‌رساند. شما این شایستگی را دارید که اختیار زندگی را در دست بگیرید!

● برای خوش‌شانس شدن چه کنیم؟

برای خوش‌شانس شدن لازم نیست در خانه‌تان نعل اسب آویزان کنید یا برای دور کردن ارواح خبیثه از خانه‌تان، دور دیوارها نمک بپاشید. کافی است چند کار ساده اما اساسی انجام دهید:

● در مقابل وضعیت فعلی، قد علم کنید

وضعیت مناسبی را که به تدریج به دست آورده‌اید، رها کنید. جالب است بدانید خوش‌شانس‌های معروف دنیا شمعی را که تاکنون به آنها کمک می‌کرده به جلو بروند، خاموش می‌کنند و به دنبال روشنایی وسیع‌تری می‌گردند. چیزی نمی‌گذرد که خوشبختی و شانس آنها را دربرمی‌گیرد.

وقتی که موقعیت‌های شغلی خوب به شما رو کرد، سعی کنید در جا نزنید و اهداف بزرگ‌تری را برای خود در نظر بگیرید. کمی فکر کنید از کی تا به حال ایده‌ای جدید برای پیشرفت شرکت‌تان در بازار کار نداده‌اید؟ آخرین بار کی در حرفه‌تان شکست خوردید؟ چه‌قدر به فکر پیشرفت در کار هستید؟ فراموش نکنید وقتی وارد این کار شدید، به اهداف بزرگی فکر می‌کردید، پس حال اگر به آن اهداف رسیده‌اید، نباید فراموش کنید که می‌توان از این هم بهتر بود. خود را در زندانی طلایی حبس نکرده و به امنیت شغلی و مزایای بازنشستگی اکتفا نکنید. در راه پیشرفت گاهی چند موفقیت پشت سر هم این حس را القا می‌کند که فرد به نهایت پیشرفت خود رسیده و در قله خوشبختی است. مراقب این نوع دام‌ها باشید. کسی که هر روز برای پیشرفت بیشتر تلاش نکند، ابتدا در جا می‌زند و بعد به عقب می‌رود.

اگر می‌خواهید مطمئن شوید که دارید در جا می‌زنید یا خیر این سوالات را از خود بپرسید!

● آیا آنچه را که به دست آورده‌اید، شانسی می‌دانید؟

در صورتی که به دیگران با حسرت و حسادت نگاه می‌کنید و نسبت به آنها احساس خوبی ندارید به این دلیل است که شما نسبت به خود حس خوبی ندارید. این به این دلیل است که شما دارید در موقعیت خود در جا می‌زنید و آنچه که باید انجام می‌دادید یا می‌توانید انجام بدهید را انجام نداده‌اید. دست از احساس حسادت بردارید و به پیش روید.

● به خوش‌شانس بودن خود اعتقاد دارید؟

کنار خانه ننشینید و بگویید چه‌قدر زندگی خسته‌کننده است. چه می‌شد اگر دنیا به شما لبخند می‌زد و شانس به شما رو می‌آورد. بلند شوید و در مسیر زندگی حرکت کنید. سعی کنید خود شما از همین امروز شانس را به سمت‌تان جذب کنید.

● آیا معتقدید که می‌توانید موفقیت را سریع‌تر از دیگران و با زحمت کمتر کسب کنید؟

دنیا آیینه اعمال شماست. اگر شما نوع تلاش‌هایتان را اصلاح کنید و زاویه دیدتان را به دنیا تغییر دهید، حقیقت تغییر خواهد کرد.

● آیا از اشتباهات درس می‌گیرید؟

وقتی فردی را ملاقات می‌کنید که در زندگی حرفه‌ای و شخصی‌اش موفق است، گمان می‌کنید شما هرگز مثل او موفق نخواهید بود؟ اگر وقتی در مورد او صحبت می‌کنید، مدام از جمله «بلی، ولی... او در خانواده‌ای مرفه بزرگ شده است! بلی، ولی... او روابط اجتماعی قوی‌ای دارد! بلی، ولی... او سنش بیشتر است و تجربیات بیشتری دارد!»

استفاده می‌کنید، تنها خود را به خاطر هیچ خسته کرده‌اید. شما نقایصی برای خود می‌سازید تا از زیر بار تلاش کردن شانه خالی کنید. به جای بهانه تراشیدن تلاش کنید، شکست بخورید و موفق شوید. در برابر شانس نباید مجهول عمل کرد. شانس از آسمان به زمین نمی‌افتد. برای به دست آوردن آن باید فعال بود تا سریع و آسان به موفقیت رسید.

● ۶ ویژگی خوش‌شانس‌ها

جالب است بدانید شانس نیز مانند کنجکاوی، تنبلی، زرنگی و ... نوعی ویژگی شخصیتی است که به دارنده خود این امکان را می‌دهد تا از اتفاقات روزمره بهترین استفاده را ببرد. پس اگر شما نیز می‌خواهید خوش‌شانس باشید، کافی است همین امروز برای کسب این ویژگی شخصیتی تلاش کنید. انسان‌ها خوش‌شانس یا بدشانس متولد نمی‌شوند بلکه این ویژگی در آنها شکل می‌گیرد. نزدیک به ۱۰ سال محققان

تلاش کردند، بفهمند چه چیزی سبب خوش‌شانسی یا بدشانسی یک فرد می‌شود. نتایج روشن بود: افراد خوش‌شانس ۶ خصوصیت برجسته داشتند:

۱) جرأت خطر کردن و رفتن به پیش،

۲) شاد زیستن در حال،

۳) نگاهی روشن و امیدوار داشتن به آینده

۴) گسترده کردن روابط اجتماعی،

۵) بررسی شرایط در حین مواجهه با مشکلات،

۶) عامل و فعال بودن.

جورج کلونی این حرف‌ها را قبول ندارد

به عقیده جورج کلونی تمامی افراد این پتانسیل را دارند که درآمد و شغل عالی داشته باشند، به این شرط که شانس به آنها رو کند و لبخند بزند. وی در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۰۷ اعلام کرد که در سن ۱۶ سالگی با بازی در فیلم «قانون لس‌آنجلس» شانس آورد و توانست در فیلم‌های بیشتری بازی کند. وی معتقد است ستاره شدن به دلیل استعداد داشتن نیست بلکه به دلیل خوش‌شانس بودن است. واقعیت این است که خیلی‌ها با جورج کلونی هم‌عقیده‌اند. شما چطور؟

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=369238

vista.ir
Online Classified Service

۶فن برای برقراری ارتباط صحیح



▪ قانون ارتباطی ۱:

به یک موضوع بپردازید متخصصین آموزش مهارت‌های کلامی به این قانون بهای فراوان می‌دهند. به اعتقاد آنها موضوع جاری به اندازه کافی دشوار هست که به آن رسیدگی کنیم در این شرایط نباید با طرح مسائل مربوط به گذشته‌های دور بر حساسیت‌ها بیفزائیم.

▪ قانون ارتباطی ۲:

رنجش‌های کهنه را از نو زنده نکنید. مسائلی که قبلا شما را رنجانده است و به اندازه کافی در مورد آن مشاجره داشته‌اید را مجددا مطرح نکنید. رجوع به گذشته برای یافتن شاهد همیشه در زندگی‌های مشترک ایجاد اشکال نموده است و باعث تیرگی روابط می‌گردد.

▪ قانون ارتباطی ۳:

از موضوع خارج نشوید. سعی کنید به هنگام به وجود آمدن مشکل به طرح اصل مسئله بپردازید و از پرداختن به مسائل حاشیه‌ای خودداری

فرمائید، وقتی با همسرتان درباره ی موضوعات بی‌تناسب و بی‌مورد بحث می‌کنید، بدانید که از موضوع اصلی منحرف شده‌اید و از یکدیگر دلخور و ناراحت هستید. در چنین شرایطی بهتر است در حال آرامش قرار بگیرید و کاملا آرام مشکل را مطرح و ضمن قضاوت و صحبت کردن صادقانه وی را به حل مشکل دعوت نمایید.

▪ قانون ارتباطی ۴:

از برچسب زدن و ناسزا گفتن خودداری نمائید. هر وقت که ناسزا می‌گویید از منطق فاصله می‌گیرید. درست‌اندیشی حتی در شرایط عادی هم دشوار است و زمانی که شما حتی احساساتتان را نتوانید کنترل کنید بر مشکلات خود می‌افزایید.

▪ قانون ارتباطی ۵:

از طرح شکایات انباشته شده خودداری کنید. همه ما شکایات را روی هم انباشته می‌کنیم، هر چند ممکن است به ظاهر از آن مطلع نباشیم، اما از ما می‌خواهند که مودب باشیم، احترام بگذاریم و ملاحظه دیگران را بکنیم.

▪ قانون ارتباطی ۶:

در واقع مودب بودن، احترام گذاشتن و ملاحظه ی دیگران را کردن قانون بعدی است که متخصصین آموزش‌های ارتباطی اغلب آن را متذکر می‌شوند، اما مودب بودن، احترام گذاشتن و رعایت دیگران را کردن، سرکوب و فرونشانی شکایات است و سرکوب شکایات نیز به معنای انباشت کردن آنها است تا روزی که از خشم همه آنها را یک‌جا بیرون نریزیم. لذا پیشنهاد می‌کنیم به جای اینکه شکایت انباشته شده خود را یکجا تخلیه کنید از این شکایات به عنوان یک راهنما برای حل گرفتاری‌هایتان استفاده کنید.

در کل باید گفت برقراری ارتباط عامل تعیین کننده در زندگی ماست. اگر درست شکل بگیرد به اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا کمک کرده و به حل بسیاری از مسایل زندگی منجر می‌شود. طرز برقرار ارتباط با دیگران و واکنش آنها ریشه در حرمت نفس داشته، و متقابلا بر آن اثر می‌گذارد.

ارتباط موثر، صادقانه و متناسب با موقعیت است. شخص در پی این ارتباط اجتماعی احساس عزت نفس می‌کند و با دیگران و با موقعیت‌های استرس‌زا راحت تر کنار می‌آید. در این ارتباط قاطعیت مطرح است و معنا و مفهومش این است که به انتخاب خود آزادانه حرف می‌زنید، ولی ارتباط غیر موثر عمدتا با سرزنش خود شخص، افکار، حمله، کاهش عزت نفس همراه است افراد در برخوردهای اجتماعیشان ممکن است چند جور واکنش نشان دهند (بنسون، استوارات) گاهی واکنش‌ها پرخاشگرانه است، این طرز برخورد به این معناست که «من مهم هستم ولی تو مهم نیستی» گاهی واکنش‌ها انفعالی است، این طرز برخورد به این معناست که «تو مهم هستی ولی من مهم نیستم» چنانچه واکنش قاطعانه باشد به هر دو توجه می‌شود، آشکارا، صادقانه و به جا هستند «من مهم هستم تو هم مهم هستی».

ارتباط موثر، یعنی آنچه را که می‌خواهید و نمی‌خواهید مطرح سازید تعریف و تحسین‌ها را بپذیرید و بدانید چه موقع آری و چه موقع نه بگویید، ارتباط موثر، یعنی احساسات خود را به تناسب مطرح کنید. به راه حل پیروزی طرفین بیندیشید، حرف خود را بزنید، مشخص باشید، خواسته‌های خود را بشناسید. نباید انتظار داشته باشید که دیگران نیازها و خواسته‌های شما را بدانند. برخورد همدلانه داشته باشید.

برخورد همدلانه می‌تواند اضطراب و افسردگی را تخفیف دهد و مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشد. با خود مهربان باشید تنها در این صورت می‌توانید به دیگران محبت کنید. متخصصین مهارت‌های ارتباطی معتقدند جهت هر چه بهتر شدن ارتباطات گوینده و شنونده باید اصولی را رعایت کنند.

اصولی که گوینده باید به آنها توجه داشته باشد :

▪ خلاصه حرف بزنید.

▪ صریح و موجز حرف بزنید.

▪ از توهین، تهمت و سرزنش بپرهیزید.

▪ از زدن برچسب‌هایی مانند، خودخواه، بی‌ملاحظه، بدجنس، خودداری کنید.

▪ از مطلق‌گویی و استفاده از کلماتی مانند هرگز یا همیشه خودداری نمایند.

▪ ذهن خوانی نکنید.

▪ در جاهایی که لازم است از ضمیر ما استفاده کنید ضمیر من را بکار نبرید. اصولی که شنونده باید رعایت کند.

▪ زمینه‌های توافق را پیدا کنید.

- مضامین منفی صحبت‌های همسرتان را ناشنیده بگیرید.
- از خود سوال کنید.
- مطمئن شوید که منظور همسرتان را درک کرده‌اید.
- طوری صحبت کنید که همسرتان منظور شما را کاملا درک کند.
- از عذرخواهی کردن نهراسید.
- شکایت‌ها را به پرس وجو تبدیل کنید.
- به گونه‌ای با همسر خود صحبت کنید که احساس کند، حامی و تکیه گاه او هستید.

همانطور که قبلا ذکر شد نحوه برخورد زنان و مردان با فشارهای عصبی متفاوت است در این شرایط مردان بیشتر سکوت می‌کنند و در خود فرو می‌روند، ولی زنان بیشتر روابط همدلانه را جستجو می‌کنند و می‌خواهند برای کسی ساعت‌ها حرف بزنند.

اغلب زنان در شرایطی که مرد در حالت استرس و مشکلات روحی به سر می‌برد می‌خواهند کاملا از موضوع سر در بیاورند و به نوعی مرد را راهنمایی کنند. به خانم‌ها توصیه می‌شود در شرایطی که همسرشان درخواست کمک نکرده اصرار به راهنمایی نداشته باشید. رفتارهای مادرانه همسر برای مرد خوشایند نیست در بسیاری از مواقع زنان با راهنمایی یا خواسته و یا انتقاد از مرد موجب رنجش او می‌شوند. در مواقعی که زن می‌خواهد از شوهرش انتقاد کند و یا دلخوری خود را با او مطرح سازد بهتر است اصولی را که در مبحث زیر آمده، رعایت کند.

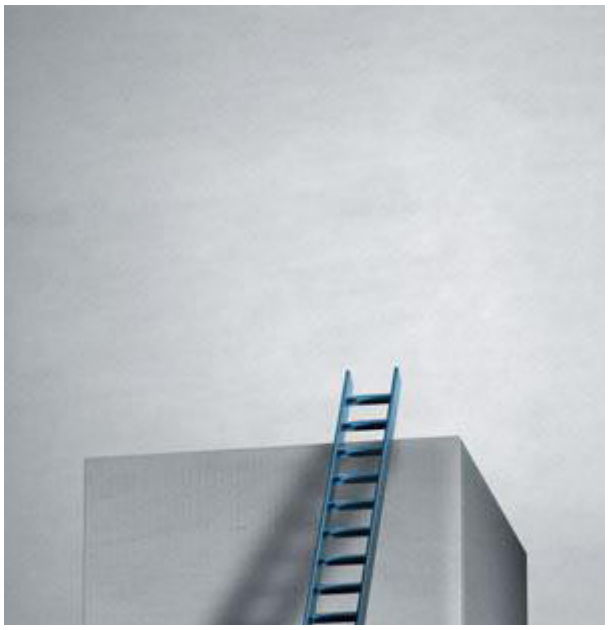
بعد از اتمام مباحث مربوط به قانون های ارتباطی ، در مقاله ی بعد به بررسی بحث " روش مناسب انتقاد کردن از مردان و زنان " خواهیم پرداخت .

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=350431

vista.ir
Online Classified Service

۷ اصل مهم برای موفقیت



همه ما انسان ها در تمامی مراحل زندگی به دنبال موفقیت و دست یافتن به آرزوهای کوچک و بزرگ خود هستیم اما براستی چگونه می توان به موفقیت دست یافت ؟

برای دست یافتن به موفقیت ، می بایست به شناخت عوامل موثر در پیمودن راه موفقیت پرداخت . موفقیت را می توان در بازه های زمانی مختلف دست یافتن به هدف یا اهداف پیش رو بیان کرد .

کسب نمره دریک آزمون ، قبولی در کنکور ،انتخاب رشته مناسب دانشگاهی ، خرید اتومبیل مورد نظر، و ... از جمله اهدافی هستند که رسیدن به آنها برای افراد متفاوت موفقیت محسوب می شود . بنابراین راه موفقیت بی انتهاست چرا که اهداف و آرزوهای ما می توانند بی انتها باشند . اما می توان معیارهایی را بر شمرد تا در تمامی راه های موفقیت



راهنمای ما باشند .

- لزوم خودشناسی

خودشناسی نه تنها در راه موفقیت بلکه در زندگی نیز امری بسیار مهم به شمار می آید . اهمیت خودشناسی از آنجا ملموس تر است که در طول دوران زندگی می بایست در موقعیت ها و شرایط مختلف تصمیمات متعددی اتخاذ کرد و فرصت چندانی برای جبران تصمیمات اشتباه نیز وجود ندارد چراکه زمان هرگز به عقب باز نمی گردد و ممکن است بهای این اشتباه هدر رفتن سال های زیادی از عمر شما باشد . حال زمانی می توان بهترین تصمیم را اتخاذ کرد که آشنایی مناسبی با شخصیت خود داشته باشید . شناخت روحیات ، اخلاقیات ، عقاید ، علاقه مندی ها و توانایی ها به شما در انتخاب مسیر مناسب و درست برای موفقیت کمک می کند.بنابراین سعی کنید قبل از هر چیز به خود بپردازید تا زمینه موفقیت خود را فراهم کنید.

- ترسیم اهداف کوتاه و بلند مدت

اهداف، موضوعاتی هستند که ما برای رسیدن به آنها تلاش می کنیم و در واقع فتح آنها موفقیت ما به حساب می آیند بنابراین ما باید بدانیم در کوتاه و بلند مدت به دنبال چه چیزی هستیم . اهداف کوتاه مدت ممکن است برنامه شما را برای یک ماه و یا حتی یک سال شامل شوند و اهداف بلند مدت یک سال یا بیشتر و این اهداف ضمن مسیر دادن به زندگی شما باعث می شوند تا برای هر گام خود برنامه ای مناسب داشته باشید و گام های بی هدف خود را به حاقل برسانید.

چه خوب است در ابتدای هر سال اهداف خود را در آن سال مشخص کنیم تا مصمم تر از پیش روبه جلو و موفقیت حرکت کنیم.

- برنامه ریزی مناسب

بعد از مشخص شدن اهداف کوتاه و بلند مدت لازم است برنامه ای جامع و هدفمند برای رسیدن به آنها مشخص شود . این برنامه ریزی با در نظر گرفتن موقعیت کنونی ، اهداف اینده و عوامل تاثیر گذار مشخص می شود که نیازمند خودشناسی و شناخت عوامل تاثیر گذار پیرامون می باشد . برنامه ممکن است روزانه و بصورت ساعتی و یا هفتگی و بصورت روزانه و یا شامل بازه ای طولانی تر باشد ، در هر صورت انتخاب نوع برنامه به هدف مد نظر و شخص برنامه ریز باز می گردد . اگر در امر برنامه ریزی تجربه کافی ندارید و در انتخاب بهترین نوع برنامه متناسب با شخصیت و هدفتان دچار تردید هستید بهتر از از روش آزمون و خطا استفاده کنید. بطور مثال برای یک روز و یا یک هفته خود برنامه ریزی کنید و در پایان روز به جمع بندی و نتیجه گیری بپردازید تا متوجه شوید چه نوع برنامه ای بازده بیشتری برای شما دارد ، در نتیجه می توانید با انتخاب مناسب ترین برنامه گام بلندی در راه موفقیت بر دارید.

همیشه عواملی غیر قابل پیش بینی در برنامه ریزی ها به وجود می آیند که اجتناب نا پذیر هستند . بنابراین نگران عملی نشده کامل برنامه روزانه یا هفتگی خود نباشید چرا که انجام شدن بیش از نیمی از برنامه تعیین شده نتیجه ای کاملا مطلوب به شمار می آید.

- نظم و انظباط

ممکن است در نگاه اول نظم و انظباط عامل چندان مهمی به نظر نیاید ولی در باطن تاثیر بسزایی در امر موفقیت خواهد داشت . شاید تا کنون پیش آمده باشد که ساعت ها به دنبال کتابی که در جای مناسب خود قرار داده نشده است وقت گرانبهای خود را از دست داده اید یا درون رایانه شخصی خود بدلیل نامگذاری نا مناسب مطالب ، مطلب مهمی را در بین حجم بسیار بالای مطالب گم کرده اید . داشتن نظم و انظباط به شما کمک می کند تا نیازهای خود را در کوتاهترین زمان ممکن برطرف کنید و از هدر رفتن وقت خود به مقدار زیادی جلوگیری کنید. همچنین بطور مثال مطالعه کتاب و یا جزوه ای که تمیز و مرتب نوشته شده است بسیار لذت بخش تر و تاثیر گذار تر از کتاب و یا جزوه ای است که کثیف ، نا منظم و به هم ریخته است . فقط کافیست مدتی نظم و انظباط را به برنامه خود اضافه کنید تا متوجه تاثیر بسزای ان در امر زندگی و فراتر از آن موفقیت شوید.

- تبدیل شکست به پیروزی

حتما این جمله معروف را شنیده اید :" شکست زمینه ی پیروزیست ! "

گرچه بکار بردن کلمه " شکست" در ظاهر نیز طعم تلخی را به همراه دارد ولی در صورت تغییر دیدگاه خود نسبت به آن می توان از تلخی آن صد ها

موفقیت با شیرینی چندین برابر رقم زد !

تنها کافیست از شکست درس گرفت ، تجربه کسب کرد و اشتباه آن را دیگر انجام نداد آنوقت خواهید دید شکست چندان هم تلخ نیست ! راهی که در آن شکست نباشد به پیروزی و موفقیت ختم نخواهد شد ، بنابراین از شکست ناامید و دلسرد نشوید و آن را به معنای واقعی زمینه ساز موفقیت خود سازید.

- اراده عمل کردن و ثبات قدم

حتی با داشتن بهترین برنامه دنیا تا زمانی که اراده عمل کردن به آن نباشد هیچ چیز به دست نخواهد آمد. لازمه ی موفقیت داشتن اراده ای قوی برای طی کردن مسیر پر فراز و نشیب موفقیت است . همیشه سعی کنید در راه خود ثابت قدم باشید و تا رسیدن به هدف نهایی خود دست از تلاش بر ندارید

- توکل به خدا

در پایان باید گفت بدون توکل به خدا شاید مسیر موفقیت سرابی بیش نباشد . به خدا توکل کنید تا ضمن دور ماندن از خطرات ریز و درشت به مانند ناامیدی و یاس ، موفقیت خود را با تلاش و کوشش تضمین کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=365268

vista.ir
Online Classified Service

۷ تکنیک برای کسب موفقیت در زندگی فردی و شغلی



بیشتر افراد تمایل دارند که در زندگی به موفقیت دست پیدا کنند. آنها برای خود اهدافی را معین می کنند و بعد برای رسیدن به آنها به شدت تلاش می نمایند؛ اما سوالی که می توان 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.

به عنوان مثال موفقیت برای صاحب یک پمپ بنزین این است که روزانه بتواند به اتومبیل های بیشتری بنزین ارائه کند. از سوی دیگر کسی که به موسیقی علاقه دارد، موفقیت را در انتشار اولین آلبوم اختصاصی اش می بیند. علاوه بر این باید در نظر داشت که موفقیت همیشه با پول پیوند نمی خورد. موفقیت می تواند کسب یک نمره خوب از یک عنوان درسی مشکل باشد و یا در درست کردن یک کیک شکلاتی خوشمزه خلاصه شود.

به هر حال موفقیت در اشکال و اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: نیازمند تلاش و وقت گذاشتن می باشد.

ممکن است هدفی را در ذهن خود دنبال کنید، برای رسیدن به این هدف راههای بیشماری را در نظر دارید، شما ملزم هستید که مناسب ترین گزینه



را از میان آنها انتخاب کنید. در این مقاله قصد داریم تا شما را با ۷ نمونه از تکنیک های رسیدن به موفقیت آشنا کنیم. 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 برید.

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 خواندن 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 اجزی داخلی آنرا عیب یابی نموده و آنها را تعمیر نمایید، 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 می کنند و شکست های متفاوتی را تجربه مینمایند. 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 کنید و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ نمایید 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 نماید.

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 نمایید. 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 می باشد. طرح شما می بایست شامل پیش بینی روند بازار، در نظر گرفتن مباحث اقتصادی، تحلیل قدرت رقبا، استراتژی های خروج، بازاریابی، 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 بیابید.

۵) تسلیم نشوید

برای رسیدن به موفقیت می بایست 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 ۱۰۰۰۰مرتبه 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% 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 دقیق تمام اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارید برای خود مو به مو تشریح کنید. باید ببینید از چه راههای 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. متاسفانه ۹۰% از افراد برای زندگی خود هیچ گونه برنامه ریزی خاصی ندارند. به همین دلیل است که بیشترین ثروت جهان تنها در اختیار ۱۰% 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 نمودید، 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 نموده 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 ننموده، بلکه به بیماران آموزش داده که چگونه می توانند خودشان را درمان کنند. کلیه شواهد موجود پیرامون درمان این نوع بیماران در دسترس می باشد.

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 میدهد، فرد با خود می گوید: "همیشه یک چنین اتفاقی برای من می افتد."

جملات تاکیدی، بهترین راه برای جایگزین نمودن 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 نمایید.

http://vista.ir/?view=article&id=287938

vista.ir
Online Classified Service

۷ توصیه آسان برای به تاخیر انداختن پیری



مطالعه‌ای که در ۱۹۹۹ توسط توماس گلاس و همکارانش در دانشگاه هاروارد انجام شد،نشان داد که ارتباط و تعلق به مردم هر چه پا به سن بگذارند،به اندازه ورزش در حفظ سلامت موثر است. ارتباطات قوی با همسر یا خانواده‌تان می‌تواند شما را برانگیزد تا مراقب خود باشید،تغذیه صحیح داشته باشید، ورزش کنید و مراقبت‌های پزشکی را به‌طور منظم انجام دهید.

همچنین همسر و خانواده شما می‌توانند اثر فشارهای زندگی روزانه را در شما خنثی کنند و به شما آرامش بخشند. در ضمن اگر سلامت شما خدای ناکرده دچار خدشه شده است،خانواده شما با انجام مراقبت‌های مورد نیاز در کنترل بیماری شما بسیار موفق‌تر خواهند بود . مطالعات در مورد افزایش سن و پیر شدن نشان می‌دهد که حمایت‌های اجتماعی قوی از طرق مختلف بر افزایش طول عمر اثر دارند.

شما را قادر می‌سازند که به موقع و بهتر مراقبت‌های بهداشتی را دریافت کنید. شما را تشویق می‌کنند که عادات بهداشتی داشته باشید، مثلا به‌طور منظم پیاده‌روی کنید و سیگار را ترك نمایید.

با تاثیرگذاری مستقیم، ایمنی شما را نسبت به بیماری‌ها افزایش می‌دهند. در زمان‌های مورد نیاز، با کمك‌رسانی عملی، شما را حمایت می‌کند، مثلا کمك در وظایف خسته کننده منزل، نقل و انتقالات و اسباب‌کشی و قرض دادن و وام مالی از جمله حمایت‌هایی است که خانواده و دوستان شما به عمل می‌آورند.

بنابراین از آنجا که ارتباط دوباره با دوستان قدیمی و ملاقات دوستان جدید،در کنار سختی؛ ایجاد و ادامه روابط معنی‌داری است که می‌تواند بسیار شادی‌بخش نیز باشد،پیشنهاد می‌کنیم برای کمك به سلامت خود دوباره از نو شروع کنید:

۱) به یکی از دوستانی که مدت‌هاست با او صحبت نکرده‌اید،تلفن بزنید.

۲) در مورد اختلافات گذشته بدون پرده صحبت کنید تا تعارضات حل شده و مقدمه شروع دوباره‌ای برای روابط شما فراهم شود.

۳) دوستان جدیدی پیدا کنید که علاقه‌های مشابه خودتان داشته باشند. حتی می‌توانید به این منظور به یك گروه یا انجمن بپیوندید.

۴) سعی کنید، مثل گذشته عضوی از اعضای خانواده و دوستانشان باشید و از آنها حمایت کنید.

۵) به یك گروه حمایتی بپیوندید. این گروه‌ها از افرادی با یك مشکل یا بیماری مشابه تشکیل می‌شود که در مورد مشکلات و راه‌حل و درمان بیماری خود با یکدیگر تبادل‌نظر می‌کنند. این مشاهده شده، افراد مسنی که عضو یك گروه حمایتی هستند در کنترل بیماری و درد مزمن خود موفق‌تر هستند.

۶)زندگی معنوی و روحانی خود را تقویت کنید. اتصال به یك قدرت معنوی می‌تواند سلامت شما را تضمین کند. به‌نظر می‌رسد کسانی‌که نماز می‌خوانند،دعا می‌کنند یا مراسم مذهبی اجرا می‌کنند در مقابله با بیماری‌های تهدید کننده زندگی، بیشتر زنده می‌مانند. در ضمن غافل نشوید از اینکه مسجد، کلیسا و هر جامعه معنوی دیگر منبعی است برای حمایت‌های اجتماعی.(شاید به همین علت است که نماز جماعت بسیار بیشتر از نماز فرادی در مذهب ما، ثواب دارد)

۷) بطور داوطلبانه به اجتماعات بزرگ‌تر ملحق شوید. داوطلبان دیگر را ببینید و همزمان به افراد دیگر نیز کمك کنید.

این یکی از جالب‌ترین قوانین طبیعت است که: آنهایی که بیشتر به دیگران کمك می‌کنند در زندگی شادتر و خوشبخت‌تر هستند. اما بدانید، جمع کردن دوستان وخانواده به دور خود نقشی بسیار بیشتر از این دارد که تنها شما را خوشحال نگه دارد، اینکار شما را زنده نگه می‌دارد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=242037

vista.ir
Online Classified Service

۷ راز جهانی افراد خوش شانس!



همگی ما افرادی را دیده‌ایم که همیشه خوش‌شانس هستند. این افراد کسانی هستند که همواره موانع را از پیش‌پا برداشته و بسیار کمتر از دیگران ناامید می‌شوند و به نظر می‌رسد که موفقیت، راحت‌تر به سمت آنها می‌آید. گویی موقعیت‌های خوب مرتبا به آنها روی می‌آورد البته آنها



سخت کار می‌کنند، اما این توضیح کاملی در مقابل رفتار روزگار با آنها نیست، چراکه خیلی از مواقع به نظر می‌رسد که لیاقت و شایستگی یک سری افراد دیگر از آنها بیشتر است. شاید برخی تصور کنند که این افراد از بدو تولد به اصطلاح "پیشانی‌نوشتشان" خوب بوده، اما خوشحال باشید چراکه چنین چیزی صحت ندارد و سرنوشت کسی از بدو تولد رقم نمی‌خورد بلکه افراد خوش‌اقبال تنها ۷ راز ساده دارند که شما هم می‌توانید آنها را در زندگی خود به کار ببندید و شانس و اقبال را در زندگی تجربه کنید.

▪ راز اول: افراد خوش‌اقبال به شانس اعتقادی ندارند! اخیرا محققی با ۱۰ تاجر موفق به منظور تالیف کتابی درخصوص "نقش شانس در موفقیت" مصاحبه کرد. تقریبا هیچ یک از آنها به شانس اعتقادی نداشتند، بلکه تنها راجع به جریانی از اتفاقات غیرمنتظره صحبت می‌کردند که به صورت روزمره در زندگی آنها رخ می‌دهد. به نظر می‌رسید که آنها دوست نداشتند از کلمه "شانس" استفاده کنند چراکه در این صورت راهی برای کنترل آن وجود ندارد، اما آنها یاد گرفته‌اند که کنترل این جریان غیرمنتظره ممکن است. مهم نیست که این جریان را چه می‌نامید بلکه مهم این است که این جریان برای شما هم رخ دهد.

▪ راز دوم: اتفاقات بد برای آنها هم رخ می‌دهد. چند راه برای خوش‌شانس بودن وجود دارد. مفیدترین و معمول‌ترین راه، یافتن فرصت در درون مشکلات است. همیشه در دل مشکلات، معجزه‌ای وجود دارد. همه شانس‌های بزرگ در حل مشکلات بزرگ نهفته هستند. به نظر می‌رسد که تشخیص مشکلات و نیازهای اساسی و تبدیل آنها به یک فرصت بهترین تعریف برای شانس باشد.

▪ راز سوم - بیشتر افراد به خاطر ترس از شکست، کار را رها می‌کنند. اگر ندانید که درصد موفق شدنتان چقدر است تا چه حد حاضر به شروع یک کار و ادامه آن هستید؟ خیلی از مواقع رخ می‌دهد که برخی چیزهایی که ما از آنها به عنوان شکست یاد می‌کنیم در واقع زود رها کردن آن کار بوده است. قبل از اینکه واقعا شکست بخوریم در اکثر مواقع ما به قدر کافی تلاش نمی‌کنیم و هرگز در کل زندگی‌مان شکست واقعی را متحمل نمی‌شویم، فقط کار را زود رها می‌کنیم و به تلاش خود ادامه نمی‌دهیم.آیا با ادامه تلاش و نترسیدن از شکست احتمالی، امکان موفقیت بیشتر نمی‌شد؟ مطمئن باشید که با این طرز تفکر، زندگی‌تان شروع به تغییر می‌کند و درصد موفقیت‌تان بالا می‌رود و بالطبع شانس‌تان بیشتر می‌شود.

▪ راز چهارم - شرطبندی روی بازنده‌ها، شما را بازنده می‌کند.افراد خوش‌شانس دوردست‌ها را دیده و شرطبندی می‌کنند؛ اما یک شرطبندی حساب شده! این افراد، محکم و سرسخت هستند اما می‌دانند که چگونه باید موقعیت‌ها را تشخیص داده و طبقه‌بندی کنند.چه چیزی یک موقعیت خوب را می‌سازد؟ اول باید ببینید که کارتان باعث یک مشکل شایع و گسترده می‌شود؟ دوم اینکه آیا افرادی که آن مشکل را دارند حاضرند پول کافی برای حل مشکل خود بپردازند؟ سوم اینکه آیا ارتباط با افرادی که آن مشکل خاص را دارند راحت است؟ چهارم اینکه آیا راه‌حل مورد نظر واقعا مفید است؟اگر نتوانستید به تمامی این سوال‌ها پاسخ دهید باید بدانید که خواهید باخت و شانس به شما روی نخواهد آورد.

▪ راز پنجم- بهترین موقعیت‌ها و شانس‌ها از طریق دیگران به شخص روی می‌آورند. شانس خوب تقریبا هرگز در تنهایی به سراغ ما نمی‌آید. مطمئنا تعداد زیادی از مردم مقدار قابل‌توجهی پول را در خیابان یا در باغچه حیاطشان پیدا نمی‌کنند یا در قرعه‌کشی‌ها برنده نمی‌شوند. در عوض، شانس اغلب در قالب فرصت به افراد روی می‌آورد. اغلب یک ایده مناسب که منجر به یک شانس خوب می‌شود، به خاطر ناراضی بودن دیگران از شرایط، در ذهن شما شکل می‌گیرد.

▪ راز ششم - شانس خوب به سراغ کسانی می‌رود که آمادگی لازم را دارند. فرض کنید که شما به عنوان یک بازیگر آماتور در یک تئاتر محلی مشغول به نقش آفرینی هستید. یک تولیدکننده بزرگ سینما بر حسب یک اتفاق تصمیم می‌گیرد که به دیدن نمایش شما بیاید و بعد چیز خاصی را در بازی شما کشف می‌کند که منجر به قرار ملاقات با شما و سپس پیشنهاد یک تست سینمایی می‌شود. آیا شما برای یک چنین موقعیتی آماده شده، تحصیل‌کرده یا مهارت خاصی را آموخته بودید؟ نه؛ شما تنها مسیری را آغاز کرده بودید. اگر شما کاری را آغاز کنید احتمال اینکه آن را خوب انجام دهید وجود دارد. در واقع شما یک گام به سمت رویاهایتان برداشته‌اید. اما اگر این کار را آغاز نمی‌کردید، خوب موقعیت‌های بعدی هم مسلما برایتان رخ نمی‌داد.

▪ راز هفتم - شما هم می‌توانید چیزهای خوب را جذب کنید.تمام حرف سر این مطلب است که سعی کنید در درون حوادث بد، فرصت‌ها را بیابید و

مهارت‌هایتان را بهبود دهید. همه افراد موفق، همواره روی آنچه می‌خواهند تمرکز می‌کنند و با تلاش زیاد به آنچه می‌خواهند می‌رسند، بنابراین موفقیت و شانس‌شان تصادفی نیست. اکثر افراد موفق، صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوند چند دقیقه را صرف فکر کردن به اهداف و ارزش‌هایشان می‌کنند. سعی کنید مسئولیت موارد بد و نامطلوب در زندگی خود را بر عهده بگیرید. اگر اکنون درموقعیت ناراحت‌کننده‌ای به سر می‌برید هرگز توان تغییر آن را نخواهید داشت مگر اینکه واقعیت را بپذیرید که اتفاقات بد ایجاد شده را، شما خلق کرده‌اید. به خود بقبولانید که شما هم مشکلاتی را ایجاد می‌کنید، در این هنگام است که شما می‌توانید آن شرایط را تغییر دهید.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=369196

vista.ir
Online Classified Service

۷ راه علاقمند کردن شنوندگان



همه ی ما در بعضی مراحل زندگی مجبور به سخنرانی کردن می شویم. مصاحبه ای برای کار جدیدتان است؟ سخنرانی برای ناظر یا هیئت مدیره ی شرکت محل کارتان است؟ بله، همه ی این ها سخنرانی های بسیار مهمی هستند و می توانند آینده ی شما را رقم بزنند. پس نگذارید که این فرصت ها از دست بروند بدون اینکه شانس موفقیتتان را بالا ببرید.

در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که هنگام سخنرانی کردن برای شنوندگانی حرفه ای و متخصص باید به خاطر داشته باشید.

۱) شنوندگان را هم درگیر کنید

شنوندگان هم دوست دارند که وارد ماجرا شوند، نه اینکه فقط گوش کنند و حوصله شان سر برود. شما باید به آنها برای نشستن و گوش دادن به حرفهایتان دلیل بدهید. ۳۰ تا ۹۰ دقیقه زمان دارید تا بتوانید توجه آنها را جلب کنید. می توانید همان تکنیک قدیمی شروع کردن سخنرانی با یک جوک را به کار گیرید. اما...شاید زیاد هم ایده ی جالبی نباشد.

اشتباه نکنید--مطمئناً دادن یک جنبه ی شوخی آمیز به سخنرانیتان قابل قبول است. اما اگر این جنبه را به صورت کلی وارد سخنرانی کنید با اینکه سخنرانی را با یک جوک شروع کنید بسیار متفاوت است. پس بهتر است که آن را با یک سوال آغاز کنید. این تکنیک بسیار جواب می دهد. چون شنوندگان را هم وارد بحث می کند. تکنیک دیگری که گه گاه توسط بعضی سخنرانان به کار گرفته می شود بردن نام بعضی از اشخاص بین حضار است.

۲) سرزنده و با روح باشید

بهترین سخنرانان کسانی هستند که چه در حرکاتشان و چه در سخن گفتنشان با روح و سرزنده هستند. خوب نیست که خود را پشت سکو پنهان کنید یا فقط در گوشه ای باستید. دفعه ی بعد این کار را امتحان کنید: وقتی برای یک گروه ۲۰ نفره یا بیشتر سخنرانی می کنید، حین صحبت کردن بین شنوندگانتان راه بروید. هر از چند گاهی ایستاده و دستتان را روی شانه ی یکی از شنوندگان قرار دهید. با این کار باعث خواهید شد که توجه آنها به شما بیشتر جلب شده و به حرفهایتان دقیق تر گوش کنند.

۳) صدایی تاثیرگذار داشته باشید

روی چیزی که می خواهید تحویل دهید، زمان بگذارید. کسی توقع ندارد که مثل یک گوینده ی تلویزیون بیایید و بروید. باید بتوانید صدایی خوشایند و سرگرم کننده تحویل دهید. هنگام سخنرانی به این چهار نکته توجه داشته باشید: تن صدایتان را هر از گاهی تغییر دهید، درجه ی صدا را بالا و پایین ببرید، سرعت صحبت کردنتان را تغییر دهید، و گاه گاهی برای تاثیر گذاری بیشتر سکوت کنید.

۴) از کارهایی که باعث پرت کردن حواس شنوندگان می شود دوری کنید

هیچ چیز به اندازه ی این کار نمی تواند یک سخنرانی را خراب کند. چند وقت پیش مدیری را دیدم که سخنرانی اش را فقط به خاطر اینکه با پول خردهای توی جیبش بازی می کرد از دست داد. بعد از سخنرانی کسی درمورد محتویات سخنرانی او حرفی نمی زد، همه فقط می گفتند که چقدر از صدای جرینگ جرینگ پول خردها اعصابشان خرد شده است. کنار گذاشتن این عادت ها کار سختی نیست. گه گاه هنگام تمرینات سخنرانیتان فیلمبرداری کنید و بعد آنرا مرور کرده و پی به عادت های آزاردهنده تان ببرید تا بتوانید آن ها را کنار بگذارید.

۵) لباس مناسب بپوشید

روزی با یکی از مدیر عاملان صحبت می کردم که می گفت اولین چیزی که در برخورد با یک فرد به آن توجه می کند لباس هایش است. باید بتوانید طوری لباس بپوشید که حداقل یک پله از حضار بالاتر باشید. متوجه باشید که کفش های ارزان، شلوار جین و بلوزهای رنگی مناسب انجام یک سخنرانی نیست. به لباس پوشیدنتان خیلی دقت کنید.

۶) حرف های تازه بزنید

از تکرار کردن داستان ها و خاطرات همیشگی پرهیز کنید. حرف های تازه بزنید. سعی کنید در سخنرانیتان جایی هم برای وقایع روز باز کنید. حتماً آن روز یا آن هفته اتفاق جدیدی افتاده است که در موردش صحبت کنید. حرف ها و مطالب تکراری شنوندگان را خسته و بی حوصله خواهد کرد. حرف های جدید برعکس آنها را راغب به گوش کردن و توجه بیشتر می کند.

۷) تمرین داشته باشید

چندین مرتبه تمرین کردن سخنرانیتان می تواند باعث موفقیتتان شود چون معمولاً رقبایتان این کار را نخواهند کرد. معمولاً افراد فقط چند دقیقه قبل از سخنرانیشان نگاهی به نوشته هایشان می اندازند، اما سخنرانان موفق همیشه برای تمرین آن هم وقت می گذارند. یک سخنران واقعی از قبل برنامه ریزی می کند که چطور سخنرانی خود را شروع کند و چطور به پایان برساند. می دانند که چه موقع بین حضار راه بروند و دست روی شانه ی چه کسی بگذارند. می دانند که چه زمانی سکوت کرده و چه زمانی تن صدایشان را تغییر دهند. می دانند که به کجا نگاه کنند. با تمرین کردن مطمئناً سخنرانی بهتری ارائه خواهخید داد.

▪ موفق باشید

با اجرای این نکات مطمئناً موفق خواهید شد که توجه حضار و شنوندگان را کاملاً به خود معطوف کرده و سخنرانی عالی تحویل آنها دهید.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=308454

vista.ir
Online Classified Service

۷ روش برای تاثیر بیشتر بر دیگران



همه ما بارها این جمله را شنیده ایم که شما هرگز فرصت دوباره ای را برای تاثیر خوب بر دیگران در اولین برخورد نخواهید داشت . همچنین روانشناسان، نویسندگان و سخنرانان می دانند که ما فقط بین ۷ تا ۱۷ دقیقه وقت داریم که روی دیگران تاثیر بگذاریم قبل از اینکه آنها عقیده شان را نسبت به ما شکل دهند. باتوجه به مطالب پیش گفته هفت نکته وجود دارد که توجه به آن می تواند به شما در گذاشتن بیشترین تاثیر در اولین برخوردتان با دیگران کمك کند.

▪ بهترین راه برای ایجاد اولین تاثیر مثبت این است که به طرف مقابل نشان دهید که وی مرکز عمل و توجه است نه شما. اگر نشان بدهید که شما مرکز توجه هستید فرصتها را برای دوستی، شغل و سایر روابط کاری از دست خواهید داد. اگر نشان دهید که شما طرف مقابل را محور توجه قرار می دهید کسی می شوید که دیگران مشتاق دیدار مجدد شما خواهند شد.

▪ به دیگران فرصت صحبت راجع به خود را بدهید. این جمله را شنیده اید که می گوید: شخصی که از خودش زیاد صحبت می کند کسی است که شما به او فرصت صحبت درباره خودش را نداده اید، در واقع شما وقتـــی می توانید یك تاثیر اولیه عالی روی کسی بگذارید که نشان دهید شنونده خوبی هستید.

▪ کلمات ارزشی مثبت به کار گیرید مثل اوهوم، جالبه، لطفاً بیشتر بگویید بعداً چه کردید؟ و... درست مثل هنرپیشه ها از اشارات کلامی تان سود ببرید و بااین کار، شریك کلامی شما از همراهی شما استقبال می کند.

به طور غیرکلامی با تماس مستقیم چشمی به طرف مقابل نشان دهید که شنونده ماهری هستید.

▪ استفاده از نام اشخاص جدید به طور مکرر در گفت وگوها روش مثبت دیگری است. شما بااین کار نشان می دهید که از اول به طرف مقابل توجه داشته اید و ضمن معرفی، نام فرد را به خاطر سپرده اید. به علاوه مکالمه شما شخصی تر و صمیمانه تر می شود وقتی کـه چندین بار نام طرف مقابـــل را در گفت وگوی تان به کار می برید.

▪ مراقب شوخی باشید. اگرچه یك یا دو لطیفه و یا طنز کوچك می تواند یخ مجلس را آب کند. اما از به کاربردن جملات کنایه آمیز که می تواند حساسیت برانگیز باشد خودداری کنید چون شما از حساسیتهای طرف مقابل آگاه نیستید و ادامه این جملات طنزآمیز ممکن است موانعی را در ارتباط شما به وجود آورد که دیگر نتوانید بر آنها فائق آیید.

▪ مجادله با اشخاصی که تازه ملاقات کرده اید می تواند رابطه را قبل از اینکه ایجاد شود از بین ببرد. صبر کنید تا اعتبارتان برای دیگران جا بیفتد بعد با آنها چالش کنید.

▪ ظاهری آراسته داشته باشید. درست است که در استانداردهای لباس تغییرات فاحشی به وجود آمده است. اما شرکت کننده ای در یك سمینار می گفت: من لباس را برای شغلی که الان دارم نمی پوشم بلکـــه برای شغلی که می خواهم داشته باشم، می پوشم.

▪ به عنوان یك متخصص ارتباطات، بایستی خاطرنشان سازم که طرز سخن گفتن افراد روی اولین برخورد بسیار موثر است حتی شاید بیشتر از آنچه ما می خواهیم. شنوندگان ما روی هوش، سطح فرهنگ، سود و توانایی رهبری ما با کلماتی که ما انتخاب می کنیم و چگونگی ادای آن کلمات، قضاوت می کنند. به جای جویده جویده حرف زدن به گونه ای که راحت قابل شنیدن باشد، صحبت کنید. به وضوح تلفظ کنید. اوج صدایتان را تغییر دهید و از صدای یکنواخت اجتناب کنید. تحرك را در صدا و خطوط چهره تان نشان بدهید و ژست طبیعی داشته باشید.

این هفت نکته را به خاطر بسپارید آنها نه تنها هراس شما را از برخوردهای تجاری و اجتماعی با افراد ناآشنا کاهش می دهند بلکه با به کارگیری آن شما حتی از این برخوردها لذت می برید و به تـــوفیقی ماورای آنچه که فکر می کنید دست می یابید.

منبع : ماهنامه تدبیر

http://vista.ir/?view=article&id=223636

vista.ir
Online Classified Service

۷ روش برای کسب احترام



احترام را همه آن را می خواهند، معدودی بدستش می آورند. چرا؟ به شما خواهیم گفت چرا. احترام اکتسابی است؛هرگز به کسی اهدا نمیشود. امروزه با هجوم مردم برای انجام دادن سراسیمه وار کارها، اندک افرادی دارای اراده،بردباری یا پشتکار مورد نیاز برای مورد احترام واقع شدن حقیقی می باشند. همانند نوشیدن یک قهوه اسپرسوی خوب، ایجاد احترام نیازمند زمان و درنظر گرفتن جزئیات ظریف است تا بتوان به بهترین نتیجه دست یافت. احترام همچنین رابطه مستقیم با شهرت و اعتبار شما دارد. از خود جلوه ای متشخص بسازید، احترام به عنوان نتیجه ظاهر خواهد شد. روشهایی برای سرعت بخشیدن به این فرایند وجود دارد - حداقل برای کوتاه مدت - از طریق برخی راههای میان بر. برای مثال خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید قدرت خود را بکار ببرید (قدرت حقیقی، نه در راس قدرت دربان باشگاه)، آنگاه مقدار معینی از احترام به شما اعطا خواهد شد، نه بدلیل اینکه استحقاقش را داشته اید، بلکه به این خاطر که موقعیت جدید شما اینطور ایجاب می کند. بروی کسی آب دهان نیندازید من با یک مامور عالیرتبه پلیس آن قدر دوستی عمیقی داشتم که می توانستم روی صورتش آب دهان بیندازم و از او بخواهم بدلیل اینکه سد راه آب دهانم شده، از من عذر خواهی کند، اما بخاطر "مقام" او از انجام چنین کار گستاخانه ای خودداری کردم. من برای مقام ریاست احترام قائل هستم، بنابراین بدلیل "مقام" او، به رئیس خود احترام میگذارم نه بخاطر آنچه که او انجام داده و مستحق احترام من شده است. بنابراین بیایید واقیت گرا باشیم؛ اکثریت ما استطاعت تهیه بنز را نداریم، و درصد بسیار کمتری می توانیم موقیعتی قدرتمند را برای خود خریداری نماییم. با این شرایط چگونه میتوانیم مقداری احترام را بسرعت کسب نماییم؟ در این قسمت هفت نکته وجود دارد که احترام شما را تضمین نمی کند اما شما را در جهتی صحیح هدایت خواهد کرد. آنچکه باید بخاطر داشته باشید آن است که این نکات نباید فقط یکبار انجام شده و سپس فراموش گردند، بلکه باید به عنوان بخشی از سبک زندگی و تصویر جدیدی که در نظر دارید دربیایند.

۱) لباس مناسب بپوشید صرفه نظر از اینکه در گذشته چه کار کرده اید، چقدر پول در حساب بانکی خود دارید، تا چه اندازه مشهور هستید یا چقدر چاق شده اید، یک شخص با لباسی شایسته بهتر از یک کهنه پوش مورد توجه قرار میگیرد. درمورد هر نوع لباسی صحبت نمیکنیم، منظور یک لباس اندازه است که توسط خیاطی ماهر و چیره دست دوخته شده است. اکنون زمان ارزان بودن نیست. یک دست کت و شلوار ۵۰ هزار تومانی بخرید، آنگاه ۵۰ هزار تومان بنظر خواهید رسید. کت و شلواری ۳۰۰ هزار تومانی بخرید، ۳۰۰ میلیون بنظر خواهید رسید. در مورد کفش ها هم خسیس نبوده و یک جفت از بهترین آنرا برای خود تهیه کنید. هر چیز ساخت ایتالیا اتوماتیک وار بهتر از بقیه می باشد -- پایان داستان. دهان خود را بسته نگاه داشته و به حقیقت متوسل شوید...

۲) ساکت بمانید میدانم که همه شما تصور میکنید که نابغه اید، اما واقیت آن است که نیستید. در غیر اینصورت نیز به هیچ نصیحتی نداشتید و جهان بازیچه ای در کف دستان شما می بود. بنابراین، چون هنوز چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد، بهتر است که دهان را بسته نگاه داشته و گوش کرد. خردمند و مرموز بوده و فقط چیزی را که لازم است بگویید. در واقع هیچ چیزی را تا زمانی که مجبور نشده اید، بیان نکنید. اشتباهات معمولا توسط افرادی صورت میگیرند که بدون دلیلی مناسب زبان به صحبت می گشایند. هرقدر یک فرد اطلاعات کمتری از شما داشته باشد، احتمال ماندن وی در فاصله ای محترامانه بیشتر خواهد شد. وقتی من کسی را برای اولین بار ملاقات می کنم، مؤدبانه با او سلام و احوال پرسی نموده و تا دو دقیقه بعد از آن چیزی نمی گویم. در این فاصله آن فرد ساده لوح همه اسرار خود را برایم تعریف کرده

است؛ کجا زندگی می کند، روابطش با همسرش چگونه است، شماره کارت اعتباریش چیست و چه تعداد قرص برای رفع مشکلات جنسیش مصرف میکند. اگر شما هم در مکالمات خود اینچنین باشید، آیا کسی حاظر خواهد بود بعد از آن دو دقیقه باز هم برایتان احترام قائل باشد؟

۳) دروغ نگویید اگر مجبور به سخن گفتن شدید، به آنچه که واقعا می دانید اکتفا کنید. دروغ گفتن برای تحت تاثیر قراردان و یا جلب احترام دیگران نتیجه معکوس در بر خواهد داشت. هیچ راهی سریعتر از دروغگویی برای از دست دادن احترام وجود ندارد، بخصوص زمانی که آن دروغگویی با حماقت همراه باشد. اگر چیزی را نمیدانید، بسادگی بگویید، " من در این مورد نظری نمیتوانم بدهم." یک انسان حقیقی کاستی ها و ضعف های خود را می پذیرد. اگر طرف دیگر مودب باشد، از شما آنچه که در تواناییتان است را درخواست نموده، و شما فرصتی پیدا خواهید کرد که در مورد چیزی صحبت نمایید که همانند انیشتین جلوه تان دهد.

۴) هرگز لبخند نزنید (آن را برای همسرتان نگهدارید) هر وقت مرد رندی را میبینم که همگی دندانهایش را نشان میدهد، همیشه تصویر یک تمساح به ذهنم خطور میکند. یک انسان محترم، یک انسان هوشیار نیز هست. لبخند زدن میتواند جلوه شما را مخدوش نماید و ممکن است دیگران تصور کنند که شما یک فروشنده اتومبیل دست دوم هستید. از لبخند زدن دوری کنید تا انسانی جدی بنظر آیید که براحتی تحت تاثیر قرار نمیگیرد. از هر ۱۰ مورد، ۹ مورد طرف مقابل حتی سخت تر تلاش خوهد کرد تا موافقت شما را بدست آورد. در این شرایط چه کسی به چه کسی احترام می گذارد؟ در عوض لبخند ملیحانه و نشان دادن دندانهای همچون صدف خود را هنگامی که با همسران هستید، از او دریغ ننمایید.

۵) اطمینان و تواضع افراد با اطمینان توانای جذب بسیار بیشتری نسبت به بقیه افراد دارند. این اطمینان حتی اگر شامل راه رفتن مغرورانه، وضعیت اندام مناسب یا اخلاق و رفتار شخصی خوب باشد، تصویر شخصی تحت کنترل را نمایان می سازد که میداند چه کاری انجام میدهد و میتواند کار را به اتمام برساند. یک انسان مطمئن میگوید، "شما میتوانید به قابلیتهای من اعتماد کنید" و "به گفته های من احترام بگذارید." به چشمان کسی نگاه کنید. یک انسان مطمئن هیچگاه کثیفی را در کفشهایش مشاهده نمیکند چرا که او هرگز نظرش را به پایین نمی افکند. مرز بین اطمینان و خود بینی را بیاد داشته باشید. اطمینان تعادل توام با فروتنی و تواضع میباشد. فقط انسانهای نادان فخر فروشی میکنند. کسی شما را معرفی میکند و می گوید، " آقای فلانی واقعا زرنگ است، شرکتش پارسال ۱۰۰ میلیون سود کرد." شما پاسخ می دهید، "حتی با حرفه ای ترین مهارتهای رهبری در جهان، بدون سربازان کارکشته و خوب، نمی توانستم کاری انجام دهم. یک انسان بتنهایی قادر به صورت دادن چیزی نیست." چه کاری انجام داده اید؟ شما قابلیتهای خود را در ضمن تحسین دیگران آشکار نموده اید. چه انسان متواضعی هستید

۶) مؤدب باشید - احترام و نزاکت را متقابلا رد و بدل نمایید وقتی کسی را ملاقات میکنید، نباید با بی نزاکتی لبخندبزنید، اما از طرفی بی ادب نیز نباید باشید. محتاط بودن به معنای آن نیست که نمی توانید مؤدب باشید. رفتار شایسته نمایانگر خلوص، و خلوص نمایانگر وقار است؛ یک انسان با وقار دارای خصیصه های در خور احترام میباشد. هیچکسی تا حال بدلیل ادب و یا نزاکت زیاد دشمنش به جنگ او نرفته است. ادب همچنین به معنای ترسو بودن نیست.

۷) حافظه خوبی داشته باشید یکی از مسائل مهم و کلیدی تقویت حافظه است، چون علاوه بر دور نگاه داشتن فرد از اشتباهات احتمالی، باعث امتیازات بیشماری در دنیای کار و تجارت می گردد. اگر نام فردی که از معرفی او ۳۰ ثانیه هم نمی گذرد را بیاد نیاورید، مانند یک آدم ابله به نظر خواهید آمد. بخاطر آورن اسامی و آنچه که به شما گفته شده، نشان دهنده این است که فردی هستید که به جزئیات توجه دارید، و نیز دقیق، باهوش و فهیم می باشید. لازم نیست یک سخنرانی طولانی را بیاد بیاورید؛ بخاطر آوردن یک اسم کافی است، و این باعث می گردد طرف مقابل شما احساس خوبی نماید (اگر مطلبی را درمورد فرزندانش بیاد آورید، امتیازتان بیشتر می گردد). و او چه فکری خواهد کرد؟ " عجب مرد محترمی، دوستش دارم. او حتی اسم مرا بخاطر دارد." پایان داستان من اولین نفری خواهم بود که می پذیرم یک دانشمند سفینه فضایی نیستم: این مشاوره کاملا واضح و روشن است. برخی چیزها را احتمالا از قبل انجام می دهید، و برخی را نه. بکار بستن همگی این هفت قانون به معنای آن است که مجبورید سبک زندگی و نحوه رفتار با آشنایان چندین ساله خود را تغییر دهید، اما اگر خواهان احترام فوری هستید، باید بهایش را بپردازید. فقط برای چندین روز آنچه را که گفته شد انجام دهید،تفاوت را مشاهده خواهیدکرد. در یک رستوران خوب با لباسی شیک قدم بگذارید، در حالی که سرتان روبه بالا است و وضعیت اندام مناسبی دارید، میزی را انتخاب کرده و غذای خود را سفارش دهید. هنگام انتخاب نوشانه، از پیشخدمت در مورد نوشابه ای که با آن آشنایی ندارید، سؤال نمایید. با پیش خدمت تا آخر شب

هیچ حرفی نزنید به استثنای "متشکرم" آنهم زمانیکه برای شما چیزی می آورد. دندانهای خود را نشان ندهید. در انتهای شب آنچه که پیشخدمت در مورد نوشابه به شما گفته را تکرار نمایید. ۲۰ درصد صورتحساب را به عنوان انعام باقی بگذارید. او ممکن است فقط یک پیشخدمت باشد، اما این آغاز واگنهای احترام است.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301405

vista.ir
Online Classified Service

۷ روش برای کنار آمدن با بدقلق ها



برای همه ما پیش آمده که سروکارمان با افراد بدقلق بیفتد. این افراد اشکال مختلفی دارند. بعضی از آنها اهل جر و بحث هستند و بعضی بددهن، یک دنده و لجباز، عصبانی یا دعوایی هستند. چطور باید با چنین افرادی که اتفاقاً تعدادشان کم هم نیست کنار بیاییم؟ بیایید این طور به مساله نگاه کنیم که آدم های عصبانی داد می زنند که شنیده بشوند. آنها به دنبال احترام و عشق هستند. می خواهند احساس کنند که مهم هستند، فقط نمی دانند راه درست کسب آنچه می خواهند کدام است. توصیه های زیر در مواجهه با چنین افرادی به کارتان می آید؛

۱) در بحبوحه بحران خونسرد باقی بمانید. بی حرکت بمانید و چیزی نگویید. بگذارید بحران سیر طبیعی خودش را بپیماید، حتی در آن زمان که شخص عصبانی سعی می کند شما را برانگیزاند تا شما هم در مقابل او فریاد بزنید اما ارزش ندارد.

۲) اجازه بدهید طرف هرچه می خواهد حرف بزند. او به زودی خسته خواهد شد. گاهی آنها فقط همین را می خواهند؛ اینکه کسی به آنها گوش بدهد که احساس کنند مهم هستند. همه دلشان می خواهد مهم باشند. فقط بعضی ها این حس را طوری بروز می دهند که نتیجه عکس می دهد.

۳) صادقانه از دیدگاه طرف مقابل به قضیه نگاه کنید. خود را به جای او بگذارید. هیچ وقت نگویید «تو اشتباه می کنی» . حتی با جدیت دنبال نقاط مشترک بگردید و بر آنها تاکید کنید.

۴) این عبارت تاثیر فوق العاده ای دارد؛ «بله، بله، دقیقاً می فهمم تو چه می گویی، منظورت این است که...» این کلمات به طرف مقابل نشان می دهد که حرف او را شنیده اید. معمولاً آنها فقط همین را می خواهند؛ می خواهند که برایشان ارزش قائل شویم. اگر سر بعضی چیزها توافق کنید آرام آرام عصبانیت و مقاومت طرف مقابل را در هم می شکنید.

۵) اگر گفت وگو دارد به بددهنی و بدزبانی کشیده می شود آن را متوقف کنید. دست هایتان را به علامت تسلیم بالا ببرید و قاطعانه اما با آرامش بگویید؛ «تو الان خیلی عصبانی هستی و چیزهایی می گویی که واقعاً آن طور فکر نمی کنی (از شک و تردید خودتان به او امتیاز بدهید) پس من به سهم خود معذرت می خواهم. بعداً وقتی آرام شدی با هم صحبت می کنیم.» بعد از اتاق بیرون بروید یا از طرف بخواهید اتاق را ترک کند.

۶) اگر شما اشتباه کرده اید سریع بپذیرید و مسوولت آن را به گردن بگیرید. بگویید؛ «حق کاملاً با توست، اشتباه از من بود و من برای جبران...» حتی اگر خودتان قانع نشده اید که اشتباه کرده اید حداقل از شک و تردید خود بهره مثبت بگیرید؛ «ممکن است من اشتباه کرده باشم. بیا دوباره موضوع را با هم مرور کنیم.» هیچ کس با چنین روشی مخالفت نمی کند.

این کلمات قدرت شگفت انگیزی دارند. به این ترتیب هم به نظر طرف مقابل احترام گذاشته اید و هم تنش موجود در فضا را کاهش می دهید. شاید خود شما هم از تغییر روحیه طرف تعجب کنید که می گوید؛ «بله، تو اشتباه می کنی اما چیز مهمی نیست، همه اشتباه می کنند.» اشتیاق شما برای اینکه نشان بدهید او درست می گفته و شما اشتباه می کردید باعث می شود فضای درگیری تلطیف بشود. اگر شجاعت این را داشته باشید که بپذیرید طرف مقابل بر حق بوده رضایت خاطر بیشتری هم احساس می کنید. معمولاً کسی که شما را به باد انتقاد می گیرد در مقابل چنین صحبتی متعجب می شود و از فکر درگیری می گذرد چون دیگر چیزی برای جر و بحث باقی نمی ماند.

۷) اگر کسی که هر روز با او سروکار دارید مثل همسر، رئیس یا همکارتان از آن دسته افراد منفی باف، دعوایی، جر و بحثی یا نظیر آن است از قدرت تجسم خلاق بهره بگیرید.

طرف مقابلتان را به صورت فرشته مهربانی تجسم کنید که انسان بودن را تجربه می کند. سعی کنید حداقل یک جنبه خوشایند در رفتار او بیابید و همیشه پیش از رویارویی با وی او را با همان ویژگی خوشایند تصور کنید. درباره آدم های بدقلقی که در گذشته با آنها سروکار داشتید فکر کنید و ببینید با آنها چه رفتاری داشتید. آیا همیشه وسوسه می شدید به آنها بفهمانید اشتباه می کردند و سعی می کردید خودتان را ثابت کنید؟ آیا هیچ وقت توانسته اید از روی ظاهر آنها بفهمید واقعاً دلشان می خواهد کسی به حرف آنها گوش بدهد، آنها را دوست داشته باشد و به آنها احترام بگذارد؟ آیا تا به حال قدرت تجسم خلاق را امتحان کرده اید؟

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=263444

vista.ir
Online Classified Service

۷ مانع موفقیت



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، قطعا" 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 می‌آورید 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 دقیقا" 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 رعب‌آور 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.

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 مسؤلیت‌هایی 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 کاملا 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 اصلا" 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 واستعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی وتردید 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 مسؤلیتهای 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 تصورتان 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 : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=291763

vista.ir
Online Classified Service

۷عادت مردمان موثر



TRIZ به معنای تئوری حل مسئله به روش ابداعی است. گنریش آلتشولر برای اولین بار در سال ۱۹۴۶ این تئوری را با طرح این نظریه که قوانین عمومی برای نوآوری وجود دارند که پایه و اساس نوآوریهای خلاقانه هستند و به پیشرفت فناوری منجر می شوند. مورد بررسی قرار داد. با مجهزشدن به قوانین و الگو توسعه سیستم های این تکنیک، مردم می آموزند که چگونه می توان دست به خلاقیت و نوآوری زد، فرایند نوآوری را پیش بینی کرد و در مسیر آن گام برداشت.کتاب هفت عادت مردمان موثر، نوشته استفان کاوی، یکی از مطرح ترین کتابهای منتشرشده در زمینه مدیریت و روان شناسی انسانهاست که نویسنده در آن به هفت عادت مردمان موثر اشاره کرده است که دارای یک سیر تحولی از رشد شخصی (سه عادت اول) تا کار گروهی، همکاری و ارتباطات (سه عادت دوم) و در نهایت دوباره سازی و یکپارچه کردن همه عادتها (عادت هفتم) هستند.

در این نوشته، سعی شده است برخی اصول و مفاهیم تئوری حل مسئله به روش ابداعی با هفت عادت ذکر شده در کتاب هفت عادت مردمان موثر مورد مقایسه تطبیقی قرار گیرد.

- مقدمه

تئوری حل مسئله به روش ابداعی (THEORY OF INVENTIVE PROBLEM SOLVING = TIPS) و TRIZ سر واژه عبارتی به همین معنا در زبان روسی است. توسعه TRIZ از سال ۱۹۴۶ توسط گنریش آلتشولر (GENRISH ALTSHULLER) و همکارانش در شوروی سابق آغاز شد و در حال حاضر نیز در بسیاری از نقاط دنیا در حال فراگیری، به کارگیری و توسعه است.

پژوهش در مورد TRIZ، ابتدا با این نظریه شروع شد: قوانین عمومی برای نوآوری وجود دارند که پایه و اساس نوآوریهای خلاقانه هستند و به پیشرفت فناوری منجر می شوند. اگر این قوانین به درستی شناسایی، دسته بندی و کدگذاری شوند، می توانند به مردم بیاموزند که چگونه می توان فرایند نوآوری را پیش بینی کرد و هرچه بیشتر در مسیر آن گام برداشت. این تحقیقات در مقاطع و سطوح مختلفی طی ۵۰ سال صورت پذیرفت. بیش از دو میلیون سند اختراع(PATENT) بررسی و طبقه بندی شد و سپس به منظور تحلیل آنها و شناسایی قوانین نوآوری و سطح بندی مسایل و اختراعات، مورد مطالعه قرار گرفت. سه نتیجه اصلی این پژوهشها، به قرار زیراست:

۱) مسایل و راه حلهای آنها، در صنایع و علوم مختلف تکرار می شوند؛

۲) الگوهای تکامل فنی، در صنایع و علوم گوناگون تکرارپذیرند؛

۳) نوآوریها و اختراعات انجام شده در یک حوزه علمی، بر دیگر عرصه ها و زمینه های دانش تاثیر می گذارند.

در به کارگیری این تئوری، هرسه یافته برای ایجاد و توسعه یک محصول، خدمت یا سیستم به کار گرفته می شوند.

شرکتهای بزرگ و کوچک بسیاری از TRIZ استفاده می کنند. این شرکتها، این تئوری را در سطوح مختلفی مانند حل مسایل واقعی، مشکلات روزمره و عملیاتی و پیش بینی و تصمیم گیری درباره جهت گیریهای آینده فناوری به کار می گیرند. این تئوری در شرکتهایی چون فورد، زیراکس،

هوندا، موتورولا، زیمنس، فیلیپس، ال جی، سامسونگ، میتسوبیشی، کداک، فوجی فیلم، سونی و صدها کمپانی دیگر، در حال اجراست.

باتوجه به نوپابودن این تئوری در ایران، مقاله زیر به منظور آشنایی با گستره آن از طریق موضوعی آشناتر انتخاب شده است. در این نوشته، برخی از اصول و مفاهیم TRIZ با کتاب مدیریتی هفت عادت مردمان موثر مورد مقایسه تطبیقی قرار گرفته است.

در تئوری حل مسئله به روش ابداعی قوانین و الگوهایی برای توسعه سیستم ها، معرفی می شود. یکی از مهمترین این قانونها، قانون بروز تضادها است. بررسی و تحلیل این قانون به تعریف ۳۹ پارامتر مهندسی و ۴۰ اصل نوآوری منجر می شود. هر نوع تضاد موجود در سیستمها و مسایل، ناشی از تقابل دو یا چند پارامتر از این ۳۹ پارامتر است. راه حل غلبه بر تضاد رخ داده نیز، به کارگیری اصول پیشنهادی ذکر شده در ماتریسی ۳۹ .۳۹*موسوم به ماتریس تضادها است. TRIZ برای مسایل مدیریتی نیز ۳۱ پارامتر و ۴۰ استراتژی خلاق را معرفی می کند و برای حل مسایل مدیریتی از ماتریس ۳۱F،۳۱موسوم به ماتریس(WIN-WIN) برنده - برنده بهره می گیرد.

● سیر تحول ۷ عادت

کتاب هفت عادت مردمان موثر، نوشته استفان کاوی یکی از کتابهای بدون تاریخ مصرف و همیشه قابل استفاده در زمینه روان شناسی انسانها است. در فاصله کوتاهی پس از انتشار اولین چاپ این کتاب در سال ۱۹۸۹، میلونها نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رفته است. به منظور مطابقت دادن مفاهیمTRIZ با آنچه در این کتاب ارزشمند آمده است، آن را مورد مطالعه و بازخوانی قرار داده ایم.

اغلب TRIZیک رویکرد بسیار فنی برای حل مسایل به نظر می آید و به همین دلیل نیز در قیاس با روابط ملموس انسانی، موثر تصور می شود.

اگرچه حقیقت این است که مطابقت ها و مشترکات بسیاری بین رویکردهای تشریح شده هفت عادت وTRIZ وجود دارد. در زیر، برخی از اشتراکات این دو را مورد بررسی قرار می دهد.

هفت عادت مردمان موثر، برگرفته از کتاب استفان کاوی، به قرار زیرند:

- عامل بودن؛
- شروع از پایان درذهن؛
- نخست به اولین ها پرداختن؛
- برنده - برنده اندیشیدن؛
- اول فهمیدن و سپس فهماندن؛
- هم افزایی (سینرژی)؛
- اره تیزکردن (پیشرفت مستمر و فرایندهای پیشرفت).

در این کتاب، هفت عادت یک سیر تحولی را از رشد شخصی (سه عادت اول) تا کار گروهی/ همکاری / ارتباطات (سه عادت بعد) به دوباره سازی همه عادات (عادت هفت) طی می کنند.

در زیر، هریک از این عادتها را مبتنی بر ارتباطشان با این تئوری بررسی می کنیم.

- عامل بودن: نخستین عادت، توجه به حق انتخاب است. مهمترین ایده پنهان پشت این عادت این است که در یک شرایط مشخص، چه آن را خوشایند فرض کنیم چه ناخوشایند و طردشده در نظرش بگیریم، ما اجازه انتخاب داریم که چطور با موضوع برخورد کرده و به آن بپردازیم. اگر کسی در خیابان یک بزرگراه به یکباره جلو ما بپیچد، احساس عصبانیت نسبت به شخص خاطی در ما برانگیخته می شود. اما توجه داشته باشیم که این واکنش، خود یک انتخاب است. به استناد کتاب، واکنش بسیار موثرتر، گزینش واکنش مخالف و بروز عکس العملی برخلاف عادت یا احساس طبیعی است. بااین رویکرد ما می توانیم نسبت به هرچیز منفی، محرکی مثبت نشان دهیم و زندگی شادتر و پرثمرتری داشته باشیم.

صرف کردن انرژی برای عصبانیت، اگر توان غلبه برشرایط و نفوذ بر جایگاه غالب را نداشته باشیم، حرکتی پوچ و بیهوده است. حلقه های نگرانی و حلقه های نفوذ یکی از تصویرهای مفید است

درون حلقه نفوذ، چیزهایی است که ما توانایی تغییر آنها را داریم. درون حلقه نگرانی چیزهایی است که باید نگرانشان باشیم، اما قدرت نفوذ و غلبه بر آنها را نداریم، مثل آن راننده ای که راه ما را می بندد. عامل بودن، می گوید که وقتمان را در حلقه نگرانیها تلف نکنیم و به جای آن حلقه نفوذمان را بشناسیم و آن را توسعه بدهیم.

اصل شماره ۲۲ TRIZ، تبدیل ضرر به سود، دربرگیرنده مفهوم عادت عامل بودن است. همچنین مفهوم توفیق اجباری و استفاده از منابع را نیز می

توانیم برای این عادت عنوان کنیم.

اصل ۲۲. تبدیل ضرر به سود:

۱) احراز یک اثر مثبت با به کارگیری اثر زیان بار یا عامل زیان بار محیطی؛

۲) از میان برداشتن یک عامل زیانبار توسط عامل زیان بار دیگر؛

۳) خروج از حالت ضرر باافزایش درجه زیان باری.

▪ شروع از پایان، در ذهن: عادت دوم ما را تمرین می دهد تا پیش بینی کنیم که آینده موضوع موردنظرمان چگونه خواهد بود و یادآور این ضرب المثل قدیمی است که اگر نمی دانید کجا می خواهید بروید، همه راهها شما را به مقصد می رساند«. شروع ذهنی از پایان می گوید که آنچه می خواهید بدان برسید را تجسم کنید. ایده ادوارد دوبونو و آنچه که درTRIZ آن را با عنوانIFR (نتیجه نهایی ایده ال) می شناسیم نیز از آنجا که با حرکت به سوی عقب از آینده تا به امروز ما را به مقصد راهنمایی می کند، بسیار به این عادت شباهت دارد. چیزی که با کمک نتیجه نهایی ایده ال به آن معنا می بخشیم با تمام مزایا و ویژگیها، مثبت و بدون هرگونه عیب یا ضرری همان چیزی است که استفان کاوی در تشریح عادت دوم در کتاب خود بیان داشته است.

▪ تعریف IFR (نتیجه نهایی ایده آل): برای انجام یک کارکرد خاص، سیستم های متفاوتی وجود دارد ولی از میان تمام سیستم هایی که کارکرد مورد نظر را انجام می دهند، سیستمی بهتر است که به کمترین منابع برای ساخت، عملیات و نگهداری نیاز داشته باشد.

سیستم ایده آل سیستمی است که هیچ گونه وجود فیزیکی نداشته باشد اما کارکرد اصلی خود را انجام دهد.

▪ نخست به اولین ها پرداختن: عادت سوم به طور مشخص به روشها و راههای رسیدن به تجسم تعریف شده در عادت دوم پرداخته است. به این ترتیب که به سمت عمل کردن گام بر می داریم. در نگاه اول، این عادت با تئوری حل مسئله به روش ابداعی ارتباط قوی ندارد اما ماتریس معروف اهمیت - اضطرار که در کتاب کاوی تشریح شده است، بسیار به TRIZ نزدیک است. ایده اصلی این عادت، پرداختن و تمرکز بر موارد مهم و خصوصاً موارد غیراضطراری است.

TRIZهنگامی که به حرکتها و جابه جائیهای غیرقابل شمارش در مسیر رسیدن به نتیجه نهایی ایده ال می پردازد، بسیار قوی می نماید. به عبارت دیگر این تئوری به ما در تشخیص و تمیز دادن بین نسبتاً خوبها و خوبها و تشخیص مهم اما غیراضطراری کمک می کند.

برخی از روشهای رسیـــدن به بهترین راه حل در این تئوری، مانند افزایش درجه ایده الی، رفع تضادها، استفاده از منابع موجود بدون افزودن منبع جدید، به ما کمک می کنند تا تشخیص دهیم کدام راه حل قوی تر و ثمربخش تر از بقیه است.

▪ برنده - برنده اندیشیدن: از منظر یک عادت فردی مرتبط با دیگران، عادت برنده - برنده اندیشیدن بسیار بهTRIZ نزدیک است.

مردمان موثر، تفکر برنده - برنده دارند؛ همان طور که این تئوری به ما کمک می کند تا به وسیله روشهای نظام یافته به راه حل برنده - برنده دست یابیم. دو چیزی که بسیار به یکدیگر نزدیک و متصل هستند.

به عنوان مثال، مذاکره بین دو نماینده از دو سازمان را تصور کنید. تصور مرسوم آن است که دو فرد مقابل هم و در دوســـــوی میز می نشینند و به گفت وگو می پردازند. این در حالی است که در یک مذاکره با منطق بـــرنده - برنده، هردو طرف به یک سمت میز می آیند و با نشستن در کنار هم، فارغ از دغدغه اینکه صرفاً هریک چه منافعی از دیگری عایدش خواهد شد، به افق گسترده دنیای امکان پذیرها و منـــافع ناشی از همراهی یکدیگر می اندیشند.

▪ اول فهمیدن و سپس فهماندن : اول در پی فهمیدن باشید، سپس سعی کنید بفهمانید. این کار به نظر ساده می نماید اما در عمل دشوار است.

اصل شماره ۱۳TRIZ (معکوس کردن) تمرین مناسبی برای پیاده سازی این عادت است. پیوند محکم تر این عادت با TRIZ از طریق ابزارهای نقشه ادراک (PERCEPTION MAPPING) و ۹ پنجره (۹ SCREEN) یا اپراتور سیستمی قابل ادراک است.

عادت پنجم می گوید که پیش از توجه به دیدگاه خودمان، به موضوع از دید دیگران نیز بنگریم.

▪ اصل ۱۳ . معکوس کردن :

۱) به جای اقدام مستقیمی که مسئله دیکته می کند، اقدام عکس آن را انجام دهید؛

۲) قسمت مورد نظر شیء را متحرک سازید؛ محیط خارجی شیء متحرک را تغییر دهید و بخش متحرک را ثابت و بخش ثابت را متحرک کنید؛

۳) شیء را وارونه کنید.

▪ هم افزایی: عادت هم افزایی، علاقه مندی به مفهوم ارزشمندتر بودن جمع از مجموع ارزشهای هریک از اجزای تشکیل دهنده آن است. متاسفانه امروزه هم افزایی به یک واژه کلیشه ای تبدیل شده است.

ایده دستیابی به منابعی که پیش از این به آن دست یافته نشده است، زمانی که ما دو گروه متفاوت را در کنار هم قرار می دهیم خوشبختانه هنوز یک روش موثر و کارآمد در دستیابی به راه حلهای قدرتمند است. ارتباط اصلی این عادت با TRIZ استفاده از اصول ۵و۶ آن است.

در کتاب استفان کاوی، عادت ششم به کارگیری توام پنج عادت پیشین است. بنابراین، این عادت به تنهایی شامل تمام اجزای آنها نیز می شود. از دیدگاه این تئوری، این عادت نمایانگر اهمیت ادغام کردن سیستم ها براساس اصلهای ۵ و ۶ TRIZ وقانون حرکت از یک سیستم تکی، به دوتایی و چندتایی به منظور دستیابی به راه حلهای موثر و مفیدتر است.

▪ اصل ۵ . یکپارچه کردن:

۱) اجسام مشابه یا اجسامی راکه برای انجام عملکردهای پیاپی در نظر گرفته شده اند، به صورت مکانی با هم ترکیب کنید؛

۲) عملکردهای مشابه یا پیاپی را به صورت زمانی با یکدیگر ترکیب سازید. اصل ۶ . جامعیت یا عمومیت دادن: به منظور رفع نیاز به چند جسم، یک جسم می تواند عملکردهای چندگانه ای داشته باشد.

قانون حرکت از یک سیستم تکی به دوتایی و چندتایی: یک سیستم فنی در طول عمر خود، برای کسب خواص مثبت بیشتر با یک سیستم فنی دیگر و یا چندسیستم فنی دیگر ترکیب شده و سیستم جدیدی ایجاد می گردد و سپس در مرحله مشخصی از رشد، سیستم فنی بزرگ شده به یک سیستم فنی فشرده با حفظ تمام خواص مثبت کسب شده قبلی، تبدیل می گردد

▪ اره تیزکردن: عادت اره تیزکنی، به مـــا می گوید که در مقایسه سفر با مقصد، اهمیت سفرکردن را بدانیم. مردمان موثر براساس این عادت، مردمانی هستند که به طور مداوم بازنگری و نوسازی آنچه را انجام می دهند و روش آن را مدنظر قرار می دهند. پیوند اصلی این عادت باTRIZ طبیعت چرخه ای فرایند حل مسئله است. به عنوان مثال، ایده زنجیره تضاد بیانگر ظهور مداوم تضادها و راه حلهای برطرف کردن آنها به عنوان ابزار اولیه پیشرفت سیستم است. عادت اره تیزکردن در مقایسه با TRIZ همانند استفاده از ایده زنجیره تضادها در فرایند حل مسئله است.

● به کارگیری همه عادتها

اگر تئوری روش ابداعی حل مسئله را عصاره بهترین روشها فرض کنیم، در این صورت تمام مزایای هفت عادت نیز باید در آن موجود باشد، یا آنکه باید در این فلسفه یا متد، یکجا جمع شده باشد. به عبارت دیگر، همه آنچه در هفت عادت مردمان موثر شرح داده شده است. ما به ازایی این تئوری دارد. برای جمع بندی بحث، در جدول شماره یک به مطابقت هفت عادت وTRIZ پرداخته شده است:

● نتیجه گیری

آن چنـــان که از مطالب بالا برمی آید، می توان هریک از هفت عادت ذکر شده را به طور معادل بااستفاده از یک و یا چنداصل و یا قانون مطرح شده توسطTRIZ تعریف کرده و آنها را در حل مسایل و پیش بینی آینده به کار گرفت. به عبارت دیگر، هرآنچه که از آن به عنوان عادات مردمان موثر یاد شده است، معادلی در ایـــن تئوری دارد که این خود می تواند گواهی بر جامعیت این فلسفه و متدولوژی و توانائیهای گسترده آن در سطوح و زمینه های مختلف باشد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی مدیران ایران

http://vista.ir/?view=article&id=308826

vista.ir
Online Classified Service

۸ استراتژی برای اینکه همانند یک نابغه فکر کنید



حتی اگر نابغه نباشید، می‌توانید از استراتژی‌های کسانی مثل ارسطو و انیشتین، برای تقویت قدرت خلاقیت و اداره بهتر زندگی‌تان استفاده کنید.

۸ استراتژی مهم، 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، تکنیك‌های رایج بین نابغه‌های عرصه علم، هنر و صنعت در طی تاریخ بوده است.»

۱) به مشکلات از جوانب مختلف نگاه کنید

دیدگاه‌های جدیدی را انتخاب کنید که کسان دیگری از آن استفاده نمی‌کنند. لئوناردو داوینچی عقیده داشت که برای به دست آوردن علم در مورد یك مشکل، باید یاد بگیرید که چطور آن مشکل را به راه‌های مختلف بازسازی کنید.

۲) تجسم کنید!

انیشتین وقتی به حل یك 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 یك مشکل ندارند.

۳) ایجاد کنید!

یکی از ویژگی‌های متمایز نابغه‌ها، استعداد تولیدی و زایایی آنهاست. توماس ادیسون ۱۰۹۳ حق ثبت اختراع داشت. او با ارائه فکر و تدبیر، سودمندی وسایل اختراعی خود را تضمین می‌کرد. بزرگ‌ترین دانشمندان نه‌تنها 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 به‌صورت ترکیبات مختلف درآورید، هرچند که طبیعی و مناسب نباشند. قانون‌های توارث که علم جدید ژنتیك بر پایه آن قرار داده شده توسط راهب استرالیایی گریگو مندل مطرح شده که ریاضیات و بیولوژی را برای ایجاد یك 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 حمل‌ونقلی 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 مرحله‌ای جدید منتقل می‌شود. افکار معلق و مسکوت می‌تواند به شما برای خلق یك شکل جدید کمك کند

۷) استعاری فکر کنید

ارسطو استعاره را یکی از علامت‌های نوابغ می‌دانست و عقیده داشت که هر فردی که ظرفیت درك شباهت‌های بین دو قلمرو کاملاً مختلف باشد و بتواند آنها را به هم ربط دهد، یك 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 به‌عنوان یك نتیجه بی‌حاصل فکر نکنیم. به‌جای این، روند کار، مولفه‌های آن و طریقه تغییر آنها را تحلیل کنیم تا به نتیجه برسیم. نپرسید: «چرا من شکست خوردم؟!» بپرسید: «چه کرده‌ام؟!»

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=253600

vista.ir
Online Classified Service

۸ خصوصیت سمی و قابل اجتناب



اگرچه ممکن است ، تفکر داشتن دوستان و اطرافیان خوب لذت بخش ، شادی آور و روحیه دهنده باشد ، اما بد نیست بدانیم که بعضی از آنها این چنین نیستند ، یعنی نه تنها چنین خاصیتی ندارند بلکه برعکس نیز می باشند. درست است که بعضی زمان ها احساس خوشایندی نداریم و یا برعکس؛ بعضی روزها لبریز از شادی بی دلیل هستیم ، اما این مربوط به خلق و خوی متغیر و تحت تاثیر محیط و وقایع اطرافمان است. با این حال بعضی از این خصلت های ثابت و بعضی از نگرش ها و خصوصیات شخصیتی می تواند بسیار آزار دهنده و مهلک باشد. خصوصیاتی که در دوستان و اطرافیان خود مشاهده می کنید و تنها به خاطر حفظ دوستی، این رفتارها را نادیده می گیرید و یا تحمل می کنید، می تواند تاثیر بسیار منفی و ناخوشایندی داشته باشد.

مثلا شما فردی خوش بین هستید اما در برخورد با یکی از اطرافیان ، یک مرتبه احساس بدبینی به شما دست می دهد. یا ممکن است دارای نگرش ایده آل نسبت به جهان پیرامون خود باشید اما در برخورد با یکی از دوستان و تحت تاثیر روحیه وی ، احساس حماقت و سادگی به شما دست دهد. بعضی از این وضعیت ها می تواند تاثیر منفی و به سزایی در زندگی شما داشته باشد. اگرچه همه ما انسان هایی دارای مشکل هستیم اما بعضی از این مشکلات و خصلت ها به شدت مضر هستند. آنها برای شادی، روحیه، اعتماد به نفس و زندگی ما سمی می باشند. در ادامه به بعضی از این شخصیت ها اشاره می کنیم و دلیل مسمومیت آنها را توضیح می دهیم.

۱) دغل کار و متقلب:

افراد دارای این خصوصیت ، مهارت خاصی از تقلب دارند. در حقیقت ممکن است شما هم خیلی دیر متوجه شوید که طعمه تقلب و دغل بازی آنها قرار گرفته اید. این افراد تمام وجود و مایملک شما را زیر و رو کرده و در خدمت خواست خود می گیرند.این افراد سمی شما را وادار به انجام کارهایی می کنند که طبق میل و خواست خودشان است در حالی‌که شما واقعا چنین نمی خواهید. در ادامه آنچه توقع آنهاست این است که

تمام جهان و اطرافیان، پیرامون اهداف آنها حرکت کنند.

۲) خود شیفته :

این افراد به طور افراطی به خود اهمیت می دهند و اعتقاد دارند که جهان و جهانیان باید دور آنها بچرخند. ممکن است آنها به اندازه افراد حیله گر، سمی نباشند اما در نوع خود مسمومیت منحصر به فردی دارند و آن داشتن انتظار بی جا برای به دست آوردن هر آنچه می خواهند، می باشد. آنها فقط بر روی نیاز خود تمرکز می کنند و خواست و نیاز دیگران را نادیده‌می گیرند. شما را ناامید و ناکام رها می کنند و حتی تمام انرژی شما را معطوف به نیازهای خود می‌نمایند.

۳) روحیه بدبین و منفی نگر:

این افراد نمی‌توانند از نقاط مثبت زندگی خشنود باشند. اگر با آنها راجع به زیبایی امروز صحبت کنید، آنها پیش بینی روز ملال آور را در آینده‌ای نزدیک مطرح می کنند. اگر به آنها خبر پیروزی در امتحانات میان ترم را بدهید، در مورد سختی امتحان پایان ترم صحبت می کنند. این افراد لذت همه چیز را زایل می کنند. روحیه امیدوار را به تدریج با منفی نگری جایگزین می کنند و این در حالی است که شما خود متوجه این تغییرات نیستید، تنها زمانی متوجه می شوید که دیگر به هیچ چیز مثبت نگاه نمی کنید.

۴) داوری سطحی :

زمانی که شما همه چیز را زیبا و جذاب می بینید آنها کاملا بیگانه و غیر جذاب تصور می کنند. اگر کسی را دارای شخصیت منحصر به فرد بدانید آنها از پایه او و شخصیتش را رد می کنند و غلط می پندارند. افراد دارای این روحیه بسیار شبیه افراد منفی نگر هستند. در جهانی که تنوع و گوناگونی موج می زند، داشتن این روحیه و تفکر، غلط است در حالی‌که اگر جهان یکنواخت و یک جور بود، مسلما خسته کننده می شد.

۵) ستیزه گری با رویا و خیال:

هر زمان شما از ایده خود صحبت می کنید، آنها در مورد عدم توانایی شما در زمینه عملی کردن آن صحبت می کنند و اگر به رویای خود دست یافتید سعی می کنند آن را کم ارزش و حتی مسخره جلوه دهند. این افراد همیشه به "چه چیز هست" فکر می کنند تا " چه چیز می تواند باشد." در نهایت اعتماد به نفس شما را زایل کرده و باورو ایمان شما را راجع به خود از بین می برند. در حالی‌که پیشرفت و تغییر تنها زمانی اتفاق می افتد که کار جدیدی انجام شود.

۶) ریاکاری و دورویی:

شما زمانی که با این افراد هستید ، هرگز احساس یک رنگی و صمیمیت نمی کنید. شما داستان خنده داری تعریف می‌کنید و آنها مودبانه لبخند می زنند. اگر ناراحت و غمگین باشید، به شما ناراحتی و غم تحویل می‌دهند، ابراز احساس غیر واقعی و دروغ که خودتان هم متوجه می شوید. ارتباط با این افراد ، دوستی را سطحی و کم مایه می کند. هر زمان شما واقعا نیاز به یک دوست را احساس کردید، آنها در کنار شما نخواهند بود. هر زمان شما نیاز به انتقاد کارساز داشتید ، آنها از درستی شما صحبت می کنند. با این توصیفات می توانید تصور و تجسم کنید که چه حسی به شما دست می دهد.

۷) گستاخ و بی ادب:

این افراد کارهایی را در بدترین زمان ممکن و به بدترین شکل ممکن انجام می دهند. نوعی حیله گری را می توانید در ارتباط با آنها احساس کنید. شما به عنوان یک دوست از رازهای خود با آنها سخن می گویید و آنها از همین صداقت علیه شما استفاده می کنند. این افراد به شما و احساستان بی احترامی می کنند، چه چیز سمی تر از این می تواند باشد.

۸) ناراضی و طلبکار:

شما هرگز نمی توانید این افراد را از خود راضی و خشنود نگه دارید. انتظار بی جا از شما دارند. آنها مرتب به دنبال این هستند که شما را مقصر جلوه دهند. شما ممکن است زمان زیادی صرف کنید تا آنها را از خود خشنود سازید و به مرور ممکن است خود را فراموش کنید. آنها تمام انرژی و زمان شما را می خواهند و در نهایت قربانی خواهید شد.صادقانه باید گفت که زندگی کوتاه تر از این است که بخواهیم با این نوع افراد و مسمومیت آنها درگیر شویم. پس بهتر است که واقع بین بوده و صرف احساس تعهدی که به دوستی داریم خود را قربانی این روابط و مسمومیت آن نکنیم.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=370800

۹ راه برای تبدیل شدن از هیچکس به همه کس



حتی اگر فرد خود پسند و دمدمی مزاجی هم نباشید، دوست دارید که یک ستاره شوید. حتی برای لحظه ای گذرا، چند بار در سال یا هر وقت که از خط بیرونتان می اندازند و جایی راهتان نمی دهند دوست داشتید که به جای هیچ کس بودن، کسی بودید.

همه ی ما دوست داریم که دیگران ما را بشناسند مهم تر اینکه به ما احترام بگذارند. وقتی جوان بودم، خیلی زود متوجه شدم که لهجه خارجی ام خیلی اوقات مانعی بر سر راهم است. ولی سعی کردم از همین لهجه هم نهایت استفاده را ببرم و در جاهایی بخصوصی که می خواستم رسیدگی ویژه به من بکنند مثلاً در هتل ها یا رستوران ها با همین لهجه میگفتم که من طراح آقایای فلانی هستم، به نظرتان اسم خیلی محترمانه ای نیست؟

بله درست است که دروغ می گفتم، اما گاهی اوقات پیش می آمد که دوست داشتم در جمع به خوبی پذیرفته شوم. هر چه پیرتر می شویم، اهمیت این مسائل برایمان کمتر می شود. البته ممکن است برای من اینطور باشد، چون دیگر برای اینکه کسی حساب شوم این کارها را نمی کنم.

• از کم شروع کنید، از نردبان شهرت بالا روید

این روزها دیگر افراد برای به دست آوردن آنچه می خواهند صبر و حوصله ندارند. دوست دارند همه چیز برایشان حاضر و آماده باشد. اما همیشه این را به یاد داشته باشید، که زمانی می توانید قدر و قیمت کسی بودن را بفهمید که از هیچ کس بودن شروع کرده باشید. نباید بنشینید و بالا رفتن بقیه را از نردبان شهرت نگاه کنید، شما هم باید روی نردبان باشید. پس فکر نکنید که می توانید یک شبه ره صد ساله رفته و به آنچه می خواهید برسید، چون همین شب حداقل ۱۰ سال طول می کشد.

به دست دیگران نگاه نکنید که چه دارند و چه ندارند، ببینید در دستان خودتان چیست، و برای به دست آوردن آن چیزهایی که ندارید تلاش کنید، نه خیالبافی.

بله، همه ی ما می توانیم با در دست داشتن پول و قدرت برای خود کسی حساب شویم، اما اگر هیچکدام از این دو در دستمان نبود چه؟ باید هیچکس باقی بمانیم؟ نه، راه هایی هست تا بتوانیم از هیچ کس به همه کس تبدیل شویم.

• راههایی برای مهم شدن

هیچوقت نمی توانید یکباره نزد همه فردی مهم تلقی شده و مشهور شوید. حتی اگر رییس جمهور هم شده باشید، مطمئناً تا اینجا راه درازی را پیموده اید. در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که می توانید با استفاده از آنها برای خود کسی شوید.

۱) پول در بیاورید

می توانید برای مهم شدن پول خرج کنید و راه را بخرید. هر چه پول بیشتری داشته باشید، افراد بیشتری دور و برتان جمع خواهند شد و بهتان احترام می گذارند. هیچ چیز بهتر از این نمی تواند باشد وارد جایی شوید و بگویید: "می خواهم پول زیادی اینجا خرج کنم." این کار باعث خواهد شد که همه ی توجهات به شما جلب شود. اما این راهی موقتی و زودگذر برای مهم شدن است.

۲) پشتوانه ی خانوادگی

در خط کاری من اگر متعلق به یک خانواده ی خوب باشید، فرد مهمی تلقی خواهید شد. اگر در کوچه و بازار به خاطر خانواده تان آبرو و اعتبار داشته باشید به شما کمک خواهد کرد.

۳) یک حرکت بزرگ بکنید

هیچ چیز مثل یک حرکت بزرگ باعث جلب توجه دیگران نمی شود. چه یک اختراع بزرگ باشد یا یک سخنرانی مهم، می توانید با آن از نردبان شهرت به سرعت بالا روید. کاری انجام دهید که در کتاب های تاریخ هم حتی در مورد آن بنویسند.

۴) در رشته ای کارشناس شوید

همه ی افراد گاهاً نیاز پیدا می کنند که با یک کارشناس مشاوره کرده و نظر آنها را هم جویا شوند. همیشه سعی کنید در هر رشته ای که هستید، خبره و ماهر شوید. اگر وکیل، حسابدار یا مهندس کامپیوتر هستید، سعی کنید در کارتان تا اندازه ای بالا روید که دیگران شما را به چشم یک کارشناس نگاه کنند. اگر متوسط باشید، کسی سراغتان نخواهد آمد.

۵) ریسک کنید

بله ممکن است ریسک کرده و به بن بست بخورید و همه چیز را از دست بدهید، اما خیلی اوقات هم افراد با همین ریسک کردن ها به جایی رسیده اند. سعی کنید در کارهایی خطر کنید که حداقل سر رشته ای در آن داشته باشید.

۶) فردی خاص باشید

می خواهید جلب توجه کنید؟ می خواهید از اطرافیانتان یه سر و گردن بالاتر باشید؟ سعی کنید چیز خاص و منحصر به فردی داشته باشید که افراد با آن یاد شما بیفتند. می تواند طریقه ی نگاه کردن، صحبت کردن، یک ژست خاص یا هر چیزخاص دیگری باشد. کاری کنید که شما را متفاوت با بقیه نشان دهد.

۷) همسری مهم داشته باشید

بله، داشتن همسری مشهور و مهم هم می تواند باعث مشهور شدن شما شود. داشتن همسری با کلاس، با اعتماد به نفس و متعلق به خانواده ای معروف می تواند پشت شما را صاف کرده و باعث احترام شما شود. پس در انتخاب همسر هم دقت کنید، اگرچه به دست آوردن چنین همسرانی کار هر کسی نیست.

۸) با مردم صحبت کنید

ارتباط داشتن با مردم ضرری به شما نمی زند. هرچه افراد بیشتری را بشناسید، با مردم بیشتری گفتگو خواهید کرد و راه های بیشتری برای معروف شدن جلو رویتان قرار خواهد گرفت.

۹) قدرت داشته باشید

این آشکارترین راه برای به شهرت رسیدن است. اما به دست آوردن قدرت کاری ساده نیست. گرفتن پستی مهم در یک شرکت می تواند ساده ترین راه برای به دست آوردن قدرت باشد. اما باید برای گرفتن این پست ها هم کسی باشید.

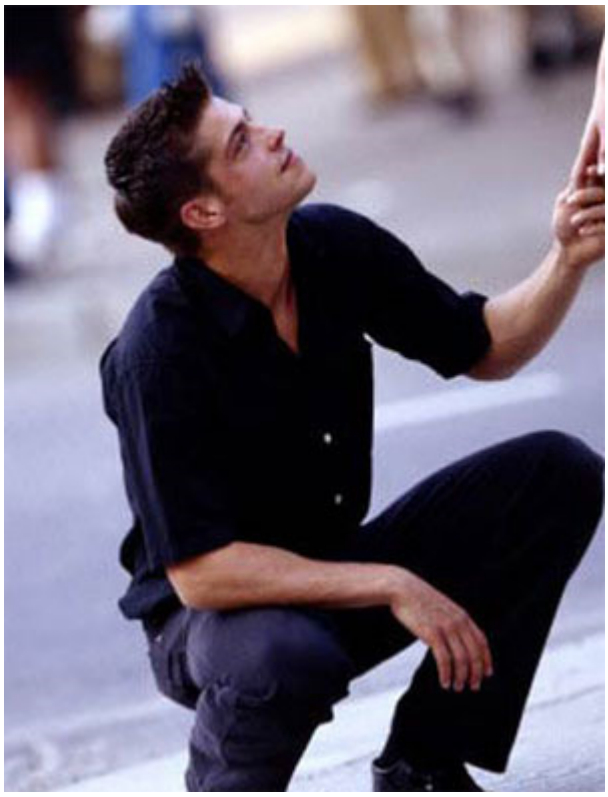
- تلاش کنید تا کسی شوید

کارهای دیگری هم هست که می توانید با انجام دادن آنها صاحب شهرت شوید. اما اینها تاثیر موقتی و زودگذر دارند. همه ی این کارها به نحوی جزء زیر مجموعه ی این ۹ کار که در بالا ذکر شد قرار می گیرند. بعضی از این راه ها تاثیر گذارتر از بقیه بوده و بعضی به سرعت به نتیجه می رسد، درحالیکه که بعضی دیگر جزء برنامه های طولانی مدت است. به هر حال کسی شدن کار ساده ای نیست. نیازمند ذکاوت و تلاش بسیار است.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=304576

آب بر آتش دعوا



سکوت، جواب‌های سربالا، در قفل شده اتاق خواب، پریشان خاطری.

در این شرایط می‌خواهید موی سر خود را بکنید، رک بگوییم دیگر فکری بهتر از این به نظرتان نمی‌رسد و نمی‌دانید چه کاری انجام دهید. عذرخواهی از همسرتان ممکن است مشکل به نظر برسد به‌خصوص زمانی که بر سر موضوعی با هم چندین بار مخالفت کرده باشید. ممکن است در خود توان گفتن «متاسفم» را نبینید و شاید هم هر کاری که فکر می‌کردید به او می‌فهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده‌اید.

در زیر چندین روش برای عذرخواهی مطرح شده است که می‌تواند به اختلافات پایان دهد.

● انتقاد را بپذیرید

گوش دادن به حرف‌های همسرتان یک موضوع مهم برای پایان دادن به جر و بحث به شمار می‌رود؛ مجادله‌هایی که هر دوی شما تصور می‌کنید، حق با شماست و مشکل مربوط به همسرتان است.

این به خصوص زمانی صدق می‌کند که قبلا نیز مکررا بر سر موضوع فعلی بحث کرده باشید.

وقتی او از شما انتقاد می‌کند، نشان دهید که حرف او را می‌فهمید، همان گونه که انتظار دارید هنگامی که شما صحبت می‌کنید، او نیز متوجه منظورتان شود. باز فکر کنید، نظر خودتان را بدهید، ایده او را لحاظ کرده و جلو بروید.

● به خود استراحت دهید

در اوج یک مجادله، فشار خونتان بالا می‌رود، تپش قلبتان بیشتر می‌شود و ممکن است چیزهایی بگویید که لزوما از بیان آنها منظوری ندارید. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن از هم جدا شده، آرام گرفته و افکار خود را جمع کنید. البته هنگامی که خیلی عصبانی هستید، از ماشینتان به عنوان یکی از مکان‌ها استفاده نکنید. سعی کنید کمی قدمزده و یا بدوید یا به آشپزخانه رفته کمی از ظروف نشسته را بشویید.

انرژی خود را معطوف فعالیت‌های مفیدتر و سودمندتر کنید و در عین حال به همسر خود مقداری فرصت دهید تا با خودش تنها باشد. برگشتن به بحث و مجادله بعد از یک استراحت کوتاه باعث می‌شود در مورد موضوع با دیدی بازتر و فکری آزادتر بنگرید و امید بیشتری برای رسیدن به یک نتیجه عملی و منطقی در شما ایجاد شود.

● گذشته را یادآوری نکنید

اگر می‌خواهید به توافقی در آینده دست پیدا کنید با پیش کشیدن گذشته‌ها به هیچ کجا نخواهید رسید. مهم نیست که او بار آخر فلان چیز را

گفته و یا شما چه گفتید. با هم عهد کنید که گذشته‌ها گذشته. به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش‌آور معرکه شدن راه به جایی نخواهد برد. با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق خواهید رسید.

- دوست داشته باشید

اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسرتان یک باره صدایش را بالا برده و از کوره در رفت،کافی است به طرفش رفته و او را آرام کنید. بگذارید بفهمد که این فقط یک مجادله بی‌اهمیت است و شما برای شنیدن صحبت‌های او در کنارش هستید به علاوه این رفتار نشان دهنده این است که شما به او اهمیت داده و دشمن او نیستید.

- جو مناسب ارتباط را ایجاد کنید

در حالی‌که او به حالت قهر به اتاق خواب می‌رود، چند عدد شمع روشن کرده، چای یا نوشیدنی بیاورید و از همسرتان بخواهید برای بحث و گفت‌وگو نزد شما بیاید. او اتاقی که با سوسو زدن شعله‌های لطیف شمع روشن می‌شود را محلی مناسب برای تبادل نظر و اندیشه یافته و از حالت تدافعیش کاسته خواهد شد. محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز، همیشه می‌توان آن را کنترل کرد.

- مشکل‌ترین کلمه را به زبان آورید

یک عذرخواهی واقعی می‌تواند یکی از دشوارترین پیشنهادات باشد برخلاف تصور عموم، همه افراد قادر به به زبان آوردن این کلمه ۶حرفی «متاسفم» بوده و تا به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است. می‌توانید پیش از اینکه تسلیم شده و بگویید «متاسفم» به بحث و جدل ادامه دهید، اما بهتر است با بیان این کلمه آب را روی آتش ریخته و خیلی سریع‌تر غائله را ختم کنید. تقصیر را نباید فقط به گردن آقایان انداخت، گاهی اوقات خانم‌ها نیز می‌خواهند فقط حرف خودشان را به کرسی بنشانند، اما تا زمانی که نتوانید، کوتاه آمده و عذرخواهی کنید، به خصوص هنگامی که برایتان دشوار است، نمی‌توان گفت که انسانی معتدل و منطقی هستید.

- جمله‌ای دلپذیر بگویید

یک مجادله می‌تواند بسیار خسته کننده بوده و اثرات احساسی سوئی را به طور موقتی به همراه داشته باشد. با اینکه باید روشن و صادق بود، گاهی اوقات ابراز حقیقت تلخ باعث بروز صدمه می‌شود. بعد از مجادله و جر و بحثی طولانی، وقت کوتاهی را اختصاص دهید به اینکه به یکدیگر یادآوری کنید که آن فقط یک اختلاف نظر معمولی بوده و اگرچه ممکن است برخی از عقاید همسرتان باعث اذیت و آزار شما شود، اما در عوض بسیاری از محاسن دیگر وی را مانند خوش مشربی او، عشقش به فرزندانتان یا جدیتش دوست دارید، در این صورت همسر شما نیز به احتمال زیاد دست به مقابله به مثل خواهد زد.

گاهی اوقات فراموش کردن حرف‌های آزاردهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می‌رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیامیزید، روبه رو شدن با مسئله بسیار آسان‌تر خواهد شد.

- بگویید دوستش دارید

بسیار تاکید می‌کنیم همیشه، همیشه، همیشه هنگامی که می‌خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به همسرتان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن اینکه احساس شما به همسرتان هیچگاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهید کرد، در دستیابی به یک نتیجه صلح‌آمیز و ماندنی نقش بسیار با اهمیتی خواهد داشت.

- برای عصر برنامه‌ریزی کنید

بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد، برای آزاد شدن فکرتان از مجادله، برای انجام یک فعالیت تفریحی آماده شوید.

اگر همسرتان قبلا برای رزرو بلیت سینما و یا گرفتن تاکسی اقدام می‌کرد، این بار شما پیش‌دستی کرده و این کارها را انجام دهید، او تحت تاثیر این اعمال نوظهور شما قرار خواهد گرفت و این به شما فرصتی می‌دهد تا بتوانید از این تغییر رفتاری لذت ببرید.

ممکن است زمانی توسط همسرتان «آدمی تنبل و نامرتب» مورد خطاب قرار گرفته و این موضوع را فراموش کرده باشید! اما در مورد زنان وضعیت متفاوت است آنها بسیار سخت می‌توانند سخنی که برایشان گران تمام شده است را از ذهنشان خارج کنند. با پیش‌قدم‌شدن در پیشنهاد دادن یک فعالیت تفریحی، به‌خصوص بعد از جر و بحث نه تنها ذهن خود را مشغول موضوعی دیگر می‌کنید، بلکه به همسرتان می‌فهمانید که هنوز هم دوستش دارید. وقت‌تان را با او بگذرانید.

عذرخواهی تنها به این معنا نیست که بگویید متاسفید و آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت، فراموشی باعث تجدید دوباره رابطه‌تان می‌شود.

با وقت گذاشتن برای بحث و گفت‌وگوی منطقی و آزادانه در مورد مشکلات، در عین حالی که می‌دانید طرف مقابلتان را دوست دارید خواهید توانست اختلاف نظرها را تبدیل به وسیله‌ای برای پیشرفت و ابزاری آموزنده کنید. به یاد داشته باشید که همسرتان بهترین دوست شما است. از خود بپرسید: آیا طرز رفتار یا صحبت من با یک دوست این گونه باید باشد؟ آنگاه در آینده به اختلافات به گونه‌ای دیگر خواهید نگریست.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=362381

vista.ir
Online Classified Service

آب شدن یخ فاصله‌ها



هر وقت فردی در زندگی خود دچار استرس، بلاتکلیفی یا حتی آسیب می‌شود، یکی از مؤثرترین روش‌های رفع این مسائل آن است که با صحبت و به عبارت دیگر، درددل کردن این هیجانات را برطرف کند.

قرن‌هاست که متخصصان معتقدند قدرت بیان احساسات و تقسیم آنها با فرد دیگر عامل مثبتی است که می‌تواند مرهمی بر زخم‌های به‌وجود آمده باشد. در آغاز قرن ۱۹میلادی، فروید صحبت‌درمانی را پیشنهاد کرد و صدها سال است که این روش مؤثر، همچنان ادامه دارد.

وقتی در زندگی ما، استرس به‌وجود می‌آید و هر روز بر آن افزوده می‌شود، به‌تدریج در جسم و روح ما تاثیر می‌گذارد. پزشکان هر روزه صدها بیماری گوناگون مثل بیماری‌های قلبی، گوارشی، مشکلات خواب، افسردگی و اضطراب را تشخیص می‌دهند و معتقدند در بیشتر این موارد عامل اصلی، استرس هیجانی و روحی است. در اغلب اوقات زخم‌های احساسی درمان نشده و مشکلات دیرینه، کهنه روحی باعث بروز این مشکلات در افراد می‌شود و درمان اصلی آنها ترمیم زخم‌های احساسی قدیمی و تازه است. تنها راه درمان این زخم‌های روحی آن است که افراد با هم صحبت کرده و احساسات خود را با هم تقسیم کنند.

بسیاری افراد با هم زندگی می‌کنند اما در سینه آنها احساساتی حل نشده وجود دارد که ناگهان خود را به‌صورتی دیگر نشان می‌دهد. همسران باید درباره احساسات یکدیگر با هم صحبت کنند، هر چند دلایل آنها برای صحبت با هم تفاوت داشته باشد. زن‌ها وقتی صحبت می‌کنند تازه متوجه می‌شوند که چه پیش آمده و چه اتفاقاتی از پس آن رخ می‌دهد. این بزرگترین بهره‌ای است که زنان از صحبت با همسر می‌برند. بسیاری از زنان وقتی درباره احساسی ویژه صحبت می‌کنند، تنها می‌خواهند بدانند نوع دیگر احساسی که می‌تواند به‌وجود بیاید چیست؛ مثلا درباره احساس تنفر از یک نفر صحبت می‌کنند، تا غیرمستقیم بفهمند نظر همسرشان چیست و آیا اصلا باید آن فرد را دوست داشت یا از او متنفر بود. آنها با

صحبت کردن می‌خواهند به نوعی به نتیجه‌گیری برسند.

اکثر زنان مدام از احساسات خود حرف می‌زنند تا به این وسیله زخم‌های کهنه و تازه درمان شود. آنها در اصل به یک شنونده حساس نیاز دارند. یادتان باشد۹۰ درصد احساساتی که در یک لحظه در شما پدید می‌آید، انعکاسی از تجربیات گذشته شماست و تنها ۱۰ درصد این احساسات، جدید و تازه است.

از طرف دیگر، مردان با شنیدن صحبت‌های دیگران، به نتیجه‌ای جدید می‌رسند و بهره می‌برند. بسیاری از مردان وقتی استرس دارند، تنها در حدی احساساتشان را بیان می‌کنند که لازم است و در عوض بیشتر منتظرند تا طرف مقابل حقایق و عقاید خود را به او بگوید. آنها به این طریق اطلاعات جدیدی به دست می‌آورند؛ دوباره به غار تنهایی خود برمی‌گردند و بعد درباره حل مشکل تصمیم می‌گیرند.

پس مشخص شد که مردها صحبت می‌کنند، تا راه‌حل‌های جدیدی به دست آورند و زن‌ها صحبت می‌کنند تا احساس واقعی خود را بروز دهند و احساس راحتی کنند. آنها اصلا به‌دنبال راه حل نیستند بلکه فقط می‌خواهند به لحاظ روحی تخلیه شوند. در اصل، هر دوی آنها از نظر عاطفی و احساسی خود را تخلیه می‌کنند و انرژی مثبت به دست می‌آورند اما روش و هدف آنها کاملا متفاوت است. در این شرایط، بهترین راه این است که همیشه درباره احساسات خود با همسرتان صحبت کنید. اوایل ممکن است کمی سخت باشد اما وقتی نتایج مثبت آن‌را دیدید، خودتان بیشتر به ادامه این روش راغب می‌شوید.

● هم‌صحبتی، از مشکلات می‌کاهد

اما آیا صحبت از مشکلات، واقعا آنها را حل می‌کند؟ پاسخ این سؤال، مثبت است. به‌روشنی این اتفاق می‌افتد. در علم روانشناسی این کاملا جا افتاده است که مؤثرترین روش درمانی چه از نظر مدت زمان لازم و چه از نظر بقای نتایج آن، تنها صحبت کردن درباره مسئله و مشکل است. صحبت درباره مشکلات باعث می‌شود فرد علل استرس ایجاد شده را بررسی کند و به این ترتیب، می‌تواند درباره راه‌های کاهش آن، بیشتر متمرکز شود.

در یک نظرسنجی‌ای که اخیرا انجام شده است، از هر ۱۰ آمریکایی، ۹نفر معتقد بودند صحبت درمانی به آنها کمک کرده است؛ اما با چه کسی باید صحبت کرد؟ طبیعی است که اگر همسران ارتباط خوبی با هم برقرار کرده باشند، حاضر نیستند به‌جز با یکدیگر با فرد دیگری درباره مسائل و مشکلات خود صحبت کنند. اگر این ارتباط دوطرفه به‌خوبی برقرار نشده باشد، استرس شدیدی به طرفین وارد می‌شود. توصیه می‌شود به جای اینکه با غریبه‌ها و حتی آشنایان دور در این‌باره صحبت کنید (که البته اکثرا مشکلتان را حل نمی‌کنند و به آن اضافه هم می‌کنند)با یک مشاور گفت‌وگو کنید تا علاوه بر رفع مشکل فعلی، مشکل ارتباطی شما با همسرتان را نیز رفع کند. درباره صحبت با یک مشاور اصلا نترسید.

فکر نکنید درمانده شده‌اید یا قادر نیستید خودتان مشکلتان را حل کنید. اگر در این‌باره با مشاور صحبت کنید، اولا حمایتی غیرشرطی از فردی آموزش دیده و متخصص دریافت می‌کنید. او بدون هیچ توقعی به صحبت شما گوش می‌دهد و شما را مورد حمایت قرار می‌دهد. دوم اینکه به شما یاد می‌دهد واقعا مسئول چه وقایع و رخدادهایی در زندگی خود هستید و چه مسائلی اصلا تحت کنترل شما نیست و نباید به‌خاطر وقوع آنها خود را سرزنش کنید.

● کاسه صبر خود را لبریز نکنیم

آثار منفی صحبت نکردن درباره مسائل و مشکلات روشن است. تحقیقات نشان داده است، افرادی که آنقدر درباره مشکلاتشان صحبت نمی‌کنند، تا کاسه صبرشان لبریز شود، دچار مشکلات جسمی و روحی زیادی می‌شوند. اضطراب، افسردگی، خستگی، دردهای مزمن و مشکلات گوارشی در این افراد زیاد دیده می‌شود. بسیاری از زوجین از چنین مشکلاتی شکایت دارند، در حالی که مشکل اصلی آن است که درباره مسائل و مشکلاتشان با هم صحبت نمی‌کنند.

● انگیزه‌های متفاوت همسران از هم‌صحبتی

بیشتر مواقع همسران در ارتباطشان مشکل زبانی دارند. آنها مایلند با هم صحبت کنند اما مشکلشان این است که زبان یکدیگر را نمی‌فهمند. البته حقیقتاً آنها به یک زبان صحبت می‌کنند اما در اصل هدف آنها از صحبت کردن متفاوت است. به این دلیل که فکر می‌کنند زبان همدیگر را متوجه نمی‌شوند و در نتیجه سعی می‌کنند کمتر با هم صحبت کنند. همین مسئله فاصله بین آنها را بیشتر می‌کند. استرس آنها بیشتر می‌شود و هر دو در یک چرخه معیوبی می‌افتند که زندگی را برای هردویشان به جهنم تبدیل می‌کند. اگر زبان همسرتان را بشناسید، در این زمینه مشکلی نخواهید داشت.

مردان بدانند که همسرانشان صحبت می‌کنند تا اهداف و وقایع مربوطه را بیشتر بشناسند.مسائلی را که در ذهنشان می‌گذرد طبقه‌بندی می‌کنند تا در نهایت از لحاظ روحی تخلیه شوند و احساس بهتری داشته باشند؛ ضمنا زنان با صحبت کردن، مشکل خود را با همسرشان تقسیم می‌کنند، احساسشان را کامل و با تفسیر زیاد بیان می‌کنند تا در ارتباط با همسر خود صمیمیت بیشتری به دست آورند. آنها در صحبتشان نه به راه حل نیاز دارند، نه به قضاوت شما دل بسته‌اند بلکه فقط و فقط می‌خواهند احساسشان را درباره قضیه با شما تقسیم کنند. در این مواقع شما به‌عنوان یک مرد باید فقط شنونده خوبی باشید.

با او همدردی کنید و اصلا راه حل ارائه ندهید چون در بسیاری از موارد این مسئله همسر شما را عصبانی می‌کند. وقتی سعی می‌کنید مدام به او راه حل نشان دهید، در انتها او احساس می‌کند اصلا به او گوش نکرده‌اید. فقط شنونده خوبی باشید. همین کافی است. زنان باید بدانند وقتی مردها درباره مسئله‌ای صحبت می‌کنند، به‌دنبال راه حل آن مسئله و مشکل هستند. بنابراین آنها مثل شما نیازی به بیان کامل و مفصل احساسات خود ندارند، در اکثر این مواقع سکوت کرده و فکر می‌کنند تا راه حلی پیدا کنند و وقتی مسئله را با شما در میان می‌گذارند، از شما راه حل می‌خواهند؛ فقط همین.

مردان یاد بگیرند که صبورانه (و نه بی‌تفاوت) به صحبت‌های همسرشان گوش دهند و زنان بدانند که همسرشان در صحبت کردن خود به‌دنبال راه حل هستند، نه بیان احساسات.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=349106

vista.ir
Online Classified Service

آبی هستی یا خاکی؟



آبی یا خاکی؟! رنگ نگاهت کدومه رفیق؟! در جست‌وجوی چه چیزی هی می‌چرخی، هی می‌چرخی! تردید نکن، روزی دریچه‌ها همه با هم گشوده می‌شن و تو عبور نور از رگ‌هات می‌بینی. روزی نور تا اعماق سلول‌هات سفر می‌کنه و تو رو به سمت خودش جذب می‌کنه و تو بی اینکه تلاش کنی می‌بینی که بذرهای شادی و امید در وجودت بارور می‌شن و فهم و احساس تو رو بالاتر می‌برن.

این لحظه رو حس کن. تو در حال عبوری. هر چی روزها بر تو می‌گذرن، تو باید سبک و سبک‌تر بشی، و روی همین نقطه متمرکز بمونی. روی موفقیت، برنده شدن و پیروزی! خوب دور و برت رو سیاحت کن. همه چیز در هستی به‌دنبال جنس خودشه. تا در اون حل بشه، با اون کامل بشه و به وحدت برسه.

وحدت یعنی هم‌سو شدن و هماهنگی هر موجودی با هم‌جنس خودش. لذت و رضایت واقعی وقتی اتفاق می‌افته که تار و پود وجودت با موجودی که هم‌جنس توست یکی می‌شه. یه قطره آب وقتی به اقیانوس می‌ریزه، در اون یکی می‌شه و احساس عظمت و شکوهمندی می‌کنه. دیگه نمی‌تونی بین اون قطره آب و اقیانوس فاصله ببینی. هر جا فاصله‌ای هست یعنی چیزی درک نمی‌شه. موجودی با موجود دیگه‌ای هم‌سو نیست

و این فاصله ایجاد فرسایش می‌کنه. در این نقطه درد و اندوه حس می‌شه و شادی از ذرات وجود فاصله می‌گیره. مثل گیاهی که در اقلیمی که برای رشد اون مناسب نیست گیر افتاده و با افسردگی پیام می‌ده که جای من این‌جا نیست!

یا یه قطره روغن که روی سطح آب معلق می‌مونه و نمی‌تونه با ذرات آب یکی بشه، تنهاست و احساس بی‌هویتی می‌کنه، نمی‌تونه دریای بزرگ رو درک کنه و مثل یک چیز زیادی، سردرگمه.

اگه احساس ناامنی داری یا از خودت خشمگین و ناراحتی؛ اگه احساس افسردگی و پوچی می‌کنی؛ اگه خوشحال نیستی از خودت بپرس چه چیزی رو باید تغییر بدم و با چه چیزی باید هم‌سو بشم. کجای این هستی پهناور احساس غربت می‌کنم؟ من از کدوم تبار، کدوم ریشه، کدوم خاک، فاصله گرفتم؟ هم‌جنس من کجاست؟

روح، تمایل به یکی شدن با هستی داره. تمایل به پیوند و وحدت. اما "نفس" میون روح و طبیعت فاصله ایجاد می‌کنه!

تو تنها وقتی حضور داری، که یک‌پارچه باشی و بتونی و در هر موجودی، اون بخشی رو که از تو جدا شده پیدا کنی. در واقع انسان خلاصه هستی و هر آن‌چه در هستی می‌بینی، نزدیکی و قرابتی با تو داره. یا تو روزی از اون مرحله عبور کردی و یا خاطره‌ای از کائنات در ذرات وجود تو نقش بسته. تو باید اون نقطه اتصال رو کشف کنی، اون نقطه وصل. جائی که هر وقت به او سر بزنی، پر و کامل می‌شی و هرگز احساس تنهائی نخواهی کرد.

پس هر فکری که از ذهن تو عبور می‌کنه به‌دنبال هم‌جنس خودش می‌گرده. اگه افکارت منفی و خشن باشه همون جنس رو جذب می‌کنی، ولی چون ذات همه ما تمایل به محبت و وصل داره احساس رضایت نخواهی کرد. اگه افکارت مثبت و سرشار از عشق باشه همون انرژی رو جذب می‌کنی و این احساس به تو لذت می‌ده چون از تبار مهر و محبت هستی. از جنس ذات الهی. نور و نور و نور.

به زندگی‌ات نگاه کن. هر جا بی‌نظمی، عدم ثابت و ناآرامی حاکمه، از نو به زندگی نگاه کن. کجا، کدوم وقت، در چه ساحتی تو از مسیر خودت خارج شدی؟ کجا از راه مستقیم دور افتادی. اون گره‌گاه رو پیدا کن و فکرت رو عوض کن.

اگه احساس ناامنی می‌کنی. چه در بخش معنوی و چه مادی! از خودت بپرس از چه چیزی در حال گریزی؟! نشانی راه رو از کدوم نقطه اشتباه گرفتی.

اگه بارون رحمت الهی که بی‌دریغ و پیوسته در حال بارشه سبزت نمی‌کنه، این تو هستی که سخت و نفوذناپذیر شدی. اگه آدمای دور و برت ازت فرار می‌کنن، این توئی که نقطه وصل و ارتباط رو، گم کردی.

هر لحظه می‌تونه لحظه معراج باشه. فقط خودت رو به‌دست بادهای رحمانی محبت رها کن. همه چیز در عالم، قصد رسیدن ذرات وجود رو به خالق دارند. همه چیز در هستی، با هم آشتی هستند. این توئی که قهر کردی و به روی آغوشی که برای در بر گرفتن تو باز شده، پشت کردی.

خیلی ساده، با لرزش‌های دلت محبت وارد می‌شه، با یک قطره اشک تر می‌شه و با یه نمه لبخند، سبز می‌شه. کافیه خودت رو از هر چیزی که از جنس وجود نیست، دور کنی.

خودت بهتر از من می‌دونی، وقتی لبخند می‌زنی چقدر اهلی می‌شی. وقتی دست نوازش بر سر موجودی می‌کشی چقدر بزرگ‌تر می‌شی. چقدر نوازش کم داری؟ نمی‌خواد حسابش کنی، فقط از همین لحظه هر موجودی رو نوازش کن. تا اون ذره‌های پرشور به وجد بیان و تو رو با رقصی مستانه به اوج ببرن.

چقدر زیباتریم وقتی‌که دل کسی رو شاد می‌کنیم. وقتی قضاوت نمی‌کنیم. چقدر قضاوت خشن و خشکه. دلت اینو می‌دونه؟ پس رها شو. بذار در فواصل سلول‌هات نور بوزه. چه روشنی دلپذیری، همه هستی در آغوش تو جا می‌گیره، اگه فقط به دنبال محبت و مهرورزی باشی اون‌وقت هر چی از جنس تو نیست ذوب می‌شه و این آتش نهفته، مثل خورشید قلب زندگی رو روشن می‌کنه.

تمایل روح به وحدته، به وصله. ذهن رو ساکت کن، تماشا کن. مشاهده خود به‌خود اتفاق می‌افته. تنها دانشی که تضادها رو از بین می‌بره، توجه تو به جذب اون چیزی است که تو رو به خدا نزدیک‌تر می‌کنه. بخشش، رحمت، این سه نت، همه نغمه‌ها رو موزون می‌کنن.

نمی‌دونم کی هستی و کجا منو می‌خونی، تو بخش دیگه‌ای از منی. دوستت دارم و می‌خوام با محبت به هر موجودی هی به تو نزدیک‌تر بشم. این تنها راه رسیدن به وحدته.

به هستی بگو، کجا قرار برم؟ جنس من از چیه؟ چه چیزی رو باید بدونم؟ بهت قول می‌دم، به سرعت نشونه هدایت از راه می‌رسه. شاید چیزی در حال حاضر حرف منو تأیید کنه. مثل بارش ناگهانی باران یا برف! صدای زنگ تلفن و شنیدن صدای آشنائی که تو دلت براش تنگه. مثل صدای نی

از خانه کسی، اتاقک در بسته‌ای! این صدا می‌گه تو، باید حساس‌تر باشی تا چهره و سیمای حقیقی روح رو مشاهده کنی.
چه خوبه صدای آشنائی رو شنیدن. با غریبه‌ای، با سلامی ناگهانی آشنا شدن. دست خسته کسی رو فشردن و یه استکان چای نوشیدن. بعد از یه روز پرشتاب آرمیدن و به صدای نفس‌های خودت گوش دادن. کسی در پشت این نفس‌ها تو رو صدا می‌کنه. تو نی بزن. من صدای تو رو می‌شنوم در لحظه‌های هستی، شناور بمون و از جنس همین دریای بزرگ باش. تو تنها نیستی، من هم یک قطره بودم و دیگری هم و دیگری هم. حالا یکی هستیم خاکی یا آبی؟ رنگ نگاهت کدومه رفیق؟!

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267475

vista.ir
Online Classified Service

آثار نیرومند سؤال نمودن در بهبود مهارتهای ارتباطی



یکی از مؤثرترین راهکارها به منظور برقراری ارتباط با سایرین، پرسیدن سؤال های متفاوت است. ایجاد روابط ناگسستنی، طرح های استراتژیک، در دست داشتن وثیقه های برنده، و تبادل نظرهای معنادار، همه و همه به عنوان محصولات و ثمرات پرسیدن سؤالات ماهرانه به شمار می روند. اگر هر یک از موارد بالا در رابطه شما وجود نداشته باشد، ارتباط ضعیف و سست می شود و این امکان بوجود می آید که شما ارتباط های نامتعارف و غیر صحیح را بیش از آنچه که باید و شاید، تجربه کنید.

چرا توانایی پرسیدن سؤالهای ماهرانه از اهمیت بالایی برخوردار می باشد؟ مطرح کردن پرسش های گوناگون، راهکاری است که با بهرگیری از آن می توانیم به کاوش اطلاعات جدید بپردازیم، دیدگاههای خود را با حقیقت مطابقت دهیم، و همچنین درک کنیم که طرز تفکر دیگران چگونه است و جهان را از چه نقطه نظری مشاهده مینمایند. اگر در هنگام بررسی پروژه های متفاوت ، هیچ گونه سؤالی مطرح نکنیم، این احتمال بوجود می آید که انگار تمام اطلاعاتی را که مربوط به شخص و یا شی مورد نظر میباشد را از پیش می دانیم. درصد احتمال این امر که دانش ما در مورد موضوع خاصی ۱۰۰% باشد چقدر است؟ خیلی کم

● ارزیابی قدرت سوال کردن

فرا انسانی -- سؤال پرسیدن این تصور را در ذهن گوینده ایجاد می کند که شما در حال گوش دادن به صحبت های او هستید (و همچنین به شما کمک می کند که بتوانید بهتر گوش دهید). این امر به نوبه خود قادر است که به سهولت پیوندهای شما را با افراد دیگر، محکم تر گرداند. مکالمه ای را در نظر بگیرید که شنونده در آن هیچ گونه پرسشی را مطرح نمی کند. چه احساسی ممکن است به گوینده دست بدهد؟ چه درکی از فرد مقابل در نظر او نقش می بندد؟ آیا هیچ گونه تمایلی به برقراری روابط گسترده تر در آینده با او پیدا می کند؟ با طرح این هدف که در گفتگوهای روزمره خود حتما چندین "پرسش را مطرح کنید" می توانید به راحتی اطلاعات ارزشمندی بدست آورید که این داده ها منجر به ارتقای کارایی، تحکیم رابطه، و کاهش سوء تفاهم ها میشود.

درون فردی-- یکی از شیوه های نوین بهبود مهارت های اجتماعی، این است که فرد از خود سؤالاتی می پرسد که به واسطه آن بتواند اهداف آینده را بهتر پایه ریزی نماید. همچنانکه فیلسوفان از قدیم الایام گفته اند: "تنها زندگی امتحان شده، ارزش زیستن را دارد." از این گذشته اگر از خودتان سؤال نپرسید، چگونه می خواهید خودتان را بشناسید؟ شاید انجام دادن این کار به اندازه به زبان آوردنش ساده نباشد، به ویژه در فرهنگ های غربی که دست به هر کاری می زنند تا خودشان را از درونیاتشان دور سازند و روی آن تمرکز نکنند، اما با توجه به هر نوع شیوه زندگی که در پیش میگیرید، می بایست خودتان را به انجام این کار عادت بدهید. سکوت به راحتی می تواند در زندگی شلوغ و فرهنگ پیچیده مدرن، انسانها را از اجتماع دور نگه دارد. تفکر جدید باید به گونه ای شکل بگیرد که بر پایه بصیرت طرح کردن پرسش ها و همینطور پاسخ های درونی استوار شده باشد. همچنین لازم به ذکر است که باید در عین حال مهارت های خود را در گوش دادن به سخنان دیگران و در نظر گرفتن روحیات آنها بیش از پیش افزایش دهیم.

تصورات معلق-- پرسش یکی از کلیدهایی است که می تواند به ما کمک کند که مفروضات ذهنی خود را از دیدگاهای طرف مقابل، به یک درک کامل تبدیل نماییم. در روابط و تعاملات اجتماعی، روزی نیست که فرضیه پردازی های ذهنی افراد به ایجاد سوء تفاهم، انتظارت نابجا، استرس، روابط آسیب دیده و وظایف بی پاسخ، ختم نشود. مطابقت دادن چیزی که به اعتقاد شما صحیح است با این مطلب که آیا دیگران هم یک چنین درک مشابهی دارند، می تواند به راحتی هر گونه عواقب منفی را از نظریه پردازی های ذهنی بی حد و حصر شما حذف کند. به منظور انجام این کار، سؤالاتی را باید مطرح کنید که شما را خاطر جمع کند که به طور کامل در مورد موضوع مورد بحث تفهیم می شوید به مثابه آن اقدام به انجام اعمالی مقتضی می زنید. به عنوان مثال پرسشی که شاید به نظر اغلب افراد کاملاً ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد: "آیا تو این کار را انجام میدهدی؟" می تواند به شما اطمینان خاطر دهد که طرف مقابل مسئولیت کامل آن کار را به عهده گرفته و دیگر هر دوی شما مجبور نیستند که فکرتان را مشغول آن قضیه کنید. در مرحله فرا انسانی، مشورت با فرد مقابل، در مورد نیات و یا حرف هایی که به نظرتان متعارف شناخته نمی شوند، به آسانی می تواند درک متقابل شما را از یکدیگر افزایش داده و در عین حال مفروضاتی را که ممکن است موجب بروز حساسیت بیش از اندازه شوند را از میان بر می دارد.

ارتباط واضح -- هر سؤال پرسش نشده (و بالطبع پاسخ داده نشده) مانند یک دام عمل می کند که در زیر پای شما گسترده شده است. به عنوان مثال تصور کنید که از مراجعین یک شرکت سؤال نشود که آنها نهایتاً به دنبال رسیدن به چه نتیجه ای هستند. چگونه شرکت می خواهد به هدفی که نمی داند چیست، دست پیدا کند؟ همچنین می توانید در این زمینه یک تیم کاری را که مشغول انجام پروژه گروهی است، در نظر بگیرید. فرض می کنیم که تمام اعضا دارای ایده های بسیار جالبی برای پیشبرد و ارتقای سطح کلی برنامه ها هستند، اما این فرصت را پیدا نمی کنند که عقایدشان در اختیار یکدیگر گذاشته و در مورد آنها به بحث بنشینند، نتیجتا می توان گفت که میزان موفقیت آنها سرعتی شبیه به راه رفتن لاک پشت پیدا می کند. سعی کنید برای مطرح کردن سوال های متفکرانه از دیگران، وقت کافی در نظر بگیرید. این امر به طور کلی یکی از شیوه های کارآمد در زمنیه احترام گذاشتن به سایرین به شمار می رود به واسطه آن ارزش های اخلاقی از اهمیت بیشتری برخوردار شده و کارکنان حاضر می شوند که از خود همدلی و همکاری بیشتری نشان دهند.

کارکردن مؤثرتر -- در کنار اطلاعاتی که همکارها، رؤسای ارشد، و مدیران برای انجام دادن کار آن هم به نحو احسنت در اختیار دارند، در فضایی به دور از استرس و در مکانی که به ارزش های اخلاقی اهمیت زیادی داده شود، به راحتی می توان کار کرد. البته این مهم تنها در سایه پخش اطلاعات بدست می آید و نه احتکار اطلاعات. اما مؤلفه های فوق الذکر، اطلاعات مورد نیاز خود را از کجا بدست می آورند؟ با سؤال کردن. همه میدانیم که افراد، ذهن خوانی بلد نیستند و نمی توانند تفکرات ذهنی دیگران حدس بزنند. بنابراین نباید انتظار داشته باشید که بدون درخواست کردن، اطلاعات به سمت شما روانه شوند. این وظیفه شخصی افراد است که در مورد چیزهایی که نمی دانند، سؤال بپرسند؛ هیچ کس دیگر نمی تواند در این مورد کمکی در حق شما انجام دهد.

- استعداد طرح سوالات بجای خود را آزمایش کنید

مطرح کردن پرسش های ماهرانه، تنها به یک علامت سؤال گذاشتن در انتهای یک ایده شخصی ختم نمی شود. ابتدا شما باید عادت پرسش کردن را در خودتان پرورش دهید. باید توجه داشته باشید که این مهارت با نظر دادن، مطرح کردن عقاید و بازپردهای اجتماعی، کاملا فرق می کند. دوماً باید آگاهی خود را از اینکه چه زمان سؤال میتواند (یا خواهد توانست) به شما در زمینه پیشبرد تعملات اجتماعیتان کمک کند را نیز افزایش دهید.

میتوانید از این تمرین ها برای انعطاف پذیری، شیوه طرح و تکامل استعدادهای سؤال پرسیدن خود استفاده کنید:

پیش از حمایت کردن از هر چیزی، سؤال کنید. در جلسه و یا کنفرانس بعدی، پیش از اینکه بخواهید نظر شخصی خودتان را ابلاغ کنید، سعی کنید سؤالات درست و مرتبطی در مورد موضوع مورد بحث مطرح کنید. در هر مرحله به انجام چنین کاری از خود اهتمام نشان دهید. هدف اصلی شما از طرح سوال می تواند شامل: جمع آوری معلومات بیشتر، روشن کردن بیانیه و یا دیدگاه اشخاص دیگر، سؤال کردن برای در جریان قرار گرفتن در مورد نقطه نظرات افراد دیگری که در جلسه شرکت کرده اند، باشد. در حین انجام این کار خودتان متوجه می شوید که رویه جلسه چقدر جالب تغییر میکند و مردم چگونه در مقابل این عمل از خود واکنش نشان میدهند (با عقاید و اعمال و رفتار خود)

آزمایش تصورات گذشته. به یکی از تصوراتی که در گذشته داشتید و بعداً ثابت شد که درست نبوده، فکر کنید. حداقل ۵ مورد از پرسش هایی را که در حین آن جلسه میتوانستید مطرح کنید و به واسطه آنها می توانستید از بروز تصورات نادرست خود جلوگیری نمایید، اما این کار را انجام ندادید، را روی یک برگه کاغذ یادداشت کنید.

سؤال کنید اما بازجویی و استنطاق نکنید. در حالیکه سؤال پرسیدن یکی از بهترین راههای یادگیری بیشتر و ارتقای معلومات شخصی است، اما باید در نظر داشته باشید که هیچ گاه اشخاص دوست ندارد که مورد بازجویی قرار بگیرند! مانند هر ابزار دیگر ارتباطی، باید به نیات خود به منظور مطرح کردن سؤال کاملاً اگاه باشید. (به عنوان مثال به جای اینکه بخواهید با عقاید طرف مقابل بجنگید و به او حمله کنید، سعی کنید بیشتر به دیدگاههای او بیندیشید). در این میان تن صدا، حالات صورت، حرکات بدن، و نحوه انتخاب واژگان نیز از اهمیت بسیار زیادی برخوردار می باشند.

قدمی که میتوانید همین حالا بردارید: حداقل ۳ مورد از موقعیت هایی را که در هفته آینده میتوانید در آنها مهارت های پرسشی خود را به آزمایش بگذارید معین کنید. (قرار ملاقات، تماس های تلفنی بداهه، مکالمه با دوستان، و پاسخ به نامه های الکترونیکی می توانند همه جزء موقعیت های پنهان شما به شمار روند.)

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302923

vista.ir
Online Classified Service

آداب میهمانی



میهمانی دادن و میهمانی رفتن نیز به نوبه خود آداب و اصول اساسی دارد که باید به دقت رعایت شوند تا اوقات مفرح، بی‌خطر و به یاد ماندنی هم برای میزبان و هم میهمانان فراهم آید.

- وظایف و مسئولیت‌های میزبان

۱) نخست مناسبت میهمانی خود را برای خودتان روشن سازید، و از تصمیم خود مطمئن شوید، جشن تولد، جشن فارغ التحصیلی، جشن خداحافظی و...

۲) اکنون تیپ میهمانی خود را مشخص سازید: غیررسمی (خودمانی) و یا رسمی.



۳) مکان، تاریخ دقیق، ساعت آغاز و پایان زمان مهمانی را مشخص کنید. بهتر است میهمانی خود را شب جمعه و یا شب ایام تعطیل برگزار کنید .

۴) از یک ماه مانده به روز میهمانی برای میهمانی‌های رسمی (و یا ۲ هفته مانده برای مهمانی‌های غیر رسمی) فهرست کسانی را که مایلید به مهمانی خود دعوت کنید، تهیه کنید.

۵) سپس حداقل یک هفته مانده به میهمانی رسماً میهمانان خود را از طریق تلفن و یا حضورا دعوت کنید. حتماً این کار را مستقیماً انجام دهید و انجام آن را به عهده فرد دیگری نگذارید. با این کار هم به میهمان خود احترام گذاشته‌اید و هم اینکه از مطلع شدن وی یقین حاصل کرده‌اید. تاریخ دقیق، نشانی و شماره تلفن دقیق محل میهمانی و ساعت آغاز و پایان قطعی آن را به اطلاع‌شان برسانید.

۶) به میهمانان خود بگویید که آیا آنها مجاز به آوردن دوستان و یا همراه نیز هستند یا خیر. به میهمانان خود متذکر شوید هرگاه خواستند کسی را همراه خود بیاورند، حتماً شما را از قبل در جریان امر قرار دهند تا شما آمادگی پذیرایی از میهمانان خارج از فهرست را داشته باشید.

▪ نکته: در تعیین تعداد میهمانان خود حتماً وسعت و گنجایش منزل خود را لحاظ کنید تا میهمانان فضای کافی برای راحت بودن در اختیار داشته باشند.

▪ نکته: یکی دیگر از فاکتورهای تعیین کننده تعداد میهمانان بودجه شماست. همیشه مطابق بودجه و توان مالی خود برنامه ریزی کنید.

▪ نکته: به میهمانان خود اطلاع دهید که چه کسان دیگری در میهمانی حضور خواهند داشت.

۷) چک کنید. بررسی کنید و ببینید آیا بشقاب، لیوان، کارد و چنگال، میز و صندلی به اندازه کافی در اختیار دارید. اگر چنین نیست، می‌توانید آنها را از دوستان و همسایگان صمیمی خود به امانت گرفته و یا از بیرون اجاره کنید.

۸) حداقل از ۳ روز مانده به موعد میهمانی از نوع و نحوه پذیرایی مطمئن شوید. یا غذا از بیرون سفارش می‌دهید و یا شخصا تهیه خواهید کرد.

۹) دستمال کاغذی، سطل آشغال کوچک به اندازه کافی و یخ کافی را هیچگاه فراموش نکنید.

۱۰) یک هفته مانده به میهمانی لیست خرید خود را تهیه کنید و ۲ روز مانده به میهمانی خرید خود را انجام دهید.

۱۱) از روز پیش از میهمانی خانه را کاملاً نظافت کرده و مرتب کنید. به یاد داشته باشید که توالت و دستشویی از جمله مکان‌های پر تردد در میهمانی‌ها خواهد بود بنابراین این مکان‌ها را کاملا تمیز کرده و صابون، مایع دستشویی و حوله تمیزی در دستشویی قرار دهید. اگر خواستید می‌توانید محل مهمانی را با گل، بادکنک و غیره تزئین کنید.

۱۲) پیش از سر رسیدن میهمانان اشیاء قیمتی خود را از معرض دید پنهان سازید و درگنجه‌ها و کمد لباس خود را قفل کنید.

۱۳) آیا در محل سکونت و یا مکانی که قصد دارید میهمانی را در آنجا برگزار کنید، پارکینگ عمومی و یا فضای کافی برای پارک اتومبیل میهمانان موجود است؟ این یکی از دردسر سازترین مشکلات میهمانان در بدو حضورشان خواهد بود. اما شما با دور اندیشی و پیش بینی‌های لازم و درنظر گرفتن مکان مناسب برای پارک خودروها می‌توانید این مشکل را رفع کنید. می‌توانید از همسایگان خود خواهش کنید تا خودروهایشان را در محل دیگر و یا پارکینگ منزل‌شان پارک کنند.

۱۴) روز موعود به همسایگان خود اطلاع دهید که امشب یک میهمانی ترتیب داده‌اید. شماره تلفن خود را به آنان بدهید تا در صورتی که صدای موسیقی و یا سرو صدای میهمانان مخل آسایش آنها شد، با شما تماس بگیرند. با این کار معمولاً بندرت ممکن است همسایه‌ها از دستتان شاکی شده، به در منزلتان بیایند و یا پلیس را مطلع سازند.

۱۵) به افراد سیگاری اجازه ندهید در جمع سیگار بکشند. می‌توانید بالکن و یا حیات خانه را برای اینگونه افراد در نظر بگیرید.

۱۶) بلندی صدای موسیقی خود را در طول میهمانی کنترل کنید. به میهمانان اجازه ندهید صدای موسیقی را بیش از اندازه بلند کنند. به فکر آسایش همسایگان خود نیز باشید.

۱۷) برای کاهش سرو صدای موسیقی و میهمانان و همچنین افزایش امنیت در طول میهمانی از بسته بودن درها، پنجره‌ها اطمینان حاصل کنید. همچنین پرده‌ها را نیز کاملاً بکشید.

۱۸) شماره تلفن چند تاکسی سرویس و آژانس محله خود را تهیه کرده و در دسترس داشته باشید تا هنگام ترک میهمانان آنها را در بازگشت به

منازل‌شان یاری رسانید.

۱۹) در بدو ورود به میهمانان خود خوش آمد بگویید و میهمانان خود را به یکدیگر معرفی کنید.

۲۰) محلی را برای نگه داری لباس‌ها، کلاه، کیف دستی، اورکت، کاپشن، مانتو، چتر و غیره میهمانان خود اختصاص دهید.

۲۱) به خاطر داشته باشید مسئولیت سلامتی میهمانان از بدو ورود به منزل شما و تا بازگشت به منازلشان به عهده میزبان است.

۲۲) از میهمانان خود با بستنی، دسر و تنقلات در طول میهمانی پذیرایی کنید.

۲۳) هرگاه قصد ثبت لحظات شیرین میهمانی خود را دارید، دوربین عکاسی و فیلم برداری را از پیش تدارک ببینید.

۲۴) تلفن تماس اورژانس و پلیس را در دسترس داشته باشید. همچنین نزدیک‌ترین اورژانس به محل برگزاری میهمانی را شناسایی کنید.

۲۵) در همه حال میهمانی را تحت کنترل خود داشته باشید. مکان، نوع فعالیت و حرکات تمام میهمانان خود را تحت نظارت داشته باشید.

۲۶) اگر متوجه شدید فرد و یا افرادی در حال بر هم زدن نظم میهمانی هستند و یا رفتار ناشایسته‌ای از خود بروز می‌دهند، ابتدا به آنها تذکر دهید و در صورت تداوم رفتار، در مورد اینکه آنها را از میهمانی بیرون بیندازید، تردید نکنید.

۲۷) میهمانان را با موسیقی، بازی‌ها، غذا و گفتگوهای مفرح سرگرم کنید.

۲۸) بیش از اندازه از چگونگی برگزاری میهمانی استرس و نگرانی نداشته باشید و سعی کنید از میهمانی لذت ببرید.

- وظایف و مسئولیت‌های میهمانان

۱) هرگاه تصمیم داشتید کسی را همراه خود به میهمانی بیاورید، حتماً قبلاً از میزبان اجازه بگیرید .

۲) قطعی بودن و یا انصراف خود را از آمدن به میهمانی حداقل ۲ روز قبل از میهمانی به اطلاع میزبان برسانید.

۳) در پاکیزه نگه داشتن محل برگزاری میهمانی کوشا باشید. خانه را به هم نریزید و به اثاثیه خسارت وارد نکنید.

۴) با سایر میهمانان با احترام برخورد کنید و حریم شخصی آنان را رعایت کنید.

۵) از شوخی های نابجا جداً خودداری کنید.

۶) از هرگونه دعوا، مجادله و جر و بحث خودداری کنید.

۷) خیلی زود حضور نیابید. چنانچه به فرض ساعت ۱۰ شب میهمانی آغاز می‌شود، بهتر است شما ساعت ۱۱:۳۰ در میهمانی حضور یابید. همچنین زودتر از پایان یافتن وقت مقرر میهمانی را ترک کنید.

۸) هیچگاه بدون خداحافظی از میزبان میهمانی را ترک نکنید.

۹) هرگاه با نامزد خود به میهمانی می‌روید، سعی کنید حواس و توجه خود را به او معطوف کنید. همچنین وی را به دوستان خود معرفی کنید.

۱۰) نسبت به نوع پوشش، طرز رفتار و برخورد خود با بقیه بسیار دقت کنید. زیرا در این گونه مجالس است که شخصیت شما برای دیگران آشکار شده و به خاطر می‌ماند.

۱۱) معمولاً در میهمانی‌ها خود میزبان به فراموشی سپرده می‌شود، بنابراین سعی کنید بیشتر با میزبان ارتباط داشته باشید.

۱۲) گفتگوهای درون میهمانی باید کوتاه، مختصر، دلنشین و دور از بحث‌های جدی باشد.

۱۳) با دوربین تلفن همراه خود از دیگران عکس نگیرید.

۱۴) چنانچه دوست و یا خویشاوند صمیمی میزبان هستید، حتماً در تدارک اولیه میهمانی و همچنین مرتب کردن خانه پس از میهمانی به میزبان کمک کنید.

۱۵) به یاد داشته باشید به صرف اینکه یک میهمانی غیر رسمی و خودمانی است، شما حق ندارید هرگونه که مایلید رفتار کنید. همیشه اعتدال را رعایت کنید.

۱۶) کنترل رفتار، گفتار و اعمال خود را در طول میهمانی حفظ کنید و همواره با متانت و با وقار باقی بمانید. از لودگی، حرکات و جملات زننده و سبک خودداری کنید.

۱۷) به خاطر داشته باشید جشنی که در آن حضور دارید، آخرین روز زندگی شما نخواهد بود. فردایی نیز وجود دارد.

بنابراین کاری نکنید که در آینده برای‌تان پشیمانی به بار آورد.

۱۸) از رفتن به میهمانی‌هایی که از میزبان آن شناخت کافی ندارید و به میهمانان دیگر نیز مشکوک هستید، صرف نظر کنید.

۱۹) نشانی دقیق میهمانی را حتما به والدین و یا یک دوست اطلاع دهید.

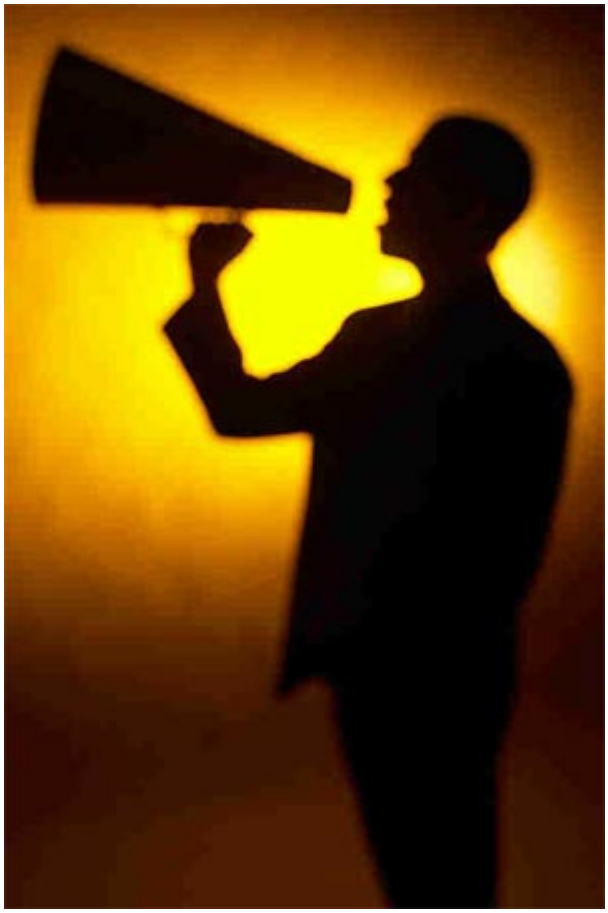
۲۰) سعی کنید تنهایی به میهمانی نروید و حتماً یک دوست مطمئن را همراه خود ببرید .

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=332470

vista.ir
Online Classified Service

آداب و آفات سخن



یکی از نعمت های بزرگ خداوند به بشر زبان و توانایی سخن گفتن است. بدون توان سخن گفتن آدمی ناتوان از ارتباط با دیگری و انتقال یافته ها و دانش های خویش است. توانایی سخن گفتن به انسان این امکان را می دهد که بتواند به سادگی و آسانی با دیگری ارتباط برقرار کرده و دانش و عواطف و احساسات خود را منتقل کند. نقش زبان و سخن گفتن در انسان تا آن اندازه است که برخی بر این باورند که انسان با سخن گفتن فکر می کند هر چند که این سخن گویی درونی است ولی شکلی از سخن گفتن است. متفکر و اندیشمندی که در گوشه ای نشسته است با سخن گفتن درونی تفکر می کند و می اندیشد. از این روست که برخی اندیشیدن را به معنای سخن گفتن دانسته اند و فلاسفه و علمای دانش منطق عنوان نطق و سخن گفتن را به معنا و مفهوم تفکر دانسته و از انسان عاقل و خردمند به ناطق تعبیر کرده و گفته اند؛ انسان حیوانی ناطق است.

این گونه است که دانش منطق به معنا و مفهوم شیوه و روش تفکر و اندیشه است و کسی را منطقی می گویند که به روش و شیوه ای درست تفکر کند و به علم و دانش دست یابد. با این همه قرآن برای سخن گفتن به عللی آداب و نیز آفاتی را بیان می کند که هدف از بیان این آداب در حقیقت شیوه و روش درست اندیشیدن و سخن گفتن است و رهایی از آسیب ها و آفات فردی و اجتماعی آن است. به ویژه سخن گفتن به شکل ظاهری و معمولی آن ارتباط تنگاتنگی با حوزه عمل اجتماعی انسان و روابط عمومی وی دارد. این نوشتار بر آن است تا راه های درست سخن گفتن و نیز آداب و آفات سخن گفتن را از منظر قرآن تبیین کند. البته قرآن افزون بر بیان خصوصیات و شیوه های بیان و سخن گفتن به مسایل دیگری چون محتوای سخن و پیام ها و مفاهیمی که گویندگان و سخن گویان با سخنان خویش به دیگری القا می کنند نیز توجه می دهد که این مسایل هر یک در جای خود بررسی می شود. در این جا هدف آن است تا تنها نقش ابزاری سخن برای انتقال مقاصد و مطالب بیان شود و آداب و آفات آن در روش و شیوه بیان گردد.

مطلب را با هم از نظر می گذرانیم:

• آداب سخن

سخن به معنا کلام، قول، گفتار، بیان و نطق آمده است. (لغت نامه دهخدا ج ۸ ص ۱۱۹۰۶) قرآن برای این که پیام و سخن آدمی تاثیر مثبت و درستی در مخاطب و شنونده به جا گذارد اموری را به عنوان آداب سخن بیان می کند که در این جا بدان ها اشاره می شود.

• سلام و درود

یکی از آدابی که قرآن برای سخن گفتن بیان می کند شروع سخن با سلام و درود است. به این معنا که در آغاز سخن گفتن شخص مخاطب را عزیز و گرامی شمارد و با درود و سلام بر وی سخن خویش را آغاز کند. این گونه سخن گفتن موجب می شود تا شخص احساس آرامش کرده و به مخاطب اعتماد نماید. آغاز سخن با سلام به معنا و مفهوم آن است که شخص سخنی که بر زبان می آورد به قصد مهر و محبت است و عشق و علاقه خود را نسبت به شنونده این گونه القا می کند و عواطف و احساسات وی را برمی انگیزد. بی گمان ایجاد اعتماد در مخاطب نسبت به گوینده و تحریک عواطف و احساسات وی از گام های مهم در جلب توجه و اهتمام مخاطب به گوینده و پیامی است که گفته می شود. از آن جایی که هدف گوینده از سخن گفتن انتقال پیام به شنونده است می بایست نخست عواطف و احساسات پراکنده وی را به سوی خود جلب و متوجه سازد تا بتواند در مقام استماع و شنوندگی قرار گیرد و همه هوش و حواس وی متوجه گوینده باشد. این زمانی ممکن است که عواطف و احساسات شنونده پیش از همه در اختیار گوینده قرار گیرد و برای تحقق این هدف سلام کردن می تواند احساسات و عواطف وی را برانگیزد و متوجه گوینده کند. این روشی است که فرشتگان در دیدارهای خویش با پیامبران داشتند و خداوند در آیات ۶۹ سوره هود و نیز ۵۱ و ۵۲ سوره حجر و هم چنین ۲۴ و ۲۵ سوره ذاریات بدان اشاره کرده است. تاثیر این شیوه برای جلب مخاطب تا آن اندازه است که خداوند در آیه ۵۴ سوره انعام از پیامبر(ص) می خواهد در ارتباط با مردم به ویژه مؤمنان از این شیوه بهره گیرد و پیش از آن که سخنی را به زبان آورد و پیامی را حتی از سوی خداوند به گوش شنوندگان و دیدارکنندگان خود برساند با سلام آغاز کند و هرگاه مؤمنان به سوی وی آمدند با سلام شروع و آغاز کند.

• روی خوش

دومین ادبی که قرآن برای سخن گوی بیان می کند بشاش بودن و روی خوش نشان دادن گوینده است. سلام گفتن بیان گر حالت درونی فرد است و گوینده که سلام می کند می کوشد تا آرامش و نشاط و بشاشیت خود را به نوعی به مخاطب منتقل کند و با واژگان احساسی عواطف شنونده را برانگیزد. از این روست که به نشاط و سرور وی توجه می دهد و برای تاثیرگذاری سخن از گوینده می خواهد که با روی خوش با مخاطب مواجه شود. این روشی بود که پیامبر همواره بدان عمل می کرد و تبسم هرگز از روی چهره وی محو نمی شد.

• آغاز کلام با خبر خوش

دلیل دیگری که برای لزوم بشاش و سرور در گوینده می توان یافت افزون بر آیات پیشین، ادب دیگری است که در سخن گفتن در آیات قرآنی بیان شده است. خداوند از جمله آداب سخن گفتن را آغاز کلام با اخبار خوش و بشارت می شمارد و از گوینده می خواهد اگر انذار و هشدار و یا خبر ناخوشی در میان است اول کلام خویش را با بشارت و مژده ای شروع کند تا عواطف و احساسات مخاطب و شنونده به سوی گوینده جلب و جذب شود. از این روست که در داستان فرشتگان و حضرت ابراهیم(ع) با آن که برای عذاب قوم لوط به زمین آمده بودند در دیداری که با آن حضرت داشتند نخست بشارت تولد کودکی برای ساره و ابراهیم(ع) را بیان می کنند و سپس به ماموریت خویش در ارتباط با عذاب قوم لوط می پردازند. (هود آیه ۶۹ به بعد و نیز ذاریات آیه ۲۴ تا ۳۱ و نیز حجر آیه ۵۱ به بعد)

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=323693

vista.ir
Online Classified Service

آدم موفق چه کسی است؟



● تعریف موفقیت:

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده‌اند 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 حال توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد و در واقع ندانیم که اصولاً موفقیت چیست و ما دستیابی به چه چیزهایی را موفقیت می‌نامیم.

یکی از دلایل عمده ی تعدد تعاریف موفقیت، برداشت‌های گوناگونی بوده که از این مفهوم شده است. بسا افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته‌هایشان، خود را موفق و کامیاب می‌پندارند، امّا این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد. و یا افرادی هستند که احساس می‌کنند، موفق شده‌اند ولی وقتی واقعاً در آن تفکر می‌کنند، می‌بینند پدیده ی فوق واقعاً، آن موفقیتی که فکر می‌کردند نیست. بنابراین موفقیت امری نسبی بوده و هرگز تعریف واحدی به خود نمی‌پذیرد.

▪ «آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است» آلفرد اوستن

در نظر اکثریت مردم فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود رسیده و در درون،احساس رضایت خاطر دارد، که این خود حاصل تلاش و کوشش مداوم در زندگی می‌باشد. البته این را هم باید دانست که هیچکس واقعاً موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد.

می‌توان گفت موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است، از جمله: رفاه نسبی در زندگی، کسب احترام، بزرگی و عزّت در محیط کار و در عرصه ی اجتماع، رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست. موفقیت یا کامیابی هدف زندگی است، هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی می‌باشد که از روزگار می‌تواند بدست آورد. نخستین و بهترین ایستگاه آن است که از هم اکنون خود را در شمار افراد منتخبی قرار دهید که می‌خواهند از روزگار کام ستانند.

موفقیت، جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق‌های بیشتری هستیم. و در واقع راه موفقیت همیشه در دست ساختن است. موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.

● موفقیت واقعی چیست؟

کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن راز موفقیت واقعی است؛ که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد.

در این سلسله مقالات به هفت اقدام اشاره می کنیم که با انجام آنها به موفقیت واقعی می‌توان دست یافت:

در این مقاله به بحث نیروهای درونی می پردازیم.

۱) نیروهای درونی خود را آزاد کنید:

▪ امام علی (ع) می‌فرماید:

آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی،

در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است.

لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه ی صاف و فراوان اندیشه‌ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات‌بخش خود را در نظر آورید!

کاوش‌ها و پژوهش‌های عصر حاضر در مورد انسان حاکی از آن است که برخلاف آنچه تصور می‌کنند، انسان‌ها، کم یا بیش دارای منابع و ذخایر بالقوه و خداداد مشابهی هستند و از این لحاظ تفاوت فاحشی بین آنها وجود ندارد.

عده‌ای این استعداد و ذخایر را در وجود خویش کشف می‌کنند و با بکار بستن آن به نتایج عظیم و شگرفی دست می‌یابند و عده‌ای دیگر از توانایی‌های بالقوه ی خود استفاده نکرده و آنرا با خود به گور می‌برند. تفاوت انسان‌های موفق جهان با سایر افراد در همین است.

نیروهای آشکار و پنهانی که در درون انسان وجود دارد و متناسب با شرایط محیطی خاص، از طریق نظام عصبی واکنش نشان می‌دهند عبارتند از: شعور و آگاهی، قدرت جسمانی، عشق و علاقه، نبوغ و خلاقیّت، ایمان، پشتکار، خشم، شهوت، کینه، اعتماد به نفس، اراده، شادی و نشاط، غم و اندوه، ضعف و کسالت، اضطراب و نگرانی، حساسیت، کنجکاوی، مهر و محبت و ...

هر یک از این نیروها همانند یک بردار، دارای شدت و جهت معینی هستند که اندازه و جهت آن در افراد مختلف و در حالت‌های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارد. این نیروها نیز فعال نیستند و تأثیر چندانی در رفتارها ندارند. فرآیند مجموع این نیروهاست که روحیه و عملکرد انسان را شکل می‌دهد و او را وادار به بازتاب در مقابل عوامل محیطی می‌کند.

اگر این نیروها تحت تأثیر محرک‌ها با شرایط ویژه‌ای آزاد و همسو شوند، نیروی عظیمی پدید می‌آید که دارای انرژی خارق‌العاده‌ای است و انسان را بسیار نیرومند می‌کند به طوری که قادر خواهد بود حتی بعضی از کارهای غیرممکن را، ممکن کند.

اگر همسو شدن نیروها در جهت مثبت باشد، انرژی بیکران آزاد خواهد شد و انسان را در جهت مثبت به منظور سازندگی حرکت می‌دهد و اگر این نیروها به هر دلیل و تحت هر شرایطی در جهت منفی و مخالف، همسو شوند، آنگاه همین نیروی عظیم در جهت تخریب و نابودی انسان عمل می‌کند. سستی و تنبلی، افسردگی و کسالت روحی، خشم و خشونت، کشتار دسته‌جمعی، قتل عام و بسیاری از رویدادهای دیگر، از همین قبیل است.

«موفقیت همیشه با ذهنیت‌های مثبت ایجاد می‌گردد و زاییده ی آن است.» شاه آبادی

«وین دایر» در تشریح تصویر یک شخصیت سالم می‌نویسد:

«داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی‌های شخصیت سالم است. شور زندگی در وجودش موج می‌زند. عشق و اشتیاق، انرژی پر قلیانی را در او متمرکز می‌کند و او را به چنین تکاپو وا می‌دارد. ساعات کمی را به خواب اختصاص می‌دهد و مفهوم بی‌حوصلگی و کسالت را نمی‌فهمد.

مجموعه رویدادهای زندگی‌اش، حاصل احساسات، اندیشه‌ها، تلاش‌ها و فرصت‌هاست، حتی اگر در زندان باشد، فکر خود را بطور بدیهی بکار می‌اندازد تا با استفاده از اوقات، از فلج شدن شور و شوقش نسبت به زندگی جلوگیری کند.»

پس نتیجه می‌گیریم که اگر این نیروها به طور سازنده و مثبت با یکدیگر جمع شوند، چگونه به خدمت انسان در می‌آیند.

حال وقت آن است که ابتدا این نیروها را آزاد کرده، سپس در جهت مثبت بکار گیریم. با این کار، نیروی درونی ما بسیار قدرتمند می‌شود و قادر خواهیم بود اختیار زندگی و سرنوشت خویش را در قلمرو ممکن‌ها بدست گیریم.

امام علی (ع) می‌فرماید: درد تو از توست، ولی تو بدان بصیرت نداری و درمان تو نیز در درون توست، لیکن تو بدان آگاهی نداری.

در دیدگاه حضرت علی (ع) انسان تمامی هستی را در درون خویش دارد ولی بدان آگاهی و شعور ندارد. انسان بالقوه قادر است بر اسرار عالم امکان، آگاهی یافته و نسبت به آنها علم حضوری پیدا کند.در مقاله ی بعد به بحث «خود شناسی وتوانائی های خود» و« برنامه ریزی برای آینده» می پردازیم.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280220

vista.ir
Online Classified Service

آرام، چشم به راه بمانیم



وقتی از کسی که خیلی دوست اش داریم، دور هستیم؛ بارها و بارها در ذهنمان آخرین حرف‌ها، روز و ساعت دیدار را مرور می‌کنیم تا باور کنیم خیلی از دیدارمان نگذشته و او را دوباره می‌بینیم.

گاهی هم که صبر و تحمل مان تمام می‌شود، یا به عکس او خیره می‌شویم یا آخرین اس‌اماس او را بارها می‌خوانیم تا آرام شویم.

حالا تصور کنید به اجبار، مثلا به خاطر یک ماموریت کاری مجبور باشیم چند هفته یا چند ماهی کنار هم نباشیم.... فکر نبودن و ندیدن او یک طرف، مسئولیت‌هایی که باید در این مدت به‌عهده بگیریم، یک طرف دیگر...انگار با رفتن اش پشت مان خالی شده و دیگر کسی را توی این دنیا نداریم...اما می‌توانیم همه این احساسات را کنترل کنیم و به جای دلتنگی و ناآرامی، در زمان نبودن او به بهترین شکل ممکن زندگی را اداره کنیم، هرچند هر لحظه چشم به راه بازگشت اش باشیم. در این مطلب با راهکارهای سر و سامان دادن به زندگی در زمانی که همسر مان در کنار ما نیست، آشنا می‌شویم.

بعضی از مشاوران به زوج‌ها توصیه می‌کنند هر از گاهی مدتی از هم دور باشند. این دوری هم فرصت فکر کردن و بازنگری به رفتارهای شخصی را فراهم می‌کند و هم اشتیاق به بودن در کنار همدیگر را در طرفین بیدار می‌کند.

اما تفاوت‌های بسیاری بین دوری برنامه ریزی شده و دوری اجباری وجود دارد. در واقع زمانی که با برنامه ریزی تصمیم می‌گیریم مدتی از هم دور باشیم؛ برای برطرف کردن بسیاری از نیازها، چه روحی- روانی و چه جسمی برنامه‌ریزی کرده‌ایم. اما در دوری اجباری یا برنامه ریزی نشده، طرفین باید به اجبار شرایطی را تحمل کنند و با کمبودها و نیازها در این دوره کنار بیایند و گاهی هم مبارزه کنند.

شاید یکی از اولین راهکارهای تحمل این دوری، شیوه برخورد و نگاه ما به این جدایی باشد. در حقیقت نگاه ما به این شرایط، می‌تواند دوری را به جدایی سخت یا قابل تحمل و آسان تبدیل کند. برای آنکه نگاهی مثبت به قضیه داشته باشیم، اول از همه باید مسایلی را حل کنیم تا بتوانیم با برنامه ریزی و بدون درگیری با مشکلات روحی- روانی، زندگی را اداره کنیم. بنابراین اول از همه به این سؤال‌ها جواب بدهیم:

- دوری از همسرم چه استرس‌ها و نگرانی‌هایی برای من ایجاد می‌کند؟ در مقابل این پرسش تمام نگرانی‌ها و هیجان‌هایمان را بنویسیم و قبل از رفتن او مسایل را با هم بررسی کنیم.

- چرا از دوری او می‌ترسم؟ اگر در سال‌های قبل عزیزی را در سفر از دست داده باشیم، دوری هر کسی برایمان یادآور همان خاطره تلخ است. بنابراین برای رهایی از این فکر آزار دهنده، پیش از سفر همسر مان تمام مراحل سفر را- تا جایی که می‌دانیم- با هم مرور کنیم تا مطمئن شویم خطری او را تهدید نمی‌کند.اگر با این کار آرام نشدیم، از روانپزشک یا روان‌شناس کمک بگیریم.

- چه کسی حامی من خواهد بود؟ بعد از ازدواج زندگی زن و مرد به هم گره می‌خورد و اولین همراه و همسفر، همسر است. اما هیچ وقت نباید حضور و کمک نزدیکانی مثل پدر و مادر و خواهر و برادر خودمان و همسرمان را نادیده بگیریم. آنها همیشه هستند و در این دوره خاص بیش از پیش می‌توانیم از آنها کمک بگیریم.

- منظم باشیم، منظم‌تر از قبل

در مواقعی که سفر همسرمان کوتاه است، چندان جای نگرانی نیست. می‌توانیم با کمی تغییر در برنامه‌ها و به‌عهده گرفتن وظایف او، به راحتی کارها را سر و سامان بدهیم. اما در سفرهای طولانی، شرایط کمی فرق می‌کند و باید برنامه ریزی دقیق تری داشته باشیم تا کلافه نشویم و بچه‌ها و اطرافیان را هم کلافه نکنیم. برای همین این چند نکته را به یاد بسپاریم:

- پیشواز برویم؛ بهتر است یک هفته یا چند روز قبل از رفتن همسر مان، مسئولیت‌های او را کم کم به‌عهده بگیریم. مثلا خرید منزل، رساندن بچه‌ها به مدرسه، رسیدگی به کارهای منزل مثل پرداخت قبض آب و برق و... به این ترتیب در روزهای اول نبودن او کلافه و سردرگم نمی‌شویم.

- همه ما مسئولیم؛ اگر فرزند ما به سنی رسیده است که می‌تواند بعضی از مسئولیت‌ها را به‌عهده بگیرد، مسئولیت‌ها را تقسیم کنیم. کارهای ساده را به اوبسپاریم تا هم مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد و هم اینکه با این کار احساس می‌کند بزرگ شده است و کمتر نا آرامی می‌کند.

- بی تابی، هرگز؛ از قدیم گفته اند، پشت سر مسافر گریه شگون نداره بنابراین به جای گریه و زاری و بی‌حوصلگی و به هم زدن روال عادی زندگی، کنترل احساسات و امور زندگی را به دست بگیریم.

- آنها هم بدانند؛ با وجودی که باید بسیاری از مسایل خصوصی زندگی بین خودمان بماند، اما بعضی وقت‌ها بی‌دلیل نزدیکان را بی‌خبر می‌گذاریم. شاید هم فکر می‌کنیم با این کار مزاحم آنها نمی‌شویم. همه این رفتارها محترم و مودبانه است. اما زمانی که همسرمان نیست، باید پدر و مادر و خواهر و برادر او و خودمان از نبودن همسر مان مطلع شوند. به این ترتیب همسر مان هم مطمئن می‌شود در نبودن او همسر و فرزندان اش تنها و بی‌حامی نیستند و با آرامش به برنامه اش می‌رسد.

- خانه را پر کنیم؛ اگر پیش از سفر او، حداقل برای یک هفته مایحتاج منزل را بخریم و آماده کنیم، بخشی از دغدغه و نگرانی مان برطرف می‌شود.

- تفریح تعطیل نشود؛ به گردش و تفریح بچه‌ها، به ویژه اگر سن شان کم است، توجه کنیم. هر چه قدر بچه‌ها و حتی خودمان سرگرم‌تر باشیم، دوری را راحت‌تر تحمل می‌کنیم. برای این تفریح هم لازم نیست حتما بیرون برویم، تماشای یک فیلم خوب، یا بازی و سرگرمی در منزل هم همان تاثیر را دارد.

● گول احساساتمان را نخوریم

انگار وقتی کمی از هم دور می‌شویم، با هم غریبه می‌شویم. این حس دست خودمان نیست اما باید با ارتباط روزانه این احساس را از بین ببریم. از طرفی وقتی از کسی که دوست‌اش داریم بی‌خبر می‌مانیم، کلافه و سردرگم‌ایم. یادمان باشد ابراز احساسات فقط قربان صدقه رفتن و رمانتیک بازی نیست؛ همین که برنامه‌های مان را به هم بگوییم و از هر لحظه هم خبر داشته باشیم، انگار کنار هم هستیم و با هم غریبه نیستیم؛ چون همدیگر را هر لحظه در حال انجام آن کارها مجسم می‌کنیم. بنابراین ارتباطمان را قطع نکنیم، حتی اگر یک پیامک کوتاه یک کلمه‌ای باشد.

از مشکلات حرفی نزنیم، چون او از ما کیلومترها دور است و هیچ کاری از دست اش برنمی‌آید. با این کار فقط اعصاب او را به هم می‌ریزیم و نمی‌گذاریم به کارهایش برسد. حتما درباره برنامه‌های او سؤال کنیم و بی‌تفاوت نباشیم. و در نهایت اینکه سفر او فاجعه وحشتناکی نیست و می‌توانیم با برنامه‌ریزی به راحتی همه چیز را کنترل کنیم .

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=330392

vista.ir
Online Classified Service

آرامش با رفتار ساده روزمره ؛ چه کنیم که شادمان باشیم ؟



در دنیای پر استرس و پرتلاطم امروز، تنها راه کسب آرامش از راههای ساده و قابل دسترس امکان پذیر است.

راههای رسیدن به آرامش به قرار زیر است :



۱) شمارش و یادداشت کردن موهبت های روزانه

سانجولیو بومرسکی، روانشناس تجربی مرکز تحقیقات ریورساید اوکلاهما، متوجه شده است آن دسته از افرادی که موهبتهای روزانه را که باعث مسرت خاطر و آرامش آنها شده است، یادداشت می کنند و حداقل از ۵ موهبت هفته ای یك بار یاد می نمایند به مراتب آرام تر و راحت تر از آنهایی هستند که فقط سه بار در هفته این عمل را انجام می دهند.

وی درباره علت این موضوع می گوید: این یك مسأله زمان بندی شده و یا هر از چندگاهی است. وقتی افراد به طور متناوب کاری را انجام دهند، درواقع تازگی و مفهوم کار را از دست داده اند، اما آنهایی که حتی یك بار در هفته این کار را انجام می دهند، از قوت قلب و دریافتهای عمیق روانی قویتری برخوردارند، آنهایی که موهبتهای زندگی خود را حتی یك بار در هفته بر می شمارند مجبور هستند که روش و سبك زندگی شخصیت و اهداف خود را با آن تطبیق دهند.

۲) به موسیقی گوش دهید

گوش دادن به موسیقی، بخشهایی از مغز شما را فعال می کند و می تواند خوشحالی را به شما برگرداند و همان حالتی را به شما منتقل کند که از غذا خوردن لذت می برید. با دادن آرامش به بدن بر اثر شنیدن موسیقی، فشارهای عصبی شما آزاد می شود.

یك بررسی و مطالعه نشان داده است که افراد مسن که در زمان عمل جراحی چشم خود به موسیقی گوش می دهند، کمتر احساس درد و یا فشار خون می شوند و حتی قلب آنها به مراتب بهتر از کسانی که در هنگام عمل جراحی به موسیقی گوش نمی دهند، کار می کند.

۳) همنوعانتان را دوست بدارید

دوست داشتن همنوعان می تواند بر دردهای روحی انسانها اثرات عمیقی داشته باشد و در نبود درد، به تقویت روحیه کمك کند و ترشحات هرمونی درون بدن تا جایی که خالی از استرس باشد، به آرامش فکر و تقویت روحیه منجر می گردد و چنانچه، ترشحات هرمونی با استرس همراه باشد قطعاً به عدم اعتماد به دیگران و تنش منجر خواهد شد.

۴) جنبه مذهبی و معنوی خود را تقویت و تغذیه کنید

بررسیها نشان داده است که افراد با اعتقادات مذهبی قوی، به مراتب خوشحالتر از افراد بی دین هستند.

دیوید مایرز، یك روان شناس اجتماعی در مرکز روان شناسی هوپ کالج واقع در میشیگان می گوید: ایمان به خدا باعث حمایت اجتماعی و به وجود آمدن حس فراتر از خود می گردد. ایمان به خداوند تنفس و جریان خون را در بدن تسهیل می کند. نماز باعث آرامش و سکون بدن و کاهش دردهای جسمانی و عصبی می شود. انرژی مضاعفی به بدن می رساند، ایمان به خدا، انسانها را به سرچشمه لایزال الهی متصل و پشتوانه معنوی عمیقی را به افراد بشری می بخشد.

۵) حرکت دادن به بدن

زمانی که استرس دارید، قدم بزنید بدن را به حرکت درآورید تا خون رسانی به تمام اندامهای بدن به سرعت و سهولت صورت بگیرد. تنها با ورزش است که می توانید به عنوان علمی جنجالی، به مبارزه با تمام استرسهای خود برخیزید با حرکات فیزیکی می توانید انرژی مطلوبی به دست آورید و از این طریق سلامتی و شادابی خود را حفظ کنید.

۶) خنده های بلند

کسی را پیدا کنید که با خنداندن شما اشك را در چشمان شما جاری سازد. تحقیقات ثابت کرده که مردم به صورت گروهی بیشتر و بلندتر می خندند تا در تنهایی. خندیدن باعث کاهش هورمونهای ویژه استرس شده و سیستم ایمنی بدن را بیشتر تقویت می کند، همان طور که بدون خندیدن ایمنی بدن ضعیف می شود.

۷) از کارهای خیر غفلت نکنید

زمانی که وارد بانك می شوید، در را برای کسی که پشت سر شما وارد می شود، باز نگهدارید و یا کسی که همزمان با ورود شما در حال خارج شدن است، برای او در را باز نگهدارید تا او قبل یا بعد از شما خارج شود.

همین کار را با کسی که آدرسش را گم کرده و یا از شما آدرس دقیق محل مورد نظر خود را می خواهد انجام دهید، بنابراین می توانی در طول آن

روز زندگی ات که به سر کار می روی و بر می گردی به دوستان مستقیم و یا غریبه هایی که نیازمند کمك شما هستند و یا همکاران دور و نزدیك خود خدمت و یاری رسانی تا به شادی و رضای روحی برسی.

مهربانی کردن به دیگران می تواند هم تو را خوشحال تر سازد و چنانچه در روز ۵ نوبت از این کارها را انجام دهی به مراتب خوشحالتر و راضی تر از آنهایی خواهی بود که هفته ای ۵ کار نیك انجام می دهند.

۸) در اندیشه کسب درآمدهای مالی باشید، اما در خدمت پول نباشید

حتماً داستان معروف افسانه یونانی را شنیده اید که به حس لامسه «میداس» شهرت داشت. او که با قدرتی فوق العاده دست به هر چیزی می زد به طلا تبدیل می شد تا آنجا که از این مسأله خسته شد و آرزو کرد کاش به زندگی عادی اش باز می گشت.

بنابراین پول می تواند هم سبب خوشبختی و هم مانع آن شود. به شرط آنکه به درستی از آن استفاده کنیم نه آنکه فقط آن قدر پس انداز کنیم که از امکانات موجود خود را بی بهره سازیم و یا فقط به فکر روزهای بارانی و یا روزهای بازنشستگی مان باشیم.

آن وقت معلوم نیست که واقعاً آینده هم چندان بر وفق مرادمان باشد.

۹) با احساسات مثبت زمینه موفقیتهای خود را فراهم سازیم خوشحالی می تواند ما را به سوی موفقیت بیشتری رهنمون سازد تا آنکه راههای دیگر را بیازماییم.

خوشحالی افراد می تواند فرصتهای جدیدی را پیش روی ما قرار دهد و هدفهای تازه ای را بر روی ما بگشاید. بنابراین تنها با یك خودآزمایی فردی برای به دست آوردن زمینه های مثبت به سوی موفقیتهای قوی گام برداریم زیرا خوشحالی همواره نتیجه یك سری احساسات مثبت است. موفقیت نتیجه عوامل و مؤلفه های بسیاری چون سلامتی فیزیکی، اطلاعات، هوشمندی و هوشیاری، خانواده و اطرافیان مثبت می باشد.

۱۰) خود را با میراثمان بشناسیم

تقویت، تقدیر و ستایش و حفظ فرهنگ افراد درواقع تقویت هویت آن فرد یا افراد با هویت فرهنگی گذشته شان می باشد و نیز این نوع برخورد، فرصت جدید دیگری را برای احترام و تقویت به فرهنگ دیگران را برای دیگر افراد فراهم می سازد.

یك تحقیق و بررسی جدید نشان داده است اهالی مکزیك و چین به دلیل حفظ سنتهای شان به مراتب احساس خوشحالی بیشتر و مسرت خاطر عمیقی دارند. حال آن که آنهایی که از این هویت دورند، سرخوردگی و ناراحتی و استرس بیشتری دارند.

روانشناسان متوجه شده اند همیاری و ارتباط میان هویتهای فرهنگی با ثبات و نیز احساسات مثبت در آفریقاییها، آمریکایی تبارها و ملیتهای آمریکایی بیشتر به چشم می خورد.

۱۱) از خاطرات خوشحال کننده به عنوان راهنما استفاده کنید: یاد بگیرید که از دستگاه اسکن حافظه خود به عنوان بانك اطلاعات و خاطره های شخصی برای تقویت روحیه و تحریك استعدادها و خلاقیتهای خویش نهایت استفاده را ببرید.

اسکن نمودن این خاطرات در بانك حافظه می تواند به نوباروری و نوزایی حافظه و بازآفرینی و باز هویتی شما برای خوشحالتر شدن که کلید موفقیت زندگی است نهایت استفاده را ببرید.

«باربارا، بیکر هولستون»، روانشناس و نویسنده کتاب «خود درمانی با کشف هویت خویشتن خویش» ضمن ارایه مطالب بالا می گوید: آنهایی که می خواهند توانمندتر و قویتر مطرح شوند، می توانند گذشته خود را اسکن کنند، آن وقت متوجه می شوند استعدادهایی دارند که تا روز گذشته نه خود آنها را کشف کرده بودند و نه خود را در مقایسه با دیگران مثبت تر دیده بودند. بویژه که خود را پس از این مرحله در مقایسه با دیگران قویتر خواهیم یافت. زیرا تا دیروز خود را قبول نداشتیم.۱۲) خوشبین باشید

خوشبینی مهارتی اکتسابی است و راههای گوناگونی برای کسب آن وجود دارد. روانشناس معروف «ماری آن تورویانی» نویسنده همکار کتاب «خوشبینی خودانگیزشی» با ارائه مطلب فوق در جریان طرح تحقیقاتی خود می گوید: از سه راه می توانید خوشبینی خود را کسب و کشف کنید.

- اول: تسلط بر خود، قبل از آن که احساساتتان بر شما غلبه کند. گامهای بلند و قدمهای سریع بردارید، در حالی که شانه هایتان به عقب و سرتان بالا قرار دارد حال آنکه افرادی که بدبین هستند هم آرام و هم گامها و قدمهای کوتاه و هم سرشان همیشه پایین و به تعبیری سرافکنده هستند.
- دوم: تن و لحن صدای خود را عوض کنید. به طوری که جذاب و مملو از انرژی باشد.

▪ سوم: از عبارتها و کلمات امیدوارکننده و موزون و قوی استفاده کنید. مانند کلمه «چالش» بیشتر از«مشکل» را به کار ببرید و یا بیشتر به «فرصتها» فکر کنید تا «شکستها» افکار و رفتار مثبت، دارای تأثیرهای مثبت بر روی بیوشیمی مغز شما هستند. آنها بر سطوح هورمونهای تنش زای «سر و تونین» غلبه می کنند و به شما علامت خوشحالی می دهند. آن وقت مغز شما در اختیار شماست. همین مسأله به شما کمك می کند که حتی طی ۴ تا ۶ هفته عادت خود را نیز تغییر دهید، زیرا با اعتماد به نفس و خوشبینی به آینده از عادتهای بد خود فاصله می گیرید.

۱۳) چیزهای جدیدی را امتحان کنید

خیره شدن به نورهای زننده، گرم کردن حلقه های گرین لند ونیز یادگیری موسیقی جدید و ابزار جدید موسیقی را متوقف کنید. اگر کارهایی که اغلب شما را خوشحال می کند، کار جدیدی را آغاز کنید «ریچارد واکر» روانشناس دانشگاه «وینستون سالم» پس از بررسی ۳۰ هزار خاطره و ۵۰۰ دفتر روزانه که از ۳ ماه تا ۴ سال خاطرات را در بر داشته است به این نتیجه رسیده است که آنهایی که در تجربیات متنوع و گوناگون درگیر هستند، بیشتر قادر به حفظ و بروز احساسات مثبت و نیز به حداقل رساندن احساسات منفی هستند تا آنهایی که تجربیات محدود و کم دارند.

روانشناس «باربارا فردریکسون» در دانشگاه «کارولینای شمالی کاپیتول هیل»، در مطالعات خود به احساسات دوگانه مثبت پی برد. در تحقیقات او آمده است میزان بار احساسات مثبت به بار منفی در انسان بالای ۳ به یك و پایین ۱۱ به یك می باشد.

۱۴) مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارید

صحبت کردن درباره حوادث خوب یا بد، ضمن آن که به سبك شدن بار مشکلات کمك می کند، در خوشحالی و شادی بخش بودن انسان هم مؤثر است. حتی اگر مسأله از آن طرف خط تلفن صورت بگیرد.

در یك آزمایشگاه و طی آزمایشهای کنترل شده روانشناسی «ریچاردواکر» از دانشگاه وینستون سالم ایالتی، متوجه شد نتایج این امر دوگانه است: مردمی که بر احساسات مثبت و رفع نگرشهای منفی دیگران اصرار دارند

«واکر» می گوید: تعریف کردن داستان خود، بهترین کارکرد را دارد وقتی که مخاطبان بسیار، اما مخالف وجود داشته باشند، زیرا این امر کمك می کند تا داستان خود را به طرق مختلف و در دفعات بسیار برای افراد گوناگون تعریف کنید.

۱۵) میان کار بیرون و خانه توازن ایجاد کنید.

درست است که آسمان محل زندگیمان آبی است، اما بعضی وقتها ما با کار زیاد در بیرون و آوردن خستگیهای خود به خانه، آسمان آبی بالای سر خودمان را تیره و تار می کنیم. با انجام کارهای خود از طریق اینترنت و ای میل و ارسال به خانواده هایمان، در واقع دچار همان ماشین زدگی نسلهای گذشته پدرانمان شده ایم.

این گونه انعطاف پذیری کشف شده جدید میان کارهای خارج از منزل با مسایل خصوصی زندگی شاید برای برخی مفید باشد، اما برای برخی دیگر مشکل ساز می شود.

در سال ۲۰۰۳ محققان دانشگاه میشیگان متوجه شدند آنهایی که میان کار خارج و کار منزل خود مرزبندیهایی قایلند، بیشتر با خانواده های خود ارتباط دارند.

محققان مذکور، این گونه افراد را به گروههای همگرا و ناهمگرا تقسیم کرده اند و پیشنهاد کرده اند که شناخت مرزبندیهای مناسب میان کار اداری و کار منزل می تواند بر خوشحالی و روحیه بخشی و بهبود حال آنها نیز تأثیر بگذارد.

۱۶) انتظارات و توقعات واقع بینانه داشته باشید

در سال گذشته، اولین نقشه خوشحالی و شادی جهانی ارایه شد، که طی آن دانمارك در رأس این نقشه واقع شد. برای مدت ۳۰ سال ملتی توانسته بود بر اساس معیارهای اروپایی همگان را در دستیابی به معیارهای درست زندگی شاد رهنمون کند.

آنان در مرکز ژورنال پزشکی انگلستان با نام «ژورنال مدیکال بریتیش» تلاش دارند تا بفهمند که چرا دانمارکی ها راضی تر و قانع تر از سوئدیها و یا فنلاندیها هستند، حال آن که از فرهنگ مشترك و زمینه های رشد یکسانی برخوردارند.

برای مثال پیروزی قاطع فوتبالیستهای دانمارکی در جام قهرمانی فوتبال اروپا در سال ۱۹۹۲ آنها را به شکل مردمی و دولتی شاداب حفظ کرده است و در عین حال در غرور کاذب این پیروزی فرو نرفته اند.

حال آن که یونانی ها و ایتالیایی ها از درجه رضایت و همچنین قانع بودن سطح پایینی برخوردارند.

یکی دیگر از دلایل راضی بودن و قانع بودن با درجه بالای دانمارکی ها این است که آنها انتظارات و توقعاتشان بالا، اما همزمان بسیار واقع بینانه با

آرمانهایشان برخورد می کنند. در نتیجه واقع بینی آنها نیز از دیگر دلایل شادی و خوشحالی آنها است.

۱۷) از زمان غافل نشوید

جامعه می تواند با نداشتن زمان مشخصی برای کار به ورشکستگی برسد. اما چه اتفاقی خواهد افتاد اگر مردم بتوانند کنترل بیشتری بر روی زمانهای خود داشته باشند تا خوش بینی خود را نسبت به استفاده از آن افزایش دهند؟

ممکن است شما نیازمند برداشتن موانع و از بین بردن سرگرمیها و فرصتهایی باشید که به اتلاف وقت شما منجر می شوند و نیز از برخورد احساسی خون آشامها اجتناب کنید.

«ماری ان تورویانی»، همکار نویسنده کتاب «خوشبینی خودانگیخته» می گوید: این کار درست مانند نظافت و تمیز نمودن خانه سر وقت خودش می باشد. روان شناسان این کار را «اولویت گرایی» و یا نظم و ترتیب دادن می نامند که بر اساس اهداف واقع بینانه روزانه پیش می رود و در قالب تصویری بزرگتر و برخی اوقات به طور کشف شده ارایه می شود.

تورویانی همواره یك سؤال مشخص را برای وارد کردن شوك به مراجعه کنندگانش خارج از انتظارشان را از آنها می پرسد. و آن این است که:

چه احساسی دارید، وقتی که پس از دو یا سه سال کاری را مداوم و مشخص در زمان معین انجام می دهید؟ با این سؤال افراد همچون خرسی که قلاده در گردن دارد می نشینند. او سپس خود چنین پاسخ می دهد: ترسیم و تصور کنید آن احساسی را که دوست دارید داشته باشید.

ممکن است در دو شب با یادداشت در تقویم خود بر روی آن چیزهایی تمرکز کنید که مایلید زمان بیشتری را بر روی آنها صرف کنید.

۱۸) بخندید

ادامه بدهید. من مزاحم شما و خندیدنتان نمی شوم. زیرا این کار ممکن است شما را خوشحالتر سازد. بر اساس علم روان شناسی، اگر فردی احساس کند که هر آن چه که احساستان شما را در لحظه در آن واحد، به خندیدن و خوشحال شدن وا می دارد، از آن پرهیز نکنید، لذا حتی وقتی احساس می کنید که این موضوع برای شما با خندیدن بهتر می شود این کار را بکنید. برای اجتناب از آن چه رفتار غیرعادی نامیده می شود که طی آن اعمال و تفکرات ما چندان با هم همخوانی ندارند، در ذهن ما واکنش نشان می دهد تا تغییرات در ما را از حالت غیرعادی به سوی تصحیح و درست نمودن اعتقادات و عقاید ما در مسیری با رفتارمان یکسان و هماهنگ قرار دهد. مانند خندیدن ما که بعضی وقتها ممکن است از نظر دیگران عجیب باشد، همان گونه که دیگران از نظر ما نیز عجیب به نظر می آید.

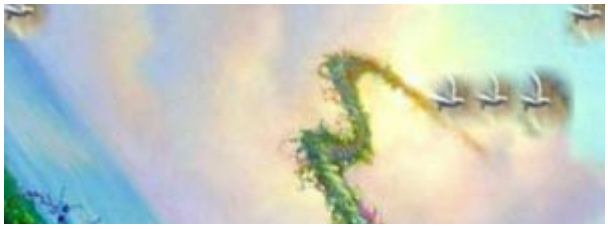
اما توصیه ای که روان شناسان می کنند آن جایی است که احساس خندیدن برای شادی و خوشحالی به شما دست می دهد، خود را از خندیدن محروم نکنید اما برای اجتناب از سوء تفاهمها، دیگران را نیز با خود همراه کنید.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=265720

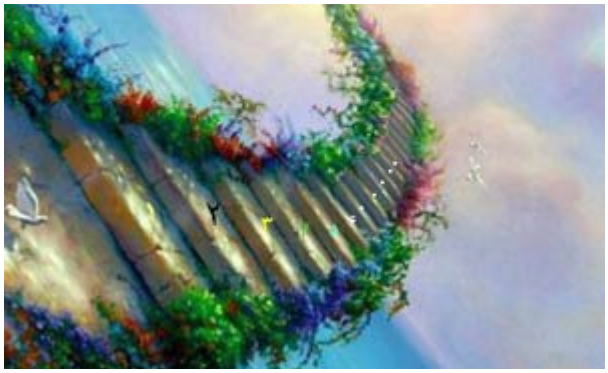
vista.ir
Online Classified Service

آرامش و موفقیت



اضطراب: اولین عامل اضطراب کمتر باعث اضطراب می‌شود و بیشتر باعث عصبانیت می‌شود.

- قضاوت آدمها



۱) قضاوت دیگران: دکتر استفان کاله نویسنده کتابهای موفقیت که کتاب هفت عادت مردان مؤثر یک قصه‌ای دارد که بسیار تکان‌دهنده و شنیدنی و پیام دارد. قصه آن این است که یک اتوبوس درون شهری در حرکت است و از ایستگاههای قبلی مسافر سوار داشت. در ایستگاه بعدی یک پدر با ۱۰ بچه قد و نیم قد را سوار کرد. و آنها هم سروصدا و شلوغ می‌کردند. و باعث حرص خوردن مسافرین شد و یکسره قور قور می‌کردند. و یکدفعه یک نفر خبر فوت مادر این بچه‌ها را شنید و به اطلاع دیگران رساند. و مسافرین ناراحت تبدیل به انسانهای همدل و غمگین شدند.

(اتوبوس- مسافرین- سر و صدا کم نشد- بچه‌ها) نوع قضاوت، یا یکی از دوستان تعریف می‌کرد که مکبر نماز می‌خواند و سبحان و الحمدلله می‌گفت آنهم دراز کشیده و من خیلی ناراحت شدم بعد از اینکه نماز خواندم می‌خواستم با او دعوا کنم دیدم که او خودش را روی زمین می‌کشد.

▪ یا کسی که مشروب‌خوار است در مورد او دو قضاوت انجام می‌شود:

الف) برای امر به معروف رفته و کتک خورده و آمده است.

ب) دیگری می‌گوید فلانی مشروب خوار است و اهل شراب خواری است از بس خورده نمی‌تواند راه برود.

راه حل= احتمال دوستی (حمل بر صحت)

۲) برداشت و تحلیل منفی رویدادها: (قضاوت رویدادها) تأخیر برادر دو نوع برداشت دارد.

الف) تصادف کرده- کتک خورده- کلانتری- بیمارستان- کجا زنگ بزنم- و کلی آدم ناراحت می‌شود.

ب) شاید یادش رفته- شاید خوابش برده و شاید شاید۰۰۰ که اینها انسان را آرام می‌کند.

اول به شیوه آرامش کننده حرکت می‌کنیم. و برای جا انداختن این کار باید موفقیت را تعریف کنیم.

(برای پیگیری موضوع به شیوه نگران کننده و ناراحت کننده فکر کنیم بعد با نگرانی موضوع را پیگیری کنند)

● موفقیت:

- تلاش ذهنی: تلاش قبل از حرکت برای رسیدن به صندلی و در ذهن بخوانی که صندلی را خریده‌ای و از استفاده می‌کنی. (تجسم موفقیت)

- تلاش جسمی: (داشتن یک صندلی) کار کنم- زحمت بکشم- قیمت بگیرم- تا بتوانم صندلی را بخرم.

تلاش هنی بسیار مؤثرتر از تلاش جسمی‌است. اکثر آن‌ها هم و غم آنها تلاش جسمی‌است.

آنتومی‌را بیشتر در اتریش آمریکا برای مهارت تیر اندازی سربازان را به دو گروه تقسیم کرد.

گروه ۱) روزی دو ساعت تیر اندازی کنید تا تیراندازی شما خوب شود.

گروه ۲) هر شب چشمان را ببندید و در ذهنتان تصویر تیراندازی کنید که هر دفعه به هدف می‌خورد.

بعداً از هر دو گروه آزمون گرفتند- گروه اول ۱۰% و گروه ۲ در عمل ۲۵% رشد داشته اند.

سال ۱۹۸۳ در بحث آموزش بسکتبال هم این آزمایش انجام شد.

گروه ۱) بازی می‌کردند و تمرین کردند بعد از یکماه ۲% پیشرفت داشتند.

گروه ۲) فقط ذهنی تمرین کردند. ۵/۳% رشد داشته اند.

ایوان لندل: نفر اول هر سال تنیس بود و سالها نفر اول بود و از او راز در هنر موفقیت او را سئوال کردند او گفت من روزی چند دقیقه توی ذهنم با یک حریف قدر بازی می‌کنم می‌برم.

ولی امروز مردم تو ذهنشان بازی می‌کنند و می‌بازند و اکثر مردم افکار منفی دارند.

کنکور- تصادف برادر- مغازه دار- خانم خانه دار نکنه من سرطان دارم. معده ام دارد وز وز می‌کند.

هیلتون سرایدار هتل بود. تمام عمر خود را تانو (۸۴ تا هتل هیلتون)

هیلتون گفت من هتل بازی می‌کردم. گفت من شبها در اتاق رئیس هتل قرار می‌گرفتم و در اتاقش می‌رفتم و لباسهای رئیس حق را می‌پوشیدم و خود را مجسم می‌کردم که یکی از هتل داران دنیا هستم. (خلوت سرطان بازی- دادگاه- ورشکستگی)

خطرناکترین مورد تلاش جسمی‌با ذهنیت منفی است.

ـ راه حل: برداشت مثبت از هر واقعه و یا تصور امیدوار کننده می‌باشد.

۳) به تأخیر انداخت کارهای غیر اضطراری و مهم

چهار نوع فعالیت در زندگی داریم. هر که می‌خواهد از وقتش استفاده کند.

الف) اضطراری و مهم: اضطرر زمانی (تا آخر ماه- آخر هفته) مثل خبر آتش گرفتن خانه به سخنران

ب) غیر اضطراری و مهم: اضطرر زمانی ندارد اما اهمیتش بالا است. مثل درس خواندن. درسهای هر روز را همان روز بخوانیم. با اینکه مهم است اما نمی‌خواند. مثل گم شدن شناسنامه و صدور المثنی.

ج) اضطراری و غیر مهم: این فعالیت در زندگی کمتر بیش می‌آید. مثلاً شرکت در جلسات اداری: صبح (شرکت کنند) چون جلسه را می‌فهمیم. برای همین شرکت نمی‌کنیم.

د) غیر اضطراری و غیر مهم: تماشای تلویزیون

- ۲ جمله مهم درمورد موفقیت:

۱) تمام موفقیتهای و پیشرفتهای انسان در گرو انجام کارهای نوع دوم است. (یعنی غیر اضطراری و مهم) و آدمهایی که موفق بوده اند خود مسئله را مهم جلوه داده اند و آن را بزرگ جلوه داده اند. و از کلمات (موجود باید) استفاده کرده اند. (من باید کتاب را تمام کنم).

۲) اگر کارهای نوع دوم را به تأخیر بیاندازیم. به مرور زمان (به زودی) تبدیل به کارهای نوع اول یعنی اضطراری و مهم می‌شود و کارهای نوع اول معمولاً اضطراب زا است.

مثلاً یکدفعه در دانشگاه اعلاام می‌کنند که فردا ۲۰۰ صفحه امتحان است و یک روز وقت داده اند و می‌تواند در خانه جوری صحبت کنم که دیگران و دلشان برای من بسوزد یا برای راننده جوری صحبت کنم که او هم دلش برایم بسوزد. ولی آیا می‌شود سرخودش هم انسان کلاه بگذارد.

شناسنامه را نمی‌گیرد. و نمی‌رود و بعداً در مجلسی اعلام می‌کنند. که فردا هرکس شناسنامه عکس دارد بیاورد به او یک قطعه زمین و دو ماشین می‌دهند. آنوقت سریع به فکر می‌افتد.

ناراحتی درد من مربوط نبودن مسئول صدور شناسنامه است.

و کارخانه تولید اضطراب خودمان هستیم. آدمی‌هم وجود دارد که روزی ۳ ساعت تلویزیون نگاه می‌کند بطور متوسط در یکسال حدود ۱۰۰۰ ساعت اگر سه سال را حساب کنیم ۳۰۰۰ ساعت این کار را کرده و اگر این ۳۰۰۰ ساعت را استفاده درست می‌کردیم. حتماً آدم موفقی می‌شویم.

۴) مقایسه: مثل دختری که به فکر زیبایی است و خود را با دیگران خود را مقایسه می‌کند.

چهار پاسخ به سئوال این دختر.

آقایان اگر می‌خواهید اضطراب نگیرد چیزهایی را مقایسه کنید که خدا به آنها نمره می‌دهند.

مقایسه در امور پوچ و غیر ارزشمند باعث اضطراب می‌شود. (قیامت) خداوند می‌گوید آنهایی که بینی آنها ۵ سانت به بالا است جهنمی‌هستند آنهایی که زیر ۳ سانت هستند بهشتی هستند.

یا چرا خانه ما ۸۰ متر است ولی خانهٔ دوستم ۸۰۰ متر است یا که من ۱متر است و رفیقم ۲ متر. و خداوند (به حسن خلق- صداقت- نماز اول وقت- پاکی درون- دورغ نگفتن- خدمت به پدر و مادر- مسخره نکردن نمره می‌دهند).

غصه می‌خورد که رفیقم کامپیوتر دارد و به اینترنت وصل است ولی من به چرتکه مغازهٔ بابام وصل هستم.

یا من با رفقایی راه بروم که فقط به ماشین نمره می‌دهند. که همه ماشین سمند دارند ولی من یک الاغ هم ندارم. و با کسانی نشست و برخاست کنید که شما را بسازند و به شما آرامش دهند.

و انسان باید خود را با کسی مقایسه کرد که از تو پایین تر هستند و از آن بهره بگیری.

نویسنده کتاب تصویر ذهنی. متخصص پوست- مو- زیبایی بود. (روان شناسی تصویر ذهنی)

فیزیکدان معروف دنیا از گردن به پایین فلج است با یک انسان نمونه و به تمام کمال است.

۵) احساس تنهایی: وقتی کسی احساس می‌کند که در دنیا کسی را ندارد. احساس کند که کسی نیست که دستم را بگیرد. که خود باعث اضطراب می‌شود.

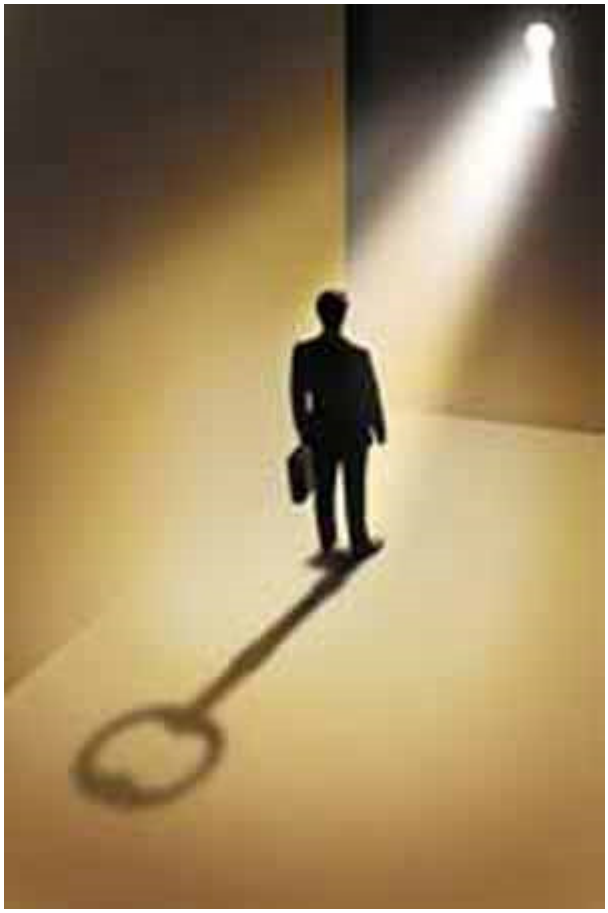
مثلاً من می‌خواهم با کسی که از خودم قویتر است دعوا کنم. وقتی به او مراجعه کنم. می‌بینم که وقتی او جلو می‌آید من می‌ترسم.
من باید کسی را یار خود قرار دهم که نتوانند با من مبارزه کنند و احساس تنهایی را باید با توکل حل کنیم و از کلمه وکیل می‌آید آدم زمانی که مشکلی دارد وکیل می‌گیرد. و انسان باید وکیل نظیر خداوند بگیرم.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی اصلاح

http://vista.ir/?view=article&id=344802

vista.ir
Online Classified Service

آرزوهایت را در آغوش بگیر



این سوال را پیش از آن که از تو بپرسم ، مدتها پیش از خودم پرسیدم. آره من هم درد تو را دچار بودم.
منم یکی ، همسن و سال خودت ، بدون تخصص و مهارت خاصی ، بدون مدرک ، بدون سرمایه ، بدون پارتی. من هم مثل تو زیاد جستجو کردم تا بتوانم در سازمانی شغل آبرومندی با حقوقی مکفی داشته باشم ، اما تلاشم مثل تلاش تو بی حاصل بود.
اما شاید تو مثل من دانشجو نباشی ، شاید دیپلمه یا حتی فارغ التحصیل از دانشگاه باشی و حتی حاضر باشی به عوض یک شیفت ، دو شیفت کار کنی اما همون حقوق یک شیفت را بهت پرداخت کنند. آره کار باشه ، حقوق بدهند ، ساعت کاریش زیاد باشد ، مهم نیست ؛ این حرف دل خیلی از ماهاست ، حرفی که باعث شده خیلی از کارفرمایان و مدیران به سبب کمبود شغل بی اندازه از نیروی انسانی متوقع باشند و حتی شده با تهدید به این که مجدد با نیروهاشان قرارداد نمی بندند از آنها کار بیشتر طلب کنند و این رفتار در علم رفتار سازمانی یعنی بی ارزش قلمداد کردن مهمترین عامل تولید که همان نیروی انسانی است و این دقیقا همان بخشی از علم مدیریت است که اهمیت خاص و ویژه ای به آن می دهد ، یعنی مدیریت منابع انسانی ، منابعی که استعداد ، توان ، علم ، مهارت و خلاقیتش می تواند مدیریت را نه تنها کارآمد بلکه موثر نیز کند ، اما بعکس در نظر نگرفتن استعداد بالقوه و مهارت و تخصص و بی انگیزه ساختن او در محیط سازمان موجبات مدیریتی ناکارآمد و غیرموثر و به طبع آن ضرردهی و بیماری را در محیط سازمان به ارمغان می آورد. اما پیش از آنکه سر درددلت باز شود به این سوال ها فکر کن.
منظورت از این که دنبال کار می گردی چیست؟ برایت واضح تر بگویم تا افرادی که موضوع مقاله هستند بیشتر پی به رویکرد صحبت من ببرند.

شما به عنوان یک بیکار به دنبال چه نوع حرفه ای هستید؟ مایل به فعالیت در چه نوع سازمان یا شرکتی هستید؟

حالا بهتر شد نه! اما صریح تر هم می شود با تو حرف زد ، چون من هم که بیکار بودم به همین صراحت با خودم حرف زدم و تا با صراحت با خودم حرف نزدم و با خودم صادق نبودم واقعیت این بود که جز بیکاری حق دیگری و تقدیر دیگری نداشتم.

پسر خوب ، دختر خوب ، آقای مهندس ، خانم دکتر حالا چه مدرک داری چه نداری مهم نیست. می توانم بپرسم چه کار بلدی؟ فکر می کنی استعداد چه کاری رو داری؟ اصلا به چه کاری علاقه داری؟

فکر نکن اگر بتوانی پاسخ مثبت به پرسش من بدهی دیگر لازم نیست ادامه مقاله را بخوانی ، نه. سخت در اشتباهی. می دانم خیلی هایتان در مقابل این پرسشها ، مایوس و ناامید هیچ جوابی ندارید که به زبان بیاورید ، اما خیلی هایتان هم با ادعا و غرور می گویید آقا من دوره فنی و حرفه ای را در فلان رشته گذراندم ، آقا من مدرک دانشگاهی را در چنان رشته دارم یا سابقه کار در فلان زمینه را دارم. خیلی خوب است. شما یک پله از آن خانم ها و آقایانی که هیچ مهارتی ندارند جلوترید ، قبول! اما می دانید چه باعث می شود با آنها تفاوت چندانی نداشته باشید؟

- دنبال چی می گردی؟

خیلی ساده است. امیدوارم به همین سادگی هم باور کنید شماها هم خیلی هایتان نمی دانید به دنبال چه کاری هستید. آنها که می دانند و به علاقه و استعداد واقعی خودشان پی بردند و در واقع خودشان را پیدا کردند از اینجا به بعد مقاله را اگر دوست داشتند می توانند مطالعه نکنند ، ولی اگر خواندند ، شاید توانستند این طرز فکر را به دیگرانی که از آن برخوردار نیستند انتقال بدهند. کدام طرز فکر؟ برایتان می گویم. نمی دانم چند سال از عمر گرانبهایت می گذرد.

نمی دانم در چه خانواده ای زندگی می کنی؟ نمی دانم سطح تحصیلاتت چقدر است و یا در حساب بانکی خودت یا پدرت چقدر موجودی هست ، هیچکدام از اینها را نمی دانم ، اما باور کن نسخه ای که امروز برایت می نویسم یک نسخه است که نمی گویم عواملی که به آن اشاره کردم اصلا درش تاثیرگذار نیست ، اما مهم این است که تو واقعیت زندگی خودت را پذیرفته باشی ، ظرفیت های خودت و خانواده ات را نسبت بهش آگاهی داشته باشی و حتی اگر از حداقل ها هم محروم هستی سعی کنی مسیرت را با وجود همه کمبودها درست انتخاب کنی ، تلاشی که از خودت بروز می دهی به تو قول می دهم بی نتیجه نمی ماند ، فراموش کن که کار نیست ، فراموش کن که پارتی نداری ، فراموش کن و از نداشته هایت حرف نزن ، بلکه از چیزی صحبت کن که توان به دست آوردنش را داشتی و داری ، اما هنوز باور نداری که می توانی بهش دست پیدا کنی ، روی همان تمرکز کن و باور داشته باش که می توانی بهش برسی.

اما تو باید بدانی که روی چه چیزی تمرکز لازم کنی ، آن را هم بهت می گویم. تا به حال چقدر فکر کردی؟ تا به حال چقدر به خودت فکر کردی؟ تا به حال چقدر به استعدادها و توانایی هایی که در وجودت هست و به خودت فرصت ندادی تا از حالت بالقوه خارجش کنی و به فعلیت برسونیش فکر کردی؟

- خودت را بشناس

دیر زمانی است که تو نمی دانی برای چه زندگی می کنی و هدفت چیست ، اما وقتی هدف داشتی هیچ وقت هیچ چیز کوچک و بزرگی برای تو دیر نخواهد بود. این که پی به استعداد و علاقه خودت ببری و در همان مسیر گام برداری هر چند کمی دیرتر ، بهتر از این است که عجولانه وارد مسیر و حرفه ای بشوی که بعد از چند سال متوجه بشوی که اشتباه کرده ای و فریب ظاهر آن حرفه را خورده ای و تو واقعا برای آن کار ساخته نشده بودی.

اگر این اتفاق بیفتد کار تو از امروز هم سخت تر است ، چون سن تو افزایش پیدا کرده ، امید به زندگیت کاهش پیدا کرده ، شرایط جامعه عوض شده و به دلیل این که خودت را با همدوره ای هایت مقایسه می کنی احساس عقب ماندگی و ضعف تو را دچار یاس می کند. پس امروز درست تصمیم بگیر و بدرستی شخصیت ، استعداد ، توان و علایق خودت رو ارزیابی کن و پله پله گام بردار و باز هم تاکید می کنم صبور باش.

شاید هم از آن دست افرادی هستی که استعدادهای زیادی داری و پی به وجودشان بردی ، اما سردرگمی که کدام را انتخاب کنی. راستش را بخواهی این مشکل خود من هم بوده است. این که استعدادهای زیادی داشته باشی لطف پروردگار را می رساند و باید شکرگزار باشی ، اما مهم این است که بلندپروازی و از آن بدتر خیالبافی نابجا را کنار بگذاری و برای شروع ، قوی ترین استعدادت را انتخاب کنی که در عین حال شرایط برای بروز آن استعداد هم فراهم تر باشد و اگر نه سراغ استعداد دوم یا سوم خودت بروی و از آن ها کمک بگیری ، چون این نعمت به تو داده شده تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری. آره اگر اولین استعدادت نشد برو سراغ دومین علاقه ات و نترس و ناامید نباش نوبت به اولی هم می

رسد.

مهربان ، به خاطر داشته باش تو به آرزوهای بزرگت نمی رسی تا زمانی که نتوانی آرزوی کوچک خودت را در آغوش بگیری. پس تلاش تو باید بر این اساس استوار باشد که اول از همه هم به تو می گویم ، تو که هنوز پی به استعداد و علاقه ات نبردی ، تو کارت خیلی سخت است ؛ پس سعی کن بیشتر فکر کنی و بیشتر در محیطهای مختلف توان خودت را بیازمایی و از خدا بخواه که به تو صبر عطا کند. (این را همیشه از خدا بخواه و صبوری کن.) نترس دیر نمی شود.

• توکل کن

موفقیت خیلی دور نیست. از سختی چند سال اول دچار ناامیدی نشو. ترسو نباش. عقب نشینی نکن. تردید نداشته باش. به خدا توکل کن و دیگر از این شاخه به شاخه دیگر چنگ نزن و مدام راه و کار خودت را عوض نکن. یاد این حدیث هم باش که هرگاه در کار و اموراتتان دچار مشکلی شدید که علی رغم تلاشتان نتیجه ای حاصل نشد بدانید در حال امتحان پس دادن هستید و صبر پیشه کنید که راه زیادی باقی نمانده است. این مرحله اول که در موردش صحبت شد در واقع اگر دیدگاهی معناگراتر داشته باشید متوجه خواهید شد که بزرگترین هدفی می تواند باشد که انسان برای آن تلاش می کند. هدف چیزی نیست جز خودشناسی و کلید همه موفقیت ها جز این نیست.

پس خود را آگاهانه دریاب و بدان که از خودشناسی به خداشناسی دست خواهی یافت و این بر توکل تو می افزاید و اعتماد به نفس تو را دوچندان می کند.

• آشفتگی ها تمام می شود

اما مرحله دوم ، پرورش استعداد و توانایی توست که راههای زیادی برای آن وجود دارد. منتظر نباش تا کسی به کمکت بیاید یا منتظر نباش که اتفاقی بیفتد. اتفاق را خودت باید خلق کنی. فقط و فقط به خودت متکی باش. آموزش های فنی ، فرهنگی ، هنری ، ورزشی ، علمی ، دینی و... از طرق مختلف قابل دسترسی است. هر کدام با شرایط و بودجه تو سازگارتر است آن را انتخاب کن و برنامه ریزی داشته باش. برای پروراندن استعداد خود و به فعلیت رساندن آن زیاد نگران هزینه نباش ، چرا که سودی صدچندان در آینده عایدت خواهد شد و تو را به هدفت نزدیکتر خواهد کرد و اینجاست که تامل و تفکر بیشتر و تمرکز افزون تر برای تو مهارت و تخصص را به ارمغان می آورد. اینجا نیز نباید عجول باشی. نباید استرس بیش از اندازه و ترس به خود راه دهی ، سختی و دشواری آموختن و به دست آوردن مهارت و از آن مهمتر دانایی و اخلاق نباید تو را ناامید کند. تا می توانی تمرین و ممارست داشته باش و تمرکزت را از دست نده و به روزهای پربار و موفقیت آمیز آینده بیندیش و امیدوار باش.

باز هم برای چندمین بار می گویم که از خدا صبر بخواه. اگر درست انتخاب کرده باشی مطمئن باش هیچ مجهولی نیست که تو نتوانی آن را معلوم کنی و هیچ پرسشی نیست که پاسخی برای آن نیابی و معادله ای نیست که ناتوان از حل آن باشی.

و مرحله سوم ، دیگر در این مقطع تو نه سردرگمی و نه آشفته. دیگر به دنبال هر کار و هر سازمان و شرکتی نمی روی و به هر دری نمی زنی و بیهوده زمان را از دست نمی دهی ، چون خوب می دانی که باید چه را جستجو کنی. باز هم نباید بهانه بیاوری و بگویی کار نیست. این جمله یک دروغ بزرگ است. هیچ وقت باورش نکن. کار هست به شرط آن که تو کاردان باشی.

دیگر لازم نیست سیاست های دولت و کمبود بودجه و کیفیت پایین آموزش ها را بهانه کنی. تو هدف داری و پر از انرژی هستی. خودت را دست کم مگیر و با افکار و بهانه های بیهوده راه را روی خودت مبند. باز هم صبوری بایدت. نباید ناامید باشی ، یعنی نمی توانی ناامید باشی چون که تو دیگر یک فرد معمولی نیستی. تو پی به استعداد و علاقه ات برده ای و مهارت و تخصص کسب کرده ای و مهمتر این که هدفمندی و اگر واقعا بدانی به دنبال چه هستی به زمان هم مسلط خواهی بود تا آن را مدیریت کنی و بدان ، نیروی انسانی کارآمدی همچون تو ایده آل و دلخواه هر سازمان و هر مدیریتی است پس باز هم صبور باش و خودت را ارزان مفروش.

اگر همراه من این مسیر را پیموده بودی مثل من امروز می گفتی من واقعا از زندگیم لذت می برم. حال باز هم می پرسم فکر می کنی مشکل واقعا بیکاری است؟

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=245159

آزادی های مشروع همدیگر را سلب نکنید



▪سخنرانی دکتر محمدولی مجد، روانپزشك و کارشناس مسائل و مشکلات خانواده

زنان و مردان زیادی به من شکایت می‌کنند که همسر من با دیگران صحبت می‌کند اما با من حرف نمی‌زند. من به آنها می‌گویم علت این است که شما شنونده خوبی نیستید. وقتی همسرتان حرف می‌زند یا به دیوار نگاه می‌کنید، یا غذایتان را سرخ می‌کنید. وقتی جوك می‌گوید شما نمی‌خندید، پس مجبور می‌شود برای کسی جوك بگوید که بخندد. وقتی همسرتان کنار شما می‌آید با توجه به این رفتار شما مجبور می‌شود ساکت باقی بماند. همین سکوت موقعیت مناسبی را برای حرف‌های تلخ فراهم می‌کند. دستور بعدی این است که هیچ وقت نباید وقتی شب به خانه برمی‌گردید، گزارش روز ارائه کنید که مثلا در اداره چه گذشت. گزارش را باید به رئیس داد. مگر همسر شما رئیس شماست؟ پس هیچ صحبتی از اطلاعات روز نمی‌کنید و هیچ ضرورتی برای این کار ندارید. خبردهنده حوادث بد نباشید. تمام مردمی که اخبار بد می‌دهند، هوش کمی دارند. مثلا تلویزیون منزل شما را به سرقت برده‌اند، هنوز شوهر بدبخت پایش را از در داخل نگذاشته این خبر را به او می‌دهید، خب مسلما ناراحت و عصبانی می‌شود. اصلا به او نگویید. بگذارید مدتی بعد خبر بدهید.

سعی کنید از کلمات خوب استفاده کنید. سعی کنید دو تا کلمه حرف خوب یاد بگیرید. مثلا بگویید وقتی از در تو می‌آیی خانه روشن می‌شود. این یعنی به او می‌فهمانید که وجود او محسوس است. از این کلمات یاد بگیرید و استفاده کنید. اما ما از آنها استفاده نمی‌کنیم. شوهر که وارد خانه می‌شود به جای این قبیل حرف‌ها می‌گوییم که تلویزیون را دزدیده‌اند خوب معلوم است که همان جلوی در، غش می‌کند. دادن اطلاعات خوب و قطع اطلاعات بد از توصیه‌های مهم در زندگی زناشویی است. اگر خدای ناکرده در بدن شما يك توموری یا بیماری ایجاد شد، خبر دادن این مسئله به همسر يك ترفند خاصی می‌خواهد مطمئن باشید بدترین و نامهربان‌ترین همسرها هم وقتی این خبر را می‌شنوند به آنها شوك و استرس بزرگی دست می‌دهد. مثلا خوب است به او بگوییم که فکر می‌کنم بد نیست برای يك مشاوره پیش يك متخصص برویم. موضوع را بیندازید توی کانال پزشکی، در کانال خبری نیندازید چون فقط باعث ناراحتی طرف مقابل می‌شود. در عقدنامه ننوشته‌اند که حرف نزنید، نگاه نکنید یا نخندید. ما همگی به عنوان انسان حدود مشخصی از آزادی داریم. البته آزادی بی‌حد و حصر و بدون حساب و کتاب را هیچ‌کدام از ما قبول نداریم. اما حدود خاصی از آزادی را داریم و نباید آن را از یکدیگر بگیریم. ما وقتی مهمانی می‌رویم همه خوشحالیم اما وقتی از مهمانی بازمی‌گردیم اغلب عصبانی و در حال دعوا هستیم. <چرا فلان حرف را زدی>، <چرا به فلانی نگاه کردی>، <چرا خندیدی>، این کارها درست نیست مگر باید کور بود؟ کر بود؟ چرا باید آزادی‌های مشروع همدیگر را از بین ببریم.

درخواست‌های ما در زندگی زناشویی باید در حدی باشد که از عهده طرف مقابل بربیاید. اگر از زندگی زناشویی این احساس را داشته باشید که اول همسرم بعد من، یعنی ما نفر دوم خانه هستیم. احساس ما باید همیشه این طوری باشد. یعنی همسر ما باید همیشه نفر اول خانه باشد خودبه‌خود وقتی این طور فکر می‌کنید انتظارات پایین می‌آیند. بعضی از مردم اصولا زیاد درخواست می‌کنند. هر کاری برای آنها بکنید کافی نیست و

باز هم درخواست دارند. اگر این درخواست‌ها در چهار چوبی باشد که طرف مقابل از پس آن بربیاید مشکلی نیست. اما زمان درخواست هم مهم است. مثلا بعضی درخواست‌ها را باید در ۵ ساله اول زندگی مطرح کرد، برخی را در ۵ ساله دوم و برخی را هیچ‌وقت نباید اظهار کرد. ما می‌توانیم درخواست‌هایمان را با هم تطبیق بدهیم. گاهی زنان شکایت دارند که شوهر ما به ما توجه نمی‌کند. مثلا نمی‌داند که من الان حالم خوب نیست. وقتی من حالم خوب نیست نباید بیرون برود و باید در خانه بماند و به من برسد مثلا شکایت می‌کنند که من رنگ ابروهایم را عوض کردم اما او نفهمید. رنگ دیوار را عوض کردم باز هم نفهمید. یعنی از ما مردان شکایت می‌کنند که بی‌توجه هستیم، البته مردان به‌طور معمول بی‌توجه نیستند چرا که در یك آشنایی جدید بسیار بادقت و باتوجه هم هستند. مردها به کسی بی‌توجهی می‌کنند که از او دلخور هستند. برخی وقت‌ها هم بی‌توجهی ناشی از بیماری‌ها و افسردگی ما است. گاهی اوقات بی‌توجهی‌ها ناشی از تناقضات است. برعکس مردها اظهار می‌کنند که زنان ما بسیار زیاد به ما توجه می‌کنند.

معمولا درخواست‌های ما باید در افق‌های مشترك باشند. یعنی در جهتی باشند که همسرمان بتواند آن را برآورده سازد. برخی از مردم اصلا هیچ وقت درخواستی ندارند که البته اینها هم ایراد دارند و درست نیست. اگر مردی احساس کند که همسرش هیچ درخواستی از او ندارد به این مسئله عادت می‌کند و هیچ وقت چیزی برای او نمی‌خرد. پس همیشه باید تا حدود معقولی درخواست داشته باشیم. اگر از همسرتان چیزی نخواهید این ایراد شماست، از مردها بخواهید. مردها هم از این که از آنها درخواست شود خوششان می‌آید خیال می‌کنند که آقا شده‌اند. اگر نخواهید فکر می‌کنند آنها را تحویل نمی‌گیرید.

بعضی از خانم‌ها می‌گویند اگر به شوهرمان ابراز علاقه کنیم لوس می‌شود، این حرف‌ها یعنی چه؟ اگر این کار را کردید و ایشان متقابلا جواب ندادند خوب شما هم دیگر ادامه ندهید. مدیریت این کار باشماست. بعد از چند وقت خودش می‌گوید مدتی است که شما از من تعریف نمی‌کنید. حالا جواب دارید. بگویید برای اینکه شما متقابلا جواب نمی‌دهید. اگر دیدید لوس شده است خوب ولش کنید و دیگر چیزی نگویید. یك معامله پایاپای است. اگر دیدید نتیجه مثبت دارد به کارتان ادامه بدهید و هرچه می‌توانید بیشتر بگویید. هم باید تعریف کنید و هم تعریف بشنوید. یك ماجرای دوطرفه است.

ایراد گرفتن و پشت‌سر هم از همسران هم کار درستی نیست چون نتیجه منفی دارد. ایرادها باحرف‌های شما درست نمی‌شود. فقط خودتان و روابط را خراب می‌کنید. بگذارید ایرادها را یك غریبه بگوید. اثرش بیشتر است. از همسرتان انتقاد نکنید، مشاوره کنید. ما اول در مشاوره‌ها بررسی می‌کنیم می‌بینیم آیا ایرادی که شما گرفته‌اید وارد هست یا نه. چون بعضی وقت‌ها ایرادات وارد نیستند. شما نسبت به خودتان و از دید خودتان سنجیده‌اید، به نظر من این مشکلات در مشاوره حل می‌شود. باید بعد از ازدواج به همسر حق داد که با دوستان دوران مجردی خود ارتباطش را حفظ کند. خیلی زیاد. مثلا ۵ تا دوست نازنین از دوران دبیرستان داشته‌ایم.

ما موجود زنده‌ایم و باید از این قبیل ارتباطات داشته باشیم. البته به شرطی که زمان مشخص داشته باشند و مزاحم زندگی زناشویی ما نشوند. اگر این ویژگی‌ها را داشته باشند مشکلی ندارد. شوهرانتان را پرهیز ندهید که با این یا آن نگرد. ما وقتی با دوستانمان هستیم خوشحال و خندان می‌شویم اما وقتی به خانه برمی‌گردیم از ما سوال می‌کنند که چرا می‌خندی؟ با کی بودی که می‌خندی؟ این سوالات از همان سوالاتی هستند که گفتم پرسیدنشان ممنوع است. شما هم با دوست‌های خودتان باشید. اصلا بعضی وقت‌ها لازم است که خانم‌ها ما را رها کنند. بروید ۴ ساعت با آنها بگردید البته به شرطی که آدم‌های درست و حسابی باشند.

هیچ‌وقت خواسته‌های شخصی ما نباید اجرا شود. اگر خواسته‌های شخصی ما اجرا شد یعنی ما دیکتاتور هستیم. خانواده‌هایی که در آنها دیکتاتوری هست خودبه‌خود متلاشی می‌شوند.

بسیاری از مردم ما عادت کرده‌اند که خودشان را به دیگران تحمیل کنند. اجرای خواسته‌های شخصی ما دیکتاتوری است. یعنی ما داریم حقوق شخصی اعضای خانواده‌مان را می‌گیریم که به‌خواسته‌های خودمان برسیم. خواسته‌ها در زندگی زناشویی به طور مشترك و با توافق انجام می‌شوند و برخی خواسته‌ها هم اصلا اجرا نمی‌شوند. هیچ اصراری نمی‌توان به این کار کرد. مردان معمولا باید ترجیح بدهند که اول خواسته‌های بچه و همسرشان اجرا شود. معمولا زنان هم باید ترجیح بدهند که اول خواسته‌های شوهرشان و بچه انجام شود. وقتی عقد می‌کنیم احساس می‌کنیم طرف مقابل در مالکیت ماست. زندگی آمرانه بدترین مدل زندگی است. اینکه به دیگری امر کنیم چگونه زندگی کند بسیار بد است و این یکی از شایع‌ترین مدل‌های زندگی در ایران است. مردان به زنان امر می‌کنند و زنان به مردان. اما این کار درست نیست. باید به جای این، از همدیگر خواهش کنیم. البته ما معمولا در یك دوره‌ای این طوری زندگی می‌کنیم اما بعدها کم‌کم به سمت زندگی آمرانه می‌رویم. ما باید در جمع

زندگی کنیم. یعنی خانواده‌ها با هم ارتباط داشته باشند. مثلا خانواده خانم با آقا در ارتباط باشد و نیز خانواده آقا با خانم. اگر زن و شوهری تنها زندگی کنند به مرور با همدیگر دعوا می‌کنند.

ما اصولا با چهار گروه از مردم ارتباط داریم. گروه یك، کسانی هستند که با آنها ارتباط خونی داریم مثل پدر و مادر. البته در گروه شماره یك ما دوست‌های قدیمی خودمان را هم گذاشته‌ایم. این افراد گاهی بسیار به ما نزدیك هستند. با گروه یك، هر ۱۵ تا ۳۰ روز یك بار یك شام و یك مهمانی رسمی داشته باشید. در ضمن ما می‌توانیم با اعضای محرم گروه یك تنها و بدون همسرمان هم ملاقات داشته باشیم. چون به هر حال با آنها ارتباط ژنتیك خونی داریم. مردم گروه دو، افرادی هستند که با آنها ارتباط یك جانبه داریم. یعنی کسانی که ما دوست داریم با آنها در ارتباط باشیم اما آنها دوست ندارند. با این گروه هر ۲ تا ۳ ماه یك بار آن هم برای ۲ تا ۳ ساعت رابطه داشته باشید. گروه سوم مردمی هستند که آنها دوست دارند با ما ارتباط داشته باشند اما ما نمی‌خواهیم. با اینها هم هر ۲ تا ۳ ماه یك بار برای ۲ تا ۳ ساعت باید ارتباط وجود داشته باشد. این ملاقات‌ها خیلی قشنگ است. گروه چهارم افرادی هستند که نه ما و نه آنها هیچ علاقه‌ای به دیدن یکدیگر نداریم. با اینها هم هر ۶ ماه تا یك‌سال یك‌بار آن هم برای یك ساعت ملاقات داشته باشید. یعنی همه چیز مدون است. اما برای تدوین چنین برنامه‌ای وقت لازم است

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=236158

vista.ir
Online Classified Service

آسیب شناسی اهمال کاری



عدم انجام کارها چیزی فراتر از پرهیز از کارهاست. اهمال کاری به تعبیری که آلیس آن را به کار می برد، نوعی سندرم فرد است. یعنی کاری را که تصمیم به اجرای آن گرفته می شود و آن کار حداقل می تواند در آینده برای فرد نتایجی را در برداشته باشد بدون دلیل به آینده محول می شود. اما در عین حال عدم انجام آن نیز به زیان فرد است و از این بابت خود را سرزنش می کند. چنین فرآیندی فرد را وادار می کند که برای موجه جلوه دادن عادت مورد نظر دلایل متعددی را بیاورد، بگونه ای که به گفته فستینگر، بتواند درگیری های ذهنی و ناهماهنگی های شناختی خود را مرتفع سازد. فرد اهمال کار مجبور است در قبال تعلل ورزیدن و همزمان سرزنش کردن خویش از خود دفاع نماید. بدین ترتیب از یک سو برای عدم انجام کارهایش دلیل تراشی می کند و از سوی دیگر انجام کارش را به آخرین دقایق موکول می کند. در دیدگاه آلیس چنین فرایندی غیرقابل دفاع بوده و نوعی شکست تلقی می شود.

از ویژگی های افراد اهمال کار تأخیر در تصمیم گیری است. اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری باعث اهمال کاری مزمن در انجام وظایف می شود،

زیرا فرد اهمال کار نمی تواند تصمیم بگیرد که چه فعالیت هایی را در چه زمانی و براساس اولویت بندی باید انجام دهد. (بسویک و همکاران، ۱۹۸۸)

افراد غیراهمال کار نیز ممکن است گهگاه دچار رفتار تأخیری شوند. اما این رفتار در مورد فرد اهمال کار تفکرات عمیق آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. تفکرات عمیق در مورد یک فرد اهمال کار منجر به بروز رفتارهای تأخیری به اشکال گوناگون می شود. بعلاوه ممکن است این تفکرات حتی زودتر از مشارکت آنها در انجام کارها ظاهر گردد. (اسپکتر، ۲۰۰۱)

شاید لازم باشد که تصمیم گیری در مورد برخی از موضوعات به تأخیر بیفتد. به عنوان مثال اگر هیچگونه فشار زمانی وجود نداشته باشد، زمانی که اطلاعات کافی جهت اتخاذ یک تصمیم آگاهانه وجود ندارد، زمانی که اطلاعات و موضوع از نظر ادراکی پیچیده هستند و نمی توان این سطح از پیچیدگی ادراکی را برطرف کرد و یا زمان بیشتری جهت بررسی موضوع لازم است، وقتی سایر مسائل فوری با اولویت برتر وجود دارد که در آن واحد نیازمند توجه هستند و یا وقتی که پیامدهای تصمیم گیری آنقدر مهم هستند که تفکر بیشتری در مورد موضوع لازم است، بهتر است که تصمیم گیری را به تعویق انداخت. اما اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری و انجام وظایف باعث ایجاد واکنش های پراسترس در فرد می شود که شامل حس از دست دادن کنترل نسبت به زندگی خود (احساس گرفتاری) توأم با پیامدهای ناخوشایندی در زمینه بهداشت جسمی و ذهنی می باشد . (دی لانگیز، فولکمن و لازاروس- ۱۹۸۲ ، تایس و با میستر - ۱۹۷۷)

از جمله دلیل تراشی ها و افکار غیرمنطقی که فرد را به سوی مسامحه و اهمال کاری سوق می دهند عبارتند از:

- به تأخیر انداختن کارها باعث عملکرد دقیق شده و موجب حفظ اعتماد به نفس می شود.
- تأخیر، فشار را از بین می برد و شخص می تواند آزادانه و آسان کارش را انجام دهد.
- این کاری است که سال ها آن را انجام داده ام و تقریباً از آن خسته شده ام، پس دیگر میلی به انجام آن ندارم.
- تأخیر و انجام دادن کار در آخرین لحظات باعث صرفه جویی در وقتم خواهد شد.
- امروز کاری بهتر و لذت بخش تر در پیش رو دارم که با از دست دادن آن معلوم نیست فردا چنین وضعیتی داشته باشم، پس همان بهتر که کار امروز را به فردا موکول نمایم و ...

مسامحه کارها اغلب از رفتار اشخاص کارآمد برداشت غیرواقع بینانه ای دارند. ممکن است گمان کنند که اشخاص موفق همیشه احساس اطمینان و اعتماد به نفس دارند و به راحتی به هدف خود می رسند. تصور کاملاً غیر واقع بینانه ای است. اغلب اوقات ناچار با موانع مختلفی رو به رو می شوید. اگر به راحت بودن زندگی معتقدید و اگر خیال کنید که دیگران تلاش نمی کنند، به این نتیجه می رسید که مشکلی در کار شما وجود دارد و در نتیجه در برخورد با هر مشکل از آن صرفنظر می کنید، میزان تحملتان کم می شود. پرکارها می دانند که زندگی پر از سختی است، می دانند که در راه رسیدن به هدف موانع و ناکامی هایی در انتظار است، در نتیجه در هنگام برخورد با موانع، خیلی ساده آنها را می پذیرند و در برابر مشکلات می ایستند و با عزمی جزم به رویارویی آنها می روند.

اغلب،مسامحه کارها و اهمال کاران را فاقد مسئولیت می نامند اما مسئله اصلی آنها چیز دیگری است. مشکل این افراد این است که موفقیت را بیش از حد مهم می دانند و در نتیجه به جای آنکه به استقبال خطر بروند از آن می گریزند. اشخاصی که از شکست می ترسند اغلب عزت نفس خود را با موفقیت می سنجند، وقتی در کاری موفق نمی شوند خود را شکست خورده و ناکام می پندارند.

همچنین بسیاری از ما با این باور بزرگ شده ایم که باید همیشه کارهایمان را عالی و بدون کم و کاست انجام دهیم و معتقدیم که بهترین شدن پاداش ویژه دارد. متأسفانه کمال گراها ستاره را هدف می گیرند و جز هوا نصیبشان نمی شود. منظور این نیست که داشتن معیارهای سطح بالا چیز بدی است. اما کمال گرایی وسواس گونه راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست. فرد کمال گرایی مطرح می کرد که شخصاً وقتی بیش از اندازه تلاش می کنم و به خود فشار می آورم تا کارم را به نحو عالی انجام دهم طوری که بدون عیب و نقص باشد، تحت فشار روانی قرار می گیرم که تن به دفع وقت می دهم و دستم به کار نمی رود. برعکس وقتی معیارهایم را تخفیف می دهم، احساس آرامش بهتری بر من حاکم می شود و مفیدتر و خلاق تر می شوم. ما اینگونه وسواس ها در انجام کار شیوه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست.

اهمال کارها در مواقعی دقیقاً عکس افراد موفق عمل می کنند. افراد موفق اغلب به خاطر کاری که می کنند به خود امتیاز می دهند و احساس هیجان دارند، اما مسامحه کارها و اهمال کاران پیوسته خودشان را دست کم می گیرند. در این شرایط در پایان روز احساس خستگی شدید می کنید و به نظرتان نمی رسد که کار ارزشمندی کرده باشید.

مسامحه کارها و اهمال کاران اغلب به خود می گویند:« باید فلان کار را انجام دهم، باید شروع کنم... »عبارت های باید دار معمولاً موثر نیستند، زیرا احساس گناه ایجاد می کنند. در نتیجه شرایطی فراهم می سازد که شما از انجام آن خودداری می کنید. در همان لحظه ای که به خود می گویید:«باید اینکار را انجام دهم.» احتمالاً این اندیشه را در سر دارید.« اما حالا به انجام آن مجبور نیستم تا فرصتی دیگر صبر می کنم .» گاهی اوقات هر چه بیشتر به خود بگویید کاری صورت دهید، انجامش به همان اندازه دشوار می شود. کلمه باید را از ذهن خود دور کنید. به جای اینکه بگویید «باید این کار یا آن کار را بکنم.» بگویید« بهتر است اینکار را انجام دهم.»

خیلی ها نیز به خاطر نداشتن قاطعیت و موافقت کردن با انجام کارهایی که علاقه ای به انجام آن ندارند اهمال کاری می کنند. بعضی اوقات نیز چون فکر می کنید که دیگران با سلطه جویی از شما توقعات بیجا دارند تن به مسامحه می دهید و هزاران دلیل دیگر.

علی رغم اینکه اهمال کاری مجموعه وسیعی از عناوین و اولویت های تحقیقاتی را در دنیا به خود اختصاص داده، رابطه آن با انواع اختلالات شخصیتی به تأیید رسیده است، بطوریکه پیشرفت تعلل در کارها در درجات بالا جنبه مرضی و بیمارگونه به خود گرفته است که نه تنها سلامت جسم و روان فرد را تهدید می کند، بلکه صدمات جبران ناپذیر اقتصادی و اجتماعی را ایجاد می نماید.

پژوهشگران عوامل متعددی را در ارتباط با اهمال کاری شناسایی کرده اند مانند اضطراب، وابستگی (فراری، ۱۹۹۱) تنفر از انجام وظایف (سولومون و روتبلوم، ۱۹۸۴)، ترس از شکست (سولومون و روتبلوم، ۱۹۸۴)، ترس از ارزیابی منفی (فراری، ۱۹۹۲)، کمال گرایی(جانسون و سلانی، ۱۹۹۶)، عقاید غیرمنطقی (بریجز ورویگ، ۱۹۹۷)، عزت نفس پایین (فراری، ۱۹۸۲)، عادات نادرست در مطالعه (فراری، ۱۹۹۲)، ناتوانی اکتسابی (مک کین، ،۱۹۹۴ واکر، ۲۰۰۰)

روتبلوم (۱۹۸۴) با ارائه پژوهشی روی دانش آموزان دبیرستانی اعلام داشت که بین اهمال کاری و افسردگی با ضریب همبستگی (۸۸/۰) رابطه معناداری وجود دارد. وی و همکارانش همچنین اعلام کردند که ۵۰% از دانش آموزان آمریکایی حداقل نیمی از وقت خود را در انجام تکالیف درسی به تعلل می گذرانند و ۳۸% آنها گاهی اهمال کار می شوند. آنها همچنین معتقدند که اهمال کاری تحصیلی بیشتر در زمینه آماده کردن کارهای عملی در طول ترم رایج است تا درس خواندن برای امتحان (سنکال، ۱۹۹۵)

سالومون و روتبلوم(۱۹۸۴) دریافتند که تعلل با اضطراب در ارتباط است (مالوس، ۲۰۰۲) همچنین آلیس و جیمز (۱۹۸۵)، علل اهمال کاری را خود کم بینی و ترس از شکست معرفی نموده و توزیع اهمال کاری در سطح جامعه را ۹۵% برآورد کرده اند(آلیس، ۱۹۸۵).

نتایج تحقیقات افرت و فراری (۱۹۸۹) و (۱۹۹۱) بیانگر رابطه بین تعلل و عزت نفس بود که حاکی از اهمیت توجه به عوامل عاطفی نیز هستند. (روندا، ۲۰۰۱)

شوونبرگ(۱۹۹۵) کشف کرده است که اهمال کاری مربوط به دو خصیصه مهم شخصیتی است: خودآگاهی یا بصیرت اندک (یعنی تمایل به موفقیت، مسئولیت پذیری و توان فردی) و روان رنجوری(یعنی بی کفایتی، اضطراب، بی ثباتی عاطفی و ترس از شکست) این عوامل شخصیتی با نیاز اهمال کار جهت حفاظت از خود انگاره ها در ارتباط هستند و موجب ایجاد سبک های مختلفی از اهمال کاری می شوند (واکر، ۲۰۰۰)

همچنین خداشناس (۱۳۷۳) در بررسی رابطه بین اضطراب و اهمال کاری بین میزان اهمال کاری و اضطراب همبستگی مثبت (۸۶/۰) به دست آورده است.

شواهدی وجود دارد که اهمال کاری در دانشجویان با بدبینی و استرس رابطه مستقیم و با خوش بینی رابطه معکوس دارد (پارکر، ،۱۹۹۲ توکمان، ۱۹۹۱) مطالب دیگر پیرامون سازگاری نیز بطور غیرمستقیم بیانگر آن هستند که خوش بینی ممکن است مربوط به اهمال کاری باشد. افراد خوش بین شاید با اطمینان خاطر بیشتر نسبت به آینده از یکسری روش های فعال انطباقی در مواجهه با مشکلات استفاده می کنند و برعکس افراد بدبین بیشتر نسبت به آینده تردید دارند و به استراتژی های مربوط به اجتناب و فرار از مشکلات متوسل می شوند. (کارورو شییر، ۱۹۹۱)

تحقیقات نشان می دهد که وسواس های فکری در افراد دارای ارتباط زیادی با اهمال کاری در تصمیم گیری است و وسواس های عملی دارای ارتباط زیادی با اهمال کاری اجتنابی و تصمیم گیری هستند. نتایج نشان می دهند که افراد مبتلا به تمایلات بالینی وسواس فکری و عملی در واقع دچار نوعی بی ارادگی اند.

رفتار اهمال کارانه دارای ارتباط مثبت با افسردگی، روان رنجوری، خود را دست کم گرفتن، فراموشکاری، اختلال و آشفتگی، تحریک پذیری غیر عملی، هیجان جویی، عدم رقابتی بودن و کمبود انرژی است.

بورکا و یوان (۱۹۸۳) اضطراب و ترس را عامل اصلی اهمال کاری مزمن برای حفظ اعتماد به نفس آسیب پذیر می دانند. اضطراب اجتماعی به

اضافه ترس بیش از حد باعث می شود که برخی افراد جهت حفظ جایگاه اجتماعی خود از نظر زمان و انرژی کارها را به تعویق بیندازند.

کریست، جفرسون و مارکس (۱۹۸۶) به ارزیابی فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری _ عملی پرداختند و دریافتند که اکثر افرادی که در مراسم مذهبی اجتنابی شرکت دارند، خود را در برابر علائم وسواس حفظ می کنند. بعلاوه آنها گزارش کرده اند که وسواس اجبار در بسیاری فعالیت ها کند عمل می کند.

● نسخه ای برای اهمال کاری

برنامه پنج مرحله ای زیر می تواند به مفید واقع شدن شما کمک کند:

۱) مرحله اول: مشخص کنید کدام کار است که از انجام آن طفره می روید؟ آن را یادداشت نمایید و سود و زیان آن را تحلیل نمایید. مزایا و زیان های انجام ندادن کار مورد نظر را با هم مقایسه کنید و به آنها امتیاز بدهید.

۲) مرحله دوم: برنامه ریزی کنید. زمان شروع کار خود را دقیقاً مشخص نمایید. سپس فهرست مواردی را که ممکن است شما را از شروع کار بازدارد تهیه کنید و راه حل هایی را که طرز برخورد با این مشکلات را نشان می دهد، بنویسید.

۳) مرحله سوم :کار را ساده کنید. اگر به جای هدف های بسیار بزرگ و کمال طلبانه، هدف های واقعی و به نسبت ساده را انتخاب کنید، کار دشوار ساده می شود. به دو شکل می توانید کار بزرگ را به اجزاء 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 تقسیم بندی زمان است. زمان های کوتاه و محدودی را انتخاب کنید. اینکار چند فایده دارد:

الف) کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم می کنید که در مدت کوتاه انجام پذیر باشد. با این رفتار دشواری کار کمتر به نظر می رسد.

ب) می توانید بلافاصله پس از شروع به کار پانزده دقیقه را تمام کنید. احساس انجام دادن کار اغلب از شدت تنش شما می کاهد و انگیزه بیشتری تولید می کند.

ج) به طفره رفتن از انجام کار وسوسه نمی شوید، زیرا هرگز مجبور نیستید که در هر زمان بیش از پانزده دقیقه کار کنید. انجام کار حتی اگر ناخوشایند باشد در مدت کوتاه پانزده دقیقه قابل تحمل است.

د) می توانید با کار کردن در فواصل زمانی کوتاه خلاقیت بیشتری به خرج دهید. نوشتن یا مطالعه گزارش در پاره وقت های کوتاه راحت تر است. به عبارت دیگر با تلاش کمتر بیشتر می آموزید و درک می کنید.

۴) مرحله چهارم: مثبت فکر کنید. اندیشه های منفی مرتبط با کاری را که انجامش را به تعویق می اندازید، یادداشت کنید. با نوشتن افکار منفی متوجه می شوید که با طفره رفتن از کاری که قرار است بکنید در واقع خود را فریب می دهید. جای افکار غیرمنطقی و غیرواقع بینانه یا شناخت های مخل انجام کار را با افکار منطقی یا شناخت های کارگرا عوض کنید. برای مثال با خود می گویید باید تمام این ظرف ها را بشویم. این تفکر همه یا هیچ است. می توانید به جای این جمله منفی به خود بگویید، مجبور نیستم همه را امشب بشویم. اما گر دست کم تعدادی از آنها را بشویم احساس بهتری خواهم داشت.

۵) مرحله پنجم: به خود امتیاز بدهید. وقتی کاری را که از انجامش طفره رفته اید شروع می کنید، بهتر است به جای بی ارزش جلوه دادن کار از خود به خاطر کاری که کرده اید تشکر کنید. اگر به خواسته خود نرسیدید، می توانید از تجربه ای که کرده اید درس بگیرید و به جای آنکه خود را شکست خورده و ناکام بدانید، زمینه را برای موفقیت های بعدی هموار سازید.

منبع : سایت فکر نو

http://vista.ir/?view=article&id=304721

vista.ir
Online Classified Service

آسیب شناسی سخن



سخن، از دید کمی وکیفی، پیوسته در معرض آفات و آسیب های گوناگونی است که به خاطر تاثیرات منفی بر شخصیت، روان و اعتبار اجتماعی گوینده یا مخاطب، بی ارزش و گاه ضد ارزش می شود و ناپایداری ارتباط کلا می سازنده را نیز، موجب می گردد.

آسیب های مهم سخن- براساس آموزه های دینی- عبارت است از:

۱) پرگویی

پرحرفی، از آفات مهم سخن، و در مقابل کم گویی و گزیده گویی، از آداب مهم آن به شمار رفته است. برای نمونه، امیر مومنان می فرمایند:

«آفت سخن، درازگویی است،... خوشا آن که... زبان را از فزون گویی در کشید»

در این باره، مطالب فراوانی در آموزه های دینی مطرح است که به برخی از آنها، اشاره ای می کنیم:

یک. معیار«زیاده گویی» آن است که سخن، نه سودی دنیوی داشته باشد و نه پاداشی آخروی، بلکه گفتار بیهوده ای که بیشتر بدون اندیشه بر زبان جاری می شود، همچنین، درازگویی ملا ل آور، حتی در مطالب مفید، که خود، از تاثیر کلا م، سخت می کاهد. بدین سان، نفی پرگویی، به معنای روایی کم گویی بیش از حد نیست، از این روی، در روایات، بر رعایت«میانه روی» در سخن، تاکید می شود.

دو. پرحرفی، پیامدهای نا مطلوب فراوانی دارد. در وهله نخست، زیان آن بر روان و دل گوینده است، چرا که زبان، پنجره ای به سوی دل آدمی است و پرگویی، موجب ملا لت و قساوت آن، از سوی دیگر، شخص پرحرف، مرتکب سخنانی گناه آلود می شود و برآیند این دو، سقوط معنوی وی خواهد بود. افزون بر آن، زیاده گویی، پاره ای از عیوب پنهان آدمی را آشکار می سازد و ملا لت و رنجش مخاطبان را در پی دارد.

اینگونه است که حتی در سخنان مطلوب و مفید نیز، نباید افراط کرد:

با این که سخن به لطف آب است

کم گفتن هر سخن، صواب است

آب ارچه همه زلال خیزد

از خوردن پر، ملال خیزد

کم گوی و گزیده گوی چون در

تا زاندک تو جهان شود پر

۲) زشت گویی

از آسیب های سخن که موجب ناپایداری ارتباط، ایجاد تنفر و کاستن ارزش و اعتبار گوینده می شود، زشت گویی است; امیر مومنان(ع) در نکوهش آن می فرمایند: «از سخن زشت بپرهیز، که فرومایگان را گرد تو آورد و بزرگواران را از تو دور سازد.»

نیز «بد گفتن،]آدمی را[بی ارزش و برادری را تباه می سازد.»

زشت گویی، گاه از جهت محتوا و به خاطر استفاده از کلمات زشت و رکیک، زخم زبان و طعنه و کنایات آزاردهنده و به کارگیری برچسب های تحقیرآمیز است. قرآن کریم، با نکوهش و بازداشتن از سخنان ناروا و دشنام حتی به مخالفان، از به کارگیری نام ها و لقب های زشت نیز آشکارا نهی فرموده است: و به یکدیگر لقب های زشت مدهید، چه ناپسند است که بر کسی پس از ایمان، نام کفر آمیز بگذارد. به ویژه این که برچسب های منفی، پیام ها و برداشت هایی را در پی دارد که با ایجاد هاله ای بر شخصیت فرد، آدمی را از شناخت وی محروم می کند آن سان که دیگر

نه با خود وی، که بر برچسب او، روبه رو می گردد و فرایند ارتباط را سخت تحت تاثیر می نهد، چرا که برداشت های منفی، دشمن ارتباط است و گاه زشت گویی از جهت صدا و آهنگ است. صدا، علاوه بر این که به عنوان وسیله ای ارتباطی، در تبادل افکار به کار گرفته می شود، به عنوان پدیده ای زیبایی شناسانه نیز، به آن توجه می شود، و طبعا بی توجهی به آهنگ و حالت های عاطفی صدا و به ویژه داد و فریاد کردن، آفت سخن و سخنوری است. قرآن کریم در بیانی تشبیه گونه، می فرماید: «و صدایت را آهسته ساز، که بدترین آوازها، بانگ خران است». اما صادق(ع)، داد و فریاد هنگام سخن گفتن را، مصداق آن دانسته است.

۳) گناه آلودی

زبان، آن سان که عالمان اخلا ق گفته اند بیش از هر عضو دیگری در معرض گناه و آسیب است و آدمی با گفتارش می تواند گناهانی بی شمار و سنگین را مرتکب شود که خود سرچشمه بسیاری از ناشایست ها و جنایات قرار گیرد. از این روی، بر پرهیز از سخنان گناه آلود تاکید بسیار می شود. قرآن کریم چنان که پیشتر اشاره شد مومنان را به گفتار «استوار و درست (سدید) فرا می خواند» سخنی که بسان سدی محکم، مانع امواج گناه و باطل است. نیز امیرمومنان «صواب» گفتن را ویژگی پارسایان می شمارد یعنی بجا و درست گفتن و به دور از خطا و باطل.

۴) نجوا در سخن

نجوا در حضور دیگران، از آسیب های سخن و عوامل ناپایداری ارتباط است، چه، این کار موجب بی اعتمادی و سو»ظن دیگران و نشانه بی اعتنایی به آنان و خلاف ادب است. از این روی در آیات و روایات بازداشته شده است: «ای کسانی که ایمان آورده اید چون با یکدیگر محرمانه گفت وگو می کنید به «قصد» گناه و تعدی و نافرمانی پیامبر با همدیگر محرمانه گفت وگو نکنید، و به نیکوکاری و پرهیزگاری نجوا کنید...

چنان نجوایی صرفا از «القائات» شیطان است تا مومنان را اندوهگین سازد.

نیز امام صادق «ع» می فرماید:

در جمع سه نفره نباید دو نفر از آنان جدای از سومی، به نجوا بپردازند، چرا که این کار موجب اندوه و اذیت وی می گردد.

از آیه و حدیث یاد شده برمی آید که نجوا از دو جهت نکوهیده است: نخست از جهت محتوای آن، هرگاه گناه و تعدی و نافرمانی باشد ودوم اینکه نجوا، خود موجب اندوه و آزار دیگران می گردد، بدین سان، اگر گفت وگوی محرمانه، نگرانی و سو»ظنی را برنینگیزد و محتوای آن، توصیه به نیکی ها و تقوا باشد، روا خواهد بود.

۵) نازگویی (سخن دام افکنانه)

از دیدگاه آموزه های دینی، ارتباط با جنس مخالف، بر اصل تکبرورزی، فاصله گرفتن و حریم قائل شدن، استوار است و گفت وگو میان زن و مرد نامحرم، تنها به هدف انتقال اطلاعات لازم، در فضایی عادی و توام با حیا و عفت، روا می باشد. قرآن کریم، به همسران پیامبر(ص) و در واقع به تمام زنان مومن دستور می دهد به گونه جدی و متین با نامحرمان سخن گویند، و از به کارگیری تعبیرات یا آهنگ های نرم و تحریک کننده، که افراد شهوتران را به فکر گناه می افکند، بپرهیزند: پس به ناز سخن مگویید تا آن که در دلش بیماری است طمع ورزد و گفتاری شایسته گویید.

روشن است که عمل به این آموزه، گاهی در جهت حفظ عفت و پاکدامنی و بهداشت روانی جامعه می باشد.

۶) تعارض بین گفتار و شخصیت گوینده

از آسیب های سخن، تعارض گفتار آدمی با شخصیت و متغیرهای شخصیتی اوست. این حالت، که نشانه ناپاکی یا تزلزل درونی و حتی نماد «نفاق» به شمار می رود، نمودهای گوناگونی دارد که از آن جمله است:

الف) تعارض سخن با باورهای درونی

گفتار آدمی بایستی برایند باورها، آرمان ها و گرایش های درونی او باشد و از سر اعتقاد و ژرفای دل بر زبان جاری گردد و از دوگانگی درون و برون، پرهیز شود.

قرآن کریم، با نکوهش از آنان که گفتار و پندارشان متعارض و سخنان فریبنده شان برخلاف خواسته ها و نگرش های آنان است، می فرماید: و از مردم کسی است که در زندگی این دنیا سخنش تو را به تعجب وامی دارد و خدا را بر آن چه در دل دارد گواه می گیرد، در حالی که خود، سخت ترین دشمنان است».

در جای دیگر، این شیوه را به صراحت، کار«منافقان» می داند: تا]خداوند[کسانی را که دورویی نمودند، معلوم بدارد...]آنان که[به زبان خویش چیزی می گفتند که در دلهایشان نبود».

ب) دورویی در سخن

عادت برخی آن است که در گفت وگو با افراد مختلف، شخصیت های متفاوت و گاه متضادی از خود بروز می دهند، و درمواجهه با هر فرد و گروهی، با زیر پا نهادن حقیقت، به گونه ای سخن می گویند تا رضایت آنان را به دست آورند و به منافع خویش برسند. از این روی، در حضور افراد به گونه ای سخن می گویند و پشت سر آنان به گونه ای دیگر این کار، که گونه ای نفاق و عامل سلب اعتماد عمومی است، در آیات و روایات، سخت نکوهش شده است. از جمله، امام باقر علیه السلا م می فرماید:

بد بنده ای است بنده دو شخصیتی و دو زبانی که در حضور برادرش، وی را می ستاید و در نهان، از او بدگویی می کنند

ج) نا همگونی سخن یا سطح دانش

گفتن مطالبی که آدمی، آگاهی کافی از آنها ندارد، و نیز اظهار سخنانی که سطح دانش او را فراتر از آن چه هست می نمایاند، از آسیب های گفت و گو ست که اولی، عامل نشر شایعات، و دومی نشانه خود برتربینی و فخر فروشی است از این روی، امیر مومنان علیه السلا م می فرمایند:

«نه تنها آن چه را نمی دانی، مگو، بلکه هر آن چه را می دانی نیز، بر زبان جاری مکن».

د) تعارض گفتار با رفتار

نا همگونی سخن با عمل، از عوامل مهم بی اعتمادی، کاهش یا سلب تاثیر گذاری سخن، و در نتیجه ناپایداری روابط کلا می است زشتی این کار و پیامدهای منفی آن، از آیات ذیل، به روشنی نمایان است: ای کسانی که ایمان آورده اید، چرا چیزی می گویید که انجام نمی دهید؟ نزد خدا بسیار موجب خشم است که چیزی را بگویید که انجام نمی دهید. بدین سان، گفتار خالی از عمل، خواه از سر نفاق باشد و خواه از روی ضعف اراده، خشم بزرگ خداوند را در پی دارد، چرا که در هر حال، آثار منفی خود را بر جای می نهد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=346322

vista.ir
Online Classified Service

آغازی بر ادامه زندگی



آغاز سال نو بهترین زمان برای برنامه‌ریزی یک‌سال زندگی است.

برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های سالانه می‌تواند افق‌های روشن‌تری را پیش رو قرار دهد. بسیاری برنامه‌ریزی را سخت و دست‌نیافتنی می‌دانند اما نگرشی کاربردی، نظری و علمی به برنامه‌ریزی در زندگی می‌تواند انگیزه‌های انسان را برای دستیابی به اهداف دوچندان کند. مقاله زیر سعی دارد راه‌های برنامه‌ریزی در زندگی را به زبان ساده، بیاموزد.

«برنامه درحقیقت برج مراقبت زندگی است» و انسان را مسلح به ۳ افق «باز»، «روشن»و «دور» می‌کند.

امروزه ملت‌های بدون برنامه و افق‌های سه‌گانه، تماشاگر و مصرف‌کننده



باقی می‌مانند. از جهتی نیز داشتن برنامه در تسهیل زندگی و تفکیک امور ضروری، متوسط و معمولی بسیار کارساز و راهگشا است.(۱) برنامه‌ریزی صحیح و دقیق ۷ ارمغان را به همراه دارد که ازجمله شامل ایجاد اعتماد و ایمان، تسهیل ارتباطات، جلب همکاری و تعهد، ایجاد همبستگی بین عوامل مختلف و جلوگیری از کارهای جزیره‌ای، عامل استمرار تلاش مضاعف و مهم‌تر از همه جهت‌دهنده به سمت خلاقیت و در نهایت عامل یادگیری و آموزش مستمر، برنامه است.

پاول ویلسون(۲) می‌نویسد: اگر نکات مورد بحث خود را منظم و مرتب کنید و برنامه‌هایتان را جهت دهید و به دیگران اجازه ندهید شما را آشفته یا وقت شما را به بطالت بکشانند وقت بیشتری برای آرام‌بودن می‌یابید. آرام‌بودن و شاد زیستن با ریسک‌کردن منافات ندارد. در بحث فرصت‌ها، عقیده بر این است که آغاز راه و تصمیم و نقطه شروع بسیار مهم و تعیین‌کننده است به‌همین خاطر چنانچه آغاز کارها صحیح و روشمند باشد ما به بهشت متعادل رفتار و به سمت نتیجه گام می‌نهیم.

آندرو میتوس می‌نویسد: این شما هستید که انتخاب می‌کنید و لازمه شادزیستن جست‌وجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست که در آغاز هر برنامه‌ای فراوانند و یا کانتزاکیس می‌گوید: قلم و رنگ در اختیار شما است بهشت را نقاشی کنید و بعد وارد آن شوید.

اساساً ما انسان‌ها مجموعه‌ای از انتخاب‌ها و فرصت‌ها هستیم و برنده بودن و بازنده بودن ما را می‌توان از نحوه تعامل با فرصت‌ها و انتخاب‌ها تشخیص داد؛ گاه یک انتخاب درست یا اغتنام فرصت‌ها ما را صدها گام به جلو می‌برد و گاه غفلت و بی‌برنامگی و عدم گزینش است که اهمیت بسیار دارد و نکته دیگر هم‌کوششی است که عنایت به آن در تکوین شخصیت خصوصاً دوران جوانی عامل مهمی به‌شمار می‌آید. حرکت در بزرگراه نظم و نظم‌پذیری به انتظام فرصت‌ها از اصول مهم فرصت‌ساختن است.(۳)

در تعبیری آمده است آدمی محصول فرصت‌ها است، آدمی محصول یا مجموعه‌ای از انتخاب‌ها و فرصت‌ها است، انسان در سنین«شدن» باید در پی ۳ چیز باشد؛ راهی برای یافتن آینده، راهی برای شناختن آینده و راهی برای برنامه‌ریزی آینده.

سقراط می‌گوید: خود را بشناس چرا که زندگی ارزشیابی‌نشده ارزش زیستن ندارد.

وقتی انسانی به مرحله خودشناسی می‌رسد متعهد می‌شود ولی بازنده و ناآگاه فقط وعده می‌دهد.

از ادیسون پرسیدند چرا اکثر جوانان به قله‌های موفقیت دست پیدا نمی‌کنند، پاسخ داد: چون در مسیری که استعدادش را دارند گام نمی‌زنند. امروز اعتقاد بر این است که سریع‌ترین راه از بین‌بردن نشاط روحیه و نیروی رشد و آینده‌سازی انسان‌ها آن است که از آنان بخواهید فقط کارهای معمولی و از پیش‌تعیین‌شده انجام دهند و درصدد کشف آینده نباشند.

ژولی آرتور بارکر در کتاب هنر کشف آینده می‌نویسد در قرن بیست‌ویکم کلید طلایی موفقیت در صحنه اجتماعات امروزی ۳ عامل است؛ پیش‌بینی و آینده‌نگری، نوآوری، برتری کیفی، همه آنچه درباره برنامه‌ریزی گذشت وقتی سودمند است که هدف انسان مشخص باشد. برای بهره‌گیری باید دانست که به‌راستی مقصد کجاست، برنامه‌ریزی و بهره‌گیری از فرصت‌ها چیست، فتح قله‌های موفقیت چیست؛ در حقیقت درک نیاز به شناسایی هدف نخستین شرط موفقیت است.

در اینجا رویکرد نو به برنامه‌ریزی بالنده می‌تواند نقش ایمان و هدفمندی را در برنامه‌ریزی آشکار سازد و ۸ گام اساسی در برنامه‌ریزی کارآمد را مشخص می‌کند، به‌قولی انسان باید عظمت را بجوید وگرنه از جویبار حقیری که به چاله‌ای می‌ریزد مرواریدی صید نخواهد شد.

شرط اساسی موفقیت مدیریت برنامه‌ای و اطلاعاتی است و آینده در دست کسی است که در برنامه حرکت کند و به برنامه ایمان داشته باشد.

ـ گام اول: علت صعود است که به‌طور ذهنی تبیین می‌شود در این مسیر اساس شناسایی رسالت و بینش است.

ـ گام دوم: مسیر حرکت است که از آغاز تا مقصد تعیین می‌شود و تنها داشتن هدف کافی نیست بلکه ابعاد مراحل هدف و نحوه حرکت نیز مهم است و در این مسیر فرایندگرایی و نتیجه‌گرایی هر ۲ مهم و تعیین‌کننده هستند.

ـ گام سوم: زمان دقیق صعود یا مدیریت زمان است.

ـ گام چهارم: مراحل مهم صعود و زمان آن و تعریف فعالیت‌های خرد و کلان و ظرف زمان آنان است.

ـ گام پنجم: نگاه فرایندی- مرحله‌ای است و در حقیقت نوعی ارزشیابی تکوینی و مرحله‌ای است.

ـ گام ششم: مسیر نهایی و تعیین جایگاه نهایی یا برنامه استراتژیک است.

ـ گام هفتم: وسیله و ابزاری است که با دقت در انتخاب آن صدها قدم به موفقیت نزدیک می‌شویم.

ـ گام هشتم: زمان اجراست و کنترل کار است که نتایج نهایی فرایند هشتگانه در آن تجلی می‌یابد.

در زمینه کاربرد برنامه در زندگی باید عنایت ویژه به موارد زیر داشته باشیم: برنامه حامی و پشتیبان لحظات شماست، تقدم و تأخر فعالیت‌ها با برنامه از گفتن‌ها خارج می‌شود و به‌عمل می‌رسد و با زدودن ابهامات زوایای روشن به شما هدیه می‌شود.

اگر برنامه‌ریزی جزو زندگی ما باشد و به عادت با آن مألوف شویم به‌طرق مختلف استعدادهای خویش را شکوفا می‌سازیم و لحظات مبهم را به صحنه‌های روشن فعالیت، تلاش، شکوفایی و رشد و بهره‌وری روزافزون می‌کشانیم. در قالب برنامه، طرح، ایده، محافظت از وقت، تقسیم لحظات زندگی، چشم‌انداز دور نسبت به وضع موجود، افق بلند را دیدن و فراسو را نگریستن فراهم می‌آید در حقیقت فرصت‌ها مساوی با برنامه‌ریزی است و در تعبیری دیگر برنامه‌ریزی بین نجات‌دادن و ذخیره‌سازی وقت است.

کاربرد برنامه‌ریزی در زندگی در ۷مقوله می‌گنجد و نکته حائز اهمیت این است که احیای فرصت نوعی دگرگونی مثبت در زندگی است لذا وقتی که برای ایجاد دگرگونی‌های مثبت در حیات خویش آماده شدیم تمام آنچه را که به یاری آنها نیازمندیم به سوی خودمان می‌کشانیم.

نکته دیگر این که وقت و زمان یک سمبل بین انسان‌ها به‌شمار می‌آید و درخصوص اتلاف وقت باید بدانیم که اگر روزانه ۱۰دقیقه وقت را تلف کنیم در سال حدود ۶۰ ساعت وقت تلف کرده‌ایم.

تا زمانی که برای کارهای خود برنامه‌ریزی مشخصی نداشته باشیم نباید امیدوار باشیم که رؤیاهای ما به واقعیت بپیوندد طرح‌های عملی که برای هر یک از اهدافمان برنامه‌ریزی می‌کنیم ما را قدم‌به‌قدم در رسیدن به هدف راهنمایی خواهد کرد و فواید طرح‌های عملی برای کسانی که آنها را مورد استفاده قرار می‌دهند روشن و آشکار است.

آنچه که طرح‌های عملی را محقق می‌کند این است که اهداف بزرگ را به مراحل قابل‌دستیابی تقسیم می‌کنند، برای دستیابی به اهداف ایجاد انگیزه می‌شود، عملی کردن تفکرات را آسان‌تر می‌کند، با یک دید و نگرش کلی به کارهای مهم بیش از پیش تمرکز می‌یابیم و معیاری برای قضاوت در مورد پیشرفت کار در اختیار ما قرار می‌دهد.

هنگامی که طرح‌های عملی تکمیل شد لازم است چارچوب زمانی را محدود کرد و توجه خود را به تهیه طرح‌های روزانه یا فهرست کاری معطوف کنیم و ۷ مرحله کارآیی طرح روزانه را به ترتیب برنامه‌ریزی ۵دقیقه‌ای انتقال کارهای نیمه‌تمام امروز، برنامه‌ریزی فعالیت‌های خود را در نظر گرفتن، فعالیت‌هایی که به هدف مربوط می‌شود، کارهایی که حق‌تقدم دارد، محول کردن فعالیت‌ها و تخمین زمان لازم برای انجام کار و بررسی نامه‌ها و افزودن آنها به فهرست را انجام دهیم. در ادامه می‌بایست ۳ گام برای مدیریت زمان در سازماندهی زندگی خود و تنظیم موفقیت‌آمیز وقت مورد توجه قرار گیرد:

در نظر گرفتن هدف، گذراندن وقت در حال حاضر و روش دستیابی به اهداف

پیتر دراکر می‌گوید درست انجام‌دادن کار نشانه کفایت است؛ انجام دادن کارهای درست نشانه شایستگی است.

پس از انتخاب اهداف مشخص، واقع‌بینانه و قابل‌دسترسی هدف بعدی تصمیم‌گیری در مورد این است که به‌ترتیب به سوی کدام یک حرکت کنیم. متأسفانه پیدا کردن اولویت‌ها همیشه آسان نیست و این شاخص را مدنظر قرار دهیم که اولویت در حقیقت فوریت ضرب در اهمیت است. کاری که از اولویت بالایی برخوردار است مهم و ضروری است.

در انتها برآنیم که باورهای موفقیت را با خود مرور نمائیم و در خود تثبیت کنیم.

- اکنون همه گذشته را به‌طور کامل رها می‌کنم من آزادم!
- هرگونه اعتقاد منفی و محدودکننده را نابود می‌کنم و آنان بر من اقتدار ندارند.
- همه را می‌بخشم و رها می‌کنم.
- من می‌توانم شاد، خوشبخت و سعادتمند باشم.
- از هرگونه بدی دورم و پر از روشنی شفافیت و انرژی‌ام!
- خدا نگهدار من است و می‌دانم که موفق هستم.
- همه موانع کامروایی را از سر راه خود برخواهم داشت.
- دنیا زیبا و دوست‌داشتنی است و خدا روزی‌رسان است.

- من با خدا هستم و خدا با من است؛ پس من تماماً موفقیت هستم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=365630

آماده باش برای زندگی !



تغییرات عمیق و سریع فرهنگی و اجتماعی زندگی مدرن، بسیاری از شهروندان ایرانی را در رویارویی با مسایل زندگی دچار مشکل کرده است . به طوری که اکثر آن‌ها فاقد توانایی‌ها و مهارت‌های لازم در مواجهه با زندگی جدید بوده و بسیار آسیب‌پذیرند!

آمار بالای خودکشی، افسردگی، طلاق، اعتیاد، اختلالات روانی، قتل و ... در کنار مهم‌ترین عوامل مرگ و میر یعنی بیماری‌های قلبی- عروقی، سوانح و حوادث، گویای این امر است که زندگی سالم به «زیستن دشوار» تبدیل شده است.

پیچیدگی روابط و مناسبات انسانی، نفوذ و گسترش وسایل ارتباط جمعی، تنوع در مصارف زیستی و فرهنگی به همراه افزایش جمعیت و مطالبات آنان و مهم‌تر از همه تغییرات ایده‌آل‌ها و آرمان‌های بشر امروزی، زیستن را از وضعیت همگون و ساده به وضعیتی ناهمگون و پیچیده تبدیل کرده است.

این وضعیت اگر چه از سویی به تحولات پرشتاب و پیچیده ی جامعه ی مدرن ربط دارد ، اما از سویی دیگر و مهم‌تر از آن به ناکارآمدی نهادهای سنتی خانواده، نظام آموزشی و سایر نهادهای فرهنگی ما برمی‌گردد. نظام خانوادگی و آموزشی ما نتوانسته خود را با تحولات ارزشی، فرهنگی و تکنولوژیکی جامعه ی جدید وفق دهد. این امر ضمن این که از شکاف نسل‌ها تأثیر پذیرفته بر عمق این شکاف نیز افزوده است. بخشی از نابسامانی‌های خانوادگی و چالش‌های تربیتی که در درون خانواده‌های ایرانی در رابطه با فرزندانشان وجود دارد به ناآگاهی و نداشتن تجربه و مهارت‌های زیستن در جامعه ی مدرن بر می‌گردد که خود بزرگسالان به آن دچار هستند!

در حقیقت نسل جدید به دلیل فقر آگاهی و اطلاعات نسل پیشین نسبت به تحولات زندگی جدید دچار آسیب می‌شود. نهادهای فرهنگی و مدنی نیز به دلیل همین ضعف نمی‌توانند کمبودها و کاستی‌های نظام خانوادگی را جبران کنند. به عنوان مثال نظام آموزشی ما تنها مبتنی بر پرورش هوش ذهنی استوار است و به هوش اجتماعی و عاطفی توجهی ندارد. چه بسا نخبگان و تیزهوشانی که در رشته ی علمی خود سرآمدند اما در حل مسایل روزمره ی زندگی خود باز می‌مانند . مثلاً با یک شکست عاطفی در هم می‌ریزند و احساس عجز می‌کنند یا در مطالبه ی حقوق اجتماعی خود ناتوانند.

زندگی مدرن، متنوع وپیچیده است و به مهارت‌هایی فراتر از آن چه که خانواده و مدرسه به انسان می‌آموزد نیازمند است.

مهارت‌هایی که فراتر از تامین بهداشت روانی و ایمن کردن فرد در برابر آسیب‌های روانی- اجتماعی، به او بیاموزد که چگونه از زندگی لذت هم ببرد.

این هدف و توانایی در زندگی پیچیده مدرن امروزی، هنری بس گرانبهاست .

مهارت‌های زندگی Life skills را می‌توان در سه معنی یا شیوه ی زیستن تقسیم کرد:

۱) مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند این که چگونه فرد مشغول کار شود.

در این مرحله با افزایش سطح دانش و معلومات شهروندان، آنها را برای کسب یک حرفه ی ویژه در جامعه آماده می‌سازیم. این توانایی نه تنها چرخه ی معیشت افراد را می‌چرخاند بلکه در تأمین سلامت روانی و اجتماعی آنان تأثیر مثبت می‌گذارد.

۲) مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف‌غذاهای سالم، درست مسواک زدن، ورزش و...

این مهارت‌ها به حفظ و نگهداری سلامت جسمانی افراد یاری می‌رساند. به خاطر بسپارید که این مهارت‌ها کم‌ارزش و بی‌اهمیت نیستند. سلامت روان و سلامت اجتماعی بر پایه‌های سلامتی جسمی استوار است. مصداق این سخن همان ضرب‌المثل معروف است که «عقل سالم در بدن سالم است».

۳) مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیت‌های پرخطر زندگی، آموزش داده می‌شوند.

مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر، توانایی مقابله با افسردگی در موقعیت‌های دشوار زندگی، کنترل خشم و عصبانیت و ... در واقع مهم‌ترین بخش از آموزش مهارت‌های زندگی به این قسمت مربوط می‌شود و منظور ما دراین مقاله نیز اهمیت و ضرورت این بخش از مهارت‌های زندگی است. با این توصیف مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه رو شود، به عبارت دیگر هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است.

مهارت‌های زندگی، دارای پنج حوزه اصلی است:

۱) مقابله با هیجان‌ها و استرس‌ها

۲) خودآگاهی همدلانه

۳) ارتباطات اجتماعی و ارتباطات بین فردی

۴) تفکر خلاق و تفکر نقادانه

۵) تصمیم‌گیری و حل مساله

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=279088

vista.ir
Online Classified Service

آنچه به شکست روابط منجر می شود



همه ما می دانیم که زنده نگه داشتن اشتیاق، علاقه از ضروریات هر رابطه بلندمدتی به شمار می رود و همچنین واقف به این مساله هم هستیم که توانایی انجام چنین کاری آنقدرها هم که فکرش را می توان کرد، آسان نیست. هر رابطه ای خوبی ها و بدی های مخصوص به خود را دارد، اما تکنیک هایی وجود دارد که با تکیه بر آنها به



راحتی می توانید شعله های عشق و علاقه را همواره در میان خود زنده نگه دارید.

۱) وفادار و مهربان باشید.

۲) به همسرتان توجه کنید.

۳) خیرخواه و بخشنده باشید

سورپرایز های کوچک می توانند تفاوت های بزرگی در زندگی ایجاد کنند. تاثیر آنها واقعاً شگفت انگیز است. به عنوان مثال می توانید لباس های خود را قبل از صرف شام عوض کنید، از ظروف چینی لوکس استفاده کنید یا گل هایی را از باغچه چیده و درون گلدان قرار دهید. تمام موارد ذکر شده به زندگی شما طعم و روح تازه ای هدیه می کنند.

۴) صبور باشید

همه ما به هر حال روزهای بدی را در زندگی خود تجربه می کنیم. زمانی که احساس می کنید همسرتان در یک چنین شرایطی قرار گرفته است باید از هوش و ذکاوت خود بهره بگیرید، برای کمک کردن به او می توانید بچه ها را به مدت یک ساعت به پارک ببرید و برایش غذای مورد علاقه اش را سفارش دهید. کاری کنید تا خود به خود فضایی برای استراحت و آرامش او فراهم شود، این جزء حقیقت زندگی است. با رضایت خاطر تمام و کمال به انجام چنین اموری اقدام کنید.

۵) صادق باشید

با صداقت کامل به بیان احساسات خود بپردازید و این کار را با رعایت کامل احترام انجام دهید. ناامیدی ها و شکست هایتان را با او در میان بگذارید، البته توجه داشته باشید که در عین حال باید امیدها و آرزوهایتان را نیز با یکدیگر تقسیم کنید. اگر بخواهید چیزهایی را از یکدیگر پنهان کرده و به رازداری بپردازید، مطمئن باشید که دیری نخواهد گذشت که عشق و علاقه میان شما دو نفر از بین می رود.

۶) شوخ طبع و سرگرم کننده باشید

زندگی در عصر تکنولوژی، بدون وجود استرس و تنش امکان پذیر نیست، اما به هر حال باید سعی کنید هر طور که شده روح شوخ طبعی و بذله گویی را در زندگی خود زنده نگه دارید. برای هم جوک های بامزه تعریف کنید، یکدیگر را قلقلک بدهید و یا هرازگاهی به تماشای فیلم های کمدی بنشینید. زن و مردی که بتوانند با هم به یک موضوع خاص بخندند، معمولاً توانایی انجام کارهای سرگرم کننده دیگر را نیز پیدا می کنند.

۷) انعطاف پذیر باشید

همه افراد در طول زندگی مشترک خود، دستخوش تغییرات فراوانی قرار می گیرند. خوشبختانه رابطه آنها نیز با این تغییرات دگرگون شده و به رشد و تعالی نزدیک تر می شود. به عنوان مثال این امکان وجود دارد که یکی از شما شغل خود را تغییر دهد و دیگری هم مذهب خودش را، یکی دچار بیماری می شود و دیگری مرتکب خطایی بزرگ؛ رابطه شما باید انعطاف بالایی داشته باشد در غیر این صورت از شدت تندبادهای گاه و بی گاه خم شده و در برخی موارد در معرض خرد شدن و منقطع گشتن، قرار می گیرد.

۸) سخاوتمند باشید

من یکی از بهترین موارد را برای قسمت پایانی نگه داشتم. پس از تحقیقاتی که روی هزاران زوج مختلف به وجود آمد، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تکنیک هدیه دادن غوغا به پا می کند. با تهیه گل، شکلات، کارت تبریک و سایر هدایای دیگر می توانید همسر خود را بیش از پیش خوشحال کنید. سعی کنید این کار را به طور مکرر انجام دهید و برای انجام آن دنبال دلیل خاصی نباشید. هدف شما از این کار این است که می خواهید عشق و علاقه خود را با هدیه ای هر چند کوچک و ناقابل به طرف مقابل اثبات کنید.

۹) در دسترس باشید

برای یکدیگر وقت بگذارید. وقتی را برای قدم زدن و صحبت کردن با یکدیگر کنار بگذارید. می توانید با هم، دوری در اطراف شهر بزنید، شام را در بیرون از منزل میل کنید یا به سینما بروید. در بررسی های اخیر، زوج های موفق، گذراندن وقت در کنار یکدیگر را به عنوان یکی از فاکتورهای مهم موفقیت رابطه خود عنوان کردند.

۱۰) برخورد فیزیکی فراموش نشود

منظور ما بیش از تماس جنسی، تماس حسی است. بوی عطر، شمع، گل و راه رفتن در ساحل دریا هر کسی را به وجد می آورد. لباس هایتان را

بپوشید و همین حالا با همسر خود قرار ملاقات بگذارید و عشق و علاقه خود را نسبت به او ابراز کنید. مطمئناً همه شما توانایی انجام چنین کاری را دارید.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=259079

vista.ir
Online Classified Service

آیـا این یک بلوف است و یا نوعی تهدید جدی؟



می کشمت، ردت رو از اینترنت می گیرم، رمز شخصی ات رو پیدا می کنـــم، به اطلاعاتت دسترسی پیدا می کنم،آدرس خونـــت رو برمی دارم و هر بلایی که بتونم سرت در میارم. تمام این کارها رو فقط به این خاطر انجام میدم کـــه تـــو شانسی انتخاب شدی و من هم اصلا از قیافت خوشم نمیاد.

.... خـوب آیـا این یک بلوف است و یا نوعی تهدید جدی به شمار می رود؟ یک دقیقه فرصت دارید تا در مورد آن فکر کنید.

خـیلی خوب، می توانید نفس راحتی بکشید، زیرا تمام آن بلوف بود. البته اگر من بخواهم این کار را عملی کنم امکان وقوع آن وجود دارد، ولی بنده هیچ تمایلی به کشتن شما ندارم (به این دلیل که نه شما را می شناسم و نه شما کار بدی در حق من انجام داده اید) امروزه از این دست تهدیدات زیاد به گوش می رسند، اما به راستی اگر شخصی تصمیم به انجام یک چنین کاری بگیرد تا چه حد امکان به وقوع پیوستن گفته های او وجود دارد. در این قسمت برای شما جزئیات را به تفصیل شرح می دهیم.

نکته قابل توجه اینجاست که اگر من روزی تصمیم به انجام این کار بگیرم و بخواهم محل زندگی شما را پیدا کرده و به تعقیب شما بپردازم و شما را سر به نیست کنم، توانایی انجام یک چنین کاری را دارم. فقط کافی است شخصی را برای انجام امور کامپیوتری اجیر کنم تا شما را بر روی اینترنت بیابد و سپس به ادامه تهدیدات خود جامه عمل بپوشانم. البته لازم نیست که یک متخصص کامپیوتر در کنار من حاضر باشد، در صورت نیاز، این کار تنها با یک تماس تلفنی امکان پذیر است. حتی اگر با چنین فردی آشنا نباشم، پیدا کردن او زیاد به طول نمی انجامد. و این نوعی قابلیت پشتیبانی از بلوف به شمار می رود.

درس امروز پیدا کردن مهارت در "بلوف زدن" است. شما باید همیشه توانایی انجام لافی را که زده اید داشته باشید. هیچ گاه همه مردم بلوف های شما را به سادگی نمی پذیرند و هنگامیکه چنین شرایطی ایجاد شد شما باید قابلیت عملی کردن گفته های خود را داشته باشید تا بتوانید

فرد پیروز میدان باشید.

- تفاوت میان دروغگویی و لاف زدن

شاید از من سوال کنید که آیا تو خود در مقاله های قبلی ما را از دروغ گفتن منع نمی کردی و مخالف جدی دروغگویی نبودی؟ حال چرا ما را به لاف زدن دعوت می کنی؟

بله، من به شدت با دروغ گفتن مخالف هستم. اما دروغ گوی و لاف زدن دو مقوله مجزا هستند. شاید در این قسمت تا حدودی سر در گم شوید اما بلوف زدن دروغ گفتن نیست بلکه بیانیه ای است که در موقع اظهار به طور کامل صحیح نیست اما امکان به حقیقت پیوستن آن وجود دارد ولی دروغ همیشه دروغ است، شما به هیچ وجه نمی توانید به آن جامه عمل بپوشانید.

برای مثال اگر رئیس یا مدیر یک دفتر لعنتی هستید و بنا به دلایلی قصد اخطار دادن به کارکنانتان را دارید، بهتر است پیش از به زبان آوردن هر کلمه توانایی اثبات گفته های خود را نیز در نظر بگیرید. به عنوان مثال چنانچه به یکی از کارکنان خود بگویید " اگر سریعا وضع ظاهری خود را مرتب نکنی من فردا فرد مناسب تری را جایگزین تو می کنم" ممکن است در همان لحظه فرد مورد نظرتان در کنار شما نباشد اما تا موقعی که شخصی در ذهن شما برای امر جایگزینی وجود داشته باشد شما به راحتی می توانید به تهدید خود اتکا کنید و اگر زمان اثبات بلوف فرا رسد به سادگی یک تماس تلفنی می توانید فرد موردنظر را جایگزین این دلقک کنید. دروغ نیز میتواند شبیه به این بلوف گفته شود اما شما هیچ گاه فردی را در ذهن خود ندارید که در امر جانشینی از او استفاده کنید.

- بیش از اندازه ریسک نکنید

تمام بلوف ها شبیه به هم نیستند. یک بلوف می تواند بی اثر باشد و دیگری میتواند تاثیر شگرفی ایجاد کند. شخص زیرکی همانند شما خوب می داند که نباید همه چیز را تحت ریسک قرار دهد. واگذاری تمام امور به شانس و اقبال بدون در نظر گرفتن شرایط محیطی کاری عبث و نامعقول به شمار می رود.

اجازه دهید تا با ذکر یک مثال این مطلب را برای شما روشن تر کنیم. در نظر بگیرید که یک خانه و یا یک سری اجناس را برای فروش در دست دارید. شخصی به نام آقای علاقمند وجود دارد که از صمیم قلب خواستار خرید از شما است. اجناس را وارسی می کند و هزار سوال مختلف در مورد آن از شما می پرسد. چون قیمت بالایی پیشنهاد شده او می بایست از سلامت کامل کالاها اطمینان خاطر حاصل کند تا تصمیم به خرید آن بگیرد و برای این کار زمان لازم است. اما شما ناگهان صبر و شکیبایی خود را از دست می دهید و بد اخلاق و بی حوصله می شوید.

حال شخص دیگری را در نظر می گیریم که به املاک و یا اجناس شما نزدیک می شود و چندان هم مشتاق به نظر نمی رسد اما سوالاتی در مورد چگونگی کالا از شما می پرسد. خبری از یک علاقه واقعی در کار نیست او تنها برای ارضاء حس کنجکاوی خود از شما سوال می پرسد. تعداد سوالات زیاد نیست اما او با تن صدای جدی با شما صحبت می کند. اجازه دهید نام او را آقای تماشاگر بگذاریم.

در یک چنین شرایطی می توانید از آقای تماشاگر به عنوان اهرمی برای بالا بردن قیمت در نظر آقای علاقمند استفاده کنید و او را وادار به انجام حرکتی کنید. حتی می توانید او را تهدید کنید که اگر این دادوستد انجام نپذیرد او یک معامله خوب و بی نظیر را از دست داده است. مطمئنا با انجام یک چنین اموری جرقه های طلایی انگیزه برای خرید در آقای تماشاگر نیز به وجود می آید. اما در این زمان شما در حال راه قدم زدن در تاریکی هستید زیرا از هیچ یک از طرفین هیچ گونه پیشنهاد قطعی دریافت نکرده اید.

بلوف زدن نیازمند وجود دلایل کافی برای پشتیبانی است و این امر سبب میشود تا آقای علاقمند حرکت خود را به سمت خرید تسریع بخشد. او به شدت خواستار خرید املاک و اموال شماست و قصد دارد تا بهای خوبی را نیز برای آن پرداخت کند. اما بی صبری و کم حوصلگی شما همه چیز را خراب می کند و باعث می شود تا شما همه چیز را از دست بدهید.

این شرایط را در نظر بگیرید: اینجا یک آژانس املاک یا یک بنگاه معاملاتی است و شما نسبت به این قضیه که پیشنهاد بهتری نخواهید گرفت، آگاهی کامل دارید و می دانید که وجه موردنظر تا چه حد برای شما حیاتی است. آیا شما در این لحظه حاضر به ریسک کردن هستید؟ آیا حاضرید تا دست خالی از آن مکان خارج شوید؟!

- نکاتی در مورد بلوف زدن

در این قسمت به نکاتی اشاره می شود که شما می بایست همواره هنگام بلوف زدن در نظر بگیرید تا در تمام شرایط فرد پیروز میدان باشید.

- بر روی مسائل نادر مثل پرواز کردن لاف نزنید

اگر به تمام جزئیات بلوف خود تسلط نداشته باشید، مطمئنا بازنده خواهید بود. خود را آماده کنید، آماده کنید، آماده کنید. اگر به جلسه بزرگی که قرار است در آن لاف بزنید وارد شدید داستان خود را کاملا صریح و بی پرده بیان کنید. هیچ گاه در مورد موضوعی که دانشی نسبت به آن ندارید لاف نزنید زیرا هرگز موفق نخواهید شد و مشت شما در حین بحث وا می شود و بازنده محسوب می شوید. اگر می خواهید روابط موفقیت آمیزی داشته باشید و کارکنانتان همیشه بهترین ها باشند هیچ گاه بلوف دیگران را قبول نکنید و از نام هایی که برای هشدار دادن به شما استفاده می کنند بر علیه خودشان بهره بگیرید.(برای مثال: " جو، فردی را که تو به عنوان اثبات بلوف خود بر روی او حساب می کردی به همراه همسرش از شهر خارج شده است و بهتر است تا کارها را مطابق میل ما انجام دهی")

- همیشه نتیجه کار را در نظر بگیرید

عمیقا در مورد تمام نتایج فکر کنید و پی آمدهای مختلف را سبک سنگین کنید. زمانی که تصمیم به بر هم زدن یک معامله بزرگ تجاری می گیرید از قبل در ذهن خود طرحی برای حمایت از گفته هایتان بریزید در غیر اینصورت مجبور می شوید تا میدان را حتی بدون کسب یک پنی ترک کنید.

- از موفقیت بلوف خود اطمینان خاطر کسب کنید

به گفته های خود ایمان داشته باشید. همواره چهره یک شطرنج باز را به خود بگیرید، با اعتماد به نفس کامل ظاهر شوید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. اگر می خواهید شخص مقابل گفته های شما را باور کند ابتدا خود می بایست به آنها اعتقاد داشته باشید.

- بلوف را ساده و بی تکلف بیان کنید

هرچه پیرامون یک موضوع خاص جزئیات بیشتری مطرح شود شخص مقابل سر نخ های بیشتری بدست می آورد. حتی اگر هم توانایی اثبات بلوف خود را داشته باشید ولی از آنجاییکه در هنگام مطرح کردن موضوع مانند یک دختربچه سراسیمه و دست پاچه عمل می کنید، شخص مقابل شما را دست کم می گیرد و حرفهایتان را باور نمی کند.

- لاف زدن همیشه آخرین راه فرار است

همیشه باید حساب کارهای خود را داشته باشید و تمام امور را از روی قوانین مربوطه انجام دهید تا هیچ گاه نیاز به مبالغه و یا دروغ گفتن پیدا نکنید.

- طرف مقابل خود را دست کم نگیرید

اگر او فرد زیرکی باشد به جزئیات امور اشراف کامل دارد و می تواند به آسانی بلوف های شما را نیز تشخیص دهد. مثلا اگر به رئیس خود بگویید که "چون تمام کارگران صنعتی حقوقی معادل ۵ هزار دلار دریافت می کنند بنابراین حقوق من نیز باید افزایش پیدا کند" قبل از هرچیز شما می بایست از صحت این امر اطمینان خاطر حاصل کنید زیرا او به راحتی می تواند کتاب جداول حقوقی را از کشوی میز خود بیرون آورده و به شما نشان دهد که حقوق کارگر صنعتی بیش از ۳ هزار دلار نیست. مهم نیست که دعوی شما تا چه اندازه محکم است فقط کافی است تا بتوانید آنرا با استناد به مدارکی ثابت کنید پس فراهم آوردن شواهد برای اثبات گفته ها امری ضروری است.

خوب بچه ها، امروز چه چیزی یاد گرفتید؟ اگر مجبور به بلوف زدن شدید در ابتدا می بایست مطمئن شوید که توانایی پشتیبانی از آن را دارید در غیر این صورت شما کسی جز یک دروغگو نخواهید بود و من نیز به نوبه خود از آدم های دروغگو متنفر هستم.

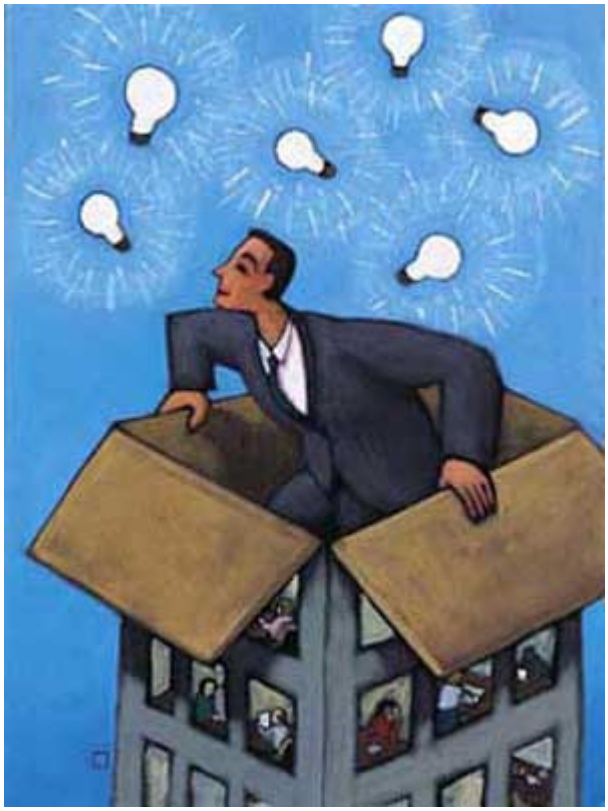
مراقب محیط اطراف خود باشید و قابلیت مواجهه با شرایط متفاوت را در خود افزایش دهید.

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=233910

vista.ir
Online Classified Service

آیا از سرمایه‌های زندگی خود به‌خوبی استفاده می‌کنید؟



اگر سرمایه‌های درونی خود را از دست بدهیم، دیگر نمی‌توانیم حال خوب و یا عالی را تجربه کنیم. انسجام، وحدت و یگانگی بین جسم، ذهن، دل و روان، مهمترین سرمایهٔ دونی ما است. اگر آنها را از دست بدهیم، آرامش و رضایت خاطر ما از بین می‌رود؛ مانند یک ساختمان که اگر یکی از ستون‌های آن سست شود به‌هم می‌ریزد و به هر جای دیگرش هم که رسیدگی کنیم، باز هم درونش احساس رضایت‌خاطر نداریم. پس بیائید با توجه به موارد زیر، خودمان را بیشتر دوست بداریم و از سرمایه‌های خود به‌نحوی عالی‌تر استفاده کنیم:

۱) حفظ حریم‌ها

موارد سست‌کنندهٔ وجود خود را باید بشناسیم و اجازه ندهیم که افراد مخرب وارد حریم ما بشوند. می‌توانیم این ذهنیت را هم داشته باشیم که آنها آدم‌های خوبی هستند. حتی قابلیت این را هم دارند که به آنها کمک کنیم، ولی با این حال، اجازه ندهیم که وارد حریم امن ما بشوند و ما را به‌هم بریزند. یکی از حریم‌های ما، "حریم شخصی" ما است که امن‌ترین حریم ما محسوب می‌شود. لازم است که ساعت‌هائی از روز را برای حفظ عشق به خود و تکمیل اجزاء وجودی خود و تغییر سازندهٔ آنها اختصاص بدهیم؛ حدود و مرزهای این حریم را بشناسیم و اجازه ندهیم که عوامل مخرب بیرونی، این احساس امنیت خوشایند را از ما بگیرند.

۲) شناسائی و استفاده از شارژکننده‌ها

مواردی که ما را شارژ می‌کنند، پیدا کرده و به‌عنوان انگیزه‌دهنده‌های باارزش از آنها محافظت کنیم، مواردی که ما را از بیرون و درون شارژ می‌کنند و انگیزه‌دهنده و سازندهٔ اشتیاق‌های ما هستند را بشناسیم. عوامل محرک درونی را که همیشه با ما هستند تقویت کنیم و اجازه بدهیم که در همه حال، شادی، نشاط، شوق و انگیزه را در ما جاری کنند. پس از شناخت شارژکننده‌های بیرونی، برای حفظ و نگهداری از آنها، برنامه‌های محافظت‌کننده را در نظر بگیریم و دعا کنیم که اتصال ما به انرژی عشق و آگاهی برتر، آنقدر زیاد شود تا بتوانیم سرشار از عشق و اقتدار الهی شده و اول خودمان و بعد هم بقیه را تقویت کنیم.

۳) مراقبت از ایده‌ها و آرزوها

یکی از سرمایه‌های دیگر ما که همانند خانه‌ای با تجهیزاتی ارزشمند، لازم است از آنها محافظت کنیم، ایده‌ها و آرزوهای ما می‌باشند که اگر از دست بروند، دیگر جائی برای رفتن و رسیدن نداریم و دچار رکود، بی‌حوصلگی و رخوت و سستی می‌شویم.

۴) برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف‌ها و آرزوها

اینکه بتوانیم برای کارهای خود برنامه‌ریزی کنیم، هر خواسته‌ای را در حدی منطقی که امکان وقوعش هست بخواهیم و بدانیم در این زمان و این مکان، در مورد افرادی که با آنها در ارتباط هستیم، تا چه حدی می‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم، یادمان باشد اگر خواسته‌ها و آرزوهای خود را از یکدیگر جدا نکنیم، هیچ‌وقت نخواهیم توانست احساس رضایت را در خود به‌وجود آوریم. خواسته‌ها، آرزوهای خردشدهٔ ما در حد منطقی می‌باشند و در هر مقطع زمانی قابل‌ارضاء هستند و با رسیدن به آنها احساس رضایت‌خاطر به‌وجود می‌آید.

۵) ایجاد مقدمه‌های لازم جهت رسیدن به هدف‌ها و آرزوها

برای امید و آرزوهای خود، زمان، مکان، انرژی و افراد لازم را در نظر بگیریم و برای رسیدن به آنها تلاشی مداوم داشته باشیم. اینگونه هست که به

خود واقعی‌مان نزدیکتر می‌شویم، وجودمان را دوست خواهیم داشت و حقیقت زندگی را آنگونه که هست، تجربه می‌کنیم.

بهتر است لوازم، نیروی انسانی، شرایط مکانی و زمانی را به‌درستی انتخاب کنیم، زیرا در طول راه ممکن است تمامی یا حجم زیادی از نیرو، انگیزه و سرمایه‌هایمان و مهمتر از همه، عمرمان را از دست بدهیم. اگرچه در نهایت به تجربه‌های به‌دست آمده دلمان را خو می‌کنیم، ولی این تجربه‌ها می‌تواند در مسیری به‌دست آید که در راستای تقویت هدف‌های موردنظرمان پیش رود، نه در راستای خسارت‌های وارد شده، بهتر است که انرژی‌های عاطفی و ذهنی ما را در راستای تقویت ساختار موردنظرمان به‌کار گرفته شوند؛ نه در مسیر خسارت‌های وارد شده از بین بروند. برای درک بهتر این مسئله، بالن سالمی را در نظر بگیرید که از گاز پر می‌شود و آن را در مقایسه با بالنی قرار دهید که به خاطر داشتن سوراخ‌های متعدد، گاز ارزشمند وارد شده در آن تخلیه شده و از دست می‌رود.

۶) انتخاب درست هدف‌ها و آرزوها

گاهی در زندگی خود دچار احساس افسردگی، دلخوری و عدم رضایت خاطر می‌شویم، چرا که در خلوت خود می‌اندیشیم که هدف‌ها و آرزوهای خود را درست انتخاب کرده‌ایم، در حالی‌که وقتی به آنها می‌رسیم، تجربه می‌کنیم که انتخاب‌های ما اشتباه بوده و یا اینکه اشتباهی ما را به‌جائی غیر از آنجائی که خود می‌خواستی، برده‌اند و یا خودمان به انتخاب ناآگاهانهٔ خود به آنجا رفته‌ایم. گاهی ما به دنبال اثر و پیامد آن هدف می‌رویم، نه خود هدف، ما به آن جایگاه یا وضعیت علاقه داریم و ناآگاهی ما باعث می‌شود که فکر کنیم اگر به آن هدف خاص برسیم، موفق و شاد هستیم. بنابراین، به هدف دلخواه خود می‌رسیم، ولی آرامش، آسایش و احساس رضایت‌خاطری را تجربه نخواهیم کرد. در انتخاب هدف، آگاهی از اینکه خواستهٔ اصلی ما چیست و اینکه آیا اثر آن آرزو و هدف را می‌خواهیم و یا خود آن هدف را، بسیار مهم است.

۷) تقویت و شارژ کردن خود

زمانی را برای شارژ کردن خود اختصاص دهیم. در این زمان با انجام کارهائی مانند قدم زدن در طبیعت دارای درخت، نور خورشید، آب جاری و دیگر کائناتی که حضور خداوند در آن جاری است، وجود خود را با انرژی الهی شستشو دهیم و با پر کردن خود از آن، دوباره سبک‌بال، شاداب و پرانرژی شویم.

زمانی را اختصاص دهیم به اینکه از بالا به زندگی خود بنگریم و در جایگاه اشرف‌ملوقات قرار بگیریم؛ آنگاه خواهیم دید که در چه جایگاهی هستی، آیا به این صورت که اکنون لذت می‌بریم، مورد رضایت ما هست یا لازم است که در این ساختار، تغییرهائی ایجاد کنیم؟ زمانی را برای ورزش اختصاص دهیم، به ورزش‌های فردی مثل یوگا، بدنسازی یا ورزش‌های گروهی مثل بسکتبال و .. که روحیهٔ کار کردن به‌صورت تیمی را در ما ایجاد می‌کنند، بپردازیم. زمانی را برای مطالعه کردن در حوزه‌ای که در آن احساس نیاز می‌کنیم، قرار دهیم تا آگاهی و انگیزهٔ لازم را برای تداوم حرکتمان به‌دست بیاوریم. در زمان‌هائی برای جذب انرژی الهی و رشد توانمندی‌های خود، به‌منظور دستیابی به جایگاه‌هائی برتر، در دعاهای دسته‌جمعی و جلسه‌های گروهی با هدف خودسازی، خودباوری و همیاری شرکت کنیم تا به نشاط و اقتدار بیشتر به‌سوی هدف‌ها و آرزوهای خود گام برداریم.

۸) ایجاد گروه حمایت‌کننده

بنا به وضعیت وجودی خود که در حال خوب، عالی یا گاهی بد قرار می‌گیریم، لازم است خود را از حمایت بیشتری بهره‌مند سازیم و حلقه‌ای از حمایت‌کننده‌ها را برای خودمان انتخاب کنیم تا در این انرژی جمعی، رشد و شکوفائی خودمان و دیگر اعضاء را تجربه کرده و از آن لذت ببریم، دیگران را حمایت کنیم و در جایگاه‌هائی دیگر از حمایت آنها بهره‌مند شویم. وجود حامیان در هر موقعیتی برای ما لازم است. وقتی که حال ما بد باشد، ما را تقویت می‌کنند، راه‌کارهای مثبت می‌دهند و نمی‌گذارند تنها بمانیم و ما را زودتر از بحران بیرون می‌آورند. وقتی که حال ما خوب باشد، ما را یاری می‌کنند که توان خود را افزایش دهیم و به حال عالی برسیم. زمانی‌که حال ما عالی باشد، ما را تشویق می‌کنند که این وضعیت را کامل‌تر کنیم و در آن تثبیت شویم. در این حالت است که ما خوشحال می‌شویم و از پیشرفت‌ها و خوشی‌های خود، دیگران را نیز شاد می‌کنیم و احساس صمیمیت بیشتری را با دیگران تجربه خواهیم کرد.

۹) قدردانی و تشکر از خود و دیگران

زمانی را برای تشکر و قدردانی از خود و اطرافیانمان اختصاص دهیم. اطرافیان شامل اعضاء خانواده، اقوام، دوستان، همکاران و همسایه‌ها می‌باشند به‌منظور توانمند شدن در این راه، ابتدا از خدای خود تشکر می‌کنیم و در حالت اتصال قلبی عمیق، همانند فردی که با معشوقهٔ خود در حالت رودررو قرار می‌گیرد و پرانرژی و بانشاط می‌شود از طریق انجام مراقبه‌های درونی با خدای خود به‌صورت مستقیم راز و نیاز قلبی و عشق‌بازی می‌کنیم. با درک عمیق مفاهیم نماز، دیدن تصاویر و شنیدن کلام خدا، حس اثرگذاری آن بر وجود خود را تجربه می‌کنیم و تشخیص

می‌دهیم که در راه حق هستیم و از راه باطل جدا شده‌ایم و آگاه می‌شویم که بودن و ماندن در راه حق، باعث تثبیت و تقویت حال و هوای بهشتی ما می‌شود.

۱۰) اختصاص دادن زمان برای شنیدن احساس‌های درونی خود و دیگران

در محیطهای خانوادگی، شغلی و غیره، زمانی را برای شنیدن صحبت‌های اطرافیان خود اختصاص بدهیم. پیام‌ها و خواسته‌های کودک و والد درونی خود را بشنویم و به احساس‌هائی که در طول روز به آنها آگاه نیستیم، واقف شویم و از شنیدن احساس‌ها، باورها و اعتقادهای متنوع همدیگر به وجد آئیم. حریم‌ها، نیازها و خواسته‌های همدیگر را بشناسیم تا در ارتباطهای خود بیش از پیش به رضایت‌خاطر برسیم.

۱۱) تدارک دیدن شرایط خصوصی و منحصربه‌فرد برای خود

همواره از بودن در فضای خود با خدایمان لذت می‌بریم. اگر این خلوت کردن را یاد نگیریم، به دیگران وابسته خواهیم شد و چنانچه آنها حضور نداشته باشند، احساس نارضایتی خواهیم داشت. در این صورت عشق و محبت ما منطقی شده و ابراز آن به دیگران در حد اعتدال قرار خواهد گرفت. در غیر این‌صورت، فضای زندگی ما به جایگاهی برای عذاب دادن و تحمل رنج تبدیل خواهد شد. این فضا چون در انحصار خود ما است و به قدرت برتر اتصال دارد، آنقدر فضای رشد و شکوفائی در خود دارد که هر لحظه لذت‌بخش‌تر از لحظهٔ قبل می‌شود. آنچنان در این خلوت و شرایط خصوصی می‌توان عشق عمیق را تجربه کرد که شادی از بیرون و درون می‌جوشد. در این زمان است که می‌توانیم به خود و کل کائنات عشق بی‌حد بدهیم و یا حتی بگیریم. زمانی‌که اقیانوس باشی، تفاوتی ندارد که چندین نهر، رودخانه و دریا به تو وصل باشند، کدام رودخانه پرآبت می‌کُند و تو کدام یک از آنها را پرآب می‌کنی، با اتصال مؤثر و مداوم به خدا، اقیانوس بودن خود را حفظ کن که سرمایهٔ گرانبهاء تمام‌نشدنی زندگی تو است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=252377

vista.ir
Online Classified Service

آیا شما تعادل دارید؟



تعادل، موضوعی بسیار شخصی است. دنیا پر از امور متضاد است که بر یکدیگر تأثیر می گذارند. ممکن است فردی چیزی را دوست داشته باشد و فرد دیگر درست نقطه ی مقابل آن را بخواهد. اما بیشتر مردم حالات میانه را می پسندند.

بعضی از این حالات متضاد عبارتند از: کار و تفریح، فعالیت و استراحت، در جمع بودن و تنها بودن. اکنون نگاهی دقیقتر به هریك از این حالات می اندازیم.

▪ کار و تفریح:

بعضیها از هدف گذاری و رسیدن به هدف لذت می برند. وقتی به یکی از هدفهای خود رسیدند، پرچم خود را بر بالای آن نصب می کنند و بلافاصله به دنبال هدف بعدی می روند این افراد از کار لذت می برند.

در مقابل، عده ای هستند که ظاهراً به آنچه دارند قانعند. آنها از لحظات زندگی خود لذت می برند. به طوری که گاهی کار کردن برایشان مشکل می شود.

▪ فعالیت و استراحت:

بعضی ها دوست دارند که فعال باشند. در نظر این افراد، خواب چیزی جز تلف کردن وقت نیست و لذا سعی می کنند وقت خود را کمتر تلف کنند. این اشخاص اگر به کاری جسمانی مشغول نباشند کسل می شوند.

کسانی هم هستند که از استراحت لذت می برند. این افراد ورزش را کفر می دانند. اگر هم از جایشان بلند شوند دوست دارند که در رختخواب بنشینند. از خواب لذت می برند و رؤیا را دوست دارند و معمولاً چند بلیت اضافی هواپیما را می خرند تا در مسافرتهای هوایی بتوانند دراز بکشند. معمولاً کمتر پیش می آید که این عده بر اثر کار عرق کرده باشند.

▪ با هم بودن و تنها بودن:

بعضیها همیشه دوست دارند که با کسی باشند. ممکن است این شخص، همیشه فرد معینی باشند یا افراد مختلفی، ولی در هنگام آشپزی، استحمام، غذا خوردن و خواب هم اگر تنها باشند ناراحت می شوند. این اشخاص معمولاً به حیوانات خانگی نیز علاقه دارند. در هنگام تماشای تلویزیون، اگر طرف مقابلشان برای آوردن چای یا بستنی به آشپزخانه برود، آنها هم می روند.

در مقابل عده ای هم هستند که از تنهایی لذت می برند و دوست دارند همیشه با خودشان باشند. این افراد، اگر کسی در خانه باشد خوابشان نمی برد، چه رسد به این که کسی در اتاق خوابشان باشد. این اشخاص، مشاغلی از قبیل جنگلبانی، شب پایی و نویسندگی را دوست دارند.

مواردی که بیان شد نمونه هایی از افراط و تفریط در امور بود و مسلماً نمی توان یکی را صحیح و دیگری را غلط دانست.

● چیزهایی را که نداریم، به دست آوریم، یا از آنچه که داریم لذت ببریم؟

یکی از موضوع های مهم این است که آیا باید سعی کنیم بر داراییهای خود بیفزاییم یا این که سعی کنیم از داشته های فعلی خود بهره مند شویم و لذت ببریم.

فرض کنیم در یك زمستان سرد و در هوای طوفانی، در خانه خود در اتاقی گرم و راحت روی مبل راحتی و روبروی بخاری دیواری نشسته اید و یاری دمساز (که می توانید کتاب باشد) در کنار خود دارید و به نوشیدن کاکائوی گرم مشغول هستید. این همان حالت بهره مندی از داراییهای موجود است.

اکنون در نظر بگیرید که در همان هوای سرد، پوتین، لباس گرم، دستکش و کلاه خود را می پوشید، هرچه پول دارید برمی دارید و از خانه خارج می شوید و از میان راه های برف گرفته به سوی فروشگاه به راه می افتید و در دل دعا می کنید که فروشگاه مورد نظر، هنوز باز باشد و پول کافی برای خرید مایحتاج خود در جیب داشته باشید. این همان حالت به دست آوردن چیزهایی است که دوست داریم.

این دو قضیه، شباهتی به هم ندارند. پس تکلیف ما چیست؟ مسلماً راه صحیح، حفظ تعادل است.

اگر روزها و هفته ها در جلو بخاری بنشینیم، بالاخره حوصله مان سر می رود و دلمان می گیرد. صحبت بهترین دوست، سرانجام دل آآزار می شود.

▪ بالاخره از جا می پریم و در حالی که لباس گرم خود را می پوشیم می گوییم:

- من می روم فروشگاه خرید کنم.

- چه می خواهی بخری؟

- قدری شیر (یا چیز دیگر)

- اما شیر داریم.

- پس می روم چند تا همبرگر بخرم.

- گوشت داریم. می توانم خودم همبرگر درست کنم.

- زحمت نکش. فروشگاه فقط چند کیلومتر تا این جا فاصله دارد.

- پس صبر کن با هم برویم.

- باشد. همین الان برمی گردم. - این را می گوییم و بیرون می زنیم و در را پشت سرمان می بندیم.

آه آزادی! بوی هوای سرد و تازه. زیبایی برف. باد سردی که به صورتمان می خورد و حالمان را جا می آورد.

توی برفها به طرف فروشگاه به راه می افتیم. هوا دارد تاریك می شود. سوز و سرما را حس می کنیم. فروشگاه در سر پیچ بعدی واقع شده است. اما چه فایده! بسته است.

اکنون هوا کاملاً تاریك شده است. برف همچنان می بارد و باد، دانه های برف را به سر و صورتمان می زند. پاهامان دیگر سرد نیست، بلکه از سرما بی حس شده است. صحنه هایی از کتاب دکتر ژیواگو در نظرمان مجسم می شود. به نظرمان می رسد که مژه ها و سبیلمان یخ زده است.البته سبیل نداریم، اما حتماً رطوبت هوا در پشت لبمان منجمد شده است.

اتومبیلی جلو پایمان ترمز می کند. همدم دلواپس خودمان است.

- به فروشگاه تلفن کردم، داشتند تعطیل می کردند. گفتم با اتومبیل بیایم دنبالت.

- بله! بله! متشکرم، متشکرم.

و یخهای پشت لبمان می شکند و فرو می ریزد. وارد اتومبیل می شویم. گرم و نرم است.

- چند تا همبرگر هم درست کردم.

- تو چقدر خوبی. برویم به خانه. دلم می خواهد جلو بخاری بنشینم. دلم نمی خواهد هرگز از خانه خارج شوم. هیچ جا مثل خانه نیست. هیچ جا خانه خود آدم نمی شود.

به نظر شما چه مدت می توان روبروی بخاری نشست؟ چقدر طول می کشد که دوباره حوصله تان سر برود و بخواهید برای خرید همبرگر از خانه خارج شوید؟ یك ساعت؟ یك روز؟ یك هفته؟

در این جاست که مسأله ی دانستن نقطه تعادل، مطرح می شود. مثلاً اگر بدانیم که بعد از سه روز باید به طرف فروشگاه حرکت کنیم، می توانیم برنامه ای برای این کار بریزیم و اگر بدانیم که پس از دو ساعت، دوباره هوس می کنیم که به خانه برگردیم، در آن صورت می توانیم از وقت خود به شکل مؤثرتری استفاده کنیم. وقتی دانستیم که هرسه روز یك بار، باید به مدت دو ساعت تنها باشیم و پیاده روی یا ورزش کنیم، در آن صورت نقطه تعادل ما به دست می آید.

نکته مهم آن است که نقطه تعادل هرکسی، اختصاص به خود او دارد. بعضیها ممکن است دلشان بخواهد دو ساعت در خانه باشند و سه روز در بیرون خانه. شاید کسانی هم باشند که پس از سه روز، دلشان بخواهد که نگاهی به بیرون خانه بیندازند.

● یافتن نقطه تعادل

برای یافتن نقطه تعادل، فقط یك راه وجود دارد و آن شیوه آزمایش و خطاست. در اوایل کار، برای یافتن نقطه تعادل، مرتکب خطاهای بسیار می شویم. یافتن نقطه تعادل در زندگی، شبیه بندبازی است. وقتی می خواهیم تعادل خود را روی یك رشته طناب محکم، حفظ کنیم، در آغاز، بیش از آن که راه برویم می افتیم. اما کم کم نقاط تعادلی را در درون خود پیدا می کنیم و می آموزیم که به آنها اعتماد کنیم. تدریجاً هماهنگی حرکات ما بیشتر می شود و تزلزل و عدم تعادل، در اثر آزمایش و خطا جای خود را به نرمش و وقار می دهد.

آزمایش به معنی این نیست که باید چیزهای بسیاری را بیازمایید. بلکه باید در حال آزمایش باشید. خیلیها هستند که فکر می کنند شما باید مطابق روش آنان زندگی کنید. این افراد، در عین حال هم قاضی، هم هیأت منصفه و هم مأمور اجرای حکم هستند. بگذارید آنها هرچه می خواهند بگویند، اما نگذارید احکامشان را در مورد شما اجرا کنند.

اگر این اشخاص، به دیانت مسیح معتقد هستند به آنها بگویید که مسیح فرموده است: «قضاوت نکنید تا درباره ی شما قضاوت نشود، سرزنش نکنید تا مورد سرزنش قرار نگیرید، دیگران را ببخشایید تا مورد عفو قرار گیرید».

البته گاهی هم خودمان قاضی خودمان می شویم. ما نتیجه عوامل فرهنگی محیطمان هستیم. به ما آموخته اند که خود را به مخاطره نیندازیم، به قلمروهای تازه وارد نشویم، دست به کارهای تازه نزنیم و سعی نکنیم تا به نتایجی تازه دست یابیم.

به ما آموخته اند که دنباله رو دیگران باشیم، خود را با محیط، سازگار کنیم و افرادی معمولی باشیم.

پس از آن که در زمینه معینی نقطه تعادل خود را یافتیم، خوب است که نقطه تعادل نزدیکان و اطرافیان را نیز دریابیم. اگر نقطه تعادل آنان در زمینه های گوناگون، نزدیك یا مکمل نقطه تعادل ما باشد، در این صورت بین ما توافق و سازگاری ایجاد می شود.

برای این که دو نفر، یکدیگر را کامل کنند، لازم نیست که نقاط تعادلشان عیناً یکی باشد. ممکن است فرد ایثارگر، فرد متوقعی را بهتر کامل کند تا

فرد دیگری که او هم ایثارگر باشد.

اگر دو نفر با گذشت به هم بیفتند ممکن است یکی شان بگویند «بفرمایید» و دیگری جواب دهد «شما بفرمایید» و اولی بگوید «نخیر، شما مقدم هستید» و دومی اصرار کند «اختیار دارید شما اول بفرمایید» و این قضیه همین طور ادامه پیدا کند.

یافتن نقطه تعادل برای هر موضوعی، آسان نیست. اما در درجه اول سعی کنید در زمینه هایی که به هدف بزرگتان مربوط است، نقطه تعادل را پیدا کنید. اگر در بعضی زمینه ها هم نتوانستید نقطه تعادل را پیدا کنید مهم نیست. زندگی همین است.

● شهامت برای اداره یك زندگی متعادل

این که هریك از ما نسبت به عامل معین، دارای نقطه اعتدال متفاوتی هستیم، مشکل مهمی نیست، زیرا جهان بسیار بزرگ است و سلیقه ها بسیار متفاوت. اما مشکل از آن جا آغاز می شود که فرهنگ و جامعه بخواهد هرکسی را به نقطه متوسطی در هر زمینه براند و بگوید «نقطه تعادل، این جاست. اگر چنین زندگی کنی متعادلی وگرنه غیرعادی و نامتعارف».

ما علت این امر را می دانیم. قوانین اجتماعی را در آغاز، کسانی وضع کرده اند که می خواسته اند بر جامعه حکومت کنند و چنانچه افراد، مطابق الگوهای پیش ساخته ای رفتار کنند، آسانتر می توان بر آنها حکومت کرد.

ما اجباری نداریم که همیشه به راهنماییهای دیگران گوش فرا دهیم، چه رسد به این که آنها را اطاعت کنیم. بعضیها بخش مهمی از ارزشها و جوهر وجودی خویش را از کف می دهند، تنها برای این که متعارف باشند.

عادی بودن، افسانه ای بیش نیست. با وجود این، ترس از غیرعادی بودن به قدری شدید است که خیلیها جان خود را در این راه فدا می کنند. (ما در این مورد قصد مبالغه نداریم. علت بسیاری از خودکشیها، ناسازگاری با قراردادهای اجتماعی است).

پس اگر سعی کنیم براساس معیارهای فرهنگی، زندگی خود را متعادل سازیم، ممکن است از حد تعادل خارج شویم و وقتی می خواهیم زندگی خود را مطابق آنچه که در جامعه «زندگی بسیار متعادل» نامیده می شود اداره کنیم، تعادل فردی خود را از دست می دهیم.

شهامت داشته باشید و نقاط تعادل زندگی خود را مطابق دلخواه خویش اختیار کنید. خود را دوست بدارید و زندگی خود را بر آن اساس متعادل کنید.

● گفته ها

«اگر کاری را نمی توانی انجام دهی، اصلاً آن را انجام مده. زیرا اگر کار، در حد کمال نباشد، نه سودآور است و نه لذت بخش و اگر هدفت سود یا لذت نیست، پس بگو چه می کنی؟»

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=263392

vista.ir
Online Classified Service

آیا عشق فریب است؟



ملت عشق از همه دین‌ها جداست

عاشقان را مذهب و ملت خداست

«مثنوی، دفتر اول»



عشق انواع گوناگونی دارد:

عشق والدین، عشق فرزندی، عشق اتکایی، عشق خودشیفته، عشق احساساتی، عشق به خود، عشق به خدا، عشق برای گروه، عشق به مکتب و یا مملکت.

یکی از محققان می‌گوید: عشق یک مفهوم تک بعدی نیست و با توجه به کیفیت روابط می‌توان گونه‌های مختلفی را برای آن قایل شد.

- طبقه‌بندی عشق:

۱) عشق به خدا:

یا عشق دینی که در آن خدا به منزله برترین ارزش و مطلوب‌ترین خیر است.

۲) عشق‌های واقعی:

نخستین شرط خوشبختی در عشق این است که از آغاز بین شرکای عشق هماهنگی جسمی و روحی وجود داشته باشد. هنگامی که این هماهنگی وجود نداشته باشد حتمی است که عشق بیشتر از خوشبختی، موجب بدبختی ما خواهد شد.

۳) عشق‌های کاذب:

گاهی مواقع حس حقارت و خودبینی و خودخواهی افراد حتی به طور ناخودآگاه در قالب عشق و عواطف تجلی می‌کند و تنها این عشق‌های کاذب‌اند که درون‌شان پر از کینه و خودخواهی است.

۴) عشق افسانه‌ای:

حالتی است که «پاول هاک» آن را به درستی به عنوان یک تشخیص روان‌پزشکی در نظر می‌گیرد. حالتی که فرد در آن به ترویج روش‌هایی از عشق‌ورزی روی می‌آورد که هدف آن تسخیر معشوق است.

۵) عشق احساساتی:

اساس این نوع عشق در این حقیقت نهفته است که عشق فقط در خیال وجود دارد، نه در عالم واقع که مشهود و محسوس است. رایج‌ترین نوع این عشق را در کسانی می‌توان دید که از مصرف‌کنندگان فیلم‌های سینمایی، دوستداران داستان‌های عاشقانه مجلات و آوازهای عاشقانه هستند و به واسطه ی آنها، لذت می‌برند.

در زندگی جوامع امروزی که یکی از باز ماندن در خمیردندان می‌نالد، دیگری از افتادن موهای ریش دیگری در دستشویی شکوه می‌کند، حفظ عشق چقدر دشوار و حتی گاهی غیرممکن است!!!

در زندگی روزمره، در عادات فردی و در سلیقه‌های شخصی این نوع طرز برخوردها می‌تواند برای طرفین تنش و حتی کشمکش به ارمغان بیاورد و نه عشق رمانتیک.

برخی مولفان باور ندارند که عشق بتواند با گذشت زمان دوام داشته باشد، چون در زندگی، لحظه‌هایی پیش می‌آید که بین معشوق خیالی و معشوق واقعی جدایی می‌افتد و عاشق به تدریج از معشوق ناراضی می‌شود. این حالت الزاما به تغییر شکل معشوق مربوط نمی‌شود، بلکه احتمال زیاد دارد که از درک بهتر واقعیت معشوق نشات بگیرد.

با تمام این تعاریف و توصیف‌ها آیا می‌توان از عشق صحبت کرد و یا آن را مورد بررسی قرار داد؟؟؟

مولوی معتقد است که نمی‌توان به این مقوله دست یافت و اسرار آن را آشکار کرد.در نگنجد عشق در گفت و شنود

عشق دریایی‌ست، قعرش ناپدید

قطره‌های بحر را نتوان شمرد

هفت دریا پیش آن بحری‌ست خرد

«مثنوی، دفتر پنجم»

بنابراین عقل در مقام شرح عشق، عاجز است. اگر چه تفسیرهای عقل می‌تواند تا اندازه‌ای روشنگر باشد ولی عشق بی‌زبان، شفاف‌تر و گویاتر است.

گرچه تفسیر زبان روشنگر است

لیک عشق بی‌زبان و روشن‌تر است

چون قلم اندر نوشتن می‌شتافت

چون به عشق آمد قلم بر خود شکافت

چون سخن در وصف این حالت رسید

هم قلم بشکست، هم کاغذ درید

عقل در شرحش چو خر در گل بخفت

شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

«مثنوی، دفتر اول»

اگر انسان عشق را داشته باشد ، می‌تواند آن را ببخشد و اگر آن را نداشته باشد، چیز دیگری برای بخشیدن ندارد.

انسان عاشق همواره در لحظه حال زندگی می‌کند و زیبایی در زمان زیستن را دوست دارد. عاشق بودن تنها یک احساس شدید نیست ، بلکه تصمیم است، قضاوت است، قول است. اگر عشق فقط یک احساس بود، دیگر پایداری این قول که همدیگر را تا ابد دوست خواهیم داشت مفهوم پیدا نمی‌کرد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=301691

vista.ir
Online Classified Service

آیا کوه‌ها فرو ریختند!؟



روزی شیوانا از مقابل خانه مرد ثروتمندی عبور می‌کرد. مرد ثروتمند روی بالکن خانه ایستاده بود و جاده را نگاه می‌کرد. وقتی شیوانا را دید از همان بالای بالکن با صدای بلند گفت: "استاد! امروز زیباترین و باشکوه‌ترین روز زندگی من است. امروز با دختری که یک عمر دوستش داشتم ازدواج می‌کنم! آیا امروز باشکوه‌ترین روز تاریخ نیست؟!"

شیوانا تبسمی کرد و به مرد گفت: "تو از آن بالا می‌توانی کوهستان و قله را ببینی. خوب نگاه کن ببین آیا کوهستان از جای خود تکان خورده و درختان دشت ریشه‌هایشان درآمده و در فضا شناورند!؟"

مرد ثروتمند با تعجب به کوه و دشت خیره شد و گفت: "نه استاد! هیچ چیز در طبیعت تغییری نکرده است!؟ اما...!"

شیوانا سری تکان داد و گفت: "پس مرا هم مثل کوه حساب کن!" آنگاه راه خود را گرفت و رفت.



چند سال بعد دوباره شیوانا از مقابل خانه آن مرد ثروتمند عبور می‌کرد. آن مرد روی بالکن نشسته بود و چند کودک قد و نیم‌قد در اطرافش بازی می‌کردند. مرد ثروتمند دوباره وقتی شیوانا را دید با صدای بلند گفت: "استاد من خوشبختی‌ام به حد کمال رسیده است!؟ ببین صاحب چه ثروت بی‌شمار و چه کودکان زیبائی شده‌ام. همه به وضعیت من حسرت می‌خورند. شما این‌طور فکر نمی‌کنید!؟"

شیوانا دوباره به سمت کوه اشاره کرد و گفت: "از کوه و قله و دشت برایم بگو! آیا آنها هم مثل تو تغییر کرده‌اند و مانند تو سر از پا نمی‌شناسند؟!"

مرد ثروتمند مات و مبهوت به کوه و دشت خیره شد و گفت: "البته که نه استاد! اما...!"

شیوانا راهش را کشید و رفت و در حال رفتن گفت: "پس من و بقیه آدم‌ها را هم مثل کوه حساب کن!" و آن‌گاه راه خود را گرفت و رفت.

مدتی بعد آن مرد ثروتمند خسته و زخمی و افسرده وارد دهکده شیوانا شد و در حالی‌که چهره‌اش زار و نزار شده بود و بسیار ضعیف و درمانده می‌نمود نزد شیوانا رفت و مقابلش نشست و زار زار گریه کرد.

شیوانا دستی روی شانه‌اش زد و دلیل ناراحتی‌اش را پرسید. مرد مأیوس و ناامید گفت که ناگهان زلزله‌ای آمده و تماس هستی و نیستی‌اش در چند دقیقه از بین رفته است و او الان تنهاترین و فقیرترین انسان روی زمین است و هیچ دلیلی برای زنده ماندن در خود نمی‌بیند.

شیوانا گفت: "وقتی از دیارت به این سمت می‌آمدی آیا به کوه و دشت هم نظری انداختی؟!"

مرد آهی کشید و سری تکان داد و گفت: "آری استاد! اما برای کوه و دشت و درختان و پرندگان صحرا انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. آنها مثل هر روز بودند و پرنده‌ها مثل همیشه بی‌اعتنا به وضعیت من آواز می‌خوانند و همان‌گونه که بودند به زندگی خود ادامه می‌دادند!"

شیوانا سکوت کرد و هیچ نگفت. مرد نگاه کم‌فروغش را به چهره شفاف و درخشان شیوانا دوخت و پرسید: "اما این چه ربطی به مشکل من دارد!؟"

شیوانا همچنان ساکت و آرام به چهره مرد خیره شد و هیچ نگفت.

بعد از چند لحظه مرد انگار نکته مهمی را دریافته باشد سرش را به سمت آسمان بلند کرد و آهی عمیق کشید و گفت: "بله استاد! حق با شماست. بزرگ‌ترین شادی‌ها و سنگین‌ترین غم‌ها برای دنیا اطراف ما پشیزی ارزش ندارد. ما نبوده‌ایم و نخواهیم بود و این دنیا بی‌اعتنا به ما و داشته‌ها و نداشته‌های ما به زندگی خود ادامه می‌دهد. بنابراین شکوه و زاری ما یا شادی و خوشی ما فقط به‌خود ما مربوط است و دنیای اطراف ما عملاً کاری به ما احساسات ما ندارد. این که خیلی بی‌رحمی و بی‌انصافی است!"

شیوانا دستی روی شانه مرد زد و گفت: "اگر غیر از این بود تو دیگر دلیلی برای ادامه زندگی و محیطی برای شاد زیستن نداشتی. برخیز و باقیمانده زندگی‌ات را برای خودت و نه برای نمایش به دیگران زندگی کن. متأسفانه حقیقت این است که هرگز تماشاچی مناسبی برای نمایش‌های ذهنی من و تو در کوه و دشت و صحرا وجود ندارد."

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267486

vista.ir
Online Classified Service

آیا می خواهید در مدت کوتاهی وضعیت زندگی خود و جامعه را تغییر دهید؟



"همانا خداوند وضعیت هیچ قومی را تغییر نمی دهد تاوقتی که خود آن قوم حال خود را تغییر دهند."

(سوره رعد-۱۱)

آیا می خواهید در مدت کوتاهی وضعیت زندگی خود و جامعه را تغییر دهید؟ شرط اصلی این موضوع اراده و تصمیم شما در تغییر واصلاح رفتارتان می باشد.

در این جا با روشی آشنا می شوید که رفتار و عمل شما را به صورت تدریجی بهبود می بخشد. نام این روش " اصلاح از درون " است. به این صورت که شما یک نقطه ضعف اخلاقی ، گناه یا اشتباه را بر اساس شناختی که از خود دارید یا از طریق مشورت با اعضای خانواده یا دوستان انتخاب می کنید و برای مدت یک سال تنها برروی آن مساله به طور ویژه کار می کنید. در پایان هر هفته یا ماه میزان پیشرفت خود را درباره آن موضوع مورد بررسی قرار می دهید.درباره مواردی که هنوز بر طرف نشده فکر و برنامه ریزی می کنید تا در ماههای آینده تکرار نشود. بنابراین در پایان یک سال با پیشرفت قابل توجهی روبرو خواهید شد. اما موضوع به اینجا ختم نمی شود .لازم است پس از انتخاب موضوع اخلاقی ، شما این طرح را به اطلاع سه نفر دیگر برسانید و آن ها را از اهمیت و مزایای این روش مطلع کنید.سپس آن سه نفر زیر شاخه شما می شوند که هر یک از آنها یک طرح اخلاقی برای یکسال انتخاب و سه نفر دیگر را مطلع و زیر شاخه خود می کنند و الی آخر. مزیت این روش در این است که هر فرد شاهد بهبود روزافزون رفتار خود و وضعییت زندگی و محیط جامعه است. این مساله باعث تشویق افراد به پیگیری پروژه های خود سازی و وارد کردن نفرات دیگر در این طرح می شود. می توان از طریق ریاضی اثبات کرد اگر آشنایی یک فرد با این طرح ، انتخاب یک موضوع اخلاقی برای خود و پیدا کردن سه زیر مجموعه دیگر یک هفته طول بکشد ، در مدت کمتر از ۴ ماه بیش از ۶۰ میلیون هم وطن در این مجموعه خودسازی عضو می شوند و همگی در جهت اصلاح اخلاق و رفتار اجتماعی گام بر می دارند.

هر یک از ما ممکن است تا چند سال، چند روز یا چند ساعت دیگر بیشتر زنده نباشیم ! پس چه خوب است از نعمت عمر استفاده کرده و هر روز در جهت اصلاح درون و رفتار خود تلاش کنیم .در این صورت پس از مرگ حسرت روزهای از دست رفته را نخواهیم خورد.همانطوریکه خداوند هدف از خلقت انسان و هدیه کردن زندگی و نعمت های فراوان را به او این چنین تعریف می کند :

"... تا شما را آزمایش کنیم (و مشخص شود) کدام یک درستکارترید."

(سوره هود-۷) و(سوره ملک-۲ (شرایط بد زندگی و جامعه ما انعکاس و نتیجه گناهان و رفتار ناپسند ماست. این قانون طبیعت است و تمامی ادیان الهی آن را بیان کرده اند. فقر و فحشا ، اعتیاد ، گرانی و مشکلات اقتصادی ،عدم اطمینان به دیگران،اضطراب و نگرانی، بیماری ها ، سیل و زلزله در واقع عذاب هایی هستند که حاصل گناهان ماست و بیم این می رود که در آینده ای نه چندان دور به دلیل غوطه ور شدن بیشتر در اشتباهات ، بلایا و عذاب های شدید تر بر ما واقع شود.

اما خداوند به ما بشارت می دهد که اگر در جهت اصلاح خود و دیگران به حرکت درآییم ، ما را از بلاهای بزرگ در امان می دارد و آینده ای نیکو به ما هدیه خواهد نمود. چنانچه فرموده است :

" وپروردگارت هیچ قومی را به خاطر ظلمشان هلاک نخواهد کرد وقتی که آنان درحال اصلاح خود باشند."

(سوره هود-۱۱۷)

لازم است در باره این طرح به چند نکته توجه نمایید :

۱) اگر شخصی حاضر نباشد برای داشتن زندگی بهتررفتار خود را تغییر دهد چگونه انتظار دارد دوستان،همکاران یا مدیر و شهردار برای او کاری بکنند و در رفتار خود تغییر دهند ؟

۲) رفتارهای غلط و گناهان به دلیل آموزش ها ، تربیت نادرست و شرایط محیطی در طی سالیان دراز درانسان بوجود آمده است. بنابرا ین مدت زمان یکسال برای پرهیز و اجتناب از هرکدام آنها زمان زیادی نیست. اصلاح شدن یک فرد خطاکار در یک لحظه عملی و واقعی نیست.هرچند اگر

حاضرشویم خود را تغییر دهیم در جهات دیگر هم پیشرفت خواهیم داشت.همانطورکه خداوند فرموده است :

" و خداوند بر هدایت کسانی که هدایت شده اند می افزاید..." (سوره مریم-۷۶)

۳) برای پروژه یکساله خود حتما موردی را انتخاب کنید که در رفتارتان تاثیر داشته باشد. شما هر اعتقاد خوب و مثبتی که داشته باشید تا زمانی که دراخلاق ورفتارتان ظاهر نشود باعث بهبود زندگی شما نخواهد شد!

۴) موضوع پروژه خود را با شناختی که از خودتان دارید یا از طریق مشورت با دوستان یا اعضای خانواده انتخاب کنید.

۵) دراین جا برخی موضوع های پیشنهادی مطرح شده است.توصیه می شود اگر شخصی گاهی دروغ می گوید از این مورد شروع کند.چون دروغ ریشه بسیاری از بدی های دیگر است.

ـ پرهیز از دروغ

ـ پرهیز از دزدی

ـ پرهیزاز بدگویی و غیبت

ـ پرهیزازگرانفروشی

ـ پرهیزازخرید و فروش مواد مخدر

ـ پرهیز از زنا

ـ پرهیزازخشم وعصبانیت

ـ پرهیزاز ربا دادن و ربا گرفتن

ـ ترک اعتیاد به مواد مخدر

ـ پرهیزاز بخل و حسد

ـ پرهیزاز رشوه دادن و رشوه گرفتن

ـ پرهیزاز پارتی بازی

ـ پرهیز از تنبلی

ـ پرهیزاز عیب جویی و تمسخر دیگران

ـ استفاده نکردن ازموقعیت اداری واموال دولتی جهت منافع شخصی

ـ پرهیزازتجملات و هزینه های زیاد در مراسم های ازدواج ودیدارهای خانوادگی

ـ پرهیزازحرفهای لغو وبیهوده بخصوص لطیفه هایی که هموطنان ما راازدیگرشهرها ونژادها به تمسخر می گیرد.

ـ امانت داری

ـ احترام وتوجه به پدرومادر

ـ خوشرویی با دیگران

ـ کمک مادی و معنوی به ضعیفان و مستمندان

ـ به یادآوری و شکرگزاری نعمت های خداوند

ـ وفای به عهد (مثل پرهیزازصدورچک بی محل و...)

ـ حفظ وقار و کرامت انسانی در گفتار و کردار

۶) مناسب تراست افرادی که به سن بلوغ عقلانی رسیده اند در این طرح شرکت کنند. اگرچه کودکان نیز بعلت ا لگوبرداری از بزرگترها در آینده رفتار بهتری خواهند داشت.

۷) لازم است با سه نفری که بعنوان زیر شاخه انتخاب می کنید ارتباط داشته باشید تا بتوانید در مورد پروژه های خود،مقدار پیشرفتتان و تاثیری که روی زندگی شما گذاشته است بحث و مشورت کنید.این کار باعث یاد آوری مجدد پروژه ها و افزایش انگیزه شما خواهد شد.

۸) بهتر است فقط یک پروژه انتخاب کنید اما می توانید پروژه دیگری را در محیط خانواده ، تحصیل یا کار خود بصورت مشترک با دیگران انتخاب و دنبال کنید.

منبع : سایت دکتر سید محمد رضا حکیمیان

http://vista.ir/?view=article&id=316100

آیا می شود شادی را اندازه گرفت



همه ما می خواهیم شاد باشیم، اما معیار و مقیاس شادی چیست؟ آیا می توان شادی و رضایت خاطر را اندازه گرفت.

«لرد لایارد» استاد اقتصاد در مدرسه علوم اقتصادی لندن و مولف کتاب «شادی- درس هایی از علم جدید» می گوید که شادی همیشه مفهومی بیش از حد مبهم بوده است.

اکنون دانشمندان می گویند واقعاً می توانند شادی را اندازه بگیرند.

دانشمندان علوم اعصاب لذت را اندازه می گیرند. آنها می گویند که شادی چیزی بیشتر از مفهوم مبهم یا یك حالت خلقی است؛ شادی امری واقعی است.

• اندازه گیری شادی

دانشمندان علوم اجتماعی شادی را صرفاً با پرسیدن از افراد در مورد اینکه چقدر شادند اندازه می گیرند. این بحث مطرح بوده است که آنچه یك شخص درباره شادی و خرسندی خودش می گوید با آنچه دوستان و حتی غریبه ها ممکن است در صورت مورد سئوال قرار گرفتن بگویند تطبیق می کند. اغلب افراد هنگام مورد سئوال قرار گرفتن می گویند که نسبتاً شاد و خرسندند.

«پروفسور اددینر» از دانشگاه ایلینویز می گوید که علم شادی براساس ایده ای ساده است به قول او: «گرچه ممکن است احمقانه به نظر رسد، اما ما از افراد می پرسیم شاد بودن خود را از ۱ تا ۷ یا از ۱ تا ۱۰ ارزیابی کنند و نکته جالب این است که این نوع پرسش جواب های واقعی به دست می دهد که معتبرند. این پاسخ ها کامل نیستند، اما معتبرند و براساس آنها می توان امور واقعی در زندگی این افراد را پیش بینی کرد.»

در یك نوع اندازه گیری دیگر حتی سعی می شود تا میزان شادی افراد در طول روز در مکان های مختلف ارزیابی شود.

در ارزیابی لحظه به لحظه بوم شناختی از کامپیوتر های دستی استفاده می شود. با شخص در جاهای مختلف تماس برقرار می شود و یك پرسشنامه برای او فرستاده می شود تا پر کند.

پروفسور دینر می گوید: «این اندازه گیری کامل نیست اما فکر می کنیم از جهات مختلف به همان دقت اندازه گیری هایی باشد که اقتصاددانان به کار می برند.»

• قدرت شادی

به نظر می رسد که شادی دارای خواصی تقریباً جادویی باشد. شواهد علمی حاکی از آن است که شادی به عمر طولانی، سلامتی، بهبودی و کارکرد بهتر منجر می شود.

دانشمندان به مقایسه میزان شادی گزارش شده افراد و مجموعه عوامل دیگر مثل سن، جنس، وضع تاهل، مذهب، سلامتی، درآمد، بیکاری و... می پردازند.

بررسی های متعدد در مورد گروه های بزرگ افراد همبستگی میان شادی و برخی عوامل دیگر را نشان داده اند. در حال حاضر دانشمندان رابطه سببی میان این عوامل را نمی توانند ثابت کنند، مثلاً اینکه آیا افراد به علت شاد بودن سالم ترند یا برعکس به علت سالم تر بودن شادند.

با این حال روانشناسان توانسته اند ارتباطات بسیار محکمی را میان شادی این عوامل بیابند. به گفته پروفسور دینر شواهد بیانگر آن است که افراد شاد نسبت به افراد افسرده طول عمر بیشتری دارند.

به گفته او در یك بررسی تفاوت طول عمر میان شاد ترین گروه و ناشادترین گروه ۹ سال بود. کشیدن سیگار می تواند چند سالی از عمر شما کم کند، یعنی حدود سه سال. اگر خیلی سیگار بکشید تا ۶ سال از عمرتان کم می شود. در هر حال ۹ سال تفاوت به خاطر شادی تاثیر بسیار بزرگی است.

• ثروتمندتر اما نه شادتر

به گفته پروفسور دینر یك کلید واحد برای شادی وجود ندارد بلکه مجموعه ای از عناصر در این مورد تاثیر دارند.

اولاً خانواده و دوستان نقش تاثیر گذاری در این مورد دارند. هرچه ارتباطات شما با اطرافیانتان گسترده تر و عمیق تر باشد حال شما بهتر خواهد بود. حتی پیشنهاد شده است که دوستی می تواند ما را از میکروب ها حفاظت کند. مغز ما بسیاری از مکانیسم هایی را در بدن ما کنترل می کند که مسئول دفاع از بدن هستند. درست همان طور که استرس می تواند باعث بروز بیماری در فرد شود، تصور بر این است که دوستی و شادی می تواند اثر محافظتی داشته باشد.

بر اساس پژوهش ها در مورد شادی، دوستی به طور میانگین نسبت به میزان درآمد یك شخص معمولی اثر بسیار بیشتری در مورد احساس شادی دارد.

پروفسور اسوالد اقتصاددانی در دانشگاه وارویك فرمولی دارد تا محاسبه کند فرد به چه مقدار پول اضافی نیاز دارد تا جبران نداشتن دوستان را کند. پاسخ ۵۰هزار پوند است.

به نظر می رسد ازدواج نیز در احساس خوشبختی نقش داشته باشد. بر اساس پژوهش ها اثر ازدواج ۷ سال افزودن به طول عمر مردان و حدود ۴ سال به طول عمر زنان است.

عنصر تاثیرگذار دوم داشتن معنایی برای زندگی است، داشتن عقیده ای بزرگتر از علائق خود فرد. معنایی که ممکن است از مذهب، روحانیت یا فلسفه ای برای زندگی ناشی شود. سومین عنصر داشتن اهدافی در قالب ارزش های درازمدتی است که نه تنها شما برای تحقق آنها تلاش می کنید بلکه آنها را لذتبخش هم می یابید.

روانشناسان استدلال می کنند که ما نیاز داریم از طریق داشتن مجموعه ای از اهداف که کار کردن در جهت آنها برای ما جذاب است و توانایی ها و استعدادهایمان را برای آنها به کار می اندازیم، به رضایت خاطر دست یابیم.

• ناخرسندی

البته چیزهای بسیاری هم در زندگی وجود دارند که می توانند ناخرسندی های طولانی مدتی را به بار آورند.

پروفسور دینر در این رویداد، کلیدی را که می تواند تاثیرات درازمدتی به جای بگذارند یادآور می شود. به دنبال از دست دادن همسر ممکن است سال ها طول بکشد تا فرد دوباره به سطح پیشین خرسندی و شادی بازگردد.

رویداد دوم از دست دادن شغل است که می تواند حتی در صورتی که فرد بعدها به کار بازگردد تا سال ها تاثیر ناراحت کننده خود را بر روان فرد حفظ کند.

اما اگر عبوس و ناراحت به دنیا آمده باشید آیا همیشه ناراحت باقی خواهید ماند؟ درباره این پرسش که آیا واقعاً می توانیم از دانش مان در مورد چیزهایی که ما را شاد می کند استفاده کنیم تا میزان شادی مان را به طور دائم بالا ببریم، بحث داغی میان روانشناسان در جریان بوده است.

به نظر مارتین اسلیگمن از دانشگاه پنسیلوانیا تا حدی امکان دارد که ما در طیف حد زیستی شادیمان را با انجام کارهایی به سمت بالا حرکت دهیم.

به گفته او «حداکثر کاری که ما با احساسات مثبت می توانیم انجام دهیم این است که به افراد کمك کنیم در حد اوج این طیف زندگی کنند. بنابراین می توانیم حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد اعمال نفوذ انجام دهیم اما نمی توان یك آدم غرغرو را گرفت و او را بدل به یك آدم خوش خنده کرد.»

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=224912

vista.ir
Online Classified Service

آیا میتوان خوشبختی را با پول خرید؟



در پژوهش های اخیر، برخی از محققان واقتصاد دانان بر این باورند که میان پول و خوشبختی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

در این مقاله افرادی مورد بررسی قرار گرفته اند که درآمد سالیانه آنها ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برآورد شده. با توجه به این مطلب باید اینطور نتیجه گرفت که افرادیکه درآمد بیشتری دارند، در زندگی خوشبخت تر هستند. برای رد کردن این بیانیه باید نگاهی به اظهار نظر "دانیل کانمن" برنده جایزه نوبل و اقتصاددان دانشگاه پرینستون داشته باشیم. او معتقد است که فضیه "پول=خوشبختی" کاملاً غیر واقعی است. از سوی دیگر "ریچارد لوکاس" روانشناس دانشگاه میشیگان نسبت به دلیل این مطلب که چرا به نظر می رسد انسان های ثروتمند، خوشبخت تر هستند، اظهار بی اطلاعی میکند.

اما آیا می توان با پول خوشبخت شد؟ همه ی ما به خوبی می دانیم که با پول چه کارهایی که نمی شود کرد؛ می توانیم اتومبیل، خانه، قایق تفریحی، تلویزیون پلاسما و ... تهیه کنیم. البته پیش از هر چیز باید بدانید که از کجا می توان هر یک از موارد ذکر شده را خریداری نمود. در مورد خوشبختی کار کمی دشوارتر می شود،

ـ از کجا میتوان آنرا خرید؟

ـ آیا مغازه ای وجود دارد که خوشبختی بفروشد؟

ـ اگر مغازه خوشبختی وجود داشت، شما از آن چه چیزی می خریدید؟

ـ آیا "آرامش ذهن" می خریدید؟

ـ یک زندگی متعادل؟

ـ سلامت؟

ـ امنیت؟

سؤال اصلی اینجاست، چه چیز شما را خوشحال می کند؟ آیا تنها با پول خوشحال می شوید؟ پول در نظر شما تا چه اندازه ارزش دارد؟ به نظر می رسد که افرادی که بیشتر پول دارند، خوشحال تر هستند، اما پیش از هر چیز باید معنای خوشبختی و خوشحالی را معین کنیم.

لغت نامه دهخدا برای خوشبختی سه معنای مختلف آورده است. اولین معنای آن کامیابی است: پیشرفت کردن و رسیدن به رفاه به ویژه از نظر اقتصادی. دومین معنا خرسندی است: شادابی هنگامیکه فرد به موفقیت رسیده و از نظر مالی وضعیت خوبی داشته باشد و کم و بیش به آرزوهای رسیده باشد. سومین معنا، سعادت است: قرار گرفتن در مرحله رضایت شخصی.

اجازه دهید ابتدا از امنیت شروع کنیم. احساس امنیت می تواند با خود، خوشبختی به همراه داشته باشد. در اینجا امنیت به معنای داشتن اتومبیل شخصی، خانه و شغل مناسب است. اکثر مقالات و کتاب های اقتصادی پیشنهاد می کنند که افراد باید ۶ ماه از درآمد سالانه خود را پس انداز کنند. من افراد کمی را می شناسم که از پس خرج روزانه خود برآیند چه برسد به اینکه بخواهند درامد ۶ ماه خود را پس انداز کنند. خیلی از افراد هستند که در شغل مناسبی کار می کنند، سر پناهی مناسبی دارند، و میتوانند مسافرت بروند، اما باز هم احساس خوشبختی نمی کنند. آنها همیشه در پی بدست آوردن چیزهای بزرگتر هستند، ماشین بهتر، خانه بزرگتر، کار پر درآمدتر. نهایتاً می توان نتیجه گرفت که امنیت می تواند برای برخی از افراد خوشبختی به همراه داشته باشد، اما نمی تواند همه افراد را خوشبخت نگه دارد.

بیایید نگاه دقیق تری به پول بیندازیم. چه کسی را می شناسید که صاحب پول زیادی است؟ ورزشکاران، خوانندگان و هنر پیشگان سینما. این افراد فقط به نظر ما خوشحال هستند. آنها آخرین مدل ماشین ها را سوار می شوند، خانه های بسیار بزرگی دارند و طرز زندگی کردنشان خیره کننده است اما باز هم برخی از آنها پول خود را صرف الکل، مواد مخدر و سایر اعتیادهایی می کنند که برای بدنشان مضر است. شاید برای مدت زمان کوتاهی خوشحال باشند اما پس از گذشت مدت کوتاهی احساس بی هدفی می کنند و از زندگی خسته می شوند (و در نحوه درست خرج کردن پول هایشان را از دست می دهند) و به جای اینکه به دنبال رشد روانی باشند (همان درک هدف زندگی) به دنبال یافتن راهی برای ایجاد هیجان بیشتر در زندگی های یکنواختشان هستند.

چند نفر را خودتان به شخصه می شناسید که خانه، اتومبیل، شغل پر درآمد، و ثروت دارد اما با این وجود باز هم از قرص های ضد افسردگی استفاده می کند و تحت درمان پزشک قرار دارد؟ ما فکر می کنیم اگر همه ی این امکانات را داشته باشیم، آنوقت خوشبخت می شویم، اما چرا افرادی که در حال حاضر از چنین امکاناتی بهرمند هستند، احساس خوشبختی نمی کنند؟ آیا این امر ارتباط پیدا می کند به درک شخصی از زندگی؟ البته باید توجه داشت که برخی از افراد به دلیل عدم تعادل بعضی از هورمون های د بدن، دچار افسردگی می شوند و نیاز به درمان پیدا می کنند که این امر هیچ گونه ارتباطی به موقعیت اقتصادی شان ندارد.

به سؤال مهم تری می رسیم، پول برای شما چه ارزشی دارد؟ پاسخش هم این است که ارزش پول فقط به سلامت افراد بستگی دارد. اگر شما ثروتمند باشید اما بیمار بوده و درد بکشید، حاضرید تمام پول خود را بدهید تا سلامتیتان مجدداً به حالت عادی باز گردد. این سؤال را می توانید از کلیه بیمارانی که دچار ناراحتی های مزمن هستند و یا والدینی که فرزند بیماری دارند، بپرسید. آنها حاضرند تمام داراییشان را بدهند تا از شر این دردها و رنج رها شوند. پول شما فقط به اندازه سلامتی تان ارزش دارد.

با توجه به کلیه تعاریف خوشبختی من با سومین تعریف موافقم: سعادت: قرار گرفتن در مرحله ی رضایت شخصی.

به نظر من خوشبختی از ادراک افراد نشات می گیرد. اینطور شنیده ام که: اگر تمام ناراحتی های خود را بر روی یک میز بریزد و بعد از شما فرد دیگری بیاید و ناراحتی هایش را روی میز بریزد، شما قطعاً ترجیح می دهید ناراحتی های خودتان را برای خودتان بردارید. اگر احساس می کنید فرد خوشبختی نیستید، دیداری از بیمارن سرطانی، زندانیان، و بیماران روانی داشته باشید. به سرعت متوجه خواهید شد که چقدر خوشبخت و کامیاب هستید. کسی چه می داند شاید به این نتیجه هم برسید که تا چه حد خوش شانس هستید و بعد از آن قدردان داشته هایتان شوید.

خوشبختی در درک صحیح داشته های شخصی خلاصه می شود، حال چه زیاد باشند و چه کم. خوشبختی سلامتی و سالم زندگی کردن است. زمانی خوشبخت خواهید بود که توانایی تغییر زندگی تان را داشته باشید. خوشبختی از درون شما نشات میگیرد نه از خارج و با خرید کالاهای مادی. خوشبختی داشتن قوه ادراک ۱۰۰% حقیقی است. خوشبختی یعنی هدفمندی در زندگی. خوشبختی توانایی عشق ورزیدن است نه تنفر داشتن. خوشبختی یعنی بخشش بدون انتظار بازگشت.

نویسنده و سیاستمدار انگلیسی "جوزف ادیسون" می گوید: "برای خوشبختی سه مؤلفه لازم است: در این دنیا چیزی برای انجام دادن، دوست داشتن، و امید بستن داشته باشیم."

به نظر من به هیچ وجه نمی توان با پول خوشبختی را خرید. خوشبختی یک فرایند ذهنی است و هر کس باید به شخصه آنرا برای خودش خلق کند.

من برای خوانندگان این مقاله زندگی سرشار از شادی و کامیابی آرزو می کنم و امیدوارم خوشبختی و سعادت شما به دیگران نیز سرایت کرده و همه جا گیر شود.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302988

vista.ir
Online Classified Service

آیا می‌دانید که عشق بهترین سوخت موتور حرکت انسان است؟



مسئلهٔ واقعی زندگی تنها این نیست که آنچه را دوست می‌دارید، به‌دست آورید؛ بلکه این است که داشته‌های خود را همچنان دوست بدارید. خیلی‌ها آموخته‌اند که چگونه به خواسته‌های خود برسند، اما دیگر از آنچه به‌دست می‌آورند، لذت نمی‌برند. آنچه به دست می‌آورند، هرگز کافی نیست، همیشه احساس می‌کنند که گوئی کمبودی دارند از خودشان، سلامتی‌شان، روابطشان و کارشان رضایت ندارند. همیشه چیزی هست که آرامش فکرشان را بر هم می‌زند. از سوی دیگر، کسانی هم وجود درند که به آنچه هستند، هر کاری که می‌کنند و به هر آنچه که دارند، قانع هستند و نمی‌دانند که می‌توانند به چیزهای دیگری که می‌خواهند، دست یابند. دریچهٔ دلشان به زندگی باز است، ولی نمی‌دانند چگونه رؤیاهای خود را عملی کنند. بیشتر مردم در جائی میان این دو حد افراط و تفریط قرار دارند.

- شما جزء کدام گروه هستید و چگونه آنچه را نیاز دارید، به‌دست می‌آورید؟

تاکنون دربارهٔ اهمیت صداقت با خویشتن، گفت‌وگو کرده‌ایم. گفتیم که پیش از آنکه متوجه خواسته‌های بیرونی خود شویم، باید شادمانی را در درون خود جست‌وجو کنیم.

حال این سؤال در ذهن برخی به‌وجود می‌آید که وقتی شاد نیستیم، چگونه می‌توانیم شادی درونی را بجوئیم؟

پاسخ این سؤال، مطلبی است که در ادامه ذکر می‌گردد.

ممکن است اتومبیل شما خوب کار کند، اما اگر بنزین نداشته باشد، نمی‌توانید با آن به جائی بروید عشق، شبیه سوخت موتور است و اگر به ما نرسد، موتورمان خودبه‌خود از کار می‌افتد.

چراغ برق ممکن است سالم باشد، ولی اگر برق قطع شود، چراغ دیگر نور نمی‌دهد. عشق به‌منزلهٔ نیروی برق است و به کمک آن می‌توانیم با خویشتن واقعی خود ارتباط برقرار کنیم، عشق مورد نیاز، در حکم کلید برق است که وقتی آن را بزنیم، چراغ روشن می‌شود. سیم‌کشی ما سالم است فقط باید برق را وصل کنیم.

هنگامی‌که دریچه‌های دل بسته باشد و ذهن به شادمانی را در جای نادرست جست‌وجو کند، نمی‌توانیم به موفقیت درونی دست یابیم. بهتر است یاد بگیریم که نیازهای عشقی خود را به‌صورت تفکیک‌شده، بشناسیم و آنگاه دریچهٔ دل را به ویتامین‌های مختلف عشق بگشائیم تا بتوانیم

با خویشتن درونی ارتباط برقرار کنیم.

ما ده نوع نیاز عشقی و یا ویتامین عشق داریم. برای رسیدن به موفقیت فردی به هر یک از این ویتامین‌ها نیازمندیم. برای اینکه خویشتن حقیقی خود را حس کنیم و بشناسیم، باید دل را آماده دریافت هر یک از این ویتامین‌ها سازیم.

اگر بخواهیم زندگی غنی و سرشار از رضایت داشته باشیم، به همه این ده نوع ویتامین نیاز خواهیم داشت. اگر از زندگی خود ناراضی هستید (نرسیدن به موفقیت درونی) یا اینکه به خواسته‌های خود نمی‌رسید (نرسیدن به موفقیت بیرونی)، علت اصلی آن، این است که این نیازها تأمین نشده است.

▪ ویتامین اول:

عشق و حمایت خداوند (از تشکیل جنین تا تولد)

اولین تجربهٔ ما از زندگی، دوران رشد در شکم ماد راست. برای بسیاری از افراد، دوران جنینی، تجربه‌ای ملکوتی است. رابطهٔ مادر با خداوند نیز دارای اهمیت است. اگر مادر احساس کند که همهٔ وظیفه‌ها به‌عهدهٔ او است، در آن صورت، این عقیده یا پیام غیرروحانی به فرزند نیز منتقل می‌شود. هتر است مادران در این دوران، کتاب‌های معنوی و روحیه‌بخش مطالعه کنند و بدانند نیروی بزرگی، حامی آنان است.

▪ ویتامین دوم:

عشق و حمایت پدر و مادر (تولد تا هفت‌سالگی)

کمبود این ویتامین، باعث می‌شود که احساس تردید، بی‌کفایتی و بی‌ارزش بودن، ما را از زندگی عقب بیندازد. از زمان تولد و نوزادی تا حدود هفت‌سالگی، رشد ما در حالتی شبیه به رؤیا سپری می‌شود. در این مرحله، در سایهٔ حمایت و مهربانی پدر و مادر، رشد کرده و عشق بی‌قید و شرط را تجربه می‌کنیم.

▪ ویتامین سوم:

عشق و حمایت دوستان و تفریح‌های سالم (هفت تا چهارده‌سالگی)

گاهی افراد نمی‌دانند که چرا دوستان زیادی ندارند. علتش این است که هرگز دوست‌یابی را نیاموخته‌اند. برای داشتن این عشق، دوستی‌های قدیمی را تقویت کرده و در صورت لزوم، دوستی‌های جدید را ایجاد می‌کنیم.

▪ ویتامین چهارم:

عشق همکاران و کسانی‌که هدف مشابه دارند (چهارده تا بیست و یک سالگی)

برای به‌دست آوردن این عشق، بهتر است در باشگاه یا گروه خاصی عضو و در فعالیت‌های مذهبی گروهی شرکت کنیم. اعتمادبه‌نفس از عزت‌نفس افراد در این دوره به‌وجود می‌آید. گروه‌های دوستی قوی در این زمان تشکیل می‌شوند.

▪ ویتامین پنجم:

عشق به خویش (بیست و یک تا بیست و هشت سالگی)

اگر این عشق را نداشته باشیم، ممکن است با اعتیاد، به خود آسیب برسانیم یا بخواهیم در این زمان، عشق به خود را از دیگری کتابی کنیم و تن به ازدواج‌های ناهماهنگ دهیم، برای دوست داشتن خویش، روی چند دقیقه را صرف رسیدگی به خواسته‌های شخصی خود کنید.

▪ ویتامین ششم:

عشق به ارتباط، مشارکت و رابطه‌های عاشقانه (بیست و هشت تا سی و پنج سالگی)

در این عشق، اطمینان می‌یابید که با کسی در چیزی یا چیزهائی شریک هستید. در بیشتر موارد، این نیاز از طریق رابطه‌های مسئولانه و محبت‌آمیز زناشوئی تأمین می‌شود. برای افزایش صمیمیت، بیشتر مردم باید به مدت طولانی با یکدیگر رابطه‌های عاشقانه داشته باشند.

▪ ویتامین هفتم:

عشق و حمایت نسبت به وابستگان (سی و پنج تا چهل و دو سالگی)

این عشق و حمایت بدون قید و شرط، رابطهٔ خاص میان مادر و پدر و فرزندان است. این عشق خاص (مراقبت از فرزندان و نوه‌ها) که ما را به مرحلهٔ ایثار می‌رساند تا به خاطر دیگران از آنچه خود دوست داریم، چشم بپوشیم، لذت و شادی خاصی دارد.

▪ ویتامین هشتم:

عشق و ادای دین نسبت به جامعه (چهل و دو تا چهل و نه سالگی)

کمک به آبادی و زیبائی جائی که در آن زندگی می‌کنیم به‌صورت داوطلبانه، هر طرحی که برای کمک به تنگدستان، مدرسه‌ها، کتابخانه‌ها، محیط زیست و مانند آن باشد، در این مرحلهٔ زندگی لازم است. در اصل، نعمت‌هائی را که در زندگی دریافت کرده‌ایم، با دیگران تقسیم می‌کنیم و بر اثر این سخاوت و جوانمردی، روحمان گسترش می‌یابد.

▪ ویتامین نهم:

عشق و ادای دین نسبت به جهان (چهل و نه تا پنجاه و شش سالگی)

در این مرحله، لازم است که افق دید خود را وسیع‌تر سازیم و مرزهای جامعه، نژاد و فرهنگ را درهم شکنیم. در این مرحله، هنگام همدلی و مشارکت با کسانی است که تاریخ و سنت‌های متفاوتی دارند در این دوران، سفر و جهانگردی، سیر آفاق و انفس هم مناسب است. در این زمان، عشق دادن به جهان از هر طریقی که در توان ما است، بخش‌های تازه‌ای از وجود ما را جلوه‌گر می‌سازد و ما را جوان نگه می‌دارد.

▪ ویتامین دهم:

عشق و خدمت به خداوند (پنجاه و شش سالگی به بعد...)

هنگامی‌که پا به این جهان می‌گذاریم، مراقبت از ما به‌عهده خداوند است. کم کم رشد می‌کنیم و از دانش، سرشار می‌شویم. در این مرحله "من"، "تو"، "او" و "ما" همه در نیروی الهی ذوب می‌شویم. زندگی، رودخانه‌ای می‌شود سرشار از نور و عشق خدائی که به آرامی جریان می‌یابد و لحظه به لحظه فزونی می‌گیرد.

تمامی این ۱۰ ویتامین عشق، موفقیت‌های درونی و بیرونی ما را فراهم می‌کنند، به شرط آنکه در طول زندگی، به هر ۱۰ مورد توجه داشته باشیم و به آنها رسیدگی کنیم و در هر دوره‌ای از زندگی، زمان بیشتر یا انرژی بالاتری را صرف مخزن خاص همان مقطع کنیم. با استفاده از این مخزن‌ها و ویتامین‌های عشق، آنچه را که دوست می‌داریم، به‌دست می‌آوریم و آنچه را که داریم، دوست می‌داریم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=255836

vista.ir
Online Classified Service

آینده درخشان در انتظار ماست اگر...



۱) بدانیم که زندگی همیشه عادلانه با ما برخورد نمی‌کند. آنچه مجبور به قبولش هستیم، بپذیریم و مواردی را که قادر به تغییرشان هستیم، تغییر دهیم.

۲) قبل از انجام هر کاری درباره آن خوب فکر کنیم. گاه یك لحظه بی‌فکری، سال‌ها پشیمانی و اندوه را به همراه می‌آورد.

۳) در جست‌وجوی زیبایی موجود در زندگی، طبیعت و مردم باشیم.

۴) سپاسگزار دارایی‌های مادی خود، مردم و لحظاتی که سپری می‌شوند، باشیم.



۵) 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. تمام سعی و تلاش خود را برای به وجود آوردن سرگرمی‌های مفید به کار گیریم. این راه بهترین روش برای به وجود آوردن رشته‌های محبت بین دیگران و خودمان است و خاطرات زیبایی را ترسیم می‌نماید.

۶) زمانی را به خود اختصاص دهیم و کاری را انجام دهیم که از آن لذت می‌بریم و هیچ‌گونه احساس گناهی از انجام دادن آن نداشته باشیم.

۷) دیگران را بدون قضاوت کردن درباره شان بپذیریم و بدانیم هر کس با دیگری متفاوت است.

۸) دیگران را ببخشیم، زیرا دلخور بودن از دیگران بیشتر خود ما را می‌آزارد.

۹) ذهن خودمان را برای ایده‌های جدید آماده کنیم و از سعی و تلاش نترسیم.

۱۰) در ذهن خود برنامه‌هایی را تصور کنیم و به سوی چیزی که می‌خواهیم، حرکت کنیم.

۱۱) شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید

۱۲) شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید و در عین حال می‌توانید نیازهایتان را نیز احساس کنید. پس هدفی والا برای خود تعیین کنید و در راه تحقق آن، نهایت تلاشتان را به کار ببندید. تمامی احساسات، عقاید و دانش ما به افکار درونی‌مان ـ آگاهانه یا ناآگاهانه ـ بستگی دارد و چه بدانیم یا ندانیم تحت کنترل هستیم و می‌توانیم مثبت یا منفی، مشتاق یا بی‌تفاوت، فعال یا غیرفعال باشیم.

۱۳) بزرگ‌ترین فرق بین مردم، رفتار و طرز برخورد آنان است

۱۴) برای برخی، یادگیری لذتبخش و هیجان‌انگیز است، برای دیگران سخت و خسته‌کننده و برای بسیاری دیگر، یادگیری فقط کاری ضروری برای پیدا کردن شغلی مناسب محسوب می‌شود.

۱۵) رفتارها و طرز برخورد ما، به علت دریافت بازخورد از طرف والدین، دوستان، جامعه و خودمان، عادات ما را شکل می‌دهند و در واقع تصویری از ما و جهان ما هستند.

۱۶) این رفتارها غالباً به وسیله گفت‌وگوی درونی که مرتباً با خود ـ آگاهانه یا ناآگاهانه ـ داریم، تقویت می‌شوند. در واقع اولین گام برای تغییر رفتار، تغییر گفت‌وگوی درونی ماست.

یکی از روش‌های تغییر عبارت است از تعهد، کنترل و چالش.

▪ تعهد

در خودتان تعهد، 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 رو راست باشید.

▪ چالش

۱)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.

۲) ذهن خودمان را برای ایده‌های جدید آماده کنیم و از سعی و تلاش نترسیم.

۳) با افراد جدید آشنا شوید. هر چیزی را که نمی‌دانید بپرسید. مواظب سلامت جسمانی و روحی خود باشید. مثبت گرا 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. همچنین کسانی که آگاهانه گفت‌وگوی درونی و غرور خود را اصلاح می‌کنند، غالباً خیلی سریع در رفتارشان بهبودی 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 کمك می‌کنند.

● هفت پیشنهاد برای ایجاد تفکر مثبت

۱) در هر طبقه‌ای، در جست‌وجوی افراد مثبت برای ایجاد ارتباط باشید.

۲) در هر سخنرانی، در جست‌وجوی ایده‌های جالب باشید.

۳) در هر فصل کتاب، در جست‌وجوی مفهوم‌هایی باشید که برای شما مهم هستند.

۴) با هر دوستی، درباره ایده جدیدی که به تازگی یاد گرفته‌اید، صحبت کنید.

۵) از هر معلمی سوال‌های خود را بپرسید.

۶) لیستی از اهداف، افکار و رفتار مثبت خودتان تهیه کنید.

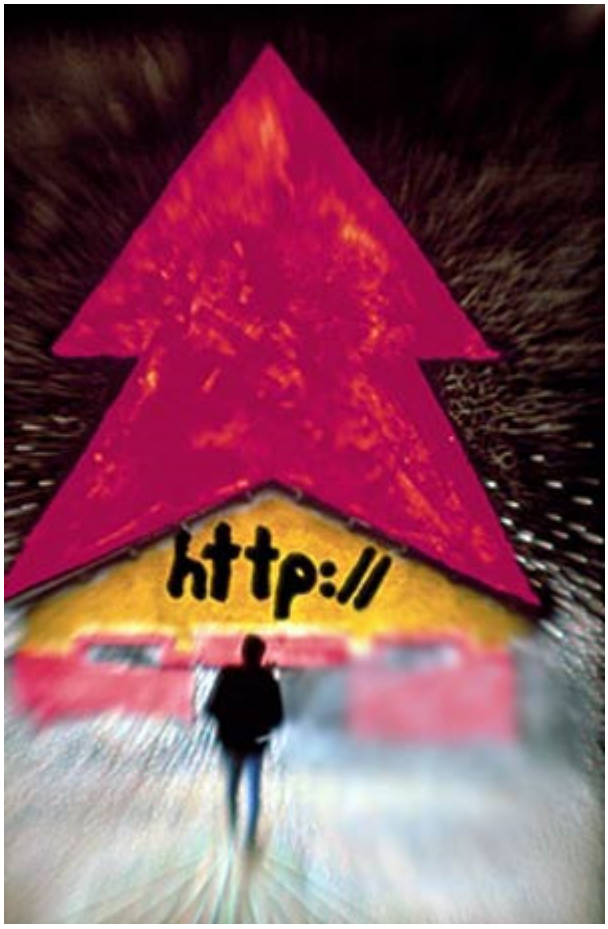
۷) به خاطر داشته باشید، شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=258912

vista.ir
Online Classified Service

آیین زندگی و خوشبختی به زبان رایانه‌ای



بس نکته با تو بگویم شاید ندیده باشی

تا دسته دسته نرگس، زین باغ چیده باشی

درباره آیین زندگی و خوشبختی، هر کس به گونه‌ای سخن بر زبان رانده است و قلم بر کاغذ نشانده، ما نیز به زبانی رایانه‌ای و به گونه‌ای که خواهید خواند، این آیین دوست‌داشتنی را قلمی کرده‌ایم و البته چشم به راه رهنمودهای سبزتان نشسته‌ایم. امید است که پسند و رهنمودهای شما شود ارمغان ما.

▪ در زندگی و معاشرت با دیگران، نرم‌افزار باشیم؛ نه سخت‌افزار.

▪ اهل خالی‌بندی نباشیم و برای دیگران، این همه کلاس نگذاریم و پرستیژمدارانه، رفتار و برخورد نکنیم. می‌گویند شخصی به نصب در و پنجره‌های منازل و مغازه‌ها اشتغال داشت. یکی از او پرسید: به چه کاری مشغول هستی؟ آن شخص یقه خود را درست کرد و بادی در غبغب انداخت و پرستیژمدارانه پاسخ داد: «ویندوز نصب می‌کنم».

▪ برای پسوند فایل زندگی اجتماعی و خانوادگی، از سه کاراکتر «ع»، «ش» و «ق»، استفاده کنیم.

▪ هیچ‌گاه قفل سی‌دی قلب مردم را نشکنیم که «تا توانی دلی به دست آور؛ دل شکستن هنر نمی‌باشد».



▪ چنانچه در کاری شکست خوردیم، آن را «Shut Down» نکنیم؛ بلکه آن را «Restart» کنیم.

▪ برای مانیتور زندگی‌مان، بک‌گراند (Background) سبز یا آبی را در نظر بگیریم؛ نه سیاه یا دودی.

▪ برای سیستم قلبمان از مانیتورهای تخت و صاف (Flat) استفاده کنیم.

▪ روی کلیدهای عیب کیبورد خودمان انگشت بگذاریم؛ نه روی کلیدهای عیب کیبورد دیگران.

▪ برای فایل‌های اسرار زندگی‌مان، پسورد (password) بگذاریم و آن را مخفی (Hidden) کنیم.

▪ همواره پیش از سخن گفتن، سی پی یوی فکرمان را به کار بیندازیم.

▪ بر صفحه مشکلات مردم، کلید F۱ باشیم و آنان را کمک و راهنمایی (Help) کنیم.

▪ اگر شخصیت ما ژله‌ای نیست و بزرگ و والاست، این نوع شخصیت، نباید به ما اجازه دهد که با هر کسی چت (Chat) کنیم و هر کسی با ما چت کند.

▪ برای باغ زندگی مردم، ویندوز باشیم؛ نه داس.

▪ یک معادله ریاضی – رایانه‌ای به ما می‌گوید: «تا به فکر ساپورت دیگران نباشیم، دیگران به فکر ساپورت ما نخواهند بود».

▪ اگر از کسی بدی و کم‌لطفی دیدیم، آن را «Save» نکنیم؛ بلکه آن را «Delete» نماییم و حتی آن را از ریسایکل‌بین (Recyclebin) قلبمان کاملاً محو کنیم.

▪ به دیگران اجازه ندهیم در «سی دی رام» زندگی‌مان هر نوع «سی دی» را که بخواهند، قرار دهند.

▪ خانه و دفتر کارمان، به روی مردم نیازمند، «Open» باشد.

▪ برای حل اختلافات زناشویی، روی گزینه «گذشت و ایثار»، دابل کلیک (Double click) کنیم.

▪ تا حرف کسی تمام نشده، اسپیکر (Speaker) خود را روشن نکنیم.

▪ درآمدمان را در اول ماه، پارتیشن‌بندی کنیم؛ تا در آخر ماه کم نیاوریم.

▪ برای رفع گرفتاری‌های مردم، اتوران (Autorun) باشیم.

▪ همان گونه که دیگران سایت «گوگل» را طراحی کرده‌اند، ما نیز سایت « گو – گُل» را برای مردم طراحی کنیم؛ تا در ارتباط خود با یکدیگر، گُل بگویند و گُل بشنوند.

▪ در سایت زندگی شخصی‌مان، یک رُوم (Room) به نام مشکل‌گشا (Moshkelgosha) بسازیم؛ تا دیگران با ما چت (Chat) کنند.

▪ هنگام مشاهده خوبی‌ها و نیکی‌های دیگران، بلافاصله کلید پرینت اسکرین (Print Screen) را بزنیم و از آنها تصویر بگیریم.

▪ در زمان ناتوانی، درماندگی و تاریکی زندگی دیگران، کلید «Power» برای آنان باشیم.

▪ نگذاریم هر کسی در رُوم (Room) زندگی‌مان چت نماید و در این صورت، او را ایگنور (Ignore) کنیم.

▪ چشم‌هایمان را به روی عیب‌های پنهان مردم، «Close» کنیم.

▪ گاه و بی‌گاه، کامپیوتر زندگی ما هنگ (Hang) می‌کند که باید آن را با «فکر»، «مشورت» و «برنامه‌ریزی»، ری‌استارت (Restart) کنیم.

▪ برای کپی گرفتن از دیسکت زندگی دیگران، نخست آن را ویروس‌یابی و سپس ویروس‌کشی کنیم.

▪ مواظب باشیم که رایانه زندگی زناشویی‌مان، ویروس غرور و لج‌بازی به خود نگیرد که در این صورت، ممکن است هیچ آنتی‌ویروسی نتواند آن را از بین ببرد.

▪ اگر برای شخصیت و تصمیم‌گیری‌های خویش ارزش و احترام قائل هستیم، خودمان یکی از Gameهای کامپیوتر زندگی دیگران نباشیم.

▪ فایل‌های مهم زندگی خود را گاه به گاه، اسکن (Scan) کنیم؛ تا اگر به ویروسی آلوده شده باشند، سریعاً مشخص شود.

▪ در حروف‌چینی کتاب زندگی، از شیوه «راست چین» استفاده کنیم؛ نه «چپ چین».

▪ برای برنامه زندگی اجتماعی و به ویژه زندگی خانوادگی، همیشه ورژن‌های جدید و سازگار را معرفی کنیم.

▪ پیش از پرینت گرفتن از سخنانمان، پیش‌نمایش چاپ (print preview) آن را مشاهده کنیم.

▪ در تجارت و کارهای مالی و اقتصادی، سرمایه‌ها و دارایی‌های خود را در یک درایو (Drive) نریزیم؛ بلکه آنان را در درایوهای گوناگون پخش کنیم؛ تا

اگر به فرمت (Format) یک درایو مجبور شدیم، درایوهای دیگر را محفوظ داشته باشیم.

▪ اگر روزی رایانه زندگی ما با همسرمان هنگ کرد، سه کلید «کنترل اعصاب»، «آلت انصاف» و «دلیت عصبانیت» را بزنیم.

▪ مکان‌نمای ارتباطات ما با آدم‌های ناباب و ناجنس، به صورت «فِلِش» نباشد؛ بلکه به صورت «وِلِش» باشد.

▪ هارد مغز خود را از برنامه‌های غیرمفید، پر نکنیم؛ تا فضا را برای نصب برنامه‌های مفید، تنگ ننماییم.

▪ برای این که از دیدن مانیتور زندگی، بیشتر لذت ببریم، کارت گرافیک بالا برای آن تهیه کنیم.

▪ اگر لازم است که مانیتور رایانه ما دارای رنگ‌های متنوع و متعدد باشد، ولی مانیتور ارتباطات ما با مردم، حتماً باید یک‌رنگ باشد.

▪ برای رایانه زندگی دیگران، نرم‌افزارهایی را معرفی کنیم که حداکثر هماهنگی را با سخت‌افزارهای موجودشان داشته باشند.

▪ در خطاطی کامپیوتری، از برنامه «کِلِک» هم می‌توانیم استفاده کنیم؛ اما در خطاطی زندگی، از برنامه «کَلَک» نباید استفاده کنیم.

▪ بکوشیم تا خوش اخلاقی را به جای این که در رم (Ram) و حافظه موقت داشته باشیم، در رام (Rom) و حافظه پایدار داشته باشیم؛ تا در هنگام آغاز (Start) ارتباط با دیگران، آن را به کار گیریم.

▪ اگر می‌خواهیم در زندگی خویش موفق و خوشبخت باشیم، باید خودمان زیرمنوهای Programs را دقیقاً تنظیم کنیم و نباید بگذاریم که دیگران این کار را برای ما انجام دهند؛ اگر چه می‌توانیم در این زمینه، با آنان مشورت کنیم.

▪ کتاب زندگی را با برنامه «زرنگاه» حروف‌چینی نماییم و در حروف‌چینی آن، از حروف «سیاه» استفاده نکنیم.

▪ در کیس (Case) مستکبران و زورمداران، «سی دی رام» نباشیم؛ بلکه «سی دی ناآرام» باشیم.

▪ قانون کپی‌رایت زندگی اجتماعی به ما اجازه نمی‌دهد که سی دی بدی‌ها و عیب‌های دیگران را رایت کنیم.

▪ در طراحی کتاب زندگی، از برنامه «فتو شاد» و «فری خند» و «کُرل مزاح» نیز استفاده کنیم.

▪ در سایت زندگی، همیشه لینکِ (Mahabbat) داشته باشیم و هیچ گاه برای این سایت، فیلتر نگذاریم.

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=352563

vista.ir
Online Classified Service

اتخاذ تصمیمات بزرگ در کار و زندگی



فکاهی مصور دیلبرت، بارها و بارها عبارت «هوشمندانه‌تر کار کن، نه سخت‌تر» را به تمسخر گرفته است، نه به این دلیل که ایده خوبی نیست، بلکه به این خاطر که مانند نجات‌دهنده‌ای از جنس آجر، بر سر مدیران و کارگرهای در حال غرق کوبیده می‌شود

این که به کسی بگوییم هوشمندانه‌تر کار کن، مثل آن است که به او بگوییم شادتر، سالم‌تر و ثروتمندتر باش. این که تنها هدف را تکرار کنیم، کمک بزرگی به حساب نمی‌آید. آنچه واقعا موردنیاز است، طرح و برنامه‌ای برای دستیابی به هدف می‌باشد.



من و همکارم، چارلز هوپر، در کتابمان با نام «اتخاذ تصمیمات بزرگ در کار و زندگی»، (انتشارات شیکاگو پارک، ۲۰۰۶) نشان دادیم که اگر درک افراد از اقتصاد واضح و عمیق باشد، بسیار برای آنها راه‌گشا خواهد بود. این درک به ما کمک خواهد کرد تا در اتخاذ تصمیمات بزرگ در تمام جنبه‌های زندگی‌مان، چه جنبه‌های شخصی و چه وجوه کاری موفق باشیم. در این جا بر جنبه‌های کاری زندگی تمرکز خواهیم کرد.

تا به حال از بسیاری از صاحبان یا مدیرهای بنگاه‌ها شنیده‌ایم که می‌خواهیم درآمد سالانه بنگاه خود را دو برابر کنیم. آیا این حرف، معقول است؟ اگر پاسخ این سوال یک کلمه باشد، آن خیر است. مگر آنکه درآمد هدف غایی و بت آنها باشد. منظور واقعی آنها این است که می‌خواهند سود خود را بالا ببرند. آیا این هدف، واضح است؟ بله، این هدفی واضح و روشن است. با این حال، بسیاری از تصمیم‌گیران بنگاه‌ها وقتی می‌شنوند که هدف، افزایش درآمدها است حتی اگر سود کاهش یابد، به دنبال راه‌هایی برای بالا بردن درآمد خواهند رفت. در صورتی که اگر تفکر افراد اندکی واضح‌تر و گسترده‌تر باشد، تفاوت بزرگی را به دنبال خواهد داشت.

البته حتی اگر هدف تصمیم‌گیران، افزایش سود باشد، می‌بایست چندین مرحله و شاید چندین قاعده برای دستیابی به چنین هدفی داشته باشند. چگونه می‌توان سود بنگاه را افزایش داد؟ به نظر منطقی می‌رسد که برآوردن نیازهای مشتریان، یک راه برای رسیدن به این هدف است. خود این پاسخ را نیز باید جزئی‌تر کرد. چگونه می‌توان مشتری‌ها را راضی کرده و نیازهای آنها را برآورده نمود؟

این جا است که نقطه‌نظرات مطرح شده دچار ابهام می‌شود. عنوان شده که باید فرض کنیم مصرف‌کننده همیشه درست می‌گوید، نیازهای او را برآورده ساخته و وی را راضی کنیم. صاحبان بنگاه‌ها غالبا این نکته را به کارمندان خود آموزش می‌دهند و اغلب داستانی ساختگی را بازگو می‌کنند. داستان درباره زنی است که چهار تایر را به کارخانه نوردستروم «بازگرداند» و در قبال آنها، «بازپرداختی» دریافت نمود. نکته مطرح شده این است که چرا در این جمله از گیومه استفاده شده؟ نوردستروم، تایر نمی‌فروشد و تا به حال هیچ گاه این کار را نکرده است. با این حال، این قصه خرده‌فروشی، طوری گفته می‌شود، که گویی نوردستروم در بازاریابی ایده‌ای بکر و عالی را به کار می‌گرفته است.

اما حتی در صورتی که این داستان واقعیت داشت، آیا سیاست نوردستروم در بازگرداندن وجه، سیاستی درست بوده است؟ در رابطه با اثرات انگیزشی چنین کاری فکر کنید. تصور کنید که اگر شایعه می‌شد که نوردستروم، حتی بابت کالاهایی که آنها را نفروخته، بازپرداخت می‌دهد، مجبور بود با چه انبوهی از کالاهای عجیب و غریب سرو کار داشته باشد. همچنین، نوردستروم مجبور می‌شد از کسب‌وکار واقعی خود منحرف گردد.

به عنوان مثالی دیگر، شرایطی را در نظر بگیرید که همکارم در مقام مشاور در شرکت مشاوره‌ای با آن روبه‌رو شده بود. یکی از مشتریان وی، خواسته بود که فروش محصول جدیدش را برای او تخمین بزند. این مشتری، امیدوار بود که سالیانه ۲۰۰میلیون دلار فروش داشته باشد. اما هوپر، به خاطر آنکه آن کالا تنها برای بخش کوچکی از بازار مناسب بود، فروش سالانه آن را تنها به میزان ۱۷میلیون دلار تخمین زده بود. این امر سبب شد که به CEO و تیم مدیریتی، گزارش نامناسبی ارائه گردد، هوپر را به دلیل این گزارش شدیدا سرزنش کردند، چرا که «ایده‌های خلاقانه‌ای» برای برطرف کردن مشکل ارائه نکرده است و او را از اتاق هیات مدیره بیرون کردند.

چند سال بعد این کالا به بازار عرضه شد و میزان فروش آن، تنها به اندازه ۸درصد بیش از مقداری بود که هوپر پیش‌بینی نموده بود. این میزان اختلاف در موردیک پیش‌بینی، به حدی است که می‌گویند فرد پیش‌بینی‌کننده درست به وسط خال زده است. از سوی دیگر مقدار تخمین زده شده توسط آن مدیر اجرایی، حدود ۱۰۰۰درصد بالاتر از مقداری بود که در عمل به دست آمد.

آیا در این شرایط، آن مشتری خوشحال بود؟ معلوم است که نه! آیا هوپر و همکارانش، کار درستی انجام داده بودند؟ بله، کار آنها درست بود. آنها از آن به بعد نیز همان کار را کردند. در صورتی که آنها در مقابل انتظارات غیرمنطقی مشتری خود سر تعظیم فرود می‌آوردند، شهرت و اعتبارشان صدمه خورده و نمی‌توانستند به ارائه خدمات ارزشمند خود به تمامی مشتری‌ها، حتی به مشتری‌های غیرمنطقی ادامه دهند.

دیدگاه دیگر در باب انجام درست کار آن است که افراد باید در انجام حرفه خود صداقت داشته و با شرافت کار کرده و به قول خود عمل نمایند. ما نیز به این دیدگاه اعتقاد داریم. جالب آن است که بارنوم هم چنین باوری دارد. او کسی است که بخش اعظمی از شهرتش به این جمله مربوط است: «در هر دقیقه، یک آدم هالو به دنیا می‌آید». این جمله‌ای مردم‌پسند و فریبنده است، اما بارنوم هرگز چنین حرفی را به زبان نرانده است.

حقیقت آن است که بارنوم، در اوایل دوران شغلی خود به نکته‌ای مهم در باب مسائل مالی رسید. وی متوجه شد که تقریبا همه برنامه‌ها و طرح‌هایش عاقبت خوبی نداشته و نهایتا به ضرر وی تمام می‌شوند و سبب می‌گردند که درآمدش، به میزان ناچیز ۴دلار در هفته کاهش یابد. با این حال آن چه سبب ثروتمند شدن وی گردید، تقریبا به کلی ناشی از فعالیت‌های مشروع و قانونی او بود. جان مولر می‌نویسد: «کشف بزرگ بارنوم، این نبود که چنین رفتارهایی غیراخلاقی هستند، بلکه این قبیل کارها را از دیدگاه کسب‌وکار، احمقانه می‌دانست.»

بارنوم معتقد بود که صداقت، باعث می‌شود که کسب‌وکارش دقیق و درست گردد و این باور وی همان چیزی است که من در این جا بیان می‌کنم. همان طور که بارنوم گفته است:

«هر کس که صادقانه عمل نکند، خیلی زود شناخته خواهد شد و آن گاه، وقتی که معلوم شود وی به اصول پایبند نیست، تقریبا تمامی مسیرها به سوی موفقیت، برای همیشه به روی او بسته خواهد شد.» وی چنین نتیجه می‌گیرد که «حتی اگر بخواهیم بسیار خودخواهانه رفتار کنیم، صداقت بهترین نوع رفتار خواهد بود.»

اگر چه ممکن است پذیرش این حرف برای خیلی‌ها سخت باشد، اما باید گفت که بارنوم واقعا شایسته تحسین است، نه به این خاطر که نرخ تولد افرادهالو را می‌دانست، بلکه به این دلیل که دریافته بود که پول در آوردن به صورت صادقانه، راحت‌تر از کسب درآمد بدون صداقت است. او تا آن جا پیش رفت که نوشت: «ای احمق بیچاره! نمی‌دانی سخت‌ترین کار در زندگی آن است که بخواهی با بی‌صداقتی پول درآوری!» برای آن که ازتجربه بارنوم منتفع شویم، دو تکنیک پیشنهاد می‌کنم. یکی از آنها به شرکت داروسازی مرک و شرکا بازمی‌گردد، که به مدت هفت سال در رده‌بندی مجله فورچون (Fortun) عنوان تحسین شده‌ترین شرکت آمریکا را به خود اختصاص می‌داد. سیاست غیررسمی این شرکت، آن بود که از گرفتاری‌های اخلاقی اجتناب ورزد. «از خودتان بپرسید که اگر سیاست‌ها یا رفتارهای اخیرتان در صفحه اول نیویورک تایمز چاپ بشود، چه احساسی خواهید داشت. اگر احساس غرور و افتخار نخواهید کرد، آن کار را انجام ندهید.»

شما نیز همین را امتحان کنید، آن گاه متوجه خواهید شد که چه نظر روشن و واضحی درباره اقدامات مشکوک و سوال برانگیز خود خواهید داشت.

دومین تکنیک آن است که با استانداردهایی بالاتر از آن چه روزگار می‌طلبد، زندگی کنیم. با گذشت زمان، استانداردها و معیارهای جدیدی بروز پیدا می‌کنند. این امر خود دلیلی است بر آن که تکنیک دوم، ایده مناسبی است.

منبع : روزنامه دنیای اقتصاد

http://vista.ir/?view=article&id=368988

vista.ir
Online Classified Service

احساس ،چاشنی لازم زناشویی



همه ی ما خواستار زندگی توام با آرامش هستیم . آرزومندیم در کنار شریک زندگی مان با تفاهم زندگی کنیم و در قلب همسرمان بدرخشیم . سلسله مقالات زندگی شیرین به شما کمک می کند تا با توکل به خداو انجام راهکارها ی پیشنهادی به این خواسته برسید . با ما همراه باشید .

- غرور؟ هرگز!

غرور را در زندگی خود برای همیشه دفن کنید و عزای آن را بگیرید تا برای



همیشه از خاطرتان برود. چرا این همه غرور؟! چرا خودتان را در آسمان‌ها می‌بینید؟

برخی افراد به خاطر اینکه پدرشان منزل و اتومبیلی دارد و یا به ملکی رسیده، آنقدر خود را می‌گیرند که انگار از دماغ فیل افتاده‌اند! تمام بزرگواری و شرافت انسان، به معرفت و تقوایش می‌باشد. کسی که غرور دارد، ولی معرفت ندارد، مانند پلنگ است که هیچ‌کسی نمی‌تواند از پایین دست او راه برود. انسان به عنوان اشرف مخلوقات جهان، باید فروتنی و تواضع را در زندگی، اصل قرار دهد. بزرگان ما در اوج قدرت و بزرگی، آنقدر متواضع بودند که باور نکردنی می‌نمود.

پیامبر صلی‌الله‌علیه وآله وسلم یک ابر مرد تاریخ بشریت است، به معراج می‌رود، ولی در مقابل یک کودک چنان رفتار می‌کند و او را به دوش می‌گیرد که کودک پیامبر را مثل خودش تصوّر می‌کند!

آنقدر غرور و خودپسندی زشت است که پیامبر صلی‌الله علیه واله وسلم می‌فرمایند:

«خودپسندی، عبادت هفتادسال را تباه می‌کند!»

به‌طور حتم تا به حال نشنیده‌اید که وقتی می‌خواهند از بزرگی یاد کنند، وی را به خاطر غرورش بستایند. در زندگی، همسری مهربان و با وفا باش تا از بودنت، دیگران احساس لذت و آرامش کنند.

شما خانم مهربان ، دختر هر شخصی که هستید، فعلا نقش یک همسر و مادر را دارید. اگر هنوز می‌خواهید دختر فلان شخص باشید، پس چرا ازدواج نمودید؟ چرا شما پدر عزیز! ای الگوی مهربانی‌ها! از مرکب غرور پیاده شوید! هیچ خبری نیست!

● کمی چاشنی احساس، بد نیست!

در مقابل کارهای همدیگر بی‌احساس نباشید! در نظر بگیرید که همسر مهربانتان هدیه‌یی برای شما خریده است. او با احساسات و عواطف خود فکرهایی دارد؛ مثلا این مانتو را برای همسرم می‌برم، به او می‌دهم و می‌گویم که به یاد تو بودم و آن را خریدم و ... هدیه را به خانه می‌آورد و تحویل شما می‌دهد، ولی شما بدون هیچ احساسی می‌گویند: «روی کمد بگذار!» و اصلا انگار نه انگار! آنقدر بی‌تفاوت برخورد می‌کنید که طرف مقابل چون یخ آب می‌شود و چنان درهم می‌شکند که آن لحظه نمی‌داند چه کند! تمام فکر و هدفش اشتباه از آب در آمده است. دیگر هم این کار را تکرار نمی‌کند.

این‌گونه، زندگی آرام‌آرام به بی‌روحی و سردی می‌گراید. ولی دیده‌ایم که اگر همین هدیه از طرف خواهر یا مادر باشد، چنان خانم تشکّر می‌کند و عذرخواهی می‌کند و در صدد جبران بر می‌آید که نهایت ندارد! در صورتی که هدیه‌ی مرد خودش، بسیار مهم تر و ارزشمندتر بوده است. آقایان هم همین‌طور. به مناسبت روز مرد، خانم با محبّت از ذخیره‌ی مخارج خانه مقداری پس‌انداز نموده و یک عدد پیراهن خریده است و آن را با چه شوق و ذوقی به شوهرش می‌دهد! همسرمی گوید: «از رنگش خوشم نمی‌آید!» «وای چه صحنه‌ی بدی!» برادرم! درست است، اصلا نه رنگش را دوست داری و نه از پیراهن خوشت می‌آید، فعلا آن را بگیر و به زور چند روزی بپوش، آدم که نابود نمی‌شود! پاسخ یک احساس را باید با عاطفه داد. مثل معروفی ست که می‌گوید: «همه وجودم را بگیر، ولی احساسم را از من نگیر!»

یار با ما بی‌وفایی می‌کند

بی‌گنه از من جدایی می‌کند

شمع جانم را بکشت آن‌بی‌وفا

جای دیگر روشنایی می‌کند

[سعدی]

● مراقب دوربین فیلمبرداری باشید!

در منزل مواظب کوچک‌ترین رفتار و عمل خود باشید، زیرا که فرزند شما، مثل دوربین فیلمبرداری تمام حرکات و رفتارتان را ضبط و ثبت می‌کند و در آینده بروز می‌دهد. این جمله‌ی زیبای روان‌شناس بزرگ تاریخ را آویزه‌ی گوش خود قرار دهید؛

پیامبر صلی‌الله علیه و اله و سلم می‌فرمایند: «بچه‌ها آینه‌ی رفتار شما هستند.»

واقعا جمله‌ی منطقی و زیبایی‌ست. اکثر برخوردهای ما در ذهن بچه‌ها بایگانی می‌گردد و به موقع بروز داده می‌شود، بخصوص حرکت‌ها و رفتارهایی که مربوط به حریم‌های خصوصی افراد می‌باشد. حتی در رفتارهای عادی نیز باید مراقب بود واین نکته را فراموش نکرد.

● اگر طالب محبوبیت هستید، مراقب زبان خود باشید

اگر می‌خواهید محبوب دیگران شوید، مواظب زبان خود باشید! می‌دانید که از لقمان حکیم نقل می‌شود که: «بهترین و بدترین چیزها، زبان است.» زیرا زبان هم می‌تواند بهترین حرف‌ها را بزند و هم بدترین حرف‌ها را. هم جذب می‌کند و هم دافع است. قرآن هم بارها ما را به حساس بودن زبان. تذکر می‌دهد. ممکن است این زبان کوچک، زندگی بزرگی را نابود کند. وقتی همسر شما وارد خانه می‌شود با بهترین الفاظ می‌توانید با او روبه رو شوید که تمام خستگی روزانه‌اش برطرف شود و همچنین می‌توان با زبان چنان نیش زد که راه منزل را گم کند! زبان که خرجی ندارد، باید به گفتن بهترین و زیباترین کلمات عادت کرد و شیرینی زندگی را با زبان شیرین به دست آورد.

▪ پیامبر صلی‌الله علیه و اله و سلم می‌فرمایند:

«خدا رحمت کند، کسی که زبانش را درست کند و خاموشی زبان، مایه‌ی سلامت انسان است.»

در این خصوص درباره‌ی مردان فرموده‌اند:

«زیبایی مرد، در زبان اوست.»

و زبان خوب را به عنوان یک دارایی معرفی می‌فرمایند. واقعا متوجه می‌شویم همه بدبختی‌ها و خوشبختی‌ها به وسیله زبان انسان حاصل می‌شود. اگر مرد یا زنی بد حرف بزند، نه تنها خودشان اسیر می‌شوند، بلکه فرزند آنها نیز می‌آموزد و او دوباره به دیگران یاد می‌دهد. در حقیقت این بدزبانی گسترش یافته و اعتبار کل خانواده کم می‌شود. همیشه مادرها گله دارند که اگر فرزند ما به کوچه برود، خراب می‌شود. در حالی که اگر فرزند شما به کوچه برود و در کوچه حرف‌های ناسزا بشنود و شما هم همان حرف‌ها را در خانه به همدیگر بزنید، این رفتار برایش تثبیت می‌گردد. زبان یک اسلحه‌ی بسیار خوب برای جلب و نفوذ در دیگران است و همچنین در برخی از افراد وسیله‌یی برای ایجاد تنفر است. بکوشید این اسلحه را آماده کنید و هر موقع همسرتان به منزل می‌آید، فشنگ‌های زیبایی را شلیک نمایید! مرد خانه هم همین‌طور، بهترین حرف‌ها را نثار همسرش کند، آری! «زبان سرخ، سرسبز می‌دهد بر باد!»

● صداقت، حرف اول را می‌زند

این جمله را تجزیه و تحلیل کنید و خوب به آن بیندیشید. شهید دکتر بهشتی می فرمودند:

«من تلخی برخورد صادقانه را بر شیرینی برخورد منافقانه ترجیح می‌دهم.»

در زندگی، صادق باشید. صداقت، در گرانبهایی‌ست. یک زن و شوهر نباید ظاهرا با هم خوب و در باطن از همدیگر متنفر باشند. بیشتر مشکلات خانواده‌های ما از همین جا شروع می‌شود که مرد در غیاب همسرش یا زن در غیاب شوهرش، کارهایی را انجام می‌دهند و به همدیگر دروغ می‌گویند و وقتی که مسئله‌ی رسوایی به بار آورد، نتایج وخیمی به دنبال دارد، از جمله:

▪ اعتماد طرفین سلب می‌شود.

▪ باعث تنفر از همدیگر می‌گردد.

▪ پایه‌ی زندگی را مترلزل می‌کند.

▪ هیچ‌وقت حرف‌های راست هم باور کردنی نخواهد بود.

▪ دیگران از زندگی خصوصی شما باخبر می‌شوند.

▪ همیشه مشکل ترس از رسوایی دارید.

▪ مجبور هستید برای پنهان کردن یک مشکل، دروغ‌های دیگر را بگویید.

چه دلیل موجهی دارید که صداقت را رها کنید و دو رنگی را بیشه‌ی خود سازید؟

در این مورد، پیامبر بزرگوار صلی‌الله علیه واله وسلم می‌فرمایند:

«بدترین مردم کسی‌ست که دوچهره دارد و هر کس را در دنیا دو زبان باشد، برایش به روز واپسین دوزبان از آتش می‌نهند.»

بیشتر خانواده‌ها با این دو رنگی‌ها نابود می‌شوند. چه بسا مردی کاری را انجام می‌دهد که بعدا از طرف دیگران به گوش خانمش می‌رسد و او را دچار شک و تردید می‌کند و ذهن و فکرش همیشه درگیر این مسئله می‌شود و موجب بیماری روحی و روانی، بدبینی و ایجاد حس انتقام‌جوی در او می‌گردد که این مسائل بسیار خطرناک است.

http://vista.ir/?view=article&id=355847

vista.ir
Online Classified Service

احساسات خود را کنترل کنید



ایـن بار میخواهیم درسـی از کتاب تلنگرهای زندگی را برای شـما بازگو کنیم. ماجرای جالبی اسـت. در رسـتوران مـحل بودیم که ناگهان یکی از مشـتری هـا خونـسردی خـود را از دسـت داد و و کلماتی را بر زبان آورد که نباید میگفت. جریان از این قرار بود:

▪ مشـتری: من این صورتحساب لعنتی رو پرداخت نمیکنم.

ـ متصدی: عذر می خـوام، امـا تـمـام افـراد ملزم به پرداخت صورتحسابشـون هسـتند

▪ مشـتری: شـنیدی چی گفتم احمق، من پرداخت نمیکنم، شـما دارید پول زیادی از مردم میگیرید.

ـ متصدی: اگر اشـتباهی در جمع هزینه ها صـورت گـرفـتـه بـاشـه ما با کمال میل اونو رفع میکنیم. اجازه بدید من فیش شما رو ببینم.

▪ مشـتری: مردیکه لعنتی شـما دارین دزدی میکنین، من دیگه پامو اینجا نمی زارم.

حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ بعد از اینکه ضـربـه مـحـکـمـی بـه دهـان او وارد شـد و تمام ظرف ها را شـسـت و همه جا را طی کشـید، کارکنان قهوه خانه او را مثل زباله بـه بـیرون پرت کردند. چه کار بی نظیری. آن آدم کم عقل مسـبـب وقـوع هـمـه این اتفاقات دلخراش بود. دفعه بعد یاد میگیرد که بهتر است مثل یک فرد متشخص رفتار کند. در کار مساله شخصی وجود ندارد به طور حتم یکی از مهمترین مواردی که در زندگی وجود دارد کنترل احساس است.

عده بسیار زیادی از مردم نمی توانند بر احساسـت خـود غلبه کنند و به همین دلیل تمام فرصت های زندگی خود را از دسـت میدهند. این امر نقش بسیار مهمی را در زندگی شـغلی شـما ایفا میکند، زیرا بدون داشـتن کنترل نفس تمام کارها بر هم می ریزد و به دیگران نشـان می دهید که هیچ گونه کنترلی بر روی رفتار خود ندارید پس هنگامیکه شـما نمیتوانید نفس خود را کنترل کنید چگونه میتوانید کارکنان یک شـرکت را اداره کنید و یک تجارت بزرگ راه بیاندازید؟ اگر بر احساسـات خود تسـلط نداشـته باشـید هیچ گاه نمی توانید بر دیگران تسـلط داشـته باشـید و آنها را مدیریت کنید. کسب و کار در روابط با مردم معنی پیدا میکند و اگر نتوانید بر احساسـات خود غلبه کنید نه تنها موفق نمی شـوید بلکه این امر باعث افت شـما نیز می شـود. عده ای از افراد آرامش و خونسردی خود را به راحتی و بر سر مسایل جزئی از دسـت می دهند و فقط می خواهند به شـخص مقابل حمله ور شـوند و تا می توانند او را کتک بزنند. اما توصیه ما به این دسـته از افراد این اسـت که از خواب غفلت بیدار شـوند و واقعیات زندگی را آنچنان که هسـت ببینند.

مقایسه عقل و احساس رفتار انسانها بر پایه دو اصل استوار است:

▪ عقلانی

▪ عاطفی.

برای اکثر مردم بخش عاطفی غالب است. آنها تنها عواطف را به عنوان حکمران اعمال خود می شـناسـند. این رفتار تنها به دو دلیل از انسان سر

میزند: یکی اینکه آنقدر تنبل هستند که توان فکر کردن در مورد مسایل مختلف را ندارند یا اینکه اصلا مغزی وجود ندارد که بتوانند به وسیله آن فکر کنند. عده بسیار کمی هم بر اساس عقل و منطق زندگی می کنند و همین تعداد کم هستند که جهان را اداره می کنند . آنها جزیی ترین مسایل را محاسبه می کنند و به احساسات خود اجازه نمی دهند که مانند سدی بر سر راه انجام کارهایشان قرار گیرند. اولین راه مبارزه با معضل عواطف کنترل خشم و جلوگیری از عصبانیت است. بعضی از افراد مثل دوستان، همکاران و حتی خبرنگاران برای رسیدن به اهداف خود شیوه خاصی دارند. آنها در ابتدا سعی می کنند شما را خشمگین کنند تا تعادل روحی خود را از دست داده و از دایره عقل و منطق خارج شوید. هنگامیکه خونسردی و آرامش از دست برود دیگر امکان فکر کردن وجود ندارد بنابراین آنها می توانند به آسانی به اهداف شوم خود دست پیدا کنند. اگر شخصی که در ابتدا داستان او را برای شما تعریف کردیم بعد از اینکه متوجه وجود اشکال در صورتحساب می شد به متصدی مراجعه می کرد و خواستار رفع نقص می شد، از وقوع تمام اتفاقات ناخوشایند جلوگیری می کرد. ولی در عوض آن مرد بدترین راه یعنی از دست دادن آرامش و خونسردی را انتخاب کرد و به همین دلیل چند دندان خود را از دست داد. احساسات خود را کنترل کنید در اینجا هدف دست کشیدن کامل از احساسات نیست بلکه باید به دیگران اثبات کنید که توانایی غلبه بر عواطف خود را در شراط مختلف دارید.

احساسات به طرق مختلف از قبیل: تن صدا، ایما و اشاره، ژست و ادا و اطوار منتقل میشوند.

پس برای کنترل احساسات باید به طور آگاهانه بر روی تمام موارد، از صحبت کردن گرفته تا حرکات بدن تسلط کامل داشته باشید. کنترل گفتار کنترل گفته هایی که از دهان شما خارج میشود بسیار آسان است. فقط کافی است در جواب سخنان توهین آمیز و ناخوشایند دهان خود را باز نکنید تا هیچ کلمه تحقیرآمیزی از آن خارج نشود. در این حالت ممکن است مورد توهین قرار گیرید اما همیشه به خاطر داشته باشید که تنها در حیطه کاری و به خاطر شغل شماست و به شخصیت درونی شما مربوط نمی شود. با چنین دیدی از زندگی هیچ کس هرگز نمی تواند شما را آزرده خاطر سازد. اگر کسی صدایش را برای شما بلند کرد و بحث و جدل راه انداخت، شما نباید واکنش مشابه در مقابل او انجام دهید.

کاری کنید که او به اعتماد به نفس شما پی برد و از فریاد زدن به شدت پرهیز کنید. با این کار اثبات میکنید که فرد خونسردی هستید و با اقتدار کامل میتوانید کار خود را دنبال کنید. تن صدای خود را بلند نکنید و از استدلال های منطقی بهره بگیرید. به خاطر هر مساله جزیی عصبانی نشوید. تنها چند استدلال منطقی می تواند همه چیز را به حالت عادی بازگرداند، البته شاید کمی وقتگیر باشد اما موفقیت نهایی از آن شماست. هیچ گاه پاسخ طعن آمیز و نیشدار به گفته های شخص مقابل ندهید. این امر تعجب افراد را بر می انگیزد، زیرا آنها میخواهند به درون شما نفوذ کنند اما شما به آنها این اجازه را نمی دهید. با این کار او عصبانی میشود و به شکل یک آدم احمق و نامعقول در می آید. واکنش اعضای بدن خود را کنترل کنید کنترل کردن عکس العمل های مختلف بدن کار آسانی نیست. همه ما هنگام عصبانیت واکنش های مخصوص به خود داریم که دیگران را متوجه احساسات ما می کند و نهایتا آنها را به سمت افکار درونی ما رهنمون میسازد.

باید تمرین کنید که در هر وضعیت عاطفی که به سر میبرید شرایط نرمال خود را حفظ کنید. با شنیدن خبر خوب یا بد تغییری در وضعیت ظاهری خود ایجاد نکنید تا شخص مقابل از احساس واقعی شما با خبر نشود. حرکات چشم و دهان خود را کنترل کنید، به طور طبیعی تنفس کنید و دستها و پاهای خود را بیش از اندازه تکان ندهید. برای مثال اگر بعد از شنیدن خبری با پای خود مکررا ضربه های آهسته به زمین وارد کنید این کار گویای این مطلب است که خبر مورد نظر باعث ایجاد عصبانیت در شما شده است، و شما میخواهید از این طریق خشم خود را تخلیه کنید. شخص مقابل به سرعت متوجه موضوع شده و می تواند برای شما عواقب خطرناکی را در بر داشته باشد. روح شما مانند یک زره جنگی است، هربار که عصبانی شوید باعث ایجاد سوراخ کوچکی در آن می شوید. با زیاد شدن این سوراخها دشمنان به راحتی می توانند به شما حمله ور شوند و سر شما را از بدن جدا کنند. پس سعی کنید هیچ گاه عصبانی نشوید و خونسردی خود را در تمام زمینه ها حفظ کنید. قضاوت دیگران در مورد شما اهمیت چندانی ندارد چون در مورد شخصیت شغلیتان قضاوت می کنند و خود واقعی شما را نمی شناسند پس به راحتی خشمگین نشوید تا بتوانید در شغل خود به موفقیت دست پیدا کنید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301364

vista.ir
Online Classified Service

اراده کنید تا متحول شوید



برچسب ها، باور آفرین و شخصیت سازند. ما در مسیر کمال ، از این تکنیک برای تهذیب نفس و ساختن هویت و شخصیت جدید و باورهای عالی استفاده می کنیم. در این مقاله راجع به دو ویژگی تفکر و توکل صحبت می کنیم که اگر با تمرین و مراقبت، آنها را در خود ایجاد کنید، زندگی تان رنگ و بویی دیگر می گیرد.

- انسان متفکر

از آنجا که فکر ، نردبان معراج انسان است و زندگی در مسیر کمال در لحظه های اندیشه انسان صورت می گیرد، لذا یک انسان عارف در واقع یک انسان متفکر است. تفکر به معنای اندیشه های ناب، زیبا، مثبت و تحول آفرین است که در ذهن یک انسان سالک مسیر کمال شکل می گیرد و بازتاب آن، لحظه های زندگی او را می سازد. در این صورت، کیفیت زندگی یک انسان عارف به کیفیت اندیشه های او بستگی دارد. اندیشه های منفی ومأیوسانه، یک زندگی رو به شکست را شکل می دهد.هنگامی که ما برچسب انسان متفکر را بر پیشانی ذهن و دلمان نصب می کنیم، در واقع به ضمیر ناخودآگاه خود این پیام را می دهیم که ما مرتبا اطلاعات زیبایی را به عنوان اندیشه های ناب برایت می فرستیم و تو موظفی تا با دریافت چنین اندیشه هایی باورهای زیبا و روحیه عالی در ما تولید کنی. ضمیر ناخودآگاه نیز با هدایت اندیشه های زیبا، عالی ترین شخصیت و احساس را در ما خلق می کند و بستر کمال را برای زندگی ما فراهم می آورد. شما به عنوان یک انسان رهرو مسیر کمال مرتبا با ذکر این جمله تاکیدی مثبت که <من انسان متفکری هستم> در خود، شرایط و بستر کمال را فراهم کنید. در این راستا مرتباً بیندیشید که شما کیستید، در زندگی چه می کنید و در نهایت به کجا می روید. این نحوه تفکر، انسان را در شرایط ارزیابی و تصحیح قرارمی دهد و باعث می شود که شما خود موجودتان را با خود مطلوب، مقایسه کنید و از رهگذر تصمیم های درست در زندگی، به اصلاح مسیر بپردازید و به سوی کمال حرکت کنید.

- انسان متوکل

به خاطر داشته باشیم که برچسب ها باور آفرین و روحیه ساز و در نهایت شکل دهنده هویت ما هستند. هنگامی که خود را یک انسان متوکل می نامیم، در واقع این باور را در خود می سازیم که ما به عنوان سالکان مسیر کمال، در همه امور زندگی خود ، به خدای رحمان توکل می کنیم و عاقبت امور را به اراده قدرتمند اومی سپاریم و یقین داریم که خداوند از انسان های مؤمن مراقبت و دفاع می کند؛ بدین سان از دغدغه ها رها می شویم و در آغوش امن خدا احساس امنیت و آرامش می کنیم.آری، انسان متوکل کسی است که تنها تکیه گاهش، ذات مقدس خدای یکتاست که بر سریر کائنات تکیه زده و عالم خلقت، با سرانگشت اعجازش در حرکت و تکاپوست. دست نیاز انسان متوکل همواره به سوی اوست و خوب می داند که با دعا و نیایش است که به حریم ملکوت راه می یابد و خدا به سرزمین قلبش، پا می گذارد. او سکان کشتی زندگی اش را به دست خدا سپرده و چون تو را نوح است کشتی بان، ز توفان غم مخور.انسان متوکل، خود و زندگی اش را به خدا سپرده و هر آنچه هست و نیست را به وی واگذاشته و از این رهگذر به دنیایی از آرامش رسیده است .

خدا مدافع اوست و در سخت ترین لحظات زندگی، حضورش را بر وی عیان می سازد. کسی که به خدا توکل می کند و او را وکیل خود قرار می دهد، از هر محکمه ای سرافراز پای بیرون می گذارد و این چنین است که انسان های بزرگ؛ انسان هایی که خون تحول و شکوفایی در رگ های بشریت تزریق می کنند ، هیچ گاه نیاز به توجیه و دفاع از خویش ندارند ، زیرا خدا که ناجی و بهترین وکیل و مدافع کل کائنات است، خود به نجات آنها می‌آید.توکل، ریسمانی است آویخته از عرش الهی و تنها بیداران و هوشیارانند که به این ریسمان محکم، چنگ زده و رستگار می شوند. توکل

به این معنا نیست که جریان امور را به خدا بسپاری و خود در کنج عافیت بنشینی و به خویش مشغول شوی؛ زیرا آنکه توکل می کند، همه راه ها را رفته، همه درها را کوفته، هر پیامی را شنیده، هر ندایی را دریافته و خود را به آب و آتش زده است و می زند.

او از پای نمی نشیند و در عین حال نتیجه کار را به خدای رحمان می سپارد. به تعبیر دیگر، توکل یعنی کار را به امید خدا انجام دادن، تلاش کردن و حاصل را از خدا خواستن! بیماری که به خدا توکل می کند ، بهترین نسخه را از متخصص ترین طبیب می‌گیرد زیرا نیروی توکل و تلقین، آن چنان روحیه ای به وی داده و آن چنان باوری در وی پدید می آورد که کارخانه داروسازی درونش را به کار می اندازد و بهترین داروها و مفیدترین آنزیم ها و هورمون ها را برای این سیستم پیچیده می سازد و بر بیماری فائق می شود.ای آنکه نامت، داروی وجود است و ذکرت شفای جسم روان، به تو توکل می‌کنم و خود را به تو می سپارم. من با توام و تو با منی.خدایا! بر تو توکل می کنم که مرکز پرگار آفرینشی و از تو مدد می جویم که یکتا مددکار عالمی. به درگاه تو پناه می برم که آفتاب سلطنت در قلمرو امپراتوری هستی، هرگز غروب نمی کند. تو با منی و روح بهاران با من است.ای رهرو مسیر کمال! همواره با خود بگو و تکرار کن که من انسان متوکلی هستم و این جمله تاکیدی، این باور را در تو می سازد که خدا، یار و یاور توست و در همه امور از تو مراقبت می کند. این معنی، تو را به دنیایی از آرامش و سکون می برد و هویت بسیار زیبایی در تو می سازد.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=369393

vista.ir
Online Classified Service

ارتباط غیر کلامی و زبان بدن



علائم غیر کلامی، نه تنها احساسات فرد را به تصویر می‌کشند بلکه اغلب نشان می‌دهند او چگونه با احساسات کنار می‌آید.

بخش مهمی از تعامل انسانها شامل ارتباطات غیرکلامی است. مثلاً اطوارها، حالت‌های چهره و ژست‌های افراد می‌توانند نگرش‌ها و احساسات آنها را به دیگران انتقال دهند و این حرکات و موارد زیادی می‌توانند حتی مؤثرتر از پیام‌های کلامی باشند.

به نوعی می‌توان گفت: کنش متقابل شامل شکل‌های متعدد ارتباط غیرکلامی- مبادله اطلاعات و معنی از طریق حالت‌های چهره، اشارات با حرکات بدن- می‌شود. ارتباط غیرکلامی گاهی «زبان بدن» نامیده شده، که گمراه‌کننده است، زیرا مشخصاً از این گونه اشارات غیرکلامی برای حذف، تقویت یا بسط آنچه که به صورت کلام گفته می‌شود استفاده می‌کنیم. الکساندر لوون، روان‌شناس، این نکته را چنین بیان می‌کند: «هنگامی که انسان تفسیر زبان حالت بدن را یاد می‌گیرد، هیچ واژه‌ای را به اندازه آن روشن و واضح نمی‌یابد.»

تحقیقات نشان داده است که محل قرار گرفتن دست و پا در هنگام مکالمه چیزهایی درباره پایگاه متفاوت افراد به ما می‌گوید. وقتی افراد با کسانی صحبت می‌کنند که از نظر پایگاه از آنها پایین‌ترند یا از قدرت کمتری برخوردارند، دستها و پاهای آنان آرامتر و راحت‌تر است. اما وقتی با افرادی از پایگاه بالاتر صحبت می‌کنند ژست آنها خشک‌تر و به اصطلاح عصا قورت داده‌تر است. در حالی که وضعیت راحت‌تر بدن که کمی متمایل به

سوی شخص دیگر باشد، نشان دهنده علاقه و دوستی است.

یک انسان نمی‌تواند ارتباط برقرار نکند. او می‌تواند تصمیم به ادامه گفت‌وگو بگیرد، اما غیرممکن است که بتواند جلوی رفتار خویش را بگیرد. رفتار یک فرد- حالت‌های چهره، حرکات بیانگر، وضع اندام و اعمال دیگر – جریانی بدون وقفه از اطلاعات و منبعی پایدار از نشانه‌های مربوط به احساساتی است که او تجربه می‌کند. فقط بخش کوچکی از درک و فهمی که انسان با تعامل رو در رو به دست می‌آورد حاصل لغات است.

از دیگر وجوه ارتباط غیرکلامی حالتهای چهره است شامل خوشحالی، غمگینی، شگفتی، ترس، خشم و بیزاری حالتی همگانی و جهانی داشته و در همه جای جهان یکسان تعبیر و تفسیر می‌شوند. یک جنبه مهم ارتباط غیرکلامی بیان احساس از طریق چهره است.

در واقع حالتهای چهره، حرکات و حالات بدنی به طور دائم برای تکمیل سخنان و نیز انتقال معانی هنگامی که عملاً چیزی گفته نمی‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد. حالتهای حقیقی چهره معمولاً پس از چهار یا پنج ثانیه ناپدید می‌شوند و لبخند یا ابراز تعجبی که بیشتر طول می‌کشد، می‌تواند به خوبی نشان دهنده فریب باشد.

هر یک از شکل‌های صحبت و فعالیت که زندگی روزانه ما پیرامون آن بنا گردیده، حالت چهره، اشارات یا وضع بدن می‌تواند برای شوخی کردن، نشان دادن استهزاء یا شک و تردید مورد استفاده قرار گیرند. به عنوان مثال حالت تعجب در چهره خیلی طول می‌کشد، ممکن است به عنوان تقلیدی طنزآمیز به کار برده شود.

می‌توان از چهره مفهوم وسیع‌تری را یافت چرا که چهره نقش بسیار وسیعی در عملکرد و درک طرف مقابل از ما دارد. در زندگی روزانه، ما معمولاً توجه زیادی به نگهداری یا حفظ کردن آبروی یکدیگر نشان می‌دهیم. آداب‌دانی نوعی تدبیر حفاظتی است که هر یک از دو طرف با این انتظار به کار می‌برند که، در مقابل ضعف‌های خودشان تعمداً در معرض دید عموم قرار نخواهند گرفت.

بنابراین زندگی هر روزه ما خود به خود پیش نمی‌آید. همه ما بی‌آن که بدانیم، در کنش متقابلی که با دیگران داریم حالت چهره، وضع حرکات بدن را به دقت به طور مداوم کنترل می‌کنیم.

به عنوان مثال یک دیپلمات خوب باید بتواند در حالی که کاملاً آسوده و آرام به نظر می‌رسد با دیگران که ممکن است با عقایدشان موافقت نداشته یا حتی به نظرش نفرت‌انگیز برسند کنش متقابل داشته باشد. میزان موفقیت در این امر می‌تواند در سرنوشت تمامی ملتها مؤثر باشد. دیپلماسی ماهرانه می‌تواند تیرگی روابط بین ملتها را برطرف کرده و از جنگ جلوگیری کند.

علائم غیرکلامی، نه تنها احساسات فرد را به تصویر می‌کشند بلکه اغلب نشان می‌دهند او چگونه با احساسات کنار می‌آید به طور مثال ممکن است خشم خود را با کشیدگی و تنش عضلانی سرکوب کند و یا احساساتش را از طریق بر زمین کوبیدن پا، تکان دادن دست‌ها و محکم بستن در اتاق یا مواردی از این قبیل تخلیه کند.

احساسات افراد نسبت به روابطشان اساساً از طریق رفتارهای غیرکلامی آنان منتقل می‌شود. هنگامی که افراد فاصله قابل توجهی از یکدیگر می‌گیرند، بدنشان را منقبض می‌کنند و از روبه روی هم قرار گرفتن یا تماس چشمی اجتناب می‌کنند.

از آنجا که رفتارهای غیرکلامی، ابزارهای اصلی انتقال هیجان‌ها هستند برای درک مهمترین مواردی که دیگران با ما در میان می‌گذارند، اهمیت بسیار زیادی دارند. اوقاتی وجود دارد که هر یک از ما لغات را به نحوی به کار می‌بریم که برای پنهان کردن احساساتمان مناسب باشد.

گاه این تمایلات فریبکارانه در ضمیر ناهشیار ما پنهان می‌شوند و ما حتی از تلاش خود برای پنهانکاری آگاه نمی‌شویم. اما به همین ترتیب، هر یک از ما یاد گرفته‌ایم که زبان بدن را کنترل کنیم. ما آگاهانه یا ناآگاهانه، تلاش داریم بروز هیجان‌هایی را که از طریق رفتارهای غیرکلامی منتقل می‌شوند کنترل کنیم.

به طور مثال هنگامی که موضوعی برای ما از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، ممکن است شانه‌هایمان را با نوعی بی‌تفاوتی فریبکارانه بالا بیندازیم یا ممکن است خشم خود را با لبخندی دروغین استتار کنیم. از آنجا که بخش زیادی از ارتباط بین فردی را ارتباط غیرکلامی تشکیل می‌دهد.

تفسیر زبان تن یکی از مهمترین مهارتهای لازم در گوش کردن اثر بخش است. عناصر غیرکلامی ارتباط، به خصوص در درک احساسات شخصی دیگر اهمیت بسیار دارد. مردم اغلب می‌کوشند که احساساتشان را از طریق کنترل رفتارهای غیرکلامی خود مخفی نگه‌دارند اما این کار، در مقایسه مربوط به پنهان‌کاری، معمولاً از موفقیت کمتری برخوردار است. گاه ممکن است که زبان بدن، بسیار واضح و آشکار باشد و گاه ممکن است که رمزگشایی آن کار بسیار دشواری به نظر برسد.

هرگاه شنونده قادر باشد درک خود را از زبان بدن فرستنده به شکل مناسبی منعکس کند، ارتباط تا حد قابل توجهی بهبود می‌یابد.

منبع : راهکار مدیریت

http://vista.ir/?view=article&id=318852

vista.ir
Online Classified Service

ارتباط موثر اجتماعی و موفقیت



امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیرازارتباط وبرخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمك ومساعدت وارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد .حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم وجهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم.

در معاشرت باید با روی گشاده ونرمی ومهربانی با همه رفتار نمود وتند خویی با هرکس که باشد بد است .اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم ،اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم ویا دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثرمی باشد .بعضی ها گمان می کند که ارتباط فقط شامل حرف زدن ،نوشتن ویا بحث کردن است ، اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درك می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی ،آگاهانه یا ناآگاهانه ، عمدی و.... ولی اگر ادراك شود ،جنبه پیام ارتباطی پیدامی کندوهمین عدم درك پیام رابطه رامختل، ونارسامی سازد. ارتباطات عامل ومنشا بسیاری از شادیها وغصه ها و رنجها ی زندگی است ، زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است . روشن است که با افراد متفاوت ، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترك ارتباط را موثر می کند ، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم ،با کمی تمرین می توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آنها دوست وهم رای شویم.

- شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران :

۱) صریح وصادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم ، در گفته های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم ، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می افتد وبه حدس وگمان متوسل می شود واز واقعیت دور می گردد.

۲) احساسات خود را بیان کردن:

بااحساس خود روراست باشیم ، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم،باهمسر وشریك وباطرف مقابل خود در میان بگذاریم .حتی

اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است واحساس خود را باوی در میان گذاشتن است .اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که مداقه وگفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین ودردناکی را سرجایش گذاشته وبه حال خود رها کرده باشیم .

۳) زمینه مشترك ونکات مشابه را یافتن :

درجست وجوی زمینه های مشترك باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر ا نکات مشترك ومشابه را بیابیم . اهداف ونیازها ونگرانیها را از نظر او نگاه کنیم وبرای اینکه شرایط طرف مقابل را درك کنیم باید اموراو را از دید ونظر او ببینیم وبا پرس وجو ، از اموری که نگرانی او باعث شده ، متوجه گردیم ،همین نکات مشترك زمینه های مساعدی هستند که شالوده همدلی ووحدت وتفاهم را برروی آن می توان بنا کرد ، عبارتی مثل : ((من وتو هردو همین را می خواهیم))را می توان بیان نمود.

۴) همدلی وهمدردی کردن:

سعی کنیم با شخص احساس مشترك داشته باشیم . شادی وغم خود به حساب آوریم وموقعی که او احساس غم می کند ما نیز با او همدرد وهم غم شویم وبالعکس مساعی ما این باشد که سیستم حسی فردارتباط برقرار کنیم .

۵) شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم وگوش کردن را یاد بگیریم .گوش کردن به سخن وکلام دیگری موجب می شود تا او در نهایت آرامش خیال ، به طور واقع ، منویات قلبی واحساسات خود را با ما در میان بگذارد وبرایمان احترام قائل شود وآماده شنیدن نظرات ما شود.

۶) سیستم روحی افراد را شناختن وتقلید از آنها:

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم وبه سخنان آنها به دقت گوش فرا دهیم وببینیم غالبا" از چه نوع کلماتی استفاده می کنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات ، تقلید از لحن صدا،حالات وحرکات چشم ها به گونه ای با آنها نحوه فکر وعملکرد ذهنی شان مطابق باشد.

۷) شخصیت افراد در نظر گرفتن:

باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد ، برون گراست یا درون گرا ، برای صمیمیت با درون گرایان باید ببینیم چه ایده ها وارزشهای برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم وصحبت کنیم وبالعکس ، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند وعمل می کنند با اندیشه ورفتار مردم هماهنگ است.

۸) تقویت نمودن عزت نفس :

برای تقویت عزت نفس خودباید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم ، به کاستی هایمان پی ببریم ، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم وشرایط گوناگون

۹) محترم شمردن احساس طرف مقابل :

همواره رفتاری احترام آمیزداشته باشیم واحساس طرف مقابلمان رامحترم بشماریم،کوچك کردن همدیگر،به خصوص درحضور دیگران درمناسبات وروابط ،اثرتخریبی دارد،رفتار توام باظرافت وملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود،بلکه صفا وصداقت واقعی واعتمادکامل نیز در بردارد.

۱۰) سکونت نمودن :

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است ویکی از جنبه های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق ورضایت وخشنودی وتفاهم دوگانه واحساسها را منتقل سازد.

۱۱) عدم افراط در موعظه:

منظورمان را به صورت سخنرانی ونصیحت خشك تو خالی بیان نکنیم . موعظه می تواند جنبه افراطی ومخرب درروابط داشته باشدومابایدسعی کنیم حداعتدال رانگاه داریم وبرای سخنانمان ارزش قائل شویم وجایی که ازمانظرمی خواهند ، نظر بدهیم .

۱۲) وقت وموفقیت شناس بودن :

یادبگیریم که چه وقت شوخی وچه وقت جدی باشی،هیچگاه طرف مقابلمان رادست نیدازیم ،ازگفتن جملات وکلماتی که باراخلاقی وفرهنگی مناسبی ندارنددربیان منظورمان ، خوداری نماییم ،شوخی کردن بایدباتوجه به موقعیت وزمان خاصی باشد .

۱۳) مخالف نمودن به شیوه مناسب :

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث وجدلهای مخرب ، مخالفت خود را نشان دهیم ، جرو بحثها غالبا" بابلند کردن صدا ، دادوفریاد ، خشم وغضب ، همراه است . بحث وجدلها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات وخلق وخوی افراد درگیر مباحثه قرار می گیرد .اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه افراطی هستند ، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می توانند از درگیری واهانت خود داری کنند .کسی که می خواهد شمارا خشمگین کندتاازکوره در برویدبهترین راه مقابله باآن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل وروش مخرب ومنفی است که اوبه آن توسل جسته است .

۱۴) یکی بودن قول وعمل :

سعی کنیم قول وعملمان یکی باشد .هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم ، چه انتظاری می توان داشت که دیگران قولها وسخنان ما را محترم بشمارند .هنگامی که ما قول می دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم واگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود مکلف به وعده ای که از عهده آن بر نمی آییم ، نکنیم روراست وصادقانه بگوییم نمی توانیم .پس برای اینکه دیگران را به خوبی درك کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آنها کسب کنیم واین امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن ، دقت نظر ، همدلی ، طرح سئوالات مفید وسودمند واحترام متقابل است . احترام با سیستم حسی فرد دیگر ، مشاهده همه چیز از نگاه او وسر در آوردن از نیازها وعلایقش به ما کمك می کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قایل فهم وهضم باشد . دو عامل اساسی ارتباط ، همان درك شدن ودرك کردن است . زندگی یك مسابقه صرف نیست،می توانیدبا اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هرکس خودرا یك برنده در نظر بگیرد واحساس پیروزی کند. شرایط پیروز شدن یکی وباختن دیگری هرگز به نفع کل نیست. همگام شدن نه تنها روی دیگران ، بلکه روی ما نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای می گذارد .وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به دورن آنها می رویم ودر ذهن آنهاجا می گیریم ودر ارتباطمان باید سعی مان در افزایش وارتقاء بیش ازبیش این رفتارهاباشدودرنتیجه تجربه ای از آنها پیدا کنیم.همگام شدن موثربه ماامکان می دهد با دیگران برخورد همدلانه وبه یاد ماندنی داشته باشیم .

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=263954

vista.ir
Online Classified Service

از اختلافات استفاده کنید



ما انسان‌ها چنین می‌پنداریم که مجبوریم همیشه به اختلافات و ناسازگاری‌ها به صورت ظهور دو قطب متضاد نگاه کنیم؛ در حالی که عملاً خطر در عدم تشخیص نیاز به وجود اختلاف و تدارک شکل‌های مناسب، برای روبه‌رو شدن با آن است.آنچه ترسناک است، سعی در احتراز و سرکوب نمودن اختلافات است. در هر رابطه‌ای اختلافات زیادی وجود دارد که ما آنها را به دو بخش تقسیم می‌کنیم؛ اختلافاتی که در نتیجه وجود مانعی در راه رسیدن ما به نیازهایمان بروز می‌کنند - که ما آنها را اختلاف نیاز می‌نامیم - و آنهایی که در نتیجه تضاد ارزش‌ها، بین مردم بروز می‌کنند که



ما آنها را برخورد ارزش‌ها می‌نامیم.در هر "اختلاف نیاز"، هر یک از دو طرف می‌تواند به روشنی بفهمد و قبول کند که طرف دیگر ، نیازهایی دارد که برآورده نشده و این نیازها، مهم و معتبر هستند. واضح است که هر چه نیازها ملموس‌تر باشند، دیگری به احتمال بیشتری، اعتبار آنها را می‌پذیرد.

● چرا سعی می‌کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟

چرا مردم این همه از اختلافات هراس دارند؟ دقیق‌تر بگویم وضعیت‌هایی که در زندگی‌مان دربردارنده اختلاف با دیگران هستند ، بیش از هر چیز دیگر ، سبب ترس و فشار عصبی می‌شوند. ما نتیجه را نمی‌دانیم و نمی‌خواهیم ببازیم؛ می‌ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و رابطه‌مان آسیب ببیند.بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته‌ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود نیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده‌ایم که مردم می‌گویند: "من برای نگه‌داشتن آرامش خانواده، هر کاری می‌کنم." یا "در تمام سال‌های زندگی مان، هرگز عدم توافق جدی نداشته‌ایم."در حقیقت این آدمها می‌گویند که اختلافاتشان را هیچ وقت ظاهر نکرده‌اند. آنها خودشان خواسته‌اند که یا اصلاً نفهمند که اختلافی با هم دارند و یا از راه‌های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده‌اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط هست، در نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آنها همیشه یا حل نشده باقی می‌مانند و یا به طریقی نامطلوب، حل می‌شوند.

● کاربرد قدرت در حل مناقشات

ما در اینجا کلمه "قدرت" را به صورت تمام منابعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می‌بریم. شخص قدرتمند می‌تواند بنا به خواسته خود ، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد ، استفاده کند.بسیاری از زن‌ها فکر می‌کنند که در رابطه‌هایشان از قدرت استفاده نمی‌کنند؛ در حالی که در حقیقت آنها آن را مستقیماً یا در ظاهر به کار نمی‌برند. مثلا زنی که وقتی شوهرش می‌خواهد حرف بزند ، شروع به گریه کردن‌می‌کند.در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت‌های مختلف بین مردم وجود دارد؛ یعنی یک نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران، نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند ، معمولاً او برنده شده، دیگری می‌بازد و آن وقت، بازنده سعی می‌کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یک دایره معیوب به وجود می‌آید و در نتیجه، رابطه به تدریج از حالت تعادل خارج می‌شود.لازمه روشی که در آن برنده و بازنده وجود نداشته باشد ، تعهد دوجانبه، مبنی بر عدم استفاده از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود ، به حساب شخص دیگر است. چون بیشتر ما آموخته‌ایم که مشکلاتمان را از راه‌های برد - باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آنهایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند ، بسیار سخت است.وقتی جرا‡ت کنیم چنین تعهدی را نسبت به همسرمان بر عهده بگیریم ، نتیجه ، بسیار رضایت‌بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت عبارتند از:

۱) باعث می‌شود که اختلافات به سطح بیایند، بیان شوند و به صورتی سازنده و منصفانه حل شوند

۲) همسران یاد می‌گیرند که نتیجه اختلافات می‌تواند تغییرات جالب و هیجان‌انگیزی داشته باشد. آنها شروع می‌کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی‌کنند

۳) هر شخصی خودش مسئولیت رسیدن به خواسته‌های خود را بر عهده می‌گیرد اما نه به حساب دیگری

۴) طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سر و کار پیدا می‌کنند و نه با اختلافات سطحی

۵) وقتی مسئله‌ای به صورت منصفانه حل شود ، دیگر تکرار نمی‌شود

۶) وقتی هر دو طرف، در تصمیم‌گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند ، بیشتر به انجام آن متعهد می‌شوند تا این‌که آن تصمیم به آنها تحمیل شده باشد

۷) زوجین،با یکدیگر احساس نزدیکی و عشق بیشتری می‌کنند و رنجش و دشمنی ناپدید می‌شود

۸) دیگران نیز در روابط خود ، از این روش به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می‌کنند.اختلافات، ممکن است سالم باشند و می‌توانند به صورت نیرویی مثبت، در زندگی‌مان وجود داشته باشند. همچنین می‌توانند به صورت دعوت به ایجاد ارتباطی منطقی، به وجود آورنده موقعیتی برای شرکت در یک رویارویی آشکارا و صادقانه باشند و نیز می‌توانند با حل سوء تفاهمات، جو ارتباط را پاک کرده

و آدم‌ها را به هم نزدیک‌تر سازند.زن و شوهر، از طریق و پذیرش سهم خود در اختلاف، توسعه یافته پیش می‌روند. در حقیقت، عدم توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجود آورنده تغییرات و رشد سالم در انسان‌هاست.

بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی‌آید و زندگی، یکنواخت، خسته کننده و آماری می‌شود.همانگونه که می‌توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می‌توان از طریق بسیار مثبت‌تر نگریست، همان‌گونه که فرد می‌تواند با غلبه مؤثر بر هیجاناتش رشد کند، رابطه‌ها هم می‌توانند از طریق حل مؤثر مناقشات، به رشد برسند. بنابراین، آموزش راه‌های مؤثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=365558

vista.ir
Online Classified Service

از اشتباهات خود درس بگیرید



عدم موفقیت و شکست ها نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آنهایی که می خواهند 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 درطول زندگیمان مرتکب اشتباه میشویم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباهات درس بگیرید؟

- اشتباه کردن

مشکل همه ی تاجران و کاسبان این است که از وقتی فارغ التحصیل می شوند به دنبال یک کسب و کار بی عیب و نقص اند. می خواهند معروف شوند و همه از آنها به عنوان فردی موفق و کار درست که دنیای تجارت را مثل کف دستش می شناسد اسم ببرند. به این خاطر از گرفتن تصمیمات پرخطر اجتناب می کنند تا از این قافله عقب نمانند.

اما گروهی از سرمایه داران و تاجران بانفوذ و مهم عقیده دارند که اصل مهم در دنیای تجارت ریسک کردن است. آنها می گویند هیچ کس حتی یک ریال به دست نمی آورد که قبلش پولی از دست نداده باشد. و آنهایی که موفق می شوند کسانی هستند که از تجربیات و اشتباهات گذشته شان درس گرفته اند.

- آیا اشتباهاتتان خیلی بزرگ است؟

خوشبختانه اکثر اشتباهاتی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. پولی که در یک معامله ی تجاری از دست می دهید 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 بین المللی ترامپ، توانست پس از ارتکاب به یک اشتباه و از دست دادن پولش، با تکیه بر توانایی های خود از نو همه چیز را شروع کرده و در جای دیگری سرمایه گذاری کرد.

او ثابت کرد که اشتباهات با صرف وقت و پشتکار قابل جبران هستند.

● جبران اشتباهات

ترامپ یکی از سرمایه گذارانی بود که توانست از اشتباهاتش درس بگیرد و سرانجام جا پای خود را سفت کند. با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و گذر زمان و پشتکار، قادر خواهید بود که اشتباهاتتان را جبران کنید.

● در اینجا به نکاتی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می کنند.

۱) اشتباهات خود را بپذیرید

اولین کاری که باید در وقوع چنین رویدادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده اید 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 تجربیاتتان درس بگیرید

در انجام معاملات تجاری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی فاکتورها و عوامل غلط را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت ها را باید تغییر دهید.

از اشتباهاتتان استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاریتان بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.

۳) از شکست های بزرگتر 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 شکست های بزرگتری در انتظارتان خواهد بود.

۴) به خودتان نگیرید

فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوششان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به دردنخوری باشید. مردم همیشه کارهایتان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید.

۵) شخصیتتان را اصلاح کنید

نگذارید شکست ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه ی آنچه از دست دادید، 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. توانایی هایتان را بشناسید و اشکالاتتان را اصلاح کنید.

● دلسرد نشوید...

اینکه برای گرفتن پاداش های بزرگ حتماً باید ریسک های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچوقت آنهایی نیستند که بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق کسانی هستند که از اشتباهاتشان درس می گیرند .

http://vista.ir/?view=article&id=287959

vista.ir
Online Classified Service

از اشتباهات هم می شود بهره برد



هر چند که انسانها در طول تاریخ اشتباهات کوچک و بزرگ زیادی را در راه رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، اما چیزی که مایه تعجب و شگفتی است این است که این اشتباهات به کرات در حال تکرار بوده، هستند و شاید در آینده‌ای نه چندان دور دوباره توسط نسل بعدی انسانها تکرار شوند! با کمی مطالعه و تحقیق در مورد این اشتباهات به این نتیجه می‌رسیم که متأسفانه به جای اینکه میزان اشتباهات با افزایش درک و آگاهی انسانها کاهش پیدا کند، روز به روز در حال افزایش است. هر چند که انسان در حال حاضر در حال گذران عمر خود در عصری است که به نام عصر فضا نام گرفته است.

هر چند انسانها در اعصار گذشته دانش و تخصص علمی کمتری داشته‌اند، ولی در عوض از کیفیت روابط اجتماعی بسیار خوبی برخوردار بوده‌اند. در گذشته انسانها برای برقراری ارتباط با یکدیگر نیاز به گذران دوره‌های آموزشی نداشته‌اند، ولی در عصر حاضر یکی از بزرگترین مشکلات انسانها این است که چگونه خود و احساسات انسانی خود را نسبت به همدیگر بیان کرده و به راحتی بتوانند در محیط خانواده یا اجتماع با آنها ارتباط برقرار کنند.

- تکرار خطا ، خطایی بزرگتر است.

این موضوع از آنجایی حائز اهمیت است که عدم توجه به این بحران! و صرف زمان برای مطالعه اشتباهاتی که انسانها برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، باعث کاهش کیفیت روابط فردی و اجتماعی انسانها در آینده خواهد شد و زندگی معنوی و اجتماعی او را با خطرات جدی رو به رو می‌نماید. امروزه خردمندان جوامع به این باور رسیده‌اند که تامین سعادت و خوشبختی انسان تنها با کمک پیشرفت‌های علمی میسر نبوده و تحقق کامل این هدف تنها به افزایش معنویات در زندگی بستگی دارد. هر چند که خداوند متعال هیچ وقت انسان را در پیمودن راه زندگی در این دنیا تنها نگذاشته و جوامع انسانی را با فرستادن پیامبران و امامان مورد رحمت و هدایت خود قرار داده است.

اما تعدادی از انسانها با گمراه کردن دیگران هیچ وقت اجازه ندادند که عظمت الهی هدایت‌گر زندگی انسانهایی باشد که در تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده یا هستند و در این بین تنها انسان‌های معدودی توانسته‌اند به نسبت استعداد و دریافت خود به درجه‌ای از کمال برسند. به نظر می‌رسد که قرن بیست و یکم ، قرنی باشد که انسانها در آن گرایش بیشتری در مسیر معنویات و اخلاقیات از خود نشان داده و از معنویت به عنوان آخرین سلاح بشریت برای بازگرداندن انسان به مدار اصلی انسانیت خویش استفاده نمایند. برای روشن‌تر شدن موضوع بیایید نگاهی به تعدادی از اشتباهاتی که انسانها در طول تاریخ برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده و می‌شوند داشته باشیم و این گونه تصمیم بگیریم که نه تنها آنها را تکرار نکنیم.

- خوشبختی به قیمت بدبختی دیگران

قرن‌هاست که بشر دچار توهم غم انگیزی در زمینه رسیدن به قدرت شده و همین توهم باعث بروز نبردهای خونین و بی‌عدالتی‌های فراوانی در سراسر جهان شده است. توهم این است که تعدادی از انسانها فکر کرده و می‌کنند که می‌توانند از ضرر و بدبختی دیگران به خوشبختی برسند، به همین دلیل در جست و جوی راه‌هایی برای سوءاستفاده و اغوای دیگران بوده اند. این مشکلی است که هنوز دست از گریبان تعدادی از انسانهای تشنه قدرت و موفقیت برنداشته است.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که می‌توانند با خراب کردن دیگران به موفقیت برسند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «دو راه برای داشتن بلندترین ساختمان در شهر وجود دارد. یکی این است که تمام ساختمان‌های بلند شهر را خراب کنی و دوم این است که روی ساختمان خودت کار کنی و آن را بلندتر کنی.» این مطلب دقیقا در مورد مسائل سیاسی ، اقتصادی و زندگی شخصی تک تک انسانها نیز صادق است.

- نگرانی از مسائلی که خارج از کنترل شماست

نگرانی از مسائل خاصی که با گذر زمان حل می‌شود، فقط نیروی انسان را هدر می‌دهد. خداوند گاه معجزات خود را در مکان‌های باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می‌رساند. زندگی نیز ما را دقیقا به آن طرف راهنمایی می‌کند، اما از راه‌هایی که انتظارش را نداریم. ظاهرا مردم در دنیای قدیم نیز انرژی فراوانی را صرف نگرانی در مورد اموری می‌کردند که خارج از کنترل آنها بوده است. اول اینکه بی‌معنی است در مورد چیزی نگران باشی که کنترلی بر آن نداری، زیرا اگر تو بر آن کنترلی نداری معنی ندارد که در مورد آن نگران باشی. دوم اینکه این هم بی‌معنی است که در مورد چیزهایی که بر آن کنترل داری نگران باشی، زیرا اگر واقعا کنترل داری نگرانی معنا ندارد.

- عدم حذف غیرممکن در زندگی

روزی سرخپوستی در جنگل گردش می‌کرد. او یک تخم عقاب را روی زمین دید و به خیال اینکه یک تخم مرغ معمولی است آن را در لانه یک مرغ گذاشت. جوجه عقاب نیز همانند دیگر جوجه‌های مرغ از تخم بیرون آمد و مانند آنها شروع به راه رفتن و دانه خوردن کرد. یک روز ، عقاب کوچک که اندکی بزرگتر شده بود متوجه پرواز پرنده باشکوهی در آسمان شد. پرسید این چه پرنده‌ای است؟ مرغ پاسخ داد: این یک عقاب است. زیباترین و قدرتمندترین پرنده دنیا! عقاب کوچک با خود اندیشید که چقدر خوب بود اگر او هم عقاب بود و می‌توانست مثل عقاب پرواز کند، اما چون باور داشت که یک جوجه مرغ معمولی است خیلی زود همه چیز را فراموش کرد و تمام عمرش را مثل یک مرغ خانگی زندگی کرد! جایی در مغز شما قرار دارد که سالهاست در آن بذرهای موفقیت خفته‌اند و حال آنکه اگر این بذرها را در مغز خود فعال کنید با قدرت رشد خود می‌توانند شما را به اوج برسانند.

اگر شما طالب پیروزی هستید اما فکر می‌کنید توانایی آن را ندارید، موفق نمی‌شوید. فراموش نکنید که تنها معیار ذهن نیمه هوشیار افکاری است که شما بیشتر در مورد آنها فکر می‌کنید. اگر بیشتر به موفقیت فکر می‌کنید ضمیر ناخودآگاه شرایط درونی و بیرونی را طوری تغییر می‌دهد که به خواسته خود برسید. اما اگر دائما به مسائل منفی و ترس از شکست فکر می‌کنید، حتی اگر از بهترین امکانات هم برخوردار باشید به علت تفکر منفی ، خود شما خودتان را از درون شکست داده‌اید. ضمیر ناخودآگاه کور است و نمی‌تواند میزان دارایی یا کمبودهای مادی شما را ببیند. او فقط احساس می‌کند. به هر موضوعی بیشتر فکر کنید آن را در درون شما به صورت یک قانون درمی‌آورد. برای رسیدن به موفقیت تنها کلمه غیرممکن را از فرهنگ لغات زندگی‌تان حذف کنید و دیگر و تحت هیچ شرایطی به او اجازه بازگشت ندهید.

- ترس از ریسک کردن برای پیروزی

آنهایی که واقعا قدر چیزهای باارزش را می‌دانند، حاضرند بهای آن را نیز با جان و دل بپردازند. کسی که آرزویی در سر دارد ولی حاضر نیست که بهای آن را بپردازد، فقط افسوس آن رویا را نصیب خود کرده است. هر چیز باارزشی قیمتی دارد. ترس از شکست چیزی است که انسان‌های بی‌شماری را از انجام کارهایی که به آن علاقه دارند دور نگه می‌دارد. فراموش نکنید که برای به دست آوردن چیزی حتما و حتما چیزهایی را از دست می‌دهید، این بستگی به ارزش چیزی دارد که مایلید آن را به دست آورید.

گاهی اوقات ارزش چیزهایی که بدست آورده‌اید بسیار بیشتر از چیزهایی است که به منظور کسب موفقیت از دست داده‌اید، اما گاهی اوقات هم ارزش چیزی که بدست آورده‌اید بسیار کمتر از آنی است که شما بابت آن پرداخت کرده اید. دنیا پر از فرصت‌های مناسبی است که هنوز کسی در مورد آنها کاری انجام نداده است. شعار خواستن ، توانستن است را هرگز از یاد نبرید.

- محدود دیدن

هیچ وقت فکر نکنید که به انتهای خط رسیده‌اید و دیگر کاری نمانده که شما انجام نداده‌اید. تا انسان انسان است و دنیا دنیاست همیشه فرصت برای انجام کارهای خاص وجود دارد. هیچ مرزی و مانعی برای انسانهای بااراده وجود ندارد. و با تمام کردن تحصیلات آکادمیک دست از تحصیل و پرورش ذهن خود برنمی‌دارند. متأسفانه چنین قبول کرده‌ایم که خواندن و مطالعه کردن فقط به منظور قبولی در امتحان و کسب مدرک بالاتر است و هنگامی که مدرک می‌گیریم نیاز به مطالعه تمام می‌شود! چنین تفکری نشانه سقوط شما در آینده‌ای نه چندان دور است.

- اهداف شما قربانی افکار دیگران

تاریخ نشان داده است که انسان‌های موفق کسانی بوده‌اند که حاضر نشده‌اند افکار خود را به هیچ قیمتی به دیگران بفروشند. افراد موفق تاریخ همواره از میان انسان‌هایی برخاسته‌اند که افکار متفاوت و درستی را برای خود برگزیده‌اند و برای اثبات صحت و درستی آنها واقعا تلاش کرده‌اند. انسانها اکثرا خود را قربانی افکار منفی دیگران می‌کنند. نتیجه چنین اقدامی این است که دیگران به راحتی می‌توانند افکار خود را به شما تحمیل کنند.

یکی از علائم اختصاصی افراد اهل عمل این است که آنها هیچ علاقه‌ای به کنترل دیگران ندارند. شما باید این حقیقت را همواره به خاطر داشته باشید که خودتان باید باغبان زندگی‌تان باشید. خودتان را از این افکار زائد که دیگران چه باید بکنند یا نکنند خلاص کنید. زمانتان را صرف اجرای طرح‌های زندگی خودتان کنید و کمتر دیگران را به پیروی از نحوه زندگی خود مجبور کنید.

● فکر کردن به محدودیت‌ها قبل از اقدام به عمل

یکی از نوابغ تاریخ با عمل خود این تفکر زائد را بی‌اعتبار کرد که برای رسیدن به موفقیت باید از امکانات برخوردار بود. گاندی با ایمانی که به موفقیت داشت توانست کاری انجام دهد که برای همیشه نام او را در تاریخ بشر زنده نگاه خواهد داشت. او در مقایسه با همه هم عصران خود از قدرت بالقوه بیشتری برخوردار بود و این در حالی بود که او از مبانی ظاهری قدرت مانند پول ، ابزار جنگی ، سرباز و... هیچ بهره‌ای نداشت. او توانست بذر ایمان را در ذهن ??? میلیون انسان بکارد و آنها را علیه دشمن بسیج کند و باعث استقلال کشورش گردد. او فراموش نکرده بود که لزوما همیشه قوی‌ترین‌ها یا ثروتمندترین‌ها ، پیروز نمی‌شوند. پیروز کسی است که فکر می‌کند می‌تواند پیروز شود.

● باز کردن ذهن به روی هر نوع فکر

ذهن انسان مانند کندوی زنبور است. هیچ زنبور آلوده‌ای حق ورود به کندو را ندارد و هنگام ورود توسط نگهبانان کندو کشته می‌شود. اگر شما هم می‌خواهید طعم ثروت و موفقیت را بچشید باید کندوی مغز خود را با افکار شاد و سالم پر کنید تا بتوانید احساس شادابی را از آن به درون زندگی‌تان منتقل کنید. متأسفانه کندوی مغز انسان هیچ نگهبانی ندارد که مانع از ورود افکار آلوده به ذهن شوند. شما برای انتخاب افکارتان حق انتخاب دارید.

ولی فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه انسان تفاوتی میان اندیشه‌های مخرب و سازنده قایل نیست. هرچه به او بدهید با آن تغذیه می‌شود. همه چیز به این بستگی دارد که به چه افکاری اجازه ورود به ذهن می‌دهید. به یاد داشته باشید که افکار انسان قدرتی معادل نیروی برق دارند. اگر از نیروی برق درست استفاده کنید، می‌تواند باعث پیشرفت صنعت گردد در حالی که در صورت کاربرد غلط می‌تواند جانتان را از شما بگیرد.

● باور به شانس بد

ذهن نیمه هوشیار اندیشه‌های منفی یا مخرب را درست به همان شکل اندیشه‌های سازنده به عمل تبدیل می‌کند. این همان پدیده غریبی است که میلیون‌ها نفر آن را تجربه کرده‌اند و بسیاری آن را بدبیاری یا بدشانسی می‌دانند. این در حالی است که کسی بدشانس آفریده نمی‌شود. میلیون‌ها نفر از مردم کره زمین گمان می‌کنند محکوم به فقر و شکست و ناکامی هستند. احساس می‌کنند نیرویی بر آنها حاکم است که مانع از ابتکار عمل آنها می‌شود. این در حالی است که خود این اشخاص باعث بدبیاری خود هستند، زیرا ذهن خود را تحت تأثیر باورهای منفی قرار داده‌اند.

احساس دلسردی و ناامیدی تمام وجودشان را پر کرده است و احساس می‌کنند که در این دنیا هیچ چیز امیدبخشی برای آنها وجود ندارد و آنها همان کسانی هستند که محکومان ابدی سرنوشت هستند که هیچ چیز از خودشان نداشته و مجبورند دوران محکومیت زندگی خود را در زندان دنیا سپری کنند! اندیشمندان بسیاری در طول تاریخ تلاش کردند به انسان بیاموزند درمان مشکلات انسان از طریق تغییر ذهنیت او امکان پذیر است، اما انسانهای کمی موفق شدند صدای آنها را بشنوند و به گفتار آنان عمل کنند. شما هم می‌توانید آن صداها بشنوید، فقط اگر واقعا بخواهید.

● ندیدن عواقب و پیامدها

اغلب اعمال انسانی به صورت مقطعی و بدون فکر به آینده صورت می‌گیرد. انسان‌های بی‌شماری وجود دارند که بدون تفکر و پیش بینی عواقب احتمالی اعمال خود تصمیم به کاری می‌گیرند و در آخر هنگامی که شکست به سراغ آنان می‌آید، انگشت اتهام خود را به سوی دیگران نشانه می‌روند. متأسفانه هنگامی که انگشت اتهام خود را به سمت دیگران نشانه می‌گیرم و آنان را به عنوان عاملان اصلی شکست‌هایمان معرفی می‌کنیم، فراموش می‌کنیم که یک انگشت به سوی آنها و سه انگشت به سوی خود ما اشاره می‌کند، اما ما فقط آن یک انگشت را می‌بینیم!

● در اندیشه گذشته

می‌گویند گذشته چراغ راه آینده است، اما این به این معنی نیست که اگر گذشته موفقی نداشته‌اید در آینده نیز بدبخت خواهید بود. به جای اینکه بیشتر زمان خود را صرف فکر کردن به گذشته کنید، خود را ترغیب کنید که به آینده مثبتی فکر کنید. گذشته‌ها ، گذشته و به تاریخ پیوسته است. به جای فکر کردن به ناکامی‌های گذشته برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید، اما فراموش نکنید که نباید تار و پود آن از جنس گذشته باشد. برنامه‌ای

می‌تواند شما را به خوشبختی برساند که تار و پود آن از جنس آینده و امید به موفقیت باشد. هنگامی که برای خود برنامه‌ریزی می‌کنید به یاد داشته باشید که خود شما مسئول تک تک اعمالتان هستید.

● سطحی نگری

یکی از بزرگترین دلایل شکست انسان این است که معمولا از روی ظاهر رقبای خویش در مورد توانایی آنان قضاوت می‌کند. هیچ کسی را در هیچ مقام و شأنی نباید دست کم گرفت. فراموش نکنید که ذهنیت منفی نسبت به دیگران هرگز نمی‌تواند باعث موفقیت شما گردد. در هر کجای این دنیا که زندگی می‌کنید، درسی از ایمان برای شما در نظر گرفته شده، فقط باید چشم‌هایتان را باز کنید و با تأمل به آنها نگاه کنید. از مناظر زیبای طبیعت گرفته تا کوچک‌ترین ماهی دنیا که در اعماق اقیانوسی تاریک زندگی می‌کند، هر کدام درسی از ایمان را در خود پنهان کرده‌اند. تنها چیزی که انسان به آن نیاز دارد، اطاعت است. خداوند به تعداد تک تک انسانها راهی برای رسیدن به موفقیت ترسیم کرده است.

هر کسی فقط باید به دنبال راه خودش باشد. تنها در صورتی می‌توانید راه حقیقی‌تان را در زندگی پیدا کنید که قبل از اینکه به سهم مادی خود از دنیا بیندیشید به این فکر کنید که هستید و هدف از خلقت شما در این دنیا چه بوده است. باید به پاسخ این سؤال برسید که خلق این همه زیبایی برای چه بوده و در عوض خداوند از شما چه انتظاری دارد؟ علت اینکه بیشتر انسانها در زندگی شکست می خورند این است که قبل از اینکه به این موضوع بیندیشد که کیستند و برای چه آمدند به دنبال سهم مادی خویش از دنیا می‌گردند و زمانی متوجه اشتباه خویش می‌گردند که دیگر زمانی برای جبران باقی نمانده است.

● عبرت نگرفتن از شکست

هلن کلر چند روز پس از تولدش ناشنوا ، نابینا و لال شد. به رغم این همه بدبیاری او توانست نام خود را در لیست بزرگان تاریخ بشر ثبت کند. او توانست با اراده خود ثابت کند که اگر کسی خود را شکست‌خورده نپندارد، در شمار شکست خوردگان قرار نمی‌گیرد. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه شکست‌ها پرداخت. باید همانند کیمیاگران قدیم که در جست و جوی راهی برای تبدیل فلزات به طلا بودند، در جست و جوی هنری بود که بتوان به کمک آن از شکست‌هایمان برای موفقیت‌های حتمی آینده‌مان پله بسازیم. بتهوون آهنگساز آلمانی نیز ناشنوا بود ولی به یکی از بزرگترین آهنگسازان جهان تبدیل شد.

● حرف آخر

چند هزار سال قبل پیشینیان برجسته ما روی همان خاکی راه می‌رفتند که ما امروزه راه می‌رویم، از همان هوایی تنفس می‌کردند که ما امروز تنفس می‌کنیم (آلودگی را فراموش کنید)، و از گرمای همان خورشیدی برای رشد محصولاتشان استفاده می‌کردند که امروز ما استفاده می‌کنیم. برای رسیدن به موفقیت باید به مطالعه تاریخ پرداخت و اسرار پیروزی بزرگان تاریخ را لابه لای صفحات پر گرد و غبار آن خارج کرد. هدف از مطالعه تاریخ باید رسیدن به این فهم باشد که این متفکرین می‌خواستند که ما با چه چیزهایی آشنا شویم و از چه مسائلی برای رسیدن به موفقیت فاصله بگیریم.

این ضرب‌المثل فرانسوی را به یاد داشته باشید که: غیرممکن غیرممکن است. شما می‌توانید افکار منفی که همانند خاری هستند از مغزتان خارج کرده و به جای آن گل سرخ بکارید. در زمان چیدن خارها ممکن است سختی‌های زیادی را تحمل کنید، اما به این موضوع ایمان داشته باشید که اگر بتوانید سختی این کار را تحمل کنید، به زودی صاحب باغی می‌شوید که بوی خوش گلهای آن تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=326282

vista.ir
Online Classified Service

از تغییر نترسید



تغییر و تحول، فرآیند اجتناب‌ناپذیر زندگی است. برخورد با چالش‌های تازه، دست‌یابی به اطلاعات نو و بدیع و دیدار با مردمانی دیگر، ما را در معرض تغییر قرار می‌دهد.

تغییر اوضاع و شرایط، انعطاف‌پذیری ما را طلب می‌کند. در سفر زندگی، هر چه از اطلاعات و دانستنی‌های بیشتری برخوردار باشیم، فرصت‌های بهتر و حق انتخاب‌های بیشتری را پیش‌رو داریم. هر کس بر حسب اوضاع و شرایط و ویژگی‌های شخصیتی خویش، می‌بایستی از شیوه خاصی برای تغییر وتحول بهره جوید. از این رو، با آگاهی بیشتر از شیوه‌های گوناگون تغییرپذیری و همچنین درك و استنباط بهتر از صفات شخصیتی خویش، می‌توانید به شیوه دلخواه، مسیر تغییر و تحول را بپیمایید. هر تغییر مفید و ثمربخش، واجد سه شرط زیر می‌باشد:

۱) اوضاع و شرایط کنونی را درك کنید.

این بدان معناست که می‌بایستی وضعیت حاضر را به دقت در کانون توجه قرار دهید و با واقعیت‌های موجود، روبه‌رو شوید. اگر واقعیت‌های زندگی، کتمان شده یا نادیده گرفته شوند، راه هر گونه تغییر و تحول، مسدود می‌شود. توانایی‌های شما برای تغییرات آینده در زمان حال، ساکن است.

۲) اجازه ندهید که رویدادهای ناگوار گذشته، بر زندگی‌تان سایه افکند.

گذشته، قابل تغییر نیست؛ پس، بی‌جهت کوله‌بار سنگین رخدادهای ناخوشایند را به دوش نکشید. نرم و آرام، گذشته را پشت‌سر گذارید و ذهن را به زمان کنونی متمرکز کنید. شما می‌توانید از وقایع گذشته، یك منبع اطلاعاتی نیرومند ساخته، برای تصحیح مسیر، از آن بهره جویید.

۳) بپذیرید که رویدادهای آینده، همیشه قابل پیش‌بینی نیستند.

اگر چه شما در مسیر زندگی، معمار سرنوشت خویش هستید، ولی بدانید که بسیاری از وقایع آینده، از کنترل و اختیار، خارج است. شما در سفر زندگی، با احتمالات متعددی روبه‌رو هستید. از این رو، به ثمر سیدن تغییرات مفید، مستلزم آن است که فضایی را برای امور احتمالی و غیرمنتظره در نظر بگیرید. آینده نیز چون گذشته، محتاج گشودگی و آمادگی ذهنی است. شما می‌توانید تغییر کنید. انسان‌ها با تکیه بر روش‌های تازه، قدرت و کارآیی خود را در محك آزمون می‌گذراند و از آن سود می‌برند.

ممکن است خواسته‌ها و آرزوهای شما چنان زیاد باشند که در انتخاب اولین تغییر، دچار تردید شوید. هرگز کارها را با هم انجام ندهید؛ بلکه تصمیم بگیرید که نخست کدام تغییر را به مرحله اجرا گذارید.

● انتظارات و ایده‌های غیرواقعی در روابط دوستانه

هر فردی هنگام ایجاد ارتباط با فردی دیگر، آرزوها، انتظارات و ایده‌هایی را در سر می‌پروراند. متأسفانه برخی از این پیش‌فرضها، غیرواقعی، غیرمنصفانه و گاهی خودخواهانه‌اند. این باورها، روابط بین فردی را خدشه‌دار کرده و سرانجام، ناخشنودی و شکست به همراه دارد. برخی انتظارات و الگوهای نادرست بین فردی، به شرح ذیل می‌باشد:

- انتظار داشته باشیم که دوستمان همانگونه که ما علاقه‌مندیم، تغییر کند.
- انتظار داشته باشیم که دوستمان هرگز تغییر نکند و همواره مانند ابتدای راه باشد.
- انتظار داشته باشیم که دوستمان دقیقاً همانند ما بیندیشد و عمل کند.
- انتظار داشته باشیم که دوستمان همان اولویت‌ها، اهداف و علاقمندی‌های ما را داشته باشد.
- انتظار داشته باشیم که به واسطه حضور یك دوست، تمام نیازهای اجتماعی، شخصی و... برآورده شوند و در نتیجه، سایر علائق، فعالیت‌ها و

دوستان را کنار بگذاریم.

▪ انتظار داشته باشیم که در یك رابطه دوستانه، کمبودهای شخصی نظیر اعتماد به نفس یا عزت نفس، جبران شوند.

▪ انتظار داشته باشیم که هر دوست و هر ارتباط جدیدی، بهترین و بی‌نقص‌ترین باشد.

▪ انتظار داشته باشیم که دوستمان هرگز اشتباه نکند.

▪ انتظار داشته باشیم که با داشتن یك رابطه دوستانه، کامل‌تر از قبل شویم و از دست دادن آن را به منزله کامل نبودن بدانیم.

▪ انتظار داشته باشیم که ایجاد رابطه دوستانه، به تلاش زیادی نیاز دارد؛ اما حفظ آن به هیچ گونه تلاشی نیاز ندارد.

▪ انتظار داشته باشیم که در یك رابطه دوستانه مفهوم و عمق علاقه و دوستی، همواره ثابت بماند؛ در حالی که همان‌گونه که اولویت‌ها و انتظارات تغییر می‌کنند، مفاهیم نیز در روابط تغییر می‌کنند.

▪ انتظار داشته باشیم که همانند دوستمان رفتار کنیم و خواسته‌های خود را نادیده بگیریم.

آیا شما نیز درگیر چنین باورهایی هستید؟

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=265190

vista.ir
Online Classified Service

از راه کم گذر بگذر



ترقی و پیشرفت فردی و جهانی وابسته به مردان غیر منطقی است، نه به آن‌هایی که با جامعه‌شان همساز می‌شوند و هرآنچه را که پیش می‌آید می‌پذیرند. پیشرفت وابسته به افراد نوآور است که سنت ها و مقررات را رد می‌کنند و دنیای خود را شخصاً می‌سازند. برای این که بتوانید راه خود را از مسیر سازش و تقلید به مرحله عمل ابتکاری تغییر دهید، لازم است راه مقاومت در برابر آموزه های منفی وفشارهایی که برای وارد کردن شما به اجرای دستورالعمل‌ها به عمل آید بیاموزید. شرط این که بتوانید به طور کامل کارآمد شوید، مقاومت کردن دربرابر تحمیل سنت ها ومقررات است ممکن است به نظر عده‌ای نافرمان بیایید، البته این بهایی است که باید برای تحصیل استقلال رأی پرداخت .

ممکن است شخصی متفاوت به نظر بیایید، برچسب خودخواه یا یاغی بگیرید و عدم تأیید بسیاری از افرادعادی را نسبت به خود بخرید ، و بعضی از اوقات نیز طرد شوید. بعضی ازمردم مقاومت شما را در برابر سنت ها و آیین هایی که خود پذیرفته اند با نظر خصمانه‌ای می‌نگرند. این استدلال کهنه به گوشتان خواهد خورد که اگر همه‌ی افراد بخواهند قوانین شخصی خود را دنبال کنند چه خواهد شد وجامعه به چه صورتی درخواهد آمد . یك پاسخ ساده‌ی این سئوال البته این است که همه کس چنین کاری نخواهد کرد، اعتیاد اکثر مردم به حمایت های بیرونی و «باید»ها، ایجاد چنین وضعی را غیر ممکن می سازد. بحث ما دراین جا به هرج ومرج خواهی مربوط نمی شود. هیچ کس خواهان نابودی جامعه نیست، اما

بسیاری از ما خواهان آنیم که در داخل جامعه آزادی بیش تری به افراد داده شود، آزادی و رهایی از «باید»های بی معنی و احمقانه. حتی قوانین ومقررات منطقی نیز همیشه در هر شرایطی به کارنمی آیند. سعی ما بر این است که آزادی انتخاب را در افراد به وجود بیاوریم، به این معنا که شخص قادر باشد خود را ازبردگی فکری دایم پیروی کردن باید رها سازد. چه لزومی دارد که شما دایماً طبق انتظارات و توقعات فرهنگی جامعه رفتار کنید؟

اگر این طورهستید و احساس می کنید که توانایی تغییر کردن ندارید، در واقع یك مقلد هستید که اجازه می دهید دیگران راه شما را تعیین کنند. مدیر و راهبر زندگی خویش بودن مستلزم نرمش و انعطاف پذیری و ارزیابی مکررشخصی از عملکرد مقررات در هر لحظه است. درست است که پیروی و اطاعت کورکورانه از قوانین دیگران آسان تراست، ولی وقتی که در می یابید که قانون برای خدمت به شماست و شما خدمتگزار آن نیستید، آن گاه می توانید شروع به نابود کردن رفتار میمون وارخود بنمایید. اگر می خواهید مقاومت در برابر دستورالعمل ها را بیاموزید باید بی اعتنایی راپیشه خود سازید. دیگران اطاعت کردن را، حتی اگر به ضررشان باشد برمی گزینند و شما باید یاد بگیرید که اجازه دهید آن ها دنبال انتخاب خود بروند. نباید عصبانی شوید، فقط لازمست که براساس معتقدات خود رفتار کنید. یکی ازهمکاران من که در نیروی دریایی بود هنگام دیدار سیاسی پرزیدنت آ یزنهاور از کالیفرنیای شمالی، دریك ناوهواپیما در سانفرانسیسکو مستقربود.

آن ها دستور داشتند با شکل ایستادن افرادشان کلمات «سلام آیك» رابسازند تا رئیس جمهوری بتواند هنگام عبوربا هلی کوپترآن را ببیند این کار به نظر دوست من احمقانه و بی معنی آمد و تصمیم گرفت از انجام آن خودداری کند، زیرا با تمام عقاید او در تعارض بود. به جای هر گونه طغیانگری، بعد از ظهراز کشتی خارج شد و گذاشت تا دیگران در آن مراسم بی معنی شرکت کنند. او فقط از ایفای نقش خود امتناع نمود، نه دیگران را تحقیر کرد و نه جدال بیهوده ای راه انداخت. فقط با بی اعتنایی به راه خود رفت و گذاشت تا دیگران به میل خود رفتار کنند. مقاومت در برابر دستورالعمل های منفی به معنای اینست که براساس نظریات و معتقدات خود تصمیم بگیرید و تصمیمات خود را تا آنجا که ممکن است باقابلیت و به آرامی انجام دهید و اگر انتخاب های شما به نتایج مطلوب نرسید، از تظاهرات خصمانه بپرهیزید. مقررات، سنت ها و آیین های احمقانه هیچ گاه از بین نمی روند ، اما شما مجبورنیستید جزیی از آن باشید. وقتی دیگران حرکات بی اراده و گوسفندوار خود را انجام می دهند شما فقط بی اعتنا باقی بمانید و به راه خود بروید.

اما اگرآن ها می خواهند میمون وار زندگی کنند ایرادی ندارد، اما شما ازآن ها پیروی نکنید. ایجاد هیاهو دیگران راعصبانی می کند و موانع بیش تری در راه شما به وجود می آورد. خواهید دید که همه روزه موارد متعددی پیش می آید که بهتر است به آرامی مقررات را دوربزنید تا این که اقدام اعتراض آمیزی بنمایید. درواقع کلیه آراء تازه‌ای که منجر به تغییراتی در اجتماع گردیده اند، زمانی مورد تحقیر و شماتت بوده و حتی بسیاری ازآن ها غیرقانونی نیز بوده اند. پیشرفت تماماً بستگی دارد به این که با مقررات کهنه و بی فایده مخالفت نموده و آن ها را به دورافکنید . مردم؛ ادیسون، هنری فورد ، انیشتین و برادران رایت را مسخره می کردند تا وقتی که آن ها موفق شدند. شما نیز با آغاز به مقاومت دربرابرمقررات بی معنی مورد تحقیر قرار خواهید گرفت.

- نمونه هایی ازرفتاراجباری

طومار رفتارهای ا جباری آن قدر زیاد است که می تواند یك کتاب را پرکند. در زیر تعدا دی از نمونه‌هایی که بیش‌تر در فرهنگ ما رایج هستند ذکر می شود. عقیده بر این که هر چیزجایی دارد وهرچیز در جای خود باشد. بیماری سازمان دادن, معنایش اینست که اگر هر چیز در جای معین خود نباشد احساس ناراحتی می کنید.

پرسش دایمی «چه باید بپوشم»، مثل این که تنها یك روش قابل قبول لباس پوشیدن وجود دارد و آن نیز باید از طرف سایرین تعیین گردد. شلوارسفید و رنگ های روشن نیلی و خاکستری را فقط باید درتابستان پوشید. پارچه های پشمی مخصوص زمستان هستند و باید مشابه فصلی دیگرکه در زندگی شما زیرنفوذ خود می گیرند. جیمزمیشنردر کتاب «هاوایی» به توصیف اهالی نیواینگلند می پردازد که وارد منطقه گرمسیر هاوایی می شدند و وقتی ماه اکتبر فرا می رسید با وجود حرارت هشتادوپنج درجه فارنهایت لباس های زمستانی در برمی کردند و شش ماه با این لباس های ناراحت به سر می بردند ... چرا؟ برای این که قرار بوده است در ماه اکتبر لباس زمستانی بپوشند. بنده و برده‌ی منتقدین مدبودن و پوشیدن لباسهایی که مد است، زیرا بالاخره باید همرنگ جماعت بود.

عقیده به این که بعضی نوشیدنی ها باید با غذاهای معینی صرف شوند. گرفتار مقررات شخص دیگری بودن که می‌گوید چه چیز را باید با چه چیزخورد.

تقصیر کارهای خود را به گردن دیگری انداختن . «تقصیر او بود که ما دیر کردیم». «مراسرزنش نکنید، او مقصر است».

باید به جشن ازدواجی بروید یا هدیه ای بفرستید، حتی اگر آن ها را دوست نداشته باشید. هیچ دعوتی را رد نمی‌کنید، حتی اگر تمایل به دعوت آن داشته باشید. ممکن است از خریدن هدیه بدتان بیاید، اما به هرحال این کار را می‌کنید چون چنین مقرراست و برعکس بر خلاف میل خود در مراسم تدفین شرکت می کنید، برای این که از شما انتظار می رود. باید در چنین مراسمی شرکت کنید تا نشان بدهید که غمگین هستید یا احترام می گذارید یا دارای عواطف و احساسات بجا و مناسب هستید.

شرکت درمراسم سنتی که نه دوست دارید و نه به آن اعتقادی دارید، چون از شماچنین انتظاری می رود و می‌خواهید عمل صحیح را انجام داده باشید.

- دادن عناوین به اشخاصی که درخدمت شماهستند .عناوینی که آن ها را به مقامی بالاترازشماارتقاء می دهد. دندانپزشك خود را چگونه مورد خطاب قرارمی دهید؟ آیا اگربه او دکتر خطاب می کنید صرفاً به خاطر حرفه ی پزشکی اوست؟ آیا می گویید استاد رحمتی یا استاد صفایی لوله کش؟ اگر چنین خطاب هایی ناشی از احترام شما نسبت به شغل آن هاست، چرا فکر می کنید شغل و موقعیت آن ها برتراست؟ اگر به آن ها پول می پردازید که به شما خدمت کنند چرا صاحب عنوان می شوند، در حالی که شما تنها با اسم خود مورد خطاب قرار می گیرید؟

رفتن به رختخواب موقعی که وقت خواب است، نه وقتی که خسته هستید .

آمیزش تنها به یك یا دو وعده یا هنگامی که همه شرایط فراهم است، مثلاً بچه ها خواب هستند، خسته نیستید، اطاق تاریك است، شما درتخت خود هستید و غیره وغیره.

تقسیم کارهای روزانه براساس مقتضیات رایج فرهنگی – اجتماعی: زن ها ظرف ها را می شویند، مردها زباله را بیرون می برند. کار منزل مال زن است. کار بیرون مال شوهر. پسرها کارهای معینی را انجام می دهند و دخترها کارهای دیگری را!

پیروی از مقررات و سنت های احمقانه منزل درحالی که رعایت آن ها درمورد خانواده شما ایجاد مزاحمت می کند، مثل اجازه گرفتن برای بلند شدن از سرسفره یا تعیین وقت خواب قبلی بی هیچ دلیل منطقی!

پیروی از دستور العمل های آگهی های مختلف، بدون توجه به منطقی بودنشان مثل «صحبت نکنید»، «داخل نشوید» و موارد دیگر. آیا هرگز درباره معقول بودن علامتی شك کردید؟ یا حتی تصوراین را نیز نمی کنید که ممکن است علامتی در درجه اول در مکان اشتباهی نصب شده باشد؟ آگهی ها را مردم درست می کنند و انسان ها نیز جایزالخطا هستند.

حفظ برچسب اشیاء منقول در طول سالیان دراز، از ترس این که مورد اتهام تقبلی بودن یا مال دزدی واقع شوند! صرف ناهار در روزهای تعطیلی در منزل مادر، حتی اگر تمایلی به این کار نداشته باشید، باید سنت را حفظ کرد!

وقتی می خواهید کتابی را بخوانید همیشه باید از ورق اول شروع کرده و کلمه به کلمه تا آخر آن را بخوانید، حتی اگر نیمی از کتاب را خوانده باشید حتماً باید آن را تمام کنید، حتی اگر خوشتان هم نیامده باشد.

خانم ها هیچ وقت ازآقایان تقاضای ملاقات نمی کنند هرچه باشد این یك کارمردانه است یاهیچ وقت داوطلب اولین تماس تلفنی نمی شوند یا در را برای آقایان باز نمی کنند، صورت حساب رستوران را نمی پردازند، مراعات رسوم بی شمار و بی معنای دیگری که درحقیقت هیچ اثری ندارد.

ارسال نامه و کارت هنگام سفر و گذراندن تعطیلات، درحالی که از این کار بدتان می آید، تنها به خاطر این که همیشه این کار را کرده اید و دیگران از شما توقع دارند.

کوشش برای به دست آوردن نمره در مدرسه و فشار بر فرزندان که آن ها نیز باید نمرات خوب بگیرند . آموختن، نه برای رضای خاطر خود، بلکه به خاطر نتایجی که عاقبت در کارنامه منعکس خواهد گردید.

دایم اندیشیدن به این سؤال که «آیا او برای من مناسب است» و پیوسته در جستجوی شخص مناسب، گیج و سرگردان بودن .

همیشه و در همه جا با شریك زندگی خود همراهی کردن به خاطر این که اجتماع چنین انتظاری از شما دارد، حتی اگر ترجیح بدهید در آن زمان خاص در جای دیگری باشید.

مراجعه به کتاب های مخصوص «چگونه فلان کاررا انجام دهید» زیرا برای انجام هر کار روش خاصی تعیین شده است. عدم تشخیص جزوه هایی که حاوی اطلاعات صحیح هستند از آن هایی که فقط روش های معمول و سنتی را بیان می کنند.

همیشه در پی یافتن لباس مناسب، کلاه، اتومبیل، لوازم مناسب منزل، سس های سالاد، نوشیدنی های اشتهاآور، کتاب، کالج و شغل مناسب

و... بودن.

ارزیابی شخصی خودتان از موفقیت هایتان را کم اهمیت تر از پاداش ها، نشان ها، عناوین وافتخارات دانستن.

گفتن این که: «من هرگز نمی توانم به بزرگی و اهمیت فلان کس باشم».

کف زدن برای سخنرانی یا نمایشی که ازآن خوشتان نیامده است.

انعام دادن در برابر خدمات بد.

نقش طرفداران ورزشی را بازی کردن و ابراز واکنش های شدید در برابر برد و باخت گروه مورد علاقه خودتان کردن و دایم نگران موفقیت یا شکست ورزشکاران بودن.

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=263384

vista.ir
Online Classified Service

از زندگی لذت ببرید



آیا فشار کار و زندگی طاقتتان را تمام کرده است؟ آیا تنها تفریح شما نگاه کردن به ویترین مغازه هاست؟ آنهم وقتی با عجله از پیاده رو می گذرید؟ شما هم بندرت شام شب را به همراه خانواده به بیرون از منزل می روید؟ ترجیح می دهید نان و پنیر و انگور بخورید تا هزینه بالای یك شام را به رستوران بدهید؟ آیا مثل بسیاری از افراد دیگر از پرداخت هزینه های اینچنینی احساس گناه می کنید؟ و یا هنگام تفریح و یا بعد از آن احساس رضایت به شما دست می دهد؟ درمورد آخر به خودتان تبریك بگویید.

برای بسیاری از افراد تماشای فیلم، خرید از فروشگاه، لم دادن روی کاناپه، مطالعه کتاب شعر و داستان حتی خوردن غذا در رستوران به همراه خانواده باعث ایجاد نشاط می شود. البته همه افراد آستانه احساس گناهی دارند. معمولاً خانم ها با مختصر خوش گذرانی احساس گناه کرده از عمل خود پشیمان می شوند.

عده ای از افراد بخصوص کسانی که شاغل هستند و در ضمن از والدین پیر خود هم مراقبت می کنند فرصتی برای رسیدگی به خود ندارند و به شدت از خوش گذرانی احساس گناه می کنند. حتی اگر آنها را مجبور کنید برای مثال به استخر بروند و کمی تفریح کنند، همانطور که به پشت روی آب خوابیده اند در فکر رتق و فتق امور خویشند. «اول این کار را انجام می دهم، بعد به مدرسه سارا می روم، بعد عکسها را از عکاسی می گیرم و...»

]من سه فرزند دارم، مادر هستم، همسر هستم، شاغل هستم و... پس کی باید خودم باشم؟ تنها تفریح من این است که هنگام خواب از پنجره اتاقم به ستاره ها نگاه کنم و لذت ببرم![

شاید وقت آن رسیده که کمی فکر کنیم. بعضی از ساعات عمر فقط مال ماست و نباید با هیچ فرد دیگری شریك شویم. چقدر ساعات مفید که دیگران از ما دزدیده اند؟! چقدر ساعات ارزشمند که خودمان به دیگران هدیه کرده ایم؟!

برای گروهی از مردم هر نوع تفریح و لذت با احساس گناه همراه است. جالب اینجاست که همه ما افراد بالغی هستیم و کسی نمی تواند ما را مجبور کند به شکل خاصی زندگی کنیم. چرا خودمان خود را مجبور می کنیم طوری زندگی کنیم که دیگران بپسندند نه آن طور که احساس لذت کنیم؟

بیشتر ما طوری رفتار می کنیم که گویی در رژیم لذت از زندگی بسر می بریم! «نه الآن نمی توانم بنشینم دیر شده، نه وقت ندارم خانم x منتظر من است، باشه برای بعد...»

گاهی به تلویزیون نگاه می کنیم ولی چون کار مهم تری را در پیش داریم احساس گناه می کنیم.

آیا احساس گناه و لذت واقعی باهم سازگارند؟!

بعضی می گویند «مگر بچه شده ام» در واقع لذت بردن و خوشحالی را مخصوص دوران کودکی می دانند و بس.

بعضی می گویند «وقتی کارها تمام شد به تفریح می رویم» اما کارها کی تمام می شود؟!

شاید این عمر هدر رفته برای همه ما تجربه شده است. وقت آن رسیده که منطقی باشیم. اگر فکر می کنید سزاوار یك زندگی شاد و بانشاط هستید، کمی به بدن و روحتان استراحت بدهید و با انرژی بیشتر به زندگی ادامه دهید. به راستی از چه چیز لذت می برید؟! آن را به بدنتان هدیه کنید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=249220

vista.ir
Online Classified Service

از ستاره‌های اقبال خود تشکر کنید



«ارتباط میان موفقیت و شانس، قویتر از آن است که بسیاری از مردم، فکر می‌کنند.» دیوید کلاین

تحلیل این رابطه، چارچوب سودمندی را برای بررسی و مقایسه اهمیت مسائلی فراهم می‌آورد، که در «مهمانی‌های عصرانه» اخیر در آمریکا مطرح شده‌اند. سخنران‌ها و ناطقان این گردهمایی‌ها، با عصبانیت تمام، به بحث درباره فشارهای مالیاتی «کمرشکن» شان، پرداختند و بابت آنها، اظهار تاسف کردند. یکی از مخالفین، در اعتراض به این که در طرح اوباما، قرار است کاهش مالیات افراد پر درآمد که در دوره بوش اعمال گردید، در سال ۲۰۱۰ به پایان برسد، روی پلاکاردی نوشته بود: «ثروت لعنتی‌تان را پخش کنید!»

دیگر افراد معترض، ادعا می‌کردند که سیستم مالیاتی، به ارتباط حیاتی میان تلاش افراد و پاداشی که کسب می‌کنند، صدمه می‌زند و هشدار می‌دادند که افزایش بیشتر مالیات، ممکن است این ارتباط را به نابودی



بکشاند.

اما این اتهامات، توان مقاومت در برابر بررسی‌های دقیق را ندارند. سیستم فعلی، بسیار قابل قبول‌تر از آن است که افراد زیادی فکر می‌کنند، و طرح رییس‌جمهور اوباما، این سیستم را هم پذیرفتنی‌تر و هم کارآمدتر خواهد ساخت.

برخلاف آن چه که بسیاری از والدین به فرزندانشان می‌گویند، استعداد و کار سخت، برای موفقیت اقتصادی، نه ضروری‌اند و نه کافی هستند. مسلم است که با استعداد بودن و کار سخت، به موفقیت افراد کمک می‌کند، اما برخی از فعالان اقتصادی، با وجود این که هیچ یک از این دو خصوصیت را ندارند، به موفقیت‌های چشمگیری نایل می‌شوند.

تعداد افراد با استعدادی که به سختی تلاش می‌کنند و در نهایت تنها درآمد متوسطی به دست می‌آورند، بسیار بیشتر از افراد بالا است. تعداد این قبیل افراد، صدها برابر کسانی است که به واسطه پشتکار و استعداد خود، به درآمد بسیار زیادی دست می‌یابند. این نابرابری‌ها و اختلافات، غالبا از رویدادهای اتفاقی ناشی می‌شوند. مالکوم گلدول، در آخرین کتاب پرفروش خود، این نکته را ذکر می‌کند که تعداد نامتناسب و بیش از حدی از بازیکنان حرفه‌ای هاکی، موفقیت خود را مدیون این اتفاق هستند که در ماه ژانویه به دنیا آمده‌اند. این امر سبب می‌شود که آنها در هر دوره از لیگ، از مسن‌ترین و با تجربه‌ترین بازیکنان باشند. تنها به همین دلیل است که آنها با احتمال بیشتری، در زمره بهترین بازیکنان لیگ قرار گرفته، در دوره‌های تمرینی خاص شرکت کرده و نهایتا به بازیکنانی حرفه‌ای تبدیل می‌شوند.

اگر چه افراد، غالبا به سرعت موفقیت‌شان را به مهارت، کار و تلاش سخت نسبت می‌دهند، اما حتی عنصر شانس، در این مشخصه‌های کیفی نیز بسیار حائز اهمیت است. بحث‌های مربوط به این که خصوصیات شخصی را تا چه حد می‌توان به عوامل محیطی و ژنتیکی نسبت داد، همچنان ادامه دارند. اما فارغ از این که هر یک از این عوامل، از چه وزن و اهمیتی برخوردار هستند، تقریبا همه چیز به ترکیبی از آنها باز می‌گردد. افرادی که از خصوصیات ارثی مناسبی برخوردار بوده و در خانواده‌ای پرورش یافته‌اند که به خوبی از آنها حمایت می‌کند، نمی‌توانند چندان ادعای استعداد و سخت کوشی کنند. آنها تنها خوش شانس بوده‌اند. همچنین احتمال موفقیت آنها، بسیار بیشتر از کسانی است که بدون استعداد خاصی به دنیا آمده و در محیطهایی رشد کرده‌اند که چندان حمایتی از آنها به عمل نیاورده‌اند.

حتی در بازارها که شانس، نقش چندانی ایفا نمی‌کند، تفاوت‌های ناچیز عملکرد، غالبا به اختلافات بزرگی در دستمزدها منجر می‌شوند. به عنوان مثال، حتی افرادی که در شنیدن قطعات موسیقی، بسیار ماهرانه و پیچیده عمل می‌کنند، نمی‌توانند به راحتی تفاوت‌های میان اجرای گروهی از بهترین نوازنده‌های دنیا و افرادی را که در یک رده پایین‌تر قرار دارند متوجه شوند. اما شرکت‌های ضبط موسیقی، به هر حال به تعداد کمی نوازنده احتیاج دارند. علاوه بر آن، اگر تفاوت‌های قابل فهم و در عین حال، کوچکی میان این دو گروه وجود داشته باشد، نوازنده‌های برتر با قراردادهای پرمنفعت و سودآوری برای ضبط آثارشان روبه‌رو خواهند شد، در حالی که آنهایی که تنها یک رده پایین‌تر هستند، باید تلاش کنند تا معاش خود را با حقوق نوازندگی در اکستر به سر کنند.

همان گونه که اقتصاددان‌ها به تازگی دریافته‌اند، تفاوت دستمزدها، غالبا اختلاف میان اجرا و عملکرد را بیش از حد بزرگنمایی می‌کنند. این امر نه تنها در بازارهای سنتی کار، که در آنها، فرد برنده همه منافع را از آن خود می‌کند، وجود دارد، بلکه در حوزه‌های رایج‌تر و معمول‌تر نیز همین گونه است. تواناترین افراد در مشاغلی همچون وکالت، مشاوره، بانک‌داری، مدیریت شرکت‌ها و بسیاری موارد دیگر، غالبا دستمزدی صدها یا حتی هزارها برابر افرادی دارند که آنها نیز عملکردی تقریبا نزدیک به همان افراد پرتوان دارند.

دیگر پیام مهم تحقیقات اخیر، آن است که دستمزد افراد، بسیار بیشتر از آن که به استعداد یا تلاش آنها بستگی داشته باشد، به محل تولدشان وابسته است.

مثلا من سال‌ها پیش که در نپال بودم، آشپزی را استخدام کردم که هیچ گونه سواد و تحصیلات رسمی نداشت، اما به نحو شگفت‌انگیزی باهوش و کاردان بود. او علاوه بر آن که غذاهای بسیار خوبی تهیه می‌کرد، می‌توانست قصابی کند، سقف خانه را شالی پوش کند، دیوارها را سفید کند و ساعت‌های از کار افتاده را تعمیر کند. او همچنین حلبی‌ساز توانا و نجاری ماهر بود. با این حال، کل درآمد وی در طول زندگی‌اش، حتی از آن چه که ممکن است یک آمریکایی تنبل و غیرماهر، تنها در یک سال به دست آورد کمتر بود. آمریکایی‌ها که دستمزدهای خوبی دریافت می‌کنند، مدیون سرمایه‌گذاری‌های اجتماعی هستند که موجبات موفقیت آنها را فراهم می‌آورد.

طرح اوباما ساده است. در این طرح، حداکثر نرخ مالیات از ۳۵درصد به ۵/۳۹درصد افزایش می‌یابد، که همان نرخی است که در پایان دوره

ریاست‌جمهوری بیل کلینتون، اعمال می‌شد و از آن چه که در تعداد زیادی از کشورهای صنعتی وجود دارد، بسیار پایین‌تر است. حتی در کشورهایی که حداکثر نرخ مالیاتی، بسیار بالاتر از ۵۰درصد است، هیچ گاه کمبود افراد با استعدادی که مایل به انجام کار سخت برای کسب موفقیت باشند، روی نداده است. طرح اوباما باعث نخواهد شد که چنین کمبودی در سال ۲۰۱۰ به وجود آید.

با این حال، به همان شیوه که قراردادهای دستمزد اغلب باعث افزایش کارایی خدمات در بخش‌خصوصی می‌شوند، این طرح نیز سبب افزایش کارایی خدمات عمومی می‌گردد. مثلا همان‌طور که وکیل‌ها، دستمزدی دریافت نمی‌کنند مگر آن که موکلشان به نتیجه مطلوب برسد، کسانی نیز که در تصادف‌ها مصدوم شده‌اند. صاحب نماینده حقوقی می‌گردند که در غیر این صورت، از عهده آن بر نمی‌آمدند. به همین شیوه، اگر چه دولت نرخ‌های مالیاتی بیشتری را برای افراد ثروتمند در نظر می‌گیرد، اما می‌توان از محل این مالیات، خدمات عمومی را فراهم آورد که برای ثروتمندان و دیگران، از ارزش برخوردار است، ولی در صورت اعمال نشدن این مالیات، امکان دستیابی به آنها وجود نداشت. در چنین سیستم مالیاتی، تنها در صورتی می‌توانیم مقادیر بیشتر مالیات را پرداخت کنیم که آن قدر خوش شانس باشیم که جزو بزرگترین برندگان زندگی به حساب آییم.

به نظر می‌رسد که کسانی که از لحاظ مالی موفق بوده و به مخالفت با اعمال مالیات می‌پردازند، نمی‌دانند که بی‌نهایت خوش شانس هستند. این استعاره را از توصیف آن ریچارد درباره دوره اول ریاست‌جمهوری بوش قرض می‌گیریم که می‌گوید آنها بالاتر از همه ایستاده‌اند. اما فکر می‌کنند همه موفقیت‌ها را خودشان کسب کرده‌اند.

منبع : روزنامه دنیای اقتصاد

http://vista.ir/?view=article&id=370397

vista.ir
Online Classified Service

از محبت خارها گل می شود



امام صادق(ع): ((من اخلاق الانبیا حب النسا; محبت به زنان از اخلاق انبیاست.))

محبت چون به غایت رسد آن را ((عشق)) خوانند. و عشق خاص تر از محبت است, زیرا که همه عشقی, محبت باشد; اما همه محبتی عشق نباشد. و محبت خاص تر از معرفت است, زیرا که همه محبتی, معرفت باشد, اما همه معرفتی, محبت نباشد. و از معرفت, دو چیز متقابل تولد کند که آن را ((محبت)) و ((عداوت)) خوانند. زیرا که معرفت, یا به چیزی خواهد بودن مناسب و ملایم ـ جسمانی یا روحانی ـ که آن را ((خیر محض)) خوانند و نفس انسان طالب آن است و خواهد که خود را به آنجا رساند و کمال حاصل کند, یا به چیزی خواهد بودن که نه ملایم بود و نه مناسب ـ خواه جسمانی و خواه روحانی ـ که آن را ((شر محض)) خوانند و ((نقص مطلق)) خوانند و نفس انسان دائما از آنجا می گریزد و او را نفرتی طبیعی حاصل میآید. و از اول, محبت خیزد و از دوم عداوت.

پس اول پایه معرفت است و دوم پایه محبت و سیم پایه عشق. و به عالم عشق ـ که بالای همه است ـ نتوان رسیدن, تا از معرفت و محبت دو پایه نردبان نسازد. (از رساله ((فی حقیقه عشق, شیخ اشراقی))).

برای اختلافات خانوادگی می توان عوامل زیادی همچون عوامل اقتصادی, تربیت خانوادگی, محیط زندگی, دخالتهای بیجای بستگان و بسیاری از عوامل دیگر را بیان نمود اما از مهمترین عوامل ناسازگاری و اختلافات زناشویی می توان به آشنا نبودن زن و شوهرها به وظایف خود در زندگی زناشویی و از جمله محبت نداشتن طرفین به یکدیگر اشاره داشت چرا که برای پی ریزی یك زندگی بادام و موفق, محبت, حرف اول را می زند.

اصولا دل انسان به محبت زنده است و در زندگی زناشویی هم قاعده زندگی بر این منوال است که طرفین تشنه محبت و عشق باشند و از یکدیگر انتظار داشته باشند که در زندگی روزمره طرف مقابل محبتهای او را جبران نماید.

یك مرد, یك شوهر و یك پدر واقعی برای سرافرازی اعضای خانواده خود با تمام وجود تلاش می نماید و متقابلا از زنش انتظار دارد که قدرش را دانسته و از صمیم قلب دوستش بدارد. اما او هم باید به اخلاق و روحیات همسرش کاملا آگاهی داشته و بر طبق خواسته های درونی و امیال او برنامه زندگیش را سامان ببخشد. چرا که یك زن و یك مادر کانون محبت و موجودی عاطفی می باشد و زندگانی او باید سرشار از محبت و علاقه اطرافیان باشد. یك مرد در خارج از خانه با افراد گوناگونی برخورد می کند بنابراین انتظار دارد در خانه به او محبت شود و علاقه مندی اعضای خانواده خود را حس کند و بالاتر از آن بچشد. همچنین یك زن نیز دوست دارد محترم و گرامی باشد و شوهرش بیش از همه به وی محبت کند چرا که او را شریك در زندگی و یار واقعی خویش می شناسد.

در زندگی زناشویی چیزی که قلب را تسخیر می کند مهربانی و محبت کردن است و زن یا شوهری می تواند دوست داشتنی تر باشد که بامحبت تر است. یك زن ممکن است واجد خصایل نیکو باشد اما همه این خصایل نیك در برابر بی توجهی و بی محبتی به شوهر رنگ می بازد و ارزش خود را از دست می دهد. شاید بتوان گفت آنچه یك مرد را بیش از هر چیز دیگر از جاده ترقی و کامیابی منحرف می سازد و از تلاش و کوشش باز می دارد بی توجهی و بی محبتی اعضای خانواده و بخصوص همسر نسبت به وی می باشد و صد البته نکته ذکر شده به همین ترتیب برای یك شوهر بی محبت و بی علاقه نیز صادق می باشد به گونه ای که بی محبتی و عدم ابراز علاقه او نسبت به زنش حتی می تواند شالوده زندگی خانوادگیش را به خطر انداخته و موجب تخریب بنیان زندگیش شود. زندگی مشترك, عرصه کمال است بنابراین همسران و بخصوص همسران جوان در رفع بحرانها و موانع ایجاد شده در زندگی باید مانند یك تن واحد عمل نمایند. آنان باید یار و یاور یکدیگر بوده و در کنار هم و با هم باشند.

همسران نباید از ابراز محبت نسبت به هم دریغ نمایند چرا که ابراز محبتها در یك زندگی مشترك, علاقه, نشاط و طراوت به بار میآورد. بدیهی است این ابراز محبت صرفا مربوط و متعلق به روزهای نخستین ازدواج نمی باشد بلکه برعکس هرچه از زندگی مشترك و زناشویی می گذرد فلسفه وجودی ابراز محبت طرفین نسبت به یکدیگر باید با حدت و شدت بیشتری خود را نمایان سازد. همسران با ابراز محبت و نشان دادن علاقه به یکدیگر, می توانند درخت زندگی خود را برای همیشه بارور و سرزنده نگه دارند. در حقیقت وقتی همسران رفتاری محبتآمیز و توام با علاقه و احترام برای هم دارند نشان می دهند که همسر خود را پذیرفته اند آن گونه که هست و آن گونه که دوست دارند باشند.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=236612

vista.ir
Online Classified Service

از مکتب زندگی، برای موفقیت درس بیاموزیم



اگر کمی گوش تیز کنید، می بینید که این روزها صحبت از اصلاح و بهسازی آموزش و پرورش همه جا شنیده می شود. میگویند باید پول بیشتری برای



خرید کتاب در اختیار مدرسه ها قرار دهیم و لازم است که بیشتر روی برخی موضوعات خاص متمرکز شویم. اگر از من بپرسید، همه اینها تا حدی موثر است. الان که بزرگ شده ام می فهمم که بهترین آموزشی که همیشه می خواستم به آن دست پیدا کنم، زندگی بوده است. زندگی خیلی کوتاه است اما چیزهایی را می تواند به شما یاد بدهد که هیچ کس دیگر نمی تواند. هر کسی می تواند با این امید زندگی کند که شانس بیاورد و به مقام بالایی برسد، اما واقعاً تخصص می خواهد که بفهمد واقعاً چه می خواهد و به دنبال آن برود. خیلی از آدم ها نمی توانند این را درک کنند. به خاطر همین می خواهم همین امروز و همین جا به شما یاد بدهم که چه باید بکنید. پس خوب حواستان را جمع کنید تا از مدرسه زندگی برایتان حرف بزنم.

● از مغزتان استفاده کنید

مثل خیلی چیزها، اینجا هم یا می برید یا می بازید. خیلی از کارمندانم را دیده ام که قبل از اینکه به راهی که می خواهند وارد آن شوند نگاهی بیندازند، کارشان را شروع می کنند و آخر سر هم شکست می خورند. برای اینکه بتوانید در این دنیا زنده بمانید باید باهوش باشید. هر وقت خواستید حرکتی بکنید، اول بایستید و فکر کنید. همین مدت کم شما را نجات می دهد. معلوم است که زمان هایی وجود دارد که مجبورید سریع عمل کنید اما اگر برای برنامه ریزی وقت نگذارید، مطمئن باشید که به هیچ جا نمی رسید. هیچ آدم عاقلی هیچوقت دست از یاد گرفتن برنمی دارد. اگر اینطور بود هیچ پیشرفتی تا حالا صورت نگرفته بود. اگر یکی از افراد گروه شما با ناتوانی و بی کفایتی خود راندمان کار شما را پایین می آورد، آنوقت همان کاری را که لازم است انجام بدهید.

● با اعتماد به نفس رفتار کنید

آدم خجالتی همیشه عقب می ماند. وقتی وارد یک اتاق می شوید، باید اینقدر قوی باشید که آنرا تحت تسلط خود بگیرید. شما بهترین هستید، پس این را باور کنید و براساس آن رفتار کنید. منظورم این نیست که خودخواه و مغرور شوید. منظورم این است که باید اعتماد به نفس داشته باشید؛ بتوانید تصمیم بگیرید و روی تصمیم خود قاطع باشید. محکم باشید. ترس اولین دلیل شکست است. برای موفق شدن، باید به کلی ترس را کنار بگذارید. به خاطر ترس است که برای کاری که باید انجام می دادید و ندادید، بهانه می آورید. پس کمی از خودتان قدرت نشان بدهید و ترس را کنار بگذارید. این تنها راهی است که می توانید احترام اطرافیان را جلب کنید.

● کار را تمام کنید

در باور من، یا شما کاری را تمام می کنید یا بقیه تمامتان می کنند. طفره رفتن از کار و نیمه تمام رها کردن آن اصلاً قابل قبول نیست. تمرکزتان باید روی این باشد که پایه و بنیادی محکم و کامل برای کارتان بسازید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و با سخت ترین آن شروع کنید. شروع کردن با کارهای سخت باعث می شود انجام دادن کارهای دیگر خیلی برایتان ساده تر شود. نکته مهم در اینجا تمرکز است. شما هر کاری را اگر رویش تمرکز داشته باشید می توانید انجام بدهید. پس از هر تعداد نفری که فکر می کنید لازم دارید کمک بگیرید و کارتان را شروع کنید.

● به بالا دستانتان احترام بگذارید

دلیل دارد که رئیستان الان پشت میز ریاست نشسته است، حالا شما هر فکری که می خواهید در مورد او بکنید. اگر از قانون پیروی نمی کند، اگر به نظرتان یک فرد نا آگاه است، صبور باشید—خیلی زود از آن منصب برکنار می شود. تا آن موقع باید بزرگواری کنید و به او بعنوان یک بالا دست احترام بگذارید. این یعنی از دستورات او پیروی کنید و زبانتان را گاز بگیرید. هیچ چیز را نباید خیلی شخصی بگیرید. این همیشه یادتان باشد، از هر دست بدهی از همان دست هم پس می گیری. اگر به رئیستان احترام نگذارید، چطور می توانید از زیر دستان خودتان توقع داشته باشید که به شما احترام بگذارند؟

● خونسردیتان را حفظ کنید

هیچوقت نباید اجازه بدهید که احساساتتان بر شما غلبه کند. درست است، بعضی وقت ها اوضاع خیلی اعصاب خردکن می شود، اما شما باید آرامشتان را حفظ کنید. منظورم را اشتباه متوجه نشوید: من هم چند بار تا حالا از کوره در رفته ام، اما این عصبانیت ها هم مکان و زمان خاص خود را دارد. هیچوقت موقع انجام یک معامله کاری عصبانی نشوید. چون موج منفی در جمع ایجاد می کند که باعث می شود افراد دیگر هم به دنبال شما از کوره در بروند. مطمئناً این هم آن چیزی نیست که شما میخواهید. موقع رفتار کردن با همسرتان هم یادتان باشد این شما هستید که باید آرامشتان را حفظ کنید. آدم عاقل برای برگرداندن وضع به حالت اول از عقلش استفاده می کند. مهم این است که در آن زمان خاص بتوانید بر

احساساتتان غلبه کرده و عصبانی نشوید.

● کلاس درس تمام شد

امیدوارم که خوب از نکاتی که گفتم یادداشت برداری کرده باشید. مدرسه زندگی ممکن است خیلی سخت باشد اما اگر عاقل باشید و درست از مهره هایتان استفاده کنید، مطمئن باشید که آخر کار نمره تان ۲۰ خواهد شد. همیشه درصدد یادگیری و آموزش باشید. با هر موقعیت مثل موقعیتی برای یادگیری برخورد کنید. آیا زندگی واقعاً همین نیست؟ همه اینها به خود شما بستگی دارد. یادتان باشد این شما هستید که زندگیتان را می سازید. این همان امتحان آخر است. امیدوارم یاد گرفته باشید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=305494

vista.ir
Online Classified Service

از منفی بافی دوری کنید



"من انسانی منفی بین هستم. هیچوقت نیمه پر لیوان را نمی بینم، فقط نیمه خالی آن را میبینم. اگر هم لیوان کاملاً پر باشد، نگران این هستم که نکند کسی آن را خالی کند." (پیتر مک ویلیامز)

آیا شما هم منفی گرا هستید؟ انسان منفی گرا کسی است که آگاهانه یا نا آگاهانه به سمت تفکرات منفی گرایش دارد. منفی بینی ممکن است به شکل عادت درآید، اما قطع کردن این عادت کار چندان دشواری نیست. ولی اگر این بدبینی دست خودتان نباشد چه؟ مخالف بودن، مردد یا محتاط بودن ممکن است با شما عجین شده باشد، یا اینکه دچار عدم تعادل عصبی باشید.

● تاثیرات مغزی

در تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۲ انجام شد، "تاثیر منفی" به عنوان زمینه ای برای اضطراب،بی منطقی، عصبانیت و انواع دیگری خصوصیات نا خوشایند تعریف شده است. تاثیر منفی با بالا رفتن فعالیت در قشر جلوی مغز ایجاد می شود. با اینکه این حالتی ثابت و ماندنی است، اما می توان آن را کنترل کرد.

زمانیکه بدبینی نتیجه مستقیم از دست دادن شغل، قطع رابطه با یکی از دوستان یا مرگ کسی که دوستش داریم باشد، به عنوان واکنشی در مقابل این ناراحتی تلقی می شود و موقتی است.

چه این خصوصیت با وجودتان عجین شده باشد و چه فقط واکنشی موقتی به یک حادثه باشد، با ایجاد تغییراتی در مغز شما همراه است. مغز از میلیون ها سلول عصبی تشکیل شده است که پیام ها را به اعضاء مختلف بدن رسانده و دریافت می کنند. ممکن است این پیام ها با ایجاد نا تعادلی شیمیایی مختل شوند.

خجالت ندارد اگر برای مداوای این عدم تعادل و بالا تر بردن کیفیت زندگیتان دنبال مشاوره و درمان پزشکی باشید. اگر احساساتی مثل نا امیدی، کمبود انرژی و نا توانی در انجام کارها دو هفته ادامه پیدا کرد، می توانند علائمی از افسردگی به حساب آیند. می توانید برای دوباره به دست آوردن کنترل مغزتان دنبال درمان باشید.

اگر این منفی بافی های شما نتیجه عادت است نه حالت های قابل درمان پزشکی، راه هایی برای مقابله با آن وجود دارد. در این جا به چند نکته اشاره می کنیم که به مثبت اندیشی شما کمک می کند.

- انگیزه تان را مشخص کنید

آگاه باشید چه زمانی تفکرات منفی بر شما غلبه می کنند. زمانی که خسته یا گرسنه هستید یا زمانی که فشار کاریتان زیاد است. ممکن است تفکراتتان تغییر پیدا کنند. کنترل افکار منفی به شما کمک می کند که انگیزه و سبب آن را بفهمید و این باعث می شود که بتوانید دوباره کنترل خودتان را در دست بگیرید.

- عیبجویی از خود را کنار بگذارید

در مسیرتان انتظار دست انداز هم داشته باشید و آن ها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیبجویی از خود را از ذهنتان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آن ها تجربه بگیرید و به راهتان ادامه بدهید. تغییر دیدگاهتان در مورد دنیا به شما اجازه می دهد تا در مشکلات و گرفتاری ها دنبال شانس باشید.

- خود را با شرایط وفق دهید

زمان هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغتان آمده را به یاد آورید و به خود یاد آور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلا به منفی بینی یا کسی که دچار افسردگی است هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفستان را بالا ببرید و با این کار، رفتارهایتان جنبه ی مثبت بیشتری خواهند گرفت.

- قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید

خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبولشان داشته باشید.

- دنبال کمک باشید

اگر می بینید که افکار منفیتان روی یک نقطه متمرکز شده اند، از افراد دیگری که تجربه ای مشابه داشته اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمکمی کند که بهتر با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنید و دیدگاهتان را توسعه دهید.

- دیدگاهتان را تغییر دهید

به افراد نیازمند کمک کنید، چون این باعث می شود که جنبه های مثبت زندگی خودتان را بهتر ببینید. منفی بافی های ما بیشتر به این دلیل است که برای جلو رفتن، بالا رفتن درآمدمان و بیشتر کردن ثروتمان صبر نداریم.

- از دوستتان کمک بگیرید

از یک دوست مطمئن بخواهید که وقتی بدبین شدید یا شروع به منفی بافی کردید به شما اطلاع دهد. برای این کار علامتی در نظر بگیرید تا دیگران از آن بویی نبرند. بعد از متوجه شدن، سریعاً در صدد جبران برآیید و آن فکر یا عمل بدبینانه را اصلاح کنید. مهم تغییر رفتارهایتان و تعویض آن ها با عادت های جدید و سالم تر است.

- از افراد بدبین دوری کنید

افراد منفی باف و بدبین را از زندگیتان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آنها قرار گیرید. اگر تمایلی به تغییر ندارند، ارتباطتان را با آن ها محدود کنید.

- دنبال کارهای فوق برنامه باشید

دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید. داشتن علائق و سرگرمی هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تاثیرات مثبتی روی مغزتان می گذارد. ممکن است فکر کنید که برای اینطور فعالیت های فوق برنامه وقتی ندارید، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان و کارهایتان فکر کنید، کمی برای خودتان متاسف خواهید شد. و این انرژی تازه ای به شما می دهد.

- استوار باشید

ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی ها و مهارت ها و استعدادهایتان را کشف کنید. تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=233532

vista.ir
Online Classified Service

از موفقیت‌هایت نترس



گاهی وقت ها در زندگی ما جوان ها مواردی پیش می آید که احساس می کنیم تنها یک قدم تا موفقیت فاصله داریم ولی در این هنگام احساس عجیبی ما را فرا می گیرد، ترس از آینده ای که قرار است بعد از موفقیت رخ دهد؛ پاهایمان سست می شود و با خودمان می گوییم: چه چیزی آرامش من را بعد از رسیدن به موفقیت تضمین می کند...در صورت دستیابی به موفقیت، از دست دادن آن چیزهایی که در گذشته داشتم، من را نگران می کند...گاهی وقت ها می ترسم از این که نکند در کارم موفق نشوم و یا آن طور که فکر می کردم نباشد و ... این مسئله بیشتر فکر من را درگیر خود می کند...وقتی می خواهم برای کنکور درس بخوانم، این فکر به ذهنم می رسد، اگر قبول نشوم، چه اتفاقی خواهد افتاد....گاهی می ترسم از این که به بن بست بخورم و دیگران مسخره ام کنند به همین علت، تمایلی برای انجام دادن کاری ندارم...همیشه با خود می گویم اگر قبول نشوم... اگر موفق نشوم... اگر ....این موارد می تواند عواملی برای ترس ما از موفقیت باشد که امکان دارد این موضوع برای شما هم رخ بدهد.

ترس از شکست وقتی به سراغ شما می آید که واقعا در حال پیشرفت در زندگی و حرکت به جلو هستید. ترس از موفقیت به اندازه آینده ای که ما به سمت آن حرکت می کنیم، واقعیت دارد! این قانون زندگی است که هر آن چه را تصور کنید، روزی تحقق می یابد. از این رو از تاثیر افکار خود روی زندگی تان غافل نشوید...

رسیدن به موفقیت برای همه جوان ها خوشایند و لذت بخش است اما به هر حال افرادی هم هستند که با قرار گرفتن در موقعیت های جدید برای رسیدن به موفقیت دچار اضطراب می شوند و از آن چه در آینده به سراغشان می آید می ترسند و فکر می کنند که سدی در مقابل پیشرفت هایشان به وجود می آید و ...رسیدن به تغییری ماندگارو به دست آوردن آن چه به صورت واقعی از زندگی می خواهید، نیاز به این دارد که دیدگاه خود را نسبت به آینده عوض کنید، این دیدگاه می تواند منبعی از انگیزه برای امیدوار شدن شما باشد و به شما کمک می کند که موانع و

مشکلاتی را که تا به امروز شما را عقب نگه داشته است، تشخیص دهید....

- اما موفقیت چیست؟

موفقیت یعنی دستیابی به هدف موردنظر که امکان دارد قدرت، شهرت، کسب علم و ... باشد. موفقیت، امری مطلوب است اما چرا بسیاری از ما به طور آگاهانه یا ناآگاهانه از آن می ترسیم؟ ریشه یابی ترس و برطرف کردن آن لازمه ایجاد موفقیت خواهد بود. دلیل ایجاد این ترس متفاوت است، شاید یکی از دلایل آن، ترس از تنهایی است که ناخواسته ممکن است بعد از به دست آوردن موفقیت به سراغ ما بیاید. دانشمندان معتقدند معمولا خانم ها بیشتر با این نوع ترس ها مواجه می شوند. آن ها می ترسند بعد از رسیدن به موفقیت مثل گذشته مورد توجه نباشند... و این موضوع باعث نگرانی آن ها می شود، ترس از موفقیت ریشه در نگرانی های پنهانی دارد که می تواند نگران کننده یا حتی ترسناک باشد!یک متخصص هیپنوتیزم درمانی عقیده دارد: ترس از موفقیت مسئله ای کاملا خاص است که وقتی می خواهید تغییری در خود و شرایط ایجاد کنید به وجود می آید. ترس از موفقیت کاملا واقعی است چون آینده واقعی است، همه ما رو به آینده در حرکت هستیم و آن چه برای آینده مان تصور می کنیم، تاثیر عجیبی روی عملکرد ما دارد.افرادی که از موفقیت می ترسند به طور دقیق می دانند که برای موفق شدن به چه چیزی نیاز دارند اما به دلیل ترس از موفقیت نمی توانند به هدف های بزرگ خودشان دست پیدا کنند!

فرصت ترقی در محل کار و حتی هنگام تحصیل پیش می آید اما فردی که از موفقیت وحشت داشته باشد نمی تواند از این مزایا بهره ای ببرد و مدام بهانه می آورد که مسئولیت های شغل جدید زیاد و خارج از توانایی هایش است یا حجم درس هایش سنگین است و قابل یادگیری نیست، این افراد میل به بالا رفتن از پله های ترقی را ندارند...

برای این که بدانیم چرا وجودمان را ترس فراگرفته است، درباره جمله های زیر کمی فکر کنیم.

- چرا از موفقیت می ترسیم؟

چون گمان می کنیم موفقیت، موقعیت گذشته ما را از بین می برد!

ما از موفقیت می ترسیم، چون گمان می کنیم موفقیت ما بی انصافی در حق کسانی است که نزد ما محترم اند و پس از موفقیت ناگزیریم از آن ها پیشی بگیریم...

ما از موفقیت می ترسیم، چون موفقیت مسئولیت هایمان را افزایش می دهد و از آزادی ما کم می کند!

ما از موفقیت می ترسیم، چون فکر می کنیم با این موفقیت نمی توانیم انتظارات کسانی را که دوست شان داریم برآورده کنیم.

دلیل دیگر این موضوع به این برمی گردد که هرچه قدر کارهای انجام نشده و عقب افتاده را بیشتر روی هم تلمبار کنیم، نگرانی از نرسیدن به موفقیت بیشتر و بیشتر در وجودمان رخنه می کند.

دلیل دیگر ترس از موفقیت ترس از مخالفان و دشمنان احتمالی است.

اصلی ترین دلیل ترس از موفقیت، نگرانی از ناتوانی خود برای تغییر مسائلی است که نمی توانیم آن ها را تغییر بدهیم. باید فهمیده باشید که عوامل زیادی در افزایش ترس از موفقیت می تواند نقش داشته باشند، اما ما باید یاد بگیریم از موفقیت هایمان چگونه لذت ببریم و بی دلیل آن ها را از دست ندهیم.

باید در ذهنمان آینده بعد از موفقیت را با تمام جزئیات تصور کنیم و در کنار آن نگرانی هایمان را به صورت واقعی شبیه سازی کنیم.

بعد می توانیم نقاط قوت و موفقیت خود را پررنگ و ترسمان را کم رنگ کنیم، با این روش می توانیم فقط به موفقیت فکر کنیم و ترسی هم به دل راه ندهیم!روشی دیگر این است که هر آن چه ذهنمان را به خود مشغول کرده است، با نوشتن خالی کنیم بعد کاغذ را پاره کنیم تا کاملا محو شود...راه دیگر مثبت نگری است، مثبت نگری تلاش آگاهانه و ارادی برای تشخیص استعدادها و توانایی های ماست.

یادتان باشد طبق قانون شکار باید از مخفی گاه بیرون بیاید و خودتان به دنبال طعمه بروید.... در مسائل کاری و زندگی هم همین طور است... باید در خودتان انگیزه ایجاد کنید و از هیچ چیزی نترسید.

همه چیز به همان شکلی است که در اطراف شما وجود دارد پس می توانید به راحتی و بدون هیچ ترسی به راه خودتان ادامه دهید و از رسیدن به موفقیت لذت ببرید!

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=355063

از وقتتان به شایستگی استفاده کنید



خوشبختانه ذهن شما مثل یک ماهیچه عمل می کند. هرچقدر بیشتر آن را به کار بگیرید قوی تر می شود قابلیت بیشتری پیدا می کند. با تمرین می توانید هر رفتار یا مهارتی را که دوست دارید یا ضروری می دانید در خودتان بپرورانید.

برای ایجاد عادت توجه و تمرکز بر روی مهم ترین کارها به سه ویژگی اساسی نیاز دارید که هر سه را می توان یاد گرفت. این سه ویژگی، تصمیم گیری، انضباط و اراده هستند.

اول باید تصمیم بگیرید که عادت به انجام رساندن کارها را در خود بپرورانید. دوم باید خودتان را منضبط کنید تا اصول لا زم برای ایجاد این عادت را آنقدر تمرین کنید تا بر آنها تسلط پیدا کنید و در آخر باید هر کاری را که براساس این اصول انجام می دهید با استفاده از نیروی اراده تقویت کنید تا اینکه این عادت ثبات پیدا کند و به جز» جدانشدنی شخصیت شما بدل شود.

برای اینکه روند پیشرفت خود را به سوی شخصیت مثمرثمر، موثر و کارآمدی که می خواهید باشید سرعت بدهید یک روش ویژه وجود دارد. باید مدام به فواید و مزایای اهل عمل بودن، سریع کار کردن و تمرکز داشتن فکر کنید. خود را همان فردی تصور کنید که کارهای مهم را به سرعت به خوبی به طور مداوم انجام می دهد.

تصویر ذهنی که از خودتان دارید تاثیر شگرفی بر رفتار شما دارد. خود را به صورت فردی که می خواهید در آینده باشید مجسم کنید. تصویر شما از خودتان یا به عبارت دیگر اینکه خود را از درون چگونه می بینید تا حد زیادی نحوه عملکرد شما را در جهان بیرون تعیین می کند. جیم کتکارت که یک سخنران حرفه ای است می گوید: «شما تبدیل به همانی می شوید که تجسم می کنید.»

«تعداد بسیار اندکی از مردم وقت کافی در اختیار دارند و تقریبا هرکسی تمام وقت دنیا را در اختیار دارد.»

زمان با ارزش ترین منبعی است که در اختیار داریم. در بعضی از زبانها، «وقت» و «زمان» متداول ترین کلماتی هستند که به کار می روند. وقت بسیار با ارزش تر از پول است. سرمایه «وقت» بایستی با دقت و احتیاط استفاده شود. ما می توانیم زندگی خود را به «مدت زمانی که در دنیا به ما اختصاص داده شده است» توصیف کنیم. مهم ترین وظیفه در زندگی آن است که بیشترین بهره را از این «زمان» ببریم.

- زمان سرمایه گرانبهایی است.
- وقت کالا و متاع محدود، متناهی و فرار است.
- وقت را نمی توان خرید.
- زمان را نمی توان پس انداز یا ذخیره کرد.
- زمان قابل افزایش نیست.
- گذر زمان دائمی و اجتناب ناپذیر است.

- زمان زندگی است.

وقت;

- طلا ست

- زندگی است

- سرمایه است

ما نمی توانیم سپری شدن زمان را متوقف کنیم.

سرمایه محدود عمر، فقط قابل تخمین است. یک انسان با امید زندگی طولا نی، حداکثر ۲۰۰۰۰۰ ساعت از زمان را به عنوان وقت قابل استفاده در اختیار دارد.

امروز را به عنوان اولین روز باقی مانده زندگی تان به حساب آورید.

● از وقتتان استفاده کنید!

طبق تخمین و برآورد به عمل آمده تنها ۳۰ یا ۴۰ درصد از توان و پتانسیل افراد در کار آزاد شده است. به عبارت دیگر، طبق محاسبات، بیشتر افراد حداقل ۶۰ درصد از زندگی کاریشان را حرام می کنند. بیشتر «وقت ها» و «انرژی ها» به هدر می روند چون اهداف روشن، برنامه ریزی، اولویت گذاری و دورنگری وجود ندارد.

- سرمایه وقت فرار است

استفاده بهتر از این زمان محدود و ارزشمند تنها از طریق «مدیریت زمان» که هوشیارانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد میسر است.

«مدیریت اوقات شما» به معنی مسلط بودن و کنترل کردن «زمان» و «کار» شما است; به جای آنکه اجازه دهید آنها شما را تحت کنترل خود درآورند.

افراد واقعا موفق عمدتا یک چیز دارند: در برهه ای از زندگی در گوشه ای با خود خلوت کرده و به تفکری عمیق فرو رفته اند و درباره اینکه از سرمایه وقت و عمرشان چگونه سود ببرند، اندیشیده اند.

زندگی به شرطی می تواند کاملا موفقیت آمیز باشد که بر پایه دیدگاهی صحیح از زمان و زندگی بنا نهاده شود. ما باید تلا شی هوشمندانه بکار بریم تا از وقتی که در اختیار داریم جهت دستیابی به اهداف شخصی و حرفه ای خود سود جوییم.

این تنها راهی است که می توان بین کارهای روزمره از یکسو و ترقی و کسب رضایت شخصی از سوی دیگر ارتباط و پیوند برقرار سازیم.

مساله آن نیست که باد به چه سمتی می وزد، بلکه مهم آن است که شما چگونه بادبان را تنظیم کرده اید! «مدیریت زمان» موفق روش های نوینی را به شما نشان می دهد تا:

- دیدگاه بهترین نسبت به کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت ها به دست آورید.

- فرصت های بیشتری برای خلا ق بودن ایجاد کنید (تا مبتکر باشید، به جای آنکه منفعل باشید)

- با فشارهای روحی و استرس دست و پنجه نرم کرده آن را کاهش داده و از آن اجتناب کنید.

- اوقات فراغت بیشتری به دست آورید، به عبارت دیگر، وقت بیشتری برای خانواده، دوستان و خودتان.

- با ثبات قدم و به طور منظم به اهدافتان دست یابید، در نتیجه زندگی شما معنی دار و دارای سمت و سو خواهد شد.

▪ از وقت خود استفاده کنید تا...

▪ از وقتتان برای کار استفاده کنید; چرا که کار بهای موفقیت است.

▪ از وقتتان برای تفکر استفاده کنید; چرا که تفکر سرچشمه قدرت است.

▪ از وقتتان برای تفریح استفاده کنید; چرا که تفریح راز جوانی جاودانه است.

▪ از وقتتان برای مطالعه استفاده کنید; چرا که مطالعه منبع عقل و دانش است.

▪ از وقتتان برای دوستی استفاده کنید; چرا که دوستی جاده خوشبختی است.

▪ از وقتتان برای عشق استفاده کنید; چرا که عشق لذت زندگی است.

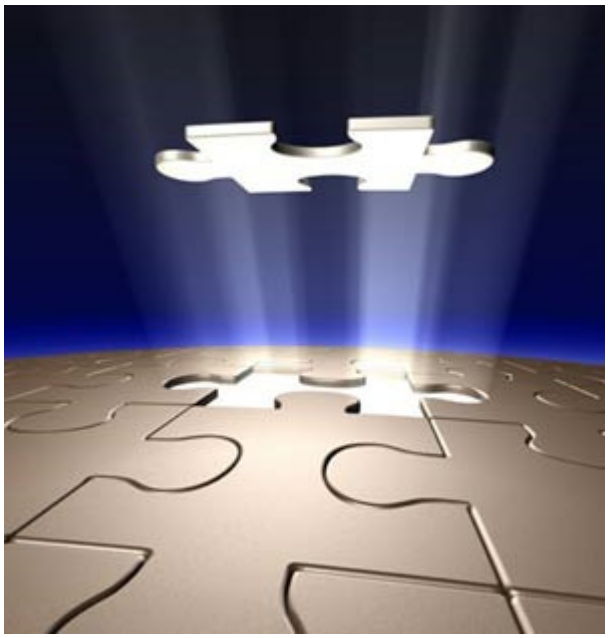
▪ از وقتتان برای خنده استفاده کنید; چرا که خنده موسیقی و آهنگ روح است.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=336457

vista.ir
Online Classified Service

استراتژی حل مسئله



پیش از آنکه بتوانید از اصول یادگیری برای حل یک مشکل استفاده کنید، باید راههای معینی مثل انتخاب اهداف و جمع‌آوری اطلاعات ذی ربط را طی کنید. پس از آن که برنامه‌ای برای دستیابی به این اهداف ریختید ، باید برای سنجش میزان کارایی آن برنامه دست به ارزیابی بزنید.

هشت گام برنامه حل مشکل به شرح زیر است:

۱) بیان مشکل در قالب اصطلاحات رفتاری

برای آنکه اصول یادگیری برای مشکل شما به کار آید، لازم است آن مشکل را به صورت رفتارهای اختصاصی بیان کنید که قرار است کاهش یا افزایش یابند، اگر می‌خواهید وزن خودتان را کم کنید، باید رفتارهایی مثل کاهش مصرف کالری یا افزایش تمرین را که بر وزن شما تاثیر گذار است، شناسایی کنید.

گاه تبدیل مشکلات به یک رفتار خاص کار ساده‌ای نیست. مثلا چگونه می‌توان رفتارهایی را که در مسامحه کاری یا تنبلی نقش دارند، شناسایی کرد؟ یک رهنمود کلی آن است که از خودتان بپرسید چگونه یک ناظر بیرونی در می‌یابد شما بر مشکل خود غلبه کرده‌اید؟ یک ناظر مثلاً ملاحظه خواهد کرد که شما سه هفته قبل از پایان رسیدن مهلت شروع به نوشتن مقاله درسی خود کرده‌اید نه آنکه روز آخر به فکر آن افتاده باشید.

۲) فهرست بندی دلایل شخصی برای تعیین رفتار مورد نظر

از آنجایی که این برنامه خودفرمان است، احتمالاً برنامه‌ای موثر نخواهد افتاد مگر آنکه شما متقاعد شده باشید که این کار نفع شخصی برای شما به ارمغان خواهد آورد. در نتیجه پیش از آنکه کار خود را آغاز کنید، لازم است فهرستی از دلایل تحمل زحمات چنین برنامه‌ای را تهیه کنید اگر شما فقط به این خاطر می‌خواهید زمان ورزش خود را زیاد کنید که دوستی را خوشحال کرده باشید و هیچ نفعی از این عمل نمی‌برید، احتمال آنکه بتوانید رفتار خودتان را تغییر دهید بسیار کم خواهد بود.

۳) گردآوری اطلاعات ذیربط از طریق یادداشت‌برداری

ثبت رفتار آماج (رفتاری که می‌خواهید تغییر دهید) به دو دلیل کار مفیدی است:

الف) به شما کمک می‌کند تعیین کنید که آیا برنامه شما کارایی دارد.

ب) یادداشتهای خوب می‌توانند به شناسایی برخی از عواملی که بر رفتار شما تاثیر دارند، کمک کند.

این یادداشت‌ها معمولاً روی برگه‌ای که چند ستون دارد، ثبت می‌شوند. یک ستون مخصوص ردیابی رفتار آماج است؛ مثلاً چند عدد سیگار کشیده‌اید، چه نوع غذایی خورده‌اید و ستون‌های دیگر برای ثبت عوامل موثر بر رفتار آماج به کار می‌روند. معمولاً بهتر است زمان و مکان بروز رفتار

آماج شرایط و پیامدهای آن ثبت شوند.

۴) تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خط پایه

هنگامی که داده‌های خط پایه را پیش از تغییر رفتارتان گردآوری می‌کنید، در حقیقت یک بررسی همبستگی اجرا کرده‌اید، در این مرحله شما به تجویز و تحلیل داده‌ها می‌پردازید تا مشخص کنید آیا رفتار آماج در اثر متغیرهای گوناگون تغییر کرده است یا خیر. برای مثال، آیا در هنگام کار بیشتر از هنگامی که در خانه هستید سیگار می‌کشید؟ سعی کنید مشخص سازید که آیا رویدادهای خاصی باعث افزایش یا کاهش بروز آن رفتار می‌شوند یا نه. اگر بتوانید میان رفتار آماج خود و سایر متغیرها رابطه‌ای پیدا کنید، این رابطه کمک می‌کند تا برنامه خویشتنداری خود را بریزید.

۵) بیان اهداف اختصاصی

وقتی یادداشت‌های مربوط به خط را بررسی کردید و تصویر بهتری از جایگاه کنونی خود به دست آوردید، زمان آن فرا رسیده است که به دقت و در قالب مفاهیم رفتاری مشخص کنید از انجام این برنامه چه انتظاری دارید. در یک برنامه خویشتنداری لازم است اختصاصی‌تر عمل کنید. هدف خودتان را در قالب مفاهیم رفتاری بیان کنید و آن را بر اساس نتایجی که می‌خواهید مطرح کنید. مطمئن شوید که هدف رفتاری شما باعث برآورده کردن دلایل شخصی شما برای تغییر کردن می‌شود. همچنین مطمئن شوید که اهداف شما واقع بینانه هستند.

۶) طراحی و اجرای برنامه

در این مرحله شما می‌کوشید اصول یادگیری را برای مشکل خود به کار بندید. اینک با مشخص کردن اهداف و جمع‌آوری داده‌های مربوط به آن می‌توانید برنامه‌ای طرح کنید که به شما کمک کند با تغییر رفتار خود به هدفی که می‌خواهید دست یابید. اگر از یادداشت‌های خود برای تعیین موقعیت‌های استفاده کنید که شما را در خطر انجام رفتار نامطلوب قرار می‌دهند و یا رفتار مطلوب و مورد نظر را تسهیل می‌کنند، آنگاه می‌توانید آن موقعیت‌هایی را تغییر دهید. شما می‌توانید از وسوسه‌انگیزی موقعیت‌ها کاسته و بنابراین انجام کارهای نامقبول را مشکلتر کنید و یا اینکه می‌توانید آن را مطلوبتر کرده و در نتیجه کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، ساده کنید.

۷) ارزیابی توفیق برنامه

پس از آن که چند هفته برنامه خود را اجرا کردید، یادداشت‌های مربوط به رفتار آماج در عرض یکی از دو هفته اخیر را با یادداشت‌های مربوط به خط پایه مقایسه کنید. نوشتن یک قرارداد شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه خود را به اجرا گذاشته و به اهداف خود دست یابید. اگر برنامه شما به قصد افزایش رفتار طرح شده باشد، یادداشت‌های اخیر شما باید نشان دهند که این رفتار بیشتر از دوره خط پایه بروز کرده است. هدف رفتاری شما نشان می‌دهد که انتظار چه نوع تغییراتی را باید داشته باشید.

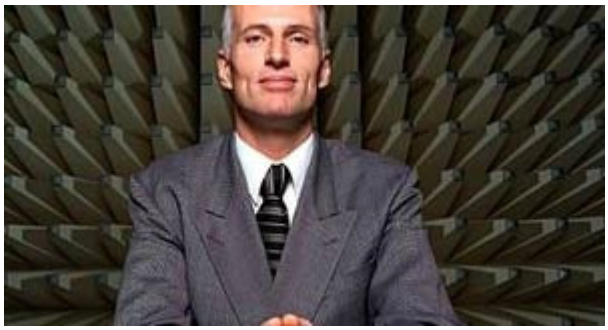
۸) اتمام ، تداوم یا اصلاح برنامه

اگر یادداشت‌های شما نشان دهند که در حال حاضر رفتار شما مطابق اهداف اختصاصی‌تان عمل می‌کند، وقت آن فرا رسیده است که برنامه را متوقف کنید. اگر برنامه نشان دهد که شما پیشرفت کرده‌اید، اما هنوز به اهداف خود دست نیافته‌اید، تا زمانی که به آن هدف برسید باید برنامه را ادامه دهید. اگر هیچ پیشرفتی حاصل نشده باشد، لازم است برنامه خود را دوباره طرح کنید. ناامید نشوید، صرفاً یادداشتهای خود را وارسی کنید و در صورت امکان یک برنامه بهتر تدوین کنید.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=347646

vista.ir
Online Classified Service



موفقیت برای افراد مختلف میلیون ها معنی متفاوت در بر دارد. شاید معنایی که یک فرد در نظر خود از موفقیت مجسم می کند، از دیدگاه شخص دیگر چیزی جز شکست و عقبگرد به حساب نیاید. بنابراین می توان گفت که موفقیت یک چیز (یا چیزهایی) کاملا شخصی می باشد. ممکن است یک فرد استانداردهای متعددی را در زندگی خود معین کند، و احساس کند که با اتکا به آنها می تواند به موفقیت دست پیدا کند. به هر حال همه افراد نیازمند استراتژی هایی هستند که به هر ترتیب آنها را به سوی موفقیت هدایت کند. همانطور که اشاره شد، جزئیات این استراتژی ها به طور کامل برای افراد مختلف، متفاوت می باشد.

● کاشتن دانه های موفقیت

اگر به اطراف خود با دقت بیشتری نگاه کنید، به آسانی متوجه خواهید شد که یکی از درس های بزرگ زندگی را می توانیم از باغبانان و کشاورزان یاد بگیریم. از قدیم گفته اند هر زمان دانه ای را بکارید، بالاخره یک روزی نوبت به برداشت محصول هم خواهد رسید. قوانین و قراردادهای اجتماعی به وضوع این مطلب را منعکس می کنند که موفقیت امری نیست که بتوانید آنرا یک شبه بدست آورید. نباید بنشینید و دست روی دست بگذارید و رشد و شکوفایی دیگران را تماشا کنید. پیشرفت و ترقی در گرو کار و تلاش دائمی به وجود می آیند. می بایست هر روز و در هر زمان، برای رسیدن به آن تقلا کنید. کشاورزان هر روز به دانه های کاشته شده سر می زنند و از آنها مراقبت و نگهداری کرده و تا آنجا که از توانشان بر می آید سعی می کنند در این کار کوتاهی نورزند. در نهایت زمانی که موعد مقرر فرا می رسد، پاداش تلاش های خود را دریافت خواهند کرد.

موفقیت هم چیزی جز این نیست. پشتکار و ثبات قدم معجزه می کند؛ روزی فرا میرسد که در زندگی خود یک دنیا تفاوت احساس می کنید. دست به هر چیز می زنید طلا می شود و در هر رشته ای که وارد می شوید، چیزی جز پیشرفت و موفقیت انتظارتان را نمی کشد.

● مشاهده و درک تصاویر دراز مدت

یکی از حقایق تلخی که به هر تقدیر می بایست در مورد موفقیت قبول کرد، این است که در راه رسیدن به آن، هیچ میان بری وجود ندارد. طول مسیر به تعهد و تلاش فردی که خواستار موفقیت است، بستگی دارد و کوتاهی و بلندی آنرا خودتان تعیین میکنید. یکی دیگر از فاکتورهای حیاتی در این زمینه، دانش و آگاهی است. شما با چه سرعتی می توانید اطلاعات لازم را بدست آورده و در به کارگیری آنها تسلط پیدا کنید؟ پیش از هر چیز رشته اصلی فعالیت خود را انتخاب کنید و با دیدی باز به اهداف خود نزدیک شوید. معمولاً همیشه اینطور است که هر چقدر شما بیشتر تلاش کنید بالطبع سفرتان نیز کوتاهتر خواهد بود. اگر بخواهید گاه و بی گاه از مسیر اصلی گریز بزنید، این احتمال وجود دارد که در طول مسیر دچار یاس و ناامیدی شوید. شاید بتوان گفت شانس و اقبال تا حدی می تواند در کسب موفقیت ایفای نقش کند، اما میان برها، هیچ سودی در راه موفقیت به دنبال ندارند. از سوی دیگر، همواره باید آگاه باشید که می توانید شانس خود را از طریق پافشاری و استمرار، سختکوشی، یادگیری، و به کارگیری آموخته های خود همواره افزایش دهید.

● بازبینی مسیر موفقیت

همانطور که برای سفر کردن ابتدا مسیر را مشخص نموده و سپس راههای رسیدن را به آن را تعیین می کنید، در راه رسیدن به موفقیت نیز باید پروسه مشابهی را طی کنید. مسیر راه را همواره در دسترس نگه دارید و تلاش های خود را هر چند وقت یک بار مورد باز بینی قرار دهید. در نظر داشتن تلاش هایی که انجام داده اید این امکان را برای شما فراهم می آورد که متوجه شوید چه اموری را به درستی انجام داده و چه اموری با مشکل مواجه بوده است. اگر در طول این سفر فردی هر چند وقت یکبار عملکرد خود را زیر ذره بین قرار دهید، می توانید به درستی طرح و برنامه خود را تعدیل کرده و مقصد را واضح تر ببینید. هر چه بیشتر پذیرای شرایط جدید باشید و بهتر بتوانید خود را با آن وقف دهید، آنگاه با سرعت بیشتری قادر خواهید بود که به سمت اهداف و مقاصد خود حرکت کنید.

● مبارزه با استرس

یکی از حقایق کاملاً بارز که به طور گسترده در زندگی هر انسانی که نفس می کشد، سایه می افکند، این است که چه بخواهد یا خیر، به هر حال باید با تنش ها و استرس های بیشماری دست و پنجه نرم کند. استرس جزء لاینفک زندگی هر انسانی است و در عین حال یکی از مباحث

ضروری در مسیر پیشرفت و ترقی به شمار می آید. اگر واقعاً می خواهید تبدیل به یک فرد موفق شوید، ما به شما توصیه می کنیم که حتما با تکنیک های مبارزه با استرس و جلوگیری از رشد آن آشنا شوید.

دو مقوله پیرامون بحث استرس وجود دارد: ابتدا باید یاد بگیرید که میزان استرس های روزانه خود را تعدیل کنید؛ و دوم اینکه به خود بیاموزید که چگونه می توانید انرژی های استرس زا را به مسیر دیگری منتقل کنید و از آن به نفع خود بهره بجویید. بله؛ درست است. حتی استرس هم می تواند به شما سود برساند و از جایگاه یک دشمن مرموز به یک دوست صمیمی، تغییر موضع بدهد. سعی کنید تا آنجایی که در حد توانتان است، انرژی های استرس زا را تبدیل به فاکتورهایی برای ایجاد انگیزه کرده و از آنها به عنوان مشوق خود استفاده کنید؛ بنابراین از این پس هر زمان که احساس استرس به شما دست داد، کانال آنرا عوض کنید، تا دست آخر شما را حتی شده یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر کنند، و کاری مثبت و مفید به سمت اهداف و آرزوهایتان انجام داده باشید. از همه این ها مهم تر، باید به خاطر داشته باشید که هیچ گاه صرفاً به دلیل بروز استرس، تزلزل به خود راه ندهید و از اهدافتان روی برنگردانید.

- مثبت باشید و منفی گرایی را از زندگی خود حذف کنید

شاید به زبان آوردن مطلب فوق خیلی راحت تر از عمل کردن به آن باشد، اما راهکارهایی وجود دارند که با اتکا به آنها قادر به انجام چنین اموری خواهید شد. بهتر است در آغاز، از حذف کردن تاثیرات منفی، بر روی زندگی خود شروع کنید. این کار صد در صد عملی است و من خودم به شخصه آنقدر این امر را تمرین کرده ام که دیگر ذهنم به صورت اتوماتیک وار آنرا پی گیری می کند. اگر بخواهم تجربه شخصی ام را با شما در میان بگذارم، باید بگویم که پس از چندی توانستم زندگی ام را به طور کلی عوض کنم و به شادی و شادکامی دست یابم.

زمانی که افکار منفی از زندگی رخت بربندند، راههای مثبت اندیشی پیش رویتان قرار خواهند گرفت. اطراف خود را با اشیائی پر کنید که به شما فایده می رسانند و در تقویت روحیه شما موثر هستند. همچنین وقت خود را نیز در کنار افراد مثبت گرا، موفق، و روشن فکر بگذرانید. به هیچ وجه نباید با کسی که همواره بدبخت و منفی نگر است، ارتباط برقرار کنید.

همیشه افراد مثبت اندیش را در کنار خود جمع کنید و سعی کنید تا آنجاییکه می توانید از تاثیرات نیک آنها بهره ببرید؛ اجازه دهید این افراد بر روی اخلاق و روحیاتتان تاثیر گذاشته و شما را جذب خود نمایند.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302584

vista.ir
Online Classified Service

اسرار آدمهای شاد



بعضی از آدم ها ممکن است خوشبخت تر از دیگران به دنیا آمده باشند و بتوانند لذت زندگی را تمام و کمال ببرند. برای بقیه، دست یافتن به خوشبختی چندان هم ساده نیست، یعنی برای آنها این طور برنامه ریزی نشده است.

اما این هم مثل برنامه ریزی های دیگر، قابل تغییر است. شما می توانید با استفاده از نکاتی که در این مقاله برایتان عنوان می کنم، برنامه زندگیتان را



از نو بنویسید تا بالا ترین درجه خوشبختی از آن شما شود.

- ببینید چه چیز شما را خوشحال می کند

افراد مختلف با چیزهای مختلفی خوشحال می شوند . اگر نمی دانید که چه چیز باعث شادی شما می شود، چیزهای مختلف را امتحان کنید.

موارد زیر می تواند شروع خوبی برایتان باشد.

- اطرافتان را با افراد شاد و خوشبخت پر کنید

اگر در کنار افراد عصبانی، افسرده و ناراحت باشید، به شما هم منتقل خواهد شد. کاری هم از دست شما ساخته نخواهد بود. اما اگر در کنار افراد شاد و خوشحال باشید، شادی آنها به شما نیز انتقال می یابد و عادات آنها را یاد گرفته و مثل آنها به اتفاقات بد واکنش می دهید و خیلی زود ریشه افکار و تاثیرات منفی از زندگیتان کنده شده و افکار مثبت جای آن را خواهد گرفت.

- قدردانی کنید

سعی کنید هر روز زمانی را به قدردانی و شکرگذاری اختصاص دهید. به این فکر کنید که باید بابت چه چیز و از چه کسانی شکرگذار باشید و از کسانی که کار خوبی برایتان کرده اند، به طریقی تشکر و قدردانی کنید.

- به راه حل فکر کنید

به جای فکر کردن به مشکلا ت، به مرحله بعدی بروید: این که چطور می توانید آن را حل کنید. اگر بتوانید همیشه به راه حل مشکلا ت فکر کنید و چنین طرز فکری را در خود رشد دهید، مطمئنا بسیار شادتر زندگی خواهید کرد.

- با دیگران ارتباط برقرار کنید

تا جایی که می توانید با کسانی که دوستشان دارید وقت بگذرانید. این می تواند یک تلفن زدن ساده یا یک ملا قات کوتاه باشد. با آنها گفت و گو کنید، کارهایتان را با هم انجام دهید و صمیمیت برقرار کنید.

- مسائل را بپذیرید.

ممکن است معمولا از آنان آگاه نباشیم اما معمولا می خواهیم خودمان، اطرافیانمان و چیزهای اطرافمان را تغییر دهیم. این راه قطعا به بدبختی و نارحتی منجر خواهد شد چون ما قادر به عوض کردن و کنترل دنیا نیستیم. باید همه چیز را آن طور که هست بپذیریم، سعی کنیم تنها آنها را درک کنیم یا حتی دوستشان بداریم. خودتان را هم باید آن طور که هستید بپذیرید و به خودتان اجازه دهید که فقط خودتان باشید، سعی کنید خودتان را درک کرده و دوست داشته باشید. با سایرین هم همین برخورد را داشته باشید.

- برای چشیدن طعم زندگی وقت بگذارید

به جای پریدن از یک شاخه به شاخه دیگر و با عجله انجام دادن کارها، تصمیم بگیرید که هر روز کارهای کمتری را انجام دهید، قرار ملا قات های کمتری بگذارید و ... آنگاه هر کار را آرام تر، با تمرکز و راحتی بیشتر انجام دهید و سعی کنید زمان حالتان را از دست ندهید و از آن نهایت استفاده و لذت را ببرید.

- به جزئیات دقت کنید

زمانی که احساس خوبی دارید، از هیچ چیز ناراحت نیستید، غذایی واقعا خوشمزه را مزه می کنید، یا هر احساس مطبوع دیگر را تشخیص دهید. دقت کردن به این جزئیات ساده به شما کمک می کند روی زمان حال متمرکز شوید.

- به خودتان جایزه بدهید

هر روز چند دقیقه هم که شده برای جایزه دادن به خودتان وقت بگذارید. این جایزه هر چیزی می تواند باشد، یک تکه شکلا ت، یک حمام گرم، راه رفتن با پای برهنه روی چمن های حیاط، یا حتی یک چرت کوتاه.

- این باید بگذرد

وقتی اتفاقات بد می افتد، و شما برای قبول آن مشکل دارید، همان طور که گذشتگان فکر می کردند، با خودتان فکر کنید این هم باید بگذرد و

مطمئن باشید که آن اتفاق بد هم گذشته و شما جان سالم به در خواهید برد.

- بخشش کنید

وقتی به دیگران بخشش می کنید، چه پول باشد یا وسائلی که دیگر به آن نیازی ندارید یا حتی وقتتان یا عشقتان، شادتر خواهید شد. همین امروز این کار را امتحان کنید، مطمئن باشید که تفاوت شگرفی در زندگیتان حاصل خواهد شد.

- علایقتان را دنبال کنید

اگر کاری را انجام دهید که واقعا به آن علا قه داشته باشید، مطمئنا شادتر خواهید بود. این یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای نزدیک شدن به احساس شادی و خوشبختی انجام دهید. اگر غیر ممکن به نظر رسید، دلسرد نشوید. دیگران هم این کار را انجام داده اند پس مطمئن باشید که شما هم می توانید.

- به دستاوردهایتان نگاهی بیندازید

به جای اینکه به کارهای نکرده تان یا به کارهایی که در آن شکست خورده اید نگاه کنید، به کارهایی که با موفقیت به پایان رسانده اید فکر کنید. خیلی وقت ها این کارها خیلی بیشتر از آن چیزی است که خودمان فکر می کنیم.

- بخندید

عمل ساده خندیدن به تنهایی می تواند شما را شادتر کند. یک فیلم خنده دار نگاه کنید، جوک بگویید، کتاب های طنز و فکاهی بخوانید و تا می توانید بخندید.

- بفهمید که استحقاقش را دارید

شما شایسته شادی و خوشبختی هستید. همین جمله ساده برای خیلی از افراد اهمیت زیادی دارد چون آن ها تصور نمی کنند که واقعا استحقاق شاد بودن را داشته باشند. اگر احساس می کنید شما نیز چنین تصوری از خود دارید، باید اول بفهمید که این تصور نادرست است و شما لا یق بالا ترین شادی ها هستید.

- در کارتان غوطه ور شوید

وضعیتی وجود دارد که در آن شما خودتان را در کاری غرق می کنید و دنیای اطرافتان را فراموش می کنید. این کار موجب شادی و بازده بسیار بالا خواهد شد. با از بین بردن چیز هایی که باعث پرت شدن حواستان می شود، و شروع یک کار مشکل (اما قابل انجام) و مورد علا قه خود می توانید به شادی دست پیدا کنید.

- هدف داشته باشید

داشتن هدف های زیاد منجر به بیهودگی می شود. یک هدف برای خود انتخاب کنید و روی آن متمرکز شوید و برای رسیدن به آن تا می توانید تلا ش کنید. رسیدن به هدف ها موجب شادی و خوشبختی شما می شود.

- الهام بگیرید

کتاب ها و مجلا تی که در مورد داستان های موفقیت آمیز مربوط به کاری که می خواهید انجام دهید، نوشته اند، را مطالعه کنید. این کار به شما الهام و انرژی می دهد.

- جشن بگیرید

وقتی کار درستی انجام می دهید، وقتی کاری را به پایان می رسانید، و احساس می کنید ازنتیجه کار راضی هستید، به خودتان جایزه بدهید و جشن بگیرید.

- خودمختار شوید

سعی کنید حد اقل در یکی از جنبه های زندگی خود خودمختار شوید. اگر در زمینه کارتان باشد که بسیار عالی خواهد بود اما اگر اینطور نبود جای دیگری را پیدا کنید. مثل یک سرگرمی فرعی یا یک فعالیت اجتماعی، برای شاد بودن باید کنترل کارهایتان دست خودتان باشد.

- برای انجام کارهایی که دوست دارید، وقت بگذارید

با کم کردن بعضی از تعهداتی که علا قه چندانی به انجام آن ندارید، و جایگزین کردن آن با کارهایی که به آن علا قه مندید، شادی را تجربه کنید.

- مهربانی کنید

هر روز، سعی کنید به طریقی به اطرافیانتان مهربانی کنید. این مهربانی ها هر چند هم کوچک باشد، مثل باز کردن درب برای دیگران، لبخند زدن به آن ها و از این قبیل، باعث شاد شدن شما می شود.

- ورزش کنید

یک پیاده روی کوتاه یا دو می تواند استرس شما را کاهش داده و روحیه تان را تقویت کند. هیچ کاری سخت نیست.

- افکار منفی را از بین ببرید

افکارتان را تحت کنترل داشته باشید. وقتی به افکار منفی رسیدید سعی کنید به جای آن به چیزی خوب فکر کنید.

- حسادت هیچ کمکی به شما نمی کند

خیلی ها عادت دارند همیشه به افراد موفق وشاد حسادت کنند، مطمئن باشید این کار شما رابه هیچ کجا نمی رساند. به جای حسادت ورزیدن سعی کنید برای آن ها خوشحال باشید. بعد به روی خودتان وکارهای مثبتتان تمرکز کنید.

- یک چیز جدید یاد بگیرید

عجیب است که خیلی از ما از امتحان کردن کارهای جدید واهمه داریم و وقتی چیزی را نمی دانیم خیلی زود می پذیریم. اما یاد گرفتن مهارت های جدید یا اطلا عات تازه یکی از لذت بخش ترین کارهایی است که می توانید انجام دهید.

- به طبیعت روی آورید

برای تماشای طلوع یا غروب خورشید بیرون بروید. آب را تماشا کنید، چه رودخانه باشد، چه دریا و چه اقیانوس. ابرها و ستاره ها را تماشا کنید. به حیوانات نگاه کنید، به آدم ها نگاه کنید. واز همه طبیعت الهام بگیرید.

- بیشتر بخندید

وقتی در یک موقعیت ناراحت کننده هستید، به اطرافتان نگاهی بیندازید; پوچ بودن آن را درک کنید و فقط بخندید، مطمئن باشید برای هیچ کس اهمیتی نخواهد داشت. پس بخندید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=282950

vista.ir
Online Classified Service

اسرار شاد زیستن



بیشتر مردم هنگامی که می خواهند در مورد شادی و خوشحالی صحبت کنند از فعل های زمان گذشته استفاده می کنند. چند بار از دوستان خود شنیده اید:

اگر من مرد ایده آل زندگی ام را پیدا کنم، از آن به بعد شاد خواهم بود.

اما خوشحالی موقعیتی نیست که شما برای آن انتظار بکشید. شادکامی احساس رضایت از خودتان، جایی که در آن هستید و مکانی که



می خواهید بروید، است. در مورد هیچ کس جز خود شما نیست و هیچ نیازی به تایید و اجازه دیگران هم ندارد. شادی یکی از معدود مواردی است که شما می توانید کنترلی کامل و همه جانبه بر روی آن داشته باشید. البته شاید رسیدن به شادکامی تا حدودی مشکل به نظر رسد اما به هر حال هیچ کس جز خودتان نمی تواند کاری در این خصوص انجام دهد.

- تصورات نادرستی که باعث از بین رفتن شادی می شوند

دلیل ناراحتی و بدبختی بسیاری از مردم چیست؟ دلایل بسیار زیادی وجود دارد اما بدون شک درصد بسیار زیادی از آن باز می گردد به رسانه های گروهی و مردم اطراف ما، زیرا آنها همیشه به ما القا می کنند که ناراحت هستیم و از زندگی خود آنطور که باید و شاید راضی نیستیم. به ما دیکته می شود که باید چه انتظاراتی در زندگی خود داشته باشیم، چگونه احساسات خود را بروز دهیم و چه موقع شرایط زندگی مناسب است. باید سعی کنید تا طرز فکر خود را تغییر دهید. در این قسمت به ۲ نمونه از مهمترین تصورات نادرستی که باعث عقب نگه داشتن ما در زندگی می شوند اشاره می کنیم.

۱) شما برای شاد زیستن به شخص دیگری نیاز دارید

شاید بزرگترین دروغ دنیا همین باشد ولی متاسفانه بیشتر افراد به این مسئله اعتقاد دارند. آیا اگر کسی که خیلی خاص و استثنایی است تمام وقت خود را با شما صرف کند و همیشه با شما باشد آنگاه خوشحال و سعادتمند می شوید؟ غلط، اگر کسی؟! هیچ کس بهتر از دیگری نیست. البته از این قسمت نباید برداشت نادرست کنید. برقراری ارتباط با یک مرد ایده آل تجربه ای است که در شما تاثیر مثبت می گذارد و هر چقدر که برای آن رابطه تلاش کنید ارزش دارد. اما اگر شما صرفا به دنبال مردی هستید که خلا موجود در زندگی شما را پر کند کاریست غیر ممکن که در آخر هم شما احساس نا امیدی کرده و به پوچی خواهید رسید.

۲) اگر بتوانم ازدواج کنم همه چیز درست می شود

شاید یکی از بزرگترین تصور اشتباه همین باشد. اما فکری است که در هر لحظه به ذهن تعداد بسیار زیادی از خانم ها خطور می کند. فکر می کنید که ۲ تا مغز بهتر از ۱ مغز کار می کند؟ اگر این چنین بود تمام مشکلات با ازدواج حل می شد. اما خود می دانید که چنین نیست. همسر شما یا همسر آینده تان جزء خدایان افسانه ای نیستند که یک چوب جادویی به دست داشته باشند و تمام مشکلات شما را ناپدید کنند. شاید فریادهای شادی شب عروسی کمی شما را اغفال کند اما تنها برای زمان کوتاهی دوام دارند، هنگامیکه از ماه عسل بازگردید حقیقت در انتظار شما نشسته است.

واقعیت این است که هیچ مردی حال هر چقدر هم که کامل و جذاب باشد به تنهایی قادر به خوشحال کردن شما نیست. شادکامی یک امر فردی است. فقط شما و لحظات زندگی تان هستید، اینکه چه تصوری از خود در ذهنتان دارید، با چه افرادی معاشرت می کنید و نظرتان در مورد شغل و جایگاه شخصیتان در جامعه چیست همه و همه از مواردی هستند که تاثیر بسزایی بر روی خوشحالی شما دارند و هیچ مردی هم نمی تواند چنین چیزهایی را برای شما فراهم آورد، و این خبر بسیار خوبی است زیرا دیگر لازم نیست که شما به انتظار کسی بنشینید. از همین حالا می توانید تلاش برای شادزیستن را شروع کنید.

- اولین مرحله در راه رسیدن به شادی...

اگر در زندگی خود خوشحال نیستید، همین حالا زمان مناسبی است که به چراها و علل مختلف آن نگاهی بیندازید. به چه علت ناراحت هستید؟ آیا تنها و نا امید هستید؟ از چیزی می ترسید؟ احساس عقب ماندگی و بی ارزشی می کنید؟ خشم شما را فرا گرفته است؟ ذهن شما تبدیل به لنگرگاه پشیمانی رها شده؟ برای یک لحظه هم که شده به احساسات درونی خود توجه کنید، همانطور که دکتر فیل مک گرو مربی ارتباطات در برنامه تلویزیونی اپرا گفته است:تا چیزی را درک نکنید و نسبت به آن اشراف کامل پیدا نکنید قادر به تغییر آن نخواهید بود.شاید وقت آن رسیده است تا چیزهایی را که در زندگی باعث رنجش خاطرتان می شود، تشخیص دهید.

پیش از اینکه درگیر یک رابطه شوید به مواردی که باعث ایجاد ناراحتی و نارضایتی در شما می شوند فکر کنید، برای یک لحظه هم که شده کمی

خودخواه باشید، به چیزهایی فکر کنید که خودتان از یک رابطه انتظار دارید، به چیزهایی که کمبود آنها را احساس می کنید: صمیمیت، سعادت، خوشبختی و... اگر احساس کردید که به تنهایی نمی توانید از پس چنین اموری برآیید باید به دنبال یک دوست خوب بگردید و نه یک شوهر.

این منصفانه نیست از کسی که به تازگی با او آشنا شده اید انتظار داشته باشید که با شما بر روی چنین اموری کار کند. این فکر که او با شما صادقانه برخورد خواهد کرد را از سر بیرون کنید. اما از سوی دیگر یک دوست خوب نه تنها شما را به خوبی می شناسد بلکه به راحتی نیز می تواند شما را دلداری دهد، تشویق و کمک کند و توانایی شما را برای در نظرگرفتن دیدگاههای مثبت و دوست داشتنی افزایش دهد. ارتباط نوپای خود را به خاطر تغییر بحث سر میز شام به یک جلسه روان درمانی نابود نکنید.

- اول باید خودتان را دوست بدارید

یکی از عوامل کلیدی برای دست یابی به خوشحالی، یافتن صلح و آرامش در درون خودتان است. اگر نظر مثبتی در مورد خودتان داشته باشید، آمادگی بیشتری را برای رویارویی با مشکلات زندگی پیدا می کنید. اگر شما از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستید (و خیلی از ما اینطور هستیم) اولین چیزی که باید بدانید این است که زندگی خود را بر اساس تقلیدهای کورکورانه از دیگران شکل ندهید. با اعتماد به نفس کامل به جایی روید که خود را دوست داشته باشید و از کاری که انجام می دهید لذت ببرید. اگر شما برای ایجاد الگو از تصویر ذهنی شریک زندگی خود، پدر، مادر و یا کارفرمای خود استفاده می کنید با این کار قدرت بسیار زیادی را در دستان دیگران قرار می دهید.

ارزش ما از طریق رفتارهای شخصی مان مشخص می گردد، از قضاوت موفقیت ها و شکست هایمان، از روی انتخاب های آگاهانه، از روی افرادی که وقتمان را با آنها صرف می کنیم، از رفتار دیگران با ما و ... برای خود ارزش قائل باشید تا دیگران نیز به شما احترام بگذارند. شما برای رسیدن به اعتماد به نفس راه طولانی را در پیش دارید و ممکن است زخم های قدیمی سفر شما را غیر ممکن سازند. برای من ۵ سال طول کشید تا به جایگاهی که در آن احساس شادی و خوشحالی می کنم باز گردم اما ارزشش را داشت.

وقتی در مکانی قرار بگیرید که خود را دوست بدارید و برای خود ارزش قائل شوید، در موقعیت فوق العاده ای قرار دارید که رسیدن به موفقیت فردی و یا اجتماعی در آن حتمی است.

شما از این طریق آمادگی لازم برای انتخاب شریک مناسب را پیدا می کنید و به نوبه خود نیز می توانید شریک زندگی بهتری باشید. تنها شخصی که می تواند آینده تان را تضمین کند خود شما هستید. بنابراین اگر می خواهید برای باقی عمر خود خوشحال و سعادتمند باشید، همین حالا خود را به صلح و آرامش درونی برسانید. منابع زیر می توانند به شما برای شروع کمک کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=237564

vista.ir
Online Classified Service

اسرار موفقیت



همواره به یاد داشته باشید که اشتباه، بخشی از یادگیری است! «هلگا» در اولین تلاشش برای بازگشایی یك جواهرفروشی، با شکست روبهرو شد. او بعداز آنکه تجربهاش را دوباره مورد ارزیابی قرار داد، جواهر فروشی دیگری باز کرد. اکنون هلگا با افتخار، صاحب سه فروشگاه موفق است. هلگاه با اولین شکست، دست از کار نکشید. شکست زمانی رخ میدهد که ما دست از تلاش برداریم. هلگا، پشتکار داشت و از شکست نهراسید.

پشتکار، کلید موفقیت است. توماس ادیسون پس از هزاران سعی و تلاش برای ساختن لامپ روشنایی برقی، گفت: «من شکست نخوردم، بلکه دهزار راه را شناختم که جواب نمیدهند.» ماریولمیکس، هلنکلر، ابراهاملینکن، ماریکوری و بسیاری از دیگر افراد بزرگ و موفق به این نتیجه دست یافتند که وقوع موفقیت برای افراد دارای پشتکار حتمی است.

تصاحب شغل مطلوب یا ترفیع و یا موفقیت در تجارت، ممکن است سختی‌هایی را به همراه داشته باشد، اما این مشکلات بخشی از جریان فراگیری هستند.

در نهایت، افرادی که ثبات قدم دارند و از اشتباهات درس میگیرند، به موفقیت دست مییابند. آیا شما پشتکار دارید؟ یا اینکه به محض وقوع مشکلات و یا شکست عقبنشینی میکنید؟

با پاسخگویی به ۱۰ پرسش زیر، میزان پشتکارتان را بسنجید (بر اساس ۱ تا ۳ به خودتان نمره بدهید: ۱ برای کم و ۳ برای زیاد).

۱) به خودم ایمان دارم

۲) اهداف حرفهای روشنی دارم

۳) به محدودیتهایم توجه میکنم

۴) ناامیدی و دلسردی را از خود دور میکنم

۵) تحمل ایستادگی را دارم

۶) خانواده و دوستانم در پیگیری اهدافم، از من حمایت میکنند

۷) میتوانم خودم را با تغییرات وفق دهم

۸) روی پروژههایم متمرکز میشوم و کاملشان میکنم

۹) اهدافم، همساز با اراده و ارزشهایم هستند

۱۰) وقتی که باور داشته باشم درست عمل میکنم، میتوانم دست به کارهای غیرمعمول بزنم.

اکنون این امتیازات را جمعبندی کنید. هرقدر امتیازتان بالاتر باشد، از پشتکار بیشتری بهرهمندید.

- نکاتی برای پشتکار

۱) هدفتان را مشخص کنید:

هدفتان را بر اساس وظیفه، احساس، نیازها و تواناییهای خود پایهریزی کنید. بدانید که چرا این هدف را در سر دارید و شما و دیگران چگونه از آن بهره خواهید برد.

۲) اهدافتان را برای زمان حال خود وضع کنید:

نتایج مطلوب و مد نظرتان را و اینکه میخواهید به چیزی دست یابید، روی کاغذ بیاورید، به جزئیات توجه کنید و دقیق و خوشبین باشید.

۳) بخواهید که به هدفتان برسید:

برای هدف، استراتژیها، محدوده زمانی و طرحی کلی بریزید . منابعی را که میتوانند به شما در رسیدن به هدفتان کمك کنند، بشناسید (مانند افراد، اجتماعات و اینترنت). هدفتان را به گامهای کوچك تقسیم کنید. به صورت معکوس کار کنید، یعنی از نتیجه دلخواه و زمان موفقیت‌تان، به سمت عقب حرکت کنید.

۴) سیستمهای پشتیبان را توسعه دهید:

با افراد مثبتی که مشوق شما و حامی اهدافتان هستند و پیروزیهای شما را جشن میگیرند، به‌طور منظم ملاقات داشته باشید. سایر منابع کمکی را در نظر داشته باشید (مانند کتاب یا نوار با مضامین سطح بالا).

۵) روشها و رفتارهای سودمند را برگزینید:

در گذشته سیر نکنید. نگران چیزی باشید که ممکن است خود را به عنوان یك طعمه نشان دهد. خوشبینی خود را حفظ کنید. مثبتاندیشی را در خود و دیگران تقویت کنید. انتظار چیزهای خوب را داشته باشید. عبارات و افکار مثبت را جایگزین عبارات و کلمات منفی نمایید. یادداشتی از تجربیات خوب روزانه خود داشته باشید. بر آنچه که میتوانید انجام دهید، تمرکز کنید. دستاوردهایتان را مورد توجه و تصدیق قرار دهید. دستاوردهایتان را براساس معیارهای شخصی خود بهسازی و قضاوت کنید. شهامت شناسایی گناهکار را داشته باشید. به خاطر دیگران تغییر

نکنید و خود را با دیگران مقایسه نکنید.

۶) توانایی ریسك كردن را در خود افزایش دهید:

از اشتباه نترسید. از خود بپرسید: «بدترین اتفاقی که میتواند بیفتد، چیست؟» ببنیید آیا میتوانید با بدترین اتفاق زندگی کنید یا اینکه به سوی کاهش امکان وقوع این اتفاق گام برمیدارید؟ در مورد هدفتان، تحقیق و جستوجو کنید تا از پیامدهای منفیاش بکاهید. مثلاً با افراد موفقی که به اهداف مشابهی رسیدهاند، مصاحبه و گفت‌وگو کنید و از اشتباهاتشان درس بگیرید. در حال زندگی کنید و نگران چیزی که ممکن است روی دهد، نباشید به اشتباهات به عنوان فرصتهایی برای رشد، نگاه کنید. از دلبستگی و تعلق بپرهیزید. هر چه بیشتر به چیزی دل ببندید، هراس بیشتری بابت از دست دادنش خواهید داشت.

۷) سبك زندگی سالمی را برای خود در نظر بگیرید:

مراقب روح و روان، جسم و احساسات خود باشید. در برنامهتان، زمان آرامشی را هم برای تفکر و تجدید قوا درنظر بگیرید. روشهای کاهش استرس مانند تنفس عمیق، نرمش و مدیتیشن را فراگیرید. به اندازه کافی بخوابید و غذای سالم بخورید. زمانی را هم برای تفریح و بودن با دوستانتان در برنامه بگنجانید.

۸) تخیل را تمرین کنید:

خودتان را تصور کنید که به هدف امروزتان رسیدهاید. نتیجه مطلوبتان را به‌طور جدی در ذهن نگه دارید، بشنوید، بو بکشید، لمس کنید و نمودهای هدفتان را ببینید. هر روز صبح که از خواب برمیخیزید، هدفتان را مرور کنید و همین مراحل را در شب هم تکرار کنید.

۹) تسلیم نشوید:

هر روز بر هدفتان متمرکز شوید. با هر شکست، یك گام به پیروزی نزدیك میشوید. اگر از شکستها عبرت بگیرید و از مسیر خارج نشوید، موفقیت را پیش رو خواهید داشت. هر روز به فواصل منظم، از خود بپرسید آیا فعالیتهایتان در جهت رسیدن به هدف است یا نه. باور داشته باشید که به هدفتان خواهید رسید. پشتکار داشته باشید. وقتی که ذهن، احساسات و فعالیتهایتان بر هدفتان متمرکز شده باشد، میتوانید به مطلوب نهایی برسید.

منبع : ماهنامه صنعت خودرو

http://vista.ir/?view=article&id=268852

vista.ir
Online Classified Service

اصل ۹۰ به ۱۰ چیست ؟



این اصل می‌گوید،۱۰درصد زندگی خارج از کنترل، ولی۹۰ درصد آن تحت کنترل ماست و خوب یا بد بودن آن به عکس العمل ما مربوط می‌شود. تاخیر ساعت پرواز هواپیما ، خراب شدن ماشین یا فوت یکی از نزدیکان مان دست ما نیست ، ما روی این ۱۰ درصد کنترلی نداریم ولی ۹۰ درصد باقی متفاوت است! نگذارید مردم روی زندگی شما تاثیر منفی بگذارند ، هر عکس العملی می‌تواند بدترین شرایط را به بهترین شرایط تبدیل کند. به عنوان



مثال، سر میز صبحانه نشسته اید که یکدفعه دست دختر کوچک تان به لیوان چای می‌خورد و محتویات آن روی لباس شما می‌ریزد.

چیزی که اتفاق افتاده ابداً تحت کنترل شما نبوده است.اما کاری که شما بعد از افتادن این اتفاق می‌کنید همه چیز را مشخص می‌کند؛ شما عصبانی می‌شوید و سر دخترتان داد می‌زنید. او شروع به گریه کردن می‌کند. حالا با خشم، همسرتان را به خاطر گذاشتن لیوان چای روی لبه میز دعوا می‌کنید و با عجله می‌روید بالا و لباس تان را عوض می‌کنید و بر می‌گردید پایین. اما می‌بینید دخترتان به خاطر گریه کردن نتوانسته صبحانه اش را تمام کند و برای مدرسه رفتن آماده شود. سرویس دخترتان می‌رود! همسرتان باید سریع برود سر کار ، شما ماشین را بر می‌دارید تا دخترتان را به مدرسه برسانید. چون عجله دارید جایی که باید با سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت حرکت کنید با سرعت ۹۰ کیلومتر رانندگی می‌کنید. شما بعد از هدر دادن ۳۵ هزار تومان برای جریمه سرعت غیرمجاز با ۱۵ دقیقه تاخیر به مدرسه می‌رسید. دخترتان با عجله بدون خداحافظی به طرف در می‌دود. شما نیز با نیم ساعت تاخیر به محل کارتان می‌رسید ، اما می‌بینید کیف تان را فراموش کرده اید! روز شما خراب می‌شود و همینطور خراب‌تر. بالاخره با خستگی بر می‌گردید خانه و بدیهی است که جو خانه مثل هر روز نیست و همسر و دخترتان از شما دلخور هستند و هرسه شما روز بدی داشته اید. چرا؟ به خاطر عکس العمل شما هنگام صبحانه خوردن. چرا شما روز افتضاحی داشتید؟

الف) تقصیر چای بود؟

ب) تقصیر دخترتان بود؟

پ) تقصیر پلیس بود؟

ت) تقصیر خودتان بود؟

جواب قطعاً "ت" است. ریختن چای تقصیر شما نبود اما عکس العمل شما به ریختن چای تنها در همان ۵ ثانیه، روز شما را خراب کرد.حالا ببینید این روز می‌توانست چگونه باشد؛ چای روی لباس شما می‌ریزد. دخترتان خیلی ناراحت می‌شود.شما می‌گویید "عیبی ندارد عزیزم ، دفعه بعد حواست را بیشتر جمع کن." حوله را از روی صندلی بر می‌دارید و سریع می‌روید بالا ، پیراهن دیگری می‌پوشید و کیف تان را بر می‌دارید و سریع می آیید پایین ، در همین لحظه دخترتان را از پنجره می‌بینید که سوار سرویس شد و برای شما دست تکان داد.شما ۵ دقیقه زودتر به کارتان می‌رسید ، به همکاران تان سلام می‌کنید و با نشاط و انرژی روی کارتان تمرکز می‌کنید.دو سناریوی مختلف ، شروع‌های یکسان ، پایان‌های خیلی متفاوت!چرا؟ به خاطر عکس العمل شما! اجازه ندهید اتفاق‌های مختلف، روز و زندگی شما را مختل کند چون هر عکس العمل اشتباه می‌تواند ضرر زیادی به همراه داشته باشد. به شما می‌گویند شاید از کارتان اخراج شوید؟ به جای اینکه عزا بگیرید و بی خواب بشوید دنبال یک کار تازه باشید. قبول دارم وقتی واقعاً این موضوع پیش بیاید کار سختی است و نمی‌شود راجع به چیز دیگری حرف زد ولی سعی تان را بکنید. خواهید دید که قوی تر و قوی تر می‌شوید.

هواپیما تاخیر دارد؟ برنامه کاری تان را به هم زده است؟ به جای فحش دادن به زمین و زمان و اخم کردن به مهماندارها از وقت تان برای یاد گرفتن چیزهای تازه یا شناختن بقیه مسافرها استفاده کنید. گاهی این کارها که به نظر مسخره می‌آیند (مثلاً شناختن سایر مسافرها هنگام تاخیر پرواز) زندگی تان را طوری متحول می‌کند که خودتان باورتان نمی‌شود. فرصت های خوب همیشه آن لحظه که انتظار دارید سر راهتان نمی‌آیند گاهی باید خودتان ماجرا جو باشید و آنها را پیدا کنید. عصبانی بودن و از روی عصبانیت رفتار کردن، همه چیز را بدتر می‌کند.اکنون اصل ۹۰ به ۱۰ را به خوبی شناخته اید ، کاری که باید بکنید این است که با بستن این صفحه آن را از یاد نبرید و آن را در موقعیت‌های واقعی در زندگی تان به کار بگیرید.

فقط یک بار امتحان کنید ، مثلاً در یک جر و بحث سعی کنید همه چیز را به طرز مثبت تغییر دهید و اگر همه چیز خوب پیش رفت فکر کنید که اگر این کار را نمی‌کردید چه اتفاق‌هایی می‌توانست بیفتد. مداد سیاهی که من دارم می‌تواند اثرهای چند صد هزار دلاری خلق کند اما من نمی‌توانم! بستگی دارد چه کسی، چطوری از آن استفاده کند.اصل ۹۰ به۱۰ و امثال آن می‌توانند بدترین زندگی‌ها را به بهترین زندگی‌ها تبدیل کنند.باز هم بستگی به این دارد که چه کسی، چطوری از آن استفاده کند.

- از قانون <دانه> چه می‌دانید؟

نگاهی به درخت سیب بیندازید. شاید ۵۰۰ سیب به درخت باشد که هر کدام حاوی ۱۰ دانه است. ممکن است بپرسیم "چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟" اینجا طبیعت به ما چیزی یاد می‌دهد. به ما می‌گوید"اکثر دانه‌ها هرگز رشد نمی کنند. پس اگر واقعاً

می‌خواهید چیزی اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یک‌بار تلاش کنید."از این مطلب می‌توان این نتایج را به دست آورد: ۱- باید در ۲۰ مصاحبه شرکت کنی تا یک شغل به دست بیاوری.۲- باید با ۴۰ نفر مصاحبه کنی تا یک فرد مناسب استخدام کنی.۳- باید با ۵۰ نفر صحبت کنی تا یک ماشین، خانه، جاروبرقی، بیمه و یا حتی ایده ات را بفروشی.۴- باید با ۱۰۰ نفر آشنا شوی تا یک رفیق شفیق پیدا کنی.وقتی که "قانون دانه" را درک کنیم دیگر ناامید نمی شویم وبه راحتی احساس شکست نمی کنیم. قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس گرفت. در یک کلام: افراد موفق هر چه بیشتر شکست می‌خورند، دانه‌های بیشتری می‌کارند.

● همه امور به هم مربوطند

آیا دقت کرده‌اید که هر وقت به طور منظم ورزش می‌کنید، میل به غذاهای سالم تر و بهتر دارید؟ آیا دقت کرده‌اید که وقتی غذاهای سالم تر و بهتری می‌خورید انرژی بیشتری دارید و طبعاً دوست دارید که ورزش کنید؟همه چیز در زندگی به هم مربوط هستند. روش تفکر شما روی روحیه‌تان مؤثر است، روحیه شما بر نوع راه رفتن تان مؤثر است، راه رفتن شما روی نحوه گفتارتان اثر می‌گذارد، روش حرف زدنتان روی طرز فکرتان مؤثر است! تلاش برای پیشرفت در یک بُعد زندگی بر سایر ابعاد آن اثر می‌گذارد.وقتی در خانه خوشحال هستید، در محل کار نیز احساس شادی بیشتری خواهید کرد و وقتی سر کار شاد باشید در خانه نیز شاد خواهید بود. اینها به چه معناست؟

۱) برای پیشرفت در زندگی می‌توانید از هر نقطه مثبتی شروع کنید ، می‌توانید با برنامه ای برای پس انداز، نوشتن لیست اهدافتان، رژیم غذایی یا تعهد برای گذراندن وقت بیشتر با فرزندانتان شروع کنید. این کار مثبت منجر به نتایج مثبت دیگر هم می‌شود، چون که همه امور به هم مربوطند.

۲-) مهم نیست تلاشی که جهت "پیشرفت" می‌کنید کجا صرف می‌شود. مهم این است که شروع کنید.

۳) عکس این قضیه هم صادق است. یعنی اگریک بُعد زندگی شما خراب شد، سایر ابعاد هم به زودی خراب می‌شوند. باید به این مسئله دقت خاصی داشته باشید.در یک کلام: هر کاری که انجام می‌دهید به نوبه خود اهمیت دارد زیرا بر امور دیگر نیز موثر است.

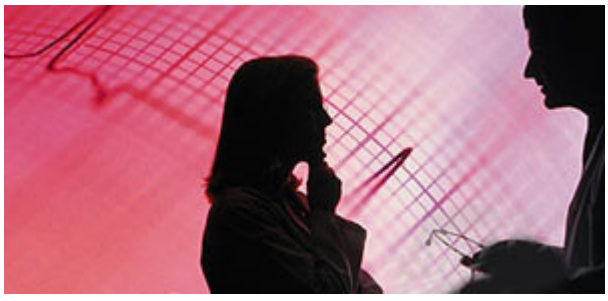
از <چرا> استفاده نکنیم: هنگامی که بلایی به سرمان می‌آید، یا همه چیزمان را از دست می‌دهیم یا کسی که عاشقمان بوده ما را ترک می‌کند، اغلب ما از خودمان می‌پرسیم: "چرا؟" "چرا من؟" "چرا حالا؟" "چرا او مرا سرگشته و تنها رها کرد؟"سوالاتی که با "چرا" شروع می‌شوند، ممکن است ما را به یک چرخه بی حاصل بیندازند. اغلب، جوابی برای این "چرا"ها وجود ندارد و یا اگر هم جوابی وجود داشته باشد، اهمیتی ندارد.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=371199

vista.ir
Online Classified Service

اصول برقراری ارتباط با افراد مشکل‌دار



خویشاوندان همسر که در کارها دخالت می‌کنند (فامیل فضول)، رئیس ارباب منش، بچه‌ای که دائما گریه می‌کند همسایه بد چشم، همکار غرغرو، نمونه‌ای از افراد نامتعارف هستند که شما ترجیح می‌دهید همه آنها را به‌عنوان آدم‌های بی‌مصرف تلقی کنید. این لیست افراد بی‌خاصیت در زندگی زیاد است.

خوشبختانه اصول و نکاتی وجود دارند که کمک می‌کنند تا با این افراد ارتباط بر قرار کنیم.اگر شما چنین افرادی در زندگی خود دارید احتمالا فکر می‌کنید که ارتباط با این افراد غیرممکن است. اما در واقع این افراد صخره غیرقابل نفوذ نیستند، انسان هستند. و انسان‌ها از قواعد روان‌شناسی و رفتارهایی پیروی می‌کنند که شما می‌توانید از آنها بهره ببرید.

این مقاله اصولی را ارائه می‌دهد که روابط غیرممکن این افراد را به نکاتی برای ارتباط مؤثر تبدیل می‌کند. دنیا پر از افراد مشکل‌دار است که البته این افراد هم ممکن است که فکر کنند شما هم افراد مشکل‌داری هستید. نکاتی که در ادامه آمده است به شما کمک می‌کند تا در زندگی روزمره خود با این افراد ارتباط برقرار کنید.

- چه روش‌هایی در ارتباط با افراد مشکل‌دار مؤثر نیست؟

▪ راه حل دادن: عبارت معمولی که نشان‌دهنده راه‌حل هستند، شامل: چه می‌شود اگر تو...

این کار را نکن...و این کار را بکن...

و اینکه به افراد بگویی چه باید بکنی مؤثر نیست. خود این راه‌حل‌ها ایجاد مشکل می‌کند. هرچه بیشتر به افراد راه حل بدهید، از شما و پیشنهادات شما بیشتر دور می‌شوند.

▪ موعظه کردن: عبارت معمولی که موعظه کردن را نشان می‌دهد مانند: تو می‌بایست...

برای تو خوب است که...

این عبارات را می‌توان چنین تعریف کرد: کاربرد آنچه درست و غلط است، خوب وبد، سیاه و سفید، برای کمک و ترغیب دیگران.

البته احساس گناه و دیگر احساساتی که در نتیجه عبارات موعظه‌کننده حاصل می‌شود، افراد مشکل‌دار را تغییر نمی‌دهد (حتی یک نفر را)

▪ شکایات: کاشکی او آنقدر مزاحم نبود.

▪ انتقاد: از انتقاد پرهیز کنید زیرا که ترغیب برانگیزاننده‌ای نیست. انتقاد تعارض را تشدید می‌کند. افرادی که مورد انتقاد قرار می‌گیرند احساس نقصان، بی‌ارزشی و بی‌اهمیتی می‌کنند.

- ۱۰ اصل در ارتباط با افراد مشکل‌دار

۱) جهان را همانطور که خودتان می‌خواهید می‌بینید. اکثر مقالاتی که نکاتی را برای ارتباط با افراد مشکل دار ارائه داده‌اند، متمرکز بر افراد هستند، بنابر این مشکل اصلی را نادیده گرفته‌اند. آنها خود، مشکل هستند. اما شما نقش مؤثری را در رفتار این افراد بازی می‌کنید. مشکلات از ادراک شما ماهیت می‌گیرند. سپس از عکس‌العمل شما. کارل یونگ معتقد است که ما شخصیت‌های مورد تنفر خود را سرکوب می‌کنیم، که این امر با از خود راندن افراد نمایان می‌شود.

ادوارد ویتمونت یکی از روان‌شناسان و دستیار یونگ، می‌نویسد: از چند نفر بخواهید که توضیحی در مورد نوع شخصیتی که برای آنها غیرقابل تحمل، مورد نفرت و مطرود آنها بوده و نمی‌توانند با او ارتباط برقرار کنند، ارائه دهند. مطمئنا آنها توصیفی از خصوصیات شخصیتی سرکوب شده خود را ارائه خواهند داد. یک توصیف از خود که کاملا ناآگاهانه است و بنابراین همواره و همه جا به این دلیل که اثر آنرا از دیگران دریافت می‌کنند، عذاب خواهند کشید.

این خصوصیات برای آنها غیرقابل‌قبول هستند زیرا که بخش سرکوب شده وجود آنها را نشان می‌دهد. در واقع تصویر خود شما افراد را سرسخت و مشکل‌دار می‌کند. قویا شما را تشویق می‌کنیم تا در حد امکان به آنچه در خود انکار می‌کنید، توجه کنید زیرا که می‌تواند تصویر سرکوب شده خود شما باشد. سایه‌ای که در دیگران می‌بینید، آن چیزی است که در گذشته از آن غافل بوده‌اید.

۲)فکر کامل بودن و درست بودن خود را کنار بگذارید. هنگامی که با کسی وارد گفت‌وگو می‌شوید این فکر را که او را درست کنید باعث مشکل‌دار شدن خود شما می‌شود.

۳) قلب خود را پاک کنید، ذهن خود را بگشایید. اغلب، تجربیات گذشته ما در مورد افراد باعث می‌شود که در رفتار کنونی خود نیز با آنها برخورد داشته باشیم (حتی اگر آنها تغییر کرده باشند). ممکن است شخصی که در ذهن شما فردی منفی تلقی می‌شده، به مرور زمان به فردی مثبت تغییر کند. ببخشید؛ قلب خود را به روی دیگران بگشایید، آنگاه ذهن خود را در مورد چرایی مشکل دیگران پاک کنید.از نتیجه‌گیری رفتار دیگران به‌عنوان فرد مشکل‌دار بپرهیزید. شما حقیقت واقعی را نمی‌دانید و حقیقت را با قضاوت‌ها و ترس از خودتحلیلی، سد می‌کنید.

۴) از افراد مشکل‌دار درخواست‌هایی بکنید. این ترسناک است، اما درخواست کردن از افراد سرسخت و آزاردهنده به شما کمک می‌کند و تعارضی

که در آنها وجود دارد در شما ایجاد تغییر می‌کند. اگر موجودات زنده با چالش‌ها مواجه نشوند، رشد نمی‌یابند. اینگونه افراد موجب چالش شما شده و باعث رشد در شما می‌شوند.

۵) فعال باشید، نه منفعل. افراد منفعل از کلیه شرایط موجود می‌نالند. و رفتارهای بد را مقابله به مثل می‌کنند. و سعی در تغییر دیگران دارند. گوناگونی طبیعت آدمی باعث سر سختی و مشکل دار شدن آنها می‌شود. افرادی که فعال هستند بدون توجه به محدودیت شرایط آنچه را می‌خواهند ایجاد می‌کنند.

۶) مسئولیت احساسی را که دارید، بپذیرید، قربانی نباشید. افراد را به خاطر احساس بدی که در شما ایجاد کرده‌اند سرزنش نکنید. جلوی ورود و خروج افراد به حالات احساسی و عاطفی خود را بگیرید. دست از سرزنش کردن بردارید تا خود را از رفتار مشکل‌دار افراد رها کنید. شما نباید بار مشکلات و رفتارهای افراد را به دوش بکشید. هنگامی که از فکر کردن در مورد افراد به‌عنوان افراد پست و بد ذات دست برمی‌دارید و ذهنیت قربانی بودن را رها می‌کنید، سریعتر روی راه حل فکر کرده و کمتر از لحاظ احساسی خشمگین می‌شوید.

۷) مشکل مدار باشید نه فردمدار. افراد مشکل دار، یک مشکل سخت دارند و تلاش می‌کنند تا از تنها راه ممکن، آن را حل کنند. خود افراد مشکل نیستند. بر مشکل تمرکز کنید، نه بر فرد. یک نکته اساسی جدا کردن مشکل از فرد است. رفتار آنها، حتی رفتار شما، یا مسئله دیگر مشکل است.

۸)نیازهای بر آورده نشده را پیدا کنید. این افراد نیازهای برآورده نشده‌ای دارند وقتی فردی عصبانی، ناراحت، افسرده، یا عصبی است، تلاش می‌کند تا نیازی را بر آورده سازد، اگرچه اغلب به خوبی بر آورده نمی‌شود. به نیاز نهفته این افراد توجه کنید در این حالت شما انسان دیگری خواهید یافت این شما را قادر خواهد ساخت که با دلسوزی با او ارتباط برقرار کنید.

۹) مستقل باشید وابستگی نوعی بیماری است. در اکثر افراد، استقلال، آزادی و قدرت وجود دارد. افرادی که در موضع قدرت قرار دارند، خوشبختی و موفقیت خود را با استقلال آشکار و بیش از حد، از بین می‌برند. چنین افرادی همه کارهای خود را انجام می‌دهند، وسواس زیادی به خرج می‌دهند و برایشان دشوار است که به کار فکر نکنند، و به راحتی از مخالفت دیگران با تصمیم‌گیری‌هایشان عصبانی می‌شوند.

۱۰) انعطاف پذیر باشید. اگر از نکات و اصول ذکر شده شکست خوردید این به این معنا نیست که این اصول مؤثر نیستند. بلکه به این دلیل است که به خوبی به آنها عمل نکرده‌اید. این اصول و نکاتی که برای شما ارائه شده شکست نمی‌خورند زیرا که اصول ارتباط مؤثر هستند. اغلب افراد که با افراد مشکل‌دار وارد گفت‌وگو می‌شوند، احساسی حق به‌جانب دارند (اصل۲) و یا اینکه سعی دارند فرد را تغییر دهند.

شروع مذاکره با این نیت که من می‌توانم فرد را تغییر دهم شکست را تضمین می‌کند. می‌بایست خود را از پیامدها جدا بدانید و منتظر نتایج خاصی نباشید. اگر این اصول و نکات باعث نتایج مطلوب شما نشد، بیشتر به مشکل فکر کنید. با انجام این کار شما قلب خود را پاک کرده و ذهن خود را می‌گشایید، ایجادکننده وقایع بوده و مشکل‌مدار می‌باشید.

مشکلات سخت دیرتر حل می‌شوند. هر روز احتمالات مختلفی از وقایع وجود دارد. احساسات، تفکرات و نگرش‌ها طی زمان تغییر می‌کنند. یک اقدام ناموفق در ارتباط با افراد مشکل‌دار ممکن است مشکل را حادتر کند، اما پیروی از این اصول و نکات در برقراری با این افراد مشکل را راحت‌تر می‌کند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=369127

vista.ir
Online Classified Service

اصول برقراری روابط موثر ـ قسمت اول



روابط یعنی همه چیز!؟ روابطی که دارید تعیین می کند شما چه کسی هستید، چگونه فکر می کنید، چه چیزهایی را به دست خواهید آورد، چگونه فکر می کنید و دیگران در مورد شما چگونه قضاوت می کنند.

کیفیت روابط شماست که تعیین می کند چه جایگاهی در خانواده، بین دوستان و همکاران و جامعه دارید. چگونه و با چه سرعتی کارهایتان پیش می رود و در چه زمانی به اهداف خود خواهید رسید.

تا به امروز من خودم تجربیات موثری در زمینه روابط داشته ام. از زمانی که الگوی برقراری روابط ام را تغییر داده ام تمامی کسانی که با آنها در رابطه هستم به موفقیت من کمک های شایان توجه کرده اند. در خیلی از موارد من تنها ایده ای را مطرح ام و چشم اندازی را تعریف کرده ام و ارتشی از دوستان و یاران باوفا برای تحقق رویاهایم در کنارم مانده اند.

شاید بپرسید آخر برای چه؟ چرا دیگران باید به تو برای کسب موفقیت ها کمک کنند اما این اتفاق برای من نمی افتد؟ جواب ساده است. من با اصول برقراری روابط موثر به دوستانم می فهمانم که برایم مهم هستند، به آنها پرستیژ می دهم، به آنها نشان می دهم که دوستشان دارم، کاری می کنم که در نظر خودشان و دیگران مهم جلوه کنند و از طرفی برای موفقیت هایشان در کنارشان می مانم. اکثر انسان ها، اشخاصی به شدت قدر شناس هستند!؟

حالا اگر شما هم با اهمیت روابط موثر در زندگی آشنا هستید و می خواهید که روابط بهتری برقرار کنید و با روابط خود به موفقیت، خواسته ها، اعتبار و موقعیت های بهتر و جدیدتر برسید پس به خواندن این مقاله که از شانزده راهکار کاربردی تشکیل شده است ادامه دهید!

۱) عشق ورزیدن یک طرفه را تمرین کنید!

عشق و عشق ورزیدن یک طرفه است. لطفا بی جهت به دنبال آن نباشید که دیگران حتما شما را دوست بدارند و عاشقتان باشند. با این طرز فکر به زودی تمامی روابط موثر خود را از دست خواهید داد و بدتر از آن هرگز نمی توانید ارتباط موثری برقرار کنید.

باید بدانید که از نظر روانشناسی انسان از دوست داشتن و عشق ورزیدن لذت می برد و نه از مورد دوست داشتن واقع شدن. پس برای دوستی و عشق شرط دوستم داشته باش تا دوستت داشته باشم نگذارید. حرمت و جایگاه دوست داشتن و عشق را حفظ کنید و بدانید عشق آن چیزی نیست که برخی به زور می خواهند به دست بیاورند!

نکته مهم آنجاست که اصلا تفاوتی نمی کند برای چه این مقاله را می خوانید. یا می خواهید روابط موثری با همکاران خود برقرار کنید یا به دنبال بهبود روابط خانوادگی هستید یا می خواهید به کسی پیشنهاد ازدواج دهید یا به دنبال دوستان جدیدی می گردید. به هر حال اهمیت عشق و مهمتر از آن یک طرفه بودن عشق در روابط را نباید دست کم بگیرید.

باید دوستدار و عاشق دیگران باشید تا آنها هم به شما علاقه مند شوند و بخواهند که کمکتان کنند. زمانی که تعداد بیشماری دوست مفید را به رابطه ای موثر دعوت می کنید خیلی زودتر از آنچه تصورش را می کنید به خواسته هایتان خواهید رسید. این را امتحان کنید. بی چشمداشت به دیگران هدیه کنید تا از قدرشناسی نسل بشر متعجب شوید!

۲) عشق را مشروط به شرایط نکنید!

برای بعضی عشق مثل قفل یک گاوصندوق می ماند. آنرا بیست و هفت بار در جهات مختلف بچرخان تا بالاخره باز شود! اینرا در یکی از برنامه های صوتی آنتونی رابینز شنیدم و باید باور کنید که برخی تا این حد عجیب فکر می کنند.

از چنین طرز فکرهایی فاصله بگیرید. از اینکه بگویی اگر می خواهی دوستت داشته باشم باید از یک ساختمان هفتاد طبقه به پائین بپری تا به من ثابت شود خودداری کنید! اینکه شرط کنید که اگر طرف مقابل شما خواهان اثبات عشق خود نسبت به شماست پس باید جانش را برای شما بدهد چندان منطقی نیست. چرا که عاشق کسی است که برای شما زنده بماند و نه بلعکس...

یکی از اقوام نزدیک ما با پسر جوانش با مساله روبرو هستند. او که خودش مرد خود ساخته ای است از پسرش می خواهد تا موهای خود را مطابق مدل های روز آرایش و پیرایش نکند. یکبار به من گفت توماج به پسرم روزبه بگو اگر مدل موهایش را درست کند هرچه بخواهد در اختیارش

می گذارم. اینجا خانه من است و باید قوانین من رعایت شود.

این یک فاجعه است. احتمالا والدینی را هم دیده ایم که به کودک خردسال خود می گویند: اگه اینکار رو بکنی بابا دیگه دوست نداره، یا مثلا می گویند حالا که فلان کار رو کردی مامان دیگه دوست نداره!

بیائید به خودمان قول بدهیم که دیگران را با وسوسه ای تحت عنوان دوست داشتن و دوست داشتنی بودن وادار به کارهایی که ما می خواهیم نکنیم. بیائید اجازه بدهیم که دیگران خودشان باشند و در عوض بدون هیچگونه قید و شرطی آنها را دوستشان بداریم و عاشقشان باشیم.

یکی از مهمترین اصول روابط آن است که طرف رابطه شما با کمال میل از شادی ها و غم هایش با شما بگوید. شما را مانند دوست و مشاور خود بداند و از رازهایش برای شما حرف به میان برد. زمانی که عشق شرطی برای دادن داشته باشید دیگران هرگز به شما اعتماد نخواهند کرد چون گمان می کنند اگر رازشان بر خلاف میل شما باشد به جای مورد عشق و دوست داشتن واقع شدن مورد غضب و نفرت تان قرار می گیرند.

به هر حال انتخاب با شماست. دوست داشتن را از قید شرط و ظواهر جدا کنید. حتی کسانی را می شناسیم که برای انتخاب همسر دلخواه خود می گویند که باید چشمانش فلان شکل باشد، نه فلان دختر کوتاه است من از آن خوشم نمی آید، فلان مرد موهایش مشکی است، من مردی با موهای روشن می خواهم!

فرض کنید همسر یا هم صحبت یا همکاری زیبا رو، متشخص، پولدار، آبرومند، ورزشکار و مشهور و محبوب دارید اما اصطلاحا اصلا در فاز فکری و عاطفی شما نیست. دائما دعوا، دائما ایراد، دائما تضاد و دائما قهر. به نظر شما آیا چند تار مو کم و اضافه، چند سانتیمتر کوتاه و بلند ارزش چنین مصیبت هایی را خواهد داشت؟!

۳) در زمانِ حال زندگی کنید

زندگی در زمان حال یکی از اصول و پایه های رسیدن به خوشبختی و البته موفقیت در روابط موثر است. کسانی که دائما از گذشته و مصایبی که به سرشان آمده سخن می گویند چندان جذاب و تاثیرگذار به نظر نمی رسند و عده زیادی تمایل و قصد معاشرت با آنها را ندارند.

و البته کسانی هم که دائما در فکر آینده هستند و به خاطرآینده، نفسشان را در سینه حبس نگاه می دارند و به جای فکر کردن به موقعیت های پیش رو، احترام به دیگران و تقویت روابط با آنها به آینده خیره شده اند، خیالپرداز و رویایی معرفی می شوند و همه از دستشان گریزانند.

در لحظه به هر آنچه که فکر کنید، تبدیل به همان می شوید. اگر دائما به مصائب گذشته فکر کنید، به آنکه مورد خیانت واقع شدید، قربانی بودید، منفور بودید و ... ناخواسته امروزتان را هم مشابه دیروز خواهید ساخت. و اگر هم دائما در فکر آینده باشید، از آنجایی که آن آینده فقط یک رویا است و در زمان حال هیچ کاری نمی کنید و هیچ ندارید، دست خالی می مانید.

اگر منفی گرا باشید دائما در حال جذب انسان های منفی و شکست خورده هستید. اگر خود را یک برنده بدانید در صف برنده های می ایستید. این خیلی ساده است و هیچ پیچیدیگی ندارد. یادتان باشد مهمترین مسائل جهان هرگز پیچیده نیستند.

مطمئنم که تا اینجا به نکات مهمی در مورد زندگی در زمان حال پی برده اید. شما باید در زمان حال زندگی کنید وگرنه نه تنها روابط خوب خود را از دست خواهید داد، به جایی می رسید که امکان برقراری روابط جدید از شما سلب خواهد شد. یادتان باشد تنها کسانی به روابط عالی، موثر و پایدار دسترسی دارند که در زمان حال زندگی می کنند.

مردم از شما می خواهند که به آنها توجه کنید، دوستشان داشته باشید و برایشان ارزش و احترام قائل شوید. چطور زمانی که دائما در گذشته یا آینده سپری می کنید می توانید حواستان را به جای دیگری هم جمع کنید؟

و حتی کسانی را می شناسم که دائما همسر خود را به خاطر اشتباه بزرگ یا کوچکی که در گذشته انجام داده اند مورد انتقاد قرار می دهند. آنها حاضر نیستند که زندگی ساده و شادی را داشته باشند و هر زمان هم که احساس کردند آرامش نسبی به خانه و خانواده آنها آمده است سریعا به دنبال بهانه ای می گردند.

تصمیم با شماست. یا از همین امروز الگوهای غلط رفتاری خود را کنار بگذارید یا دیگران شما را کنار خواهند گذاشت.

جالب توجه آنکه تنها زمانی که در زمان حال زندگی می کنیم می توانیم به احساس نابی از خوشبختی و آرامش خیال دست بیابیم. تا زمانی که دائما افسوس گذشته و حرص آینده را می خوریم و دائما طپش قلب و فشار خون خود را مدام پائین و بالا می بریم نمی توانیم احساس خوبی داشته باشیم، نمی توانم شاکر و قدردان خداوند به واسطه نعماتی که ما عطا کرده است باشیم و نمی توانیم دیگران و حامیان واقعی را در کنار خود نگاه داریم.

http://vista.ir/?view=article&id=369144

اصول برقراری روابط موثر - قسمت دوم



به قسمت دوم مقاله ی کاربردی اصول برقراری روابط موثر خوش آمدید! از اینکه پیگیر این مقاله هستید از شما سپاسگزارم.

در قسمت اول گفتیم که روابط معرف شخصیت، نگرش و جایگاه اجتماعی ما هستند و همچنین در مورد آنکه چگونه رابطه ای موثر را برقرار و ادامه دهیم در مورد سه اصل عشق ورزیدن یک طرفه، شرطی نبودنِ عشق و زندگی در زمان حال و تاثیر آنها به روی روابط با هم صحبت کردیم و حالا در این قسمت می خواهم توجه شما را به سه اصل موثر و کاربردی دیگر جلب کنم.

و اما شروع این مقاله با اصل چهارم،

۴) دوری کردن از حساب های دو دوتا می شود چهار تاای کاش می توانستم این اصل را رو در رو برایتان بازگو کنم که متوجه کنایه ای که در لحنم به کار می برم بشوید. دو دوتا، می شود چهارتا!!؟

روابط موثر و پایدار نیازمند اعتماد و دوست داشتن بی پایان و البته بدون قید و شرط است. در روابط نمی توانید تبصره بیاورید، نمی توانید شرط بگذارید و میزان احترام و علاقه خود را با فشردن یک دکمه کم و زیاد کنید.

شاید شما هم با چنین مساله ای مواجه شده باشید و کسانی را دیده اید که در روابط شان نبوغ ریاضی آنها گل می کند و اینگونه حساب می کنند که: سیمین در روز تولدم برای من یک کیف دستی آورد که فکر می کنم حدود بیست هزار تومان ارزش داشته باشد. پس من هم باید یک کادوی بیست هزار تومانی بخرم. بیشتر از این برایش زیاد است. خوب ببینم چه چیزی می شود خرید؟

رابطه همیشه دو طرفه بوده است. اگر دریغ کنید از شما دریغ می شود. اگر می خواهید چیزی فراوان شود پس باید برای زیاد کردن آن کاری کنید. یادتان باشد این هدیه سیمین نبوده که مهم است بلکه احترام و علاقه او برای شرکت در مهمانی یا آوردن یک هدیه است که ارزش دارد.

باید از همین امروز طریقه و گونه ای جدید به روابط مان ببخشیم. باید افکار کهنه و قدیمی را دور بریزیم. چه اشکالی دارد این ماه شما دوبار دوست خودتان را به رستوران یا کافی شاپ دعوت کنید؟ چه اشکالی دارد اینبار هم شما برای دیدن بستگان خود به خانه شان بروید؟ چه ایرادی دارد که به جای منتظر ماندن آنها را در انتظار نگذارید؟!

اگر می خواهید در روابط شخصی، خانوادگی و کاری خود به موفقیت چشمگیر برسید باید پیش قدم شدنتان هم چشمگیر باشد. باید شما همیشه اولین قدم را بدون هیچ چشمداشت و عاری از هرگونه دو دو تا چهارتا بردارید تا به آن نائل شوید.

زمانی که در رابطه تان می خواهید یک انسان خرده گیر و اهل حساب و کتاب باشید دیگران از شما فراری می شوند، کسی به دورتان نمی آید و موفقیت شما برای هیچکس اهمیتی نخواهد داشت. آنها شما را یک انسان ایرادی می دانند که احساسات شان را دست کم می گیرد و دائما به

دنبال بهانه و اشکال می گردد. مطمئنم که شما نمی خواهید اینگونه باشید!

۵) پرهیز از دروغگویی

دروغ گفتن در روابط حکم یک فاجعه عمیق در تاریخ را دارد. فاجعه ای که ستون و پایه های اعتماد و دوست داشتن را از بین می برد و به سقوط روابط و ارتباطات منجر خواهد شد.

اگر انسان دروغگویی هستید پیشنهاد می کنم هر چه سریعتر این مساله بزرگ خودتان را رفع کنید. انسان های دروغگو و انسان هایی که حاضر به گفتن حقایق نیستند کوچکترین توانایی در برقراری ارتباط موثر با دیگران ندارند.

اصلا فرقی نمی کند که شما برای چه دروغ می گوید. چه با دروغ گفتن به دنبال برقراری یک رابطه یا قوی تر کردن آن باشید، چه هر چیز دیگر به هر حال زمانی که مردم هرچقدر هم کم، احساس کنند که شما یک درغگو و اهل لاف هستید از شما دوری می کنند.

دروغگویی یک عادت است که در اثر تکرار به وجود می آید. هیچ انسانی از بدو تولد درغگو نبوده است اما به هر دلیل با تکرار دروغ و پنهان کردن حقایق به آن عادت کرده است و نهایتا امروز یک درغگو شده است.

شاید می خواهید بدانید برای ترک این عادت چه باید کرد؟ ساده است. اول از همه باید از شرایط موجود ناراضی باشید. باید حالتان از دروغ هایی که می گوئید به هم بخورد، باید از اینکه مورد اعتماد دیگران نیستید آزرده شوید، باید نیاز به صداقت را درک کنید و دریابید تا بتوانید برای ترک آن آماده شوید.

تا زمانی که حوصله تان از چیزی سر نرود آنرا تحمل می کنید. باید واقعا خسته شوید، باید زمانی که دروغ می گوید واقعا از خودتان و دیگران خجالت بکشید و بعد آرام آرام آن را و برای همیشه ترک کنید.

گفتن واقعیت ها، هر چقدر هم که تلخ باشد باعث می شود تا در آینده از بروز کدورت ها، ترک کردن ها و درگیری ها جلوگیری کنیم. حتی اگر می دانید گفتن حقیقت باعث به راه افتادن جنگ جهانی سوم می شود این جنگ را شروع کنید چرا که من فکر می کنم این هم مشابه همان قورباغه برایان تریسی است. پس این قورباغه زشت و بدترکیب را زودتر بخورید چون اگر حالا این کار را نکنید روزی مجبور خواهید شد. اگر حالا اینکار را بکنید بهتر است که مدتی را در استرس و نگرانی بگذارانید. شرش را همین حالا بکن!

اینکه تا چه حد حقایق را بیان می کنید دقیقا نشان می دهد که تا چه اندازه برای روابط خود و دیگران و مهمتر از همه خودتان ارزش قائل هستید.

به راستی با توجه به میزان صداقتی که امروز دارید، ارزشی که شما برای روابط، دیگران و خودتان قائل هستید دقیقا چقدر است؟!

۶) نگرش برنده برنده داشته باشید

روابط صحیح بر پایه مذاکرات صحیح شکل می گیرد. اگر توانایی مذاکره نداشته باشید هرگز ارتباط موثری برقرار نمی کنید و تا زمانی که ارتباطات موثر و مهمی را شکل ندهید نمی توانید به خواسته هایتان برسید.

برای آنکه ارتباطات موثری را پدید بیاورید باید صادق، مهربان، دلسوز، وقت شناس، سپاسگزار، آگاه و انسانی با ده ها ویژگی دیگر باشید. اما آنچه برای شکل گیری و عمیق کردن یک رابطه از اهمیت بالایی برخوردار است، میزان صداقت شماست.

مهم آنجاست، زمانی که سعی می کنید ارزش کسی را پیش خودتان، دیگران و خود شخص افزایش بدهید او نیز رفتار متقابلی را پیش می گیرد و برای بالا رفتن جایگاه شما از هیچ تلاشی دریغ نمی کند.

اما شاید می خواهید بگوید خیلی مواقع دیگران و طرف مقابل اینگونه فکر نمی کند. او فقط به خودش بها می دهد و اصلا برایش مهم نیست که من چقدر به بالا رفتن ارزش او احترام می گذارم. درست است. من حق را به شما می دهم اما از نظر من این فقط متوجه بعضی مواقع است و آن موقع دقیقا زمانی است که شما ارتباط صحیحی برقرار نکرده اید. درواقع می خواهم بگویم همچنان مسئولیت متوجه شماست. البته حالا هم دیر نشده است. آن شخص را از زندگی خود بیرون کنید. گفتنش ساده است اما اگر به زندگی خود بها می دهید عمل کردنش از گفتن هم ساده تر خواهد بود!

و حالا حدس می زنم می خواهید بگوئید اما بعضی ها که خودشان را صادق نشان می دهند و دیگران هم آنها را تائید می کنند اما با من کج خلقی می کنند چطور؟

فکر می کنم در اینجا هر دوی شما با مساله ای مواجه هستید و آن هم فقدان توانایی در مذاکره است. احتمالا شما به اندازه کافی در مورد علم مذاکره چیزی نمی دانید و البته خبر خوب این که مذاکره هم مانند هر مهارت دیگر قابل یادگیری است.

مذاکره پایه و اساس یک رابطه موفق است. چه در تجارت فعالیت می کنید، چه یک شخصیت سیاسی هستید، چه یک سخنران علمی، چه یک استاد دانشگاه یا یک دانشجو، چه فرزند هستید یا چه پدر یا مادر، هیچ فرقی نمی کند. شما باید مذاکره بدانید تا بتوانید با احترام و بدون هیچگونه اجبار و دلخوری به منافعی که می خواهید دست بیابید.

مارگارت تاچر، نخست وزیر اسبق انگلستان روزی گفت: اگر مبجورید که به دیگران بگوئید قدرتی دارید پس احتمالا قدرتی ندارید! حق با اوست و کسانی که فنون مذاکره را نمی دانند ضعیف و انفعالی هستند. دائما داد می زنند، گریه می کنند، غر می زنند، وسائل خانه شان را پرت می کنند و می شکنند یا حتی بدتر از همه دیگران را کتک می زنند.

زمانی که مذاکره کننده خوبی باشید می توانید محصول خودتان را هم به آسانی و در شرایطی عالی به دیگران بفروشید. اگر خواهان برقراری ارتباط موثر هستید باید علم فروش را هم بدانید. پایه علم فروش هم مذاکره است.

شاید با خودتان بگوئید من از تجارت یا فروشندگی متنفرم. این موضوع شخصی شماست اما شما مجبورید که علم فروش را بیاموزید.

شاید بهانه می آورید که شما محصولی برای فروش ندارید و اصلا اگر هم در حال مطالعه ی این مقاله هستید برای برطرف کردن مساله خانوادگی است. باز هم می گویم که باید فروشنده ماهری باشید!؟

شما باید فروش را به خوبی بدانید چرا که محصول شما عقاید و نظام فکری تان است. توجیح هایی که می آورید محصول شماست و باید آنها را به گونه ای عرضه کنید که دیگران خریدار آنها باشند. شاید کسی بابت شنیدن حرف های شما پولی نپردازد اما او موارد بیشتری را در اختیار شما قرار داده است.

وقتی که فروشنده ماهری باشید که مذاکره را به طریق چشمگیری می داند و می داند چگونه با مخالفت های موقتی کنار بیاید مخاطب شما که همان مشتری شماست سراپا گوش است. او ذهنش را در اختیارتان قرار می دهد تا هر آنچه می خواهید به آن منتقل کنید. حوصله اس را می گذارد و مهمتر از همه این اجازه را به شما می دهد که وقت او را برای توجیه خودتان استفاده کنید. او به شما وقت می دهد!

یک فروشنده معتقد است که در برقراری روابط و مذاکره با دیگران باید منصف بود و او این انصاف را هرگز ساده لوحی و دادن همه موقعیت ها به دیگران نمی داند. بلکه معتقد است که من باید طرف مذاکره ام را به طریقی به پیروزی برسانم که من هم با موفق شدن آن به خواسته هایم برسم.

این مهم ترین نکته است و اگر قرار است با این نظام فکری به موفقیت و خواسته هایتان برسید پس باید بعضی از خواسته های نابجا یا حتی به جای خودتان را فاکتور بگیرید. برای آنکه مذاکره به طریقی مناسب برگزار شود باید که ارضاء کوتاه مدت را به تعویق انداخت و در عوض برای آینده سرمایه گذاری کرد.

رابطه ای را که از نوع بالا برایتان گفتم رابطه برنده- برنده نام دارد. روابط بر سه نوع هستند که عبارتند از:

بازنده- برنده

برنده- بازنده

برنده- برنده

در قسمت بعدی مقاله سه گونه روابط را برایتان شرح خواهم داد اما تا آن زمان حتما برنده- برنده بیندیشید!

http://vista.ir/?view=article&id=370129

vista.ir
Online Classified Service



انسانهایی که با اعتماد به نفس پیش می روند به خوبی می انند که برای بهبود وضعیت زندگی خود باید چه کاری انجام دهند. بهبود وضعیت زندگی امری است که به سادگی می تواند شما را به سمت موفقیت هدایت کند و همچنین سبب می شود تا در تمام جوانب زندگی احساس استغنا و رضایت به شما دست دهد.

نمی توان گفت که موفقیت دارای یک نوع تعریف خاص می باشد. این مقوله در ثروت، شهرت، یا مقام خلاصه نمی شود؛ بلکه موفقیت را می توان به هر چیزی که باعث ایجاد رضایت در شما می شود، نسبت داد. تعریف موفقیت کاملاً شخصی می باشد و شاید چیزی که در نظر شما موفقیت به شمار می رود در نظر دیگری چنین ارزشی را نداشته باشد. اجازه دهید هر کس بر روی معیار های خود تمرکز کند و اولویت های فردی خود را پیرامون این مبحث مورد بررسی قرار دهد.

برخی افراد به ویژه آن دسته از انسانهایی که فاقد اعتماد به نفس می باشند، تصور می کنند که زندگیشان همانطور که هست خوب می باشد و نیاز به هیچ گونه ترقی و پیشرفتی ندارند. زندگی بر وفق مراد آنها پیش می رود، البته تا زمانیکه با مسئله دشواری روبرو شوند. در چنین حالتی که قدری نیاز به تلاش و همت بیشتری دارند، به سرعت دست پاچه می شوند. در این وضعیت نیاز به تصمیمی دارند که آینده زندگی را برایشان معین می کند، اما آنقدر دودل هستند که به هیچ وجه نمی توانند دست به هیچ گونه اقدامی بزنند.

به وجود آوردن تغییرات حائز اهمیت در زندگی، لزوماً نیازی به برداشتن قدم های بزرگ نیست. برای بهبود زندگی زناشویی حتماً لازم نیست که به طور رسمی برای مدتی از هم جدا شوید و یا یک شریک دیگر برای خود انتخاب کنید. فقط کافی است برای خوشحال نگاه داشتن یکدیگر اندکی بیشتر تلاش کنید. در هر خانواده واکنش افراد نسبت به یکدیگر کاملاً متفاوت است. شاید در یک خانواده درست کردن صبحانه مفید باشد و در خانواده ای دیگر بوسیدن همدیگر پیش از خواب، سودمند واقع شود.

- تهدید ناشی از ملالت و خستگی

زمانیکه شما یک کار را هر روز، و هر سال به طور مکرر انجام می دهید، ضمیر ناخودآگاه شما از انجام آن خسته می شود و تمایل پیدا می کند تا هر طور که شده از زیر آن شانه خالی کند. تا کنون با آقایی مواجه شدید که مثلاً پس از ۱۵ سال زندگی موفق زناشویی، شروع کند به برقراری رابطه با یک خانم تازه وارد در محل کار؟ و یا احیاناً با یک پست چی کهنه کار مواجه شده اید که "به طور تصادفی" برخی از نامه ها را دقیقاً به درب منزل یک شخص بخصوص ببرد؟ چنین افرادی در کارهایی وارد می شوند که به شدت مخرب و ویرانگر است.

در نهایت چنین افرادی مجبور هستند تا با عواقب کارهای خود روبرو شوند که به احتمال زیاد این امر موجب می شود که به سمت یک زندگی خسته کننده و ملال آور سوق داده شوند؛ جای تاسف در این است که آنها به تدریج توانایی خود را برای تغییر زندگی هایشان از دست می دهند. به مرور زمان، قدرت کنترل زندگی خود را به افراد دیگر واگذار می کنند که آنها هم با تصمیمات نسنجیده خود فقط وضعیت زندگی او را بدتر و دشوارتر می کنند.

اردلان یک شغل کم و بیش مناسب در تحویل داروهای پزشکی به افراد سالخورده و بیمار داشت. پس از پایان دوره دبیرستان سر و کله زدن با آدم های علیل و ناتوان آخرین چیزی بود که او آرزویش را می کرد... اما او چگونه می توانست یک شغل مناسب برای خود انتخاب کند که پدر و مادرش هم بتوانند به او افتخار کنند؟

هر چند والدینش از وی توقع چندان زیادی نداشتند و حتی شغل فعلی او هم میتوانست آنها را راضی نگه دارد، اما به هر حال او در وضعیتی قرار گرفته بود که به هیچ وجه از شرایط فعلی زندگی اش راضی نبود. حقوق آخر ماهش هم آنچنان زیاد نبود که بتواند تمام خواست ها و نیازهای خود را به وسیله آن مرتفع سازد. اگر فاقد اعتماد به نفس بود، این امکان وجود داشت که در کارهای مخرب گیر بیفتد و ابتدا شغلش و سپس احترام خانواده را نیز از دست بدهد.

- ارتباط رفتار با اهداف

در طول روز، به دلایل مختلف، ممکن است فرد تمرکز و توجه خود را نسبت به موضوعات اساسی زندگی خود از دست بدهد. گاهی اوقات حتی اتفاق می افتد که تصمیماتی را اتخاذ می کنیم که نه تنها ما را به اهدافمان نزدیک تر نمی سازند، بلکه به مثابه مانعی در راه رسیدن به

آرزوهایمان نیز به حساب می آیند. در مثالی که در قسمت قبل برایتان آوردیم اگر اردلان شغل خود را ثابت نگه می داشت و برای پیشرفت و ترقی گام بر نمیداشت، ممکن بود که رفته رفته به سمت نابودی پیش رود.

چگونه می توانیم مطمئن شویم که رفتارهایمان می توانند ما را به اهدافمان نزدیک تر سازند؟ حس ششم نمی تواند پاسخ مناسبی برای این پرسش به شمار رود. گاهی اوقات لازم است که مسائل را از نظر علمی تحلیل و بررسی نماییم و خوب است که صرفاً به حدس و گمان اکتفا نکنیم.

آیا کاری که انجام می دهید، باعث می شود که احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید؟ آیا کارهایتان به شما احساس رضایت از زندگی را اعطا می کنند؟ هیچ زمانی وجود ندارد که بتوانیم ۱۰۰% از زندگی خود راضی باشیم، اما این توانایی را داریم که موقعیت های نامطلوب را تشخیص داده و از آنها دوری ورزیم.

برای مثال لیدا را در نظر بگیرید. همسر او بعد از تولد دومین فرزندشان آنها را ترک میکند و او شدیداً نیاز به یافتن یک شغل مناسب پیدا می کند. او تبلیغی را می بیند که برای استخدام یک مربی حرکات موزون آگهی داده اند. ساعات کاری مناسب حال اوست، چراکه شب ها مادرش می تواند از بچه ها مراقبت کند، درآمد کار هم عالی است. حتی از آنجاییکه از نظر اقتصادی شغل مناسبی به شمار می رود، اما او باز هم به راحتی از آن می گذرد، چراکه این شغل با شخصیت او همخوانی ندارد.

انسان ها خیلی راحت می توانند تمام محدودیت ها را زیر پا بگذارند و به هر کاری که می خواهند دست بزنند، اما یک فرد موفق تنها زمانی می تواند به بالاترین درجه از سعادت دست پیدا کند که برای احساسات انسانی خود ارزش و احترام قائل شود. اگر شما از کاری که انجام می دهید، احساس رضایت و خوشحالی نمی کنید، تا زمانیکه قدمی برای بهبود وضعیت خود برندارید، احساس خوشبختی به هیچ وجه به سراغ شما نخواهد آمد.

اعتماد به نفس، حسی است که شما را قادر می سازد تا ببینید در زندگی برای پیشرفت و ترقی به چه فاکتورهایی نیاز دارید. به شما توان تلاش می دهد و کاری میکند تا با علاقه بیشتری اهدافتان را دنبال کنید. حتی اگر گام های اولیه کوچک باشند، اما با اتکا به اعتماد به نفس به راحتی می توانید به موفقیت دست پیدا کنید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302614

vista.ir
Online Classified Service

اعتماد مبنای روابط



در شروع یکی از فیلم های مورد علاقه من، از زبان رابرت دنیرو (هنر پیشه معروف) میشنویم که: زمانی که کسی را دوست می دارید، به او اعتماد می کنید و کلیه رازهای خود را برایش باز گو می کنید؛ اما اگر چنین نمی کردید پس عاشقی دیگر معنایی ندارد. این جمله به تمام قرارهای ملاقات من معنا بخشید و به من کمک کرد تا متوجه شوم که چیزی مهم تر از مسئله اعتماد در ملاقات ها وجود ندارد.

اعتماد لغتی است که ما شاید خیلی مواقع در مورد آن صحبت میکنیم اما معنای آنرا به طور دقیق نمی دانیم. خیلی دوست داریم به یکدیگر اعتماد داشته باشیم اما به ندرت نسبت به اهمیت این مقوله آگاه هستیم. اعتماد زمانی به وجود می آید که ما به طور ضمنی موقعیت خود را قبول داشته باشیم، حرف های دیگران را بپذیریم و به آنها اطمینان کنیم. هرچقدر که به طرف مقابل خود اعتماد کنید او نیز به همان مقدار به شما اعتماد می کند. ما باید به فردی که با او قرار ملاقات می گذاریم، و کسی که دوستش داریم، اعتماد داشته باشیم و پیرامون این مطلب بحثی به میان نکشیم، زیرا زمانی که بخواهیم با یکدیگر بحث و گفتگو راه بیندازیم معمولا از مسائل مربوط به اعتماد و اطمینان کمک می گیریم.

اعتماد اساس تجربه های ملاقات های ما است به این دلیل که خودمان می خواهیم به کسی اعتماد کنیم، و دیگران نیز به ما اطمینان پیدا کنند. این مسیر کاملا دو جانبه میباشد که هر دو طرف رابطه، باید به یکدیگر اطمینان کاملی را ابراز دارند. ما سوال میپرسیم و دیگران به آن پاسخ می دهند، در چنین شرایطی باید با پیش زمینه اعتمادی که به آنها داریم پاسخ هایشان را درست فرض کنیم.

من از زبان بسیاری افراد می شنوم که اظهار می دارند اعتماد با گذشت زمان به وجود می آید و تا زمانی که اعتماد وجود نداشته باشد خبری از عشق حقیقی در میان نخواهد بود. مسائلی که برای این دسته از افراد جا نیفتاده ایمان ذاتی و حقیقی است که در سرشت تمام افراد وجود دارد. زمانی که کسی به شما می گوید که قصد دارد رابطه خود را با شما از طریق اعتماد و اطمینان دوجانبه جلو برد این فرد به طور حتم در روابط قبلی خود دچار مشکلاتی در این زمینه بوده و صدمات زیادی دیده و باید مدت زمانی سپری شود تا بتواند به شرایط عادی زندگی خود بازگردد. البته با دنیای امروزی و مشکلاتی که در حال حاضر با انها مواجه هستیم چنین مسائلی قابل درک هستند. برای اینکه مجددا آسیب نبینید می توانید قدری شکاکانه و مضنون عمل کنید. آیا شما اعتقاد دارید که عشقی که در نگاه اول به وجود می آید باید پس از سپری شدن ماه ها و ایجاد اعتماد به حقیقت مبدل شود؟

احتیاط به طور ذاتی مقوله ارزشمندی است به ویژه در زمان قرارهای ملاقات، از این طریق به درستی در می یابید که در حال سوق به کدام مسیر هستید و در نتیجه دچار اشتباهات جبران ناپذیر نمی شوید. اما تمام این موارد حد معینی دارند. این کارها را تا جایی باید ادامه دهید که فضای رمانتیک از بین نرود. برای عاشق شدن باید ریسک کنید و خطر پذیر باشید؛ احساسات درونی به طور قطع شما را به سمت سر منزل مقصود رهنمون می سازند. در زمان جوانی بیشتر عادت داریم تا به اطرافیان خود اعتماد کنیم اما سن انسان همانطور که افزایش می یابد این حس در او کم و کمتر میشود و این امر فقط به خاطر شکست هایی است که در روابط گذشته خود شاهد آنها بوده است. از قدیم گفته اند هر چه انسان پیرتر می شود سخت تر می شود. واقعا شرم آور است. با یک چنین دیدی چگونه می توانید انتظار داشته باشید که همان عشق معصوم و پر حرارت زمان جوانی خود مثلا در سن ۱۸ سالگی را مجددا تجربه کنید؟

یک بایر دیگر به نقل قولی که من در ابتدای این مقاله از آن یاد کردم نگاهی بیندازید و ببینید به راستی تا چه اندازه با افراد جدید و احساسات و عواطفشان با روی باز برخورد می کنید. آیا به راحتی خودتان را در بطن رابطه قرار داده و به طرف خود اعتماد میکنید و یا اینکه ابتدا تمام مسائل را مو به مو تجزیه تحلیل می کنید و با سوء ظنی خاصی پیش می روید. اگر بر روی یک چنین مسائلی فکر کنید به راحتی می توانید تشخیص دهید که رابطه بعدیتان به چه شکلی خواهد بود. اگر در رابطه گذشته خود به حریم اعتمادتان تجاوز شده باشد، اندکی سوء ظن قابل قبول است که این امر نیز به نوبه خود با گذشت زمان از بین خواهد رفت. به این منظور باید در انتخاب شریک خود دقت بیشتری به خرج داده و تصمیم های عاقلانه تری اتخاذ کنید. به همین دلیل است که ما همیشه تاکید داریم بر روی انتخاب افرادی که قصد برقراری ارتباط با آنها ا دارید دقت بیشتری مبذول کنید.

برای پیدا کردن شریکی که عشق و شادی را به شما هدیه دهد باید قلب خود را باز کنید و با اطمینان کامل به او اعتماد کنید البته باید این مطلب را نیز در نظر بگیرید که طرف مقابل نیز باید یک چنین مواردی را از رابطه خود بخواهد. بعضی از افراد تصور میکنند زمانیکه هویت حقیقی آنها فاش شد دیگر جایی برای ادامه رابطه باقی نمیماند و باید به سرعت رابطه فعلی خود را ترک گویند. هیچ کدام از ما نمی خواهیم به عنوان افراد غیر قابل اعتمادی شناخته شویم پس سعی کنید هیچ موقع کارهایی از این دست انجام ندهید و فکر انجام آنها را در ذهن خود مدفون کنید.

زمانی که شما برای اولین بار با کسی آشنا می شوید و با او قرار ملاقات می گذارید خیلی طبیعی است که سوالات بیشماری را از او می پرسید و بر روی پاسخ ها نیز دقیق می شوید و به قول معروف سعی می کنید مو را از ماست بیرون بکشید. این کار کاملا طبیعی است و راه را برای ایجاد اعتماد هموار می سازد. عده کمی از افراد دروغگوهای خوبی هستند چرا که دروغگویی نیاز به یک حافظه بسیار قوی دارد. معمولا شما می

توانید در جلسات دوم یا سوم مشت افرادی که قصد گول زدن و گمراه کردن شما را دارند را باز کنید. به همین دلیل است که شما نباید خیلی سریع با افرادی که به تازگی با آنها شده اید رابطه جنسی برقرار کنید. گذشت زمان به شما اجازه میدهد تا اعتماد به حرف هایی که می شنوید بیشتر شود.

مسئله دیگری که همیشه باید در ذهن خود داشته باشید این است که ویژگی های اعتماد کردن بر روی هیچ سنگواره ای حک نشده. هیچ کس وجود ندارد که کمی دروغ مصلحتی به شما نگوید. قرار گذاشتن یک تجربه احساسی و مهم است و مردم دوست دارند که خاطره خوبی از خودشان در اذهان سایرین باقی بگذارند. به همین دلیل هر فردی در دیدارهای نخستین اندکی مسائل کوچک را بزرگ می کند و به مبالغه در مورد آنها می پردازد. این بدان معنا نیست که فردی که با او ملاقات کردید انسان خوبی نیست بلکه فقط کافی است خود را با حقایق راضی کنید و بر طبق آن تصمیم نهایی را اتخاذ کنید. زمانی باید نگران شوید و محتاطانه تر عمل کنید که طرف شما در مورد مسائل مهمی نظیر: شغل، محل زندگی، دوستان و خانواده اش به شما دروغ گفته باشد. فردی که با روی باز برخورد می کند و از صمیم قلب خود با شما صادق است می تواند بدون پنهان کردن حقایق برای مدت زیادی در مورد مسائل مورد علاقه اش با شما صحبت کنید. اما زمانی که فرد از پاسخ به سوالات شما طفره رفت باید با این فرد اندکی محتاط تر برخورد نمایید.

زمانی که ارتباط شکل گرفت شما دو نفر به یکدیگر اعتماد کرده اید، در غیر اینصورت ارتباط شما تا این حد پیش نمی رفت. اما حدی از احتیاط هنوز وجود دارد به همین دلیل است که در موقع میانسالی مردم ترجیح می دهند که رابطه خود را با طمانینه بیشتری هدایت کنند. تا زمانی که تصمیم به وارد شدن به مراحل بعدی رابطه را نگرفته اید درصد اعتماد شما بسیار پایین است و به طور تدریجی افزایش می یابد. مثلا زندگی کردن و یا رفتن به مسافرت گزینه هایی هستند که در مراحل بعدی اتفاق می افتند.

کلیدی ترین عامل اعتماد این است که سعی کنید به قضاوت های خودتان ایمان بیاورید. حالا که کارتان به این جا کشیده شده پس دیگر جایی برای وجود نگرانی باقی نخواهد ماند. اگر به چیزی باور دارید پس باید بر طبق همان عمل کنید. همانطور که قبلا هم به ان اشاره کردم عمل بر پایه ایمان دارای میزان کمی ریسم می باشد. اگر نتوانید چنین ریسک هایی را قبول کنید ارتباطتان به جایی نمی رسد و به هیچ وجه رشد نمی کنید. توجه داشته باشید که پذیرفتن ریسک حساب شده با احتیاط بیش از اندازه فرق می کند و به همین دلیل است که شما باید کاملا هشیار باشید. روح شما درست و باطل را به شما نشان می دهد، فقط کافی است احساس خود را دنبال کنید.

من شخصا به عشق در اولین نگاه معتقدم و به ان اطمینان کامل دارم و سعی می کنم در تمام قرارهای ملاقاتم این نکته را مد نظر قرار دهم. قانون اصلی من در مورد قرار و ملاقات بر اساس یک قیاس منطقی بدین شرح می باشد: اگر شما به چیزی مظنون شوید به احتمال زیاد شک شما به یقین مبدل خواهد شد.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328738

vista.ir
Online Classified Service

افراد خوشبخت ، افرادی مسئولیت پذیر هستند



مسئولیت پذیری یکی از اساسی ترین ابزارموفقیت است . در واقع قبول مسئولیت زندگی ،نقطه آغاز تمام دستاوردهای بزرگ است ; زیراآدمی بدون



پذیرش مسئولیت از تعیین اهداف زندگی اش نیز اجتناب می کند و به فرض اینکه ،اهدافی را هم تعیین کند، از پیگیری آن عاجزخواهد بود. شما معمار زندگی خویشید و مقدرات و سرنوشت خود را رقم می زنید. هر جا که هستیدو هر کاری که می کنید، عمدتا نتیجه انتخاب ، رفتارو جهت گیری آزادانه خودتان است . شما تبدیل به همان می شوید که اغلب اوقات به آن فکرمی کنید و فقط خودتان می توانید تصمیم بگیریدکه در چه موردی و چگونه فکر کنید. توجه داشته باشید که هیچ کس نمی تواند به جای شما تصمیم بگیرد و یا به اندازه خودتان مراقب و دلسوززندگی شما باشد، پس اگر مایلید با اوضاع وشرایط 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 کاملا مسئول ، احساسی سرشار ازآرامش و اعتماد به نفس در شما می آفریند.طبیعی است که هر چه بیشتر سرنخ های زندگیتان را دراختیار بگیرید، خود را دوست داشتنی ترخواهید یافت ، همچنین هر گاه مسئولیت پذیری به ذهن ناهوشیارتان راه پیدا کند و پس از تاییددر آن جایگزین گردد وبه صورت عادت روزمره درآید، از آزادی عمل بیشتری برخوردارخواهید شد.

امرسون گفته است : (برای شناخت عظمت وبزرگی افراد، مسئولیت های آنان را کانون توجه قرار دهید.)

همواره یک تفاوت عمده بین پیروزمندان وبازندگان حاکم است ، اینکه بازندگان همواره ازقبول مسئولیت ها امتناع می کنند، اوضاع و شرایطدلخواه و مساعد را به بخت واقبال خود نسبت می دهند و وضعیت نامطلوب را ناشی از دوست ،والدین ، مدیر و... می دانند. حال آنکه افرادبرجسته بر این باورند که هر موضوع ، هر فرآیند وهر فعالیت از بطن (من)قدرتمند ناشی می شود.به علاوه خوب می دانند که دستیابی به خواسته هابدون پرداخت بها و قیمت مناسب میسر و ممکن نیست و پرداخت بها در وهله نخست ، مستلزم پذیرش مسئولیت است . تمام افراد موفق صرفنظراز رده شغلی و موقعیتی که دارند، به گونه ای کارمی کنند که گویی کارفرمای خویشند و این رمزموفقیت آنهاست .

- جمله های طلایی

افکار و اندیشه هایتان به معنای واقعی منبع ومنشا یکایک رویدادهای زندگی شما به شمارمی روند و از طریق افکار و اندیشه هاست که روابط خویش را تعیین می کنید.

شما نمی توانید به ماورای مردمک چشم انسان ها نفوذ کنید و خود را جای آنان قرار دهید،فقط با افکار خود می توانید آنان را طبقه بندی کنید.

توانایی تسلط بر خویشتن در تمامی اوقات برای تعیین حالت های مربوط به ضعف یا قدرت ودگرگون ساختن همه اندیشه هایی که شما راتضعیف می کنند، نشانه خردو فرزانگی است .

نیرو بخش ترین افکاری که می توانید داشته باشید، آرامش ، شادی ، عشق ، پذیرش و اشتیاق است . این افکار هیچ گونه نیروی مخالفی به وجودنمی آورند بلکه با چنین اندیشه هایی ، جهان را آن گونه که هست می پذیرید.

برداشت شما از واقعیت ، ساخته و پرداخته فکرو ذهن شماست ، بنابراین بیاموزید که ذهنتان رادوستدار خودکنید.

اغلب مردم تقریبا به همان اندازه ای شادهستند که انتظارش را دارند.

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

یکی از بزرگترین مسئولیت های ما، در مقابل دیگران آن است که از زندگی لذت ببریم ، زیرا باشاد بودن ، احساس بهتر و کارآیی بیشتری خواهیم داشت و دیگران نیز از مصاحبت با ماحساس رضایت و خرسندی خواهند کرد.

آنهایی که همواره با مردم و در بین مردم هستند هیچ وقت احساس افسردگی وغربت نمی کنند. زیرا به راحتی می توانند با انسانهاراحت ، صمیمی و همدل باشند.

- تا بی نهایت

▪ موفقیت مالی در بلندمدت

موفق ترین مردم در هر جامعه آنهایی هستند که هنگام تصمیم گیری ، دورترین زمان را در نظرمی گیرند. افرادی که دید بلند مدت دارند، حاضربه

تحمل مشقات زیادی قبل از رسیدن به موفقیت هستند. آنها نتیجه انتخاب ها و تصمیمات شان را برحسب اینکه درپنج ، ده ، پانزده یا حتی بیست سال آینده درچه موقعیتی خواهند بود در نظرمی گیرند.

نقطه شروع برای داشتن دید بلند مدت کنترل وتسلط بر نفس ، چشم پوشی از لذت های فوری وفدا کردن بعضی منافع کوتاه مدت برای رسیدن به پاداش های بلند مدت است . این نوع دیدگاه برای کسب هر نوع موفقیت مالی ضروری است .

انضباط مهم ترین ویژگی فردی برای کسب موفقیت های بلند مدت است . اما این کارهایی راکه افراد ناموفق مایل به انجام آنها نیستند کدامند؟در حقیقت آنها درست همان هایی هستند که افراد موفق هم به آن بی علاقه اند، کارهایی مانندزودتر بیدار شدن ، سخت تر کار کردن و دیرترخوابیدن ولی افراد موفق به هر حال آن ها راانجام می دهند. چرا این کار را می کنند؟ چون آنها بیشتر نتایج مطلوب را مدنظر می گیرند و آنقدرتلاش می کنند تا به نتیجه نهایی برسند، ولی افرادناموفق به روش های مطلوب توجه می کنند.

- خوشبختی را در خودتان بجویید

هدف و معنای زندگانی شما در چیست ؟ و رازخوشبختی واقعی را در چه می دانید؟ تمامی ماآدم ها همیشه به دنبال چیزی هستیم که گمان می کنیم ما را خوشحال و خوشبخت خواهدساخت . هر کدام از ما فهرستی از انتظارات خودش از زندگی دارد و احساس خوشبختی مابسته به این است که کدامیک از این توقعات وانتظارات ما برآورده شده و کدامیک برآورده نشده است . در واقع بایدها و نبایدهای ما معیاری می شوند برای ارزیابی موفقیت های مان درزندگی . بنابراین هنگامی که به خواسته های مان نمی رسیم ، مایوس و سرخورده می شویم ،می رنجیم و احساس نارضایتی می کنیم . توجه داشته باشید که اصولا زندگی پیش بینی ناپذیراست . صرف نظر از این که چقدر تلاش کنیم تا براوضاع و شرایط، مردم و... مسلط شویم ، باز هم پیش می آید که شکست بخوریم . مثلا مردم آن طور که ما دوست داریم با ما رفتار نمی کنند.شرایط و مقتضیات همیشه در حال تغییر است ، درحالی که ما دوست داریم ثابت باشد. اتفاقی پیش می آید که از حیطه اختیار ما خارج است و هیچ کاری از دست ما ساخته نیست . چرا باید پایه واساس خوشبختی خود را بر آن چه پیرامون شمااتفاق می افتد بنا کنید و خودتان را تحت فشاراحساسی ، عاطفی و روحی و معنوی قرار دهید؟در واقع امید بستن به وقایع و رویدادهای زندگی و امید به این که با انتظارات و خواسته های شماهماهنگ شود، مثل این است که داخل یک اقیانوس طوفانی بپرید و امیدوار باشید که آب اصلا حتی شما را تکان هم ندهد. تمامی آن چه به منظور خوشبختی واقعی به آن نیاز دارید دردرون خودتان است و این حالت درونی شماست که انتخاب می کند، خوشحال باشید یا نباشید.زندگی آن چیزی است که از درون بر شما حادث می شود. توجه کنید که این به خودی خود مکانی خنثی است و هر اتفاقی که می افتد نه مثبت است و نه منفی . در حقیقت این تعبیر و تفسیر شماست که آن را به یک تلقی مثبت یا منفی تبدیل می کند.این شما هستید که بیشترین قدرت ، تسلط و اشراف را بر زندگی خود دارید، می توانید تصمیم بگیریدکه احساس خوشبختی کنید، فقط کافی است معنای درستی از زندگی داشته باشید. بدین ترتیب این خود ما هستیم که می توانیم بهشت یاجهنم را روی زمین خلق کنیم . تنها با آموختن این که چگونه منبع آرامش درونی خودمان را فعال کنیم ، می توانیم واقعا امور را تحت اختیار خو دبگیریم . برای ارتباط با منبع آرامش درونی باید باخود واقعی خود دوست شویم و آن را بخش همیشگی زندگی مان بدانیم . توجه داشته باشید که خویشتن حقیقی و هویت درونی ما، چیزی به مراتب فراتر از شخصیت و اعمال و رفتار، افکاراست که با آن نقطه درونی ارتباط برقرار کنید وقادر 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 می توانید از طریق مراقبه ،تمرکز، سکوت ، دعا و نیایش و روش های دیگرتمرین کنید.

- چگونه روز موفقی را تجربه کنیم ؟

به جای آنکه موفقیت های خود را بر اساس دستاوردها و پیروزی ها تعریف کرده و آن را براین اساس که چقدر پول یا... به دست آورده ایدمعنا کنید، می توانید موفقیت را براساس میزان رشد و تحول شخصی روزانه تان ارزیابی کنید.

۱) هر روز چیزهای جدیدی در مورد خودتان بیاموزید.

۲) با موقعیت هایی که در زندگی تان پیش می آید و با اشخاصی که سر راه شما قرار می گیرند،اندکی بهتر برخورد کنید.

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

۴) علی رغم این حقیقت که کامل و بی عیب ونقص 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 می تواند شادی بیافریند و نگرش منفی نسبت به زندگی ، حتی زیباترین پدیده ها را به شکلی زشت و حزن انگیز می نماید. شادی را نمی توان درپدیده های مادی ، در هیجانات ، در سایر مردم ودر آرزوی شاد بودن پیدا کرد. شادی احساسی درونی است که صرفا از درون ما نشأت می گیرد.فرزندان مان را به گونه ای تربیت کنیم که این احساس را همیشه در درون خود خلق کنند.

به یقین محبت و مهربانی در خانواده ، پایه اساسی پرورش صحیح عواطف کودک است و درپرتو آن می توان احساسات کودک را به خوبی هدایت نمود و او را به راه صحیح و مسیرسعادت بخش سوق داد. اگر کودکان ما از محبت ومهربانی به اندازه کافی بهره مند شوند، در زندگی آینده خود، افرادی واقع بین دارای روحیه ای بانشاط، اندیشه ای مستقل ، خلاق ، مبتکر و کنجکاوخواهند بود که با اعتماد به نفس و آرامش درونی ،قدرت همراهی و همکاری و سازگاری با دیگران را خواهند داشت . در برابر لغزش ها پایدار و درعشق ورزیدن به مردم ، صادق خواهند بود.

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

تعادل و توازن در مهرورزی عامل بالندگی ورشد یافتن است . زیرا افراط در محبت نتیجه اش ،پرتوقع بار آمدن کودک ، جوانه زدن ریشه های خودپسندی و سرکشی کردن کودکان در برابرحقیقت 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 می خشکاند.

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

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

● تا بی نهایت

▪ اصل اول موفقیت ; صداقت

شاید ارزشمندترین و شریف ترین صفت شما که باآن شناخته می شوید، صداقت باشد. به خاطرداشته باشید که قول تان تعهد شماست و درمعاملات و کسب و کار همه چیز به شرافت انسان بستگی دارد. شخصیت و سیرتی که در نتیجه تجربیات زندگی حاصل می شود، مهم ترین دارایی شماست و آن هم به درجه صداقت شمابستگی دارد.

اولین کلید موفقیت ، این است که درتمام حالات با خودتان صادق باشید. نسبت به بهترین صفات خود صداقت داشته باشید، به این معنی که هرچه انجام می دهید، 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 ، درستی در برابر دیگران است . با هر کس به درستی رفتارکنید. هرگز گفتار یا رفتاری از شما سر نزند که به نظرخودتان ، خوب و صحیح نیست و همواره بر مبنای والاترین ارزش هایی که می دانید عمل کنید.مدام این سوال را از خود بپرسید و پاسخ دهید،اگر همه مانند من باشند، دنیا چگونه خواهد بود؟این سوال باعث می شود برای عملکرد خود،ارزش های والایی تعیین کنید و مرتبا آنها را بهترکنید. چنان رفتار کنید که گویی هر کلمه و عمل شمابه یک قانون جهانی تبدیل خواهد شد. همیشه چنان باشید که گویی همه مواظب شما هستند ورفتارتان را برای خود الگو قرار می دهند. هرموقع بر سر دو راهی قرار می گیرید، آن چه رادرست است انجام دهید، به هر قیمتی که باشد.توجه داشته باشید که همه داد و ستدهای موفق براساس اعتماد صورت می گیرد. میزان موفقیت شما در ثروتمند شدن ، فقط به تعداد افرادی بستگی دارد که به شما اعتماد دارند و مایلندبرای 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 : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=301136

vista.ir
Online Classified Service

افکار بیهوده را کنار بگذارید



احساس خوشبختی واقعی هرگز با استدلال و تحلیل قابل درک نمی‌باشد. نقطه‌ای که آن را کمال خوشبختی و موفقیت می‌دانیم نقطه‌ای است که بینش ما به سطح بالاتری صعود کرده و اشتیاقی داغ را برای جاذبه‌های قهقرایی دنیا از ذهن زدوده و خوشبختی را با معیارهای ظاهری سنجش طبقه‌بندی نکرده باشیم، دوست من هیچ نسخه‌ای در کار نیست که همه ما یک شبه به درک خوشبختی نائل شویم فقط یکسری قانون وجود دارد که آنهم برای همه یکسان است. با آگاهی از قانون جذب آرزوها می‌توانیم زندگی خود را دگرگون کنیم، می‌پرسی چگونه؟ می‌گویم ما حقیقت زندگی و سرنوشت خویش را با اندیشه‌هایمان می‌سازیم و جالب اینجاست که شاید آنچه که آرزویش را داریم حداقل آنچه باشد که قرار است دریافت کنیم. نتیجه اینکه با قدرت اندیشه و تصوری شفاف از آرزوها، به‌علاوه ایمان و باور به برآورده شدن آنها و کمی انتظار، آرزوها متجلی خواهند شد از هر جایی که هستید می‌توانید شروع کنید، کمتر در مورد نداشته‌ها شکایت کنید، کمتر بدیها را ببینید، چرا که با این‌کار انرژی مثبتی که برای تمرکز و جذب روی اهدافتان نیاز دارید را از دست می‌دهید انرژی و نیروی انسانی خارق‌العاده است. این قدرت در ما و هر چیز دیگری در جریان است. شفاف‌تر بگویم که هر چیزی از یک منبع می‌آید و نیروی همین منبع همواره در جریان و حرکت است و تنها به قدرت ایمان شما نیاز دارد تا هر آنچه را که خواهید به طرف شما هدایت کند. این عصر، عصر جدیدی در تاریخ بشریت است در این عصر، بشر به قدرت فوق‌العاده پی برده است و توانسته آن را پس از هدایت و تمرکز روی اهدافش، شاهکار بیافریند آیا پرواز به فضا و کشف و اختراع مخترعین جز هدایت انرژی‌شان بوده است؟ حیف نیست منبع انرژی خویش را به وسیله افکاری بیهوده و در محدوده‌ای بی‌جهت سوق دهیم؟ این اندیشه ماست که حرکت و عمل را می‌آفریند...

● افکار زیبا، احساس زیبا

یکی از شیوه‌های مهم و اساسی برای کسب آرامش و احساس رضایت و خوشبختی، تخلیه ذهن است می‌گویی چطور؟ یک مثال ساده بیاورم، ذهن دائما با خطوط ارتباطی ترسها، نفرتها، ناامنیها، تاسفها، اگرها و چراها در تماس است و در نتیجه همیشه اشغال! ما می‌توانیم آگاهانه و از روی قصد این ارتباط را به مدت دلخواه و در چند نوبت در طول روز قطع کنیم و چون این کار را با تصمیم خود انجام می‌دهیم آرامش و انرژی زیادی در ما ذخیره و افسردگی ناشی از اگرها و چراهایی که معمولا پس از ارتباط با افکاری منفی ناشی می‌شوند را تجربه نخواهیم کرد. می‌پرسید ذهنی خالی به چه درد می‌خورد و به چه کار می‌آید؟ می‌گویم به امتحانش می‌ارزد این تمرین را سه بار در روز به مدت کوتاه انجام دهید. در هر مکان و موقعیتی که هستید نفس عمیقی کشیده، چشمانتان را بسته و این صحنه را مجسم کنید میان دل جنگل، اولین ساعات شامگاهی، هنگامی که سایه‌ها طولانی می شوند و آفتاب در قلب افق غروب می‌کند، شبی مهتابی هنگامی که ماه انوار نقره‌فام خود را روی امواج لغزان رویای شما

می‌رقصاند، لحظاتی پر از افسون عاطفه‌ها که بر روی بام درخشان بودنت تلالو نوری آبی را منعکس می‌کند، نور آرامبخشی که چون قرص دواری بر سرزمین بلورین احساست تابیده و ابرهای سپید توصیف‌ناپذیری که بارانی از عشق را بر گونه‌های سرخ گلبرگ‌های تشنه هستی‌ات می‌ب؟رند این تجسم را با سکوتی در ذهن خویش تجربه کنید و بعد از آن کلمات «من نیز آرامم، من هم خوشبختم» را تکرار و ارتباط ذهن را تنها با خود وصل و هر گونه تماس با افکار ناهماهنگ دیگر را قطع کنید. فراموش نکنید کلمات، خاصیت تلقین‌پذیری عمیقی دارند، کلمات مثبت و آرامبخش قدرت بسیاری را در خود حمل می‌کنند شاید فقط یک کلمه آری تنها یک کلمه بتواند حال انسان را دگرگون کرده و از قطبی مثبت به منفی و یا بالعکس منقلب گرداند. هر فکر زیبا احساسی زیبا را نیز به دنبال خواهد داشت احساستان را می‌توان از افکارتان تشخیص دهید. هر فکر قدرتمند و شایسته‌ای را با تصمیم خود وارد ضمیر آگاهتان کنید ذهن را به سکون می‌آراید و احساسی لطیف و دوست‌داشتنی به شما هدیه می‌کند.

- خوشبختی را می‌بینید

اصلی که به تفکر ما قدرت پویایی می‌بخشد تا با هدفش در ارتباط باشد، عشق است، احساس آرزوست و آرزو عشق است، افکاری که از عشق اشباع باشد شکست‌ناپذیر می‌شود. با مدرنیزه شدن زندگی و افزایش سرعتها، احساس لطیف و دوست داشتنی خوشحالی و شعف به کجا پرکشیده است؟ امروز بعد فضایی از بین رفته و بشر سعی دارد بعد زمانی را هم از میان بردارد. بشر امروزی با مغزی پر از ازدحام و هیاهو سعی می‌کند هر موقعیت نامطلوبی که در زمان حال وجود دارد را پس بزند و به جایش آنچه‌را که خواهانش است جانشین گرداند. آرزوهایمان تا افقی دوردست ادامه داشته و شرح آنچه که در خیال می‌گنجد و آنچه که واقعیت فعلی را رقم زده بس سنگین است! براستی نقطه رضایت کجاست؟ و چرا بشر اینقدر از آن فاصله دارد؟ سعی دارم بگویم انسان راضی کسی است که زندگی را خوب نگاه می‌کند و شاهد حیاتی بی‌نظیر است، کسی که نه تنها شاهد زندگی است، بلکه شاهد خود نیز هست! شاهد افکار و احساسی که هم‌اکنون در وجودش موج می‌زند. قلم من شاید بتواند شعر زندگی و مفهوم خوشبختی و بودن را بر روی کاغذ بیاورد اما در بیان و انتقال مفاهیم والا و مقدس این آمدن‌ها و رفتن‌ها کاملا ناتوان است ولی سعی دارم راهی بیابم تا ظرائف احساسم را همچون رایحه‌ای به شما منتقل کنم، خلاصه گویم که عشق، زیبایی و خوشبختی به حقیقت کمیتی در دنیا نیست، بلکه کیفیت از بودن است مثلا اگر من زیبایی مهتاب را می‌بینم به این معنی نیست که مهتاب تنها به من تعلق دارد (دیدن خوشبختی) و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند آن زیبایی را ببیند، خوشبختی همچون مهتابی بر فراز آسمانی به وسعت اندیشه‌هاست! هیچ مشکلی در میان نیست، همانطور که هر چه مردم زیبایی مهتاب را عمیقا ببینند و حس کنند مهتاب زیباتر جلوه خواهد کرد، خوشبختی نیز خلاصه‌ای از دیدن داشته‌هایی است که در میان نداشته‌ها گم شده است و هر چقدر داشته‌هایمان را عمیقا نگاه کنیم خوشبختی بیشتری را لمس خواهیم کرد.

- کلید طلایی

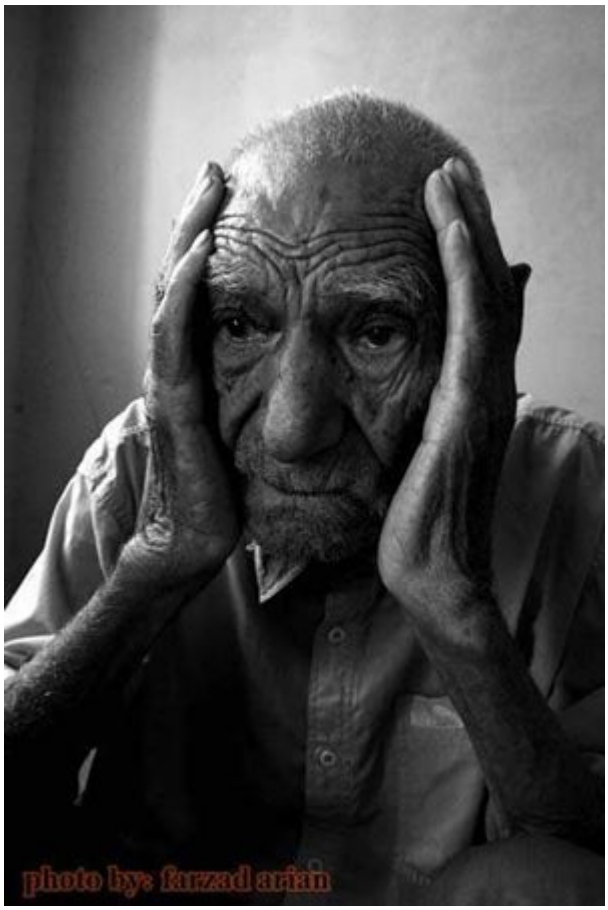
احساسات عشق و محبت را در خود پرورش دهید، یکی از باورهای اساسی که باید به آن اعتقاد داشته باشیم را در دوره‌ای درباره معجزات می‌خوانیم: همه ارتباطات از واکنش‌های محبت‌آمیز یا درخواست کمک سرچشمه می‌گیرند. اگر کسی با حالت خشم یا آزردگی نزد شما بیاید و شما دائما به او واکنش‌هایی حاکی از عشق و محبت‌آمیز نشان دهید، سرانجام حالت او تغییر خواهد کرد و از شدت ناراحتی او کاسته خواهد شد.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=291104

vista.ir
Online Classified Service

اگر در جستجوی شانس و ثروت هستی، بشنو تو این حکایت!



آیا قصه پیرمردی را که می خواست شانس گمشده اش را پیدا کند، شنیده اید؟پیر مردی که فکر می‌کرد اگر شانس خود را به دست بیاورد، دیگر نیازی به کار و تلاش ندارد. برای آغاز سخن شنیدن این قصه خالی از لطف نیست.

در زمانهای دور پیرمردی زندگی می کرد که به بدشانسی معروف و مشهور شده بود. پیرمرد در فقر و تنگدستی زندگی می کرد و فکر می کرد که شانس از او روی گردانده و به همین خاطر است که او چنین مشکلاتی را دارد. پیرمرد که از زندگی ناامید شده بود و دیگر امیدی به شانس و اقبال خود نداشت، روزی در خواب «دانای کل» را دید. «دانای کل»، پیرمردی بود که مسئول تقسیم جوی شانس و اقبال بود. پیرمرد در خواب دید که جوی شانس او قطع شده است و هیچ آبی در آن جاری نیست.

فردا صبح پیرمرد که از خواب بلند شد تصمیم گرفت که هر طوری که شده ، «دانای کل» را پیدا کند و از او بخواهد که به جوی شانس او نیز کمی آب جاری کند تا شانس و اقبال، دوباره به او روی آورد. بنابراین صبح زود توشه سفر را برداشت و به بازاررفت و از پیرمردی که سرد و گرم روزگار کشیده بود، سراغ «دانای کل» را گرفت. او نیز راه جنگل را به او نشان داد.

پیرمرد در ابتدای ورود به جنگل با یک شیر بیمار روبه رو شد. شیر به قدری ناتوان شده بود که نمی‌توانست حتی ضعیف ترین حیوانات جنگل را شکار کند. پیرمرد از او سراغ باغی که «دانای کل» در آن کار می کرد، را گرفت. شیر حاضر شد که راه را به او نشان دهد اما در عوض از پیرمرد خواست که هر وقت «دانای کل» را دید، علت و راه معالجه بیماری او را بپرسد. پیرمرد نیز قبول کرد و به راه افتاد. پیرمرد قصه ما بعد از طی مسافتی به درختی رسید که خشک شده بود. پیرمرد تصمیم گرفت تا در سایه درخت اندکی استراحت کند و سپس به راه خود ادامه دهد. صدای ناله درخت به گوش پیرمرد رسید که درد شدیدی را در ریشه هایش احساس می کرد. پیرمرد از درخت سراغ «دانای کل» را گرفت. درخت نیز حاضر شد تا راه را به او نشان دهد اما از پیرمرد خواست که هر وقت «دانای کل» را دید از او سئوال کند که چرا درختی که تا سال قبل میوه هم می داد، امسال خشک شده است. پیرمرد نیز قبول کرد و به راه افتاد. پیرمرد قصه ما در ادامه راه به یک دریا رسید که باید از آن عبور می کرد، پیرمرد که ناامید شده بود نهنگی را دید که روی آب مانده بود و نمی توانست به زیر آب برود. نهنگ حاضر شد تا پیرمرد را با خود به آن سوی آب ببرد اما در عوض از پیرمرد خواست که هر وقت «دانای کل» را دید، علت اینکه او نمی تواند به زیر آب برود را بپرسد. پیرمرد که از آب گذشت به باغی که «دانای کل» باغبان آن بود رسید و دید که «دانای کل» مشغول تقسیم آب در جوی‌های شانس است. قبل از هر چیزی از «دانای کل» خواست تا اندکی آب نیز در جوی او جاری سازد. «دانای کل» نیز قبول کرد و با بیل خود اندکی آب را در جوی پیرمرد جاری کرد. بعد از آن پیرمرد سه سئوالی که شیر، درخت و نهنگ از «دانای کل» می خواستند بپرسند، را مطرح کرد. «دانای کل» در جواب علت اینکه چرا نهنگ نمی تواند به زیر آب برود، گفت: در دماغ نهنگ یک الماس مانده است که راه نفس کشیدن نهنگ را گرفته است و به همین خاطر است که نهنگ نمی تواند به زیر آب برود و باید کسی پیدا شود که با مشت روی سر نهنگ ضربه بزند تا الماس از دماغ نهنگ خارج شود. «دانای کل» در جواب سئوال دوم که چرا درختی که تا سال قبل میوه هم می داد، امسال خشک شده است، جواب داد: دزدی که یک صندوقچه پر از سکه‌های طلا را دزدیده بود و از دست ماموران فرار می کرد، صندوقچه را در زیر ریشه های درخت خاک کرده است که این باعث شده تا درخت خشک شود و نتواند میوه دهد. و باید کسی پیدا شود تا آن صندوقچه را از زیر خاک بیرون بیاورد تا درخت نیز بتواند میوه دهد. «دانای کل» در جواب سئوال سوم نیز گفت: شیر باید یک آدمیزاد نادان و احمق را بخورد تا بتواند دوباره سلطان جنگل شود و قدرت از دست رفته‌اش را دوباره بدست آورد.

پیرمرد که جواب سئوال های خود را شنید، حرص و طمع باعث شد تا از «دانای کل» بخواهد که تمام آب را در جوی او جاری کند، اما «دانای کل» قبول نکرد، و پیرمرد خود بیل را از دست «دانای کل» گرفت و با آن ضربه ای به سر او زد و سپس تمام آب چشمه شانس را به طرف جوی خود

برگرداند تا تمام آب چشمه شانس در جوی خودش جاری باشد.

پیرمرد از اینکه تمام آب چشمه شانس در جوی او جاری بود، خوشحال و خندان تصمیم گرفت که به خانه برگردد و بعد از این، دیگر هیچ کاری انجام ندهد و در خوشی و آرامش زندگی کند. پیرمرد قصه ما بعد از اینکه از آب دریا عبور کرد، جواب سئوال نهنگ را داد. نهنگ هم هر چقدر التماس کرد تا پیرمرد با مشت خود ضربه ای به سر او بزند تا الماس از دماغ نهنگ خارج شود، پیرمرد قبول نکرد و گفت که من دیگر نیازی به این کارها و الماس ندارم چرا که تمام آب چشمه شانس در جوی من جاری است و من نباید به خود زحمت این کارها را بدهم.

پیرمرد وقتی به درخت نیز رسید علت خشک شدن درخت را گفت. درخت نیز هر چقدر خواهش و التماس کرد تا پیرمرد صندوقچه را از زیر ریشه های درخت بیرون بیاورد، قبول نکرد و باز همان جوابی که به نهنگ داده بود را تکرار کرد.

پیرمرد وقتی داشت از جنگل خارج می شد شیر را دید و به او گفت که باید یک آدمیزاد نادان و احمق را بخورد تا بتواند قدرت از دست رفته اش را بدست آورد. شیر از پیرمرد خواست که آنچه را که از آغار سفر بر او گذشته بود برای شیر تعریف کند. پیرمرد نیز همین کار را کرد. شیر به پیرمرد گفت: شانس یک بار به تو روی کرده بود اما تو نتوانستی آن را حفظ کنی. تو الماسی که در دماغ نهنگ بود را برنداشتی و صندوقچه ای که پر از سکه های طلا بود، رها کردی. پس آدمیزادی احمق تر و نادان تر از خود نمی توانم پیدا کنم. پس شیر به پیرمرد حمله کرد و او را خورد.

آری در زندگی هر کسی، یک بار شانس و اقبال به او روی می‌کند، پس باید هوشیار بود و در را به روی شانس و اقبال خود گشود. اما سئوال این است که آیا می‌توان فقط با تکیه بر شانس و اقبال زندگی کرد؟ سعی می کنیم که در ادامه به این سئوال پاسخ دهیم.

اگر شما شخصی هستید که فکر می کنید شانس و اقبال از شما روی برگردانده است ما شما را با دارایی‌هایی که در وجود شماست و خود از آن بی خبر هستید، آگاه خواهیم کرد و راهکارهایی را برای دستیابی به شانس و ثروت ارائه خواهیم کرد.

- گامهایی برای دستیابی به شانس و ثروت

اولین گام در دستیابی به شانس و ثروت این است که از دارائی‌های خود آگاه بوده و از آنها بهره بگیریم. باید این مطلب را بفهمیم که همه دارایی‌ها و سرمایه‌ها نعمت خداست که می‌توان از آنها استفاده کرد. نعمتهایی در وجود هر شخص نهاده شده است که هر شخصی می‌تواند به اندازه درک و فهم خود از این نیروی خدادادی که در وجود وی نهاده شده است استفاده کند و زندگی را به میل خود در راحتی و خوشی بگذراند. بنابراین باید هر شخصی صفات خدایی را در خود جستجو کند. انسان باید بداند که به دنیا آمده است تا با بهره گیری از توان،گنجایش باطنی و روحی،استعداد و ذهنی پر از ایده‌های تازه بتواند شغل و درآمد خوبی داشته باشد و هم شانس و هم ثروت را متوجه خود سازد. اما زمانی شخص احساس توانگری خواهد کرد که با خدا یکرنگ شود و با او دوست باشد، آنوقت است که با توجه به تقوایی که دارد خودش را خوشبخت یا بدبخت می داند. در حقیقت باید گفت که پولدار شدن و رشد کردن در زندگی ربطی به کار و حرفه ندارد، بلکه ثروت ارتباط مستقیم با ذهن و باور انسان دارد و اینکه انسان چگونه خود را با محیط سازگار می کند و از گنجینه باطنی‌اش استفاده می‌کند. انسان نباید به خود اجازه دهد تا افکار منفی در او رخنه کند بلکه باید همواره به خود بگوید که: «من گنجی در نهان دارم و تا جایی که بتوانم از آن برمی دارم.»

پس زمانی انسان می‌تواند به شانس و ثروت دست یابد که ذهن و فکر او بر دنیایش حکومت کند؛ یعنی زمانی که انسان به این واقعیت برسد که همانطور که نفس کشیدن در دست اوست، بدست آوردن ثروت نیز در اختیار او نهاده شده است و او می تواند هر چقدر که ثروت می‌خواهد بدست آورد بنابراین کافی است که انسان به اقیانوس فکر و ذهن خود مراجعه کند و در آن دست دراز کند تا به آرزوهای خود برسد.

گام دوم این است که انسان باید حق خود را از زندگی بیابد؛ یعنی انسان باید مقام خود را در جهان هستی پیدا کرده و قدرت و استعداد خود را به دیگران نشان دهد و مفید باشد و در این صورت است که انسان می تواند حق خود را از زندگی، آرامش، آسودگی، رفاه، آزادی و بهره‌مندی از نعمتهای بی دریغ پروردگار درک کند. انسان باید به این قاعده اعتقاد داشته باشد که «هر طور فکر کنی همانطور می‌شود.»؛ یعنی به اصل علت و معلول باید توجه داشته باشد که اگر به فراوانی و آسایش و نعمت و یک زندگی با نشاط و مملو از موفقیت اعتقاد داشته باشد و به آن فکر کند و از موهبت و دارایی‌های وجودی‌اش بهره بگیرد بی شک به این طریق هر چه را که می‌خواهد کسب خواهد کرد.

انسان باید افکار خود را با موج مثبت پر کند و به این اصل اعتقاد داشته باشد که پروردگار در هر لحظه برای کمک به او آماده است و حمایت کننده اوست و در هر وضعیتی به کمک او می‌آید و او را از بدبختی و بیچارگی رها خواهد کرد و این در صورتی میسر خواهد بود که انسان با توجه به تقوایی که دارد و ارتباطی که با پروردگار خود برقرار می‌کند، خدا را حامی و پشتیبان خود ببیند. بنابراین انسان اگر با خدا باشد خدا نیز همواره نیازهای او را برطرف خواهد کرد.

گام سوم این است که انسان بخاطر نعمتهایی که خدا به او ارزانی داشته است سپاس پروردگار را به جا آورد و به این نتیجه برسد که هر آنچه که پروردگار به او عطا کرده، خود گنجی نهان است که در صورت بهره‌گیری درست می‌تواند انسان را به آرامش و خوشبختی برساند. پس انسان در هر شرایطی باید شاکر و سپاسگزار پرودگار باشد. انسان باید بداند که قانون ثروت همانطور که برای بقیه وجود دارد برای او نیز برقرار است پس انسان باید ثروت و نعمت را در یک قدمی خود ببیند و برای رسیدن به آن از نیروی باطنی‌اش بهره بگیرد. اما نکته دیگر این است که انسان خود تفکر تهیدستی و فقر را در ذهن خود تداعی می‌کند و به خود می قبولاند که تهیدست و فقیر است چرا که اشخاص دیگری نیز وجود دارند که در شرایط آنها زندگی می‌کنند، حرفه و کاری شبیه کار آنها انجام می‌دهند اما در عین حال زندگی خوش و شادی را می‌گذارنند و چهره‌ای بشاش دارند. پس انسان باید تفکر تهیدستی را نوعی بیماری روحی بداند و اجازه نفوذ این تفکر را به خود ندهد و در عوض این تفکر را در خود بپروراند که «ثروت خدا در زندگی من می‌باشد و همیشه بر آن افزوده می شود.»

تفکر دیگری که انسان باید همیشه در ذهن خود داشته باشد این است که «ثروت مال من است و به آن می‌رسم». اگر انسان به این تفکر اعتقاد داشته باشد برای بدست آوردن آن سعی خواهد کرد تا از فکر و ایده‌های تازه استفاده کند و به مهارت جدید دست یابد و راه پیشرفت را در پیش بگیرد.

گام چهارم نیز در دستیابی به شانس و ثروت این است که اولاً انسان باید بداند که حسادت و بدخواهی مانع توانگری و دستیابی به ثروت است؛ یعنی در اینجا انسان تفکر خلاقانه ندارد و مایل است که خود به سعادت و پیروزی برسد اما دیگران از این موهبت بی بهره باشند. در اینجا انسان فکر منفی را در خود تداعی می‌کند و چنان که قبلاً نیز گفتیم دیگر نمی‌تواند با این تفکر منفی به آنچه که می‌خواهد دست یابد. ثانیاّ انسان باید شکست را پل پیروزی بداند و با اولین شکست خود را نبازد چرا که انسان زمانی شیرینی و خوشی پیروزی حقیقی را خواهد چشید که شکستی را تجربه کرده باشد.

- سخن پایانی:

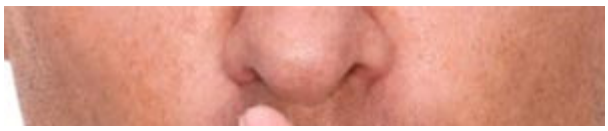
از آنچه که گفتیم چنین بر می آید که سرمایه اصلی انسان در شناختن خویش و شناختن منبع بی حد نیروها و انرژی‌هایی است که در درون او نهاده شده است. که اگر انسان به این شناخت دست یابد آن زمان است که می‌تواند هر چقدر که بخواهد ثروت بدست آورد و تنها کافی خواهد بود که دست دراز کند و کامیاب گردد. پس اولین اصل توانگری و دستیابی به شانس و ثروت این است که از این مسئله شناخت داشته باشیم که فکر تنها مخزن نهانی انسان است که قادر است او را به اصل و سرچشمه منابع مادی و آشکار زندگی راهنمایی کند و به عبارتی دیگر از منبع و مخزن بی حساب باطن، ثروتی را که می‌خواهد در دستان او بگذارد. نکته دیگر این است که اگر ذهن انسان آماده باشد یعنی تفکرات مثبت را در خود بپروراند آنگاه همه چیز آماده خواهد بود. پایان سخن نیز یک توصیه حکیمانه است که انسان باید با پول و ثروت ارتباط دوستانه‌ای داشته باشد؛ یعنی آن را در راه خیر و برکت به راه بیاندازد و همواره سپاسگزار پروردگار یکتا باشد.

منبع : باشگاه تحلیل‌گران جوان آریا

http://vista.ir/?view=article&id=338306

vista.ir
Online Classified Service

اگر ساکت باشید...



بعضی‌ها خیلی حرف می‌زنند. مهم نیست درباره‌ی چی؛ آنها درباره‌ی همه



چیز حرف می‌زنند. تمام خاطره‌هایی که مردم از آنها دارند، برمی‌گردد به یکی از وقتهایی که مشغول حرف زدن بوده‌اند. تصویر ذهنی مردم از این‌جور آدم‌ها، تصویر صامتی نیست؛ همیشه، بلااستثنا، آنها را در حال حرف زدن و اظهارنظر و از اینجا و آنجا و هر جا گفتن، به یاد می‌آورند.

البته کسانی هم هستند که کم حرف می‌زنند. شاید بهترش این باشد که به جای «کم» بنویسیم «به ندرت». از آن دسته‌آدم‌ها هستند که در موردشان می‌گویند «از سنگ صدا درمی‌آید، از ایشان نه»! تصویر ذهنی مردم از این‌جور آدم‌ها، در حقیقت تصویر نیست؛ بهتر است بگوییم یک عکس است. عکس کسی که همیشه ساکت و صامت یک گوشه نشسته و دارد به شما نگاه می‌کند.

بینابین آنها که خیلی حرف می‌زنند و آنها که به ندرت حرف می‌زنند، آدم‌هایی هستند که «به‌اندازه» حرف می‌زنند: جایی که باید حرف بزنند، می‌زنند و جایی هم که نباید، نمی‌زنند.

۵روز درباره‌ی کاری که این آدم‌ها می‌کنند، حرف خواهد زد و «سکوت»شان را توصیه می‌کند.

● سکوت سرشار از فایده‌هاست!

سکوت علاوه بر آنکه ـ به قول شاعری ـ سرشار از ناگفته‌هاست، سرشار از فایده‌ها هم هست. لیستی که توی این پنجره می‌بینید، یک بسته‌ی پیشنهادی درجه یک برای پرحرف‌هاست! پرحرف‌ها قطعاً از بخش زیادی از فایده‌های زیر بی‌بهره‌اند. این سکوت را به دست آورید و از فایده‌هایی که در لیست زیر آمده، بهره‌مند شوید!

۱) ساکت باشید تا معلوم شود آدم باهوشی هستید. آدم باهوش چرا هر چه به دهانش آمد، بگوید؟ آدم باهوش اصلاً چرا هر جایی و هر وقتی، دهان باز کند برای چیزی گفتن؟ چرا قبل از هر بار گفتن، فکر نکند؟ حرفش را سبک سنگین نکند؟ چه بسیار حرفهایی که گوینده‌ی هوشمند بعد از آنکه درباره‌اش فکر کرده، دیده که چقدر خوب شده نگفته.

۲) ساکت باشید تا معلوم شود آدم باظرفیتی هستید. سکوت، نشانه‌ی حوصله و صبر و جنبه‌ی آدم‌هاست. این‌جور آدم‌ها، آدم‌هایی هستند که بموقع و بجا حرفشان را شروع می‌کنند، به‌اندازه کشش می‌دهند و دقیقاً همان جایی تمامش می‌کنند که باید بکنند. آدم‌های صبور، هر حرفی از دهانشان بیرون نمی‌آید. آنها زود عصبانی نمی‌شوند؛ آنها زود شاکی نمی‌شوند؛ آنها زود خوشحال و سردماغ نمی‌شوند؛ آنها زود ناامید و غمگین نمی‌شوند.

۳) ساکت باشید تا آدم باوقاری باشید. سکوت، هیبت می‌آورد. مقایسه کنید آدمی را که هر وقت از او چیزی پرسیدند یا لازم بود، حرف می‌زند؛ با آدمی که وقت و بی‌وقت مشغول نطق است و درباره‌ی هر چیزی ـ اطلاعات داشتن یا نداشتنش مهم نیست ـ اظهارنظر می‌کند. شما خودتان کدام یک را جدی‌تر می‌گیرید و تره‌ی بیشتری برایش خرد می‌کنید؟ گاهی حتی در برابر آدم‌های نوع اول (از بس هیبت و وقار دارند)، آدم خودش هم حواسش را بیشتر به حرف زدنش جمع می‌کند و با نوعی رودربایستی، مواظب است هر حرفی از دهنش بیرون نپرد.

۴) ساکت باشید تا کمتر توی مخمصه بیفتید. مگر واجب است درباره‌ی هر چیزی دهانتان را باز کنید و ترهّات نثار کنید، تا ناغافل چیزی از دهنتان بیرون بپرد که جمع کردنش به این آسانی‌ها نیست و تا مدتها مجبورتان می‌کند به بهانه پشت بهانه آوردن و توجیه‌سازی؟! گاهی وقتها آدم‌ها چیزهایی می‌گویند که مثل چاه، ته‌اش گیر می‌کنند و کلی باید زور بزنند تا بتوانند ازش درآیند. (تازه اگر واقعاً بتوانند دربیایند!)

۵) ساکت باشید تا عقلتان درست کار کند. سکوت، تمرکزآور است. شما خودتان در جای شلوغ بهتر فکر می‌کنید یا در جایی خلوت و بی‌سروصدا؟ هر چه بیشتر حرف بزنید، مختان درگیرتر است و فرصت کمتری برای تمرکز روی چیزهای بیشتر و مهمتر دارد.

۶) ساکت باشید تا حیایتان زیاد شود. کسی که زیاد حرف می‌زند، درصد اشتباهاتش نسبت به کم‌حرفها زیادتر است. کسی هم که پشت سر هم اشتباه کند، کم‌کم به اشتباه کردن عادت می‌کند. او دیگر خجالت نمی‌کشد اگر جایی هم کار زشت یا ناسزایی کرد. چنین آدمی آهسته‌آهسته حیا را گم می‌کند؛ و یکباره می‌بینید از اینکه چشم در چشم شما بیاندازد و دروغ بگوید یا نسبت ناروایی به‌تان بزند، باکش نیست.

۷) ساکت باشید تا عیب و هنرتان نهفته باشد. تا دهان باز کنید و چندکلمه‌ای بفرمایید، معلوم می‌شود چه جور آدمی هستید و چه شخصیتی دارید. پس، آبروداری کنید حتی اگر لیسانس دارید!

۸) ساکت باشید تا زیر تیغ سرزنش دیگران نروید. چه بسیار حرفها که بعضی‌ها زده‌اند و هنوز که هنوز است دارند سرزنشش را می‌شنوند. مردم مقصر نیستند که شما را از روی چه و چگونه گفتن حرفتان می‌شناسند؛ شما مقصرید که پاک کرده و پاک نکرده، لااقل نمی‌گذارید حرفهاتان قدری توی دیگِ مغزتان دم بکشد!

۹) ساکت باشید تا زود از کوره درنروید. آدمیزاد وقتی خشمگین می‌شود، زمین و زمان و عرش و فرش و آدم و عالم را مورد عنایاتِ کلامی خود قرار می‌دهد! و اتفاقاً حواسش نیست که هر چه بیشتر به فرمایشاتش ادامه بدهد، خشمگین‌تر و ناآرام‌تر می‌شود. سکوت، دوای خشم آدمیزاد است. کافی است وقتهایی که آمپر می‌چسباند، ساکت یک گوشه بنشیند و سکوت را تاب بیاورد. البته معلوم است که سخت است؛ آدم خون خونش را می‌خورد و همه‌اش دلش می‌خواهد یک چیزی بگوید؛ اما شک نکنید دقایق اول که بگذرد، آرامش ازدست‌رفته‌اش را بازخواهد یافت و با آن، علتِ عصبانیتش را چاره خواهد کرد. اگر خاطراتِ عصبانیت‌های ایام ماضی‌تان را به یاد آورید، خودتان دستگیرتان می‌شود حرفهایی که از سر عصبانیت فرمودید، فتیله‌ی قضیه را بیشتر بالا کشیده و گاه شعله‌اش را به خیلی جاها کشانده که نباید می‌کشانده!

۱۰) ساکت باشید تا بدخواهان کمتری داشته باشید. آدم ساکت، آدم محبوبی است. دوروبری‌های او خوب می‌دانند که او حرف نامربوط و ناحساب نمی‌زند. چزّاندن و نیش و کنایه زدن و دروغ و دغل سر هم کردن و پشت این و آن صفحه گذاشتن، از او بعید است. خب، شما بگویید، چرا دوستش نداشته باشند؟

۱۱) ساکت باشید تا به‌تان نگویند فضول مردم! هر وقت دیدید افتاده‌اید توی دور حرف زدن و ــ عین رادیو ترانزیستوری‌ای که موجش به هم خورده و دارد همین‌جور برای خودش خش‌خش می‌کند ــ درباره‌ی این و آن اظهارنظر می‌کنید و به خویش و بیگانه رهنمود می‌دهید، یک‌آن از خودتان بپرسید اینها که دارید می‌گویید، اصلاً به شما مربوط است؟ واقعاً مربوط است؟

۱۲) ساکت باشید تا راه به شیطان ندهید. اگر تا حالا لیست نکرده‌اید، حالا هم نمی‌خواهد لیست کنید؛ فقط همین‌طور سرانگشتی حساب کنید این زبان چندمثقالی پرزدار لیز، روزانه چند من گناه می‌تواند پای صاحب پرحرفش بنویسد. اگر از پس شیطان برنمی‌آیید، از پس زبان چندسانتی خودتان که برمی‌آیید! شما نگذارید این یکی این‌قدر جم بخورد، آن یکی خودش راهش را سدشده می‌بیند و آن‌قدر جولان نمی‌دهد.

۱۳) ساکت باشید تا آدم نیکوکاری باشید. فرشته‌ی نشسته بر شانه‌ی چپتان چه بنویسد وقتی شما اصولاً آدم ساکت و مراقبی در حرف زدنتان هستید؟ از لحظه‌ای که او شروع به نوشتن کند، یعنی شما دارید کاری را می‌کنید که نباید، و آدم گناهکاری هستید؛ اما در غیر آن وقتها، لابد شما آدم نیکوکاری هستید که او دست به قلم نیست. چه بهتر ــ و به نفع خودتان! ــ که از آن لحظه‌های نوشتن کم کنید و به این وقتهای ننوشتن اضافه کنید. حرف نزنید، نیکوکارید! شروع به حرف زدن کنید، دیگر معلوم نیست؛ شاید باشید، شاید نه. دقیقاً به علت همین معلوم نبودن و ریسکی که در آن هست، گفته‌اند به اندازه و کم حرف بزنید.

۱۴) ساکت باشید تا خیلی زودتر از بقیه با عبادت اخت شوید. عبادت، آرامش خاطر و حواس جمع می‌خواهد. شما که تا بعد از تکبیرةالاحرام امام جماعتتان هم دارید با بغل‌دستی‌تان اختلاط می‌کنید، چطوری می‌توانید یک‌دفعه الله‌اکبر بگویید و در سکوتی که امام جماعت دارد حمد و سوره‌اش را می‌خواند، به هزار جا فکر نکنید؟! نشنیده‌اید که بعضی‌ها می‌گویند سر نماز خیلی چیزها یادشان می‌آید! سکوت نه فقط در نماز که در هر عبادتی، توجه قلب می‌آورد. این توجه قلب، در پهنای باند شما هنگام کانکت با خدایی که دارید برایش عبادت می‌کنید، خیلی مؤثر است!

۱۵) ساکت باشید تا آدم باایمانی باشید. دل همیشه از زبان رنگ می‌گیرد. زبان شما اگر با دروغ و دغل اخت باشد، شک نکنید که دلتان هم با دروغ و دغل اخت می‌شود و کم‌کم از راستی و درستی زده می‌شود. این وسط تکلیف ایمان هم که مشخص است: دل هر جور باشد، ایمان هم همان‌جور است.

۱۶) ساکت باشید تا آسایش داشته باشید. یکبار دیگر تمام این پانزده مورد بالا را مرور کنید. با اندکی قاضی کردن کلاهتان آیا به این نتیجه نمی‌رسید که حتی اگر ما این مورد شانزدهم را هم نمی‌نوشتیم، همان پانزده مورد بالا کافی بود برای فهمیدن اینکه اگر ساکت باشید، در این دنیا و آن دنیا آسایش دارید و خیالتان راحت است؟

منبع : سایت ۵ روز

http://vista.ir/?view=article&id=321865

اگر می‌خواهید کیفیت زندگی‌تان بهتر شود پس چرا کاری نمی‌کنید؟



شاید تاکنون متن‌های زیادی دربارهٔ تغییر و تحول درزندگی خوانده‌اید و یا از طریق نوار، سی دی، فیلم وامکاناتی دیگر، با عنوان‌های تغییر و تحول در زندگی‌تان‌آشنا شده‌اید. اگر این چنین است آیا تاکنون از خودتان‌پرسیده‌اید که چند درصد مطالب کلاس، کتاب، مقاله و یانوشته‌ای را که فراگرفته‌اید در زندگی تان کاربردی بوده‌است؟ آیا تاکنون به این مسئله که چرا نتوانسته‌اید به خوبی‌از آن‌ها استفاده کنید فکر کرده‌اید؟

الف) شاید اشکال از نحوهی تدریس مربی بوده است ولی‌شما ضعف در یادگیری را به خودتان نسبت داده‌اید.

برای درک هنر بهتر زیستن و تکنیک‌های مدیریت‌زندگی، لازم است که مربی، مرحله به مرحله، به‌توانمندی‌های شما بیفزاید؛ نه آن که شما را در انبوهی ازتکنیک‌ها رها کرده و تنها از مجموعه‌ای از اطلاعات‌پرشوید.

در این حالت، به تصور خودتان یاد گرفته‌اید؛ اما آگاهی‌شما به توانمندی تبدیل نشده است.

ب) شاید سبک پشتیبانی همیاران خوب نبوده است دراین حالت، باید به همیاران دوره توجه کرد که آیا به خوبی‌پشتیبانی لازم را برای شما هنرجوی عاشق فراهم‌نموده‌اند یا خیر.

ج) شاید خود شما به طور واقعی نخواسته‌اید. در این‌حالت به احتمال زیاد برای شما سودهای پشت‌پرده‌ای‌وجود داشته که به دلیل داشتن منفعت‌های پنهانی،نمی‌خواستید از آن‌ها بگذرید و تصمیم گرفته‌اید همان جاکه هستید بمانید.

د) شاید اعمال مقدماتی این راه را هنوز انجام نداده‌اید،پس لازم است که با بررسی دقیق خود واقعی تان (آن که‌هستید، نه آن که فکر می‌کنید هستید) از جایگاه‌های‌مقدماتی شروع کرده وارد مرحله‌های متوسطه شوید و به‌سوی مرحله‌های پیشرفته و تکاملی صعود کنید.

پس اگر شهامت لازم برای تغییر و تکامل را در خود پیداکرده‌اید، پله‌های زیر را یکی‌یکی طی کنید:

۱) در ابعاد شخصی، معنوی، خانوادگی، اجتماعی وحرفه‌ای‌تان ببینید کجا هستید.

۲) در هر یک از ابعاد زندگی‌تان ببینید به کجا می‌خواهیدبرسید.

۳) برای رسیدن به هر کدام، پلکان موفقیت جداگانه‌ای‌رسم کنید.

۴) با رشد مرحله به مرحلهٔ توانمندی‌های‌تان گام به گام‌پیش روید و در طول این راه، از دوستان لایق و مربیانی‌دلسوز که عاشقانه به رشد شما کمک می‌کنند، حمایت‌بگیرید.

۵) مربی‌تان را به درستی انتخاب کنید انتخابی عاقلانه‌داشته باشید یعنی آن که با توجه به تست‌های علمی انجام‌شده در قبل و بعد از دوره‌های‌شان و صحبت با افرادی که‌از قبل زیرنظر آنان آموزش دیده‌اند بررسی کنید آیامحتوای آموزشی موجود در این دوره‌ها یا دست کم‌دستاوردهای نهائی که به شما قول می‌دهند به آن‌هامی‌رسید، شما را به خواسته‌های مطلوب‌تان می‌رسانند.

۶) مربی را انتخاب کنید که حرف‌هایش به دل‌تان بنشیند.

۷) در نهایت، از خودتان بپرسید که برای چه به این‌دوره‌ها می‌روید؟

الف) به خاطر چشم و همچشمی، چون همه رفته‌اند، ما هم‌می‌رویم که حرفی برای گفتن داشته باشیم.

ب) به خاطر این که او مدرک‌های معتبری از دانشگاههای‌معروفی دارد.

ج) به خاطر آن که ناچاریم و جز این، راهی نداریم.

د) به خاطر این که تشنه‌ایم و عطش آن را داریم که به‌کیفیتی از زندگی که شایسته‌اش هستیم، دست یابیم.

اگر می‌خواهید کیفیت زندگی‌تان در هر یک از ابعادش به‌حد مطلوبی برسد پس همین حالا اقدامی ثمربخش انجام‌دهید. منتظر چه نشسته‌اید؟

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=266369

vista.ir
Online Classified Service

الفبای زندگی



به نام آنکه جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور جان برافروخت

زفضلش هر دو عالم گشت روشن

زفیضش خاک آدم گشت گلشن

● مقدمه

ای همسفر ، طول عمر انسان ، ظرفیت زندگی آزمایشی را ندارد . به جای کسب تجربه در زندگی آزمایشی و هزینه کردن زندگی در آزمون ها ، باید تجربه های دیگران را نردبان صعود خویش قرار داد . از این رو ، امروزه ((موفقیت)) فرمول بندی شده است . شما در این کتاب با جدیدترین فرمول های کام یابی آشنا خواهید شد .

شما با به کار گیری این فرمول ها گنجینه های وجود خویش را شکوفا خواهید کرد ، تا همه عالم از عطر وجود شما عطر آگین شود و خود نیز از زندگی لذت ببرید .

در این سفر شما را با واژه تو مخاطب قرار می دهم ، زیرا ضمیر ناخود آگاه در این صورت ، خود را مخاطب قرار داده و پیام را سریع تر دریافت می کند .

بعضی عبارت ها مکرر خواهند آمد ، این اقدام نیز به منظور ارسال سیگنال و پیام بیشتر به ضمیر ناخود آگاه صورت گرفته است .

● اصول موفقیت

انسان برای رشد و تعالی همواره به علم و آگاهی نیازمند است . برای صعود به قله های رفیع موفقیت نیز ما به دانش لازم و کافی نیازمند هستیم . بهترین مکتبی که قادر است تا ما را بسرعت به سر منزل مقصود برساند مکتب اسلام است .

● موفقیت چیست ؟

برای یافتن پاسخ این سئوال به سراغ معلم بزرگ بشر امام علی ابن (ع) مراجعه می کنیم . حضرت می فرمایند : توفیق از جاذبه های پروردگار

است . بر این اساس ، هر اقدامی را که باعث رشد انسان به سوی کمال مطلق ((خالق آفرینش)) شود می توان موفقیت نامید .

در فرهنگ اسلام موفقیت معنای دقیق و ظریفی دارد که ناظر بر تامین سعادت ابدی ، ارتقای معنوی و تقرب انسان به خالق آفرینش است ـ کمال مطلق ـ است .

● شما موفق آفریده شده اید

انسان ها در زندگی دچار خطای بزرگی می شوند ، که کمترین دست آورد آن عقب ماندگی و استعداد سوزی می باشد ؛ آن اشتباه بزرگ این است که پیشرفت ، تکامل و رشد افراد در زندگی را معلول شانس می دانند . در حالی که آن چه وجود خارجی دارد ذهن انسان و مکانیزم موفقیت است که باید از آن بهره برداری کرد .

تو ، به یقین جزو گروه یاد شده نیستی چرا که با مطالعه این کتاب اعلام کرده ای که کاوشگر موفقیت هستی و هیچ اعتقادی به شانس و اقبال نداری .

آری تو موفق خلق شده ای . مکانیزم موفقیت در وجود توست ، کافی است که به خودت با دقت توجه کنی ، آن گاه در می یابی که ذهن دارای ساز و کار موفقیت است .

● ذهن اولین تجلی گاه موفقیت

موفقیت را باید سفارش داد . شفارش دهنده تو می باشی و سفارش گیرنده ذهن تو . ذهن کارگاهی است که سفارش های شخصی را تولید می کند ، زیرا مجهز به دو مکانیزم موفقیت و شکست است .

اگر تو در ذهن خود شکست را وارد کنی ، مکانیزم جستجوگر شکست ، عوامل آن را پیدا کرده و مهیا می نماید . اگر تو موفقیت را به ذهن سفارش بدهی ، مکانیزم جستجوگر موفقیت ، فعال شده و حرکت می کند و چون مغناطیس همه امکانات ، افراد و موقعیت ها را برای تحقق هدف تو جذب کرده و در خدمت تو قرار می دهد .

افراد موفق ، کسانی هستند که موفقیت خویش را باور دارند . امام صادق (ع) می فرماید : هیچ بدنی در انجام آنچه قصد و اراده برآن قوی باشد ، ناتوان نیست .

به عبارت دیگر توانایی هر جسمی به میزان اراده شخص است و یا در اصطلاح خواستن توانستن است . بنابراین مکانیزم موفقیت همچنان که گفته شد در وجو توست . تو می توانی آن را با تفکر ، اندیشه و تخیل فعال کنی . به همین دلیل سرور کاینات و مفخر موجودات پیامبر بزرگ اسلام می فرماید : پیش بینی و باور مثبت داشته باشید تا آن بیابید .

کشف رابطه ذهن با شکست و موفقیت توسط پیشوایان دینی از مدت ها قبل به پیروان خود آموخته شده . اگر به این جمله حضرت امام علی (ع) دقت کنی تایید خواهی کرد که اکتشافات و دستاوردهای روانشناسی جدید ، بخشی از این جمله است : پیش بینی مثبت داشته باش (باوری خوب و زیبا داشته باش) تا کامیاب شوی .

● همه کمالات در وجود توست

تو گل سرسبد آفرینش هستی ، بنابراین زیبایی ، طراوت و کمالات همه آفرینش در تو خلاصه شده است . تو عصاره همه خلقتی . خالق مهربان تو را این گونه آفریده است ، زیرا او اراده کرده است که تو قائم مقام او در میان سایر موجودات باشی ، آن گاه که خطاب به ملائکه فرمود : همانا اراده کرده ام جانشینی برای خود در زمین قرار دهم .

● شکوفایی تو در چیست ؟

آن چیزی که تو را شکوفا می کند کلید موفقیت تو نیز هست . راهنمای بزرگ بشریت امام علی (ع) می فرماید : همان گونه که جسم و سایه از هم جدا نمی شوند ، دین داری و توفیق نیز از یکدیگر جدا نمی شوند .

ای همسفر ، با ابزار دین ، تو می توانی معدن وجود خود را استخراج نمایی تا زیبایی های نهفته وجود تو همه را به شگفت آورد و حتی خودت را .

ای عزیز ، ای گرامی ترین مخلوق آفرینش همه کمالات در وجود توست . با ابزار اندیشه و دین داری ، پتانسیل های وجود خویش را به انرژی هایی تبدیل کن تا همه موجودات را بهره مند نمایی و خود نیز در اوج قله های رفیع انسانیت و موفقیت قرار بگیری .

همه دردها از تو و خود نبینی

همه نسخه ها در تو و خود نخوانی

تو یک لفظی اما طلسم عجایب

دریغا که معنای خود را ندانی

در این ذره بنهفته کیهان اعظم

چو در سیم تار مغنی ، اغانی

تویی آن کتاب مقدس که در وی

نبشته همه رازهای نهانی

به گنجینه آفرینش بیندیش

کدام است گنجی بدین شایگانی

زمین و زمانی برون از تو ، حاشا

تو جان جهان هستی و جاودانی

تو انسانی و خود خدا در تو مخفی

ملک در تو محو و فلک در تو فانی

خالق مهربان تو را خلاق آفریده است

ای عزیز ، خالق مهربان تو را موجودی متفکر ، خلاق ، مبتکر و آزاد آفریده است . به تو استعدادی عطا فرموده که می توانی ، بیندیشی و از آن بالاتر زیبا هم بیندیشی ، ابتکار داشته باشی .

تو قدرت اراده داری ، تو می توانی هر راهی ، هر منشی ، هر سلیقه ای و هر تفکری را که اراده کنی انتخاب نمایی .

تو موجودی انتخاب گر و آزاد هستی و مهم تر از همه این توانایی ها ، تو خالق هستی ، خالق فکر و اندیشه . خالق صفات و خالق رفتار و اعمال خویش .

در قران کریم ، مکرر آمده که شما ای انسانها ، مالک و صاحب اندیشه ، صفات و اعمال خود هستید ، مسئولیت مهم انسان هم در برابر خالق کائنات همین است که انسان مسئول اندیشه ، صفات ، اعمال و روحیه خویش است . به همین دلیل است که در قران می فرماید : هر انسانی در برابر آن چه به دست می آورد (افکار ، صفات ، اعمال) مسئول است .

ای عزیز ، آیا می دانی که خالق مهربان ، تحول و دگرگونی در صحنه زندگی را به تو واگذار کرده است و مسئولیت سنگین این کار را به عهده ات گذاشته است آنجا که می فرماید : به طور یقین خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی دهد مگر این که آنان خود ، زندگی خویش را متحول کنند .

ای جستجوگر شادی و شادکامی ، زندگی چیزی جز تجسم افکار و اندیشه تو نیست . چنانکه ارل نایتینگل می گوید : تو همان می شوی که پیوسته به آن می اندیشی .

ای برادر تو همه اندیشه ای

مابقی خود استخوان و ریشه ای

گربود اندیشه ات گل گلشنی

ور بود خاری تو هیمه گلخنی

انسان همان است که می اندیشد ، اگر افکار تو الهی و ملکوتی باشد ، تو نیز الهی و ملکوتی خواهی بود اما اگر افکار شیطانی در ذهن تو خانه کند شیطانی و بلکه شیطان خواهی بود .

- اصول کلی موفقیت

موفقیت مرکب از اصولی است که رعایت آنها برای تو مسافر کوی پیروزی ، ضامن کامیابی خواهد شد . به این اصول ، مولفه ها و عوامل و اجزای تشکیل دهنده موفقیت توجه کن .

- خود باوری و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس منشاء موفقیت تو است . تو با اعتماد به نفس و با حمایت خالق مهربان ، قادری تمامی قله های موفقیت را یکی پس از دیگری

فتح کنی . دانشمندان زیر بنای اعتماد به نفس را عزت نفس می دانند ، و عزت نفس یعنی تعریفی که تو از خود داری .

توکیستی ؟ پاسخی که به این سئوال می دهی ، میزان عزت نفس تو را نشان می دهد . آقای دایر می گوید : در اندرون همه ما خزانه ای بی کران از عشق و شادمانی و نعمت هست که می تواند آنچه را در آرزوی آن هستیم برای ما فراهم کند .

توموجود پیچیده ، عمیق و ارزشمند هستی . من باید اعتراف کنم که کسی جز خالق انسان نمی تواند به معرفی انسان بپردازد . برای آگاهی از این که من و تو چه کسی هستیم به سراغ قران کریم می رویم آنجا که خداوند متعال می فرماید : به طور قطع من اراده کرده ام در زمین جانشینی برای خود قرار دهم .

کسی که قائم مقام خدا و گرامی ترین موجود آفرینش و حاکم بر زمین و آسمان و هر آنچه در آنهاست می باشد ، به طور یقین بعد از خالق کائنات قدرت مند ترین موجودات است .

اگر چنین باوری از خود داری ، با حمایت خالق آفرینش ، قادری هر کاری را که اراده کنی ، به انجام برسانی . تو با این سرمایه خدا دادی ، شهامت انجام هر کاری را داری .

▪ برنامه ریزی ضمیر ناخود آگاه

آرزوها و اهداف خود را به ضمیر باطن بسپار تا ضمیر ناخود آگاه تو با دقت روی آن کار کند و نتیجه صحیح را در اختیار تو قرار دهد .

همه ما استعداد نابغه شدن را داریم ، به شرطی که قادر به استفاده از اندیشه خلاق خود باشیم . ضمیر ناخود آگاه به تمامی خواسته های درونی ما اعم از مثبت یا منفی پاسخ می دهد .

برای رسیدن به قله های موفقیت ، خود را از شر افکار نا امید کننده و منفی برهان . ماکسول مالتز به ما توصیه می کند : سعی کنید در آن واحد تنها یک مساله را به مغز بسپارید . تو باید در هر لحظه تمام آگاهی خود را به یک کار متمرکز کنی و بقیه را بطور موقت رها کنی . پس از حل یک مشکل ، باید خواسته دیگری را به مغز سپرد و در انتظار را حل بود .

▪ آشنایی با سرچشمه موفقیت

نوشیدن از شربت گوارای موفقیت ، لذت بخش است . اما آشنایی با سرچشمه آن امتیاز دیگری دارد . کسی که با سرچشمه موفقیت آشنا شود و لذت و گوارایی نوشیدن از این چشمه را احساس کند ، دیگر نوشیدنی دور از چشمه برای او گوارایی چندانی نخواهد داشت .

آیا تا به حال اندیشیده اید که سرچشمه موفقیت چیست و کجاست ؟ چگونه می توان به آن جا سفر کرد ؟ ره توشه آن چیست ؟ دستاوردهای رسیدن به سرچشمه موفقیت چیست ؟ این سئوال ها و ده ها سئوال دیگر را در فصول دیگر این مجموعه پاسخ خواهیم داد .

▪ صداقت و یکپارچگی شخصیت

دانشمندان در بررسی هایی که انجام داده اند ، یکی از مهم ترین خصوصیات انسان های موفق را صداقت یافته اند . افرادی که در جستجوی موفقیت هستند چاره ای جز آراستگی به زیور صداقت ندارند . صداقت با انسان آرامش می دهد و سبب جلب اعتماد دیگران می شود .

▪ دگر گونی در باورهای منفی

ناکامی انسان ریشه در باورهای او دارد ، کسی که باور دارد نمی تواند ، امکانات ندارد ، تحمل ندارد و ... این باورهای منفی در زندگی او محقق و مجسم می شوند . زندگی تجسم افکار و باورهای انسان است .

باورهای ذهنی تو ، مغز تو را برنامه ریزی می کند و مغز تو بر اساس برنامه ریزی ذهنی که سرچشمه آن باورهای تواست به اعصاب و عضلات تو فرمان های لازم را صادر می کند .

باورهای منفی چون غده ای سرطانی باعث شکست و نابودی انسان است . یکی از فیلسوفان بزرگ رواقی می گوید : ما باید بیشتر از آنچه مراقب بیرون کشیدن تومورها و آبسه ها از بدن هستیم ، مراقب بیرون کشیدن افکار نادرست از ذهن باشیم .

آنچه انسان را محدود و ناکام می کند ، باورهای محدود اوست نه عوامل بیرونی . محدودیت انسان در زندگی ، چارچوب ذهنی است که خود برای خویش ساخته است .

ای عزیزی که ، در جستجوی رشد و کمال هستی ، باید باورهای محدود کننده را نابود کنی ، و باورکنی که می توانی با حمایت خالق مهربان هر قله ای را فتح کنی ؛ فتحی آسان و پیروزمندانه .

▪ تکنیک های مقابله با افکار منفی

افکار و باورهای منفی موجبات عقب ماندگی و بدبختی ما را فراهم می کنند . ما را محدود می سازند . استعداد هایمان را تباه می کنند و پتانسیل و انرژی های ما را نابود می کنند . برای نجات از دست این باورهای مزاحم می توان به این پیشنهادات عمل کرد :

ـ باور داشته باشید که توانایی شما هیچ محدودیتی ندارد مگر محدودیت هایی که توسط ذهن شما ساخته می شود .

ـ با هدف گذاری ، برنامه ریزی و تلاش و حمایت خدای مهربان انجام هر کاری امکان پذیر است .

ـ همواره تمرکز بر افکار مثبت و یا اشتغال به کارهای مفید داشته باشید .

ـ همواره با افراد مثبت اندیش معاشر باشید .

ـ ارتباط و اتصال با ضمیر ناخود آگاه شخصیت های موفق عالم بشریت که از آنان به عنوان معصومین یاد می شود می تواند کمکی به شما درزمینه رهایی ازدست افکار منفی باشد .

ـ پناهندگی ، استمداد و جلب حمایت خدای رحمان ، مهمترین تکنیک برای رهایی از افکار منفی است .

آنچه تو عزیز را درراه پیشرفت و موفقیت محدود و نا کام می کند ، باورهای محدود تو است نه عوامل بیرونی . محدودیت تو چارچوب ذهنی تو است که خود برای خویش ساخته ای .

▪ به اهداف بزرگ بیندیش

برای زندگی خود اهدافی بزرگ انتخاب کن . اگر می خواهی در کارهایت ممتاز و برجسته باشی ، بطور خستگی نا پذیر تلاش کن . در صدر قرار گرفتن و ممتاز بودن مستلزم همتی والاست .

▪ در کارهایت جدیت بخرج ده

اگر در کارها جدیت بخرج ندهی ، بی استعداد ترین افراد مصمم و با اراده از تو پیشی خواهند گرفت . مطمئن باش که فقدان استعداد با عواملی همچون مقاومت ، سختکوشی ، نظم و دقت و صبر و شکیبایی قابل جبران است .

● آیا شانس و اقبال در موفقیت دخیل است ؟

شانس و اقبال به معنای استفاده صحیح از فرصت های پیش آمده است ؛ باید همواره جویای فرصت هایی باشی که زندگی در اختیار تو می گذارد . شانس به معنی توانایی درک موقعییت ها و انتخاب بهترین ها می باشد . زندگی با کسی سر جنگ ندارد .

حتما این جمله نیچه را شنیده ای که می گوید : دنیا نه مخالف با انسان و نه موافق با او ، بلکه بی طرف است .

● خواستن ، توانستن است

برای در آغوش گرفتن شاهد موفقیت باید با همه وجود و به گونه ای خلاق در جستجوی آرزوهای قلبی خود باشی . تمام قوای ذهنی خود را بر هدفی که داری متمرکز کن و خود را برای غلبه بر مشکلات احتمالی آماده ساز . همیشه بذر این باور را در ذهن خود بپاشان که ، اگر بخواهی و عمل کنی بدست خواهی آورد .

● غیر ممکن وجود ندارد

عدم موفقیت انسانها در زندگی به دو دلیل عمده است :

ـ اولا : تعدادی از افراد در پاسخ به مسئولیت ها و فرصت های پیش آمده از خود مقاومت و شکیبایی نشان نمی دهند و در اجرای کارها سهل انگاری می کنند .

ـ ثانیا : نیز راه و روش انتخابی آنها نادرست است و یا به عبارت دیگر می توان گفت : قبل از سنجیدن همه جوانب و دقت در کار و ایجاد امکانات لازم بلافاصله مبادرت به عمل می کنند .

تو هر گاه بدون مطالعه قبلی و مشورت با افراد خبره اگر دست به انجام عملی بزنی ، به طور یقین به نتیجه دلخواه نخواهی رسید .

● چگونگی فتح قله های موفقیت

بهترین شیوه برای انجام کارهای بزرگ و ظاهرا غیر ممکن ، تقسیم آن به کارهای کوچک است . پرداختن به یکایک این کارهای کوچک و انجام آنها در نهایت ما را به انجام کارهای بزرگ قادر می سازد .

به یاد داشته باش افرادی که قله اورست را فتح کرده اند با برداشتن گام های ۳۰ سانتی متری کار خود را آغاز کرده اند .

▪ سخاوت و بخشش

تو نیکی میکن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

بخشش در زندگی انسان آثار و دستاوردهای زیادی دارد ، بخشش نشانه ای از توانمندی است ، بخشش افراد ناتوان را توانا می کند .

بخشش سبب موفقیت انسان است . زیرا چون مغناطیس ، امکانات و لذت ها را در ابعاد مادی و معنوی برای انسان جذب می کند . آنتونی رابینز می گوید :

تنها کسانی که یاد گرفته اند در نهایت صمیمیت و بدون خود نمایی ، به دیگران خدمت کنند ، عمیق ترین لذت زندگی و موفقیت واقعی را درک می کنند .

▪ هدف شناسی و هدف گذاری

کسی که بدون هدف حرکت کند به زودی انرژی و توانایی های خود را هدر می دهد . بی هدفی در زندگی ، عقب ماندگی و خسران را به دنبال خواهد داشت . هدف ، مکانیزم موفقیت جوی ذهن را فعال می کند . هدف گذاری پتانسیل های نهفته در وجود انسان را آزاد کرده و او را غرق در شادمانی و نشاط می نماید . با هدف گذاری استعداد ها شکوفا می شود و به زندگی آرامش و نشاط تزریق می گردد . بی هدفی یکی از مهمترین عوامل عقب ماندگی و ناکامی در انسان می باشد .

▪ گذشت

گذشت کردن از خطاها و اشتباهات دیگران و دور شدن از کینه جویی و انتقام ، از دیگر ویژگی های افراد موفق است . گذشت از خطاهای دیگران دستاوردهای فراوانی بهمراه دارد که از جمله آنها می توان به موفقیت در زندگی ، آرامش و نشاط روحی ، سلامت روانی و جسمانی اشاره کرد .

امام علی (ع) می فرماید :

گذشت ، نیکوترین احسان ها ، زکات پیروزی ، نشانه بزرگی ، تاج بزرگواری ها ، برترین نیکی ها ، بهترین خصلت ها ، بزرگترین فضیلت ها ، بالاترین تحمل و بردباری و از اخلاق بزرگواران می باشد .

گذشت بیش از آن که ارمغانی برای دیگران باشد ، هدیه ای آرام بخش و انرژی زا ـ که علامتی از بزرگواری و کرامت انسان است ـ برای خود انسان می باشد .

▪ روحیه مثبت و بانشاط

سرچشمه رفتار انسان ، حالت و روحیه اواست .

تجربه و پژوهش های علمی ثابت کرده است که بین رفتار و روحیه انسان ارتباط مستقیمی وجود دارد . کسی که دارای روحیه منفی است هر گز نمی تواند دارای رفتار مثبت و با نشاط باشد . انسان مثبت اندیش معتقد است که خالق مهربان همواره او را دوست دارد و از او حمایت می کند و چنانچه در بعضی از امور نتیجه دلخواه حاصل نشود آن را تجربه ای ارزشمند می داند .

از این رو به تو توصیه می شود که همواره در برخورد با دیگران متبسم و با نشاط باشی ، غم و اندوه را نباید در ظاهر آشکار کنی . همواره باید در برخورد با مردم لبخند بر لب داشته باشی .

▪ اعتقاد به هماهنگی کائنات

مرا خوش می تپد دل در بر امشب

یقین آورده نامم دلبر امشب

آیا تا بحال شده که به یاد دوستی افتاده باشید و ساعاتی بعد آن دوست با شما تماس گرفته باشد ؟ این نوع ارتباط روحی افراد با یکدیگر را تله پاتی می نامند که امروزه امری ثابت شده ، تجربه شده و علمی است . آری ، ارتباطات روحی شانسی و تصادفی نیست ، تابع اصول و جریان منظمی است که درک آن نیازمند تفکر و تامل می باشد .

اعتقاد به این که همه موجودات ، حرکت ها و رویداد های زندگی و حتی خود انسان جزیی از کل است که در یکدیگر تاثیر می گذارند ، انسان را به این باور می رساند که این کل شگفت انگیز از پشتیبانی موجودی عالم ، حکیم ، مدیر و مقتدر بهره مند است .

تو عزیز باید تلاش کنی تا حرکتی بر خلاف حرکت کل از تو صادر نشود ، زیرا در سر نوشت تو موثر است . هر چه هماهنگی تو با عالم آفرینش و فراست بی انتهایی که آن را اداره می کند بیشتر باشد ، موفقیت تو بیشتر تامین و تضمین خواهد شد .

چگونگی هماهنگی با قوانین حاکم بر نظام آفرینش را خالق کائنات در قالب آیین نامه ای به نام دین به تو هدیه کرده است .

▪ بهره مندی از تفکری خلاق

تو همه سرمایه ها و ابزارهای موفقیت را در اختیار داری اما آیا تا کنون از آنها استفاده بهینه کرده ای ؟ آیا می دانی چگونه باید از آنها بهره ببری ؟ قدرت تفکر و اندیشه از ابزارهای مهم موفقیت است و مهم تر از آن قدرت خلاقیت اندیشه است که خدای مهربان به تو هدیه کرده است . خلاقیت شکوفا کننده استعداد ها و قدرت های نهفته در وجود تواست . با بهره مندی از مکانیزم خلاقیت فکر ، می توانی همه بن بست ها را بگشایی و اهداف خود را تحقق نمایی . در برنامه ای جداگانه ، تکنیک های فعال کننده مکانیزم خلاقیت را با تو در میان خواهم گذاشت .

ـ تکنیک های فعال کننده مکانیزم خلاقیت

۱) باور داشته باشید که خالق مهربان در وجود شما گنجینه ای از خلاقیت به ودیعه نهاده است .

۲) هدف گذاری و برنامه ریزی مکانیزم موفقیت را فعال کنید .

۳) بر اهداف تمرکز کنید .

۴) برای تمرکز از مکانی خلوت و زمانی خاص استفاده نمایید .

۵) هر چه مطالعه ، تحقیق و تمرکز بر موضوع مورد نظر بیشتر باشد مکانیزم خلاقیت شما تحرک بیشتری خواهد داشت .

۶) از قدرت تخیل برای تجسم اهداف استفاده کنید . ادیسون می گوید : وسعت نبوغ و خلاقیت انسان به پهناوری نحوه تخیل و توانایی اوست .

▪ کمال جویی

یکی از عوامل موفقیت قهرمانان ، کمال جویی است . قهرمانان از سعی و تلاش موثری برای ممتاز شدن در رشته و حرفه مخصوص به خود بهره مند هستند .

در جهان کنونی که عصر رقابت است کسی که به دنبال موفقیت بیشتری است ، به یقین باید امتیاز بیشتری نسبت به رقبای خویش داشته باشد .

▪ همکاری و همیاری

یکی از نیازمندی های مهم انسان در سفر موفقیت ، استفاده از امکانات ، استعداد ها و توانایی های دیگران می باشد . افراد موفق به یقین از روحیه همکاری و همیاری ، چون مغناطیسی برای جذب امکانات استفاده می کنند . لازمه همکاری و همیاری ایجاد صمیمیت و الفت بین مردم است .

▪ توجه به اصل فراوانی (شکر گزاری)

کسانی که علل موفقیت انسان ها را تحقیق و بررسی کرده اند ، توجه به امکانات موجود و سپاس گزاری از آن ها را از اصول مهم موفقیت بر شمرده اند .

▪ در کتاب باور کنید تا ببینید می خوانیم :

نخستین گام برای خلاص شدن از شر ذهنیت نداری ، آن است که از آنچه هستیم و داریم قدر دانی کنیم ، سپاس گزاری باید به صراحت بیان شود .

▪ در جای دیگر می خوانیم :

هر گاه زندگی را با اعتقاد به کمبود و تنگنا به سر کنید ، از رعایت اصل کیهانی وفور نعمت سر پیچی کرده و تاوان سنگینی خواهید پرداخت .

● احساس مسئولیت

اساس رشد و تعالی انسان مسئولیت پذیری است . کسی که از پذیرش مسئولیت شانه خالی کند ، در واقع ، از خود شکوفایی و رشد و تعالی باز مانده است . افراد مسئولیت گریز ، کسانی هستند که استعداد ها و سرمایه های بی کران گنجینه وجود خود را به یغما می دهند . خالق مهربان نیز آفرینش را بر اساس مسئولیت پذیری ایجاد کرده است . آنجا که خداوند از خود سلب مسئولیت می کند ، می خواهد رسالت ، تکلیف و مسئولیت انسان در مقابل سرنوشت و تحولات زندگی فردی و اجتماعی را به او یاد آوری نماید . به راستی که خداوند سرنوشت هیچ گروهی را تغییر نمی دهد ، مگر این که خود ، سرنوشت خویش را متحول کنند .

آری ، انسان مسئول پدید آوردن افکار و اندیشه ، رفتار و حتی صفات خود می باشد . هر گاه خویش را مسئول تصمیم های خود بدانید ، از هر حیث

عنان اختیار دنیای خود را به دست گرفته اید .

رشد و تعالی معنوی ، آرامش جسمی و روحی ، اعتماد به نفس ، موفقیت شغلی مناسب ، در آمد خوب ، امنیت و توانایی ، مثبت اندیشی ، کنترل احساسات و عواطف ، پرهیز از خشونت ، خصومت و ترس را می توان از دستاوردهای مسئولیت پذیری بر شمرد .

▪ تمام نیروی خود را در یک نقطه متمرکز کن

اگر می خواهی هدفی را دنبال کنی ، باید سختکوش باشی . باید همه نیروهای خود را در یک نقطه متمرکز کنی و سعی کنی با نظم و ترتیب و سازمان دهی بر ارزش کار خویش بیفزایی .

▪ انضباط نفس

انسان دارای غرائز ، احساسات و عواطف متعدد و مختلفی است . غریزه هایی چون ، رفاه طلبی ، حرص ، برتری طلبی ، حب ذات ، تنوع طلبی ، و غریزه جنسی ، لازمه رشد و تکامل زندگی مادی و معنوی انسان است . غریزه های مذکور و احساسات و عواطف ، در صورتی موجب رشد و تعالی انسان می شود که از آنها به طور متعادل و به نحو صحیح استفاده شود .

انضباط باید دارای آیین نامه ای باشد تا انسان بتواند بر اساس آن عمل کند . خالق مهربان آیین نامه را در قالب دین به ما ارزانی کرده است ؛ تا ما با رعایت آیین نامه رشد و توسعه انسانی ، بتوانیم ، به کمال مطلوب برسیم .

▪ پس معطل چه هستید ؟

در این آیین نامه آنچه را که موجب عقب ماندگی و شکست انسان است به عنوان محرمات و آنچه را که موجب رشد و کمال است تحت عنوان واجبات و مستحبات مشخص شده و رعایت و عمل به آنها به ما سفارش شده است .

▪ معاشرت موثر

صورت زیبای ظاهر هیچ نیست

ای برادر سیرت زیبا بیار

یکی دیگر از اصول موفقیت ، داشتن اخلاق پسندیده است . محال است که شما انسان موفقی را بیابید که او از جاذبه های اخلاقی بهره مند نباشد . خداوند در قران به پیامبر اکرم (ص) می فرمایند : و اگر خشن و بداخلاق بودی مردم از اطراف تو پراکنده می شدند .

▪ صبر و بردباری

یکی دیگر از ویژگی های افراد موفق صبوری و حلم و تحمل زحمات و سختی ها برای رسیدن به اهداف می باشد . صبر و بردباری ، مقاومت و توانایی انسان را چند برابر می کند .

صبر و ظفر هر دو از دوستان قدیمند

در اثر صبر نوبت ظفر آید

صبر در معارف اسلامی بر سه نوع است :

ـ صبر و تحمل بر مشکلات ؛

ـ صبر و پایداری در اجتناب از معصیت ؛

ـ صبر و تحمل در اطاعت از پروردگار .

▪ تلاش و کوشش

همت بلند دار که مردان روزگار

از همت بلند به جایی رسیده اند

موفقیت های بزرگ نتیجه تلاش های مستمر شخصیت های بزرگ است . در قران کریم خداوند متعال می فرماید : برای انسان دستاوردی جز سعی و تلاش او نیست .

خداوند به ما میاموزد که ای انسان تو در زندگی مادی و معنوی محصول تلاش خود را مصرف می کنی ، تو در واقع بر سفره زحمت خویش نشسته ای و از آن ارتزاق می کنی .

▪ پشتکار

پشتکار یکی دیگر از مهمترین ارکان موفقیت است که برخورداری از آن افراد را به اهداف نائل می کند . توماس ادیسون در پاسخ کسانی که او را از اقدامات عملی مایوس می کردند می گفت : هزاران بار تجربه کردم که چگونه لامپ روشن نمی شود ، اکنون می خواهم بیاموزم که لامپ چگونه روشن می شود .

کسی که دارای همتی بلند و اهدافی عالی است ، هر گز سست و کسل نمی شود .

به پایان آمد این دفتر حکایت همچنان باقی

به صد دفتر نشاید گفت حسب الحال مشتاقی

http://vista.ir/?view=article&id=287910

vista.ir
Online Classified Service

الهی دلتان پرامید



اهل کدام دیارید؟

آیا امیدوار هستید یا نومید؟

آیا وسوسه شیطانی ناامیدی سراغتان آمده است؟

آیا می‌خواهید تسلیم نامرادی‌ها شوید؟

راستی، میانه شما با ایمان و عشق چطور است؟

قدیمی‌ترها می‌گویند امید حلقه رابط میان ایمان و عشق است! می‌گویند امید یکی از سه فضیلت خدایی است، می‌گویند هیچ عشقی بی‌امید نیست و هیچ امیدی بدون عشق نیست و البته هم عشق و هم امید زنده به ایمان است! ایمان! امید داشتن، امری عقلانی است و رنج امروز برای به دست آوردن بهترین‌ها در آینده است، پس آینده خوبی می‌تواند به وجود آید اگر همان‌گونه، تصور خوبی داشته باشید. اشتباه نکنید امیدواری خوشبینی نیست یعنی نمی‌گویند که همه چیز بهتر خواهد شد، نه!

شخص امیدوار زمانی که به قله رفیع امید می‌رسد همزمان اعتماد به نفس پیدا می‌کند و به یقین می‌رسد پس نه آرزومند باشید و نه خوشبینی پیشه کنید بلکه امیدوار باشید و چون خورشید فروزان به اطراف خود نور امید بتابانید.

از روزی که انسان به دنیا آمد، امید نیز با او خلق شد هر قدمی که بر می‌داریم در راه رسیدن به آرمانی، هدفی و در اشتیاق به دست آوردن چیزی است.

امید وضعیتی درونی است که انسان را وادار به خواستن آرمانی می‌کند و به تبعیت از آن خود را آماده تغییر و اصلاح می‌نماید.

امید با عقل بشر توام است و عملی خردمندانه، ممکن و شدنی محسوب می‌شود. امید در روح و قلب ما جای دارد. هر عملی که از ما سر می‌زند باید برای تغییر و اصلاح و بالندگی و باید برای هدفی والا باشد. این حالت درونی ضامن سلامت روانی و دلیل مهمی برای انرژی‌بخشی و پویایی شخص است.

وقتی امید داری زندگی پربارتر، تمام حرکات و رفتارها شجاعانه‌تر و از معنای اصیل زندگی سرشار است.

وقتی امید داری برای هر تغییری آماده‌ای انتظار هر حادثه خوب را داری ظرفیت‌های درونی‌ات افزون‌تر است و انرژی فراوانی برای فعالیت داری.

در مسیر زندگی هر نشانه‌ای را زنده می‌بینی و هر واقعه‌ای را خیر می‌انگاری خلاصه هر لحظه آماده‌ای.

بعضی‌ها امید را چون سکه‌ای می‌دانند طلایی و واقعی. امید داشتن در ذهن احساس خوب رسیدن به خواسته‌ها را زنده نگاه می‌دارد و از این رو عزیز است و محترم.

با امید به آرامش می‌رسیم، قویتر می‌شویم و شوق حرکت و پویایی در ما به وجود می‌آید.

اما چه راه‌هایی ما را به خواسته‌هایمان می‌رساند؟ راستی شما، بله شما چقدر ایمان دارید؟ چقدر به قدرت دانش، درک و تجربه‌های زندگی خود واقف هستید؟ در زندگیتان چقدر بر امورات خود تسلط دارید؟ آیا خودتان را می‌شناسید؟

و اما صبر، بله در مورد صبر چه؟ آیا صبورید؟ آیا ظرفیت خود را برای درک و لمس سختی‌ها بالا برده‌اید؟

امید بی صبر معنا ندارد! اصلا صبوری بر مصائب و سختی‌هاست که نگهبان امید است.

راستی چقدر برای ایجاد رشد و تغییر و پیشرفت خود تلاش می‌کنید؟ چقدر امیدواری را در کردارتان به نمایش می‌گذارید؟

- آیا فرد امیدواری هستید؟

کمی فکر کنید! لطفا به این مطالب فکر کنید!

اکنون چند نمونه از آثار ارزشمند امید:

۱) آمادگی و انتظار برای به دست آوردن آنچه به دنبالش هستید

۲) داشتن نشاط و سرزندگی و استفاده از فرصت‌های زندگی.

۳) متعالی شدن.

۴) قوی بودن در بحران‌ها و سختی‌های زندگی.

۵) داشتن روحیه هدفمند و منظم در مسیر زندگی.

۶) جرات داشتن و افزایش یافتن توان و نیرو.

۷) سلامت روانی فرد امیدوار و آینده‌نگر بودن به جای گذشته‌نگر بودن، چگونه امید را در دلمان زنده نگاه داریم؟

برای زنده نگه داشتن امید در قلب‌ها باید با توکل به خداوند قادر یکتا، اعتماد به او - انجام امور نیک و اخلاقی در زندگی، گرایش به خوبی‌ها و ارزش‌ها و دوری از بدی‌ها زندگی کرد. در ضمن پرهیز از پوچ‌گرایی است که به امید و آرامش و نشاط می‌رسیم.

پدران و مادران عزیز! امید را از کودکی به فرزندانتان عطا کنید، به آنان محبت کنید، تا توان دارید به آنها عشق بورزید و با نور ایمان آشنایشان کنید تا در بزرگسالی به افسردگی و انفعال و نومیدی دچار نشوند.

مسئولین عزیز کشور! جامعه‌ای که سرشار از ارزش‌های انسانی باشد، عاری از جنگ و دشمنی، تهمت و پرده‌دری و دروغگویی و بی‌عدالتی است پس تا می‌توانید الگوی صحیح باشید، تا می‌توانید امکان پیشرفت را در تمام سطوح و برای تمام اقشار فراهم کنید.

جامعه‌ای که افراد عاقل دارد از نشاط و شادمانی و امید پر خواهد شد.

خانواده‌ای که اعضایش عاقلانه تصمیم می‌گیرند، با یکدیگر متحدند، کنار هم‌اند و به یکدیگر عشق می‌ورزند، آنان خانواده‌ای سالم، شاد و خوشبخت هستند.

در جامعه‌ای که فرهنگش برای سوالات جوانان پاسخ دارد، برای سالمندان برنامه‌های ارائه شدنی و برای کودکان آموزش‌های سرنوشت‌ساز هرگز به راه خطا نمی‌رود، نا امن نمی‌شود، به پوچی انفعال و ناتوانی نمی‌رسد، باید دست از تن‌پروری، خوشبینی، بی‌رحمی و آزار یکدیگر برداریم و با ایجاد احساس مسئولیت فردی و جمعی و پیوند روحی با ارزش‌های انسانی و اسلامی مانع رخنه وسوسه نومیدی شویم.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=338169

vista.ir
Online Classified Service

اما از عشق بند نسازید!!



به هم عشق بورزید

اما از عشق بند نسازید

عشق باید موهبتی باشد آزاد و رها که داده می‌شود و گرفته می‌شود اما در این میان، نباید توقع و تقاضایی باشد. در غیر این‌صورت، با هم خواهید بود اما با فاصله‌ای کیهانی از یکدیگر زندگی خواهید کرد. بدین‌سان، دیگر بین شما پُلِ تفاهمی ایجاد نخواهد شد زیرا شما حتی فضای ایجادِ پُل را نیز از هم ستانده‌اید.

بهتر آن است که عشق، دریایی باشد موّاج و دو ساحلِ وجودِ شما را به هم بپیوندد.

عشق را به پدیده‌ای ایستا تبدیل نکنید.

عشق را با عادت، دچار ملالت نکنید.

اگر عشق و آزادی را با هم داشته باشید،

درس مقصود را از کارگاهِ هستی فراگرفته‌اید.

مقصود از حضور شما در این هستی باشکوه،

آزادانه عشق‌ورزیدن است.

عشق، هرگز تردید نمی‌کند و حسادت نمی‌ورزد.

عشق، هرگز آزادی معشوق را نمی‌ستاند.

عشق، هرگز خود را تحمیل نمی‌کند.

عشق، آزادی می‌بخشد.

زندگی بسیاری از ما در اندوه و هراس می‌گذرد. بنابراین، می‌آییم و بی‌آن‌که عشق بورزیم و زندگی کنیم، می‌میریم.

بسیاری از آدم‌ها حتی متوجه نمی‌شوند که به دنیا آمده‌اند.

آنان چنان می‌آیند و می‌روند که گویی هرگز نیامده‌اند

زیرا با عشق بیگانه‌اند.

بیگانه‌ی با عشق، آشنای خویشتن نیست.

عشق است که آدمی را حقیقتاً به دنیا می‌آورد.

بدون عشق، زندگی در خوابی سپری می‌شود که به مرگ می‌ماند.

عشق، طلیعه‌ی بیداری‌ست.

بیدار شویم و ببینیم که هستیم، و چه وزنی دارد بودن!

بیدار شویم و همه‌ی زندگی را به شعر و شور و شعور تبدیل کنیم.

زندگی را زیستنی‌تر و دوست‌داشتنی‌تر کنیم.

زندگی را به رقص آوریم.

زندگی، فرصتی یکّه و مغتنم است.

این فرصت را فقط و فقط صرف حقیقت کنیم،

نه دروغ.

گاهی فراموش می‌کنیم که برای چه از عدم تا به اقلیم وجود، این‌همه راه آمده‌ایم.

ما به ضیافتِ هستی دعوت نشده‌ایم تا جمع کنیم و با خود ببریم.

آمده‌ایم تا ببخشیم و خود را پیدا کنیم.

آمده‌ایم تا عشق را، ایمان را، امید را، دوستی را و نان را با دیگران قسمت کنیم.

آمده‌ایم تا خلأیی را پرکنیم

که فقط و فقط با وجود ما پرمی‌شود و بس.

آمده‌ایم،

تا با هستی آگاهِ خویش،

هستی هست‌ها را به ثبوت برسانیم.

اگر عشق نباشد، ما نیز نیستیم و اگر ما نباشیم، چگونه می‌توان گفت که اساساً چیزی وجود دارد؟

آمده‌ایم تا با آمدن‌مان، بر خوبی‌ها و زیبایی‌های عالم چیزی اضافه کنیم.

بی‌حضور ما، نمایش باشکوه زندگی، چیزی کم داشت

و آن، تمامی نمایش بود.

آمده‌ایم تا بازیگر خوب صحنه‌ی زندگی باشیم.

عشق، مجالِ این بازی خوب را فراهم می‌آورد.

همه‌ی ما گاهی احساس می‌کنیم که به دام دغدغه‌های زندگی روزمره افتاده‌ایم. در چنین لحظه‌ای است که راهی به بیرون از این دام جست‌وجو می‌کنیم.

آیا راهی به بیرون از اضطراب‌ها، فشارها و ترس‌های پیش‌پاافتاده‌ی زندگی روزمره وجود دارد که مرغ دل را به آن‌سو هدایت کنیم؟

بی‌تردید چنین راهی در وجودِ تک‌تک ما تعبیه شده است.

اشتیاق پر و بال زدن در هوای آزاد،

اشتیاقی‌ست که هستی بسیط و یگانه در دل ما گذاشته است تا هیچ‌وقت راه خانه را گم نکنیم

و در قفس نیفتیم.

این راه، راه عشق است.

فراموش نکنیم مرغ از آن‌روز زینت‌بخش سفره‌های ما شد که پرواز را فراموش کرد.

مرغ دل، در قفس روزمرگی‌ها می‌میرد.

دل، پرنده است،

آزادی می‌خواهد.

دل را رها کنیم

تا عشق بورزد.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=354981

انتقاد کردن را بیاموزیم



انتقاد، سریع ترین راه برای رنجاندن آدم ها و ویران کردن دوستی هاست. «من» انسان، آنچنان شکننده است که یك طردشدگی، مانند یك پتك برآن عمل می کند. به محض اینکه مورد انتقاد قرار می گیریم ، دست به توجیه می زنیم، سرزنش می کنیم، داد و فریاد راه می اندازیم و اغلب صحنه را ترك می کنیم.

انسان توانایی قابل ملاحظه ای دارد که خود را همیشه طرف بی گناه هر قضیه ای ببیند. روانشناسان معتقدند که حتی شرورترین جنایتکاران هم خود را ملامت نمی کنند. اگر این امکان برایتان وجود داشته باشد که به بخش ویژه جنایتکاران خطرناك در زندان سری بزنید و با جانیان و تجاوزگران مصاحبه کنید، متوجه می شوید که همه آنها یا بی گناه هستند یا به خاطر یك سوءتفاهم زندانی شده اند.

انتقاد، مخرب و ویرانگر است. وقتی منشی شما کارش را به خوبی انجام نمی دهد، انتقاد او را تنبل تر می کند. اگر کودك شما تختخوابش را خیس می کند، انتقاد باعث خواهد شد که این شب ادراری حالت مزمن پیدا کند. به طور کلی انتقاد، انسان را فلج می کند، خشم می آورد و تحریك می کند.

اما اگر باید انتقاد کنید:

۱- از تحسین شروع کنید: اگر شخصی به شما بگوید «عالی به نظر می رسی، بلوزت خیلی قشنگه، جورابت هم به لباست می آید، فقط باید کفشت را واکس بزنی» ، احتمالاً زیاد رنجیده نخواهید شد و احساس خواهید کرد که طرف انتقادگر هم در جبهه شماست.

تحسین، مثل شکریست که داروی تلخ را دلپذیر می کند البته منظور تحسین و تمجید خالصانه است و نه چاپلوسی و تملق. شما همیشه می توانید در هر کسی، چیزی برای تحسین پیدا کنید.

۲- بنا را بر گوشزد کردن بگذارید: «من» آدمی به گونه ای است که ترجیح می دهد به جای «گفته شدن» به او «گوشزد» شود. وقتی به کسی گوشزد می کنیم که «می خواهم چیزی بگویم که شرط می بندم خودت میدانی» ، در اینجا به جای اینکه فهم و بصیرت شخص را زیر سوال ببریم، حافظه اش را هدف قرار داده یم و اغلب مردم از کم حافظه بودن ناراحت و دگرگون نمی شوند. بنابراین شاید بهتر باشد که برای رساندن مطلب خود از عباراتی از این قبیل استفاده کنید:

«یادم هست که تو قبلاً این کار را خوب انجام می دادی» ، «شاید موقتاً فراموش کرده باشی» و یا «شاید تا همین حالا این فکر به نظرت رسیده باشد که...»

۳- خود شما به داشتن مشکل مشابه اعتراف کنید: دردناکی انتقاد معمولاً به خاطر به وجود آمدن احساسی است که به فرد می گوید: «من بهتر از تو هستم.»

اگر شخصی به شما بگوید که «تو همیشه دیر می کنی!» آیا شما بلافاصله در خزانه خاطرات خود به دنبال تعداد دفعاتی که آن شخص برای شام، ناهار، کلاس و سینما و... تأخیر داشته، نمی گردید؟ وقتی شما به مشکلی اعتراف می کنید: «یکی از عیب هایی که من دارم و سعی می کنم برطرفش کنم، تأخیر است. انگار تو هم اغلب دیر به سر قرارهایت می رسی...» حال پذیرفتنش آسانتر می شود.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=224095

vista.ir
Online Classified Service

انتقاد کنید، به ۱۶ شرط



انتقاد هم مثل هر چیز دیگری، خوبش خوب است و بدش بد...

برای مثال زدن، چی دم‌دست‌تر و بی‌دردسرتر از فوتبال؟ پس مثال‌مان جور شد: همین سرمربی تیم ملی خودمان، یا همان سرمربی سابق، یا همان سرمربی اسبق، چه فرقی می‌کند، این صابون به تن همه‌شان خورده: انتقاد، خوراک شب و روز آنهاست؛ هم شب و روز ازشان انتقاد می‌شود، هم آنها شب و روز از خجالت منتقدان درمی‌آیند. آخرش هم هیچ ـ هیچ؛ آش همان آش است و کاسه همان کاسه. وارد جزییات ماجراهای اخیر نمی‌شوم که آش مورد نظر را از این که هست شورتر نکنم؛ وگرنه می‌دانید که این رشته سر دراز دارد...

سوال اصلی در «موضوع ویژه» این هفته‌مان همین است که واقعا کجای کارمان می‌لنگد؟ چرا انتقادهایمان کار نمی‌کند؟ چرا کم مانده است بعضی‌ها جواب انتقاد را با مشت و لگد بدهند؟ واقعا نکند بعضی‌ها معنی انتقاد یادشان رفته باشد؟! به هر حال، کار از محکمکاری عیب نمی‌کند: «۱) جدا کردن دینار و درهم سره از ناسره ۲) تمیز خوب از بد ۳) آشکار کردن محاسن و معایب سخن ۴) تشخیص محاسن و معایب سخن... و بر نقد نیک و بد کلام منظوم که اغلب ارباب فضل در اصابت تمیز آن قاصر باشند قادر گردد... فرهنگ معین، جلد چهارم، ذیل مدخل نقد»

اگر می‌خواهید انتقادتان خوب و سازنده باشد، ۱۶ نکته زیر را رعایت کنید:

۱) خودتان را خسته نکنید

قبل از اینکه شروع کنید به انتقاد کردن، اول مطمئن شوید که آنچه



می‌خواهید مورد انتقاد قرار بدهید، واقعا غلط بوده و مستحق انتقاد است. بعدش مطمئن شوید رفتار آن شخصی را که می‌خواهید مورد انتقاد قرار بدهید، درست ارزیابی کرده‌اید. اگر طرف مقابل را خوب می‌شناسید و مطمئن‌اید که انتقادهایتان هیچ تاثیری روی او نخواهد داشت، از خیر انتقاد بگذارید و خودتان را خسته نکنید. اگر مطمئن‌اید که طرف مقابل، توان تغییر دادن آن خصوصیتی را که مورد انتقاد شماست ندارد، باز هم معقول نیست از او انتقاد کنید. برای انتقاد سازنده فقط یک دلیل موجه داریم و بس: شما و طرف مقابل می‌خواهید به نتیجه بهتری دست پیدا کنید و مطمئن‌اید که این کار، شدنی است. نکته در این جاست که فرد مقابل باید با انتقاد شما رفتار و عملکردش بهتر شود و واقعا پیشرفت کند.

۲) بزنید به هدف

دقیقا به هدف بزنید و بگویید که مشخصا کدام قسمت از رفتار یا گفتار طرف مقابل‌تان مورد انتقاد شماست و انتظارش را نداشته‌اید. منظورتان را البته در لفافه هم می توانید بفهمانید اما اگر این کار را به دقت انجام ندهید، ممکن است تمام تلاش‌تان به باد برود. در پایان انتقاد باید مطمئن شوید که طرف مقابل‌تان دقیقا فهمیده است دلیل و انگیزه اصلی انتقاد شما از او چیست. این نکته مهمی است.

۳) تا ضرورت ندارد، نگویید

اگر از یک نفر، زیاد انتقاد کنید، قصد و هدفی که در پشت انتقادتان دارید گم می‌شود و تاثیر حرف‌هایتان کم. اگر به طرف مقابل‌تان زمان کافی برای اصلاح رفتار و گفتارش ندهید، باز هم احتمال رنجش او از شما زیاد است. فقط وقتی لب به انتقاد باز کنید که فکر می‌کنید ضرورت دارد. اگر در طرف مقابل‌تان رفتارهای زیادی وجود دارد که مورد انتقاد شماست، بهتر است هر دفعه‌ای که می‌خواهید از او انتقاد کنید، بیشتر از یک مورد را برای مطرح کردن انتخاب نکنید.

۴) «همیشه» و «هرگز» را فراموش کنید

از کلماتی مثل «همیشه» و «هرگز» برای توصیف رفتارهای منفی دیگران استفاده نکنید. مثلا نگویید: «تو همیشه با صدای بلند می‌خندی» یا «تو هیچ‌وقت به حرف من دقت نمی‌کنی» و... این کلمات، شخصیت آدم‌ها را به لاک دفاعی فرو می‌برد و این حس به آنها دست می‌دهد که شما متمرکز شده‌اید روی نقاط ضعف‌شان و چشم‌تان را به نقاط قوت‌شان بسته‌اید. «بعضی اوقات» و «معمولا» و امثالهم خیلی موثرترند از «همیشه» و «هرگز» و امثالهم.

۵) شوخی را با انتقاد مخلوط نکنید

اگر چه شاید بامزه به نظر برسد که به هنگام انتقاد کردن از این و آن، حرف‌های‌تان را با شوخی مخلوط کنید اما بیشتر آدم‌ها آن را این طور تعبیر می‌کنند که دارید آنها را مسخره می‌کنید و در چنین شرایطی هم طبیعتا دیگر نمی‌شود به انتقادتان بگویید انتقاد سازنده.

۶) از مقایسه کردن بپرهیزید

اگر مزایای رفتاری و گفتاری یک نفر دیگر را به رخ طرف مقابل‌تان بکشید، معمولا تاثیر انتقادتان معکوس می‌شود. از هر گونه مقایسه‌ای که به تحقیر فرد انتقاد شونده منجر می‌شود، پرهیز کنید. این کار، سازندگی انتقادتان را مخدوش می‌کند اما مقایسه‌هایی که طرف مقابل‌تان در آنها دست بالا را خواهد داشت، مطلوب‌اند و حسن نیت شما را به فرد انتقادشونده منتقل می‌کنند.

۷) توی جمع انتقاد نکنید

انتقاد از یک نفر در میان جمع، معمولا به ایجاد حس حقارت ـ و دست کم حس شرمندگی ـ در فردی منجر می‌شود که از او انتقاد می‌کنید. چنین انتقادهایی در بیشتر مواقع موجب رنجش خاطر می‌شوند و نتیجه مطلوبی در پی ندارند اما انتقادهایی که در خلوت انجام می‌شوند، گویای حسن نیت انتقاد کننده‌اند و بار سازندگی‌شان بیشتر است.

۸) به موقع بگویید

شاید بهترین موقع برای انتقاد کردن، مدت کوتاهی پس از ارتکاب همان عملی باشد که می‌خواهید از آن انتقاد کنید. البته تا آنجا که در توان‌تان هست باید سعی کنید زمینه را برای یک گفتگوی خصوصی در خلوت و بحث بی‌طرف با فرد انتقاد شونده فراهم کنید.

۹) مثبت شروع کنید

هر آدمی دوست دارد که نقاط مثبتش دیده شود و مورد تحسین قرار بگیرد. به همین دلیل، بهتر است پیش از شروع کردن به انتقاد و تذکر دادن نقاط ضعف، از یک یا چند نقطه قوت در فرد انتقاد شونده یاد کنید و پس از اشاره به این ویژگی‌های مثبت، بگویید که در او یک نقطه ضعف هم می‌بینید که اگر بهبود پیدا کند نقاط مثبتش را پررنگ‌تر خواهد کرد. در پایان انتقاد هم دوباره به خوبی‌های او اشاره‌ای کنید تا حس مثبت‌اش، او را به تغییر و بازسازی آن نقطه ضعف، ترغیب کند.

۱۰) ویران نکنید، بسازید

«من مطمئنم که تو خیلی بهتر از اینها می‌توانی انجام وظیفه کنی چون... من مطمئنم که می‌توانم توی این قضیه روی تو حساب کنم چون. . .» گفتن چنین جملاتی باعث می‌شود اعتماد به نفس طرف مقابل‌تان افزایش پیدا کند و حس کند که شما دلتان می‌خواهد او از وضعیتی که دارد به وضعیت بهتری دست پیدا کند اما اگر لحن و کلماتی که برای انتقاد کردن انتخاب می‌کنید، نامناسب باشد طرف مقابل‌تان حس می‌کند که شما می‌خواهید او را زمین بزنید و به این ترتیب، تاثیر حرف‌ها و انتقادات‌تان به حداقل می‌رسد.

۱۱) عصبانی نشوید

تا وقتی خودتان نخواهید، هیچ‌کس نمی‌تواند شما را آن‌قدر عصبانی کند که کنترل‌تان را از دست بدهید. همیشه وقتی در برخورد با دیگران عصبانیت به خرج می‌دهید، پیش‌تر و بیشتر از آنکه به طرف مقابل‌تان آسیب بزنید، به خودتان آسیب می‌رسانید. عصبانیت نمی‌گذارد حرف‌هایتان منصفانه شنیده شود. وقتی انتقاد می‌کنید، اجازه ندهید احساسات شخصی‌تان مزاحم تاثیر حرف‌هایتان شود.

۱۲) غیرمستقیم اشاره کنید

به صراحت و مستقیما شروع به انتقاد و سرزنش نکنید. سعی کنید با طرح سوالاتی هدف‌دار، شخص را وادار کنید تا مسیر بحث را به همان سمتی که شما می‌خواهید بکشاند و آن‌وقت حرف‌تان را شروع کنید. توانایی‌ها و هوش و استعداد طرف مقابل‌تان را به خاطر کاری که اشتباه انجام داده و حالا مورد انتقاد شماست، یک‌باره زیر سوال نبرید.

۱۳) بگذارید از خودش دفاع کند

با چند سوال هدف‌دار و غیر مستقیم، سعی کنید او را در وضعیتی قرار بدهید که خودش همه حرف‌ها را بزند. او با این کار، می‌تواند از خودش دفاع کند و لااقل آن مساله‌ای را که مورد انتقاد شماست، از زاویه دید خودش برایتان تعریف کند. به این ترتیب، شاید در تصمیم شما برای انتقاد کردن، تجدید نظری به وجود بیاید. وقتی شما و طرف مقابل‌تان با هم به نتیجه مشترکی برسید، احتمال اینکه در پایان بحث بتوانید به نتیجه دلخواه‌تان برسید، بیشتر می‌شود.

۱۴) موضوع را روشن کنید

تا آنجا که ممکن است، وضعیت مورد بحث را برای خودتان روشن کنید. برای اینکه بتوانید یک مساله را به خوبی حل کنید، باید شرایط را خوب درک کنید. درباره زوایای مختلف موضوع مورد بحث، از خودتان سوال کنید و سعی کنید به آن سوال‌ها جواب بدهید. تا آنجا که برایتان مقدور است خودتان را در شرایط طرف مقابل قرار بدهید و سعی کنید موضوع را از چشم او ببینید و شرایطش را درک کنید. در میان گفتارهای انتقادآمیزتان هم بهتر است هر از گاه به این موضوع اشار کنید که مثلا اگر من جای تو بودم یا اگر من توی این موقعیت قرار می‌گرفتم... و بعدش هم نظر او را درباره پیشنهادتان جویا شوید.

۱۵) اشتباه‌تان را قبول کنید

وقتی در لابه‌لای حرف‌هایتان به اشتباهات خودتان هم اشاره‌ای می‌کنید و آنها را می‌پذیرید، طرف مقابل‌تان هم راحت‌تر می‌تواند اشتباهات خودش را قبول کند.

اگر مقدور است بدون اینکه اسمی از شخص یا اشتباهش به میان بیاورید (به‌ویژه در میان جمع) مشکل را به صورت غیرمستقیم و به نحوی مطرح کنید که فقط شما و طرف مقابل‌تان از موضوع سر در بیاورید، این کار را انجام بدهید. این شیوه در خیلی از موارد جواب می‌دهد.

۱۶) گاهی تنبیه کنید

اگر شما مدیر یک مجموعه هستید و یکی از زیردستان‌تان خطایی می‌کند که باید مورد انتقاد قرار بگیرد، یکی از بهترین راه‌ها برای انتقاد از او و تنبیه کردنش این است که اول، اشتباهش را به او تذکر بدهید و بعد، از خود او بخواهید که تنبیهی برای خودش در نظر بگیرد.

در بیشتر موارد، تنبیهی که آن شخص برای خودش در نظر می‌گیرد بیشتر و سنگین‌تر از آن چیزی است که شما در ذهن‌تان برای او در نظر گرفته

بودید اما اگر آنچه او گفت، خیلی کمتر از آن چیزی بود که شما در ذهن داشتید، تعارف را بگذارید کنار: «متاسفانه این تنبیه از آن تنبیهی که من برای شما در نظر گرفته‌ام خیلی سبک‌تر است. به نظر من عادلانه‌ترین تنبیه برای این کار شما این است که...»

• وقتی از شما بد انتقاد می‌کنند

هیچ آدم عاقلی نباید از انتقادهای خوب و سازنده فرار کند اما همه انتقادها خوب نیستند. با انتقادهای بد چه کار کنیم؟ به هر حال، همه‌مان هر از گاهی مجبوریم با چنین انتقادهایی هم مواجه شویم. اجازه ندهید چنین انتقادهایی شما را به هم بریزد. در مواجهه با چنین انتقادهایی از توصیه‌های زیر غافل نشوید:

• پاسخ‌هایتان را کوتاه کنید

فارغ از لحن و کلماتی که در انتقاد علیه شما به کار گرفته می‌شود، یک بار سعی کنید به حقایق حرف طرف مقابل‌تان بیندیشید و آن را ارزیابی کنید. انصاف بدهید. واقعا آیا هیچ رگه‌ای از حقیقت در آن حرف‌ها پیدا نمی‌شود؟ اگر انتقادها تا این حد مغرضانه است و شما هم مجبورید جوابی به آن انتقادها بدهید، بهتر است به حداقل ممکن اکتفا کنید: «ممنون... بسیار خوب... درباره آن فکر می‌کنم... اطلاع چندانی در این مورد ندارم... حالم چندان مساعد نیست...»

• ابهامات ذهنی‌تان را رفع کنید

به انتقادی که علیه‌تان مطرح می‌شود، خوب گوش کنید و درباره‌اش فکر کنید. آیا موضوع انتقاد را درست فهمیده‌اید؟ اگر پاسخ‌تان منفی است، حتما ابهامات ذهنی‌تان را رفع کنید. مثلا اگر کسی به شما می‌گوید که از اخلاق‌تان خوشش نمی‌آید، بپرسید و بفهمید که دقیقا نسبت به کدام قسمت از رفتارتان معترض است. از طرف مقابل‌تان بخواهید که در انتقادش صریح باشد تا شما حرفش را دقیقا درک کنید و در اصلاح خودتان بکوشید. تا وقتی حرف‌های انتقاد آمیز را به درستی درک نکرده‌اید، درباره آن حرف‌ها هیچ قضاوتی در ذهن‌تان نکنید.

• دنبال مثبت بگردید

در طول مدتی که دارند از شما انتقاد می‌کنند، آرام و خوشخو باشید. اعصاب‌تان را بی‌جهت به هم نریزید. اگر یک انتقاد را «ویرانگر» ارزیابی کنید، احتمالا سخت‌تر می‌توانید با آن کنار بیایید. این طبیعی است. سعی کنید هر چه می‌گویند بر این مبنا بگذارید که ممکن است جنبه‌های سازنده‌ای هم داشته باشد. در مقابل انتقادهای ویرانگر هیچ لزومی ندارد که در لاک دفاعی فرو بروید. زمان کار خودش را می‌کند. همه نابینا نیستند.

• اشتباهات‌تان را بپذیرید

اشتباهی را که مرتکب شده‌اید، بپذیرید اما لزومی ندارد که احساس گناه کنید. بابت اشتباه‌تان صادقانه عذرخواهی کنید و بگویید که حاضرید هر چه از دست‌تان برمی‌آید برای جبران اشتباه خودتان و بهتر شدن اوضاع انجام بدهید و واقعا هم این کار را بکنید. عذرخواهی‌های نمایشی و عجیب و غریب فقط خودتان را شرمنده‌تر می‌کند و طرف مقابل‌تان را ناراحت. یک اقرار مختصر زبانی و جبران در عمل، خیلی بهتر است.

• از لاک دفاعی خارج شوید

اگر همیشه در لاک دفاعی فرو بروید، از انتقادات سازنده هم بهره‌ای نخواهید برد. هیچ‌وقت در شرایطی که از شما انتقاد می‌شود، به شخص انتقادکننده پرخاش نکنید. بگذارید حرفش را بزند. یادتان باشد که حتی در مغرضانه‌ترین انتقادها هم ممکن است رگه‌هایی از حقیقت وجود داشته باشد و شاید در میان چنین انتقاداتی هم وسیله‌ای پیدا بشود که شما را به بهتر شدن، نزدیک‌تر کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=367728

vista.ir
Online Classified Service

انتقاد یا انتقام؟



انتقاد اگر حرف زدن یا نوشتن چیزی باشد نوعی راحت طلبی است و انجام دادن کار به نحو احسن دشوار است و کسی که بتواند کاری بکند می کند و آن که نمی تواند می نشیند انتقاد می کند . بسیارند کسانی که هیچ کار شایسته ای نمی کنند یا بلد نیستند یا جرات و جسارت و اندیشه و همت کارهای تازه و گام های بلند را ندارند ولی هر کس هر کار سازنده ای بکند یا سنگ می اندازند و نمی گذارند و یا وی را به باد انتقاد میگیرند . و به سخن علی (ع) : الحق اوصف الاشیا فی التواصف و اضیقها فی التناصف (نهج البلاغه ؛ خطبه ۲۱۶) ؛ هنگام توصیف انتقادات و پیشنهادات زبان بسیار باز و گشاد و دایره خیلی وسیع و عریض است .

برخی هر چه کنید و هر طور باشید از شما انتقاد خواهند کرد . چپ بروید راست بروید به آسمان بپرید یا زیر زمین بروید ؛ خوب باشید یا بد فرقی نمی کند ؛ چون در هر صورت نقد و رد خواهید شد . این انتقاد نیست یک بیماری روانی است . چون به هیچ صراطی مستقیم نیست و هیچ شرط و شروطی ندارد .

بهتر است قبل از انتقاد رفت و دلسوزانه مشکل را با تمام وجود از نزدیک درک و حس کرد و کمک کرد تا حل شود .و شاید مشکلی وجود نداشته باشد و یا ماجرا به گونه دیگری باشد . نمی شود کنار میدان ایستاد و گفت : لنگش کن ! منتقد خودش باید با ماجرا درگیر باشد و دردها و مشکلات و تنگناها و امکانات و وضعیت موجود را از نزدیک حس کند نه آن که از دور دستی بر آتش داشته باشد.

می گویند : انتقاد در دنیای امروز یک فن تخصصی بسیار مهم است و منتقدان جایگاه بزرگی در جوامع مترقی دارند . انتقاد برای هر برنامه و کار و شخص و تشکیلاتی یک امر ضروری و حیاتی و درس آموز است . حتی اگر خصمانه باشد . آن که نیاز به انتقاد دارد خود حساب کار را می کند و چه بسا باید از دشمنان درس آموخت . چون دوستان از ما حساب می برند و برای این که ما را ناراحت نکنند انتقاد قابل توجهی نخواهند کرد.

می گویند : انتقاد لازم نیست حتما با پیشنهاد و ذکر محاسن همراه باشد بلکه مثل شوک یا نفس مصنوعی است . ممکن است قفسه سینه حریف عیب کند ولی به زنده ماندنش کمک می کند ، وقتی خانه کسی آتش گرفته ما باید فورا اطلاع دهیم . چند ساعت به ذکر محاسن و مزایای خانه مزبور پرداختن سبب نابودی کل خانه می شود . انتقاد هم اغلب همین طور است .

می گویند : افراد منزوی و ناتوان و ورشکسته معمولا منتقدان خوبی ازآب در می آیند.

می گویند : منتقد سیاسی حتما باید پشتش به جای خیلی محکمی بند باشد وگرنه بندش را آب خواهند داد و یا به منتقد ادبی تبدیل خواهد شد و اشکالات نقطه ویرگولی مطرح خواهد کرد که جایی خطری ندارد . منتقد مستقل در کره زمین وجود ندارد . چون عصر ارتباطات و احزاب و گروههای اجتماعی است . کسی که گنده گنده حرف می زند و مشکلی نمی یابد حتما صدایش از جای گرمی در می آید .

می گویند : کی تراشد تیغ دسته خویش را ؟ منتقدان هیچ وقت از خود و دوستان خود انتقاد نمی کنند و انتقاد برای آنان سلاحی برای مبارزه است نه وسیله ای برای سازندگی و گره گشایی .

کسی که تنها به مخالفان خود نظر انتقادی دارد و همان موارد انتقادی را هیچ گاه در میان دوستان و همفکران خود نمی بیند ، معلوم می شود انتقاد متعصبانه اش به عنوان ابزار مطرح است و برایش شغل و یا سرگرمی نان و آب داری است . همان طور که برخی از انتقادها سفارشی و فرمایشی است. مثل انتقادات برخی از روشنفکران که شب با شاه چایی می خوردند و صبح در روزنامه های دولتی از حکومت انتقادات ملیحی به

عمل می آوردند .

لحن و بیان و هدف و غرض انتقاد با انتقام تفاوت کاملا" محسوسی دارد. انتقاد دلسوزانه با انتقاد بیمار گونه بنی اسرائیلی فرق می کند.

انتقاد خیلی فرق می کند با تصفیه حساب و مچ گیری و حال گیری و معرکه آفرینی و مشتری زیاد کردن و تیراژ فروش روزنامه یا بازدید کنندگان سایت را افزایش دادن .

منتقدان مامور و معذور هم داریم . گاهی منتقدی با یک فرد قدرتمند دوست می شوند و مخالفانش را مورد نقد تند قرار می دهند و پس فردا معامله شان به هم می خورد و پته طرف را روی آب می ریزند و با دیگران قرارداد می بندند .یا از کسی نقد می کنند و بعد معلوم می شود که بند را به آب داده اند و نان خود را آجر کرده اند فی الفور حرفهای قبل را پس می گیرند و ۱۸۰ درجه تغییر نظر می دهند و این است که نان به نرخ روز می خورند .

انتقاد علاوه بر داشتن اطلاعات کافی دست اول و مستند و یقین آور و درک کامل چند و چون ماجرا، صداقت و شجاعت و انسانیت و مروت می طلبد .

بعضی از منتقدان با تیپ و قیافه یا گروه و جناح شخص مشکل دارند (مقصود تویی ، کعبه و بتخانه بهانه است) و اتفاقا همان کارها یا شبیه آنها یا بدتر از آنها را شخصیت های مورد علاقه شان انجام داده ، و هیچ ایرادی نگرفته اند بلکه در این موارد از ماست مالیزاسیون بهره گرفته اند. در این موارد انتقاد از اعمال و رفتارها و اندیشه ها و گفتارهای به خصوص نیست ؛ بلکه هدف اساسی نفی و تخریب جایگاه اجتماعی شخصیت مورد نظر است و بس ! مشکل این است که تو نباشی من باشم ! و الباقی قضایا قصه های حسین کرد شبستری است./بناب نت

همه مدعی اند نقدشان بی طرفانه و علمی و منصفانه و دارای جامعیت است ولی در کمتر نقدی می توان لحن خیرخواهی و دلسوزی و مشکل گشایی را حس کرد .

جز اهل عصمت و سفرای الهی کیست که بی اشکال باشد و از نقد مبرا ؟ ولی کجاست آن قهرمان فهیم و صبوری که از سخن حق و انتقادهای کاملا منطقی و به جا نرنجد و عصبانی نگردد و تلافی نکند و دست به دفاع کورکورانه و توجیه خطاها نزند ؟ این است که انتقاد شنیدن و پذیرفتن خیلی تلخ و سخت و اصلاح کردن خویشتن و نقص ها دشوارتراست و مردم از نادانی و کم ظرفیتی و به انگیزه راحت طلبی و خودپرستی کاذب شخص منتقد را به هزار شکل مورد حمله قرار می دهند تا صد سال دیگر جرات کوچک ترین انتقاد را به خود ندهد . مخصوصا اگر نقد به منافع و هوس هایشان آسیب بزند .

منبع : صنایع نیوز

http://vista.ir/?view=article&id=330298

vista.ir
Online Classified Service

انسان و مقوله‌ای به نام وابستگی



گرچه اغلب ما به واژه‌ی وابستگی در ابعاد زندگی توجه لازم نداریم و در تأمل و تفقد در آن کوتاهی و سستی بخرج می‌دهیم، ولی تردیدی نیست که این مقوله در زندگی نقشی اساسی و ارزنده را برعهده گرفته است . وابستگی در معنای واژه‌ای آن می‌تواند به مفاهیمی چون مربوط ، وابسته ،



متعلق ، آویزان ، وصل ، پیوسته ، بسته‌شده ، علاقه و ارتباط باشد و در تعریف آن می‌تواند گفت به کسی یا کسانی گفته می‌شود که آویزان و یا به اصطلاح وصل به دیگرانند و به محض رهایی و جدا شدن از دیگران خویش را در هر شرایط تنها و تهی می‌بینند و به بیانی قدرت و یارای تصمیم را در زندگی برای خود ندارند. و در مجموع برای افراد وابسته می‌توان دو نوع تعریف را ارائه داد.

نخست وابستگی معنوی است و دیگر وابستگی اجتماعی. در تعریف وابستگی معنوی می‌توان گفت که عبارتست از وابستگی‌ای که در چارچوب معارف و آموزه‌های دینی و اعتقادی قرار می‌گیرد. این نوع وابستگی نه تنها به انسان رشد فکری و تعالی شخصیت می‌بخشد ، بلکه در ترقی و بالندگی روح و روان فرد بسیار مؤثر است. در وابستگی معنوی فرد بدنبال تضمین آینده‌ی مترقی ومتعالی خویش می‌باشد و کم نیستند افرادی که در این نوع وابستگی به مراحل و درجات عالیه رسیده‌اند.

این نوع وابستگی در ابتدا می‌تواند نسبت به علما و ادبا و عرفا و صاحبان عقل و اندیشه و دانایی محض باشد و در ثانی می‌تواند متعلق به منویات و تعالیم و برکات ونعمات بیکران الهی باشد. به طوری که رهایی از دنیا و متعلقات آن و پیوستن به واقعیات الهی از این دسته‌اند. وقتی می‌گوییم وابستگی معنوی بدین معنا نیست که از خود غافلیم ،بلکه بدین معناست که شناخت و هوشیاری کامل نسبت به خویش داریم. وقتی می‌گوییم وابستگی معنوی اینکه هم به واقع‌بینی خویش پی برده‌ایم و هم اینکه خدای خویش را شناخته‌ایم. یعنی هم به ویژگی‌های درونی خود رسیده و هم اینکه از ویژگی‌های درونی دیگران نیز استفاده لازم و بهینه را برده‌ایم و هم این که با خصایص ویژه‌ی باریتعالی آ شنا و عجین شده ایم.

پس چنین وابستگی‌ای در نگاه علوم اجتماعی؛ تنها مفید و کارساز بوده، بلکه یک نوع رهایی از ناهنجاری‌های اجتماعی و تشنج‌های فکری است. و در یک کلام این نوع وابستگی را می‌توان نتیجه‌ی رهایی دانست و یا به بیانی شیواتر این نوع وابستگی را می‌توان یک نوع وارستگی برشمرد. آری یک نوع آزادی مطلق ، اما آنچه که در این مقوله بسیار مهم و حیاتی است ، شاید گفت آن نوع وابستگی‌ای باشد که بیشتر با جامعه سرسازگاری و همگون است که آن وابستگی ، وابستگی‌ی اجتماعی است. به راستی چرا انسانها همیشه از مقوله‌ی وابستگی بهره می‌جویند؟ چرا انسان‌ها برای وارستگی خود از وابستگی کمک می‌گیرند؟ و سئوال دیگر اینکه آیا انسان چون موجودی اجتماعی است ،پس باید موجودی وابسته نیز باشد؟ و آخرین سئوال اینکه آیا حتماً نیاز است که انسان به دنیا و خصایص زیبا و جذاب آن وابسته باشد یا که نه بدون این ویژگی‌ها نیز می‌توان زندگی کرد؟

در جواب به سئوال نخست باید گفت که تحت هر شرایطی مقوله‌ی وابستگی از انسان جدا نیست و این مهم بدین خاطر است که انسان موجودی است متحرک و هدفمند و چون در تضمین ایده‌های ایده‌آل خود می‌کوشد، پس شکی نیست که این انسان باید برای بدست آوردن ایده‌های خود از مقوله‌ی وابستگی بهره جوید. اگرچه همین انسان از خصوصیات فردی و اجتماعی برخوردار است، ولی تحت هر شرایطی باید از موالید چهارگانه (انسان ، جمادات ، نباتات و موجودات) بهره‌ی کافی و وافی را ببرد. بهره بدین‌سان که چون انسان موجودی تعریف شده است و براساس همان تعاریف ، برریل زندگی در حرکت است ، پس بی‌گمان این انسان بدون وابستگی به مواردی که ذکر آن رفت (موالید چهارگانه) نمی‌تواند به همان ایده‌های ایده‌ال خود که متذکر شدیم، برسد.

بنابراین انسان در هر موقعیتی که قرار بگیرد، حتی اگر بقول گفتنی محکوم به تنهایی هم باشد، لاجرم چون بدنبال ترقی و تعالی فرهنگ و ادب خویش است، لذا استفاده از آموزه‌ها و نشانه‌های بارز موالید سه‌گانه و حتی هم نوع و جنس خوددر جهت نیل به اهداف متعالی خویش از مهمترین موارد به شمار می‌رود. در جواب به سئوال دوم که خیلی هم مهم و مفید است می‌توان گفت که چون وابستگی به معنای واقعی آن ،درصدد است که فرد را پخته و آزموده و به بیانی کارکشته بار آورد. لذا پشتوانه‌ی محکمی را می‌طلبد و این پشتوانه نیز نیاز به پیش زمینه‌ای دارد که آن پیش زمینه وارستگی است. (البته وارستگی به معنای اخص آن و نه در قالب و مضمونی عام). یعنی وارستگی به معنای رهایی و آزادی یعنی کسی که در اوج وصل به لذایذ دنیا به رهایی و آزاد مسلکی می‌اندیشد.

پس این نوع وارستگی نیز طبعاً نیاز به وابستگی دارد که البته مقوله‌ی وابستگی معنوی به این مهم بیشتر مرتبط و کلاف می‌خورد. یعنی انسان در شرایطی می‌تواند برای وارستگی از مقوله‌ای بنام وابستگی کمک بگیرد که این نوع وارستگی دارای ویژگی‌های مفیدو در خور توجهی باشد و الا غیراز این هر نوع وابستگی‌ای که دارای پیامدهای ناگوار و منفی باشد ، در قالب این نوع نگاه و تعاریف نمی‌گنجد. البته عکس این قضیه نیز

صادق است ، چه این که انسانها برای وابستگی خود از مقوله‌ای به نام وابستگی نیز استفاده می‌کنند. یعنی انسان که بدنبال وابستگی معنوی است ، بی‌گمان پیش زمینه‌ی آن باید چیزی متناسب با وابستگی باشد که آن چیز وارستگی است.

در پاسخ به سئوال سوم باید گفت که انسان نه تنها موجودی اجتماعی است، بلکه موجودی ناطق و متفکر نیز به حساب می‌آید. بنابراین این نوع نطق و تفکر نیز در جهت برقراری و گرفتن نتیجه ،نیاز به مقوله‌ی وابستگی را دارد و تردیدی نیست که انسان در جهت شکوفایی و ثمر دادن نطق و تفکر خود حتماً باید از مقوله‌ی وابستگی نیز بهره‌مند شود. البته در این جا نوع وابستگی بسیار مهم است. یعنی هر نوع وابستگی‌ای را نمی‌توان مصداق و معادل این سئوال دانست چرا که انسان محکوم به زندگی است و برای تأمین خواسته‌های زندگی نیز نیاز به تعامل و تبادل نظر دارد ،ولی این به منزله‌ی آن نیست که چون می‌بایست زندگی را تأمین کرد ، پس باید حتماً وابسته بود. نه ، شرط لازم این است که انسان موجودی است اجتماعی ، و همین موجود نیز می‌تواند وابسته، هم باشد ، اما بشرطی که این وابستگی به دنبال ایجاد و تضمین جوهره‌ی خویش باشد و یا به تعبیری انسان موجودی است اجتماعی و وابسته، ولی در جهت تکامل و تثبیت خود باوری خویش و نه آویزان افکار و اندیشه‌ی دیگران.

و اما سئوال آخر . در پاسخ به آن می‌توان گفت که گرچه دنیا بسیار جذاب و فریبنده است، اما حتماً لازم نیست که انسان به دنیا و لذایذ آن وابسته باشد، ولی اینکه می‌توان بدون ویژگی‌های جذاب و دوست‌داشتنی دنیا زندگی کرد، آری می‌توان. اما بقول معروف : «کار هر بز نیست خرمن کوفتن» گاو نر می‌خواهد و مرد کهن . البته وابستگی به لذایذ دنیا اگر در جهت آگاهی نسبت به خویش ودنیای فراتر از خویش باشد ، عین ثواب است و در غیر این عقیم. با این تفاصیل وابستگی اجتماعی در زوایای مختلف و متنوعی مد نظر است، به گونه‌ای که این زوایا را می‌توان به عینه در بطن جامعه و خانواده‌ها مشاهده کرد. مثلاً آن نوع وابستگی‌ای که اعتماد به نفس و قدرت تصمیم را از فرزند سلب می‌کند و همین فرزند منبعد توانایی این را ندارد که خویش را در متن جامعه چهره و اداره کند با آن نوع وابستگی‌ای که فرد را می‌سوزاند تا ساخته شود، نیز محل بحث و تفقد است.

در آن وابستگی تنها ما شاهد یک مترسک و یا عروسکی هستیم که خانواده هر طور که می‌خواهد با آن برخورد می‌کندو در این جا فرزند هیچ قدرتی را از خود به نمایش نمی‌گذارد ،ولی در وابستگی دیگر خانواده و یا کانون مدرسه و دانشگاه فرد را تعلیم و آموزش لازم می‌دهد و درصدد است که افکار خویش و دیگر صاحب نظران را به او انتقال دهد که نتیجه‌ی این نوع وابستگی کاملاً مبرهن است ، چون متعلم بدنبال کسب و تضمین رهایی و آزادی فرد می‌باشد. نکته‌ی دیگر چگونگی ایجاد وابستگی است.

یعنی وابستگی چگونه در افراد ایجاد می‌شود. در پاسخ به این سئوال باید گفت که وقتی فرد خویش را نشناسد که این نشاختن نیز به عدم توجه خانواده برمی‌گردد، چارفرد در صدد برمی‌آید که دیگران را بشناسد و شناخت دیگران و تقلید از منش و رفتار آنها نیز بی‌شک فرد را وابسته می‌کند. دیگر اینکه آزادی اندیشه و آزادی تعامل بسیار مهم است.

آزادی اندیشه بدین‌سان که باید حصار محدودیت را برداشت تا که فرد محدودیت خویش را فراموش کند و طبعاً فراموش شدن محدودیت خویش نیز همان رهایی از وابستگی است و آزادی تعامل نیز بدین خاطر که فرد به سهولت بتواند با اجتماع ارتباط برقرار نماید و این مهم باعث می‌شود که روابط اجتماعی فرد قوی‌تر شده که منبعد نیز، این فرد در تصمیم‌گیری در ابعاد زندگی با مشکلی مواجه نخواهد شد. و البته تعامل با اجتماع نیز به تنهایی نمی‌تواند به خودباوری فرد کمک کند که تنها جهت و آگاهی لازم را به فرد در جهت پیدایی جوهره‌ی خویش می‌دهد و دیگر می‌توان به صفاتی از قبیل اراده ،صبر ، خودباوری ، خویشتن‌داری و شجاعت اشاره داشت که این موارد در رهایی از مقوله‌ی وابستگی مؤثرند.

http://vista.ir/?view=article&id=349739

vista.ir
Online Classified Service

انسان‌های موفق چه خصوصیاتی دارند



- پنج خصوصیت انسان های موفق

۱) خود آگاهی مثبت یا خودشناسی

افراد موفق کسانی هستند که از یك خودآگاهی واقعی برخوردارند. آنها در برابر پیش آمدهای ناگوار، نیازی به داروهای آرام بخش ندارند . آنها خود را به خوبی با مسائل و مشکلات زندگی تطبیق می دهند. افراد موفق خود را می شناسند و می دانند که هستند ، چه عقیده ای دارند و چه نقشی در زندگی ایفا می کنند و استعداد آنها چقدر است.

ما نیز می توانیم شخص موفقی شویم در صورتی که:

▪ چشم خود را به امکانات و راه کارهای موجود باز کنیم .

▪ در تغییر وضع زندگی کنونی خود به نیروی کم نظیر باطنی خود متکی باشیم .

۲) افراد موفق در «حال» زندگی می کنند

▪ عزت نفس: «من خودم را دوست دارم و به آنچه که از پدر و مادرم به من رسیده و در سرشت من به ودیعه گذارده شده ارج می نهم». این گفته ها نظر یك فرد موفق است. این گفته ها کلید اتکا به نفس در شخص است. شما می توانید از همین امروز از عزت نفس بیشتری برخوردار باشید به شرط این که :

▪ همیشه در زندگی آراسته باشید .

▪ در هر مکالمه تلفنی یا اولین ملاقات ابتدا نام خود را بر زبان آورده و خود را معرفی کنید. با ارج نهادن به نام خود ، عادت می کنید برای خود ارزش قائل شوید.

▪ هنگامی که فردی از شما تقدیر می کند با کلمه ساده و مؤدبانه «متشکرم» جواب دهید.

▪ هنگام شرکت در سخنرانی و کنفرانس ها در جلوترین صف بنشینید و در صورت امکان بحث کوچکی در جلسه داشته باشید .

▪ افراشته و مقتدرانه با حالت آرام و گام های بلند راه بروید، ثابت شده افرادی که چنین راه می روند به خود اعتماد دارند.

▪ با زبان مثبت و دلگرم کننده صحبت کنید و همواره لبخندی بر لبان داشته باشید.

۳) کنترل خود و قبول مسئولیت

افراد موفق بر این باورند که خود آنها قادر به کنترل و جلوگیری ازحوادث زندگی بوده و هستند. ما هم از همین امروز برای تقویت حس قبول مسئولیت و کنترل خود وارد عمل می شویم به شرط این که :

▪ آشکارا و شرافتمندانه مسئولیت وضع کنونی خود را به گردن گیریم .

▪ هر روزه در هر کاری این شعار مثبت را با خود داشته باشیم : «پاداش هایی که من در زندگی دریافت می کنم دلیل خدماتی است که انجام می دهم».

▪ یك برنامه زمانی منظم برای کارهایتان در نظر بگیرید و کار امروز را به فردا واگذار نکنید.

▪ لحظه بیداری خود را نیم ساعت جلو بکشید و این نیم ساعت را به این سؤال پاسخ دهید که «چگونه وقت خودم را امروز برای انجام کارهای مهم تقسیم نمایم ».

۴) خود انتظاری مثبت (انتظار پیش آمدهای خوب برای خود)

ما معمولاً آنچه را که انتظار داریم به دست می آوریم . بهترین نشانه بارز و چشمگیر یك فرد موفق، خود انتظاری مثبت او است که در وی ایجاد یك خوشبینی کامل را می کند. پس از همین امروز برای خود انتظاری مثبت بیشتری وارد عمل شویم به شرط این که :

▪ از صبح تا شام با خود از مسائل و مطالب مثبت صحبت کنید و سعی کنید همیشه سازنده و سودمند باشید.

▪ به مشکلات به عنوان فرصتی برای کسب تجربه، به کار گرفتن خلاقیت و مهارت هایتان نگاه کنید.

▪ به سلامت خودتان توجه کامل داشته باشید و از استراحت کردن لذت ببرید. ورزش را فراموش نکنید.

▪ مکالمات روزمره شما نشان دهنده هیجانات درونی و سلامت شماست. پس همیشه صحبت های دلچسب و تقویت کننده روحی به خود و

دیگران بگویید.

▪ با افراد خوشبین و موفق معاشرت داشته باشید.

▪ با شادی و خوشحالی از خواب برخیزید، در حمام آواز بخوانید، صبحانه را با فرد خوشبین و با نشاط صرف کنید. گاهی به موسیقی های شاد گوش کنید. کتاب ها و مقالات آموزنده و الهام بخش را مطالعه کنید .

۵) وسعت نظر مثبت یا بلند نظری

افراد موفق در «حال» زندگی می کنند . آنها از تجارب گذشته پند می گیرند و از خاطرات خوش آن لذت می برند. افراد موفق هدف هایی را برای آینده قابل پیش بینی خود در نظر می گیرند که موجب فعالیت روزانه آنها می گردد. افراد موفق «مرگ» را آخرین مرحله زندگی نمی دانند. ما نیز می توانیم وسعت نظر داشته باشیم به شرط این که :

▪ از دیگران مانند برادران و خواهران خود مراقبت کنیم.

▪ برای همسر یا آن کسی که دوست داریم ارزش قائل شویم و با جمله «من تو را دوست دارم » او را دلگرم کنیم.

▪ به اشخاصی که نیاز دارند و منبع درآمدی ندارند کمك مالی بکنیم.

▪ یك یا دو زبان خارجی بیاموزیم و عادات آن ملت ها را یاد بگیریم .

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=240007

vista.ir
Online Classified Service

انگیزه کشی ممنوع



حتی باانگیزه ترین افراد در مواقعی ، احساس می کنند انگیزه و امید خود را از دست داده اند. در حقیقت گاهی ناامیدی و بی انگیزه بودن گریبانگیر همه ما می شود به طوری که حتی فکر کردن به تغییرات مثبت بسیار دشوار است.

به نوشته سایت«ترداج» با در پیش گرفتن چند راهکار ساده می توان انگیزه را در زندگی تقویت کرد

۱) یک هدف را مدنظر قرار دهید؛ وقتی تلاش می کنیم چند کار را با هم انجام دهیم، انرژی و انگیزه مان تحلیل می رود.

این رایج ترین اشتباهی است که بسیاری مرتکب می شوند؛ تلاش برای انجام هم زمان چند کار و رسیدن به چند هدف.

شما نمی توانید انرژی و تمرکزتان را روی چند هدف صرف کنید مگر این که آن ها را دور و دورتر ببینید.

به یاد داشته باشید وقتی به سوی یک هدف گام برمی دارید، در واقع به



دیگر اهدافتان نزدیک تر می شوید. بنابراین فراموش نکنید که رسیدن به یک هدف بهتر از خسته شدن و از دست رفتن انرژی برای رسیدن هم زمان به چند هدف است.

۲) از موفقیت دیگران الهام بگیرید؛ از انسا ن های موفق الگو بگیرید و تلاش کنید دریابید رمز موفقیت آن ها چه بوده است. مطالعه کنید و به دنبال الگوهای جدیدی برای رسیدن به هدف خود باشید.

۳) هیجان زده باشید؛ ممکن است بپرسید چطور وقتی بی انگیزه اید، هیجان زده باشید! جواب این است که در ابتدا باید از دیگران الهام بگیرید و سپس درباره آن با دیگران و همسرتان صحبت کنید.

سعی کنید هدفتان را در ذهن مجسم کنید و سپس با نگاهی به هدف ، آن را دست یافتنی ببینید. در چنین شرایطی انرژی خفته در شما جاری می شود و ادامه کار برایتان هیجان آور و لذت بخش خواهد بود.

۴) زمان بندی داشته باشید؛ این کار سختی است و بسیاری به همین دلیل از آن صرف نظر می کنند اما در رسیدن به هدف تاثیر چشمگیری دارد.

اگر با نگاهی به الگوی یک انسان موفق، هدفی را دنبال می کنید دستپاچه نشوید. اول تاریخی را تعیین کنید مثلا یک یا ۲ هفته و سپس شروع کار را در تقویم علامت گذاری کنید.

تاریخ مذکور باید روز هیجان انگیزی برای شما باشد. قدم به قدم پیش روید و با ایجاد تمرکز و تقسیم انرژی، خود را برای رسیدن به روز موعود آماده کنید.

۵) هدفتان را از نظر دور نکنید؛ آن را با حروف درشت روی یک کاغذ بنویسید و روی دیوار نصب کنید مثلا «۱۵ دقیقه مطالعه در روز» .

هر جا که در طول روز بیشتر رفت و آمد دارید، یک برگ از این یادداشت بچسبانید. شما باید دائم هدفتان را یادآوری کنید و از یادآوری آن هیجان زده شوید.

۶) در مقابل دیگران تعهدتان را حفظ کنید؛ هیچ کس دوست ندارد در مقابل دیگران آدم بدقول و بی نزاکتی به نظر آید.

اگر قولی که به خودتان داده اید یا هدفتان را با دیگران در میان بگذارید، در واقع به آن نزدیک تر شده اید. زیرا احساس تعهد بیشتری می کنید و بیشتر مراقب رفتارها و کردارهای خود هستید. تلاش کنید گزارش پی گیری هدفتان را با دیگران در میان بگذارید.

۷) هر روز درباره آن هدف فکر کنید؛ اگر هر روز به آن فکر کنید، احتمال به واقعیت رسیدن آن بیشتر می شود. برای این کار چسباندن آن برگه یادداشت در منزل کمک زیادی می کند.

اگر هر روز فقط چند دقیقه برای تحقق آن هدف قدم بردارید، روز به روز به آن نزدیک تر می شوید.

۸)حمایت دیگران را جلب کنید؛ بسیاری از اوقات به تنهایی گام برداشتن کار سختی است. اگر می خواهید ورزش کنید، سعی کنید یک همراه برای خودتان پیدا کنید.

اگر می خواهید سیگار را ترک کنید، به انجمن سیگاری هایی که قصد ترک سیگار را دارند بپیوندید، یا از همسرتان کمک بگیرید.

۹) جزر و مد انگیزه را دریابید؛ انگیزه و پیدایش آن دائمی نیست بلکه متغیر است. ممکن است یک روز برای انجام کارها انگیزه و توان کافی داشته باشید و روزی دیگر نه. اما امیدتان را از دست ندهید.

انگیزه به زودی باز می گردد. فقط آن را از دست ندهید و منتظر بمانید. تا زمان برگشت انگیزه، از دیگران کمک بگیرید.

۱۰) از هدفتان چشم برندارید؛ هر اتفاقی که می خواهد بیفتد، ایرادی ندارد اما شما نباید هدفتان را فراموش کنید. حتی اگر انگیزه تان را از دست داده اید، دست نکشید و دوباره تلاش کنید.

رسیدن به هدف را به مثابه یک سفر طولانی درنظر آورید که طی مسیر و رسیدن به هدف صبر طولانی نیاز دارد. در هر سفری ممکن است دست انداز وجود داشته باشد اما انسان به رسیدن فکر می کند نه به نشستن و غصه خوردن. بنابراین هیچ چیزی نباید شما را از ادامه حرکت منصرف کند. فراز و نشیب همیشه هست. این شما هستید که باید به سمت هدف بروید و نه کس دیگر.

۱۱) از کارهای کوچک شروع کنید؛ اگر در زندگی نتوانسته اید به اهدافتان دست پیدا کنید شاید به این دلیل است که همیشه در سودای انجام

کارهای بزرگ بوده اید. مثلا اگر ورزش را دوست دارید همیشه در نظر داشته اید پنج روز در هفته ورزش کنید. امری که در ابتدا غیرممکن به نظر می رسد.

به جای آن تلاش کنید روزی ۲ دقیقه ورزش کنید. ممکن است در ابتدا خنده دار به نظر برسد اما برای کسی که هرگز به ورزش فکر نمی کند، روزی ۲ دقیقه ورزش گام مهمی است.

روزی ۲ دقیقه ورزش کردن، کار آسان و میسری است. اگر یک هفته همین برنامه را ادامه دهید، هفته بعد می توانید این ۲ دقیقه را به ۵ دقیقه ارتقا دهید و سپس طی چند ماه آن را به ۱۵ یا ۲۰ دقیقه برسانید.

۱۲) از موفقیت های کوچک شروع کنید؛ اگر از کارهای کوچک شروع کنید، زودتر به موفقیت می رسید. سپس احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا می کنید و راه را برای موفقیت های بعدی هموارتر می بینید.

گام های بعدی را نیز آهسته بردارید تا رسیدن به موفقیت را اندک اندک احساس کنید. همین قدم های کوچک در طول ماه، پیشرفت و موفقیت را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

۱۳) وقتی انگیزه تان را از دست داده اید، کمک بخواهید؛ اگر به دردسر افتادید از دیگران کمک بخواهید. از همسر، دوست صمیمی، همکار یا هرکس دیگری.

مطالعه کنید و سعی کنید راه حل مشکل را بیابید. با دوستانتان مشورت کنید و ناامید نشوید.

۱۴) به دستاوردها فکر کنید نه مشکلات؛ مشکل اساسی بسیاری از ما این است که درباره این که چه قدر انجام کار سخت است فکر می کنیم.

به جای فکر کردن درباره سختی ها، به نتیجه و دستاورد آن فکر کنید.

مثلا به جای این که به سختی ورزش کردن فکر کنید به شادابی و طراوت بعد از ورزش فکر کنید. دستاوردهای هر کار مثبتی انرژی شما را برای ادامه راه بیشتر می کند.

۱۵) افکار منفی را از ذهنتان دور کنید و افکار مثبت را جانشین آن کنید؛ افکارتان را کنترل کنید. افکار منفی که انرژی شما را تقلیل می دهد از خود دور کنید هر بار که یک فکر منفی به ذهنتان خطور می کند، آن را بررسی و یک فکر مثبت جایگزین آن کنید.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=370154

vista.ir
Online Classified Service

اول از سخت ترین ها شروع کنیم



امروزه امکانات و فرصت های گوناگونی برای رسیدن به اهداف و موفقیت ها وجود دارد. به همین دلیل انتخابهای متفاوتی نیز برای افراد وجود دارد. بدیهی است که همه افراد خواستار رسیدن به حداکثر موفقیت هستند اما آنقدر کار برای انجام دادن وجود دارد که تصمیم گیری و انتخاب از میان آنها و کامل کردن آنها از هنرهای انسان است!

بسیاری افراد تمام روز و حتی بخشی از شب را کار می کنند اما باز هم



وقت کم می آورند و احساس کامیابی نمی کنند.

بعضی ها کارهای سخت را برای آخر وقت می گذارند و برخی نیز بالعکس. اگر شما نیز برای انجام کارها خواهان راهکار هستید با توجه به پیشنهادات و با رعایت آنها از فرصت خود نهایت استفاده را برای رسیدن به موفقیت انجام دهید.

- کارها را اولویت بندی کنید

کارهایی را که باید انجام دهید برروی کاغذ بنویسید و آنها را از مهم به غیر مهم اولویت بندی کنید. کارهای بزرگ و دشوار را به قطعات کوچکتر تقسیم نمایید. بدین ترتیب با انجام هر مرحله از کار احساس مثبتی به شما دست داده که انگیزه ای برای ادامه کار است.

- سریع کار کنید و تمرکز داشته باشید

با تمرین تمرکز می توانید این مهارت را کسب یا تقویت کنید. برای ایجاد عادت توجه و تمرکز برروی مهم ترین کارها به ۳ویژگی اصلی نیاز دارید که این سه ویژگی عبارتند از: تصمیم گیری، انضباط و اراده. مطمئن باشید که با تمرین این موارد خواهید توانست برروی کار مورد نظر تمرکز کنید و وقتی که فقط به یک جنبه فکر کنید مغزتان پاسخ بهتری داده و سریع تر عمل خواهید کرد. بدین ترتیب از به هدر رفتن وقت جلوگیری می کنید.

- همه چیز همانگونه خواهد شد که مجسم می کنید

پس از تمرکز بر کار و اقدام به عمل به یاد داشته باشید که تصویرسازی ذهنی نقش قابل ملاحظه ای در روند و نتیجه کار دارد. البته این بدان معنی نیست که به جای تلاش به تصویرسازی بپردازید. اما دقت داشته باشید که وقتی سعی خود را می کنید باید انتظار نتیجه ای مثبت و مطلوب داشته باشید. چنانچه با وجود کار مرتب به خود بگویید من کار می کنم اما می دانم که در آخر به جایی نمی رسم یا نتیجه فوق العاده ای نخواهم گرفت مطمئن باشید که نه تنها به نتیجه ای نمی رسید بلکه ذهنتان نیز خسته تر شده و به گونه ای عمل نمی کند که به پیروزی برسید.

- اهداف روشن و واضحی داشته باشید

بسیاری از افراد به اهدافشان دست نمی یابند زیرا به روشنی نمی دانند به دنبال چه هستند هر روز به فکر اتمام کار همان روز هستند و اهداف معین و مشخصی ندارند. در چنین وضعیتی ممکن است به طور موقت و کوتاه مدت به موفقیت هایی نیز نائل آیند اما در بلند مدت نتیجه خاصی از کارها نمی گیرند. لازم به ذکر است که اهداف ما مبین کارها و برنامه های ما نیستند و با داشتن اهداف ضعیف و کوچک نمی توان به آینده ای خوب و مطمئن فکر کرد.

- برنامه ریزی صحیح قبلی معیار توانایی شماست

هیچ کار مفیدی بدون برنامه در مدت معین به پایان نمی رسد. وقتی فعالیتهای روزانه را از قبل برنامه ریزی می کنید شروع و ادامه کارها برایتان ساده تر می شود و احساس قدرت و کنترل بیشتری برامور می کنید.

به خاطر داشته باشید که در مقابل هر یک دقیقه ای که وقت صرف برنامه ریزی می کنید ۱۰دقیقه از وقت در حین انجام کار صرفه جویی می شود. پس فهرستهای ماهیانه- هفتگی و روزانه از اهداف خود تعیین کنید و سپس به برنامه ریزی برای هر مورد بپردازید.

- قانون ۲۰,۸۰ را فراموش نکنید

یکی از قوانینی که در همه امور مورد کاربرد دارد. قانون ۲۰,۸۰ است. بدین معنا که همیشه ۸۰درصد از نتایج موثر کارها نتیجه ۲۰درصد از فعالیتهاست. بنابراین اگر در فهرست شما ۱۰مورد فعالیت وجود دارد دو مورد از این فعالیتها معادل یا حتی بیش از مجموع هشت فعالیت دیگر ارزشمند است.

- از سخت ترین کارها شروع کنید

با توجه به نکته فوق باید ببینید که از میان فهرست کدام موارد جزو ۲۰درصدی هستند که ۸۰درصد نتایج را پوشش می دهند. احتمالا این موارد از سخت ترین ها نیز می باشند. پس اول به سراغ آنها بروید و سپس به کارهایی که باید انجام شوند اما انجام دادن آنها تاثیر قابل ملاحظه ای در رسیدن به اهداف و موفقیتها ندارد بپردازید.

گوته می گوید «اگر کار را شروع کنید ذهن شما گرم می شود و اگر کار را ادامه دهید به انجام می رسد.»

همواره پیامد و عواقب کارها را در نظر بگیرید

تفکر دراز مدت تصمیم گیریهای کوتاه مدت را بهبود می بخشد. همواره انتخابها و رفتارهای خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید تا با آینده ای که خواهان آن هستید هماهنگ باشد نه اینکه خللی در روند اهدافتان ایجاد کند.

کارهایی را انتخاب کنید که در حوزه اصلی آنها توانا باشید

کارهایی را که اطلاع یا تجربه ای از آنها ندارید انجام ندهید؛ زیرا نمی توانید مسئولیت خود را به نحو احسن انجام دهید. البته هیچ فردی کامل نیست و حتی اگر درحوزه توانایی خود به کاری بپردازد باید برای بهتر عمل کردن در آن زمینه بر اطلاعات و مهارتهای خود بیفزاید؛ زیرا اگر در حال پیشرفت نباشید پس دارید بدتر می شوید.

- مقدمات را آماده سازید

وسایل و منابع مورد نیاز برای انجام کار را آماده سازید تا برای انجام آن مجبور نباشید مرتب از جای خود بلند شوید و تمرکزتان بر هم بخورد. در ضمن میز کارتان را تمیز کنید و فقط یک کار جلوی دیدتان قرار دهید و تا تمام نکردن هر مرحله از کار نیز از آن دست نکشید و به سراغ مرحله بعد نروید.

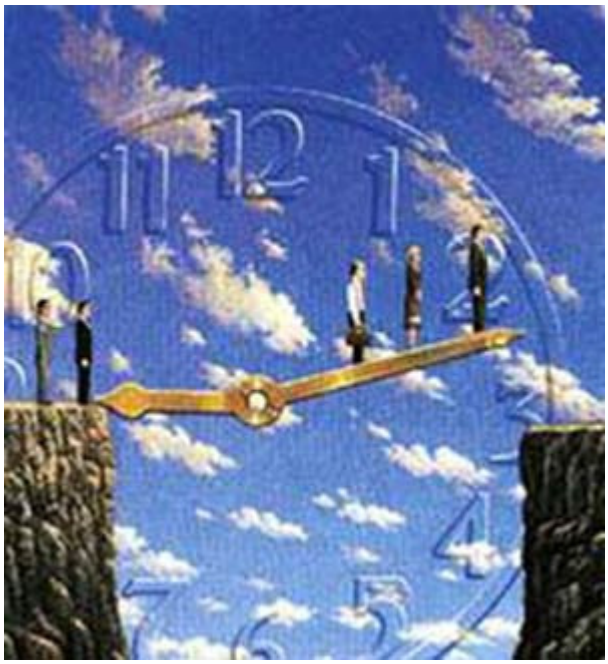
امیدواریم با استفاده از موارد فوق در هر کار و برنامه ریزی که دارید موفق تر از قبل عمل نمایید.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=298571

vista.ir
Online Classified Service

اول برنامه ریزی بعد اقدام



اگر شما نیز از توان برنامه ریزی مناسبی برخوردار نیستید، خیلی خود را سرزنش نکنید چون به واسطه ارتباطی که با طیف قابل توجهی از مدیران اجرایی دارم متوجه شدم برخی از مدیران اجرایی نیز از توان برنامه ریزی مناسبی برخوردار نیستند!

اما آیا طبیعت برنامه ریزی سخت است یا کارهای ما به گونه ای است که امکان برنامه ریزی ندارد؟ پاسخ هیچکدام است؛ زیرا مشکل در ناتوانی ما در تفکر و اندیشیدن است نه در سختی برنامه ریزی. به زبان ساده، برنامه ریزی یعنی دیدن آینده در اکنون و آماده کردن مقدمات لازم برای روبرو شدن با آن، که کاری است ساده و در عین حال ضروری.

بله، یادگرفتن برنامه ریزی ضروری است. اگر نتوانیم برنامه ریزی کنیم قادر نخواهیم بود از وقت و امکانات خود به خوبی استفاده کنیم. بدون برنامه ریزی دوباره کارهای زیادی پیش می آید و ممکن است به علت عدم تدارک



وسایل لازم، انرژی زیادی صرف شود. برای مثال آیا تهیه کبریت کار سختی است؟ مسلما نه. شما به هر بقالی که بروید می توانید کبریت تهیه کنید. اما فرض کنید به پیک نیک رفته اید و وسط صحرا یا کوه می خواهید چای درست کنید که متوجه می شوید کبریت ندارید. آیا تهیه کبریت در آن جا کار سختی است؟ بله. ممکن است برای تهیه کبریت لازم باشد مسافت زیادی را طی کنید. پس کسی که حتی برای رفتن به پیک نیک نتواند درست برنامه ریزی کند مرتب وقت خود را تلف کرده و با دوباره کاری، خود را خسته و ناتوان خواهد کرد. زیرا قابل پیش بینی است که زمان زیادی را صرف گل به سر مالیدن می کند!

اما با آن که برنامه ریزی ضرورت دارد، ما به دلایل متعددی برنامه ریزی نمی کنیم از جمله:

۱) عجول هستیم؛ یعنی چون به صورت کلی بر انجام کار واقفیم به سرعت وارد عمل می شویم. در صورتی که قبل از اقدام باید با دقت به جنبه های مختلف کار واقف شد. مثلا دختر جوانی برای مهمانی فارغ التحصیلی اش بدون برنامه ریزی دست به کار می شود. البته او آشپزی بلد است ولی غذا درست کردن برای ۲۰ نفر و تدارکات میهمانی با تهیه شام شب یک خانواده از نظر کمیت مواد اولیه زمان لازم برای پخت، کافی بودن وسایل پخت و ... تفاوت زیادی دارد که باید از ابتدا، محاسبه و درنظر گرفته شود تا مشکلی پیش نیاید.

۲) توان تفکر در موضوع را نداریم؛ به جای این که با قدرت تفکر، جنبه های گوناگون کار را شناسایی و یک مدل ذهنی برای خود ایجاد کنیم، به صورت سعی و خطا عمل می کنیم. یعنی از همان اول اقدام می کنیم و اگر به نتیجه مطلوب نرسیم، آن را اصلاح کرده و مجددا اقدام می کنیم. به عنوان نمونه وقتی که می خواهیم چیدمان خانه یا دفتر محل کارمان را تغییر دهیم، به جای این که ابعاد اتاق و میز و صندلی را اندازه گرفته و نقشه چیدمان را روی کاغذ پیاده کنیم، میز را بلند می کنیم و در محل مورد نظر می گذاریم. حال اگر وسایل جا نگرفتند، مجددا جای آن ها تغییر می دهیم و آن قدر این کار را تکرار می کنیم که به نتیجه مطلوب برسیم.

۳) برنامه ریزی را بلد نیستیم؛ باید بدانیم که برنامه ریزی روشمند بوده و دارای فرمول هایی است. کسی که فرمول های برنامه ریزی را بداند حتی اگر تفکرش هم ضعیف باشد، می تواند برای کارهایش برنامه ریزی کند مگر این که با یک کار پیچیده روبرو باشد که در این صورت مجبور می شود بیشتر فکر کند و توان تفکر خود را افزایش دهد یا مشورت بگیرد.

ـ اگر می خواهیم برنامه ریز واقعی شویم لازم است از این سه ویژگی پرهیز کنیم.

از اولین ویژگی شروع می کنیم یعنی شتاب زدگی در عمل. به چند دلیل شتاب زده وارد کارها می شویم. مهمترین دلیل نداشتن حوصله است. صبر و تحمل نداریم یا می خواهیم از وضعیت فعلی خود خلاص شویم. گاهی نیز فکر می کنیم که می دانیم که چه کار باید انجام دهیم. دلیل دیگر این است که می خواهیم هر چه سریع تر از شر کار خلاص شویم. بنابراین زود شروع می کنیم که زود هم تمام کنیم.

اما، راه حل جلوگیری از شتاب زدگی، مکث قبل از کار است. این مکث فضای تفکر را ایجاد می کند، فضایی که می توان جنبه های گوناگون را بررسی کرد، راه های گوناگون را مدنظر قرار داد و بهترین آن ها را برگزید.

دومین ویژگی یاد گرفتن روش برنامه ریزی است. در اینجا به یک روش ساده در برنامه ریزی اشاره می کنیم. این روش ساده برنامه ریزی برای بسیاری از امور روزمره ما جوابگوست.

برای این روش نیاز به یک تکه کاغذ اندازه کف دست داریم. قبل از برنامه ریزی، موضوع را مدنظر قرار می دهیم و در مورد آن تمرکز می کنیم. سپس روی یک برگه آن چه که در مورد موضوع می دانیم (مثلا چه کاری باید انجام شود و به چه نتایجی می خواهیم برسیم و چه افرادی دخیل هستند و ...) و همچنین سوالات و ابهاماتی که در مورد موضوع داریم را نیز نوشته و تا حد امکان به آن پاسخ می دهیم. بعد از آن که در مورد موضوع به تصویر واضحی رسیدیم، برگه را برمی گردانیم و کلیه اقدامات لازم را (بدون توجه به ترتیب اجرا) می نویسیم. سپس اقدامات را خوانده و ترتیب اجرا را با نوشتن اعداد کنار آن معلوم می کنیم.

- یک مثال: برنامه ریزی در مورد رفتن به کوه در تعطیلات آخر هفته با استفاده از روش اولیه برنامه ریزی این است:

ـ روی برگه: (این مطالب اگر به صورت دست نویس در صفحه بندی ذکر شود مناسب تر است)

ـ زمان رفت ۵ صبح و زمان برگشت عصر روز جمعه

ـ دو وعده غذا (صبحانه ناهار) در کوه هستم. چی بخورم؟

ـ بند کفش کوه پاره شده

ـ یک ساله که کوه نرفتم. از وسایل کوهم خبر ندارم.

ـ مسیر درکه قشنگ است و شیب آن هم کمتر است

ـ پوستم به آفتاب حساس است

ـ آیا کسی هست که بخواهد با من همراه شود؟

▪ پشت برگه:

۱) خرید بند کفش

۲) برداشتن کوله، زیرانداز، عینک، پول، قمقمه، بادگیر، آفتاب گیر

۳)خرید کرم ضد آفتاب

۴) پختن سیب زمینی و تخم مرغ

۵) دعوت از همکلاسی ها برای رفتن به کوه (حداکثر ۳ نفر) و توافق در مورد مسیر

۶) خرید نان و چیدن غذا در ظروف

۷) کوک کردن ساعت

● نکات:

۱) بعد از اجرای برنامه، روی اقدامات را دو خط به صورت ضربدری می کشیم. با این کار به ذهن مان فرمان می دهیم که کار تمام شد و دیگر به موضوع نپردازد.

۲) حتما از دو روی کاغذ استفاده کنید. برگرداندن برگه بعد از اتمام مرحله شناخت صورت می گیرد. در مرحله شناخت، نوشتن سوال و ابهامات بلامانع است ولی در مرحله بعدی، کلیه اقدامات باید به صورت واضح و شفاف باشد.

۳) دو روی برگه از جهتی معرف دو لب مغز است که دو فرآیند مختلف در آن صورت می گیرد.

منبع : کارگزار روابط عمومی

http://vista.ir/?view=article&id=265985

vista.ir
Online Classified Service

اول خود را دوست داشته باشید



بسیاری از ما تصور می کنیم که اشتباه یا خودپسندانه است که خیلی از ویژگی های خوب را دارا هستیم . ممکن است بسیاری از ما وقت خود را برای سرزنش صفات منفی خود صرف کنیم و فکر کنیم که انتقاد از خود کلید اصلاح عملکرهایمان است. تمرکز دائمی روی عیب های فرضی می تواند مانعی برای برقراری ارتباط با دیگران باشد.

در صورتی که ما فکر کنیم که ماهیت درونی ما دارای نقطه ضعف هایی است ، چگونه می توانیم باور کنیم که دیگران قادرند ما را دوست داشته باشند و یا اگر تصورمی کنیم کسل کننده تر از آن هستیم که کسی را جذب



کنیم؟

ممکن است تعجب کنیم که دیگران قادرند ویژگی های خوبی را در ما درک کنند در حالی که ما احساس می کنیم ویژگی های خوبی در خود نداریم .برای اینکه دیگران به ما علاقمند شوند باید بتوانند براحتی بهترین صفات و ویژگی های ما را ببینند. اگر ما بر روی صفات خوبمان تمرکزکنیم اعتماد بنفس بیشتری خواهیم داشت و این به معنی آن است که ما هم چیزهای با ارزشی برای عرضه کردن در روابطمان داریم.

اگر می خواهید از لحاظ اجتماعی فرد موفقی باشید باید این حقیقت را قبول کنید که قرار نیست همه شما را تحت هر شرایطی دوست داشته باشند و به خصوص در همان دیدار اول شیفته ظاهر شما شوند .

هر فردی الگوهای منحصر بفردی برای دوست داشتن و یا دوست نداشتن دارد که قبل از آشنایی با شما در وی شکل گرفته است .اگر به نظر می رسد شخصی شما را دوست ندارد نباید خود را بعنوان فردی ناموفق محکوم کنید.

اگر شخصی شما را دوست ندارد شاید ارتباطی به شما نداشته باشد . شخصی که شما را دوست ندارد ممکن است ترسو، پرمشغله ویا خجالتی باشد. شاید شما و آن شخص صرفا در این زمان خاص با هم ناهماهنگ باشید.

خودتان را از بازی بیرون نکشید با این تصور که اشتباهات شما بسیار بیشتر از امتیازهای شما هستند.در حقیقت خیلی از صفاتی که شما آنها را عیب و نقص تصور می کنید ممکن است برای شخصی دیگر جذاب و دوست داشتنی باشد.کل فاکتورهایی که ممکن است سبب شود شخصی شما را نپذیرد به اندازه ی فاکتور هایی هستند که موجب تفاهم بین شما و فرد دیگری می شود.

شما ممکن است مقداری اضافه وزن داشته باشید ولی در عوض ممکن است لبخندی فوق العاده و یا شورو شوقی زیاد برای زندگی داشته باشید.بسیاری از مردم هستند که اضافه وزن شما حقیقتا به چشمشان نمی آید.ممکن است شما ماشین کهنه ای داشته باشید ولی رفتاری خیلی تاثیر گذار داشته باشید و یا دوستی وفادار باشید.مردم بسیاری وجود دارند که در جستجوی وفاداری، سرگرمی، مهربانی و شوخ طبعی هستند و صورت ظاهر فردی که مقابلشان قرار می گیرد برایشان مهم نیست.

اگر شما به اندازه ای زیبا نیستید که بتوانید با زیبایی خود دیگران را جذب کنید، بخاطر داشته باشید که همه به دنبال زیباییهای ظاهری در دوستانشان نیستند.

شما می توانید تصمیم بگیرید که چون پولدار نیستید و ماشینی زیبا ندارید احساس حقارت کنید و آنها را دلایلی برای نداشتن دوستان زیاد در زندگی خود بدانید.از طرف دیگر اگر ثروتمند باشید ممکن است بدگمان باشید که همه دنبال پول شما هستند و هیچکس شما را بخاطر خودتان دوست ندارد.

نکته اینجاست شما می توانید هرچیزی را به طور ناعادلانه دلیلی بدانید برای اینکه دوستی ندارید و نمی توانید ارتباط برقرار کنید.

یکی از راههایی که شما می توانید به خودتان یادآوری کنید که کدام ویژگی های شما خوب هستند این است که لیستی از ویژگی های خوب خودتان بنویسید و اغلب اوقات آن را مرور کنید.تنها در ذهن خود به صفات خوب خود فکر نکنید، واقعا برای نوشتن لیستی از صفات خوبتان تلاش کنید. عمل نوشتن کمک می کند تا قدرت این تصور در ذهن شما تقویت شود.از اینکه به صفات خوب خود امتیاز بدهید شرمنده نباشید.اگر هیچ نظری راجع به اینکه کدام یک از صفات شما خوب هستند ندارید از افراد دیگری که آنها را می شناسید بپرسید.

وقتی لیستی از صفات خوبتان تنظیم می کنید به اندازه ای سخاوتمند باشید که گویا در تعریف از بهترین دوستتان در دنیا هستید.اگر هنوز کسی را به عنوان بهترین دوست ندارید، دوستی دانا و دوستداشتنی که شما را حقیقتا می شناسد و تحسینتان می کند را در ذهن خود تصور کنید.آن دوست در مورد ویژگی های خوب شما چه خواهد گفت؟

در اینجا صفاتی وجود دارد که ممکن است با شما متناسب باشد.برای تنظیم لیست خود با آزادی عمل کنید و به آن صفات جدید را اضافه کنید.

ویژگی های خوب من عبارت اند از :

- من مهربانم
- هرگز غیبت نمیکنم
- خلق و خوی آرامی دارم

- اطلاعات زیادی راجع به ورزش دارم
- من با خیلی ها رابطه ی خوبی دارم
- برای کمک به دیگران حتی مسیرم را عوض می کنم.

شما می توانید لیستتان را به همراه داشته باشید و هر روز آن را چندین بار بخوانید و هرگاه ویژگی خوب دیگری را در خود کشف کردید به آن اضافه کنید.نسبت به تعریف های دیگران از شما هشیار باشید، ویژگی های مثبتی که دیگران در شما می بینند نیز می تواند وارد لیست شما شود.

هنگامی که دیگران را ملاقات می کنید همه ی ویژگی های فوق العاده ای را که دارید به خود یادآوری کنید.این بر می گردد به زمان قبل از ملاقات شما با کسانی که آنها نیز به این صفات ارج می نهند.

یادبگیرید آرامش خود را حفظ کنید و به جای اینکه خود را به خاطر عیب و نقص ها سرزنش کنید روی ویژگی های خوبی که برای عرضه کردن دارید تمرکز کنید.بدانید بینندگانی برای مجموعه استعدادهای ویژه ی شما وجود دارند و به دنبال کسانی باشید که این استعدادها را تحسین می کنند.

منبع : گیگاپارس

http://vista.ir/?view=article&id=334095

vista.ir
Online Classified Service

اولین برخورد



ضرب‌المثل معروفی می‌گوید: «در مورد کتاب از روی جلدش قضاوت نکن.» اما خیلی از ما، افراد را ظرف مدت چند ثانیه از اولین برخورد ارزیابی می‌کنیم. حتی اگر این برخورد در حد نگاهی گذرا باشد، یکدیگر را می‌سنجیم. عقاید خود در باره اطرافیانمان را در مدت زمانی کوتاه از برخوردهای جدید شکل می‌دهیم.

توجه کردن به لباس‌ها، تزئینات، اخلاقیات، فرم بدن، نوع آرایش و... در اکثر موارد در گپ‌های روزانه با دوستانمان تمام جوانب شخصیتی و ظاهری انسان‌های اطرافمان را زیر و رو می‌کنیم. حتی اگر با بعضی افراد به‌طور اتفاقی آشنا شویم یا حتی دیگر آنها را نبینیم باز هم تاثیر اولین برخورد در ذهن و خاطر ما نقش می‌بندد.

همه می دانیم که به‌وجودآوردن برخوردی جذاب در اولین ملاقات تاثیر خوبی در رابطه شخصی یا کاری خواهد داشت. هنگامی که تاثیر اولین برخورد در ذهن فردی نقش می‌بندد، معمولا تغییر آن، کاری بسیار دشوار است. ممکن است در این ملاقات حتی یک کلمه هم با هم صحبت نکنیم ولی پس از چند ثانیه مخاطب ما قضاوت‌هایی در مورد ما خواهد کرد که با صحبت کردن نمی‌توان آنها را تغییر داد.



نکته تعجب آور این است که، تحقیقات نشان داده مغز ما در زمانی کمتر از ۱۰ثانیه بعد از ملاقات شخص جدید تفکرات خود را در مورد فرد ملاقات‌کننده شکل می‌دهد، بدون اینکه حتی طرف مقابل سلام کرده باشد.

اما هرگز نباید فکر کنیم ملاقات با یک فرد جدید کاری سخت و امتحانی بزرگ است. با استفاده از روش‌هایی ساده می‌توانیم در اولین برخورد اثر خوبی روی شخص مقابل بگذاریم.

▪ لبخند زدن: در اولین لحظه دیدار هیچ‌چیز تاثیر گذارتر از یک لبخند نیست. متبسم بودن باعث می‌شود که همیشه شاد و خوشحال به‌نظر بیاییم. بزرگی می‌گوید: «لبخند و تبسم قدرتمندترین صلاح است. تو حتی می‌توانی یخ را با تبسم بشکنی.»

▪ ارتباط چشمی: چشم‌ها پنجره‌هایی به سوی احساسات انسان‌ها هستند. چشم‌ها اسرار زیادی را درباره افراد بیان می‌کنند. مهم‌ترین مورد هنگام محاوره حفظ کردن ارتباط چشمی است. این کار نشان می‌دهد که به صحبت‌های طرف مقابل توجه داریم.

زیبا و مرتب به‌نظر رسیدن : نکته دیگر در اولین برخورد، توجه به سر و وضعمان است؛ اینکه به ظاهرمان اهمیت دهیم. قبل از یک ملاقات مهم یا پیشامد اجتماعی حداقل باید لباس‌های خود را از پیش انتخاب کنیم.

اگر این کار را برای آخرین لحظات نگه داریم گیج و عصبانی خواهیم شد. اگر پوشش و ظاهری نامرتب داشته باشیم احساس خوبی نخواهیم داشت و اعتماد به نفس ما کم خواهد شد.

احوالپرسی و خوشامدگویی: وقتی با فردی احوالپرسی می‌کنیم سعی کنیم این کار را از صمیم قلب انجام دهیم و مانند اشخاصی نباشیم که در برخورد اولیه احوالپرسی می‌کنند ولی جواب طرف مقابل برای آنها اهمیتی ندارد. در فرهنگ‌های مختلف از روش‌های مختلف خوشامدگویی استفاده می‌شود، دست دادن و... .

خوشامد گویی و احوالپرسی باید انرژی مثبتی در مخاطب و حتی در خود ما ایجاد کند و پرانرژی و از صمیم قلب باشد تا صمیمیت بیشتری بین ما و طرف مقابلمان ایجاد شود، حال این خوشامد گویی به هر طریقی که می‌خواهد باشد.

▪ گفت‌وگو : گفت‌وگو مانند خیابانی دوطرفه است که در آن گوش دادن به اندازه صحبت کردن اهمیت دارد. در یک ملاقات به سخنان طرف مقابل با علاقه و دقت گوش دهیم، همانطور که دوست داریم دیگران به سخنان ما اهمیت داده و گوش دهند. سهیم بودن در گفت‌وگو درست مانند سهیم بودن در سایر امور اجتماعی با دیگر افراد جامعه است. سعی کنیم در اولین ملاقات همیشه راجع به نکات مثبت سخن بگوییم. راستی آیا تا به حال با افرادی برخورد کرده‌اید که در همان اولین دیدار دهان به گلایه از عالم و آدم باز می‌کنند ؟ اولین اثر فکری در ذهن شما در مورد این شخص چه بوده است ؟

هیچ‌گاه در اولین ملاقات اینگونه برخورد نکنیم زیرا باعث منفی نگری در فرد مقابل خواهیم شد.

▪ زبان: نوع زبان گفتاری نیز یکی دیگر از مواردی است که در هرچه بهتر پیش رفتن یک ملاقات نقش مهمی دارد. با زندگی در جوامعی چند زبانه افراد مختلف با زبان‌های محلی مختلفی را مشاهده می‌کنیم. تا به حال دقت کرده‌اید که اغلب افراد با قرار گرفتن در یک جامعه گروه‌گروه می‌شوند و تمایل به صحبت کردن به زبان (لهجه) محلی خود را پیدا می‌کنند. ولی در یک گروه اجتماعی کاری یا دوستانه این عمل برخوردی بی‌ادبانه محسوب می‌شود.

اگر در جمعی دوستمان به لهجه محلی مان شروع به صحبت کرد بهترین و درست‌ترین برخورد این است که به او مودبانه تذکر دهیم که بهتر است به زبان معمول در جمع به گفت‌وگوی خود ادامه دهد، چون افراد دیگر گروه، لهجه محلی ما را متوجه نمی‌شوند. توجه و ارزش دادن به این نکات به‌نظر کوچک، باعث می‌شود که اثر این برخورد تا مدت‌های طولانی در ذهن و خاطره دیگر افراد گروه باقی بماند.

چگونگی صحبت با تلفن همراه: فناوری‌ها و ابزارهای جدید روی شخصیت ما سایه انداخته است. چه بسا چگونگی استفاده ما از این ابزار بعد وسیعی از شخصیت ما را نشان می‌دهد. در واقع از روزی که تلفن همراه وسیله‌ای جدایی‌ناپذیر در زندگی روزمره ما شده است، زنگ تلفن همراه در یک ملاقات رسمی و یا گردهمایی خصوصی در نحوه شناساندن ما به اطرافیان تاثیرگذار است. صدای زنگ تلفن، صدای ما در حال صحبت کردن با آن و زمان‌هایی که آن را در حالت سکوت قرار می‌دهیم در برخوردها و جلسات ما، چیزی است که از چشم مخاطبان دور نمی‌ماند.

▪ شاد باشید: اگر ظاهری شاد و آرام داشته باشیم، اطرافیانمان به طرف ما جذب شده و به ایجاد ارتباط با ما علاقه‌مند می‌شوند زیرا ما را پر از

عشق به زندگی، سر حال و شاداب می‌یابند که از طریق مکالمه و دوستی با ما این انرژی مثبت به آنها منتقل می‌شود.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=352797

vista.ir
Online Classified Service

اهداف زندگی هدفمند



هر انسانی، چه زن چه مرد، با هر سن و سالی و هر ملیت و موقعیتی، برای خود آرزوها و اهدافی دارد. خواسته‌ها و آرزوهایی کوچك و بزرگ. همه این اهداف الزاما خوب و مفید نیستند چرا که هدف یك خرابکار اینترنتی چیزی نیست جز مزاحمت و تخریب. یا سازنده بمب‌ها و سلاح‌های ویرانگر هم هدفی پاك و سازنده را دنبال نمی‌کند ولی هر چه باشد او هم خواسته و هدفی برای خود در نظر می‌گیرد. در این‌جا به اهدافی اینچنین نمی‌پردازیم. منظور ما آن دسته از خواسته‌هایی هستند که مفید و سازنده بوده موجبات شادی و خوشحالی و نشاط آن شخص و اطرافیانش می‌گردند.

اهداف انسان‌ها گاه کوتاه‌مدت هستند و گاه بلندمدت. افراد هدف‌هایی برای خودشان در نظر گرفته‌اند ولی ماه‌ها و شاید بیشتر سال‌هاست که در دفترچه یادداشتی که در کشوی میزشان است، خاك می‌خورند. بعضی دیگر هم تازه به ذهنشان رسیده‌اند. به هر حال گروهی از ما که به شکل دلخواهمان موفق نشده‌ایم، نتوانسته‌ایم تعدادی از اهدافمان را محقق کنیم. معمولا این شکست‌ها درباره آن خواسته‌هایی روی داده که مربوط به ایجاد تغییر و تحولی در زندگی بوده‌اند. می‌گوییم که "این کار غیرممکن است. هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم." غالب اوقات چنین تفکری، خیال باطل و نادرستی بیش نیست. تغییرات روی می‌دهند اگر بخواهیم. بله تغییر و تلاش برای نیل به اهداف آسان نیست ولی جدا از موانع حقیقی و مربوط به ماهیت هدف، سدهایی هستند که خودمان آن‌ها را ساخته‌ایم. به جرات می‌توان گفت که اثرات بازدارندگی این دسته دوم بسیار بدتر است. نکته اینجاست که موانع خود ساخته آن قدر قوی‌اند که می‌توانند حتی از شروع کارمان هم جلوگیری نمایند. شروع نکردن به روشنی معنای شکست را تداعی می‌کند.

سدها و قید و بندهای کاذب و خود ساخته ما هستند که اجازه نمی‌دهند اهداف درون آن دفترچه خاك گرفته ذهنی بیرون بیایند و به جریان افتند. آن کشوی مغز ما که این دفترچه را در خود جای داده کاملا مسدود نیست و قابل باز شدن است. البته اگر بخواهیم.

ساده‌ترین راه حل رهایی از بندهای بازدارنده اینست که هدف پیش‌رویمان را بیش از اندازه بزرگ و ترسناك نکنیم. هدف مهم است و رسیدن به آن هم آسان نیست ولی نه آنقدر که ما برای خودمان تصور کرده‌ایم. هر قدر بیشتر بزرگ نمایی کنیم، ترس و اضطراب بیشتری وجودمان را فرا می‌گیرد. ترس از شکست و ترس از موفقیت هر دو رخ می‌نمایند. از شکست می‌ترسیم چرا که هدف بسیار دور می‌نماید و خیلی هم ترسناك است. با خود فکر می‌کنیم که اگر موفق شویم، مسئولیت‌های جدید و دشواری بر عهده‌مان قرار خواهد گرفت که ممکن است از پس آنها برنیاییم.

● حالا راه ساده کردن اهداف چیست؟

بهترین کار، برگزیدن تنها یك هدف است. همان مقصد و هدف نهایی مورد نظر است و بقیه فقط جزییات هستند. هدف اصلی کدامست و مقصد نهایی کجاست؟ دوست دارید آخر عمرتان و زمانی که به عقب برمی‌گردید، شاهد چه دستاوردهایی باشید؟ دوست دارید وقتی به اطراف نگاه می‌کنید چه ببینید؟ این دیدگاه نهایی، همان جواب معما و مرکز دایره‌های متحدالمرکزی است که رو به رویتان می‌بینید.

بیشتر مردم، وقتی که تصمیم می‌گیرند سفر کنند، می‌دانند که می‌خواهند به کجا سفر کنند. مقصد را مشخص کرده‌اند و راجع به آن مکان اطلاعاتی هم دارند. عین این مطلب راجع به تعیین هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت هم صادق است. هر قدر که تصویر دقیقتر و روشن‌تری از هدف در ذهن داشته باشید، بهتر می‌توانید لوازم مورد نیازتان را تهیه کرده مسیر صحیح برگزینید.

وقتی نگاهتان را تنها روی مرکز دایره‌ها متمرکز کنید، جزییات آن هدف اصلی روشنتر خواهند شد. وقتی که مقصد اصلی را به تمامی شناختید و شاه راه را مشخص کردید، معیاری به دست می‌آورید که باید برنامه دیگر امور زندگیتان را نسبت به آن شکل داده تدوین نمایید. و این‌ها حلقه‌هایی‌اند که با کوچکترین دایره هم مرکزند و دیگر حواشی و ملزومات مربوط به هدف زندگی شما را همراه دارند.

شروع از هدف اصلی و تعیین مسیر واقعی حرکت به سوی آن، فعالیت‌های ما را جهت می‌دهد. زندگی آشفته و بی‌هدف دیروز که پر از دفترچه یادداشت‌های خاك گرفته بود، به زندگی متفاوتی تبدیل خواهد شد. پیش از این کار، مرتب می‌گفتیم: "آنقدر سرم شلوغ است که به هیچ کاری نمی‌رسم." این جمله عین واقعیت بود. فکر و ذهن ما پر از جزییات بی‌اهمیتی بود که اجازه نمی‌دادند به کارهای اصلی و مهم و تاثیرگذار بپردازیم. در زندگی دگرگون شده "امروز سرمان خلوت است و برای همه کارهایمان وقت داریم." برنامه مشخصی نوشته‌ایم که لیست بلندبالایی هم نیست. هدف یا اهداف اصلی و کلیدی مشخصند. روش‌ها و راهکارها و مسیرهایمان را روشن و دقیق نوشته‌ایم. نتایج کارها و اقدامات هر روز هم جای مشخصی دارند. دلایل پیشرفت‌ها و علل شکست‌ها نیز مو به مو شرح داده می‌شوند. از توصیه‌های افراد با تجربه و درج نکات مفید و مثبت برای پیشرفت هم غافل نیستیم.

اگر بخواهیم اهداف و آرزوهایمان را به واقعیت درآوریم، باید در عضو زیستنی منفعلانه، زندگی فعالانه‌ای را پیش گیریم. منفعل بودن مترادف واکنش نشان دادن صرف به کارها و اقدامات دیگران است. اگر منتظر بمانیم تا ببینیم چه پیش می‌آید، هرگز نخواهیم توانست مطابق با هدف مورد نظرمان زندگی کنیم. چرا که جوهر نوشتن این اهدف اندك اندك رنگ می‌بازد.

شرط در آغوش گرفتن هدف و چشیدن طعم خوش پیروزی، فعال بودن و پویا زندگی کردن است. پویایی و فعالیت نشان می‌دهد که ما در هدایت قطار زندگیمان نقشی کلیدی داریم وفقط در واگن مسافران منفعلانه بیرون را تماشا نمی‌کنیم. راننده قطار حواشی و اطراف را نگاه نمی‌کند. او مستقیم متوجه جلوست. شهری که قرار است به آن برسد، مقصد نهایی اوست. در این راه باید از ایستگاه‌های مختلفی عبور کند. هر یك از این توقف گاه‌ها، فرصتی به او می‌دهد تا اوضاع و احوال اطراف و قطار و وضعیت فنی آن را بررسی کرده درباره مسیر پیش رویش و مقصد نهایی اطلاعاتی کسب کند. اگر فقط یك هدف روشن و نهایی برای خود فرض کنید، همانند یك راننده قطار، نقشی محوری در زندگی خواهید داشت و طی راه موفقیت به مراتب آسان‌تر خواهد بود.

یك هدف، یك هدف و یك هدف نهایی برگزینید. با جرات مقابلش ظاهر شوید و فعالانه، با درایت، دقت، پشتکار وعشق و علاقه در مسیری درست برای رسیدن به آن تلاش کنید. ترس از شکست، ترس از موفقیت و ناامیدی، از سدهای بازدارنده درونی‌اند، آن‌ها را پشت سر بگذارید و همواره آماده رویارویی با شکست باشید.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=257229

vista.ir
Online Classified Service

اهمیت گوش دادن در روابط بین فردی



● مقدمه:

در روابط بین فردی گوش دادن اهمیت زیادی دارد. زیرا از طریق این مهارت می توانیم ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل،وی را به ادامه ی تعامل تشویق نموده و در نتیجه اطِلاعات بیشتری کسب نماییم. مثلاً یک مدیر موفق، برای تضمین اطّلاعات صعودی (از زیردست به بالا دست) از مهارت گوش دادن استفاده می نماید؛ چرا که توانایی خوب گوش دادن مدیر می تواند،برای آنکه زیردستان به گزارش پیام ها ادامه دهند،جو اعتماد به وجود آورد. در عین حال برای ایجاد و حفظ روابط خوب و مطلوب و جلوگیری از اختلاف نظرها،کشمکش ها و سود تفاهم باید دقیق شنیدن را آموخت و بکاربست.

● گوش دادن فعال:

گوش دادن در تعاملات اجتماعی به دو معنا به کار می رود.گوش دادن فعال اولین معنا می باشد.این فن اصولاً بر منعکس نمودن احساسات طرف مقابل تکیه دارد.برای اجرای این کار باید حداکثر استفاده را از حواس خود(شنوایی،بینایی)به عمل آوریم.روی آنچه شخص مقابل احساس می کند و بر زبان می آورد متمرکز شویم و با هدف درک کردن به او گوش دهیم.باید توجه نمود گوش دادن فعال ما زمانی نمایان می شود که رفتارهایی انجام دهیم که حاکی از توجه ما به طرف مقابل است.دومین معنا گوش دادن منفعل است.این نحوه ی گوش دادن بر جنبه های پنهان رفتار شنونده اطلاق می شود.مثلا ممکن است بطور پنهانی و بدون فرستادن پیام های کلامی و غیر کلامی، به صحبت های شخص مقابل گوش فرادهیم.

بنابراین در گوش دادن منفعل بدون آنکه رفتار خاصی انجام دهیم که نشانه ی توجه ما به دیگران است،اطلاعات آنان را جذب می کنیم.

درروابط بین فردی ما با مهارت گوش دادن فعال که شامل پیام های کلامی و غیر کلامی است سرو کار داریم .لذا برای کسب این مهارت باید رفتارهای کلامی و غیر کلامی آن را بشناسیم.پیام کلامی مانند بیان استنباط خود نسبت به نقطه نظرهای اصلی و احساسات گوینده با لحنی دوستانه، و پیام های غیرکلامی مانند تصدیق سخنان طرف سخنان طرف مقابل با استفاده از حالات چهره می باشند.بنابراین با توجه به مطالب فوق گوش دادن را اینطور تعریف می نماییم: گوش دادن عبارت است از"فرآیند شنیدن و انتخاب،جذب و سازماندهی،و به خاطر سپردن و دادن پاسخهای مشخص به محرک های شنیداری و غیرکلامی" .در این تعریف تاکید بر دریافت و فهم درست از علایم کلامی و غیرکلامی است.

▪ علایم کلامی:

یکی از نشانه های اصلی خوب گوش دادن در تعاملات اجتماعی استفاده از علایم کلامی است.این علایم به صورت تصدیق،تحسین،انعکاس احساسات،تعبیر و تفسیر کردن و .... در گفتار ما ظاهر می شود.

بهره مندی از گفتار در تعاملات اجتماعی باید متعادل و متناسب با وضعیت و احوال شخص مقابل باشد ؛زیرا افراط و تفریط در گفتار یا پرسش سئوالات نابجا،باعث بی انگیزه شدن طرف مقابل به ادامه تعامل ،از بین رفتن جواعتماد ودر نتیجه عدم کسب اطلاعات دریافتی کافی می شود.

۱)تصدیق:

این نوع از علایم کلامی شامل کلمات و عباراتی است که نشانه ی تایید یا موافقت با اعمال و گفتار طرف مقابل است. از تصدیق برای تقویت قسمت های مهم گفتار طرف تعامل و جهت دادن به آن استفاده می نماییم.نمونه های آن عبارتند از "بله" ، "درسته"، "همینطور است که شما می گویید" و صدای غیر لغوی مانند "اهوم".

۲)تحسین:

تحسین هم مانند تصدیق نوعی تقویت مثبت است.ولی فراتر از یک تایید ساده یا توافق با گفتار و اعمال طرف مقابل است.از انواع تحسین کلامی

می توان به عباراتی مانند "آفرین!"،"چه جالب!"،"ادامه بده"،"عالیه" اشاره نمود که متناسب با وضعیت به کار می روند.

۳)انعکاس احساسات:

انعکاس احساسات نوعی همدردی(شاخه ای از مهارت زندگی است)به حساب می آید و کاربرد آن زمانی است که شخص مقابل نیاز به یک همدرد برای کسب آرامش دارد.مثلا وقتی کسی ناراحت،عصبانی وآشفته حال است،باید از این فن استفاده نمود.برای بازگرداندن احساسات باید به دقت به صحبت های طرف مقابل گوش فرادهیم تا از نیازها و مسائل اصلی او با خبر شویم وگفتار خود را براساس آن نیازها تنظیم نماییم.

۴)تعبیر و تفسیر کردن:

با استفاده از گنجینه لغات شخصی خود،مطالبی را که شنیده ایم برای گوینده تفسیر می کنیم.با این کار مطمئن می شویم که مطمئن می شویم که سخنان وی را درست فهمیده ایم و همچنین نشان می دهیم که در طول تعامل با دقت به سخنانش گوش داده ایم.

▪ علایم غیر کلامی:

پاسخ های غیر کلامی نیز نقش مهمی در گوش دادن بازی می کنند.برخی از این رفتارها نشانه ی توجه به گوینده و برخی هم نشانه ی بی توجهی به اوست که باید به آنها اهمیت داد.از علایم غیر کلامی رایج می توان به "تکان دادن سر"،"حالات چهره"،"وضعیت بدنی"،"تماس چشمی مستقیم" اشاره نمود که در ذیل به تفسیر اجمالی این موارد می پردازیم.

۱)تکان دادن سر:

سر تکان دادن در مذاکره،علامت توجه به گفته های طرف مقابل است.این مساله باعث تشویق گوینده به ادامه ی تعامل ودر نتیجه کسب اطلاعات بیشتر توسط ما می شود.

۲)حالات چهره:

حالت چهره بیانگر هیجانات درونی ما می باشد که نسبت به صحبت های شخص مقابل ابراز می کنیم.مانند "بالا انداختن ابروها" که نشانه ی تعجب شنونده است.

۳)وضعیت بدن:

وضعیت بدن می تواند ،معرف نگرش های مثبت و منفی و سطح هیجانات و تمایات باشد.لذا باید به نحوه ی نشستن یا ایستادن بسیار توجه نمود؛زیرا طرف تعامل از وضعیت بدنی ما تصمیم به ادامه یا قطع مذاکره می گیرد.

۴)تماس چشمی مستقیم:

نشانه ی گوش دادن به گفته های طرف مقابل است.حال اگر شنونده باشیم بیش از وقتی که صحبت می کنیم از نگاه استفاده می نماییم و نسبت به گوینده نگا ه های طولانی تری داریم.

● نتیجه گیری:

اگرچه ما می توانیم ، بدون استفاده از هر گونه علایم کلامی و غیر کلامی، به صحبت های دیگران گوش فرادهیم؛اما بهتر آن است که این موضوع را به طرف مقابل نشان دهیم.لذا هم پاسخ های کلامی و هم غیرکلامی در گوش دادن فعال نقش موثری دارند.در حقیقت علایم کلامی وغیر کلامی گوش دادن فعال طوری در هم آمیخته اند که اگر یکی از این دو کانال ارتباطی گویای عدم توجه ما باشند،طرف مقابل آن را حمل بر گوش ندادن ما می کند .

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=350379

vista.ir
Online Classified Service

ایجاد تناسب با شناخت مرزها



• آزمون تعادل کار و زندگی

آیا می خواهید بدانید برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی خود روش مناسبی را انتخاب کرده اید یا نیاز به کمی تغییر دارید به سؤال های زیر با «درست» و «نادرست» پاسخ دهید:

۱) برای انجام کارهایی که می خواهم انجام دهم، گاهی حتی بیش از حد نیاز وقت دارم.

۲) از رژیم غذایی مناسبی پیروی می کنم که به من کمک می کند با انرژی باشم.

۳) هر روز را با امید آغاز می کنم.

۴) در زندگی شخصی یا محل کار من کسی نیست که بخواهد زیر آب مرا بزند.

۵) در خانه ام احساس راحتی می کنم.

۶) در زندگی شخصی یا محل کارم دچار آشفتگی یا مشکل خاصی نیستم.

۷) من آن طور که می خواهم زندگی می کنم نه آن طور که مجبورم.

۸) شغل من هم پاداش دهنده است و هم رضایت آور.

۹) حداقل دو هفته در سال به مرخصی می روم.

۱۰) آخر هفته ها کار نمی کنم.

۱۱) به اندازه کافی می خوابم.

۱۲) برای فرزندانم و کسانی که برایم مهم هستند می توانم به اندازه کافی وقت بگذارم.

۱۳) به جز مسئولیت های کار و خانواده، حداقل یک تفریح برای خودم دارم.

۱۴) غذاهایی که می خورم به من احساس سستی و تنبلی القا نمی کنند.

۱۵) می توانم روزانه حداقل ۱۵ دقیقه در سکوت با خودم خلوت کنم.

۱۶) دوستانی دارم که می توانم اوقات خوشی را با آنها سرکنم.

۱۷) نه رفتارهای اعتیادآور دارم و نه بار سنگین و طاقت فرسای احساسی.

اگر حداقل به ۹ مورد پاسخ «درست» داده اید، زندگی متعادلی دارید اما در صورتی که تعداد «درست»ها کمتر از «نادرست»ها بود، لازم است در روش زندگی تان تجدیدنظر کنید. بنابراین یکی دو روز باید برای خودتان وقت بگذارید تا به جمع بندی جدیدی از زندگی برسید.

از خودتان بپرسید در حال حاضر از چه چیزهایی نفرت دارید، چه چیزهایی را تحمل می کنید و چه چیزهایی شما را آزار می دهد. از این موارد یک فهرست تهیه کرده و سعی کنید هرچه زودتر به اصلاح آنها بپردازید.

اگر اوضاع را تغییر ندهید، نه تنها رو به بهبودی نمی رود، بلکه بدتر هم می شود. اگر اجازه دهید زندگی شما را هر هفته و هر ماه و هر سال در هم بشکند، ممکن است گرفتار فرسودگی، افسردگی و اختلالات عصبی شوید و در نتیجه سلامتی، خانواده و شغل شما در معرض خطر قرار گیرد. افراد در این موقعیت معمولاً در روابط شان دچار مشکلات جدی می شوند، نمی توانند کارشان را به نحو احسن انجام دهند و به سرعت از کوره در می روند. در مقابل، ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی روی هر دوی آنها تأثیرات مثبتی می گذارد. صمیمیت و آرامش در زندگی، اضطراب و تنش را خنثی می کند. اگر کمی هم برای خود وقت بگذارید، پدر و مادر و کارمند بهتری خواهید بود.

بعضی لازمه های زندگی متعادل انسان، در شرایط امروزی تبدیل به افکار و آرزوهای افسانه ای شده اند. برای بسیاری از ما چه در رفاه و چه در

وضعیت معمولی زندگی، تعادل بین کار و زندگی آنچنان دست نیافتنی به نظر می آید که گاهی حتی فکر کردن به آن را نیز فراموش می کنیم. غرق شدن در روزمرگی، خودآگاه یا ناخودآگاه، طوری در زندگی فردی و جمعی ما رخنه کرده که اگر یکی از اجزای این روزمرگی- که خود عامل بسیاری نابسامانی ها و بی هدفی های ماست- دچار تزلزل شود، زندگی معمول و نه لزوماً دارای تناسب ما، از مسیری که به آن عادت کرده ایم، خارج می شود.

اما آیا تمام آن چه که به مرور زمان به آن خو می گیریم و خود را با آن وفق می دهیم، روند مورد نیاز روحی و جسمی و ایده آل برای زندگی شخصی و اجتماعی است آیا نیاز به تناسب بین فعالیت های مختلف یک انسان، ممکن است جای خود را به عادت و سازگاری با اوضاع جدید بدهد مهدیس کامکار، روانشناس در این باره می گوید:«بعد از قرن نوزدهم و ایجاد تحول صنعتی، با ازدحام کارگران برای اشتغال، تعاریف شرایط صحیح کار و زندگی برای مردم در هاله ای از فراموشی و ابهام قرار گرفت. کارگرانی که از صبح زود تا پاسی از شب کار می کردند تا برای خانواده شان شرایط معیشتی بهتری فراهم کنند، دیگر فرصتی برای اندیشیدن به نحوه ایجاد تعادل بین کار و زندگی نداشتند.»

توانایی ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی، این روزها از نظر بسیاری افراد در قامت هنری خارق العاده خودنمایی می کند. دکتر احمد عبدالهی جامعه شناس، تعادل منطقی بین میزان و جایگاه کار و تناسب آن با زندگی شخصی را از ویژگی های یک اجتماع سالم می داند و می گوید: «وقتی فردی پیش از انتخاب شغل خود، نسبت به آن سازگاری پیدا کند و میزان علاقه و سازگاری خود را با آن بسنجد، زمانی که مشغول کار شد، شرایط آن را می پذیرد. در نتیجه تناسب بین روحیات و علایق فرد و شغل وی، او می تواند آن طور که باید برای هر یک از فعالیت هایش- چه کاری و چه شخصی- حد و مرز لازم را تعیین کند و لازمه های موفقیت توأم با آرامش در زندگی شخصی و در محل کار خود را فراهم آورد.»

نیاز سنجی شغلی و بررسی علایق و استعدادهای افراد برای برعهده گرفتن یک مسئولیت کاری، به رغم آگاهی اقشار مختلف مردم به اهمیت آن، نه تنها در جامعه ما، بلکه در جوامع پیشرفته نیز زمینه های لازم برای اجرا را بطور کامل در اختیار ندارد. به همین دلیل بسیاری از ما ناچار می شویم بر اساس ارزش های مادی و مسیری که شغل مان برای کل زندگی ما تعیین می کند، فعالیت کنیم.

در میان کسانی که به حرفه شان علاقه دارند و خودشان آن را انتخاب کرده اند، نیز افرادی هستند که مانند دیگران از نبود تناسب بین اوقاتی که برای کار و اوقاتی که برای زندگی شخصی شان صرف می کنند، گلایه دارند. دکتر کامکار در خصوص این شرایط می گوید: «هر انسانی نیازمند آن است که جدا از اهداف و فعالیت های شغلی اش، دارای هویت و شخصیت فردی باشد. در این صورت او هم در حرفه اش موفق است و هم معنای واقعی زندگی را درمی یابد. از سوی دیگر افرادی که خود را بیش از آن چه که لازم است گرفتار شغل خود و لازمه های آن می کنند، عموماً نمی توانند برای زندگی برنامه و مسیر صحیحی تعیین کنند. وابستگی بیش از حد به کار ممکن است برای فردی که همه جوانب زندگی اش بر محور مطلق حرفه اش می چرخد، در شرایط بحرانی مسئله ایجاد کند. چنین افرادی اگر در کارشان دچار مشکل یا تزلزل شوند، همه زندگی شان از جاده نظم و آرامش خارج می شود.»

عدم امنیت شغلی، مسئله تأثیرگذاری است که رواج آن در بازار کار دنیای امروز، این معضل را به اشتباه عادی و غیرقابل اجتناب جلوه می دهد. گذشته از دلایل مربوط به این مسئله و لزوم شناخت و اجرای راهکارهای جلوگیری از آن، انسانی که در بازار کار در چنین وضعیتی مشغول به کار است، بهتر است همواره به یاد داشته باشد برنامه ریزی و هدف گذاری های کوتاه مدت و بلندمدت معیشت اش، صرفاً وابسته به شغل و کاری نباشد که از آن کسب درآمد می کند.

از سوی دیگر روانشناسان معتقدند تعیین حفظ حدود تداخل و تماس شغل حرفه ای و زندگی شخصی، نه تنها بر جنبه های روانی و جسمی زندگی شخصی تأثیر می گذارد، بلکه متقابلاً بر عملکرد و بازده مفید و واقعی انسان در محیط کار و حیطه شغلی مؤثر است.

حسامی، کارشناس ارشد مشاوره، در این زمینه می گوید: «بعضی افراد برای حصول موفقیت در محیط کار - که طبیعتاً برای هر یک از ما اهمیت دارد - به اشتباه تصور می کنند لازم است همه توان خود را تنها برای این هدف بکارگیرند و تنها در این صورت است که می توانند خود را انسان موفقی بدانند، در حالی که معیارهای موفقیت در کار و در زندگی باید در قالب و شرایط مجزا سنجیده شوند و فقط در موارد معدود و بطور کلی در کنار یکدیگر قرار داده شده و بررسی شوند.

شخصی که همه خوشبختی اش را در شرایط کاری اش جست وجو کند و همه ظرفیت ها و توانایی های مربوط به هر حیطه ای در زندگی را وقف حرفه خود کند، نه می تواند از زندگی شخصی اش به نحو احسن بهره گیرد و نه کمبودهایی را که به آن زمینه روا داشته، در زمینه شغلی اش تبدیل به عناصر یاریگر و ظرفیت های مکمل حقیقی کند.»

هر یک از ما اگر انتظار داریم شرایط عمومی زندگی، فاکتوری باشد که به پیشرفت شغلی مان کمک کند، باید برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی کاربردی داشته باشیم و به بهبود آن نیز کمک کنیم.

دکتر کامکار شرایط مناسب اجتماعی و خانوادگی را کامل کننده عوامل لازم برای در پیش گرفتن مسیر صعود و ارتقای شغلی می داند: «آرامش عاطفی و اطمینان ذهنی در زندگی خانوادگی اشخاص به آنها کمک می کند تا با در نظر گرفتن همه ابعاد نیازی خود شرایط مساعدی را برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی بوجود بیاورند.»

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=344418

vista.ir
Online Classified Service

ایده‌هایت را دور نینداز



وسط کارهایم بودم و در چنین اندیشه‌هائی که چه جوری کارهایم را انجام دهم که یکی از دوستان خواست برایش کاری را انجام دهم. با عجله و بدون مکث (یا مکث خیلی کم) گفتم نه، سرم شلوغ است.

البته واقعاً کارهایم زیاد است ولی عمده‌اش بار است؛ یعنی چون نمی‌دانم بهترین روش انجام کار کدام است برای خودم بار درست می‌کنم؛ یعنی... بیار و باقلی بار کن.در این افکار بودم که چقدر آدم مسئولی هستم که کارم را با هیچ چیز عوض نمی‌کنم که، ناگهان وجدان نازنینم گفت: "ای مفلوک، این حداقل کار را هم نمی‌خواهی برای یک دوست انجام دهی؟". کُرک و پَرم ریخت. تصویری که از خودم داشتم عوض شد (یعنی به واقعیت نزدیک‌تر شد). با خودم گفتم: پس دوستی را گذاشته‌اند برای کِی؟ همراهی با دوستان بهائی دارد. در همین افکار بودم که ناگهان ایده‌ای برای انجام کار ظاهر شد.

"سلام ایده! آخر تو از کجا می‌آئی که هر وقت به تو نیاز دارم از راه می‌رسی. به‌راستی از هر کجا که می‌آئی، آنجا شعورمند است؛ چون من تو را نخوانده بودم که تو آمدی".

- من چه‌کار کردم؟

قلم را برداشتم. ایده‌ای عزیز را جلوی چشم‌هایم گرفتم که آن را آرایش کنم. یعنی دستی به سر و صورت و چشم و گوش و دست و پایش بکشم و آن ایده‌های را که از لامکان آمده بود را در مکانی که مجله نام دارد به خوانندگانش عرضه کنم.

خواستم بنویسم که اولین مشکل پیش آمد: کو کاغذ؟ در ماشین بودم و کاغذها در مغازه‌ها که از من دور می‌شدند. همان حوالی از ماشین پیاده شدم. نگاهی به کف خیابان انداختم. چه خیابان زیبائی. پر بود از آگهی‌هائی که مردم آن‌را دور ریخته بودند. همیشه با خود می‌گفتم که، چه‌کار

هجوی است که، این کاغذهای جان‌داشته را این‌طوری تلف می‌کنند. اما این‌بار گفتم چه خوب می‌شد اگر کسی آگهی پخش کند. چند قدم نرفته بودم که شخصی را دیدم با یک دسته آگهی در دستش. خوشبختانه هر چقدر بخواهی به تو می‌دهد و هر چه بیشتر بخواهی خوشحال‌تر هم می‌شود. چند آگهی گرفتم و کنار خیابان به یک ماشین (تمیز) تکیه زدم و نوشتم:

- تو چه‌کار می‌کنی؟

ایده‌هایت را دور نینداز. این ایده‌های کوچک پیام‌آوران بی‌نام و نشانی هستند که از مرکز شعوری خلاق برای تو پیام دارند. اما تو با آن‌ها چه می‌کنی؟ آن‌ها را دور می‌اندازی، چگونه؟ با بها ندادن به آن‌ها؛ با عمل نکردن به آن‌ها؛ با بی‌اهمیت شمردن و قدر نشناختن آن‌ها. وقتی تو به فرستاده شعور خلاق، بهائی نمی‌دهی و آن‌را قربانی خواسته‌ها و کارهائی‌که بدان مشغولی و نمی‌خواهی به هیچ قیمتی از آن‌ها دست بکشی، می‌کنی؛ آیا انتظار داری که شعور خلاق با تمامیتش تو را دریابد؟ معلوم است که نمی‌آید. نه تنها که نمی‌آید؛ بلکه فرستاده‌هایش (ایده‌ها) را هم نمی‌فرستد. و بدا به حال کسی‌که ایده‌های شعور خلاق او را ترک کند زیرا، در نبود ایده‌های شعور خلاق، ایده‌های مخرب که از مرکزی دیگر می‌آیند، او را در بر می‌گیرند. در آن‌صورت هر فکر که به ذهنش می‌رسد مملو از زشتی و پلیدی است.

ایده‌هایت را دور نینداز به‌خصوص آن ایده‌هائی که در حالی خوش به تو رسیده و یا ایده‌هائی که در حین تفکر و یا بعد از مراقبه به‌سویت روان گشته است. به کوچکی ایده نگاه نکن، بلکه ببین از کجا آمده است. اگر پی همین ایده‌های کوچک را بگیری به مرکز ایده‌ها خواهی رسید که همان شعور خلاق است. همان جائی‌که زادگاه تمام اندیشه‌های ناب بشری است. تمام دانشمندان و مخترعان و تمام هنرمندان و شاعران آثار ناب خود را به آن‌جا منتسب می‌کنند و معترفند که از خود چیزی نداشته‌اند.

آن‌گاه که فکر تو از شعور خلاق برخوردار شد برکت می‌یابد و از آن نور خواهد بارید؛ نوری زاینده که فرزندانش، صلح و خوبی است. نوری که پاک‌کننده تیرگی‌ها و کدورت‌هاست. پس از همین حالا شروع کن و نگذار شیطان با فردا فردا گفتن، تو را از ایده‌های نورانی محروم کند. ببین آخرین ایده‌هائی که به بی‌توجهی کردی و از کنارش بی‌تفاوت گذشتی چه بوده و تا دیر نشده و از خاطرت محو نشده آن‌را دریاب. بدون اتلاف وقت آن‌را انجام بده.

اگر شرایط انجامش را نداری بنویسش تا در یک وقت مناسب انجامش دهی. اگر امکان نوشتن هم نداری نشانه و علامت (نامتعارفی) را در جائی در چشم‌رس بگذار تا با دیدن آن به یاد ایده بیفتی. اگر این‌کار را هم نمی‌توانی انجام دهی، ایده‌ات را بلند چند بار تکرار کن تا با گوش‌هایت صدایت را بشنوی و به این ترتیب در خاطرت نگه‌اش داری تا در اولین فرصت آن‌را بنویسی و انجامش دهی. ایده‌هایت را دریاب تا شعور خلاق تو را دریابد...

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=261333

vista.ir
Online Classified Service

اینگونه بیاندیش !!



راه موفقیت این است که هدفمان را بدانیم، دست به عمل بزنیم، بدانیم که به چه نتایجی دست یافته ایم و قدرت انعطاف و تغییر پذیری داشته باشیم. یعنی بدانیم چه می خواهیم و برای رسیدن به آن وارد عمل شویم و با توجه به موفقیت در رفتارمان ،تغییرات مهم را ایجاد کنیم. در مورد اعتقادات و



باورها نیز چنین است. باید باورهایی را بیابید که شما را دلگرم کند و به مقصودی که می خواهید برساند.

این هفت باور به ما یادآور می شود که هر قدر به چیزی معتقد باشیم ، باز هم لازم است که دریچه های ذهن خود را به روی عقاید و امکانات دیگر باز بگذاریم و همیشه برای یادگیری مطالب تازه تر آمادگی داشته باشیم.

با پذیرفتن این هفت باور به موفقیت خواهید رسید ولی به یاد داشته باشید که تنها انجام این هفت باور و عقیده نیست که باعث موفقیت می شوند. اما شروع خوبی است.

۱) باور اول: هر حادثه دارای دلیل و مقصودی است که به مصلحت ماست.

تمام افراد موفق توانایی عجیبی دارند و در هر موقعیت به امکانات موجود و نتایجی که ممکن است از آن حاصل شود توجه می کنند و سریع آن وضعیت را در جهت مثبت و به نفع خود به کار می گیرند. از طرفی اعتقاد دارند اگر به دنبال نتیجه ی مثبت هستند، باید آن را عملاً انجام دهند.

۲) باور دوم: چیزی به نام شکست وجود ندارد.

شکسپیر می گوید: تردیدها به ما خیانت می کنند. ما را از کوشش برحذر می دارند و از پیروزی هایی که به احتمال زیاد نصیب ما خواهد شد محروم می سازند.

هرآن چه بشر آموخته از طریق آزمایش و خطا بوده است. بزرگ ترین عامل بازدارنده ی مردم، ترس از شکست است.انسان ها تنها از طریق اشتباه به موفقیت می رسند.

هر گاه در زندگی، کاری را انجام داده ایم اگر فکر کنیم که تجربه ای به دست آورده ایم بهتر از آن است که فکر کنیم شکست خورده ایم.

باید به پدیده های زندگی با دید تجربه نگاه کنیم.

۳) باور سوم: مسوولیت هر اتفاقی را به گردن بگیرید.

یکی از صفات مشترک میان رهبران بزرگ و افراد موفق این است که فکر می کنند دنیای خودشان را خودشان می سازند. آن ها همیشه می گویند: مسوولیت کاری را که انجام می دهم ، می پذیرم.

۴) باور چهارم: برای بهره بردن از چیزی شناخت کامل آن لازم نیست.

افراد موفق معتقدند برای این که چیزی را مورد استفاده قرار دهند لزومی ندارد همه چیز را درباره ی آن بدانند. همیشه توجه دارند که چه اندازه اطلاعات مورد نیاز آن هاست و همیشه می دانند که به چه چیزهایی احتیاج ندارند و باید در وقت خست نشان بدهند و بدانند که به دست آوردن اطلاعات کامل هیچ گاه امکان پذیر نخواهد بود.

۵) باور پنجم: بزرگ ترین سرمایه ی شما دیگرانند.

افرادی که به بهره وری رسیده اند تقریباً بدون استثنا دارای حس قوی احترام و تحسین نسبت به دیگران هستند. هیچ موفقیت پایداری بدون احساس صمیمیت و یگانگی با مردم به وجود نمی آید. راه موفقیت تشکیل گروه موفق و همکاری با یکدیگر است.

۶) باور ششم: کار، نوعی تفریح است.

مارک تواین می گوید: "راز موفقیت آن است که شغل را جزو تفریحات خود قرار دهید." افراد موفق همین کار را می کنند. آن ها دیوانه وار کار می کنند. زیرا کار، آن ها را به شوق می آورد. در زندگی کار را به بازی تبدیل کنید. (تا به حال بررسی کرده اید که چرا یک کودک از صبح تا شب بازی می کند ولی خسته نمی شود)

۷) باور هفتم: هیچ توفیق پایداری، بدون پشتکار به دست نمی آید.

افراد موفق به نیروی پشتکار ایمان دارند.

اگر به افراد موفق بنگرید، می بینید که آن ها لزوماً بهتر، باهوش تر، سریع تر و قوی تر از دیگران نبوده اند، بلکه پشتکار بیشتری داشته اند.

افراد موفق می خواهند به هر قیمتی که شده موفق شوند. البته این را باید مد نظر داشت که موفقیت به بهای لطمه زدن به دیگران نیست.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=271888

با دست‌هایتان حرف بزنید



دست را می‌توان زبان اول بدن به شمار آورد و لابد شنیده‌اید تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد. می‌توانید زبان خود را در کام دهان پنهان کنید اما دست‌هایتان را با هیچ ترفندی نمی‌توانید مخفی کنید. دست‌کش می‌پوشید؟ نه، این هم راه مناسبی نیست. حرکت و رفتار دست‌هایتان هویدا می‌کند سیر درون شما را. این را روان‌شناسان می‌گویند چرا که آنها معتقدند دست‌ها حرف می‌زنند و افرادی که از قدرت دست بهره می‌برند از اقتدار و قدرت تحکم بدون کلام برخوردار هستند. سه حرکت اصلی فرمان دادن با دست عبارتند از: کف دست رو به بالا، کف دست رو به پایین و دست مشت شده با انگشت اشاره کشیده...

فرض کنید از کسی می‌خواهید جعبه‌ای را از جایی برداشته و در جای دیگری از اتاق بگذارد، اگر در همه موارد لحن کلمات و حرکات چهره شما یکسان باشد و فقط وضعیت دست‌تان تغییر کند، کف دستی که رو به بالاست نشانه فرمانبرداری است، هیچ ترسی ایجاد نمی‌کند و آدم را به یاد گدایان خیابانی می‌اندازد! شخصی که از او خواهش می‌کنید، احساس نمی‌کند که تحت فشار است و یا تهدیدی مبنی بر امر و نهی یا حتی تحکم متوجه اوست، اما وقتی کف دست‌تان به سمت پایین باشد شما دارای اقتدار بی‌چون و چرا هستید و شخص مورد نظر احساس می‌کند به او دستور داده‌اید. به همین دلیل مقاومتی درونی در او ایجاد می‌شود که شیوه ابراز آن به ارتباط بین شما دو نفر بستگی دارد. اگر شماهم‌تراز باشید، او احتمالا خواهش شما را رد خواهد کرد، اما اگر شما از حرکت کف دست رو به بالا استفاده کرده باشید، احتمال بیشتری می‌رود که او خواهش شما را اجابت کند. ولی اگر شخص مربوطه زیر دست شما باشد، از آن جایی که شما دارای اقتدار هستید، حرکت دستوری شما قابل پذیرش است. وقتی تصویر دست شما، مشتی را نشان می‌دهد که انگشت اشاره آن سمبل یک ترکه است، شما با آن شنونده را به اطاعت وامی‌دارید. انگشت اشاره کشیده درحین صحبت کردن یکی از حرکات آزاردهنده است، به خصوص که با ضرب آهنگ کلمات نیز همراه باشد. اگر شما برحسب عادت از این حرکت زیاد استفاده می‌کنید سعی کنید دو حالت دیگر را هم تمرین کنید، بعد خواهید دید که وضعیت آرام می‌شود و بر دیگران تاثیر مثبت می‌گذارید.

- حرکات دست

حرکات دست ریشه در گذشته دور دارد. زمانی که دو انسان غارنشین به یکدیگر می‌رسیدند، دستان خود را بالا می‌بردند و کف دست‌شان را نشان می‌دادند تا بگویند هیچ اسلحه‌ای در دست ندارند. این حرکت در طول قرن‌ها تغییر کرد و از آن حرکاتی مثل بالا بردن دست در هنگام سوگند

خوردن، گذاشتن دست روی قلب و حرکت‌های دیگر پدید آمد.

● دست دادن سلطه‌جویانه و مطیعانه

فرض کنیم شما با کسی آشنا می‌شوید و می‌خواهید با او دست بدهیداز نحوه دست دادن می‌توان سه نگرش اساسی را تشخیص داد.

▪ تسلط: «این فرد می‌خواهد بر من مسلط شود. باید حواسم را جمع کنم.»

▪ اطاعت: «می‌توانم بر این فرد مسلط شوم. او کوتاه می‌آید.»

▪ برابری: «از او خوشم آمد. خوب می‌توانیم با هم کنار بیاییم.»

نگرش‌های یاد شده کاملا ناآگاهانه ایجاد شده‌اند، اما زمانی که بر این موضوع واقف باشید می‌توانید تکنیک‌های دست دادن را که در زیر می‌آید به کار برید تا برخوردی مثبت ایجاد نمایید. در هنگام دست دادن وقتی کف دست به سمت پایین باشد به معنای تسلط است. لزومی ندارد که کف دست دقیقا به سمت زمین باشد، همین که در مقایسه با دست دیگر، به سمت پایین اشاره کند، کافی است. به این صورت طرف مقابل متوجه می‌شود که شما می‌خواهید بر گفتگو مسلط باشید.

توجه داشته باشید که اگر هنگام دست دادن کف دست‌تان رو به بالا باشد به این معنی است که حاضرید کنترل‌تان را به دیگری بسپارید یا احساس برتری را به او بدهید. البته فراموش نکنید بعضی‌ها دلیل قانع کننده‌ای دارند که هنگام دست دادن احتیاط کنند، زیرا آنها از آرتروز رنج می‌برند و یا شغل‌شان به شدت به دست‌های حساس و ظریف نیاز دارد، بنابراین فشردن ضعیف دست به تنهایی چیزی را ثابت نمی‌کند. حرکاتی که به همراه آن است برای شناخت فرد به ما کمک می‌کند. انسان خوش برخورد از حرکات مطیعانه دست استفاده می‌کند، در حالی که یک آدم عصبی حرکات سلطه‌جویانه را به کار می‌برد. وقتی دو نفر سلطه‌جو با هم دست می‌دهند به مبارزه‌ای نمادین وارد می‌شوند، زیرا هر دو نفر سعی می‌کنند دست دیگری را به وضعیت مطیعانه بکشانند و نتیجه این خواهد شد که هر دو دست در حالت عمود قرار گیرد. این حالت حس جلب توجه و به رسمیت شناختن متقابل را منتقل می‌کند. پدر این گونه با پسرش دست می‌دهد: «دست دادن مردانه.»

اگر بخواهید دست فرد سلطه‌جویی را به زیر بکشید، نه تنها سخت است، بلکه تلاش شما کاملا آشکار خواهد بود. البته روش کاملا ساده‌ای وجود دارد تا بتوان فرد سلطه‌جو را خلع سلاح کرد. این روش نه تنها کمک می‌کند تا کنترل را در دست بگیرید، بلکه می‌توانید با آن از فرد مورد نظر زهرچشم بگیرید زیرا شما پا به حریم شخصی او گذاشته‌اید. برای خلع سلاح حریف، به محض اینکه او برای سلام کردن دستش را دراز کرد با پای چپ جلو بروید بعد پای راست خود را جلو بکشید و از سمت چپ طرف مقابل حرکت کنید، به شکلی که به حریم شخصی او وارد شوید. حالا مانور خود را تکمیل کنید و پای چپ را در سمت راست بگذارید و بعد حرکت راست را انجام دهید. تاکتیک یاد شده این امکان را ایجاد می‌کند که دست طرف مقابل را به حالت عمودی و یا حتی مطیعانه بچرخانید. وقتی به حریم شخصی طرف مقابل نفوذ می‌کنید، به شما کمک می‌کند که کف دست‌تان رو به بالا قرار گیرد. به دست خود توجه کنید تا بفهمید با کدام پای خود برای دست دادن قدم برمی‌دارید. اغلب مردم راست پا هستند که اگر بخواهند با فردی سلطه‌جو دست بدهند، یک نقطه ضعف محسوب می‌شود زیرا امکان حرکت در محدوده‌ای که دست دادن در آن صورت می‌گیرد، برایشان وجود ندارد. برای همین دیگری می‌تواند کنترل را در دست بگیرد. یک بار سعی کنید قدم اول را با پای چپ بردارید و دست بدهید، آن وقت متوجه خواهید شد که خنثی کردن دست سلطه‌جو و به زیر آوردن آن چه قدر آسان است.

● چه کسی اول دستش را دراز می‌کند؟

معمولا رسم بر این است که هنگام آشنایی با افراد با آنها دست بدهیم اما با این حال بهتر است در بعضی شرایط شما آغازکننده نباشید. دست دادن نشانه خوش‌آمد گویی است، پس عاقلانه است اگر قبل از آن چند سوال از خود بپرسید: آیا از آمدنم خوشحال است؟ همیشه به نمایندگان فروش می‌آموزند، وقتی سرزده و بدون وقت قبلی سراغ مشتری می‌روند، اگر برای دست دادن پیش‌قدم شوند، ممکن است خیلی به ضررشان تمام شود. شاید از ملاقات با شما اصلا راضی نباشد ولی مجبور شود به شما خوش‌آمد بگوید. همین‌طور کسانی که نسبت به دستان خود حساس هستند، شاید از اینکه مجبور به دست دادن بشوند، ناراحت شوند. با توجه به این موضوع، فروشندگان باید یاد بگیرند تا منتظر بمانند ابتدا طرف مقابل دستش را دراز کند، در غیر این صورت به یک سر تکان دادن به عنوان سلام رضایت بدهند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=368556

vista.ir
Online Classified Service

با شکست در عشق چه باید کرد؟



۱) تمرکز این نوشتار بر روی عشق زمینی و به تعبیر دیگر عشق مجازی است، که در مقابل عشق حقیقی بازشناسی شده و مراد از آن محبت شدید (نه محبت معمولی) بین تنها و تنها دو فرد انسانی است. عاشق و معشوقه ها در این میدان در چهار صورت قابل فرض اند:

اول) عاشق و معشوق هر دو مرد باشند؛

دوم) عاشق و معشوق هر دو زن باشند؛

سوم) عاشق مرد و معشوق زن باشد؛

چهارم) عاشق زن و معشوق مرد باشد.

در این میدان جای سخن بسیار است و نگارنده در جای دیگر به تفصیل به ماهیت و اقسام و... عشق پرداخته است

۲) با فرض اینکه عشق بین دو فرد با تمام آثارش شکل گرفته (که حداقل اثرش آن است که این محبت شدید، فقط بین دو فرد ساری و جاری است و به قدری شدید است که این دو و خصوصا عاشق را از توجه به دیگران بازداشته است). ممکن است به دلایلی عاشق و معشوق، در حالی که همچنان به هم علاقه مند و نیازمندند، مجبور شوند که از یکدیگر فاصله بگیرند و این روابط و تجربه ها را قطع نموده و همدیگر را فراموش نمایند. و از آنجا که فراموش کردن و پشت سر گذاشتن فضاهای عمیق، شدید و نافذ عشق، به هیچ عنوان کار سهلی نیست و ممکن است به جد در فعالیت های عادی افراد اختلال ایجاد کند، از این رو لازم است که برای برون رفت از این وضعیت به چاره جویی نشست و به این سؤال پاسخ داد که در عشق ناکام و شکست خورده چه باید کرد؟ چگونه باید از این فضا فاصله گرفت و به وضعیت عادی زندگی پرداخته و این توان و فرصت را بیابند که از زندگی لذت ببرند؟

۳) در پاسخ بدین مشکل و برای شکست خورده در میدان عشق، حداقل دو دسته پیشنهادات، قابل توصیه اند:

الف) نسخه هایی غیر از عشق:

از آنجا که فضای عشق، تمام وجود آدمی را اشغال می کند و به تمام ابعاد شخصیت آدمی معنا و شکل می دهد، پس از خالی شدن چنین امر فراگیر و نافذی، آدمی در قلب و جانش خلاهای بسیار شدیدی احساس می کند که به نحوی باید این محیط خالی را پر کرد. از جمله مشغله های پیشنهادی، کارهای سخت، جسمانی، سنگین و نیز ورزشی است (کارهای یدی، کوهنوردی، دویدن، شنا و...). ممکن است فرد را به سوی امور زیبایی شناختی، لطیف، فرحزا و قلبی فراخواند که مثلا به امور هنری و ادبیات بپردازد (شعر، موسیقی، خطاطی، نقاشی، شرکت در محافل ادبی و...). ممکن است غذایی که برای عاشق شکست خورده تجویز می شود، از مقوله های جسمی و قلبی نباشد، بلکه او را به تلاش عقلانی جدی فراخواند (مثلا پژوهشهای علمی، خصوصا میدانی و تجربی و...).

اینگونه نسخه ها گرچه ممکن است به عنوان دارو تلقی شوند که می توانند بی قراری های شکست در عشق را موقتا آرام نمایند، اما فی الواقع اینگونه توصیه ها، نسخه های دوانما هستند و حداکثر کارکرد آنها ایجاد نقشی مسکن و آرام بخش به صورت موقتی است و فرد بحران زده ممکن است از این فضا قانع نشده و مجددا به حالت اول بازگردد.

ب) نسخه هایی بر مبنای عشق:

به نظر می رسد که پادزهر اصلی عشق، همان عشق است و تنها با عشق می توان توسن سرکش عشق را مهار نمود. عاشق شکست خورده در این میدان را نه می توان و نه جایز است که از نعمت وجود عشق، بازداشت. نمی توان او را از این فضا بیرون آورد، چون کسی که تجربه ی لحظه های شیرین، عمیق و جذاب عشق را داشته، با هیچ تجربه ی دیگری به آن حد و گستره از تجربه های هجر و وصل، لذت و غم، آرامش و اضطراب، نمی تواند برسد و درنتیجه، همیشه در عطش و تشنگی می ماند.

جایز نیست و نباید گوهر عشق را از کسی گرفت، زیرا برای مهمترین بعد وجودی آدمی، یعنی قلب، بهترین و لذت بخش ترین غذاست. از این رو آنان که در این موضوع به دنبال پاک کردن صورت مساله اند، بسیار به خطا می روند. اینجاست که باید برای جایگزینی فضای عشق، تنها و تنها به عشق تمسک جست. به عبارت دیگر نباید عشق را در آدمیان جابجا کرد، چون نیاز جدی است و جایگزینی مناسبتر، بلکه در حد خود ندارد، بلکه باید معشوق را جایجا کرد و تغیین داد. اما مصداق معشوقها برای چنین عاشق بحران زده یی در سه سطح قابل فرض اند:

۱) معشوقه ی فراانسانی:

مراد از مصادیق، معشوقه هایی هستند که جنبه ی تجرد داشته و قرار نیست عاشق با قالبی ملموس، مشهود و ملموس، مثل سایر اشیاء و آدمیان سروکار داشته باشد، بلکه با امور و مصادیق مجرد، غیرملموس و غیرمشهود مواجه است. به عبارت دیگر، برای فرار از عشق مجازی، می توان به دامن عشق حقیقی چنگ زد. از آنجا که ورود به فضای عشق حقیقی، توان، ادراک، تخیل و امکانات ویژه می طلبد، که کار هر کسی نیست، عاشق ناکام از آنجا که تمزین پرواز، تلقین حرکتهای سنگین روحی، تجربه ی تخیلهای عمیق و همه جانبه را دارد، بسیار مستعد است که در سطوح بالاتری نیز پرواز نماید. از این رو می توان به این گونه عاشقها گفت، وارد فضای عشق الهی و معنوی شوید، با خدا سودا کنید، با مسایل و اشخاص معنوی (مثلا معصومین) عشق بازی کنید و عطش وجودی خودتان را از سرچشمه های اصیل و سالم عشق فراانسانی سیراب کنید و با توکل و توسل به آرامش برسید.

این راه رفتنی، قابل وصول و نتیجه بخش است. (بد نیست از این زاویه تجربه های معنوی مولانا پس از ازدست دادن شمس تبریزی و استاد محمدحسین شهریار پس از نومیدشدن از معشوقه اش مورد توجه و تامل قرار گیرند). اما راهی است صعب و سنگین و از این رو در حد همه ی انسانها و هر سطح از عاشق فرومانده از راه نیست. اینجاست که در چاره جویی برای فرد شکست خورده در عشق، باید وزنه های سبکتر و قابل حملتر از عشق حقیقی پیشنهاد کرد، در عین حال که این راه را برای سالکان جدی، عاشقان توانا و روندگان با عزم جزم بازگذاشت و بر روی آن به عنوان راه حلی اساسی تکیه کرد.

۲) معشوقه ی فروانسانی: ممکن است به عاشق خسته گفت که چرا از طبیعت زیبا بهره نمی گیری و با آن مانوس نمی شوی؟ چرا از این همه پرندگان و حیوانات متنوع و دوست داشتنی غفلت می کنی و چرا خودت را پایبند امور و مصادیق غیرانسانی نمی کنی که پاسخهای مناسبی نیز از آنان دریافت کنی. مثلا چرا به تغذیه و تربیت پرندگان زیبا نمی پردازی؟ چرا با آب و گل خلوت نمی کنی و آرامشت را از این طریق نمی جویی؟ چرا با پروراندن برخی حیوانات که قدرشناس و وفادارند، مشغول نمی شوی؟و...

گرچه اینگونه معشوقه ها نیز جذاب اند و آدمیان زیادی را نیز دلبسته ی خود کرده اند، ولی برای کسی که تجربه ی عشق انسانی دارد و ناکام مانده است، این گونه معشوقه ها به جهت پایین بودن سطوح توانایی ها و جذابیت ها، قانع کننده نبوده و لذتش ناقص بماند و از این رو ممکن است فضای غم و تلخی شکست مجددا برای او احیا شود. از این رو این جایگزینی در عشق، گرچه مفید است و به عنوان معادلهای غیرکامل، قابل تجویزند، اما می توان نسخه های مناسبتری نیز برای این درد تجویز نمود.

۳) معشوقه ی انسانی:

در اینجا توصیه و تجویز آن است که اگر معشوقه یی به هر دلیل از دست رفت، چرا یکی دیگر در حد او و یاشد بهتر از او را برنگزینند؟ به جای یک انسان، به انسان دیگری مهر ورزید و به معاشقه نشست. ممکن است گفته شود که این تجویز سطحی و غیرجامع است. زیرا کسی که غرق در فضای سنگین عشق است، معشوقه ی سابق تمام فضای ذهنی و جانش را اشغال کرده است. او نه جایی برای مهرورزیدن (در حد عشق) به

دیگران دارد و نه این فرصت و توان را دارد که برای جابجایی معشوق، عزم جزم کند و پادررکاب نماید. این اشکال بی وجه نیست، اما توصیه ی ما نیز بی قید و شرط نیست و با رعایت این قیود، برداشتن این بار ممکن می شود. در مسیر جایگزینی معشوق، باید به نکات زیر توجه داشت:

اولا) چنین فرد بحران زده از تجربه ی کارشناسان و از مشاوره با صاحبنظران، هرگز غفلت نورزد. زیرا آشنایان با پیچ و خمهای وجود آدمی و بحرانهایش، ممکن است راههای میانبر و حد وسطی را بشناسند که راه برون رفت از مشکل را برای دیگران بسیار تسهیل می نمایند.

ثانیا) تغییر معشوقه، یک شبه و در اندک زمان به سادگی ممکن نیست. از این رو به عاشق آسیب دیده باید فرصت داد تا اندکی از مشغله های وجودیش فروکش کند. تجربه های تازه تر نماید، با حوادث و مسایل نویی دست و پنجه نرم کند و اندک اندک از شعله های فروزان عشق، فاصله گیرد، تا قابلیت و ظرفیت تجربه ی جدید و دریافت محبت فرد جدید را پیدا کند و از سویی ببیند که در درون نیازی اساسی وجود دارد و پاسخ می طلبد، و از سوی دیگر به اینجا برسد که پاسخ شایسته برای آن حاجت ندارد، تا به فکر غذای مناسب برای رفع آن نیاز بیفتد.

ثالثا) آدمیان بر اساس باورهایشان زندگی می کنند. انسانها در قالبهای ذهنی و تصاویر ذهنی خود، پیش فرضهایی دارند که مبنای ادراک و کنش آنان است. برخی از این باورها صواب اند و باید حفظ و تقویت شوند. اما بسیاری از تصاویر ذهنی اگر غلط هم نباشند، این قابلیت را دارند که جایگزینهای مناسبتری پیدا کنند (و البته اگر غلط اند، باید جایجا شوند). عاشق نیز از معشوق پیشین و شرایط یک معشوق مطلوب و... پیش فرضهایی دارد که با تامل و با راهنمایی افراد محبوب، می تواند قالبهای ذهنی و پیش فرضهایش را جابجا کند، آنگاه آماده ی دریافت تجربه ی جدید خواهد شد.

رابعا) برای اینکه فضای سابق مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، حتما باید هر اثر، نکته، مطلب و اشیاء مربوط به فضای عشق پیشین در معرض دید و در دسترس عاشق ناکام نباشد. از این رو باید هر آنچه که خاطره ی گذشته را تجدید می کند، چاره جویی نمود و از آن عقبه رهایی یافت و فاصله گرفت، تا آنکه صفحه ی جانش آمادگی دریافت تجربه ی جدید را بیابد.

حاصل آنکه با رعایت شرایط فوق (مشاوره، فاصله ی زمانی، تغییر تصویر ذهنی و محو آثار پیشین) می توان از تجربه ی شکست در عشقی رهایی یافته و با جایگزینی معشوق جدید، از زندگی لذت برد. واضح است که شرایط یادشده، بسترها را فراهم می کند و فرد بحران زده باید فعالانه بسترهای لازم را در این شرایط مناسب برای گزینش جایگزین مناسب فراهم کند و صفحه ی جانش را برای ورود فرد دیگر باز کند و آنگاه روح بحران زده و خسته اش به قرار برسد.

منبع : سایت موازی

http://vista.ir/?view=article&id=341942

vista.ir
Online Classified Service

با شهامت بگویید نه



شمار زیادی از افرادی که دچار وسواس های فکری هستند، از ناتوانی خود در «دفاع از خویش» برای «نه گفتن» و «اعتراض» گله مندند. به همین خاطر بخشی از افکار ناخوشایند خود از جمله سرزنش درونی شان را به این موضوع نسبت می دهند.

آنها می گویند: در بسیاری از مواقعی که در حالت رودربایستی قرار گرفته و نمی توانیم به تقاضاهای تحمیلی دوستان و خانواده «نه» بگوییم، فشار زیادی را تحمل می کنیم



و از آن جا که این نوع تقاضاهای غیرمنطقی و تحمیلی، بار کاری و گرفتاری زیادی را برای ما به وجود می آورد، فشار ناشی از انجام آن ما را به شدت عصبی می کند و آن وقت سرزنش از خود در قالب وسواس های فکری چرا، چطور و غیره شروع می شود!

ـ چرا پذیرفتم؟ من که خودم این همه کار داشتم!

ـ چطور به آنها بفهمانم که «این » وظیفه من نیست؟

ـ مگر من توقع نابجا از آنها دارم که آنها در قبالش توقع دارند؟

ـ آخر چرا من؟ با وجود این همه آدم چرا یقه مرا گرفته؟

... و بالاخره تسلیم شده و تن به انجام کاری می دهند که وظیفه آنها نیست.

ترس و کمرویی ، یکی از مهم ترین موانع روحی برای اعلام اعتراض و ابراز احساسات و خواسته های ما در مقابل خواسته ها و نظرات تحمیلی دیگران است.

شاید بعضی از شما نیز از آن گروه افرادی هستید که در مقابل نظرات و خواسته های دیگران خیلی زود تسلیم می شوید و زمینه را برای سلطه جویی آنها فراهم می سازید! فقط به این خاطر که نمی توانید اعتراض کنید. حتی وقتی اطرافیان و دوستان مسأله را عنوان می کنند، در پاسخ می گویید:

ـ من نمی خواهم کسی را از خود برنجانم!

ـ می ترسم اگر «نه» بگویم، مشکلی پیش بیاید!

ـ آخر، شما او را نمی شناسید! به محض مخالفت، رفتاری از او سر می زند که به هیچ وجه نمی توان جلوی او را گرفت!؟

بعضی ها طوری رفتار می کنند که انگار ما موظف به انجام کارها و یا خواسته های آنها هستیم! رفتار آنها نشان می دهد که قصد سلطه جویی دارند. اما در عین حال خودشان حاضر نیستند برای دیگران قدمی بردارند و زیرکانه از انجام چنین خواسته هایی طفره می روند.

ذهنیت کودکانه ای که زمینه ساز این نوع سلطه جویی ها است چیزی شبیه به این است که به خاطر دوستی و معاشرت با دیگران باید نیازهای آنها را پیش بینی کرد، نسبت به آن حساس بود و در همه حال آمادگی انجام خواسته های دیگران را داشت. اگر آن را درك نکردیم، لایق دوستی و معاشرت نیستیم!

این نمونه های سلطه جویانه را اغلب درمناسباتی که همه روزه با دیگران دارید، مشاهده می کنید. اعضای خانواده ، همکاران ، همکلاسی ها، هم اتاقی ها و دیگران این باور را در سر پرورانده اند و چه بسا سعی کنند با یك نگاه دلخور، غضب آلود و حتی با سکوت خود،درصدد سلطه جویی برشما برآیند تا رفتارتان را مطابق میل آنها تغییر دهید تا خدای ناکرده از دست شما عصبانی و دلخور نشوند! در چنین وضعی ، اگر به این نوع رفتارها که هرگونه حق اعتراض و تصمیم گیری را از شما سلب می کند، تن دهید، نه تنها از انجام کارهایی که دوست دارید محروم می شوید، بلکه مجبور می شوید بر خلاف میل خود کار کنید.

▪ اعتراض و بهداشت روانی

هریك از ما به عنوان پدر و مادر و یا هر عضو اجتماعی و خانوادگی لازم است به حق اعتراض، قاطعیت و تصمیم گیری نزدیکان و اطرافیان خود احترام بگذاریم و از فرهنگ قاطعیت و اعتراض جانبداری کنیم.

بی توجهی دیگران به این حقوق ما را گرفتار جسمی مریض، روحی بیمار و روابطی ناسالم می کند. از این رو به خاطر حفظ بهداشت و سلامت روانی جامعه، دفاع از فرهنگ قاطعیت ، وظیفه تك تك افراد آن جامعه است.

▪ انتظارات بیجا

فکرش را بکنید. برای خودتان برنامه مهمی دارید که مستلزم صرف وقت و انرژی خاصی است و باید در محدوده زمانی معینی، انجام پذیرد که ناگهان سر و کله یکی از دوستان و یا اقوامی پیدا می شود که اغلب بدون هماهنگی و در نظر گرفتن شرایط و وضع افراد، در زندگی دیگران سبز می شود و انتظارات نامعقولی دارند که به دور از توان و تحمل و موقعیت مخاطب آنهاست.

ـ اگه می شه، فردا به جای من به فلان جا برو! من کاری دارم که خودم نمی توانم بروم!

ـ راستی به فلانی گفتم فردا بیاد اداره شما، کارشو براش انجام بده!

ـ این را آوردم که برام درستش کنی همین امروز لازمش دارم!

ـ اومدم با هم بریم خرید!

ـ اومدم فلان چیز را ازت قرض بگیرم!

ـ اومدم ماشینت رو بگیرم می خوام باهاش چندروزی برم سفر!

ـ اومدم خواهش کنم (نگو نمی تونم اگر خودت هم نمی تونی، کسی رو برام پیداکن!) فردا ساعت ۹ بیایی محضر ضامن من بشی!

ـ یه کاری هست که تو باید برام انجامش بدی.

و شاید حرف آخرش این باشد:

ـ اومدم روی سر تو خراب بشم!

شاید بعضی از شماها بگویید چه اشکالی داره هر کاری که از دستم بربیاد برای دیگران انجام می دم! ناسلامتی ما بنی آدمیم که اعضای یك پیکرند!

این که خیلی خوبه و جای تشکر داره! اما اگر این تقاضاها زود به زود و مرتب تکرار بشه چی؟

عده ای می گویند:

ـ بستگی داره که چه چیز و چه کاری را از آدم بخواهند؟ اگر بتوانم انجام می دهم و اگر نتوانستم به راحتی «نه» می گویم و جان خودم را خلاص می کنم!

این یك جواب منطقی است و جای هیچگونه بحثی ندارد. اما گروهی دیگر می گویند:

ـ «من زیر هیچ شرایطی نمی توانم به دیگران «نه» بگویم:

و عده ای دیگر هم درگیر ترس، تردید و عذاب وجدان هستند و نمی دانند که در چنین شرایطی چه باید بکنند؟

مرجع خیر بودن و کمك کردن به دیگران ، نه تنها اشکالی ندارد، بلکه رفتاری خوب و خداپسندانه است. اما این امر باید به گونه ای باشد که مشکلات جانبی و بار اضافی خارج از حد توانایی طرف مقابل، برایش ایجاد نکند.»

مخاطب این بحث کسانی هستند که از «نه گفتن» و «اعتراض» دچار احساس گناه و هراس می شوند.

خانمی می گفت:

ـ من هر بار که در چنین شرایطی قرار می گیرم بر سر دوراهی انتخاب واقع می شوم. از طرفی گاهی خواسته های اطرافیان به گونه ای است که انجام آن از حد توان ، تحمل ، شرایط و وقت و زمانی که باید به آن اختصاص دهم ،خارج است . گاهی نیز خودم از صمیم قلب مایل به انجام کارهای دیگران که وظیفه من هم نیست، نیستم! در مواقعی نیز افرادی به این مسأله عادت می کنند و مرتباً از من می خواهند که کارهایشان را به عهده بگیرم! درچنین شرایطی، وقتی «نه» می گویم، دچار عذاب وجدان می شوم و زمانی هم که «بله» می گویم، از این که قاطع نیستم و کاری به من تحمیل می شود، از خودم متنفر می شوم که نمی توانم از حق خودم دفاع کنم!

▪ سرزنش درونی و وسواس های فکری

تنفر از خود، سرزنش خود را نیز به دنبال دارد در اینجاست که انسان با خودش تضاد پیدا می کند و گفت وگوها و پرسش های یك طرفه درونی شروع می شود. فرد سعی می کند خودش به آنها پاسخ دهد و این افکار وسواسی، به طور مرتب مشغله فکری او را تشکیل می دهد.

دختر جوانی می گفت:

ـ آنقدر فکرهای تکراری مختلف در مغزم نمایان می شود که گاه بر اثر تراکم و فشار بیش از حد افکار، احساس می کنم سرم بزرگ شده و حتی سرم وزن پیدا کرده و سنگین می شود و به گردنم فشار می آورد. درعین حال فکر می کنم که به زودی سرم منفجر خواهد شد.

اگرافکار، شکل مرضی پیدا کنند، خلاصی از دست آنها بسیار مشکل است. به نمونه ای از گفت وگوهای یك طرفه ذهنی توجه کنید:

اگر «نه» بگویم، آیا دوستم دلخور نمی شود؟

چرا شاید هم دلخور بشود. آن وقت چه اتفاقی می افتد؟

حتماً میانه ما شکرآب خواهد شد!

اگر پاسخ منفی بدهم ، آیا نخواهد گفت که آدم خودخواهی هستم و یا بی معرفتم؟

خب ، اگر قبول کنم و بله بگویم هم که ناچار می شوم همیشه جور دیگران را بکشم و این جریمه و ناوانی است که باید برای راضی نگه داشتن و زندگی کردن در کنار دیگران بپردازم! اه ... آخر به من چه.

آن وقت دیگران چه می گویند؟ آیا نمی گویند که طرف «هالو» است؟

ـ آخ امان از دست دیگران، بابا، یکی به من بگه که چیکار کنم؟

در واقع دلمان، چیزی را می خواهد و بعضی ها انتظار دیگری دارند واحساس گناه نیز سد راه تصمیم گیری برای انجام دادن یا ندادن کاری که وظیفه ما نیست می شود و مرتب ما را زیر سؤال می برد و ایجاد اضطراب می کند.

اما اگر از همان ابتدا با قاطعیت موضع خود را روشن کنیم که این کار وظیفه ما هست و یا نیست؟ دچار چنین وضعی نمی شویم. ایرادی هم ندارد زیرا ما از حق خود دفاع کرده ایم.

«نه گفتن» به دعوت ها و میهمانی هایی که تمایل به صرف وقت و انرژی برای آن ندارید و عملاً برای شما مقدور نیست و نیز فعالیت های اجتماعی و برنامه های اضافی و کارهایی که در حد توان شما نبوده و یا به هرعلتی برایتان مقدور نیست و مشکلاتی را برای شما به بار می آورد، مستلزم قاطعیت و احترام به خود و احساس حقانیت است.

▪ آسیب شناسی اعتراض نکردن

قاطعیت و دفاع از حق خود، چارچوبی است که مشارکت درست را در مناسبات انسانی تضمین می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص یعنی این که کسی حق داشته باشد در مقابل انتظارات نابجای دیگران «نه» بگوید و دیگران نیز او را درك كنند و به «نه گفتن» او ایرادی نباشد.

بدون وجود يك چنين چارچوبی که به هريك از ما امكان ابراز وجود و تصميم گيری در مقابل ديگران می دهد، اعتماد و اطمينان جای خود را به سوءظن می دهدو دلسوزی به بدبينی مبدل می شود. نبود اعتراض و قاطعيت در مقابل سلطه جويی و ظلم، يکی از عوامل بسيار مهم بزهکاری ها، فحشا، انحرافات، تبعيض ها و بيماری های روانی و اثرات مترتب برآن مانند خودکشی و آدم کشی است و چه بسا طلاق ها، جدايی ها، فرارها، توطئه ها و از هم پاشيدگی های خانوادگی به دليل نبود قاطعيت از روز اول زناشويی باشد.

▪ «نه گفتن» گستاخی نیست

نه گفتن گستاخی نیست . استفاده از حق قاطعیت نوعی هنر است و نیاز به اندیشه، حوصله و آگاهی دارد.

روانشناسی اعتراض می گوید: قاطعیت و اعتراض ، خودخواهی و گستاخی نیست. پس وقتی که قاطعانه عمل می کنید، احساس گناه نکنید. اعتراض درست موجب اعتماد به نفس می شود. پیدا کردن مهارت های کلامی مستدل و منطقی از اصول اولیه روانشناسی اعتراض است و کسانی می توانند قاطعانه «نه» بگویند که دارای مهارت کلامی بوده و دیگران را در نپذیرفتن تقاضای آنها مجاب و قانع کنند.

▪ هنگام «نه گفتن» احساس حقانیت کنید

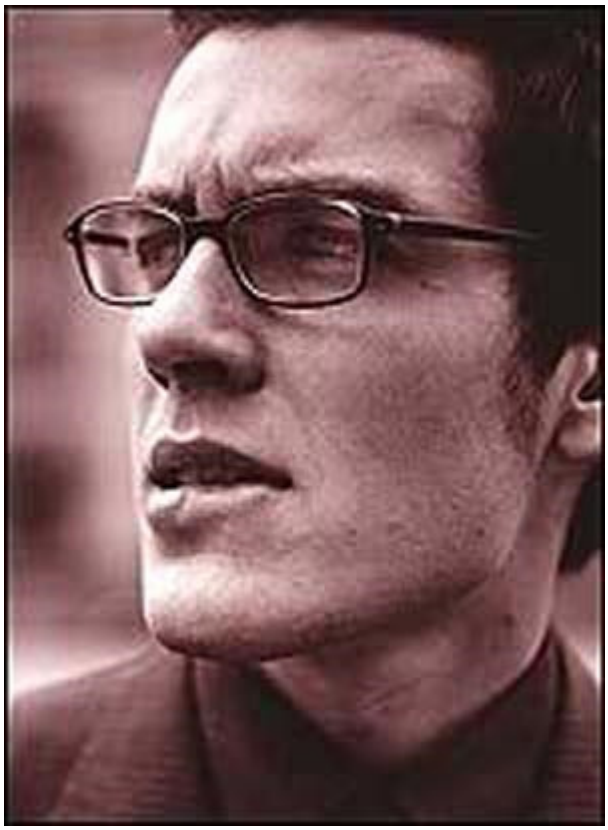
احساس حقانیت، مقاومت افراد را در برابر خواسته های تحمیلی دیگران بالا می برد. راضی نگه داشتن دیگران حدودی دارد که باید جهت و جانب آن روشن باشد تا بهداشت روانی افراد را به مخاطره نیندازد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=253247

vista.ir
Online Classified Service

با صبر و حوصله درگیری های خود را رفع کنید.



اصلاً درست نیست که اجازه بدهید اضطراب و عصبانیت در شما به وجود آید. باید انرژی های منفی خود را به طریقی دور بریزید تا در آینده دچار عصبانیت، کج خلقی یا اضطراب نشوید.

در این جا به روش هایی اشاره می کنیم که شما را در این مسیر یاری می دهند.

• مسائل کوچک را نادیده بگیرید

بله، زمان هایی هست که باید بعضی چیزها را پیش خودتان نگاه دارید به خصوص زمانی که می دانید ممکن است آن حرف ها بین دیگران دعوا بیندازد. در هر دوره ای از زندگی با دوستان، اعضای خانواده، همکاران و آشنایان دیگر روبه رو هستید، ممکن است با هر کدام از اینها مشکل پیدا کنید، اما به یاد داشته باشید که فریاد زدن و عصبانی شدن و بعد هم قطع رابطه کردن با آنها همیشه راه حل درستی نیست.

منظور من را اشتباه نگیرید. منظورم این نیست که وقتی فرد مقابل روی اعصابتان راه می رود، شما به یک طرف دیگر نگاه کنید. اما در جاهایی که مسئله خیلی هم بزرگ نیست، زبانتان را گاز بگیرید و صبر پیشه کنید. با این کار نظر فرد مقابل را هم تغییر خواهید داد.

• این مسئله برای چه کسانی به کار می رود؟

البته به خاطر داشته باشید که ساکت بودن همیشه هم راه حل مناسبی نیست. یکی از دلایلی که گفتیم مسائل کوچک را ندیده بگیرید و ساکت بمانید این بود که از درگیری های بزرگ تر جلوگیری کنید. به این دلیل به کار بردن این راه حل برای دوستان نزدیک یا اعضاء خانواده درست نیست—به خصوص اگر بخواهید که صمیمیت بین شما باقی بماند.

از این رو هر وقت در موقعیتی قرار می گیرید که نیاز به مواجهه و روبه رو شدن است، باید خوب موقعیت را بررسی کنید و ببینید آیا حرفهایتان موثر هستند و می توانند فرد مقابل را سر جایش بنشانند یا خیر. اگر موقتاً ساکت بمانید و مسئله را پیش خود نگاه دارید، ممکن است بعدها موقعیت بسیار بهتری برای ابراز آن دست دهد.

• قبل از اینکه چیزی بگویید، خوب فکر کنید

در اینجا ۵ دلیل اینکه ساکت ماندن چه به صورت موقتی و چه کامل راه بهتری است بیان را می کنیم.

۱) دستاویز برای آینده به دست می آورید.

بله، می توانید به فرد مقابلتان بگویید که فلان چیز در مورد او اذیتتان می کند، اما کاری که می کنید این است که هر ۵ دقیقه یکبار سرش فریاد بزنید بدون اینکه چیزی نصیبتان شود.

به جای این کار، هر چیز حتی کوچکی را که در مورد فرد اذیتتان می کند را یادداشت کنید. اینطوری می توانید هر وقت با آن فرد برخورد کردید همه ی حرفها را یکباره به او بزنید. با این کار دلایل بیشتری برای خود دارید و قدرت توجیه کردن او را هم کم خواهید کرد چون مطمئناً نمی تواند برای هر کدام از آن مسائل بهانه ای بیاورد.

۲) از مقصر شدن در امان می مانید.

اگر همیشه دعوا راه بیندازید، دیگران به این نتیجه خواهند رسید که مشکل اصلی خود شما هستید. اگر بقیه با حرف ها و دلایل شما موافقت نکنند، مقصر اصلی را شما فرض خواهند کرد و شما را فردی تند و عصبانی می دانند که هیچ کاری جز سر به سر گذاشتن دیگران ندارد.

اگر موقعیت شدیدتر شد و فکر کردید که ساکت ماندن و صبر پیشه کردن راه حل کار نیست، هر چه دردلتان است برای دوستان بازگو کنید و برای احساسات منفی خود دلایلتان را بیاورید. با این کار مطمئناً هر کسی جانب گیری می کند. بعضی طرف شما را می گیرند و بعضی طرف فرد مقابل را. اما با این کار حداقل دوستان واقعی خود را خواهید شناخت.

۳) دوست خوبی خواهید شد.

می خواهید به دیگران این حس را بدهید که فردی با گذشت و بخشنده هستید و زود به خاطر مسائل کوچک از کوره در نمی روید.

با این کار دوستانتان هم در مورد شما همین فکرها را خواهند کرد و اگر روزی مسئله اینقدر حاد شد که شما هم عصبانی شدید، مطمئنا خودشان قبل از هر کسی خواهند فهمید که پایشان را بیش از گلیمشان دراز کرده اند.

۴) از استرس و فشارهای روحی جلوگیری می کنید.

اگر حرف ها را از دلتان بیرون بریزید ممکن است دعوای بدی راه بیفتد (اگر فرد مقابل از حرفی که زدید خوشش نیاید). و به جای اینکه با بیرون ریختن حرف هایتان کمی آسوده تر شده و تسکین پیدا کنید، غمگین تر خواهید شد.

۵) از پشیمان شدن جلوگیری می کنید.

بعضی وقت ها، زدن بعضی حرف ها بی ضرر است، اما گاهی اوقات هم با مواردی روبه رو می شوید که قبل از به زبان آوردنشان باید خیلی خوب فکر کنید. این مسئله به خصوص در مورد افرادی که به تازگی با آن ها آشنا شده اید بسیار مفید است. اگر همان ابتدای کار که هنوز خوب آنها را نمی شناسید حرفی در موردشان بزنید، ممکن است در آینده پشیمان شود.

- چه وقت باید حرف هایتان را به زبان بیاورید؟

البته زمان هایی هست که سکوت اختیار کردن به هیچ وجه صحیح نیست. در مواردی که طرف یکی از دوستان خیلی نزدیک شما است. در چنین موقعیت هایی ممکن است تلاشتان این نباشد که فرد را سر جای خود بنشانید و در مبارزه پیروز شوید. در چنین دوستی هایی صداقت حرف اول را می زند و همه مشکلات را تا آنجا که در توان است باید با صداقت و درستی حل کرد.

- مراقب باشید...

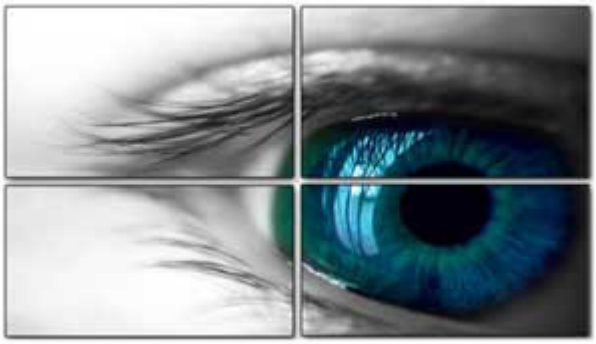
به یاد داشته باشید، هرچقدر هم که بخواهید بالادست بمانید، اما سکوت اختیار کردن به هیچ وجه ارزش قربانی کردن سلامتیتان را ندارد. اگر می بینید که نگفتن حرف ها فکر و روح شما را به هم ریخته است و اذیتتان می کند، حتماً به طریقی آنها را بیرون بریزید .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=310599

vista.ir
Online Classified Service

با کمک اعتماد، توجه و آرزو



- ستاره جادویی خود را پیدا کنید

با تماس گرفتن و در تماس بودن با آرزوهای عمیق خودتان، شما می‌توانید ستاره سحرآمیز خودتان را پیدا کنید.

با حفظ تمرکز و احساس آنچه واقعاً می‌خواهید، شما توانایی خلق زندگیتان را زیاد می‌کنید. ابتدا در ذهن و قلبتان سپس با اعمالتان شما در به وجود آوردن آنچه واقعاً می‌خواهید، به‌طور فزاینده‌ای موفق خواهید بود.

وقتی آرزویی داریم که برآورده نمی‌شود، معمولاً به صورتی از آن می‌گذریم،

دیگر به آن توجه نمی‌کنیم و از خواستنش منصرف می‌شویم و اعتمادمان را از دست می‌دهیم. مرد اگر باورش را از دست بدهد، توجهش را از دست می‌دهد، زن اگر باورش را از دست بدهد، اعتمادش را از دست می‌دهد. در هر دو مورد آنها امیدشان را از دست می‌دهند. امید برای در تماس بودن با توانایی‌مان برای احساس کامل آرزوهایمان کاملاً ضروری است.

اعتماد، توجه و آرزوی شدید، ترکیبات قدرت هستند. ما به هر سه آنها نیازمندیم. برای پرورش این گرایش‌ها شما باید با چگونگی احساستان و خواسته‌تان در تماس باشید. وقتی شما به خواسته‌تان نمی‌رسید، مهم است به خودتان اجازه دهید عمیقاً ناامید و غمگین باشید. چرا بعضی افراد مشهور و غنی همیشه موادمخدر مصرف می‌کنند و گرفتار نزاع می‌شوند؟

آنها زندگی‌های سخت و پرتنشی دارند، چون خواسته‌ها و احساساتشان قوی است. بعضی وقت‌ها برای رسیدن به بالاترین پله باید تاوان بزرگی بدهید و بعد برای ماندن در آنجا ایثار بیشتری بکنید. ولی تمام این احساسات سخت و شدید نباید زندگی ما را از هم پاره کند در صورتی که بدانیم چگونه احساس‌های خود را کنترل کرده و احساسات منفی را رها سازیم. احساسات پرشور اغلب می‌تواند مثبت باشد. وقتی دیگران آنچه را شما می‌خواهید به دست می‌آورند، توجه نشان دادن طبیعتاً شما را غمگین و ناامید و ناراحت می‌کند. وقتی دیگران مانع به دست آوردن آنچه شما می‌خواهید می‌شوند، شما احساس حسادت، ناکامی و حتی عصبانیت می‌کنید. وقتی به‌نظر می‌رسد که ممکن است به خواسته‌تان نرسید، طبیعتاً احساس ترس و نگرانی و تشویش می‌کنید. وقتی شکست می‌خورید یا به حد انتظاراتتان نمی‌رسید، احساس دستپاچگی و تاسف و خجلت می‌کنید. وقتی چیزی را واقعاً می‌خواهید، قبول این خطرات و خطراتی بیشتر از آن طبیعی است.

ارتباط داشتن با احساساتمان به ما کمك می‌کند بیشتر توجه کنیم، درحالی که رها ساختن این احساسات، اعتماد می‌آفریند. همچنان که رها ساختن را یاد می‌گیریم و به جلو می‌رویم می‌توانیم برای فراهم شدن امکانات خواسته‌مان آماده باشیم.

وقتی آرزوهایتان قوی هستند، شناخت ذاتی آنچه امکان دارد، مورد توجه قرار می‌گیرد. این فقط برای شما روشن می‌شود. اعتماد و توجه در حال رشد ایجاد شوق کرده قدرت شما را برای خلق خواسته‌تان افزایش می‌دهد. سپس اگر فقط توجهتان را روی خواسته‌تان متمرکز کنید، آرزویتان در زندگی‌تان ظهور خواهد کرد. نه تنها تفکرتان خلاق‌تر می‌شود بلکه کارها درست مطابق نظرتان خواهد شد. وقتی که به خواسته‌تان نمی‌رسید، رمز افزایش توانایی‌تان برای به دست آوردن خواسته‌تان درك احساسات منفی خودتان و سپس رها ساختن آنهاست. همچنان که یاد می‌گیرید احساس‌های منفی خود را رها سازید، شما با احساس آرزوهای واقعی‌تان تنها می‌مانید. با ارتباط با طبیعت واقعی‌تان بار دیگر قدرت خلق خواسته‌تان را پیدا می‌کنید و از آنچه دارید سپاسگزار می‌شوید.

وقتی که ما قدرت درونی‌مان را برای به تحقق رساندن رویاهایمان درك نمی‌کنیم، با این روش، عمیق‌ترین رویاهایمان را انکار می‌کنیم. همه ما ستاره سحرآمیز آرزوهایمان را داریم. فقط باید همچنان که اعتمادمان را در هنر به دست آوردن خواسته‌هایمان افزایش می‌دهیم، احساس خواسته‌ها و آرزوهایمان را حفظ کنیم.

اگر شما بتوانید عصای جادویی را حرکت دهید و تمام انکارها را کنار بزنید نه‌تنها در زندگی شادتر می‌شوید، بلکه بیشتر از آنچه می‌خواهید فورا به دست می‌آورید. وقتی ما آینده‌مان را باور داشته باشیم، در را برای دریافت بیشتر در زمان حال باز می‌کنیم. ما باید باور داشته باشیم و باید درخواست کنیم. با باوری که بر پایه تجربه به دست آوردن خواسته‌هایتان است، آگاهی از آنچه می‌خواهید و توانایی احساس کامل خواسته‌هایتان. شما سه عامل از مهم‌ترین عوامل موفقیت را در اختیار دارید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=249459

vista.ir
Online Classified Service

با من این گونه سخن نگو



صدای آدمی را می‌توان به یک آلت موسیقی تشبیه کرد که طبعا نت‌های یکنواخت را نمی‌نوازد. وقتی زخمه‌ای بر چنگ دل خویش می‌زنید، کلمات را با لحنی خشن، ملایم یا معمولی و با زیر و بمی متفاوت، ملایم یا یکنواخت ادا می‌کنید. تمام این خصوصیات در برداشت شنونده از پیام شما نقشی اساسی دارد. کارشناسان معتقدند که ۳۸ درصد از استنباط اولیه از هر عبارت، بستگی به نحوه آن دارد. در حقیقت مردم از طرز گفتار ما درباره ما به قضاوت می‌نشینند.

نگاه کردن به آینه امروزه امری طبیعی است و هر کس حداقل یک بار در روز به آینه نگاه می‌کند و به چهره خویش خیره می‌شود. در مقابل، شما هرگز صدای خود را آن گونه که دیگران می‌شنوند، نمی‌شنوید. برای اولین بار که شما صدای خود را از طریق ضبط صوت شنیده‌اید، غالبا برایتان عجیب بوده و گاه تکان‌دهنده یا مایوس‌کننده. شما ممکن بود اصلا صدای خود را نشناسید و تصور کنید صدا، صدای دیگری است. در حقیقت صدای هر انسانی منحصر به فرد است. برای آن که صدای هر انسان فقط خاص او باشد و نه کس دیگری. برخلاف بسیاری از ما انسان‌های عادی، هنرپیشگان، آوازخوانان و سخنرانان دقیقا می‌دانند که صدای آنان چگونه است و چه تاثیری می‌گذارد. در حالی که اشخاص عادی کمتر از چنین مهارتی برخوردارند.

شاید هر یک از ما بارها در طول زندگی خود در شرایط گفتگوهایی با دیگران بوده‌ایم که شنیده‌ایم به ما گفته‌اند: «با این لحن با من سخن نگو» در این حالت، خشم و غضب به گونه‌ای محسوس در رفتارها مشخص است. همه این حالات از اینجا نشات گرفته‌اند که ما از لحن صدای طرف مقابل خود نوعی مخالفت یا احساس ناخوشایندی را نسبت به خود دریافته‌ایم. ما نسبت به احساس او در قالب لحن صدایش واکنش نشان می‌دهیم وگرنه خود کلام در بسیاری از مواقع بسیار خوشایند و مودبانه است و اگر توام با لحن مناسب نیز باشد، خیلی دوستانه نیز جلوه می‌کند. بسیاری از عواطف دیگران را می‌توان از طریق نشانه‌های بیانی دریافت کرد. در حقیقت درک بسیاری از عواطف گوناگون افراد فقط از طریق شنیدن نحوه ادای کلمات و جملات آنهاست.

پژوهشگران دریافته‌اند که لحن صدای افراد بیانگر ۴ دسته از احساسات است: احساس مثبت، ناخوشایند، غم و ترس. لحن صدا به تنهایی در شناسایی حالات عاطفی و احساسی فرستنده پیام نقش بسزایی دارد. برای مثال، درک خشونت و حالات تهاجمی فرستنده پیام با شنیدن آن از طریق ضبط و پخش صوت بسیار مشخص‌تر است تا درک آن از طریق نوشته. می‌توان گفت لحن صدای افراد گاه مبنای قضاوت ما درباره شخصیت دیگران است. برای مثال، اگر شخصی با رسایی سخن بگوید و صدایش دارای طنین مناسب و کلامش از سرعت بالایی برخوردار باشد، همه نشان‌دهنده آن است که او فردی پرانرژی و پویاست.

زمانی که در صنعت سینما صوت نیز به تصویر اضافه شد، تعداد قابل ملاحظه‌ای از ستارگان فیلمها کارشان کساد شد و دیگر نتوانستند به خوبی گذشته بدرخشند؛ چراکه تماشاگران فیلمهای آنها که اینک آنها را در فیلمهای ناطق می‌دیدند، انتظار داشتند که صدایشان با شخصیت پیشین که به گونه صامت در فیلمها ظهور کرده بود، انطباق داشته باشد و هنگامی که چنین نبود، به تخریب آن شخصیت در ذهن آنان منجر می‌شد. عده‌ای بر این باورند که هر طبقه و قشر اجتماعی برای خود از نظر آوایی دارای ویژگی‌هایی است.

مثلا در گذشته در کشور خود ما عیاران و لوطی‌ها علاوه بر این که از نظر ظاهری دارای ویژگی‌های خاصی بودند، از نظر آوایی نیز لهجه خاصی داشتند که دیگر اقشار نمی‌توانستند به آن گونه تکلم کنند. این شیوه تکلم وضعیت اجتماعی عیار یا لوطی را از دیگر اقشار متمایز می‌کرد. امروزه در کالیفرنیای آمریکا، «نوادرمانگرها» به مداوای بسیاری از اشخاصی که به آنها مراجعه می‌کنند و می‌خواهند از شر لهجه نامناسب مثلا تگزاسی یا نیویورکی یا هر لهجه دیگری خلاص شوند می‌پردازند. این افراد بیشتر کسانی هستند که دوست ندارند در گفتگو، طرف مقابل آنها پی به اصلیت یا زادگاه آنان ببرند؛ چرا که این ویژگی برای آنان ناخوشایند است و هرچه سریع‌تر می‌خواهند آن را از خود دور کنند.

• بلندی یا شدت صدا

یکی از شرطهای اساسی برای یک فراگرد ارتباط کلامی موثر، بلندی یا شدت صدای مناسب است. اگر صدای فردی آن اندازه ضعیف باشد که به زحمت شنیده شود، شنوندگان او بسرعت خسته شده و از شنیدن سخن او خودداری می‌کند یا آن که خجالت کشیده و از او نمی‌خواهند که سخن خود را تکرار کند. فرهنگ‌های مختلف از بلندی ویژه‌ای در محاوره استفاده می‌کنند. به طور کلی بلندای صدای آمریکاییان به نسبت برخی از مردمان دیگر فرهنگ‌ها، مثل عرب‌ها، اسپانیایی‌ها، روس‌ها و هندوهای آسیایی جنوب شرقی، در مکالمه‌ها پایین‌تر است. همین تفاوت را ما در خرده فرهنگ‌های حاکم بر کشور خود نیز ملاحظه می‌کنیم. مثلا مردمان آذربایجان عموما بلندتر و درشت‌تر از مردمان فارس و اصفهان سخن می‌گویند. عموما شهرنشینان نسبت به روستاییان و عشایر آرام‌تر سخن می‌گویند.

درخصوص علت این پدیده، عوامل گوناگونی دخالت دارند و یکی از آنها محیط جغرافیایی و شرایط اقلیمی است. مردمان کوهستان‌ها و دشت‌های فراخ نسبت به شهرنشینان از بلندای صدای بیشتری در محاوره استفاده می‌کنند. حرفه نیز در بلندی صدا موثر است. کارگران و کارکنان سازمان‌های صنعتی که با سر و صدای بیشتری سر و کار دارند از کارمندان اداری که در دفاتر تمیز و بی‌سر و صدا کار می‌کنند، بلندتر صحبت می‌کنند یا معلمان عموما نسبت به دیگر حرفه‌ها از بلندای صدای بیشتری در محاوره با دیگران استفاده می‌کنند. حساسیت انسان‌ها به سطح ناخوشایند صدا تا حدودی به عوامل و اختلالات بیرونی بستگی دارد.

هر اندازه سر و صدا بیشتر وجود داشته باشد، بلندای صدا بیشتر می‌شود. در حقیقت بیشتر متخصصان ارتباطات میان فردی، بلندای صدا را نشان‌دهنده ویژگی شخصیت افراد می‌دانند. از این‌رو آنان بر این باورند که افرادی که دارای ویژگی شخصیتی تهاجمی هستند، با صدای بلندتری نسبت به شخصیت خجالتی سخن می‌گوید البته در اینجا استثنائاتی نیز وجود دارد؛ چرا که گاهی افراد ناچارند جدا از ویژگی‌های شخصیتی خود با بلندای ویژه‌ای سخن گویند و در این حالت به هیچ وجه بلندی صدا بیانگر ویژگی شخصیتی فرد نیست.

• کیفیت صدا

هر انسانی از کیفیت صدای ویژه‌ای بهره‌مند است؛ چرا که شکل و اندازه اعضای بدن بویژه اعضای صوتی و تارهای مرتبط به آنها با یکدیگر متفاوت هستند. این تفاوت موجب طنین و کیفیت صدایی کاملا متمایز از یکدیگر می‌شود. کارشناسان براحتی تفاوت میان صداهایی را که به صداهای تند و خشن معروفند و صداهایی را که خوشایند یا خوش‌طنین تعریف شده‌اند، بیان می‌کنند. صداهای بدون کیفیت دلخواه یا صداهای بدون کیفیت اثر بخشی لزوما دارای طنین نامطلوب نیستند. علت ممکن است عوامل متعدد دیگری باشد. در میان موارد ناخوشایند نسبت به کیفیت صدا چند مورد اساسی وجود دارد که در اینجا به ۵ مورد آن اشاره می‌کنیم:

۱) ناخوشی‌های مربوط به بینی، یا سخن گفتن تو دماغی: افراد زیادی هستند که به علت بیماری‌های گوناگون بینی و حلقوم، صدا را از میان بینی خود به بیرون می‌دهند.صدای آنها ناخوشایند و در بیشتر موارد نامفهوم است.

۲) بینی گرفته: صداهایی که فرد به هنگام سرماخوردگی شدید با بینی گرفته از خود بیرون می‌دهد. برخی از افراد به سبب انحراف بینی یا بیماری‌های مشابه هنگام ادای کلمات بیشتر با بینی گرفته صحبت می‌کنند. این نوع سخنگویی نیز خوشایند مردم نیست و در برخی موارد نامفهوم است.

۳) گرفتگی صدا حالتی از گرفتگی مزمن سینه و نای است و فرد بیمار را دچار دشواری سخنگویی و آوایی می‌کند. این حالت در مورد بیماران مبتلا به آسم نیز در صورت حاد بودن بیماری وجود دارد.

انسان با شیوه‌ای خاص از تکلم به دنیا نمی‌آید. بلکه برحسب تجربه و عادت، سرعت، زیروبم، آهنگ صدا و خلاصه لحن کلام خود را برمی‌گزیند

۴) خشونت صدا یا گوشخراشی: حاصل صدایی بانگ‌گونه است. این صداهای گوشخراش از حنجره‌هایی بیرون می‌آید که دشواری‌هایی فیزیکی دارند. نکته‌ای که تذکر آن خالی از فایده نیست، این است که صدای خشن بیشتر منشاء اجتماعی و فرهنگی دارد.

پژوهشگری به این نتیجه رسیده که درست است صداهای خشن توانایی دارند براحتی از میان دیگر صداها شنیده شوند یا به عبارت دیگر این صداها نسبت به صداهای معمولی شانس شنیده‌شدن بیشتری دارند، اما تاثیر آنها ؛ نامطلوب است و گاه حالت انزجار و تنفر در شنونده ایجاد می‌کند.

۵- نفس‌زنی: بر اثر اتلاف هوا پدید می‌آید و مانند خشونت صدا بیشتر در خانم‌ها اتفاق می‌افتد. برخی اوقات منشاء ارگانیک دارد، ولی اغلب همان‌طور که گفته شد بر اثر دشواری‌های تنفسی پدیدار می‌شود یا به کارگیری غلط اعضای تولید صدا آن را شکل می‌دهد که آموختنی است و

می‌توان کم و بیش آن را برطرف کرد. تمام موارد فوق و بسیاری که ذکر نشده‌اند قابل آموختن و اصلاح کردن هستند. تمرین در بهبودی کیفیت صدا نقش برجسته‌ای دارد.

در برخی از فرهنگ‌ها، آموزش‌های لازم درخصوص صدا و کیفیت آن به جوانان و نوباوگان داده می‌شود و آنان را برای سخنوری آماده می‌کنند. مثلا در تاریخ یونان باستان و کمویبش بعدها در روم باستان، این آموزش‌ها مجدانه مورد پیگیری بسیاری از والدین برای جوانان خود قرار می‌گرفت و آنان را در جوانی به سخنورانی ورزیده تبدیل می‌کردند.

- زیبایی و جذابیت لحن بیان

به طور کلی بعضی صداها پرمایه و غنی، تعدادی گرم و دلنشین، گروهی آکنده از افاده و سرانجام بعضی هم سرد، بی‌احساس و یکنواختند. لحن صدا از کیفیت صوت، طنین و گویایی آن رنگ می‌گیرد. ترکیبی مناسب از سرعت کلام و زیروبم صدا موجب جذابیت کلام می‌شود. صدای بعضی افراد بسیار آرام است، شماری دیگر با سرعت و یک نفس حرف می‌زنند.

پاره‌ای دیگر هم بسان گلوله‌هایی که از مسلسلی شلیک می‌شود، کلمات را با فشار از دهان بیرون می‌رانند. تعدادی هم صداشان به جیغ و ناله بیشتر شباهت دارد. زیروبم متغیر در کلام، همچنین سرعت آن در برداشت دیگران از پیام ما تاثیر می‌گذارد.

انسان با شیوه‌ای خاص از تکلم به دنیا نمی‌آید. بلکه برحسب تجربه و عادت، سرعت، زیروبم، آهنگ صدا و خلاصه لحن کلام خود را برمی‌گزینند. افراد بنا به عادت از صدای خود آنقدر که باید و شاید بهره نمی‌برند در صورتی که افراد با تمرین می‌توانند کیفیت صدای خود را به‌گونه‌ای تقویت کنند که بتوانند شنوندگان را جذب کنند تا آنان نیز با میل و رغبت به سخنان وی گوش فرا دهند و پیام وی را بدرستی درک کنند.

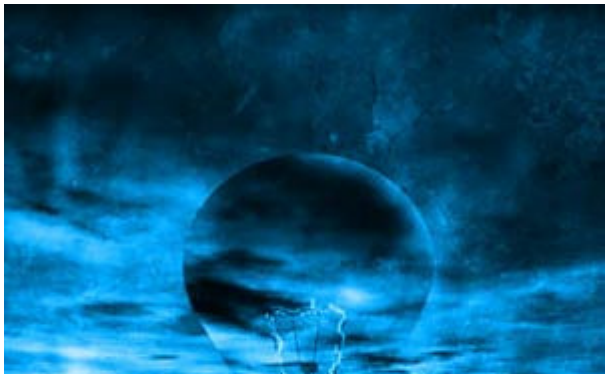
در آخر می‌توان گفت اولین کلماتی که از دهان شما خارج می‌شود، لحن کلام‌تان را تعیین می‌کند، بنابراین صدای شما باید آرام، منظم و نیرومند باشد، بیش از حد بلند یا کوتاه نباشد کلمات به روانی پشت سرهم ادا می‌شوند و از تامل بیجا و زننده خودداری و روی کلمات و جملات مهم تکیه شود، چرا که تاثیر تکیه کلمات را در مفهوم عبارات نباید نادیده گرفت. بیشتر افراد از تاکیدی که ناخودآگاه بر کلمات دارند، ناآگاهند. پس برای این‌که لحن بیان شما تاثیر بیشتری داشته باشد، شیوه کلام خود را مورد توجه قرار دهید و بکوشید با گزینش مناسب تکیه کلام، سرعت کلمات و بلندی آنها، کلمات را با آهنگی موثر، طنین‌دار و گیرا ادا کنید.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=363227

vista.ir
Online Classified Service

با موفقیت مقاصدتان را دنبال کنید



"من در موقعیتی هستم که می دانم چه می خواهم و چطور باید آن کار را انجام دهم اما فکر می کنم که نمی توانم مقاصدم را دنبال کنم. وقتی شروع کردم، احساس فوق العاده ای درمورد کاری که می خواستم انجام دهم داشتم و تصمیم گرفته بودم که اینبار واقعاً هدفم را دنبال کنم. اما خیلی زود دوباره همان اتفاق همیشگی افتاد—انگیزه ام را از دست دادم. فکر می کنم دیگر نمی توانم هدفم را دنبال کنم. چه باید بکنم؟"



خیلی از ما تجربه این را داشته ایم که می خواستیم به یک نتیجه دلخواه برسیم اما هدفمان خیلی زود از لای انگشتانمان در رفته است. بدترین قسمت آن این است که می ایستیم و تماشا می کنیم که چطور آن اهداف عالی کم کم محو شده و از بین می روند و عادت های قدیمی جای آنرا می گیرد.

وقتی برای تغییر استارت می زنید، مطمئناً سرشار از اشتیاق و انگیزه برای دست یافتن به آن هستید. متقاعد شده اید که این بار با همیشه فرق می کند. اینبار حتماً قدم به قدم با هدفتان و تغییری که میخواهید به آن برسید، پیش می روید: اینکه شیوه زندگی سالمتری داشته باشید، پول بیشتری پس انداز کنید، طرف مورد نظرتان را پیدا کنید، وزنتان را پایین بیاورید و هر هدف دیگر که در ذهنتان است.

دلایل مختلفی وجود دارد که نمی توانید اهدافتان را به خوبی دنبال کنید. این احتمال وجود دارد که آن هدف برای شما مناسب نباشد. شاید منابع لازم در اختیارتان نباشد. شاید فکر می کنید که می خواهید به هدفتان برسید اما درواقع مجبور به انجام کاری می شوید که باید انجام دهید اما علاقه ای به انجام آن ندارید.

اجازه بدهید فرض را بر این بگذاریم که هیچکدام از این عوامل برای شما مصداق نداشته باشند و دلیل عمده فقط فقدان توانایی لازم برای دنبال کردن هدف در شما باشد. مغز ما خیلی خوب دربرابر تهدیدات محیط هوشیار است. اما برای چیزهایی که به نظر او اورژانسی و فوری نباشد، به هیچ وجه هوشیار نیست.

برای غلبه بر این تمایل ذاتی برای وارد عمل شدن فقط در فوریت ها، می توانید به مغزتان حقه بزنید که طبیعی تر هدف را دنبال کند.

اجازه ندهید که گرفتار روزمرگی شوید. به خودتان آموزش دهید که وقتی تعهدتان کمی سست شد، سریعاً متوجه شوید و آنرا به وضعیت مناسب برگردانید.

وقتی یاد بگیرید که چطور با استفاده از این حقه زدن به قدرت اراده، انرژی خود را کنترل کنید، موفقیتتان را تضمین کرده و اهدافتان را به مرحله عمل می رسانید.

در زیر به چهار مورد از موثرترین و بهترین حقه های قدرت اراده اشاره می کنیم.

▪ فقط انجامش دهید. از همین الان شروع کنید. از همانجایی که هستید شروع کنید.

▪ شاید دوست دارید که در بازی های ورزشی فرزندانتان شرکت کنید اما دیر شده است—اگر همین الان از خانه خارج شوید، احتمال این وجود دارد که تا برسید مسابقه تمام شده باشد.

▪ در هر صورت بروید.

▪ منتظر بهترین زمان، بهترین مکان، بهترین وضعیت ممکن نباشید. هیچ لزومی ندارد که زندگی جدیدتان را از شنبه شروع کنید. اگر روزهای دیگر را از دست داده اید، از امروز شروع کنید. اگر قرار است به ۵ دقیقه آخر مسابقه هم برسید، باز بروید.

▪ هرچه بیشتر به سمت جلو حرکت کنید، انرژیتان برای حرکت بیشتر خواهد شد. رفتن، حالا به هر سمتی که باشد، بر سکون غلبه می کند و شما را به جلو خواهد کشید. و هر بار که "فقط انجامش می دهید"، دفعه بعد برایتان ساده تر خواهد بود.

▪ تنها کاری که باید بکنید این است که حضور داشته باشید.

▪ معمای این استراتژی این است که خودتان را در وضعیتی بهتر قرار بدهید تا بتوانید هدفتان را دنبال کنید. ▪ هدف این استراتژی نزدیک کردن شما به عمل مورد نظرتان و درعین حال ایجاد یک مَفَر درصورت خسته شدن است.

▪ در این استراتژی مهم این است که فقط حضور داشته باشید و هر موقع که خواستید می توانید دست از کار بکشید. و وقتی آن مقاومت را رها کردیدف کاری که به نظرتان خیلی سخت می آمد، یکدفعه آسان می شود.

مثلاً وقتی حاضرید هر کار دیگری انجام دهید اما یک ساعت در روز برای پیاده روی وقت نگذارید، با خودتان به توافق برسید که فقط بروید و کفش

های پیاده رویتان را پا کنید. وقتی کفشهایتان را پوشیدید و لباس بیرون را تن کردید، مطمئن باشید که بیرون می روید و مجبور می شوید که پیاده روی کنید.

▪ کمی دوراندیشی برای قرار دادن شما در مسیر مطلوب

▪ وسائل موردنیاز را فراهم کنید.

مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که از این پس خاطرات روزانه تان را یادداشت کنید، هر روز حواس خودتان را پرت جمع و جور کردن وسائل لازم برای نوشتن نکنید. همه چیزهایی که به آن نیاز دارید را در یک محل قرار دهید و بگذارید که همانجا بماند. وقتی زمان نوشتن خاطرات روزانه رسید، خیلی راحت دفتر را باز کنید، مداد را بردارید و شروع به نوشتن کنید.

به دو سه چیزی که در آینده می خواهید دنبال کنید، فکر کنید. لیستی از وسائل مورد نیاز آن کارها تهیه کنید و همه آنها را فراهم کنید.

▪ وقتی وسائل را فراهم کردید، در محل مورد نظر قرار دهید. سعی کنید هر کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید تا برای انجام آن کار تمرکز کامل را داشته باشید و حواستان پرت چیزی نشود.

▪ کمی دوراندیشی به شما این امکان را می دهد که راحت تر اهدافتان را دنبال کنید.

▪ عمل منظم روزانه راهی به سمت موفقیت- برنامه ریزی کنید.

تغییر یک شبه حاصل نمی شود. فرایند های فیزیولوژیکی و روانشناسی زیادی هستند که شما را به آنچه هستید تبدیل می کند. این فرایندها تلاش می کنند شما را به سمت خط و مرز کنونیتان بکشانند.

داستان ۴۰ روز انجام دادن کاری برای عادت کردن به آن را فراموش کنید. ۶-۳ ماه لازم است تا یک کار جزء برنامه روزانه زندگی کسی درآید.

تغییر و انتقال ممکن است عملی آنی به نظر برسد اما مطمئن باشید زندگی جادو و جمب نیست. برای کسب مقام اول باید وقت بگذارید. برای تغییر باید منابع لازم فراهم باشد، توجه و تمرکز کافی داشته باشید، و تلاش کنید. هر لحظه تعهد به یک تغییر برای شما فایده بخش است. عجله به خرج ندهید. به اندازه کافی به خودتان زمان بدهید تا پایه ای مستحکم برای تغییرتان بنا کنید.

برنامه ای تهیه کنید که هر روز عملی برای رسیدن به هدف موردنظرتان انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید بیشتر از قبل با فرزندانتان ارتباط برقرار کنید، منتظر زمان مناسب نباشید. درعوض، سعی کنید از این به بعد، هر شب قبل از خواب به اتاق هرکدام بروید و کمی با آنها وقت بگذرانید.

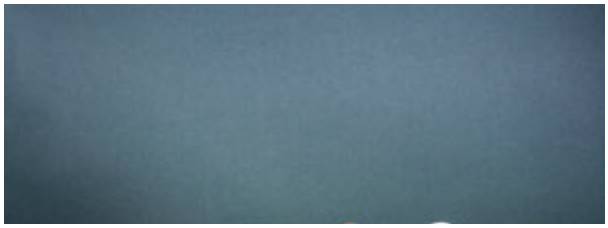
برای رسیدن به خواسته هایتان، اهدافتان و انگیزه هایتان، باید در بعضی از این حقه های غلبه بر نیروی اراده مهارت پیدا کنید. با این روش مطمئن باشید که خیلی راحت بزرگترین تغییر را جزئی از زندگی روزمره تان خواهید کرد.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=324515

vista.ir
Online Classified Service

با هم کار کردن برتر از با هم برنده شدن است



آنها فرار بزرگ لقبش داده بودند. بزرگ نبود، زیرا پیشتر هرگز انجام نشده بود. در گذشته هم اسیران جنگی از اردوگاه دشمن گریخته بودند. این کار به علت نتیجه ای که داشت، بزرگ نامیده نشد؛ برای بیشتر فراریان نتیجه



هولناک بود. بزرگ بود، زیرا حد و اندازه آن، انجام چنین کاری را غیر ممکن می نمود.

استالاک لوفت سوم، کمپ اسرای جنگی نازی ها در صد مایلی جنوب شرقی برلین بود. مجتمع عظیمی بود که در برهه ای از زمان ده هزار اسیر جنگی متفقین را در خود جای داده بود.

در سال ۱۹۴۴ گروهی از اسرای این اردوگاه تصمیم به فرار گرفتند. در حقیقت هدف آنها فرار کمتر از ۲۵۰ نفر از زندانیان در یک شب بود، کاری که نیازمند نهایت همکاری اسرا با یکدیگر بود. قبلا هرگز چنین فرار ترسناکی، انجام نشده بود.

بیرون آوردن افراد از کمپ اسرای جنگی آلمان کار بسیار پیچیده ای بود. کار اصلی حفر تونل ها و مخفی نگهداشتن آنها بود تا راه فرار باز شود. زندانیان به کمک یکدیگر تونل ها را طراحی، حفاری و با استفاده از تخته هایی که از تخت خواب اسرا کنده بودند، طاق بندی کردند و به روشی خلاقانه و اعجاب آور، ضایعات حاصله (خاک، تکه های تخته، سنگ و.....) را دور می ریختند.

آنها با وسیله ای شبیه به دمنده آهنگری که به صورت دستی ساخته بودند هوا را به داخل تونل ها می فرستادند. آنها ریل و تخته های چرخدار ساختند تا زندانیان را از داخل تونل ها عبور دهند؛ همین طور مسیرهای تنگ را سیم کشی کردند و با لامپ روشن ساختند. لیست لوازم مورد نیاز باور نکردنی بود: ۴۰۰۰ تخته، ۱۳۷۰ طوقه یا ریل، ۱۶۹۹ پتو، ۵۲ تخته بلند، ۱۲۱۹ عدد چاقو، ۳۰ عدد بیلچه، ۶۰۰ فوت طناب، ۱۰۰۰ فوت سیم برق و وسایل دیگر. به لشکری از زندانیان نیاز بود تا همه ابزار های لازم برای تونل ها را یافته و سرقت کنند.

در هر صورت ساخت تونل کار دشواری بود، ساختن ابزار فرار فقط بخشی از کل پروژه بود. هر یک از مردانی که قصد فرار داشتند به بسته ای از لوازم و تجهیزات مانند: لباس های عادی، مجوز های آلمانی و کارت شناسایی، نقشه، قطب نمای دست ساز، کوپن غذا و سایر اقلام، نیاز داشتند. چندین زندانی به طور مداوم مسئول جستجو و گردآوری چیزهایی که بتواند به تیم کمک کند، بودند. سایرین نیز به طور منظم و مداوم مشغول رشوه و حق السکوت دادن به نگهبانان بودند.

هر کس وظیفه ای داشت. آنها خیاط، آهنگر، جیب بر و جاعل داشتند که ماه های متمادی کار می کردند. زندانیان حتی تیم هایی تشکیل داده بودند که کارشان جلب توجه و فریب بود تا حواس نگهبانان را از سایرین به خودشان جلب کنند.

شاید سخت ترین وظیفه حفظ امنیت بود. زیرا آلمانی ها نگهبانانی استخدام کرده بودند که در یافتن و کشف امکان و راه های فرار تخصص داشتند. زندانیان آنها را راسو می نامیدند. تیم امنیتی هر نوع حرکت و فعالیت نگهبانانی را که به اردوگاه می آمدند، ثبت می کردند. آنها مجموعه ای از علایم پیچیده و غیر شک بر انگیز داشتند که در مواقع حضور نگهبانان و احساس خطر، به سرعت مراقبین، دیگر ماموران امنیتی و تیم های کاری را مطلع می کردند.

شب ۲۴ مارس ۱۹۴۴، پس از یک سال کار سخت ۲۲۰ نفر از زندانیان آماده شدند تا با خزیدن در تونل ها به جنگل های اطراف اردوگاه فرار کنند. طرح چنین بود که هر دقیقه یک نفر به خارج اردوگاه فرستاده شود، تا سرانجام همه افراد موفق به فرار شوند. زندانیانی که به زبان آلمانی صحبت می کردند باید سوار ترن می شدند و وانمود می کردند که کارگران خارجی هستند. دیگران باید روزها مخفی شده و شبها به سفر ادامه می دادند، به این امید که با اتومبیل های گشتی آلمانی بر خورد نکنند.

هنگامی که اولین زندانی از تونل خارج شد، دریافت که خروجی تونل فاقد درخت و درو از جنگل است. به عوض خروج هر دقیقه یک نفر، آنها به زحمت توانستند در یک ساعت بیش از یک دو جین از اسرا را خارج سازند. در مجموع ۸۶ نفر قبل از کشف تونل ها موفق به فرار شدند. این امر موجب آشفتگی در میان نازی ها شد، به طوری که آنها اعلان بسیج ملی صادر کردند، تا زندانیان کشف و بازداشت شوند. هشتاد و سه نفر از فراریان مجددا بازداشت شدند و چهل و یک نفر آنها به دستور مستقیم آدولف هیتلر اعدام گردیدند. فقط سه نفر به آزادی دست یافتند.

جان استورج، شخصی که در سال ۱۹۶۳ فیلم فرار بزرگ را بر اساس این اتفاقات، کار گردانی کرد؛ در مورد تلاش زندانیان می گوید: این کار به فداکاری، همت و تمرکز بیش از ۶۰۰ نفر نیاز داشت، که باید هر یک از آنها در هر دقیقه، هر ساعت، هر روز و هر شب به مدت بیش از یک سال آن را به مرحله اجرا در آورند. هرگز ظرفیت های انسانی تا این حد گسترش نیافته، یا چنین شهامت و جسارتی به نمایش در نیامده است.

- همه نیروی شما در اتحاد است و همه خطرات در تفرقه

چالش بزرگ به کار تیمی خوب نیاز دارد. در شرایط فشار ناشی از چالش های دشوار، کیفیتی که باید در میان اعضای تیم وجود داشته باشد،

مشارکت است. توجه کنید، نگفتم همکاری ، زیرا مشارکت چیزی بیشتر از همکاری است. همکاری یعنی کار توافقی با یکدیگر. مشارکت، کار کردن خلاقانه با یکدیگر است. اعضای یاور در تیم، کاری بیش از همکاری ساده با یکدیگر، انجام می دهند. هر کسی چیزی سر میز می آورد که به روابط و هم سویی تیم، ارزش بیشتری می دهد. ارزش کار تیمی همراه با مشارکت، به مراتب بیش از کار انفرادی اعضا است.

برای تبدیل شدن به عضو یاور در تیم، باید توجه خود را به چهار زمینه معطوف کنید:

۱) ادراک: اعضای تیم را به عنوان یاروان خود ببینید، نه رقبای خود.

به هر تیمی نگاه کنید، می بینید که رقابت در آن به صورت بالقوه وجود دارد. فرزندان یک خانواده برای جلب توجه والدین با یکدیگر رقابت می کنند. بازیکنان یک تیم فوتبال برای اینکه چه کسی بازی کند و چه کسی بر روی نیمکت بنشیند، با هم بحث می کنند. زیرا همه افراد دارای امیدها، اهداف و رویاهایی هستند که سعی دارند به آنها برسند. اما برای اعضای یاور در تیم، کامل کردن یکدیگر مهم تر از رقابت کردن با هم است. آنها خود را به صورت یک گروه فعال می بینند و هرگز اجازه نمی دهند که با رقابت به تیم آسیب برسانند.

۲) نگرش: نسبت به هم تیمی های خود، حامی باشید نه بد بین.

برخی افراد چنان تربیت شده اند که به دنبال منافع خود باشند و نسبت به همه کس از جمله هم تیمی های خود با دیده بد بینی نگاه کنند. اما پذیرش و درک اینکه شما باید به عوض رقابت با هم تیمی های خود، حامی آنها باشید؛ تنها در صورتی ممکن است که بد بینی را کنار گذاشته و یک بازی کن حامی در تیم باشید.

این موضوع به نگرش مربوط است. یعنی اینکه همیشه انگیزه دیگران را خوب بدانید، مگر آنکه خلافش ثابت شود. اگر به مردم اعتماد کنید بهتر می توانید با آنها کنار بیاید و اگر با آنها خوب برخورد کنید، به احتمال قوی شما و آنها روابطی مبتنی بر تشریک مساعی خواهید داشت.

۳) تمرکز: تمام توجه تان به تیم باشد نه خودتان.

به عنوان فردی که در تیم است، با هر اتفاقی، دو سوال از خودتان بپرسید: چه حاصلی برای من دارد؟ یا آیا ثمره برای تیم دارد؟ موضوع مورد توجه شما، حرفهای زیادی در مورد اینکه آیا دیگران را کامل می کنید یا با آنها رقابت دارید، می زند. کاوت رابرتس نویسنده، می گوید: پیشرفت واقعی در هر عرصه ای، یک جریان مداوم است و نه یک رویداد ساده و مجزا. اگر بجای خودتان، بر تیم تمرکز کنید، می توانید در عوض سعی برای برد خودتان در مسابقه، از خط موازنه استفاده کنید.

۴) نتایج: با تکثیر نیرو، موفقیت ها را خلق کنید.

هنگامی که با هم تیمی هایتان کار می کنید، می توانید کارهای قابل توجهی انجام دهید. اگر به تنهایی کار کنید، شانس موفقیت تان کم می شود. مشارکت در هر کاری اثری افزاینده دارد، زیرا نه تنها مهارت های شما را آزاد و تشدید می کند، بلکه چنین اثری بر همه اعضای تیم دارد.

- همکاری یعنی چند برابر شدن

آیا شخصی با صفت مشارکت هستید؟ ممکن است بر علیه تیم کار نکنید، اما لزوما به این معنا نیست که برای تیم کار می کنید. آیا شما همکاری و ارزش افزوده ای به تیم، حتی افرادی که از بودن در کنار آنها لذت نمی برید می دهید؟ آیا به تکثیر و تقویت تلاش های دیگران کمک می کنید؟ آیا هنگامی که در بازی تیم شرکت می کنید، تیم کند تر شده و تاثیر کمتری دارد؟ اگر اطمینان ندارید، با هم تیمی هایتان صحبت کنید.

- اجرا کنید

برای اینکه به بازی کنی با تشریک مساعی در تیم تبدیل شوید.....

▪ به صورت برنده- برنده فکر کنید: حضرت سلیمان (ع) می گوید: آهن، آهن را تیز می کند؛ و یک مرد دیگری را تقویت می کند. هنگامی که با دیگران مشارکت می کنید، شما برنده می شوید، آنها برنده می شوند، تیم برنده می شود. در تیم جستجو کنید و فردی را با نقشی مشابه بیابید، شاید کسی باشد که پیشتر با او رقابت داشته اید. به دنبال راه هایی برای سهیم شدن اطلاعات و کار با یکدیگرباشید تا هم خودتان سود ببرید و هم، تیم تان.

▪ مکمل دیگران باشید: راه دیگر مشارکت، این است که با فردی همراه شوید که در جایی که شما ضعف دارید، او قوی باشد و بالعکس. افرادی را که می توانند مکمل در تیم باشند را بیابید و با هم کار کنید.

▪ خود را از تصویر بیرون بکشید: سعی کنید پرسیدن این سوال را که چه چیزی برای تیم بهتر است را به صورت عادت درآورید. مثلا، مرتبه بعدی که نشستی برای حل مسئله پیش آمده و همه نظراتی می دهند، از خود بپرسید که اگر شما حضور نداشتید، تیم چه می کرد. شاید این بهتر باشد

که ایده ای را مطرح کنید تا دیگران جز خودتان در مسئله وارد شوند.

http://vista.ir/?view=article&id=365839

بار عاطفی چیست؟



وقت،انرژی و زمانی است که شما با یکدیگر صرف می کنید و به احساسات، گفتار، افکار، نیازها و خواست های یکدیگر گوش می دهید. زمانی که صحبت از روابط احساسی به میان می آید، سه نوع زوج مختلف پدیدار می شوند.

▪ نوع اول : بار عاطفی رابطه تنها بر دوش یکی از طرفین می باشد

به نظر می رسد که در این نوع ارتباط یکی از طرفین بیش از دیگری خود را درگیر روابط می کند و انجام کلیه امور عاطفی بر دوش اوست. این شخص بیش از اندازه عاطفی، در حد افراطی نیازمند و دارای حس مالکیت نسبت به دیگری است؛ در حالیکه طرف مقابل چندان درگیر روابط نیست و هیچ گونه نیاز عاطفی ندارد.

فردی که بیش از اندازه خود را درگیر رابطه کرده بیشترین بار عاطفی را به دوش می کشد و هیچ ترسی از این کار خود ندارد.

متاسفانه این امر یک اشتباه مسلم می باشد. در یک رابطه عاطفی سالم تا آنجا که امکان دارد باید احساسات از طرف هر دو نفر به طور مساوی ابراز گردد؛ در غیر اینصورت یک رابطه نامتعادل به وجود می آید که هیچ یک از طرفین از آن راضی نبوده و همواره ناراحت هستند. نفر اول به این دلیل ناراحت است که همیشه باید بیش از اندازه برای رابطه تلاش کند و احساساتش را بروز دهد و نفر دوم از این ناراحت است که نمی تواند از شر نفر اول خلاص شود.

هر چه بیشتر رابطه گسترش پیدا کند، بیشتر به سمت نابودی سوق پیدا می کند، پس بهتر است که این کار را متوقف کنند. حتی اگر این ارتباط نامتقارن برای مدت زمان بسیار طولانی نیز ادامه پیدا کند باز هم به راحتی قابل بر هم خوردن است.

ـ راه حل برای ارتباط "نوع اول":

اگر شما فردی هستید که همیشه بیشترین بار عاطفی بر دوش شماست، بهتر است انجام دادن این کار را متوقف کنید. با نشان دادن احساسات، بیش از اندازه معمول فضای موجود برای بروز عواطف را از همسر خود سلب می کنید. این کار را به وسیله تخلیه احساسات خود در جایی دیگر متوقف کنید (البته منظور ما خیانت نیست). به جای اینکه تنها به همسر خود اتکا کنید، زمانی را به صحبت کردن با دوستان و افراد فامیل اختصاص دهید و یا روزنامه و مجله بخوانید. به جای اینکه مکررا نیازهای خود را به زبان بیاورید، میزان آنها را اندکی کاهش دهید و یا اینکه اصلا برای مدت زمان زیادی هیچ یک از نیازهایتان را مطرح نکنید.

فضایی ایجاد کنید که شریک زندگیتان جایی برای ورود داشته باشد. شاید ناراحت شوید و احساس عجیبی به شما دست بدهد، اما باید آنرا تحمل کنید چرا که نوعی رنج و ناراحتی ضروری است. اگر شریکتان در رابطه نقش نداشته باشد، این احتمال وجود دارد که در یک رابطه دیگر به دنبال آن بگردد و شما هم که هیچ گاه نمی خواهید چنین اتفاقی روی دهد.

سعی کنید که ابراز بیش از حد عواطف خود را کنار بگذارید. به این منظور می توانید از یک روانکاو و یا مربی ارتباطات کمک بگیرید. بر روی این مسئله کار کنید و یاد بگیرید که چگونه می توانید به عنوان یک زوج ، احساسات را در میان خود تقسیم کنید و چگونه می توانید به همسر خود یاد دهید که او هم ملزم به برداشتن نیمی از بار عاطفی است.

▪ نوع دوم: هر دو نفر در به دوش کشیدن بار عاطفی متعادل هستند، اما باز هم یکنفر در انجام آن افراط می کند.

این نوع ارتباط به نوبه خود نسخه دیگری از همان ارتباط اول است با این تفاوت که هر دو نفر خیلی بیشتر درگیر رابطه می شوند. که این امر برای زوجین به عنوان نقطه مثبتی به شمار می رود.

این امر در حالی است که هیچ گاه میزان متناوب بار عاطفی که هر یک از طرفین رابطه به دوش می کشند از ناراحتی دائمی که متحمل آن هستند نمی کاهد. آنها مکررا با غم و غصه و ناراحتی دست و پنجه نرم می کنند؛ به همین دلیل هیچ گاه نمی توانند به یکدیگر نزدیک شوند و به رابطه ای که آرزوی آنرا دارند دست پیدا کنند.

ـ را حل ارتباط "نوع دوم ":

سعی کنید ناراحتی های خود را در گوشه ای رها کنید. پیش از هر چیز می بایست تا آنجا که مقدور است احساسات، نیازها، خواست ها و ناراحتی هایتان را کاهش دهید. در مرحله بعد باید مطمئن شوید که شریک زندگی تان در تمام موارد و در هر شرایطی در گیر رابطه باقی می ماند. شاید انجام این امور در نگاه اول ساده به نظر برسند، اما در حقیقت کارهای بسیار دشواری هستند. برای متوقف نمودن ناراحتی ها و در تعادل نگه داشتن رابطه می توانید از یک روانکاو نیر کمک بگیرید.

▪ نوع سوم :هر دو کم احساسند و یا هیچ نوع احساسی را بروز نمی دهند.

در این نوع ارتباط افراد به یک شرایط کاملا سطحی دست پیدا می کنند و برای همیشه در آن باقی می مانند. این دو از حضور یکدیگر لذت می برند و ارتباط بر اساس یک پایه متداول شکل می گیرد، ممکن است با هم روابط صمیمانه نیز برقرار کنند. این امکان وجود دارد که برای مدت زمان طولانی در کنار یکدیگر باقی بمانند، با هم زندگی کنند و در نهایت کارشان به ازدواج هم کشیده شود. تمام این موارد در حالی است که به هیچ وجه به سمت فرو رفتن در عواطف عمیق تر حرکت نمی کنند.

برای بسیاری از افراد این نوع ارتباط یک رابطه ایده آل است و کلیه نیازهای آنها را برآورده می سازد، اما برای سایرین تنها مقدمه مناسبی برای شروع رابطه است که هر زوجی می تواند به آن دست پیدا کند. اگر شما در این شرایط هستید و از ارتباط خود رضایت خاطر دارید، خوب است. اما اگر در چنین رابطه ای قرار گرفته اید و دوست دارید به چیزهای ارزشمند تری در آن دست پیدا کنید، ما به شما راه حلی پیشنهاد می کنیم.

ـ راه حل ارتباط "نوع سوم ": در روابطی که هیچ یک از طرفین مسولیت احساسی ندارد، هیچ گونه هدف و مقصدی نیز دنبال نمی شود. اگر می خواهید رابطه خود را حفظ کنید، باید خیلی بیشتر از اینها بر روی مسائل عاطفی سرمایه گذاری کنید و طرف مقابل را نیز به این کار دعوت کنید.

البته باید دقت داشته باشید که به سمت ارتباط نوع ۲ سوق پیدا نکنید. به آرامی حرکت کنید و موارد کوچکی را که پنهان کرده بودید با او در میان بگذارید. کمی باز تر باشید و سعی کنید خود را در نظر او قابل اعتماد جلوه دهید. اقدام به ریسک های عاطفی کم خطر کنید و توجه داشته باشید که آیا طرف مقابل شما را همراهی میکند یا خیر.

بدانید که شاید شریکتان دوست نداشته باشد شما را در اعماق آبها همراهی کند. بعضی از افراد خواهان نزدیکی بیش از اندازه نیستند. اگر طرف شما هم دارای چنین خصوصیتی است، شما این حق را دارید که او را انتخاب کنید و یا به ارتباط خود خاتمه بخشید. باید تصمیم خود را در مورد رابطه ای که می خواهید با شریک زندگی تان داشته باشید بگیرید.

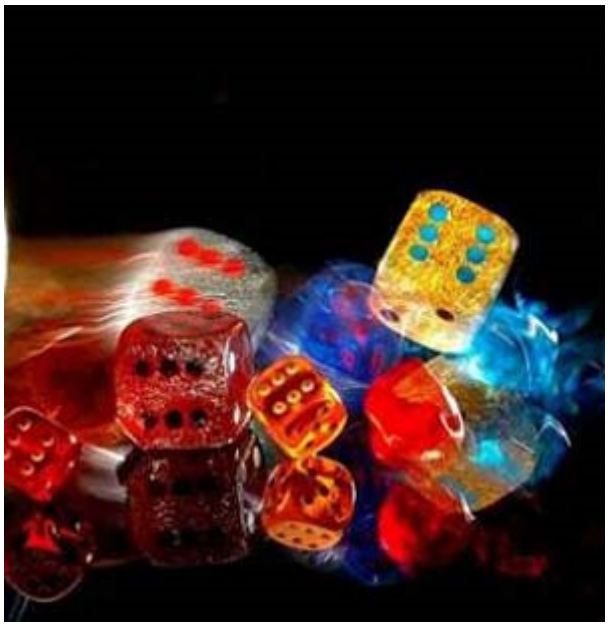
▪ نوع چهارم : هر دو به اندازه کافی احساسات خود را برای ایجاد صمیمیت و عشق بروز می دهند.

به طور قطع این نوع رابطه یک ارتباط سالم به شمار می رود. یکی از جنبه های ارتباط سالم این است که هر دو نفر بتوانند از نظر عاطفی در گیر روابط شوند و به حریم یکدیگر راه پیدا کنند. البته ممکن است در برخی از دوره های زمانی خاص یکی از طرفین بار احساسی بیشتری را به دوش بکشد، اما به طور کلی در حالت تعادل به سر می برند. همواره حضور یکدیگر را حس می کنند و هیچ گاه بیش از اندازه به خارج از دایره احساسات منحرف نمی شوند.

مانند هر چیز دیگری، زمانیکه نوبت به مبحث ارتباطات می رسد به نظر می رسد که تعادل راه حل تمام مشکلات است. برای برقراری تعادل تلاش کنید و فضایی را به وجود آورید که در آن بتوانید خود واقعی تان را بروز دهید.

http://vista.ir/?view=article&id=330761

بازی با دیگری



اینکه تعریف بازی کار ساده ای نیست را لودویگ ویتگنشتاین به خوبی در«پژوهش های فلسفی» اش نشان داده و شاید به همین دلیل بازی مفهومی یا به بیان دقیق تر عملی است که طیف گسترده ای از کنش های آدمی را دربرمی گیرد. فصل مشترک مفاهیمی که دارای شباهت خانوادگی بازی هستند، اجتماعی بودن است؛ یعنی بازی امری اجتماعی است. بازی حتی در انفرادی ترین حالت آن نیز کاربست و دلالتی اجتماعی دارد.

کاربست اجتماعی بازی در وهله نخست جامعه پذیر کردن افراد است. افراد (کودکان و بزرگسالان) در فرآیند بازی امور اجتماعی را می آموزند. اموری چون ریسک کردن، اعتماد کردن، دروغ گفتن، رکب زدن و حتی مهر ورزیدن یا عاشق شدن در فرآیند بازی (game-play) آموخته و احیا می شود. دلالت های اجتماعی بازی را البته می توان به صورت های مختلفی تحلیل کرد. بازی ارزش های جامعه و گفتمان مسلط را بازنمایی می کند.

الزام رعایت قواعد بازی تابویی است که کودک را برای رعایت قواعد جامعه آماده می کند. حتی آنجا نیز که تقلب ها و دروغ ها و رکب ها در میان بازی کارکردهای خود را نشان می دهد، افراد آموزش می بینند که کجا و به چه صورت تقلب کنند و دروغ بگویند.

فیلم «زندگی زیباست» به کارگردانی بنینی نمونه خوبی برای نشان دادن فرآیند اجتماعی بازی است. پدر و کودکی در اردوگاه های مرگ در آلمان نازی گرفتار شده اند و پدر طرح یک بازی را برای کودک بازنمایی می کند. این بازی برای کودک تا واپسین لحظات ادامه می یابد و پدر نیز در این میان به بازی بودن واقعیت می رسد. کودک روزهای سخت اردوگاه را به عنوان بازی درک می کند و پدر وانمود می کند که این وقایع وحشتناک (از جمله مرگ زندانیان و...) بخش ها و مراحلی از یک بازی طولانی است.

حتی وقتی در انتها کودک از این بازی خسته می شود، پدر این قاعده را که بازی را باید تا پایان ادامه داد و در میانه تمام اش نکرد (تاکید بر تابوی جر زدن) گوشزد می کند. بنینی پس از این فیلم، «پینوکیو» را می سازد.

ساختن این فیلم پس از«زندگی زیباست» دلالت های معنایی مشخصی دارد. داستان پینوکیو اهمیت بازی را از جنبه ای دیگر بازنمایی می کند. جریانی که پینوکیو درگیر آن است جریان بازی با دیگری است. مفهموم «دیگری» در بازی همواره حضوری ملموس دارد.

کودک در فرآیند بازی«دیگری»را می شناسد. پینوکیو با دیگران به شهربازی می رود و با دیگران «خر» می شود. او گول می خورد و رفتار خود را اصلاح می کند. فرآیندی که در زندگی روزمره هر آدمی با دیگران تکرار می شود. تمایزی که جورج هربرت مید جامعه شناس، بین بازی فردی(play) و بازی جمعی (game)قائل می شود، نشان می دهد کودک در فرآیند بازی چگونه اجتماعی می شود و چگونه با قواعد اجتماعی و «دیگران» آشنا می شود.

این مسائل درباره بازی های بزرگسالان نیز صادق است. بازی های دوران بلوغ دلالت های فرهنگی خاص خود را دارد. بازی های طبقه مرفه با بازی های طبقه متوسط تفاوت دارد و این تفاوت ها در عرصه اجتماعی مشخص شده اند و همین دلالت های اجتماعی است که بازی های کودکان و بزرگسالان را از یکدیگر متمایز ساخته است و اجتماعی و تاریخی بودن بازی را اثبات می کند.

سبک های مختلف بازی و عناوین گوناگون آن ارزش های اجتماعی را نهادینه می کند. مثلاً «تیله بازی» یا «خر- پلیس» جایگاه اجتماعی گروه های فرودست را بازنمایی کرده و کودکان اقشار مرفه از تیله به عنوان اسباب بازی استفاده نمی کنند. آنها مثلاً از اسباب بازی های پیشرفته و گران قیمت استفاده می کنند.

از آنجا که انتخاب اسباب بازی برای کودکان برعهده والدین است، این انتخاب در واقع سبک زندگی و جایگاه اقتصادی و منزلتی خانواده را نیز بازنمایی و تثبیت می کند. این درهم آمیزی بین ارزش های کودکی و بزرگسالی و نهادینه شدن شاخص های اجتماعی در فرآیند بازی در فرآیند تاریخی بازی نیز دیده می شود.

میشل فوکو در بازشناسی خرد مدرن نشان می دهد که در قرون میانه در اروپا بازی تنها خاص کودکان نبوده و بازی های کودکان و بزرگسالان همسان بوده است و عرصه بازی ها نیز یکی بوده است. بزرگسالان همچون کودکان و با آنها در کوچه و خیابان بازی می کردند؛ اما با شکل گیری مفاهیم سوبژکتیو، عرصه کودکی از بزرگسالی تفکیک شد. افراد بالغ بازی های خود را ابداع کردند و بازی های کودکان را برای آنان تعریف کردند.

قواعد بازی های دوران بلوغ نیز تمایز های فاحشی با قواعد بازی های کودکی یافت. اما همچنان بازی ها فصل مشترک و شباهت خانوادگی خود را حفظ کردند و همچنان نشان دادند که چطور می توان سبک های مختلف زندگی و تجربه های مشترک یک قشر را از طریق بازی تثبیت و نهادینه ساخت. داستان هایی چون داستان «پینوکیو» نیز با چنین تبیینی قابل بازشناسی است.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=267140

vista.ir
Online Classified Service

بالا رفتن از پله‌های موفقیت



ما انسان‌های معمولی، هیچ‌کدام‌مان کامل نیستیم. هر یک از ما ممکن است در یک یا چند زمینه خاص، برتری‌هایی بر دیگران داشته باشیم اما در زمینه‌های دیگر ممکن است از دیگران عقب‌تر باشیم. برای خیلی‌هایمان حداقل در دوره‌ای از زندگی، این سوال و دغدغه پیش آمده که آیا کسی یا کسانی هستند که با نگاه کردن به آنها و اقتباس از تفکر و رفتارشان بتوانیم مسیر زندگی و پیشرفت‌مان را مشخص‌تر کنیم و با خیال راحت‌تر و بهتر آن را بپیماییم؟ ...

این هفته قصد داریم درباره این موضوع صحبت کنیم که «الگو» گرفتن از افراد موفق چه اهمیتی در پیشبرد خودمان و دیگران به سوی موفقیت و پیشرفت دارد و چگونه باید این کار را انجام داد؟

«الگو» به فردی گفته می‌شود که به دلیل برتری ویژه‌اش در برخی خصوصیات و توانمندی‌ها، در جایگاهی بالاتر از عموم جامعه قرار می‌گیرد و موفقیتی که او در تقویت این توانمندی‌ها کسب کرده یا پله‌های بالاتری که به آنها رسیده است، می‌تواند به عنوان هدفی برای سایر افراد جامعه (برحسب سن و تناسب آن موضوع) قرار گیرد تا در راه رسیدن به آن تلاش نمایند.

● چند الگو لازم داریم؟

خاصیت عمده زندگی اجتماعی این است که ما انسان‌ها هیچ وقت تنها نیستیم، همیشه افرادی دور و برمان پیدا می‌شوند که یا از ما جلوترند یا از ما عقب‌تر. در زندگی اجتماعی ما هیچ فردی را نمی‌توان پیدا کرد که از همه آدم‌های دیگر بهتر، موفق‌تر و دارای درجه بالاتر باشد. به همین دلیل، در ابعاد مختلف زندگی، همیشه می‌توان افرادی را پیدا کرد که توانسته‌اند گام‌های بزرگ‌تری نسبت به ما برداشته باشند، پله‌های بیشتری را طی کرده باشند، با صرف هزینه‌ها و زمان کمتری به درجات بالاتری رسیده باشند، دستاوردهای بزرگ‌تری کسب کرده باشند و بیشتر مورد احترام اطرافیان و جامعه باشند. هر کدام از ما ممکن است برای خودمان یا افراد خانواده‌مان یا حتی کودکان‌مان به دنبال الگوی خوب، مثبت و مفیدی باشیم که با اقتباس از آنها بتوانیم بهتر جلو برویم. هیچ لزومی ندارد دنبال افرادی باشیم که همه صفات مثبت را داشته باشند بلکه ممکن است مثلا الگوی ما در بعد روابط خانوادگی یک نفر باشد، در حالی که در زمینه تحصیلی یا علمی و سواد و دانش، فرد دیگری را به عنوان الگو برگزینیم. ابتدا لازم است ببینیم نیاز به الگو گرفتن در زندگی خود و یا اعضای خانواده‌مان داریم یا خیر؟ برای این کار باید ابعادی از زندگی را که برایمان مهم است، مشخص کنیم و بین یک تا ۱۰ به خودمان در این ابعاد امتیاز بدهیم. یعنی هر بعد را که تعیین کردیم، اگر وضع‌مان در آن زمینه خوب بود، امتیاز بالاتر (نزدیک به ۱۰) و اگر بد بود، امتیاز پایین‌تر (نزدیک‌تر به ۱) بدهیم. در هر بعدی که امتیازمان کم بود، حتما باید به دنبال الگو باشیم. این ابعاد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بعد علمی
- بعد اعتقادی، مذهبی و دینی
- بعد اجتماعی و روابط خانوادگی
- بعد شغلی و رضایت از کار
- بعد اقتصادی و رفاه در زندگی
- بعد سلامت جسم، روان و روح

می‌بینید که هر فرد می‌تواند در ابعاد مختلف زندگی خودش و دیگران، الگوهایی را برای خود انتخاب کند و با نگاه به آنها و اقتباس از تجربیات‌شان، مسیر بهتری را برای رسیدن به پله‌های بالاتر برای خود ترسیم کند. چه بهتر که دنبال الگو یا الگوهایی باشیم که در چند بعد از ابعادی که مدنظرمان است، موفق باشند اما اگر چنین فردی به راحتی پیدا نمی‌شود، هیچ ایرادی ندارد که مثلا در بعد علمی، یک فرد یا چند فرد برایمان الگو باشند و در بعد سلامت فرد دیگر و در بعد اعتقادی و مذهبی، شخص دیگر.

● الگوی خوب یعنی که؟

آنچه یک الگو را تبدیل به یک الگوی مناسب و مفید می‌سازد شامل این موارد است:

- فرد «الگو» معمولا خودش یک عضو از جامعه خودمان است. موفقیت آقای «بیل گیتس» نمی‌تواند لزوما الگویی برای پیشرفت هر مهندس کامپیوتری باشد (البته این قضیه، قانون متقن نیست.)
- فرد «الگو» از مسیرهای رایج و مرسوم توانسته است موفقیت خود را کسب کند، نه از روش‌های نامتعارف و غیرعادی.
- یک فرد الگو، در زوایای مثبت زندگی توانسته است به موفقیت دست یابد. هیچ کلاهبرداری، حتی اگر خیلی هم پولدار باشد، به خاطر پول داشتنش لیاقت الگو شدن ندارد. مهم آن است که الگوهایی که از آنها یاد می‌کنیم، دارای صفات مثبت در موفقیت‌های زندگی باشند.
- فرد الگو، با شناسایی صحیح و استفاده مناسب از فرصت‌های دور و برش توانسته است به انسان موفقی تبدیل شود که حال، ما او را به عنوان یک الگو می‌شناسیم. این فرصت‌ها ممکن است برای هر کدام از ما هم پیش بیاید اما تفاوت یک فرد عادی با فردی که به جایگاه الگوی ما رسیده در استفاده از این فرصت‌ها و تبدیل آنها به نقاط قوت است.
- افرادی که نقش الگو را پیدا می‌کنند، اغلب افرادی پرتلاش و با پشتکار فراوان هستند. این قاعده کاملا صحیح است که هیچ فردی را نمی‌توان پیدا کرد که بدون زحمت و سختی کشیدن، به جایگاه‌های بالاتر رسیده باشد.

▪ یک فرد الگو، فردی است که معمولا خودش با امیدواری زندگی کرده است و در زندگی، رفتار و گفتار روزمره‌اش به راحتی می‌توان زوایای امید را مشاهده کرد؛ حتی اگر در شرایطی آنها را ببینیم که در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روزمره هستند.

▪ یک فرد الگو، مسیر موفقیت و پیشرفت خود را به تنهایی طی نکرده است. این گونه افراد، معمولا با کمک و همراهی دیگران و با حضور مثبت در کارهای گروهی و پرورش توانایی‌های خود در زمینه کار تیمی و فعالیت کردن با دیگران، توانسته‌اند گام‌های مثبت بردارند.

▪ یک فرد الگو، ابایی ندارد که موفقیت‌های خود را در اختیار دیگران بگذارد و راه رسیدن به آن را به دیگران بیاموزد. معمولا افراد الگو به دلیل آنکه خودشان با دشواری و با سرسختی توانسته‌اند به جایگاه‌های بالاتر برسند، این اصل را می‌پذیرند که جاده‌ای که ساخته‌اند و یا پیدا کرده‌اند را به دیگران نیز نشان دهند.

● چگونه یک الگوی مناسب انتخاب کنیم؟

درباره آثار مثبت انتخاب الگو در زندگی (چه برای خودمان و چه برای اطرافیان و فرزندانمان) زیاد می‌توان نوشت اما چند نکته مهم و کاربردی در انتخاب الگو نهفته است که خصوصا برای الگوپذیری کودکان و نوجوانان ارزش زیادی پیدا می‌کند:

▪ الگوها باید افرادی از بطن جامعه و ترجیحا نزدیک به فرهنگ، آداب و عوامل اجتماعی خودمان باشند. هر چه‌قدر الگویی که انتخاب می‌کنیم از این نظر با ما فاصله داشته باشد، احساس نزدیکی کمتری با او خواهیم کرد و ارزش الگوپذیری از او کمرنگ‌تر می‌شود.

▪ هیچ الگویی در زندگی اجتماعی روزمره، صددرصد کامل نیست. باید به خودمان و دیگران بیاموزیم که اگر فردی را در یک زمینه به عنوان الگو انتخاب کردیم و آن وقت دیدیم که در زمینه‌های دیگر دچار نقص و ناتوانی است، این دلیل بر کم‌ارزش بودن جنبه‌های مثبت مورد نظرمان نیست.

▪ الگوی انتخاب‌شده باید تا حد امکان در دسترس باشد تا بتوان هر از چند گاهی چهره او را (ترجیحا به صورت حضوری) دید و یا با او به صحبت نشست و یا درباره او صحبت کرد و یا مطلبی راجع به او مطالعه کرد. هر چه‌قدر الگویمان دور از دسترس باشد، امکان ارتباط گرفتن ما با او کمتر می‌شود.

▪ تا حد امکان باید به صورت شفاف مشخص کرد که الگویی که برای خود انتخاب کرده‌ایم، چه هدف‌هایی را برای خود مشخص کرده، چگونه این اهداف را به واقعیت تبدیل کرده، چگونه تلاش کرده و چه‌طور مشکلات را شناسایی کرده، چه نقاط ضعفی را در خود برطرف کرده، از چه کسانی و چه چیزهایی کمک گرفته، چگونه امیدش را حفظ کرده و بسیاری موارد دیگر که او را از نظر ما به یک الگو تبدیل کرده است.

▪ در مرحله بعدی باید به صورت دقیق و شفاف مشخص کرد که این نکاتی که در بند قبلی، آنها را شناختیم و استخراج کردیم، برای خودمان به چه صورتی است؛ یعنی اینکه در این زمینه‌هایی که اطلاعاتش را از فرد به دست آوردیم، خودمان چه تفاوتی با او داریم. آن وقت هدف‌گذاری باید با توجه به قابلیت‌ها، امکانات و شرایط خودمان (و البته با نگاه به آنچه الگوی مورد نظر به آن رسیده است) انجام شود.

▪ بهتر است آنچه را که از الگویمان می‌آموزیم، یادداشت کنیم.نوشتن این موارد، هم کمکی است به شفاف‌تر شدن موضوع برای خودمان، هم برایمان مشخص می‌کند که کجا را درست رفته‌ایم و کجا را اشتباه و ضمنا ذخیره‌ای می‌شود برای انتقال تجارب خودمان به دیگران (خصوصا فرزندانمان).

▪ هر از چند گاهی باید الگوهایی را که برای خودمان انتخاب کرده‌ایم، مجددا بررسی کنیم. به هر حال، هم آنها تغییر می‌کنند و هم خود ما. ممکن است فردی که در دوره دبیرستان برایمان الگو بوده، دیگر در دوره دانشگاه برایمان الگوی خوبی نباشد.

▪ با الگوی انتخاب شده نباید به شکل مقایسه منفی برخورد کرد، یعنی اینکه باید نقاط مثبت و دستاوردهای او را (هر چه‌قدر که در ظاهر قضیه، بزرگ و دست‌نیافتنی باشد) شناخت و با هدف‌گذاری صحیح به سمت آن حرکت کرد. مهم، فقط رسیدن به همان پله‌های بالا نیست بلکه حرکت کردن در این مسیر هم خودش نوعی موفقیت است.

▪ با دیگران درباره الگوهایی که برای خود یا فرزندانتان انتخاب کرده‌اید، صحبت کنید. شاید دیگران افراد بهتری را بشناسند که بتوانند به شما معرفی کنند و برعکس.

هدف از الگو گرفتن و انتخاب فرد یا افرادی به‌عنوان الگو، هدف‌گذاری بهتر در زندگی و رسیدن به پله‌های بالاتر موفقیت است. هر انسانی در شرایط خاص از زندگی خود، نیازمند چنین الگوبرداری‌هایی خواهد بود. مهم‌ترین اصول در انتخاب الگو عبارت است از: مثبت‌اندیشی، پشتکار و تلاش، درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌ها، انتخاب اهداف و افراد دست‌یافتنی. اگر الگوهای مناسبی برای خودمان انتخاب کنیم، مطمئنا روزی خواهد رسید که خودمان نیز می‌توانیم الگوی خوبی برای دیگران باشیم و پدر و مادری خوب برای فرزندانمان.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=370240

vista.ir
Online Classified Service

ببخشید و فراموش‌کنید



چیزی به عنوان رابطه بدون تعارض وجود ندارد. تعارض و اختلاف بخشی از زندگی است و به‌عنوان واقعیت هر رابطه‌ای وجود دارد و ضرورتاً بد نیست.

در حقیقت، یک رابطه‌ای که در ظاهر بدون تعارض است، ممکن است ناسالم‌تر از یک رابطه همراه با تعارضات و اختلافات مکرر باشد.اختلافات یا تعارضات، رویدادهای انتقادی‌ای هستند که می‌توانند رابطه را تضعیف یا تقویت کنند.

تعارضات می‌توانند سودمند، موجب درک عمیق‌تر و نزدیکی و احترام بیشتر بین زن و مرد نسبت به یکدیگر شوند. اما آنها می‌توانند مخرب، موجب آزردگی، خصومت و جدایی نیز شوند.

● الگوهای حل اختلاف

اکثر افراد ترجیح می‌دهند که تسلیم شوند تا این‌که با تعارضات درگیر شوند؛ به این صورت که آنها وجود تعارض و اختلاف در رابطه‌شان را انکار می‌کنند. برخی از افراد ترجیح می‌دهند که طرف مقابل را مقصر جلوه دهند و از دست او عصبانی می‌شوند.

برخی رقابت‌جو هستند و می‌خواهند در مشاجراتشان برنده شوند. آنها از قدرت و تأثیرشان بر همسر خود برای کنترل و رسیدن به خواسته‌شان استفاده می‌کنند.

برخی به نظر می‌رسد که با یکدیگر به توافق می‌رسند، اما به طرزی زیرکانه کوشش می‌کنند تا در بیشتر مسائل برنده شوند. تعدادی از افراد می‌توانند خشم و حس رقابت‌جویی‌شان را در رابطه کنترل کنند و صادقانه به دنبال مطلوب‌ترین راه‌حل برای هر دو نفر می‌گردند.

● چند راه حل

▪ برد- برد: بیشتر اختلافات در مواردی است که بیشتر از دو راه برای انتخاب کردن دارند. اگر شما آنچه را که همسرتان می‌خواهد نمی‌خواهید انتخاب کنید و همسرتان نیز انتخاب شما را نمی‌پسندد، با قدری تلاش بیشتر قادر خواهید بود که راه و چاره دیگری را بیابید که هر دو آن را بخواهید و دوست داشته باشید.

▪ بدون باخت: هنگامی که نمی‌توانید یک راه حل جایگزین بیابید که هر دو را دوست داشته باشید به دنبال انتخابی باشید که نسبتاً برای هر دو مورد قبول باشد یا این‌که برای رسیدن به یک توافق خوشایند با یکدیگر مذاکره کنید.

▪ برد- باخت به صورت مساوی: هنگامی که اختلاف شدیدی بر سر موضوعی است که تنها دو انتخاب دارد، یعنی یک طرف چیزی را می‌خواهد و طرف مقابل آن را نمی‌خواهد. در اینجا یک برنده و یک بازنده وجود دارد. اگر شما با همدیگر صادق باشید و معمولاً نیمی از اوقات، انتخاب را در این موارد به طرف مقابل واگذار کنید برای هر دوی شما کار ساده‌تر خواهد شد.

زیرا بازنده اطمینان خواهد داشت که دفعه دیگر، انتخاب او ملاک قرار خواهد گرفت.درک حل سالم اختلافات از لحاظ نظری آسان است، اما استفاده

و کاربرد آن به صورت مداوم و پیوسته آسان نیست. البته، هنگامی که اعتماد بین دو طرف و همچنین مهارت‌های ارتباطی گسترده‌تر شود، این کار آسان‌تر خواهد شد.

زن و مرد می‌بایست به اختلافاتشان به عنوان مشکلی که برایشان قابل حل است، بنگرند، نباید به دنبال بهترین راه حل برای خود باشند بلکه بایستی به دنبال بهترین راه حل برای هر دو باشند. هریک از آنها بایستی در یافتن راه‌حل‌هایی که منصفانه و قابل قبول برای هر دو است، فعالانه شرکت کنند.

اگر شما دیدگاه همسرتان را نادیده بگیرید یا کوچک بشمارید و بی‌اثر کنید یا این‌که دیدگاه خودتان را دنبال کنید، به رابطه‌تان آسیب خواهید رساند. نبود حساسیت، توجه و احترام شما به دیدگاه همسرتان موجب آسیب رابطه خواهد شد و همچنین اگر از ترس و قدرت برای به کرسی نشاندن حرفتان استفاده کنید، رابطه شدیداً خدشه‌دار خواهد شد.

اگر دائماً سعی می‌کنید که همسرتان را با ارضاء تمامی نیازهایش شاد نگه دارید و از تعارض اجتناب کنید نیز به رابطه‌تان آسیب خواهد رسید. شما با این کار، ناخواسته به همسرتان یاد داده‌اید که به نیازهای شما بی‌توجه باشد.

- نگرش‌هایی برای رفع تعارض

با اصلاح وضع روحی‌تان شروع کنید. با تعارضات به عنوان دو شخص همتا که برای حل یک مشکل با همدیگر تلاش می‌کنند، برخورد کنید. زیاد با خواسته‌ها و نیازهای موقتی و آنی‌تان درگیر نشوید، زیرا نیاز بسیار مهم داشتن یک رابطه سالم و طولانی‌مدت را فراموش خواهید کرد. اگر بسیار خشمگین یا ناراحت هستید، سعی کنید احساساتتان را کنترل کنید و قبل از پرداختن به موضوع خود را آرام کنید.

کنترل تعارض با شخصی که دوستش دارید و می‌خواهید که یک رابطه طولانی‌مدت و خوب را با او داشته باشید، از مذاکره با کسی که نگران نیازهای شما نیست مانند یک فروشنده، متفاوت است.

هر دو باید پذیرا و صادق باشید و به همدیگر احترام بگذارید.اعتماد متقابل، هسته ضروری موضوع در یک رابطه سالم و طولانی‌مدت است. وقتی به همدیگر اعتماد ندارید راهی وجود ندارد که بتوانید یک رابطه سالم داشته باشید.

بنابراین، هیچ‌یک از دو طرف نباید کاری انجام دهند که این اعتماد تضعیف شود. به یاد داشته باشید که صداقت با اعتماد همراه است و اعتماد به کسی که صداقت ندارد، بسیار دشوار است. داشتن یک نگرش منفی و بدگمانانه برای این فرآیند مضر است. مثلاً باور این مسئله که حتماً می‌بایستی در مشاجره برنده شوید و همچنین احساس برتری یا حقارت نسبت به طرف مقابل، دیدگاه‌های مضری هستند.

- مراحل حل اختلافات

ابتدا مشکل را مشخص کنید. برای درک مشکل، تعارض، نیازها و نتیجه مورد دلخواه هر دو طرف با همدیگر گفت‌وگو کنید. برای یکدیگر، دقیقاً آنچه تعارض یا مشکل را شامل می‌شود، تشریح کنید.

مرحله اول این است که شما آنچه می‌خواهید را بگویید و آنچه را که همسرتان می‌خواهد بشنوید. هدف در این مرحله، این است که هریک از شما آنچه می‌خواهد را آشکارا بیان کند و آنچه دیگری می‌خواهد را درک کند. در گفت‌وگوی با هم، از سرزنش کردن یکدیگر بپرهیزید. همچنین، از مهارت‌های گوش دادن فعال در زمانی که به نظرات همسرتان گوش می‌دهید، استفاده کنید.

سپس، چند راه حل مناسب را طرح کنید. بر روی راه‌حل‌هایی فکر کنید که هر دو بر روی آن توافق دارید.تا زمانی که هر راه‌حل، تنها به عنوان یک پیشنهاد است، از ارزیابی و قضاوت اجتناب کنید.

پس از این مرحله، راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید. به هر راه‌حل پیشنهاد شده توجه کنید و آنهایی را که برای هریک از شما قابل قبول نیست حذف کنید. سپس، راه‌حل‌ها را به یک یا دو راه‌حل که به نظر می‌رسد برای هر دوی شما بهترین است، محدود کنید.

در این مرحله، هر دو می‌بایست صادق باشید و آنچه را که به نظرتان غیرمنصفانه و آزاردهنده می‌باشد به یکدیگر بگویید. پس از آن، بهترین راه‌حل را انتخاب کنید. راه‌حلی را انتخاب کنید که متقابلاً برای هر دو قابل قبول است. یقین حاصل کنید که یک تعهد دوجانبه برای این تصمیم وجود دارد.راه حل را اجرا کنید.

رسیدن به تصمیم یک مسئله است و انجام دادن آن چیز دیگری است. گاهی اوقات ضروری است که در مورد چگونگی اجرای آن با همدیگر صحبت کنید و مشخص سازید که چه کسی مسئول انجام چه چیزی در چه هنگامی است؟

ارزیابی راه‌حل انتخاب شده را در طول اجرای آن، فراموش نکنید. پس از طی زمان، ممکن است میزان توافق بر سر راه‌حل‌ها به آن اندازه‌ای نباشد

که در ابتدا وجود داشت. به صورت منظم و همیشگی از همسرتان بپرسید که راه‌حل تعیین شده چگونه است و چه احساسی در مورد آن دارد. ممکن است در انتخاب راه‌حل، مسئله‌ای نادیده گرفته شده باشد یا چیزی به اشتباه تشخیص داده شده باشد یا یک مورد غیرمنتظره اتفاق بیفتد. هر دو بایستی درک کنید که تصمیمات گرفته شده، همیشه به روی بازبینی و تجدید نظر باز هستند، اما این تغییرات بایستی به صورت دوجانبه اعمال شود؛ همان‌گونه که در تصمیم‌گیری اولیه بود.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=281412

vista.ir
Online Classified Service

ببخشید و لذت ببرید



▪ خودتان باشید

لازم نیست کاری کنید که مورد علاقه دیگران باشید ، همین طور که هستید دوست داشتنی ترید . اختلاف نظرهای کوچک و رفتار خاصی که به دیگران آزار نمی رساند مشخصه شماست . ‹ به اندازه بود باید نمود › بیش از آنچه هستید تظاهر نکنید .

به خودتان اهمیت دهید ، ظاهری آراسته داشته باشید . اوقاتی را به خودتان اختصاص دهید و سعی کنید این امکان برای همسرتان نیز فراهم شود که گاهی نصف روز یا یک روز کامل در اختیار خودش باشد ، از بچه ها مواظبت کنید تا خانم شما بتواند زمانی کاملاً در اختیار خودش باشد . اگر بتوانید زمانی را به خود و همسرتان اختصاص دهید که دور از بچه ها و مشکلات منزل باشد ، به بازشناسی از همدیگر کمک کرده اید . مثلاً هفته ای یکبار قدم زدن در پارک یا کنار رودخانه می تواند به شما نشاط بیشتری دهد .

فراموش نکنید شما قرار است با همسرتان سالها زندگی کنید ، با بخشش ، بزرگ منشی و سعه صدر خود رانشان دهید حتماً در مراحل بعدی از اشتباهات همسرتان کاسته می شود . خطاهای گذشته را هرگز به رخ او نکشید .

▪ تحمل شرایط خاص

به قول دکتر ویکتور فرانکل استاد دانشکده پزشکی وین ‹ رفتار غیر عادی در شرایط غیر عادی کاملاً عادی است › بسیاری از گفتار و رفتارها ی ناپسندی که از انسانها سر می زند مربوط به شرایط غیر عادی است مثلاً وقتیکه انسان خیلی خسته است یا خشمگین است یا از اضطراب رنج می برد ولی پس از برطرف شدن آن موقعیت فرد از کاری که انجام داده پشیمان می شود لذا شایسته بخشیدن است .

همدیگر را ببخشید چون توقع دارید خداوند شما را ببخشد . وقتیکه دیگری را می بخشید بسیار خاطرتان آسوده می گردد و آرام می شوید . زیرا هر گاه که به فکر حادثه دردناک قبلی می افتید اگر نبخشیده باشید دچار خشم ، کینه و عصبانیت شدید می شوید .

این خشم و کینه انرژی زیادی از شما می گیرد و شما را رنج می دهد و ممکن است به دام انتقام افتاده پرخاشگری و شماتت نمائید . فراموش نکنید شما قرار است با همسرتان سالها زندگی کنید ، با بخشش ، بزرگ منشی و سعه صدر خود رانشان دهید حتماً در مراحل بعدی از اشتباهات

همسرتان کاسته می شود . خطاهای گذشته را هرگز به رخ او نکشید .

▪ کانون محبت

زنان کانون محبت و گرمی بخش خانواده اند . اگر می خواهید از انرژی و پرتو افشانی آنها بهره مند باشید مواظب و مراقب آنها باشید. کودکان به محبت مادر نیاز دارند ، مرد برای مقابله با ناملایمات زندگی و مشکلات به حمایت عاطفی زن خویش نیاز دارد. حتماً شنیده اید که در پشت سر مردان موفق یک زن موفق بوده است . به زنان بسیار احترام بگذارید و آنها را تکریم کنید . هنگام ورود آنها به منزل ، به احترامشان بایستید تا نزد فرزندان عزیزتر باشند و احساس عزت نفس نمایند . مرد و زن برای ایفاء نقش خود باید از اعتماد به نفس و عزت نفس کافی برخوردار باشند .

گاهی می شنویم که آقایان می گویند اگر به زنانمان احترام بگذاریم آنها لوس می شوند یا سوء استفاده خواهند کرد ، باید گفت که هرگز نزدیک ترین دوست از شما سوء استفاده نخواهد کرد . اگر چنین اعتقادی دارید باید در روابط و دوستی خود باهمسرتان تجدید نظر کنید . حتماً و به تکرار به همسرتان بگوئید که او را دوست دارید ، محبت به دل کافی نیست محبت خود را به زبان بیاورید ، از بکار بردن کلمات لطیف و عاشقانه دریغ نورزید .

زمانی شما مرد یا زن شایسته ای هستید که اجازه دهید تصمیم درستی در امور منزل و خانواده اتخاذ شود نه اینکه هر تصمیمی را فقط شما اعمال کنید .

▪ نه مرد سالاری نه زن سالاری

پایه زندگی شما بر اصل تفاهم و منطق است . تحقق نیافتن بسیاری از اموری که به آن اصرار می ورزید و حرف طرف مقابل را نمی پذیرید چیزی از زندگی و شخصیت شما نمی کاهد جز اینکه شما را یک دنده و لجباز معرفی کند . حتی شایسته سالاری هم مخصوص مدیریت سازمانها و اداره جات است و در خانواده مفهومی ندارد زیرا شما و همسرتان و فرزندانتان همه قرار است به شایستگی برسید ، با متقاعد کردن یکدیگر و گرفتن تصمیمات منطقی فرصت رشد و شایستگی را در اختیار یکدیگر بگذارید . زمانی شما مرد یا زن شایسته ای هستید که اجازه دهید تصمیم درستی در امور منزل و خانواده اتخاذ شود نه اینکه هر تصمیمی را فقط شما اعمال کنید .

▪ و ... کلام آخر

اگر تاکنون روابط دوستانه ای بین شما و همسرتان نبوده است با انجام رهنمودهای فوق انتظار نداشته باشید که سریعاً او عوض شود بلکه باید به او فرصت دهید تا در شرایط جدید خود را بیابد و به وظیفه اش عمل نماید .

فراموش نکنید که برای داشتن یک زندگی با نشاط ، موفقیت در کار ، معاشرت خوب اجتماعی و تربیت صحیح فرزندان ابتدا باید آرامش و آسایش در خانواده را فراهم کنید . حتی برای سلامتی نیز ، زیرا عامل ایجاد بسیاری از بیماریها مثل زخم معده ، سکته قلبی ، بیماریهای عصبی و ... اضطراب ، ناکامی و تشویش خاطر است . کسانیکه خانواده آرام و بانشاطی دارند خودبخود بسیاری از این مشکلات را نخواهند داشت .

اگر برای خرید هدیه ، ایثار ، فداکاری ، کمک به همسر ، رعایت حقوق همسر ، گفتگو و . . . چنانکه اشاره شد وقت ، انرژی و پول خود را صرف نکنید مجبورید آنها را صرف مشاجره ، دعواها ، بیماری ، بیخوابی و کسالت نمایید .

شوخ طبعی و رفتار و گفتار کودکانه نیز اموری است که به رفتار شما نوعی تنوع و شادابی می بخشد . امید است با رعایت امور مذکور شاداب و موفق باشید .

منبع : سرزمین جاوید

http://vista.ir/?view=article&id=360901

vista.ir
Online Classified Service

بدون پشیمانی و حسرت زندگی کنید



آدم‌ها گاهی فکر می‌کنند اگر کارهای به‌خصوصی را در گذشته انجام می‌دادند یا برعکس، زندگی حالشان تفاوت می‌کرد.چنین حسرت خوردنی بی‌فایده 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 یأس، ناامیدی و نارضایتی است. احساس ندامت از انجام عملی یا غفلتی است. به‌طور کلی، فردی که همیشه با احساس پشیمانی زندگی می‌کند، همیشه به گذشته خود افسوس و حسرت موقعیت‌هایی را می‌خورد که می‌توانست 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 گاهی به همه ما دست می‌دهد. مقدار مشخصی از آن اشکالی ندارد اما خوب است کهمر از گاهی نگاهی بازنگرانه به زندگیمان داشته باشیم تا اطمینان یابیم که مسیر زندگی را درست طی می‌کنیم اما این احساس می‌تواند 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 معناست که فرد بیش از حد به این مساله بها می‌دهد و زندگی او توأم از حسرت خوردن بر گذشته است.

احساس پشیمانی و حسرت احساساتی کاملاً عادی هستند. برای همه ما پیش می‌آید. مساله 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 می‌شود که روی سلامتی جسمی و روحی ما تاثیرات مخربی از جمله سردرد، کمر درد و مشکلات گوارشی می‌شود. کنترل این احساس، نیاز به کمی تعادل شخصیت و داشتن دیدگاه و رفتاری سالم است.

● ۶ راه برای دوری از احساس ندامتو پشیمانی

۱) همه چیز را کلی بررسی کنید

هنگام تصمیم‌گیری‌ها همه جنبه‌های مساله را بررسی کنید، جنبه‌های مثبت و منفی. بررسی همه‌جانبه کار تا حد زیادی از پشیمان شدن در آینده جلوگیری می‌کند. همیشه کمی به خود فرصت دهید، از تصمیم‌گیری‌های عجولانه بپرهیزید. درست است که بعضی چیزها خارج از کنترل شماست اما اگر درست برنامه‌ریزی نکنید، باید منتظر عواقب بد آن باشید. در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت و منفی هر تصمیمی، ممکن است همیشه باعث نشود که اشتباه کنید اما اگر وقت گذاشته و خوب تحقیق کنید و همه جوانب را بسنجید، تا حد زیادی از حسرت خوردنتان در گذشته جلوگیری می‌کند.

۲) قاطع و محکم باشید

وقتی تصمیمی می‌گیرید، بگذارید اجرا شود. مطمئن باشید و تردید نکنید. اجازه ندهید که مسائل حاشیه‌ای شما را از تصمیمتان منصرف کند.

۳) اتفاقات را بپذیرید

واقعیت را بپذیرید. زندگی پر از حادثه است که شما از آنها بی‌خبرید. بعضی از این حوادث خوب هستند و بعضی بد اما باید مزه بدی را بچشید تا خوبی به سراغتان آید. ما نمی‌توانیم 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

ببینید حسرت چه چیزهایی را می‌خورید و هر چه می‌توانید برای از بین بردن آن انجام دهید. اگر حسرت می‌خورید که در دوران دانشجویی زیاد

مسافرت نکرده‌اید، همین حالا یك برنامه سفر برای خود درست کنید. کارهایی را که انجام نداده‌اید و حسرتش را می‌خورید، از همین الان انجام دهید.

۵) مثبت بیندیشید

دیدگاهتان را تغییر دهید. درك کنید که اگر الان خوشحال و خوشبخت هستید، برای تجربه کردن چیزهای بخصوصی بوده است. شما نتیجه تجربیات گذشته‌تان و پذیرش مثبت آنها هستید. بله، مثبت اندیشیدن هنگام مصائب و سختی‌ها کار آسانی نیست اما وقتی دوستی یا آشنایی را از دست می‌دهید، به جای حسرت خوردن به چیزهایی که می‌خواستید به او بگویید و نگفتید، سعی کنید به خاطره‌های خوبی که با او داشته‌اید بیندیشید.

۶) مثل افراد شکست‌خورده رفتار نکنید

اگر چیزی را از دست داده‌اید، حسرتش را نخورید. آنچه از دست رفته، تمام شده است و دیگر برنمی‌گردد. سعی کنید به آینده و به موفقیت‌هایی که می‌توانید 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 خود از این تجربیات استفاده کنید. فقط به حال و آینده فکر کنید، چون گذشته، دیگر گذشته است و نمی‌توانید به عقب برگردید. از هر لحظه زندگی لذت ببرید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=255892

vista.ir
Online Classified Service

بدون عینک ببینید!



در دنیا هم مردمان خوش‌بین وجود دارد و هم مردمان بدبین و واضح است که بدبین‌ها بیشتر به چشم می‌آیند. آنها مرتباً انتقاد می‌کنند، همیشه انتظار بدترین‌ها را دارند. هرگز جنبه‌های مثبت یك حادثه و اتفاق را در نظر نمی‌آورند و دیگران همیشه می‌گویند : که از مصاحبت آنها لذت نمی‌برند همان جمله کلیشه‌ای معروف که همه آنها را شنیده‌ایم، درباره این افراد صدق می‌کند : این‌ها همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. آیا شما هم از این دسته‌اید؟

اگر پاسخ مثبت است، بهتر است به خواندن ادامه دهید.

شما هم در اصل از این حالت راضی نیستید چرا که این نگاه تلخ و منفی به زندگی بیش از همه خودتان را می‌آزارد. می‌خواهید آن را عوض کنید اما مثل یك عادت به این عینك سیاه خو گرفته‌اید. راه حل دورانداختن این عینك آسان است اما اجرایش چندان ساده نبوده و دشوار هم هست ما به



باورهای قدیمی‌مان که البته تمامی آنها درست هم نیستند عادت می‌کنیم و به واقع می‌ترسیم که سرمان را از پیله تاریك این عقاید بیرون آوریم و بزرگترین اشکال آنها این است که اجازه نمی‌دهند از زندگی لذت ببریم. مثلاً فکر می‌کنیم که هرچه در گذشته ما رخ داده آینده ما را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. به همین خاطر وقتی که در گذشته خطایی مرتکب شده یا شکست خورده باشیم، نگران می‌شویم؛ درباره تأثیر گذشته بر آینده خودمان را سرزنش می‌کنیم که چرا اینچنین خطا کرده‌ایم و می‌ترسیم که این پیشامد آینده‌مان را نیز خراب کند. بدین ترتیب با زندگی در گذشته و نگرانی برای آینده، لذت و ارزش زندگی این لحظه و امروز را از دست می‌دهیم.

حالا با این تفاسیر چگونه می‌توانیم «هنر زندگی در اکنون» را فراگیریم؟ قبل از هر چیز باید گفت که ما همیشه می‌توانیم انتخاب کنیم. انتخاب کنیم که از زندگی لذت ببریم یا این که در تلخی و افکاری تاریك روزگار را سپری کنیم. همگی مختاریم که شادی و خوشبختی را به خودمان و دیگران هدیه کنیم یا افکاری تلخ، آشوب‌زده و منفی را بر زندگی‌مان حاکم کنیم اگر می‌خواهید از این سیکل معیوب خارج شوید، نیل به شادی، خوشبختی و تفکری سالم را هدف پیش روی خود قرار دهید. هرگاه که احساس کردید، آن افکار سیاه دارند دوباره غالب می‌شوند، فوراً به سوی هدفتان رو کنید.

عامل دیگری هم در خلق این عینك سیاه موثر است. وقتی ما سعی کنیم افکار، اعمال و احساسات دیگران را کنترل کرده و آنها را مطابق میل خودمان کنیم، موفق نمی‌شویم و همین شکست باعث می‌شود که منفی‌بافی هم بخشی از شخصیت ما شود. بدانید که ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم. باید طرز نگرش خود را به جهان و دیگران عوض کنیم.

راه دیگری نیز هست. اگر سعی کنیم در هر حادثه‌ای که با آن مواجه می‌شویم، هر پدیده‌ای که مشاهده می‌کنیم و هر کسی که با او برخورد می‌کنیم، نکته مثبتی کشف کنیم، چهره دنیا زیباتر خواهد شد. پیدا کردن زیبایی، از کند و کاو زشتی‌ها، لذت‌بخش‌تر و شادی‌آورتر است.

انجام یك کار دیگر هم مفید خواهد بود. اگر شادی و خوشبختی‌تان را با دیگران شریك شوید، دو چندان لذت خواهید برد. قبل از این که کسی از شما کمك بخواهد، به او کمك کنید. بدون قید و شرط و بدون انتظار هیچ پاداشی به اطرافیانتان مهربانی کرده به آنها عشق بورزید و شاید مهمترین روش حل مشکل بدبینی این باشد که یاد بگیرید خود و دیگران را ببخشید. این بخشش باید از ته دل باشد و فقط این نیست که بگویید : «من تو را می‌بخشم» بخشش واقعی احساس گناه، ترس، شرمندگی، خشم، افسردگی و تنفر را نابود می‌کند و آرامش، آسودگی خیال و شادی را برایمان به ارمغان می‌آورد.

دانستن نکات بالا یك چیز است و به عمل درآوردن آنها چیزی دیگر تغییر عادات و باورهای گذشته آسان نیست و به زمان طولانی نیاز دارد. اما ارزشش را دارد. اگر می‌خواهیم به آنچه که به آن ایمان داریم، عمل کنیم، پشتکار قویترین انگیزه است. کندن عینك سیاه دشوار است اما وقتی بتوانیم رنگ‌های واقعی اطرافمان را ببینیم، زندگی نیز به ما لبخند خواهد زد.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=252190

vista.ir
Online Classified Service

بر سر دو راهی موفقیت



کتاب‌های موفقیت، گاهی درباره یک موضوع واحد، حرف‌های ضد و نقیضی



می‌زنند که آدم می‌ماند به حرف کدامشان گوش کند.

بالاخره تکلیف ما با این همه کتاب‌های «موفقیت» که ریخته توی بازار، چیست؟ تکلیف ما چیست با این همه روش‌های درست و غلط و تعالیم عجیب و غریبی که حتی بعضی‌هاشان با همدیگر تضاد و تناقض دارند؟ با خواندن مطلب این هفته، شاید بتوانید جواب این سؤالتان را بگیرید.

کافی است سری بزنید به انتشاراتی‌هایی که در راسته خیابان انقلاب، کتاب‌های روان‌شناسی می‌فروشند. کافی است چشمی بدوانید تا ببینید که هنوز هم کتاب‌های «ده روش برای پولدار شدن» و «همه‌فن‌حریف شدن در ده دقیقه» و «چگونه در ده روز اعتماد به نفس پیدا کنیم» چقدر طرفدار دارد.

معمولا آدم‌هایی که این‌جور کتاب‌ها را دست شما می‌بینند یا با این‌جور مباحث روبه‌رو می‌شوند، اولین سؤالی که از شما می‌پرسند این است که: «حالا واقعا این کتاب‌ها تأثیری هم روی شما گذاشته یا نه؟» و شما هم که درگیر و علاقه‌مند شده‌اید به خواندن این کتاب‌ها، در برزخ می‌مانید که چه بگویید. اگر جواب مثبت بدهید، دروغ گفته‌اید و اگر هم جواب منفی بدهید که پنبه خودتان را زده‌اید.

● تاریخچهٔ موفقیت

استفان کاوی در دنیای موفقیت، نام‌آشنایی است. کتاب‌های او معمولا با تحقیقات و موازین علمی، سازگار است و یک‌جورهایی آدم می‌تواند به نوشته‌هایش اعتماد کند. خیلی از آدم‌های سرشناس این حوزه هم به او ارادت دارند.

این آقا برای این که سر از راز این‌جور مباحث دربیاورد، خودش می‌گوید: «کتاب‌های تاریخچهٔ۲۰۰ ساله موفقیت را زیر و رو کردم و هر چه کتاب و جزوه و نوشته در این موضوع در آمریکا منتشر شده بود، خواندم.» و خلاصه این‌که به نتایج جالبی رسید. در واقع، یکی از نتایج جالبی که او گرفته، می‌شود جواب همین سؤال مورد بحث خودمان.

استفان کاوی معتقد است که تمام متون نوشته‌شدهٔ «موفقیت» در آمریکا را می‌شود به دو دوره تقسیم کرد: دوره ۱۵۰ ساله اول و دوره ۵۰ ساله دوم. می‌پرسید مبنای این تقسیم‌بندی چیست؟ بهتر است جواب را از زبان خود او بشنوید: «هنگام خواندن مطالبی که از ۲۰۰ سال پیش تاکنون دربارهٔ موفقیت نوشته شده بود، دریافتم که در محتوای این نوشته‌ها الگویی حیرت‌انگیز پدید آمده است.

یعنی به خاطر نوع دردهایی که در زندگی امروزمان داریم و به خاطر دردهای مشابهی که در زندگی و روابط بسیاری از آدم‌هایی که در طول این سال‌ها به‌شان مشاوره داده بودم، کم‌کم این احساس در من قوت گرفت که بیشتر مطالب مربوط به موفقیت در ۵۰ سال اخیر، مطالبی هستند سطحی، لبریز از توجه به تصاویر اجتماعی و صرفا راهکارهایی برای اصلاحات سریع و آنی.

به عبارتی، آن‌ها فقط تسکین‌دهنده‌هایی هستند که صرفا به درد مشکلات فوری و اضطراری می‌خورند و گاهی نیز موقتا این مشکلات را حل می‌کنند، اما مشکلات مزمن و نهفته را همچنان دست نخورده به حال خود رها می‌کنند تا به عفونت ادامه دهند و مجددا بارها و بارها به شکل‌های گوناگون نمایان شوند.

اما درست بر خلاف مطالب ۵۰ سال اخیر، تقریبا تمام مطالب ۱۵۰ سال نخست موفقیت، بر موضوعی متمرکز شده بود که می‌توان آن را اخلاقیاتِ مَنِش خواند: تأکید بر ویژگی‌هایی مانند درستی، تواضع، خویشتن‌داری، شهامت، عدالت، صبر، سخت‌کوشی، سادگی و بالاخره این قانون طلایی که هر چیزی را که برای خودت نمی‌پسندی، برای دیگری هم نپسند.»

● ماجرا از چه قرار است؟

اخلاقیات منش و اخلاقیات شخصیت؛ فعلا این دو اصطلاح را داشته باشید تا کمی بیشتر درباره‌شان حرف بزنیم. استفان کاوی می‌گوید کتاب‌هایی که در ۱۵۰ سال اول نوشته شده‌اند، بیشتر به «اخلاقیات منش» توجه داشتند، اما دقیقا بر خلاف آن کتاب‌ها، نوشته‌های ۰۵ سال اخیر به

«اخلاقیات شخصیت» پرداخته‌اند.

قضیه این نیست که یکی از این‌ها بد است و آن دیگری، خوب. یعنی اگر راستش را بخواهید، این هست و این نیست. داستان از این قرار است که درست مثل یک شبکه تار عنکبوت، هر کدام از این‌ها را باید در جای خودش بگذارید تا جواب بدهد و اگر خارج از جای خودش بخواهید از آن‌ها استفاده کنید، همه چیز به هم می‌ریزد. قضیه این است که یکی از این‌ها اصلی است و آن دیگری فرعی، ولی هر دو لازم‌اند. شما فعلا حواستان فقط به این نکته باشد که یکی اصل است و آن دیگری، فرع.

● اخلاقیات منش

آن اصل طلایی «آن‌چه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران نیز نپسند» یادتان هست؟ این اصل، می‌شود بزرگ‌ترین آموزه در اخلاقیات منش. یعنی کاملا پهلو به پهلوی اخلاق می‌زند. در این روش، فرض بر این است که زندگی موفق و مؤثر، حساب و کتابی دارد و آداب و رسومی. اصولی دارد که باید آن‌ها را شناخت، به کار گرفت و به‌شان عادت کرد تا به «موفقیت و خوشبختی ماندگار» رسید.

صبر، در اخلاقیات منش، حرف اول را می‌زند. یعنی نمی‌شود شب بخوابید و صبح که بیدار شدید، ببینید تغییر بزرگی در خودتان یا زندگی‌تان ایجاد شده. مثل کشاورزها باید اول بکارید، بعدش منتظر محصول باشید. با عرض شرمندگی، هیچ راه میان‌بری در این روش وجود ندارد. فقط باید زحمت بکشید و صبر کنید.

● اخلاقیات شخصیت

از جنگ جهانی دوم به بعد، شاهد این‌جور بحث‌ها بوده‌ایم. در این مباحث، موفقیت تحت‌تأثیر شخصیت است و شخصیت هم تصوری است که دیگران از یک شخص دارند. این بحث‌ها بیشتر روی روابط انسانی مانور می‌دهد؛ چرا که به هر حال، این انسان‌های دیگرند که باید درباره شما نظر بدهند و شخصیت‌تان را بسازند.

با این پیش‌فرض‌ها، شما به طور طبیعی مجبور می‌شوید تأثیر خوبی روی آدم‌ها بگذارید تا آن شخصیتی را که شایسته موفقیت است، برای خودتان دست و پا کنید. برای دستیابی به چنین هدفی هم عمدتا از دو شیوه استفاده می‌شود: اول، فنون روابط انسانی و عمومی و دوم، گرایش ذهنی مثبت. لابد از این جمله‌ها زیاد شنیده‌اید که: لبخند بیشتر از اخم، دل دوستان را به دست می‌آورد... هر آن‌چه که ذهن انسان بتواند تصور و باور کند، شخص انسان می‌تواند به آن دست پیدا کند و...

● حالا مسأله چیست؟

مسأله اصلی همان اصل و فرع بودن این دو مورد است. در اخلاقیات شخصیت، ریا و تزویر موج می‌زند. مداخله، موج می‌زند. شما می‌خواهید تأثیر بگذارید و دیگران را به خودتان علاقه‌مند کنید، اما در حقیقت، این یک نقش است که شما شده‌اید بازیگرش. شما خودتان چنین آدمی نیستید و همین باعث نقش بازی کردنتان می‌شود و نقش بازی کردن هم یعنی ریا، یعنی نقاب؛ چیزی که همان دیگرانی را هم که باید شخصیت شما را بسازند، به شدت آزار می‌دهد.

البته در بعضی از این کتاب‌ها می‌بینید که اخلاقیات منش هم مورد قبول است، اما صرفا در حد حرف. آن‌ها اخلاقیات منش را به عنوان یک عامل فرعی قبول دارند، نه بیشتر. آن‌ها به اصلاحات آنی، استراتژی‌های بازی قدرت، مهارت‌های ارتباطی و گرایش‌های ذهنی مثبت، عشق می‌ورزند و به اخلاقیات منش، بی‌توجهی یا کم‌توجهی می‌کنند.

● بالاخره چه کار کنیم؟

دوست دارید عظمت داشته باشید؟ دوست دارید دیگران، تحت‌تأثیرتان قرار بگیرند؟ دوست دارید به خاطر عظمت شخصی‌تان تأثیرگذار باشید؟ بعد از طرح این سؤال‌ها، استفان کاوی می‌گوید که: «عظمت، دو شاخه دارد: اصلی و فرعی.»

او تأکید می‌کند که برای کسب عظمت اصلی، باید به اخلاقیات منش بپردازید و البته اخلاقیات شخصیت هم به جای خودش، سودمند و حتی ضروری است، اما فقط یادتان باشد که این‌ها فرعی‌اند و آن‌ها اصلی. اگر بخواهید با استفاده از این فرعی‌ها روی دیگران اثر بگذارید، اسمش می‌شود دورویی و عدم صداقت و نتیجه‌اش هم می‌شود بی‌اعتمادی.

استفان کاوی تصریح می‌کند که: «این دورویی، بی‌اعتمادی ایجاد می‌کند و آن‌وقت هر کاری که بکنیم، حتی استفاده از این روش‌های به اصطلاح ارتباط موثر، ریاکارانه به نظر می‌رسد. اگر اعتماد کامل وجود نداشته باشد، پایه و اساس لازم برای موفقیت پایدار وجود ندارد و در این صورت، روش و تدبیر و حتی حُسن‌نیت هم اثر نخواهد کرد. تنها یک نیکی ذاتی و اساسی است که می‌تواند به این تکنیک‌ها جان بدهد.»

البته برعکس‌اش هم درست است؛ یعنی اگر منش والایی داشته باشید، اما روش‌های ارتباطی‌تان ضعیف باشد، باز هم ضربه خواهید خورد ولی چون این ضربه را از یک عنصر فرعی می‌خورید، بلای زیادی سرتان نمی‌آید.

● خلاصه این که...

خلاصه این که تغییر دادن و تغییر کردن و زندگی مؤثر و موفقیت و این حرف‌ها باید عادتتان بشود و هیچ راه میان‌بُری ندارد. باید واقعا و عمیقا بخواهید که اتفاق مثبتی در درونتان بیفتد و بعدش از روش‌های اخلاقیات منش (و پس از آن، از اخلاقیات شخصیت) استفاده کنید.

انسان، لایه‌های زیادی دارد. موفقیت و زندگی بهتر، باید از عمیق‌ترین لایه‌های وجودی انسان سرچشمه بگیرد. یک میل شدید به تغییر اساسی باید از درون، شما را ببلعد.

کتاب‌های موفقیتی هم که روزبه‌روز بیشتر می‌شوند، می‌توانند مؤثر باشند، مشروط بر این‌که آن عنصر اصلی فراموش نشود. صبر لازم است و زحمت کشیدن. خیلی‌ها از شناختن خودشان و از عرق ریختن و زحمت کشیدن فرار می‌کنند و به خاطر همین است که بازار کتاب‌هایی که از موفقیت‌های فوری حرف می‌زنند، داغ‌داغ است.

نقش بازی کردن هم فایده‌ای ندارد، جز این که شما را از این بحث‌ها بیشتر دلزده کند. شما در درونی‌ترین لایه‌های وجودتان، عادت‌ها و باورهایی دارید که شناخت آن‌ها و تطبیقشان با روش‌های اخلاقیات شخصیت، می‌تواند آثار معجزه‌آسایی به دنبال داشته باشد، اما این فرع است، اصل یادتان نرود.

● حقایق هفت‌گانه

۱) این روزها کمتر کتاب‌فروشی درست و درمانی را می‌توانی پیدا کنی که لااقل یکی دو قفسه از قفسه‌هایش را اختصاص نداده باشد به کتاب‌های «موفقیت». این خوب است یا بد؟

۲) کتاب‌های فارسی شدهٔ «موفقیت» را که ورق می‌زنی، می‌بینی محتوای بیشترشان از دو حال خارج نیست: یا آمده‌اند کمکمان کنند هر چه زودتر پولدار شویم، یا آمده‌اند اعتماد به نفسمان را ببرند بالا و بالاتر، حالا هر یک به طریقی و در زمینه خاصی شاید.

۳) کتاب‌هایی که سنگفرش خیابان‌ها را در برابر چشمان ناباورمان طلا می‌کنند و پُرمان می‌کنند از تلقین به این معنا که موفقیت، این‌جا، آن‌جا، همه‌جاست و کافی است دستمان را دراز کنیم تا به چنگمان بیفتد، واقعا دارند به ما خدمت می‌کنند یا خیانت؟ جواب این سؤال در جوامع مختلف، آیا مختلف نیست؟

۴) به سؤال بالا در سه جامعه مختلف فکر کنید: جامعه اولی که فرصت‌های شغلی فراوان دارد و کمی تا قسمتی هم شایسته‌سالار است، جامعه دومی که از این دو ویژگی، بهره مختصری دارد و جامعه سومی که از این دو ویژگی بی‌بهره است.

۵) کسی که در جوامع دوم و سوم زندگی می‌کند و ناموفق است و جویای موفقیت، پس از دچار شدن به آن تلقین‌های طلایی بند سوم، چه کار می‌تواند بکند جز این‌که خود را بیشتر و بیشتر سرزنش کند و اعتماد به نفس‌اش را له‌تر و مچاله‌تر؟

۶) اما روح حاکم بر تمام کتاب‌های نسل جدید «موفقیت»، برخلاف آنچه اغلب می‌گویند و می‌شنویم، یک چیز نیست. دو چیز است؛ دو چیز کاملا متفاوت که یکی، عقل‌گرایی و مواجهه عالمانه با مسائل و مشکلات دنیای مدرن را تقویت می‌کند و دیگری، تلقین‌گرایی و مواجهه‌ای با چشمان کاملا بسته را.

۷) اما و هزار اما، در شرایطی که میزان دسترسی به اصل کتاب‌های هر دو نوع اول و دوم، یکسان است، این سؤال که چرا کتاب‌های نوع اول کمتر به ترجمه و چاپ می‌رسند و کتاب‌های نوع دوم، بیشتر و بیشتر، سؤال بزرگی است که معلوم نیست پاسخش را باید از زبان مترجمان شنید یا ناشران و یا مخاطبان این کتاب‌ها؟

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=314623

vista.ir
Online Classified Service

بر سر دوراهی



آیا تا به حال مجبور بوده‌اید تصمیم جدی بگیرید. آیا تصمیمی که گرفتید نتایج خوبی داشته یا نه؟ اگر نداشته، فکر می‌کنید کجای کار اشتباه کرده‌اید. با هم مراحل تکنیك تصمیم‌گیری را بخوانیم و از این به بعد تصمیم‌گیری‌های موثری برای زندگی‌مان بگیریم.

ما از مهارت‌هایمان در تصمیم‌گیری برای حل مشکلاتی استفاده می‌کنیم که راه‌حل‌های گوناگونی دارند. مهارت‌های تصمیم‌گیری، کلید مدیریت زمان است. ممکن است تصمیم‌گیری سخت باشد؛ به خصوص تصمیم‌هایی که با چالش‌ها و تعارضاتی همراه است که ما را مردد می‌کند. سخت‌ترین بخش کار، انتخاب تصمیمی است که با وجود نتایج مثبتی که دارد، کمترین میزان ضرر را به ما برساند. پرهیز از تصمیم‌گیری همیشه ساده‌ترین راه‌حل به نظر می‌رسد. با این همه تصمیم‌گیری و پذیرفتن تبعات آن تنها راهی است که ما می‌توانیم زمان موفقیت را در زندگی‌مان کنترل کنیم. قسمت مهمی از مهارت‌های تصمیم‌گیری، یاد گرفتن و تمرین تکنیك‌های تصمیم‌گیری است. بخش اصلی تکنیك تصمیم‌گیری در مراحل ساده زیر خلاصه می‌شود:

۱) هدف خود را از تصمیمی که می‌گیرید، مشخص کنید.

۲) اطلاعات مربوط به موضوع را جمع‌آوری کنید و اینکه کدام عوامل در مشکل شما دخالت دارند.

۳) اصول ارزیابی سایر جایگزین‌های تصمیم‌تان را بشناسید.

۴) فکر کنید و فهرستی از امکان انتخاب‌های دیگر تهیه کنید.

۵) هر مورد انتخاب را به دقت بررسی کنید تا بفهمید هر کدام چه عواقبی دارند.

۶) بهترین جایگزین را تعیین کنید.

۷) تصمیم گرفته شده را به مرحله اجرا بگذارید.

۸) تبعات تصمیم گرفته شده و عملی را که بر اساس آن انجام شده ارزیابی کنید.

- پیکره یك تصمیم

برای گرفتن یك تصمیم خوب به حوصله و دقت‌نظر نیاز دارید. انجام مرحله به مرحله تصمیم‌گیری، شما را در این زمینه یاری می‌کند.

ـ مرحله اول: شناسایی مشکل: موقعیت را بسنجید. مشکل را کاملا بررسی کنید و از زاویه‌های گوناگون به ارزیابی آن بپردازید. فکر کنید. با پاسخ‌های ساده و سریع راضی نشوید.

مواظب باشید که نشانه‌های مشکل را با خود آن اشتباه نگیرید. به طور مثال بی‌پولی را با علت ممکن است عادت‌های نادرست خرج کردن یا گرفتن وام‌های غیرضروری باشند، اشتباه نگیرید.

اهداف و اولویت‌های خود را مشخص کنید. از خودتان بپرسید: من با این تصمیمی که گرفته‌ام، می‌خواهم چه چیزهایی به دست بیاورم؟ اهداف من چیست؟ رسیدن به کدام یك از این اهداف باعث می‌شود مشکل من حل شود؟ اولویت‌های من چیست؟

اهداف و اولویت‌های خود را بنویسید و هر از گاهی آنها را مرور کنید.

سعی کنید تا اهداف انتخاب شده شما قابل اندازه‌گیری باشند. به طور مثال زمان، پول و... بر اساس سنجش‌ها می‌توانید میزان موفقیت بعدی خود را ارزیابی کنید.

ـ مرحله دوم: دوباره وضعیت را ارزیابی کنید: درباره مشکل‌تان دوباره فکر کنید. ممکن است در این بازنگری نگاه شما به مشکل عوض شود . شما قبلا یك بار این ارزیابی را انجام داده‌اید. از خودتان بپرسید: آیا من به انجام کاری برای رسیدن به اهداف و اولویت‌هایم نیاز دارم یا نه؟ آیا گذشت زمان به حل مشکل من کمك می‌کند؟

تصمیم‌های غیرضروری نگیرید. باید بدانید گاهی بهترین تصمیم این است که شما هیچ‌کاری انجام ندهید اما گرفتن تصمیم‌های محکم و ناخوشایند را به دلیل ترس توجیه نکنید و به تاخیر نیندازید. با خودتان روراست باشید، اگر به این نتیجه رسیدید که باید وارد عمل شوید، این کار را انجام دهید.

ـ مرحله سوم: اطلاعات لازم را فراهم کنید: برای حل مشکل، شما باید به یك متخصص درباره آن مشکل تبدیل شوید. یعنی تمام جوانب مشکل را بشناسید.

از وقت خود عاقلانه استفاده کنید. اگر به یك تصمیم‌گیری فوری نیاز ندارید، وقت خود را به جمع‌آوری اطلاعات اختصاص بدهید (با این همه مواظب باشید که زمان مناسب برای عمل کردن را از دست ندهید.) با دیگران مشورت کنید. افرادی که با ابعاد گوناگون مشکل آشنا هستید، می‌توانند شما را راهنمایی کنند. از اینکه آنها فکر کنند شما چیزی در این مورد نمی‌دانید، نهراسید. از تمام منابع موجود استفاده کنید: از کتابخانه، موارد ثبت شده، سایر کارمندان، سایر منابع موجود درباره مشکل و....

ـ مرحله چهارم: به جایگزین فکر کنید: در این مرحله از فرآیند تصمیم‌گیری، تمام انتخاب‌های ممکن را به عنوان انتخاب خوب در نظر بگیرید. تنگ‌نظر نباشید. خودتان را در محدوده ایده‌هایی که به نظر منطقی می‌رسند، اسیر نکنید. از بارش افکار استفاده کنید. فهرستی از تمام فکرهای ممکن و غیرممکنی که به ذهن‌تان می‌رسد، تهیه کنید تا فرصت داشته باشید به ارزیابی هر کدام از آنها بپردازید.

ـ مرحله پنجم: یك مورد از میان این مجموعه انتخاب کنید: هر مورد ممکن را به دقت ارزیابی کنید تا ببینید نقاط ضعف یا قوت هر کدام در برابر موارد دیگر چیست؟ کمی جلوتر را ببینید. عواقب و عوارض هر مورد را تجسم کنید. از خودتان بپرسید چه اتفاقی می‌افتد اگر.... . به هر مورد فرصت کاملی بدهید. عمل‌گرا باشید. اطمینان حاصل کنید که نقشه‌های شما قابل‌اجرا باشند. به عنوان مثال، آیا سازمان شما ابزار لازم برای ایجاد تغییرات مورد نظر شما را دارد یا نه. آیا راه‌حل پرهزینه‌تر از خود مشکل نیست؟ خلاق باشید. اگر لازم بود بهترین خصوصیات چند ایده متفاوت را با هم ترکیب و اجرا کنید و یك جایگزین خوب که می‌تواند به سوال شما بهتر پاسخ دهد، ازاین طریق ایجاد کنید. بهترین موردی که می‌تواند بیشترین اهداف تعیین شده مرحله اول را جوابگو باشد، انتخاب کنید.

ـ مرحله ششم: بر اساس تصمیمی که گرفته‌اید وارد عمل شوید: به تصمیمی که گرفته‌اید عمل کنید. فقط به اینکه یك تصمیم محکم گرفته‌اید راضی نباشید. یك تصمیم خوب تا زمانی که به عمل گذاشته نشده، بی‌معنی است. تصمیم گرفته شده را به آنهایی که در این مشکل درگیرند می‌شوند، اطلاع دهید. بگذارید آنها بدانند با تصمیمی که شما گرفته‌اید چه چیزهایی تغییر خواهد کرد. تمام پیشرفت‌هایی که از تصمیم گرفته شده انتظار دارید، برای آنها توضیح دهید و نظر آنها را بپرسید. نقشه خود را پیگیری کنید. هر از گاهی تغییرات ایجاد شده و روند آنها را دنبال کنید تا چنانچه مشکلی در این‌باره وجود دارد، حل شود و همچنین مطمئن شوید مشکلی که برای حل آن اقدام به تصمیم‌گیری و عمل کرده‌اید، به شکل دیگری بازگشت نکند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=268111

vista.ir
Online Classified Service

برای پولدار شدن باید مثل پولدارها فکر کرد!



امروزه پول برخلاف گذشته های دور بر دغدغه اصلی بدل شده است بسیاری از جوان ها مایلند که خیلی زود بی درد سر به پول برسند پول دیگر مثل گذشته چرک کف دست خوانده نمی شود و بسیاری آن را حلال مشکلات می دانند.

تصور کنید جوانی که می خواهد به استقلال مالی برسد چند سال باید کار کند تا بتواند هزینه سنگین ازدواج خود را بپردازد، چند سال باید کار کند تا پول پیش یا رهن خانه را پس انداز کند یا حتی جهیزیه بخرد یا برای ادامه تحصیل با فراغ بال به شهر و دیار دیگری برود، شاید به همین دلیل هم هست که بسیاری را در اطرافمان می بینیم که مشغول چند کار دائم و پاره وقت به طور همزمان هستند والبته دائم هم گله دارند که به جایی نمی رسند .

راستش این موضوع هر چند به ظاهر اقتصادی است و در حیطه مباحث این صفحه نمی گنجد اما دارای پس زمینه های محکم روانی است. در واقع ما معتقدیم تا آنها در پس زمینه ذهن ما اصلاح نشوند این تلاش های مادی به جایی نمی رسند.

تا وقتی که معتقدید پول چرک کف دست است، برکت ندارد، پول پلید و ناپاک است، روح آدم را آلوده می کند و یا اینکه همه پولدارها حقه بازند و یک گوشه دلشان خالی است و با کار حلال نمی شود ثروتمند شد، یقینا نمی توانید پولدار شوید یا از پولدار شدن خود لذت ببرید. اینکه مرتب پیش این و آن هم بگوئید که بدهکارم و قرض دارم و به قول گفتنی زار بزنید هم جز آنکه مناعت طبع شما را زیر سوال می برد قرض و بدهی بیشتری برایتان به ارمغان می آورد.

پس چه باید کرد؟در نخستین گام باید نگاهمان را به موضوع پول و ثروت عوض کنیم. نمی توانیم مدام آن را مذمت کنیم و بعد بخواهیم یک شبه میلیونر شویم! باید ابتدا احساس ما احساس خوبی به پول باشد و به فوایدی که پولدار بودن ما می تواند برای خود، خانواده، اطرافیانمان و حتی جامعه مان داشته باشد تمرکز کنیم. کارهای جزئی که می تواند دنیا و آخرت ما را بسازد و رسیدن به لبخند شادی دردمندی که با یاری ما به آرامش رسیده است و نیز شکرگزار بودن در قبال هر آنچه که هر چند اندک در ابتدای این راه بدست می آوریم و بعدهم پیدا کردن راه های درست و تمرکز بر روی هدفی که می بایست با اهداف انسانی و اخلاقی آمیخته باشد.

برای ثروتمند شدن باید احساس خوبی نسبت به کار و حرفه خود داشته باشید و از تمام وجود باور داشته باشید که لیاقت و شایستگی آن را دارید که ثروت را وارد زندگی خود کنید.حتما در اطراف خود کسانی را دیده اید که پولدار بوده اند اما ورشکست شده اند و نیز افرادی که مرتبا پله های ترقی را چنان طی می کنند که حتی اطرافیانشان هم از یاد می برند که آنها از کجا شروع کرده بودند!

خیلی ها اوضاع نابسامان اقتصادی، رقابت شدید، نداشتن پشتوانه های مالی و حمایت های بانکی و حتی داشتن خانواده ای فقیر و متوسط را مانع پولدار شدن می دانند در حالی که هیچ یک از آنها جزو علل اصلی به حساب نمی آیند و فقط پیش پا افتاده ترین بهانه هایی هستند که ما برای پنهان شدن پشت رخوت ها و بی حالی های درونی خود!

بدان ها چنگ می زنیم!برای همین هم هست که برای پولدار شدن مثل هر کار دیگری می بایست ابتدا و در گام نخست یک طرح اولیه داشت، همین نداشتن طرح است که وقتی بسیاری ناگهان پله های ترقی را طی می کنند و پولدار می شوند به ناگهان هم آن را از دست می دهند. اگر می خواهید پولدار شوید باید از همین حالا بدانید برای چه و وقتی که پولدار شدید می خواهید به چه حسی برسید و با آن پول چه کار کنید و حتی تا کجا پیش بروید، حتی لازم است با برنامه زیزی دقیق مبلغ آن را هم مشخص کنید.به قول هارواکر نویسنده کتاب اسرار ذهن ثروتمند بیشتر مردم ترموستات های ذهنشان برای بدست آوردن هزار دلار، برای چند صد دلار و برخی حتی زیر صف تنظیم شده است و بدون آنکه علتش را بدانند هیچ حرکتی از خودشان برای کسب پول انجام نمی دهند. در واقع بیشتر مردم به ظرفیت واقعی خود دست نمی یابند، بیشتر افراد موفق نیستند زیرا

براساس آنچه که می توانند ببینند حرکت کرده و از نظر فکر و عمل سطحی نگر هستند.

اگر در جایی از کتابش می گوید: « درختی را در نظر بگیرید فرض کنیم این درخت نمایانگر زندگی است، بر روی این درخت میوه های متعددی وجود دارد. در زندگی ما، میوه ها همان نتایجی هستند که از اعمال خود می گیریم. پس ما به میوه ها که همان نتایج اعمال خود هستند نگاه می کنیم و از دیدن آنها شادمان می شویم. اما زمانی که تعداشان کافی نیست، کوچک هستند و طعم خوبی ندارند چه باید کرد؟ بیشتر ما متوجه میوه یا نتیجه کار خود هستیم اما در حقیقت باید به عواملی که این میوه ها را به وجود آورده است توجه کنیم. مثل بذر و ریشه ها. بذری که زیر زمین است محصول رهایی زمین را ایجاد کرده است. این نادیدنی ها هستند که دیدنی ها را می سازند.

یعنی اینکه اگر ما خواهان تغییر دادن میوه ها هستیم، اول باید ریشه ها را تغییر دهیم. اگر مایلید مواردی که در زندگی قابل دیدن هستند را تغییر دهید، باید آنچه که قابل دیدن نیستند را تغییر بدهید.»باید ذهنمان و درونمان را اصلاح کنیم و زمینه را اندک اندک برای پولدار شدن و به ثروت رسیدن فراهم کنیم بعد به راهکارهایی که نویسندگان و ثروتمندان ارائه کرده اند، بپردازیم.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=328902

vista.ir
Online Classified Service

برای جدی بودن



بعضی آدم ها خیلی جدی به نظر می رسند در عوض بعضی های دیگه اصلا جدی نیستند!

معمولا در مقابل جدی بودن از شوخ و شاد بودن استفاده می شود در حالی که این واقعیت ندارد یعنی افراد شوخ طبع زیادی می شناسیم که در عین شوخ و شاد بودن آدم های بسیار جدی و مسئولیت پذیری هستند!

و درست بر عکس افراد زیادی هستند که به رغم این که اصلا روحیه شاد و شوخی ندارند در موقع لزوم جدیت خوبی هم ندارند!

پس معلوم می شود که جدی بودن یک خصوصیت فوق العاده لازم است که احیانا اکتسابی هم هست و باید با تمرین کردن آن را به دست آورد توصیه می کنیم برای این که دیگران به شما احترام بگذارند و عقاید و ایده هایتان را بپذیرند، اول از همه اطمینان حاصل کنید که اطرافیانتان شما را جدی تلقی می کنند و معلوم است که جدی بودن نیازمند تلاش بسیار و صداقت و راستی است در ادامه ده راهکار مناسب برای جدی تلقی شدن ارائه می شود که امیدواریم به درد شما هم بخورد!

۱) همه چیز را بدون چون و چرا قبول نکنید، افراد بله قربان گو خیلی زود چهره واقعیشان معلوم می شود، آن چه از این کار نصیب شما می شود کوتاه مدت، ناپایدار و توخالی است.

اگر با چنین چیزی مخالفید، باید انکار و دیدگاهایتان را بدون ترس از چیزی ابراز کنید اما یادتان نرود! استدلالات خود را سنجیده و منطقی بیان کنید و همیشه به عقاید و نظر دیگران احترام بگذارید.

۲) خوب صحبت کنید با وجود این که بعضی از مدیران دستشان رو شده اما هنوز مورد احترامند زیرا شخصیتی منحصر به فرد دارند و می توانند از زیر آن شانه خالی کنند.

برای صحبت کردن همیشه از زبانی مودبانه استفاده کنید، بدون هیچ گونه تغییر موضعی رک و راست صحبت کنید و در عین حال توجه داشته باشید که نباید به هیچ وجه وسط حرف دیگران بپرید و نیازی نیست همه افکارتان را به زبان بیاورید.

در عوض به حرف ها و عقاید دیگران گوش دهید و به نظراتشان اهمیت و توجه نشان دهید.

لازم نیست که خیلی زود به عکس العمل دیگران پاسخ دهید.

قبل از حرف زدن تک تک کلمات را بررسی کنید و بعد به زبان بیاورید.

۳) وقت شناس باشید، اگر همیشه همه را منتظر خود نگه دارید کم کم احترامتان را از دست می دهید چون نمی توانند بر سر قرار آمدن اطمینان کنند برای کارهای بزرگ تر روی شما حساب نمی کنند.

با احترام گذاشتن به برنامه ها و وقت دیگران باعث خواهید شد که آن ها نیز به شما احترام بگذارند.

۴) دست از مطالعه و یادگیری بر ندارید، نداشتن یکی از غیر قابل قبول ترین کلمات در دنیای حرفه ای است.اگر ندانید درباره چه چیزی صحبت می کنید حتما جدی گرفته نمی شوید! اگر می خواهید روی ایده ها و نظراتتان حساب کنید باید بکوشید از همه آگاه ترو مطلع تر باشید، شما نباید هیچ وقت دست از یادگیری بر دارید بلکه باید در این زمینه از همه سبقت بگیرید.قبل از این که عقیده خود را به دیگران بگویید حتما درباره آن اطلاعات جامع کسب کنید.

۵) سفیری لایق باشید، اگر از طرف کسی یا جایی شما را به جایی دیگر فرستاده اند، سعی کنید سفیر خوبی باشید،کدام سفیر اطلاعات میهنش را برای کشور دیگری که به آن جا فرستاده شده بازگو می کند؟ اگر می خواهید میهنتان همیشه بهترین باشد شما هم باید بهترین به نظر برسید، در خصوص کارفرمای خود با تحسین و غرور صحبت کنید.

این از نقاط قوت یک سفیر است!

۶) نتایج نشان داده سخنگویان بزرگ در اول سخنرانی تاثیر می گذارند، اما این تالیف مثبت را فقط تا زمانی می توانید نگاه دارید که سخنرانی شما جالب باشد، اگر به توانایی هایتان ایمان دارید، نترسید و روی آن ها کار کنید و آن ها را قوی تر کنید.گفته های خود را با عمل همراه کنید افرادی که بالاتر از گفته هایشان عمل می کنند همیشه مورد احترام و تحسین دیگران خواهند بود!

۷) از خودتان تعریف نکنید، ممکن است کارهای زیادی انجام داده باشید اما از خود تعریف نکنید، اگر بخواهید از خود و دستاوردهایتان تعریف کنید، فقط دشمنی بقیه را به خود جلب خواهید کرد که نیازمند این است که هر روز برای خودتان یک اسپند دود کنید!

۸) سعی کنید همیشه خونسرد باشید رهبران بزرگ افرادی هستند که هنگام استرس و فشار زیاد قادرند خونسردی خود را حفظ کنند در این مواقع باید عزمتان را جزم کنید و به دنبال راه حل باشید هر اتفاقی بیفتد عصبانی نشوید و کنترلتان را از دست ندهید فقط خونسردی تان را حفظ کنید تا بتوانید اداره امور را در دست داشته باشید.

۹) در لباس پوشیدن هم به خوب پوشیدن توجه داشته باشید چون معمولا افراد تا حد زیادی از روی ظاهر درباره دیگران قضاوت می کنند، کیفیت لباس های شما نقش اساسی در قضاوت دیگران خواهد داشت، از طرز لباس پوشیدن محل کار یا همان لباس فرم پیروی کنید و آن را به بهترین نوع یعنی تمیز و مرتب بپوشید!

۱۰) سعی کنید زندگی خصوصی تان را پوشیده نگه دارید در طول روز شاید با افراد زیادی برخورد داشته باشید. اما این دلیلی نمی شود که بنشینید تمام جریانات زندگی تان را برای تک تک شان تعریف کنید و مسلما قادر نخواهید بود تصویری جدی از خودتان در ذهن آن ها ایجاد کنید تا می توانید بکوشید در باره موضوعات زیر با کسی گفتگو نکنید: مذهب، سیاست، مشکلات در روابط، آخر هفته با دوستان، همچنین اگربا کسی در محل کار یا کسی از همسایگان مشکل دارید این را هم با کسی در میان نگذارید.

- جدی باشید تا جدی گرفته شوید.
- احترام بیشتر باعث خواهد شد تا دیگران شما را جدی تلقی کنند.
- احترام دیدن از دیگران در نتیجه احترام گذاشتن به دیگران و جدیت به کار به وجود می آید.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=352521

vista.ir
Online Classified Service

برای رسیدن به موفقیت، ذهن خود راتقویت کنید



یك عارف هندی می‌گوید: اگر می‌خواهی یك زندگی ساده، زیبا، ساکت، پرنشاط و سعادتمند را تجربه کنی،اجازه بدهید ذهن شما مورد بی اعتنایی قرار بگیرد و بگذارید قلب جایگاه خود را به عنوان «فرمانده»، پیداکند... این عارف در ادامه می‌گوید: همه لحظه‌ها زیبا هستند، فقط شما باید پذیرای آن باشید و خود را تسلیم‌کنید، همه لحظه‌ها نعمت هستند و تنها شما باید قادر به دیدن آنها باشید. همه لحظه‌های زندگی زیبا و شما بایدحق‌شناسی بجا آورید. راز موفقیت شما در این است که هرگز زندگی را قربانی چیزی نکنید، بلکه همه چیز راقربانی زندگی کنید، زندگی هدفی غایی است، زندگی را با عشق آمیخته کنید، در عشق یك به علاوه یك، یك‌می‌شود نه دو... در عشق ژرف دوگانگی محو می‌شود، ریاضیات پشت سرگذاشته می‌شود، نامربوط می‌شود، درعشق ژرف، دو فرد دیگر فرد نیستند، چرا که آنها یکی می‌شوند...

بشر تنها موجودی است که هم می‌خندد و هم گریه می‌کند، او تنها موجودی است که تفاوت «آنچه هست» و«آنچه می‌توانست باشد» را می‌داند...

گرانبهاترین لحظات زندگی ما اوقاتی است که خود را آگاهانه درگیر روابط انسانی و ستایش زیبایی‌ها می‌کنیم...

بدانید که ستاره بخت هیچ کس شوم نیست، این ما هستیم که آسان را بد تعبیر می‌کنیم... این عارف در پایان‌می‌گوید: «کمتر از آنچه می‌پنداشتم، دارم، شاید بیش از آنچه باید می‌پنداشتم»... و در ادامه می‌گوید: «دو چیزدر زندگی مایه اندوه است: ابتدا آن که به مراد نرسی و دوم آن که برسی... و گرانبارترین اندوه بشر استقبال ازمصیبتی است که هنوز پیش نیامده...

و حال بیایید برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، ذهن خود را پرورش دهید...

- استفاده از ذهن

یکی از راههایی که می‌توانید از طریق آن حافظه خود را تقویت کنید، این است که از ذهن خود بیشتر استفاده‌کنید. برای این کار می‌توانید با حل کردن جدول و معما هم اوقات فراغتتان را بهتر پر کنید و هم ذهنتان را فعال‌سازید. از آنجا که مغز برخلاف تمام ارگانهای بدن، هر چه بیشتر فعالیت داشته باشد، تواناتر و خلاق‌تر می‌شود،بنابراین سعی کنید با پرداختن به بازیهای هوشی و مطالعه زیاد، ذهنتان را شکوفا سازید.

● گوش دادن

موسیقی جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و به این طریق باعث می‌شود انرژی بیشتری به مغز برسد، درنتیجه به مرور زمان، گیرایی مغز نیز افزایش می‌یابد. تحقیقات ثابت کرده است که مخچه کسانیکه به طور مداوم‌روزانه ساعتی به موسیقی گوش می‌دهند بزرگتر از افرادی است که این عمل را انجام نمی‌دهند و علت آن نیزاین است که موسیقی علاوه بر ایجاد آرامش در انسان باعث می‌شود قسمتهای بیشتری از مغز فعال شود.

● استفاده از دستها و پاها

هر اندازه که مهارت انگشتان افزایش یابد، فعالیت مغز نیز افزایش خواهد یافت، زیرا هنگامی که طبق عادت به‌فعالیتی دست می‌زنید اعم از فعالیت معمولی روزانه یا فعالیت حرفه‌ای، دستهای شما به طور مداوم دستورهای‌رسیده از مغز را دریافت کرده و آن را اجرا می‌کند، در واقع همه اعضای بدن برای انجام کار از مغز دستورمی‌گیرند، اما ارتباط بین دستها و مغز بیشتر و قوی‌تر است، بنابراین می‌توانید از طریق افزایش مهارت‌های دست،مانند نواختن موسیقی، قلاب بافی کردن و... به تقویت حافظه خود بپردازید. زیرا هر چه فعالیت دستها ظریف‌ترباشد، مغز فعالیت بیشتری خواهد داشت.

از طرفی، از آنجا که ورزش سبب حفظ تعادل بدن می‌شود و انعطاف پذیری و نیروی بدنی به ویژه دستها و پاها راافزایش می‌دهد، در نتیجه باعث تعادل مغز می‌شود و به این طریق به تقویت حافظه کمك می‌کند.

● مرور خاطرات

یکی دیگر از راههای تقویت حافظه، یادآوری‌خاطرات گذشته است، توصیه می‌شود، هر از چندگاهی به آلبومهای عکس و هر آنچه که ازخاطرات خوب گذشته به یادگار دارید، سری‌بزنید به این طریق هرگز خاطرات خوبتان رافراموش نخواهید کرد، از طرفی حافظه تان را نیزبرای به خاطر آوردن بسیاری از وقایع تقویت‌خواهید کرد. ملاك از نوشتن این مطالب این بودکه برای رسیدن به موفقیت ابتدا باید خود رابسازیم و بهترین امر در رسیدن به خودسازی‌تقویت ذهن است.

● رازهای موفقیت

▪ اگر زندگی با تو سر سازگاری ندارد تو با اوسازش کن.

▪ فهمیدن همیشه بهتر از آموختن است.

▪ محبت خرجی ندارد در حالی که همه چیزرا خریداری می‌کند.

▪ خود پرستی، آفت دوستی و باعث تباهی‌فرد است.

▪ در زندگی ثروت حقیقی مهربانی است وبینوایی حقیقی خود خواهی.

▪ دوراندیشی سرمایه بزرگی است.

▪ هر اندیشه شایسته‌ای به چهره انسان زیبایی‌می‌بخشد.

▪ آن کس که خود را می‌ستاید، خویش راخوار کرده است.

▪ دل منطقی دارد که عقل از آن بی خبراست.

▪ شکست باید انرژی خفته را بیدار کند.

▪ باید آنچه را که در اختیار داریم ببخشیم تادر عوض آنچه را که آرزویش را داریم به دست‌بیاوریم.

▪ افراد پیر فکر می‌کنند به بسیاری از چیزهاباور دارند. افراد میان سال فکر می‌کنند به بسیاری‌از امور مشکوك هستند. ولی جوانها فکر می‌کنندبسیاری از چیزها را می‌دانند.

▪ روز تولد حقیقی دارای سالگرد نیست بلکه‌آن روزی است که ما دارای بینشی تازه گشته‌ایم.

▪ صداقت همیشه بهترین سیاست است واستثنایی ندارد.

▪ ذهن باید شناخته شود. ذهنی که بسیارنزدیك و در عین حال بسیار ناشناخته است.

▪ ذهن باید دگرگون شود، ذهنی که بسیارلجباز است و در عین حال بسیار مشتاق تحول‌است.

▪ ذهن باید آزاد شود. ذهنی که تماما در قیداست ولی می‌تواند در همین جا و هم اکنون رهاباشد.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=241344

vista.ir
Online Classified Service

برای عمرمان برنامه‌ریزی کنیم



انسان، از همان بدو تولد به ترتیب که بزرگ می‌شود با مجموعه‌ای از غرایز، عواطف، امیال و آرزوها آشنا شده و درصدد پاسخگویی به آنها بر می‌آید: در کودکی، غرایز، عمده است، در جوانی عواطف، در میانسالی امیال و در پیری و آرزوها، در واقع انسان در مراحل مختلف زندگی‌اش به دنبال هدف است.به همین جهت است که همیشه بین خواسته‌ها و نیازهای افراد تفکیک قائل شده و برای آنها اولویت در نظر می‌گیرند، این نکات را با دقت بخوانید:

۱) به هر جهت، در زبان فارسی واژه‌هایی همچون خواسته، آرزو، نیاز، امید، آرمان، انتظار و نهایتا هدف به صورت مکرر به کار برده می‌شود.

۲) در زبان عربی هم واژه‌های مشابه با فارسی وجود دارد از جمله: آمال، غایات، اهداف، مقاصد و مانند اینها.

۳) در زبان انگلیسی هم، با کمی تفاوت واژه‌هایی عنوان می‌شود: .Aim, Goal & Hope

۴) آنچه مسلم است، در هستی شناخته شده (عوالم هستی) هیچ پدیده‌ای بی‌هدف آفریده نشده است:

هر گیاهی که از زمین روید

وحده لاشریک له گوید

۵) قرآن، در آیات متعددی اشاره به هدفمندی کل خلقت از جمله خلقت انسان‌ها دارد. از جمله: افحسبتم انما خلقناکم عبثا و انکم الینا لاترجعون (قرآن کریم).

۶) عرفا و شعرا هم در این زمینه داد سخن داده‌اند که از آن جمله است شعر معروف مولانا: «از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود؟»

۷) به نظر می‌رسد که هدف از خلقت هر مخلوقی در خودش به صورت استعداد، نهفته شده که باید آن را شناسایی و بالفعل کرده به خدمت گیرد.

۸) از جمله آسیب‌شناسی‌های بی‌هدفی، سردرگمی، گمراهی و باری به هر جهت بودن، همانا موارد زیر است:

الف) اتلاف منابع خدادادی

ب) تخریب اندام‌های اجتماعی

ج) تشدید افسردگی

د) ناامیدی و خداستیزی.

- ضمیمه:

نکاتی طنزآمیز از کتاب «لطفا گوسفند نباشید»جمع‌آوری استاد نصرت کریمی (چارلی چاپلین ایران)، با ویرایش نگارنده (باهر).

اگر عمر مفید یک انسان را شصت سال در نظر بگیریم (که ان‌شاءا... تا ۱۲۰ سال هم طول بکشد، آن هم با سلامتی) کارهایی که می‌کنیم، به قرار زیر است:

۱) دو سال و نیم (به طور شبانه‌روز) غذا می‌خوریم و معادل نیمی از این اوقات را هم صرف دفع آن می‌کنیم.

۲) حدود ۲۰ سال را در رختخواب و در بی‌خبری به‌سر می‌بریم، و عملا هیچگونه کار موثری انجام نمی‌دهیم!

۳) حدود شش سال را گشت و گذار و یللی و تللی می‌کنیم.

این یعنی نیمی از عمر خود را غیرموثریم حال می‌ماند نیمی دیگر. اگر در این میان، مریض نشویم و گرفتاری‌های دیگری برای خودمان فراهم نکنیم، شاید فرصت آن را پیدا کنیم که استعدادهایمان را کشف کرده و شکوفا کنیم و آن را در خدمت خلق و به خاطر خالق قرار دهیم. ان‌شاءا...

● عوامل سردی زوج‌ها

گفته می‌شود ده درصد از زنان در سیستم همه روزی یا پاتولوژی فیزیکی بدن دچار مشکل هستند اما مشکل ۹۰ درصد از آنان، مربوط به مسائل عاطفی است.گفتنی است؛ مسائل عاطفی میان دو نفر از قبیل ازدواج‌های اجباری، مشکلات خانوادگی، دلگرفتگی از یکدیگر نیز می‌تواند در روند سردمزاجی تاثیرگذار باشد. همچنین عفونت‌ها و بیماری‌های لگنی که باعث بروز درد می‌شوند خود باعث تنفر و انزجار زن و شوهر از یکدیگر می‌شود، در چنین شرایطی چیزی به نام سردمزاجی در نفس وجود ندارد و عوامل یاد شده می‌توانند هر یک در عدم بروز تمایلات نقش داشته باشند.

فضای ارتباط میان زن و شوهر بر حسب شرایط از قبیل مکان، رنگ اتاق، استفاده از عطر مناسب و... نیز می‌توانند نقش مهمی را در بروز رابطه عاطفی زناشویی داشته باشند. از طرفی ساعات کاری زیاد و مشکلات مالی از عواملی هستند که می‌توانند در تمایلات مردان تاثیر منفی داشته باشند. بنابراین تقلیل در ساعات کار، اهمیت دادن به ورزش و تفریحات سالم می‌تواند اختلالات جنسی زنان و مردان را کاهش دهد. گفتنی است؛ در کشور ما تخصص آنچنانی در خصوص این نوع بیماری‌ها وجود ندارد و بهتر است زنان با مراجعه به متخصصان زنان و مردان با مراجعه به متخصصان اورولوژی به حل مشکل خود بپردازند چرا که مشکلات این‌چنینی می‌تواند در آینده باعث بروز بسیاری از مشکلات از قبیل، فاصله عاطفی میان زن و مرد شود و از آنجا که این امر در تداوم خانواده بسیار تاثیرگذار است، دادن آگاهی‌های لازم، می‌تواند میزان زیادی از مشکلات را حل کند. اما آنچه که باید به آن توجه داشت، کمرویی، تجربیات بد گذشته، نامناسب بودن شرایط و تاثیر عوامل محیطی و همچنین ترس از بارداری از عللی است که می‌تواند در سردمزاجی زنان موثر باشد و آنها را نسبت به مسائل زناشویی بی‌تفاوت کند. از طرفی افرادی که به دلیل مشکلات جنسی به پزشک مراجعه می‌کنند، بسیار انگشت‌شمار هستند و اغلب این لذت را در خود سرکوب می‌کنند و به راحتی از کنار آن می‌گذرند، در صورتی که زن و مرد هر دو باید از حق طبیعی خود نهایت استفاده را ببرند.

● زندگی‌بی‌برنامه استرس دارد

زندگی بی‌برنامه که هر روز و هر لحظه باید برای آن تصمیم گرفت، سبب می‌شود افراد احساس کنند، شرایط، پیش‌بینی‌ناپذیر است و چنین چیزی به استرس دامن می‌زند.

در این راستا، داشتن برنامه‌ای نسبتا منظم برای خواب، تغذیه، فعالیت‌های شغلی، تحصیلی و تفریحی نه تنها در وقت صرفه‌جویی می‌کند، بلکه در کاهش استرس هم نقش مهمی دارد، با اینکه در مورد استرس به نکاتی اشاره داشتم اما بد نیست به یک مورد دیگر هم بپردازم؛ قدردانی از خود به خاطر فعالیت‌های مثبت یا موفقیت‌هایی که کسب کرده‌اید، به فرد احساس ارزشمندی می‌دهد و از استرس می‌کاهد، به ویژه مهم است که افراد در شرایط دشوار مانند زمانی که در رسیدن به هدفی شکست می‌خورند از خود دستگیری و حمایت کنند و به جای سرزنش و ملامت خود، با خود کمی مهربان‌تر باشند.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=355338

vista.ir
Online Classified Service

برای همدلی چه کار کنیم؟



روانشناسان معتقدند یاد گرفتن مهارت همدلی به ما کمک می کند تا بتوانیم بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

- خودتو بذار جاش

می نشینی کنارش.دلت پر پر است. می خواهی درد دل کنی .می خواهی که گوش بدهد.اول دلش برایت می سوزد و یک شوخی بی مزه میکند.بعد می پرد وسط حرفت , نصیحت ات می کند , در موردت قضاوت میکند , تجربه های خودش را می گوید و آخر کار هم حس میکند که خیلی کمک کرده است. بالاخره تو راهنمایی می خواستی و او هم تجربه های گرانبارش را در اختیارت گذاشته.فکر می کنی چرا رفتارش به دلت ننشست.مگر دوست نزدیکت نبود؟مگر با هم همکلاس و همسن و همشهری و هم هزار کوفت و زهره مار دیگه نبودید؟روانشناسان می گویند مشکل از جای دیگری است; او با شما همدل نبوده است.به قول مولانا:

ای بسا هند و ترک همزبان ای بسا دو ترک چون بیگانگان

پس زبان محرمی خود دیگر است همدلی از همزبانی خوش تر است

- این که نشد همدلی!

ما هم شده ایم مثل این استادهای زبان انگلیسی که می گویند اول ان چیزهایی را که به عنوان کلمه انگلیسی و تلفظ اش کرده اند توی کله تان خارج کنید تا بعد بریم سراغ درس.خیلی ها فکر می کنند همدلی یعنی این چیزهایی که می گوییم نکنید این کارها را!

- زور نزنید.

بعضی ها که از قضا چندتاییاز این کلاسهای بازاری اموزش ارتباط موثر را رفته اند فکر می کنند که باید صد در صد بتوانند خودشان را جای یک نفر دیگر بگذارند تا همدلی کرده باشند.نه اقا جان اینطور که شما فکر می کنید نیست.اصلا ماهیت ادمها جوری است که هیچ وقت نمی توانند صد در صد یک نفر را درک کنند. البته این عیب انسان نیست.اگر این جور باشد که کاربری سوم همدلی می رود به باد یعنی اینکه تجربه های خود ما هم در یک همدلی به دردبخور باید به کار اید.

- نصیحت نکنید.

همین الان فوری بگویم که معنی توصیه اول این نیست که بنشینید نصیحت کنید.نصیحت کردن یعنی اینکه شما خودتان را گذاشته اید در مقام قدرت و طرفتان را در مقام برده .این هیچ بویی از همدلی نمی دهد .نصیحت نکنید.غزت نفس طرفتان را گل نمالید.

- از تجربه های خودتان نگویید.

بعضی ها اصلا عادتشان این است که هنوز حرف طرف تمام نشده دارند در ذهنشان دنبال تجربه های مشابه خودشان می گردند تا فوری به محض بسته شدن طرف , ذهنشان باز شود به گفتن این تجارب گرانبها.من مانده ام که اینها چقدر عمر کرده اند که در مقابل یک نفر تجربه های با ربط و بی ربط دارند!بعضی وقت ها هم که کم می آورند تجربه ها و خواب های دیگران را به عنوان تجربه های مشابه تعریف می کنند.این که نشد همدلی!اصلا اگر طرفتان باهوش باشد می فهمه که نصف حرفهایش رو هم گوش نداده اید و با ذهن خودتان درگیر بودید;چه برسد به اینکه حس

هایش را درک کرده باشید.

▪ برچسب نزنید.

فوری نروید سراغ طبقه بندی های ذهنی خودتان و مشکل طرف را بگنجانید توی یکی از طبقه ها و راه حل های از پیش تعیین شده بدهید.مشکل هر کس در دنیا منحصر به فرد است و راه حل های منحصر به فرد خودش را دارد.

▪ درشت و ریز نکنید:نگویید چیزی نیست,بی خیال,حل میشه.

بابا جان حل نمی شود.اگر می خواست بی خیال شود که مشکلش را به شما نمی گفت .درشتش هم نکنید; خود این بنده خدا به اندازه کافی رنج کشیده , حالا شما هم بگویید " وای چه جور داری تحخمل می کنی ؟ " و " اگه من بودم تا حالا له شده بودم زیر این بار دردی که تو میگی " , درست نیست.خیر سرش آمده پیش شما تا ازمشکلش فاصله بگیرد ; تا هم خالی شود و هم شاید یک راه کوفتی به ذهنش برسد.

▪ راهنمایی بیخود ارائه ندهید.

بعضی وقت ها واقعا مشکل طرفتان جوری است که کمکی از دست شما بر نمی آید ; مشکل حقوقی, مشکل پزشکی, مشکل روانی. شما فقط می توانید سنگ صبور باشید و حمایت کنید و پیشنهاد کنید که طرفتان به متخصص امر مراجعه کنید.

● این شد همدلی

این پیشنهاد هایی را که می دهیم یک جورهایی گام به گام است.

▪ حس های خودتان را بشناسید.

واقعا تا نفهمید که این حس مبهمی که ریخته توی وجودتان و دارد اذیت تان می کند اسمش دلشوره است یا غمگینی , چطور می توانید بفهمید وقتی طرفتان می گوید که دلشوره دارد چه حالی دارد؟

▪ فکر کنید که اگر خودتان بودید الان چه توقعی داشتید:

این کار یکی از بهترین راه های درک توقعی است که طرفتان از شما به عنوان یک همدل دارد ; فقط حواستان به این باشد که دقیقا منظورتان از حرف زدن چیست.بعضی وقتها طرفتان فقط می خواهد حرف بزند که خالی شود, بعضی وقت ها راهنمایی می خواهد و بعضی وقتها مستقیما از خود شما کمک می خواهد.فرق دو تای اول را لااقل حتما باید بدانید , چه عیبی دارد که بپرسید ; بپرسید که " فقط می خواهی خالی شوی یا نظر من را هم می خواهی؟" این جوری تکلیف هردویتان معلوم است.

▪ طرف مقابلتان را بی قید و شرط بپذیرید.

اگر همین اول بسم الله شروع کنید که " آره , تو همیشه با رفتارهات مشکل ساز می شی" و " دوباره چه دسته گلی به اب دادی؟" که طرف حرف دلش را به شما نمی زند.شما از همان اول دارید درباره او قضاوت می کنید, دارید می گویید که او مقصر بوده است , دارید سهم تقصیر را ۱۰۰ به صفر می اندازید گردن او ; بعد توقع دارید که او حس کند که شما همدل او هستید؟

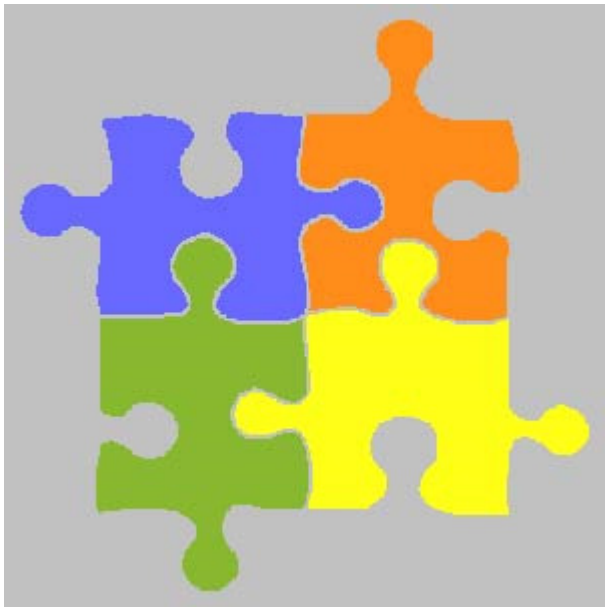
▪ به زبان بدن طرفتان توجه کنید.

بعضی وقت ها رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون; سر درونی که هنوز به کلام نیامده .وقتی آدم در مورد بدبختی هایش می گوید و می خندد , این خنده خیلی معنادار است.اینجا همدلی یعنی اینکه شما کاری کنید که او گریه کند.دقیقا یعنی این ; یعنی اینکه او باید احساساتش را بپذیرد و پنهان نکند.شما که آدم همدلی هستید می دانید که آن مصیبت ها خنده دار نیست .طرف مقابلتان هم میداند اما بروز نمی دهد .وقتی شما بگویید که این بدبختی ها که خنده ندارد و ناراحتی خودتان را از مصیبت های طرف نشان دهید , او همدلی شما را کاملا درک می کند.

http://vista.ir/?view=article&id=326856

vista.ir
Online Classified Service

برنامه ریزی چیست؟



یکی از تفاوت‌های اساسی میان انسان و حیوان این است که حیوان فقط در زمان حال زندگی می‌کند و انسان در سه زمان: گذشته، حال و آینده.

- گذشته محمل تجارب است،
- حال منزلگاه تصمیم‌گیری است،
- آینده سکوی رشد و ارتقاء.

انسان با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، دست به برنامه ریزی زمان حال می‌زند و آینده را رقم می‌زند.

متخصصان برنامه ریزی می‌گویند: نگرش انسان نسبت به آینده باید از زاویه سه افق صورت گیرد:

- افق باز
- افق دور
- افق روشن.

▪ افق باز: افق باز ضامن مانور فکری آدمی نسبت به مصالح و مسائل پیرامونی و یکی از عوامل دوری آدمی از اندیشه‌های محدود و برنامه‌های جزئی نگری است. هر انسانی که از افق باز بهره‌مند است، در برابر معادلات زندگی، به صورت خطی نمی‌اندیشد؛ بلکه نگرش او حالت شبکه‌ای و گسترده دارد و راه‌حل‌های مختلف را فقط از زاویه یک راه نمی‌بیند و به اصطلاح پژوهش‌گران، به ورطه تک سبب بینی نمی‌افتد، لذا راه‌های مختلف را آزمایش می‌کند. افق باز روش مؤثری در نگرش است و در همه فعالیت‌های هدفمند به کار می‌آید.

▪ افق دور: یکی از خصلت‌های ممتاز انسان، خصلت دور اندیشی (Proridence) است. افق دور در نگاه و نگرش آدمی، ضامن شفاف شدن ابهامات آینده است و تصمیمات آتی را رقم می‌زند. افراد دور اندیش در مقایسه با دیگران، تصویری شفاف‌تر در مسائل، رفتارها، عکس العمل، رویدادها و اتّفاقات دارند.

▪ افق روشن: بهره مندی انسان از زاویه روشن و کم ابهام، با استفاده از دو افق قبلی میسّر است. افق روشن محصول دو افق دور و باز است. افق روشن، میوه انسان در اصل برنامه ریزی بهینه و کارآمد برای آینده در حال اتّفاق است. محصول این سه افق، بحث شناخت (Recognition) است. بنابراین سه افق، اساس برنامه ریزی عبارت است از:

۱) خودشناسی.

۲) جهت بخشی فعالیت‌ها.

۳) بهبود کیفیت زندگی در ظرف زمان. تا شناخت موجود نباشد، ضمانتی برای آینده وجود ندارد. می‌توان آینده را به زمان حال منتقل نمود، یعنی می‌توان زمینه ساختن پله‌های آینده را در زمان حال بررسی نمود و آن‌ها را شکل داد. تعداد بسیار اندکی از مردم وقت کافی در اختیار دارند. همه از کمبود وقت می‌نالند. طبق تخمین‌ها و برآوردهای انجام شده، حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد توان انسان‌ها به کار گرفته می‌شود و محاسبات نشان می‌دهد که افراد ۶۰% از زندگی کاری خود را هدر می‌دهند. بیشتر وقت‌ها، انرژی‌ها، توانایی‌ها و استعدادها به هدر می‌روند، چون شناخت کافی وجود ندارد، هدف‌ها روشن نیست و برنامه ریزی‌ها و اولویت گذاری‌ها دقیق نمی‌باشد. عمر ما محدود است. ما یک‌بار فرصت زندگی کردن داریم. امروزه طبق محاسبات انجام شده، یک انسان با امید به زندگی طولانی، حداکثر ۲۰۰,۰۰۰ ساعت از زمان را، به عنوان وقت قابل استفاده، در اختیار دارد.

استفاده از سرمایه عمر: استفاده بهینه و بهتر از «زمانِ» محدود و ارزشمند، تنها از طریق برنامه ریزی و «مدیریت زمان» که هوشیارانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد، فراهم می‌شود. مدیریت زمان که در واقع، همان برنامه ریزی است، به معنای تسلط و کنترل بر فرصت‌ها و جهت دادن به

فعالیت‌هاست. برنامه ریزی فرصت‌ها: برای طراحی برنامه مناسب جهت استفاده از فرصت‌ها، لازم است که هر فرد شبانه روز خود را به سه بخش تقسیم نماید:

▪ بخش اول: صبح تا ظهر

▪ بخش دوم: بعد از ظهر

▪ بخش سوم: شب باید هر کدام از این بخش‌ها را دو قسمت کرد و هر قسمت را به فعالیت‌های دو ساعته تقسیم کرد.

بهتر است فعالیت‌های علمی، اجرایی، شغلی و تفریحی خود را در قالب این زمان‌ها تعریف کنیم و هر قسمت را بین یک الی یک‌ونیم ساعت و حداکثر تمام شش قسمت را در ۹ ساعت تقسیم نماییم. افراد شاغل یا در حال تحصیل ممکن است کل صبح یا بعد از ظهر یا صبح و بخشی از بعد از ظهر را به شغل و تحصیل خود اختصاص دهند. آن‌ها روی وقت باقیمانده می‌توانند برنامه ریزی نمایند. با این تقسیم بندی، در هر هفته ما می‌توانیم ۴۲ قالب زمان را احیاء کنیم و فعالیت‌های خود را در قالب آن تعریف کنیم و اگر این قالب‌ها یک ساعتی باشند، باز هم در هر شبانه روز ۱۸ ساعت از ۲۴ ساعت آزاد خواهد ماند؛ یعنی با احتساب این‌که ۲ ساعت صبح، ۲ ساعت عصر و ۲ ساعت شب را برای فعالیت‌های علمی، پژوهشی و... خارج کرده باشیم، باقیمانده هر روز ۱۸ ساعت و در هفته ۱۲۶ ساعت آزاد خواهد ماند. لذا می‌بینیم که در هفته، چقدر ما زمان را قربانی و فدا کرده‌ایم. و این یعنی ذبح زمان! یعنی نابودی فرصت‌ها؟ سرمایه عمر آسان به کف نیامده است، که آسان از دست رود. برنامه ریزی کمک می‌کند که به فعالیت‌های خویش، نظام یافته بنگریم و این نکته را مد نظر داشته باشیم که: «زمان در عصر ما، ساعت‌ها و روزها و هفته‌ها نیست؛ بلکه زمان، با دقیقه و ثانیه و لحظه مورد بحث و بررسی قرار گرفته و فعالیت‌ها در قالب آن تعریف می‌شوند». یک جوانِ پشت کنکوریِ رشته ریاضی سؤال‌های متعددی از من پرسید. از او سؤال کردم: چند وقت دیگر به کنکور باقی‌مانده است؟ او پاسخ داد: ۷۵ روز، یعنی ۱۷۰۰ ساعت که با ساعت‌های باقیمانده امروز تا شب که ۱۱ ساعت است، می‌شود ۱۷۱۱ ساعت. ضمن تشویق، به نگرش او آفرین گفتم و اضافه کردم: انشاءا... از این به بعد، زمان را در قالب دقیقه و ثانیه ببین و بنگر چه فرصت‌هایی‌داری و چه فرصت‌هایی را هر روز ما از بین می‌بریم. باید در «امروز»، فرداها را دید و ماه‌های بعد را به تصویر کشید، حتّی سال آینده را در قالب زمان حال به تماشا نشست. بعد از شهادت آیت ا... دکتر بهشتی، که به وقت تقویم ایشان نگریستند، فهمیدند که او برنامه ریزی خود را تا ۶ ماه آینده ترسیم کرده بود. از آنجا که قصدمان این است که سخن به درازا کشیده نشود،

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301431

vista.ir
Online Classified Service

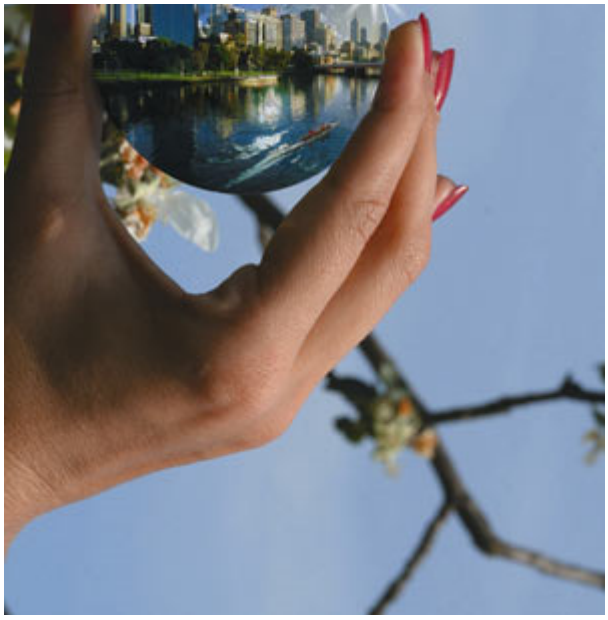
برنامه ها و اهداف خود را مرور کنیم



بامدادان که برون می نهم از منزل پای

حسن عهدم نگذارد که نهم پای دگر

پابه پای ۱۲ماه سال ۱۳۸۷ روز و شب مشغول کار بودیم و چه بسیار مردمی روز و شب حتی در تعطیلات رسمی نیز سرگرم کار در محل پیشه خود بودند.



یک سال فعالیت برای ساماندهی بهینه در تار و پود زندگی و امرار معاش مدت کمی نیست اگر چه شغل فوق العاده باشد و درآمد کم و اگر چه کسانی این جمله مصطلح را می گویند: «تا چشم برهم بزنیم سال گذشت.» در این نخستین روزهای شاداب بهاری سال جدید باید مروری خودمانی و شفاف داشته باشیم درباره این سؤال که در سال ۸۷ چه برنامه هایی در سر و پیش رو داشتیم، چه تحولات موفقیت آمیز و رضایت بخش در بافت کسب و کار و تحصیل و کل زندگی شخصی و خانوادگی عینیت یافتند؟ چنانچه احتمالا پیکان برنامه ای به هدف نخورده فکر می کنیم علتش چه بوده است؛ درونی یا بیرونی؟...

... و حال که در سال۸۸ با تجارب پارسال دفتر زندگی مان را باز می کنیم، چه برنامه ها و اهدافی داریم؟ رمز موفقیت و ناکامی ها در چرخه زندگانی، چیست؟...

عنان زندگی چنانچه به اراده ای مبتنی بر برنامه ریزی نباشد آشفتگی فکر و نارضایتی خاطر تولید می شود. آسمان بهاری یکدست شفاف و آفتاب ملایم دلپذیر است. در تیررس نگاه مان انبوه گل ها و گیسوان آویخته چند درخت بید از نرمه رایحه فروردین و زیر تابش خورشید می درخشد. با شعف رفتن به پارک و قدم زدن در فضای خوش محیط و هوای بهاری لباس سبک می پوشد و از آپارتمان بیرون می زند. با آرامش روی موزائیک های گذرگاه پارک قدم برمی دارد. جویبار سنگفرش شده بستر پر خم و پیچ آب تا وسعت حوض بزرگ (استخر) است. لختی می ایستد. دیدن جریان آب، گذر عمر را در ذهنش تداعی می کند. برخی درخت ها جوانه سبزینگی زده اند... شور و شوق بچه ها و آمد و رفت و گفت وشنود رهگذران، صدای دوره گرد که نوبر بهاره... و هیاهوی ماشین ها همه حواس او را می بلعند. می بیند آفتاب نیست. سر بلند می کند. توده گسترده ابرهای تیره و ارغوانی، خورشید را پنهان کرده است. غرشی و غافلگیر رگبار بهاری... او به ذوق آسمان آفتابی و نسیم روح پرور بهار آمده است...- «کاش لااقل چتر می آوردم» تند می رود سرپناهی پیدا کند نمی یابد. برخی مردم رامی بیند با لباس مناسب و چتر آمده اند... اما رهگذری بدون پوشاک ضخیم و چتر، شادان و با آرامش تا لحظه بند آمدن رگبار قدم می زند و با تبسم به او می گوید: به هوای بهاری نباید اعتماد کرد ولی من انتظار چنین هوا را داشتم.

● آشفتگی های روزمره

عنان زندگی اگر به اراده ای مبتنی بر برنامه ریزی نباشد آشفتگی فکر و نارضایتی خاطر تولید می شود با تیپ های گوناگون مردم درباره سؤالات مطروحه گفت وگو می کنم. همگی بر لازمه داشتن برنامه در زندگی تأکید می کنند اما برخی به طور مشخص موقعیت های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی را کم و بیش تأثیرگذار بر برنامه های از پیش تعیین شده و اهداف خود می خوانند.

در خصوص لزوم برنامه ریزی کلیات نظرات برخی از شهروندان را می خوانیم:

یک دبیر به نام «حمید قاسمی» با تأکید بر ضرورت هدفگذاری و برنامه ریزی در زندگی، معتقد است با هر میزان درآمد در شرایط جامعه باید برنامه ریزی داشت اما برنامه تخیلی نباشد. یک مغازه دار از برنامه ریزی در چارچوب هدف در زندگی شخصی و اجتماعی می گوید. محصل پیش دانشگاهی نیز می گوید برنامه ریزی نشان می دهد که انسان کجای زندگی قرار دارد.

«سلطانی» مغازه دار و فروشنده کفش، می گوید: «هر کس در زندگی برای خود و در اجتماع باید اهدافی در چارچوب برنامه داشته باشد. در همین حال اگر می خواهد به اهداف آرمانی اش در زندگی، یا کار و تحصیل و امور اجتماعی برسد بهترین شیوه آن است که با برنامه ریزی منطقی شروع کند. اصولا داشتن برنامه مشخص اساس موفقیت آرمانی برای هر شخص و جزو ارکان اصلی زندگی است...»

● برنامه ریزی اساس یک زندگی است

در یک مغازه تهیه و چاپ کارت های جشن پیوند زندگی زناشویی زوج جوان مشغول بازخوانی متون کارت های یک آلبوم پرورق هستند. مکث و تبادل نظرشان روی هر برگ آلبوم که چند تا کارت دارد، کوتاه نیست. چند دقیقه ای صبر می کنم و پس از تورق دو سه برگ دیگر که آلبوم به میانه اوراق می رسد ناچار پا پیش می گذارم و با پوزش از آنان، از نظراتشان درباره برنامه ریزی در زندگی می پرسم. «طالبی» با تبسم به آرامی می

گوید: «اگر برنامه ریزی نباشد نمی شود زندگی کرد. داشتن برنامه در هر زمینه معنابخش توجه به موقعیت و مسیر زندگی است. برنامه مناسب سرفصل مشخص هدف مورد نظر و آمادگی برای تحول در کار و زندگی انسان لازم است.»

- نظم و گردش فصول الگویی برای برنامه ها و اهداف

«محسن انارکی» کارشناسی محیط زیست خوانده است. او درباره لازمه و تأثیر برنامه ریزی در چرخه مجموعه زندگی، نخست به برنامه ریزی طبیعت اشاره دارد: « اگر هر فردی در هر وضع شغلی و فرهنگی در همین فرصت فصل بهار کمی وقت بگذارد و به گردش سال ها و فصل ها که همواره نظام مند و هدفدار و همسان هم می چرخند، توجه کند بسیار آموزنده است.

با قدری تأمل بر این سیر طبیعت به این می رسیم که همه این تحولات و پدیده های فصول براساس یک نظم و برنامه دقیق صورت می گیرد. حالا درباره زندگی فرد فرد ما هم اگر نظم و ترتیب برقرار باشد، موقعیت مان مشخص و روشن می شود. برنامه ریزی اولین نتیجه اش، آرامش فکر و روان انسان است. موقعی که انسان آرامش داشته، آسایش هم خواهد داشت. مشکل خیلی از مردمی که از همه چیز گلایه می کنند، در وهله اول، نبود برنامه در گستره زندگی متعارف شان است. باورم این است که برنامه ریزی، کم و کاستی های اقتصادی متوازن می سازد چون که شخص می رسد به این که هزینه ها را برابر درآمدشان داشته باشند. دانشجو می خواهد نمرات بالا در ترم های درسی بگیرد، باید برای درس و تفریح برنامه ریزی کند.»

این کارشناس، می افزاید: «شما و هرکس دیگر زندگینامه شخصیت های مشهور و ماندگار در عرصه های مختلف را مطالعه کنید، اگربرخی در بدو امورشان ناموفق و ناکام بودند، ولی این گروه از افراد با برنامه ریزی دقیق و منسجم و وقت شناسی موفق شدند و به خواست شان رسیدند. این موفقیت ها برای عموم مردم و محققان دیگر هم ثمره داشته است. آنچه برای عوام از این رهگذرها عاید می شود، اعتماد به نفس در برنامه ریزی و مقصود عمل و رسیدن به هدف است.»

قدر مسلم این که افکار انسان ها مختلف است و در پاره ای زمینه ها نظام مند و یا نظم پذیر نیست. برخی در اقیانوس مواج زندگی گاه بی گدار شناوری می کنند به گردابه می زنند بی آن که قبلاً شناختی از ساحل داشته باشند. چنانچه زندگانی را یک بوستان فرض کنیم اگر بدون ملاحظه دستی به قصد چیدن و بوییدن گلی برده می شود خاری آسیب می زند. این اتفاقات چه بسا برای افرادی که بی محابا و فقط شوق چیدن دارند و نه توجه به قاعده ها و رسم ایمنی خواست ها دارد رخ می دهد.

جریان زندگی همچون قوانین طبیعت و مدنی بر مبنای برنامه ریزی جامع و فصول و تبصره و... دارد. اعمال هموارگی نظم و امنیت بخشی، راز و رمز آسودگی و دستیافت به اهداف هستند. عبور و حضور در بزرگراه و حتی گذرگاه های فرعی زندگی و کار و سیر و تحصیل و... نیاز به اطلاعات و توضیح های از پیش تعریف شده دارند. کار بدون برنامه ریزی و عدم رعایت قواعد، نتیجه اش قطعاً نامعلوم ، مبهم و پرتردید خواهد بود.

- بدون برنامه به مسیر ناکجاآباد می رسد

می توان همین ماه فروردین را مفرح و محول اندیشه و روان ساخت، بی برنامگی و یا به نقلی هرچه پیش آید خوش است را به دستور کار مشخص، مفید و هدفمند تبدیل کرد. سرسری گرفتن عنان زندگی، به هیچ راه هموار مطمئن نمی انجامد. آزاد راه پیش روی هر کس وجود دارد اما چون پیش بینی نشده معلوم نیست به کجا و ناکجا می پیوندد. چه بسا استعدادها در بیگاری عمر و وجود به خمودگی و ایستایی هدر خواهد رفت. یا جوان و نوجوان در اثر غفلت های گذشته و یا با وجود شوق و استعداد ذاتی و حتی احساسی روی به تحصیل و یا ادامه چند کلاس درس برده و می برند و با برنامه ریزی قاطع، تصمیم به تحصیل دانش و تکمیل مدارج علمی کرده و موفق هم شده اند.

- اراده ای برای بهتر شدن

نمونه ها در کشورمان فراوان است که یکی از آن ها، کارساختمانی بود که اندک سوادی نیاز داشت و ناچار برای امرار معاش به کارگری ساده ساختمانی تن داد اما کارش جدی بود. صاحب کار می دید او بیش از هر کارگر دیگر کار می کند و هیچ ادعایی هم برای برتر بودن کارش ندارد. پس از پایان کار ساختمان او را به دفتر کارش می گمارد. او بسیار خرسند می شود چون فرصتی می یابد درس خواندن را ادامه دهد. صاحب کار هم از اراده و هدف او خوشش می آید. آن کارگر مدرک دیپلم می گیرد و شب ها در اتاقی که اجاره کرده بود مطالعه می کند. سرانجام وارد دانشگاه می شود. مدرک عالی می گیرد و خود دفتری اجاره می کند و کارهای فنی- مهندسی ساختمانی را طراحی و مدیریت می کند و به زندگی مستقل و همسر و فرزند می رسد. صحنه زندگی را می شود به صحنه هنر بازیگری مثال زد و این که بهترین نقش آوران، موفق ترین در صحنه هستند. برای موفقیت در بزرگراه زندگی هیچ راه مطمئن و ثمربخشی غیر از هدف داشتن براساس برنامه مشخص و پایدار وجود ندارد. نظم در برنامه ریزی،

هموارسازی دستیافت به مقصد و منظور است. همه کسانی که در هر زمینه چه علمی و کسب آزاد موفق بوده اند یک صف بارزشان وقت شناسی بوده است. قدر عمر و انرژی و استعدادشان را نیک شناخته اند، با شرایط کنار آمده اند و متوقع از کسی نبوده اند.

- برنامه های روزانه، ماهانه و سالانه

یک دبیر فرهنگی هر صبح که از خانه به سوی محل کار و کلاس تدریسش می رود برنامه های خانوادگی و کارش را ردیف و منظم کرده است. سختی های مرتبط با دانش آموزان، مشکلات خانوادگی و تحصیلی فرزندان خود را تدارک کرده و تعیین می کند حتی از طریق برنامه ریزی زندگی اش شکیل شده است.

«حمید قاسمی» می گوید: «صبح که از منزل بیرون می آییم به سرکار و شغل خود برویم باید با برنامه مشخص باشیم که می تواند کوتاه یا بلندمدت باشد.» سال گذشته (۸۷) یک سری برنامه ها در رابطه با کار و زندگی خانوادگی اش داشته و انجام داده است.

در زمینه کار آموزشی سعی کرده مشکلات سال های پیش را با تعامل دانش آموزان برطرف کند. همینطور مسایل خانوادگی و تحصیلی فرزندان خود را. او معتقد است با هر مقدار درآمد و مسایل اقتصادی باید برنامه ریزی داشت تا بهتر بتوان از امکانات موجود استفاده کرد.

وی آنچه گفت را در سال جدید (۸۸) هم تعمیم می دهد: «همان دو بعد فعالیت های اجتماعی و خانوادگی را هم امسال در لیست برنامه هایم اعمال خواهم کرد چرا که کلاً احساس می کنم از نظر اقتصادی با رویه ای که پیش نظر دارم زندگی ام شکل گرفته و به تعاریف خودم رسیده ام، ولی در زمینه کاری (تدریس) دائماً از تجربه ام برای دانش آموزان بیشتر استفاده می کنم...»

انسان اگر برنامه ریزی در آمورش نداشته باشد به نظر من همیشه نمی تواند به هدفش برسد و نمی داند در زندگی دنبال چیست؟ اوقات مفیدش را از دست می دهد.

این هم نظر «محمدرضا علی رحیمی» که پیش دانشگاهی می خواند و از جمله کسانی است که با تاکید بر لازم بودن برنامه ریزی در زندگی در اول صحبتش نیز می گوید یک حسن برنامه داشتن استفاده بهتر از وقت برای سریعتر رسیدن به هدف است.

در سال ۸۷ با هدف شرکت در کنکور برنامه ریزی کرد و سعی داشت از لحظه های وقتش استفاده بهینه کند: «برنامه ریزی به ما می گوید کجای کار هستیم، کجا باید برویم و چقدر برای رسیدن به هدف خود زمان داریم.»

شغلش همیشه و عموماً با جوانان است؛ آنان که با دوره مجردی خداحافظی می کنند.... با دعوت نامه های ده ها و صدها نفری که او سفارش می گیرد و چاپ می کنند، می توان گفت یک حرفه شادمانه ای دارد چرا که مشتریان چنین حرفه ای تصمیم گرفته اند مهمترین تحول خجسته خود در طول زندگی شان را با زیباترین و امیدوارانه ترین جمله سفارش چاپ می دهند.

«بهنام تاجیک» می گوید: «بهترین برنامه من در شغلم تحویل سفارشات کارت ها است که مبادا خلف وعده شود.» می پرسم: مگر ممکن است کارت ها به مشتری که همه کارهایش مراسم شادمانی را ردیف کرده است به موقع حاضر نشوند؟... «معمولاً عروس و داماد یک ماه زودتر از زمان برپایی جشن مراسم شان را سفارش می دهند. ما هم کارمان را انجام می دهیم، کارمان طوری است که حتماً می باید به موقع آماده شود اما خوب، حساس هستیم. حتماً به هر طریق باید سر موعد کار آماده باشد.» حالا غیر از کار، در خانواده هم حساسیت برنامه ریزی دقیق دارید؟ «برنامه ریزی برای پدر و مادر و افراد خانواده مکمل هم است...»... پیش از آن که چند و چون تردید و حواشی رفتارهای گذشته فرصت تمرکز اندیشه اش را سایه بزند با قاطعیت ریشه «ای کاش»... «شاید» و «دریغ»، را از زمینه ذهن و احساس خود بر می کند. چند لحظه مژه بر هم می گذارد... نقطه های شبنم وار شناور در فضایی سپیده دم گسترش می یابند... یک لوح تابنده در قاب بسته چشمانش شکل می گیرد... آهسته پلک می گشاید. مادر را می بیند که در چند قدمی اش مات او ایستاده و انگشت اشاره اش میان صفحات کتابی است. پسر جوان مشتاقانه دستانش را حلقه وار به سمت مادر می گشاید. نفس عمیقی می کشد... تازه شدم... تولدی دوباره... مادر می گوید تفأل گرفتم برایت. گوش کن:

صبر کن حافظ به سختی روز و شب

عاقبت روزی بیابی کام را

... صدای پدر از اتاق دیگر بلند می شود: «کتابم کجاست؟» پدر نزد همسر و فرزندش می آید. هر دو را شادان می بیند. پسر حالتش را و مادر فالش را می گویند. لبخندی پرمعنا چین های ریز گوشه چشمانش را عمیق می کند. کتاب را از دست همسرش می گیرد و این بیت را با صدای بلند می خواند:

ای صبا گر به جوانان چمن باز رسی

خدمت ما برسان سرو و گل و ریحان را

قشرهای مختلف مردم در این شماره گزارش از اهداف سال پیش و امسال و میزان موفقیتشان گفته اند که می خوانیم:

در انتهای مغازه تنها روی صندلی نشسته است. اطرافش انواع وسایل بهداشتی ساختمانی و آیینه قاب بندی شده است. وارد مغازه می شوم. تا جلوی میز کارش می روم. همچنان سرگرم بررسی دفتر و دستک کارش است. شروع به صحبت می کنم آرام سر بلند می کند و می گوید: «هدف لازم است» «محمود الهی» با دقت و لحن دلنشین نظرات خود پیرامون لزوم داشتن هدف در زندگی را فراتر از کسب و کار و خانواده ابراز می کند و این که غرض از اهداف، برطرف کردن مشکلات چه در خانواده و چه در بخش اجتماعی و سیاست و کشور است چرا که اگر برنامه و هدف در امور نباشد چارچوب نظم و موقعیت کارهای جاری و متداول در هر بخش به هم برآمده خواهند شد.

او ضرورت هدف در چرخه زندگانی را منحصر و مختص گذرانیدن حیات و معاش شخصی برنمی تابد. به گفته او هدف در زندگی مفهوم پذیرش مسئولیت هر شخص برای برطرف کردن مشکلات در ابعاد گوناگون، دارد.

• چند سویگی مفاهیم هدف

وی ضمن آن که ضعف اقتصادی در بدنه زندگی برخی خانواده ها را باعث چند نوبت کار برخی افراد می خواند، درباره برنامه هدفمند برای ساماندهی موقعیت جوانانی که توانایی تشکیل زندگی مستقل ندارند و یا بیکار هستند، تأکید دارد. او که می گوید پس از سالیان طولانی توانسته دکان و خانه ای قدیمی تهیه کند، می افزاید: «من به اندازه سن خودم زحمت کشیده ام.» سه فرزند پسرش را با برنامه ریزی و هدف مشخص صاحب کار و کارگاه کرده است. در کنار این تحولات مثبت برآمده از نگاه هدفمند در زندگی، نیز از سال های پیش با هدف دیگر در قالب تشکیل و برپایی هیئت ویژه خانم ها در خانه اش مدیریت می کند؛ به ده ها خانواده مستمند در جهت تأمین نیازهای گذران زندگی شان کمک کرده و رسیدگی می کند. در انجام این برنامه، چند نفر خانم وظیفه شناسایی خانواده های تهیدست و کمک به آنان را دارند. وی معتقد است اصولا در هر زمینه چه خانوادگی و چه سیاست و امور اجرایی خرد و کلان چنانچه برنامه ریزی نباشد، کارها سرانجام به ساماندهی کافی نخواهند رسید. می گوید: «زندگی کلا باید با برنامه و هدف باشد و پیش رود. اگر چنین هدفی در هر کار نباشد، آشفتگی فکری پیش خواهد آمد.»

«پارسال چه هدف هایی داشتید و چقدر موفق بودید؟»

می گوید: «سال گذشته رکود در کار، زیاد بود. رکود فعالیت ها روی برنامه و هدف انسان اثر مناسبی ندارد.»

• تأثیر شرایط اقتصادی بر اهداف

سلطانی فروشنده کفش در پاسخ به این پرسش که شما در سال ۸۷ چه اهدافی داشتید و چقدر موفق بودید؟ می گوید: «سال گذشته در بخشی از اهدافم موفق بودم.» مسایل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و حتی فرهنگی عواملی بوده که به زعم او روی افت میزان موفقیتش تأثیرگذار بوده اند.- «فرضاً در بعد اقتصادی، برنامه ام تهیه یک آپارتمان بود اما بالا رفتن قیمت ها مانع انجام آن هدفم شد. اگر قیمت مسکن پایین- مناسب- و با نرخ تورم و سود منصفانه یکسان باشد هر فردی که برنامه ریزی مالی کرده و تصمیم به تأمین مسکن دارد، در شرایط متعادل عرضه و تقاضا و تورم و... می تواند به هدفش برسد.»

• موفقیت در حد تأمین معاش!

چهره شادان و گفتار سریعش هیچ نشان از آن ندارد که پیرامون چگونگی اهدافش در کار و زندگی طی سال ۸۷، چنین می گوید: «کسی که مجرد است هدف ندارد.»

پنداری این تبسم و خنده است که حرف های این جوان را دیکته می کنند!...

از «علی سعادت نیا» می پرسم که پس چگونه و به چه انگیزه و نیتی از خانه بیرون می آید و تا شب کار می کند؟ پاسخش این است: «هدف بسیاری از مردم این است که سرمایه ای برای گذران زندگی شان داشته باشند. هدف به دست آوردن پول است برای تأمین معاش روزمره و آینده.»

می گویم: «همین آمد و رفت ها و داد و ستدها و درآمدها خود یک هدف نیستند؟ شما در همین زمینه ها فکر می کنی چقدر موفق بوده ای؟.»

-«فکر می کنم آن قدر که توانسته ام در زندگی ام لنگ نبوده ام.»

می دانیم همه پدیده های هستی طبیعت در اثر تداوم چرخه یک نظام متوازن و تسلسل دگرگونی های طبیعی ایجاد و ماندگار شده اند. در زندگی

بشری با اختراع ابزارهای مکانیکی و علمی و ایجاد تغییر و تحولات در جهت ایمنی، رفع کاستی ها، تأمین نیازها و...، همچنین نوع آوری ها و توسعه و بهسازی محیط و شرایط بهتر زندگانی دستیابی به اهداف میسر و ممکن شده است... هدف کشاورز از بذرپاشی بر خاک، برداشت محصول است.

او اما پیش از آن که دست به کار بذرافشانی شود، زمین را آماده و مناسب تولید می کند لیکن همواره، کاشت و برداشت به همین سادگی نبوده و نیست. تعیین جهت آبیاری، اراده قوی و وارسی شرایط محیطی نقشی حیاتی و مهم در این کار و نیت دارند ولی تصویر زندگی یک مزرعه محدود نیست در حالی که انسان آمال و خواست های فراوان دارد. با این وجود، انتخاب هدف در نهایت برای هرچه بهتر و مناسب تر زندگی کردن به زمینه سازی، تفکر، اعتماد به توانمندی و... و شکیبایی نیاز دارد. اراده و امید به خالق هستی بخش و خلوص قصد، قوای محرک آسودگی خاطر به سمت هدف هستند... همه انسان های موفق در متن و کرانه های زندگانی؛ دانش، اختراع، پژوهش، هنر، کار، برترزیستن و... که فرایند و ثمرات اراده و تلاششان هدف دسترسی برای استفاده، امنیت و رفاه فردی و عمومی در گسترده جهانی بوده و است، مسیر زندگی را به اعتبار توانایی ها در تحقق اهداف بعضا هم خارق العاده که از نسل انسان ها متجلی بوده و می باشد، شکوفا کرده اند سرچشمه همه پدیده های گوناگون درون هر انسان است، کافی است در خلوت خلوص حضورمان گوش به زمزمه درون و عزم خود دهیم.

• بهترین گزینه برای سال نو

یک جوان مشغول انتخاب زیباترین متن مکنون (پنهان) قلبی خود برای هدفی منزه و ستوده در زندگی است؛ تورق و خوانش نوشته کارت های یک آلبوم پربرگ جهت جشن ازدواج... با تلنگر کلامی، آرام سر می گرداند. تبسمی ملایم چهره شاداب «طالبی» را صیقل می زند. می پرسم سال گذشته چه اهدافی در زندگی داشته و چقدر موفق بوده است؟. می گوید به رغم آن که برنامه ریزی برای هدفش داشته است، ولی موفق به تحقق آن نشده است. علتش را می پرسم. -«دلیلش شرایط مناسب، آن گونه که می خواستم نبود. از طرف دیگر خودمان هم آمادگی اجرایش را نداشتیم.» او به اتفاق همسر آینده اش به یک مغازه چاپ و عرضه کارت های جشن زندگی مشترک آمده است.

هدف حرکت است و...

«رضایی» راننده اتوبوس درباره هدف و موفقیت و ناموفقی، پاسخش در حال و هوای شغلش است. او هدف را حرکت، موفقیت را درآمد و ناکامی را پنچرشدن تایر توصیف می کند. او می گوید: «امسال به یاری حق، قسط ماشینم تمام می شود. قصد دارم آنچه هر ماه قسط ماشین دادم، منبعد برای جهیزیه دخترم پس انداز کنم البته بین کار، یک استراحتی به خود و اهل و عیال بدهم و روحمان باز شود. زندگی یک نواخت بی مزه می شود.»

• در موفقیت تردید نکنید

«علی هویدایی» فروشنده کالای شبرنگ، تصویر برنامه ریزی و هدفمندکردن فراروی شغل خود را کمی رنگ تردید می زند و علت آن را ناخوش بودن وضعیت اقتصاد قلمداد می کند. مصداق گفته اش تعدادی چک واخواست (برگشتی) مشتریانش است که از جیب بیرون می آورد و یک یک نشانم می دهد.

می گوید: «فکر نمی کنید با این تجارب، یک تصمیم شفاف و قاطع می تواند امور داد و ستدها را نیز ساماندهی مطلوب دهد؟» «برنامه هدفمند بستگی به وضعیت افراد دارد و این که اقتصاد مردم چگونه باشد. در هر کشور موقعی که اقتصاد بیمارگونه باشد روی اهداف در هر بخش و قشر اثر می گذارد. ما بدون هدف نیستیم. هدف داریم اما میزان موفقیت با ثبات وضعیت عمومی جامعه نیز بستگی دارد.»

• خیز برای آهنگ دیگر

«احمد تهرانی» جوان پرانرژی، کوشا و خودباوری است. تا دیپلم درس خوانده است. از آن که دو سال پیش در آزمون کنکور پذیرفته نشد، بیکار نمی ماند. عطش کارهای فنی و مشخصا، مکانیکی دارد. مدتی در یک گاراژ تعمیرات ماشین به کارهای ساده مشغول می شود. «حواسم به یادگرفتن فنون تعمیر موتور بود.»- چرا؟، از پیش آن شغل را انتخاب کرده بودی؟

-«علاقه فراوانی به ابزارهای مکانیکی و فنی و استعدادش را داشتم. حدود دو سال تقریبا تعمیرکننده و به اصطلاح پایین و بالابردن موتور ماشین می شوم. به یک هنرستان فنی -آموزش علمی حرفه ای رفتم مدرک و گواهینامه گرفتم البته پدرم که بازنشسته چاپخانه ای است از نظر شهریه تأمینم می کرد.» او با تجارب عملی و علمی، مجددا به همان تعمیرگاه سابقش می رود. صاحب تعمیرگاه از او استقبال می کند. «نیتم آن بود که بتوانم جایی برای خودم کار کنم.»- نتیجه آن هدفت چه بود؟. او این طور جواب می دهد: -«یکی از نزدیکان مان پیشنهاد کرد با موتورسیکلت به

صورت سیار کار کنم. نظرم آن بود که صبر کنم تا کار اساسی شود اما آن پیشنهاد وسوسه ام می کرد یک ماشین مدل پایین داشته باشم تا کم و کسری از جهت ابزار و بعضی قطعات نداشته باشم. الان چند سالی است که تعمیرکار سیار هستم.»

روی پای خودم ایستاده ام. همان هدفی که از مدرسه تا حال دنبال می کردم را پیگیری می کنم. اعتقادم این است که هر کس دیگر اگر در کار و زندگیش دارای اهداف مشخصی باشد، تردید نکنید، موفق خواهد بود.

«بهنام تاجیک» فروشنده کارت عروسی، از موفقیت هدفش در سال ۸۷ می گوید:

او مدت ها در کارش با یک نفر شریک بود. اما بعدها به دلیل آن که با همدیگر همدل و هم رأی نبودند تصمیم می گیرد به طور جدا کار کند.

«موقعی که می دیدم دیگر نمی توانم شراکتی فعالیت کنم، با برنامه ریزی، به طور مستقل ادامه کار دادم. رسیدن به این هدفم یک موفقیت نسبی در سال گذشته بود.»

- مهمترین علل ناکامی ها

از یک کارشناس و مشاور امور تربیتی درباره کم و کیف اهداف و میزان موفقیتش در سال گذشته، نشانه هایش در سال جاری و آن که علل موفقیت یااحتمالاً عدم توفیق چیست؟ می پرسم «نادر کرمانی» می گوید: زیربنای فکر و شخصیت همه انسان ها تعلیم و تربیت است و این موارد می باید همان منحنی زگهواره تا... دانش جویایی باشد که در آیین باورهای ما به شدت توصیه شده است. افلاطون یکی از حکمای یونان گفته است: «تعلیم زیباترین چیزی است که در بهترین انسان ها آشکار می شود.» بنابراین می توان گفت عمده ترین موضوع در موفقیت ها و یا ناکامی ها را می توان در نحوه تربیت و پردازش آن نخست در خانه بعد در مدرسه جستجو کرد. من به رغم رشته تحصیلی ام اقتصاد، به سمت امور تربیتی گرایش یافتم و مطالعات فراوانی را پشت سر گذاشتم از آنجا که من نیز اعتقاد دارم پیروزی و سعادتمندی هر انسان به اراده، کوشش و هدف هایش وابسته است، شخصاً از این قواعد پیروی کرده ام. این مؤلفه ها را در خانواده ام با تمام حس و توجهم آموختم. در سال گذشته تصمیم گرفتم کارشناسی ارشد بخوانم اما شرایطی پیش آمد که آمادگی شرکت در امتحانات را نداشتم. در بعد زندگی خانوادگی یکی از فرزندانم را که از مقطع ابتدایی تشویق به فراگیری نقاشی آبرنگ کرده بودم، مدرک هنر نقاشگری اش را کسب کرد. من این موفقیت او را ناشی از برنامه ریزی وهدفمند کردن خود نیز می دانم. ضمناً سال پیش تصمیم گرفتم اطلاعات تجربی- علمی خود را در زمینه نقش تربیت و مشاوره جمع آوری کنم.

در صحبت هایم اشاراتی کردم که از کجا و چطور باید شروع کرد تا موفق باشیم ناکامی های برخی افراد در رسیدن اهداف، یک عامل مهم عدم دقت و پشتکار و یا بدون مطالعه ضروری نسبت به آنچه مدنظر است، می باشد. ایراد آن است که بعضی افراد علی رغم هدف و قصد پیشرفت و تکامل، به آز و زیاده خواهی می رفتند که بعضاً انرژی و هدف شان مغلوب طمع و هیچ می شود.»...امروز را دستمایه ای نو برای برنامه ریزی و اهداف سال جدید بدانیم. و ... در فرصتی مناسب، چینش کارت پستال های کارکرد سال گذشته را وارسی و بازبینی و سایه روشن ها و ترکیب بندی آن ها را با دقت سبک و سنگین کنیم: میزان موفقیت ها چگونه بوده و احتمالاً و اگر در مواردی موفقیت حاصل نشده، علت یابی کنیم.

کارنامه سال قبل پیش رو است. تامل و درنگ و مرور دقیق هدف های محک زده شده به تصمیمات نو می انجامد و البته پختگی اندیشه برآمده از تجارب، ضریب اطمینان خاطر را برای برنامه ریزی و نشانه های تازه تعیین شده بالا می برد. در این حالت جایی برای تردید انجام کار هدفمند در سال ۸۸ نخواهد بود. موقعیت سرشار از انرژی، احساس آرامش و ایمنی شخص با امید و اراده را به سمت خواست های منطقی- و نه زیاده طلبی- پیش می برند. هدفمند بودن نوعی قدردانی از توانمندی خود است.

یکی از اندیشمندان این توصیه را دارد:«فقط امروز دراختیار تو است. برخیز و برای کار آماده باش و از هیچ چیز بیم مدار. تاب و تحمل داشته باش.»

در شماره پایانی گزارش، رمز موفقیت و احتمال عدم توفیق در هدف، مورد پرسش و پاسخ واقع شده است که می خوانیم:

هر فردی که به هر شغل و کاری مشغول است دوست دارد پیشرفت کند و شرایط بر وفق مراد در مسیرش سهل باشد اما شرط نخست آن است که خود را در هموار سازی مسیر شریک کند و پیش از آن فلسفه و طعم زندگی را بشناسد. می دانیم که شهد و شرنگ در خمیره زندگی وجود دارند لیکن برخی آنگاه که روی به جنبه شیرین زندگی می برند انتظار دارند همه مراحل آن یک جا در دسترس باشد و آسوده خیال بهره گیرند. بعضی از چنین افرادی اگر یکبار در کسب آنچه ولو برنامه پیش نویس و حتی تصویر هدف در ذهن خود آماده کرده بودند، ناموفق شوند، کل زندگی را مقصر می خوانند! حقیقت آن است که هر کس باید خود را بشناسد تا بتواند راه به سر منزل مقصود برد.

«تئودور باکر» از دانشمندان گفته است:«ای کاش دانسته بودم چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم که طریقه زندگی، مطالعه و ورزش را به

من تعلیم دهد.»

موفقیت با تلاش مفید و امیدواری محقق می شود. ممکن است در دفعه اول تحقق نیابد. پایمردی لازم است ضمن آن که ناموفق شدن باید تجربه و بازسازی انرژی شود نه احتمالاً به یاس منجر شود.

● تلاش و کوشش؛ رنگی از موفقیت

«سلطانی» مغازه دار درباره تحقق هدف خود در سال جدید، یک جا به جایی در ارقام کرده است. او با تبسمی می گوید: «در سال جدید (۸۸) باید امید در برنامه ریزی و حصول هدف داشت تا به موفقیت برسیم.»

«رضا نوبری» بازاریاب مواد غذایی، می گوید:«امسال تصمیم دارم یک موتورسیکلت تهیه کنم تا وقتم در ترافیک لجام گسیخته، کمتر هدر رود و سریع به کارم برسم.

از او می پرسم: در کار خود موفق هستی؟-«ما از تلاش خودمان نمی زنیم. همینقدر که مشغولیم، خودش موفقیت است. سعی می کنم امروز و امسالم بهتر از دیروز و پارسال باشد.»

وی درباره علت عدم موفقیت در زندگی معتقد است: «ناکامی در کاری که می خواهیم انجام دهیم ممکن است چند دلیل داشته باشد، یکی به قول معروف لقمه بزرگ گرفتن است، یکی بی حساب و کتاب به سمت کاری رفته، کسی ممکن است وسط کار جا خالی کند و خیلی چیزهای دیگر دخیلند. اما هر علتی باشد، جوینده یابنده است و هر کس به قدر توانائیش مزد می گیرد.»

«محمود الهی» فروشنده لوازم بهداشتی می گوید:«همچون همیشه به همسر و بچه ها رسیدگی می کنم تا موقعیت و اعتبار خانوادگی مان محفوظ بماند.»

او در آخر می افزاید:«جامعه به برنامه ریزی اساسی به اقتضای زمان نیاز دارد.»

● برنامه ریزی بر مبنای واقعیات روز

«علی القاعده» همه افراد در زندگی شان برنامه ریزی دارند اما متاسفانه عده ای برنامه ریزی و هدف شان آمیخته به تخیلات و اگرها است.»

«حمید قاسمی» که خود را دبیر معرفی می کند با این نگاه به علل عدم تحقق اهداف برخی از مردم، می افزاید:«هدف ها براساس برنامه ریزی معمولاً نتیجه مثبت می دهند و مردم به خواسته هاشان می رسند. به نظر من برنامه ها مناسب با امکانات مالی و واقعیت های موجود جامعه است.»

● کشتی زندگی بر روی امواج دریای روزگار

نظم، گردش و باروری طبیعت همواره مطلع و آغاز کنجکاوی، همت و شکوفایی نبوغ و موفقیت های اندیش ورزان و نوابغ در عمر بشریت بوده است. آنان تنها به تماشای جریان نظام و قوام مترتب با عظمت و شکوهمند طبیعت بسنده نکرده اند. رموز و اهداف شگفت آور ذرات هستی نیز انگیزه تفکر و حرکت و آموزه شان بوده است. در این میان، زمان و فرصت ها را غنیمت دانسته و احساس و اندیشه را در جهت ایجاد تحول و بهزیستن به عمل و هدف آراسته اند. «شکسپیر» می گوید:«روزگار دریایی است که کشتی زندگانی ما روی آن به طرف ساحل مقصود می رود. این دریای بزرگ همیشه در جزر و مد است. اگر امروز آرام باشد مسلماً فردا طوفانی خواهد شد. بنابراین، وقتی آرام است فرصت را غنیمت بشمارید. چه بسا اشخاصی که در نتیجه غفلت از فرصت استفاده نکردند و در اعماق دریا فرو رفتند.» هر یک از انسان ها بنا به اقتضای هدف و کوشش در چرخه زندگی خود می تواند به خواست های بالاتر از موقعیت کنونی خود دست یابد. این امر مستلزم هدف و بهره گیری از زمان است. اما چه بسا وقت در موضوعات و یا مسایل حقیر از دست می رود. در حالی که هر انسان سهم و وظیفه دارد اوضاع کار، تحصیل، خانواده و کلاً زندگی خود نسبت به گذشته را رونق بدهد. این واقعیتی است که کاروان زندگی همواره به سمت پیشرفت و اهداف تازه تر حرکت کرده است. آثار این تغییرات از توجه به همان غنیمت دانستن لحظه ها، ساعات و روزهای بدون بازگشت، حاصل شده است. هدفمند بودن ارزشگذاری زمان و تقدیر از توانمندی خود است.

● دقت و تلاش رمز پیروزی

یک کارگر خیاط، رمز موفقیت در هدف را دقت و تلاش خستگی ناپذیر می داند.

«الیاس نجفی» می گوید از دوران نوجوانی به کارهای متفرقه مشغول بوده که خیاطی آخرین شغلش است.

«بیش از ۱۲-۱۳ سال است که از کارگر ساده به کارگری خبره رسیده ام. به قول همکارانم پیشرفت در کارم به دلیل علاقه به یادگیری بوده است.

هر قدر کار می کنم بیشتر احساس رضایت می کنم. انسان به هر شغلی که دارد باید علاقه داشته باشد. این علاقه به اضافه دقت در انجام کار به نظر من رمز پیشرفت می شود. سن ما با کار طی می شود، پس چه بهتر که واقعاً کارمان بدون نقص باشد. این طور هم خودمان راضی می شویم هم مشتریان. کار خوب هم رمز موفقیت است.»

«طالبی» جوانی که تدارک زندگی مشترک در سال جاری را درپیش دارد، بر این باور است که رمز موفقیت ممکن است به هر چیز بستگی داشته باشد. توضیح او در این باره حاکی از آن است که شخص در کار خود نباید دلسرد از آن شود که به هدفش نرسیده است. دنبال کردن هدف راهی به رمزگشایی موفقیت است.

«یونس کشاورز» فارغ التحصیل عمران، درباره این سؤال که رمز موفقیت چیست؟ کمی مکث می کند. بعد می گوید: «هر کس می تواند تعریفی از رمز پیشرفت خود داشته باشد. مثلاً یک نفر اراده، دیگری شجاعت و کسی پول را باعث موفقیت بداند. به نظر من همان خواستن و توانستن معروف می تواند رمز پیشرفت ها باشد. نیاز به هرچه بهتر زندگی کردن خواست همه مردم است اما زحمت و فرصت جامه عمل پوشاندن این نیاز و خواست برنامه و هدف و پشتکار می خواهد.» وی ادامه می دهد: «برای هموار کردن یک مسیر ناهموار باید ابزارهای لازم را تدارک کرده باشیم. خستگی و گرد و غبار را درنظر بگیریم. زحمت بکشیم تا فرضاً یک کوره راه را به یک بزرگراه تبدیل کنیم. این زمان بر است. رمز و موفقیت چیزی سفارشی نیستند. نباید انتظار داشت یک قطعه زمین بکر و شن زار خود به خود تبدیل به یک مزرعه سبز شود.» او با خنده می افزاید: «می شود سفارش داد روی چنان زمینی درخت های مصنوعی کاشت و یا چمن پلاستیکی! کشید... واقعیت با تخیل جور نمی شود. باید کار کرد، تلاش کرد تا به جایی که خواستیم برسیم. به نظر من رمز موفقیت، هدف، پشتکار، امید است و این که ارزش وقت را بدانیم. این نکته را اضافه می کنم توقع زیاده خواهی در زندگی نداشته باشیم و جان و فکرمان را خرج مسایل کوچک روزمره نکنیم و انرژی خود را هزینه بلندپروازی ها نکنیم. این ها از طرف دیگر رمز آرامش هستند ولی دلیلی برای ایستادن و خواستن نیستند.»

- مؤلفه های تأثیرگذار موفقیت

«نشانه» امسال شان بازبینی عملکردهای پارسال شان و شامل دو بخش است: یکی پیگیری و سرلوحه قراردادن کارهای سودمند سال گذشته در اهداف سال ۸۸ (جاری) و دیگری رفع کاستی، ایراد و سختی هایی که چنانچه در انجام امور سال۸۷ داشته، است. خط پایان مجموعه این خواست ها، پیشرفت و تحکیم اهداف شان است.

«بحرینیان» عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی، درمورد اهداف خود در سال جاری (۱۳۸۸) چنین می گوید: «هدفم در سال جدید بازنگری فعالیت های پارسال و جبران نارسایی ها و ادامه فعالیت های مفیدی که سال گذشته داشته ام است. فعالیت امسالم قطعاً در راستای فعالیت های سال قبل خواهد بود با این تفاوت که اگر نارسایی و مشکلاتی در فعالیت های سال پیش و یا اتلاف وقتی بوده است در سال ۸۸ سعی می کنم آن مشکلات و نقصان را برطرف کنم و این هدف، بیشتر در محور ترقی و تعالی قرار بگیرد.»

«علی رحیمی» که پیش دانشگاهی می خواند، در یک جمله می گوید: «رمز موفقیت در آن است که آدم بتواند برنامه بهتر برای رسیدن به هدف بهتر خود داشته باشد.»

موفقیت در هر کار و پیشه شاید نیاز به تخصص علمی و ویژه ندارد لیکن رموز و شروط دارد؛ قفل رمزداری بر صندوقچه اهداف و آمال است که باید طریقه عمل بازگشایی آن را شناخت و دانست. یقین و عقیده به اضافه رضایت خاطر فرد هدفمند در زندگی از اساسی ترین های رمز دستیافت به هر آنچه که خیز تحقق اش از سر تعقل در ذهن پردازش و پروراندن می شود. لازمه جانبی دیگر پیروزی هدف، سالمیت روان و خواست مستدل شخص است ضمن آن که گرایش به افزون طلبی در کار نباشد.

«دکتر سیدعبدالمجید بحرینیان» عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی درخصوص «راز یا مطلب پنهان»، می گوید: «رمز موفقیت به مؤلفه های زیادی بستگی دارد که مهمترین آن ها رضایتمندی فردی از خود، داشتن ایمان و اعتقاد به مبدأ محکم است. رضایت شغلی درجه بعدی این پروسه است. در هر کدام از این موارد نکات و اهدافی ریزتر نهفته شده است: فردی که از زندگی اش رضایت دارد، فردی است که از سلامت روانی برخوردار است، او فردی است که به نیازهای منطقی خودش رسیده است ولی زیاده خواه نیست. شخصی که با محیطش سازگار است سعی می کند متعهد و مسئولیت پذیر باشد. یعنی تنها مصرف کننده نباشد بلکه برای جامعه مولد هم باشد. مصرف کننده صرف نباشد. شاداب، متکی به خداوند و در نتیجه دارای اعتماد به نفس باشد.»

وسعت نگاه «دکتر بحرینیان» پیرامون رمز موفقیت در اهداف معطوف به همگرایی گفتار و کردار متناسب و مقتضی زمان نیز می شود. وی در این

باره اظهار می دارد: «فردی که مناسب زمان خودش حرف می زند، حرکت می کند، تصمیم می گیرد و به ارزش های متعالی انسانی پایبند است، نهایتاً درزندگی احساس موفقیت می کند چون به اهداف آنی، میان مدت و بلندمدت خود رسیده است.»

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=365802

vista.ir
Online Classified Service

برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو: راهی برای کم‌کردن آفات تصمیم‌گیری



این مقاله در پی آن است که ثابت نماید که برای گریز از چنین خطاهایی، یکی از راه‌ها استفاده از سناریو در تصمیم‌گیری است. روش سناریو بدلیل مزایای متعدد می‌تواند این خطاها را به حداقل برساند.

از گذشته‌های دور بشر همواره در پی درک آینده بوده است. اما مطالعات آینده، حوزه پژوهشی نسبتاً جدیدی است که قلمرو آن همه عرصه‌های معرفت نظری و تکاپوهای علمی آدمی را در می‌نوردد. سناریونویسی و یا برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو یکی از این روش‌های شناسایی آینده است. سناریو داستانی توصیفی از بدیل‌های موجه است که به بخش خاصی از آینده نظر دارد. عناصر اصلی یک سناریو عبارتند از: نیروهای محرک، منطق، پیرنگ و وضعیت نهایی.

تصمیم‌گیری تحت تأثیر تعدادی از عوامل از جمله عوامل عقلایی، روانشناختی، ارتباطی، اجتماعی و فرهنگی است. خطمشی تصمیم در علوم تصمیم‌گیری بیانیه‌ای رسمی است که روابط مابین اطلاعات ورودی و جریان تصمیمات متخذه را مشخص می‌سازد. مدل ذهنی به معنای شکل دادن به ذهن، آزمودن آن، توسعه تصویر درونی، نگرش نسبت به جهان و طرز رفتار آن است. نقشه شناختی، ایده‌ها و مفاهیمی هستند در مورد این که ما کجا هستیم و چه می‌کنیم و مسیر ما به کجاست و در دراز مدت به کجا خواهیم رسید. این دو مفهوم به هم نزدیک هستند. درحالیکه همه ما در زندگی تصمیم می‌گیریم، اما همگی در تصمیم‌گیری‌هایمان موفق نیستیم. آنچه مسلم است عوامل زیادی بر توانایی تصمیم‌گیری ما اثر می‌گذارد. دو دسته خطا در تصمیم‌گیری رخ می‌دهد. اول، خطاها و یا اشتباهات ساده قابل شرح، مانند فراموش کردن انجام کاری توسط تصمیم‌گیر، بیمار شدن شخص، ناتوانی در انجام کاری. دوم، چیزی غیرعادی اتفاق می‌افتد، مثلاً نقشه شناختی بدلیل غیر قابل توضیحی گم می‌شود. چهار دلیل برای خطاهای نوع دوم در تصمیم‌گیری وجود دارند: عقلانیت محدود، تاکید بر متغیرهای خارجی، چسبندگی اطلاعات و اصطکاک در دانایی، و نهایتاً مدل‌های ذهنی و نقشه‌های شناختی و ارتباط آنها با مفروضات و قواعد تصمیم‌گیری. این مقاله در پی آن است که ثابت نماید که برای گریز از چنین خطاهایی، یکی از راه‌ها استفاده از سناریو در تصمیم‌گیری است. روش سناریو بدلیل مزایای متعدد می‌تواند این خطاها را به حداقل برساند.

۱) برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو

۱-۱) پیش‌بینی

از گذشته‌های دور بشر همواره در پی درک آینده بوده است. در قرون اخیر این کار توسط روشنفکران و ادیبان به دفعات تکرار شده و می‌توان از برخی از پیش‌بینی‌های ادبی، هنری و سیاسی نام برد. آناتول فرانس نویسنده نامدار فرانسوی متوفی به سال۱۹۴۰ در داستان معروف خود به نام جزیره پنگوئن‌ها در سال ۱۹۰۸ آینده فرانسه را ترسیم کرده بود و یا جرج ارول (وفات۱۹۵۰) نویسنده نامدار انگلیسی در کتاب معروف خود به نام ۱۹۸۴ در سال ۱۹۴۹ وضعیت جهان را با بدبینی در سال ۱۹۸۴ تشریح کرده است(گودت، ۱۹۹۴: ۵۸). جالب است که تقریباً همه پیش‌بینی‌های نویسندگان ادبی با کمی استثناء اشتباه از آب درآمده است.

اما آینده‌اندیشی یا مطالعات آینده، حوزه پژوهشی نسبتاً جدیدی است که قلمرو آن همه عرصه‌های معرفت نظری و تکاپوهای علمی آدمی را در می‌نوردد و نتایج حاصل از آن می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای در هریک از این عرصه‌ها داشته باشد. آینده‌پژوهی، دانش و معرفتی است که چشم انسان را نسبت به رویدادها، فرصت‌ها و مخاطرات احتمالی آینده باز می‌کند و ابهام‌ها و تردیدهای فرساینده را کاهش می‌دهد. توانایی انتخاب‌های هوشمندانه مردم و جامعه را افزایش می‌دهد. به همگان اجازه می‌دهد تا بدانند که به کجاها می‌توانند بروند (آینده‌های اکتشافی) و به کجاها باید بروند (آینده‌های هنجاری) و از چه مسیرهایی می‌توانند با سهولت بیشتری به آینده‌های مطلوب خود برسند (راهبردهای معطوف به خلق آینده) (عباسی، ۱۳۸۵: ۱۴۹- ۶۶). آینده‌اندیشی ابتدا به توصیف آینده‌های ممکن‌الوقوع می‌پردازد و آنگاه از میان این آینده‌های ممکن‌الوقوع، محتمل‌ترین آنها را برای بهره‌گیری از انواع روش‌های کمی و کیفی مشخص می‌سازد(پایا، ۱۳۸۳: ۱۲). یکی از مهمترین دانشمندان علم آینده شناسی فردریک پولاک ، دانشمند هلندی است که از جامعه‌شناسی هنجاری به تدریج فاصله گرفته و به مطالعات آینده نزدیک گردید (هلم ، ۲۰۰۵: ۵۱۹-۵۰۵). سناریونویسی و یا برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو یکی از این روش‌هاست.

سالیان سال تنها روش متداول جهت پیش‌بینی دقیق از آینده، استفاده از روش‌های پیچیده مقداری بود. عقیده بر این بود که هرچه تعداد معادلات بیشتر و پیچیده‌تر گردند و زمان بیشتری صرف آنها گردد، نتایج دقیق‌تری از پیش‌بینی‌ها عاید خواهد شد. این در حالی است که یک مطالعه مقایسه‌ای میان این معادلات و معادلات ساده‌تر، دقت عمل معادلات ساده را محک زدند. بدین وسیله برای اولین بار طرفداران روشهای پیش‌بینی که با استفاده از داده‌های تاریخی(سری‌های زمانی یا مقطعی) و تکنیک‌های ریاضی اقتصادسنجی و خط رگرسیون به پیش‌بینی می‌پرداختند، دچار تردید گشتند. یکی از این روشها که بر پایه این فرض که آینده، ادامه‌ای از تحولات گذشته است، شکل گرفته بود پیش‌بینی آینده بر اساس روندهای گذشته را ممکن می‌ساخت. این روش که بر اساس قطعیت‌ها بنا شده بود، نامعلومی‌ها را به کناری می‌افکند و با آنان برخورد نمی‌کرد با اینکه نامعلومی‌ها بیشترین تأثیر را بر روی آینده دارند.

یکی از موارد قطعی که پیش‌بینی‌ها با آن تعامل داشتند، مسئله جمعیت بود. بر پایه این روش‌ها با نگاهی به جمعیت و رشد آن در گذشته فرض می‌شد که می‌توان رشد آینده جمعیت را مشخص کرده و بدین جهت اندازه بازار را تا حدودی معلوم کرد. خصوصاً آنکه در جوامع باثبات حدس زده می‌شد که جنگی در نخواهد گرفت و از روی نرخ بارداری، می‌شد حدس زد که چه مقدار جوان در فلان سال در جامعه وجود دارد. اما این موضوع در همه موارد کاربرد نداشت. مثلاً در بخش کامپیوتر، پیش‌بینی شرکت "ای. بی. ام" در سال ۱۹۸۰ آن بود که در سال ۱۹۹۰ حدود ۷۰ هزار کامپیوتر در سراسر جهان وجود خواهد داشت، چرا که در آن زمان تنها کامپیوترهای بزرگ رایج بود. اما آمار نشان می‌دهد که در سال ۱۹۹۰ در کل جهان ۶۰ میلیون کامپیوتر وجود داشت (بالداک ، ۱۹۹۹: ۷۲-۷۰).

در یک مثال دیگر برای عدم توفیق روش پیش‌بینی می‌توان به تعداد سکوهای حفاری نفت در ایالات متحده پرداخت. یکی از شرکتهایی که در امر تولید وسائل استخراج نفت خام در آمریکا فعالیت می‌کرد با روش پیش‌بینی حدس زد که در سال ۱۹۹۰ تعداد سکوهای فعال در آمریکا می‌تواند حداکثر بین ۵۰ تا ۲۵ درصد بیشتر از تعدادی که در سال ۱۹۸۰ وجود دارد باشند. زیرا روند ازدیاد سکوها از سال ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ نشان میداد که آنها دو برابر شده اند.

شرکت مزبور برای چنین بازاری سرمایه‌گذاری کرد. اما در عمل آنچه واقع شد آن بود که از سال ۱۹۸۱، فعالیت‌های نفتی جدید در آمریکا کاملاً فروپاشید. زیرا تا قبل از آن ذخایر نفتی و حفظ آن در بازار انرژی از مسائل استراتژیک بود. به لحاظ دو شوک نفتی ۱۹۷۳ و ۱۹۷۹، دولت آمریکا تلاش زیادی برای حفظ تولید نفت در داخل آمریکا در سطح بالایی داشت. اما در زمانی که ریگان رئیس جمهور آمریکا گردید وی و مشاورینش نفت را از موقعیت استراتژیک خود بیرون آورده و معافیت‌های مالیاتی در مورد کسانیکه در تولید داخلی نفت دست داشتند را لغو کردند. بدین ترتیب تعداد سکوهای فعال در آمریکا در سال ۱۹۹۰ به یک پنجم آن در سال ۱۹۸۰ رسید (همان، ۷۵- ۷۲). در شکل (۲) این مطلب نشان داده شده است.

تجربیات چند دهه اخیر از جمله تحولات بازارهای انرژی و بخصوص قیمت‌های در نوسان بازار نفت نشان می‌دهند که آینده ضرورتاً ادامه راه گذشته نیست و سرعت تحولات دیگر ادامه این روند را امکان پذیر نمی‌سازد.

اگر ما نگاهی به پیش‌بینی‌های که در مورد قیمت نفت انجام شده است بیندازیم مطلب کاملاً روشن خواهد شد. به شکل (۳) توجه کنید. در هر دوره بهترین اقتصاددانان در کارگاههای آموزشی یکی از روندها را پیش‌بینی کرده بودند، اما هیچ کدام واقع نشد. پیش‌بینی آنها واقعاً از لحاظ واقعیت فقیر بود (دیویس ، ۱۹۹۷: ۱).در همین راستا بر پایه نقد این روش‌های پیش‌بینی، سناریوسازی یکی از روش‌هایی اساسی جهت درک آینده معرفی گردید.

۱-۲) سناریوسازی

سناریوسازی از حدود ۳۰ سال قبل در سازمان‌های تجاری، دولتی و نظامی مرسوم گشت. اکثر مورخان، اولین کسی که در این مورد به صورت تخصصی اندیشیده است را هرمن کان می‌دانند که در موسسه رند در دهه سال ۵۰ میلادی در این زمینه کار می‌کرد. او سناریو را برای نیروهای مسلح آمریکا و تهدیداتی که آنها فراروی خود داشتند، ترسیم کرد. وی سپس نظریات خود را توسعه داده و موسسه هادسن را در اواسط دهه ۶۰ پایه گذاری کرد. او سناریوهای خود را بر اساس پیش‌بینی تا سال ۲۰۰۰ ترسیم کرد و جمله معروف "تفکر درباره مطالبی که غیر قابل فکر کردن هستند " از اوست (فاهی و راندل ، ۱۹۹۸: ۱۸).

در دهه ۷۰، شرکت نفتی شل و "شرکت مشاوره استانفورد" به صورت جداگانه از مدل‌هایی استفاده کردند که در عین حال که عناصری از سناریوسازی داشت، اما به برنامه‌ریزی استراتژیک بیشتر شبیه بود. شل از اولین شرکتهایی بود که در زمینه نوشتن سناریو و اجرای آن در محیطهای تجاری پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته است (برای مطالعه بیشتر در مورد تحولات سناریو نویسی ر.ک. سنگه، ۱۳۸۳: ۵۱۸- ۳۹). در این شرکت، بخش خاصی در مورد سناریوسازی وجود دارد که افراد متعددی از جمله تد نیولند ، پیرواک ، آریدوگوس و کیز وندر هایدن در آن بخش مشغول تحقیق بوده‌اند (همان، ۷). هایدن معتقد بود که هدف تدوین سناریو، مشاهده جهان و کمک به سازمان برای تطبیق با آن است (سنگه، ۱۳۸۳: ۵۲۰). شکل (۴) برخی از جریانات فکری موجود در پیدایش رشته سناریو دردهه‌های‌گذشته را نشان می‌دهد (رینگلند ، ۱۹۹۸: ۱۳).

(منبع: رینگلند، ۱۹۹۸: ۱۳)

۱-۳) سناریو چیست؟

فرهنگ لغت سناریو را "طرح کلی وضعیت طبیعی حوادث و یا طرح کلی وضعیت حوادث مورد انتظار" می‌داند (فاهی، ۱۹۹۸: ۶). اما اگر تخصصی‌تر بخواهیم سناریو را تعریف کنیم می‌توان گفت که سناریو داستانی توصیفی از بدیل‌های موجه است که به بخش خاصی از آینده نظر دارد (رینگلند، ۱۹۹۸: ۱۳).

سناریو، چهره آینده است. پیش‌گویی نیست، هدف سناریوسازی، گسترش تفکر در مورد آینده و عریض‌تر کردن طیف بدیل‌هایی است که می‌تواند مورد نظر ما باشد (پرتر ، ۱۹۸۵: ۳۷). سناریو مجموعه امکاناتی است که به آینده مرتبط می‌شوند. آینده نامعلوم است و سناریو، اندیشیدن در مورد نامعلومی را به ما می‌آموزد. سناریوها به ما می‌آموزند که درباره همین نامعلومی‌ها بیندیشیم و فرض‌های دست و پاگیر امروزی را از دست و پای ذهن باز کنیم و بتوانیم گسست‌هایی را که ممکن است جهان ما را دگرگون سازند، شناسایی کنیم. البته اقرار به نامعلوم بودن آینده هرگز نمی‌تواند بهانه‌ای برای دست روی دست گذاشتن باشد. برخی می‌پندارند که آینده همان اندازه نامعلوم است که فردا برای دست کاری آن باید اقدام کرد، ولی اقدامات ما در فردا باید بر پایه شناخت امکاناتی باشد که برای تغییر وجود دارد و امروز آنها را می‌توانیم شناسایی نمائیم.

شناخت طبیعت نامعلومی، بزرگترین و طولانی‌ترین تلاش بشری در دوره حیات خود بوده است. یکی از بزرگترین فیزیکدانان متأخر، ورنر هایزنبرگ معتقد است که اصولاً نامعلومی در ذات و نهاد طبیعت جای دارد. "اصل عدم قطعیت" او توانایی انسان در درک کامل حقیقت را به زیر سؤال می‌برد (سعادت، ۱۳۷۲: ۹). البته نامعلومی در تفسیر ما بدین معنا نیست که نمی‌توانیم بدانیم که فردا چگونه است، بلکه نامعلومی آن است که نمی دانیم مسائل، روندها، تصمیمات و حوادث چگونه فردا را شکل می‌بخشند (مارش ، ۱۹۹۸: ۴۳). نامعلومی با احتمال نباید اشتباه شود. احتمالات یک امر کمی است که با توجه به روند گذشته، می‌توان آن را حدس زد، اما نامعلومی از جنس دیگری است. اگر آینده روند و یا جریانی باشد که ما به آن روند آگاه نباشیم می‌توانیم بگوییم که با نامعلومی مواجه هستیم.

عناصر اصلی یک سناریو عبارتند از: نیروهای محرک ، منطق ، پیرنگ و وضعیت نهایی (شوارتز ، ۱۹۹۹: ۱۰۵- ۱۰۱) منظور از نیروهای محرک دو دسته هستند: اول آن دسته از نیروهایی که میتوانند از محیط بر سناریو تأثیر گذارند، مانند نیروهای اقتصادی، اجتماعی، زیست محیطی و

روندهای فن‌آوری. نیروهای محرک می‌توانند در یک دسته بندی کلی در بخش‌های مربوط به جامعه، تکنولوژی، اقتصاد، سیاست و محیط زیست جای گیرند (همان، ۱۰۵- ۱۰۱). دسته دیگر فعالیت‌های نهادی هستند مانند انواع سازمان‌های تجاری، احزاب سیاسی، آژانس‌های دولتی و نهادهای منطقه‌ای و جهانی. منظور از منطق سناریو، چرایی و چگونگی پیرنگ است. به زبان دیگر عقلایی بودن فعالیت‌ها و روندها که برای طراحی یک سناریو مورد نیاز است در این بخش مورد نظر قرار می‌گیرد. چرا نیروهای محرک چنین رفتاری دارند؟ منطق و توجیه هر رفتاری منبعث از نیروهای محرک در این بخش فهمیده می‌شود. هر پیرنگ و یا داستان سناریو وضعیت فعلی را به وضعیت نهایی مرتبط می‌سازد. برای آنکه هر سناریو بدون ابهام باشد باید وضعیت نهایی آخر آن سناریو مشخص باشد. یکی از راههای مشخص کردن آینده استفاده از جملات شرطی است." اگر چنین کاری را انجام دهیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟"

سناریوسازی از سه منبع ریشه می‌گیرد:

۱) مطالعات تجربی

۲) برنامه نویسان شرکتهای بزرگ

۳) ادبیات پیش‌بینی و استفاده از روشهای مقداری جهت پیش‌بینی داده‌های زمانی یا مقطعی بالاتر از ۱۵ سال

تفاوت اصلی سناریو با سایر روشهای پیش‌بینی در این است که سناریوسازی یک روش کیفی و وابسته به قرینه‌های توصیفی است که جریان تحولات از حال تا آینده را مورد بررسی قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، سناریوسازی ارتباط مستقیم با تفکر استراتژیک دارد و نه با برنامه‌ریزی استراتژیک. سناریوسازی با کیفیت تفکر مرتبط است. در حال حاضر ما با شرایط زمان حال دنیا را می‌نگریم و تحت تأثیر اتفاقات اطراف خود، مسائل را می‌سنجیم، نگرش ما به دنیا یک "نگرش شرطی" است که به مبنای فرهنگی ما وابسته بوده که خود دید ما را نسبت به آینده محدود می‌سازد. بدین ترتیب هدف اصلی نگرش سناریو، شکستن محدودیت‌ها و اماها می‌باشد.

درک "طبیعت تغییر" هنگامی که درگیر صنعت و یا تجارت خاصی هستیم بسیار مشکل است. بهترین راه حل برای رفع مشکلات و بحرانها در چنین زمانی این است که " نگرش تونلی" را از خود برانیم و با اطمینان منتظر آینده نباشیم. چرا که در صورت عدم تطابق با انتظار ما دچار افسردگی و عدم تصمیم‌گیری صحیح و دقیق خواهیم شد.

از پیش نیازهای سناریوسازی آشنایی با فراگرد "ریخت شناختی" است. در این فراگرد می‌توان کثرت وجود آینده را توسط ابزار ترکیب سیستمیک مشاهده کرد. همچنین محاسبه احتمال وقوع هر کدام از عناصر به ما اجازه محاسبه احتمال وقوع هر سناریو را می‌دهد. برای هر کدام از عناصر می‌توان ستونی را اختصاص داده و اگر تعداد عناصر کمتر از ۴ بود، می‌توان به صورت گرافیکی احتمال وقوع هر عنصر و ترکیب آنان را بدست آورد. شکل(۶) جعبه ریخت‌شناختی را برای یک سناریو با ۳ عنصر نشان می‌دهد (فری و رالف ، ۱۹۹۴: ۲۱۳-۲۰۶). برای محاسبه جعبه‌های بزرگتر از کامپیوتر می‌توان کمک گرفت.

۱-۴-) بخش‌های مختلف سناریو

جهت بنا کردن سناریوها، مهمترین امر شفافیت کامل در مورد کل موضوع تا حد امکان می‌باشد (اسچانر ، ۱۹۸۷: ۱۵۸). پس از درک کامل از تم و یا موضوع باید کلیه اطلاعات جمع آوری گردند. سپس کلیه احتمالات و حالتهایی که این اطلاعات در طی زمان می‌توانند شکل بگیرند بررسی گردد. مرحله بعد، شناخت و تجزیه و تحلیل نیروهایی است که در شکل دهی این محیط موثرند. سپس به یاری منطق و تحلیلهای کمی تصحیح می‌گردند. آنگاه عوامل نامربوط حذف می‌شوند. بطور جامعتر سناریوها را می‌توان بر پایه عوامل زیر بنا کرد:

"سناریوها باید بر اساس وقایع حال بنا گردند.

"هر سناریو باید از دید استفاده کننده از آن سناریو مورد قبول قرار بگیرد.

"یک سناریوی خوب باید بر پایه تجزیه و تحلیل دقیق بنا گردیده و بین عوامل تشکیل دهنده داخلی آن هماهنگی وجود داشته باشد.

"زمانیکه یک سناریو طرز تفکر استفاده کننده از آن را تغییر می‌دهد درحقیقت سناریو به ابزاری برای آموزش تبدیل گشته است.

"برای اینکه مستقیما امکان استفاده از سناریوها وجود داشته باشد باید منظور سازندگان آن مستقیم و به وضوح بیان گردد (همان، ۱۶۳).

برای استفاده از سناریوها در مدیریت استراتژیک به شکل (۷) توجه کنید:

(منبع: فاهی و راندل، ۱۹۹۸: ۳۵۸)

یک سناریو دارای مزیت‌های بسیاری است از جمله دید ما را نسبت به ابعاد مختلف موضوع روشن می‌سازد، سناریو از عهده پیچیدگیها بر می‌آید و

به حوادث که مانند نقاط منفردی هستند، معنا می‌بخشد (گئورگانزاس و آکار ،۱۹۹۵: ۳۸- ۳۵) در عین حال سناریو دارای نقاط ضعف نیز هست که در انتها به آنان اشاره می‌نمائیم.

۲) تصمیم‌گیری

۲-۱) عوامل تصمیم‌گیری

آیا تصمیم‌گیری، پدیده‌ای عجیب و ناشناخته است یا آنکه کار راحت و ساده‌ای است؟ هنوز معلوم نیست که چگونه، چه موقع و کجا تصمیم ساخته و پرداخته می‌شود. بقول مدیر عامل شرکت جنرال موتورز "اغلب سخت است که بگویم که چه کسی و چه موقعی تصمیم گرفته است و حتی چه کسی مبداء تصمیم بوده است. غالباً من نمی دانم در جنرال موتورز چه موقع تصمیم گرفته می‌شود؟ من بخاطر نمی‌آورم که در یک جلسه کمیته‌ای بوده باشم و مسائل به رأی‌گیری گذارده شود. معمولاً یک نفر مسائل را خلاصه می‌نماید. دیگران با تکان دادن سر یا ابراز نظر خود به تدریج به اجماع می‌رسند." (گوبین ، ۱۹۸۰: ۱۳۴). تصمیم‌گیری مهمترین وظیفه یک مدیر در سطح عالی است و درعین حال راحت ترین کار برای آن است که انسان اشتباه نماید. مگرآنکه مدیر به فرآیند تصمیم عنایت داشته باشد (گاردن و میشل ، ۲۰۰۱: ۱۰۸)

تصمیم‌گیری تحت تأثیر تعدادی از عوامل است، از جمله:

▪ عوامل عقلایی: منظور، عوامل قابل اندازه گیری از قبیل هزینه، زمان، پیش‌بینی‌ها و غیره می‌باشد. یک تمایل عمومی وجود دارد که بیشتر بدین عوامل پرداخته و عوامل غیر کمی را از یاد ببریم (بارگاوا ، ۱۹۹۳: ۶۵- ۶۲).

▪ عوامل روانشناختی: مشارکت انسان در پدیده تصمیم‌گیری روشن است. عواملی از قبیل شخصیت تصمیم گیر، توانائی‌های او، تجربیات، ادراک، ارزشها، آمال و نقش او از جمله عوامل مهم در تصمیم‌گیری می‌باشند.

▪ عوامل ارتباطی: موافقت دیگران بخصوص کسانی که تصمیم به نوعی بر آنان تأثیر میگذارد، از مسائل مهم تصمیم‌گیری است. توجه به این عوامل از مقاومت دیگران در برابر تصمیم می‌کاهد.

▪ عوامل فرهنگی و اجتماعی: محیط دارای لایه‌های فرهنگی متعددی است که به نام فرهنگ منطقه، فرهنگ کشور و فرهنگ جهانی خوانده می‌شود. همچنین فرهنگ خود سازمان نیز باید مطمح نظر قرار گیرد. این فرهنگها بر تصمیم فردی و یا سازمانی ما در قالب هنجارهای مورد قبول‌جامعه، رویه‌ها وارزشها تأثیر می‌گذارند (ماردیک، روس و کلاگت ، ۱۹۹۰: ۲۱۰- ۱۶۴). جامعه‌شناسان معتقدند که عوامل فرهنگی و اجتماعی، معرف متغیرهای اصلی تصمیم‌گیری هستند. اتزیونی می‌گوید که تصمیم تنها یک امر انفرادی نیست (مانند اختیار در برابر جبر) که بتواند مستقل از زمینه خود انجام شود. تصمیم‌گیری نیاز به توجه نمودن به شرایط فرهنگی داشته و همچنین شناسایی پیامدهای متعددی از قبیل زیر دارد:

۱) عوامل اجتماعی مانند پیمان‌های مابین دسته‌ها و گروه ها (برم‌فیلد و فوکس ، ۱۹۹۳)

۲) سازمان اجتماعی (که در جامعه شناسی کارکردگرایی به ساختار اجتماعی معروف است).

۳) تعهدات اخلاقی و ارزشهای ایدئولوژیک، و

۴) احساسات شخصیت‌های فردی

اضافه بر این، اتزیونی عقیده دارد که افراد کارکردهای مطلوبیت چندگانه دارند، زیرا اهداف متعدد دارند و این کارکردها با یکدیگر نزدیک نیستند و گاه از حد خود فراتر می‌روند (مینز و ... ، ۱۹۹۱).

۲-۲) تصمیم‌گیری و مدیریت

هربرت سایمون محققی است که در رابطه با مفهوم و مکانیسم تصمیم‌گیری مطالعات زیادی بعمل آورده است. از نظر او مدیریت و تصمیم‌گیری دو واژه هم معنی و مترادف می‌باشند. علاوه بر سایمون، گروه دیگری از صاحبنظران نیز مدیریت و تصمیم‌گیری را یکی و هم معنی تعریف کرده و مدیریت را چیزی جز تصمیم‌گیری ندانسته اند و معتقدند که کانون اصلی مدیریت را تصمیم‌گیری تشکیل می‌دهد و انجام وظایفی چون برنامه‌ریزی، سازماندهی، و یا کنترل درواقع کاری جز تصمیمی گیری در باره نحوه و چگونگی انجام این فعالیت‌ها نیست. بقول دراکر، تاکید مدیریت آینده بر فراگرد تصمیم‌گیری و درک این فراگرد است (دراکر ، ۱۹۸۷: ۱۴۵- ۱۴۲).

کونتز معتقد است که تصمیم‌گیری، اصل و اساس برنامه‌ریزی را تشکیل می‌دهد. زیرا بدیهی است طرح، برنامه، سیاست و خط مشی نمی تواند وجود داشته باشد، مگر اینکه کسی، در جایی، تصمیمی گرفته باشد. مدیر معمولاً تصمیم‌گیری را وظیفه اصلی خود بشمار می‌آورد، زیرا عملاً

مشاهده می‌نماید که باید دائم به فکر این باشد که چه راهی را برگزیند و چه کاری را انجام دهد، چه کسی را مأمور و مسئول چه کاری کند و کار کی، کجا، و چگونه انجام گیرد (سعادت،۱۳۷۲: ۵۰).۲-۳) سیاست‌ها و مفروضات تصمیم

می‌توان خط‌مشی تصمیم را به بیانیه‌ای رسمی که روابط مابین اطلاعات ورودی و جریان تصمیمات متخذه را مشخص می‌سازد، تعبیر نمود (فورستر ، ۲۰۰۴: ۸۴-۵۱). سیاست غیر رسمی از عادات، همنوایی با رسوم، فشارهای اجتماعی، مفاهیم درهم تنیده مربوط به اهداف سازمان، توجه به نقاط دارای قدرت درون سازمان و نهایتاً منافع شخصی تأثیر می‌پذیرد (همان، ۵۸). خط مشی‌های تصمیم‌گیری و مفروضات و قواعد آن می‌تواند به مدیران کمک نماید تا در زمان هایی که اطلاعات در دسترس کافی نیست، بعنوان راهنمای تصمیم عمل نمایند. این قواعد و مفروضات در چارچوب مدل‌های ذهنی که خود محل ارزشها و عقاید و شناخت ما از جهان است توسعه می‌یابند و بنابراین اگر قواعد تصمیم را بخواهیم تغییر دهیم باید مدل‌های ذهنی خودمان را تغییر دهیم.

نقشه شناختی به مدل ذهنی نزدیک است و تاکید بر ارتباط فضا و زمان دسته بندی داشته و عبارتست از طرح مقدماتی برای ایجاد ارتباط مابین احساس‌های آدمی در اینجا و آنجا (ویلفورد ، ۱۹۸۱: ۷). ابزاری است که با آن می‌توان تفاوت‌ها را در محیط تشخیص داد. در دنیای اجتماعی کنونی و برای مدیران، نقشه‌ها به منطقه مورد نظر آنان تبدیل می‌شود، بدین گونه که نقشه ذهنی در علم مدیریت، ایده‌ها و مفاهیمی هستند در مورد این که ما کجا هستیم و چه می‌کنیم و مسیر ما به کجاست و در دراز مدت به کجا خواهیم رسید (ویک ، ۱۹۹۰: ۱۰-۱).

ادراک تنها یک پدیده روانی-فیزیولوژیک نیست، بلکه یک پدیده روانی-اجتماعی است. نگرش‌ها، پیشداوری‌ها، فکر قالبی و ارزشهای فردی یا اجتماعی همه از عوامل تعیین کننده ادراک اجتماعی هستند. هر یک از افراد گروه اجتماعی با استفاده از اطلاعاتی که از چارچوب مرجع، تجربیات گذشته، هنجارها و ارزشهای گروه بدست آورده است، شیء اجتماعی و یا شخصی را در ارتباط با خود و در موقعیت خاص ادراک می‌کند. به عبارت دیگر ادراک اجتماعی پیش از آنکه یک واکنش روانی فیزیولوژیک در برابر محرکهای محیطی باشد، یک تعامل ادراکی با محیط اجتماعی است (ایروانی و خداپناهی، ۱۳۸۳: ۱۸۸).

اکثر مدیران تصمیم‌گیری را یک واقعه جدا که در یک نقطه مکانی و زمانی خاص اتفاق می‌افتد می‌دانند. در این ارتباط برخی از مدیران به حالتی می‌رسند که به آن رهبر تک نقطه‌ای می‌گوئیم. رهبر تک نقطه‌ای، در انزوا فکر می‌کند، سپس مشورت می‌طلبد، گزارش‌ها را می‌خواند، بیشتر فکر می‌کند، و سپس می‌گوید که بله یا خیر وسازمان را مأمور تحقق آن می‌سازد، در حالیکه باید به تصمیم با نگاه اجتماعی و سازمانی برخورد نمود. واقعیت آن است که تصمیم‌گیری یک حادثه و یا واقعه و یا پیشامد نیست. یک فرآیند است که در طول یک هفته، یک ماه و یا یک سال آشکار می‌شود. تصمیم‌گیری مملو از نگرانی راجع بازیگران قدرت و سیاست است و مملو از تفاوت‌های ظریف شخصی و تاریخ و سابقه نهادی وسازمانی است. تصمیم‌گیری با بحث و مذاکره قرین بوده و نیازمند پشتیبانی همه سطوح سازمانی برای اجراست (گاروین، ۱۱۶- ۱۰۸). گاروین می‌گوید که تصمیم گیر خوب آن است که معتقد است که تصمیم یک فرآیند است که مدیر آن را آشکارا و در جمع طراحی و مدیریت می‌نماید. تصمیم گیر بد فکر می‌کند که تصمیم در یک لحظه ساخته می‌شود و او آنرا به تنهایی کنترل می‌کند (همان، ۱۰۸- ۱۰۵).

درجه سختی و راحتی کار تصمیم‌گیری به ۴ عامل بستگی دارد:

▪ اطلاعات: در برخی از تصمیم‌گیری‌ها، تمامی اطلاعات مربوط به مسئله موجود است. اما در برخی دیگر گرچه اطلاعات بالاخره در جایی وجود دارد، اما ما بلحاظ محدودیت در تجزیه و تحلیل آنها و یا نبود ابزار لازم بدانان دسترسی نداریم. هرچه که اطلاعات کمتر در دسترس باشد، تصمیم‌گیری مشکلتر است (لور و گرانت ، ۱۹۷۶: ۱۵۲-۱۳۹).

▪ نامعلومی: عموماً در مسائل تصمیم‌گیری با پارامترهایی مواجه می‌شویم که اندازه، جهت و رفتار آنان برای ما کاملاً معلوم نیست. بعنوان مثال برای ارائه یک کالای جدید به بازار، واقعاً رفتار بازار و استقبال مشتریان برای ما مشخص نیست.

▪ منابع کمیاب: در اکثر اوقات و حتی با وجود اطلاعات مکفی و نبود نامعلومی، پدیده کمبود منابع نکته مهمی در تصمیم‌گیری است. وقتی که منابع برای تولید کمیاب است و ما با راه حل‌های رقابتی متعدد روبروئیم، در حقیقت ما با مشکل ارزشیابی هرکدام از منابع و سپس تصمیم‌گیری روبروئیم.

▪ عوامل روانی : اکثر تصمیم‌گیری‌ها مشکل هستند بلحاظ آنکه عوامل روانی از قبیل ترس، قدرت، اضطراب و نگرانی نیز در این فرآیند سهیم هستند (موناهان ، ۲۰۰۰: ۲).

۲-۴) انواع تصمیم‌گیری بر مبنای اطلاعات موجود

با توجه به عوامل فوق، انواع تصمیم‌گیری بر مبنای درجه اطلاعات موجود در باره وقوع متغیرهای غیر قابل کنترل از آن، به قرار ذیل است:

▪ تصمیم‌گیری در شرایط اطمینان: این نوع تصمیم‌گیری برای زمانی است که کلیه متغیرهای موثر موجود در آن ثابت فرض شوند. بزبان دیگر تصمیم گیرنده نتیجه تصمیم را می‌داند(رابینز ، ۲۰۰۰: ۶۹). مدلسازی برای این شرائط از تصمیم‌گیری بیشتر بر اساس مدلهای ریاضی و مشخص مانند "تجزیه و تحلیل هزینه-منفعت" ، مدل‌های کلاسیک "بهینه‌سازی" ، کنترل موجودی (گلد و اپین و ... ، ۱۹۸۷: ۵۲۵-۴۸۸) مدل جایگزینی ، تخصیص کار ، برنامه‌ریزی خطی (همان، ۹۳-۳۰) و مواردی از برنامه‌ریزی پویا است (دیویس،۱۹۸۵: ۱۶۸-۱۶۷).

▪ تصمیم‌گیری در شرایط عدم اطمینان: این بخش خود به دو حالت تصمیم‌گیری در حالت عدم اطمینان کامل و تصمیم‌گیری در شرائط ریسک تقسیم می‌گردد. تصمیم‌گیری در شرائط عدم اطمینان کامل برای زمانی است که مشکل موجود شامل تعدادی از متغیرهای غیرقابل کنترل نیز می‌شود، لیکن اطلاعاتی از گذشته به منظور پیش‌بینی برای این متغیرها در دسترس نبوده و از اینرو محاسبه احتمال وقوع برای آنها ممکن نیست. مدلسازی برای این نوع تصمیم‌گیری اکثراً توسط ماتریس تصمیم‌گیری خواهد شد. دراین حالت همچنین تصمیم‌گیر به روش‌های شهودی و یا خلاق نیز مراجعه می‌نماید (رابینز، ۲۰۰۰: ۷۰). خلاقیت خود عاملی برای شناخت بیشتر مسئله است و همچنین شناسایی بدیل‌هاست (وودمن و ... ، ۱۹۹۳: ۳۲۱-۲۹۳)

تصمیم‌گیری در شرایط ریسک برای زمانی است که مشکل موجود شامل تعدادی متغیرهای غیر قابل کنترل نیز می‌شود، لیکن اطلاعات از گذشته در مورد وقوع آنها در دسترس است و بنابراین محاسبه احتمال وقوع برای آنها ممکن خواهد بود. بعنوان مثال، طراحی سناریوهای حمله در دوران جنگ یک تصمیم‌گیری همراه ریسک است، هرچند که یک فرمانده سعی می‌نماید که اکثر اطلاعات راجع به دشمن را قبلاً تهیه نماید (رابینز، ۲۰۰۰: ۷۰). مدل‌های مورد استفاده برای این شرایط از تصمیم‌گیری ممکن است از انواع مدلهای ریاضی و احتمالی باشند. کلیه مدلهای ریاضی را می‌توان در چارچوب علم تحقیق در عملیات معرفی نمود که علاوه بر مدل‌های مطرح در مورد تصمیم‌گیری در شرایط اطمینان، از مدل‌های احتمالی مانند ارزش مورد انتظار (رندر ، ۱۹۹۲: ۶۰۱- ۶۰۰)، برنامه‌ریزی خطی، آنالیز سربسر ، بازگشت سرمایه ، تحلیل بیز (همان، ۶۳۰- ۶۲۸)، منحنی توزیع، مدل صف (گلد ،۱۹۸۷: ۵۷۲- ۵۵۰) تجزیه و تحلیل بر اساس زنجیره مارکوف (رندر، ۱۹۹۲: ۸۴۰-۷۵۴) و تصمیم‌گیری شاخه‌ای (موناهان، ۲۰۰۰: ۵۲۰-۴۵۱) ، تئوری بازیها و تئوری صف (رابینز، ۲۰۰۰: ۷۴) استفاده می‌شود.

▪ تصمیم‌گیری در شرایط تعارض : برای زمانی است که استراتژی‌های رقبا برای یک تصمیم‌گیرنده جایگزین متغیرهای غیرقابل کنترل از شرائط تصمیم‌گیری او شوند. در این حالت از تئوری بازی‌ها (رندر، ۱۹۹۲، ۸۵۶-۸۴۱)، برای حل مسئله استفاده خواهیم نمود (اصغرپور، ۱۳۷۱: ۱۲۷-۱۲۴).

۲-۵) تصمیم‌گیری رفتاری

در علوم تصمیم‌گیری در ابتدا، تصمیم گیرنده، انسان عقلانی کامل به شمار آمده است که در شرایطی تصمیم می‌گیرد که راه حل‌های گوناگون و طرق عمل مختلف به دقت و صحت سنجیده و ارزیابی شده اند. در نتیجه تصمیم‌گیری عقلایی است و تصمیماتی اتخاذ می‌شود که حداکثر مطلوبیت را دارند و تصمیماتی هستند که ارزشهای مورد نظر را به بهترین وجه تامین و برآورده می‌نمایند. این مدل یک مدل کلاسیک اقتصادی نیز بشمار می‌آید (دیل ، ۱۹۸۸: ۴۱۸-۴۱۷). ولی آلیسون هشدار می‌دهد که اگر چه چنین توصیفی ما را در درک و فهم بیشتر چگونگی تصمیم‌گیری کمک می‌نماید، ولی باید توجه داشت که در اینجا از زاویه بسیار کوچک و محدودی به واقعیات نگریسته شده و در نتیجه در بعضی از موارد نیز صحیح عمل نمی نماید (سعادت، ۱۳۶۸: ۱۲۷-۱۱۰). در زمینه مدل عقلایی و نظم و ترتیب آن مباحث متعددی تاکنون بوده است. هردیدگاه علمی به یک نوع نظام عقلایی را تصویر نموده است:

۱) روانشناسان معرفت شناختی بر این بخش متمرکز شده اند که چگونه رفتارهای هنجارگرا توسط افراد انتخاب می‌شود.

۲) جامعه شناسان بر روی ساختارهای اجتماعی، ارزش‌ها و نرمها توجه نموده اند.

۳) مردم شناسان بحث خود را بر نظرات طرفداران نظریه‌های صوری اقتصادی (عقلایی) ومباحثات آنان با اقتصاد محتوایی (که ارزشهای مذهبی و نقطه نظرات اجتماعی بیشتر از دستاوردهای اقتصادی و سیاسی مد نظر است)، معطوف می‌دارند.

۴) صاحبنظران سیاسی بر تفوق عوامل سیاسی و نهادهای سیاسی در مراحل تصمیم‌گیری تاکید دارند.

۵) اقتصاد دانان بر بیشینه نمودن ثروت و همزمان به توجه به محدودیت‌های متعدد تکیه دارند.

۶) نظریه پردازان مالی بر رفتار غیرکامل بازار و ظرفیت سود در دوران دلنگرانی‌های بازار تمرکز نموده،

۷) استراتژیست‌های بازار، انتخاب‌های مصرف کننده که ما را بسوی انتخاب‌های رفتاری عقلایی سوق می‌دهد، را بعنوان بحث بر می‌گزینند.

هنگامی که محدودیت‌های ذهنی و شعوری تصمیم‌گیرنده در تجزیه و تحلیل کامل مسائل آشکار می‌شود، و هنگامی که ناتوانی او در استفاده کامل از اطلاعات و در ترکیب، پردازش و عمل آوری این اطلاعات تشخیص داده می‌شود، زمانی که مشاهده می‌گردد که اکثر مسائل دارای ماهیتی غامض و پیچیده است، و سرانجام هنگامی که در می‌یابیم که لازمه جمع آوری و کسب اطلاعات، تحمل هزینه‌های سنگینی است، سئوالی که طبیعتاً به ذهن متبادر می‌شود، آن است که تحت این شرایط، اصولاً برخورد یک مدیر با مسئله تصمیم‌گیری چگونه می‌تواند باشد و مدیر چگونه می‌تواند تصمیمی اتخاذ نماید که بهترین تصمیم باشد؟

با پیشنهاد مفهوم "عقلانیت محدود" در مدل رفتاری تصمیم‌گیری، هربرت سایمون سعی می‌نماید جوابگوی این مسئله باشند (سایمون ، ۱۹۸۰: ۴۶-۳۳). در تحقیق اولیه در سالهای قبلتر، مارچ و سایمون تعریف محدودتری از مفهوم عقلانیت ارائه می‌دهند. این دو معتقدند که عقلانیت انسان محدود است و این محدودیت ناشی از محدودیت‌های ذهنی و شعوری انسان است و هرگونه بحثی در باره مکانیزم تصمیم‌گیری باید با علم براین واقعیت باشد. بنابراین، محیطهای سازمانی و اجتماعی که تصمیم‌گیرنده در آن قرار گرفته است، در شیوه و نحوه تصمیم‌گیری او مؤثرند (سایمون، ۱۹۸۷ : ۶۴-۵۷). در این روش، تصمیم‌گیر پس از آنکه معیارهای نه چندان کاملی را برای حل مسئله در نظر گرفت، به مجرد رسیدن به یک راه حل که رضایت او را برانگیزد، کار تحقیق در مورد بدیل‌ها را رها کرده و مسئله را خاتمه یافته می‌داند (رابینز، ۲۰۰۰ : ۶۹). مارچ این ایده را گسترش داده و از مدل عقلانیت بافتاری سخن به میان می‌آورد. این مدل بر این باور است که مردم در زمان تصمیم‌گیری، در زیر فشارهای یک محیط پیچیده - که متأثر از بسیاری دیگر از تصمیمات و معیارهای تصمیم‌گیری است - می‌باشند و در عین حال در این موقعیت، اطلاعات و زمان محدودی را در دسترس دارند. به زبان دیگر مردم در حالت تصمیم‌گیری، در محیطی کاملاً غیرشفاف قرار داشته، مسائل برای آنها روشن نبوده، ارتباط مابین راه حل‌های مختلف غیر مستقیم و کل پروسه در یک محیط سیاسی رخ می‌دهد (جیمز ، ۱۹۷۸ : ۶۰۸-۵۸۷). سایمون معتقد است که انتخاب و تصمیم‌گیری همیشه بر مبنای یک مدل محدود، تقریبی و ساده شده از موقعیت واقعی انجام می‌گیرد. به عقیده نیوول و سایمون، واقعیت بستگی به آن دارد که تصمیم‌گیرنده، واقعیت را چه تشخیص داده باشد (نیول و ... ، ۱۹۷۲: ۳۵-۳۴). یعنی ممکن است آنچه تصمیم گیرنده واقعیت تشخیص داده، واقعیت نبوده و یا همه واقعیت نباشد (فورستر ، ۱۹۸۴ : ۳۱-۲۳).

مسائل و مشکلاتی که یک تصمیم‌گیر در سطح سازمان، دولت و یا در سطح بین‌المللی با آن روبروست معمولاً بقدری پیچیده و غامض است که مدیر بعنوان یک انسان و با محدودیتهای انسانی خود، توان رویاروئی و غلبه بر آن را ندارد و به ناچار به ساده‌سازی متوسل می‌شود. ساده‌سازی به معنای آن است که معمولاً مدیر بجای سعی در یافتن بهترین راه حل، سعی می‌کند که به راه حل مناسب دست پیدا نماید. قناعت به یافتن و بسنده نمودن (سایمون، ۱۹۷۶: ۲۴۱) به راه حل مناسب و کافی (بجای ادامه جستجو برای یافتن بهترین راه حل) تصمیم‌گیری را عملی تر و آسان‌تر می‌نماید.

یکی دیگر از مدلهای مطرح در تصمیم‌گیری رفتاری، مدل "نتایج محدود" است. اوریلی، که به توصیف این مدل پرداخته است، چنین می‌گوید: "اول آنکه تصمیم‌گیرندگان عمدتاً نتایجی در سازمان را ترجیح می‌دهند که منعکس کننده اهداف سازمان و اهداف فردی خودشان است" (اوریلی ، ۱۹۸۳ :۱۰۸). این بدان معناست که بجای طی نمودن پنج گام تصمیم‌گیری ممکن است که برخی پروسه تصمیم‌گیری را از انتها بدان بپردازند و پس از شناسایی یک یا چند نتیجه دلخواه آنان، پروسه تصمیم‌گیری را محدود بدین نتایج سازند (کرانکی ، ۱۹۹۲ : ۱۵۹).

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تصمیم‌سازی مانند برخی دیگر از مفاهیم در تئوری سازمان، یک ساخت مصنوعی، یک مفهوم روانشناختی از تعامل تعهد و عمل است (مینزبرگ ، ۱۹۹۸: ۱۵۹). در اینصورت "نقش شخصیت" در تصمیم‌گیری برجسته می‌شود. تصمیم‌گیری چنان با خصوصیات روانی تصمیم‌گیرنده آمیخته است که نمی‌توان یکی را بدون دیگری مطرح و مورد مطالعه قرار داد. عوامل و عناصر شخصیتی از قبیل خلق و خوی، هوش، انرژی، بینش و نگرش و احساسات مدیر، همگی در تصمیماتی که او اتخاذ می‌نماید، نقش موثر دارند. بنابراین از دیدگاه روانشناسی اجتماعی، مطالعه فرآیند تصمیم‌گیری می‌باید با درنظر گرفتن تمامی خصوصیات انسان تصمیم‌گیرنده انجام گیرد.

میان انسان‌ها تفاوتهای بسیاری وجود دارد. از جمله تجربیات آنها یکی نیست، درجه ریسک‌پذیری در همه یکسان نیست، ایمنی، همان ارزش را برای همه ندارد و همه افراد به یک اندازه معاشرتی و اجتماعی نیستند. اهمیت وجود تفاوتهای فردی میان انسانها در این است که اطلاعات - یعنی آنچه که فرد بر اساس آن تصمیم می‌گیرد- برحسب این تفاوتها تعبیر و تفسیر و فهمیده می‌شوند (سعادت، ۱۳۷۲: ۸۹- ۸۸).

طی بحثی جامع، دانیل کتز و روبرت کان ، شخصیت تصمیم‌گیرنده و مکانیزمهای روانی اندیشیدن را به عنوان عوامل زمینه‌ساز در تصمیم‌گیری

مطرح می‌نمایند و معتقدند که اندیشه انسان و در نتیجه، تصمیم‌گیریهای او، تابع مجموعه‌ای از عوامل مختلف است که مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشد:

۱) انسان و تصمیم‌گیری‌های انسان تحت تأثیر موقعیت او در فضای اجتماعی است.

۲) مدیر در تصمیم‌گیری از الگوگیری از گروه‌های برون سازمانی استفاده کرده و حتی برخی اوقات از افراد خارج از سازمان هویت پذیر می‌شود.

۳) در انسان‌ها تمایل به نزدیک بینی ذهنی وجود دارد.

۴) انسان غالباً به ساده‌سازی علل سببی می‌پردازد

۲-۶) مدل مطلوبیت مورد انتظار

مدل مطلوبیت مورد انتظار که یک مدل عقلانیت رفتاری است، بوسیله روانشناسان معرفت شناسی مورد چالش قرار گرفته است (سینگر و هادسون ، ۱۹۹۲). آزمایشات و همچنین نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که مردم برای تصمیمات ساده خود از روشهایی که مدل عقلانیت در اختیار آنان قرار داده است استفاده نمی‌کنند و بجای بیشینه نمودن مطلوبیت ، مردم اکثراً تأثیرات و نتایج تصمیم را به عنوان چارچوب برمی‌گزینند. آنها به ندرت به یک تحقیق همه جانبه و کل‌گرا دست می‌زنند. مردمان عادی، از محاسبات پیچیده برای تصمیم‌گیری احتراز می‌نمایند، زیرا محدودیت‌های عملکرد ادراک بشری با محاسبات پیچیده ریاضی در ذهن همخوانی ندارد (سایمون، ۱۹۵۷). آیا این محدودیت‌ها همانهاست که در بحث مدل عقلانیت محدود بدانها پرداخته می‌شود؟ توانایی انسان برای محاسبه و استنتاج محدود است، اما مدل عقلانیت محدود به ندرت دقیق و موشکافانه تعریف می‌شود. وقتی که مدل عقلانیت محدود بصورت دقیق و کامل مطرح می‌شود، شباهت عجیبی با رفتار هنجاری مدل‌های عقلانی دارد (مورو ، ۱۹۹۷: ۱۸- ۱۷). وقتی که بازیگران اجتماعی، در پی پیدا نمودن هزینه هر کدام از فعالیتهای خود هستند، اولین راه حل قابل قبول را می‌پذیرند. بسیاری از معرفت شناسان، بر این عقیده‌اند که تئوری مطلوبیت، هنجاری و تجویزی است. بنابراین، علیرغم آنکه این تئوری ایده آل است، اما بصورت واقعی پروسه تصمیم‌گیری را بیان نمی‌نماید. نظریه دیگر، تئوری دورنما بعنوان یک بدیل برای مدلهای عقلانی مطرح گردید. در دوران ما که دوره تخریب‌گری است، این موضوع در روانشناسی، شناختی رایج است که به انتخاب عقلانی حمله شود و بدون تردید با محدودیت‌های اطلاق‌پذیر آن موافقت گردد. معهذا، تئوری مطلوبیت مورد انتظار با چارچوب پذیری مسائل و توسعه و انکشاف راه حل‌ها تعامل نمی نماید. در همین رابطه، بجای انتخاب راه‌حل‌هایی که همه اجزای آن معلوم نیست، اما احتمالاً سودآور است، انسانها آن راهی را بر می‌گزینند که در دسترس است.

۲-۷) مهمترین مفاهیم در مدل رفتاری تصمیم‌گیری سازمانی

مهمترین مفاهیم تصمیم‌گیری سازمانی که در بخش رفتاری قرار دارند، عبارتند از شبه راه حل منازعه ، اجتناب نامطمئن ، تحقیق موضوعی و آموزش سازمانی .▪ شبه راه حل منازعه: یک سازمان نماینده ائتلافی از اعضای خود است که این اعضاء اهداف متفاوت و قدرت غیر متعادل جهت تأثیرگذاری بر روی اهداف سازمان دارند. اهداف سازمانی با ورود کارمندان جدید و خروج کارمندان قدیمی تغییر می‌کند. بین اهداف متعدد اعضای سازمان به نوعی مخاصمه وجود دارد. حتی اگر اهداف شخصی افراد را کنار بگذاریم، بین بخش و واحدهای سازمان مانند تولید، فروش و موجودی تناقض وجود دارد. این تناقضات از طریق سه روش قابل حل است: عقلانیت محلی، قواعد تصمیم قابل قبول، توجه مرتب به اهداف (دیوس، ۱۹۸۵: ۱۷۲).

▪ اجتناب نامطمئن: سازمان در یک محیط نامطمئن زندگی می‌کند. رفتار بازار، عرضه کنندگان، سهام داران و حکومت غیرقطعی است. تئوری رفتاری تصمیم‌گیری سازمانی می‌گوید که سازمان مسیری را تعقیب می‌نماید که از ریسک و بی‌اطمینانی به بهای ارزش مورد انتظار اجتناب نماید. عموماً، یک تصمیم‌گیر حاضر است که کاهش ارزش مورد انتظار را بپذیرد و در عوض اطمینان نتیجه بالاتر برود. یک شخص احتمالاً بیشتر مایل است که هزار تومان را با احتمال ۹۰ درصد بدست آورد تا ده هزار تومان را با احتمال ۱۲درصد، اگرچه ارزش مورد انتظار دومی بیشتر است. در مواردی از تبانی توسط فروشندگان و برای بدست آوردن سهم بیشتر بازار، سود توطئه‌گران بیشتر نمی‌شود، بلکه نفع اصلی آنان در این است که نااطمینانی را کاهش می‌دهند. چند روش حقوقی برای اجتناب از بی‌اطمینانی عبارتند از: بازخور کوتاه مدت و چرخه واکنش، محیط مذاکره شده (همان، ۱۷۳).

▪ تحقیق موضوعی: تحقیق برای یافتن راه حل بخاطر آن است که مسئله و مشکلی وجود دارد که مایل به تصمیم‌گیری در مورد آن هستیم. احتمالاً ما خیلی کم با تحقیق برنامه‌ریزی شده‌ای مواجه می‌شویم که بخاطر حل مشکلی نباشد. تئوری رفتاری، تحقیق در مورد مسئله را بر

مبنای دو قاعده زیر می‌داند:

۱) تحقیق در محلهایی که نزدیک به مشکل و یا راه حل هستند. بعنوان مثال، عدم توفیق در رسیدن به هدف فروش، باعث شروع تحقیق در اداره فروش و برنامه فروش خواهد گشت.

۲) اگر تحقیق فوق به نتیجه نرسید، بررسی را به اولین منطقه که بلحاظ سازمانی بیشتر آسیب‌پذیر است، گسترش می‌دهیم. مناطق آسیب‌پذیر مناطقی با منابع بی فایده (مثلاً پرسنل بیش از اندازه) هستند و یا مناطقی با اهدافی که رسیدن به آن اهداف را نمی توان کمی کرد (مانند بخش پژوهش) (همان،۱۷۳-۱۷۲).

▪ آموزش سازمانی: سازمانها از خود رفتار تطبیقی در طول زمان نشان می‌دهند. سازمانها اهداف خود را تغییر داده و بر اساس تجربه، مسائل خود را بازبینی می‌نمایند. سطوح آرمانی (مورد انتظار) اهداف، در عکس العمل به تجربیات و نتایج تغییر می‌نمایند. در حالت مطالعه، سطوح آرمانی بالاتر از نتایجی است که بدست می‌آید، با این تفاوت که اگر دستاوردها افزایش پیدا کنند، سطوح آرمانی از نتایج عقب‌تر خواهند افتاد و اگر دستاوردها به کاهش میل پیدا کنند، سطوح آرمانی نیز کاهش می‌یابند، اما همیشه بالاتر از سطح نتایج خواهند بود. این پدیده‌ها برای برنامه‌ریزی و کنترل با اهمیت هستند، زیرا برنامه‌ها همواره منعکس کننده سطوح آرمانی هستند. کنترل (مانند نوشتن گزارش)، می‌تواند دارای پیامدهای مثبت و یا منفی بر روی عرضه دستاوردها داشته باشد. البته مثبت و یا منفی بودن آن بسته به سطوح آرمانی که مورد ارزیابی قرار گرفته است، می‌باشد.

۳) آفات، دام ها، شکست و خطاهای تصمیم‌گیری

درحالیکه همه ما در زندگی تصمیم می‌گیریم، اما همگی در تصمیم‌گیری‌هایمان موفق نیستیم. آنچه مسلم است عوامل زیادی بر توانایی تصمیم‌گیری ما اثر می‌گذارد. تحقیقاتی که در زمینه تصمیم‌گیری انجام یافته است، نشان می‌دهد که عامل اصلی موثر بر یک تصمیم‌گیری صحیح مربوط به روشهایی است که فرد در ارزیابی گزینه‌های موجود اتخاذ می‌نماید. بجز چند مورد استثناء، که فرد در آن از آنچه انجام می‌دهد کاملاً اطمینان دارد، کلاً تصمیم‌گیری همواره با نامعلومی همراه است. یعنی همواره احتمال موفقیت و یا شکست وجود دارد. بنابراین، بهبود مهارت تصمیم‌گیری به معنای آن است که هر فرد باید تفاوت‌های میان گزینه‌های تصمیم‌گیری را افزایش دهد (پیت ، ۱۹۸۷: ۱۴۲). تصمیات بد گاهی اوقات به بخش‌هایی از پروسه تصمیم‌گیری مربوط می‌شود. مثلاً راه حل‌ها خوب تعریف نشده‌اند و یا اطلاعات صحیح جمع‌آوری نشده و یا تحلیل هزینه-منفعت بخوبی انجام نشده است. اما گاهی شکست در تصمیم‌گیری به پروسه آن مربوط نشده، بلکه به ذهن تصمیم‌گیر و نقائص آن در انتخاب صحیح باز می‌گردد.

۳-۱) دامهای روانشناختی

دامها و تله‌های روانشناختی که بر روی تصمیم اثر می‌گذارد عبارتند از:

۱) تله مهار که ما را به سمت وزن دادن بیشتر به اطلاعاتی که زودتر بدست می‌آوریم می‌کشاند.

۲) تله وضعیت حال که سعی می‌کند تا ما وضعیت فعلی را حتی در مواقعی که بدیل‌های بهتری وجود دارد، ترجیح دهیم.

۳) تله هزینه تباه شده تمایل دارد که اشتباهات گذشته ما را ابدی سازد.

۴) تله شواهد تائید شده که ما را راهنمایی می‌کند که جستجوی بیشتری برای پیدا کردن اطلاعات جهت تأیید تمایلات ذاتی خود داشته باشیم و اطلاعات مخالف آن را کم رنگ جلوه می‌دهد.

۵) تله چارچوب زمانی اتفاق می‌افتد که ما یک مسئله را اشتباه گزارش می‌کنیم و تمام پروسه تصمیم‌گیری را سست می‌کنیم.

۶) تله اعتماد بیش از حد زمانی است که ما به پیش‌بینی‌های خودمان بیش از اندازه بها می‌دهیم.

۷) تله حزم و احتیاط ما را به این مسیر می‌کشاند که بیش از اندازه در مورد حوادث غیرقطعی متوجه باشیم.

۸) تله مطالبه مجدد که ما را سوق می‌دهد که وزن بیش از اندازه به حوادث چشمگیر اخیر بدهیم (هاموند و ... ،۲۰۰۱: ۱۶۸-۱۴۳)

۳-۲) شکست تصمیم‌گیری

شکست تصمیم‌گیری از موضوعات مطرح در علوم تصمیم‌گیری است. چرا تصمیم شکست می‌خورد؟ تصمیم در خلاء اتفاق نمی‌افتد، بلکه در محیط پویا و متغیر اتفاق می‌افتد. تصمیم‌گیری در چارچوب علمی و کاربردی، با تصمیم‌گیری معرفتی سنتی که توسط روانشناسان مطالعه شده است، در ۴ طریق تفاوت دارد:

الف) بجای یک تصمیم همیشه تعدادی تصمیم وجود دارد که اتخاذ می‌شوند.

ب) تصمیمات به یکدیگر وابسته هستند. تصمیمات امروز به تصمیمات فردا تحمیل می‌شوند.

پ) محیط بصورت مستقل تغییر می‌نماید و همچنین به دلیل تصمیماتی که اتخاذ می‌شوند.

ج) تصمیم صحیح در نظام صحیح گرفته می‌شود و همچنین در زمان دقیق.

برمر و دورنر نشان دادند که در چارچوب دینامیکی، تصمیم‌گیری انسانی به شکست‌های مشابه قابل توجه می‌رسد (دورنر ، ۱۹۹۶).

در دو دسته می‌توان شکست‌ها را دسته بندی کرد:

اول، خطاها و یا اشتباهات ساده قابل شرح، مانند فراموش کردن انجام کاری توسط تصمیم‌گیر، بیمار شدن شخص، ناتوانی در انجام کاری. دسته اول غیرقابل پیشگیری و تصادفی است. شاید بتوان برخی از اوقات آنها را کمتر کرد.

دوم، چیزی غیرعادی اتفاق می‌افتد، مثلاً نقشه شناختی بدلیل غیرقابل توضیحی گم می‌شود. دسته دوم مهم است و تئوری پردازان رشته تصمیم‌گیری، روانشناسان، افراد دخیل در تجارت و تحلیلگران سیاسی را مجذوب خود کرده است. زیرا هیچ‌گونه تشریح منطقی برای اینگونه شکست‌ها وجود ندارد.

۳-۳) خطاهای تصمیم‌گیری

چهار دلیل برای خطاهای غیرمنتظره تصمیم‌گیری وجود دارند: عقلانیت محدود، تاکید بر متغیرهای خارجی، چسبندگی اطلاعات و اصطکاک در دانائی، و مدل‌های ذهنی و نقشه‌های شناختی و ارتباط آنها با مفروضات و قواعد تصمیم‌گیری.

▪ اول عقلانیت محدود: بصورت ساده می‌توان گفت که محدودیت‌های فراوان در توانایی‌های ذهنی انسان‌های تصمیم‌گیر وجود دارد. مورکرافت عقلانیت محدود را این چنین تعریف نموده است: محدودیت‌های شدید در توانایی محاسبه و پروسس نمودن اطلاعات توسط انسان (مورکرافت، ۱۹۸۳: ۱۴۲-۱۳۱). همچنین هربرت سایمون می‌گوید: محدودیت عقلانیت یکی از خاصیت‌های تصمیم‌گیری است که مانع تصمیم‌گیری عقلایی می‌گردد، زیرا تمام بدیل‌ها و راه حل‌ها بوسیله یک فرد نمی‌تواند کشف گردد. دیگر آنکه افراد نمی‌توانند همه اطلاعاتی را که پیامدهای یک راه حل را پیش‌بینی می‌نماید، جمع آوری و پروسس نمایند. و نهایتاً آنکه افراد نمی‌توانند بصورت دقیق ارزشهایی که بر پیامدهای مزبور مترتب است را ارزیابی نمایند. بصورت خلاصه بشر نمی‌تواند بصورت مؤثر از عهده تمام اطلاعات و راه‌حل‌ها در تصمیم‌گیری برآید (سایمون، ۱۹۷۵). بصورت کلی عقلانیت محدود پیش‌بینی می‌نماید که سه موضوع در سازمان‌ها اتفاق افتد:

۱) برای راحت‌تر تصمیم گرفتن، تصمیم‌گیری به تعدادی تصمیم کوچکتر شکسته می‌شود.

۲) تصمیم‌گیری عموماً با اطلاعات دریافتی محدود که برای ما آماده‌تر است و عدم قطعیت آنها کمتر است گرفته می‌شود.

۳) روش‌های تجربی و یا شهودی همزمان با اضافه شدن تجربیات ما به ذهن ما وارد می‌شود که جمع آوری کامل اطلاعات را غیر ضروری می‌سازد.

▪ دوم گرایش به تمرکز بر تنها متغیرهای خارجی: متغیرهای خارجی آندسته از متغیرهایی هستند که در فرآیند تصمیم بیرونی حساب می‌شوند. این‌ها از خارج از سیستم می‌آیند و گرایشی در تصمیم‌گیری وجود دارد که تنها این دسته از متغیرها مد نظر قرار گیرند. ابتدایی‌ترین دلیل آن است که چون آنها خارجی هستند، بنابراین در سیستم بهتر قابل شناسایی هستند و نمی‌توانند براحتی در پشت متغیرهای دیگر پنهان شوند. برخی از این متغیرها درونی هستند، اما در فرآیند بازخور با متغیرهای بیرونی پیوسته می‌شوند و بصورت متغیر بیرونی به سیستم وارد می‌شوند.

▪ سوم چسبندگی و اصطکاک : چسبندگی، مشخصه اطلاعات و اصطکاک، مشخصه دانایی است. چسبندگی به معنای سختی و هزینه انتقال اطلاعات مابین انسانهاست (فورد و ... ، ۱۹۹۸: ۳۴۰- ۳۰۹). فون هیپل چسبندگی را این چنین تعریف می‌نماید: "هزینه تدریجی مورد نیاز برای انتقال یک واحد از اطلاعات به موقعیت مشخص برای کسی که بدنبال اطلاعات است" (فون هیپل، ۱۹۹۸: ۶۳۴- ۶۲۹). چسبندگی موضوع مهمی در انتقال اطلاعات است. بدین معنا که نگاهی به بازار شرکت‌های مشاوره‌ای نشان می‌دهد که چگونه اطلاعات می‌تواند برای سازمانها هزینه‌بر باشد. صنعت مشاوره هر روزه در حال گسترش است و سازمانها حاضرند برای هرگونه اطلاعات و تحلیل قیمت‌های گزافی بپردازند.

در علوم اجتماعی، اخلاقیات، دانش، دانایی، تاریخ و حافظه ممکن است که موجب اصطکاک اجتماعی شوند. در عین حال مطابق تعریف کلاسیک، اصطکاک باعث جلوگیری از ادامه و یا تشدید حرکات اجتماعی می‌گردد (راشین ، ۱۹۹۸). اصطکاک مشخصه‌ای از دانایی است که تحرکات را در استقرار اجتماعی تحلیل می‌برد. جامعه‌پذیری باعث اصطکاک اجتماعی می‌شود که خود می‌تواند اشکالات کوچک را قبل از آنکه توسط بازخور زیر

ذره‌بین برود؛ از بین ببرد. با اتوماسیون و جایگزینی تدریجی ماشین بجای انسان، اصطکاک اجتماعی نیز از بین خواهد رفت و این خود باعث افزایش اشکالات کوچک خواهد شد که اصطکاک می‌توانست در فرآیند تصمیم‌گیری جلوی آنها را بگیرد. دانایی بدون اصطکاک ممکن است که ابتداءً تصور شود که کارایی بیشتری دارد، اما باید توجه کرد که باعث اشتباهات بیشتری درتصمیم‌گیری نیز خواهد شد (دریفوس ، ۱۹۹۸). کارشناس، کسی است که با تخصص خود مانع بروز اشتباهات در روند تصمیم‌گیری می‌شود، در حالیکه در کامپیوتر تا حد قابل توجهی ما از این نعمت که نتیجه جامعه‌پذیری انسانی است، محروم هستیم.

▪ چهارم مدل‌های ذهنی، نقشه شناختی، سیاست‌ها و مفروضات تصمیم‌گیری: تفکر سیستمیک بدون مدل ذهنی قسمت اعظم توان و قدرت خود را از دست می‌دهد. این دو بطور طبیعی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. زیرا یکی بدنبال آشکار ساختن فرضیات اساسی است که رفتار ما بر آن استوار است و دیگری درصدد بازسازی فرضیات و اصولی است که مسبب بروز مشکلات و مسائل می‌باشد. مدل‌های ذهنی همانند عدسی‌هایی هستند که از خلال آن ما دنیا را می‌بینیم. بقول پیتر سنگه، مدلهای ذهنی عمیقاً بر فرضیات، تعمیم‌ها و حتی تصاویر و پندارها تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که ما جهان را بصورت خاصی بشناسیم و بصورت ویژه‌ای به آن واکنش نشان دهیم. اغلب ما نسبت به مدل ذهنی خودمان و تأثیر آن بر رفتارمان توجه نداریم (سنگه، ۱۹۹۰ : ۸). تفکر سیستمیک در ایجاد و بکارگیری مدلهای ذهنی بسیار مهم است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بسیاری از مدلهای ذهنی ما از جنبه سیستمیک دچار مشکل و خطا هستند. این مدلها روابط بازخور حیاتی را در بر ندارند و در مورد تأخیرهای زمانی برداشتی ناصحیح دارند. اغلب روی متغیرهایی متمرکزند که محسوس و آشکارند و نه لزوماً آنهایی که نقش اهرمی قوی دارند.

۴) سناریو می‌تواند خطاهای تصمیم‌گیری را کاهش دهد

اما این مقاله بدنبال آن است که نشان دهد که برخی کاستی‌ها و نواقصی که در تصمیم‌گیری مطرح است، می‌تواند با استفاده از روش سناریو به حداقل برسد. تعاملات مابین تصمیم‌گیری و سناریو توسط دانشمندانی همچون پیتر شوارتز مورد بحث قرار گرفته است. او نشان داد که برنامه‌ریزی بر اساس سناریو خود یک پیشرفت در ظرفیت‌های تصمیم‌گیری در سطح رهبری سازمان است (شوارتز ، ۱۹۹۱). دیگران نیز در زمینه تعاملات مابین برنامه‌ریزی بر اساس سناریو و تصمیم‌گیری کار کرده‌اند (شرماک ، ۲۰۰۴ : ۲۵۹- ۳۰۹).

۴-۱) سناریو و موضوع عقلایی محدود

سناریو می‌تواند محدودیت‌های موضوع عقلایی محدود را کم نماید. سناریو به مقدار زیادی با اطلاعات در قالب داستان و یا همانطور که در ابتدا گفته شد در چارچوب پیرنگ سروکار دارد. بنابراین سناریو یک ابزار موثر است، زیرا بصورت گسترده‌ای بیادآوردنی، قابل گفتگو و قابل روایت است. در علوم شناختی ثابت شده است که اطلاعات بیادآوردنی و بازیافته شده از حافظه بیشتر قابل اجراست تا اطلاعاتی که در ضمیر ناخودآگاه انسان موجود است. بنابراین هر چیزی که اطلاعات را بیشتر بیادآوردنی نماید، احتمال بیشتری دارد که معنا و مفهوم بیشتری بیابد (ساپ و ... ، ۲۰۰۱: ۱۰۳). به همین دلیل اگر سناریو دارای نام روشن و بیادماندنی باشد، از احتمال و شانس بیشتری برای استفاده از آن در تصمیم‌گیری و اجرا در سازمان وجود دارد. مطالعات مربوط به آینده اکثراً آنقدر غیر دقیق و پیچیده است که نمی‌توان آن را بصورت جدول و منحنی نشان داد (شوارتز، ۲۴۸). در حالیکه قبلاً گفته شد که سناریو نقاط منفرد حوادث را به موضوعات پیوسته معنادار تبدیل می‌کند.

بصورت کلی انسانها تمایل بیشتری به درک موضوعات از طریق روش‌های ساده‌تر که در ذهن بیشتر ماندگاراست دارند. در یک نظر سنجی از دانشجویان رشته مدیریت بازرگانی دانشگاه استانفورد، آنان آگهی‌هایی که بیشتر حالت روایی و داستانی را داشته و در عین حال اطلاعات به مشتری منتقل می‌نماید را به آگهی‌هایی که اطلاعات را از طریق اعداد و یا جدول و منحنی می‌خواهد منتقل نماید ترجیح می‌دادند (مارتین ، ۱۹۸۲: ۳۴۲).

۴-۲) سناریو و متغیرهای خارجی

سناریوسازی مبتنی بر نگاه سیستمیک به سازمان است. با تفکر سیستمی بسیاری از وقایع نا بهنگام نسبتاً قابل پیش‌بینی هستند. به طور مثال می‌توان یک شمایی از جریان تجارت در ۵۰ سال آینده را ترسیم نمود. تفکر سیستمیک بر تعامل متغیرهای خارجی و داخلی برای تغییر سیستم متمرکز می‌شود. هدف و غایت این است که خود را برای طیف وسیعتری از حوادث آماده سازیم و روابط انسانی را تفسیر نماییم تا هر آنچه که برای دیگران بحران محسوب می‌گردد برای ما قابل توجیه باشد و قدرت تطابق با واقعیت‌ها را بدست‌آوریم. ارتباط تئوری سیستم با برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو مورد توجه صاحبنظران بوده است . تفکر سیستمیک سازمان را دارای مرز می‌داند و همانطور که به نیروهای خارجی توجه دارد، به متغیرهای داخلی نیز نظر دارد. به همین منوال در هر موضوع، متغیرهای داخلی و خارجی را کاملاً در نظر می‌گیرد. روش‌هایی مانند

مصاحبه، تحلیل داخلی، گروه‌های داخل سازمان و افراد تأثیرگذار همگی ما را از تمرکز تنها بر متغییرهای خارجی اجتناب می‌دهند.

۴-۳) سناریو، چسبندگی و اصطکاک

برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو ابزاری است که هزینه انتقال اطلاعات را کاهش داده و اصطکاک مابین تصمیم‌گیران سازمان‌های دانا را افزایش می‌دهد. بلحاظ نظری اگر هزینه انتقال اطلاعات کمتر شود، تصمیم می‌تواند موثرتر و با بازدهی بیشتر اتخاذ شود. با افزایش اصطکاک مابین تصمیم‌گیران انسانی، خطاهای کوچک ممکن است مشهود و جلوی آنها گرفته شود و همچنین ابعاد جدیدی از موضوع مورد تصمیم فاش شود.

در بخشی از برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو برای افراد داخل سازمان جلسات مشترکی را باید ترتیب داد تا نظریات دقیق و فنی خود را مطرح نمایند. این نظرات به تدریج به یکدیگر نزدیک می‌شود و در عین حال مجال بروز ظرفیت‌های سازمان پیدا می‌شود. یکی از انواع چنین همگرایی به نام گفتگوی استراتژیک نام دارد (سنگه، ۱۳۸۳: ۵۲۵). هایدن در کتاب خود به همین نام توضیح می‌دهد که چگونه محاوره استراتژیک مابین اعضای سازمان موجب پیدایش مدل ذهنی مشترک می‌گردد و مدل ذهنی مشترک باعث پیدایش زبان مشترک و نهایتاً کمتر شدن چسبندگی اطلاعات در درون سازمان می‌گردد (هایدن، ۱۹۹۶). این بدان معناست که مدل ذهنی مشترک باعث روانتر شدن انتقال اطلاعات در درون سازمان می‌گردد و مآلاً کاهش هزینه را شاهد هستیم.

سناریو همچنین می‌تواند تصمیم‌گیران را کمک کرده تا از مزیت‌های اصطکاک لازم برای تصمیم‌گیری تخصصی در سازمان استفاده نمایند. زیرا همانطور که گفته شد، ساختن سناریو از لحاظ مقدار زمان پروسه طولانی است و در این زمان طولانی مدیران عالی، رؤسا و مدیران میانی در تعامل با یکدیگر باید باشند. این تعامل در تصمیم‌گیری که نام دیگر آن می‌تواند اصطکاک باشد، باعث می‌شود که نیروهای خارج سازمان و جهت و مقدار آنها کاملاً شناسایی گردند. در صورتیکه اگر یک نفر تنها می‌خواست تصمیم بگیرد، ممکن بود که این نیروها را نتواند شناسایی نماید. در گفتگوی استراتژیک، هایدن از افراد قابل توجه در سازمان سخن می‌گوید. افراد قابل توجه آندسته از کارشناسانی هستند که تنها در یک ارتباط عادی با سازمان نیستند، بلکه آنها بینش سازمان را افزایش داده، از ایجاد پدیده فکر گروهی جلوگیری می‌نمایند و به جمع‌آوری اطلاعات در سازمان و پردازش آن کمک می‌نمایند و نهایتاً باعث افزایش اصطکاک و تعامل مابین اعضای گروه برنامه ریز می‌شوند (شوارتز، ۱۹۹۹).

۴-۴) سناریو و مدل‌های ذهنی، نقشه شناختی، سیاست‌ها و مفروضات تصمیم

یکی از اهداف جانبی سناریونویسی آن است که مدل ذهنی مدیران و تصمیم‌گیران سازمان را آشکار و در صورت لزوم آن را تغییر دهد (سنگه، ۱۳۷۵). گفته شد که یکی از فعالیت‌های سناریونویسی بر تغییر دادن مدل ذهنی استوار است. با توجه به ارتباط مدل‌های ذهنی و مفروضات تصمیم طبیعی است که با تغییر مدل ذهنی، مفروضات تصمیم نیز عوض خواهد شد. با تغییر مدل ذهنی، سناریو شناخت جدیدی و جامع‌تری از جهان در اختیار تصمیم‌گیر می‌گذارد. سناریوهایی که به شکست منتهی شدند، ممکن است بدان دلیل باشد که آنان مدل ذهنی درستی نداشتند تا نامعلومی‌ها را درست درک نمایند و یا تهدیدات فراروی سازمان را بشناسند.

کار هایدن در شرکت شل آن بود که توانست از گفتگوی استراتژیک برای به جنبش در آوردن تفکرات و دیدگاه‌های غیر سازماندهی شده کارکنان سازمان استفاده نماید و همزمان شناخت از جهان که بر اساس مدل ذهنی هر یک از کارکنان به نوعی متفاوت بود با گفتگوی استراتژیک به همدیگر نزدیک نماید (هایدن، ۴۳-۴۰). در نهایت آنان به دیدگاه‌های مشابهی رسیدند و شرکت شل توانست در دوره‌های پرآشوب دهه‌های ۸۰ و ۹۰ به سودهای فراوانی در صنایع نفت و گاز دست یابد.

در گذشته نشان داده شد می‌توان خط مشی تصمیم را به بیانیه‌ای رسمی که روابط مابین اطلاعات ورودی و جریان تصمیمات متخذه را مشخص می‌سازد، تعبیر نمود. سیاست غیر رسمی از عادات، همنوایی با رسوم، فشارهای اجتماعی، مفاهیم درهم تنیده مربوط به اهداف سازمان، توجه به نقاط دارای قدرت درون سازمان و نهایتاً منافع شخصی تأثیر می‌پذیرد (فورستر، ۵۸). این موضوعات می‌توانند با تغییر مدل ذهنی در ذهن هر فرد معانی تازه‌ای بیابند. بنابراین در سیاست‌های حاکم بر تصمیم‌گیری می‌توان تجدید نظر نمود و آنها را با نگرش جدیدی به جهان و سیستمی که هر فرد در آن عمل می‌کند مطابق ساخت. همچنین سناریو خود می‌تواند محلی برای تست سیاست‌های تصمیم باشد و با دستکاری در نیروها و آزمایش بر روی بازخور آنها در محیط آزمایشگاهی، سیاست‌های تصمیم‌گیری و تأثیرات دراز مدت آنها را امتحان نمود. از طرف دیگر با استفاده از روش گفتگوی استراتژیک و زمانی که به یک مدل نسبتاً مشابه در میان افراد سازمان رسیدیم می‌توانیم سیاست‌های تصمیم را مجدداً با مشارکت همگان مورد بازبینی قرار دهیم.

- نتیجه

این مقاله در پی آن بود که نشان دهد که در عین حال که تصمیم‌گیری متداول ترین کار در زندگی بشری است، اما توجه به عوامل، روش‌ها و در عین حال خطاهای آن کمتر مورد توجه است. همچنین در این مقاله راجع به چهار نوع خطای تصمیم‌گیری صحبت شد که سناریو، برنامه‌ریزی مبتنی بر سناریو و گفتگوی استراتژیک تا حدی می‌تواند این خطاها را کاهش دهد. در عین حال باید گفت که چنین مباحثی نیاز به تحقیق و تعمق بیشتر دارد. بخصوص موارد عملی بیشتری دراین زمینه باید مورد بحث قرار گیرد.

ذکر این نکته نیز ضروری است که روش سناریو علاوه بر دارا بودن مزیت‌های متعدد دارای معایبی نیز هست. از جمله این معایب و یا نقاط ضعف می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

۱) عدم قطعیت در نتیجه گیری و ندادن یک پاسخ برای هر تصمیم

۲) بیش از اندازه گرایش داشتن به کلیات و جامع بودن که باعث می‌گردد تا قوه شهودی مدیران برای پیدا کردن راه حل کاهش پیدا نماید.

۳) روش‌ها و جواب‌های سناریو عموماً کیفی هستند و برای مقایسه با یکدیگر که نیاز به متغیرهای مقداری است، مناسب نمی‌باشند.

۴) روش‌های مبتنی بر سناریو عموماً زمان‌بر و نیازمند به برنامه‌هایی مانند کارگاه‌های آموزشی است که افراد در زمان‌های نسبتاً طولانی باید با یکدیگر در جلسات حضور داشته باشند.

۵) پنهانکاری: اکثر شرکت‌هایی که از سناریو برای تدوین تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند، آن را برای عموم منتشر نمی‌نمایند.

منبع : خبرگزاری فارس

http://vista.ir/?view=article&id=288046

vista.ir
Online Classified Service

برنامه‌ریزی: یک چالش مهم در زندگی هر انسان



طی هفت هشت سال گذشته، کار در دنیای نرم‌افزار و برنامه‌نویسی برای زندگی شخصی من بسیار الهام‌بخش و آموزنده بوده است و مرتبا در طول زندگی روزمره با شرایطی روبرو شده‌ام که متدها و شیوه‌های تجزیه و تحلیل مهندسی به طرز عجیبی در گره‌گشایی از مشکلات زندگی عادی نیز به کارم آمده است. یکی از این درس‌های آموزنده و بسیار مهم، مساله پیچیده و بغرنج "برنامه‌ریزی در زندگی" است. به راستی این یک معضل کلیدی در زندگی اغلب ایرانی‌هاست که شاید ریشه‌های فرهنگی و اجتماعی عمیقی دارد. کسی را نمی‌خواهم نصیحت کنم. این را از صمیم قلب می‌گویم. ما ایرانی‌ها واقعا با مفهوم برنامه‌ریزی مشکل داریم و من این واقعیت را نه فقط در اطرافیانم، بلکه در خودم هم به وضوح مشاهده می‌کنم. ما همیشه از برنامه‌ریزی فراری هستیم. رک بگویم، بیزاریم. می‌خواهیم خودمان را گول بزنیم و فکر کنیم مشکلات و مسائل خود به خود حل می‌شود. کی و چگونه؟ کسی نمی‌داند. امید اصلی ما به مرور زمان است. امیدواریم که گذشت زمان مسائل را خود به خود حل کند. یک باور قلبی و پنهان به "روغن کاری شدن چرخ‌های زندگی در اثر مرور زمان" داریم. در مقابل حوادث زندگی تسلیم هستیم و ترجیح می‌دهیم که به جای

اینکه پیشاپیش، خودمان اتفاقاتی را رقم بزنیم و از قبل برایشان نقشه بکشیم، صبر کنیم تا گذشت زمان چیزهایی را رقم بزند تا شاید تیر و تخته به هم چفت و جور شود و وضعیت خودمان، زندگی‌مان و محیط پیرامون‌مان روشن شود. بدبختانه این یک سراب است. هیچ وقت چنین نخواهد شد.

در تجزیه و تحلیل ماهیت این معضل به نکته جالبی رسیدم که با خودم گفتم خالی از لطف نیست آن را با دوستانم در میان بگذارم. یکی از مشکلات کلیدی و اساسی ما در مواجه با مساله برنامه‌ریزی این است که همواره در کش و قوس اولویت دادن به یکی از سه موضوع زیر هستیم و در تصمیم‌گیری برای اینکه بالاخره اولویت با کدام است درمانده می‌شویم:

- نگرانی‌های کوتاه مدت

(مثلا: آیا فردا می توانم فلان چک بانکی را پاس کنم؟ آیا از امتحان پس فردا نمره قبولی می‌آورم؟ آیا می‌توانم تا آخر این ماه یک خانه برای اجاره کردن پیدا کنم؟ آیا می‌توانم هفته آینده در محل کارم با همکارم کنار بیایم یا میان ما دعوا خواهد شد؟)

- نگرانی‌های میان مدت

(مثلا: آیا می‌توانم در کنکور سال آینده دانشگاه قبول شوم؟ آیا می‌توانم وضعیت شغلی‌ام را تا پایان امسال تثبیت کنم؟ آیا شکایتم در دادگاه از فلانی به نتیجه خواهد رسید؟ آیا می‌توانم در برنامه رژیم غذایی خودم موفق شوم؟)

- نگرانی‌های بلند مدت

(مثلا: آیا می‌توانم به بعضی از آرزوهایم برسم؟ آیا می‌توانم مستقل شوم و تشکیل خانواده بدهم؟ آیا می‌توانم به وضعیت شغلی مطلوب و دلخواهم دست پیدا کنم؟ آیا می‌توانم از زیبایی‌های توریستی ایران و جهان دیدن کنم؟ آیا می‌توانم هنرمند یا دانشمند بزرگی شوم؟ آیا می‌توانم عشق واقعی را در زندگی شخصی‌ام تجربه کنم؟ آیا می‌توانم در جهت اصلاح جامعه خودم قدمی بردارم؟)

مشکل ما اینست که هر سه نوع نگرانی در سرتاسر زندگی همواره به صورت همزمان وجود دارند اما هرچقدر که ما در گرداب مشکلات زندگی روزمره بیشتر غرق می‌شویم، به همان اندازه تعادل میان این سه نگرانی در ذهن ما به هم می‌خورد. وقتی که در دوران کودکی و نوجوانی هستیم دغدغه‌های ما از نوع "نگرانی‌های بلند مدت" است. وقتی به سن جوانی می‌رسیم نگرانی‌های ما از نوع "میان مدت" هستند و در سنین بزرگسالی نگرانی‌های کوتاه مدت اولین و اغلب، تنها نگرانی ما هستند. در حقیقت هرچه بزرگتر و بالغ‌تر می‌شویم بیشتر افت می‌کنیم و از آرمانگرایی و دوراندیشی بیشتر فاصله می‌گیریم و خودمان را با "شعار واقع بینی" که در حقیقت اسم محترمانه‌ای برای "پرهیز از دوراندیشی و برنامه‌ریزی" است فریب می‌دهیم.

به نظر من دلیل غرق شدن ما در چنبره مشکلات روزمره همین "واقع‌بینی کاذب" است. هرچه بیشتر از برنامه‌ریزی و دوراندیشی فاصله می‌گیریم، در گرداب نگرانی‌های کوتاه‌مدت بیشتر و بیشتر فرو می‌رویم و این وضعیت تا آنجا پیش می‌رود که برایمان اثبات می‌شود که هیچ ماموریت و چاره دیگری در این جهان هستی نداریم جز اینکه فعلا بحران امروز و فردایمان را یکجوری رفع و رجوع کنیم تا ببینیم چه می‌شود. به این ترتیب از طلوع آفتاب صبح تا طلوع ماه شب، برای بدست آوردن یک لقمه نان سگ دو می‌زنیم. آرمان‌هایمان ناگهان فرو می‌ریزند، آرزوهایمان رنگ می‌بازد و همچون فانتزی‌های کودکانه‌ای به نظر می‌رسند که به کار سرگرم‌کردن جوانان و نوجوانان می‌آیند...

این یک مدار بسته است. حاضرم شرط ببندم که نتیجه قطعی چنین روشی یک چیز بیشتر نیست: چشم به هم بزنیم می‌بینیم پیر شده‌ایم و دیگر فرصت دیگری برای زیستن و پرداختن به آرزوهایمان باقی نمانده است.

اما آرمان‌ها و آرزوهای کلی ما در زندگی غلط نیستند. اغلب آنها در پاک‌ترین سنین و لحظات دوران نوجوانی و جوانی شکل گرفته‌اند. آنچه که غلط است روش ما در اولویت دادن به نگرانی‌هایمان است. خیلی زود فریب نگرانی‌های کوتاه مدت را می‌خوریم و اسیر آنها می‌شویم.

کلید این معما چیست؟ نظر شخصی من اینست که اصولا منشا پیدایش این بدبختی‌های کوتاه مدت و رومزه همین بی‌توجهی به دور اندیشی، برنامه‌ریزی و عدم ایجاد توازن میان نگرانی‌های کوتاه مدت، بلند مدت و میان مدت است. به همین دلیل است که از یک چاله در می‌آییم و درون چاله دیگری می‌افتیم. مرتبا عوامل بیرونی را بهانه ناکامی‌هایمان معرفی می‌کنیم. تقصیرها را به گردن خانواده، همکاران، جامعه و دولت می‌اندازیم و فراموش می‌کنیم که دشمن اصلی و شماره یک ما کسی نیست جز بی‌برنامگی، بی‌فکری، کارهای هردمبیل و اقدامات حساب نشده. من خودم را به خاطر کوته‌بینی‌هایم سرزنش می‌کنم. شما هم خود دانید!

http://vista.ir/?view=article&id=307376

vista.ir
Online Classified Service

بزرگترین اشتباه زندگی؟



جایی در مغز شما قرار دارد که سالهاست در آن بذرهای موفقیت خفته‌اند و حال آنکه اگر این بذرها را در مغز خود فعال کنید با قدرت رشد خود می‌توانند شما را به اوج برسانند.

● اشتباه زندگی

همه اشتباه می‌کنیم. تصمیمات غلط؛ انتخابهای نابجا؛ اعمال نسنجیده. در طول زندگی‌مان سعی و خطا می‌کنیم و درسهای جدید یاد می‌گیریم. اشتباه همیشه اثر بد خودش را در زندگی آدم می‌گذاره و ازش راه فراری هم نیست.

اثرات بد خیلی از اشتباهات را می‌شود بمرور زمان و با تلاش زیاد پاک کرد ولی بعضی از اشتباهات هستند که مسیر زندگی آدم را آنچنان تغییر می دهند که اصلاح آنها دیگر به راحتی امکان‌پذیر نیست.

بزرگترین اشتباهی که یک نفر ممکن است در زندگی خودش انجام بدهد چیست؟

● تکرار خطا ، خطایی بزرگتر است

این موضوع از آنجایی حائز اهمیت است که عدم توجه به این بحران! و صرف زمان برای مطالعه اشتباهاتی که انسانها برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، باعث کاهش کیفیت روابط فردی و اجتماعی انسانها در آینده خواهد شد و زندگی معنوی و اجتماعی او را با خطرات جدی رو به رو می‌نماید.

امروزه خردمندان جوامع به این باور رسیده‌اند که تامین سعادت و خوشبختی انسان تنها با کمک پیشرفت‌های علمی میسر نبوده و تحقق کامل این هدف تنها به افزایش معنویات در زندگی بستگی دارد. هر چند که خداوند متعال هیچ وقت انسان را در پیمودن راه زندگی در این دنیا تنها نگذاشته و جوامع انسانی را با فرستادن پیامبران و امامان مورد رحمت و هدایت خود قرار داده است.

اما تعدادی از انسانها با گمراه کردن دیگران هیچ وقت اجازه ندادند که عظمت الهی هدایتگر زندگی انسانهایی باشد که در تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده یا هستند و در این بین تنها انسان‌های معدودی توانسته‌اند به نسبت استعداد و دریافت خود به درجه‌ای از کمال برسند.

به نظر می‌رسد که قرن بیست و یکم ، قرنی باشد که انسانها در آن گرایش بیشتری در مسیر معنویات و اخلاقیات از خود نشان داده و از معنویت به عنوان آخرین سلاح بشریت برای بازگرداندن انسان به مدار اصلی انسانیت خویش استفاده نمایند. برای روشن‌تر شدن موضوع بیایید نگاهی به تعدادی از اشتباهاتی که انسانها در طول تاریخ برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده و می‌شوند داشته باشیم و این گونه تصمیم بگیریم که نه تنها آنها را تکرار نکنیم.

● خوشبختی به قیمت بدبختی دیگران

قرن‌هاست که بشر دچار توهم غم انگیزی در زمینه رسیدن به قدرت شده و همین توهم باعث بروز نبردهای خونین و بی‌عدالتی‌های فراوانی در

سراسر جهان شده است. توهم این است که تعدادی از انسانها فکر کرده و می‌کنند که می‌توانند از ضرر و بدبختی دیگران به خوشبختی برسند، به همین دلیل در جست و جوی راه‌هایی برای سوءاستفاده و اغوای دیگران بوده اند. این مشکلی است که هنوز دست از گریبان تعدادی از انسانهای تشنه قدرت و موفقیت برنداشته است.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که می‌توانند با خراب کردن دیگران به موفقیت برسند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «دو راه برای داشتن بلندترین ساختمان در شهر وجود دارد. یکی این است که تمام ساختمان‌های بلند شهر را خراب کنی و دوم این است که روی ساختمان خودت کار کنی و آن را بلندتر کنی.» این مطلب دقیقا در مورد مسائل سیاسی ، اقتصادی و زندگی شخصی تک تک انسانها نیز صادق است.

- نگرانی از مسائلی که خارج از کنترل شماست

نگرانی از مسائل خاصی که با گذر زمان حل می‌شود، فقط نیروی انسان را هدر می‌دهد. خداوند گاه معجزات خود را در مکان‌های باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می‌رساند. زندگی نیز ما را دقیقا به آن طرف راهنمایی می‌کند، اما از راه‌هایی که انتظارش را نداریم.

ظاهرا مردم در دنیای قدیم نیز انرژی فراوانی را صرف نگرانی در مورد اموری می‌کردند که خارج از کنترل آنها بوده است.

اول اینکه بی‌معنی است در مورد چیزی نگران باشی که کنترلی بر آن نداری، زیرا اگر تو بر آن کنترلی نداری معنی ندارد که در مورد آن نگران باشی.

دوم اینکه این هم بی‌معنی است که در مورد چیزهایی که بر آن کنترل داری نگران باشی، زیرا اگر واقعا کنترل داری نگرانی معنا ندارد.

- عدم حذف غیرممکن در زندگی

روزی سرخپوستی در جنگل گردش می‌کرد. او یک تخم عقاب را روی زمین دید و به خیال اینکه یک تخم مرغ معمولی است آن را در لانه یک مرغ گذاشت

. جوجه عقاب نیز همانند دیگر جوجه‌های مرغ از تخم بیرون آمد و مانند آنها شروع به راه رفتن و دانه خوردن کرد.

یک روز ، عقاب کوچک که اندکی بزرگتر شده بود متوجه پرواز پرنده باشکوهی در آسمان شد. پرسید این چه پرنده‌ای است؟ مرغ پاسخ داد: این یک عقاب است.

زیباترین و قدرتمندترین پرنده دنیا! عقاب کوچک با خود اندیشید که چقدر خوب بود اگر او هم عقاب بود و می‌توانست مثل عقاب پرواز کند، اما چون باور داشت که یک جوجه مرغ معمولی است خیلی زود همه چیز را فراموش کرد و تمام عمرش را مثل یک مرغ خانگی زندگی کرد! جایی در مغز شما قرار دارد که سالهاست در آن بذرهای موفقیت خفته‌اند و حال آنکه اگر این بذرها را در مغز خود فعال کنید با قدرت رشد خود می‌توانند شما را به اوج برسانند.

اگر شما طالب پیروزی هستید اما فکر می‌کنید توانایی آن را ندارید، موفق نمی‌شوید. فراموش نکنید که تنها معیار ذهن نیمه هوشیار افکاری است که شما بیشتر در مورد آنها فکر می‌کنید.

اگر بیشتر به موفقیت فکر می‌کنید ضمیر ناخودآگاه شرایط درونی و بیرونی را طوری تغییر می‌دهد که به خواسته خود برسید. اما اگر دائما به مسائل منفی و ترس از شکست فکر می‌کنید، حتی اگر از بهترین امکانات هم برخوردار باشید به علت تفکر منفی ، خود شما خودتان را از درون شکست داده‌اید.

ضمیر ناخودآگاه کور است و نمی‌تواند میزان دارایی یا کمبودهای مادی شما را ببیند.

او فقط احساس می‌کند. به هر موضوعی بیشتر فکر کنید آن را در درون شما به صورت یک قانون درمی‌آورد. برای رسیدن به موفقیت تنها کلمه غیرممکن را از فرهنگ لغات زندگی‌تان حذف کنید و دیگر و تحت هیچ شرایطی به او اجازه بازگشت ندهید.

- ترس از ریسک کردن برای پیروزی

آنهایی که واقعا قدر چیزهای باارزش را می‌دانند، حاضرند بهای آن را نیز با جان و دل بپردازند.

کسی که آرزویی در سر دارد ولی حاضر نیست که بهای آن را بپردازد، فقط افسوس آن رویا را نصیب خود کرده است.

هر چیز باارزشی قیمتی دارد. ترس از شکست چیزی است که انسان‌های بی‌شماری را از انجام کارهایی که به آن علاقه دارند دور نگه می‌دارد. فراموش نکنید که برای به دست آوردن چیزی حتما و حتما چیزهایی را از دست می‌دهید، این بستگی به ارزش چیزی دارد که مایلید آن را به

دست آورید.

گاهی اوقات ارزش چیزهایی که بدست آورده‌اید بسیار بیشتر از چیزهایی است که به منظور کسب موفقیت از دست داده‌اید، اما گاهی اوقات هم ارزش چیزی که بدست آورده‌اید بسیار کمتر از آنی است که شما بابت آن پرداخت کرده اید.

دنیا پر از فرصت‌های مناسبی است که هنوز کسی در مورد آنها کاری انجام نداده است. شعار خواستن ، توانستن است را هرگز از یاد نبرید.

محدود دیدن هیچ وقت فکر نکنید که به انتهای خط رسیده‌اید و دیگر کاری نمانده که شما انجام نداده‌اید.

تا انسان انسان است و دنیا دنیاست همیشه فرصت برای انجام کارهای خاص وجود دارد. هیچ مرزی و مانعی برای انسانهای بااراده وجود ندارد. و با تمام کردن تحصیلات آکادمیک دست از تحصیل و پرورش ذهن خود برنمی‌دارند.

متأسفانه چنین قبول کرده‌ایم که خواندن و مطالعه کردن فقط به منظور قبولی در امتحان و کسب مدرک بالاتر است و هنگامی که مدرک می‌گیریم نیاز به مطالعه تمام می‌شود! چنین تفکری نشانه سقوط شما در آینده‌ای نه چندان دور است.

- اهداف شما قربانی افکار دیگران

تاریخ نشان داده است که انسان‌های موفق کسانی بوده‌اند که حاضر نشده‌اند افکار خود را به هیچ قیمتی به دیگران بفروشند.

افراد موفق تاریخ همواره از میان انسان‌هایی برخاسته‌اند که افکار متفاوت و درستی را برای خود برگزیده‌اند و برای اثبات صحت و درستی آنها واقعا تلاش کرده‌اند. انسانها اکثرا خود را قربانی افکار منفی دیگران می‌کنند. نتیجه چنین اقدامی این است که دیگران به راحتی می‌توانند افکار خود را به شما تحمیل کنند.

یکی از علائم اختصاصی افراد اهل عمل این است که آنها هیچ علاقه‌ای به کنترل دیگران ندارند.

شما باید این حقیقت را همواره به خاطر داشته باشید که خودتان باید باغبان زندگی‌تان باشید.

خودتان را از این افکار زائد که دیگران چه باید بکنند یا نکنند خلاص کنید. زمانتان را صرف اجرای طرح‌های زندگی خودتان کنید و کمتر دیگران را به پیروی از نحوه زندگی خود مجبور کنید.

- فکر کردن به محدودیت‌ها قبل از اقدام به عمل

یکی از نوابغ تاریخ با عمل خود این تفکر زائد را بی‌اعتبار کرد که برای رسیدن به موفقیت باید از امکانات برخوردار بود.

گاندی با ایمانی که به موفقیت داشت توانست کاری انجام دهد که برای همیشه نام او را در تاریخ بشر زنده نگاه خواهد داشت. او در مقایسه با همه هم عصران خود از قدرت بالقوه بیشتری برخوردار بود و این در حالی بود که او از مبانی ظاهری قدرت مانند پول ، ابزار جنگی ، سرباز و... هیچ بهره‌ای نداشت.

او توانست بذر ایمان را در ذهن ??? میلیون انسان بکارد و آنها را علیه دشمن بسیج کند و باعث استقلال کشورش گردد. او فراموش نکرده بود که لزوما همیشه قوی‌ترین‌ها یا ثروتمندترین‌ها ، پیروز نمی‌شوند. پیروز کسی است که فکر می‌کند می‌تواند پیروز شود.

- باز کردن ذهن به روی هر نوع فکر

ذهن انسان مانند کندوی زنبور است.

هیچ زنبور آلوده‌ای حق ورود به کندو را ندارد و هنگام ورود توسط نگهبانان کندو کشته می‌شود.

اگر شما هم می‌خواهید طعم ثروت و موفقیت را بچشید باید کندوی مغز خود را با افکار شاد و سالم پر کنید تا بتوانید احساس شادابی را از آن به درون زندگی‌تان منتقل کنید. متأسفانه کندوی مغز انسان هیچ نگهبانی ندارد که مانع از ورود افکار آلوده به ذهن شوند. شما برای انتخاب افکارتان حق انتخاب دارید.

ولی فراموش نکنید که ضمیر ناخودآگاه انسان تفاوتی میان اندیشه‌های مخرب و سازنده قایل نیست. هرچه به او بدهید با آن تغذیه می‌شود. همه چیز به این بستگی دارد که به چه افکاری اجازه ورود به ذهن می‌دهید. به یاد داشته باشید که افکار انسان قدرتی معادل نیروی برق دارند. اگر از نیروی برق درست استفاده کنید، می‌تواند باعث پیشرفت صنعت گردد در حالی که در صورت کاربرد غلط می‌تواند جانتان را از شما بگیرد.

- تکرار خطا ، خطایی بزرگتر است

این موضوع از آنجایی حائز اهمیت است که عدم توجه به این بحران! و صرف زمان برای مطالعه اشتباهاتی که انسانها برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده‌اند، باعث کاهش کیفیت روابط فردی و اجتماعی انسانها در آینده خواهد شد و زندگی معنوی و اجتماعی او را با خطرات جدی رو به رو

می‌نماید.

امروزه خردمندان جوامع به این باور رسیده‌اند که تامین سعادت و خوشبختی انسان تنها با کمک پیشرفت‌های علمی میسر نبوده و تحقق کامل این هدف تنها به افزایش معنویات در زندگی بستگی دارد. هر چند که خداوند متعال هیچ وقت انسان را در پیمودن راه زندگی در این دنیا تنها نگذاشته و جوامع انسانی را با فرستادن پیامبران و امامان مورد رحمت و هدایت خود قرار داده است.

اما تعدادی از انسانها با گمراه کردن دیگران هیچ وقت اجازه ندادند که عظمت الهی هدایت‌گر زندگی انسانهایی باشد که در تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده یا هستند و در این بین تنها انسان‌های معدودی توانسته‌اند به نسبت استعداد و دریافت خود به درجه‌ای از کمال برسند.

به نظر می‌رسد که قرن بیست و یکم ، قرنی باشد که انسانها در آن گرایش بیشتری در مسیر معنویات و اخلاقیات از خود نشان داده و از معنویت به عنوان آخرین سلاح بشریت برای بازگرداندن انسان به مدار اصلی انسانیت خویش استفاده نمایند. برای روشن‌تر شدن موضوع بیایید نگاهی به تعدادی از اشتباهاتی که انسانها در طول تاریخ برای رسیدن به موفقیت مرتکب شده و می‌شوند داشته باشیم و این گونه تصمیم بگیریم که نه تنها آنها را تکرار نکنیم.

- خوشبختی به قیمت بدبختی دیگران

قرن‌هاست که بشر دچار توهم غم انگیزی در زمینه رسیدن به قدرت شده و همین توهم باعث بروز نبردهای خونین و بی‌عدالتی‌های فراوانی در سراسر جهان شده است. توهم این است که تعدادی از انسانها فکر کرده و می‌کنند که می‌توانند از ضرر و بدبختی دیگران به خوشبختی برسند، به همین دلیل در جست و جوی راه‌هایی برای سوءاستفاده و اغوای دیگران بوده اند. این مشکلی است که هنوز دست از گریبان تعدادی از انسانهای تشنه قدرت و موفقیت برنداشته است.

بسیاری از مردم احساس می‌کنند که می‌توانند با خراب کردن دیگران به موفقیت برسند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «دو راه برای داشتن بلندترین ساختمان در شهر وجود دارد. یکی این است که تمام ساختمان‌های بلند شهر را خراب کنی و دوم این است که روی ساختمان خودت کار کنی و آن را بلندتر کنی.» این مطلب دقیقا در مورد مسائل سیاسی ، اقتصادی و زندگی شخصی تک تک انسانها نیز صادق است.

- نگرانی از مسائلی که خارج از کنترل شماست

نگرانی از مسائل خاصی که با گذر زمان حل می‌شود، فقط نیروی انسان را هدر می‌دهد. خداوند گاه معجزات خود را در مکان‌های باور نکردنی و به دست افرادی دور از انتظار و در زمان هایی غیرقابل تصور به انجام می‌رساند. زندگی نیز ما را دقیقا به آن طرف راهنمایی می‌کند، اما از راه‌هایی که انتظارش را نداریم.

ظاهرا مردم در دنیای قدیم نیز انرژی فراوانی را صرف نگرانی در مورد اموری می‌کردند که خارج از کنترل آنها بوده است.

۱) بی‌معنی است در مورد چیزی نگران باشی که کنترلی بر آن نداری، زیرا اگر تو بر آن کنترلی نداری معنی ندارد که در مورد آن نگران باشی.

۲) این هم بی‌معنی است که در مورد چیزهایی که بر آن کنترل داری نگران باشی، زیرا اگر واقعا کنترل داری نگرانی معنا ندارد.

- ندیدن عواقب و پیامدها

اغلب اعمال انسانی به صورت مقطعی و بدون فکر به آینده صورت می‌گیرد.

انسان‌های بی‌شماری وجود دارند که بدون تفکر و پیش بینی عواقب احتمالی اعمال خود تصمیم به کاری می‌گیرند و در آخر هنگامی که شکست به سراغ آنان می‌آید، انگشت اتهام خود را به سوی دیگران نشانه می‌روند. متأسفانه هنگامی که انگشت اتهام خود را به سمت دیگران نشانه می‌گیرم و آنان را به عنوان عاملان اصلی شکست‌هایمان معرفی می‌کنیم، فراموش می‌کنیم که یک انگشت به سوی آنها و سه انگشت به سوی خود ما اشاره می‌کند، اما ما فقط آن یک انگشت را می‌بینیم!

- در اندیشه گذشته

می‌گویند گذشته چراغ راه آینده است، اما این به این معنی نیست که اگر گذشته موفقی نداشته‌اید در آینده نیز بدبخت خواهید بود.

به جای اینکه بیشتر زمان خود را صرف فکر کردن به گذشته کنید، خود را ترغیب کنید که به آینده مثبتی فکر کنید.

گذشته‌ها ، گذشته و به تاریخ پیوسته است.

به جای فکر کردن به ناکامی‌های گذشته برای آینده خود برنامه‌ریزی کنید، اما فراموش نکنید که نباید تار و پود آن از جنس گذشته باشد.

برنامه‌ای می‌تواند شما را به خوشبختی برساند که تار و پود آن از جنس آینده و امید به موفقیت باشد. هنگامی که برای خود برنامه‌ریزی می‌کنید

به یاد داشته باشید که خود شما مسئول تک تک اعمالتان هستید.

● سطحی نگری

یکی از بزرگترین دلایل شکست انسان این است که معمولا از روی ظاهر رقبای خویش در مورد توانایی آنان قضاوت می‌کند.

هیچ کسی را در هیچ مقام و شأنی نباید دست کم گرفت.

فراموش نکنید که ذهنیت منفی نسبت به دیگران هرگز نمی‌تواند باعث موفقیت شما گردد.

در هر کجای این دنیا که زندگی می‌کنید، درسی از ایمان برای شما در نظر گرفته شده، فقط باید چشم‌هایتان را باز کنید و با تأمل به آنها نگاه کنید. از مناظر زیبای طبیعت گرفته تا کوچک‌ترین ماهی دنیا که در اعماق اقیانوسی تاریک زندگی می‌کند، هر کدام درسی از ایمان را در خود پنهان کرده‌اند.

تنها چیزی که انسان به آن نیاز دارد، اطاعت است. خداوند به تعداد تک تک انسانها راهی برای رسیدن به موفقیت ترسیم کرده است.

هر کسی فقط باید به دنبال راه خودش باشد. تنها در صورتی می‌توانید راه حقیقی‌تان را در زندگی پیدا کنید که قبل از اینکه به سهم مادی خود از دنیا بیندیشید به این فکر کنید که هستید و هدف از خلقت شما در این دنیا چه بوده است.

باید به پاسخ این سؤال برسید که خلق این همه زیبایی برای چه بوده و در عوض خداوند از شما چه انتظاری دارد؟ علت اینکه بیشتر انسانها در زندگی شکست می خورند این است که قبل از اینکه به این موضوع بیندیشد که کیستند و برای چه آمدند به دنبال سهم مادی خویش از دنیا می‌گردند و زمانی متوجه اشتباه خویش می‌گردند که دیگر زمانی برای جبران باقی نمانده .

● حرف آخر

چند هزار سال قبل پیشینیان برجسته ما روی همان خاکی راه می‌رفتند که ما امروزه راه می‌رویم، از همان هوایی تنفس می‌کردند که ما امروز تنفس می‌کنیم (آلودگی را فراموش کنید)، و از گرمای همان خورشیدی برای رشد محصولاتشان استفاده می‌کردند که امروز ما استفاده می‌کنیم. برای رسیدن به موفقیت و جلوگیری از اشتباه باید به مطالعه تاریخ پرداخت و اسرار پیروزی بزرگان تاریخ را لابه لای صفحات پر گرد و غبار آن خارج کرد.

هدف از مطالعه تاریخ باید رسیدن به این فهم باشد که این متفکرین می‌خواستند که ما با چه چیزهایی آشنا شویم و از چه مسائلی برای رسیدن به موفقیت فاصله بگیریم.

این ضرب‌المثل فرانسوی را به یاد داشته باشید که:

غیرممکن غیرممکن است.

شما می‌توانید افکار منفی که همانند خاری هستند از مغزتان خارج کرده و به جای آن گل سرخ بکارید.

در زمان چیدن خارها ممکن است سختی‌های زیادی را تحمل کنید، اما به این موضوع ایمان داشته باشید که اگر بتوانید سختی این کار را تحمل کنید، به زودی صاحب باغی می‌شوید که بوی خوش گلهای آن تمام زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

منبع : روزنامه هموطن سلام

http://vista.ir/?view=article&id=343384

vista.ir
Online Classified Service



بهتر است به آینده‌مان بیشتر فکر کنیم چون قرار است بیشتر عمرمان را آنجا بگذرانیم. متاسفانه این جمله معروف، برای اغلب‌مان فقط و فقط یک جمله زیباست. بیشتر مردم، خودشان را آن‌چنان در زمان حال گرفتار می‌کنند که فرصت فکر کردن به آینده ندارند و اگر هم فرصت فکر کردن پیدا کنند، یا تفکرات‌شان نسبت به آینده کاملا مبهم و کلی است و یا رویاپردازانه و دور از واقعیت. من، ژول بارکر، می‌خواهم در این فرصت کوتاه، بگویم که چه‌طور تفکر مثبت‌مان به آینده، می‌تواند تک‌تک‌مان را از آدم‌هایی منفعل و کنش‌پذیر به آدم‌هایی فعال، کنش‌مند و موثر تبدیل کند...

- فرد پولاک و کتاب/ « تصویر آینده»

اولین کسی که نوشته‌هایش در من رسوخ کرد، فرد پولاک، محقق هلندی بود که کتاب «تصویر آینده»اش را خواندم. مساله مهم برای پولاک، کشف یک رابطه بود: رابطه‌ای میان ملت‌ها و تصویری که ملت‌ها از آینده‌شان در ذهن داشتند. مساله‌ای شبیه به مساله مرغ و تخم مرغ.

سوال اصلی پولاک این بود: آیا تصویر مثبت یک ملت از آینده‌اش پیامد موفقیت آن ملت است و یا برعکس، موفقیت آن ملت پیامد آن تصویر مثبت است؟ او برای پاسخ‌گویی به این سوال، ادبیات ملل مختلف را مطالعه کرد و به این نتیجه رسید که اگر قصر پارتنا در آتن ساخته می‌شود، دلیل اولیه‌اش فقط و فقط تصویر ذهنی معماران آن قصر است که بعدها همان تصویر، تجسم پیدا کرده است. پولاک بر این باور بود که همه چیز با یک رویا شروع می‌شود و بعد، پای چیزی به میان می‌آید که آن رویا را به چیزی نیرومندتر (به عمل) می‌رساند. پولاک، اسم آن چیز را می‌گذارد: چشم‌انداز روشن. رسیدن به آن چشم‌انداز روشن، در نگاه او، نتیجه رویا و عمل است. انگشت تاکید پولاک بر این نکته است که چشم‌اندازهای بزرگ، مقدمه‌ای بر موفقیت‌های بزرگ‌اند. او این الگو را در نمونه‌های مکرری کشف می‌کند و می‌نویسد: «همیشه در ابتدا رهبران، چشم‌انداز روشنی از آینده ترسیم می‌کنند و به دنبال آنها، جوامع این چشم‌انداز را می‌پسندند و می‌پذیرند و از آن حمایت می‌کنند و بالاخره در نهایت، با همکاری همدیگر به آن چشم‌انداز می‌رسند. در یونان این الگو تحقق پیدا کرد و در رم، اسپانیا، ونیز، انگلیس، فرانسه، آمریکا و... »

نکته‌ای که در تحقیق پولاک، برای من لذت‌بخش بود، این بود که بسیاری از این ملت‌های موفق، نه منابع مناسبی داشتند و نه جمعیت قابل قبولی. حتی اغلب‌شان برتری استراتژیک هم نداشتند. در حقیقت، آنها بر خلاف جهت جریان شنا می‌کردند. تنها چیزی که داشتند، چشم‌اندازی روشن و واضح از آینده‌شان بود و عنصر اصلی موفقیت‌شان هم همین بود. این البته تنها عنصر موفقیت نبود ولی اولین و مهم‌ترینش، چرا. ملت‌های دارای چنین چشم‌اندازی، ملت‌های توانایی هستند و ملت‌های فاقد چنین چشم‌اندازی، ناتوان و حتی در معرض خطر.

- ویکتور فرانکل و کتاب/ « انسان در جستجوی معنا»

در جنگ جهانی دوم، بسیاری از یهودیان و لهستانی‌ها و روس‌ها و کولی‌ها در اردوگاه‌های آلمانی کشته شدند. دومین محققی که بر افکار و زندگی من تاثیر گذاشت، توی همین اردوگاه‌های مخوف به یافته‌هایش دست پیدا کرد.

او ویکتور فرانکل، روانکاو بود و در وین زندگی می‌کرد. با آغاز جنگ جهانی، نازی‌ها او را همراه خیلی‌های دیگر به این اردوگاه‌ها آوردند و شکنجه کردند. فرانکل خودش می‌گوید که وقتی به اردوگاه رسید، سه هدف برای خودش تعیین کرد: اول، زنده ماندن. دوم، استفاده از مهارت پزشکی برای کمک به بیماران و مجروحان و سوم، تلاش برای آموختن. فکرش را بکنید در بحبوحه آدم‌سوزی، یک نفر سعی کند زنده بماند، کمک کند و بیاموزد. او به هر سه هدفش رسید و پس از جنگ به وین بازگشت و کتاب معروفش را نوشت: «انسان در جستجوی معنا».

او در کتابش نوشته که اغلب زندانی‌ها را بلافاصله اعدام می کردند ولی: «من توجهم را به آنهایی معطوف کردم که زنده می‌ماندند و در شرایط دشوار، توی اردوگاه به کار گرفته می‌شدند.» خیلی‌ها جان باختند اما در میان آنهایی که ماندند، ویکتور فرانکل چیز مشترکی پیدا کرد: «تمام آنهایی که زنده ماندند، کار مهمی داشتند که در آینده باید انجام می‌دادند.» و اینجا دوباره همان الگو را می‌بینیم: یک چشم‌انداز روشن در آینده، برای غلبه بر ناملایماتی که ظاهرا غیرقابل‌تحمل است. فرانکل می‌گوید: «چشم‌انداز روشن آینده، برای یکی از زندانیان، فرزند کوچکش بود که خیلی دوستش داشت و در کشوری غریب چشم‌انتظارش بود. برای دیگری، نوشته‌هایش بود که هنوز ناتمام بودند و کس دیگری جز خودش نمی‌توانست تمام‌شان کند و...» این عامل برای خود فرانکل نیز موثر بود.

او می‌نویسد: «من مرتب به زندگی فلاکت‌بارم فکر می‌کردم. اینکه امشب برای شام چه می‌دهند؟ اگر به جای جیره اضافی، سوسیسی به من

دادند، آیا بهتر نیست آن را با تکه‌ای نان عوض کنم؟ بهتر نیست آخرین نخ سیگارم را که دو هفته پیش پاداش گرفتم، با یک کاسه سوپ عوض کنم؟ چه کسی می‌تواند کمکم کند توی اردوگاه، کاری برای خودم دست و پا کنم؟

از اینکه هر روز و هر ساعت مجبور بودم به چنین مسایل بی‌ارزشی فکر کنم، متنفر بودم اما سختی‌ها گذشت و من به یکباره خودم را در جایگاه سخنرانی دیدم و حضار فراوانی را دیدم که همگی روی صندلی‌های چرمی نشسته بودند و به حرف‌هایم گوش می‌دادند و من داشتم درباره روان‌شناسی اردوگاه‌های کار اجباری سخنرانی می‌کردم. . .» پیام فرانکل کاملا روشن است: برای من و شما ضروری است که کاری برای انجام دادن در آینده داشته باشیم؛ چشم‌اندازی روشن و مثبت در آینده، که به آینده‌مان معنا بدهد. فرانکل نوشت: «این ویژگی انسان است که فقط با امید به آینده می‌تواند زنده بماند و این تنها راه نجات اوست در دشوارترین لحظات زندگی.»

همه ما در زندگی از رودی عبور می‌کنیم که آینده‌مان آن سوی رود است. گاهی جریان رود، آرام است و عبورمان آسان. گاهی جریان رود، متلاطم است و عبورمان دشوار و غیرقابل پیش‌بینی. بیشترمان سعی می‌کنیم با پریدن توی آب و شنا کردن، از این رود عبور کنیم اما راه بهتری هم برای عبور از این رود وجود دارد: داشتن یک چشم‌انداز روشن در آینده، در آن سوی رود، مثل یک طناب است که می‌توانیم به آن چنگ بزنیم و به کمک آن، سختی‌های گذشتن از جریان رود را تحمل کنیم تا خودمان را به آن سوی آب برسانیم. در حالی که رود سعی می‌کند ما را به درون خودش ببلعد، ما باید طناب را با عضلات‌مان محکم بگیریم. با مغزمان فکر کنیم و با قلبمان به هدفمان (رسیدن به آن سوی رود) راسخ بمانیم و البته هیچ کس دیگری نمی‌تواند این کار را برایمان انجام بدهد.

• بنجامین سینگر و کتاب/ «تصویر، نقش متمرکز آینده»

من مدتی معلم مدرسه بودم و پس از خواندن کتاب فرد پولاک (تصویر آینده) احساس کردم آنچه او درباره ملت‌ها می‌گوید درباره شاگردان من هم صادق است. تجربه به من نشان داد که بهترین شاگردانم آنهایی بودند که می‌دانستند هدف‌شان در زندگی چیست و می‌خواهند چه کار کنند. وقتی تحقیقات بنجامین سینگر تحت عنوان «تصویر، نقش متمرکز آینده» را خواندم، به این نتیجه رسیدم که مشاهدات‌ام با تحقیقات او کاملا هماهنگ است. نتیجه پژوهش سینگر این بود که شاگردان ضعیف تقریبا هیچ تصوری از آینده‌شان ندارند و بیشترشان خیال می‌کنند آینده‌شان فقط و فقط دست سرنوشت است. تحقیقات او نشان می‌داد که دانش‌آموزان قوی، در نقطه مقابل، بر این باورند که کنترل آینده‌شان عمدتا دست خودشان است و بیشترشان به افق‌های زمانی ۵ تا ۱۰ ساله فکر می‌کردند. نکته جالبی که در تحقیقات سینگر وجود داشت، این بود که ضریب هوشی و زمینه خانوادگی دانش‌آموزان ربطی به موفقیت‌شان نداشت. برخی از موفق‌ترین دانش‌آموزان از خانواده‌های فقیر بیرون آمده بودند، اوضاع نابه‌سامانی داشتند و در آزمون استاندارد ضریب هوشی هم نمره خوبی کسب نکرده بودند و برعکس، برخی از ناموفق‌ترین دانش‌آموزان ضریب هوشی‌شان در حد نوابغ بود و از بهترین خانواده‌ها بیرون آمده بودند. پس اصلی‌ترین عامل تمایز چه بود؟ چشم‌انداز!

آنچه بین تمام دانش‌آموزان موفق، مشترک بود فقط و فقط داشتن یک چشم‌انداز روشن و مثبت در آینده بود. فکر نمی‌کنم برای اثبات مدعای سینگر بتوانم مکانی مناسب‌تر از اینجا پیدا کنم: مدرسه ابتدایی پی‌اس۱۲۱ در هارلم واقع در نیویورک. در سال ۱۹۸۱ یو جینگ لنک در جشن فارغ التحصیلی دانش‌آموزان کلاس ششم توی همین مدرسه حاضر شد و سخنرانی کرد. او سال ۱۹۳۳ از همین دبستان فارغ‌التحصیل شده بود و حالا دیگر به یک چهره موفق، سرشناس، ثروتمند و خودساخته تبدیل شده بود. لنک، می‌خواست با سخنرانی‌اش به بچه‌های این مدرسه فقیر امید بدهد اما وقتی شروع به صحبت کرد و چهره‌های مأیوس بچه‌ها و خانواده‌هاشان را دید، تصمیم گرفت مسیر صحبتش را عوض کند. او با آن تغییر مسیر توانست مسیر زندگی آن بچه‌ها را برای همیشه تغییر دهد. لنک از خودش گفت و از حضورش در سخنرانی مشهور مارتین لوترکینگ، سخنرانی «من رویایی دارم». بعد به بچه‌ها گفت که رویای شما مهم است چون آینده‌تان را شکل می‌دهد و تحصیل، کلید آن آینده است. لنک، خوب می‌دانست که برای بچه‌های آن مدرسه و اهالی آن محله، حضور در دانشگاه یک خواب و خیال بود. برای همین به آنها گفت: «من امروز در حضور شما، خانواده‌های شما و مسوولان مدرسه قول می‌دهم به همه کسانی که از این جمع بتوانند از دبیرستان فارغ‌التحصیل شوند، شخصا بورسیه دانشگاهی بدهم.» آنجا کلاس ششمی‌هایی جمع شده بودند که هیچ امیدی به دانشگاه رفتن نداشتند و یکباره با چنین وعده‌ای روبه‌رو شده بودند. او مدتی بعد با همکاری اولیا و مربیان آن بچه‌ها و با حمایت موسسات اجتماعی، ساختاری ایجاد کرد تا دانش‌آموزان مطمئن شوند که وعده لنک، جدی و قابل تحقق است. نشان به آن نشان که از آن کلاس ۵۲ نفره که مسوولان مدرسه حدس می‌زدند در بهترین حالت ممکن، فقط ۲۵ نفر از دبیرستان فارغ‌التحصیل شوند و از آن ۲۵ نفر هم هیچ‌کدام‌شان وارد دانشگاه نشوند، ۴۸ نفر فارغ‌التحصیل شدند و ۴۰ نفر وارد دانشگاه شدند.

آنچه بنجامین سینگر نوشته بود، اینجا نمود پیدا می‌کرد: «چشم‌انداز روشن بچه‌ها نسبت به آینده‌شان اگر با کمک و حمایت اجتماعی همراه شود، این قدرت را به بچه‌ها می‌دهد که به مشکلات‌شان غلبه کنند و به موفقیت‌های خارق‌العاده برسند. وقتی از بچه‌مان می‌پرسیم که می‌خواهی در آینده چه کاره بشوی، در وقع داریم کمک‌اش می‌کنیم درباره موضوع بسیار مهمی فکر کند. هیچ‌وقت نباید جواب بچه‌ها را در چنین مواردی، بی‌ارزش تلقی کنیم، هر چند که هر هفته نظرشان عوض شود. با گوش کردن به فرزندان‌مان می‌توانیم به آنها نشان بدهیم که رویاهایشان درباره آینده مهم است و علاقه ما به رویاهای آنها به آنها قدرت می‌دهد تا بتوانند رویاهای آینده‌شان را تحقق بخشند.» می‌بینید؟ در ملت‌ها و در کودکان، الگو و قدرتی کاملا مشابه می‌بینیم: قدرت یک چشم‌انداز روشن در آینده.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=367203

vista.ir
Online Classified Service

بگو نه



در زندگی هر انسانی شرایطی پیش می‌آید که «نه گفتن» مشکل می‌شود.برای مثال، فرض کنید در یك برنامه‌ریزی دقیق با دوستانتان، تصمیم گرفته‌اید تعطیلات آخر هفته را به اسکی بروید اما والدینتان می‌گویند ترجیح می‌دهند این هفته را با هم و در کنار هم باشید. رئیس اداره از شما می‌خواهد بعد از اتمام ساعت عادی کار، امروز را بیشتر کار کنید و به منزل نروید اما شما اصلاً شرایط اضافه‌کاری ندارید و برای بعد از ساعات کار برنامه‌های دیگری چیده‌اید یا اینکه استاد دانشگاه از شما می‌خواهد همراه با او بر روی پروژه تحقیقاتی کار کنید، شاید هم یك لباس نو خریده‌اید و دوستی می‌خواهد آن را قرض بگیرد، کسی از شما می‌خواهد با او به مسافرت بروید در حالی که از او خوشتان نمی‌آید. ... اگر دائماً مجبور باشیم تسلیم این درخواست‌ها شویم و با آنها موافقت کنیم و به همین خاطر شدیداً احساس ناراحتی داشته باشیم، روزی می‌رسد که از خود بپرسیم «چرا نمی‌توانم نه بگویم، دلیل به هم زدن برنامه‌های شخصی‌ام، با درخواست دیگران چیست؟ و چرا در جایی که علاقه به «نه» گفتن دارم با گفتن یك «بله» شرایط سختی به وجود می‌آورم؟»

- پاسخ به این چراها؟

گاهی اوقات هم، انجام دادن کارهای دیگران را از زاویه‌ای متفاوت می‌بینید و فکر می‌کنید درخواست آنها از شما به معنای مهم و با ارزش بودنتان است و اگر آن را نپذیرید در واقع نباید هرگز منتظر تکرار چنین شرایطی باشید. تمام موارد ذکر شده نمونه‌هایی از مزاحمت‌های فکری بود که پیش از نه گفتن به یك درخواست از ذهن ما شکل می‌گیرند.

- از چه راه‌هایی می‌توان «نه گفتن» را ساده‌تر کرد؟

۱) قدم اول: در قدم اول سدها یا موانعی که از نظر اخلاقی بر سر راهتان می‌بینید را شناسایی کنید. برای مثال اگر دوستی می‌خواهد نوار کاست مورد نظر شما را امانت بگیرد و از آن استفاده کند اگر به او نه بگویید چه عواقبی خواهد داشت؟

▪ آیا می‌ترسید او هرگز پس از این ماجرا با شما صحبت نکند. یا اگر به کارفرمایتان «نه بگویید» از کار بر کنار می‌شوید؟ یا رد درخواست استاد دانشگاه، نمره مناسبی را در پایان ترم، برای شما به همراه ندارد.

۲) قدم دوم، پس از بررسی خطرات احتمالی از بعد منفی آن، با واقع بینی شرایط احتمالی را در ذهن خود ترسیم کنید.

▪ اگر نه بگویم دوستم کمی ناراحت می‌شود اما پایه‌های دوستی ما استوارتر از این است که با این مورد خراب شود. از طرفی شاید دوستم به خاطر شنیدن «نه» صریح و رك من نسبت به دوستی ما اعتماد بیشتری پیدا کند.

▪ رئیس اداره حتماً در برابر «نه» گفتن من کمی ناراحت می‌شود. اما اگر «بله» بگویم و با توجه به فشار روحی ناشی از به هم خوردن برنامه‌هایم عصبانی و بی‌حوصله کار کنم عواقب بدتری پیش خواهد آمد.

۳) قدم سوم، قطعاً مطالعه شرایط احتمالی از دیدگاهی منطقی‌تر و خوش بینانه‌تر این امکان را به وجود می‌آورد که عدم پذیرش خود را اعلام کنیم. در این مرحله مستقیم و با وضوح کامل «نه» را بگویید. اجازه دهید حرکات و رفتار ناشی از مخالفت شما با انجام مساله موردنظر با کلامتان هماهنگ باشد، پس بهانه‌تراشی بی‌مورد نکنید و به دنبال توجیه ماجرا نباشید.

البته از آن جایی که عادت کرده‌اید سال‌ها «بله» بگویید و هنر «نه گفتن» به موقع را نداشته‌اید برای موارد اولیه این تمرین به مشکلاتی برخورد می‌کنید که بهتر است برای تمرین این مهارت! نخست از موارد ساده‌تر شروع کنید و به مواردی «نه» بگویید که احتمال خطر و صدمات ناشی از آن کمتر است. به این ترتیب می‌توانید بعد از مدتی به رئیس یا مافوق خود هم در شرایط منطقی نه بگویید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=253966

vista.ir
Online Classified Service

بگو نه، خلاص!



«زنگ زدند که می‌خواهیم بیاییم خانه‌تان. رویم نشد بگویم الان آماده نیستیم. امتحان داشتم و هیچ درس نخوانده بودم. برای پذیرایی هم چیزی نداشتیم. آمدند و تا نصفه شب هم ماندند.

نتیجه این که هم بهشان برخورد که چرا شوهرم دیر آمده (رفته بود میوه بخرد)، هم فردایش امتحانم را خراب کردم. حالا میانه‌مان هم بد شده و یکی باید بیاید برایشان توضیح دهد که آن شب خانه ما چه خبر بود. من که رویم نمی‌شود. خیلی با هم رودربایستی داشتیم و داریم»

همه ما تجربه کرده‌ایم که گاهی وقت‌ها گفتن یک «نه، ببخشید، متاسفم»، همین چند کلمه ساده و پیش پاافتاده، چقدر سخت می‌شود. اما شاید از تحمل آن همه نتایج و عوارض بد ناشی از این «نه نگفتن» راحت‌تر باشد.

«قاطعیت»، یکی از مهارت‌های زندگی است، مهارتی که به ما می‌آموزد چگونه هزینه روابطمان را با آدم‌های اطراف‌مان به حداقل برسانیم. مثل همین مثال، که عدم قاطعیت و صراحتش در این که «امشب برای پذیرایی از شما آمادگی نداریم»، این همه مصیبت برایش به دنبال داشته است.

اگر این مهارت را یاد بگیریم، می‌توانیم در خانه، مدرسه یا محل کار یا بین دوستان و آشنایان، باورها، احساسات، نظرات و افکارمان را راحت و شفاف بیان کنیم و در واقع حرف‌مان را به کرسی بنشانیم، بدون این که به کسی بربخورد یا ناراحت شود.

● مهارت نه گفتن

گاهی وقت‌ها پیش می‌آید که دوستان، آشنایان یا اقوام از شما چیزی می‌خواهند یا درخواستی دارند که شما مایل به انجام آن نیستید. این طور مواقع، اگر بتوانید خیلی محترمانه درخواست‌های تحمیلی آن ها را رد کنید، مهارت نه گفتن یا رد قاطعانه را یاد گرفته‌اید.

یک نمونه‌اش این که، دوست‌تان از شما می‌خواهد برای مهمانی به خانه کسی که او را نمی‌شناسید، بروید. شما علاقه‌ای به شرکت در این مهمانی ندارید و حدس می‌زنید که آنجا معذب خواهید بود و به شما خوش نخواهد گذشت. اما خجالت می‌کشید بگویید و با خودتان فکر می‌کنید اگر نروم حتما ناراحت می‌شود، در صورتی که خیلی راحت و محترمانه می‌توانید بگویید: «متاسفم، من به خانه کسی که نمی‌شناسم نمی‌روم.»

بیشتر اوقات، خجالت و قاطع نبودن، به دلیل داشتن باورهای اشتباه است. مثلا ممکن است فرد تصور کند باید هرچیزی که دیگران می‌گویند انجام بدهد و همیشه همه را از خودش راضی نگه دارد، درغیر این صورت ارتباطش با اطرافیان بد خواهد شد، در حالی که درست عکس این موضوع درست است. هرچه قاطع‌تر و صادق‌تر باشیم، اطرافیان ما بیشتر حس خواهند کرد که عزت نفس داریم و برای ارتباط با آن‌ها قابل اعتمادیم.

● به به، چه خوب!

برخورد قاطعانه فقط مربوط به رد نظر دیگران یا مخالفت با پیشنهادها و درخواست‌های آن‌ها نیست. گاهی وقت‌ها برای این که بتوانیم نظر و احساس مثبت‌مان را نسبت به چیزی نشان دهیم، لازم است بتوانیم به راحتی، صادقانه و قاطعانه بدون خجالت و ترس نظر مثبت‌مان را بیان کنیم. جمله‌هایی مثل «چه لباس قشنگی پوشیدی»، «به نکته مهمی اشاره کردی» و «تو خیلی مهربانی»، نمونه‌هایی از بیان قاطعانه احساسات است.

توانایی بیان هیجانات و احساسات مثبت به شکل گرم، صمیمی و مقبول، یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که ضمن آگاه کردن دیگران از احساس درونی شما آن‌ها را به انجام کارهای مثبت و خوب تشویق می‌کند. اگر این مهارت را یاد بگیرید، به راحتی می‌توانید از دیگران قدردانی کنید، به آن‌ها ابراز محبت و علاقه کنید یا از آن‌ها تعریف و تمجید کنید.

کسانی که فکر می‌کنند با این کار سبک می‌شوند و از احترام و ابهت‌شان کاسته می‌شود یا آن‌هایی که می‌گویند: «ما از این لوس بازی‌ها خوش‌مان نمی‌آید» و آن‌هایی که می‌گویند: «اول باید دید طرف جنبه دارد یا نه؟»، نمی‌توانند احساسات و هیجانات درونی‌شان را بیان کنند و خودشان را از مزایای داشتن چنین مهارتی محروم می‌کنند.

● می‌شه لطفا؟

قاطعیت فقط مربوط به زمان‌هایی نیست که دیگران از شما درخواستی دارند یا شما می‌خواهید نظرتان را نسبت به آن‌ها بیان کنید، گاهی هم ممکن است شما از دیگران درخواستی داشته باشید و بخواهید از کمک آن‌ها استفاده کنید یا تمایل داشته باشید آن‌ها شما را در کاری همراهی کنند.

مثلا، اتفاق بدی برایتان افتاده و حسابی به هم ریخته‌اید. درهمین شرایط هم باید تصمیم مهمی بگیرید. این طور مواقع، به جای این که تصمیم‌های عجولانه بگیرید و بعد هم منتظر عواقب آن بمانید، بهتر است خیلی راحت موضوع را با دوست‌تان در میان بگذارید و بگویید: «من فکر می‌کنم با یک مشکل جدی روبه‌رو شده‌ام و احتیاج به کمک و همفکری دارم. وقت داری که درباره این موضوع با هم صحبت کنیم؟»

● پرخاش ممنوع!

اگر می‌خواهید از این به بعد آدم قاطعی باشید و با مسائل با قاطیت برخورد کنید، باید این را هم بدانید که چه چیزهایی با قاطعیت جور در می‌آید. قاطعیت با پرخاشگری فرق می‌کند.

تفاوت‌شان هم در این است که در رفتار پرخاشگرانه فرد به شکل نامناسب و با بیان توهین‌آمیز و بدون درنظر گرفتن حق و حقوق دیگران و توجه به آن می‌خواهد به هدف خودش برسد و به هر قیمتی که شده حرف حرف خودش باشد.

در برخورد پرخاشگرانه فرد با صدای بلند و با لحن نامناسب داد می‌زند، توهین می‌کند، ناسزا می‌گوید و به حقوق دیگران اهمیتی نمی‌دهد، در صورتی که ویژگی برخورد قاطعانه بیان محترمانه نظرات و رعایت حق و حقوق دیگران است.

● خجالت نکش!

یکی از چیزهایی که با قاطعیت جور در نمی‌آید، خجالت و کم رویی است. فرد خجالتی و کم‌رو افکار و احساساتش را با لحن متزلزل با حالتی توأم با معذرت‌خواهی بیان می‌کند و به راحتی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد.

چنین فردی، صدای آهسته دارد، با شک و تردید صحبت می‌کند، زود تسلیم می‌شود، از بحث‌کردن فرار می‌کند و خودش را پایین‌تر از دیگران می‌بیند. در حالی که فرد قاطع در یک برخورد قاطعانه با صدای محکم در حالی که راحت به صورت فرد دیگر نگاه می‌کند نظرات و احساساتش را به صورت واضح و روشن بیان می‌کند و به موضوع مهمی می‌پردازد، خود را با دیگران برابر می‌داند. نه به کسی صدمه می‌زند و نه اجازه می‌دهد به او صدمه زده شود.

● یک موقعیت و چند برخورد

برای این که موضوع کاملا مشخص شود و ببینیم که اوضاع از چه قرار است، بد نیست یک موقعیت فرضی را در نظر بگیریم و انواع مختلف برخورد با این موقعیت را بررسی کنیم.

▪ موقعیت فرضی:

فرض کنید شما کتاب جدیدی خریده‌اید و دوست‌تان از شما می‌خواهد این کتاب را به او قرض دهید. اما شما مایل نیستید این کتاب را به او قرض بدهید. چه می‌کنید؟

برخورد توأم با کمرویی: «... تا کی کتاب رو می‌خواهی؟ ... آخه... خودم هم لازمش دارم، ولی... خیلی که دیر نمی‌آوری‌اش؟... باشه، اشکالی نداره، ببر».

▪ برخورد پرخاشگرانه:

«نه، کتابمو نمی‌دهم. قیمتش که زیاد نیست، چرا خودت اونو نمی‌خری».

▪ برخورد قاطعانه:

« دلم می‌خواست می‌تونستم کمکت کنم، ولی من این کتاب‌رو برای این خریدم که هر وقت لازمش داشتم کنارم باشه بنابراین به کسی قرض نمی‌دهم.»

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=254555

vista.ir
Online Classified Service

بگوی چون در



وقتی لب به سخن باز می کنیم، اغلب احساس می کنیم که صرفا حرف می زنیم! اما سخن ما و طرز ادای آن از دایره امکانات وسیعی انتخاب می شود و دیگران نیز به این انتخاب های ما درست به همان شکل که به لباس های ما واکنش نشان می دهند و آن را نشانه شخصیت و طرز تلقی ما می دانند، واکنش نشان می دهند. مثلا پوشیدن کت و شلوار می تواند نشانه



لباس پوشیدن رسمی یا نشانه احترام قائل بودن برای یک موقعیت باشد، حال آنکه استفاده از یک پوشش بسیار عادی، نشانه خودمانی تلقی کردن یا جدی نگرفتن بشمار آید.

شخصیت هایی نظیر رسمی یا خودمانی، آراسته یا ناآراسته و طرز تلقی هایی مانند احترام قایل شدن یا نشدن با طرز سخن گفتن نیز مشخص می شوند. در هر صورت آنچه مسلم است آنست که هر حرفی باید به شکلی زده شود. هر سخن لحن، سرعت، مکث و بلندی خاص خود را دارد. ممکن است قبل از صحبت بدانیم یا ندانیم چه باید بگوئیم یا چه می خواهیم بگوئیم، مگر اینکه شرایط جلسه، حالت مسلم و مشخص داشته باشد.

در عین حال هیچگاه قبل از سخن گفتن، تصمیمی بر اینکه کجا صدا را بلند یا کوتاه باید کرد و یا کجا تند یا سریع باید حرف زد، گرفته نمی شود. چون رعایت و بکار بستن تمامی این نکات بستگی به موقعیت دارد، اما همه عواملی است که ما منظور گوینده را درک می کنیم و در باره طرز فکر خود نسبت به نظرات یکدیگر تصمیم می گیریم. سبک گفتگو هرگز موضوعی فوق العاده و اضافی بر گفتگو نیست بلکه بخش اصلی و جدا نشدنی از آن است. جنبه های سبک گفتگو، ابزار اولیه آن گفتگو هستند. نشانه ها و علایم مهم در سخن گفتن، سرعت حرف زدن مکث ها و بلندی صداست که جملگی آنچه را ما آهنگ صدا و صحبت می شناسیم مشخص تر می سازند.

این نشانه ها در تمهیدات زبان شناسی بکار می روند که اساس صحبت و گفتگو را شکل می دهند. مجموعه ای که نوبت گیری در گفتگو، بیان نقطه نظرها و اینکه در جریان صحبت و گفتگو چه می کنیم(گوش می دهیم، علاقه مندیم، قدرشناسی می کنیم، رفتار دوستانه داریم، انتظار کمک داریم یا پیشنهاد کمک می کنیم و...) را مشخص ساخته و نشان می دهند که به هنگام گفتگو، در چه اندیشه ای هستیم.

- نشانه ها، سرعت و مکث در صحبت

باید دانست گفتگو، یک بازی نوبتی برای سخن گفتن انسان ها است! شما حرف می زنید، بعد نوبت به من و بار دیگر نوبت به شما می رسد. هر کس زمانی حرف می زند که مخاطب او حرفش را تمام کرده باشد. موضوع در ظاهر به همین سادگی است اما اینکه بدانیم طرف مقابل صحبت اش را تمام کرده است یا خیر، خود موضوعی مهم است.

وقتی صدا ملایم تر می شود، وقتی گفته قبلی تکرار می شود، وقتی میان کلمات فاصله می افتد و صدا باز هم ملایم شود؟ آیا تکرار جمله به معنای نداشتن حرفی تازه می تواند باشد؟ آیا قصد، تاکید است؟ یا میان کلمات چه فاصله ای باید بیفتد تا معنای «دارم حرفم را تمام می کنم» یا «هنوز حرف دارم» یا «مکث کرده ام، اما حرفم هنوز تمام نشده است را بدهد؟» طبیعی است که در میانه گفتگو و صحبت با افراد، فرصتی صرف حل این مسایل نمی شود. بلکه به دلیل سال ها تجربه در زمینه صحبت با اشخاص، فرد متوجه می شود که حرف پایان گرفته یا خیر.

از طرفی وقتی عادات گفتگو در طرفین مشابه باشد، یا نوع سخن گفتن یکی برای آن دیگری واضح و مشخص باشد، هیچ اشکالی بروز نمی کند اما اگر عادات دو طرف با هم متفاوت شد، ممکن است یکی از طرفین گفتگو به این نتیجه برسد که آن دیگری یا به حرف او گوش نمی کرده یا اصولا این طور تصور شود که صحبتی برای گفتن وجود ندارد. همچنین یکسان نبودن سبک و زمان و فرصت و مجال صحبت کردن، امکان دارد خصوصیات فرد را به جز آن چیزی که هست، نشان دهد و درست به همین دلیل است که اندکی تفاوت در سبک گفتگو و موضوعاتی مانند مکث و غیره می تواند روی زندگی فرد تاثیر قابل ملاحظه ای داشته باشد.

- بلندی صدا در سخن گفتن

هر حرف باید به لحن خاصی بیان گردد. در حال صحبت نیز شدت صدا می تواند کم و زیاد شود. بلندتر حرف زدن روابط میان نقطه نظرها را نشان می دهد. مثلا می تواند حاکی از آن باشد که «صبر کن، حرفی دارم که باید بزنم» یا «صبر کن، هنوز حرفم تمام نشده است» یا «عصبانی هستم» و یا... ملایم تر حرف زدن هم می تواند معانی خاص خود را داشته باشد. به عنوان مثال، خسته شدم، تو حرف بزن، یا خجالت می کشم با صدای بلند صحبت کنم. یا، حالا نوبت توست حرف بزنی و یا نشانه ای برای احترام و ادب به دیگری و دیگران. بلندتر صحبت کردن از حد انتظار نیز می تواند برای شنونده، معانی مختلفی را در برداشته باشد. مثلا فرد فاقد قدرت ابراز وجود باشد یا در جهت تحریک احساسات باشد، یا دستور تلقی شود و... که به هر حال اگر با این مسئله نیز درست برخورد نشود، شنونده را دچار گیجی و سردرگمی از نیافتن ارتباط با شخص گوینده خواهد کرد.

- آهنگ و زیر و بم صدا

عادت به لحن صدا از جانب افراد، گاه موجب می شود تا در برخورد با لحنی دیگر آن لحن غیرطبیعی جلوه کند. به عنوان مثال دو نفر که دارای فرهنگ دو گفتگوی متفاوت هستند، بطور قطع با توجه به فرهنگ خویش، با آهنگ و زیر و بم و در مجموع حالت مخصوص به خود سخن می گویند. حال اگر فردی شناخت مناسبی از مخاطب یا گوینده مقابل خود نداشته باشد، چه بسا در هنگامی که آن فرد آرام یا عصبانی است این گونه تصور کند که لحن طرف وی خسته کننده یا یکنواخت و یا خوشایند است.

آهنگ صدا ناشی از ترکیبی از سرعت، مکث، رسایی و از همه مهم تر تغییر زیر و بم آن صدا. در واقع حالت جسمانی دهان و حنجره آن را مشخص می سازد، زیر و بم صدا مانند رسایی یا ملایم بودن صدا نیز معانی نسبی متفاوتی دارد. از آنجایی که نشانه هایی مانند تغییرات زیر و بم صدا(و نیز بلندی و سرعت گام صحبت) همچنین نشانه بیان های احساسی هستند احتمالا تعجب آور نیست که زن ها بیش از مردها، از تغییرات زیر و بم صدا استفاده می کنند.

همانطورکه مشخص است زن ها هم اغلب به احساساتی بودن بیش از مردها، شهرت دارند. همین مطلب، در مورد افراد یک فرهنگ خاص نیز صدق می کند.

به هر حال بد نیست بدانیم وقتی قرار است من یا شما، در هر روز و ساعت از عمرمان، دقایق پی در پی و متوالی را صرف صحبت کردن کنیم، چه بهتر که درباره مقتضیات و نحوه صحبت کردن بیشتر بدانیم و مهم تر از آن، این داشته ها را بکار ببندیم.

منبع : روزنامه ابرار

http://vista.ir/?view=article&id=317714

vista.ir
Online Classified Service

به آن چه که دارید فکر کنید



خلاقیت باعث بروز افکار بزرگ در انسان میشود. اما معمولا سخت ترین مرحله نقطه شروع است. افکار بزرگ ما را به سمت پیشرفت راهنمایی کرده و فردایی روشن را برایمان به ارمغان می آورند. با به کارگیری اصولی که دراین قسمت برای شما شرح می دهیم می توانید یک تجارت بزرگ و بی نقص راه اندازید. ما متاسفانه ذهن خود را به انجام این امور عادت نداده ایم. این امر سبب میشود تا توانایی خود را برای دامن دادن به تصورات و تخیلات از دست داده و در نتیجه قدرت تخیل خود را به کار نگیریم. به همین دلیل فرصتهای بی شماری را به آسانی از دست می دهیم.

ایده های بزرگ از محلی فرای باورهای شخصی نشات می گیرند. باید به دوردست ها بنگرید و افکار متفاوت را آزمایش کنید تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کنید.

عده ای با به کار نگرفتن ذهن خود آنرا به طرز وحشتناکی بی حس و کرخت می کنند، چنین رفتاری باعث می شود درخت افکار شما هیچ گاه به



بار ننشیند.

۱) زیاد مطالعه کنید

ذهن شما همانند بدنتان برای اینکه رشد پیدا کرده و پرورش یابد نیازمند تمرین و تحرک است، و چه تمرینی بهتر از کتاب خواندن. سعی کنید با افکار و عقاید انسان های موفق در طول تاریخ آشنا شوید. شرح حال و تاریخچه زندگی هر یک از آنها را مرور کنید و از آن درس بگیرید. با مطالعه این کتب می توان حدس زد که چگونه این افراد بزرگ ذهن خود را برای رسیدن به بهترین ها پرورش داده بودند. همچنین می توانید مجلاتی نظیر تجارت و یا اقتصاد روز را نیز مطالعه کنید. با آگاهی از نظرات دیگران پیرامون مسایل مختلف شما سطحی نگری را کنار می گذارید و با یک دید عمقی به موضوعات مختلف می نگرید.

۲) فرصت هایی را که در آن ذهن شما خلاق است از دست ندهید

شاید بروز بسیاری از مسائل را به شانس واگذار می کنید. تصور شما نادرست است. شاید بعضی مواقع حس می کنید که مغزتان اصلا کار نمی کند و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. اما مواقعی هم وجود دارد که ذهنتان به قدری فعال است که می خواهید انیشتن را به رقابت دعوت کنید. تنها مشکل موجود این است که این زمان طلایی مواقعی که شما به آن نیاز دارید، ظاهر نمیشود. زمانی که ذهن در حال فوران است تا آنجا که می توانید به افکار خود پر و بال دهید. اجازه دهید افکارتان مثل آب آتش نشانی به بالاترین نقطه صعود کنند. هنگامی که برای پرواز کردن به ذهن خود فضا می دهید، او شما را به دوردست ها خواهد برد و نتایج شگفت انگیزی را بدست خواهد داد.

۳) یک دفترچه یادداشت به همراه داشته باشید

هنگامیکه افکار بی نظیر به ذهن شما خطور می کنند از ذخیره کردن آنها اطمینان خاطر حاصل کنید. در این امر به یادداشت های ذهنی اکتفا نکنید زیرا ممکن است به دست فراموشی سپرده شوند. سعی کنید همیشه یک دفترچه یادداشت و یا یک ضبط صوت به همراه داشته باشید به ویژه در کنار تخت خواب خود برای مواقعی که افکار طلایی در حدود ساعت ۲ نیمه شب به ذهن شما خطور می کنند. هنگامیکه افکارتان در جایی ثبت شوند، شما به راحتی می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید و آنها را به سرعت به کار ببندید. افکار بزرگ نیز مانند میوه ها فقط تا زمانی که تازه و شاداب باشند قابل استفاده هستند.

۴) از افکار دیگران بهره بجویید

بهره جستن از افکار و عقاید دیگران نیز به نوبه خود روش مناسبی برای گسترش ایده های شخصی شماست. افراد مختلف دارای نقطه نظرات و چشم اندازهای متفاوتی هستند. توانایی های آنها مختلف است و سوابق و پیشینه های متفاوتی دارند. کارکرد ذهن افراد منحصر به فرد است. با مطرح شدن یک بحث در میان جمع ، آنقدر پیشنهادهای مختلف شنیده می شود که نیمی از آنها هرگز به ذهن شما نمی رسیدند. به این طریق شما میتوانید با کوله باری سرشار از افکار متفاوت در جاده تصمیم گیری گام بردارید.

نسبت به نظر هیچ کس بی توجهی نکنید . شاید در نگاه اول احمقانه به نظر برسند اما شاید مانند صدف هایی باشند که در خود گوهرهای گرانقیمتی را جای داده اند. درست نیست که در مورد نظر دیگران به قضاوت بنشینیم سعی کنید به جای قضاوتهای بیهوده آن ها را سبک سنگین کرده و در امور روزمره خود به کار بندید.

۵) تغییراتی در محیط اطراف خود ایجاد کنید

گاهی اوقات تنها چیزی که باعث می شود ذهن خسته شما را دوباره به کار اندازد تغییر وضع ظاهری محیط اطرافتان است. اگر چشم انداز پیرامون شما تغییر کند، ذهن شما نیز به صورت ناخود آگاه به سمت یک دیدگاه جدید تغییر جهت می دهد. اگر تمام مدت در پشت میز خود بنشینید ذهن خود را در آن شرایط محدود می کنید و هیچ فضایی برای برانگیختگی او باقی نمی گذارید.

بنابر این میتوانید پیاده روی کنید، به باشگاه ورزشی بروید، کنار آب رود بنشینید و در کل به یک مکان جدید قدم بگذارید تا ذهن شما نیز بتواند آزادانه به تمرین و تقلا بپردازد.

۶) بر روی شکاف میان دو نسل خط بطلان بکشید

ذهن کودکان تروتازه و شاداب است. آنها جسور هستند و احساساتشان از طریق فشار های اجتماعی سرکوب نشده است. به جهان با شگفتی می نگرند و مانند بزرگترها پاکی و معصومیت خود را از دست نداده اند. با کودکان پیرامون مسائل مختلف صحبت کنید تا با نقطه نظر ساده و بی

آلایش آنها آشنا شوید. اگر می خواهید مشکلی را حل کنید نظر آنها را نیز جویا شوید. عقاید آنها شما را به تعجب وا می دارند. آنها قصد تاثیرگذاری در دیگران را ندارند و همه چیز را تنها با اتکا بر پاکی و صداقت بیان می کنند.

از سوی دیگر با افراد سالخورده و مسن نیز مشورت کنید. آنها مدت ها پیش با تمام این مشکلات مواجه شده اند و با آن دست و پنجه نرم کرده اند. تجربیاتشان آنقدر سودمند و با ارزش است که هیچ قیمتی را نمی توان بر روی آن گذاشت. پس آنها را دست کم نگیرید، با دیدگاههایشان نسبت به زندگی آشنا شوید و از آنها درس بگیرید. قطعا شما را به سوی جهت مناسب هدایت می کنند و از مشکلات در امان خواهید بود.

۷) به رفیق شفیق خود مراجعه کنید

همه ما دوستی داریم که به نظر میرسد توانایی پاسخ به تمام مسائل و مشکلات ما را دارد. چرا تنها در مورد مشکلات شخصی از او کمک می خواهید؟ بد نیست گاهی در مورد مسائل مهمتر نیز از او یاری بجویید.

۸) به توانایی های خود اتکا کنید

قواعد و اصول کلی را برای یک لحظه هم که شده فراموش کنید. این رهنمون ها در جای خود مفید هستند اما ممکن است مانند یک چشمبند عمل کرده و قدرت داشتن دید وسیع را از شما بگیرند و اجازه دیدن چشم اندازهای متفاوت را به شما ندهند. هرزگاهی خود را از قید و بند قوانین آزاد کنید. شما می توانید بدون توجه به کارآیی روش های گذشته به آسانی و بدون بروز هیچ شک و تردیدی در راه مورد نظر خود گام بردارید. کمی جسارت به خرج دهید و سیستمهای فعلی را زیر سوال برید.

۹) در حیطه کاری خود به فعالیت بپردازید

خیلی خوب است که به ذهن خود اجازه دهید آزادانه به گردش بپردازد. اما این گردش باید در حیطه دانش شما انجام پذیرد. اگر یک طراح هستید لازم نیست راه حلی برای مشکلات اقتصادی پیدا کنید. افکار شما تنها در رشته ای که مهارت دارید خوب کار می کنند و در سایر رشته ها نتیجه ای مصیبت بار را به دنبال خواهند داشت. اگر نیاز به ورود به قلمرو دیگری را دارید بهتر است قبل از هر کار با یک متخصص مشورت کنید و اجازه انجام کلیه امور را به دست او بسپارید تا با استفاده از دانش و تخصص خود عمل کند.

۱۰) به ذهن خود آزادی عمل دهید

آیا با تمرین های رایج نویسندگان آشنایی دارید؟ آنها برای مبارزه با محدودیت ها یک روش بسیار جالب را برگزیده اند. فقط کافی است قلم را بر روی کاغذ گذاشته و هر آنچه که در ذهنتان است را بر روی کاغذ بیاورید. میتوانید از مشکلات شروع کنید و به دنبال هیچ گونه ارتباطی در دست نوشته های خود نباشید. مهم نیست که تا چه حد عبث و نا معقول به نظر می رسند. بعدا می توانید مثل یک جدول تناوبی آنها را سازماندهی کنید، در آخر نیز امکان دارد به چیزی دست پیدا کنید که بیهوده و بی ربط باشد اما چیزی که در این مبحث حائز اهمیت است این است که شما به ذهن خود اجازه غرق شدن در مسائل مختلف را داده اید و این خود یک امتیاز محسوب می شود. هیچ کس نمی داند شاید به نتیجه ای برسید که سال ها منتظر آن بوده اید.

۱۱) ایده های گذشته را از نو بسازید

افکار شما مثل کامپیوتر هستند. هر چند وقت یک بار نیاز است که سخت افزار آن را ارتقا دهید. ایده های بزرگ گذشته را پیش روی خود بگذارید و بر روی آن ها عملیات نوسازی انجام دهید. آن ها را اصلاح کنید و برای بهبودی آن ها تلاش کنید. ضمائم لازم را نیز برای تقویت هر چه بیشتر به آنها بیفزایید. این کارها را می توان با نوشتن عقاید اولیه خود بر روی کاغذ و نظم دادن به آشفتگی ذهنتان انجام دهید. عالی به نظر میرسد پس منتظر چه هستید؟ بهتر است در انجام آن تعجیل کنید.

۱۲) از الهه وجودتان یاری بخواهید

آیا یک شی، آهنگ، مکان و یا یک شخص خاص وجود دارد که حضور و یا تجسم او برای شما خوشایند بوده و به ذهنتان نیرویی همچون قدرت موتور جت می دهد. از هیچ تلاشی برای رسیدن به آن مضایقه نکنید. تنها یک چنین چیزهایی هستند که شما را به سمت ابتکارات بدیع رهنمون می سازند. از وجود آن بهره بجویید و اجازه دهید تا انوار طلایی آن به درونتان نفوذ کند و ذهن شما را در بر گیرد.

- یک ایده بزرگ از چه ویژگی هایی برخوردار است

شرکت ها و کمپانی های بزرگ به ویژه آن دسته که بر روی مسائلی نظیر طراحی و تبلیغات کار می کنند، سرمایه گذاری های عظیمی صرف می کنند تا به کارکنان خود آموزش دهند که چگونه میتوانند ذهن خود را آزاد کنند تا سرچشمه ایده های بزرگ باشند. خیلی از آنها از کارمندان

درخواست ارائه لیست هفتگی ایده ها را میکنند. در چنین محیطی چیزی به عنوان فکر بد وجود ندارد فقط بعضی ایده ها خام هستند.
بنابراین خیال بافی و رویا پردازی کنید تا ذهن شما به نظریه پردازی عادت کند و از قلمرو سادگی بیرون آید. قدری افسار گسیخته باشید تا پندار شما به بلندی ها پرواز کرده و اوج گیرد.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=324398

vista.ir
Online Classified Service

به خط قرمز پائین، تکیه نده!



آنتونی رابینز برای تقویت انگیزش مرکز "موتیو" در مریلند است. در این جلسه رابینز به یک موضوع کلیدی در برخورد با زندگی یعنی اطراف خط قرمز پائین حرکت نکردن، اشاره می‌کند. او می‌گوید که انسان نباید در صحنه‌های مختلف اجتماعی، شغلی، زندگی و خانوادگی طوری عمل کند که همیشه مجبور شود به خط قرمز پائین تکیه دهد.

امروز می‌خواهم در خصوص یک مطلب بسیار مهم با شما عزیزان صحبت کنم. مطلبی که خیلی از آدم‌های به‌ظاهر سالم و خوشبخت بیرون این مرکز از آن آگاه نیستند و به واسطه آن خود، خانواده، سرمایه و زندگی خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. اسم این مطلب خط قرمز پائین است و برای روشن شدن مطلب بد نیست چند تا مثال بزنیم تا بتوانیم به برداشت مشترکی از این اصطلاح برسیم.

دانشجوئی چند روز مانده به امتحان درس نمی‌خواند. وقتی از او سئوال می‌کنی چرا به اندازه کافی مطالعه نمی‌کند با خنده می‌گوید که همین‌قدر که بلد است برای آوردن نمره قبولی ۱۲ کفایت می‌کند. این عدد ۱۲ خط قرمز پائین این دانشجوست. خطی که در بدترین شرایط باید به آن تکیه زند. نه این‌که با وجود داشتن وقت و زمان و فرصتک افی چند روز مانده به امتحان دوان دوان خودش را به این خط برساند و به آن تکیه بزند و بگوید که خاطرش از بابت همه اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی جمع است.

همسری را در نظر بگیرید که می‌داند کاسه صبر شریک زندگی‌اش از یک حد بیشتر نیست و مثلاً می‌تواند شلختگی او را تا حدی تحمل کند. اگر این شخص به‌جای کار کردن روی نظام رفتاری و اخلاقی خود، فقط با تکیه بر خط صبر و تحمل همسرش هر کاری که دلش خواست را انجام داد و هیچ تغییر و اصلاحی را در رفتار و نگرش خود ایجاد نکند، این شخص به‌طور خطرناکی به خط قرمز زندگی زناشوئی خود تکیه داده است و هر آن امکان دارد که با یک تلنگر کانون خانواده‌اش از هم بپاشد و جدائی و تنهای

نصیبش شود. وقتی این خط قرمز شکست و پرده حرمت بین دو شخص پاره شد دیگر اصلاح رفتار و اخلاق به چه درد زندگی مشترک می‌خورد.

کارمندی را در نظر بگیرید که بدون حس وظیفه‌شناسی فقط در محدوده وظایف تعریف شده خودش به‌طور کج‌دارو مریض کارهایش را انجام می‌دهد و از انجام یک ذره کار اضافی به نفع شرکت و سازمانی که در آن مشغول به‌کار است طفره می‌رود. شاید مدیران این کارمند به خاطر انجام کارهای روزمره از وضعیت کاری این کارمند ناراضی نباشند، اما قدر مسلم وقتی صحبت از تعدیل نیروها و اخراج نیروهای مازاد به میان می‌آید این کارمند نباید از حذف شدن و کنار زده شدن گله‌مند باشد. به هر حال او با رفتار خودش به آخرین مرز قابل تحمل شغل خود تکیه داده بود و با این تکیه دادن به خط قرمز کاری، اولین شخصی بود که باید با یک نسیم به آن سمت خط پرتاب می‌شد.

خیلی از کسانی که انسان‌های لایق و شایسته‌ای بوده‌اند و زندگی متوسط و خوبی داشته‌اند و الان دچار ورشکستگی و به هم ریختگی اقتصادی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی هستند، با هم یک وجه مشترک دارند و آن این است که همه آنها به خط قرمز پائینی شغل و زندگی و شخصیت خود و بقیه تکیه داده بودند. جمله مشترکی که بر زبان اکثر این آدم‌ها جاری است این است: "از این خط قرمز که بدتر نمی‌شود!! یا آخرش که به این خط قرمز ختم می‌شود!! یا اوضاع که از این بدتر نمی‌شود!!! یا این‌که از خط قرمز که رد شدی دیگر رد شدی!!! (آب که از سر گذشت چه یک نی صد نی!!)"

ولی سئوال این است که چرا باید از همان ابتدای کار سریع عقب‌نشینی کرد و به خط قرمز تکیه داد. چرا فندقی که می‌توان با یک سنگ کوچک شکست برای خرد کردن زیر چرخ‌های قطار قرار دهیم. (ضرب‌المثل مشابه فارسی آن می‌شود گرهی را که با دست باز می‌شود، چرا با دندان باز کنیم!)

روزی زنی نزد من آمد و به من گفت که احساس می‌کند شوهرش به او خیانت کرده و او هم قصد دارد تلافی کند! با حیرت از او پرسیدم: "شما که از خانواده‌ای اصیل و نجیب هستید و این‌گونه واکنش‌ها از شما بعید است و حرمت خانواده و خودتان از بین می‌رود! شما چرا به خط قرمز افراد ولگرد خیابانی متوسل می‌شوید!؟" و زن زارزار گریه می‌کرد که راهی به‌جزء این برای انتقام نمی‌بیند. البته بعداً مشخص شد که او دچار سوءتفاهم بوده و همسرش در واقع یک مشغولیت شغلی داشته و قضیه اصلاً طوری که او تصور می‌کرده نبوده است. اما نکته آزاردهنده قضیه نوع نگرش زن بوده است که به‌جای واکنش‌های قدرتمندانه و محکم سریع خودش را به سمت پائین‌ترین خط قرمز پرتاب کرده و آماده بود تا با عبور از آن مثلاً به‌زعم خود شخصیت خردشده‌اش را به‌دست آورد. حال آنکه همیشه عبور از خط قرمز بهائی سنگین دارد که خیلی مواقع اثر زخم آن تا پایان عمر بر پیشانی شخص برجا می‌ماند.

کارمندی که با کمترین برخورد در محل کار قهر می‌کند و خانه‌نشین می‌شود و به سراغ پس‌انداز ایام پیری‌اش می‌رود. یا کارفرمائی که بیمه حوادث پرسنل خود را تمدید نمی‌کند و می‌گوید تا حالا که اتفاقی نیفتاده از این به بعد هم نمی‌افتد!! و یا حتی رئیس‌جمهوری که به محض تنگ شدن اوضاع اقتصادی برای این‌که محبوبیتش کم نشود سراغ ذخیره ارزی می‌شود و حتی دنیائی که تا یخ‌های قطبی کاملاً ذوب نشود و گرما زمین را برشته نکند فکری برای سوراخ اوزون نمی‌کند، همگی مصداق آدم‌ها، سازمان‌ها و کشورها و سیاره‌هائی هستند که به‌جای فاصله گرفتن از خط قرمز و افزایش حاشیه امنیت و ایمنی، بی‌دلیل و در واقع به خاطر ساده‌لوحی و ساده‌نگری و از یک لحاظ به‌دلیل تنبلی و ناتوانی مدیریتی، در هر بحرانی که رخ می‌دهد بلافاصله به سراغ پائین‌ترین و در واقع خطرناک‌ترین و حیاتی‌ترین خط قرمز می‌روند و خودشان و اطرافیانشان را به خطر می‌اندازند.

اکیداً به شما توصیه می‌کنم که این نکته را جدی بگیرید و بپذیرید که حول و حوش و اطراف مرزهای قرمز رنگ پائینی اصلاً ساکن نشوید و تا می‌توانید بین خود و این منطقه مین‌گذاری شده فاصله بیندازید. اگر درآمدتان امروز سه هزار دلار است و با این پول و در شرایط فعلی زندگی متوسطی دارید، سریع قانع نشوید و نگوئید که سه هزار دلار ضربدر دوازده ماه می‌شود سی و شش هزار دلار و ضربدر ده سال می‌شود سیصد و شصت هزار دلار و همین‌قدر پول برای ده‌سال کفایت می‌کند. چه بسا اتفاق ناخواسته‌ای بیفتد که دیگر نتوانید این درآمد را در ماه کسب کنید یا هزینه غیرقابل پیش‌بینی به سراغ شما و خانواده بیاید و پس‌انداز چندین و چند ساله شما را یک‌باره به باد دهد. اگر خط قرمز زندگی شما روی ماهی هزار دلار کشیده شده است و شما با درآمد ماهی سه هزار دلار فکر می‌کنید از این خط قرمز فاصله گرفته‌اید به هیچ‌وجه متوقف نشوید و خود را خوشبخت ندانید. فردا که از خواب برمی‌خیزید برای ماهی ده هزار دلار و هفته بعد برای ماهی صد هزار دلار نقشه بریزید. تا می‌توانید از مرز هزار دلاری فاصله بگیرید و آرزو کنید که هرگز زندگی، شما را در شرایطی قرار ندهد که مجبور شوید روی خط قرمز هزار دلاری قدم بزنید و از بسیاری ضروریات غذائی و داروئی و تفریحی صرف‌نظر کنید فقط به این خاطر که می‌توانید روی این خط قرمز به زحمت به زندگی خود ادامه دهید.

البته خیلی خوب است اگر شما فرد قانع و صرفه‌جوئی باشید و بتوانید با ماهی پانصد دلار هم از پس مخارج یک زندگی حداقل برآئید. اما این دلیل نمی‌شود که به خاطر این توانائی همیشه خود و زن و فرزند خود را در حول و حوش این مرز نگه‌دارید و با اندک توفانی که در زندگی‌تان برمی‌خیزید، شاهد از دست رفتن عزیزانتان مقابل چشمانتان باشید.

نمره دوازده نمره قبولی است. بله ولی وقتی می‌توان با کمی مطالعه و تحقیق به نمرات بالای هجده دست یافت، چرا نباید چنین کرد و شخصیت خود را برای گرفتن یک نمره، مقابل این و آن خرد کرد.

صبر و تحمل همسر شما در مقابل زیاده‌خواهی و زیاده‌روی‌های شما زیاد است، ولی چرا باید آن‌قدر در گستاخی و بی‌حرمتی مرزشکنی کنید که او طاقتش طاق شود و مقابلتان بایستد و به شما توهین کند.

عشق و علاقه دو نفر به هم که شاید خیلی زیاد باشد ولی چرا باید با آزمون‌های خطرناک این عشق را در پائین‌ترین کرانه قرمزرنگ و خطرناک به یاری گرفت.

خط قرمز فقط برای این است که بد بودن و خطرناک بودن شرایط را به شما نشان دهد نه این‌که خود را تا نزدیکی آن برسانید و دلتان خوش باشد که هنوز چند میلی‌متری با آن فاصله دارید. درست شبیه راننده‌ای که دور موتور را آن‌قدر بالا می‌برد تا به نزدیکی نوار قرمزرنگ برسد و بعد بگوید که هنوز نیازی به سبک‌کردن دنده نیست چرا که وارد مرز قرمزرنگ نشده‌ایم! همین مجاورت در نزدیکی خط قرمز یعنی یک عالم فشار و تنش و استرس که فقط با کمی فاصله گرفتن از خط قرمز همه این فشارها و تنش‌ها به یک‌باره از میان می‌روند و آرامش و قرار به‌جای اضطراب و دل‌آشوبی دائمی بر ذهن و روح و جسم ما ظاهر می‌شود.

پس نصیحت من به شما این است. ورزش کنید اما نه آن‌قدر شدید که تاندون‌ها و عضلات بدنتان پاره شوند و آسیب ببینند. شب‌ها بیدار بمانید اما نه آن‌قدر که تحملتان طاق شود و ناخودآگاه روی میز به خواب روید. به‌کارتان بچسبید نه آن‌قدر که از مرز تحمل خانواده و زندگی عبور کنید و هر چه را دارید روی کار و شغل‌تان بگذارید. خلاصه کلام خط قرمزهای کاری را که در دست دارید و شرایطی که در آن قرار دارید، پیدا کنید و با اطمینان از این‌که در آن خط قرمز می‌توانید سرپا بمانید و با حداقل‌ها بسازید، گامی به جلو بردارید و سعی کنید بیشترین حاشیه ایمنی و اطمینان را بین خود و آن پائین‌ترین کرانه خطر ایجاد کنید. خواهید دید که بسیاری از آشفتگی‌ها و اضطراب‌های روحی و روانی شما در تمام صحنه‌های زندگی با این تدبیر به یک‌باره از بین خواهد رفت. مطمئن باشید. امتحان کنید.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267644

vista.ir
Online Classified Service

به شوهر تنبلتان لبخند بزنید



▪ اگر شوهر تنبلی دارید، لبخند بزنید

اگر شوهر تنبلی دارید، باز هم تبسم کنید. شاد باشید. از زندگی‌تان لذت ببرید. شوهرتان را با شوهرهای دیگر مقایسه نکنید. زیرا هیچ کمکی نمی‌کند. در نهایت بر ناخشنودی شما می‌افزاید. آدم‌های تنبل به کسی لطمه نمی‌زنند و در واقع این‌کار از آنها ساخته نیست.



▪ اگر شوهر شما مسئله‌دار است

شوهران مسئله‌دار، تعدادشان زیاد است. یکی از بهترین کارهائی که می‌توانید بکنید این است که با یکی از دوستان نزدیک و صمیمی خود صحبت کنید و به‌جای گله و شکایت راه‌حلی پیدا کنید. داستان زیر را بخوانید و از آن برای رفع مشکل همسرتان استفاده کنید.

"در روزگاران گذشته تاجری زندگی می‌کرد. یکی از روزها متوجه شد که زیر فرش اتاق پذیرائی، نقطه‌ای ورم کرده و بالا آمده است. به فکر فرو رفت، بعد ناگهان روی برآمدگی پرید. برآمدگی در لحظه‌ای ناپدید شد، اما در همین هنگام نقطه دیگری از فرش بالا آمد. مرد دوباره روی آن پرید، برآمدگی مجدداً از میان رفت و بلافاصله نقطه دیگری از فرش بالا آمد. این عمل چند بار تکرار شد. تاجز یقین کرد که چیزی زیر فرش است.

تصمیم گرفت که فرش را لوله کند و از زمین بردارد و چون این‌کار را کرد مار خشمگینی از زیر آن بیرون آمد."

ممکن است رفتار شوهرتان شما را گیج کند و از کار او سر درنیاورید، ممکن است از راه حل‌های عادی استفاده کنید، غرولند کنید، عصبانی شوید، نق بزنید، فریاد بکشید، اما با این اقدامات از شوهر خود یک مار می‌سازید. ممکن است با هر اقدام شما موقتاً ناراحتی از بین برود اما دیری نمی‌پاید که مسئله دوباره و این‌بار به شکل دیگری بروز می‌کند. این راه درست برای برخورد با شوهرتان نیست.

ممکن است دیگران را سرزنش کنید، ممکن است گناه را به گردن مادر او بیندازید که او را بد تربیت کرده است. واقعیت این است که گناهی به گردن دیگران نیست. شما و او هستید که مسئله را ایجاد کرده‌اید و تنها شما می‌توانید این مسئله را حل کنید.

▪ زنی بی‌تدبیر نباشید

آیا شوهری دارید که اعصابش به‌هم ریخته؟ آیا شوهرتان حسود است؟ آیا استرس‌زده و زیر فشار است؟

در این‌صورت کاری بکنید. تسلیم نشوید. شصت درصد تقصیر به گردن شماست.

بسیاری از شوهرها به این نتیجه می‌رسند که زندگی در حق آنها بی‌انصافی کرده است، نگرانند، خودشان را تحت فشار احساس می‌کنند، هراسان و عصبی هستند. می‌ترسند که بیمار شوند. می‌ترسند کسی بر ضد آنها تبعیض قائل شود. مطمئن هستند که همه بر ضد آنها فعالیت می‌کنند. به همه و از جمله به شما ظنین می‌شوند.

می‌پرسید چه‌کاری از شما ساخته است؟ خیلی از کارها. از اشخاص کارشنا و کاردان کمک بگیرید. به دوستان و نزدیکان و عزیزانتان فکر کنید. با آنها حرف بزنید. آنها هم می‌توانند با شوهر شما حرف بزنند. شما هم می‌توانید با او حرف بزنید.

اگر شوهر شما در چنین شرایطی قرار دارد، بدون تردید بیشتر و بهتر از هرکس، شما هستید که می‌توانید با او حرف بزنید.

نیازی به این نیست که برای کمک به شوهرتان یک روان‌پزشک یا یک روان‌شناس باشی. مادر ترزا شوید و به او کمک کنید.

هر آئینه با مشکلی روبه‌رو شدید به آن فکر کنید. با اشخاص و آشنایان درباره آن حرف بزنید. کتاب و مجله بخوانید و مطمئن باشید که موفقیت سرانجام از آن شما خواهد شد. این را هم بدانید که تنومندترین درخت‌ها اگر با یک‌صد ضربه تبر به زمین سقوط کند، بدان معنا نیست که نود و نه ضربه قبلی بیهوده بوده و کاری صورت نداده است.

در پس هر موفقیت، به ظاهر یک شبه، بیست سال تلاش و زحمت وجود داشته است. با این حساب ممکن است برای رسیدن به موفقیت قطعی بیش از چند ساعت، چند روز، چند هفته یا چند ماه فاصله نداشته باشید.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267650

vista.ir
Online Classified Service

به صورت خود سیلی نزن!



بعضی‌ها به گونه‌ای رفتار می‌کنند که انگار حقّی بر فضایی که اشغال کرده‌اند ندارند. بعضی‌ها طوری حرف می‌زنند که انگار قصدشان این است که صدایشان را نشنوید. بعضی‌ها طوری رفتار می‌کنند که انگار حق زندگی کردن و موجودیت داشتن را به خود نمی‌دهند. در همه این موارد فقدان ابراز وجود در منتهای خود است. نداشتن عزّت‌نفس در این اشخاص مشهود است.

در برنامه روان‌درمانی وقتی این اشخاص مطمئن‌تر، حرکت کردن و حرف زدن را می‌آموزند بدون استثنا عزّت‌نفس‌شان بیشتر می‌شود.

امّا در همه مظاهر، ابراز وجود نکردن تا این حد مسلّم نیست. زندگی اشخاص پر است از سکوت کردن، تسلیم شدن و بیان ننمودن احساسات و باورهایی که شأن و منزلت انسانی را خدشه‌دار می‌سازد. وقتی خود را ابراز نمی‌کنیم و حرف‌مان را نمی‌زنیم، وقتی در دفاع از ارزش‌هایی که به آن اعتقاد داریم حرف نمی‌زنیم. احساسات خود را جریحه‌دار می‌کنیم.

این دنیا نیست که با ما چنین می‌کند، خود ما هستیم که با خود این‌گونه رفتار می‌کنیم.

مرد جوانی در تاریکی سالن سینما می‌نشیند و به شدت تحت تأثیر نمایش است. داستان فیلم به قدری او را تحت تأثیر قرار می‌دهد که اشکش سرازیر می‌شود. می‌داند که هفته ی بعد مجدداً به تماشای این فیلم خواهد آمد. در بیرون از سالن به یکی از دوستانش برمی‌خورد که او هم فیلم را دیده است. با هم سلام و احوالپرسی می‌کنند. نگاهی به چهره ی دوستش می‌اندازد می‌خواهد بداند که او تا چه اندازه تحت تأثیر فیلم واقع شده است. امّا از چهره او چیزی معلوم نیست. دوستش می‌پرسد: «نظرت درباره فیلم چیست؟» مرد جوان ناگهان احساس هراس می‌کند. نمی‌خواهد حقیقت را بگوید. از این رو به جای این‌که بگوید: عالیست خیلی از آن خوشم آمد. می‌گوید : «ای بد نبود» این مرد متوجه نیست بی آن‌که بداند بر صورت خود سیلی زده است. خودش نمی‌داند امّا عزّت‌نفس فروکش کرده‌اش این را به خوبی می‌داند.

بعضی‌ها چنان رفتار می‌کنند، که انگار حقّی بر فضایی که تصرف کرده‌اند ندارند.

زنی در یک ضیافت می‌شنود که کسی در زمینه ی تبعیض نژادی حرف زشتی می‌زند. دلش می‌خواهد بگوید: «بسیار توهین‌آمیز است». امّا دلش نمی‌خواهد مخالفتی را برای خودش بخرد. در حالیکه خجالت می‌کشد، چشمانش را متوجه نقطه ی دیگری می‌کند. بعداً در مقام توجیه رفتارش می‌گوید: «مگر چه تفاوتی کرد. مرد احمقی بود.» امّا عزّت‌نفس او می‌داند که خدشه‌دار شده است.

دانشجوی کالج در جلسه ی سخنرانی یک نویسنده که آثارش را او کاملاً می‌پسندد شرکت می‌کند. بعد از سخنرانی به جمع کسانی که نویسنده را احاطه کرده‌اند تا از او سوالات خود را بپرسند می‌پیوندد. می‌خواهد به این نویسنده بگوید که چقدر از کتاب‌های او لذت می‌برد، چقدر در زندگی او تأثیر گذاشته‌است. امّا سکوت می‌کند. با خود می‌گوید : «چه فایده که این‌ها را بگویم او می‌داند که نویسنده مشهوری است، حرف‌های من تأثیری ایجاد نمی‌کنند. خانم نویسنده به او نگاه می‌کند امّا او همچنان سکوت کرده باقی می‌ماند. ترس بر او غالب می‌شود با خود می‌گوید: «اگر حرف نزنم بهتر است.»

زنی از شوهرش حرفی می‌شنود که به نظرش می‌رسد درست نیست. احساس می‌کند که باید در مقام مخالفت با او حرفی برند و نظرش را بگوید، امّا نگران است. می‌ترسد خدشه‌ای به ازدواجش وارد شود. می‌ترسد اگر حرفی بزند ، شوهرش حرف او را به حساب مخالفت علیه خود در نظر بگیرد. مادرش قبلاً به او آموخته «زن خوب از شوهرش حمایت می‌کند.» یکبار هم از کشیش شنیده که می‌گفت: «رابطه ی زن با شوهرش باید مانند رابطه مرد با خدا باشد.» هنوز خاطره این گفته‌ها در ذهنش طنین‌انداز است. از این رو سکوت می‌کند و حرفی نمی‌زند.

خیانت در حق خود اغلب در رابطه با کسانی اتفاق می‌افتد که به آن‌ها بیش از دیگران نزدیک هستیم.

- شجاعت

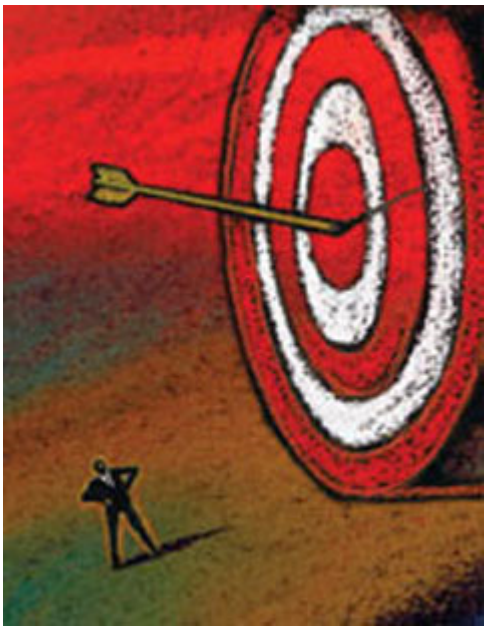
اقداماتی که عزّت نفس سالم را حمایت می‌کنند خود، ابراز عزّت‌نفس سالم به حساب می‌آیند. ابراز وجود کردن هم بر عزّت‌نفس می‌افزاید و هم خود ابرازگر عزّت‌نفس است.

اشتباه است اگر به کسی که از خود مطمئن است نگاه کنیم و بگوییم: «برای او ابراز وجود کردن ساده است. زیرا از عزّت‌نفس خوبی برخوردار است.» یکی از راه‌های افزایش عزّت‌نفس خودابرازی در شرایطی است که در انجام آن به این سادگی میسّر نیست. در بسیاری از مواقع ابراز وجود نیازمند شجاعت است.

http://vista.ir/?view=article&id=290014

vista.ir
Online Classified Service

به نظر شما من موفقم؟



همه ما می خواهیم موفق شویم پس سوال این نیست که آیا می خواهید موفق شوید یا نه. بلکه سوال این است که چه کسی می گوید شما موفق هستید یا نه شاید بگویید «خب معلوم است خودم می گویم که موفقم یا نه» اما پاسخ همیشه به این سادگی ها هم نیست.

بیشتر مردم موفقیت خود را با عوامل خارجی می سنجند، عواملی مانند تایید دیگران اعم از مدیر، همسایه یا دوست، پولی که می گیرند، ثروتی که جمع کرده اند، عنوان شغلی که دارند یا مدال های ورزشی که برنده شده اند.

اگر آگاه باشید که تعیین کننده موفقیت شما چه کسی یا چیزی است (مثلاً کسی که پایه حقوق را تعیین می کند یا کسی که درباره ترفیع شغلی تصمیم می گیرد) متوجه خواهید شد که آنها گروه کوچکی از مردم و اطرافیان شما هستند؛ مثلاً همکلاسی ها یا همکارانتان، همسایه ها یا دوستانتان در باشگاه ورزشی در حالی که حقیقت موفقیت این نیست.

اگر هم کسی از شما بپرسد به نظرتان چه کسانی شما را موفق نمی دانند فقط می توانید نام چند نفر به خصوص را بشمارید. حالا که به این نکته آگاه شدید باید از خود بپرسید چرا قضاوت بعضی از اطرافیانتان درباره موفق بودن یا نبودنتان بر نظر دیگران ارجح است. اگر متوجه شوید خود شما هستید که چنین انتخابی می کنید، خودش موفقیت بزرگی است. در چنین موقعیتی این توانایی را دارید که تصمیم بگیرید. آیا می خواهید همین گروه کوچک افراد درباره موفقیت شما قضاوت کنند یا نه. احتمالاً پاسخ تان منفی باشد.

حتی شاید از بعضی از آن افراد خوشتان نیاید.هنگامی که این نکته را متوجه شدید احتمالاً انتخاب آگاهانه و پرقدرتی خواهید کرد که چه کسی درباره موفق بودن یا نبود نتان نظر بدهد. بیشتر اوقات خودتان هستید و کسانی که دوستشان دارید. هنگامی که این نکته را درک کنید قدرت بی پایانی را تجربه خواهید کرد چون مسوولیت سنجش و ارزیابی موفقیت تان بر عهده خودتان خواهد بود. زندگی از این منظر کاملاً متفاوت است.

موفقیت تان را بر این اساس ارزیابی کنید که چقدر براساس ارزش هایی که به آن باور دارید زندگی می کنید، چقدر به خودتان وفادار می مانید، چقدر استوار زندگی می کنید و چقدر کاری که می کنید برای خودتان معنی دارد. اگر قصد و هدف خود را یافته باشید به آن تحقق می بخشید نه اینکه فکر کنید دیگران چه نظری خواهند داشت.

موفقیت داشتن نیست؛ عنوان شغلی بهتر، حقوق بیشتر، ثروت بیشتر، موقعیت بهتر یا دوستان بانفوذتر. موفق بودن و عمل کردن براساس همان بودن است که به آنچه می خواهید بدل شوید. موفقیت موقعیتی کاملاً شخصی است.هیچ وقت شما نمی توانید بفهمید که مدیرعامل یک شرکت بزرگ موفق تر است یا یک زن سرپرست خانوار بیکار.

فقط خود آنها می توانند تشخیص بدهند و فقط خود شما می توانید بفهمید چقدر موفق هستید. هیچ کس دیگری نمی تواند در این باره نظر بدهد مگر اینکه خودتان به آنها اجازه بدهید و استانداردهای آنها را قبول داشته باشید. شاید بگویید قسمتی از لذت موفقیت این است که دیگران از شما با صفت موفق یاد کنند. آیا باید از این لذت صرف نظر کرد؟

اگر کسی توجه نکند موفق شدن چه اهمیتی دارد؟ به یاد داشته باشید مردم به هر حال متوجه خواهند شد اما به شیوه ای کاملاً متفاوت. کسانی که شما را از نزدیک می شناسند می فهمند و موفقیت شما را می بینند. کسانی هم که دورتر هستند متوجه می شوند که شما خودتان را موفق ارزیابی می کنید یا خیر. مردم ناخودآگاه از شیوه حرف زدن، راه رفتن و عکس العمل های تان نتیجه گیری می کنند.

همه این چیزها نشانه هایی از نوع تفکر شما درباره خودتان در خود دارند. پس به روش منحصر به فرد خود در موفق شدن ایمان داشته باشید و اجازه بدهید خودش را نمایان کند. اگر چنین رفتاری برایتان دشوار است طوری رفتار کنید «انگار که» از احساس موفقیت منحصر به فرد خودتان مطمئن هستید. افرادی که موفق به نظر می آیند اعتماد به نفس دارند.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=262521

vista.ir
Online Classified Service

به نظر می آمد، آزار احساسی بهتر از تنهایی است



عشق- جواب تنهایی. این چیزی بود که من دنبالش بودم. تنها چیزی که میخواستم،کسی بود که دوستم داشته باشه و من نیز او را دوست داشته باشم.

بعد از آن به دانشگاه رفتم، و تنهایی رو تجربه کردم. دنبال شخصی میگشتم که مرا بیشتر ازهر کس دیگری دوست داشته باشد. و به این نتیجه رسیدم که: "آن چیزی که من نیاز دارم یك شوهر است."

زمانی که به پایان تحصیلاتم نزدیك میشدم، شروع کردم به قرار گذاشتن با مردی که برادر یکی از بهترین دوستان دوره نوجوانی ام بود. با هم آشنا شدیم و مدت کوتاهی پس از آن ازدواج کردیم. قبل و بعد از ازدواج رابطه سالم و خوبی نداشتیم. او مردی خشن و عصبانی بود. و از خانواده ای آمده



بود که دائم با او بدرفتاری میشد. در دوران نامزدی هشدارهایی را که مانند زنگ در ذهنم نواخته میشد، نادیده میگرفتم. و بیشتر به این خاطر که از او میترسیدم، و اینکه تنها بودم تصمیم گرفتم با او ازدواج کنم.

فکر میکردم میتوانم عوضش کنم، اما وقتی که ازدواج کردیم متوجه شدم که این طور نیست. ازدواج ما ۴ سال و نیم طول کشید. تصمیم طلاق گرفتن از شوهرم یکی از سخت ترین تصمیماتی بود که تا به حال گرفته ام.

آزار احساسی و آسیب روحی که از طرف شوهرم به من میرسید، مرا بسیار خالی و تهی گذاشت. تقریباً هیچی از من نمانده بود. زندگی چه مفهومی داشت اگر قرار بود تمام طول عمرم را با مردی سر کنم که از درون کاملاً مرا از بین میبرد. با وجود این که جرات نداشتم، اغلب به این فکر میکردم که تصمیمم را بگیرم و به سمت زندگی خودم بروم. تصور میکردم که طلاق گرفتن از شوهرم بهتر از این است که تحت آزاهای روحی او قرار بگیرم.

بنابراین زندگی بعد از آن بهتر شد، نه؟ از خیلی جهات بله، بهتر شد.

میبینید، به عنوان يك كودك تصمیی گرفتم که تاثیری کلی بر تمام زندگی من داشت. خانه و خانواده ام خوشحال بودند زیرا عیسی آنجا بود. به عنوا ن يك بچه از او خواستم به زندگی من بیاید و مرا عوض کند و تنها از او درخواست کردم.

بعد از طلاق به خدا نزدیکتر شدم، به صورتی که قبلاً او را این گونه تجربه نکرده بودم. اعتماد به نفسم دوباره رشد کرد، و خلاقیتم نیز دوباره برگشت. اما هنوز هم دنبال کسی میگشتم که مرا دوست داشته باشد؛ کسی که من نیز دوستش داشته باشم.

در طول این دوران سخت زندگی ام دوستان خیلی خیلی زیادی پیدا کردم(مرد و زن) و همه آنها نیز مسیحیان خوبی بودند. اما هنوز در اعماق وجودم احساس تنهایی میکردم. نمی توانستم بفهم چرا دعاهایی که برای خودم انجام میدادم جوابی نداشت(حداقل من اینطوری میدیدم) ، اما اغلب زمانی که برای دیگران دعا میکردم او جواب میداد. بالاخره بعد از ملاقات با يك مرد دیگر و پس از این که او نیز مرا ناامید نمود، آرام آرام متوجه يك چیزهایی شدم.

هیمشه میدانستم که عیسی مسیح مرا بیشتر از هر شخص دیگری دوست دارد. اما این اعتقاد من بیشتر يك چیز عقلانی و فکری بود تا اینکه يك ایمان و احساس روحی روانی و فیزیکی باشد. يك شب زمانی که در جلسه مطالعه کتابمقدس بودم، داستان زندگی دختری را در گروهمان شنیدم. با وجود اینکه تومو ر مغزی داشت، با عشق و محبتی که نسبت به خدا داشت، بسیار هیجان زده و نورانی بود. يك کمی نسبت به او حسودیم میشد، چون میدانستم که من خدا را اینگونه دوست ندارم، اما میخواستم که اینطور باشم.

در کتابمقدس، مزمور ۴۲ اینگونه میگوید،" چنانکه آهو برای نهرهای آب شدت اشتیاق دارد، همچنان ای خدا جان من اشتیاق شدید برای تو دارد." من آن اشتیاق شدید را نسبت به خدا نداشتم، " چرا باید چنین احساسی میکردم، زمانی که او را در زندگی ام داشتم؟"

فکر میکردم که در زندگی ام نیاز به شریکی انسانی دارم. اما يك روز او با صدایی آهسته و نرم این چنین به من گفت: آروز و خواست اول تو من نیستم، در من شادی کن و تمتع ببر، و من آرزوی قلبیت را به تو خواهم داد. من متوجه شدم، عشقی که در جستجویش بودم، آنجاست.

حالا با تمام وجود میدانستم، که خدا مرا بیشتر ازهر کس دیگری دوست دارد، و اینکه او هیچ وقت محبت خودش را از من بر نخواهد داشت، و هیچگاه مرا ناامید نخواهد کرد. هیچ وقت مرا تنها نخواهد گذاشت، و هرگز مرا ترك نخواهد کرد. عیسی قبلاً جان خود را برای من داده بود و ما میتوانستیم دوباره به سوی هم برگردیم. او از مرگان قیام کرده بود، او زنده است و محبت او برای من بزرگتر از هر چیزی است که من بتوانم تصور کنم! فکر نمی کردم که بتوانم کسی را این قدر دوست داشته باشم.

- به زندگی خود نگاهی بیندازید؟ چگوه آن را توصیف میکنید.

در حال جنگ و مبارزه؟ در حال عجله؟ هیجان زده؟ پر از استرس و پریشانی؟ جلو رونده؟ عقب رونده؟ برای خیلی از ماها زندگی ما ترکیبی است از تمام اینها. چیزهایی است که آرزو میکنیم بتوانیم یک روز انجامشان دهیم؟ چیزهایی است که شدیداً دلمان میخواهد فراموششان کنیم. در کتاب مقدس میگوید که عیسی آمد تا همه چیز را نو گرداند.زندگی شما چگونه خواهد شد اگر شما نیز آن را از نو و دوباره شروع کنید.

- با امید زندگی کنید

اگر به دنبال آرامش هستید، راهی است که زندگی خود را به تعادل برسانید. هیچ کس نمی تواند کامل باشد، یا اینکه زندگی کامل داشته باشد. اما همه ما این موقعیت را داریم که فیض و محبت عظیم خدا را از طریق پسرش عیسی مسیح تجربه کنیم.

شما می توانید همین لحظه از طریق دعا به عیسی مسیح ایمان آورید. دعا به سادگی صحبت با خداست، خدا قلب شما را میشناسد و آنقدر که انگیزه شما برایش مهم است، کلمات شما مهم نیست. به عنوان نمونه میتوانید این دعا را بخوانید.

خداوند عیسی، میخواهم تو را شخصاً بشناسم، تو را شکر میکنم که بر روی صلیب، به خاطر گناهان من جان خود را دادی. من در زندگی خودم را به روی تو باز میکنم، و میخواهم که به عنوان نجات دهنده و خداوند وارد زندگی من شوی. کنترل زندگی مرا در دستان خودت بگیر. ممنونم که گناهان مرا بخشیدی و به من حیات جاودانی عطا کردی. مرا آنگونه ای بساز که میخواهی باشم.

آیا این دعا نشانگر خواست قلبی شما نیز است؟ میتوانید همین الان دعا کنید، و عیسی مسیح آنطور که قول داده به زندگی شما خواهد آمد.

آیا این زندگی شما است؟

منبع : مجله الکترونیکی بهار ایران

http://vista.ir/?view=article&id=248857

vista.ir
Online Classified Service

بهانه‌های کوچک خوشبختی



همه ما می‌خواهیم شاد باشیم و اغلب هم در تلاشیم با دستیابی به ماشین جدید، خانه بزرگ و یا پیشرفتی در محل کار؛ هدف گریزپای «شاد بودن» و داشتن زندگی رضایت بخش را به چنگ آوریم. با این همه، معمولاً با خرید ماشین نو، خانه بزرگ و یا رسیدن به موقعیت بهتر شغلی باز هم به اندازه‌ای که انتظارش را داشته‌ایم، شاد نمی‌شویم. اما تغییراتی هم هستند که می‌توانند شادی بیشتر و پایدارتری را برای شما به ارمغان بیاورند. پنج راه زیر تنها بخشی از راه‌های رسیدن به شادی دیرپاتر در زندگی است:

۱) برای خودتان زمان بیشتری صرف کنید. احساس اینکه زمان کافی برای صرف وقت با خانواده‌مان نداریم یا این احساس که نمی‌توانیم زمانی را به فعالیت‌های شخصی‌مان یا هر چیز دیگری که به ما حس زندگی دهد اختصاص دهیم باعث خواهد شد که استرس داشته و ناشاد باشیم. اگر دوست دارید تا سال آینده همین وقت به میزان قابل توجهی سطح شادی و رضایت خود را از زندگی افزایش دهید، بهترین راه گنجاندن یک وقت خالی در برنامه روزانه‌تان است. برای چیزهایی که واقعاً دلتان می‌خواهد که انجامشان دهید. برای این کار می‌توانید:

الف) برنامه‌تان را تصحیح کنید: شاید بتوانید با حذف یک برنامه زمان خوبی را به کارهایی که خیلی وقت است دوست داشته‌اید انجام دهید اختصاص دهید، بدون آنکه چیز زیادی را از دست بدهید.

ب) یاد بگیرید که کارها را «محول» کنید: یک فکری بکنید، ببینید آیا مسئولیت‌هایی در محل کار یا در خانه ندارید که قابل محول‌کردن به دیگران باشد. آنها را محول کنید.

ج) یاد بگیرید که «نه» بگوئید: قبل از آنکه هر مسئولیت جدیدی را بپذیرید، به دقت به تاثیرات آن، هم تاثیرات مثبت و هم تاثیرات منفی، بر

زندگی‌تان فکرکنید. یاد بگیرید که در مقابل درخواست‌های غیرضروری، نه بگوئید تا بله‌ای به خودتان گفته باشید.

۲) گزینه‌های هوشمندانه‌تری برای خرج کردن پولتان داشته باشید. بسیاری از مردم بر این باورند که اگر پول بیشتری به دست بیاورند، شادتر خواهند بود. با این همه، گذشته از سطح فقر، پول بیشتر معمولاً شادی بیشتری به همراه نمی‌آورد؛ چرا که اغلب با بالا رفتن میانگین درآمد، خواسته‌ها هم بیشتر می‌شود. راهکار کمک‌کننده این است که به اندازه‌ای پول درآورید و پس انداز کنید که احساس آزادی عمل و رضایت از زندگی به شما دهد. راهنمایی‌های زیر برای اینکه چگونه می‌توانید با پولتان به شادی بیشتری برسید، مفیدند:

الف) از قرض‌هایتان کم کنید: اگر مقروض هستید و این موضوع به شما استرس وارد می‌کند، به چیزهایی فکر کنید که می‌توانید از انجام یا خریدشان چشم‌پوشی کنید و به جای آنها از قرض‌هایتان کم کنید.

ب) هوشمندانه خرج کنید: از حالا به بعد، قبل از اینکه چیزی جدیدی بخرید، واقعاً درباره این فکر کنید که آیا چیزی که دارید می‌خرید، کیفیت زندگی شما را ارتقا می‌بخشد یا صرفاً باعث می‌شود استرس بی‌پولی را متحمل شوید. کمتر خرج کردن می‌تواند استرس‌ها را کم کند.

ج) پولتان را صرف چیزی کنید که می‌خواهید انجامش دهید: بعد از انصراف از خرید چیزهای اضافه، اگر خیلی مقروض نیستید، حالا می‌توانید به استخدام اشخاصی فکر کنید که به جای شما کارهایی را که شما از انجامشان لذت نمی‌برید انجام دهند. مثلا می‌توانید شخصی را برای تمیز کردن به خانه بیاورید وخودتان به کارهایی برسید که به انجامشان علاقه دارید مثلا بچه‌ها را به پارک ببرید یا .

۳) از بدن خودتان مراقبت کنید.اگر سلامتی‌تان را از دست بدهید، این موضوع بر همه زوایای زندگی‌تان اثر می‌گذارد. چه مشکلات جسمی بزرگ باشد چه کوچک، می‌تواند تاثیرات جدی بر شادی شما بگذارد و به نحو قابل توجهی استرس‌تان را افزایش دهد. در اینجا تعدادی از عادات سالم برای زندگی ذکر می‌شود:

الف) غذای سالم بخورید: بیشتر از اینکه به این فکر کنید که در لباس چطور به نظر می‌آئید، به این فکر کنید که چه غذایی می‌تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد.

ب) خواب را در اولویت خود قرار دهید: با خودتان عهد ببندید که هر شب خواب کافی داشته باشید.

ج) مراقب باشید که چه چیزی استفاده می‌کنید: از مواد غیرسالم دوری کنید. نیکوتین، الکل و حتی کافئین زیاد می‌تواند اثر بدی بر سلامتی‌تان در درازمدت داشته باشد.

۴) از آنچه استرس‌هایتان را کاهش می‌دهد، استقبال کنید.

چیزهای زیادی وجود دارد که زندگی را شاد و رضایت‌بخش می‌کند، اما استرس زیادی می‌تواند حتی بهترین وضعیت‌ها را هم تخریب کند. می‌توانید اینجا کاهنده‌های مفیدی برای استرس پیدا کنید:

الف) تمرین تنفس: چند نفس عمیق بکشید. با تنفس عمیق می‌توانید سریعاً احساس آرامش کنید.

ب) دوباره تنظیم کردن: نگاه خود به مسائل را دوباره تنظیم کنید. سعی کنید بیشتر از آنکه به مسائل به چشم تهدید نگاه کنید، به چشم چالش نگاه کنید.

ج) به خودتان زنگ تفریح بدهید: اگر به خودتان چند دقیقه وقت دهید تا ذهنتان را ساکت کنید، می‌توانید آرامش پیدا کنید. قدم‌زدن می‌تواند مفید باشد.

۵) به حرکتی که به آن اعتقاد دارید بپیوندید. مردم معمولا وقتی یک زندگی پر از معنا را سپری می‌کنند، احساس شادی بیشتری دارند. مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه مدنی یا خیریه، می‌تواند به شما شادی دهد. وقتی شما به دیگران کمک می‌کنید، از آنچه که می‌دهید خیلی بیشتر دریافت خواهید کرد.

منبع : روزنامه فرهنگ آشتی

http://vista.ir/?view=article&id=360366

vista.ir
Online Classified Service

بهترین نصیحت‌هایی که تا کنون شنیده‌ام



همه‌ی ما احساس می‌کنیم لیاقت آن را داریم که بهترین شریک زندگی دنیا را در کنارمان داشته باشیم. برای این که روزهای زندگی مشترک‌تان شاد و سرگرم کننده باقی بماند، بتوانید مجادلات و بحث‌های موجود را با وقار و حسن کلام به پایان برسانید و وقتی می‌بینید جوراب‌های کثیف همسرتان به جای این که درون سبد لباس‌های کثیف باشد، کنار آن افتاده است، خشم خود را کنترل کنید، بهتر است از کسانی که تجربیات بیش‌تری دارند کمک بگیرید. در این‌جا نصیحت‌های خانم‌های متأهل را می‌خوانیم که تجربیات زندگی مشترک‌شان را با ما شریک می‌شوند.

● جنگ مؤدبانه

«ملیسا گیتر» ۳۱ ساله می‌گوید: "روی کارت‌های دعوت جشن ازدواجم جای خالی گذاشته بودم تا مهمان‌ها نکته‌ی مهم و مورد علاقه‌شان درباره‌ی ازدواج را برایم بنویسند. ۹ ماه از زندگی مشترک‌مان گذشته و بهترین نصیحتی که روز عروسی‌مان برای‌مان نوشته بودند و هنوز هم کاربرد دارد این بود؛ به جای حمله به یکدیگر به موضوعی که بر سر آن بحث می‌کنید، حمله کنید. وقتی من و همسرم روی مسئله‌ای اختلاف داریم، روی همان موضوع تمرکز می‌کنیم و با حرف‌های‌مان شخصیت یکدیگر را زیر سؤال نبرده و خرد نمی‌کنیم."

● با هم هماهنگ باشید

«ایمی بردرز» ۲۷ ساله می‌گوید: "مادربزرگم خیلی پافشاری می‌کرد که بازی گلف را یاد بگیرم؛ اگر همسرت این بازی را دوست دارد تو هم یاد بگیر تا در کنارش باشی و اوقات‌تان را در کنار هم بگذرانید! بنابراین من هم این بازی را یاد گرفتم و حالا من و شوهرم حداقل ماهی یک‌بار برای بازی می‌رویم، هر دو از این کار لذت می‌بریم و یک سرگرمی مشترک داریم و حتی وقتی یک ساعت و نیم به دنبال توپی می‌گردیم که من به بیرون زمین پرتاب کرده‌ام، باز هم خوش می‌گذرد."

● سؤال کنید

«کلیر گریس» ۲۷ ساله می‌گوید: "این درس مهم را از خواهر شوهرم یاد گرفتم و آن قدر مفید است که کمک کرد تا در طول پنج سال زندگی مشترک‌مان شاد باشم و احساس آرامش و خوشبختی کنم، او گفت در زندگی مشترک نباید فکر طرف مقابلت را بخوانی. بهتر است بدون تعارف از همسرتان بپرسید که دقیقا" چه چیزی می‌خواهد و خواسته‌هایش را بپذیرید."

در ازدواج گاهی عشق به این معناست که وقتی نمی‌دانید چه کار کرده‌اید یا منظوری از انجام آن کار نداشته‌اید هم ناچار شوید عذرخواهی کنید و به طرف مقابل بگویید از اتفاقی که افتاده، متأسفید.

● خرده‌گیری نکنید

«ربکا بلادو» ۳۱ سال دارد و می‌گوید: "یک روز مادرم - که پنجاه و پنج سال است در کنار پدرم زندگی می‌کند - یک تکه کاغذ به دستم داد و گفت ۳ مورد از رفتارهای شوهرم که مرا ناراحت می‌کند را بنویسم. بعد گفت باید تمام چیزهایی که در آن لیست نوشته‌ام را فراموش کنم و همسرم را

برای این که عاری از ایراد نیست، ببخشم. او برایم توضیح داد وقتی تعهدی به این بزرگی به کسی می‌دهید نباید اجازه دهید موضوعات کوچک سر راه زندگی‌تان مانع ایجاد کند. من و همسرم هشت سال است که ازدواج کرده‌ایم و ۲ فرزند داریم."

- حیله‌ی میز غذا

«داون کلیتون» ۳۴ ساله می‌گوید: "یک‌بار عمه‌ام گفت اگر نوبت تو بود که شام درست کنی و غذا دیر شده بود، هر چه سریع‌تر میز غذا را بچین. با این روش شوهرت فکر می‌کند تا چند دقیقه‌ی دیگر غذا حاضر است و شکایتی نمی‌کند؛ بنابراین کمی وقت داری تا غذا را حاضر کنی. شاید حیله‌ی احمقانه‌ای به نظر برسد که بیش‌تر به درد دهه‌ی ۵۰ می‌خورد اما طول ۳ سال زندگی مشترک، چند بار آن را امتحان کردم، این روش واقعا" موثر بود!"

- فضاها را هوشمندانه انتخاب کنید

«پاتریشا بونتکو» ۲۶ ساله: "روزی دوست صمیمی‌ام نصیحت کرد همیشه کمدات را از شوهرت جدا کن و سعی کن رخت‌کن و صندوق‌خانه‌ی جداگانه‌ای داشته باشی. اول کمی عجیب و احمقانه به نظر می‌رسید اما به حرفش گوش کردم و آپارتمانی اجاره کردیم که یک اتاق خواب با دو اتاقک رختکن و کمد مجزا داشت، خوب مسلما" کمد من بزرگ‌تر بود! حالا من و شوهرم فضای شخصی جداگانه‌ای داریم و به محدوده‌ی یکدیگر احترام می‌گذاریم. اگر او کفش‌هایش را روی هم می‌ریزد یا لباس‌های کثیفش را کف زمین پرت می‌کند یک ذره هم مرا اذیت نمی‌کند!"

- تلویزیون

شما هم با همسرتان سر کانال تلویزیون بحث می‌کنید؟ «آنجلا کلیتون» ۲۷ ساله می‌گوید: "چون شوهرم به کنترل تلویزیون اعتیاد دارد، مادرم پیشنهاد کرد که شب‌های هفته را برای تماشای تلویزیون تقسیم کنیم. یعنی سه شب در هفته نوبت من است که کنترل را دستم بگیرم و برنامه‌ای که دوست دارم را ببینم و شب‌های دیگر او آزاد است که کنترل را دستش بگیرد و برنامه‌ی دلخواهش را تماشا کند. حالا وقتی شروع به بالا و پایین‌کردن کانال‌ها می‌کند، مثل قبل اعصابم را به هم نمی‌ریزد."

- اختلافات را بپذیرید

«بث سوانسون» ۲۸ ساله: "قبل از این که من و همسرم ازدواج کنیم مشاورم به ما گفت: &#۰۳۹;هر دوی شما کاستی‌هایی دارید و اتحادی را شکل می‌دهید که آن هم عیب‌هایی خواهد داشت اما بسیار عالی و شگفت‌انگیز خواهد بود.&#۰۳۹; همین نصیحت کمک کرد با این باور را کنار گذارم که در یک ازدواج موفق، زوج‌ها همیشه با هم موافق‌اند. من و شوهرم یاد گرفتیم تفاوت‌هایی که با هم داریم را تحسین کنیم، که این تفاوت‌ها شامل اختلاف در نظر و عقایدمان نیز می‌شود. در حقیقت آن‌ها را تحسین می‌کنیم زیرا دریافته‌ایم که همین تفاوت‌ها هر یک از ما را خاص و منحصر به‌فرد کرده است."

باید به فرزندان‌تان توجه کنید و عشق بورزید اما این توجه هیچ‌گاه نباید به زندگی مشترک‌تان لطمه وارد کند؛ بهترین چیزی که یک کودک می‌تواند داشته باشد والدینی شاد و سعادت‌مند است که عمیقا" به یکدیگر عشق می‌ورزند.

- خنده و شوخی را فراموش نکنید

«لیسا گیانا» ۳۱ سال دارد و می‌گوید: "قبل از این که برای مراسم ازدواج وارد صحن کلیسا شوم پدرم رو به من کرد و گفت: &#۰۳۹;همیشه بخند و هیچ وقت اوضاع را بیش از حد جدی نگیر.&#۰۳۹; بعد از گذشت ۴ سال از زندگی مشترک‌مان یقین دارم که این ترفند مؤثر است. من و شوهرم با هم شوخی می‌کنیم و سعی می‌کنیم کارهایی کنیم که یکدیگر را بخندانیم حتی وسط یک بحث جدی هم می‌توان لبخند زد. می‌دانید که اگر وسط دعوا یکی از طرفین بخندد، جنگ تمام می‌شود و همه چیز به حالت اولیه باز می‌گردد."

- نصیحت‌هایی برخلاف آن‌چه عوام تصور می‌کنند

شاید تعدادی از آن‌ها را قبلا" هم شنیده باشید اما تکرار کمک می‌کند تا همیشه آن‌ها را به یاد داشته باشید. نصیحت‌هایی که در این قسمت آمده، برخلاف آن چیزی است که اکثر ما تصور می‌کنیم و متعلق به متخصصین و کارشناسان امور خانواده و ازدواج است.

- عشق یعنی هیچ‌وقت مجبور نباشید بگویید، متأسفید

«تریشا تبلور» - روان درمان‌گر - : "دست بردارید! در ازدواج گاهی هم عشق به این معناست که حتی وقتی نمی‌دانید چه کار کرده‌اید یا منظوری از انجام آن کار نداشته‌اید هم ناچار شوید عذرخواهی کنید و بگویید از اتفاقی که افتاده متأسفید."

- همیشه صادق باشید

«تارا فیلدز» - دکترای روان‌شناسی کودکان، خانواده و ازدواج - : "می‌خواهید چه کار کنید؟! صراحتا" به شوهرتان بگویید که خیلی قدش کوتاه است یا نمی‌توانید مادرش را تحمل کنید؟! یاد بگیرید که گاهی اوقات باید حقیقت را تعدیل کرد."

● بچه‌ها مقدم‌ترند

«تازی پندر گرین» - رئیس خدمات اجتماعی - : "اگر این نصیحت به این معنا باشد که همیشه شوهرتان در جایگاه دوم قرار دارد، رهنمود بسیار بدی است. البته که باید به بچه‌های‌تان توجه کنید و به آن‌ها عشق بورزید اما این توجه هیچ‌گاه نباید به زندگی مشترک‌تان لطمه‌ای وارد کرده و موجب بی‌توجهی به آن شود. بهترین چیزی که یک کودک می‌تواند داشته باشد، والدینی شاد و سعادت‌مند است که عمیقا" به یکدیگر عشق می‌ورزند."

● همیشه آرامش و صلح را حفظ کنید

«ربکا وارد» - روان درمان‌گر - : "به هیچ‌وجه؛ اگر هنگام روبه‌رویی با مسئله‌ای که ناراحت‌تان می‌کند، سکوت کنید و مستقیما" با آن روبه‌رو نشوید، احساسات منفی درون‌تان جمع می‌شود و قبل از این که خودتان بفهمید خواهید دید که ۲۰ سال از آن اتفاق گذشته و هنوز سر همان مسئله می‌جنگید چون هیچ وقت آن را به وقت خود حل نکردید."

● هیچ‌وقت خشمگین به رختخواب نروید

«گیلدا کارل» - روان درمان‌گر - : "فراموشش کنید! اغلب زوج‌ها قبل از این که بتوانند یک بحث را عقلانی به پایان برسانند نیاز به زمان دارند تا کمی آرام شوند. گاهی ممکن است این زمان مورد نیاز، چند روز طول بکشد بنابراین در طول این مدت نیاز به استراحت و خواب خواهید داشت."

منبع : علوی

http://vista.ir/?view=article&id=366999

vista.ir
Online Classified Service

بیا من و تو ما بشیم



به‌صورت کلی «گروه» را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: مجموعه‌ای از آدم‌ها از سنین، سلایق یا تجارب مختلف که با هدفی دور هم جمع می‌شوند و قصد دارند که با تلاش و کوشش، برای رسیدن به آن هدف فعالیت کنند. عضویت در گروه هم به همین معنی است که هر کدام از ما، وارد گروهی شویم که هدف کارهایشان با آنچه در ذهن ما می‌گذرد، سازگار و هماهنگ باشد. در این مطلب کوتاه قصد بر آن است که به شما بگوییم عضویت در گروه (برای خودتان، اطرافیان یا فرزندان) چه مزایایی دارد و چگونه می‌تواند در رسیدن به موفقیت‌های آتی به شما کمک کند. ضمن آنکه به برخی از نکات منفی نیز اشاره خواهیم کرد...

ما انسان‌ها ذاتا زندگی‌مان فردی نیست و جنبه‌های اجتماعی بسیار متعدد و متنوعی دارد. از همان ابتدای تولد و دوران کودکی، هر کدام از ما در گروهی به نام خانواده حضور داریم که چند عضو دارد و هر کدام از اعضا در کنار یکدیگر مشغول به فعالیت هستند. وظایف مختلفی دارند و به ما در

رشد و نمو کمک می‌کنند. به همین ترتیب زمانی که دوران تحصیل آغاز می‌شود و در مقاطع مختلف وارد مدرسه می‌شویم، عملا به گروه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر پیوسته‌ایم. این قضیه در دانشگاه، محیط کار و کل جامعه، به شکل‌های مختلف و در ابعاد گوناگون جریان دارد. پس عملا هر کدام از ما در مقاطع مختلف زندگی‌مان، عضو گروه‌های گوناگونی هستیم اما صحبت ما در این مطلب، اشاره به عضویت فعالانه و هوشمندانه در گروه‌هایی دارد که با دانش، سلیقه، مهارت و تجربه ما سازگاری دارد و قرار است با پیوستن به آن گروه، در دستیابی به موفقیت‌های آینده، بهتر و قوی‌تر عمل کنیم.

● گروه‌ها؛ انواع و اقسام

افراد در جامعه، به دلایل مختلف و اهداف گوناگون دور هم جمع می‌شوند و گروه تشکیل می‌دهند. این اهداف و علل، در سنین مختلف و در شرایط مختلف جامعه هم می‌تواند فرق کند. اما اکثر گروه‌هایی که دور و برمان می‌بینیم، به یکی از اهداف زیر تشکیل شده‌اند:

▪ گروه دوستان و رفقا: مجموعه‌ای از افرد هم فکر که از قبل با هم زمینه آشنایی داشته‌اند و به همین دلیل دور هم جمع شده‌اند و هر از چند گاهی، خاطرات گذشته را در نشست‌های دور هم، مرور می‌کنند. عمده‌ترین خاصیت این گروه‌ها، حفظ روحیه جمعی و کسب انرژی و نشاط برای رفع استرس‌ها و خستگی‌ها و همچنین تلاش بیشتر است.

▪ گروه‌های علمی: معمولا در دوران تحصیل یا پس از آن، در مقاطع مختلف (چه در دبیرستان و چه دانشگاه)، عضویت در این گروه‌ها مطرح می‌شود. گروه‌های علمی معمولا یک یا چند موضوع و حوزه علوم کاربردی یا علوم پایه را انتخاب و درباره آنها مطالعه، بحث، تحقیق و یا تمرین می‌کنند. (مثلا علوم کامپیوتر، زبان خارجی، علوم بیولوژیک و...). شاید بتوان یکی از بهترین گروه‌هایی را که افراد بهتر است عضویت در آنها را مدنظر داشته باشند،همین گروه‌های علمی دانست چون به رشد فردی و همچنین رشد جامعه بسیار کمک می‌کنند.

▪ گروه‌های فرهنگی‌اجتماعی: اهداف گروه‌های اجتماعی بسیار متنوع و مختلف است. از فعالیت‌های آموزشی در زمینه‌های اجتماعی (مثل ایجاد مهارت، ایجاد شغل، آموزش زنان و کودکان، مهارت‌های ارتباطی، رفع مشکلات و حل مسایل خانوادگی و بسیاری دیگر) گرفته تا فعالیت‌های فرهنگی متناسب با عرف و شرایط جامعه.

▪ گروه‌های ورزشی: از نام آن مشخص است که چه فعالیت‌ها و اهدافی را دنبال می‌کنند.

▪ گروه‌های مذهبی: با فعالیت‌های متمرکز بر دانسته‌ها و مهارت‌های دینی.

▪ گروه‌های خیریه: یکی از بهترین گروه‌های اختصاصی (که برخی آن را جزو گروه‌های فرهنگی اجتماعی می‌دانند) که در کارهای خدمت‌رسانی داوطلبانه به نیازمندان، بیماران و افراد فقیر و مبتلا به مشکلات فعالیت می‌کنند. عضویت در یکی از این گروه‌ها به تناسب علاقه افراد حتما توصیه می‌شود. گروه‌های دیگری را نیز می‌توان ذکر کرد که فعالیت‌های مختلفی انجام می‌دهند ولی اصلی‌ترین و مهم‌ترین گروه‌ها که در جامعه به فراوانی یافت می‌شوند و هم عضویت در هر کدام از آنها، مزایای خوبی به همراه دارد، گروه‌های فوق بود.

● پیش‌شرط‌های موفقیت گروه

برای اینکه عضویت در گروه، این اثرات مفید را به دنبال داشته باشد، یک سری شرط و شروطی لازم است. در غیر این صورت، حضور در گروه، ممکن است دستاورد موفقیت‌آمیزی به دنبال نداشته باشد:

▪ نیاز به هدایت یک مربی یا مسوول: هر گروهی برای آنکه بتواند به اهداف خود دست پیدا کند، نیازمند یک مربی، مسوول یا هدایت‌گر است. اگر چنین فرد باتجربه، علاقه‌مند و مسوولیت‌پذیری وجود داشته باشد، می‌تواند اعضای گروه را به سمت دستیابی به اهداف، هدایت کند. در غیر این صورت و چنانچه اعضای گروه کسی را برای رهبری و مربی‌گری نداشته باشند، احتمال بسیار زیادی هست که به نتیجه خوبی نرسند.

▪ سازگاری با علایق و سلیقه فرد: اگر عضویت در گروه، به اجبار یا بدون در نظر گرفتن علاقه، سلیقه و یا اهمیت موضوع برای فرد صورت گرفته باشد، درنهایت نتیجه مطلوبی به همراه نخواهد داشت. این قضیه، خصوصا برای نوجوانان و جوانانی که نیازمند راهنمایی برای عضویت در یک گروه هستند صدق می‌کند چرا که اگر در گروه‌هایی فعالیت کنند که خوشایندشان نیست، درنهایت نتیجه خوبی نخواهند گرفت و آن وقت تجربیات ناخوشایند آن را به موارد دیگر نیز تعمیم خواهند داد.

▪ پذیرفته بودن از نظر علمی، اجتماعی و فرهنگی: عضویت در گروه‌هایی که با عرف علمی، اجتماعی و فرهنگی جامعه سازگار نباشند، فرد را دچار مشکل می‌کنند و در آینده او را دچار مسایلی خواهند کرد که از دستاوردهای کار خود در گروه، بی‌بهره خواهد ماند. برای جمع‌بندی باید گفت که عضویت در گروه (به عنوان یک جامعه کوچک)، مزایای بسیار زیادی در رشد و ارتقای تجربه و مهارت هر کدام از ما در رسیدن به اهداف مورد

نظرمان دارد. آنچه مهم است، انتخاب هوشمندانه یک گروه برای عضویت در آن، تلاش برای هدایت هدفمند و همچنین حرکت در مسیر اهداف مشترک و مورد توافق اعضا است تا نتیجه خوبی در نهایت حاصل شود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=370914

vista.ir
Online Classified Service

بیائید میلیونر باشیم



هر کدوم از شما اگه سه سال ماهی ۳۰ هزار تومن جمع کرده بودید که میشه روزی هزار تومن که حتی خانواده های فقیر ما به بچه هاشون همچین پولی میدند تا الان ۱ میلیون توی بانک داشتید . که میتونستید باهاش خیلی راحت تجارت خودتون رو راه بندازید بدون اینکه پولی خرج کنید.

من نمیخوام به سوالاتی مثل چگونه پولدار شویم ؟ ثروتمند شویم ؟ بدهیمان را بدهیم ؟ یا چگونه تجارت خودمان را راه بیندازیم جواب بدم نه همشون چرت !!!! من الان که این مطلب رو اتاق کوچک خونه ی مادرم مینویسم حتی یک ۱۰۰۰ تومانی ندارم و جیبم خالی خالی ولی برای خودم یک مهلت قرار دادم که تا اونروز باید اونقدر اولی را که میخوام بدست بیارم و خیلی این کار راحته ، حداقل برای من اگر فقط این موارد زیر را رعایت کنم.

اولین مورد مهم اینه که زمان و هدف مورد نظرتون رو مشخص کنید . منظورم چیه خیلی ساده است من الان مشخص کردم که تا ۳ سال و یک ماه و ۱۰ روز دیگه میخوام دارایی های من بالای ۱۰میلیون باشه شما هم میتونید مشخص کنید که چی میخواهید.

مثلا تا چه مدته دیگه چه قدر پول میخواهید سعی کنید بنویسید و سعی کنید واقع گرایانه باشه ، نگید من میخوام تا ۱ سال دیگه میلیاردر بشم و از صفر میخوایید شروع کنید میدونم ۱ در میلیارد احتمالش هست ولی باز هم واقع گرایانه نیست. مثلا من اگه روزی ۱۰ هزار تومن در بیارم بعد از ۳ سال خیلی راحت ۱۲ میلیون در آوردم .

دومین مورد اینه که مشخص کنید شما چه چیزهایی رو بلدید که میتونید از اون راه ها پول در بیارید. مثلا در مورد خود من من از هرچیز کامپیوتر از برنامه نویسی وب گرفته تا طراحی کارت و شبکه و آموزش همه چیز سر در میارم . زبان انگلیسی قوی دارم و نویسندگیم هم خوب، خیلی راحت میتونم یکی رو وادار به کاری کنم ، باهوشم و خیلی هم راحت چیز یاد میگیرم . نخواستم همش رو اینجا بیارم ولی شما باید ببینید که چه چیزی بلدید که میتونید از طریق اون راه پول در بیارید .

سومین مورد مهم اینه که باید ببینید برای اینکه از اون راه هایی که بلدید بتونید پول در بیارید باید چه امکاناتی فراهم باشه . منظورم خیلی ساده

است مثلا در مورد خود من ، من بلدم با کامپیوتر کار کنم و از اون راه پول در بیارم ولی تا وقتی که به کامپیوتر دسترسی نداشته باشم نمیتونم پول در بیارم یا تا وقتی که مشتری نداشته باشم و برای خودم مشتری جور نکرده باشم نمیتونم پول در بیارم .

▪ نکته مهم :

سعی کنید در این باره زیاد ایده آل فکر نکنید مثلا من باید حتما یک لپ تاپ داشته باشم که ببرم توی مغازه ها محصولاتم رو نشون بدم نه شما حتی میتونید برای کارهاتون از کامپیوترهای رایگان در کتابخانه ها بیمارستان ها یا دانشگاه ها استفاده کنید حتی اگر در خانه کامپیوتر ندارید. این مورد سوم رو باید جدی بگیرید.

مورد چهارم این که من در چه شرایطی هستم و چه چیزهایی رو میتونم یاد بگیرم که باعث بشه من پول در بیارم . خیلی ساده براتون یک مثال میزنم مثلا شما برق کشی ساختمون بلد نیستید ولی یه دایی دارید که داره از این راه خدا تومن پول در میاره یا اینکه میدونید رشته دانشگاهیتون در آینده براتون پول داره . سعی کنید برید پیش داییتون کار برق کشی رو یاد بگیرید یه پولی بگیرید وشروع کنید کار خودتون رو به پایون برسونید که حتی بعد از چند سال داییتون بیاد بگه اگه میشه براش یه کاری جور کنید و اون بهترینه که من گفتم سعی کنید توی کارتون بهترین باشید و همه شما رو به عنوان بهترین بشناسند.

تمام موارد اشاره شده را باید بر روی کاغذ بیارید یا یک جا ذخیره کنید .

انسان همیشه برای شروع و ادامه کار نیاز به روحیه و برنامه ریزی داره که این نوشته های شما هر دوتای اونها رو به شما میدند من اینجا سعی میکنم خاکی حرف بزنم ، چون اینجوری ما راحت تر حرف هم رو میفهمیم . تمام موارد رو در یک دفترچه جدا بنویسید و هر روز به اون نگاه کنید و یک سری نوشته و خاطره به اون اضافه کنید . این مهمترین مرحله خواهش میکنم جدی بگیریدش.

نترسید و اعتماد بنفس داشته باشید وقتی شما فهمیدی از پس چه کارهایی برمیاد یا از پس چه کارهایی میتونید در آینده نزدیک بر بیاد بدونبد بهتر از شما کسی نیست . منظورم اینه که برای اینکه یک معامله صورت بگیره شما نباید بشینید تا از آسمون براتون مشتری بیاد شما باید خودتون شروع کنید ، لحظه ای بعد از تموم کردن دفترچه منتظر نشینید پاشید برید بیرون اگر برق کشید برید پیش ساختمون های ناتموم بالاخره کار گیرتون میاد برید دوست پیدا کنید تمام قدرت شما به نوع وتعداد آدمهایی که شما رو میشناسن به دوستاتون بسپارید اگر کاری بود براتون بیرن تحرک داشته باشید توی روزنامه آگهی بدید اگهی ها رو بخونید به ئنبال مشتری باشید و بدونید مشتری حرف اول رو میزنه.

بعد از این که اولین پولتون رو درآوردید یادتون باشه که به دوستتون نگاه نکنید اون چی داره اون چی نداره سریع نرید پول بدید یه النگوی طلا یه موبایل آخر قشنگی و کلاس بگیرید نه.

پولتون رو ذخیره کنید ۸۰٪ پولتون رو ذخیره کنید و بگید تا اون روز که به هدفی که تو ذهنم بوده نرسم به پول دست نمیزنم.

این موضوع مهمه همیشه برای بهترین های ما هم اتفاقات بدی میفته سعی کنید حتی در بدترین شرایط هم به پولتون دست نزنید ، تا لذت پول داشتن رو بفهمید.

این موضوع توی خیلی از موازد مهمه و پیش زمینه خیلی از موارد زیر مثلا توی قرض نیوردن به شما کمک میکنه ، میگن پول ، پول میاره پس اگه کمی پول داشته باشید بهتر تا اینکه هیچی پول نداشته باشید چون راحت تر پول در میارید.

هیچ وقت ، هیچ وقت زیر بدهی نروید مخصوصا اگه میخواهید تجارت خودتون رو راه بندازید.۹۵٪ تمومی تجارت های راه اندازی شده با شکست روبرو میشن پس بهتر که همه چیزتون رو از دست بدید و هیچ پولی نداشته باشید تا اینکه چیزتون رو از دست بدید و به یک نفر دیگه هم بدهکار باشید.

وقتی شما بدهکار هستید به خاطر اینکه اینقدر صبر نداشتید که چیزی رو که میخواستید با پول خودتون بخرید همیشه برای یکی دیگر کار میکنید شما دیگران رو ثروتمند تر میکنید فقط به خاطر این که چند ماه بیشتر صبر نکردید مجبورید به کارتون حواستون باشه که یک وقت اخراجتون نکنند ولی اگر بدهکار نبودید توی چشم صاحبکار نگاه میکردید من کفش نو نمیخوام ولی برای تو هم کار نمیکنم ، یا اگه مریض میشدید دیگر نگرون نبودیئ کسی تلفن بزنه و بگه خودت رو زدی به مریضی که به من پول ندی و شما میگی ایکاش اون ماشین لباسشویی یا مایکروفر رو نمیخریدم ولی بدهکار نبودم .

انسانی که به هیچ کس بدهکار نیست نه به خدا نه به خودش و نه به خلق خدا از همه نظر آزاد میتونه پاشه و فردا با یه تکه نون پیاده بره آفریقا !!!!

این ها همش مال کار کردن بود ولی اگه یکی هستید مثل من که یکی دیگه خرجتون رو میده خدا رو شکر کنید که همچین شانسی آوردید. من چند وقته پیش نشستم با یه ماشین حساب بازی کردم دیدم توی همون یه دقیق حدود یک میلیون تومن وسیله توی ذهنم اومد که میتونستم توی اونها صرفه جویی کنم و پولش رو بزارم توی جیبم حالا نگید من خیلی پول دارم نه به خدا مثلا همین گوشی موبایل و خط اونو و دوربین عکاسی یا داشتن چند تا رایتر و فلش و .... همش اضافی بوده تازه تو همین یه ساله مثلا تازه بعضی هاتون دانشگاه آزاد ، پیام نور ، نیمه مترمکز ، غیر انتفاعی یا شبانه میرید توی یه شهر دیگه که توی این دو یا ۴ سال از نظر اقتصادی ۱۰ میلیون تومن رو به شما ضرر میزنه که این هم میتونستید بزارید توی جیبتون یا خیلی هاتون کلاس کامپیوتر و زبان و کنکور و ... رفتید که یکی ۲ یا ۳ میلیون تومن هم اینجا بزررتون میشه من زیاد نمیخوام گیر بدم ولی توی همین دوساله بایک فکر اقتصادی ۳ نفر از ۴ نفری که دارن این مطلب رو میخونن میتونستن ار نظر اقتصادی آزاد باشند.

بازم میگید نه همین پول برق همین پول آب و تلفن و همین کارت اینترنت که الکی هدرش میدی سالیانه تا ۵۰۰ یا حتی ۱ میلیون هم به شما ضرر میرنه میگید نه بشینید با یک ماشین حساب ، حساب کنید. پس سعی کنید کاملا صرفه جویی کنید تا فقط از طریق صرفه جویی من بهتون قول میدم میلیونر بشید.

نمیخواستم دسته بندی هام رو زیاد کنم برای همین توی ۱۰ مورد خلاصشون کردم ولی این موارد رو میشد توی ۲۰۰ مورد گنجوند. مهمترین مورد این ۱۰ مورد پشتکار داشتن توی کارتون . منظور من این نیست که بشینید یه روز ۲۰ ساعت کار کنید تا یه ماه کار نکنید دوباره بشینید ۲۰ ساعت کار کنید نه منظورم اینه که آهسته و پیوسته برید آروم آروم پولدار شید هیچ کس یه شبه پول دار نمیشه مگه اینکه جایزه ببره که احتمال اینکه شما الان سکته کنید و بمیرید یا با ماشینتون تصادف کنید

و بمیرید از نظر علمی ۱۰ برابر بردن لاتاری به حساب میاد . پس سعی کنید صبر داشته باشید خسته نشید دنبال یک کار رو بگیرید وسعی نکنید این کارها شما رو از لذت های زندگیتون باز بداره شما هنوز جوونید از زندگیتون لذت دببرید که حسرت نخورید.

منبع : سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=282447

vista.ir
Online Classified Service

بیایید قدردانی را تمرین کنیم ...



تاکنون چندین بار بخاطر اینکه دیگران انتظارات و تصورات ایده آل ما را برآورده نساخته اند ، در یاس و غضب فرو رفته ایم؟ به گذشته ودوران طفولیت خود نظر می‌اندازیم و به یافتن همه آنچیز هائی می‌پردازیم که می‌توانستند برای ما انجام و یا به ما داده بشوند تا ما خوشبخت تر می‌شدیم.

اگر دید و بینش خویش از جهان را به یک تصور ذهنی و رویائی محدود کنیم، زندگی در تمام قواعدش ما را ناامید و مایوس خواهد نمود. اما اگر افق دید و بینش خود را بسط داده و به شناسائی و توجه آنچه را که زندگی به ما عطا کرده است

بپردازیم، متوجه خواهیم شد که با دنیائی با درجات والای عنایات و نعمات و حمایتهای بی نظیر احاطه شده ایم.

قدرشناسی مشروط و منوط به توجه، دید و نگرش به درون خود است. بدون یک توجه واقعی نمی‌توان به وجود تعداد بیشماری از رخدادهای تکراری که به نفع ما در جریان است پی برد و آنها را دید.

روانشناسان در چهارچوب تحقیقات "روانکاوی مثبت"، در جستجوی این پرسش که چه شیوه هائی ، سلامت روانی را حفظ می کند ، اهمیت "قدردانی" را کشف کرده‌اند و آنرا بعنوان یک منبع نیروی روانی تلقی می‌کنند.

آنچنانکه تحقیقات جدید نشان می‌دهد انسانهای قدردان و سپاسگزار راضی تر، خوشبخت تر و اجتماعی تر از افرادی هستند که با دقت تمامی جهات منفی زندگی خود را موشکافی و بایگانی می‌کنند اما جهات مثبت را نادیده می‌انگارند. اینها همچنین کمتر از امراض جسمانی گله مند بوده و به هنگام وجود مشکلات شخصی به یاری یکدیگر می‌شتافتند و بیشتر از دیگران حمایت احساسی و معنوی خودشان را از یکدیگر ابراز می‌کردند. همچنین بیشتر در کارهای اجتماعی (و عام المنفعه و خیریه بدون چشمداشت مالی شرکت) می‌جستند.انسانهای شکرگزار ارزش کمتری برای مادیات قائلند.

آنها ارزش خویش و دیگران را با داشتن و دارائی، مقام و موفقیت نمی‌سنجند. آنان حسادت نمی‌ورزند و تقسیم و اشتراک برای آنها قابل قبول تر از دیگر انسانهائی است که احساس قدردانی را در خود غریبه حس می‌کنند.از اشخاصی که از یک بیماری عصبی عضله رنج می‌بردند دعوت شد که در مدت سه هفته دلائلی را که برای شکرگزار بودن دارند یادداشت نمایند. در پایان آزمایش از خلق و خوی بهتری برخوردار بودند، آنها از روابط محکمتر اجتماعی خودشان، بهبود وضع خواب و خوشبین تر شدنشان گزارش می‌کردند. قدردانی و سپاسگزاری منوط به موقعیت خوشبخت و بهشتین زندگی و همچنین مشروط به یک حساب بانگی پر و پول زیاد هم نیست.

انسانهایی که قدر آنچه را که دارند و آنچه را که تجربه می‌کنند می‌دانند، خوشبخت ترند، و توانائی غلبه بر رویدادهای منفی زندگی در آنها مانند قدرت برحذر بودن آنها از حسادت، ناراحتی و خشم و افسردگی بیشتر می‌گردد. سپاسگزاری و اعمال متعاقب آن روابط اجتماعی را قوی تر کرده و دوستی‌ها را تقویت می‌کنند.

این خود به نوبه خود سلامتی روحی و جسمی را افزایش می‌دهد. برخی عوامل قدرناشناسی و بی سپاسی عبارتند از : بی توجهی و تاخیر در سپاسگزاری، فراموشی ، تنبلی... و اینکه فرض را بر این می‌گذاریم که دیگران می‌بایست «بدانند» که چقدر من قدردان و سپاسگزارم... گفتن اینکه این حق من است... آنها فقط وظیفه خود را انجام می‌دهند ... این کار زحمت زیادی نداشته است ...یا این شخص بعدها برای من مشکلاتی ایجاد کرده است... انتخاب دست ماست: آیا می‌خواهیم توجهمان را معطوف به بخش نامطبوع و تاریک زندگی، مشکلات، اشتباهات، فشارها و ناراحتی‌ها کنیم یا خواهان یادگیری آن هستیم که قسمت خوب زندگی را هم نادیده نگرفته و سپاسگزار باشیم؟

آدمی می‌تواند برای بسیاری از چیزها متشکر و قدردان باشد. برای یک هدیه، برای یک حرکت دوستانه، برای زیبائی طبیعت، برای سکوت بعد از سروصدا، برای بدست آوردن دوباره سلامتی، برای نور خورشید و خنده بچّه‌ها. هر چه که ما شکرگزارتر باشیم، دلائل بیشتری هم برای شکرگزاری خواهیم یافت. بنابر تئوری انگیزه ماسلو، روانشناس برجسته، هر کسی قادر به شناسائی و فهم نعمات و آسایشی که از آن برخوردار است نیست.

تنها انسانهای «به خود تحقق ده و خودساخته»، آنان که تسلیم خواسته‌ها و نیازهای ناچیز خود نمی‌شوند، از توانائی عالی برخوردار هستند که مواهب اساسی و اولیه زندگی را همواره و خستگی ناپذیر با احترام، خوشحالی، ابراز تعجب و تشکر و حتی شور و شعفی بی اندازه قدردان باشند و ارج نهند.

انسانهای قدرشناس توفیق خواهند داشت که به یک رویداد منفی معنای مثبتی ببخشند. بدین ترتیب آنها در از دست دادن کار خود شانس آغاز مجدد را می‌بینند، به هنگام مرگ عزیزان خویش آگاهانه محبت و صمیمیت و حمایت دوستان خود را تجربه می‌کنند و در یک بیماری فلسفه و مفهومی را مشاهده می‌کنند. چنین شخصی حتی در یک فاجعه می‌تواند نقاط مثبت و خوبیها را کشف کند.

امّا چه کنیم اگر هنوز به گروه قدرشناسان تعلق نداریم؟ پژوهشگران ،معتقدند که قدرشناسی را می‌توان آموخت. بطور مثال آنها بعنوان یک روش آموزشی مناسب مدل چهار مرحله‌ای زیر را توصیه می‌کنند:

- شناخت افکار قدرناشناس را
- فرموله کردن افکار قدرشناس

▪ جانشین ساختن افکار قدرناشناسی با افکار قدرشناسانه

▪ انتقال احساسات درونی به اعمال و رفتار

متد و کاربرد دفتر خاطرات در مطالعات ذکر شده در رابطه با قدرشناسی می‌تواند این پروسه را پشتیبان باشد. فردی که در انتهای یک روز به این فکر کند که کجا و چه وقت وی با سرنوشت و یا دیگر انسانها دعوا کرده است و یا آن تجربه‌های خوب آن روز را به یاد آورد با گذشت زمان خواهد توانست بخش مثبت زندگی خویش را آگاهانه تجربه کند.

همینطور روش بودائی، ژاپنی نایکان آموزشی عملی برای قدرشناسی و دید مثبت است.

"نایکان" به معنی "نگرش و نظارت بر خویشتن خویش" است که بر اساس سه پرسش صورت می‌پذیرد:

از .... تا کنون چه دریافت کرده‌ام؟

به .... تا کنون چه داده‌ام؟

چه مشکلات و ناملایماتی برای .... بوجود آورده‌ام؟

● از .... تا کنون چه دریافت کرده ام؟

به هنگامیکه رابطه خویش را با شخص دیگری بررسی کرده و به زیر ذره بین می‌برید، ابتدا مشاهده و توجه کنید که چه چیزهائی تا کنون از این شخص دریافت کرده‌اید. زن من امروز صبح برای من آب پرتقال تازه آماده کرد. او ظروف صبحانه را شست. او ساعتی را که بر مچ دارم به من هدیه کرده است. اغلب این چیزها را بدیهی و طبیعی می‌پنداریم. ما روزها و روزمرگی خود را با عجله و بی توجه سپری می‌کنیم و به تمامی چیزهای «ناچیز و کوچکی» که دریافت می‌کنیم عنایتی نداریم.

اگر به تهیه لیستی از چیزهائی بپردازید که از دیگران دریافت کرده اید، درخواهید یافت که از چه طرقی حمایت و محبت دیگران شامل حال شما شده است. گاه حتی از بلندی چنین لیستی و یا مفهوم یک یک آنها تعجب کرده و شاید تجربه نمائید که چه احساس عمیقی از قدرشناسی و تشکر و فهم ارزش آنها در شما زنده خواهد شد.

● به .... تا کنون چه داده‌ام؟

در روابط خویش با تک تک افراد و ما بقی دنیا می‌توانید فهرستی از آنچه که می‌دهید (طلبکار) و آنچه که می‌گیرید (بدهکار) تنظیم نمائید و در مقابل یکدیگر قرار دهید. به این منظور می‌توانید زمان معینی را در نظر بگیرید که می‌تواند از یک روز یا مثلا تا یک دهه باشد.

لیستی تهیه کنید از آنچه که در بیست و چهار ساعت اخیر به دیگران داده‌اید. شاید فردی را به محلی رسانده‌اید و یا برای وی غذائی پخته‌اید. شاید برای دوستی کارت تولد فرستادید و یا در خیابان محل عبور خود قطعه‌ای آشغال را از روی زمین برداشته و به زباله دان ریخته‌اید. در هر حال با دقت و صحت عمل به نوشتن این لیست بپردازید. از نوشتن جملاتی چون «من کمک کردم» یا «من از دوستم حمایت کردم» بپرهیزید. بطور دقیق و واقعی برای دیگران چه انجام دادید؟

● چه مشکلات و ناملایماتی برای .... بوجود آورده‌ام؟

اغلب به این حضور ذهن داریم و آگاهیم که به چه طرقی دیگران مشکلات و ناملایماتی برای ما ببار آورده‌اند. شاید اتومبیلی در خیابان راه را بر ما سدّ می‌کند، یا خانمی که قبل از ما در صف پست ایستاده است تعداد زیادی نامه و پاکت‌های پستی برای ارسال دارد و ما باید مدّت مدیدی را در صف انتظار بگذرانیم. اینگونه مشکلات و ناملایماتی را که دیگران برای ما فراهم می‌آورند با دقت و لیاقت ضبط و در ذهن می‌سپاریم. امّا به هنگامی که خود مسبب ناملایمات و گرفتاری برای دیگران می‌شویم، قاعدتا متوجه نیستیم و به خاطر نمی‌سپاریم. و یا اگر هم آنها را بیاد داشته باشیم، فکر می‌کنیم که «اینها بدشانسی و مواقع استثنائی» بوده‌اند یا «من منظوری نداشتم، عمد نبوده». شاید آنطور ظاهر کنیم مثل اینکه مشکل و مسئله مهمّی اتفاق نیفتاده است. امّا این پرسش واقعا حائز اهمّیت است.

اگر نخواهیم و توانائی آنرا نداشته باشیم که این رویدادها را متوجه شده و ضبط کنیم و قبول کنیم که ما مسبب گرفتاری و ناملایماتی برای دیگران بوده ایم، نخواهیم توانست خودمان و آنچه امکاناتی را که زندگی پیش روی ما می‌نهد واقعا بشناسیم و بفهمیم.

لیستی از مشکلات و مسائلی را که در بیست و چهار ساعت اخیر برای دیگران فراهم آورده‌اید تهیه کنید. از فردی انتقاد کردید؟ ظروف نشسته را در آشپزخانه رها کردید تا شخص دیگری آنها را تمیز کند؟ فردی را منتظر نگه داشتید، منتظر جواب نامه یا تلفن شما؟ بدقولی کردید و بر سر یک قرار به تاخیر حاضر شدید؟ و برای نوشتن و تهیه این لیست با دقت همه چیزها را منظور کنید و مطلبی را از قلم نیاندازید.

قدرشناسی و سپاس بدان معنا است که چشمانمان را برای حمایت‌های متنوعی که ما از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنیم باز نگاه داریم. اگر ما بدین روش زندگی کنیم، کمتر فرصت رنج و درد کشیدن را پیدا می‌کنیم، زیرا که توجه و تمرکزمان را بهتر بکار گرفته ایم. بیشتر از قبل پی خواهیم برد که چه چیزها به ما داده شده است؛ از کمک و یاری که به ما می‌شود متشکر می‌شویم و خودمان هم در عمل به اطرافیان خدمت کرده و از آنچه که اکنون و یا در گذشته از دیگران دریافت کرده ایم مقداری را هم به دیگران برگردانده ایم.

یک ضرب المثل چینی چنین می‌گوید: «به هنگامیکه تو از یک رودخانه آب می‌نوشی به سرچشمه آن فکر کن». اما هرگز سرچشمه به این فکر نخواهد افتاد که از تشنگان طلب تشکر کند یا رطوبت فرحبخش خود را مشروط به قدرشناسی نماید.

منبع : آتیه

http://vista.ir/?view=article&id=220844

vista.ir
Online Classified Service

بیست قانون جهانی موفقیت



▪ قانون علت و معلول:

هر چیز به دلیلی رخ می دهد. برای هر علتی معلولی است و برای هر معلولی ، علت یا علت های به خصوصی وجود دارد ، چه از آن ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید . چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آن که تصمیم بگیرید که دقیقا چه می خواهید و سپس عمل کنید.

▪ قانون ذهن:

شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره آن بیشتر فکر می کنید . پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنید که واقعا طالب آن هستید .

▪ قانون عینیت یافتن ذهنیات :

دنیای پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست . کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی مورد علاقه خود را در درون خود خلق کنید. زندگی ایده آل خود را با تمام جزییات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون شما تحقق پیدا کند حفظ کنید .

▪ قانون رابطه مستقیم :

زندگی بیرونی شما بازتاب زندگی درونی شماست. بین طرز تفکر و احساسات درونی شما، و عملکرد و تجارب بیرونی تان رابطه مستقیم وجود دارد. روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی ، شرایط مالی و موفقیت های شما بازتاب دنیای درونی شماست .

▪ قانون باور :

هر چیزی را که عمیقا باور داشته باشید به واقعیت تبدیل می شود. شما آن چه را که می بینید که قبلا به عنوان باور انتخاب کرده اید . پس باید

باورهای محدودکننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید و آن ها را از بین ببرید.

▪ قانون ارزش ها :

نحوه عملکرد شما همیشه با زیر بنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آن چه که ارزش هایی را که واقعا به آن اعتقاد دارید بیان می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

▪ قانون انگیزه :

هر چه می گویید یا انجام می دهید از تمایلات درونی ، خواسته ها و غرایز شما سرچشمه می گیرد . پس برای رسیدن به موفقیت باید انگیزه ها را مشخص کرد تا با یک برنامه ریزی اصولی به هدف رسید .

▪ قانون انتظار :

اگر با اعتماد به نفس ، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد. شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیانتان تاثیر می گذارد .

▪ قانون تمرکز :

هر چیزی را که روی آن تمرکز کرده و به آن فکر کنید در زندگی واقعی ، شکل گرفته و گسترش پیدا می کند . بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعا طالب آن هستید .

▪ قانون عادت :

حداقل ۹۵ درصد از کارهایی که انجام می دهیم از روی عادت است . پس می توانیم عادت هایی را که موفقیت مان را تضمین می کنند در خود پرورش دهیم ؛ و تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشود ، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهیم .

▪ قانون انتخاب :

زندگی ما نتیجه انتخاب های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم ، کنترل کامل زندگی و تمامی آن چه برایمان اتفاق می افتد در دست خودمان است .

▪ قانون تفکر مثبت:

برای رسیدن به موفقیت و شادی ، تفکر مثبت امری ضروری است . شیوه تفکر شما نشان دهنده ارزش ها ، اعتقادات و انتظارات شماست .

▪ قانون تغییر :

تغییر ، غیر قابل اجتناب است و ما باید استاد تغییر باشیم نه قربانی آن .

▪ قانون کنترل :

سلامتی ، شادی و عملکرد درست از طریق کنترل کامل افکار ، اعمال و شرایط پیرامونمان به وجود می آید .

▪ قانون مسوولیت :

هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید . مسوولیت کامل آن چه که هستید ، آن چه که به دست آورده اید و آن چه که خواهید شد بر عهده خود شماست .

▪ قانون پاداش :

عالم در نظم کامل به سر می برد و ما پاداش کامل اعمالمان را می گیریم . همیشه از همان دست که می دهیم از همان دست می گیریم . اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که بیشتر می بخشید .

▪ قانون خدمت :

پاداش هایی را که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد. هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار کنید و توانایی های خود را افزایش دهید ، در عرصه های مختلف زندگی خود بیشتر پیشرفت می کنید .

▪ قانون تاثیر تلاش :

همه امیدها ، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سخت کوشی است . هر چه بیشتر تلاش کنیم ؛ موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد .

▪ قانون آمادگی :

در هر حوزه ای موفق ترین افراد ، آن هایی هستند که وقن بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند . عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است .

▪ قانون حد توانایی:

شاید برای انجام همه کارها وقت کافی وجود نداشته باشد ولی همیشه برای انجام مهم ترین کارها وقت کافی هست . هر چه بیشتر کار کنیم کارایی بیشتری پیدا می کنیم . اما باید اموری را بر عهده بگیریم که در حد توانمان باشد .

▪ قانون تصمیم :

مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است . در زندگی هر جهشی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم .

▪ قانون خلاقیت :

ذهن ما می تواند به هر چیزی که باور داشته باشد دست یابد . هر نوع پیشرفتی در زندگی با یک ایده آغاز می شود و چونتوانایی ما در خلق ایده های جدید نامحدود است آینده نیز محدودیتی نخواهد داشت.

▪ قانون استقامت :

معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها ، شکست ها و ناامیدی ها ست.استقامت ویژگی اساسی موفقیت است . اگر به اندازه کافی استقامت کنیم ، طبیعتا سرانجام موفق خواهیم شد .

▪ قانون صداقت :

خوشبختی زمانی سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم . همواره باید با آن بهترین بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم .

▪ قانون انعطاف پذیری :

در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید ، اما در مورد روش دست یابی به آن ها انعطاف پذیر باشید . در عصر تحولات سریع و رقابت شدید ، اتعطاف پذیری .

▪ قانون خوشبختی :

کیفیت زندگی ما را احساسمان در هر لحظه تعیین میکند و احساس ما را تفسیر خودمان از وقایع پیرامونمان مشخص می سازد ، نه خود وقایع . هرگز برای این که تجربه خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست . کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید.

▪ قانون تعجیل :

ما همواره دوست داریم که هر چه زودتر به آرزوهایمان برسیم ، به همین دلیل است که در تمام عرصه های زندگی بی قراریم .

▪ قانون فرصت:

بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موقعیت های زندگی مان به وجود می آید . پس بزرگ ترین فرصت ها به احتمال زیاد همیشه در دسترس ماست .

▪ قانون خود شکوفایی :

شما می توانید هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده خود به آن نیاز دارید بیاموزید . آن هایی که می آموزند توانا هستند.

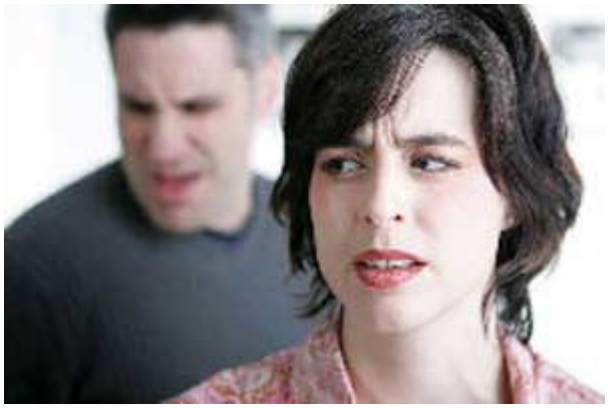
▪ قانون بخشندگی :

هر چه بیشتر ، بدون انتظار پاداش ، به دیگران خدمت کنید ، خیر و نیکی بیشتری به شما می رسد . آن هم از جاهایی که اصلا انتظار ندارید . شما تنها در صورتی حقیقتا خوشبخت خواهید شد که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان باارزشی هستید

http://vista.ir/?view=article&id=304274

vista.ir
Online Classified Service

بیندیشیم و سپس تصمیم بگیریم



حتی در بهترین ازدواج ها هم ، زوجین بر سر تربیت بچه ها و شناساندن خوب و بد به آن ها با یکدیگر اختلاف دارند، وقتی شما و همسرتان در رابطه با تعلیم و تربیت فرزندانتان اختلاف داشته باشید. چه باید بکنید؟

از همان قدیم الایام هم بر سر تربیت بچه ها در خانواده ها مشکل وجود داشته است. این مشکلات معمولاً ترکیبی است از این که کدامیك از والدین ابتدا کودك را حین ارتکاب جرم دیده است، هر کدام از والدین تا چه میزان با رفتارهای ناشایست فرزندانشان عصبانی می شوند، خلق و خو و میزان تحمل ناکامی در پدر و مادر متفاوت است، کدامیك از والدین زمان بیشتری را در روز با کودك می گذراند و در آخر کدامیك از والدین از این که نتوانسته است زمان بیشتری را صرف کودك خود کند احساس گناه می کند. و اگر بخواهید موضوع را پیچیده تر کنید، این مطلب را هم می توانید به مطالب بالا اضافه کنید که آیا کار ناشایست کودك در خفا انجام شده است یا در ملاء عام، خب اکنون چه باید کرد؟

- آموزش حل مسایل از همان ابتدای کودکی

از خاطر نبریم که اختلاف و عدم توافق با همسرتان سر تربیت و تادیب فرزندان مساله ای کاملاً طبیعی و غیرقابل اجتناب است. این اختلاف به این معنا نیست که شما والدینی ناسازگار هستید و با یکدیگر تفاهم ندارید. اجازه ندهید که این عدم توافق برایتان دردسرساز شود.

بحث و گفت و گوی مناسب در مقابل کودکان می تواند تجربه تکاملی خوبی برای آن ها باشد.

یادگیری مهارت های گوش دادن، عنوان کردن مشکل، در نظر گرفتن هر دو طرف قضیه و رسیدن به راه حل و توافق، از شمار ابزارهایی است که فرزند شما باید از همان ابتدای کودکی، به تدریج آموزش ببیند.

جنگ و جدل های نابرابر به هیچ عنوان درس زندگی خوبی برای کودکان نیست. از قبل تصمیم بگیرید که چه مساله ای در خانواده شما از اهمیت بیشتری برخوردار است. بی تردید شما و همسرتان حداقل برسر چندین موضوع به توافق می رسید که اهمیت زیادی داشته باشد و فکر می کنید که در موقعیت های خاص باید انجام گیرند.

بسیاری از خانواده ها سلامتی (از گذاشتن کلاه کاسکت حین دوچرخه سواری گرفته تا مصرف مواد مخدر)، آموزش و تحصیل (انجام صحیح تمرینات و تکالیف مدرسه)، احترام (در خانه، مدرسه و در اجتماع) و صداقت را در درجه نخست اهمیت قرار می دهند. شما نمی توانید در مورد همه تصمیمات تربیتی فرزندتان جلسه تشکیل دهید. پدر و مادری آسوده تر هستند که زمان بیشتری برای رسیدگی به این موضوعات در اختیار دارند و استرس و فشار کمتری متوجه آنهاست. و راحت تر می توانند به دلیل منشا اشتباهات و بدرفتاری های فرزندشان فکر کنند.

اگر عادت به شرط گذاشتن برای فرزندتان دارید: «اگر تکالیفت را خوب انجام ندهی، اجازه نداری که عصر به کلاس کاراته بروی» و همسرتان با این طرز برخورد شما مخالف است، باید به تنهایی این شروط را به مرحله عمل بگذارید و مسوولیت تهدیدتان تمام و کمال برعهده شما است.

کلام آخر این که مهم نوع تصمیمات تربیتی است نه این که چه کسی این تصمیمات را گرفته است. اگر فکر می کنید که همسرتان در مقابل فرزندانتان خیلی سخت گیری می کند، همت به خرج دهید و با او صحبت کنید تا مشکلتان برطرف شود.

اگر می بینید که در بحث با همسرتان راه به جایی نمی برید یادتان باشد که هیچوقت نمی توانید اثر کلمات زشت و بد و بیراه هایی که از دهانتان خارج می شود را از بین ببرید، اما همیشه وقت برای بحث مجدد و رسیدن به نتیجه ای که هر دو نفر از آن راضی باشید وجود دارد. مثلاً اگر فرزندتان شبانه بدون اجازه وارد اینترنت شده است، و شما هنوز تصمیمی برای تنبیه او نگرفته اید، می توانید به کودك بگویید که، «من و پدرت هنوز سر تنبیه تو به توافق نرسیده ایم، اما بعد از شام حتماً بهت می گوییم که چه تصمیمی گرفته ایم.» اینکار به شما فرصت کافی می دهد تا با آرامش فکر همه جنبه های قضیه را بررسی کرده و تصمیم درستی اتخاذ کنید.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=261209

vista.ir
Online Classified Service

پارادوکس سکوت



سکوت هدیه‌ای خدایی است که بسیاری از ما شهرنشینان تا حدود زیادی از آن محرومیم و اگر هم به ندرت به آن دست پیدا کنیم با کمک رادیو و تلویزیون در چشم برهم‌زدن از دستش می‌دهیم.

انسان امروز از سکوت و لذت‌بردن از آن عاجز شده است و ناتوان در بودن و ماندن در آن!سکوت در ادبیات اجتماعی ما عموما در بار معنایی منفی آن به کار برده شده. نظیر آنچه که زنده‌یاد اخوان ثالث در شعر زمان به آن اشاره دارد؛ سلامات را نمی‌خواهند پاسخ گفت، سرها در گریبان است.پذیرش خاموشی، ناتوانی انسان برای تغییر و اصلاح تلقی شده است. در حالی که سکوت در ادبیات ایران مفهومی پرمعنا دارد. در این رویکرد سکوت، فضایی امن برای بازنگری در خود، زمینه‌ساز بازخوانی افکار و اندیشه‌ها و وسیله‌ای مهم برای کنترل و رفتار و کردار آدمی است.

در ادبیات و در شعر شاعران ایرانی سکوت، گاه انتخابی، گاه اجباری و گاه از سر رمز آلودگی و سرشار از گفتنی‌ها و علامت‌ها است. سکوت در ادبیات روانشناسی ریشه در افکار پریشان و ناهنجار دارد و نوعی بیماری به حساب می‌آید.

در این صورت است که حرف نزدن، ساکت ماندن و به رفتارهای عاطفی دیگران پاسخ ندادن از علائم افتادن در دام سکوت است. همچنین سکوت بین انسان‌ها را می‌توان نبود صحبت نامید. سکوت، نبودن صدا نیست، بلکه بعضی اوقات سکوت اصلا وجود ندارد. زیرا همیشه سر و صدا است. همچنین به این معنا نیست که بگوییم سکوت یعنی گفتن هیچی. صحبت کردن مانند یک خط شعاع است، اما با ایماء و اشاره.

حرکات رفتاری حتی اگر در سکوت صورت گیرد، باز هم مانند یک خط شعاع در سکوت به کارگرفته می‌شود.

حرف نزدن، ساکت ماندن، به رفتارهای شخصی و عاطفی دیگران جواب ندادن، از علائم افتادن در دام سکوت است.

در مواقع بسیاری، سکوت کردن می‌تواند عکس‌العملی در مقابل یک وضعیت دشوار باشد. این سکوت نوعی انتخاب برای نگفتن است که می‌تواند علامتی باشد مبنی‌بر اینکه فرد برای متعادل شدن نیاز به کمک ما دارد. با این حال در مواقعی نیز سکوت به معنای یک رفتار ناهنجار نیست بلکه انتخاب فرد است برای اینکه یک راز خانوادگی یا یک سنت دوستانه را پوشش دهد.

گاه زمانی سکوت ما را دربرمی‌گیرد طوری که دوست داریم وارد عالم رؤیا و لذت‌بردن از رؤیاها شویم. این لحظاتی است که برای خود ساختن، آرامش و تعادل‌بخشی به روح و روان‌مان ضروری است.

سکوت به ما اجازه فکر کردن قبل از حرف زدن می‌دهد. برای فکر کردن و تمرکز باید سکوت کنیم و در این مرحله است که احساس می‌کنیم این سکوت باعث ایجاد و تقویت حال خوب برای ما می‌شود.

با این حال بعضی از اشخاص به راحتی نمی‌توانند سکوت را تحمل بکنند و دچار استرس و افسردگی می‌شوند و از سکوت هراس دارند.

یادمان باشد که اشخاص با همدیگر فرق می‌کنند. هرکسی عکس‌العمل خاص خودش را دارد. بعضی از اینکه مورد تمسخر دیگران واقع نشوند و یا اینکه دیگران حرفشان را نمی‌فهمند، سکوت می‌کنند و بعضی دیگر نیز از این طریق می‌خواهند ابراز عقیده کرده. یا حرف خودشان را به کرسی بنشانند.

باید گفت که قدرت مبارزه با قانون و قدرت گفتن «من نمی‌توانم» و یا داشتن مدعای امروزی همیشه مقدور و ممکن نیست. در هر صورت مشکلات یا دشواری‌های زندگی اجتماعی، شهرنشینی و به دست آوردن یک احساس خاص و حتی ناشناخته، فرد را به مشکلات می‌کشاند و منجر به سکوت می‌شود.

از زاویه‌ای دیگر سکوت می‌تواند یک انتخاب و اراده شخصی باشد، برای سخن نگفتن. در واقع ما در زندگی اجتماعی و به تجربه یاد می‌گیریم که در مواقعی ساکت بمانیم و حرفی نزنیم و این نوع سکوت کمتر فراموش می‌شود.

پس می‌توانیم بگوییم که سکوت اکتسابی است و می‌توانیم یاد بگیریم ساکت بمانیم یا ساکت نمانیم و یا در چه مواقعی سکوت کنیم و چه زمان‌هایی نه.

از سوی دیگر واقعیت این است که اگر بیش از حد و اندازه وارد دنیای سکوت بشویم، باعث تقویت سکوت می‌شود و ما به راحتی از این مهلکه نمی‌توانیم خارج شویم. این قسمت را می‌توان به معنای منفی سکوت نامید که باعث بسته شدن و قرار گرفتن ما در موقعیتی می‌شود که به راحتی نمی‌توان از آن خارج شد.

از بعدی دیگری می‌توان گفت گاهی سکوت یک نوع وسیله گریز است. ما گاهی اوقات می‌توانیم سکوت اختیار کنیم. آن هم به خاطر اینکه با مسائل نگران‌کننده مواجه نشویم.

حال سؤال این است که آیا سکوت ابعاد دیگری نیز دارد که با تاریخ و فرهنگ یک جامعه رابطه داشته باشد؟

در برخی از فرهنگ‌ها یا ادیان، سکوت امری با ارزش تلقی می‌شود. مثلا در فرهنگ مردم آسیای شرقی و چین، سکوت مملو از رازهای سنگین است. سکوت به معنای احترام و یادبود به کار می‌رود و اساساً کم‌سخن گفتن یک ویژگی خوب به شمار می‌آید.

سکوت یک نوع بیماری تعریف نشده است، اما باید توجه داشت که می‌تواند علامتی برای برخی بیماری‌های خاص باشد. بنابراین سکوت می‌تواند نمایانگر درد و رنج و مشکلات روانی باشد. اما نباید زندانی سکوت شد و در حصار سکوت سلامت روانی و اجتماعی خود را از دست داد.

بعضی اوقات افراد با سکوت کردن خود یک نوع فشار روحی و روانی بر دیگران وارد می‌کنند و از وسیله‌ای به نام سکوت خشم و ناراحتی خود را بروز می‌دهند و البته این بهتر از جیغ کشیدن و فریاد زدن است.

به عبارت دیگر یک سکوت معنادار و دردآلود، سکوتی است که به سختی یک دیوار باشد. حتی بدتر از یک فریاد.

همچنین سکوت گاهی می‌تواند به مانند یک نوع واکنش منفی به مثابه خشم علیه خویش باشد.

عموما سکوت و تنهایی با هم می‌آیند و نتیجه آن برقرار نکردن ارتباط و همدلی با دیگران است. در این حالت حرف زدن و برقراری ارتباط انسانی می‌تواند این دیوار سخت را بشکند و راه را برای سخن گفتن و خود را نشان دادن هموار کند.

برای خروج از تنهایی هنگامی که فرد در اثر برخورد با مشکلات ، ترس، شک و تردید سکوت اختیار می‌کند روش‌هایی وجود دارند که می‌توانند در از بین بردن سکوت موثر واقع شوند، مانند شوخ‌طبعی.

البته گوش کردن خودش باعث شکسته شدن سکوت می‌شود. ولی باید بدانیم که گوش دادن به یک گفت‌وگوی ساده نمی‌تواند موثر شود. بلکه باید شخص مقابل درباره چیزی حرف بزند که مورد علاقه شدید و یا مسئله ذهن آن فرد باشد. با تمام اینها باید گفت هر چند سکوت در زندگی لازم است- مانند شب که سکوت در آن لازمه زندگی است- اما نباید در انتخاب و به کار بستن آن زیاده‌روی کرد.

همچنین سکوت می‌تواند قابلیت انتقالی بالایی داشته باشد. شخص در این وضعیت می‌تواند عکس‌العمل بدون حرف زدن داشته با شد.

به هر حال حرف نزدن و سکوت کردن سد راه ارتباطات می‌شود. شخصی که در این موقعیت قرار می‌گیرد نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار بکند.
از سویی دیگر خجالتی بودن می‌تواند با سکوت ارتباط داشته باشد. وقتی شخص جرأت ابراز عقاید خود را ندارد و از نگاه کردن به دیگران و گوش دادن ترس دارد، با ناامیدی می‌گوید: این کار از من ساخته نیست و سکوت می‌کند.
اکثر اوقات شاهد اشخاصی هستیم که برای اولین بار در یک جمعی می‌نشینند و فقط به دیگران گوش می‌دهند. اینها اشخاصی هستند که دوست دارند حرف بزنند ولی تا زمانی که از آنها دعوت به حرف زدن نشده است، در سکوت خود باقی می‌مانند. این وظیفه ما است که به آنها جرأت و اجازه حرف زدن را بدهیم.
همچنین در مواقع خاصی مثلا وقتی کسی عاشق می‌شود، شدیدا در افکار خود غرق شده و سکوت اختیار می‌کند. اگر از او بپرسیم چه شده؟ جوابی نمی‌یابیم، جز سکوت. از رفتار و احساساتش متوجه می‌شویم که عاشق شده است.
در هر صورت می‌توان گفت در طول روز ما نیازمند سکوت کردن و دقایقی را با خود بودن هستیم. دقایقی در روز سکوت کردن باعث می‌شود که فقط با خودمان صحبت بکنیم. مخصوصا افرادی که نیاز به سکوت آخر روز دارند. بعضی اوقات خیلی خوب است که تلویزیون و رادیو را خاموش کرده و حتی در تاریکی و در آرامش فکر بکنیم و تصمیم بگیریم.
تجربه ثابت کرده است که در مواردی اینگونه به تصمیمات مهمی دست می‌یابیم. شما هم امتحان کنید و از نتیجه آن لذت ببرید!به ویژه اینکه این سکوت در پایان غوغای روز می‌تواند موجب تخلیه عصبانیت‌ها و فشارهای عصبی شود.
سکوت روزانه باعث ایجاد ایده‌های جدید می‌شود و راه‌های جدیدی پیش‌پای ما می‌گذارد. یادمان باشد بعضی مواقع سکوت باعث پیشگیری از یک‌سری مسائل دردسرزا می‌شود. بعضی مواقع سکوت کردن،سبب می‌شود که بهتر در مورد ایده‌هایمان تمرکز کنیم. مواقع سکوت، مواقع آرامش است که به ما اجازه تصمیم‌گیری می‌دهد تا اینکه بدانیم کجا هستیم و چه می‌کنیم. بعضی مواقع واقعا باید سکوت کنیم تا اینکه هم بتوانیم به خوبی تمرکز ذهنی داشته باشیم و هم بتوانیم به دیگران گوش فرا دهیم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=353969

vista.ir
Online Classified Service

پذیرش تغییر، رمز سعادت



تغییر، هرگز آسان نیست حتی اگر بنا به بهترین دلایل انجام گیرد. هنگامی که تصمیم می‌گیرید رفتاری را تغییر دهید، مجبور هستید تا چیزی آشنا و ساده را با چیزی جدید و چالش‌برانگیز عوض کنید. تغییر همیشه در بر گیرنده پذیرش خطر و چشمداشت به پاداش است.
محققان رویکردهای مختلفی را تعیین نموده‌اند که افراد در انجام تغییرات مفید از آن استفاده می‌کنند.
▪ در مدل <اخلاقی> شما مسوولیت یك مشكل (سیگار كشیدن) و راه حل آن را به عهده می‌گیرید؛ موفقیت بستگی به انگیزه کافی دارد و شکست



نیز به عنوان علامتی از ضعف است.

▪ در مدل <تنویر افکار> برای اصلاح یك مشكل كار را به یك نظم‌دهنده می‌سپارید كه از این رویكرد در افراد الكلی گمنام استفاده می‌شود.

▪ مدل <رفتاری> شامل پاداش به خود در هنگام انجام تغییرات مثبت است.

▪ مدل <پزشكی> به رفتار به‌عنوان دلیل نیروهایی ورای كنترل‌تان می‌نگرد (مثلا استعداد ژنتیكی برای چاق‌شدن) و متخصصی را برای ارائه توصیه یا درمان به كار می‌گیرد.

▪ برای اكثر مردم موثرترین رویكرد، مدل <پاداش‌دهنده> است كه سرزنش نمی‌كند بلكه مسوولیت كسب مهارت‌ها یا قدرت مورد نیاز برای غلبه بر مشكلات را به افراد می‌سپارد. اكثر مردم قبل از این كه به مرحله‌ای برسند كه در آن بتوانند و بخواهند تا تغییری را انجام دهند، فرآیندی را طی می‌كنند كه قابل مقایسه با تغییرات مذهبی است. اول، به سطحی از ناراحتی افزوده شده می‌رسند كه آنها را آماده تغییر می‌نماید.

سپس به لحظه‌ای از حقیقت می‌رسند كه آنها را وادار به خواست تغییر می‌نماید. مثلا یك خانم باردار موقعی كه سیگار می‌كشد، احساس می‌كند كه جنین‌اش تكان خورده و قسم می‌خورد كه هرگز دوباره سیگار نكشد.

هنگامی كه مردم رفتارشان را تغییر می‌دهند، شیوه‌های زندگی و هویت‌های خود را نیز تغییر می‌دهند. مثلا افرادی كه قبلا سیگار می‌كشیدند ممكن است یك برنامه ورزشی و تهاجمی را شروع كرده و دوستان جدیدی در محیطهای ورزشی پیدا نماید. هنجارهای اجتماعی و فرهنگی (رفتارهایی كه توسط یك گروه توقع پذیرش وحمایت از آن می‌رود) اگر به‌طور مستمر بر بهترین نیت‌های فرد كار نمایید، می‌تواند موجب تغییر وسیع‌تری شود. مثلا شما ممكن است تصمیم بگیرید كه كمتر بخورید اما مادرتان به شما غذاهای خانگی چرب و حجیم می‌دهد، زیرا هنجارهای خانواده‌تان این است كه مادرتان عشق و محبت خود را با پختن و دادن غذاهای خوشمزه نشان می‌دهد. یا ممكن است تصمیم بگیرید كه از مواد مخدر مصرف نكنید اما دوستانتان به شما فشار وارد كنند كه ساعات خوشی را با آنها بگذرانید.

اگر شما از هنجارهایی كه بر رفتارتان تاثیر می‌گذارد، آگاه هستید. در این صورت می‌توانید روش‌هایی را بیاندیشید كه یا آنها را تغییر دهید (مثلا با تشویق دوستانتان به سینما رفتن یا ورزش‌نمودن، به‌جای نوشیدن مشروب) یا با آنها خود را وفق دهید (فقط یك گاز از شیرینی‌های مادرتان.) حق انتخاب دیگر این است كه روابط خود را با كسانی برقرار سازید كه اهداف شما را دارند و هنجارهای‌شان می‌تواند موجب تقویت رفتارتان شود.

● تغییر موفق

▪ آگاهی از یك رفتار منفی همیشه اولین گام در جهت تغییر آن است. به مجردی كه تشخیص دادید چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید، دفترچه یادداشتی را برای یك تا دو هفته درنظر بگیرید و آنچه را كه می‌خواهید انجام دهید، زمان، مكان و احساس‌تان در آن اوقات را یادداشت كنید. اگر بخواهید، كمك دوستان یا افراد خانواده برای جلب توجه‌شان به رفتارتان را می‌توانید در لیست بگنجانید. برخی اوقات خودپایشی، خودش شفابخش است: گاهی فقط همراه داشتن یك دفتر یادداشت می‌تواند برای كمك به شما در كاهش وزن یا كنارگذاشتن عادت سیگاركشیدن، كافی باشد.

▪ به مجردی كه موقعیت‌ها، حالات، افكار و یا كسانی كه برای یك رفتار به‌عنوان راهنما هستند را شناسایی نمودید، آن‌وقت قدرتمندترین آنها را مشخص نموده و برنامه‌ای را برای اجتناب از آنها طراحی كنید. مثلا اگر به‌طور مستمر هنگام مطالعه در اطاق‌تان، چیپس یا پفك می‌خورید، سعی كنید تا در كتابخانه یا جایی كه خوردن این مواد با اشكال روبرو است، درس بخوانید.

▪ برنامه‌ریزی از قبل، بخش حیاتی از انجام تغییر موفق است. اگر نمی‌توانید از موقعیت‌های خاصی اجتناب كنید، پیش‌بینی كنید كه چگونه بتوانید با وسوسه‌ها برای بازگرداندن‌تان به رفتار اولیه، خود را انطباق داده و به نحوی مماشات نمایید. چاره‌هایی را بیندیشید. در ذهن‌تان تصور كنید كه از كنار میز دسر عبور نموده و یا به‌جای روشن‌كردن یك سیگار، آدامس می‌جوید.

▪ بعضی افراد امضای یك <قرارداد> را مفید می‌دانند. توافقی كتبی كه در آن، آنها در قبال دوستان والدین یا كاركنان بهداشت، متعهد به تغییر می‌شوند. مشخص نمودن آنچه كه قصد انجام آن دارند و دلیل آن، جدی‌بودن آنچه كه سعی در اجرای آن دارند را مورد تایید قرار می‌دهد. علاوه بر هر چیز، تغییر بستگی به این باور دارد كه شما می‌توانید و موفق خواهید شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد كه كسانی كه بیشتر امكان دسترسی به هدف را دارند، كسانی هستند كه اعتقاد دارند آنها می‌توانند. هرچه بیشتر احساس كنند كه آنها می‌توانند رفتارشان را تغییر دهند، انرژی و اصرار بیشتری را بر انجام تغییر خواهند گذاشت.

سایر محققین به ارتباط تغییر مثبت سلامت با خوش‌بینی اشاره دارند. افرادی که خودشان را خوش‌بین می‌بینند، ممکن است حساسیت‌شان به مشکلات مانند فشارخون را آنچنان که باید مورد توجه قرار ندهند، زیرا آنها همیشه توقع دارند که مسایل به‌خوبی پیش رود. افرادی که خودشان را حساس و مستعد می‌دانند (یعنی کسی که به‌طور بالقوه نتایج منفی را پیش‌بینی می‌کند)، ممکن است محتاطتر باشند.

▪ تقویت‌کننده‌ها (چه مثبت، مانند یك جایزه یا منفی مانند تنبیه و جریمه) نیز می‌تواند نقشی را ایفا نماید. مثلا اگر تصمیم دارید تا یك برنامه منظم ورزشی تنظیم کنید ممکن است با خرید یك دست گرمکن خوب و بادوام به خودتان به شرط انجام ورزشی در سه ماه، جایزه دهید و یا برای ورزش نکردن در یك روز، ده دقیقه خودتان را جریمه کنید که در روز بعد، ورزش اضافه داشته باشید.

▪ صحبت با خود (پیام‌هایی که برای خودتان می‌فرستید) نیز می‌تواند نقشی را ایفا کند. متخصصین سلامت روان در دهه‌های اخیر متوجه استفاده هوشیارانه از <صحبت مثبت با خود> به‌عنوان نیرویی قوی در تغییر روش تفکر، احساس و رفتار افراد شده‌اند.

● راهکارهایی برای تغییر

▪ از دوستانتان حمایت بگیرید اما از آنها توقع نداشته باشید که تمام موارد تشویقی مورد نیازتان را تامین کنند. شما ممکن است به یك گروه افراد چاق بپوندید و به تشویق آنها در مورد چسبیدن به رژیمتان، اتکا نمایید. این کار روش فوق‌العاده‌ای برای پیش رفتن است اما در طولانی‌مدت تعهدتان به کاهش وزن باید آن‌قدر کافی باشد تا به شما کمك کند که در درست و سبك بخورید.

▪ به جوایز فوری در مورد رفتار جدیدتان تاکید کنید. شما ممکن است سیگار را ترك کنید تا عمری طولانی داشته باشید اما به هر منفعت دیگری که این کار برای شما دارد، توجه نمایید (نیروی بیشتر، سرفه کمتر، ولخرجی کمتر، نداشتن طعم تلخ تنباکو در دهانتان.)

▪ برای کمك به اعتماد به نفس موفقیتتان در گذشته را که در ایجاد تغییر داشته‌اید، به خودتان یادآور شوید و کارهایی که کرده‌اید را به خودتان گوشزد نموده و اینکه چگونه پیش خواهید رفت.

▪ به‌طور منظم به خودتان جایزه بدهید! هر هفته به‌عنوان یك محرك و ادامه رفتار جدید، یك جایزه دلپذیر برای خودتان طراحی کنید (خوابیدن در صبح روز جمعه، بیرون رفتن با بعضی از دوستان، یا گذراندن یك بعدازظهر آفتابی در بیرون.) جوایز کوچك و مرتب در استمرار انگیزه بیش از یك جایزه بزرگ که برای ماه‌های بعد وجود ندارد، تاثیر دارد.

▪ توقع برگشتن به برخی از کارهای قبلی و پذیرش آنها را داشته باشید. این حالت بازگشت در چند هفته اول پس از تغییر رفتار، اتفاق می‌افتد. در طول این زمان مهم و حیاتی، تاحدی که امکان دارد، باید حمایت شوید. به‌علاوه، سخت‌تر به خود - انگیزشی بپردازید و روزانه به خودتان یادآور شوید که با اخذ عادت بهداشتی جدید، چه چیزی به‌دست خواهید آورد.

● حیطه‌ای جدید در آموزش سلامت

آموزش سلامت در گذشته، بر تغییر فرد تاکید داشت اما امروزه بسیاری از آموزشگران از چارچوبی جدید استفاده می‌کنند که در آن تغییر رفتار در حیطه کل محیط زندگی فرد اتفاق می‌افتد. موضوع‌های اولیه که سلامت فردی، زمینه اجتماعی و تاکید بر جامعه را با یکدیگر مرتبط می‌سازد، عبارتند از: پیشگیری، حفاظت و مراقبت و ارتقای سلامت.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=242363

vista.ir
Online Classified Service

پرسش رایجترین مهارت در روابط بین فردی



در این مقاله سعی می شود مهارت پرسش در روابط بین فردی با تقسیم بندی به شاخه های جزیی تر پرسش های هدایت کننده، پرسش های مرکب، پرسش های تسجیلی، و پرسش های غیر کلامی مورد بررسی قرار گیرد.

● مقدمه

پرسیدن متداولترین و در عین حال ساده ترین مهارت هاست. جمع آوری اطلاعات، برقراری ارتباط از مهمترین اهداف استفاده از این مهارت هستند. پرسش ها می توانند به صورت کلامی یا غیرکلامی باشند؛ مثلا بیان جمله «می توانید بیشتر توضیح دهید؟» نشانگر این است که از طرف مقابل انتظار داریم صحبت خود را ادامه دهد (علایم کلامی)؛ یا هنگامی که در جمعی صحبت می کنیم پس از اینکه از شخصی سئوال پرسیدیم، می توانیم با اشاره چشم و سر این سئوال را از دیگران بپرسیم. مع ذلک پرسش های غیر کلامی کمتر به تنهایی در تعاملات به کار می روند و بیشتر همراه پرسشهای کلامی مانند پایین یا بالا بردن تن صدا در پرسش، استفاده می شوند.

● کارکرد های پرسش

پرسش به فراخور بافت تعامل، کارکردهای مختلفی دارد که نوع پرسش تعیین کننده میزان تحقق این کارکردهاست. از طریق این مهارت می توان نیازهای شخص مقابل را شناسایی و آنها را برآورده ساخت مانند یک بازاریاب، فروشنده یا حتی یک پزشک. اما کارکردهای اصلی پرسش عبارتند از:

▪ کسب اطلاعات

▪ کنترل تعامل

▪ ایجاد علاقه و کنجکاوی

▪ تشخیص مشکلات طرف مقابل

▪ ابراز علاقه به طرف مقابل

▪ تعیین نگرشها،عقایدواحساسات طرف مقابل

▪ به حداکثر رساندن فعالیت طرف مقابل

▪ سنجش میزان دانش پاسخ دهندگان

▪ تشویق تفکر انتقادی و ارزیابی

▪ تشویق اعضای گروه به اظهار نظر در مورد پاسخ های دیگران

▪ جلب توجه اعضای گروه از طریق پرسش های غیر مترقبه (اون هارجی ص۱۱۳، ۱۹۹۴).

البته باید گفت از پاسخ ها مشخص می شود که آیا به اهداف خود دست یافته ایم یا خیر. بنابراین مفید بودن پرسش به مفید بودن پاسخ آن بر می گردد.

● انواع پرسش

پرسش ها با توجه به زمان، مکان و نحوه بکارگیری طبقه بندی می شوند. به عبارتی نوع پرسش ها در مشاوره، طبابت، مصاحبه، بازاریابی متفاوت است. حال به بررسی بعضی از این دسته ها می پردازیم:

▪ پرسش های هدایت کننده

با مطرح نمودن اینگونه سئوالات، از شخص مقابل انتظار پاسخی خاص و معینی داریم. به بیان دیگر این پرسش ها، پاسخ دهنده را به سوی

پاسخ مورد نظر هدایت می کنند. از کاربرد های این نوع پرسش می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

ـ شروع تعامل: این دسته از پرسش های هدایت کننده برای شروع گفتگوهای اجتماعی کاربرد دارند و از ویژگی های آن می توان به داشتن پاسخی معین و معمولا صحیح اشاره نمود. مثلاً «چه روز سردی است؟»

تحت فشار قرار دادن شخص مقابل: اینگونه از پرسش ها بدون توجه به احساسات و افکار پاسخ دهنده با تحت فشار قرار دادن او، فقط دارای یک جواب است. مثلاً «طرفدار کمونیست که نیستید؟»

پرسش های جهت دار: اینگونه پرسش ها به نحوه بیان بسیار تاکید می کنند. هدف استفاده از اینگونه سئوالات، تغییر جواب با بهره گیری از بازی لغات است. مانند پژهشی که در مورد داروهای ضد درد انجام شد. در این تحقیق از آزمودنیها در دو گروه سئوالات زیر مورد پرسش قرار گرفت:

آیا اغلب سر درد دارید و در این صورت هر چند مدت یکبار؟

آیا گاهی سر درد دارید و در این صورت هر چند مدت یکبار؟

برای سئوال اول که با «اغلب» مورد بیان قرار گرفته بود، عدد ۲/۲ در هفته گزارش شد و برای سئوال دوم که با «گاهی» بیان شده بود عدد بدست آمده ۷/۰ در هفته بود.

با نظر به مطالب فوق نتیجه می گیریم که استفاده درست از کلمات در پرسش ها باعث کسب پاسخ مورد نظرمان می شود (لافتوس، ۱۹۷۵).

▪ پرسش های مرکب

اینگونه از سوالات از ترکیب چند سئوال تشکیل می شوند. این پرسش ها وقتی مفید هستند که علی رغم کمبودوقت، باید از طرف مقابل جوابی بگیریم. اما اغلب پرسش های مرکب باعث گیجی و سردرگمی پاسخ دهنده می شود چرا که او نمی داند اول به کدام یک پاسخ دهد. مانند «امروز وقت آزاد دارید؟بریم سینما؟اصلا فیلم دوست دارید؟»

▪ پرسش های تسجیلی

در این گروه از پرسش ها از طرف مقابل انتظار پاسخ نمیرود زیرا خود سخنگو به آن ها پاسخ خواهد داد. هدف از بیان این نوع پرسش جلب توجه و جذب مخاطب و همچنین یادآوری اطلاعات توسط آنان می باشد. مانند «کیست که خدا را نشناسد؟»

▪ پرسش های غیر کلامی

سئوالات غیرکلامی از طریق حالات و حرکات چهره و بدن مطرح می شوند. کاربرد این پرسش زمانی است که به علت کمبود وقت یا دلایل دیگر، نیاز است صحبت های شخص مقابل قطع نشود. مانند بالا بردن ابروها و بیان کلمه «اهوم» که شخص مقابل را به ادامه تعامل ترغیب می کند (کریس کول، ۱۹۹۵).

● نتیجه گیری

اگر درصدد به دست آوردن اطلاعات، عقاید و حتی حقایقی هستید باید سئوالات خود را با لحنی غیرمغرضانه مطرح کنید تا در طرف مقابل حساسیت ایجاد نکند. طرف تعامل تنها زمانی مایل است و می تواند اطلاعات مورد نیازتان را ارائه نماید که به اندازه کافی احساس آرامش کند. پس باید اینطور بیان نمود که طرح پرسش بجا و مناسب یک هنر است، هنری که با علم و تجربه حاصل می شود.

منبع : راهکار مدیریت

http://vista.ir/?view=article&id=346561

vista.ir
Online Classified Service

پرکاری افراطی و عوارض آن



۱) مقدمه

«او در شبانه روز ۵-۴ ساعت بیشتر نمی‌خوابد، خوش به حالش!» سال‌های سال در فرهنگ ما، کسی که این جمله در موردش گفته می‌شد، از نظر دیگران فردی کوشا، با پشتکار و با اراده به حساب می‌آمد و هنوز هم خیلی‌ها چنین عقیده‌ای دارند. این عقیده البته چندان هم بی ربط نیست. کسی که هر شب تا دیروقت مشغول کار و تلاش است و صبح زود، کارش را از سر می‌گیرد، قطعاً فردی کوشا و با اراده است، ولی در چند سال اخیر، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که این صفات مثبت یک علامت سؤال بزرگ را در پشت خود پنهان کرده‌اند: آیا این فرد به اندازه کسی که در طول شبانه روز وقت کافی به استراحت و خواب خود اختصاص می‌دهد، کارایی دارد؟

به این ترتیب می‌توان گفت پدیده‌ای که می‌توان آن را سندرم یا نشانگان «پرکاری افراطی» نامید و ثابت شده است که تهدیدکننده سلامت فرد و به تبع آن جامعه است، تبدیل به یک ارزش شده است.

در تاریخ و فرهنگ ما، از کار و تلاش و سحرخیزی همواره به‌عنوان صفاتی مثبت یاد شده و جملات فراوانی از بزرگان در ارج نهادن به این صفات وجود دارد، اما معمولاً این قسمت قضیه به فراموشی سپرده می‌شود که در کنار اینها، خوابیدن زودهنگام هم مورد تاکید بوده است.

این عدم تعادل، این روزها به طرز مشخصی در جامعه ما به چشم می‌خورد. بسیاری از مردم، چه از سر ناچاری و برای سیر کردن شکم زن و بچه‌شان، چه از سر حرص و علاقه به مال دنیا، بعد از ساعات کاری به شغل دوم و حتی سوم می‌پردازند و وقتی هم آخر شب پا به منزل می‌گذارند، تازه باید به سراغ پرونده‌هایی بروند که صبح در اداره وقت نکرده‌اند تکمیل کنند.

در کنار این دو گروه، از گروه سومی هم بیشتر می‌شنویم: برخی مدیران که به عشق خدمت، شبانه‌روز در حال کار و فعالیت هستند. هدف هرچه باشد، بررسی‌های کاملاً علمی ثابت کرده‌اند که بدن در شبانه‌روز به خواب کافی نیاز دارد و اگر این اتفاق رخ ندهد، قطعاً تأثیر خود را در کارایی فرد نشان خواهد داد. این موضوع البته به کم خوابی محدود نمی‌شود.

بر اساس همین تحقیقات، کار بیش از حد، حتی اگر ظاهراً فرد خواب کافی داشته باشد، باعث فرسودگی و در نتیجه کاهش کارایی فرد خواهد شد. محققان می‌گویند کار، فقط وقتی در حد متعادل باشد، مفید و مؤثر است.

۲) چقدر باید بخوابیم؟

نیاز بدن هر کس به خواب به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد ولی در کل می‌توان گفت که اکثر افراد بالغ به ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. البته افرادی هم هستند که نیاز بدن آنها با ۵ ساعت خوابیدن در شبانه‌روز هم جبران می شود ولی کمتر از این رقم قطعاً طبیعی نیست و البته همان ۵ ساعت هم فقط در مورد بعضی افراد صدق می‌کند. از سوی دیگر، اگر شما ۸ ساعت هم طی شب خوابیده‌اید ولی در طول روز همچنان احساس خواب‌آلودگی می‌کنید، بدانید که خواب شما کافی نبوده است.

نکته مهم در مورد نیاز بدن به خواب در شبانه‌روز، این است که شما نباید حساب هر روز را از روز دیگر جدا کنید. یعنی اگر شما امروز ۲ ساعت کمتر از حد نیازتان خوابیدید، معنی آن این است که شما ۲ ساعت خواب به بدنتان بدهکار هستید و فردا باید این ۲ ساعت را پس بدهید.

بی‌خود هم به خودتان وعده ندهید که بدن خودش را با کمبود خواب سازگار می‌کند و با آن کنار می‌آید. وقتی شما دائماً کمتر از میزان مورد نیاز می‌خوابید، تمرکز، قضاوت و تصمیم‌گیری، زمان عکس‌العمل و بسیاری از عملکردهای دیگر شما در حالت اختلال باقی می‌ماند و تا وقتی این کمبود خواب را جبران نکنید، به همین صورت ادامه می‌یابد.

۳) وقتی کم می‌خوابید

کم خوابی و بی‌خوابی بر بسیاری از سیستم‌های بدن تأثیرات منفی می‌گذارد. این تأثیرات ممکن است فوراً خود را نشان دهند و یا اینکه نتایج آنها در بلندمدت ظاهر شود. به عنوان مثال، به دنبال فقط یک شب بی‌خوابی، عوارض زیر ظاهر می‌شود:

- کاهش هوشیاری و کارایی: فقط ۵/۱ ساعت کمبود خواب در یک شب، هوشیاری(Alertness) در روز بعد را تا ۳۲ درصد کاهش می‌دهد.

بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا هم نشان داده است که میزان عملکرد و دقت افرادی که به مدت طولانی هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، همانند زمانی است که فرد به مدت ۳ روز متوالی نخوابد.

▪ اختلال حافظه و شناخت: بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که محرومیت از خواب، توانایی مغز برای ایجاد حافظه جدید را کاهش می‌دهد. در این مطالعه، پژوهشگران ۲۸ فرد ۱۸ تا ۳۰ ساله را در دو گروه تقسیم کردند. به افراد گروه اول به مدت ۳۰ ساعت اجازه داده نشد که بخوابند ولی گروه دوم به خانه‌های خود رفتند و مثل همیشه خوابیدند. در ساعت ۶ بعد از ظهر روز بعد به همه این افراد ۱۵۰ اسلاید از مناظر، اشیاء و افراد غیر معروف نشان داده شد و در همان حال از مغز آنها اسکن به عمل آمد. این اسکن‌ها نشان داد که نواحی خاصی از مغز که در حافظه شرکت دارند، در افرادی که دچار کم خوابی نبودند، فعال‌تر بود. سپس به همه آنها اجازه داده شد که به خانه‌هایشان بروند و استراحت کنند. عصر روز بعد، مجدداً از این افراد در مورد اسلایدهایی که روز قبل دیده بودند، امتحان به عمل آمد. به این صورت که به آنها ۲۲۵ اسلاید نشان داده شد که ۱۵۰ تای آن همان قبلی‌ها بودند و ۷۵ تا جدید بودند. نتایج نشان داد که افرادی که روز اول نخوابیده بودند، در تشخیص اینکه کدام عکس‌ها جدید هستند، بدتر از گروه دوم عمل کردند.

▪ کاهش کیفیت زندگی: کم‌خوابی باعث می‌شود که شما نتوانید به کارهای مورد علاقه‌تان که نیاز به تمرکز و توجه مداوم دارند، نظیر دیدن برنامه مورد علاقه در تلویزیون، یا دیدن فیلم در سینما بپردازید.

▪ آسیب‌های شغلی: محرومیت از خواب خطرآسیب‌های شغلی را تا ۲ برابر افزایش می‌دهد.

▪ حوادث اتومبیل: بنابر آمار اداره ملی ایمنی ترافیک بزرگراه‌های آمریکا، رانندگان خواب‌آلود سالانه مسئول ۱۰۰ هزار مورد تصادف اتومبیل، ۷۱ هزار مورد جراحت و ۱۵۵۰ مورد مرگ در آمریکا هستند. در یکی از مطالعات، از افراد دچار کم خوابی خواسته شد که پشت دستگاه‌های شبیه ساز (سیمولاتور) رانندگی قرار گیرند. نتیجه این بود که عملکرد آنها معادل و حتی پایین‌تر از افرادی گزارش شد که دچار مسمومیت با الکل و یا سایر مواد بودند.

موارد ذکر شده، همگی از آثار فوری و زودرس کم خوابی بودند ولی کم‌خوابی در بلندمدت هم عوارض شناخته شده‌ای دارد. از جمله: افزایش فشار خون، حمله قلبی، سکته مغزی، چاقی، مشکلات روانی نظیر افسردگی و سایر اختلالات خلقی، کاهش تمرکز و آسیب‌های بلندمدت ناشی از تصادف.

حتی یک مطالعه طولانی مدت ۱۵ ساله که توسط محققان دانشگاه Yale آمریکا صورت گرفته است، نشان داد کسانی که کمتر از ۶ ساعت و یا بیشتر از ۸ ساعت در طی روز می‌خوابند بیش از کسانی که حدود ۷ ساعت می‌خوابند در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

۴) بی خوابی و مشاغل حساس

عوارض خطرناک ناشی از بی‌خوابی محدود به حوادث رانندگی و یا سایر حوادث نمی‌شود و برای همه وجود دارد، اما آثار آن در برخی مشاغل مانند رانندگان بیشتر به چشم می‌آید. از جمله این مشاغل که مطالعات زیادی در مورد تأثیر کم‌خوابی بر آن انجام شده، مشاغل حوزه پزشکی و پرستاری است.

دستیاران پزشکی - که پزشکانی هستند که در حال گذراندن دوره تخصص هستند- به غیر از فعالیت‌های روزانه در بیمارستان، معمولاً کشیک‌های سنگینی هم در طول شب دارند. این مسئله سبب شده که ساعات کاری دستیاران، از بیشترین ساعات کار در بین مشاغل در جهان باشد یعنی اغلب آنها بالای ۸۰ ساعت در هفته کار می‌کنند و اگر این زمان به ۱۰۰ تا ۱۲۰ ساعت هم برسد، اصلاً جای تعجب ندارد.

با توجه به اینکه سلامت فکری و جسمی دستیاران به‌طور مستقیم با سلامت بیماران در ارتباط است، مطالعات متعددی در زمینه تأثیر کار زیاد و کم خوابی دستیاران بر کارایی آنها انجام شده است. در تمام این مطالعات، ارتباط کار زیاد دستیاران با مشکلات عصبی از قبیل افسردگی، اضطراب و عصبانیت به اثبات رسیده است. حتی بررسی‌های پژوهشگران دانشگاه هاروارد نشان داده است که ساعات کاری زیاد خطر فرو رفتن سوزن آلوده در انگشت دستیاران را افزایش می‌دهد و احتمال تصادفات رانندگی را نیز در آنها ۲ برابر می‌کند. ولی از همه مهمتر، تأثیر این مسئله بر خطاهای پزشکی است.

سالانه فقط در آمریکا ۹۸ هزار نفر در اثر خطاهای پزشکی جان خود را از دست می‌دهند و خستگی پزشکان یکی از عوامل اصلی بروز این خطاهای پزشکی است. به‌عنوان مثال مطالعه‌ای بر روی دستیاران جراحی در آمریکا نشان داده است که به‌دنبال یک شب بی‌خوابی در کشیک، آنها در نحوه انجام لاپاراسکوپی (نوعی جراحی کوچک که در آن با ایجاد برشی ظریف بر روی بدن، دوربین کوچکی وارد بدن می‌شود و پزشک از

طریق آن داخل بدن را مورد بررسی قرار می‌دهد) ۲ برابر بیشتر مرتکب خطا می‌شوند.

مطالعه‌ای بر روی پرستاران در آمریکا هم نشان داده است که احتمال خطای پرستاران، مثل دادن داروی اشتباه یا دوز اشتباه دارو، در کشیک‌هایی که بیش از ۵/۱۲ ساعت طول می‌کشد، ۳ برابر بیشتر می‌شود. چنین مطالعاتی باعث شد که اتحادیه اروپا حداکثر ساعت کاری دستیاران و پزشکان را به ۵۶ ساعت در هفته کاهش دهد و البته قرار است این میزان در سال ۲۰۰۹ به ۴۸ ساعت در هفته کاهش یابد.

۵) کار، کار و باز هم کار

افرادی که بیش از حد معمول کار می‌کنند، معمولاً دو دسته هستند. آنهایی که به کار و پول آن نیاز دارند و آنهایی که حرص پول می‌زنند. البته در این بین، افرادی هم هستند که خودشان دلشان می‌خواهد زیادی کار کنند.

در واقع این افراد کم هم نیستند و تعداد آنها آنقدر زیاد شده که در واژگان جدید جایی هم برای خود دست و پا کرده‌اند: Workaholics. این واژه در واقع چیزی شبیه واژه Alcoholic است و هر دو معنای مشابهی دارند: معتاد به کار و معتاد به الکل. در حال حاضر تخمین زده می‌شود که در آمریکا ۱۲ میلیون معتاد به کار وجود دارد.

صرف انتخاب این کلمه نشان از پیامدهای واقعه دارد. کسی که به چیزی معتاد می‌شود، تعادل را از دست می‌دهد و بدون اینکه خودش متوجه باشد، از استراحت و فعالیت‌های دیگرش می‌زند تا به اعتیادش برسد، در حالی‌که کنار گذاشتن سایر فعالیت‌ها و تفریحات، اثر خود را بر روی او به جا می‌گذارد.

پزشکان لیست بلند بالایی از عوارض خستگی ناشی از کار بیش از حد بر کارایی افراد تهیه کرده‌اند. به‌عنوان مثال، در افرادی که بیش از حد کار می‌کنند، تفکر استراتژیک دچار مشکل می‌شود یعنی توانایی آنها در ارزیابی درست ریسک‌ها و پیش بینی نتایج احتمالی اقدام خود کاهش می‌یابد.

علاوه بر این، خلاقیت و نوآوری هم به شدت تحت تأثیر خستگی قرار می‌گیرد. خستگی همچنین باعث اختلال حافظه می‌شود و توانایی تمرکز و پیگیری کارها را کاهش می‌دهد. البته عوارض خستگی همیشه به خود فرد محدود نمی‌شود و می‌تواند اطرافیان را نیز متأثر کند. به‌عنوان مثال، عدم توانایی در کنترل رفتار و جلوگیری از رفتارهای نامناسب یکی از اولین آثار خستگی است.

توانایی ارتباط مؤثر با دیگران هم در اثر خستگی کاهش می‌یابد. مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه مریلند آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد که کار زیاد، زندگی خانوادگی را تحلیل می‌برد. این تحقیق که نتایج آن در سال ۲۰۰۲ در مجله روانشناسی عملی (Journal of Applied Psychology) به چاپ رسیده نشان داد که ساعت کاری زیاد باعث تداخل کار و زندگی خانوادگی می‌شود که این مسئله، خود افسردگی و سایر مشکلات ناشی از استرس را به دنبال دارد.

به همه اینها اضافه کنید تأثیر کار زیاد را بر بیماری‌های قلبی و نیز تشدید بیماری‌های فعلی فرد، مانند آسم و بیماری‌های گوارشی. همچنین مطالعاتی که بر روی بیش از ۵۵ هزار نفر از ساکنان کالیفرنیا انجام شده است، نشان داده افرادی که ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، ۱۴ درصد بیشتر احتمال دارد که فشار خونشان نسبت به افرادی که ۱۱ تا ۱۹ ساعت در هفته کار می‌کنند، افزایش پیدا کند. در مورد افرادی هم که ۴۱ تا ۵۰ ساعت در هفته کار می‌کنند، احتمال ابتلا به فشارخون بالا ۱۷ درصد بیشتر است.

کار زیاد حتی در مواردی باعث مرگ افراد هم شده است. از مهمترین این موارد می‌توان به مرگ «چن یی نی» کارگردان ۵۹ ساله چینی در اثر خونریزی گوارشی در سر صحنه فیلمبرداری فیلم «آرایشگر» و نیز مرگ «وانگ جون یائو» رییس گروه جون‌یائو اشاره کرد. وی اولین شرکت هواپیمایی خصوصی را در چین دائر کرد ولی در سن ۳۸ سالگی در اثر سرطان دستگاه گوارش جان خود را از دست داد.

۶) آدم‌های خسته عاطفه ندارند

به منظور بررسی تأثیر بی‌خوابی بر عواطف افراد، پژوهشگران آمریکایی مطالعه جالبی را ترتیب دادند. در این مطالعه که در انستیتو نظامی «والتر رید» در مریلند آمریکا انجام شد، ۲۶ سرباز مورد بررسی قرار گرفتند. پژوهشگران ابتدا از این افراد یک تست عاطفی به عمل آوردند و سپس برای آنها مسائل ویژه‌ای را مطرح کردند و از آنها خواستند که بگویند در چنین شرایطی چه تصمیمی می‌گیرند.

این مسائل در ۳ گروه دسته‌بندی شدند: مسائل فاقد پیچیدگی‌های اخلاقی (که در آن سربازان در شرایط فرضی قرار می‌گرفتند که در آن به کسی آسیبی نمی‌رسید)، مسائل اخلاقی ولی غیر شخصی (که در آن سربازان باید تصمیمی را می‌گرفتند که بطور غیرمستقیم به گروهی آسیب می‌رساند) و مسائل اخلاقی و شخصی (که در آن سربازان باید تصمیمی را می‌گرفتند که ممکن بود طی آن بطور مستقیم به عده‌ای

آسیب برساندند و حتی باعث مرگ آنها شوند).

ابتدا این مسائل برای همگی مطرح شد و نمرات کسب شده توسط سربازان شبیه هم بود. سپس به این افراد ۵۳ ساعت بی‌خوابی داده شد و دوباره مسائل مشابه مطرح شد. نتایج نهایی نشان داد که افرادی که در تست عاطفی اولیه نمره بالایی کسب کرده بودند، پس از بی‌خوابی هم تصمیماتشان چندان تفاوت نکرد ولی کسانی که نمرات متوسط یا پایین کسب کرده بودند، پس از بی‌خوابی به طرز قابل ملاحظه‌ای ساده‌گیر شدند و درمورد مسائل اخلاقی و شخصی، تصمیماتی را که به دلیل مسائل اخلاقی قبلاً برای آنها غیرقابل قبول بود را به سادگی اتخاذ کردند.

مواردی که در این مطلب به آنها اشاره شد، همگی نتایج بررسی‌های کاملاً علمی دانشمندان و پژوهشگران در مورد خطرات کار بیش از حد و کم‌خوابی بر سلامت افراد و جامعه بودند. این نتایج البته ارزش کار و فعالیت را زیر سؤال نمی‌برد ولی نشان می‌دهد که کار ارزشمند هم اگر با رعایت اصول انجام نشود، تأثیری بدتر از انجام ندادن کار دارد.

منبع : گیگاپارس

http://vista.ir/?view=article&id=333234

vista.ir
Online Classified Service

پرورش موفقیت



اگر خانم ها از نفوذ خود با خبر بودند وجودشان سرشار از فخر و مباهات می شد و اگر مردها هم متوجه می شدند که خانم ها تا چه حد میتوانند تاثیر گذار واقع شوند، آنگاه بدون شک شگفت زده می شدند. همه ما در طول زندگی خود حداقل بر روی ۲۵۰ نفر تاثیر میگذاریم. هر یک از انسان ها به نوعی مسئولیت رهبری و مدیریت دیگران را به عهده دارند. متاسفانه تحقیقات گویای این مطلب است که اکثر خانم ها تاثیر و اعتبار خود را دست کم می گیرند.

در امور منزل می توانید فرزندان خود را در تمیز کردن خانه مدیریت کنید و به آنها ارزشها و اخلاقیات را آموزش دهید. در محل کار نیز می توانید مردم را به خرید 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، کسانیکه 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 مرتبا ملاقات کنید. اهداف خود را تعیین کنید و هر چند وقت یکبار آنرا 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، قدردان باشید و اطرافیانتان 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 موفقی 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 تنبلی 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 مثلا اگر مشکلی به وجود آمد پس ما قطعا 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:

واقعا 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) نیکخو 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 فرزندانتان 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:

الیزلبت 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. گفتارتان 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 وجو 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.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301349

vista.ir
Online Classified Service

پله پله تا ملاقات با موفقیت



تو! آدم موفقی هستی؟ برای جواب دادن به این پرسش تا دلت بخواهد زمان داری برای ارزیابی خودت و این غیرعادی نیست چون همین حالا هم که سرت را بچرخانی و از دو سه نفری که در اطرافت هستند این را بپرسی آنها هم اول لبخندی می‌زنند که یعنی منظورت چیست و بعد اگر بخواهند با صداقت جواب بدهند زمانی می‌خواهند برای جواب دادن و در اصل نمی‌توان این سوال را خیلی راحت جواب داد...

اما به جای آن اگر از هر کسی بپرسید که می‌خواهد آدم موفقی باشد یا نه؟ بدون درنگ می‌گوید:بله...چرا که نه! اما اگر این طور است چرا همه نمی‌توانند موفق باشند؟چرا همه آنها که معیارهای مادی و ثروت برایشان در درجه اول قرار دارد، نمی‌توانند مثل همسایه روبه‌رو یک ماشین و خانه گران قیمت داشته باشند یا اگر دوست دارند آدمی بی‌نهایت فداکار باشند و در حق دیگران جز خوبی نکنند، نمی‌توانند ذره‌ای شبیه به مادر ترزا باشند؟

- پله اول: معنای موفقیت

شما چه تعریفی از موفقیت دارید؟ موفقیت برایتان در چه چیزی معنا می‌شود؟ ثروت؟ دانش؟ مقام اجتماعی؟ زندگی مشترک خوب؟اولین قدم برای موفقیت؛تعریف داشتن از موفقیت است! با اینکه خیلی از دانشمندان و نویسندگان و متفکران سعی کرده‌اند تعریف کاملی از موفقیت بدهند اما این تعریف در ذهن هر فردی به یک صورت است. شاید برای شما تحصیلات بالا یک موفقیت است و برای دیگری ثروت و برای دیگری پایبندی به اصول اخلاقی یک موفقیت به حساب می‌آید اما آنچه که بسیاری با آن موافق‌اند این است که موفقیت یک احساس درونی است و فرد موفق کسی است که به آرزوها و خواسته‌های خود رسیده و از درون احساس رضایت خاطر می‌کند.پس موفقیت در ذهن هر کدام از ما با دیگری فرق می‌کند و اول از همه باید با خود به نتیجه برسیم که چه چیزی برای ما موفقیت به حساب می‌آید و موجب آرامش خاطر ما می‌شود.

- پله دوم:تعیین هدف

حالا که به پله دوم رسیدید باید «تعیین هدف» کنید.شما به چه سمت و سویی می‌خواهید بروید؟ و نکته‌ای که به اندازه تعیین هدف مهم است و حتی پیش زمینه آن به حساب می‌آید، این است که خودمان باشیم نه دیگری و بخواهیم خودمان را ارتقا بدهیم نه اینکه خود را تبدیل به دیگری کنیم. اگر تا به امروز احساس کرده‌اید، موفق نیستید و یا نتوانسته‌اید موفق باشید شاید به‌این خاطر است که خودتان را خوب نشناخته‌اید و به جای استفاده از توانایی‌های خودتان دنبال توانایی‌هایی خارج از خودتان گشته‌اید و یا اینکه فقط و فقط در حرف گفته‌اید که می‌خواهید موفق باشید و برای این خواسته‌تان هیچ‌گونه تلاشی نکرده‌اید.برای اینکه بدانید جزو این دسته هستید یا نه قلم و کاغذی بردارید و هدف‌های اصلی‌تان را روی آن بنویسید و بعد ببینید واقعا برای رسیدن به آنها چه کاری انجام داده‌اید.

- پله سوم: هرگز تسلیم نشوید

مرحله اول و دوم که دو مرحله سخت هستند گذشت و شما تعیین هدف کرده‌اید اما برای رسیدن به مقصد باید کفش آهنین بپوشید. برای اینکه معنای کفش آهنین را هم بهتر متوجه شوید اول این داستان واقعی را از زبان برایان تریسی مولف کتاب «قورباغه‌ات را قورت بده» بخوانید:

«در ????، آمریکا در رکود اقتصادی سختی گرفتار شده بود. کارخانه‌ها، صنایع و بازرگانان در سراسر کشور ورشکست شده و هزاران هزار انسان از کار بیکار شده بودند. اوریسون سویت ماردن بازرگانی که در میدوست زندگی می‌کرد، در کشاکش این رکود، هتل خود را از دست داد و با پول کم و وقت زیاد بر جای ماند. او تصمیم گرفت برای برانگیختن و الهام بخشیدن به ملتش برای ایستادگی و ادامه دادن تلاش و سازندگی، کتابی بنویسد. او در بالای یک اصطبل اتاقی کرایه کرد و به مدت یک سال تمام شب و روز را کار کرد تا کتابی نوشت که آن را «در راه پویایی» نام گذاشت. این کتاب شرح حال زنان و مردان بی شماری را بیان می‌کرد که در برابر دشواری‌های فراوان به سختی پایداری کرده تا به پیروزی رسیده بودند. کتاب به پایان رسید. اوریسون خسته و گرسنه بود، برای شام به رستوران کوچکی در پایین خیابان محل سکونتش رفت. زمانی که در رستوران نشسته بود و شام می‌خورد، اصطبل آتش گرفت و تا وقتی که برگردد تمام دست نوشته‌هایش که بیش از ???? صفحه می‌شد در شعله‌های آتش سوخت.

فکر می‌کنید او چه کرد؟یا بهتر است بگوییم اگر شما جای او بودید چه می‌کردید؟ در ابتدا نا امیدی و افسردگی وجودش را گرفت اما به یاد آورد که

در تمام صفحات کتابش از اهمیت ایستادگی در برابر ناامیدی سخن گفته بود، پس بار دیگر نوشتن کتاب را آغاز کرد و یک سال دیگر برای آن وقت گذاشت. وقتی کتاب به پایان رسید چاپ آن را به ناشران چندی پیشنهاد داد ولی در میانه رکود اقتصادی آن سال‌ها هیچ کس به چاپ یک کتاب الهام دهنده و تشویق کننده علاقه‌ای نشان نداد. او شرایط را پذیرفت و منتظر شد تا وضعیت بهتر شود. پس از آن به شیکاگو رفت و مشغول به کار شد.

روزی با یکی از دوستانش که با ناشری آشنا بود درباره کتابش حرف زد. ناشر دست نویس کتاب را خواند و احساس کرد که این کتاب درست همان کتابی است که آدم‌ها باید در بحبوحه یک بحران بخوانند. کتاب او منتشر شد و در فهرست کتاب‌های بسیار پر فروش قرار گرفت. این کتاب منبع الهام و تشویق و ترغیب هزاران هزار انسان شد تا جایی که بسیاری از سیاستمداران بزرگ و مردان موفق در عرصه کار و تجارت گفته‌اند که کتاب او آمریکا را به قرن بیستم رساند. این کتاب تأثیر به سزایی روی ذهن تصمیم گیرندگان در سراسر کشور داشت و در تاریخ کتاب‌های رشد و توسعه فردی تا آن زمان، یکی از مهم ترین کتاب‌های کلاسیک شناخته شد.

در کتاب اوریسون سویت ماردن می‌خوانیم: برای موفقیت دو پیش نیاز اساسی وجود دارد:

۱) آغاز کردن با اراده‌ای استوار

۲) ادامه دادن با سختی. او با اشاره به ویژگی پایداری، نوشت که برای مردی که توانایی خود را تشخیص می‌دهد، نا امید نمی‌شود و اراده‌ای راسخ و تسخیرناپذیر دارد، شکست وجود ندارد. برای مردی که هر گاه زمین می‌خورد بر می‌خیزد، در موقعیت‌هایی مشابه که دیگران تسلیم می‌شوند پایداری می‌کند و زمانی که بقیه آدم‌ها عقب نشینی می‌کنند او به حرکت ادامه می‌دهد، شکست معنا ندارد.»

- پله آخر: کارنامه

حالا با چشمان باز می‌توانید حرکت کنید، اما چه طور و چگونه بفهمید که راه درستی را در پیش گرفته‌اید و یا در راه درست در حال حرکت هستید؟! خودتان را ارزیابی کنید و جوجه‌ها را به جای اینکه آخر پاییز بشمرید، از همین امروز شروع کنید به شمردن! آخر شب؛آخر هفته؛آخر ماه خودتان و هدفتان و سرعت نزدیک شدن به مقصد را ارزیابی کنید. مشاوره با یک متخصص در این راه هم نه تنها بد نیست که می‌تواند برای شما کمک فوق العاده‌ای باشد و به شما اعتماد به نفس بیشتری بدهد.با این نوع نگاه می‌توانید خیلی زود جلوی اشتباه خود را بگیرید و یا نقاط مثبت را شناسایی و با سرعت بیشتری حرکت کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=356061

vista.ir
Online Classified Service

پله هایی به سوی آرامش



آیا آرزو دارید آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می رسد، اما با کمی تلاش و تجدید نظر در افکار و اعمال می توان به آن نزدیك شد. بهتر است راهکارهای پیشنهادی ما را رعایت کنید: فراموش



نکنید در دنیای شلوغ و پراسترس امروز به دست آوردن تکه ای آرامش می تواند غنیمت بزرگی باشد. آیا ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب هستید؟ افراد پرکار و فعال اغلب احساس می کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصاً مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است. بنابراین سعی کنید برای یك بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید.

فهرستی از برنامه های لذت بخش تهیه کنید و برای انجام آن برنامه ریزی نمایید؛ مثلاً برنامه ای برای تهیه بلیت تئاتر یا قرار ملاقات با یك دوست یا خرید کتاب مورد علاقه تان تهیه کنید. با این کارها بلافاصله احساس دلپذیری خواهید کرد.

●مسئولیت های متعدد را نپذیرید

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید، ولی قطعاً در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می کنید. خانم ها اکثراً از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می بالند ولی در نهایت از این عمل آسیب می بینند. بنابراین در عهده داری کارها هوشیار باشید؛ یعنی کارها را یك به یك و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

●به موفقیت های خود بها دهید

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خودکم بینی را از انسان دور می کند. کافی است تنها به یك چیز که موجب بالندگی شماست یا یك زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تأیید قرار دهید.

●به نیازهایتان اهمیت دهید

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران بودن کافی نیست، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این دلیل بر خودخواهی نیست. به نقطه نظرات دیگران گوش دهید، ولی اگر لازم می دانید برای این که فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگویید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن در باره آن موضوع نیاز به زمان دارید. در عین حالی که انعطاف پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رو دربایستی باشید.

کارها را یك به یك و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

●از کار خود لذت ببرید

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید یا احساس می کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید؛ مثلاً بر حس خوبی که به نظم درآوردن امور به شما می دهد و یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. این دیدگاه مثبت می تواند تنش های درون شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات درازمدتی را می توانید ایجاد کنید.

انعطاف پذیر باشید لزوم یك برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجبار در رعایت آن موجب تنش و اضطراب شما شود. سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید و با تأکید برای اجرای آن برنامه، انرژی خود را بیهوده تلف کنید. در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیك خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید.

●بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است. برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید. مواردی پیش می آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید در بیشتر موارد این نکته را رعایت کنید.

●عکس العمل هایتان را عوض کنید

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می توانید احساسات خود را عوض کنید. اگر کسی دیر به سر وعده می آید شانه هایتان را به علامت بی تفاوتی بالا نیاندازید و از وقت آزادی که به دست آورده اید لذت ببرید. اگر

کسی بی ادب و پرخاشگر است این گونه تلقی کنید که او مبتلا به فشارخون بالا می شود، نه شما!

●ذهن و روح خود را شاد کنید

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید، به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یك گل تمرکز کنید. کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید یا در پارك قدم بزنید یا در یك کلاس هنری ثبت نام کنید.

●برای آینده برنامه ریزی کنید

حتماً برای خود برنامه های تفریحی تدارك ببینید؛ چرا که چشم انتظار برنامه های تفریحی بودن نیز آرام بخش بسیار خوبی است. فهرستی از برنامه های لذت بخش تهیه کنید و برای انجام آن برنامه ریزی نمایید؛ مثلاً برنامه ای برای تهیه بلیت تئاتر، یا قرار ملاقات با یك دوست، و یا خرید کتاب مورد علاقه تان تهیه کنید. با این کارها بلافاصله احساس دلپذیری خواهید کرد.

http://vista.ir/?view=article&id=237493

vista.ir
Online Classified Service

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 سئوالی که پیش می‌آید این است که آیا آن‌قدر عاقل هستیم که از این اشتباهات درس بگیریم؟

ـ 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 بانفوذ 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 اشتباهاتتان 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.

ـ 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 اشتباهات‌تان 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 تجربیات‌خود 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 دردنخوری 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.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=332569

vista.ir
Online Classified Service

پنج توصیه برای کمک به شما در شرایط بحرانی



اکثر مردم هنگام مواجهه با مشکل یا مسئله ای پیچیده دچار نگرانی و اضطراب می شوند. در حالی که در چنین مواقعی، مسئله را باید شناخت و به بررسی حقایق پرداخت و در نهایت تصمیم گرفت. این مقاله به شما نشان خواهد داد که چگونه به جای ناراحت و نگران شدن، توانایی ها وافکار خود را به جهتی سوق دهید که بتوانید بهترین تصمیم ها را بگیرید. برای دستیابی به چنین توانایی از مراحل ذیل پیروی کنید:

۱) مسئله را تشخیص دهید و به طور واضح شناسایی کنید:

اولین وظیفه شما این است که تشخیص دهید مسئله ای وجود دارد. برخی از مشکلات، بزرگ و بسیار بدیهی هستند و برخی دیگر ساده اما مستمر و آزاره دهنده. برای این که بتوان راه حلی برای چنین مشکلاتی پیدا کرد، ابتدا باید مسئله را دقیقاً مشخص و معین کرد.

۲) اطلاعات جمع آوری کنید:

سعی کنید که مسئله را بیشتر و بهتر بشناسید. به دنبال علل و راه حل های احتمالی باشید. در این راه، ممکن است مجبور شوید اطلاعات زیادی را از جنبه های مختلف جمع آوری کرده و به بررسی آنها بپردازید.

۳) دلایل و شواهد را ارزیابی کنید:

سعی کنید برای سؤالات زیر، جواب های دقیق و صحیح پیدا کنید. منشاء اطلاعات جمع آوری شده کجاست؟ آیا این اطلاعات نقطه نظرات متنوعی را بیان می کند؟ چه گرایش هایی را از هر منبع اطلاعاتی می توان انتظارداشت؟ تا چه حد، اطلاعات به دقت و درستی جمع آوری شده اند؟ اطلاعات مزبور، واقعیات هستند یاعقیده شخصی؟

۴) راه حل ها و احتمالات را بررسی کنید:

از دلایل و شواهد جمع آوری شده، نتیجه گیری کنید و راه حلی را ارائه دهید. سپس، نقاط ضعف و قوت هر راه حل را ارزیابی کنید. ارزش ها، امتیازها و پیامدهای هر راه حلی چیست؟ موانع و مشکلات کدامند؟ چگونه می توان آنها را رفع کرد؟ مهمتراز همه، چه راه حلی مشکل شما و یا سازمانتان را حل می کند؟ اینجاست که خلاقیت شما اهمیت بسیاری دارد.

۵) بهترین راه حل را انتخاب کنید و آن را به مرحله عمل در آورید:

یکی از بهترین راه حل ها را انتخاب کنید و آن را به اجرا در آورید. سپس تا آخرین مرحله ، نتایج حاصل از اجرای راه حل فوق را بررسی و کنترل کنید و همچنان به بررسی و تعدیل نتایج و پیامدهای حاصله بپردازید تا زمانی که مطمئن شوید راه حل مذکور، تأثیر و کارایی طولانی خواهد داشت.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=222572

vista.ir
Online Classified Service

پنج روش واداشتن مردان برای بیان احساست درونی



"نمیدونم به چی فکر میکنه چون اون هیچوقت درمورد احساسش با من حرف نمیزنه."

این جمله به گوشتان آشنا است؟ برای اکثر زنان واداشتن شوهرشان برای اینکه احساسات درونی خود را با آنها در میان بگذارند، کار مشکلی بنظر میرسد. در این شرایط زن احساس میکند که ناموفق بوده و برای مرد سوء تعبیر پیش می آید. اما در این میان موضوعی وجود دارد که اغلب زن ها

از آن بی اطلاع هستند. مردها میخواهند صحبت کنند. تحت شرایط



مناسب، آنها سرتاسر شب به صحبت میپردازند. اکثر مردان نیاز دارند که با همسرشان درد دل نموده و کمی سبک شوند. اما رمز و راز واداشتن همسرتان برای بیان احساساتش چیست؟

● راز شماره ۱

▪ مردان حقیقی از عدم پذیرش وحشت دارند -- واقعا!

این درست است. اغلب مردها احساس می کنند که زنها در مورد آنها بسیار منتقدانه رفتار می نمایند، و نگران این هستند که نکند بعد از بیان آنچه که در ذهنشان میگذرد توسط همسرشان مورد استهزاء قرار گرفته و به علت عدم پذیش او تحقیر شوند. برای زنها مهم است بدانند که نفس و شخصیت یک مرد شکننده تر از نفس و شخصیت آنها بوده و آسانتر مورد تهدید قرار میگیرد. این موضوع بخصوص زمانیکه یک مرد در رابطه ای نزدیک و صمیمانه با همسرش قرار گرفته است بیشتر نمود پیدا می کند: او مشتاق تصدیق و عکس العملهای مثبت همسرش بوده و دوست داردبداند که موجب خشنودی او شده است.بنابراین اگر مردی احساس نماید که شما تصمیم دارید در موردش قضاوت کنید، و یا بدلیل گفته هایش به گونه ای متفاوت به او نگاه کنید، مطمئن باشید که وی صحبت نخواهد کرد.

داوری کردن در مورد شریک زندگی به معنای اجازه دادن به او برای بیان ذهنیاتش نبوده و شما را مشتاق برای شنیدن حرفهای او نشان نخواهد داد.منظور این نیست که شما نظر و ایده ای نداشته باشید و یا نتوانید آن را در فرصتی بیان کنید. یک مرد جهت بازگو نمودن درونش لازم است احساس کند بدلیل آنچه که هست مورد پذیرش حقیقی قرار گرفته، نه به دلیل آنچه که ممکن است شما دوست دارید باشد. صبر و بردباری نمایید. اگر عجولانه توسط پیشنهاد دادن نقطه نظرات خود با گفتن جملاتی از قبیل "خوب، اشتباه میکنی، من قبول ندارم" یا "از کجا این فکر مسخره به ذهنت رسیده"، در برابر عقاید او عکس العمل نشان دهید، هر مردی از سخن گفتن باز خواهد ایستاد. آنها نگران آن هستند که مبادا حرفی بسیار خصوصی از دهانشان خارج شود که مطابق با تصور ذهنی شما از آنها نبوده و یا تصویری که بروز از خودشان در ذهن شما ایجاد کرده اند را مخدوش کند.

یک مرد دارای ایده های متفاوت بسیاری در موضوعات مختلف زندگیش است -- حتی در طول یک هفته و یا یک روز می تواند بسیار متفاوت عمل نماید. به او اجازه دهید جنبه های مختلف خود را بشما نشان دهد.اگر بتوانید از انتظارات خود صرفه نظر نموده و حقیقتا سعی در شناخت هویت و ماهیت او نمایید،وی فورا این موضوع را حس کرده، احساس راحتی زیادی نموده و از صحبت کردن با شما لذت خواهد برد.

● راز شماره ۲

▪ شما نیز درون خود را آشکار کنید

بین زوجین بیان احساسات درونی باید به صورت متقابل انجام بگیرد. هر فردی دارای مشکلات، دغدغه ها و مسائل پنهانی در صندقچه قلبش می باشد. بسیاری از مردان تصور می کنند " اگر این مسائل را به او بگویم، ترکم خواهد کرد." شما مجبورید نشان دهید که جریان این نیست. به این منظور برای او از خود چیزی را فاش کنید که نشان دهد به همان اندازه ای که او به شما اعتماد دارد، شما نیز به او اعتماد دارید.

هنگامیکه او شروع به بیان احساسات دورنی خود میکند، به آنچه که میگوید گوش فرا داده، قدمی به جلو برداشته و در عوض پیشنهادی مثبت ارائه دهید. بعد از اینکه وی مسئله ای خصوصی را ابراز نمود، چیزی شبیه این بگوید "خوب، اینکه چیز بدی نیست من بدتر از اینها بودم." یا "من واقعا آن چیزی که اتفاق افتاده را تحسین می کنم." و آن چیزی از داستان را که واقعا می پسندید انتخاب کنید. (از مسائل ساختگی دوری کنید چون موضوع لوس شده و تبدیل به دست انداختن خواهد شد. مردم همیشه میتوانند متوجه شوند که کسی آنها را دست انداخته و این موضوع هیچ گاه ثمر بخش نخواهد بود.) به او اجازه دهید بداند که شما جانبدار او هستید و با تجربیاتش تنها نخواهد ماند.

در حالیکه عملا نشان میدهید، مطمئن شوید که از او طرفداری میکنید. بسیاری از زنها فقط به این دلیل به داستانهای شوهرشان گوش می دهند که به او بگویند که چقدر در مورد آن در اشتباه بوده است. آنها طرفداری شخص دیگری را میکنند. با این حال مهم است که موضوع را از این نقطه نظر بنگرید: اکنون زمان درس دادن به او نیست، بلکه زمان "ایجاد دوستی و مودت" است. وقتی دو نفر پیمان دوستی می بندند، به تبادل متقابل تجربیات خود پرداخته، و به همین دلیل احساس نزدیکی و آسودگی می کنند. این جا شما در حال ایجاد سازگاری و تفاهم می

باشید، احساسی که هر دوی شما سیاره ای یکسان را اشغال نموده و در دنیایی متشابه زندگی می کند.

اینکه چه تعدادی از مردان احساس تنهایی شدید مینمایند، شگفت انگیز است. نه تنها به آنها آموزش داده شده است که همیشه ساکت باشند، این تصور غلط نیز در ذهنشان پرورانده شده که صحبت نمودن در مورد احساسات درونی عملی به دور از شان و منزلت مردان بشمار میرود.عکس العملهای مثبت و صادقانه شما بسیار ضروری است. اگر به این نحو رفتار نمایید، شوهر شما احساس خواهد کرد که کسی وجود دارد که او را درک کند، و آنگاه حتی بیشتر و بیشتر از ذهنیاتش برایتان خواهد گفت.

● راز شماره ۳

▪ گذشته را فراموش کنید

آیا تا به حال با شوهر خود "گفتگویی" داشته اید که به بگو مگوهای مربوط به نارضایتی های گذشته،اشتباهاتی که انجام داده،اذیت و آزارهایی که بشما روا داشته، و آنچه که اکنون مدیون شما است، منتهی شده باشد؟ چنین موضوعی تقریبا در هر رابطه ای اتفاق می افتند اما واقعیت باقی می ماند؛ مردها وقتی آمدنش را حس میکنند، آشفته حال شده و عقب می نشینند.

وقتی مردی از این وحشت دارد که صحبتهایش در آینده تحریف و سوء تعبیر شده، به دیگران گفته شده و یا علیه خودش مورد استفاده قرار گیرد، بیان احساسات برایش غیر ممکن می شود. و تنها راه عبور از این تله ارتباطی این است که بدانید آنچه که در گذشته اتفاق افتاده، و هر آنچه که او انجام داده و یا گفته، شما نیز درگیرش بوده اید. روابط همگی مانند رقص هستند. هیچکس خوب مطلق و یا بد مطلق نیست. در واقع، بجای در نظر گرفتن یک فرد به عنوان شخصی بد یا خوب، بهتر است که نقشهای بازی شده در روابط و نحوه گرفتار شدنمان در نقشهایی که قدرت رها ساختن خود را از آنها نداریم، مورد توجه قرار داده شوند.

برای مثال برخی از زنها عاشق بازی نمودن با قربانی عشق خود هستند. آنها برای اعتبار بخشیدن و توجیه کردن احساسات خودشان و نیز احساس قدرتمندی در برابر شریک زندگی خود، اشتباهات و خطاهای گذشته او را بهانه میکنند. در حقیقت ممکن است با این روش مدتی او را برای خود نگه دارند ولی آنچه که مشخص است این رابطه متزلزل بوده و در آستانه شکست قرار دارد.

اگر میخواهید این وضعیت تاسف بار زندگی زناشویی را تغییر داده و یا از آن پیشگیری کرده و به شوهرتان کمک نمایید تا راحت با شما حرف بزند، این راه را امتحان کنید: به سهم خود در شرایطی که پیش آمده مسئولیتی را بعهده بگیرید و ببینید که به چه نحو در مورد اتفاقی که روی داده ممکن است دخیل بوده باشید. البته این موضوع به معنای مقصر دانستن خود نیست. به شرایط با دیدی باز بنگرید. به روی تمام مسائلی که او "درست،" و نه "غلط" انجام داده، تمرکز کنید. اگر نیاز به راهنمایی بیشتر داشتید، لیستی از آنچه که در رابطه تان عاید شما شده است، و آنچه که شما در عوض نصیب شوهرتان نموده اید، تهیه کنید. به زمان هایی که شما نیز مرتکب کوتاهی و قصور شده اید، و به راه هایی که هر دوی شما توسط آن رشد یافته و تغییر کرده اید، توجه نمایید.

توانایی بخشش دیگران ممکن است فقط بسادگی دانستن این باشد که آنچه در مورد او یکسال پیش حقیقت داشته (و نیز در مورد خود شما) شاید اکنون حقیقت نداشته باشد. در زمان حال متمرکز باشید. یک ارتباط ماندگار و راستین مستلزم داشتن قابلیت ماندن در زمان حال و فراموش کردن گذشته میباشد.

● راز شماره ۴

▪ شنونده ای استوار و ایمن باشید

آیا داشتن روابط صادقانه امکان پذیر است؟ فرض بر این است که همه افراد برای صادق بودن تلاش می کنند. حقیقت این است که تعداد اندکی چنین هستند. و دلیل عمده عدم صداقت این است که عواقب و نتایج آن خوب و قابل توجه می باشد. اغلب مردان احساس می کنند که زنها می خواهد و نیاز دارند که دروغ بشنوند چون قادر به پذیرش صادقانه حقیقت نیستند. برخی از مردها تصور میکنند که از بیان حقایق زندگی خود به همسرشان وحشت دارند چرا که باعث آشفتگی و اضطراب وی خواهد شد. در واقع، بسیاری از زنان برای کنترل شوهر -- و رابطه -- خود از احساساتشان استفاده میکنند. آنها پاسخهای بخصوصی را از شوهر خود طلب می کنند و در صورتی که آن پاسخها را دریافت ندارند، احساس پریشانی خواهندنمود.سپس وقتی شوهرشان دهان نگشوده و صحبتی نمی کند، متعجب میگردند.

متاسفانه، بسیاری از زنان تصوراتی قدرتمند از چگونگی احساس و تفکر یک مرد را نیز در سر می پرورانند که این نوع خیال پردازی باعث ویرانی حقیقت شده، و بنابراین این گونه به مردان اجازه میدهند که از طریق طرز برخوردهای مختلف متوجه شوند که نیازی به بیان حقیقت

نداشته و آنها نیز تمایلی به دانستن حقیقت ندارند.واضح است؟ اکثر زنها در این مورد مقصرند، اما اشتیاق برای گوش دادن به آنچه که او مجبور است بگویید سرآغاز یک رابطه کامل حقیقی محسوب میگردد. این باعث می شود تا یک مرد احساس کند شریکی ثابت قدم دارد که در پستی بلندی های زندگی همراه او خواهد بود.

اگر برای خروج از این تصورات غیر واقعی آمادگی دارید، زمان آن رسیده که سه چیز را از خود سؤال کنید. چه میزان از حقیقت را میتوانید تحمل کنید؟چقدر واقعا نیاز دارید؟ آیا از شوهر خود می خواهید که تصویری خیالی برای شما باشید، و آیا مشتاقید به او اجازه دهید حقیقی گردد؟ اینها سؤالاتی بزرگ هستند. شاید نتوانید همین حالا تمام واقعیت را به یک باره دریابید، اما قطعا می توانید عضلات بردباری خود را پرورش داده و در مسیری مستقیم حرکت نمایید.

به طرز عجیبی، همه تصور می کنیم که تخیلات باعث ایجاد احساسی شگرف در ما میگردد، اما در واقع، هر قدر بتوانیم حقایق بیشتری را دریابیم، نیرومندتر رشد خواهیم کرد. توانایی پذیرش حقیقت از دیگران همچنان که متوجه می شویم امنیت واقعی نه از تصدیق دیگران بلکه از صادق بودن با خود نشات میگیرید، افزایش می یابد.

- راز شماره ۵

▪ با خودتان صادق باشید -- آگاه باشید

این پرسشی قدیمی ولی خوب است: اگر با خودمان صادق نباشیم چگونه میتوانیم با دیگران صداقت داشته باشیم؟بهترین روش کمک بهر مرد برای بیان راحت احساساتش این است که ابتدا خود شما راحت بوده، طبیعی رفتار نموده صادق بوده و جو گرم و قابل پذیرشی ایجاد کنید. کسانی که در زندگی با آنها مواجه می شویم انعکاس بخشهای مختلف خودمان هستند و ما افرادی را جذب می کنیم که هرکدام بنحوی ما را در عشق ورزیدن به بخش دیگری از خودمان یاری می کنند.

به همین دلیل است که عناوین مصرح شده در این مقاله را نه تنها در مورد مردان، بلکه باید در رابطه با خودمان هم بکار ببندیم. برای مثال آیا شما قادرید از قضاوت درمورد خودتان بگذرید؟ آیا نارضایتی حاصل از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده اید را پایان میدهید؟ و آیا همیشه در انجام اشتباهاتی که مرتکب شده اید پافشاری میکنید؟ وقتی با خود به این طریق رفتار می نمایید، طبعتا با شریک زندگی خود نیز به همین منوال رفتار خواهید کرد. اگر شما در جوانی همیشه مورد بد رفتاری قرار گرفته و یا در برخی از مسائل احساس کمبود نموده باشید، احتمال دارد همین رویه را در مورد شوهرتان در پیش بگیرید.

آگاهی در اینجا نقش تعیین کننده ای دارد. اگر می خواهید فضای پویاتر و باز تری را بین خود و شوهرتان ایجاد کنید، فهرست دقیقی از نحوه رفتار و مراعات خود با خود و نحوه برخورد نزدیکانتان در گذشته با خود را تهیه کنید. اگر صدمه دیده اید، این فرصتی برای شما خواهد بود که تصمیم بگیرید دیگر زندگی خود را بر اساس معیارهای گذشته بنا نکنید. آنرا تغییر دهید. تصمیم بگیرید در برابر خود و کسی که با او هستید، مهربان و پذیرا باشید.

گاهی اوقات ما در برابر فرد دیگری تسلیم میشویم به این انتظار که او نیز همین کار را انجام دهد. وقتی آن محقق نمیشود، خشمی پنهانی شروع به پیدایش میکند. چنین حالتی باعث بروز رفتارهای متناقض و عدم صداقت با خود و دیگران خواهد شد. برای رسیدن به عدالت واقعی باید بدانید که به همان اندازه ای که می بخشید، به همان اندازه هم بدست می آورید. وقتی به فردی احترام و توجهی مطلق را روا می دارید، آن احترام و توجه را به خود نیز مبذول می نمایید. شما بهترین روش را در پیش گرفته اید و اثرات و نتایج سودمند آن دیر یا زود نمایان خواهند شد. زمانیکه با دیگران طوری رفتار میکنید که مورد احترامتان است، درحقیقت حسی از ارزش و اعتبار را ایجاد مینمایید.

با خودتان صادق باشید و متوجه خواهید شد که این عمل مسری است. شریک زندگی شما به همین منوال رفتارش را پیش خواهد گرفت. او بصورتی راحت و طبیعی صحبت کرده و احساست واقعیش را ابراز خواهد نمود.

منبع : جنوبیها

http://vista.ir/?view=article&id=315648

vista.ir
Online Classified Service

پول و نقش آن در خوشبختی



ارزش پول و نقش آن برای رسیدن به خوشبختی چیست؟در مورد این پرسش که آیا پول و مسائل مادی خوشبختی می‌آورد یا خیر نظرات موافق و مخالفی وجود دارد.

- موافقان پول را عامل خوشبختی می‌دانند چون معتقدند:

▪ اگر پول داشته باشی می‌توانی به چیزهای بیشتری دسترسی پیدا کنی.

▪ مقایسه کشورهای ثروتمند و کشورهای فقیر نشان می‌دهد که مشکلات معیشتی مردم در کشورهای ثروتمند کمتر است.

▪ پول به شما آزادی می‌دهد تا هر کاری دوست دارید، انجام دهید.

▪ پول شرایط تامین مسکن، خوراك و پوشاك را برای خودتان و کسانی‌که دوستشان دارید فراهم می‌کند و به کمك آن می‌توانید روابط بهتری با بقیه مردم داشته باشید.

اما کسانی که می‌گویند پول خوشبختی نمی‌آورد معتقدند که:

▪ پول می‌تواند خود عامل ناراحتی شود. آنها معمولا زندگی تاجران پولدار را مثال می‌زنند که آن‌قدر درگیر کار هستند که نمی‌توانند به ارتباطات اجتماعی و خانوادگی خود به خوبی توجه کنند.

▪ بسیاری از مردم حتی وقتی پولی را به ارث می‌برند یا به‌طور ناگهانی برنده یك جایزه بزرگ می‌شوند هم دست از کار نمی‌کشند، چون «کار کردن» به آنها احساس لذت می‌دهد نه «پول داشتن»!

▪ پول می‌تواند زندگی را پیچیده‌تر کند چون در صورت داشتن آن نیاز به توجه بیشتری به شرایط امنیتی است. (داشتن بادیگارد، استفاده از میله‌های ناخوشایند و بلند فلزی به عنوان حصار، محکم کردن در و پنجره‌ها و راه‌های ورودی به خانه و .. وای خدا! چقدر زندگی سخت می‌شود. همین حساسیت‌ها شخص بسیار پولدار را دچار جنون، سوءظن شدید یا «پارانویا» می‌کند.

▪ پول زیاد امکان شناخت صحیح و درست را می‌گیرد. شما نمی‌توانید به خوبی تشخیص دهید کسانی که اظهار دوستی می‌کنند و همیشه اطرافتان هستند به‌راستی دوست شما هستند یا دوست پولتان (این دغل دوستان که می‌بینی مگسانند گرد شیرینی را که یادتان هست؟)

▪ نمونه‌های زیادی از انسان‌های مشهور و ثروتمند دیده می‌شوند که به سراغ مصرف مواد مخدر یا حتی خودکشی رفته‌اند.

«دکتر واین دایر» که روی موضوع خوشبختی و راه‌های رسیدن به آن تحقیقات زیادی کرده است با اشاره به عامل ثروت می‌گوید:

«تجار پولدار هر لحظه از ترس ورشکستگی، امکان استفاده از آنچه را که دیگران «خوشبختی» می‌نامند، پیدا نمی‌کند.»

او اشاره می‌کند که آمار طلاق و جدایی میان افراد ثروتمند رو به افزایش است و داشتن پول و یا جست‌وجوی آن هیچ‌کدام، انسان را خوشبخت نمی‌کند. در ماهیت و ذات پول هیچ چیز وجود ندارد که موجب خوشبختی باشد. واقعیت این است که هر چه بیشتر داشته باشیم، بیشتر می‌خواهیم. پول نه تنها خلأیی را پر نمی‌کند بلکه خود خلأ ایجاد می‌کند.او می‌گوید «خوشبختی» و «احساس رضایت از زندگی» ثروت است نه پولدار بودن!

پول همچون سلامت، عشق و تمام چیزهای خوبی که می‌خواهید با داشتن آنها احساس خوشبختی کنید نتیجه زندگی هدفدار و با برنامه است اما خود هیچگاه هدف نیست! اگر زیاد در جست‌وجوی پول باشید خواهید دید که از شما دور می‌شود و هرگز به اندازه کافی از آن نخواهید داشت و به همین جهت طلب آن، شما را به زحمت خواهد انداخت.جناب دکتر دایر معتقد است که اگر بیش از حد دنبال پول باشیم و تنها ثروتمند شدن را

هدف قرار دهیم لحظه به لحظه از خوشبختی واقعی دورتر و دورتر می‌شویم اما اگر زندگی را برپایه قصد و هدف مشخصی تنظیم کنیم و از داشته‌هایمان بهترین استفاده را ببریم، آنگاه احساس خوشبختی می‌کنیم.«رسیدن به خوشبختی» نتیجه دنبال کردن مجموعه‌ای از برنامه‌های پیچیده نیست بلکه توانایی فهم داشته‌هایی است که به طور معجزه‌آسا در زندگی نقش دارند و همه ما کم و بیش از داشتن آنها بهره‌مندیم.

دکتر دایر از درك نعمت‌ها و توانایی‌های موجود در زندگی که می‌تواند افراد را به سوی خوشبختی ببرد به عنوان یك «جادوی حقیقی» یاد می‌کند و معتقد است خوشبختی عینیت بیرونی ندارد و در حقیقت یك احساس درونی است که می‌توان با نگاهی منطقی به شرایط موجود در زندگی به آن دست پیدا کرد.

● ۴ ضرورت برای رسیدن به خوشبختی

هر انسانی در سراسر عمر خود هزاران آرزو در سر می‌پروراند و تصور می‌کند با رسیدن به آن طعم خوشبختی را چشیده است.

شاید بتوان آرزوها را چنان‌که دکتر دایر می‌گوید به چهار دسته زیر تقسیم کرد:

۱) همه ما دوست داریم نظر دیگران را به خود جلب کرده و شرایطی فراهم آوریم که دیگران ما را دوست بدارند. تمام کسانی که ازدواج می‌کنند قطعا تمایل دارند مورد توجه و علاقه همسرشان قرار گیرند تا معنای خوشبختی را بهتر درك کنند. همه ما دوست داریم با اطرافیان، همسایگان و همکاران‌مان روابط خوبی ایجاد کنیم. به آنان احترام می‌گذاریم چون قلبا از اینکه مورد توجه و احترام واقع شویم احساس رضایت می‌کنیم.

به دسته‌ها و گروه‌های اجتماعی ملحق می‌شویم چون دوست داریم روابط جدید و خوبی ایجاد کنیم و با دیگران مشارکت داشته باشیم.

۲) تمایل داریم درگیر کارهای جذاب، جالب و حتی ماجراجویانه شویم، چون فکر می‌کنیم وضعیت بهتری پیدا خواهیم کرد. بسیاری از افرادی که از کار و حرفه خود راضی هستند، بیشتر احساس خوشبختی می‌کنند.

۳) همه ما به داشتن استقلال مالی علاقه‌مندیم. دوست داریم پس‌اندازی داشته باشیم تا در صورت لزوم بدون دغدغه شمردن سکه‌های ته جیب و کیف، به آنچه خرسندمان می‌کند، بپردازیم. دوست داریم آن‌قدر پول داشته باشیم که در زمان بازنشستگی و از کارافتادگی از عهده مخارجمان برآییم و به دیگری نیاز نداشته باشیم.

۴) آخرین چیزی که همه در طلب آن هستند داشتن سلامت است. همه از درد و ناراحتی فراری هستند اما در همین حال و با وجود اینکه داشتن سلامت، اصل و اساس رسیدن به تمام آرزوهای دیگر است در بیشتر مواقع از آن غافل می‌شویم. می‌توان گفت تنها کسانی که بخشی از آن و یا تمام آن را از دست داده‌اند، اهمیت بودنش را درك می‌کنند.

رمز رسیدن به هرکدام از خواسته‌ها و تمایلات ذکر شده در گرو داشتن یك آرامش ذهنی است. هرچه ذهنی آرام‌تر و به دور از تنش و اضطراب داشته باشیم راحت‌تر می‌توانیم به آنچه گفته شد دسترسی پیدا کنیم.

ذهن آرام و راحت، شرایط ایجاد روابط خانوادگی و اجتماعی بهتری را فراهم می‌کند و با خوش‌بینی و اعتماد به نفس روابط دوستانه‌تر و صمیمانه‌تری پایه‌ریزی می‌شود.وقتی آرامش درونی داشته باشیم، کارها را بهتر انجام می‌دهیم و از کار و حرفه و مسوولیت‌هایی که پذیرفته‌ایم احساس رضایت بیشتری خواهیم داشت و در نتیجه همکار یا رئیس بهتری برای دیگران می‌شویم. در این وضعیت شرایط کسب درآمد بیشتر نیز خود به خود آماده می‌شود، پس‌انداز برای فردا، استقلال مالی و هزار و یك چیز دیگر.

زندگی کلاسی برای تدریس «توجه کردن» است. هرچه بیشتر به اطراف و اطرافیان و هدف‌ها و توانایی‌های لازم خود برای رسیدن به آن توجه کنیم موفق‌تر و در نتیجه آن خوشبخت‌تر می‌شویم. پول و ثروت خود عامل خوشبختی نیست، بلکه توجه به تمام آنچه گفته شد، از ما دانش‌آموز موفقی می‌سازد که پس از گذراندن هر درس این کلاس یك قدم به خوشبخت بودن نزدیك‌تر می‌شود.

● قدم‌های نخست برای رسیدن به خوشبختی

۱) زمانی را براساس نظمی دقیق و معین برای فکرکردن مشخص کنید. از خودتان سوال کنید از داشتن چه چیز به معنای واقعی احساس خوشبختی می‌کنم و عوامل خوشبختی از نظر من در کدام یك از ۴ دسته ذکر شده وجود دارد؟!

۲) اهداف خاص و مشخصی را جهت رسیدن به آنچه پاسخ پرسش اول بود، تعیین کنید. چگونه و در چه حالتی روابطم با دیگران، سلامت کار و اوضاع مادی ام بهتر می‌شود؟

۳) حالا وقت عمل‌کردن است سعی کنید هر روز کاری را انجام دهید تا در مسیر خوشبختی مورد نظرتان قرار گیرید و هیچ‌گاه از برنامه‌ای که مشخص کردید فاصله نگیرید.بررسی ساده و برنامه‌ریزی منظم بعد از آن نشان می‌دهد که صرف پولدار بودن و برخورداری از رفاه مادی مایه

رسیدن به خوشبختی نیست و این هدف‌یابی و برنامه‌ریزی دقیق است که می‌تواند با تامین آرامش ذهنی و احساس رضایت ما را به خوشبختی نـزدیــك ترکــند. اینکه تصور کنیم خوشبختی فقط در خانه و میان افراد خانواده‌های ثروتمند است چیزی نیست جز رفتن به بیراهه.«واین کوین»، گیتاریست و خواننده مشهور آلمانی در این مورد داستانی را بیان می‌کند که توجه به آن ما را نسبت به آنچه که هر لحظه در اطرافمان اتفاق می‌افتد هوشیارتر می‌کند:

● خوشبختی همین‌جاست

او می‌گوید: «من معتقدم هرکدام از ما قدرت خلق خوشبختی را برای خود داریم. هرکدام از ما منشأ به‌وقوع پیوستن یك جادوی حقیقی هستیم جادویی که نشان می‌دهد ما نیز خوشبختیم.روزی سرد در اتومبیلم نشسته بودم و پشت چراغ قرمز منتظر بودم و به رادیو گوش می‌کردم. با خودم فکر کردم چقدر خوشبختم، در اتومبیلی بسیار زیبا نشسته‌ام و سرمای بیرون آزارم نمی‌دهد. باد شدید است اما من در آن هوای بسیار سرد، داخل اتومبیل گرم و راحت خود نشسته‌ام و تنها از غوغای باد لذت می‌برم. آه که چقدر خوشبختم!! ظاهراً مدت زمان قرمز بودن چراغ طولانی بود و من باید همچنان منتظر می‌ماندم و به خوشبختی خود می‌بالیدم در همان حال متوجه دو نفر شدم که در ایستگاه اتوبوس منتظر رسیدن اتوبوس بودند. لباس‌های آنان مناسب این هوا نبود. مانند من لباس‌های مارك‌دار و زیبا و مناسب بر تن نداشتند. به شدت به هم چسبیده بودند و سعی داشتند با این کار گرم شوند. با خودم فکر کردم: آه چه آدم‌های فقیر و بدبختی!حرکت کردم، نگاهم به صورتشان افتاد، در همان حالی که سردشان بود می‌خندیدند، به‌نظر می‌آمد مشغول گفتن لطیفه برای هم هستند. در یك لحظه به عوض دلسوزی‌کردن برای ایشان به شادی و رضایت آنان حسادت کردم. برایم جالب بود، آنها متوجه هوای خراب و باد شدیدی که در اطرافشان می‌وزید نبودند و اصلاً از بابت نداشتن لباس‌هایی مناسب، نگران به‌نظر نمی‌رسیدند. آنان حتی به اتومبیل من کوچك‌ترین توجهی هم نکردند.تا به حال برایتان پیش آمده که در یك لحظه به اندازه یك ساعت فکر کنید. من در لحظه نخست فکر کردم آنان آدم‌های بدبختی هستند که به دلسوزی و ترحم من نیاز دارند اما نداشتند! تصور کردم همه چیز در زندگیشان خراب و غم‌انگیز است. اما این‌طور نبود! اینجا بود که به خوبی دریافتم همه ما قدرت ساختن خوشبختی و احساس رضایت را داریم. از همان روز بیشتر از قبل احساس خوشبختی کردم. از اینکه دیگران مرا دوست دارند.همسر مهربانی دارم که با من سازگار و هم‌جهت است. شغل و حرفه‌ای دارم که با علاقه‌مندی آن را دنبال می‌کنم و سلامتی که راه رسیدن به آرزوهایم را هموار می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=258208

vista.ir
Online Classified Service

پول ودوستی



"یک راه حاضر آماده برای از دست دادن دوستانتان،پــول قرض دادن به آنها است. راه حاضر آماده ی دیگر پول قرض ندادن به اوست. "—جرج جین ناتان

کاملاً مشخص است که پول و دوستان را نمی توان با هم داشت. نمـی دانم چقدر در دوستیتان صمیمی

هستید، اما وقتی صحبت پول می رسد، دوستی ها همیشه کنار رفتـه



و نفس انسان ها جلو می آید.

زمانی که در مورد پول یا مسائل مالی صحبت می کنید، هیچگاه خوب تمام نمی شود.

صدها بار در زندگی با این مسئله روبه رو شده ام. دو مرد محترم و دو دوست صمیمی چطور از برادران خونی به دشمنان خونی تبدیل می شوند. چرا؟ چون یکی از آنها پولی داشته است که متعلق به دیگری بوده است، حال ممکن است این پول قرض یا سود یک معامله بوده باشد. حتی اگر سالیان سال هم با هم دوست بوده باشید، اگر یکی از طرفین احساس کند که معامله ی بدی با او می شود، این دوستی به کلی فراموش و نابود خواهد شد.

در اینجا به دو اتفاق که می تواند یک دوستی را بر هم زند اشاره می کنیم.

● اتفاق اول: شما به دوستتان پول قرض می دهید

بله، سریعترین راه برای از دست دادن یک دوست این است که به او پول قرض بدهید. مردم به ندرت روی حرفشان می ایستند و به حرفشان عمل می کنند. من به طبیعت و سرشت برخی انسان ایمان ندارم و به همین دلیل بر طبق همین باور زندگی می کنم. حتی در بین انسانهای عاقل و دانا نیز به ندرت به کسی اعتماد می کنم.

به همین دلیل من یاد گرفته ام که قرض دادن پول به یک دوست یکی از دو نتیجه ی زیر را در بر خواهد داشت:

▪ نتیجه ی ۱: متوجه خواهید شد که آن پول را به او هدیه داده اید نه قرض، چون نمی بینید که قصد برگرداندن این قرض را داشته باشد و شما هم قصد ندارید که به زور آن پول را پس بگیرید.

▪ نتیجه ی ۲: شما پولتان را از آن دوست پس می گیرید و آن دوست را از دست می دهید چون در گیر و دار دعواها و مشاجره ها سر پس گرفتن پول ممکن است توهین های زیادی هم به او کرده باشید. در این حالت شما پولتان را به دست آورده اید اما دوستی را از دست داده اید که حتی نمی داند چرا شما از دستش ناراحت هستید. از طرف دیگر این همان دوستی است که قول و قرارهای خود را فراموش کرده است، حالا بگویید ارزش واقعی این دوست چقدر است؟

جواب منفی بدهید. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که نمی توانید این خصوصیت دلرحمی را از خود دور کرده و عادت کرده اید به همه ی آدم ها کمک کنید، در اینجا چند توصیه برایتان داریم:

هر میزان پولی که قرض می دهید را به منزله ی پولی که از دست می دهید بدانید. آن را به حساب سادگی خودتان بگذارید. به خاطر همین بیش از اندازه به کسی پول قرض ندهید.

وثیقه بگیرید. ممکن است در ابتدا از این کار سر باز زند، اما شما هم بدون دریافت وثیقه هیچ پولی کف دست او نگذارید. چیزی با ارزشی بیش از پولی که قرض داده اید از او طلب کنید چون در غیر این صورت ممکن است پولتان را پس ندهد.

از همان روز اول برنامه ای برای پس دادن پول تنظیم کنید. آن را روی صفحه ای کاغذ نوشته و آن فرد را مجبور کنید هر ماه طبق آن برنامه پول را به شما پس بدهد.

تا زمانی که همه ی پول خود را پس نگرفته اید، پول بیشتری به او قرض ندهید.

● اتفاق دوم: با دوستتان کاری را شروع می کنید

با بهترین دوستتان وارد کاری می شوید. در ابتدا همه چیز خوب پیش می رود. ممکن است در آن کار موفق شوید یا اینکه شکست بخورید. در هر دو حالت مشکلات آغاز خواهد شد. هر کدام از شما ممکن است این پیروزی را نتیجه ی اعمال خودتان بدانید و شکست را تقصیر دیگری بیندازید.

در این دو حالت یا پول وارد جیبتان می شود یا پولتان را از دست می دهید. اینجاست که بیشتر فکر حساب بانکیتان هستید تا دوستیتان.

حتی ممکن است مشکلاتی که وقتی در کار موفق می شوید ایجاد می شود بسیار بیشتر از زمانی باشد که شکست می خورید. چون آنجاست که دعواها و مشاجرات سر پول شروع می شود و هر کدام طلب پول بیشتری می کنند. وقتی پول وسط باشد، هر کسی خود را به هر زحمتی

می اندازد تا به آن برسد، حتی ممکن است خیلی چیزها را سر راه خود نابود کند، مثل دوستی هایش.

وقتی در آن کار شکست می خورید هم که وضعیت کاملاً مشخص است. اینجا هر کسی تقصیر را گردن آن دیگری می اندازد و پول از دست رفته ی خود را از او طلب می کند.

● اینجا هم توصیه هایی برای شما داریم:

از همان روز اول بدانید که دوستی خود را از دست خواهید داد. به هر نحوی چیزی اتفاق خواهد افتاد که مشکلاتی برای دوستیتان پیش خواهد آمد. ممکن است حتی زنها و دوست دخترهایتان باعث و بانی این مشکلات شوند. دو دوست داشتم که برای سالیان متمادی با هم کار می کردند. همه چیز به خوبی پیش می رفت تا زمانی که هر دو ازدواج کردند. این دو زن از یکدیگر متنفر بودند و شروع کردند در گوش شوهرهایشان زمزمه کردن تا اینکه کار موفق این دو دوست کاملاً برهم خورد.

همه چیز را باید قبل از شروع کار امضا کنید. چون هر آن ممکن است افراد زیر قول خود بزنند. وقتی هنوز کار را به طور رسمی آغاز نکرده اید، همه هر چیزی را امضا خواهند کرد. اما وقتی که در آن کار کمی پول در آمد، همه فقط فکر منافع خود خواهند بود.

فرضیه سازی نکنید. همیشه مشخص کنید که چه کسی چه کاری انجام دهد و هر کس چه مسئولیتی دارد.

اگر کسی که می خواهید با او کار را آغاز کنید دوستتان است اما بسیار با سیاست و دانا است، اصلا و ابدا فکر جلو زدن از او به مخیله تان خطور نکند. سعی کنید فقط کار خودتان را انجام دهید و با سایر مسائل کاری نداشته باشید. به نفعتان است.

● مثل یک مرد بگویید "نه" !

دوستی می خواهد که به او پول قرض بدهید یا با او کاری را شروع کنید. به او بگویید "من تو را بیش از اینکه این کار را بکنم دوست دارم." او به شما خواهد خندید، شما هم همینطور. او را به یک نوشیدنی دعوت کرده و صحبت را عوض کنید. و امیدوار باشید که او این فکر را فراموش کند.

http://vista.ir/?view=article&id=287952

vista.ir
Online Classified Service

پیش به سوی موفقیت



● در نظر گرفتن ذوق و استعداد:

دستگاه آفرینش همه را یک جور نیافریده است بلکه برای اینکه چرخهای اجتماع بچرخد افراد را با ذو ق و استعدادهای متفاوتی آفریده است پاره ای از شکستهای جوانان معلول انحراف از این اصل مهم است. آنها این اصل مهم را فراموش کرده اند که در هر سری شوری است، خوشبخت کسی است که ذوقش را در یابد .

حال برای مثال خاطره یک نقاش را بیان میکنم. او در دبیرستان شاگرد تنبلی بود نه درس میخواند ونه به همکلاسانش اجازه درس خواندن میداد. روزی روانشناس مدرسه با او شروع به صحبت کرد واورا نصیحت کرد و از عواقب کارش ترسانید. گفت که مشکلات زندگی فراوان است و سایه پدر او همیشه بالا ی سرش نیست. وقتی دبیرداشت با او حرف میزد ناگهان دید

که دانش آموز در حالی که به سخنان او گوش میدهد با قطعه زغالی که از روی زمین برداشته بود عکس پرنده ای را کشید که روی شاخه های پر برگ نشسته است. دبیر هوشمند فهمید که این دانش آموز برای نقاشی آفریده شده و تصمیم گرفت با پدرش ماجرا را در میان بگذارد . گذشت زمان حرف دبیر را اثبات کرد. چیزی نگذشت که وی نقاش هنر مند و چیره دستی شد .

افرادی که ذوق واستعداد خویش را نمیشناسند دو نوع ضرر به جامعه میزنند . کاری که شایسته آن هستند انجام نمیدهند و دیگر آنکه کاری که عهده گرفته اند به خوبی انجام نمیدهند واز عهده آن بر نمی ایند .

دانشمندان زیادی و همچنین مخترعان زیادی بودند که ازهمان کودکی استعداد خود را فهمیدند وبا تلاش به موفقیت دست یافتند به عنوان مثال تولستوی در دوران بچگی علاقه زیادی به مطالعه پیدا کرد و کتابهای فلسفی را زیاد میخواند وسعی میکرد مسائل مهم زندگی را مطرح کند وتا پایان عمر این مسائل در قلمرو فکر اوبود .خلاصه اینکه وقتی انسان خود و استعداد درون یعنی شایستگی اش را شناخت و کار را مطابق با آن انجام داد چون استعداد آن را دارد در هدف خود کامیاب میگردد. چه بسا استعداد های نهفته ای است که در شرایط خاص بروز میکند وروان شناسی زبردستی لازم است که این استعداد ها را شناسایی وبه بروز و ظهور آن کمک کند .

- نقش تلاش وکوشش در موفقیت:

یکی دیگر از علل به موفقیت نرسیدن برخی از جوانان این است که روح فعالیت در آنها کشته شده است و دلیل این سخن، هجوم جوانان به سوی ادارات و اشغال میزهای مؤسسات دولتی است ونشانگر آن عدم عشق به کارهای سنگین است. با تحقیق درزندگی مردان موفق نشان میدهد که همگی این مردان مردکاروتلاش بوده اند به عنوان مثال الکساندر هامیلتن نابغه عصر خود میگوید :مردم به من میگویند تو نابغه هستی من از نبوغ خودم خبر ندارم فقط میدانم شخص زحمتکشی هستم.

در زندگی نامه بیشتر دانشمندان میخوانیم که ایشان در زندگی خواب و استراحت کافی نداشته اند حتی خوراک کاملی نمیخوردند و شب وروز در آزمایشگاه و محل کار خود به سر میبردند و علت آن :

- کشف استعداد.
- تلاش در راه این استعداد.

شاید میتوان گفت این افراد از نظر حافظه نابغه نبودند و حتی مغز آنها بایک فرد عادی یکی بوده است ولی در سایه سعی و تلاش به آنجا رسیده اند که مردم تا ابد مدیون زحمات بی دریغ ایشان هستند .

در مقابل گفته های بالا در مجله موفقیت شماره ۶۹ص۲۳یک شاعر خارجی در باره گذاشتن چیزی از خود میگوید :یک نقاشی احمقانه بکش یک شعر لی لی لولو بگو یک آواز لالالی لی بخوان توی آشپز خانه دیرام دارام برقص چیز جدیدی به جا بگذار که قبلا در دنیا نبو ده است .

وقتی این شعر را با آمیزه های دینی خود میسنجیم به روشنی به یک پوچ گرایی میرسیم و به غنی بودن دین خود و مذهب خود پی میبریم که برای هر ساعت و برای هر روز ما انسانها برنامه ریزی کرده است و هرگز کاری لغو و بیهوده را جزء برنامه کاری قرار نداده است و در سایه برنامه ریزی صحیح وبا تلاش و کوشش است که انسان میتواند به درجات عالی برسد.

در این جا لازم میبینم که مثال جالبی را که برای خودم نیز مؤثر بوده است بیاورم :

پدری که به پسرش درس تلاش و کوشش میداد به او گفت :پسرم به این مورچه نحیف نگاه کن من ساعتها او را زیر نظر داشتم این موجود خستگی ناپذیر بارها و بارها با این توشه بزرگ از این دیوار بزرگ بالا رفت و پایین افتاد اما از تلاش باز نایستاد . پسر جلو رفت و با انگشتش مورچه را له کرد و پیروزمندانه گفت :فایده این همه تلاش و کوشش چیست ؟پدر با تأسف نگریست و گفت :بیهودگی این نیست که ممکن است لحظه ای دیگر با سر انگشتی له شوی بیهودگی آن است که برای لحظه ای دیگر چه اتفاقی خواهد افتاد و دست از تلاش برداری .

- ایمان داشتن به هدف خود:

در پرتو ایمان به هدف، انسانی که کامیابی و رسیدن به هدف را در سر میپروراند سختیها و مشکلات را آسان می شمارد. گاهی روی عشق داشتن به هدف جان و مال خویش را می بازد و با چهر ه گشاده به استقبال مرگ میرود و در راه هدف جان می سپارد این همان عشق و علاقه است که انسان را به سوی کرات آسمانی میکشاند، مرگ انتظارش را میکشد برای اینکه طلسم آسمانها را بشکند .

ولی وقتی ایمان به هدف نباشد برای تقویت اراده سربازان امریکایی لازم است هر ماه دسته ای از هنر پیشه ها و رقاصان با مخارج زیاد به راه بیفتد و به زندگی تیره آنها با رقص و مجالس دانسینگ رونق و روشنی ببخشند ولی در مقابل سربازان ویتنامی برای هدف مشخص میجنگیدند و

هدف آنها آزا د زیستن است .

ایمان به هدف آثار فراوانی دارد از آن جمله جانبازی و فداکاری در راه هدف است و در قرآن نیز تصریحات زیادی نسبت به این موضوع شده است .

- متمر کز ساختن فکر:

تمرکز فکر یکی از راههای کامیابی است .متمرکز ساختن فکر در یک نقطه باعث میشود که فشار فکر به یک نقطه توجه پیدا کند و هر گونه مانع سرسخت از جلوی پای انسان برداشته میشود .نقش تمرکز فکر در کار مانند نقش اهرم در فیزیک است. کار اهرم آن است که نیروها را در یک نقطه متمرکز کند وبا یک فشار متناسب جسم سنگین را جابه جا کند . دو دلی و جابه جا کردن نهال و اصول فکر موجب پریشانی میشود. همه کاره بودن علاوه بر ضررهای فردی، لطمه اجتماعی شدیدی دارد ،چه بسا اقتصاد و فرهنگ یک کشور را فلج میسازد، هرج و مرج و بیماری بوجود میآورد که اصلاح آن به سختی صورت میگیرد .

(رمز پیروزی مردان بزرگ)از نیوتن پرسیدند چطور موفق به اکتشافات زیاد شدی وی گفت: با تأمل مستمر در آنها .او در باره یک موضوع آنقدر فکر و تأمل میکرد تا مانند روز روشن میشد.

از دیر باز بشر در این اندیشه بوده است تا با ترفندهای خاصی مانع از تشتت و پراکندگی فکر خود شود وضمن بکارگیری فنون و روشهایی خاص ،گونه ای تمرینها و ورزشهای فکری ساده و پیچیده رادر این زمینه ابداع کرده است که یکی از رایجترین آنها یوگا میباشد. یوگا مارا بر آن میدارد تا به سلامتی جسم وجان خود بیاندیشیم و از قدرت تمرکز حواس و نیروی اراده و دقت برخوردار شویم و در موارد عالیتر به جذبه های معنوی دست یابیم. راه دیگری که برای تمرکز فکر در این کتاب پیشنهاد شده است تلقین به نفس است زیرا این روش میتواند افکار سیاه و منفی را از ذهن بیرون کند وذهن را فقط متمرکز در امور مثبت سازد.

وحالا یک مثال ملموس درباره تلقین به نفس: لئوناردو داوینچی در دوازده سالگی با خود این گونه پیمان بست و تلقین نمود :روزی من یکی از بزرگترین هنرمندان تاریخ جهان خواهم شد و با پادشاهان زندگی خواهم کرد و همنشین شاهزادگان خواهم بود.

درباره تمرکز فکر و راههای رسیدن به آن کتابهای فراوانی و جود دارد و اسلام نیز به آن توصیه فرموده مانند اینکه میگوید در نماز چیزهایی که مانند عکس باعث بی تمرکز بودن شماست حذف کنید .

- نظم و انضباط داشتن:

نظم و انضباط نه تنهایکی از رازهای موفقیت مردان بزرگ است بلکه کاخ بلند آفرینش روی آن استوار میباشد .اگر منظومه شمسی برقرار است و سیارات دور آن میچرخند و کوچکترین خللی در آن رخ نمیدهد برای این است که آفرینش آن را نظم و محاسبه تشکیل داده است. نخستین توصیه حضرت علی علیه السلام بعد از پرهیز از نافرمانی خدا این بود :

اوصیکم بتقوی الله و نظم امرکم

شما را به پرهیز از نافرمانی خدا و نظم و انضباط در زندگی تو صیه مینمایم.

یکی از نشانه های نظم این است که اوقات شبانه روز را بر اساس نیاز مندیهای خود تقسیم کنیم واز بی نظمی که بر باد دهنده هرگونه استعداداست بپرهیزیم .

- شروع کردن کار ازجاهای کوچک:

مقصود از شروع کردن کار از جای کوچک در جازدن درهمان نقطه نیست و اینکه ما باهمت کم وکوچک وارد کارشویم بلکه مقصود این است که با نقشه بزرگ و همت عالی وارد شویم ولی همه نقشه را یک جا عملی نکنیم بلکه کم کم و خرده خرده به آن جامه عمل بپوشانیم .حال سؤال این است که چرا باید با نقشه بزرگ وارد کار شویم برای این که کسانیکه فکر بزرگ دارند نمیتوانند همت خودرا در دایره کوچکی محصور کنند. حتی از نظر روانی نیز این چنین است یعنی تا انسان خود را برای هدف بزرگ آماده نسازد گاهی به نیمی از هدف هم نمیرسند چه رسد به همه آن. لذا باید تلاش کنیم که در دل خود همتهای عالی را به وجود آوریم .

همت بلند دار که مردان روزگار

از همت بلند به جایی رسیده اند

حال چرا باید از جای کوچک آغاز کرد ؟ برای اینکه از همان ابتدای کار سود و زیان آن معلوم نیست و به طول زمان نیاز دارد که موانع موجود را از سر راه برداشت چه بسا ممکن است راهی راکه انتخاب کرده ایم بیراهه باشد و اشتباهات فراوانی در نقشه برداری داشته باشیم در این صورت اگر

کار را به صورت بزرگ آغاز کنیم بازگشت از بیراهه به راه بسیار مشکل خواهد بود .مثال برای این مطلب همانا پیامبر گرامی اسلام است که از ابتدا از برنامه های کوچک شروع کرد و آن فقط یک شهادتین بود که از مردم می خواست. بعد از آن کم کم و در آخر کار تمام زندگی مردم را برای آنها برنامه ریزی کرد و حتی برای کوچکترین کارها ی آنها برنامه داشت .

● شورومشورت داشتن:

از اصطکاک دو سیم مثبت ومنفی برق می جهد، تقابل و برخورد دو اندیشه نیز فروغ می بخشد. این گاهی پیش پای انسان را روشن میسازد و احیانا افق وسیعی را منور میسازد. البته معنای مشورت این نیست که خود وافکار خودرا در اختیار دیگران قرار دهیم زیرا نتیجه آن همان تقلید وپیروی کور کورانه است که یک نوع خودکشی است بلکه مقصود این است که اول درباره مشکل فکر وتدبر کند وبعد راهنمایی دیگران را جویا شود وبا تلفیقی ازاین دو مشکلش را حل کند. مانند پیامبر گرامی اسلام که در جنگ خندق با اصحاب خود مشورت فرمودند و هنگامی که دشمن مانند مورو ملخ به قصد تسخیر مدینه به جنگ با آنها آمده بودند با پیشنهاد سلمان فارسی خندقی در اطراف شهر ایجادکردند و بااین کار در جنگ پیروز شدند .مشاوره یکی از تعالیم عالی اسلام است خدای بزرگ به پیامبر خود دستور میدهد که ای محمد (صلی الله علیه واله):

شاورهم فی الامر

در امور اجتماعی و سیاسی با یاران و دوستان خو د مشاوره بنما (ال عمران آیه ۱۵۹)

● عبرت گرفتن از تاریخ:

یکی از خوشبختیهای ما در این زمان این است که اولین نفراتی نیستیم که براین کره خاکی قدم میگذاریم بلکه پیش از ما میلیاردها انسان زندگی میکرده اند که تاریخ شاهد اعمال زشت و زیبای آنها بوده است و نتیجه این اعمال را به ودیعه در اختیار ما گذاسته است تا ما از آنها عبرت بگیریم.

پاپها و کشیشان در قرون وسطی با به وجود آوردن (شرکت اعضای علم) در میان دسته خاص ،دیگران را از خواندن کتاب منع میکردند تا از جهالت مردم بیشتر استفاده کنند و بهتر بتوانند بر آنها حکومت کنند. در سوره روم آیه ۹ خداوند به مردم دستور میدهد که زندگی اقوام گذشته را بخوانند و از زندگی آنها عبرت بگیرند حضرت علی علیه السلام نیز درا ین باره میفرمایند: فرزندم اگر چه من با ملل گذشته همزمان نبوده ام اما تاریخ آنهارا با دقت خوانده ام وبه پستیها و بلندیهای روز گار و قوانین ملل واقف شده ام من آنچنان تاریخ آنها را خوانده و بر آنها مسلطم تو گویی باآنها زندگی کرده ام ودر حوادث زندگی باآنها همقدم بوده ام .خلاصه اینکه انسان با مطالعه کتب عبرت آموز میتواند زندگی حال و آینده اش را بسازد .

● استفاده کردن از فرصت:

فرصتهای زیادی برای افراد پیش می آید اما بعضی از افراد چون عادت دارند کار امروز را به فردا بیندازند این کلیدهای طلایی راکه راز کامیابی و موفقیت آنهاست ازدست میدهند در صورتیکه نه تنها کار امروز را نباید به فردا انداخت بلکه کار فردا را هم نیز باید امروز انجام داد .از ابومسلم خراسانی پرسیدند راز کامیابی شما چه بوده است گفت: هر گز کار امروز را به فردا نیفکندم.

چه بسا نیرویی که برای تاخیر انداختن کار مصرف میشود برای انجام خود آن کار کافی باشد.

عده ای کارشان این است که برگذشته افسوس بخورند وبا خود بگویند اگر آن باغ را خریده بودم سود کلانی نصیبم میشد یااگر ادامه تحصیل داده بودم و به دانشگاه رفته بودم اکنون یک شخصیت به نام بودم وبااین کار تمام وقت خودرا در افسوس خوردن وبر قبر دیروز گریه کردن تلف میکنند. در حالی که اگر امروز تکانی بخورند و تصمیمی جدی بر استفاده از وقتهایشان بگیرند به موفقیت خواهند رسید. گروهی دیگر بر عکس گروه بالا هستند یعنی همیشه مضطرب هستند که مبادا رفوزه شوم یا مبادا در این کار موفق نشوم واین افکار واضطراب آنها را از مطالعه وکار باز میدارد وفرصت رااز دست می دهند.

● نگاهی دیگر به ازدست ندادن فرصتها:

برای اینکه قدر فرصتها ی خود را بدانی به آنهایی فکر کن که هیچ گاه فرصت آخرین نگاه وخداحافظی رانیافتند به آنهایی فکر کن که در حال خروج از خانه گفتند روز خوبی داشته باشی و هرگز روزشان شب نشد.

بهترین فرصت برای کار کردن درس خواندن وثروت اندوختن دوره جوانی است وهر چه ازاین دور ه بگذرد قدرتهای مادی و معنوی او رو به کاهش میرود.

حضرت علی علیه السلام میفرماید: انسان هنگامی پی به با ارزش بودن جوانی و تندرستی میبرد که آنها را از دست داده باشد .

از سفارشات پیامبر اکرم صلی الله علیه واله به یکی از شاگردانش به نام ابوذر این است که پیش از آنکه زمان پیری تو فرارسد ارزش جوانی را

بدان .

کسانی که پی به با ارزش بودن وقت و عمر خود برده اند اوقات خود را بیهوده تلف نمیکنند به عنوان مثال گروهی از دانشمندان برخی از آثار و نوشته های خود را در مواقعی نوشته اند که اغلب مردم آنرا به اتلاف میگذرانند مانند دکتر ماری کوری که یکی از آثار خود را در ضمن رفتن از خانه بیماری به خانه بیمار دیگر نوشته است یا مثلا دکتر بورنی زبان فرانسوی و ایتالیایی ر ادر طی رفتن به اداره و بازگشت از آن یاد گرفت یا فقیه علم وادب مرحوم مدرس خیابانی یکی از آثار گرانبها ی خود راکه در پیرامون مترادفات زبان فارسی میباشد موقع صرف صبحانه نوشته است .

البته اعصاب خسته احتیاج به تفریح و سرگرمی دارند و هرگز نباید آنرا به حساب اتلاف وقت نهاد زیرا این قبیل تفریحات انسان را از افسردگی نجات میبخشد ولی با این همه دیدن هر نوع فیلم و خواند ن همه نوع کتاب صحیح نیست چون همه آنها آموزنده نیستند وضررها ی سهمگینی به انسان وارد میکنند.

● قاطعیت در تصمیم:

انسان مانند حیوان دارا ی اراده است ولی تفاوت آن در این است که حیوان لگام اراده اش به دست غریزه حیوانی اش میباشد ولی لگام اراده انسان به دست عقل و فرد میباشد. مقصود این است که انسان بعد از اینکه سود و زیان کارش را سنجید و عقل و خرد آن را تایید کرد باید با قاطعیت تصمیم جدی برای رسیدن به آن هدف گرفت و باید بدانیم هر چه کار مشکلتر باشد اراده ما باید راسختر باشد و رمز موفقیت، داشتن اراده تواناست که مشکلات را از میان بردارد .

تردید ودودلی یکی از آفات اراده و تصمیم است و ضربه محکمی بر هوش و نبوغ محسوب میشود. مرد مصمم مانند یک سرباز آماده به خدمت است که هر گاه به او فرمان آماده باش دهند به پیشباز حوادث میرود واز مشکلات هراس به خود راه نمیدهد .

امیرمومنین به فرزند خود دستور تصمیم میدهد : در جنگ جمل که میان علی علیه السلام وپیمان شکنان در گرفت امیر مومنان پرچم حمله را به دست فرزند خود محمد حنفیه داد وبرای تقویت اراده فرزندش جمله هایی گفت. او چنین فرمود: اگر کوههای اطراف بصره از جای خود کنده شوند تو هرگز از جای خود تکان نخور وپابه فرار و عقب نشینی مگذار دندانهای خود را روی هم بگذار و فشارده تا نیروی اراده وتصمیم از داخل وجود تو سخت بجوشد کاسه سر را در راه خدا عاریت ده با دیدگان تیزبین سربازیت حرکات دشمن را در تمام میدان در نظر بگیر و چشم خودرا از هرگونه ناگواریها بپوش وبا قدرت اراده و قاطعیت تصمیم همه را نادیده بگیر. بدان پیروزی نهایی از ناحیه خداست وما موظفیم از طریقی که نشان داده شده وارد شویم (نهج البلاغه خطبه ۱۰)

مردان بزرگ وپایه گذاران علوم کسانی بودند که "نمیشود" و "نمیتوانم "را از قاموس زندگی حذف کردند وبه همه چیز از طریق عقل و کلمات "میشود" و"میتوانم" استفاده میکنند .مردانی که منفی باف وضعیف الاراده هستند هیچگاه نمیتوانند از موقعیتهای خود استفاده کنند بلکه همیشه مزاحم دیگران هستند امروزه بسیاری ازبیماریها و مشکلات از طریق تقویت اراده معالجه میشوند.

● احساس ثروتمند بودن:

بزرگی میگوید نیازی به داشتتن دارایی های مادی نیست تا ثروتمند باشیم فقط کافی است احساس بی نیازی و قناعت را در خود تقویت کنیم. چه بسا نعمتهایی که به ما انسانها بخشیده شده ولی ما آنها را نادیده گرفته ایم .میتوان به خاطر نداشتن خانه اتومبیل و املاک و...هر روز شکایت کرد ویا بایک دید مثبت به تمام مسائل نگاه کرد. نمونه ای از این دیدگاهها :

من ثروتمندترین انسان روی زمین هستم .از آنجایی که اگر به مدت طولانی در یک خانه بمانم خسته میشوم پس سعی میکنم خانه نخرم تا خودم را محدود نسازم. من سالی یک بار خانه ام را عوض میکنم بنابراین میتوانم تجربیات زیادی در مورد همسایه ها ،ویژگیهای یک خانه خوب و محله خوب کسب کنم .من از یک نفر میخواهم که یک سال خانه اش را به من بدهد تا ببینم مناسب است یا نه و اگر نامناسب بود خانه را به او پس میدهم وخانه یک نفر دیگر را امانت میگیرم .

سعادت یا عدم سعادت ما نتیجه تفکر ماست .ذهن انسان ونظام باورهای او تعیین کننده کیفیت زندگی او هستند و ذهن ما بسته به شیوه ای که برای تربیت آن اتخاذ میکنیم ما را ثروتمند یا فقیر نگه میدارد. فقر نتیجه تفکر فقیرانه است اگر ثروت میخواهید نوع تفکر خود را باید عوض کنید .پول به خودی خود نه خوب است ونه بد پول فقط پول است وهر کس ممکن است بتواند بدون آن هم کاملا شاد باشد. ما این را میگوییم که وضعیت هر فرد ساخته و پرداخته خود اوست و اگر اوواقعا تصمیم به تغییر بگیرد به این هدف دست پیدا کند.

منبع : نوسازی

http://vista.ir/?view=article&id=291848

توهم عاشقی



تقریبا همه موضوع علاقه جوان را فهمیده بودند. هر کس حرفی می‌زد. یکی دلش به حال او می‌سوخت و دیگری عشق را فقط مربوط به افسانه و کتاب می‌دانست. اما عاشق که دل در گرو مهر معشوق داده بود، هیچ حرفی را جز معشوق نمی‌شنید و چهره‌ای جز او نمی‌دید. آتش عشق آنچنان در درونش زبانه می‌کشید که وجودش را خاکستر می‌کرد و از نو در عشقش متولد می‌شد. پدر و مادر جوان که همه راه‌ها را امتحان کرده بودند تا پسر را از این عشق برهانند و وجودش را از بند معشوق باز کنند، هیچ گونه توفیقی در این راه نیافتند به ناچار نزد بشرا رفتند. بشرا وقتی دلدادگی و سوختگی عشق جوان را دید، به چهره رنگ‌پریده جوان نگاه کرد و از او خواست تا مدتی در یکی از کوه‌ها تنها زندگی کند. در ابتدا این خواسته بشرا در نظر پسر بسیار نامعقول و عجیب آمد. جوان با خود اندیشید که اگر درخواست بشرا را بپذیرد ،دیگر تا مدتی نمی‌تواند محبوبش را ببیند. ولی اصرار پدر و مادر برای قبول کردن درخواست بشرا، جوان عاشق را مجبور به پذیرفتن کرد اما بشرا قبل از معرفی کوه موردنظر، از جوان عاشق پرسید:

- تو ادعا می‌کنی که دختری را دوست داری و به او سخت علاقه‌مندی، درست است؟

جوان که ابتدا خشمگین شد، با لحن تندی پاسخ داد:

- بله، من به دختری علاقه‌مندم، اما این علاقه و عشق من نه تنها ادعا نیست، بلکه حقیقت محض است.

- بگو ببینم حقیقت از نظر تو چه معنایی دارد؟

- خب، حقیقت یعنی آنچه که راست است.

- واقعیت هم راست است پسرم. حالا به من بگو که آیا عشق تو واقعی است یا حقیقی؟

جوان که خود را در پاسخ به سوالات بشرا درمانده دید، سری تکان داد و برای آنکه بشرا متوجه ضعف و درماندگی‌اش در پاسخ دادن نباشد، با عجله از جایش بلند شد و از او خواست تا هر چه سریعتر آن کوه را نشانش دهد تا زمان تعیین شده هرچه زودتر سپری شود و او دوباره به نزد محبوبش بازگردد.

«بشرا» که به خوبی توانست، ناتوانی پسر را در چشمانش ببیند، بدون آنکه عکس‌العمل خاصی از خود نشان دهد، با لبخندی که روی لبانش بود، روبه‌روی پسر ایستاد و آدرس کوه را به او نشان داد. در ادامه از جوان خواست مدت یک ماه در غاری که بالای آن کوه قرار دارد، بماند و حتی برای غذا خوردن هم بیرون نیاید. بشرا به پسر گفت که برای یک ماه، آذوقه‌اش را در همان غار گذاشته است. جوان عاشق، قبول کرد و سریع اسبابش را جمع کرد و در حالی که هنوز منظور بشرا را از این کار نمی‌فهمید، به سمت نشانی رفت. جوان رفت و بشرا در دل برای او دعا کرد. روزها می‌گذشت و جوان عاشق همچنان در غار تاریک زندگی می‌کرد. یک هفته به همین شکل گذشت تا اینکه تاریکی غار و تنهایی به پسر فشار آورد

و به بشرا پیغام فرستاد که می‌خواهد از غار بیرون بیاید. بشرا که بی‌تابی و بیقراری پسر را برای رهایی دید، به نزد پسر درون غار آمد و از او پرسید:

- الان بزرگترین خواسته‌ات چیست فرزندم، بگو تا آن را انجام دهم؟

- فقط می‌خواهم از این غار تاریک بیرون بیایم. تنهایی و سکوت مطلق غار، دیوانه‌ام می‌کند. احساس می‌کنم انسان پوچ و به‌دردنخوری شده‌ام. تقریبا تمام روز را در غار به بطالت و بی کاری می‌گذرانم. دیگر خسته شده‌ام، می‌خواهم بیرون بیایم.

- پس قراری که به خاطر عشقت با هم گذاشتیم چه می‌شود؟

- من هنوز هم به آن دختر علاقه‌مندم اما دیگر طاقت ماندن در این غار تاریک را ندارم. بگذارید بیرون بیایم آن وقت به سراغ عشقم خواهم رفت.

بشرا که از این حرف پسر لبخند تلخی بر روی لبانش نقش بست، بدون آنکه کوچکترین حرفی بزند، به آرامی از کنار پسر بلند شد و بیرون غار رفت. پسر که از این رفتار بشرا به شدت متعجب زده شد، با دستپاچگی و به سرعت به دنبال بشرا از جایش بلند شد و با صدای بلندی گفت:

- کجا می‌روید استاد! پس می‌توانم از غار بیرون بیایم؟

بشرا، در حالی که به سمت در ورودی غار می‌رفت، بدون آنکه به سمت جوان برگردد گفت: آری فرزندم. می توانی به بیرون غار بیایی. تو زندانی من نیستی که از من اجازه خروج می‌گیری. «خداوند مهربان»، انسان را موجودی آزاد آفریده است، پس سعی کن خود را گرفتار توهمات نکنی.

- منظورتان چیست؟! چه توهمی؟

- توهم «عاشق بودن».

- اما استاد، من واقعا آن دختر را دوست دارم. من عاشق او هستم. هر وقت او را می‌بینم دست و پایم می‌لرزد و قلبم تندتند می‌زند. شب‌ها با فکر او می‌خوابم و روزها با یاد او از خواب بلند می‌شوم. این دختر همه فکر و خیالاتم شده. و شما به همه اینها می‌گویید توهم؟!

- بیشتر ما انسانها در توهم خود اسیریم. عشق زیباست و عصاره حیاتی روح آدمی است. اگر عشق نباشد، انسان می‌میرد. روح آدمی تشنه عشق است زیرا از عشق متولد شده و با عشق به تکامل می‌رسد، از این رو می‌توان همه انسانها را محتاج و نیازمند عشق دانست. اما در برابر عشق خالص، عشق های کاذب و خیالی هم وجود دارد. عشق‌های خیالی، عشق‌هایی دروغین و پوشالی هستند. اگر به زندگی عاشقان راستین بنگری؛ خواهی دید که آنها به واسطه عشقشان، نیرومندترین و قدرتمندترین مردم آن زمان بودند! انسان‌هایی که عشق راستین، آنها را سربه دار کرد و زندگی زمینی‌شان را گرفت اما در حقیقت، آنها حیاتی جاودانه یافتند چراکه در حقیقت عشق، فنا و نابودی راه ندارد و هرچه هست همه جاودانگی و ابدی است. آری فرزندم؛ اگر تو هم حقیقتا عاشق بودی، هیچ چیز و هیچ کس نمی‌توانست تو را شکست دهد. عشق راستین، آنقدر به تو امید و قدرت می‌داد که حتی اگر ماه‌ها از محبوبت به ظاهر دوربودی، اما خاطره و یاد او همیشه در قلب و ذهنت زنده بود. خستگی زودهنگام تو نشان داد که عشق تو نه تنها عشق نبود، بلکه حقیقت هم ندا شت.

- پس این چند سالی که من آن دختر را دوست داشتم چه؟ یعنی همه آن سال‌ها خیالی بود؟

- آن سال‌ها به گمان عشق زندگی می‌کردی زیرا محبوبت همیشه در برابرت بود و هر لحظه اراده می‌کردی او را می‌دیدی، اما به محض آنکه مدت کوتاهی از او دور شدی، تنها خواسته‌ات، رهایی از تاریکی و تنهایی غار بود. انسانی که عاشق است، با یاد محبوبش هیچ گاه خود را تنها و خسته نمی‌بیند و تنها خواسته‌اش فقط و فقط مشعوقش است و بس. عاشق هرگز خشمگین نمی‌شود زیرا خاصیت عشق، نرمی و انعطاف است. هر زمان که خواستیم حقیقت عشقمان را درک کنیم از خود بپرسیم آیا حاضر هستیم برای به‌دست آوردن عشقمان، سخت‌ترین راه‌ها و خطرناک‌ترین مسیرها را بپیماییم یا اینکه هر گاه به سنگی بزرگ برخوردیم، همه چیز را فراموش خواهیم کرد؟

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=361214

vista.ir
Online Classified Service

تا دلت نرفته، برگرد!



زندگی بالا و پایین و خوبی و بدی دارد اما قرار نیست همیشه یک روال داشته باشد. تغییر هم لازم دارد که گاهی خوشایند است و گاه ناخوشایند. پدیده «قهر» و در کنار آن «آشتی»، در زندگی همه ما اتفاق افتاده است. بزرگ و کوچک و دختر و پسر هم ندارد.

چیزی که در این میان اهمیت دارد تکرار این قضیه است. داشتن قهر و آشتی زیاد در روابط یک ضعف است. بهتر است بدانید که یک رابطه چه‌طور و تحت چه شرایطی دوباره آغاز می‌شود. قصه‌های تکراری زندگی باید جایی تمام شود. آن هم با مهارت احیای روابط خوبی که داشته‌ایم و گاه قطع روابطی که جز تنش و گرفتن انرژی منفعتی برای ما ندارد....

هر کسی برای قهر کردن هم دلیل دارد و هم هدف. به همین دلیل برقراری مجدد یک رابطه یا همان «آشتی» نیز باید هم دلیل داشته باشد و هم هدف. چرا می‌خواهید با دوست‌تان دوباره صحبت کنید و در کنار هم باشید؟ اگر به این نتیجه رسیده‌اید که به هم‌فکری و حضور آن فرد در زندگی‌تان احتیاج دارید، اول با خودتان کنار بیایید. به رابطه‌تان و به خصوص مشکلات‌تان فکر کنید. با خودتان روراست باشید و در یک دادگاه شخصی، خودتان را محاکمه و به مشکلات‌تان اعتراف کنید. هیچ وقت یک نفر مقصر نیست.

- رو راست باشید

«مصطفی اقلیما»، رییس انجمن مددکاران ایران، معتقد است که شرط اول اصلاح و شروع دوباره یک رابطه روراستی است: «هر کسی باید با خودش خلوت کند و درباره رفتار خودش قضاوت کند. فقط رفتار خودش. اگر هر دو طرف می‌خواهند که رابطه گذشته را دوباره آغاز کنند، باید بدون تعارف گذشته‌شان را مرور کنند. آن خلوت‌های تک نفره باعث می‌شود که در مقابل صحبت های طرف مقابل خیلی گارد نگیرید. اعتراف به مشکلات نشانه ضعف نیست. نشانه عقل و کفایت است.» «منت‌کشی» نام اشتباهی است که ما برای اصلاح رابطه‌های گذشته‌مان گذاشته‌ایم و گاه آن قدر بار منفی می‌یابد که قدرتش بر داشتن دوستی صمیمی می‌چربد و همه چیز را خراب می‌کند.

- گذشته را فراموش کنید

گاه اصلاح یک رابطه تحمیل می‌شود. در یک پروژه کاری امکان دارد با فردی همکار شوید که زمانی دوستی‌تان صفت «صمیمی» را هم داشته است. شما برای یک بازه زمانی مشخص در کنار هم هستید و تنها موضوع مشترک بین شما کار است. احتیاجی نیست مشکلات گذشته را دوباره به یاد بیاورید و آنها را به روز کنید. تنها موضوع مشترکی که برای حرف زدن دارید، کار است. در حالتی کاملا رسمی و اداری صحبت کنید و تمامی گذشته‌ها را فراموش کنید تا کینه‌های قدیمی مشکلاتی در کار شما ایجاد نکند. به همین دلیل هدف شما از یک دوستی اهمیت فراوانی دارد؛ همیشه لازم نیست یک رابطه دوباره آغاز شود.

- صحبت رو در رو

«چه نوع رابطه‌هایی دوام می‌یابند؟» یا «چه طور از قهر مجدد جلوگیری کنیم؟» صحبت کردن مستقیم این فایده را دارد که تمام خصوصیاتی را که در رابطه‌تان، بنا به هر دلیلی از جمله خجالت، از یکدیگر پنهان کرده‌اید مستقیم بگویید. اینکه از چه چیزی خوش‌تان می‌آید و چه موضوعات و کارهایی آزارتان می‌دهد. شناخت کامل از یک انسان به سال‌ها وقت و تخصص نیاز دارد. حال که فرصتی پیش آمده که حرف‌هایی را که همیشه ناگفته گذاشته‌اید، به یکدیگر بگویید بهتر است از علایق‌تان بی‌پرده صحبت کنید. مواردی که شما را آزار می‌دهد، به احتمال زیاد همان‌هایی است که بر هم خوردن رابطه و قهر را در پی داشته است. وقتی رودررو درباره آن حرف بزنید، ضریب تکرار آن را کاهش می‌دهید. اگر یک فرد یا رابطه آن

قدر برایتان اهمیت داشته که دوباره به سوی آن بازگشته‌اید، باید دقیق باشید. انجام مجدد کارهایی که در گذشته باعث کدورت و آزار شده‌اند یعنی بی‌ارزشی این رابطه و دوستی عواملی است که سوءتفاهم ایجاد می‌کند و به تبع آن دلخوری و کدورت.»

- دو طرف اصلاحات

هر رابطه‌ای حداقل میان دو نفر به وجود می‌آید و هر دو طرف باید برای اصلاح آن تلاش کنند. تلاش‌های یک‌طرفه به طور حتم در آینده مشکل‌ساز می‌شود. وقتی یک نفر مدام احساس کند که اوست که از خودگذشتگی می‌کند و از مواضع‌اش کوتاه می‌آید بی‌آنکه پاسخ متقابلی ببیند، در برهه‌ای از زمان کنترل خود را از دست می‌دهد. تمام بخشش‌های گذشته را چون پتک بر سر طرف مقابل می‌کوبد و او را به بی‌محلی و بی‌علاقگی متهم می‌کند و یک دور باطل در رابطه آنها شکل می‌گیرد. اگر طرف مقابل شما علاقه و تمایلی به ادامه رابطه ندارد، به نظر او احترام بگذارید که تلاش‌های یک جانبه جز دردسر چیزی برای شما و او ندارد.

- قهرهای بچه‌گانه

دنیای بچه‌ها خیلی ساده‌تر از آن چیزی است که بزرگ‌ترها تصور می‌کنند. مشکلات و دعواهای آنها با خواهر و برادر یا همسن و سالانشان به ندادن اسباب‌بازی و کمی بی‌محلی منتهی می‌شود. معمولا دخالت‌های والدین در آشتی دادن‌های به زور در سنین پایین، موثر است اما فقط در سال‌های پیش از دبستان. با ورود بچه‌ها به مدرسه و آغاز شکل جدید از اجتماعی شدن در آنها، دیگر نمی‌توان هر چیزی را با امر و نهی یا قصه‌های تکراری از آنها خواست.

دعواهای آنها با همکلاسانشان حتما دلیل دارد و برای خودشان بسیار مهم است. همفکری و نشان دادن راه درست برای کمک به حل مسایلی از این قبیل، بهترین کاری است که والدین می‌توانند انجام دهند. مستقیم گفتن و به زبانی نصیحت کردن بچه‌ها باعث می‌شود آنها مقاومت کنند و کاری از پیش نرود. قصه‌های ساختگی و مطابق حال و احوال آنها، بیش از هر چیز دیگری موثر است. به هیچ وجه سعی نکنید آنها را در یک مجلس خانوادگی و در حضور بزرگ‌ترها آشتی دهید. به دنیای آنها و دلایلی که برای کارشان می‌آورند، احترام بگذارید تا به شما اعتماد کنند. بچه‌های هزاره سوم، از لحاظ جسمی و فکری بسیار زود بزرگ می‌شوند و دنیا را گاه دقیق‌تر از ما می‌بینند. نظارت دورادور بهترین کاری است که می‌توان برای آنها انجام داد. سعی نکنید به زور به آنها کمک کنید چرا که به جای حل مشکل قبلی، باعث می‌شود با خود شما هم دچار چالش و تنش شوند.در سنین نوجوانی و جوانی، به واسطه بلوغ، امکان بالا رفتن تنش‌های آنها با اطرافیان بیشتر است. تندخویی‌ها و دعواهای متعدد آنها طبیعی است اما اگر این روند ادامه‌دار بود، باید به مشاور مراجعه کنید. هیچ‌کس به اندازه پدر و مادر به فرزندش نزدیک‌تر نیست اما هر کسی را بهر کاری ساخته‌اند!

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=357683

vista.ir
Online Classified Service

تاکید بر "من" و آنچه می‌گویم"؛ برخورد مشکل‌آفرین



ایجاد اختلاف، درگیری و مجادله درخانواده، محیط کار و به طورکلی درکلیه ارتباطات میان فردی و اجتماعی، بویژه درهنگام تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت ساز و به عبارتی در هر روز زندگی، دربسیاری موارد می‌تواند



امری طبیعی باشد. اما چگونگی برخورد با آن جای بحث و بررسی دارد این درگیری‌ها و برخوردها معمولا به دلایل مختلفی شکل می‌گیرند. اهداف، ارزش‌ها و علاقه‌مندی‌های متفاوت، سوءتفاهم‌ها و عدم درک موقعیت‌ها و نیازها و همچنین انتظارات بی‌مورد و ناخوشایند از جمله مواردی هستند که منجربه مشاجرات و درگیری‌ها می‌شوند.

قطعا این موضوع را بارها تجربه کرده‌اید که زندگی کردن با این نوع مشکلات حل‌نشده، چگونه باعث از بین‌رفتن انرژی مثبت و احساس نوعی خرد شدن و "له شدگی" درشما می‌شود؟

همان احساس آشنایی که فکرمی‌کنید مجبورشده‌اید تابع نظرات تحمیلی دیگران باشید. و تکراراین موضوع دررابطه‌های مختلف آن چنان کوه یخی از شما می‌سازد که به این راحتی‌ها آب نمی‌شود.

به همین دلیل وقتی با جسارت و شجاعت درواقع آنها را می‌بینید و می‌پذیرید، مرحله مهم اولیه را پشت سرمی‌گذارید [برچسب‌ها و نقاب‌ها را با شجاعت کنارزنیم]. زیرا این خیلی بهتراست که تلاش کنید ابتدا علت بروز درگیری‌ها و آثارآنها را درک کرده و سپس برای حل آنها یا حداقل تاثیرگذاری مثبت برآنها اقدام کنید.

بنابراین به یک اصل اساسی دست می‌یابیم که پذیرش باز و راحت برخوردها به اراده قوی، شجاعت و جسارت نیاز دارد. معمولا به دلایل زیادی، ما به جای پذیرش مشکلات و اختلاف نظرها، منکروجود آنها می‌شویم. و به نوعی از حل مسایل و برخوردها فرارمی‌کنیم. درحالی که پذیرش و حل آنها نه تنها از عمیق ترکردن همان مشکلات جلوگیری می کند بلکه امکان بروز و شکل‌گیری مسایل جدید را نیز کاهش می‌دهد.

این دلایل که بیشتربه شکل کلیشه‌های ذهنی، خود به خود عمل می‌کنند، مواردی این گونه‌اند:

- امکان این نیست که بتوانیم اقدامات بهتری داشته باشیم.
- من اگردراین موضوع دخالت کنم، به زحمت می‌افتم.
- بهتراست راجع به آن فکر نکنم.
- آیا من واقعا قادرهستم یک کارهایی در این مورد انجام دهم.
- شاید فقط من این اختلاف‌نظرها و درگیری‌ها را احساس می‌کنم.
- بهتراست دیگران دراین مورد اقدامی بکنند.

روانپزشکان همواره برنقش کلیدی تجربیات دوران کودکی و نوجوانی در چگونگی برخورد با مسایل تاکید می‌کنند. تجربیاتی که خالق اصلی این کلیشه‌های ذهنی، نگرش‌های خاص فردی و همچنین واکنش‌های خود به خودی تابع این ذهنیت‌هاست.

استرس نیز باعث ایجاد تنش و درگیری می‌شود که به طورطبیعی ممکن است افراد به دنبال آن، مکانیزم‌های دفاعی خاص خود را داشته باشند. اگربه این واقعیت و روند آن توجه نکنیم، به این مفهوم است که ما صرفا بدون هیچ تاثیرگذاری آگاهانه و مثبت، به دنبال واقعیت درحرکت‌ایم.

درچنین فضایی، هرنوع پیشنهاد و انتقادی برای ایجاد تغییر و تحول درزندگی، درک نمی‌شود. چرا که وجود اختلاف نظرها و تنش‌ها پذیرفته نشده است.

درحالی که اگربه جای این نوع واکنش‌ها، درگیری پیش‌آمده، پذیرفته و حل شود؛ این نحوه برخورد باعث می‌شود افکار، احساس‌ها و نیازهای طرفین مجادله بهتردرک شود و همچنین می‌تواند نتیجه خلاقانه تر و شفاف‌تر دو یا چند جانبه دربرداشته باشد. به این ترتیب، هربرخورد و اختلاف نظری درنهایت، می‌تواند باعث بهبود ارتباطات و مناسبات شود.

مدل زیر برای حل مناسب مشکلات پیشنهاد می‌شود. این مدل شامل ۶ مرحله است:

۱) شناسایی، تعیین و تعریف مشکل:

مشکل را از راههایی تعریف و بیان کنید که مبتنی برزیرسوال بردن دیگران و توهین به آنها نباشد. عبارت من این جورفکرمی‌کنم ، وقتی با تاکید بیان می‌شود؛ همواره مشکل می‌آفریند. این جمله تاکیدی به این مفهوم است که شما دقیقا با احساس و عقاید خودتان رابطه‌ای را شروع می‌کنید که طبیعی است به این گونه، راه هرگونه گفت و گوی مثبت بسته می‌شود.

درحالی که باید یک شنونده فعال و قوی بوده و به دیگران اجازه دهید که دیدگاه‌های خودشان را بیان کنند و همچنین تلاش کنید که طرف خود را

درک و سوال های لازم را طرح کنید تا مطمئن شوید که چیزی را بد نفهمیده‌اید.

درک نظرات طرف مقابل‌تان می‌تواند باعث شود که مشکل را به صورت جدیدی ببینید. اما دراین میان مراقب باشید منکراحساسات خودتان نشوید. اگرشما آنچه را که احساس می‌کنید بیان نکنید؛ ممکن است طرف شما انگیزه‌ای برای حل مشکل پیدا نکند. مطمئن شوید او متوجه این مسئله شده که باید راه حلی پیدا کنید که به نیازهای هردوی شما پاسخ مناسب دهد. راه‌حلی که هیچ بازنده‌ای ندارد ودرواقع، راه‌حل پیروز- پیروز نامیده می‌شود.

۲) پیشنهاد راه‌حل های مختلف:

به آسانی نمی‌توان با سرعت و شتابزده، بهترین راه‌حل را پیدا کرد. از طرف مقابل‌تان بخواهید که این حرکت را با پیشنهاد راه‌حل‌های متفاوت آغاز کند. دراین صورت شما فرصت خواهید داشت عقاید خودتان را دیرتر مطرح کنید.

دراین مرحله تلاش کنید تکنیک های گوش‌دادن فعال را به کاربندید و به عقاید و نقطه نظرات طرف مقابل خود احترام بگذارید. همچنین درتکاپوی تهیه لیستی از راه‌حل‌های مختلف قبل از ارزیابی و بحث برروی آنها باشید.

۳) راه‌حل‌های مختلف را ارزیابی کنید:

منتقدانه، بی‌پرده و صریح با مسایل برخورد کنید و شنونده‌ای فعال و صبور باشید.

۴) تصمیم بگیرید:

یک توافق عمومی درمورد راه‌حل مطرح شده، ضروری است. این راه‌حل باید به گونه‌ای تعریف و مشخص شده باشد که هردو طرف آن را درک کنند.سعی نکنید که طرف مقابل‌تان برای پذیرش راه‌حل خاصی، تشویق شده یا مورد فشارقراربگیرد. اگرطرف شما قادرنیست که به صورت آزاد یک راه‌حلی را انتخاب کند، این خطروجود دارد که هیچ راه‌حلی درمورد مشکل شما پیش نرود.

۵) آن راه‌حل را بکاربندید:

پس از اینکه راه‌حلی مورد موافقت قرارگرفت، معمولا به سرعت لازم است درمورد چگونگی اجرای آن بحث و گفت و گو کنید. اینکه چه کسی، چه باید بکند و زمان انجام آن چیست؟

اگرطرف شما به آنچه به توافق رسیدید، وفادارنیست، شما باید با تکیه به آنچه مورد نظرتان بوده، با او روبرو شوید. اما به طورپی‌درپی وظایفش را به او یادآوری نکنید. این کارباعث می‌شود که او به جای احساس مسئولیت دربرابر رفتارخود، بریادآوری‌های شما متمرکز و به آنها تکیه کند.

۶) انجام یک ارزیابی قدرتمند و مداوم:

گاهی ممکن است شما نقطه ضعف‌هایی را درراه‌حل خود پیدا کنید. دراین صورت، هردوی شما باید راضی باشید که درمورد تصمیم‌های اتخاذ شده، تجدیدنظر کرده و آنها را اصلاح کنید.

اما دقت کنید که این کار باید توسط هر دوی شما انجام شود نه اینکه تنها از طرف یکی از شما دنبال شود.شما باید با همه تغییراتی که درراه‌حت مورد نظر داده می‌شود موافق باشید؛ درست همان گونه که دقیقا شما باید با راه‌حل اصلی موافق باشید.

اجرای این مرحله‌ها را آزمایش کنید، اما بخاطرداشته باشید که بهترین روش برای حل مشکلات مختلف، گوش دادن فعال و صبورانه، اظهارات مستقیم و باز، اعتماد و احترام به نیازهای دیگران، بازبرخورد کردن با عوامل جدید و بردباری است.

توجه کنید منظوراز تکنیک گوش دادن فعال این است که شما همواره این نکته را بخاطرداشته باشید که آیا منظورو دیدگاه‌های دیگران را کاملا متوجه شده‌اید و اینکه آیا آنها واقعا موافق با درک شما از صحبت‌هایشان هستند. چرا که درغیراین صورت، شما باید برای رسیدن به درک درست از این دیدگاه‌ها سئوالهای مورد نیاز را طرح کنید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=337174

vista.ir
Online Classified Service

تاملی بر مفهوم اشتیاق سوزان



اگر صرفاً فکر کنید که در مورد به دست آوردن چیزی مصمم هستید اما واقعاً این گونه نباشید، حرکت در مسیر محقق شدن آن چیز را آغاز می کنید ، اما دیر یا زود تسلیم شده و آن را رها خواهید کرد. عموما برای اکثر اهداف چنین اتفاقی می افتد. اگر عزمی جزم شود و سپس شکسته شود، به سادگی به این معنی است که شما ثابت قدم یا مصمم یا متعهد به انجام آن نبوده اید . اگر درست مصمم باشید، اهداف و آرزوهای شما به دست خواهد آمد، اما به شرطی که یک عامل قطعی و حیاتی وجود داشته باشد. اگر این عامل نباشد، رؤیاها و آرزوها محکوم به پژمردن و نابودی هستند و تنها شکست و ناکامی باقی می‌ماند. برای هر کسی که رؤیای به دست آوردن زندگی مطلوب تری دارد، یک روش بسیار ساده وجود دارد. این روشی است که دلیل واقعی همه موفقیتها را در تمامی عرصه‌های زندگی مشخص می‌کند. اگرچه این دلیل اصلی تمام موفقیت‌ها و پیروزی هاست، اما مرتباً از آن چشم پوشی می‌شود. با این وجود آنقدر حیاتی است که اگر حذف شود، شکست، نتیجه اتوماتیک وار آن خواهد بود. هر کسی که در هر زمینه‌ای از زندگیش به اوج موفقیت رسیده است، ناخودآگاه این عامل را داشته و این روش را به کار برده است . شما باید بتوانید به هر دو این سؤالات پاسخ مثبت دهید:

۱) آیا آنقدر زیرک هستید تا چیزی که کسی قصد دارد به شما آموزش دهد را یاد بگیرید؟

۲) آیا باور دارید دانش لازم برای رسیدن به موفقیتی که خواهان آن هستید در جایی از یک کتاب، یک کلاس، یک نوار یا یک دوره آموزشی وجود دارد؟ اگر پاسخ شما به هر دو سؤال مثبت باشد، آنگاه برای دستیابی به بالاترین سطح در هر زمینه ای از زندگی، همه آنچه باید انجام دهید یافتن یک کاتالیزور است، که از درون خودتان تأمین می شود، و آن دو چیز (زیرکی و دانش) را با هم ترکیب می کند. آیا واقعاً موفقیت و کارایی عالی، اینقدر ساده است؟ مسلماً. یک لحظه دیگر می فهمید که چرا این گونه است. هدفگذاری (goal setting)، سلطان فعلی تمامی روشهای موفقیت است که تاکنون آموخته شده است. هر کسی آموخته است که اگر اهدافش را بنویسد و هر روز آنها را بخواند، بالاخره به طریقی آنها تحقق می یابند. این کاملاً درست نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که ۷ یا ۸ مورد از ۱۰ چیزی که شخص در لیست اهداف می‌نویسد هرگز اتفاق نمی‌افتد. هر کسی اهدافی دارد که آنها را به پایان نرسانده و بسیاری از افراد اهدافی دارند که آنها را حتی شروع نکرده اند. وقتی شخصی ایده هدفگذاری را قبول می‌کند و می بیند که هفته‌های متوالی، ماههای پیاپی و سالیان سال گذشت و به اهدا فش نرسیده است، تقریباً همیشه در مورد خودش نتیجه‌گیریهای منفی می کند شبیه اینکه: "من استحقاقش را ندارم یا من یک شکست خورده ام". کتابهای خودیاری بسیاری وجود دارد. در کتابخانه تان چند تا از این کتابها دارید؟ یکی؟ ۵ تا؟ ۲۰ تا؟ ۱۰۰ تا؟ چند تا کتاب جا می گیرد؟ آیا کتاب "بیندیشید و ثروتمند شوید" را خوانده‌اید؟ اغلب می‌گویند بله. قسمت "بیندیشید" را می بلعید اما قسمت "ثروتمند شوید" اتفاق نمی‌افتد. چرا؟ یا کتاب نقصی دارد یا اینکه شما در گرفتن مطالب آن کودن هستید. درسته؟ اگر پس از خواندن این همه کتاب، هنوز به سطحی که می‌خواستید دست نیافته اید، باید نتیجه بگیریم که یا شما قادر به فهم مفاهیمی که در کتاب هست نیستید یا کتابهایی که خوانده اید پر از اطلاعات غلط است. البته هیچ یک از این‌ها صحیح نیست. نه شما کودن هستید و نه اطلاعات، غلط هستند. در این میان، فقط چیزی گم شده است، فقط همین. افرادی هستند که حتی هنگامی که موفق نمی‌شوند، باز همان روش را با شور و هیجانی تازه امتحان می کنند و یا پول بیشتری صرف سمینار یا کتاب بعدی می‌کنند. این تعریف دیوانگی است که بدین شکل بیان می شود "انجام آنچه که قبلاً انجام می داده‌اید و انتظار نتایجی متفاوت داشتن". ولی راه بهتر و ساده

تری هم وجود دارد . تقریباً برای یک قرن به ما آموزش داده بودند که در درونمان قدرتی داریم که می توانیم هر آنچه که می‌خواهیم، انجام دهیم، داشته باشیم یا بشویم. قدرتی خدادادی یا ذاتی است. این درست است که ما آن قدرت را داریم.

اما کلیدش کجاست؟ جوابی که به سرعت به نظر می‌رسد این است "درون!". درست است. مشکل این است که هیچ کس قادر نیست به شما بگوید که چطور به "درونتان" بروید تا کلید آن قدرت را روشن کنید. به شما آموزش داده شده، و اینچنین هم هست، که برای موفقیت به خودانگیزی ، اشتیاق و نظم و استقامت نیاز دارید. آیا آنهایی که این اطلاعات اساسی را آموزش می دهند می توانند به شما بگویند اگر این چیزها را نداشتید از کجا باید به دست بیاورید؟ نه نمی‌توانند. مگر اینکه آنها هم بگویند به "درونتان" بروید . این چه عامل حیاتی است که برای کارایی عالی و موفقیت باید وجود داشته باشد؟ کلید قدرت خداداد مان برای اینکه هر چه می خواهیم انجام دهیم، داشته باشیم یا بشویم، کجاست؟ از کجا می‌توان اشتیاق و نظم را بدست آورد؟ منبع خودانگیزی و منشأ نیروی درونی کجاست که فرد را مُصر و ثابت قدم کرده و همواره او را در حال یادگیری حقایق و درک هستی قرار می دهد، و نه تنها او را مشتاق، بلکه مصمم به ایجاد تغییرات لازم در منش و شخصیت خود می کند تا به آن درجه از موفقیت که می خواهد، برسد؟ این قدرت و اشتیاق درونی از کجا می آید که باعث می شود فرد کاری را انجام دهد که ناخوشایند، سخت و یا خارج از منطقه راحتی اش است؟ این چه نیروی محرکه ای است که به بعضی از افراد این توانایی را می دهد تا بعد از یک شکست دردناک دوباره از نو شروع کنند؟ پاسخ، ساده و قابل فهم است .

اشتیاق های سوزان. . یک اشتیاق سوزان چیزی است که شما آنچنان وحشتناک آنرا می‌خواهید که به اعماق قلبتان نفوذ می کند. وقتی یک اشتیاق سوزان را تعیین کرده و شروع می‌کنید به حرکت به سمت آن، به طور خودکار درون شما چیزی آزاد می‌شود که اغلب آن را نیروی تسخیر و فتح می نامند که درون همه ما وجود دارد. بعد از این است که نیروی تسخیر به طور مؤثر دست به کار شده و از طریق نیروی جسمی، روانی یا معنوی بر همه موانع، غلبه کرده تا به چیزی که در جستجوی آن است، برسد. به عبارت دیگر، شما برای رسیدن به اشتیاق سوزان تان حاضرید هر کاری انجام دهید. اشتیاق سوزان و نیروی تسخیر هر دو به راستی از "درون" نشأت می‌گیرند . البته نکته ای در این جا وجود دارد و به همین دلیل اغلب افراد آنطور که می خواهند موفق نمی‌شوند. سال ها پیش مارک تواین گفت: "من می‌توانم به هر کسی بیاموزم که چطور هر چه از زندگی می‌خواهد به دست آورد. اما مسئله این است که نمی‌توانم کسی را بیابم که بگوید چه می‌خواهد ". ایرل نایتینگل ". اغلب مردم نمی‌دانند که چطور اشتیاق سوزان شان را تعیین کنند و در نتیجه به نیروی تسخیرشان دسترسی ندارند تا بر موانع غلبه کنند . آبراهام لینکلن . حالا سعی کنید به چیزی که دوست ندارید انجام دهید، اشتیاق داشته باشید ، مسلماً نمی توانید و هر قدر هم هدف گذاری کرده یا جملات تأکیدی را تکرار کنید تغییری نخواهد کرد. به همین دلیل است که تعیین اشتیاق سوزان تان حیاتی است. انجام دادن آنچه عاشقش هستید ، همیشه همراهش اشتیاق هم می‌آورد و یا سعی کنید در کاری که واقعاً دوست ندارید انجام دهید ، منظم باشید ، مسلماً نمی‌توانید و همه تصویرسازی‌ها و خواندن در مورد آن در کتاب‌ها هم به شما نظم نمی‌دهد . نظم (discipline) از ریشه کلمه پیرو (disciple)می‌آید. مرید یا پیرو کسی است که مشتاقانه از کسی یا سیستمی پیروی می کند. اگر شما مشتاقانه از کسی یا سیستمی پیروی کنید، نظم و ترتیب به طور خودکار ایجاد می شود. پس کلمه کلیدی، "مشتاقانه" است. اگر مشتاق نیستید فراموشش کنید. آنطور که لازم است کار نخواهید کرد فرقی نمی کند که چه کسی از جمله خودتان به شما بگوید که باید آن کار را انجام دهید. هر چیزی که در زندگی می‌خواهید را می‌توان روی یک مقیاس از ۱ تا ۱۰۰ اندازه‌گیری کرد. شماره ۱، آن چیزی است که پس از یک میلیون سال هم هرگز آن را انجام نمی‌دهید. شماره ۵۰ بینابین است. بی علاقگی در هیچ کاری نتیجه بخش نیست. اشتیاق های سوزان، شماره ۱۰۰ هستند. همیشه بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید باشید، موانعی وجود دارد . اگر تمایل شما برای نتیجه نهایی، ۷۰ باشد، ۷۰% از راه را می روید. هر مانعی در مقیاس ۷۱ یا بالاتر، شما را برای همیشه متوقف خواهد کرد دقیقاً مثل سدی که جلوی آب را می گیرد. اگر تمایل شما طبق مقیاس، ۹۰ باشد، ۹۰% از راه را می روید. اگر چیزی اشتیاق سوزان تان نباشد، پول و زمان و انرژی برای آن صرف می‌کنید اما یک مرتبه فرو می ریزد، چون در جایی به مانع ۷۱ یا ۹۱ یا بالاتر برخورد می کنید که برای همیشه شما را متوقف خواهد کرد. یک ضرب المثل قدیمی ولزی می‌گوید: "به آنچه قلب در حسرتش نسوزد، دست نخواهد رسید ." در مقیاس ۱۰۰ هیچ مانعی وجود ندارد. به همین دلیل هیچ چیز، اشتیاق سوزان را متوقف نمی‌کند. اریک هافر می‌گوید: "به نظر می‌رسد که میل شدید نه تنها فرصت‌ها، بلکه استعدادهای مربوط به خود را نیز خلق می‌کند." ویلیام هزلیت این عقیده را تأیید می‌کند، وی می‌گوید: "یک میل قوی برای هر هدفی موفقیت را تضمین می کند، میل رسیدن به انتها، روشها و ابزار را نمایان می سازد." هر کسی که در هر کاری موفق می‌شود، به این دلیل است که بدنبال اشتیاق سوزان اش در مقیاس ۱۰۰ بوده است . برای تعیین اشتیاق سوزان، این پرسش ساده را از خودتان بپرسید: چه چیزی می‌خواهم که به

آن نرسیده‌ام؟

به محض پاسخگویی به این سؤال، پرسش بعدی را بپرسید: خوب حالا اگر به آن چیز رسیدم چه چیزی به من می دهد که من به آن نرسیده ام؟ به همین ترتیب به این سؤالات ادامه دهید "و چه چیزی به من می‌دهد که من به آن نرسیده‌ام" و هنگامی که به " اشتیاق سوزان " می‌رسید، همیشه یک نوع تجربه احساسی خواهید داشت. ممکن است احساس مسرت و شادی کنید. ممکن است احساس اطمینان عجیبی پیدا کنید و اعتماد کامل داشته باشید که دقیقاً روی نقطه اصلی، انگشت گذاشته اید. حتی ممکن است مُنقلب شده یا گریه کنید. ممکن است آه عمیقی بکشید که حاکی از آن است که "بله این همان چیزی است که من واقعاً می‌خواهم." دقیقاً خواهید دانست که چه موقع به آنجا می رسید . وقتی در مقیاس ۱ تا ۱۰۰، یک ۱۰۰ را کشف کنید، آن وقت از درون، برانگیخته می شوید تا هر آنچه را نیاز است بیاموزید. یافتن منبع دانش و فرزانگی که مختص اشتیاق سوزان تان باشد راحت است. پول و زمانتان را بسیار عاقلانه تر خرج خواهید کرد زیرا فقط کتاب یا نواری را می‌خرید یا به سمیناری می‌روید که مختص کمک به شما برای رسیدن به اشتیاق سوزان تان باشد.

اگر به بعضی از اهدافی که تعیین کرده اید نمی رسید، این آخرین حقیقت، باعث می شود دیگر به خودتان هیچ گونه برچسب منفی نزنید. اگر برای رسیدن به هدف، هر کاری که لازم است انجام نمی دهید، نشان دهنده این است که آن هدف در مقیاس، یک ۱۰۰ نبوده است. هیچ کاری نمی توان با توانایی یا هوش شما انجام داد.(یعنی نمی توان توانایی یا استعداد شما را افزایش داد) مسئله این است که قطعاً شما آن را آنطور که باید نمی خواهید. رادیارد کیپلینگ نویسنده و برنده جایزه نوبل اینگونه بیان می کند: "اگر شما به آن چیزی که می‌خواهید نرسید نشان دهنده این است که به طور جدی آن را نمی‌خواستید." که شکست‌های بسیاری را در دوره زندگی سیاسی برجسته اش متحمل شده است، می‌گوید: "همواره در نظر داشته باشید که عزم و اراده شما (اشتیاق سوزان) برای موفقیت از هر چیز دیگری با اهمیت‌تر است." امروز هم هنوز این گفته، صحیح است به چیزی بسیار مشابه اشاره می‌کند. وی می‌گوید: "امروزه در آمریکا مردم هر چه می‌خواهند می‌توانند بشوند. اما مشکل اینجاست که اغلب آنها نمی‌دانند چه می‌خواهند جواب این است

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301527

vista.ir
Online Classified Service

تأیید دیگران چقدر مهم است؟



شاید شما بسیاری از لحظات حال خود را صرف جلب تأیید دیگران می‌کنید، یا نگران عدم‌تأییدهای هستید که قبلاً با آنها مواجه شده‌اید. اگر تأیید در زندگی شما به صورت یک نیاز درآمده باشد باید برای از بین بردن آن دست به کار شوید. اولین کار این است که بفهمید تأییدطلبی یک میل است نه یک ضرورت. همه‌ی ما از تحسین و تشویق و خوش آمد گویی لذت می‌بریم و نمی‌خواهیم از آن محروم شویم. نیازی هم به این محرومیت نیست. تأیید به خودی خود ناسالم نیست و در واقع تعریف و تمجید دل پذیر و لذت بخش است. تأیید دیگران هنگامی‌تبدیل به یک نقطه ضعف می‌شود که به جای



این که تنها یک میل و خواسته باشد به صورت نیاز درآید.

اگر شما جویای تأیید دیگران باشید، از دستیابی به آن فقط خوشحال می‌شوید، ولی اگر به آن احتیاج داشته باشید در صورت بدست نیاوردنش از پا درخواهید افتاد. در این جاست که نیروهای خود تخریبی به حرکت در می‌آیند. همچنین وقتی که تأیید خواهی به صورت نیاز در آید مجبور خواهید بود بخش بزرگی از وجود و شخصیت خود را در برابر تأیید به دیگری واگذارید. اگر دیگران شما را مورد تأیید قرار ندهند آن وقت شخصیت و روحیه‌ی شما، ولو به طور مختصر، به حال تعطیل و رکورد در می‌آید. در چنین صورتی شما تصمیم گرفته اید ارزش خود را بر سرآستین خویش بیاویزید تا دیگران اگر میل داشتند بر آن دست بکشند. آنگاه فقط در صورتی در درون احساس شادی خواهید کرد که دیگران تصمیم بگیرند کمی‌شما را ستایش کنند. نیاز به تأیید شخص دیگر به حدکافی بد است، امامشکل حقیقی زمانی آغاز می‌گردد که تأیید همه کس را برای هر کاری که انجام می‌دهیم طالب باشیم. اگر شما چنین نیازی داشته باشید آن وقت است که با بیچارگی و عدم کامیابی‌های زیادی مواجه خواهید گشت. علاوه بر این یک تصویر فاقد شخصیت و تو خالی از خود خواهید داشت که حاصل آن نفی و رد خویشتن است .

نیاز به تأیید مسلماً باید از بین برود. اگر خواهان یک شخصیت زنده و سازنده باشید، محو این نیاز از زندگی شما یک ضرورت است. این نیاز یک بن بست روانی است و مطلقاً هیچ‌گونه فایده‌ای برای شما در بر ندارد.

امکان ندارد که انسان، بدون برخودر با عدم تأیید، زندگی خود را سپری نماید. این فلسفه‌ی زندگی بشری است، بهایی است که برای زنده بودن می‌پردازید، چیزی که به هیچ وجه نمی‌توان از آن اجتناب کرد. زمانی با مرد میانسالی که جزو طبقه‌ی نیازمند به تأیید بود جلسه‌های مشاوره‌ای داشتم. او راجع به هر مطلب قابل بحثی از جمله سقط جنین، کنترل موالید، جنگ خاورمیانه، واترگیت، سیاست و هرچیز دیگر دارای یک رشته معتقدات بود. هر بار که با تحقیر و سرزنش روبرو می‌شد وا می‌رفت. نیروی زیادی صرف می‌کردتا همه کس را به تأیید و پشتیبانی از حرف‌ها و اعمال خود وا دارد. یک بار با پدر زن خود گفتگوی راجع به قتل از روی ترحم داشت. چون معتقد به درستی این عمل بود و متوجه شد که پدر زنش ابروان خود را به نشانه‌ی عدم تأیید بالا می‌برد، فوراً و بدون‌اراده موضع خود را نرم تر کرد و گفت:«منظور من این بود که اگر کسی آگاهانه تقاضای کشته شدن خود را بکند آن وقت قتل از روی ترحم مانعی ندارد.» بعد که دید مخاطبش با او توافق دارد نفس راحتی کشید. وی با رئیس اش هم همین بحث را داشت و از نظریه‌ی قتل از روی ترحم دفاع کرد ولی این بار با مخالفت شدیدی روبرو شد. آقای رئیس گفت: «چطور میتوانی چنین چیزی بگویی؟ نمی‌دانی که این عمل دخالت در کار خداست؟» او نتوانست چنین مخالفتی را تحمل نماید و به سرعت موضع خود را تغییر داد و گفت:«منظور من این بود که در موارد حاد، هنگامی‌که بیمار قانوناً نیز مرده اعلام می‌گردد، آن وقت وی اشکال ندارد».عاقبت رئیس با نظر وی موافقت کرد و او یک بار دیگر آرامش پیدا کرد. با برادرش نیز موضوع را مطرح کرد و با موافقت آنی روبرو شد. این بار قضیه آسان بود و مجبور نبود برای جلب تأیید برادر موضع خود راتغییر دهد. وی تمام این موارد را به عنوان نمونه‌هایی از شیوه‌ی معمولی ارتباطش با مردم برای من نقل کرد. در روابط اجتماعی خود هیچ توجهی به خویشتن نداشت. نیازش به تأیید و تحسین دیگران آن قدر قوی بود که دایم موضع خود را تغییر می‌داد تا مورد بحث قرار گیرد. گویی شخصیتی در وی وجود نداشت و فقط واکنش‌های اتفاقی دیگران بود که نوع احساس و همچنین افکار و گفتارش را تعیین می‌کرد. او همان شخصیتی رود که دیگران می‌خواستند. وقتی جلب تأیید به صورت نیاز در می‌آید امکانات مشاهده‌ی حقیقت به کلی از بین می‌رود. اگر تحسین و ستایش شما به صورت ضرورت در آید و نشانه‌های آن را از خود بروز دهید دیگر کسی نمی‌تواند با شما صریح باشد و شما هم در هیچ لحظه‌ای از زندگی‌تان نمی‌توانید با اطمینان بگویید که چگونه فکر و احساس می‌کنید. موجودیت شما قربانی نظریات و تمایلات دیگران خواهدشد. طبقه‌ی سیاست‌مداران معمولاً مورد اطمینان قرار نمی‌گیرند. نیاز آن‌ها به تأیید خیلی زیاد است و بدون جلب نظر تأییدآمیز دیگران شغلی نخواهند داشت، به همین خاطر غالباً مثل این که با دو سوی دهان خود حرف می‌زنند که هم خوش‌آیند گروه «الف» باشد و هم موافقت گروه«ب» را جلب نماید. وقتی گوینده زرنگی نموده و دایم موضع خود را تغییر دهد و با مانورهای ماهرانه پیرامون مواضع حرکت کند تا موافق آرای همگان باشد، دیگر حقیقتی وجود نخواهد داشت.تشخیص چنین رفتاری در سیاست‌مداران آسان است ولی دیدن آن در خودمان مشکل‌تر می‌نماید. شاید برای آرام کردن کسی کوتاه می‌آیید یا با دیگری موافقت می‌کنید چون از ناخشنودی او واهمه دارید. چون می‌دانید که اگر مورد انتقاد قرار بگیرید ناراحت می‌شوید و به همین مناسبت رفتار خود را تعدیل می‌کنید تا از آن ناراحتی اجتناب کرده باشید.

روبرو شدن با سرزنش یا عدم تأیید مشکل است اما در پیش گرفتن رفتاری که مورد تأیید قرار گیرد آسان‌تر می‌نماید. ولی شما هنگامی‌که این راه آن را در پیش می‌گیرید عقاید دیگران را نسبت به خود برتر و مهمتر از نظر خود قرار می‌دهید. این یک دام شیطانی است که فرار از آن در جامعه‌ی

ما مشکل است.

برای فرار از تله تأیید که نظر دیگران را بر شما مسلط می‌کند، بررسی عواملی که چنین نیازی را تقویت می‌کنند دارای اهمیت است. در این جا مرور مختصری در عواملی که موجب پیدایش نیاز به تأیید می‌شوند به عمل می‌آوریم.

- سوابق تاریخی نیاز به تأیید

نیاز به تأیید بر یک فرضیه استوار است و آن فرضیه از این قرار است :«به خود اعتماد نکن، ابتدا نظر دیگران را جستجو کن.» فرهنگ ما رفتارهای تأیید خواهانه را به عنوان یک معیار ارج می‌نهد و آن را تقویت می‌کند. تفکر مستقل نه تنها مرسوم نیست بلکه به عنوان دشمن نهادهایی که پایه گذار جامعه ما هستند تلقی می‌گردد. اگر شما در این اجتماع پرورش یافته باشید آلوده‌ی این خصلت هستید.

اساس این نیاز که ستون فقرات فرهنگ ما را تشکیل می‌دهد، می‌گوید:«به خود سوگند مخور. نظر دیگران را برتر از نظر خود بدان و آن وقت اگر موفق به جلب نظر تأیید آمیز آن‌ها نشدی حق داری افسرده شوی و احساس بی ارزش و گناه بکنی، زیرا آن‌ها از تو مهم‌ترند.»

تأیید خواهی عامل مؤثر و مهمی‌در زندگی شما می‌شود. باور می‌کنید که قدر و قیمت تان دست دیگران است و اگر آن‌ها از تأیید شما خودداری کنند آن وقت هیچ چیز به دست نیاورده‌اید و بدون ارزش هستید. به این ترتیب هرچه بیشتر احتیاج به تحسین دیگران داشته باشید بیشتر آلت‌دست آن‌ها خواهید بود. هر قدمی‌که در راه اتکا به خود و بی‌نیازی از ستایش دیگران بردارید گامی‌است در راه رهایی از تسلط دیگران. در نتیجه، به منظور ادامه‌ی وابستگی شما به دیگران چنین اقدامات سالمی‌از طرف اجتماع به عنوان خودخواهی، بی‌توجهی، بی‌فکری و غیره تلقی می‌گردد. برای درک بهتر حلقه‌ی فساد نفوذ و تسلط دیگران، به فراوانی پیام‌های فرهنگی تأییدخواهی که از زمان بچگی شما شروع شده و تا امروز ادامه داشته توجه نمایید

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=326261

vista.ir
Online Classified Service

تدبیر به جای تهدید



یا او یا هیچ‌کس، فقط با همین یک نفر است که می‌توانم خوشبخت باشم. اگر با او ازدواج نکنم، هرقدر هم که زندگی خوبی داشته باشم باز هم در حسرت و آرزوی او خواهم بود، اگر اجازه ندهید با او ازدواج کنم خودم را می‌کشم... اینها سخنان آشنایی است... دختر یا پسری که با یک نگاه، دل باخته و عقل را به سفری دور و دراز فرستاده است، در آتش عشق و آرزوی وصال محبوبش می‌سوزد که زندگی با او را رسیدن به اوج قله خوشبختی می‌داند و چشم بر هر چه جز فرونشاندن آتش درونش بسته است و پدر، مادر یا هر انسان پخته در کوره تجارب زندگی، دست حیرت ونگرانی بر پیشانی می‌ساید و سرگشته که چگونه بگوید:آنچه در پی آن هستی، نه واقعیت که ساخته ذهن تو است که عشقی اینگونه آتشین و داغ خوبی‌ها

را با خیال خود در معشوق می‌آفریند و با دوست داشتن حقیقی که حاصل شناخت بوده وخوبی‌ها را در محبوب می‌بیند فرسنگ‌ها فاصله دارد.
همه دخترها و پسرهایی که در آغاز جوانی با یکدیگر آشنا می‌شوند می پندارند که آتش عشق همواره فروزان خواهد بود غافل از اینکه داغی آن عشق آتشین سرد خواهد شد اما پختگی مهر و محبتی که ریشه‌اش آگاهی است هیچگاه رنگ خامی به‌خود نمی‌گیرد و می‌توان با در پیش گرفتن رفتاری منطقی در زندگی مشترک دوست داشتن را سال‌های سال تجربه کرد. اما اگر به هر دلیل آتش عشق از همان آغاز به سردی گرایید و زندگی را با بحران روبه رو کرد چه رفتاری را می‌توان در پیش گرفت که صحیح و منطقی باشد.
به راستی خانواده‌ها هنگام گرفتار شدن فرزندان در چنین توفان‌هایی چه می‌کنند؟
یافتن پاسخ این پرسش چندان دشوار نیست. این توفان زدگان آن‌قدر حرف دارند که پیش از جاری شدن پرسش از نگاه به کلامت، پاسخ می‌گویند.
سارا ۲۶ساله است و چند ماه پیش درگیر یکی از همان عشق‌های کور آتشین شده. او صادقانه سفره پردرد دل را می‌گشاید:
«فقط جذب ظاهرش شدم، هیچ شناختی از او نداشتم، پدرم این را می‌دانست و با صبوری و متانت زیادی با من برخورد کرد. به من گفت: نصیحت و تهدید فایده‌ای ندارد، گاهی سوختن نوک یک انگشت از خواندن هزار کتاب در وصف سوزندگی آتش، مفیدتر است.
باید یکدیگر را بهتر بشناسید. چند ماهی با نظارت خانواده رفت‌وآمد کنید. احتیاجی نیست دوست و فامیل و آشنا را از شروع دوره نامزدی با خبر کنید. نظر واقعی‌ات را پس از این دوره می‌شنوم. اگر پشیمان شدی شجاعانه و با صراحت و صداقت بگو، سرزنشت نخواهم کرد، تحسینت می‌کنم.
پدرم برنامه سفری با همراهی خانواده‌ها ترتیب داد. او باور دارد که آدم‌ها در سفر بهتر خودشان را نشان می‌دهند. این چند ماه فرصت خوبی برای شناختن نامزدم بود و متوجه شدم که او به شکلی غیرعادی خسیس است.
خانواده نامزدم وقتی به سفر می‌روند، باتری ساعت‌ها را در می‌آورند. باورتان می‌شود؟ هربار به من زنگ می‌زد، بدون سلام و احوال پرسی می‌گفت« یک زنگ به من بزن!» نمی‌خواست پول تلفن بدهد. یک روز به شکل اتفاقی متوجه شدم که فهرستی از جهیزیه من تهیه کرده و جلوی اجناس قیمت گذاشته. از پدرم ممنونم که فرصت شناختن او را به من داد، بعد از آن هم مرا پیش مشاور برد، می‌گفت: من هرچه بگویم به حساب مخالفت و لجاجت و نظر شخصی‌ام می‌گذاری. مشاور بی‌طرف است.
نظرش هم علمی است. ببین او چه می‌گوید. مشاور هم گفت: این آدم مانند درختی است که کج رشد کرده و انتظار برای تغییر او بیهوده است. عمر و زندگی‌ات را فدای چنین امید واهی‌ای نکن.» از پدر سارا می‌پرسم: اگر دخترت بر این ازدواج پافشاری می‌کرد، چه می‌کردی؟
می‌گوید: « این احتمال کم بود، من با فرزندانم رابطه دوستانه‌ای دارم، سعی می‌کنم با محبت و منطق با آنها کنار بیایم، ولی به هر حال جوانی است دیگر... .
خودم را آماده کرده بودم که اگر چنین ازدواجی سرگرفت، حق طلاق و حضانت فرزند، ادامه تحصیل، داشتن شغل و انتخاب محل زندگی را به شکل قانونی برای او بگیرم. نمی‌خواستم مراسم عروسی مفصل و پرزرق و برقی داشته باشند، گاهی خاطره آب و رنگ و سروصدای همان مراسم، خصوصا در ذهن دیگران، زوج جوان را در تنگنا قرار می‌دهد. خجالت می‌کشند بگویند پشیمان شده‌اند. به هر حال تاوان یک انتخاب اشتباه، هدردادن یک عمر نیست.»
نمی توانم از ستایش پدر سارا خودداری کنم... و بی‌درنگ به یاد رفتار خانواده‌های دیگری می‌افتم که درگیر توفان عشق‌های آتشین فرزندان خود می‌شوند: عاق‌کردن، طرد و تهدید و محروم ساختن از ارث و مخالفت‌های بی‌منطقی که تبدیل به کینه شده و هیزم آتش اختلاف زن و شوهر جوان می‌شود، برپا کردن جشن‌های پرهزینه با وجود بی‌میلی به ورود عروس یا داماد تازه به خانواده و تنها به خاطر آنچه، آبرو می‌خوانندش و از همه تلخ‌تر، با زبان و نگاه و رفتار به او گفتن که «یادت باشد. کاری است که خودت کرده‌ای.» این تهدید موجب می‌شود زن و شوهر جوان هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات، راه مشورت و کمک گرفتن از خانواده‌ها را بسته ببینند.
گاه چنین زوج‌هایی پس از تجربه چند سال زندگی با یکدیگر و پیمودن راه‌های گوناگون برای رسیدن به تفاهم و زندگی بهتر، به بن بست می‌رسند، اما به‌دلیل ترس و نگرانی و دوری از نگاه سرزنشگر و تکرار خط و نشان کشیدن‌های خانواده و تلخی شنیدن عبارت:«من که گفتم» از زبان پدر و مادر به زندگی فرسایشی و پرتنش ادامه می‌دهند و یا به ناچار گرفتار جدایی‌های دیر هنگام می‌شوند؛ جدایی‌هایی آن‌قدر دیر که فرصت دوباره ساختن را از آنها می‌گیرد.
با خود می‌گویم: آیا پدر سارا الگوی مناسبی برای خانواده‌ها نیست؟

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=359890

vista.ir
Online Classified Service

ترک اعتیاد عاطفی



فرض کنید که من آدم خیلی صاف و ساده و معصومی باشم. با همین معصومیت نسبت به ابراز عشق یک نفر دچار غلیان احساسات می شوم و عاشق او می شوم. طرف هم از این تیپ آدمهاییست که هر روز با یکی هستند؛ خب! پر واضح است که من ضربه بدی را متحمل می شوم، اما اگر من یک زمانی شنیده بودم از کسی که همه صادق نیستند یا اصلاً خودم اینقدر معصومیت احمقانه نداشتم یا اصلاً در گذشته به یک نفر ابراز عشقی غیر واقعی کرده بودم، بعید بود که چشم بسته، عشق دروغین طرف را می پذیرفتم .

ارتباطهای به هم خورده ای که از دوباره بعد از مدتی شروع می شوند، معمولاً دوباره خراب می شوند زیرا به قول کارن سالمنسون«اگر پیوسته همان کاری را بکنی که یک عمر کرده ای، آنوقت به جاهایی می رسی که یک عمر رسیده ای.»

● سؤال کلیدی :

▪ آیا شما رابطه عاطفی داشته اید که به دلایلی خاتمه یافته و قصد ارتباطی جدید دارید؟

۱) چه زمانی می توانم وارد رابطه عاطفی جدید شوم؟

۲) چه خطرهایی در پیش راه من قرار دارد؟

۳) ترک اعتیاد عاطفی و خاطره زدایی و پاکسازی قلب از خاطرات

▪ صحبت برای سؤالات مهم بالا به اینجا میرسد که مسائل زیر را حتماً بررسی کنیم؟

▪ کدام ویژگی درونی من و کدام ویژگی شریک عاطفی من باعث جدایی و شکست عاطفیمان شد؟

ـ برای ترک اعتیاد عاطفی هرگز جایگزینی نکنید.

ـ بخش معصوم درونتان را به کمک فرابخوانید زیرا این قسمت در عبور شما از بحران کمک زیادی خواهد کرد

ـ افسردگی پس از شکستهای عاطفی، می تواند بسیار سازنده باشد.

ـ بی بندو باری اخلاقی و رفتن به میهمانی آنچنانی و شادیهای کاذب و الکل و مخدر نه تنها تسکین موقتی نیست بلکه شما را در افسردگی عمیقتری خواهد برد.

ـ از لج دیگران خودسازی کنید نه ازدواج یا ارتباطی تازه ! انتقام کار ابلهان است. خودتان را رشد دهید آنوقت بقیه حساب کار خود را می کنند

ـ تمام خاطرات خوب سابقتان را انکار نکنید

• نکاتی کلیدی در شرایط ترک اعتیاد عاطفی.

سهم شما در عاشقی خیلی بیشتر از آنی هست که می پندارید.

بحث سایه ها (SHADOWS).

فرافکنی در عشق و استفاده از عشق و رابطه عاطفی برای رشد روحی و تکامل معنوی.

شرایطی که شما برای ترک اعتیاد عاطفی به کمک تخصصی مشاور، روانشناس یا روانپزشک احتیاج پیدا می کنید.

• ما مقصر هستیم نه او

عشق شاید ناخودآگاه در دل بیاید اما ما آگاهانه آن را می پرورانیم. این خود ماییم که دیگران را وارد حریم زندگی و عواطف خود می کنیم.

▪ تو مطلوب بقیه نیستی

گیریم که برای محبوب شدن باید تن به هزار کار بدهی که در قاموس تو ممنوع است. گیریم که برای جلب علاقه کسی که دوستش داری باید ۱۰ کیلوگرم لاغر یا چاق شوی و دماغت را جراحی پلاستیک کنی و شکمت را جراحی لیپوساکشن و رنگت را اینقدر برنزه کنی و....

▪ نهایتش مقداری توجه، آنهم از جنس زودگذر!

تازه در این وادی خیلی ها از تو پیشرفته تر هستند که شاید قیافه تو در برابرشان به چشم نمی آید و تازه باید بشینی و از « بودن» خودت شرمنده بشوی... واقعاً این است عشق زمینی؟ آیا تو را برای این اداها آفریده اند؟ سهم تو و خواسته های تو کجاست؟ تعهد آیا به ظاهر معشوق است یا به عمق یک ارتباط عاطفی؟

▪ «هیچ کی منو دوست نداره»

کم نیستند کسانی که در طلب دوست داشتن یک نفر، هر ثانیه دست و پا می زنند. بعضیها سعی در پرداختن به ظاهر و آرایش و رنگ و بوی خویش دارند و بعضی با سوادتر ها به کتابهای این تیپی و کلاسهای تجاری در این زمینه روی می آورند. قضیه چیست؟ ایراد کار کجاست؟

کتابی از خانم دبی فورد در ایران با ترجمه روان خانم فرود منتشر شده تحت عنوان « نیمه تاریک وجود» که گرچه خواندن آن آسان نیست (زیرا صداقت بیرحمانه ای را با خود می طلبد و برای سن خیلی جوان درکش مشکل است) اما حاوی نکات مهمی در باب سختی زندگی است.

شما عاشق کیفیتی در معشوقتان می شوید که اگر نیک بنگرید، همان ویژگی را در زندگیتان مدتهاست که تعطیل کرده اید.

مثلاً آقایی عاشق خانمی می شود که به غایت آرام و متین و مهربان است. وقتی مرد دقت می کند می بیند که مدتهاست کیفیت نرمی و متانت و مهربانی و لطافت را در زندگی خودش، زندگی نمی کند و لذا وقتی نمود بیرونی این ویژگیها را می بیند، ناخودآگاه جذب او می شود.

یا خانمی، شیفته آقایی می شود فعال و زرنگ و موفق در محیط درس یا کار و شرکت و... بعد که دقت می کنی، می بینی که خود این خانم مدتهاست نه درس می خواند نه تلاشی، پنج تا کلاس نیمه تمام... زبان خارجی را نصفه و نیمه ول کرده، کلاس گل آرایی را رها کرده... ده تا کتاب نیمه تمام داره... به موقعیت اجتماعی مطلوبش نرسیده... ناگهان در بیرون مردی را می بیند که تمام نواقص خانم را ندارد و شاد و موفق در حال پیشرفت است... خب! همینجاست که عشق کلیک می کند!این تفکر را یونگ تحت عنوان «عشق نوعی فرافکنی است»به شاگردانش یاد داده است. بعضیها معتقدند که یونگ و مولوی در عالم غرب و شرق معادل یکدیگرند و در آثار مولوی در قرن ۷ بسیاری از این آموزه ها یافت می شود.

• فرافکنی چیست؟

فرافکنی یعنی کیفیتی درون توست که خودت بدان آگاه نیستی (مثلاً میل به رشد هنری) وقتی کسی دیگر در بیرون آن کیفیت را دارا باشد، تو شیفته او می شوی و هنوز نمی دونی چطور دلت رفت! (عاشق خود هنرمند می شوی نه اثر هنری او)

آیا از این قضیه می شود کمک گرفت و رشد روحی کرد ؟ بله هر علاقه مندی شدیدی یا هر نفرت شدیدی نشان از ریشه ای درون ما دارد.

دقت کنید که کدام ویژگی محبوبتان شما را شیفته کرده؛ احتمالاً شما آن صفت را دارید اما حواستان به آن نیست و عشق می آید تا ما را به خودشناسی برساند. ما با هر عاشقی باید به رشد روحی بالاتری برسیم.

در قضیه نفرت نیز داستان همینطور است. وقتی ما شدیداً از یک چیزی بدمان می آید یا شروع به تقبیح فلان کس که فلان کار بد را کرده، می کنیم؛ به احتمال بسیار زیاد یا خودمان کمی از آن صفت را داریم یا قبل آن کار را کرده ایم یا استعداد انجام آن کار بد را داریم!

در مورد انبیا و اولیای الهی نیز استعداد انجام کار بد وجود دارد و ایشان با اراده از انجام کار بد می پرهیزند قرآن کریم در سوره مبارک شمس اشاره ای لطیف دارد که در باب خلقت انسان ما زمینه کار خوب و بد را باهم در او قرار داده ایم « فالهمها فجورها و تقویها»

حتماً بعد از هر قطع ارتباط عاطفی، سهم سایه های خود را بررسی کنید.

سایه

خلاصه مباحث بالا در بحث زیبای سایه های شخصیت مطرح می شود. گرچه این نگاشته بنا ندارد که ساختار شخصیت شناسی سایه را مطرح کند اما بسیار مفید می دانم اشاره کنم که سایه

۱) بخشهایی از درون ماست که دوست نداریم بقیه از وجودشان در ما مطلع شوند (حسادت، خیانت)

۲) بخشهایی از ماست که اصلاً حواسمان نیست داریم (میل به هنرمندشدن، میل به دانشمندشدن)

در مورد قسمت دوم داستانی نقل می کنم که شنیدنش خالی از لطف نیست. همه ما کسانی را در زندگی دیده ایم که الگوی ما بوده اند.، معلمین یا مربیان یا اساتید دانشگاهی یا حوزوی یا بزرگان و پیشوایان دینی یا دانشمندان بزرگ. ما در برابر این بزرگواران به خشوع وا داشته می شویم. در تحلیل عمقی این شیفتگی باید خبر خوبی به شما بدهم: هربزرگی که شما را به حیرت و شیفتگی کشاند، نشانه این است که شما زمینه هایی دست نخورده درونتان دارید که منتظر شماست تا بدانها بپردازید و مثل آن بزرگ شوید با این فرق که آن صفت الآن دیگه مال خود شماست و رنگ و بو و هویت شما را دارد.

سایه این فایده را دارد که ما به راحتی گول نمی خوریم ولی این خطر را دارد که ما همه را دشمن خود بپنداریم. فرض کنید که من آدم خیلی صاف و ساده و معصومی باشم. با همین معصومیت نسبت به ابراز عشق یک نفر دچار غلیان احساسات می شوم و عاشق او می شوم. طرف هم از این تیپ آدمهاییست که هر روز با یکی هستند؛ خب! پر واضح است که من ضربه بدی را متحمل می شوم، اما اگر من یک زمانی شنیده بودم از کسی که همه صادق نیستند یا اصلاً خودم اینقدر معصومیت احمقانه نداشتم یا اصلاً در گذشته به یک نفر ابراز عشقی غیر واقعی کرده بودم، بعید بود که چشم بسته، عشق دروغین طرف را می پذیرفتم .

نتیجه: سایه های ما بی فایده نیستند و باید سهم شیطان را در عالم در نظر گرفت.

کسی که سایه های خودش را نمی بیند دائم مشکلات و سایه های بقیه را می بیند. مثلاً یک مرد یا زن خائن را در نظر بگیرید (یا الآن خیانت می کند یا قبلاً جایی دیگر خیانت کرده) الآن زنگ می زند به خانه که به همسرش چیزی بگوید و می بیند که تلفن منزل بیش از حد اشغال است، سایه خیانت از عمق شخصیت او ناگهان او را تسخیر می کند و شعله شک و تردید را در دل او می پروراند و می بینید که یا زخم زبان می زند یا به زنش می گوید: « خانم ما ختم این کارها هستیم» یا خدای نکرده خانم می خواهد مچ شوهرش را یه جای فرضی بگیرد یا.... اصلاً چنین آدمی که سایه های خودش را نمی بیند به گزینه های دیگر فکر نمی کند: به علت کابل کشی، خط برگردان، مرکز مخابرات دچار اختلال است، همسرش بعد از ۱۵ سال هم کلاسی قدیمی دبستانش را پیدا کرده، همسرش گوشی را اشتباه گذاشته... درست این است که من با دیدن مشکلات خودم مراقب باشم که زندگی خانوادگیم یا کاریم را به آتش نکشم.

- ترک اعتیاد عاطفی

بعد از بحث خلاصه سایه می پردازیم به اینکه

- برای حفظ عزت نفستان، از برقراری تماس مستقیم (تلفن / پیام کوتاه SMS/ OFF PM / E-MAIL با فردی که شما را رها کرده فعلاً بپرهیزید.
- باز برای حفظ وقارتان از تماس غیرمستقیم بپرهیزید:

۱) از طریق دوستان مشترکتان، همسایه های طرف ، آمار فعلی او را در نیاورید.

۲) با واسطه ها به طرف پیغام و پسغام نفرستید.

۳) خداوند به شما هوش نداده است که آن را برای چنین کارهای بیهوده ای صرف کنید؛ شما را آفریده است که روابطی مملو از صلح و آرامش داشته باشید.

- به بهانه پس دادن یا گرفتن کادو و هدیه و عکس و هر آنچه شما را به سمت ارتباط قبلی تان بکشاند، خود را سبک نکنید.

هدف از این بایکوت عاطفی این نیست که شما را شکنجه شوید ؛ شما زمانی رشد می کنید که هوشتان را به خودشناسی و خودسازی اختصاص دهید و یک ذره انرژی باقیمانده خود را به ترمیم زخمهای عاطفیتان اختصاص دهید. از سوی دیگر، ارتباطهای به هم خورده ای که از دوباره بعد از مدتی شروع می شوند، معمولاً دوباره خراب می شوند زیرا به قول کارن سالمنسون«اگر پیوسته همان کاری را بکنی که یک عمر کرده ای، آنوقت به جاهایی می رسی که یک عمر رسیده ای.»

▪ از شنیدن ترانه ها و اشعار و دیدن فیلمهایی که دست روی خیانت زوجین و فراق عشاق و بی وفایی زنان و مردان می گذارند اکیداً بپرهیزید، مطالعه نشان داده که این اشعار یا فیلمنامه ها فرافکنی سایه های شعرا و سازندگانشان است. تنها کاری که نمی کند رشد شماست و در روزهای فشار روانی شما، باعث می شود که به نتایج نا امیدکننده و غلطی برسید.

▪ به دامان عشق پدر و مادر و دوستان واقعیتان پناه ببرید و در این دوران بازیافت روحی _ عاطفی از انرژی روانی بی دریغ این عزیزان استفاده کنید.

▪ آگاهانه بعد از پذیرفتن مسؤولیت تان در وقایع رخ داده، از عشق بیکران الهی استفاده کنید که دل خستگی شما را برطرف کند. مگر نه این است که همه شما در آغازین لحظات بهار زمزمه می کنید: ای کسی که دلهای انسانها در دست توست یا مقلب القلوب و الابصار.

از صاحب قلبها بخواهید که قلب شما را در این دوران درمان، تسکین بدهد.

*ترک اعتیاد عاطفی بسیار سخت است و اگر علائم ترک در شما شدید است:

۱) افسردگی با علائم جسمی (بی خوابی، بی اشتهایی ، تحلیل میل جنسی) روحی (ناامیدی ، احساس بی ارزشی، فکر به خودکشی) فکری (حافظه مختل، اختلال تمرکز) ظاهر می شود.

۲) اضطراب شدید: نگرانی و دلهره بی دلیل ، تپش قلبی که خودتان احساس می کنید، تهوع بی دلیل، سردردهای جدید، بدخوابی ، با هر صدای تلفن از جا می پرید و حالتان دگرگون می شود، احساس ناامنی درونی دراین شرایط کمک تخصصی روانپزشکی (دارو، روان درمانی) در کنار توصیه های بالا حتماً لازم است.

عشق شاید ناخودآگاه در دل بیاید اما ما آگاهانه آن را می پرورانیم. این خود ماییم که دیگران را وارد حریم زندگی و عواطف خود می کنیم.

گیریم که برای محبوب شدن باید تن به هزار کار بدهی که در قاموس تو ممنوع است. گیریم که برای جلب علاقه کسی که دوستش داری باید ۱۰ کیلوگرم لاغر یا چاق شوی و دماغت را جراحی پلاستیک کنی و شکمت را جراحی لیپوساکشن و رنگت را اینقدر برنزه کنی و....

● نهایتش مقداری توجه، آنهم از جنس زودگذر!

تازه در این وادی خیلی ها از تو پیشرفته تر هستند که شاید قیافه تو در برابرشان به چشم نمی آید و تازه باید بشینی و از « بودن» خودت شرمنده بشوی... واقعاً این است عشق زمینی؟ آیا تو را برای این اداها آفریده اند؟ سهم تو و خواسته های تو کجاست؟ تعهد آیا به ظاهر معشوق است یا به عمق یک ارتباط عاطفی؟

در قضیه نفرت نیز داستان همینطور است. وقتی ما شدیداً از یک چیزی بدمان می آید یا شروع به تقبیح فلان کس که فلان کار بد را کرده، می کنیم؛ به احتمال بسیار زیاد یا خودمان کمی از آن صفت را داریم یا قبل آن کار را کرده ایم یا استعداد انجام آن کار بد را داریم!

فرض کنید که من آدم خیلی صاف و ساده و معصومی باشم. با همین معصومیت نسبت به ابراز عشق یک نفر دچار غلیان احساسات می شوم و عاشق او می شوم. طرف هم از این تیپ آدمهاییست که هر روز با یکی هستند؛ خب! پر واضح است که من ضربه بدی را متحمل می شوم، اما اگر من یک زمانی شنیده بودم از کسی که همه صادق نیستند یا اصلاً خودم اینقدر معصومیت احمقانه نداشتم یا اصلاً در گذشته به یک نفر ابراز عشقی غیر واقعی کرده بودم، بعید بود که چشم بسته، عشق دروغین طرف را می پذیرفتم .

ارتباطهای به هم خورده ای که از دوباره بعد از مدتی شروع می شوند، معمولاً دوباره خراب می شوند زیرا به قول کارن سالمنسون«اگر پیوسته همان کاری را بکنی که یک عمر کرده ای، آنوقت به جاهایی می رسی که یک عمر رسیده ای.»

http://vista.ir/?view=article&id=330860

vista.ir
Online Classified Service

ترک عادت‌های قدیمی؛ شروع یک زندگی جدید



شما می‌توانید در جایی که دیگران شکست می‌خورند، موفق شوید.می‌توانید عادت‌های تازه‌ای در خود ایجاد کنید و عادت‌های قدیمی را در خود از بین ببرید. می‌توانید همین امروز زندگیتان را تغییر دهید. آیا می‌خواهید اعتیاد خود به موادمخدر را ترك کنید؟ آیا می‌خواهید وزنتان را پایین بیاورید؟ سیگار کشیدن را کنار بگذارید؟ اعتیاد به خوردن قهوه را؟ دعوا کردن و داد و بیداد با بچه‌هایتان را؟ آیا می‌خواهید در کار کمی فعال‌تر باشید؟ چه عادتی را می‌خواهید وارد زندگیتان کرده یا از آن خارج کنید؟ اکثر مردم وقتی می‌خواهند عادت جدیدی در خود ایجاد کنند، فراموش می‌کنند که این ۱۰ قدم را طی کنند. اگر حتی یکی از این مراحل نادیده گرفته شوند، ممکن است در کارتان موفق نشوید، اما اگر این مراحل را به‌طور کامل طی کنید، موفقیتتان تضمین خواهد شد. پس با برداشتن این ۱۰ قدم، واکنش‌های خود به زندگی و عادات خود را تغییر دهید.

۱) شناخت عادت:

در تشخیص عادت خود دقیق باشید. مثلاً اگر می‌خواهید وزنتان را پایین بیاورید، مشخص کنید که در چه مدت و چه میزان از وزنتان را می‌خواهید کم کنید. تحقیقات خود را انجام دهید. مثلاً اگر می‌خواهید رژیم غذایی را امتحان کنید، باید ببینید از رژیم غذاییتان چه می‌خواهید. با برنامه درست این هدف محقق می‌شود. هیچ جادویی هم در کار نیست. همه چیز به خود شما بستگی دارد.

۲) میل به شروع یا شکستن آن عادت:

برای پیمودن این راه، شما نیاز به میل و رغبت فراوان دارید که شما را به جلو هل بدهد و انگیزه لازم را برای شما فراهم کند. باید خودتان مشتاقانه بخواهید که طریقه زندگی کنونی‌تان را تغییر دهید. این تنها راه ایجاد تغییر است. اگر از وضع کنونی زندگیتان راضی باشید، در تغییر دادن آن موفق نخواهید شد یا شاید همچون دیگران به شما می‌گویند باید فلان عادتتان را تغییر دهید می‌خواهید دست به این کار بزنید اما این برای انگیزه دادن به شما اصلاً کافی نیست. باید از آنها بپرسید چرا؟ آیا خودتان تاثیرات عادتتان را انکار می‌کنید؟ به حرف کسانی که دوستتان دارند گوش دهید و بگذارید که حرفهایشان در شما اثر کند و میل به تغییر عاداتتان را در شما ایجاد کند. ببینید اگر این عادت جدید را در خود ایجاد نکنید چه چیزهایی را از دست می‌دهید یا اگر آن عادت قدیمی را در خود از بین ببرید چه چیز به دست می‌آورید. برای موفق شدن، باید اول بدانید که اصلاً برای چه می‌خواهید عادتتان را تغییر دهید. اگر برای موفق شدن برنامه‌ریزی کنید، حتماً موفق خواهید شد اما اگر در برنامه‌ریزی کردن شکست بخورید، در واقع برای شکست برنامه‌ریزی کرده‌اید.

۳) ببینید چرا انجامش می‌دهید (یا نمی‌دهید):

از وضعیت کنونی چه چیز نصیبتان می‌شود؟ ببینید کدام نیازهای شما را برآورده می‌کند؟ آیا این عادت به شما کمك می‌کند تا با موقعیت‌های مختلف کنار بیایید یا استرس و بی‌حالی را از زندگیتان رفع می‌کند؟ شما می‌توانید به طریقی مثبت و سالم هم استرس زندگیتان را کنترل کنید و با یك تغییر سالم، به خوشبختی واقعی برسید. آیا عادت شما واکنشی مشروط به اتفاقاتی است که برای ایجاد لذت و خوشی آنی در لحظات ناراحتی و خستگی انجام می‌گیرد؟ می‌توانید روشتان را تغییر دهید و جایگزین‌های سالم‌تری برای آن عادت‌ها ایجاد کنید.

۴) پیام‌های مثبت را جایگزین پیام‌های منفی کنید:

همیشه به یاد داشته باشید آن لحظه‌ای که یك عادت جدید را شروع کرده‌اید یا یك عادت قدیمی را کنار گذاشته‌اید، تغییر کرده‌اید. اگر واقعاً باور داشته باشید که تغییر کرده‌اید، تغییر خواهید کرد. هیچ وقت دوباره به عقب بر نگردید. شما برای زندگی نیاز به یك شعار تازه دارید، شعاری که شما را متوجه کند که «می‌توانید!» اگر باور نکنید که می‌توانید، هیچ وقت نخواهید توانست. باور توانایی خود برای موفقیت، برای موفق شدنتان الزامی‌است!

۵) برنامه‌ای دقیق داشته باشید:

برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید. برای موفق‌شدن شما نیاز به جزئیات دارید. برای شروع یك برنامه ورزشی، تصمیم بگیرید که دقیقاً در چه روزها و چه ساعاتی می‌خواهید تمریناتتان را انجام دهید. آیا می‌خواهید با خرید تجهیزات لازم، تمریناتتان را در خانه دنبال کنید، یا می‌خواهید به باشگاه

بروید. یك برنامه دقیق برای یك هفته خود تنظیم كنید. ببینید برای شروع اولین هفته زندگی جدیدتان به چه جزئیاتی نیاز دارید!

۶) مسوولیت قبول كنید:

اگر خودتان بخواهید می‌توانید همان آدمی شوید كه همیشه می‌خواستید. این ده قدم موفقیت شما را تضمین خواهد كرد اما فقط این شما هستید كه می‌توانید ضمانت كنید كه این ده قدم را برمی‌دارید. كنترل همه امور دست شماست. چه نیاز باشد كه با چسباندن یك تكه كاغذ یادداشت روی یخچال یادتان بیفتد چه با زنگ زدن به دوستتان و یادآوری برنامه‌تان از طرف او، یا حتی نیاز به بستری‌شدن و درمان داشته باشید، انتخاب با شماست. این زندگی شماست. می‌توانید با خودتان قرارداد ببندید كه از همین امروز به طریقی متفاوت زندگی كنید.

۷) رفتارتان را تقویت كنید:

شروع یا كنارگذاشتن یك عادت چه نتایج و عواقبی را برایتان در پیش خواهد داشت؟ این قسمتی از شرطی‌سازی دوباره در واكنش سگ پاولو است. باید بتوانید سیستم پاداش خود را تغییر دهید. اگر شرط را موفق‌شدن خود بگذارید حتماً موفق خواهید شد. صبح كه از خواب بیدار می‌شوید برای كسب پول از خانه بیرون می‌روید، چه چیز باعث می‌شود كه صبح زود از خواب بیدار شده و از خانه بیرون بزنید؟ چون دوست ندارید برق خانه قطع شود و می‌خواهید كه سقف بالای سرتان و سوخت اتومبیلتان هم تامین باشد. برای شروع یا قطع یك عادت، باید همان سیستم شرطی/ پاداشی را برای خود ایجاد كنید.

علاوه بر بستن یك قرارداد با خودتان كه اگر برای حرف خودتان ارزش قائلید، باید آن را سفت و سخت بگیرید، نباید با خودتان خیلی بی‌رحم و سختگیر باشید. راحت اما محكم برخورد كنید. اگر در نتیجه عملتان پاداشی وجود داشته باشد، بیشتر روی انجام آن متمركز خواهید شد.

۸) جوابگویی و سیستم پشتیبانی:

هیچ بهانه‌ای قابل قبول نیست. برای خود مهلت تعیین كنید. باید برای خود یك پشتیبان هم انتخاب كنید تا نتایج كار خود را به او گزارش كنید. از تجارب كسانی كه راه شما را پیموده‌اند استفاده كنید. وقتی محیط اطرافتان آرام و ساكت است با خود راز و نیاز كنید. به تصمیم خود پایبند باشید. برای جلوگیری از شكست، برای كارتان برنامه‌ریزی كنید.

۹) برای مواقع ناامیدی كه احتمال دست‌كشیدن از كار در شما زیاد است، برنامه داشته باشید:

این یكی از اصلی‌ترین مولفه‌ها در شروع یا ترك یك عادت است. باید در قراردادی كه با خود بسته‌اید، متعهد باشید. لیستی از آیه‌های قرآن و جملات تشویق‌كننده دیگر تهیه كنید كه در این مواقع بخوانید. اگر فشار وارد بر شما برای دست‌كشیدن از قدمی كه برداشته‌اید ادامه پیدا كرد، با كسی در مورد آن صحبت كنید. هیچ وقت خودتان را برای شكست توجیه نكنید. دوباره و دوباره این مطالب را بخوانید و فراموش نكنید كه «شما می‌توانید!»

۱۰) برای افسوس‌خوردن وقت بگذارید:

تغییر در عادت‌هایتان چه آنقدر برایتان خوب و عالی باشد كه چند دقیقه بیشتر به طول نینجامد و چه هرچند وقت یك‌بار روی آن كار كنید، باز هم نیاز به افسوس خوردن خواهید داشت. ۲۰ تا ۳۰ روز اول، روزهای بحرانی موفقیت شما خواهند بود. یكی از دلایل آن این است كه شما همین‌طور كه تغییر می‌كنید، افسوس می‌خورید. اگر آن عادتتان از نوع بسیار جدی باشد حتی ممكن است با گذشت یك سال هم باز غصه بخورید. برای هزینه‌هایی كه برای شما داشته است، برای آسیب‌هایی كه ممكن بوده به خودتان یا دیگران وارد كند و بر آنچه كه از دست می‌دهید افسوس بخورید. ممكن است از دیدگاه بقیه كاری عجیب باشد. اما بعد از تغییر در عادت‌هایتان، زمان‌هایی خواهد رسید كه دلتان برای عادت‌های قبلی تنگ می‌شود.

گاهی اوقات وقتی شكست می‌خورید به سراغ شما می‌آید و دلتان برای روزهایی تنگ می‌شود كه این شكست‌هایتان را گردن آن عادت قدیمی می‌انداختید. اما باید بلند شوید و برای شكست ریسك كنید، این تنها راهی است كه می‌توانید موفق شوید. از همین امروز شروع كنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=254094

vista.ir
Online Classified Service

ترمزهای ذهنی خود را از میان بردارید



آیا شما دیدگاه یا ایده‌هائی درباره خود و توانائی‌هایتان دارید که شما را از موفقیت‌های بزرگ و خشنودی در زندگی بازدارد؟ تقریباً همه انسان‌ها چنین ترمزهای ذهنی دارند. در این مقاله می‌آموزید که چطور اعتقاداتی در خود پرورش دهید که به شما کمک کند از دیدگاه‌ها و ایده‌های غلط که جلوی تحقق توانائی‌های بالقوه‌تان را می‌گیرد خلاص شوید. لوئیس‌هی درکتاب فوق‌العاده خود تحت عنوان "شما می‌توانید زندگی‌تان را شفا دهید" می‌نویسد تقریباً در تمام انسان‌ها احساس کوچک بودن و حقارتی وجود دارد که باعث می‌شود آنها به این نتیجه برسند که به اندازه کافی خوب نیستند.

ما تصور می‌کنیم به خوبی دیگران نیستیم و آنقدر شایستگی نداریم که به خواسته‌های خود در زندگی دست یافته و از آنها لذت ببرم. در اغلب موارد معتقدیم شایستگی وضعیت‌ها و چیزهای خوب را نداریم. حتی اگر سخت کار کنیم و به اهدافی با ارزش دست پیدا کنیم، باز هم معتقدیم لیاقت موفقیت‌هایمان را نداریم و اغلب، رفتارهائی می‌کنیم که موفقیت‌های ما را نابود می‌کنند. اما واقعیت این است که شما شایستگی داشتن هر چیز ارزشمند و خوبی را دارید که بر مبنای هوش و کوشش‌هایتان توانائی کسب آن را دارید.

- بر موانع غلبه کنید

شما باید اعتقاداتی را که راجع به خود دارید تا جائی رشد دهید که در هر لحظه از زندگی در خدمت شما باشند. مردان و زنانی که به موفقیت‌های بزرگ در زندگی دست یافتند افرادی عادی بودند که ذهن خویش را پرورش دادند و از این طریق توانستند بر موانع سر راهشان غلبه کنند و آنقدر ادامه دادند تا به اهداف خویش رسیدند. ما مضرترین اعتقاداتی که ممکن است داشته باشید را "اعتقادات خود محدودکننده" می‌نامیم. این‌ها اعتقاداتی هستند که راجع به خود دارید و اکثرشان صحت ندارند با این حال شما را از پیشرفت باز می‌دارند. گاهی اوقات شما یا دیگران می‌گوئید قادر به دستیابی به برخی اهداف نیستید صرفاً به این دلیل که آموزش کافی دریافت نمی‌کنید.

- بهانه‌های خود را مورد بازبینی و پرسش قرار دهید

جاش بیلینگز می‌گوید: "آنچه ما می‌دانیم به ما لطمه نمی‌زند بلکه آنچه تصور می‌کنیم می‌دانیم اما صحیح نیست به ما ضربه وارد می‌کند". واقعیت این است که حقایقی که ما راجع به خود و توانائی‌هایمان می‌دانیم به ما ضربه نمی‌زند بلکه آنچه تصور می‌کنیم حقیقت دارد اما هیچ پایه‌ای ندارد مانع پیشرفت و موفقیت ما می‌شود. نقطه آغازین تغییر اعتقادات‌تان این است که جرات مورد تردید قرار دادن آنها را داشته باشید. اعتقادات و ایده‌های بنیادین خود را مورد پرسش قرار دهید.

فرضیات خود را مرور و بازبینی کنید. از خود بپرسید چه فرضیاتی درباره خود و وضعیت و توانائی‌هایم دارم که ممکن است درست نباشد؟ این یک واقعیت است که ما به بهانه‌های خود و فرضیات منفی خویش عشق می‌ورزیم. ما به دلایل و بهانه‌هائی که برای پیشرفت نکردن و متوقف ماندن می‌آوریم عشق می‌ورزیم. ریچارد باخ نویسنده معروف می‌گوید: "اگر به نفع محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود استدلال کنید، بدون تردید حائز آنها

خواهید شد." در اغلب موارد در پرونده‌های علیه خود، نقش دادستان را بازی می‌کنیم. بحث و استدلال می‌کنیم و تلاش می‌نمائیم تا به‌خود و دیگران ثابت کنیم ناتوانی‌هایمان واقعی هستند و هر چه پایه‌های منطقی این ناتوانی‌ها ضعیف‌تر باشند ما بیشتر تلاش می‌کنیم صحت و واقعی بودن آنها را به دیگران ثابت می‌کنیم. این ایده‌ها و اعتقادات هر چه که هستند، آنها را مورد تردید و بازبینی قرار دهید. تصور کنید در حوزه‌ای خاص، توانائی و اطمینانی مطلق به‌خود دارید. سپس طوری عمل کنید که گوئی شکست غیرممکن است و همین‌طور هم خواهد شد.

● چند اقدام عملی

برای عملی نمودن مطالب بالا سه اقدام توصیه می‌شود:

۱) بپذیرد که در زندگی و حرفه خود حداقل به اندازه دیگران توانائی و لیاقت دارید. اگر واقعاً بخواهید، هیچ چیز نیست که نتوانید به‌دست آورید.

۲) با هر اعتقاد یا ایده‌ای که شما را از حرکت باز می‌دارد مبارزه کنید. چه می‌شد اگر شما در زمینه‌ای که احساس ناتوانی می‌کنید، توانائی فوق‌العاده‌ای داشتید؟ این تفاوت در زندگی شما چه تغییری به‌وجود می‌آورد؟

۳) بهانه‌تراشی برای شکست‌ها و ناکامی‌ها را متوقف کنید. در عوض حرکت رو به جلو و پیشرفت را آغاز نمائید. درباره آنچه که می‌خواهید، فکر و صحبت کنید. سپس برای تحقق آن دست به‌کار شوید. هم‌اکنون، نه فردا یا حتی یک ساعت دیگر!

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=211600

vista.ir
Online Classified Service

تصمیم گیری



● شیوه های تصمیم گیری :

در تقسیم شیوه های تصمیم گیری از یک دیدگاه آن را به دو شیوه بخردانه (عقلانی) و شهودی تقسیم می کنند.

● شیوه بخردانه:

در شیوه بخردانه با تقسیم مراحل گوناگون تصمیم گیری به سطوح گوناگون و تابع هم سعی می شود تا با رعایت یک قاعده یا فلوچارت مشخص در زمان روبرویی با مشکلات در مورد راه حلهای گوناگون تصمیم گیری شود.

مراحل الگوی تصمیم گیری بخردانه عبارتند از:

۱) روشن بودن مساله

۲) شناخت راه حلها

۳) مشخص بودن اولویتها

۴) ثبات اولویت

۵) نداشتن محدودیت زمانی یا هزینه

۶) بالاترین بازده

- شیوه شهودی:

در شیوه تصمیم گیری شهودی مدیر بیش از آنکه به الگوی علمی و از پیش مشخص اتکا کند بر احساس و درک و برداشت خود از محیط اطراف و همچنین تجربه های قبلی استناد کرده و به اتخاذ تصمیم می پردازد.

اینکه کدامیک از شیوه های ذکر شده بهتر است و نتایج قابل قبول تری دارد نکته ای است که تا به حال اظهار نظر واضح و صریحی در مورد آن یا تحقیق و پژوهش معتبری ارائه نشده است، به گونه ای که حتی برخی از کارشناسان انتخاب هر یک از الگو های زیر را اقتضایی دانسته و بسته به شرایط گوناگون و یا حتی تواما توصیه می کنند [اما موضوع مهم و اساسی که به نظر می رسد قابل طرح باشد میزان تاثیر متغیری به نام فرهنگ یا جامعه بر تصمیم گیری و انتخاب یکی از دو شیوه قبلی در آن جامعه می باشد.

به نظر می رسد شیوه تصمیم گیری غالب در هر جامعه به شدت تحت تاثیر رفتار ها عادتها و حتی انتظارات موجود در آن جامعه می باشد. بدین ترتیب که در جوامعی که جنبه عقلانی امور و دید انتزاعی نسبت به مسائل در سطح بالایی قرار دارد مدیران سعی در اتخاذ تصمیم با استفاده از الگوهای عقلانی و بخردانه می کنند. از سوی دیگر در جوامعی که امور بیشتر بر مبنای احساس و درک شهودی استوار است تصمیمات بیشتر بر مدار احساسات و تجربه و حتی گاها برخاسته از موارد مشابه و تجربیات قبلی، گرفته می شود.

حال سوال اینست که مدیران به طور کلی افراد جامعه ایرانی با تکیه بر کدامیک از شیوه هایی که بیش از این به آنها اشاره شد تصمیم خود را اتخاذ می کنند؟ و انتخاب هر یک از این شیوه ها بر چه بنیانها و اصول فرهنگی و اجتماعی در جامعه استوار است ؟

جواب دقیق و صریح به چنین سوالی نیازمند تحقیق و پژوهش دقیق در بخشهای مختلفی از جامعه است تا بتوان اظهار نظر صریح و دقیقی در این زمینه ابراز کرد اما می توان با تکیه بر برخی از ویژگیها و پیشینه های فرهنگی در جامعه، رفتار ها و برخوردها و هنجار ها و حتی حوادث تاریخی به اظهار نظر کلی در این زمینه پرداخت.

جامعه ایرانی در ۱۰۰۰ سال اخیر با تغییرات و تحولات گسترده ای در بطن خود روبرو بوده است . چنین فضای نا آرام و به تبع آن نامطمئنی همواره به عنوان متغییری تاثیر گذار در تمامی معادلات و فرهنگی و اجتماعی جامعه خود نمایی کرده است و تاثیر خود را گذارده است. قیامها و انقلابها و شورشها ، شکستها و پیروزیهای اندک و از سوی دیگر ضعف عمومی حاکمان و از سوی دیگر در مقاطعی تسلط برداشت صوفی گرایانه و عارفانه صرف از مذهب و نادیده گرفتن ابعاد عقلانی آن در بیشر زمانها در این بعد تاریخی و همچنین عدم رشد پایدار و همزمان سطح دیدگاه و فرهنگ مردم و جامعه، همه و همه دست به دست هم داده اند تا یک فضای احساسی ، هیجانی و از سوی دیگر نامطمئن بر جامعه سایه افکند. از سوی دیگر نبود اندیشمندان تاثیر گذار در ۴ یا ۵ قرن اخیر در جامعه ایرانی باعث ایجاد خلاء ناشی از نبود یک یا چند تفکر و اندیشه فلسفی یا اجتماعی مشخص به عنوان بستر نوزایی و تولید اندیشه شده است و بدین ترتیب نیازها یا بی پاسخ مانده است و یا با اندیشه و تفکرات وارداتی آن هم با صورت ناقص و درک نا کامل حاصل از خودباختگی جواب داده شده است که حتی گاها باعث انحرافات گوناگون هم در سطح جامعه شده است.

با مروری بر آنچه گذشت یک نتیجه کلی می توان گرفت:

در جامعه ایرانی فرصت برای اشتباه وجود ندارد. از سوی دیگر عقلانیت به عنوان زاییده آرامش و فضای آرام فکری و اجتماعی با قصه های یاد شده جایگاه چندان مناسبی ندارد و همچنین به دلیل ترس از آینده مبهم میل به موفقیت در زمان حال افزایش می یابد . به طور کلی مجموع تمامی این موارد باعث آن می شود که شیوه تصمیم گیری احساسی و شهودی در جامعه ایرانی طرفدار بیشتری داشته باشد. بدین ترتیب نباید انتظار داشت که در ایران شاهد شکل گیری و مهم تر از آن اجرای بر نامه های مدون میان مدت و بلند مدت که عموما پایه و بنیانی عقلایی دارند بود. تصمیمات شهودی عموما در شرایط یکباره و تصادفی کارایی دارند و بدین ترتیب نمی توانند با تصمیمات و امور کلان و بلند مدت چندان سنخیتی داشته باشند. بدین ترتیب شاید بتوان یکی از دلایل شکست برنامه ریزیهای کلان بلند مدت و یا حداقل اجرای ناقص آنها را زیر ساختهای فکری شهودی و غیر عقلانی دانست که گاهی با تحولات سیاسی و اجتماعی تشدید می شوند.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=280737

تصمیم، برای تصمیم گیری



- تعریف تصمیم گیری

پیش بینی و ارزیابی نتایج از راه حل های موجود و انتخاب قطعی یک راه حل برای رسیدن به هدف را تصمیم گیری می گویند.

- نقش و اهمیت تصمیم گیری

- زمینه رشد عاطفی ، اجتماعی و روانی بیشتری را در تصمیم گیرنده فراهم می آورد.

- تصمیم گیری درست و سنجیده کسب موفقیت و در نتیجه احساس رضایتمندی هر چه بیشتر را در فرد فراهم می آورد.

- حس مسئولیت پذیری را در فرد توسعه داده و به او کمک می کند تا پیامد های تصمیم خود را شخصا بر عهده بگیرد.

- نیاز به استقلال طلبی فرد را ارضاء می نماید.

- موجب افزایش اعتماد به نفس و خود باوری درفرد می شود.

انواع تصمیم گیری

▪ ساده: تصمیم گیری هایی که در مورد مسائل روزمره و عادی زندگی گرفته می شود مثل انتخاب مسیر خاص برای رفتن به مدرسه یا سرکار.

▪ اضطراری: تصمیم هایی هستند که در شرایط اضطراری، وقتی که به طور ناگهانی با مسئله‌ای مواجه می شویم اتخاذ می کنیم، برای مثال زمانی که دوستی با تعارف اولین سیگار پیشنهاد رفتار پر خطری را بدهد ما چه تصمیمی می گیریم؟

▪ احساسی: تصمیم هایی هستند که بر اساس واکنش های هیجانی مثل احساس ترحم، ترس، نگرانی ، غم و ... گرفته می شوند مانند کمک به دیگران در شرایط بحرانی و خاص مانند وقوع زلزله یا سیل.

▪ آنی: تصمیم هایی هستند که در شرایط غیر مترقبه گرفته می شوند. مثل زمان پدیدار شدن یک اتومبیل در مسیر حرکت ما که اتخاذ بهترین تصمیم و رفتار، می تواند ما را از صحنه تصادف دور نماید. در این نوع تصمیم گیری معمولا اولین راه حلی که به ذهن خطور می کند انتخاب و اجرا می شود.

▪ تقدیری: زمانی که فرد از قدرت و مهارت تصمیم گیری کم بهره باشد، تصمیم را به شانس وا می گذارد مانند فردی که پاسخ صحیح سوال چهار گزینه ای را نمی داند ولی یکی از گزینه ها را علامت می زند.

▪ تاخیری: گاهی فرد برای فرار از تصمیم گیری آن را به تاخیر می اندازد، مانند کار امروز را به فردا انداختن است.

▪ تصمیم گیری منطقی و اساسی: تصمیم گیری هایی هستند که نیازمند به تعمق و تفکر بیشتری می باشند زیرا اثرات آن تا مدت های طولانی، زندگی فرد را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند مثل انتخاب رشته تحصیلی ، شغل و ... این نوع تصمیم گیری عموما بر اساس واقعیات صورت می پذیرد.

عوامل تاثیر گذار در تصمیم گیری

▪ اطلاعات: شامل دانش، آگاهی و اطلاعاتی است که درباره موضوع مورد تصمیم از منابع مختلف به دست می آوریم.

▪ فشارهای اجتماعی: شامل فرهنگ، آداب و رسوم، عرف و قانون جامعه ای است که تصمیم گیری می کنیم.

▪ موقعیت اجتماعی: شامل نقش و جایگاه و منزلت اجتماعی (اداری، تحصیلی، شغلی و ...) تصمیم گیرنده می شود.

▪ فشار همسالان و گروه: فشار گروه هایی که به آنها تعلق خاطر داریم نیز می تواند در ت صمیم گیری ما دخالت داشته باشد.

▪ ویژگی های شخصی: عقاید، ارزش ها، احساسات و باورهای درونی هر شخص در تصمیم گیری های او تاثیر دارد.

▪ سن افراد: خصوصیات مربوط به هر دوره سنی مثل نوجوانی ، جوانی ، بزرگسالی و سالمندی در تصمیم گیری های افراد نقش بسزایی دارد.

▪ موقعیت مکانی و زمانی: قرار گرفتن در یک مکان و زمان خاص می تواند تصمیم گیری فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

▪ خواسته ها و آرزوهای والدین: تمایلات و خواسته های والدین در تصمیم گیری فرزندان مخصوصا نوجوانان، تاثیر زیادی دارد مثلا فرزندی که مجبور می شود به خاطر رضایت والدینش رشته و شغل خاصی را بر خلاف میل و علاقه خود انتخاب نماید.

▪ رسانه های جمعی: تبلیغات و پیام هایی که از طریق رسانه های جمعی منتشر می شود، می‌تواند تصمیم گیری های افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

● مراحل تصمیم گیری

۱) مشخص کردن موضوع: در این مرحله موضوع یا مشکل را تعریف و مشخص می کنیم، در مواقعی که فرصت لازم وجود دارد، با یادداشت کردن موضوع اصلی و تقسیم کردن به اجزای تشکیل دهنده آن به بررسی دقیق تر می پردازیم.

۲) جمع آوری اطلاعات: در این مرحله تمامی راه حل های موجود را از طریق بارش فکری جمع آوری می کنیم، تمامی راه حل ها چه خوب و چه بد که به ذهنمان می رسد را یادداشت کرده و هر یک را ارزش گذاری کرده یا نمره می دهیم.

۳) بررسی عواقب هر انتخاب: در این مرحله تلاش می کنیم با استفاده از نیروی فکر و تجارب ذهن و همچنین نظرات دیگران به بررسی و پیش بینی پیامدهای مثبت و منفی هر یک از انتخاب‌های خود در مرحله قبلی بپردازیم.

۴) اجرای تصمیم گیری: در این مرحله بهترین راه حل بررسی شده از میان انتخاب های قبلی را به مرحله اجرا می گذاریم و تصمیم خود را عملی می کنیم.

۵) ارزشیابی مجدد: در این مرحله تصمیم گرفته شده را پس از اجرا، ارزیابی می کنیم. اگر به نتایج مفید و مثبت دست یافتیم نشانه آن است که تصمیم گیری ما درست و موفقیت آمیز بوده است ولی اگر به نتایج مورد نظر دست نیافتیم راه حل های قبلی را مجددا بررسی می کنیم تا تصمیم‌گیری مناسب تری اتخاذ گردد.

● راهکارهای تصمیم گیری درست و منطقی

▪ در تصمیم گیری بهتر است با افراد آگاه متخصص و با تجربه مشورت نماییم

▪ در مورد تصمیمات گروهی یا خانوادگی بهتر است نظر تمامی افراد گروه را نیز جویا شویم

▪ برای این که تصمیم گیرنده خوبی باشیم، سعی کنیم خودآگاهی خود را افزایش دهیم

▪ در مورد مسائل شخصی با حفظ و تقویت اعتماد به نفس، اجازه ندهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند

▪ مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را شخصا برعهده بگیریم

▪ با مدیریت و کنترل هیجان های خود تصمیمات منطقی تری بگیریم همان طور که حضرت علی (ع) فرمودند؛ هنگام خشم، نه تصمیم، نه تنبیه، نه دستور

▪ در تصمیم گیری های خود به تمام جوانب موضوع توجه کنیم

۸ - سعی کنیم قبل از اجرای تصمیم خود پیامدهای مثبت و منفی آن را بررسی کنیم و به آن امتیاز بدهیم

▪ نگاه مثبت، توام با تفکر و شناخت باعث می شود که تصمیم های درست تر و منطقی تری بگیریم.

▪ فرصت تصمیم گیری را از دیگران دریغ نکنیم و به آن ها اجازه دهیم در مسائل مربوط به خودشان تمرین تصمیم گیری داشته باشند

▪ شهامت تصمیم گیری را در خود و دیگران تقویت کنیم

▪ به عوامل موثر در تصمیم گیری مانند اطلاعات درست، تاثیر فشار گروه ها و دوستان، هنجارهای جامعه و فرهنگ و مذهب ، رسانه های جمعی و

... توجه نماییم

▪ هدف‌گذاری در زندگی مقدمه تصمیم گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلند مدت خود را در کلیه شئونات زندگی مشخص کرده باشند، راحت تر و مناسب تر تصمیم می گیرند

▪ مطالعه زندگینامه انسان های موفق در عرصه علم و ادب و اقتصاد و ... می تواند زمینه تصمیم گیری های مناسب تر را در فرد مهیا سازد.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=327438

vista.ir
Online Classified Service

تعادل بین کار و زندگی



اگر ارزش شخصیت خود را با فعالیت های شغلی خویش می سنجید، پس وقتی کار نمی کنید فاقد ارزش هستید. امروزه یکی از بزرگ ترین گرفتاری های فرهنگی مشغول بودن زیاده از حد است. مشکل اصلی در این فرهنگ این است که مشغولیت، کار واقعی را پنهان می کند.

مشغول بودن باعث می شود تلاش دائمی با اثربخشی واقعی اشتباه گرفته شود. زندگی شما شبیه یک معماست که از بخش های مختلفی تشکیل شده است. اطمینان حاصل کنید که زمانی را برای هر جنبه مهم از زندگی تان در نظر گرفته اید.در دنیای امروزی نتایج بسیاری از عوامل براساس سرعت اندازه گیری می شود و اگرچه ممکن است شما هم از زندگی در یک مسیر پرشتاب لذت ببرید ولی به یاد داشته باشید که برای سلامت و رفاه باید هزینه هایی را بپردازید؛ چرا که فعالیت مستمر به اثربخشی کار و زندگی آسیب می رساند.اعتیاد به کار برخی از افراد، فرار از زندگی از طریق کار است. این رفتاری است که می تواند باعث تضعیف اثربخشی، رنجاندن خانواده و تحلیل سلامت شود.رفتار این افراد به مرور زمان به نداشتن تعادل و خستگی مفرط و کناره گیری از خانواده و دوستان منجر می شود. شما می توانید ضمن پایبند بودن به وظایف حرفه ای، استقلال شخصیت خود را نیز حفظ کنید. اجازه ندهید کسب و کار بر شما حاکم شود و بر تمام زندگی تان تاثیر بگذارد.برای لذت بردن از تعادل سالم بین کار و زندگی نقش هایتان را تعریف کنید.آگاه باشید در صورتی که همیشه کارتان را بالاتر از خانواده تان اولویت بندی کنید، نقش شما به عنوان پدر یا مادر آسیب می بیند. همچنین نقشتان به عنوان یک زن یا شوهر دچار اشکال می شود، اگر زمان و انرژی بسیار زیادی روی مسیر شغلی یا فرزندانتان صرف کنید؛ پس از نقش هایتان آگاهی کامل داشته باشید و نسبت به آن ها انعطاف پذیر باشید.

● نکات کلیدی برای برقراری تعادل کار و زندگی

▪ تجزیه و تحلیل خودتان: دستیابی به تعادل کار در زندگی شامل به چالش کشیدن روش های فکری و رفتاری تان است. از باورها، ادراکات، حق انتخاب ها و اقدامات تان برای رسیدن به تعادل مورد نیازتان استفاده کنید. مثبت بیندیشید و مسئولیت انتخاب ها و تصمیمات خود را به عهده بگیرید. شما درباره هر چیزی دارای باورهایی هستید برای مثال درباره کار، زندگی، موفقیت و خوشبختی.به نقل از سایت تبیان این باورها روی انتخاب ها و اقدامات شما تاثیرگذار است. بیشتر افراد دارای تعادل ضعیف بین کار و زندگی دارای باورهای غلطی هستند، پس سعی کنید ادراکتان

را تغییر دهید و پذیرای افکار نو و متفاوت باشید و انعطاف پذیر باقی بمانید.هر روز زمانی را برای افکار و احساساتتان در نظر بگیرید و از آن ها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی ها و موفقیت های بزرگ تر استفاده کنید.

▪ توجه کردن به سخنان خود: مهم ترین مکالماتی که در زندگی دارید، آن بخشی است که با خودتان دارید. گوش دادن به آنچه به خودتان می گویید مهم است.به جملات محدودکننده «من نمی توانم» و کلمات تایید «بله و اما» توجه کنید. نگرش ذهنی «من می توانم» را تقویت و سعی کنید صحبت کردن با خودتان را با استفاده از زبان مثبت تمرین کنید.

▪ درک مسائل احساسی (عاطفی): هر روز زمانی را برای افکار و احساساتتان در نظر بگیرید. این کار به شما بینش می دهد. احساسات پیام هایی است که می توانید آن ها را بخوانید و از آن ها برای کمک به خودتان برای رسیدن به شادی ها و موفقیت های بزرگ تر بیاموزید.اهمیت و توجه به خانواده: خانواده، والدین و دوستان خود را به عنوان زیربنا ببینید. به یاد داشته باشید که حمایت آن ها به شما در موفقیت هایتان کمک می کند. مراقب باشید که خانواده تان و صرف زمانی برای آنان را فراموش نکنید و در حل مشکلات به آنان کمک کنید. اگر به طور دائم کار را در درجه نخست اهمیت قرار دهید، در ارتباط با خانواده خود دچار مشکل می شوید.به طور عمیق بیندیشید که خانواده تان تا چه اندازه برایتان مهم است و اوقات خوش در کنار هم بودن را در برنامه خود داشته باشید و برای ابراز علاقه به خانواده، در انتظار تعطیلات یا سالروز تولد نباشید.

▪ اختصاص دادن زمانی برای اوقات فراغت: آیا زمانی را برای اوقات فراغت و فعالیت های مورد نظرتان اختصاص می دهید؟ شما در صورت بی توجهی به اوقات فراغت خود هزینه ای را خواهید پرداخت که شامل فشار روانی، خستگی بیشتر، به خطر افتادن سلامت و روابط آسیب دیده می باشد.استفاده کارآمد از زمان: گاهی اوقات، تعادل ضعیف بین کار و زندگی علامتی از مدیریت ضعیف زمان است. بدانید که زمان ارزشمندترین فرصت است. توانایی شما برای ذخیره یا تلف کردن زمان تعیین می کند که تا چه حد بین کار و زندگی تان تعادل مناسبی برقرار کرده اید.ساده زندگی کردن: موفقیت به طور سنتی به عنوان پول و دارایی بیشتر و بیشتر، داشتن خودرو شیک تر و یک شغل با مسئولیت های بیشتر تعریف شده است. یقین داشته باشید که داشتن هر چیزی بیشتر از اندازه می تواند زندگی را تا حد زیادی آشفته کند و باعث گرفتاری، تعهد بیشتر و در نهایت از پا درآمدن شما شود. پس سعی کنید از دور شدن از ارزش های راستین خود اجتناب کنید و روی امر بسیار مهم سادگی تمرکز کنید.مرتب کردن محیط کار: نظم بخشی به محیط کار باعث شفافیت ذهنی و تمرکز هوشمندانه تر فرد می شود. هر هفته زمانی را برای مرتب کردن دفتر کار خود اختصاص دهید. فضای روی میز شما فقط باید به اسناد و مدارک مربوط به فعالیت های جاری با اولویت بالا اختصاص داده شود.

▪ ایجاد تغییر: تغییر در زندگی حتمی و غیرقابل اجتناب است، خواه شما فعالانه در جست وجوی آن باشید یا سعی کنید از آن دور شوید. آنچه تمایل به تغییر آن را دارید، شناسایی کنید. دقت کنید چه چیزی را برای تعادل کار و زندگی تان می خواهید تغییر دهید؟ آیا این تغییر کمتر کردن ساعات کاری و بیشتر کردن تعطیلات آخر هفته شماست؟ و بعد از خود بپرسید به چه کسی نیاز دارید تا درباره این تغییرات با او صحبت کنید؟

▪ کنترل فشار روانی: فشار روانی، ویژگی مشترک روزافزون زندگی نوین است. فشار روانی (استرس)، شبیه چراغ قرمزی است که هنگام رانندگی با آن مواجه می شوید و علامتی است که به شما می گوید در حال تحلیل رفتن هستید و در وضعیت بی تعادل قرار دارید. پس برخورد با فشار روانی، اضطراب و نگرانی را یاد بگیرید.این نکته را از یاد نبرید که در زندگی شما هیچ چیز ارزشمندتر از شادمانی و آرامش و رضایت خاطر نیست و در واقع کار و تلاش طاقت فرسا برای دستیابی به این موهبت هاست. به هر حال هرگاه از جاده اعتدال منحرف شوید و در فعالیت های شغلی خود طریق افراط را در پیش گیرید، تردید نکنید که یک قربانی تمام عیار هستید.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=365656

vista.ir
Online Classified Service

تعریف مهارتهای ده گانه زندگی



• خودآگاهی

خودآگاهی ، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

• همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتوانند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

• ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواندنظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران ، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

• روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد ، توانایی ایجاد روابط دوستانه است.که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی ، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

• تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلما در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

• حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

• تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

• تفکر انتقادی

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

• توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به

هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

- توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

- اجزای مهارتهای ده گانه زندگی
  - خودآگاهی
    - آگاهی از نقاط قوت
    - آگاهی از نقاط ضعف
    - تصویر خود واقع بینانه
    - آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
    - توضیح ارزشها
    - انگیزش برای شناخت
  - مهارتهای ارتباطی
    - ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
    - ابراز وجود
    - مذاکره
    - امتناع
    - غلبه بر خجالت
    - گوش دادن
  - همدلی
    - علاقه داشتن به دیگران
    - تحمل افراد مختلف
    - رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
    - دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
    - احترام قائل شدن برای دیگران
  - مهارتهای بین فردی
    - همکاری و مشارکت
    - اعتماد به گروه
    - تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
    - دوستیابی
    - شروع و خاتمه ارتباطات
  - مهارتهای حل مسأله
    - تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
    - درخواست کمک
    - مصالحه (برای حل تعارض)
    - آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات

ـ تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

▪ مهارتهای تفکر خلاق

ـ تفکر مثبت

ـ یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

ـ ابراز خود

ـ تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

ـ تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

▪ مهارتهای مقابله با هیجانات

ـ شناخت هیجان های خود و دیگران

ـ ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار

ـ مقابله با ناکامی ، خشم ، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب

ـ مقابله با هیجان های شدید دیگران

▪ مهارتهای تصمیم گیری

ـ تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.

ـ تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها

ـ تعیین اهداف واقع بینانه

ـ برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

ـ آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

▪ مهارتهای تفکر انتقادی

ـ ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها ، نگرشها و رفتار

ـ آگاهی از نابرابری ، پیشداوری ها و بی عدالتی ها

ـ واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند

ـ آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

▪ مهارتهای مقابله با استرس

ـ مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند

ـ استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)

ـ مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

ـ آرام ماندن در شرایط فشار

ـ تنظیم وقت

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=263395

vista.ir
Online Classified Service

تعریف هایی برای موفقیت و روش های دستیابی به آن



گام نخست برای دستیابی به موفقیت این است که تعریف درستی از آن در ذهن داشته باشیم. شاید بهترین تعریف این باشد؛ موفقیت به پایان رساندن هر آن چیزی است که قصد آن را کرده ایم. به عبارت دیگر موفقیت یعنی تمام کردن کاری که برای آن برنامه ریزی کرده ایم.

این تعریف تصوری از شکست و موفقیت به دست می دهد یعنی اگر برنامه ای بریزید و آن را دنبال کنید به موفقیت می رسید و اگر برنامه ای را که می ریزید دنبال نکنید شکست می خورید. به این ترتیب می توانید درباره هر روز زندگی تان قضاوت کنید و در پایان هر روز به خود بگویید؛ «شکست خوردم» یا «موفق شدم».

شاید این موضوع واضح و مبرهن به نظر برسد اما واقعیت این است که تعداد کمی از افراد وقتی قصد کاری را می کنند آن را به پایان می رسانند.

مردم اعتقادات گوناگونی راجع به موفقیت دارند. یکی فکر می کند موفقیت یعنی انباشتن پول روی پول، دیگری رسیدن به اهداف را موفقیت می داند و کس دیگر تحقق بخشیدن به استعدادهای بالقوه را. تعریف جالب دیگری هم از موفقیت هست؛ برانگیختن حسادت دیگران. به هر حال بیشتر مردم بر سر ارتباط موفقیت با هدف توافق دارند.

بعضی می گویند موفقیت یعنی هدف و هر چیز دیگری جز آن حاشیه است. براساس این تعریف کسانی که اهداف مشخصی دارند و آنها را مکتوب کرده اند در زمان بسیار کوتاه تری نسبت به کسانی که چنین کاری نکرده اند به اهداف شان دست می یابند. البته نحوه هدف گذاری هم مهم است طوری که تمام قدرت ذهن ناخودآگاه آدم برای رسیدن به آن به کار گرفته شود. نظر دیگری هم در تعریف موفقیت هست که می گویند موفقیت یعنی با آرامش انجام دادن آنچه گفته اید که انجام می دهید. معمولاً مردم آنچه را که می گویند انجام نمی دهند چه رسد به آنکه آن کار را با آرامش به پایان ببرند.

بعضی دیگر عقیده دارند موفقیت یعنی انضباط و کارهای منظم ساده ای که هر روز به آن عمل شود. قدرت نظم و ترتیب روزانه از تصور خارج است چون اگر هر روز به این رویه عمل کنیم تاثیر آن روز به روز بیشتر می شود. ممارست خوب یعنی ۳۶۵ روز توجه؛ البته می توان از چند خطای کوچک چشم پوشید. با چنین ممارستی حتی نمی توان شکست را تصور کرد. وقتی نظم و ترتیب به عادت روزمره بدل شود معمولاً فرد دیگر به آن فکر نمی کند و وقتی متوجه تاثیر آن می شود که نتایج مثبت به سوی او سرازیر می شود.

مثلاً نویسنده ای را در نظر بگیرید که روزی یک صفحه داستان می نویسد و این عادت را در طول سال حفظ می کند. حتی اگر روزهای تعطیل را حساب نکنیم تا پایان سال حدود ۳۰۰ صفحه داستان نوشته است.

اگر او کارش را حتی برای مدت کوتاهی ترک کند منبع الهام و انرژی خود را از دست خواهد داد اما اگر هر روز کارش را ادامه بدهد، حتی روزی چند کلمه بنویسد، ذهن اش مانند آهنربا افکار مربوط را به خود جذب می کند و آنها را بسط می دهد. کارهای مهمی را می توان به این شیوه در ساعت های مرده روز یا پس از اتمام شغل روزانه به سرانجام رساند.

همین روش نظم و ترتیب روزانه به تنهایی می تواند زندگی ما را دگرگون کند. یکی دیگر از مزایای نظم و ترتیب روزانه این است که چنین کارهایی به سرعت تبدیل به عادت می شوند و عادت شخصیت ما را خلق می کند. می گویند انگیزه چیزی است که شخص را وادار به شروع کار می کند و

عادت چیزی است که شما را به ادامه آن وامی دارد.

بعضی ها اعتقاد دارند موفقیت ربطی به پول درآوردن ندارد بلکه آنچه موفقیت محسوب می شود، رشد کردن و رسیدن به موقعیتی است که آدم در نظر دیگران ارزشمند باشد. البته شاید با همین تعریف هم پول درآوردن موفقیت محسوب شود زیرا مردم برای کسب ارزش ناچار به پرداخت پول هستند. کسی که کارش را خوب و درست انجام می دهد معمولاً می تواند هزینه هرچه را می خواهد فراهم کند اما بعضی ها هم هستند که اعتقاد دارند موفقیت یعنی مهربانی با مردم و لذت بردن از زندگی.

کسی که این طور فکر می کند حتی اگر ورزشکار حرفه ای باشد فقط به بردن فکر نمی کند و از باختن نمی ترسد. او فکر می کند اگر تمام تلاشش را در هر بازی به کار بگیرد کارش را خوب و درست انجام داده است و البته با چنین تلاشی معمولاً برنده هم می شود. به این ترتیب تعریف موفقیت برای چنین فردی به کار گرفتن صد درصد توان و کوشش برای رسیدن به هدف است حالا نتیجه هرچه باشد فرقی نمی کند و البته معمولاً نتیجه عالی خواهد بود.

تعریف بسیار زیبای دیگری درباره موفقیت می گوید؛ موفقیت نتیجه عمل کردن مداوم در جهت مهمترین اهدافمان است. وقتی انرژی و توانمان را همواره بر آنچه بیشترین اهمیت را دارد متمرکز می کنیم راهی جز موفق شدن باقی نمی ماند. بیشتر و بیشتر خندیدن، احترام به فرهیختگان، مهر و محبت کودکان را برانگیختن، کسب ستایش منتقدان صادق، تحمل خیانت نارفیقان، درک زیبایی، پیدا کردن بهترین ها در دیگران و درک اینکه وجود شما باعث می شود حتی یک نفر هم که شده راحت تر زندگی کند؛ همه اینها موفقیت هستند.

● استحقاق و توانایی موفقیت

یکی از بزرگ ترین روانشناسان امریکایی به نام ویلیام جیمز شکست را به بی اعتمادی شخص به خودش مربوط می داند و می گوید؛ تنها یک علت برای شکست انسان وجود دارد و آن بی اعتقادی شخص به خود حقیقی اش است.

اعتقاد به خود بخش بسیار بزرگی از موفقیت است. معمولاً دو باور اساسی برای دستیابی به موفقیت ضرورت دارد. ابتدا باید باور داشته باشید که مستحق موفق شدن هستید و نیز باور داشته باشید که توانایی موفق شدن را دارید.

انضباط در کار هم در دستیابی به موفقیت موثر است. توانایی وادار کردن خود برای به تاخیر انداختن لذت های آنی برای رسیدن به لذت های بزرگ تر در درازمدت از ضروریات اجتناب ناپذیر موفقیت است.

خواست عمیق موفقیت هم حتی اگر احتمال دسترسی به آن کم باشد، از دیگر پیش نیازهای رسیدن به آن است. اگر کسی بخواهد موفق بشود باید سودای آن را در سر بپروراند. ممکن است به آرزویش نرسد اما هنگامی که سرش را بالا می گیرد باید زیبایی آن را ببیند، به آن اعتقاد داشته باشد و بکوشد هر جا که آرزویش می رود آن را دنبال کند.

آدم باید رویایش را محکم نگه دارد و در هر شرایطی آن را رها نکند. ممکن است مجبور شوید آرزویی را ۲۰ یا ۳۰ سال یا بیشتر از آن در ذهن خود نگه دارید اما ناامید نشوید، خود را در شرایطی مجسم کنید که آرزویتان برآورده شده است. هر کس رویای شخصی خودش را دارد، اما اصول بیشتر آنها یکی است چون همه ما برای زندگی احتیاج به دلیل داریم پس برای خود هدفی تعیین کنید و تا روز مرگ آن را رها نکنید. اگر هنوز نمی دانید چه هدفی برگزینید، کتابی بردارید و مشغول مطالعه شوید.

بدترین کار این است که از بیکاری تلویزیون تماشا کنید. با تلویزیون دیدن هیچ وقت هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. آدم های موفق کاری که می خواهند انجام دهند حتی اگر چیزی که می خواهند خوردن ۵۰ بستنی باشد، این کار را شروع می کنند و تا پایان ادامه می دهند. اگر دنبال شغلی می گردید و برای پیدا کردن آن ناچارید هزار کپی از سوابق تحصیلی و شغلی خود را امضا کنید و به شرکت ها و موسسات دور و نزدیک ببرید حتماً این کار را بکنید چون با شروع و پیگیری این کار حتماً به شغل مورد نظرتان دست خواهید یافت.

اصل اساسی این است که باید کاری را که لازم می دانید انجام بدهید. بعضی اهداف هم نیاز به انجام کارهای مشخصی دارند پس چه دوست داشته باشید چه دوست نداشته باشید باید این کارها را انجام دهید. ممکن است هدف شما مستلزم کار سخت، سفر دور یا هم کلامی با افرادی باشد که دوست شان ندارید اما چاره ای نیست اگر می خواهید به هدف تان برسید باید از همین راه بروید. کمال گرایی دشمن موفقیت است. در کمال گرایی انسان هیچ وقت حرکت نمی کند چون همیشه منتظر است که همه شرایط مهیا شود.

اگر می خواهید ثروتمند شوید باید کارهایی بکنید که شما را به این هدفتان نزدیک می کند. اصلاً درست نیست که هر وقت وسوسه می شوید که پروژه هایتان را نیمه تمام کنار بگذارید به خودتان تلقین کنید که از اول هم خیلی مشتاق این کار نبودم.

بعضی ها فکر می کنند می توانند از راه های میانبری مانند دلالی یا کلاهبرداری زود پولدار شوند اما اگر اعتقاد داشته باشید «از هر دستی بدهی از همان دست می گیری» حتماً راه های شرافتمندانه تر را انتخاب خواهید کرد. بیشتر افراد موفق بر اهمیت عمل کردن در دستیابی به موفقیت تاکید دارند. عمل کردن کلید موفقیت است و بی عملی تنها علتی است که باعث می شود آدم ها به موفقیتی که رویایش را در سر می پرورانند نرسند.

نکته مهم دیگر در رسیدن به موفقیت حفظ خونسردی است. بدون اینکه عجله کنید یا هول شوید فقط کاری را که به نظرتان مهم و دلخواهتان است انجام بدهید. می گویند موفقیت به سراغ کسانی می آید که آنقدر سرشان شلوغ است که به دنبال موفقیت نمی گردند پس هدفتان موفق شدن نباشد فقط کاری را که دوست دارید و به آن اعتقاد دارید انجام بدهید بعد خواهید دید که موفقیت خود به خود می آید.

مادام که به خدا و خودتان اعتقاد داشته باشید، سخت بکوشید و به هیچ کس اجازه ندهید به شما بگوید نمی توانید این کار را انجام بدهید موفق خواهید شد. گاهی برای رسیدن به موفقیت باید آموزش دید و موفقیت وقتی حاصل می شود که وقتی می خواهید و وقتی هم که نمی خواهید آموزش ببینید. گاهی اوقات آموزش دیدن آسان است اما گاهی نیاز به تلاش بسیار دارد زیرا ممکن است در آن زمان خاص حس و حال آموزش نباشد.

اگر ضمن تلاش برای رسیدن به هدفتان به افرادی برخوردید که از کار شما یا نتیجه حاصل از آن خوششان نمی آمد نگران نباشید. فقط برای رسیدن به هدفی که تعیین کرده اید بکوشید و بگذارید آنها قضاوت خودشان را داشته باشند حتی سعی نکنید برای آنها استدلال کنید و دیگران را راضی نگه دارید. تنها شما مسوول اهداف خودتان هستید. منتهای کوشش خود را به کار بگیرید تا خودتان راضی شوید، در نهایت امکان دارد دیگران هم از نتیجه کار شما راضی باشند.

برای هر موفقیتی باید بهایی پرداخت و معمولاً کار سخت با خستگی همراه است. موفقیت فرزند کار سخت و پشتکار است. نمی توان با چرب زبانی یا رشوه دادن موفقیت حقیقی به دست آورد. بها را بپردازید و موفقیت را در آغوش بکشید. به یاد داشته باشید هر موفقیتی موفقیت دیگری به دنبال می آورد.

● از عقاید محدودکننده بگریزید

آیا تا به حال شده که بخواهید در کاری موفق شوید اما به دلایل ناشناخته ای از آن باز بمانید؟ ممکن است برای چنین اتفاقی دلایل گوناگونی وجود داشته باشد اما حتماً نخستین و مهمترین علت آن به خود شما بازمی گردد خیلی وقت ها باورهایی که در زندگی برگزیده اید شما را از رسیدن به موفقیتی که برای آن تلاش می کنید باز می دارد. سه راهکار اساسی زیر کمک می کند این باورهای محدودکننده را کنار بگذارید.

۱) آنها را بشناسید

نخستین راهکار این است که باورهایی که شما را از اهدافتان در زندگی دور می کند بشناسید تصور اینکه چیزی سرجایش نیست یا درست کار نمی کند به این معنی نیست که مشکلتان حل شده است بلکه باید دقیقاً پیدا کنید چه محدوده ای در سیستم باورهایتان شما را عقب نگه می دارد.

۲) آنها را با باورهای تقویت کننده جایگزین کنید

هنگامی که متوجه شدید کدام باورها شما را عقب نگه می دارد باید آنها را با باورها و تفکراتی جایگزین کنید که شما را قدرتمند می سازد. مثلاً اگر فکر محدودکننده ای دارید که براساس آن تصور می کنید فقط ثروتمندان در زندگی موفق هستند و می توانند پیش بروند باید آن را با این تفکر جایگزین کنید که هر کسی که راه موفقیت را یاد بگیرد می تواند زندگی خوبی داشته باشد.

۳) با بزرگان نشست و برخاست کنید

یکی از بهترین راه ها برای حذر از باورهای محدودکننده این است که اطراف خود را از آدم هایی پر کنید که کارهای بزرگی در زندگی شان انجام داده اند. هرقدر بیشتر با این افراد معاشرت کنید بیشتر متوجه می شوید که آنها هم مثل خودتان آدم های معمولی هستند. تنها تفاوتشان با شما این است که آنها نسبت به شما به چیزهای بزرگ تری فکر می کنند و اعتقاد دارند.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=262520

تعیین اولویتها در زندگی شغلی



تجارت از جهات مختلفی شبیه به یک بازی است. شرکت در بازی به نوبه خود سرگرم کننده است، اما هدف شما هم زمان با شرکت در آن، این است که خوب بازی کنید تا برنده شوید.باید درست مثل یک شرکت کننده در مسابقه عوامل رسیدن به موفقیت را شناسایی کرده و برای رسیدن به آنها تلاش کنید.

انجام این کار بدون طرح و برنامه مناسب، عملی نیست. اگر خواستار موفقیت هستید، باید بدانید چه می خواهید و راههای رسیدن به آنها را نیز تعیین کنید؛ به عبارت دیگر باید کارهای خود را اولویت بندی کنید.

- اهدافتان را معین کنید

اولویت بندی کارها امری است که از دو بخش تشکیل می شود. قسمت اول : علاقه دارید به چه چیزهایی برسید، و قسمت دوم: با چه سرعتی می خواهید به اهداف خود دست پیدا کنید.

زمانی که خواسته ها و زمان رسیدن به هر یک را مشخص نمودید، برای اولویت بندی کارها آماده شده و می توانید به اهدافتان دست پیدا کنید.

با توجه به برنامه زمانبندی شده، سه نوع هدف به وجود می آید: اهداف مقطعی، میانی و دراز مدت. به عنوان مثال در اهداف مقطعی می توانید تصمیم بگیرید که: تنها در عرض شش ماه می خواهم از منسب مشاور مدیریت به سمت مدیریت ترفیع رتبه پیدا کنم. اما برای هدف دراز مدت تعیین کنید که تا قبل از رسیدن به سن ۳۲ سالگی قصد دارید سهمی از کارخانه ای که در حال حاضر در آن مشغول به کار هستید را خریداری کنید.

راه حل این است که برای خود یک راه مستقیم برای رسیدن به اهداف پیدا کنید و سپس زندگی خود را به سمت آن هدایت کنید. پس از انجام زمانبندی باید توجه خود را به طرح هایی که برای رسیدن به اهدافتان معین کرده اید، معطوف نمایید.

- اولویت بندی

اولویت بندی به این معناست که شما میزان اهمیت کارهای مختلف در راه رسیدن به موفقیت را مشخص کنید. اگر می خواهید تا سن ۳۲ سالگی سهامدار شرکت شوید باید بیرون رفتن با دوست ها را تعطیل کنید. تا زمانی که عزم خود را جزم نکنید، هیچ اتفاق خارق العاده ای در زندگیتان رخ نخواهد داد.

برای اولویت بندی می بایست ابتدا لیستی از کارهایی که شما را از رسیدن به موفقیت باز می دارند ، تهیه کنید. این کار به شما کمک می کند که امور بی ارزش را از برنامه خود حذف کنید و بازده بیشتری داشته باشید.

بعد از تهیه لیست اول باید فهرستی از اولویت هایی که انجام انها ضروری است تهیه کنید. ارجحیت را به ترتیب از روی اهداف مقطعی، میانی و بلند مدت پایه ریزی کنید. سپس لیست دیگری به نسبت مهمترین به کم اهمیت ترین تهیه کنید.

انجام این کار دید روشنی از کارهایی که می خواهید انجام دهید، چگونگی، و زمان انجام هر یک را برایتان فراهم می آورد. به خاطر داشته باشید:

عدم موفقیت در برنامه ریزی یعنی برنامه ریزی برای شکست. به همین دلیل برای برنامه ریزی وقت صرف کنید و در دنیای امروزی هیچ کاری را به امید و شانس و اقبال نگذارید.

زندگی مخلوط پیچیده ای از مسائل مختلف است. ما کار می کنیم، بازی می کنیم، وقتمان را با دوستان و اقوام می گذرانیم، به مسافرت می رویم و هزار و یک کار دیگر انجام می دهیم که هیچ ارتباطی به زندگی شغلیمان ندارد.

- بین اولویت های خود تعادل ایجاد کنید

زمانی که در حال تهیه لیست اولویت های خود هستید، همزمان فهرست دیگری از کارهایی که برایتان اولویتی ندارند نیز تهیه کنید. به عبارت دیگر کارهای دیگری که مربوط به حیطه کاری نمی شود، اما انجام آنها برای شما مهم است را نیز بر روی کاغذ بیاورید. شاید قصد داشته باشید که ازدواج کنید و صاحب فرزند شوید، و یا به مسافرت یکساله به دور دنیا بروید.

این اولویت های خارجی بر روی موفقیت شما تاثیر می گذارند. برخی افراد فقط به شغلشان توجه می کنند. برای این دسته از افراد تهیه لیست، کار آسانی است؛ چون زندگی آنها در شغلشان خلاصه می شود. اما سایرین اهدافی دارند که به حرفه هایشان ارتباطی پیدا نمی کند.

مهمترین نکته ای که باید در نظر بگیرید این است که زندگی کوتاه بوده و شما باید تا آنجا که می توانید به بهترین نحو از وقت خود استفاده کنید. بنابراین اگر همنشینی با دوستان تنها تلف کردن وقت است و هیچ کمکی به شما در راه رسیدن به آرزوهایتان نمی کند، پس هیچ دلیلی وجود ندارد که شما به مهمانی آنها بروید. اما اگر می بینید که رفتن به جمع آنها به نوعی مسیر شما را هموار تر ساخته و منافعی را برایتان در بر دارد، پس ما به شما پیشنهاد می کنیم که دعوت آنها را قبول کنید.

تهیه لیست از این جهت اهمیت دارد که شما را قادر می سازد بین اهداف مختلفتان تعادل برقرار می کند و تلاشتان در انجام هر کار به اندازه باشد. همه این امور دست به دست هم می دهند و شما را به اهدافتان نزدیک می سازند.

- بهای هر چیز را باید پرداخت

زمانی که نوبت به موفقیت می رسد باید توجه داشت که هر چیز یک قیمتی دارد و اگر می خواهید به آن برسید باید بهای آنرا بپردازید. عبارت " طرف مثل رییس ها میاد سر کار" به گوشتان نخورده. منظور کسی است که صبح ها دیر در محل کار خود حاضر میشود و بعد از ظهرها هم اولین نفری است که خارج می شود.

اما حقیقت این است که افرادی که در مراتب بالا، مشغول به کار هستند معمولا ساعات بیشتری نسبت به سایرین کار می کنند چون کارهای مهمتری انجام می دهند و یک اشتباه کوچک می تواند به سادگی عملکر کل مجموعه را تحت الشعاع قرار دهد.

اگر واقعا می خواهید موفق باشید، باید فداکاری کنید و خیلی چیزها را قربانی کنید تا به هدف نهاییتان دست یابید. این مطلب را به خوبی برای خودتان جا بیندازید: لیست اولویت ها شغلی همیشه مهمتر از لیست کارهای شخصی است.

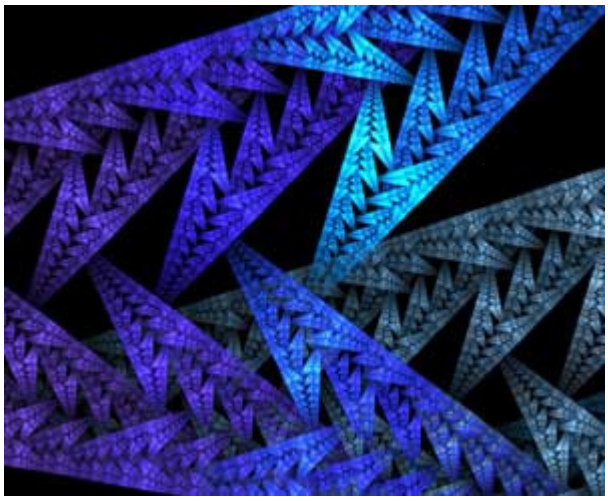
اما توجه کنید: اولویت ها قابل تغییر هستند. شاید تا نیمه های راه رفته باشید و نگهان متوجه شوید که راه نادرست را انتخاب کرده اید، البته اشکال از راه نیست شاید فقط مناسب حال شما نبوده. اگر چنین اتفاقی روی داد، از تغییر مسیر ابایی نداشته باشید. با آغوش باز از تجربه های جدید استقبال کنید .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=304546

vista.ir
Online Classified Service

تغییرهای سازنده



بسیاری از ما مبتلا به صفت‌های اخلاقی، خصوصیت‌های رفتاری یا احساس‌هائی هستیم که آن‌ها را ناپسند می‌دانیم و از داشتن این صفت‌ها و خصوصیت‌ها ناخشنودیم و همواره آرزو می‌کنیم که ای‌کاش اینطور حرف نزنیم یا این‌گونه عمل نکنیم و یا ای‌کاش احساس‌مان راجع به این موضوع این‌گونه نباشد.

این خصوصیت‌ها مانند علف‌های هرز در وجود ما روئیده‌اند و اگر آن‌ها را از ریشه خارج نکنیم، بوستان جان ما را به صحرای خشک و بی‌آب و علف تبدیل خواهند نمود. جدائی از این صفت‌ها و خصوصیت‌ها و به‌وجود آوردن تغییرهای پایدار، خواستهٔ واقعی ماست. به‌کار بستن توصیه‌های زیر ما را در انجام این مهم، یاری خواهد نمود.

قدم اول در به‌وجود آوردن تغییرهای پایدار و دائمی، تغییر باورهای ماست. باورهای لازم برای ایجاد تغییر عبارت هستند از:

۱) این خصلت ناپسند باید تغییر کند. باید در خود، نیر و انرژی برای تغییر ایجاد کنیم . تنها داشتن اعتقاد به تغییر، کافی نیست؛ باید تلاش کرد.

۲) من باید آن را تغییر دهم. خودمان را مسئول ایجاد تغییرها بدانیم و نه دیگری یا شرایط محیط را.

۳) من می‌توانم آن را تغییر دهم. چرا که من این ویژگی را در وجودم پرورش دادم. خودم می‌توانم آن را تغییر دهم.

قدم بعدی در ایجاد تغییرها، به‌کار بستن توصیه‌های زیر است:

▪ آنچه می‌خواهید باشید را هدف بگیرید. نه آنچه که نمی‌خواهید باشید. به آنچه که می‌خواهید، تمرکز کنید، نه آنچه نمی‌خواهید. با این‌کار، قوای فکری و ذهنی‌تان را برای به‌دست آوردن خواستهٔ مورد نظرتان، تقویت می‌کنید. به طور مثال، به‌جای آنکه تنبل بودن را هدف بگیرید، پرتوان و پرتلاش بودن را هدف بگیرید و موانعی را که در راه رسیدن به آن وجود دارد، برطرف کنید. تنبلی، یکی از موانع پرتوان بودن است، پس باید حذف شود.

▪ با اعمال فشار بر خود، انرژی مثبتی برای تغییرها ایجاد کنید. با خود خلوت کنید. به ضررهای داشتن صفت ناپسند و فوائد از دست دادن آن فکر کنید و با طرح سئوال‌های شفاف و بی‌پرده، خود را در جهت تغییر صفت مورد نظر تقویت کنید. فردی را در نظر بگیرید که بددهن است و مردم از زبان او در امان نیستند. این فرد با طرح این‌گونه سئوال‌ها، ماهیت صفت ناپسند خود را زیر سئوال خواهد برد و در واقع با این‌کار، صفت ناپسند خود را به محکمه‌ای می‌برد که قاضی آن وجدان است:

▪ از دست ندادن این صفت ناپسند به چه قیمتی از من تمام خواهد شد؟

▪ چقدر بددهانی من از نظر اجتماعی، مالی و یا احساسی به ضرر من بوده است؟

▪ تأثیر بدزبانی‌ام روی شغل و کار من به چه میزان بوده است؟

این فرد باید به این‌گونه سئوال‌ها نیز فکر کند:

▪ با داشتن زبان خوش و کلام زیبا، چه احساسی خواهم داشت؟

▪ احساس دیگران نسبت به من چه تغییری می‌کند؟

▪ چه نیروهائی در من زنده خواهند شد؟

● در الگوهای محدود کننده توقف ایجاد کنید.

برخی رفتارهای احساسی، گاه تند و خشن و گاه همراه با ترش‌روئی و تلخ‌کامی برای تأثیر در طرف مقابل، نه تنها منجر به نتیجه نمی‌شود، بلکه نتیجه‌های عکس خواهد داد. آیا شما جزء کسانی هستید که برای رسیدن به خواسته‌های خود، طرف مقابل را تحت فشار قرار می‌دهید (الگوی محدود کننده) و با اجبار و تحمیل همراه با بداخلاقی می‌خواهید به خواسته‌های‌تان برسید؟

این‌گونه عملکردها شما را به ستوه نیاورده؟ نمی‌خواهید از دست آن‌ها خلاصی یابید؟ به‌خصوص به این دلیل که گاه نوک پیکان این احساس‌ها با عملکردها متوجه خود ما می‌شود و خودمان در خودمان الگوی محدود کننده ایجاد می‌کنیم. مثل حالت‌های زیر:

▪ با کوچک‌ترین محرکی خشمگین و عصبانی می‌شویم.

▪ بیش از حد نگران برخی مسائل می‌شویم و خود را آزار می‌دهیم.

▪ با کوچک‌ترین تلخ‌کامی احساس شدید یأس و ناامیدی می‌کنیم و...

برای تغییر این عادت‌ها و احساس‌ها، در حین اجراء آن‌ها به یک‌باره مچ خود را بگیرید. لبخند بزنید، شکلک در بیاورید، حرکت‌های خنده‌دار بکنید، شعر بخوانید و با ایجاد حالت‌های شاد و مضحک، به نوعی در الگوی محدود کننده، توقف ایجاد کنید. (روی CD خط بیندازید.) این‌کار، شما را وادار می‌کند تا دیگر از آن الگو استفاده نکنید.

▪ رفتار جدید پیشه کنید. فقط به حذف صفت ناپسند اکتفا نکنید و به‌جای آن‌ها، صفت‌ها و رفتارهای جدید را جایگزین کنید. خشکاندن ریشه‌های عادت‌های بد و ناپسند، خوب است ولی کاشتن نهال صفت‌های خوب و شایسته، سبب دوام تغییرها خواهد شد. به طور مثال:

▪ ترک بدگوئی راجع به دیگران کافی نیست، بلکه باید یاد بگیریم از خوبی‌های دیگران بگوئیم.

▪ ترک معاشرت با دوست‌های ناباب کافی نیست، بلکه به‌دنبال دوست‌های بافضیلت باشیم.

▪ خوش‌رفتاری با زیردستان را باید جایگزین ترش‌روئی و بداخلاقی کنیم.

▪ ترک بدرفتاری با زیردستان کافی نیست، بلکه باید خوش‌رفتاری و حسن همجواری را پیشه کنیم و...

● الگوهای جدید را شرطی کنید تا پایدار بمانند.

با تکرار اعمال و عادت‌های پسندیده باید آن‌ها را دائمی کنید. با تکرار این عادت‌ها و این اعمال، سیستم عصبی خود را عادت دهید که همواره با این الگو رفتار کند. تمرین کنید و با اجراء سیستم پاداش و جزاء خود را شرطی کنید.

هر بار که عملی را به طور صحیح انجام دادید، به‌خود پاداش دهید و هرگاه با الگوی قبلی عمل کردید، خود را جریمه نمائید. توجه کنید که هر الگوی فکر یا احساسی یا رفتاری که تقویت شود، به عادت تبدیل خواهد شد. به طور مثال کسی که در کار دیگران دخالت بی‌جا می‌کند و به قول معروف نخود هر آش می‌شود، باید یاد بگیرد صبور باشد و عادت کند که بگذارد افراد مشکل‌هایشان را خودشان حل کنند و از دخالت بی‌مورد اجتناب کند. هرگاه موفق شد، به‌خود پاداش دهد (خود را به یک بستنی مهمان کند یا فردا صبح یک‌ساعت بیشتر بخوابد و...) و هرگاه، طبق الگوی قبلی عمل کرد، خود را جریمه کند.

سئوال مهم: چرا بیشتر وقت‌ها تغییرها ناپایدارند و الگوهای قبلی دوباره تکرار می‌شوند؟ به زبان ساده باید این‌طور بپرسیم: موانع ایجاد تغییرها کدام هستند؟

الف) گاه به برطرف کردن علائم ظاهری اکتفا می‌کنیم. در حالی‌که، اصل مشکل همچنان باقی است. بنابراین، دوام تغییر کوتاه است. فردی که عیوب مردم‌آزاری را نداند، شاید به طور موقت آن را کنار بگذارد، ولی از نظر فکری و ذهنی به آن مرحله نرسیده که این کار را دون شخصیت و برخلاف رفتار یک انسان سالم درستکار بداند. یا فردی که پرخوری می‌کند و با حرص و ولع، تغذیه می‌کند، اگر ضررهای این کار را نداند، فقط به گرفتن رژیم‌های لاغری اکتفا می‌کند که به طور معمول با شکست مواجه می‌شود و همین طور است داستان سیگاری‌هائی که بارها ترک کرده‌اند ولی دوباره...

ب) برخی افراد بروز هرگونه تغییر و تحول در خود را غیرممکن می‌دانند و تکه کلام آن‌ها این است: "ما اینیم بابا!" یا "از ما دیگه گذشته، نوبت شماهاست!" در واقع این افراد با استفاده از این استراتژی، حفاظی به دور خود ایجاد می‌کنند که هیچ حرف و حدیث و کلام سازنده‌ای به آن وارد نخواهد شد. آن‌ها با استفاده از این کلام که "ما این‌جوری بار اومدیم"، صورت مسئلهٔ تغییر و تحول را پاک می‌کنند. به این دوستان در هر سن و سالی هستند باید عرض کنیم که تمام شریعت‌های آسمانی و پیامبرهای الهی برای تغییر آمده‌اند. رسالت تمام دانشمندها و اندیشمندهای جهان، بیان حقیقت‌های هستی است تا دیگران درس بگیرند و با تغییر و تحول در زندگی، نهایت بهره را از سال‌های عمر خود ببرند. پس خواهشمند است صورت مسئله را پاک نکنید!

ج) برخی افراد تلاش‌هائی را برای ایجاد تغییرها به انجام رسانده‌اند، ولی به هر دلیل به موفقیت نائل نشده‌اند و بنابراین از ادامهٔ تلاش منصرف می‌شوند. همت کنید و ناکامی را پیشه نکنید. پافشاری کنید به طور حتم موفق خواهید شد.

د) برخی افراد وحشت دارند که در صورت تغییر عادت‌ها و اخلاق، دیگران آن‌ها را باور نمی‌کنند یا از آن می‌ترسند که دیگران، آن‌ها را انسان‌های دمدمی مزاج و متغیر بدانند و بی‌ثباتی و ریاکاری را از رفتار آن‌ها برداشت کنند. مردم، افراد دارای خصوصیت‌ها و ویژگی‌های ثابت را آدمی‌هائی

استوار و مورد اطمینان می‌شناسند و فردی را که تغییر کند، نمی‌پسندند و او را باور نمی‌کنند.

توجه کنید: اول این‌که اگر بخواهید زندگی‌تان را برمبنای نظر و رأی دیگران بسازید، همیشه عقب هستید چرا که خواسته‌های دیگران متنوع و همیشه متغیر است.

دوم این‌که، این باور را که مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند، کنار بگذارید، دیگران هرگز راجع به شما فکر نمی‌کنند چرا که خود به اندازهٔ کافی مشغله دارند!

ه) این باور که متغیرها باید تدریجی باشند تا دیگران برای دیدن تغییرها در ما صبر کنند و تغییرهای سریع ما سبب تعجب و حیرت آن‌ها نشود، عامل مهمی در توقف تغییرها است. به یاد داشته باشید عمر، کوتاه است و فرصت‌های خوب و سالم بودن به سرعت از دست می‌روند. مطمئن باشید شیرینی داشتن رفتار، کردار و احساس‌های صحیح بر تلخ‌کامی ناشی از دیدگاه منفی سایرین، برتری دارد.

و) گاه عادت‌های ناپسند ما، برای دیگران پسندیده و مورد خواست آن‌ها است. کسی که دیگران را به باد تمسخر می‌گیرد و از غیبت دیگران پروائی ندارد و وقتی در جمع قرار می‌گیرد، دیگران را می‌خنداند و با تمسک به این اخلاق ناپسند مجلس‌گردانی می‌کند، از ترک عادت ناپسند خود به خاطر محبوبیتی که نزد دیگران دارد، پرهیز می‌کند. او دست‌یابی به اخلاق پسندیده را قربانی خواسته‌ها و تمایل‌های دیگران می‌کند.

شجاع باشید. دل به دریا بزنید و ناپاکی‌ها را از فکر و زبان و عمل خود برانید. ممکن است ابتدا مورد بی‌مهری قرار گیرید، ولی مطمئن باشید نتیجهٔ این انقلاب بزرگ، به‌دست آوردن اعتماد به نفس و اعتبار نزد دیگران است.

ز) گاهی، احساس‌مان را راجع به عادت یا عملکرد ناصحیح عوض نمی‌کنیم، بنابراین، تغییرها پایدار و دائمی نخواهند بود. کسی که از کشیدن سیگار لذت می‌برد، تا به مرحله‌ای نرسد که احساس نامطلوب از کشیدن سیگار پیدا کند، قادر به ترک آن نخواهد بود. توجه کنید که هدایت بسیاری از اعمال ما با تغییرها، عواطف و احساس‌های‌مان را با آن همراه کنیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=259483

vista.ir
Online Classified Service

تفاوت های رقابت با حسادت چیست ؟



● موتور محرک مردان چیست ؟ رقابت یا حسادت ؟

تقریبا اکثر قریب به اتفاق افراد، هیجانات منفی ناخوشایند مختلفی را کم و بیش در زندگی خود تجربه می‌کنند که می‌توان از این جمله هیجانات منفی به حس حسادت اشاره کرد.

این واقعه در مردان و زنان نمودهای متفاوتی داشته است، اما قدر مسلم برخی اوقات حسادت تا جایی پیش رفته که سبب ایجاد دوئل‌های عشقی و در نهایت قتل‌های ناخواسته و اتفاقی شده است.

عارف نظری که قائم‌مقام گروه روان‌شناسی واحد علوم و تحقیقات تهران است در این گفت‌وگو به تعریف حسادت پرداخته و تاکید می‌کند: «اساسا

کسانی بیشتر حسادت می‌کنند که توانمندی‌های خودشان را دست کم می‌گیرند و به موقعیت والای دیگران غبطه می‌خورند.» بحث دیگری که با این روان‌شناس در این مصاحبه، مطرح و بررسی شده است حسادت در میان مردان و زنان است تا آنجا که این متخصص تاکید می‌کند: مردان حسادت خود را رقابت جلوه می‌دهند.»

▪ اساسا حسادت را چگونه می‌توانیم تعریف کنیم و آیا در روان شناسی تعریف خاصی برای این حس درنظر گرفته شده است یا نه؟

ـ من در روان شناسی به تعریف عملیاتی حسادت برنخورده‌ام ولی در تعاریف ما حسادت نوعی هیجان ریشه در ذات رفتاری انسان و فطرت آنها دارد. حسادت به عبارتی یک عکس‌العمل به اتفاقی است که ریشه در تکامل شناختی دارد.

▪ با این حساب تعریف شما از فطرت چیست؟

ـ من وقتی از فطرت صحبت می‌کنم منظورم تاریخچه رفتاری ژنتیکی انسان‌ها ست. رفتارهایی که به صورت ژن از نسل پیشین ما به نسل امروز منتقل شده است. انسان‌های امروز در واقع ادامه انسان‌های پیشین هستند. روان شناسان تکاملی عقیده دارند رفتارهایی که انسان‌های امروز دارند ریشه در یادگیری‌ها وانطباق‌پذیری ازنیاکانشان دارد. اگر طبق این نظریه پیش برویم و به جست‌وجو بپردازیم در تک‌سلول‌های اولیه هم رفتارهایی وجود داشته که در عالی‌ترین موجودات تکامل یافته هم به نوعی همین رفتارها دیده می‌شود.

در این راستا مهم ترین خصیصه همه رفتارهای موجودات در درجه اول بقای نفس و در درجه دوم بقای نسل است و البته امروزه نظریات جدید تکامل حتی بقای نسل و نفس را هم ناشی از بقای ژن می‌داند یعنی ژن هر موجود جانوری برنامه‌ریزی‌هایش را می‌کند که خودش زنده بماند.

▪ اگر از این زاویه بخواهیم حسادت را بررسی کنیم ریشه آن را در کجا می‌توانیم جست‌وجو کنیم؟

ـ از این زاویه حسادت در واقع از تمایل برای بقا و حفظ و ارتقای جایگاه ناشی می‌شود و تمامی موجودات برنامه‌ریزی و کدگذاری شده‌اند که با هم رقابت کنند.

▪ شما به عنوان یک روان‌شناس چه چیزی را می‌پسندید؟

ـ من به عنوان یک روان‌شناس عقیده دارم خشم، قهر و حسادت باید وجود داشته باشند چون به نظر من اگر هست به این معنی است که باید باشد. یعنی در حالی که عرفا در پذیرش مطلق حرف می‌زنند اما گاهی اوقات فراموش می‌کنند که پذیرش مطلق یعنی اینکه بپذیرم حسادت وجود دارد.

▪ به نظر شما حس حسادت اساسا هیجان منفی است؟

ـ من معتقدم که حسادت می‌تواند هیجان منفی و همچنین هیجان مثبت باشد.در متون اخلاقی‌مان هم یک نوع حسادت مثبت داریم که به آن غبطه می‌گویند. غبطه در واقع همان حسادت است اما هیجان منفی تولید نمی‌کند. ما وقتی که یک دانشمند ایرانی را می‌بینیم که در یک المپیاد علمی جایزه می‌گیرد ممکن است به او غبطه بخوریم؛ در واقع حسادت و غبطه یک احساس هستند فقط جهت‌شان با هم فرق می‌کند.

▪ می‌شود دقیقا توضیح دهید؟

ـ حسادت جهتش به سمت شخص دیگر است. اما غبطه جهتش به سمت خود فرد است. مثلا ما وقتی به یک فرد زیبا حسادت می‌کنیم در دل می‌گوییم ای کاش زیبایی اش زایل شود اما وقتی غبطه می‌خوریم می‌گوییم من باید ورزش کنم تا تناسب اندام پیدا کنم و پوستم شاداب شود، تا ظاهرم بهتر شود. در واقع حسادت مثل یک زخم است که وقتی زخمی شدی دیگر زخمی شده‌ای، اما می‌توانی با دسترسی به یکسری راهکارها وجودت را واکسینه کنی که کمتر زخمی شوی و طوری حرکت کنی که تیرهای حسادت کمتر روی تنت بنشیند.

▪ آقای دکتر بیشتر چه افرادی به دیگران حسادت می‌کنند؟

ـ کسانی بیشتر حسادت می‌کنند که توانمندی‌های خودشان را دست‌کم می‌گیرند ولی کسانی که خودشان را توانا می‌دانند ممکن است به موقعیت والای دیگران غبطه بخورند تا اینکه حسادت کنند. اما یک نکته دیگر در مورد حسادت وجود دارد و آن اینکه بیشتر افراد هم‌سطح و هم‌طبقه به هم حسادت می‌کنند. هر چه پایگاه اجتماعی افراد به هم نزدیک‌تر باشد بیشتر به هم حسادت می‌کنند. مثلا دو نفر از یک شهر تبدیل به چهره شده‌اند. علی دایی و رضازاده که یکی فوتبالیست قهرمان و یکی هم وزنه‌بردار قهرمان است. حال اگر که هر کدامشان هر چقدر هم موفقیت به دست بیاورند به هم حسادت نمی‌کنند چون نوع رشته ورزشی آنها با هم فرق دارد ولی ممکن است دو فوتبالیست به هم حسادت کنند.

▪ راه از بین بردن حسادت چیست؟

ـ راهش این است که توانایی‌های خود را بشناسیم و آنها را تقویت کنیم.

اما ما هر چقدر توانایی‌های خود را تقویت کنیم و آنها را شکوفا کنیم همچنان همه افراد از لحاظ توانایی در یک سطح نیستند و همین امر خود سبب ایجاد حسادت می‌شود!

اگر هر انسانی توانایی‌های خود را بشناسد و در مسیر آنها هم حرکت کند آن وقت این اتفاق نمی‌افتد آن موقع پذیرش خودت به همان صورت که هستی آسان‌تر است. به گمان من اشخاصی که حسادت می‌کنند معمولا توانایی‌های خود را نادیده می‌گیرند. من جمله‌ای از گوته نقل می‌کنم که می‌گوید موفقیت یعنی اینکه آنچه را که می‌خواهی به دست آوری اما خوشبختی آن است که از آنچه به دست آوردی لذت ببری. بنابراین نکته‌ای که هست به نظر من، اگر فردی توانایی‌های خود را شناخته باشد و آنها را شکوفا کند، خواه‌ناخواه به یک درجه از پذیرش نفس می‌رسد.

حال فرض کنید یک نفر توانایی‌هایش را کاملا شکوفا کند اما از اینکه توانایی‌هایش در حد متوسط است ممکن است احساس نارضایتی کند و قطعا این نگرش در او حسادت ایجاد خواهد کرد!

اگر فردی با توانایی‌های متوسط نهایت تلاش خود را بکند و توانایی‌های خود را به اوج برساند میزان حسادتش به شدت کاهش خواهد یافت. ولی عمدتا حسادت در اشخاصی ایجاد می‌شود که بیشتر از اینکه تلاششان را معطوف به پرورش توانایی‌های خود بکنند معطوف به این می‌کنند که ببینند زندگی دیگران چه دستاوردی داشته است. این افراد منتظر این هستند که سعادت در خانه‌شان را بزند و از اینکه شانس در خانه دیگران را زده همیشه گله‌مند هستند.

▪ چه کنیم که حسادت تبدیل به غبطه شود؟

ـ باید یک مقدار ذهنمان را از آموزه‌هایی‌که اجتماع به ما تحمیل می‌کند منفک کنیم و یک بار دیگر واژه‌هایمان را خودمان تعریف کنیم. ما در بمباران تبلیغاتی عجیب و غریبی قرار داریم. بدون آنکه خودمان بدانیم ارزش‌ها با ابزارهای مختلف به ما تلقین می‌شود؛بنابراین موفقیت را فقط در شکل خاصی می‌پذیریم. ما اگر بتوانیم وقتی که حسادت می‌کنیم دریابیم که این حسادت ناشی از یک ناخشنودی از وضع موجود است و بعد وضع مطلوب و ایده‌آل را که می‌تواند ما را خشنود کند در ذهنمان تعریف کنیم طبیعتا راه هم پیش روی ما گذاشته می‌شود.

اما همیشه این‌طور نیست، گاهی اوقات ما ایده‌آل‌ها را برای خودمان تعریف می‌کنیم اما به آنها نمی‌رسیم!

در این مرحله باید تعریف‌هایمان را از ایده‌آل مورد بازنگری قرار دهیم. مثلا در دوره ما همه دنبال این بودند که دکتر و مهندس شوند؛ این در حالی است که ممکن است همه توانایی یک فرد در این باشد که مثلا یک آشپز ماهر شود. در جوامع صنعتی هر حرفه و هر تخصص جایگاه خود را دارد اما در جامعه ما فقط یکسری پوزیشن‌های خاص اعتبار دارند بنابراین، این اشخاص هم ایده‌آل‌هایشان همان می‌شود که جامعه به آنها دیکته کرده است.

▪ اما روح حاکم بر جامعه باعث می‌شود افراد ناخودآگاه به سمت ایده‌آل‌های جامعه حرکت کنند، به نظر شما علت این قضیه چیست؟

- اگر این اتفاق بیفتد معنی‌اش این است که در واقع شخصیت افراد در حال مسخ شدن است. در این مرحله به قول پین کلوید همه این ایده‌آل‌ها تبدیل به دیوارهای آجری می‌شوند که دورتادور ما را احاطه می‌کنند و آن موقع به یک چکش نیاز است که این دیوار شکسته شود.

گاهی این دیوار خیلی محکم است، به طوری که با هیچ چکشی شکسته نمی‌شود!

در این صورت حق انتخاب وجود دارد. می‌توانی یک آجر شوی درون این دیوار، در این صورت باید بپذیری که آجر شدن درون این دیوار، حسادت ورزیدن، رنج کشیدن، غصه خوردن و سایر احساس‌های ناخوشایند را به همراه دارد. اما راه دیگری هم وجود دارد و آن اینکه چکش را برداری و دیوار را بشکنی تا خوشبختی را احساس کنی و از هر لحظه زندگی‌ات استفاده کنی.

▪ آقای دکتر چرا در جامعه ما زن‌ها بیشتر از مردان به حسود بودن مشهور هستند؟

ـ واقعیت این است که مردها از زنان حسودتر هستند اما مردها بسترهای اجتماعی دارند که حسادت خود را به عنوان رقابت جلوه دهند، ولی زن‌ها این بستر را ندارند. مثلا اگر مردی اتومبیلش را عوض کند می‌گوید اتومبیل جدید امکاناتش بهتر از اتومبیل قبلی است اما اگر زنی گردنبندش را عوض کند می‌گویند انگیزه‌اش چشم و همچشمی با دیگران بوده است!

▪ به نظر شما انسان‌های وارسته و کسانی که به مراحل والای خود شناسی و کمال رسیده‌اند، حسادت به طور کامل از وجودشان از بین می‌رود؟

ـ من فکر می‌کنم که والاترین انسان‌ها و حتی مثلا کریشنامورتی نیز اگر نگوییم حسادت لااقل غبطه را تجربه کرده‌اند. مثلا می‌گویند در روز قیامت مومنان به مقام والای امیرالمومنان علی(ع) غبطه می‌خورند.

با این اوصاف ما نمی‌توانیم منکر وجود حسادت شویم. مهم این است که وقتی احساس حسادت به ما دست داد بتوانیم آن را درست مدیریت

کنیم

منبع : گلستان تاک

http://vista.ir/?view=article&id=341791

تفکر "برنده ـ برنده"



در خانواده چهار نفره‌ای، مادر خانواده صبح ساعت ۶ از خواب بلند شده، ابتدا به‌سوی مغازه شیرفروشی می‌رود و چند پاکت شیر تهیه کرده و سپس به سمت مغازه نانوائی رفته و در صف نانوائی می‌ایستد. بعد از گرفتن نان و آمدن به خانه، صبحانه را برای همسر و بچه‌های خود آماده می‌کند و پس از صرف صبحانه، زمان درست نمودن غذای ظهر، تمیز کردن حیاط خانه و ... فرا می‌رسد. فرزندان و همسر این زن با داشتن تفکر "برنده ـ بازنده" باعث شده‌اند که مادرشان همیشه بازنده زندگی و خودشان همیشه برنده کارهای خانوادگی باشند، ولی در تفکر "برنده ـ برنده" به‌جای "من" کلمه "ما" وجود دارد. در این نوع نگرش، دیگر جائی برای رقابت و مقایسه وجود ندارد و به‌جای آن، تعاون و وحدت شکل می‌گیرد. در این نوع تفکر، افراد، جویای منفعت‌های متقابل و دو یا چندجانبه می‌باشند؛ بطور معمول، صاحبان این نوع تفکر از ضرب‌المثل "حالا که سفره‌ای پهن شده پس همه بیایند و از این سفره بهره‌مند گردند"، استفاده می‌نمایند. در تقسیم‌بندی تفکر بر اساس میزان ملاحظه افراد و اعتماد به نفس آن‌ها، تفکرها به ۴ دسته تقسیم می‌شوند:

۱) تفکر (برنده ـ برنده) تفکر شیری

۲) تفکر (برنده ـ بازنده) تفکر ببری

۳) تفکر (بازنده ـ برنده) تفکر روباه‌گونه

۴) تفکر (بازنده ـ بازنده) تفکر گرگ مسلک‌ها

حال در زیر داستانی از مثنوی به روایت روز آمده است که در این داستان مولوی ۳ نوع تفکر شیری، روباهی و گرگی را به زیبائی بیان نموده است:

یک روز صبح زود روباه و گرگ نزد شیر آمدند تا هرسه با هم به شکار بروند.

"شیر و گرگ و روبهی بهر شکار

رفته بودند از طلب در کوهسار"

شیر نیز پذیرفت. هرچند که آمدن روباه و گرگ به شکار نه تنها کمکی به شیر نمی‌کرد، بلکه باری را نیز ب ردوش او می‌گذاشت، به طور معمول در این‌گونه موارد، انسان‌های شیرمسلک یا انسان‌هائی با تفکر "برنده ـ برنده" هرچند که خود قدرت به‌دست آوردن نیازهای‌شان را دارند، ولی جهت کمک به اطرافیان و این که بقیه نیز بتوانند در بازی زندگی برنده باشند، با آن‌ها شراکت می‌نمایند.

"گرچه زیشان شیر نر را ننگ بود

لیک کرد اکرام و همراهی نمود"

"این چنین شه را زلشکر زحمت است

لیک همره شد جماعت رحمت است"

دشت، بزرگ و پهناور بود. نسیمی ملایم گیاهان و کوهپایه را نوازش می‌کرد و جزء صدای چند پرنده آوازخوان و باد که بوته‌ها را خش خش کنان می‌لرزاند، صدای دیگری شنیده نمی‌شد. نگاه نافذ و عمیق شیر به دشت چنان بود که گوئی سلطانی به قلمرو می‌نگرد. روباه و گرگ بو می‌کشیدند و سرشان را به هر طرف می‌چرخاندند و پوزه بالا کرده عمیق بو می‌کشیدند تا از گله‌ای یا چرنده‌ای برای شکار ردی دریابند. روباه و گرگ که فقط در فکر سیر کردن شکم خودشان بودند، سعی داشتند که شیر، سریع‌تر شکاری را بگیرد و آن‌ها بدون زحمت وارد گود شوند و از زحمت‌ها و تلاش‌های شیر، بدون رنج بهره ببرند، زیرا هرکه با شیرها و افرادی که دارای تفکر "برنده ـ برنده" می‌باشند، همراهی کند، هیچ وقت بازنده نخواهد بود.

"هرکه باشد در پی شیر حراب

کم نیاید روز و شب او را کباب"

در این زمان، روباه و گرگ طمع کردند که هرچه سریع تر شکار را از چنگ شیر درآورند، غافل از این که انسان‌های شیرمسلک و صاحبان تفکر "برنده ـ برنده" باهوش و ذکاوتی که دارند، از درون افراد گرگ و روباه صفت آگاه هستند و می‌دانند آن‌هائی که اطرافشان هستند نه به خاطر وجود آن‌ها بلکه به خاطر سوء استفاده نمودن از آن‌ها می‌باشند.

"هرکه باشد شیر اسرار و امیر

او بداند هرچه اندیشد ضمیر"

در این زمان، شیر که دید روباه و گرگ نه قدرت شکار کردن را ندارند و نمی‌توانند شکار کنند، خود، وارد میدان شد و یک گاو، یک بز و یک خرگوش را شکار نمود، سپس شکارها را پیش گرگ و روباه آورد.

"گاو کوهی و بز و خرگوش زفت

یافتند و کار ایشان پیش رفت"

ولی در این زمان با خود فکری کرد و گفت بیایم و به این روباه و گرگ درس تفکر "برنده ـ برنده" را بدهم و بنابراین، روبه گرگ کرد و گفت: "ای گرگ! می‌خواهم تو را امتحان نمایم بیا و این ۳ شکار را به عدالت تقسیم کن". گرگ که از این امتحان بزرگی که در زندگی برایش پیش آمده بود، بی‌خبر بود، بدون تفکر و بدون هیچ گونه ملاحظه‌ای که این شکارها را خود شیر با زحمت به‌دست آورده و او هیچ گونه سهمی در این شکارها ندارد، گفت: "ای شیر بزرگ، این گاو که از همه بزرگ‌تر است، مال شما، این بز که میانه است، مال من که کوچکترم و این خرگوش برای روباه که جثه‌اش از هردوی ما کمتر است.

"گفت ای شه گاو وحشی بخش توست

آن بزرگ و تو برگ و زفت و چیست"

"بز مرا که بز میان و وسط

روبها خرگوش بستان بی‌غلط"

در این لحظه شیر عصبانی شده بود و می‌خواست درس عبرتی به گرگ بدهد که تمام انسان‌هائی که بعد از گرگ زندگی می‌کنند، درس تفکر "برنده ـ برنده" را یاد بگیرند، گرگ را با چنگال خود درید.

"چون ندیدش مغز و تدبیر رشید

در سیاست پوستش از سرکشید"

بعد از این واقعه روباه چون سرنوشت گرگ را دید، تازه فهمید وقتی کسی در کاری تلاش نکرده است، نباید توقع بی‌جا داشته باشد. بنابراین، وقتی شیر این سئوال را که چگونه این شکارها را تقسیم می‌کنی، از روی ترس و تفکر "بازنده ـ برنده" که دیگر خودش بازنده باشد و شیر برنده گفت: "ای شاه حیوان‌ها! این گاو وحشی خوراک صبحانه شما، بز کوهی خوراک ناهار و خرگوش را شب میل فرمائید".

”بعد از آن، رو شیر با روباه کرد

گفت این را بخش کن از بهر خور“

”سجده کرد و گفت این گاو سمین

چاشت خوردت باشد ای شاه گزین“

”وان بز از بهر میان روز را

یخنئی باشد شه پیروز را“

”وان دگر خرگوش بهر شام هم

شب چره‌ای‌شان با لطف و کرم“

شیر که دیگر لبخند رضایت بر لب داشت و دید که روباه از این شکارها به فکر خودش نیست و همه را پیشکش او کرده است و این درس بزرگ را به‌خوبی یاد گرفته است. رو به روباه کرد و گفت: ”من از این شکارها هیچ کدامشان را نمی‌خواهم و همه شکارها مال تو. در حقیقت، این شیر که دارای اندیشه تفکر ”برنده ـ برنده“ می‌باشد، از همه شکارها گذشت و آن‌ها را به روباه بخشید.

”گفت چون در عشق ما گشتی گرو

هرسه را برگیر و بستان و برو“

”روبها چون جملگی ما را شدی

چونت آزاریم، چون تو ما شدی“

و در این‌جا بود که روباه یاد گرفت در تفکر ”برنده ـ برنده“، من و توئی به ما تبدیل می‌شود.

درکتاب ”هفت عادت مردمان مؤثر“ از مدیر بزرگ دنیا آقای ”استفان کاوی“ آمده است: ”یکی از بزرگترین عادت‌های مردمان مؤثر عادت تفکر ”برنده ـ برنده“ می‌باشد“، آقای ”استفان کاوی“ تفکرها را به ۴ دسته تقسیم نموده است که در جدول زیر این ۴ نوع تفکر آمده است.

برنده ـ برنده/بازنده ـ برنده

شیر مسلک‌ها/روباه مسلک‌ها

انسان‌های با ملاحظهٔ زیاد و اعتماد به نفس و شهامت بالا/انسان‌هائی با ملاحظهٔ بالا ولی بدون دل و جرأت

برنده ـ بازنده/بازنده ـ بازنده

ببر مسلک‌ها/گرگ مسلک‌ها

انسان‌های با شهامت و با اعتماد به نفس بالا و بدون ملاحظه/انسان‌های بدون هیچ ملاحظه و بدون دل و جرأت

۱) تفکر بازنده ـ بازنده:

در داستان مثنوی، گرگ، بازنده داستان بود. انسان‌های گرگ صفت همیشه با تمامی زرنگی که در کارهایشان می‌کنند، عاقبت گرگ مثنوی را دارند. بسیار پادشاهانی در تاریخ بوده اند که از ثروت خود هیچ استفاده‌ای نکرده‌اند و حتی در آخر عمر به سربازان خود دستور داده‌اند که ثروت‌شان را در جائی دفن کنند تا دست کس دیگری به آن‌ها نرسد. به طور معمول، انسان‌هائی با تفکر ”بازنده ـ بازنده“ نه خود از امکانات موجود استفاده می‌نمایند و نه می‌گذارند بقیه استفاده کنند و مصداق ضرب‌المثل: ”نه خود خورم نه کس دهم، گنده کنم، مگس دهم“ می‌باشد.

۲) تفکر بازنده ـ برنده:

انسان‌هائی با تفکر ”بازنده ـ برنده“ به‌علت این که دارای اعتماد به نفس پائینی می‌باشند، اجازه می‌دهند تا دیگر افراد از آن‌ها سوء استفاده نمایند و به طور معمول می‌گویند حالا که همه مثل نردبان از روی ما رد می‌شوند و بالا می‌روند، تو هم بیا از ما عبور کن. این گونه افراد دارای ملاحظه زیادی هستند، اما در بیشتر موارد، بازنده زندگی می‌باشند. حتی مایل هستند خود ببازند و از باخت خود به دیگران درس بدهند. در فیلم ”ویل‌هانتنگ نابغه“، پدر سنگدلی می‌خواست پسرش را کتک بزند؛ بنابراین روبه پسرش کرد و گفت: ”تو مایلی من تو را با چکش بزنم یا با کمربند“. ”ویل‌هانتینگ نابغه“ که نبوغش همانند روباه داستان مثنوی بود، گفت: ”با چکش مرا بزن، زیرا دوست دارم وقتی مرا با چکش می‌زنی و من داد می‌زنم، تو با صدای درد من عذاب بکشی، یعنی مایل است با تفکر ”بازنده ـ برنده“ پدرش را عذاب دهد. در روایتی از ”ابوذر غفاری“ آمده است: ”من تعجب می‌کنم از مردمانی که نان در خانه ندارند و با شمشیر برهنه به‌سوی مردم حمله نمی‌کنند“. در این روایت، ”ابوذر غفاری“

می‌خواسته است بگوید ممکن است تفکر "بازنده ـ برنده" در یک جامعه رسوخ زیادی کرده باشد، بنابراین تعجب می‌کند از این که مردمی هستند که نان در خانه ندارند و گرسنه می‌باشند ولی با شمشیر به همه مردمانی که دارای تفکر "بازنده ـ برنده" می‌باشند، حمله نمی‌کنند، زیرا همه افراد داری تفکر "بازنده ـ برنده" مقصر هستند.

۳) تفکر برنده ـ بازنده:

می‌گویند وقتی شیر به شکار می‌رود، بعد از شکار، اجازه می‌دهد که بقیه حیوانات هم از شکار استفاه کنند، ولی ببر این اجازه را به هیچ حیوانی نمی‌دهد، انسان‌هائی با تفکر ببر همیشه مایل هستند که خودشان در هر میدانی پیروز باشند و بقیه افراد برای آن‌ها جایگاهی ندارند. ببرمسلکان در زمان کنکور مایل هستند فقط خود قبول شوند، بنابراین همیشه فرمول‌های جدید و نکته‌های کنکوری را به دوستان خود یاد نمی‌دهند، افراد ببرصفت همیشه مشکل‌هایشان قبل از دادگاه و با اندیشه "برنده ـ برنده" حل نمی‌شود، بلکه همیشه به دادگاه می‌روند تا در آنجا با تفکر "برنده ـ برنده"، پیروز از میدان بیرون بیایند. این افراد به‌گونه‌ای رفتار می‌کند که همیشه یک نفر بازنده و یک نفر برنده باشد. به‌عنوان مثال، در یکی از دبستان‌های کشورمان ناظمی با تفکر ببر، سیستمی جهت تنبیه افراد خطاکار طراحی نموده بود که در این سیستم، هر بچه‌ای اگر خطا می‌کرد، باید نزدیک‌ترین دوست او سیلی به‌صورت کودک بزند و اگر این کار را نمی‌کرد، فرد خطاکار باید سیلی بر صورت او می‌زد. این گونه سیستم‌ها همگی باعث بازنده و برنده شدن یک شخص می‌شوند. بعضی از افراد مسابقه‌هائی را در جمع‌های خانوادگی می‌گذارند که همه با تفکر ببر طراحی شده است، به طور مثال، مسابقه‌ای می‌گذارند که در آن، زیباترین فرد چه کسی است؟ لباس چه کسی از همه بهتر است؟ چه کسی از همه ما بهتر است؟ در این نوع مسابقه‌ها که فقط یک برنده دارد و همه بازنده هستند، بر اساس تفکر "برنده ـ بازنده" تعیین شده است.

۴) تفکر برنده ـ برنده:

صاحبان این تفکر، شیرمسلکانی هستند که مایل هستند در هر کاری همه برنده شوند. خود، سودشان را از کار می‌برند و مایل هستند که بقیه نیز بیشتر از آن‌ها سود ببرند. این نوع تفکر که از ویژگی‌های روان شناختی کارآفرینان نیز می‌باشد، باعث می‌گردد دریابیم که در ازاء آن چیزی که از افراد می‌گیریم، چه قدر بیشتر و بهتر می‌توانیم به آن‌ها چیزی بدهیم.

کارآفرین بزرگ دنیا ـ "فورد" ـ صاحب کارخانه اتومبیل سازی فورد می‌گوید:

If you use your skill and imagination to see how much you can give for a dollar, instead of how little you can give for a dollar, you are bound to succeed.

اگر می‌خواهید درکسب و کارتان موفق شوید، ببینید وقتی از مشتری دلاری را بابت خدمات خود می‌گیرید، چند دلار بیشتر می‌توانید به او خدمت کنید.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=259419

vista.ir
Online Classified Service

تکیه ام بر چیست؟



اگر ببینید کسی بر روی یک دریاچه یخ بسته مشغول ساختن یک خانه زیباست چه می‌گویید؟ شاید متعجب شوید و با خود بگویید چه کار



نابخردانه‌ای! در بهار که یخ‌ها آب می‌شوند چه سرنوشت غم‌انگیزی در انتظار این خانه زیبا و ساکنانش خواهد بود. آری! این داستان بسیاری از انسان‌هاست. بیشتر مردم زندگی خود را با تکیه بر چیزهایی بنا کرده‌اند که ثباتی کاذب دارد و در شرایط سخت از هم می‌پاشد. اکثر مردم تکیه‌گاه مطمئنی در زندگی ندارند و تکیه بر چنین عناصر سستی، ناشی از اعتماد کاذب و ساده‌انگاری آنهاست . تکیه‌گاه شما در زندگی چیست؟

آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده‌اید؟ آیا متوجه شده‌اید که در واقع (نه در حد عقیده‌ای بی‌پشتوانه) چه چیزی به شما قوت قلب و شوق حرکت می‌بخشد؟ آیا تکیه گاه خود را مورد محک و آزمایش قرار داده‌اید که به میزان ثبات آن پی ببرید؟ نکند شما نیز قصر باشکوه زندگی‌تان را بر یخ می‌سازید و در این چرخه پایان ناپذیر افتاده‌اید که: "چون فرصت ندارم زمین زیر پایم را محک بزنم و بیازمایم، مستقیماً به ساخت خانه مشغول شده‌ام؟

" تکیه‌گاه، نقشی مهم و کلیدی در زندگی دارد. آن کس که تکیه‌گاه محکمی دارد از ثبات و اقتدار بیشتری برخوردار است و آن‌که تکیه‌گاهش ضعیف و متغییر است، دارای شخصیتی متزلزل بوده و نمی‌تواند با قاطعیت و استحکام رفتار نماید. در رفتار چنین شخصی انواع دوگانگی‌ها و تغییر موضع‌ها دیده می‌شود و ممکن است با هر کسی به گونه‌ای برخورد نماید. تکیه‌گاه اگر سست بنیاد باشد، یک نقطه شکست محسوب می‌شود. کافی است که این تکیه‌گاه آسیب ببیند تا ساختار روانی فرد درهم بریزد. لازم است که تکیه‌گاهمان را بشناسیم و اگر از تکیه‌گاهی سست برخورداریم، با تغییر بینش، آنرا تغییر دهیم . اصولاً هر چیز باثباتی در این هستی تکیه‌گاهی دارد و بر چیزی استوار گشته است. تکیه‌گاه درخت، زمینی است که بر آن ریشه دوانده است. تکیه گاه زمین، خورشید است و تکیه‌گاه خورشید کهکشان راه‌شیری است. آنچه که تکیه‌گاه ندارد شهاب سنگ سرگردانی است که بدون هدف در فضای بین سیارات و ستارگان شناوراست و بالاخره به سیاره یا ستاره‌ای اصابت می‌کند و یا خود مورد اصابت شهاب‌سنگ سرگردان دیگری قرار خواهد گرفت . انسان‌ها نیز از جهت روانی تکیه‌گاه‌هایی دارند و زندگی‌شان را با محوریت تکیه گاهشان بنا کرده‌اند. مهم‌ترین مواردی که می‌تواند تکیه‌گاه شود، عبارتند از

▪ ثروت: ثروت قدرت انتخاب را افزایش می‌بخشد. آن کس که نسبت به آنچه می‌خواهد استطاعت مالی کمی دارد، ناگزیر باید به آنچه که برایش مقدور است بسنده کند. مقدار این ثروت مهم نیست، ممکن است سرمایه یک‌نفر چرخ‌دستی‌اش باشد که با آن دستفروشی می‌کند و یا ممکن است بسیار زیاد باشد.

▪ دانش: منظور دانشی است که دیگران از آن برخودار نیستند و یا کم برخوردارند. چنین دانشی به انسان قدرت رد یا قبول می‌دهد و درجایی که موضوع تخصصی می‌شود و نظر یک کارشناس اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، نقطه‌ای کلیدی محسوب می‌شود.

▪ اطلاعات : در عصر اطلاعات به سر می‌بریم و اطلاعات منجر به شناخت بهتر اوضاع می‌شود. با شناخت کامل‌تر، حدود مسئله روشن‌تر شده و خطرات و فرصت‌ها را می‌توان در کنترل بیشتر قرار داد. در نتیجه می‌توان تصمیم خردمندانه‌تری گرفت. اطلاعات را به چند طریق می‌توان به دست آورد. ممکن است اخبار پشت پرده باشد و یا این‌که خود شخص دست به استخراج آن بزند.

▪ شهرت: حسن شهرت و معروفیت، منجر به کسب اعتبار و مقبولیت می‌شود. اعتبار و مقبولیت از جمله عواملی هستند که باعث می‌شوند توجه دیگران جلب شده و آنها را مایل به همکاری نماید.

▪ روابط : در دورانی زندگی می‌کنیم که ارتباطات نقش مهمی در زندگی ایفا می‌کند و کسانی که از توان برقرای ارتباطی مناسب و مؤثر را دارند از قدرت بیشتری برخوردارند. این دسته‌از افراد می‌توانند به واسطه ارتباطاتی که دارند از امکانات گوناگونی برخوردار شوند.

▪ مهارت و تجربه : کسب مهارت نیازمند تلاش و پشتکار است. مهارت آموختنی است و تجربه هم در اثر کار فراوان و در گذر زمان حاصل می‌شود. کارها به دست کسانی انجام می‌شود و به پایان می‌رسد که مهارت و تجربه دارند. نیاز به افراد ماهر و مجرب باعث می‌شود که شرایط آن‌ها برای همکاری پذیرفته شود.

▪ پشتیبان : کسی که از حمایت و پشتیبانی فرد قدرتمندی برخوردار است به واسطه این حمایت می‌تواند به کارهای گوناگونی دست بزند و

دیگران نیز به واسطه همان پشتیبان از او تبعیت می‌کنند.پیرو یا هوادار : قدرت بعضی از افراد به واسطه پیروان و هوادارانشان است. آنها به واسطه توجه و همراهی پیروانشان از اعتبار و قدرتی برخوردار می‌شوند.

▪ عقیده : بسیاری قدرتشان را از عقایدشان می‌گیرند. مثلاً کسانی که معتقدند از نژاد برتری برخوردارند و به واسطه این عقیده طرفدارانی را گرد خود جمع می‌کنند. اینک در خود بنگریم که تکیه‌گاه ما چیست؟ برای اینکه بتوانیم تکیه‌گاه خود را بشناسیم، در ابتدا بهتر است کمی مشخصات تکیه‌گاه را مرور کنیم. صخره‌نوردی را در نظر بگیریم که درحال بالا رفتن از صخره‌ای صعب و با شیب تند است. تکیه‌گاه این صخره‌نورد، رشته طنابی است که جلوی سقوطش را می‌گیرد. آیا می‌توانید تصور کنید که صخره‌نورد در این حالت چه احساسی به این رشته طناب دارد؟ تمام زندگی او به همین رشته نازک وابسته است و او باید کاملاً متوجه باشد که این رشته در لابلای صخره‌ها گیر نکند و پاره نشود. اگر پایش بلغزد و سقوط کند، به اولین چیزی که چنگ می‌اندازد، همین رشته طناب است و آن را چنان می‌گیرد که گویی معشوقی را به آغوش گرفته است. از طرف دیگر رشته طناب باعث آرامش و آسودگی خاطر صخره‌نورد است. هرگاه ببیند که رشته طناب در وضعیت مناسبی است و به خوبی به صخره متصل شده است، احساس خوبی دارد و با اطمینان و اعتماد از صخره بالا می‌رود و قدرت مواجه با خطر در او زیاد می‌شود و درهر جا که ببیند رشته طناب در وضعیت خوبی نیست و دچار سایش شده یا به میخی متصل به صخره نیست، محتاط می‌شود و با دلهره و حواس جمع به صعود ادامه می‌دهد . این یکی از مهم‌ترین و واضح‌ترین نشانه‌های تکیه‌گاه است. شاید خودمان نیز چندان از تکیه‌گاهمان آگاه نباشیم اما به طور ناخودآگاه توجه خاصی به آن داریم و به هرآنچه که موقعیت تکیه‌گاه را به خطر اندازد، واکنش شدید نشان می‌دهیم. از دست دادن تکیه‌گاه، تأثیر روانی بسیار مخربی بر ما خواهد گذاشت و گاه شدت این تأثیر چنان خواهد بود که افسردگی شدید و حتی مرگ را در پی خواهد داشت. از طرف دیگر هرگاه که تکیه‌گاه در وضعیت مطلوبی باشد، حس آرامش و راحتی ما را در بر می‌گیرد. نفس عمیقی می‌کشیم و با خود می‌گوییم "الهی شکر" که شاید ترجمه آن چنین باشد "ای تکیه‌گاه از تو بسیار متشکرم". به خاطر همین حس آرامش و راحتی در صدد تقویت و مستحکم کردن تکیه‌گاه خود بوده و حتی نسبت به این موضوع حریص هستیم - با شناخت هر چه بهتر تکیه‌گاه می‌توانیم ببینیم که تا چه حد تغییر ناپذیر و مستحکم است و چه خطراتی آن را تهدید می‌کند. شایسته است بر چیزی تکیه کنیم که خود متکی به چیز دیگری نباشد و هیچ عاملی نتواند به آن ضربه بزند. تغییر تکیه‌گاه با تغییر بینش و افزایش خودآگاهی همراه است . این مطلب را می‌توانیم در خودمان بیابیم. توجه به ناخودآگاه می‌تواند کمک شایانی در جهت شناسایی تکیه‌گاه بکند. آنچه مهم است این‌که در عمل و به واقع بر چه چیزی تکیه کرده‌ایم. چه بسیار افرادی که معتقدند تکیه‌گاه‌هایی بسیار بزرگ دارند ولی اگر به آنها گفته شود که ممکن است چشم خود را از دست بدهید، دچار اندوه فراوان می‌شوند؛ یعنی یکی از تکیه‌گاه‌های این شخص سلامت جسمانی‌اش بوده (و خود بی‌خبر)، و آن چیز بزرگ در واقع توهمی بیش نبوده است. از خود بپرسیم که :تکیه‌ام بر چیست؟

- با یادآوری چه چیزی احساس آرامش و اعتماد می‌کنم؟

- در هنگامی که می‌ترسم، نگرانم و یا مردد مانده‌ام، به سراغ چه چیزی می‌روم؟

- در چه مواقعی خیالم راحت است؟

- به چه چیزی حریصم و علت این حرص در چیست؟

- از دست دادن چه چیزی را نمی‌توانم تحمل کنم و آن چیست که بدون آن زندگی معنا ندارد؟

گام اول تغییر، پذیرش و اعتراف به تکیه‌گاه ضعیف است. اگر مایه آرامش ما پول است و ریشه نگرانی‌هایمان نیز بی‌پولی است، به این موضوع اعتراف کنیم و خود را فریب ندهیم. تا زمانی که در نزد خود اعتراف نکرده‌ایم، بقیه کارها بی‌ثمر است. نه تلقین و نه مطالعه و نه هیچ تکنیک دیگری نمی‌تواند منجر به تغییر تکیه‌گاه شود. در گام دوم لازم است که بدانیم چه عاملی باعث شده که این تکیه گاه را بپذیریم. این عامل می‌تواند آموزش‌های غلط در دوران کودکی، القائات جامعه، توهم و یا تعلیمات اشتباه باشد. در گام سوم با شناخت و فهم دلایل ضعف تکیه‌گاه و پیامدهای پذیرش آن، از تکیه زدن بر جایی سست دست برداریم. لازمه برخورداری از یک زندگی متعالی و اثربخش، داشتن تکیه گاهی محکم است. تنها در زمانی احساس آرامش کنیم که تکیه بر جایی امن و ایمن داریم، جایی که دچار تغییرات نمی‌شود و طوفان حوادث آن را دگرگون نمی‌کند.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301535

vista.ir
Online Classified Service

تنبل ها نخوانند !؟



به نظرشماانگیزه وعمل کدام بریکدیگرمقدمند؟اگرجواب شماانگیزه است بدانیدکه جواب تنبل هاراداده اید.خیلی هابانظرشماموافقندوبااین حال جواب شمادرست نیست .

اشخاص موفق خوب می دانندکه کارمقدم برانگیزه است .مهم نیست که دوست داریدیانداريد،دست به کارشوید،وقتی شروع کردیدبرداشتن قدمهای بعدی ساده تراست .

وقتی شروع می کنیدمی بینیدآنقدرهاکه فکرمی کردیدبدووحشتناک نیست .احساس می کنیدکه به انجامش راغب هستید.

توضیح ساده ای دارد.هرچه بیشترعمل بکنید،بیشترلذت می برید،امابه هرصورت انجام واقدام برانگیزه مقدم است .

مسامحه کارها اغلب از رفتار اشخاص کارآمد برداشت غیرواقع بینانه دارند.ممکن است گمان کنیدکه اشخاص موفق همیشه احساس اطمینان واعتمادبه نفس دارندوبه راحتی به هدف خودمی رسند.تصورکاملاغیرواقع بینانه ای است .رسیدن به هدفهای شخصی اغلب بافشارروانی همراه است .اغلب اوقات به ناچاربامواجه مختلفی روبه رومی شوید.اگربه راحت بودن زندگی معتقدباشیدواگرخیال کنیددیگران تلاش نمی کنند،به این نتیجه می رسیدکه مشکلی درکارشماوجوددارددودرنتیجه دربرخوردباهرمشکلی ازآن صرفنظرمی کنید،میزان تحملتان کم می شود ،آنگونه که جزئی ترین دلسردی هاوناکامیهابرای شماغیرقابل تحمل می شود.

پرکارهامی دانندکه زندگی پرازسختی است ،می دانندکه درراه رسیدن به هدف موانع وناکامیهای متعددی درانتظاراست .درنتیجه هنگام برخوردباموانع ،خیلی ساده آنهارامی پذیرندودربرابرمشکلات ایستاده ا ندوباعزم جزم به رویارویی آنهامی روند.

اغلب مسامحه کارها را تنبل و فاقد احساس مسئولیت می نامیم ،امامسئله اصلی آنهاچیزدیگری است .مشکل این جماعت این است که موفقیت رابیش ازحدمهم می دانندودرنتیجه به جای آنکه به استقبال خطربروند،ازآن می گریزند.

اشخاصی که ازشکست می ترسنداغلب عزت نفس خودراباموفقیت می سنجند.وقتی درکاری موفق نمی شوندخودراشکست خورده وناکام می پندارند.برخوردبسیارخطرناکی است .

بسیاری ازمابااین باوربزرگ شده ایم که بایدهمیشه کارهایمان راعالی وبدون کم وکاست انجام دهیم ومعتقدیم که «بهترین »شدن پاداش ویژه دارد.متاسفانه کامل گراهاستاره هاراهدف می گیرندوجزهوانصیبشان نمی شود.شخصاوقتی بیش ازاندازه تلاش می کنم وبه خودفشارمی آورم به قدری تحت فشارروانی قرارمی گیرم که تن به دفع الوقت می دهم ودستم به کاری نمی رود.برعکس ،وقتی معیارهایم راتخفیف می دهم احساس آرامش بهتری برمن حاکم می شودومفیدتروخلاقترمی شوم .

منظوراین نیست که داشتن معیارهای سطح بالاچیزبدی است .بدون توجه به کیفیت موفقیت های بزرگ علمی وهنری بسیارکم شمارمی

شود.امااین کامل گرایی وسواس گونه راه مناسبی برای بالابردن کیفیت نیست .

بزرگترین نیروی انگیزه بخش درجهان احساس شوروهیجان ورضایت ازکاری است که انجام می دهید.اگراحساس کنیدکه پاداش تلاش خودرامی گیرید،انگیزه ای برای کاربیشتربه دست می آورید.امااگرکاری که می کنیدهرگزبه قدرکافی خوب نباشد،زندگی فعالیتی کسل کننده وبی نشاط می شود.

اشخاص موفق ومفیداغلب به خاطرکاری که می کنندبه خودامتیازمی دهندواحساس هیجان دارند.

مسامحه کارهادرمواقعی دقیقاعکس این کاررامی کنند.پیوسته خودشان رادست کم می گیرند:«به اندازه کافی خوب نبود.»یا«اهمیت نداشت. »یا«چیزبه خصوصی نبود.»دراین شرایط درپایان روزاحساس خستگی شدیدمی کنیدوبه نظرتان نمی رسدکه کاارزشمندی کرده باشید.

درواقع بعضی ازمسامحه کارهادربی ارزش دانستن کاری که صورت می دهندمهارت زیاددارند.

مسامحه کارهااغلب به خودمی گویند:«بایدآن نامه هارابنویسم ،بایدشروع کنم »عبارتهای بایددارمعمولاموثرنیستند،زیرااحساسی ازگناه تولیدمی کنندودرنتیجه شرایطی فراهم می سازندکه شماازانجام آن خودداری می کنید.گاهی اوقات هرچه بیشتربه خودبگوییدکه بایدکاری صورت دهید،انجامش به همان اندازه دشوارمی شود.

مسامحه کارهااغلب ازابرازعلنی احساسات منفی خودواهمه دارند.ممکن است مخالف برخوردواختلاف باشیدوناراحتی راانکارکنید.ممکن است به خاطردلگیری ازهمسرتان فراموش کنیدکه کیسه زباله رابه زباله دانی ببرید.

منبع : ارتباط موفق

http://vista.ir/?view=article&id=247277

vista.ir
Online Classified Service

تنهایی مان را تقسیم کنیم



یکی از راه های جدی و اساسی در راه کمال و تعالی انسان ارتباطات اجتماعی است. بسیاری از نیازهای عالی آدمی و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت های او فقط از طریق تعامل بین فردی اجتماعی تعریف می شود. ارتباط فرد از سویی با آفریننده این نظام، از سویی با رهبران دینی و ملی و از سوی دیگر با تمام جامعه انسانیت، بخصوص با اولویت های عاطفی مانند: پدر و مادر، خویشان و جامعه همواره برقرار بوده است.

این رابطه با خویشان و اقوام در تمامی ادیان آسمانی نظریات اجتماعی تاکید شده در اسلام این پدیده تحت عنوان «صله رحم» مطرح و ضرورت آن در روایات و آیات مورد تاکید قرار گرفته است. پیامبر (ص) می فرمایند: «سفارش می کنم حاضر و غائب امتم و آنانی که در اصلاب پدران و در رحم مادرانشان هستند تا روز قیامت که، صله رحم کنند اگرچه به فاصله یک سال راه باشد، زیرا صله رحم جزء دین است.»

● آثار حفظ روابط خویشاوندی:

▪ احساس امنیت:

ـ احساس مورد علاقه نبودن، طردشدگی و مورد تنفر و خصومت دیگران واقع شدن

ـ احساس تنهایی

ـ حس در معرض خطر بودن

حفظ پیوندهای فامیلی می تواند تنها بودن را از شخص گرفته و احساس نماید مورد علاقه و عطوفت دیگران قرار دارد و در نتیجه در کاهش استرس او موثر خواهد بود. در دید و بازدیدها اطمینان می یابد که مورد پذیرش خویشاندان است و می داند در مواقع بروز ناملایمات از پشتوانه محکم و استواری برخوردار می باشد، روانشناسان معتقدند منفی (دعوا و برخورد خصمانه) بهتر از بی نوازشی نادیده شدن است. در این صورت توان و مقاومت افراد به تقویت «من» می انجامد و با داشتن «من قوی» مشکلات زندگی کمتر نمود یافته و فشار روانی کاهش می یابد.

این مسئله در مورد افراد سالمند مصداق بیشتری دارد زیرا احساس ناامنی در این افراد بیشتر است و به دلیل عدم قدرت برای ادامه کار و از دست دادن موقعیت اجتماعی، زمینه طرد شدگی و تنهایی برای آنان بیشتر فراهم می شود. بنابراین ارتباط و تعظیم سالخوردگان در کاهش حس ناایمنی آنان بسیار موثر است. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «تجلیل از پیران نوعی تجلیل از خداوند سبحان است.»

ا▪ حساس ارزش

نیاز به ارزشمندی و عزت نفس یکی دیگر از عوامل موثر در بهداشت روانی فرد در جامعه است. این نیاز فقط در ارتباط با دیگران ارضا می شود. همراهی با جمع به نحو سالم و متعادل برای تعادل روانی و تکامل وجودی ضروری است.

حفظ روابط خویشاوندی به انسان اعتماد به نفس، توانایی و کفایت را القا کرده و او خود را موجودی مفید در دنیا می داند. در غیر اینصورت احساس حقارت و ضعف و یا حس خود بزرگ بینی در فرد ایجاد می شود. یعنی شخص یا خود را کم و متزلزل تصور می کند و یا خود مدار و خودنما خواهد شد. هردوی این قطب ها احساسی نشان دهنده اختلال در درک واقعیات و واکنش های دیگران نسبت به خود است. روانشناسان معتقدند علت اصلی حس حقارت و خو د بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مداوم ازطرف اطرافیان دانست که همین مسئله ریشه بسیاری از ناهنجاری های روانی است.

روابط اجتماعی چون براساس احترام متقابل و در فضایی از محبت و علاقه نسبت به یکدیگر صورت می گیرد و طرفین بر مبنای علاقه های عاطفی و فامیلی اقدام به دید و بازدید می کنند و جهت ابراز ارادت و نشان دادن احترام قلبی که برای طرف مقابل خود قائل هستند دست به چنین عملی می زنند، بنابراین فرد احساس می کند مورد تایید اطرافیان واقع گردیده است. بعبارتی معاشرت باعث می شود فرد در میان خانواده اش محبوب شود.

با احساس ارزش شخص به دیگران محبت می ورزد و به این باور می رسد که می تواند رضایت و خرسندی اطرافیان را فراهم سازد. با توجه به اینکه صله رحم یک تکلیف همگانی است، بنابراین باعث تامین احساس ارزشمندی و عزت نفس در طرفین می گردد.

▪ همانندسازی

اولین تجربه مهم کودک در همانندسازی معمولابا مادر آغاز می شود و با گذشت زمان با افراد دیگر خانواده و نزدیکان نیز مرتبط شده و روابط عاطفی، اجتماعی او گسترش می یابد و از همین راه «خود ایده آل» را بر اساس همانندسازی با والدین و اطرافیان همجنس خود بنا می نهد.

دکتر فرزام جامعه شناس می گوید: «در زندگی های سنتی که خانواده گسترده است محدوده ارتباطی طفل وسیع تر و تنوع همانندسازی او بیشتر بوده بنابراین اگر نتواند با پدر و مادر ارتباط برقرار کند غالبا با پدربزرگ و مادربزرگ و حتی دایی و عمه و عمو و خاله مرتبط می باشد و بسیاری از نیازهای خود را برآورده می کند. در شهرهای بزرگ مثل تهران بعلت شرایط زندگی شهری، خانواده گسترده کمیاب تر است و کودکان نیز از ارتباط عاطفی متنوع محرومند.»

راه های موثرتری که می توان بعنوان الگو به بالابردن رشد اجتماعی کودکان کمک کرد عبارتند از:.

ـ داشتن دوره های هفتگی، ماهانه و ... در خانواده و شرکت دادن فعال کودکان در آنها

ـ احترام به دیگران و برخوردهای مودبانه بازدیدکنندگان

ـ ایجاد فضای صمیمی و گرم در دیدو بازدیدهای فامیلی

شرکت فعال همراه با کودکان در مراسم ملی، مذهبی، جشن ها و سوگواری های فامیلی و دوستان

هرچه افق دید کودک وسیع تر می شود، فرصت های زیادتری برای مشاهده و تقلید از رفتارهای افرادی که در این مسیر با آنها روبرو می شود می یابد. این نظریه پرداز اجتماعی می گوید: «بخش مهمی از آنچه فرد یاد می گیرد از طریق تقلید و یا الگوپردازی است.»

خوش رفتاری، ادب و راه های مختلف واکنش نسبت به دیگران کمتر با آموزش مستقل ممکن می شود بلکه از طریق الگو مشاهده و حتی بدون آگاهی و الگو گیرنده، کسب می شود. لذا یکی از آثار اجتماعی آموزش غیرمستقیم خوش رفتاری و تعادل در معاشرت و پختگی است.

- کاهش اضطراب اجتماعی]کمرویی[

اصولا انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است در صورت قطع ارتباط کامل از مردم، فرد هیچ انگیزه ای برای خلق اثر چه در تولید و چه در دنیای علم، صنعت و هنر ندارد. روانشناسان معتقدند، بسیاری از نیازها و استعدادها و خلاقیت های آدمی فقط از طریق تعامل بین فردی و اجتماعی ارضاء می شوند. در این میان کمرویی (نوعی توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی که در نتیجه فرد دچار تنش روانی ـ عضلانی شده و رفتارهای خام و ناسنجیده و واکنش های نامناسب بروز می کند) که ریشه «در اضطراب اجتماعی» دارد تنها از طریق تقویت مهارت های ارتباطی قابل درمان است. پدران و مادران و نزدیکان بعنوان موثر و محبوب ترین الگوهای رفتاری در تعلیم و تربیت و تقویت این تکنیک ها محسوب می شوند.

والدین مستقیم یا غیرمستقیم الگوی فرزندان به حساب می آیند. بنابراین خود اولیاء باید تربیت اجتماعی لازم و همچنین مهارت های ارتباطی با دیگران را داشته باشند تا بتوانند فرزندان خود را نیز اجتماعی تربیت کنند. زیرا در این تبادلات بدلیل بار عاطفی زیادی که دربر دارد بهتر می توان کودک را به محیط بیرون از خانه آشنا کرد و با قرار گرفتن کودک در چنین موقعیت هایی او را آماده نمود تا با افراد و وضعیت های جدید و غریبه راحت تر ارتباط برقرار کند.

و کمتر دچار اضطراب و ترس شود. بنابراین صله رحم در کاهش ترس و تقویت مهارت های اجتماعی نقش موثری می تواند داشته باشد.

- جلب حمایت های اجتماعی

شواهد نشان می دهد که افراد بهره مند از روابط اجتماعی سالم تر از افرادی هستند که از این تعاملات اجتماعی محرومند. پژوهشگران دریافته اند هرچه تماس ها و پیوندهای گروهی افراد بیشتر شود عمر آنها طولانی تر خواهد شد.

حمایت اجتماعی از طرف دوستان، فامیل، همکاران، همسایگان و آشنایان بصورت های حمایت ملموس یا مادی (مثل قرض دادن یا مراقبت از کودکان، حمایت اطلاعاتی، ارائه پیشنهادهای سودمند و همفکری کردن) و حمایت عاطفی]القاء اینکه شخص با ارزش و محترم و لایق مراقبت است[اعمال می گردد. این روابط فرد را از نگرش مثبت تری به زندگی و همچنین احساس عزت نفس بالاتری برخوردار می کند و با توزیع یا به حداقل رساندن آسیب های ابتدایی رویدادهای بالقوه و فشارزا را بی خطرتر می کند. در اسلام توصیه های موکد نسبت به نیکوکاری و احسان، اخوت و الفت و محبت، حسن خلق و ایجاد سرور در مومنین، صله رحم و عیادت از بیماران، ترغیب به جود و بخشش و سخاوت، تاکید بر جماعت و تعامل با دیگران شده است. ادیان الهی همه مومنین را اعضاء یک خانواده می دانند که در یک شبکه اجتماعی گسترده روابط صمیمانه و منبعث از پیوندهای الهی با یکدیگر برقرار می سازند.

- تعادل روحی و روانی

«بنیاد زندگی انسان در اجتماع» دو بعد در هم تنیده شده است. اول اینکه هر فردی می خواهد همانگونه که هست و می خواهد باشد مورد تایید و احترام قرار گیرد. دوم اینکه بطور ذاتی و طبیعی همراهان خود را در همان راهی که هستند تایید کنند.

دکتر رحمانی کارشناس روانشناسی می گوید: «فرد یاد نمی گیرد که اجتماعی باشد بلکه هست و این را خانواده، خویشان و جامعه شکوفا می کند. میزان و سطح روابط منوط است به عوامل متعددی اول اینکه ما یکسری نیازهایی داریم که در تقابل با دیگران شکل می گیرد و از طرفی نیازهای متعدد روانشناختی هست که از طرف دیگران و محیط برآورده می شود و یکی از مولفه های تعریف از خود برمی گردد. به تعلق ما به گروه و روابط داخل آن هر چه سطح روابط عمیق تر و عاطفی باشد، طبیعتا از اوضاع روانی رو به رشدی برخوردار خواهیم بود».

هیزل برنر می گوید: «بزرگی انسان از این ناشی نمی شود که از خارج مقام والایی به او اعطاء شود بلکه نشان آدمی در گرو این است که انسان خود خلاق خویش است».

روابط سالم اجتماعی و خویشاوندی دارای ویژگی هایی است که عبارتند از:

ـ در روابط بین فردی ارتباط به شکل طبیعی و ساده است و دیدگاه های یکدیگر را درک و لمس می کنند.

انتظارات و خواسته هایشان از دیگری منطقی است ـ فعال نه به رشد و خشنودی دیگر، توجه دارند

ـ هر یک آزادانه دیگری را در جهت «خود بودن» تامین می کنند و سعی در کنترل دیگری ندارند.

در روابط سالم، هر یک از طرفین به اراده و اختیار همدیگر ارج نهاده و داشتن هدف و رشد در راستای خود شکوفایی را با ارزش و اهمیت تلقی می کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=368604

تو را دوست دارم به ۴ روش



۱) ابراز احساسات با تشکر و قدردانی

احساس قدرشناسی از زحمات و رفتارهای مطلوب دیگران، به ویژه برخورداری از زبان سپاس در برابر همسر، نشانی از رفتار محبت‌آمیز است. تمجید و تشکر شما از همسرتان، او را به یک قهرمان تبدیل می‌کند. در غیر این صورت وی در زندگی، به یک انسان عادی و بی‌هدف تبدیل خواهد شد. این سخن را حتما شنیده‌اید که «در ورای هر مرد بزرگی، زن او قرار دارد. چنان که در ورای هر مرد شکست‌خورده‌ای نیز همسر او دیده می‌شود» بنابراین توصیه می‌شود که گاهی از همسرتان به خاطر زحمات فراوانش تشکر کنید زیرا گفتن کلمات محبت‌آمیز و سپاسگزاری، در روح او ثمره نیکویی به بار می‌آورد.

توجه داشته باشید وقتی از کسی تشکر می‌کنید در حقیقت لطف او را پاسخ می‌گویید. اگر همسرتان چیزی خرید ولی شما آن را نپسندیدید و طبق سلیقه شما نبود و یا غذایی درست کرد و شما دوست نداشتید او را نکوهش نکنید زیرا او تلاش کرده و هدفش کسب رضایت شما بوده است. به خاطر لطف و نیت خیرش از او تشکر کنید. حق‌شناسی و قدردانی از دیگران باعث می‌شود شادی در زندگی برای همیشه جریان داشته باشد. تقدیر و ستایش به همسرتان انگیزه می‌دهد و او نیز این را از شما یاد می‌گیرد. همسرتان هرکه هست از یک کاسب گرفته تا یک معلم و یا مدیر کل، یک خانم خانه‌دار یا یک پزشک با سپاس و قدردانی و ابراز احساسات شما جان تازه می‌گیرد، محبت و تلاشش بیشتر شده و به شور و نشاط زندگیتان نیز افزوده خواهد شد.

با کاغذهای پشت چسب‌دار یادداشت‌های خود را در جاهایی که احتمالش را نمی‌دهد بچسبانید، به طوری که صبح موقع رفتن به محل کار آنها را ببیند و بخواند. یکی را داخل دست‌شویی بگذارید و بنویسید: «دست و صورتت را خوب بشور، دوستت دارم» یکی را در آشپزخانه روی در یخچال بچسبانید و بنویسید: «نوش‌جان، تو یگانه منی» یکی را روی کیف دستی‌اش بچسبانید و بنویسید: «به امید خدا، منتظرت هستم» و یکی را روی داشبورد خودرو بچسبانید و بنویسید: «به نظر من تو بی‌نظیری، مواظب خودت باش»

هر از چند گاهی به او تلفن بزنید فقط برای اینکه به او بگویید دوستت دارم.

یادداشتی داخل جیب او بگذارید و بنویسید «دوستت دارم، روز پرنشاطی را برایت آرزو می‌کنم» در ابراز احساسات نسبت به همسرتان تنها چیزی

که نباید فراموش کنید این است که هدفتان غافلگیر و شگفت‌زده کردن همسرتان است و دیگر اینکه کاری کنید که او باور کند در کنار همسری کاملا متفاوت با دیگران است. قدر او را می‌داند و واقعا دوستش دارد.

۲) ابراز احساسات با غافلگیر کردن

گاهی زندگی کسالت‌آور و یکنواخت می‌گردد و امور روزمره و عادی شما را کسل می‌کند. برای از بین بردن این حالت لازم است یک چیز را تغییر دهید. اگر چه در زندگی خیلی چیزها را نمی‌توانیم تغییر دهیم و به آنها اختیار و تسلطی نداریم اما قادریم خاطره پدید آوریم. برای شگفت‌زده کردن همسرتان برنامه‌ریزی کنید و نشان دهید که واقعا به او اهمیت می‌دهید. او که غافلگیر و شگفت‌زده می‌شود، از آن لذت می‌برد. در عین حال یک خاطره پدید می‌آید و شما نیز به عنوان برنامه‌ریز و مجری کل رخداد، خوشحالی افزون بر رضایت خاطر او خواهید داشت و در واقع احساسات خود را به زیباترین شکلی شکوفا ساخته‌اید.

بدانید شما قادر خواهید بود که خلاق و هیجان‌آفرین باشید. فقط باید وقت بگذارید. فکرتان را به کار بیندازید. انرژی صرف کنید و اشتیاق به خرج دهید تا کاری خوب و متفاوت از کارهای روزمره انجام دهید. بعضی از کارهایی که برای شاد کردن همسرتان می‌توانید انجام دهید و او را غافلگیر کنید به قرار زیر است:

در سالگرد ازدواج‌تان به وسیله پیک، بسته‌ای برای همسرتان (در محل کارش) یا به نشانی خانه بفرستید و ضمن تبریک او را به شام در رستوران دعوت کنید (البته اگر پولش را همسرتان حساب می‌کند!)

بدون مناسبت ویژه یک بسته بزرگ بادکنک بخرید به رنگ‌های متنوع، پیام‌های عشق‌تان را روی برگه‌هایی بنویسید (تمام خصوصیات خوبی که دارد) و داخل هر کدام از بادکنک‌ها بگذارید وقتی همه را باد کردید آنها را به داخل ماشین همسرتان یا داخل اتاق خواب جا دهید. یک سوزن به یک برگه یادداشت متصل کنید و آن را جلو شیشه خودرو یا داخل اتاق جایی که به راحتی ببینید قرار دهید و روی آن بنویسید: «هر یک از بادکنک‌ها را بترکان و بخوان که چرا بهترین مردی (یا زنی) هستی که تاکنون شناخته‌ام.» احتمالا این ابراز احساسات برای همیشه به یاد او خواهد ماند.

۳) ابراز احساسات با خنده و تبسم

خنده و تبسم یکی از نیازهای اساسی انسان در روابط است. معروف است گرمی تبسم و لبخند یخ‌های اندوه و کدورت را آب می‌کند، روابط انسان‌ها را متعادل کرده و در ایجاد شادی و نشاط خود و دیگران تاثیر به سزایی دارد. آناتول فرانس می‌گوید: «تبسم هدیه‌ای است از نفیس‌ترین گنجینه وجود که همان قلب است.» خنده درد را تسکین می‌دهد و همه ما برای سالم ماندن به آن نیاز داریم. معروف است که می‌گویند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست حتی وقتی که عمیقا ناراحت و غمگین هستیم باید در برخورد با دیگران خود را شاد نشان داده و تبسم نماییم.

توجه داشته باشید که تبسم و لبخند یکی از بهترین شیوه‌های ابراز احساسات است بنابراین اگر تبسم کنید همسرتان نیز مشکلات را فراموش می‌کند، همچنان که اخم و ناراحتی شما او را اندوهگین می‌کند. اگر در روابط شاد باشید و به مشکلات بخندید، روابط شما با همسرتان محکم‌تر شده دوستی‌ها و صمیمیت‌ها برای رفع آنها بیشتر می‌شود.

امروزه در روان شناسی از خنده درمانی به عنوان یک شیوه درمانی استفاده می‌شود البته خنده آن گاه موثر و درمان بخش است که به موقع بوده و به شخصیت خود و دیگران لطمه وارد نیاورد. این نکته را نیز باید به یاد داشته باشیم که بخندیم اما سرمایه خنده ما، گریه دیگران نباشد. همواره به یاد داشته باشید زمانی که در برخورد با همسر تبسم داشته باشید او از دفاع‌های خود دست می‌کشد و در برابر شما حالت گشوده به خود می‌گیرد و شما پدیدآورنده شادی و نشاط در خانه خواهید بود و سود آن را مانند غنیمتی به چنگ خواهید آورد.

به خاطر بسپارید اگر خواهان شادی مداوم هستید باید آن را در خود ایجاد کنید. توجه داشته باشید شادی، عشق، هیجان و موفقیت همه از درون شما سرچشمه می‌گیرند و با تمرین افکار شادی‌بخش، حوادث در روز شادی‌آفرین می‌شوند. بارزترین نشانه با نشاط بودن خوش‌رویی و لبخند به لب داشتن است و این هم به خود و هم به دیگران انرژی مثبت می‌دهد، پس در ابراز احساسات شادی خسّت نورزید.

۴) ابراز احساسات با احترام گذاشتن

به طور کلی هر انسانی می‌خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند. این از یک نیاز فطری سرچشمه می‌گیرد و به فرد نیرو و توانایی می‌بخشد و او برای کوشش و فعالیت آماده می‌شود.

احترام گذاشتن به دیگران از جمله همسر باعث کوچک شدن فرد نمی‌شود بلکه حق‌شناسی، صفا و مروت را به اثبات می‌رساند و باعث می‌شود که همسر احساس شخصیت کرده به کار و زندگی دلگرم گردد.

برعکس توهین و تحقیر خانواده باعث رنجیده خاطر شدن آنان و دلسردی از یکدیگر گشته و در نتیجه سبب از دست رفتن خوشی زندگی خواهد بود بنابراین یکی از بهترین شیوه‌های بروز احساسات، احترام متقابل است. پس به یکدیگر احترام بگذاریم و احترام خود را با داشتن رفتار محترمانه نسبت به همسرمان ظاهر کنیم و بدانیم رعایت احترام تنها با تعارف‌های کلامی نیست. با محبت و توجه، «عشق» خود را عملا ابراز کنید و شور و شادی را به محیط خانه بیاورید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=364927

vista.ir
Online Classified Service

توانگران چگونه می اندیشند ؟



من همیشه براین باور بوده ام که هر کس مسئول مشکلات وپدید آورنده شادمانی خویش است . ری کراک در سال ۱۹۰۲ در اوک پارک در حومه غربی شیکاگو پا به عرصه وجود گذاشت . پدرش لوئز تکنسین اتحادیه برق غرب بود و برادرش متخصص غدد داخلی بود .ری کراک بر خلاف برادرش به درس و مدرسه علاقه ای نداشت . شم کسب و تجارت خیلی زود در ری کرا ک پدید آمد و شکوفا شد. ری کراک یک تابستان در داروخانه عمویش به کار پرداخت و تمام مزد خود را ذخیره کرد و به اتفاق دو تن از دوستانش یک فروشگاه آلات موسیقی دائر کرد و خیلی زود به خاطر کسادی کار مغازه را تعطیل کردند. گرچه نخستین تجربه ری کراک در کار تلخ بود اما درسی بزرگ به او آموخت و احساس مسئولیتش را در برابر کار و زندگی استحکام بخشید.

ری کراک در جستجوی کار به شیکاگو رفت و به فروشندگی در یک خرازی فروشی مشغول شد پس از اینکه کار او در این شرکت کوچک دوامی نیافت به یک گروه موسیقی که معروفیتی در شیکاگو داشت پیوست و به نواختن پیانو پرداخت.

- اندیشه حقیر ، انسان را حقیر نگه می دارد

در سال ۱۹۲۰ در شرکت " لیلی تولیپ " که لیوان و فنجان می ساخت کاری بدست آورد. حس ششم ری موجب شد که بتواند مقاومت مردم را در برابر فرآورده ای جدید در هم شکند و استفاده از این فرآورده را یک ضرورت جلوه دهد . او ایمان داشت اگر حقیر فکر کند ، حقیر باقی خواهد ماند وچنین چیزی را نمی خواست . او با برنامه فشرده ای که برای خود در نظر گرفته بود ،همه روزه ازساعت هفت صبح کیفی را به دست می گرفت که پر از نمونه های لیوان کاغذی بود . آنگاه در پی بازاریابی و گرفتن سفارش های جدید ، پیاده روهای شیکاگو رابا گامهایی استوار زیر پا می گذاشت . درحوالی ساعت پنج بعد از ظهر که اغلب مردم از کار بر می گشتند تا پس از کار وتلاش روزانه استراحت کنند ، ری به ایستگاه رادیو

شیکاگو می رفت تا به عنوان یک پیانیست رسمی در جمع نوازندگان پیانو بنوازد . کار، طولانی وفشرده بود ، اما او بی امان وخستگی ناپذیر تلاش می کرد . کراک از نظر جسمانی مثل بیشتر مردم بود ، اما آموخته بود که استقامت وپایداری را در خود بپروراند . در همان سال ری کراک بر حسب اتفاق با ارل پرنیس ، مهندسی که چند بستنی فروشی در نقاط گوناگون شهر بانام "قصر پرنیس "دائر کرده بود وکراک لیوان های بستنی فروشیهای او را تأمین می کرد ملاقات کرد . پرنیس برای ساخت دستگاه مخلوط کن شش گردونه وچند منظوره مقدماتی را فراهم کرد و به کراک پیشنهاد کرد که نمایندگی انحصاری فروش آن را در سراسر کشور به عهده گیرد وسود حاصله را به تساوی قسمت کند ، در نتیجه در سال ۱۹۴۸ موفق شد رکورد فروش مخلوط کن را به ۸۰۰۰ دستگاه برساند و این هنوز نخستین قدم بود. دو نفر از مشتریان کراک برادران مک دونالد بودند. ری کراک در سفری به لس آنجلس موفق شد که رستوران مک دونالد را از نزدیک ببیند . او وقتی کیفیت در خط تولید همبرگر، نظافت و سرعت سرویس دهی آنهارا دید بشدت تحت تاثیر قرار گرفت. او معتقد بود که حیف است چنین امکاناتی محدود به یک نقطه باشد . کراک با طرحی که از پیش آماده کرده بود نزد برادران مک دونالد شتافت تا پیشنهاد تاسیس رستورتنهای مشابهی را در سراسر کشور بدهد. این طرح سود دوجانبه ای داشت : از سویی درامد برادران مک دونالد را افزایش می داد و از سوی دی گر کراک می توانست فروش مخلوط کن های خود را به حداکثر برساند. طبق این قرارداد ۱,۹ در صد از درامد همه رستورانها به کراک تعلق می گرفت که ۵ % از آن مبلغ را می بایست به برادران مک دونالد بپردازد. بر اساس ماده ای از قرارداد با ایجاد هر نمایندگی ، ۹۵۰$ به کراک پرداخت می شد . مدت قرارداد کراک با برادران مک دونالد ۱۰ سال بود که بعد ها به ۹۹ سال تغییر یافت . به این ترتیب در سال ۱۹۵۵ ری کراک نخستین رستوران خود را در غرب امریکا دائر کرد . ری کراک ضمن اداره رستوران ، فروش مخلوط کن را نیز ادامه می داد و با درامد حاصل از آن اجاره رستوران و حقوق کارکنان را می پرداخت. او هر روز خواب آلود براه می افتاد تا کارکنان خود را در کارها کمک کند ، او می گوید :

نظافت دستشوئی ، توالت و کف سالن را هرگز عار نمی دانم

در سال ۱۹۵۶ هشت رستوران جدید در نقاط مختلف کشور به رستورانهای او اضافه شد. فروش مخلوط کن به کراک فرصتی داد تا از آشپزخانه هزاران رستوران در سراسر کشور بازدید کند و از این تجربه ها در اداره نمایندگیهایش سود جوید . هدف اصلی ری کراک درتمام این مدت تأسیس شبکه بزرگی از رستوران هایی بود که از نظر کیفیت ، پاکیزگی وخدمات ، نمونه باشند . کراک برای تسریع رشد و توسعه رستوران های زنجیره ای خود فکر تازه ای کرد ، او به مالکانی که املاکشان در گرو بانک بود اعلام کرد که اگر زمینهایشان را به او اجاره دهند هر ماه اقساط وام انها را خواهد پرداخت صاحبان املاک بی درنگ این پیشنهاد را می پذیرفتند زیرا با پذیرفتن این پیشنهاد املاک راکد و بی فایده آنان درآمد زا می شد. کراک تصمیم گرفت دایره ای از افراد مهم از جمله حسابداران، وکالی دعاوی و مشاوران مالی را گرد اورد.

موفقیّت بیشتر تشکیلات من، حاصل انتخاب مناسب افرادی است که برای کارهای مهم و کلیدی برگزیده ام.

بزرگترین مشکل پیش روی کراک این بود که رستورانهای مک دونالد متعلق به برادران مک دونالد بود و تنها در چارچوب یک قرارداد در اختیار وی قرار داشت در حقیقت کراک بایستی با پرداخت مبلغی به برادران مک دونالد قرارداد را لغو می کرد و سرقفلی های همه رستورانهای مک دونالد را به خود اختصاص می داد. برادران مک دونالد برای واگذاری حق امتیاز خود دو میلیون و هفتصد هزار دلار درخواست کرده بودند و ری کراک چنین مبلغ کلانی را دراختیار نداشت.

ری کراک با دریافت وام و جلب حمایتهای مالی توانست مبلغ را فراهم کند . اگرچه ری کراک نخستین قدم بزرگ را در راه توانگری برداشت اما هنوز با موفقیت نهایی فاصله زیادی داشت ، او با موانع حقوقی و اداری زیادی روبرو بود و ناگزیر بود باردیگر ثابت کند که مدیر بزرگی است . در سال ۱۹۷۷ هنگامیکه کراک تصمیم گرفت خاطرات خود را بنگارد مک دونالد ۴۱۷۷ رستوران در آمریکا و ۲۱ رستوران در خارج از کشور داشت . به محض اینکه ری کراک تمام امتیاز مک دونالد را بخود اختصاص داد مقرراتی سخت و جدی را حاکم بر مدیران و کارکنان رستورانهایش کرد . این استراتژی نقش بزرگی را در موفقیت او بازی کرد . توجه او به جزئیات امر باور نکردنی بود . رشته ای از امور به ظاهر جزئی و پیش پا افتاده می تواند موفقیت یا شکست فرد را در پی داشته باشد . تلاش بی وقفه کراک حاصل وسوسهء سوزان او برای نیل به مقصود بود .

ری کراک تا پایان زندگی فعال و تمام وقت خود را صرف پیدا کردن محلهای مناسبی برای تاسیس رستورانهای جدید کرد . شرکت مک دونالد هواپیمایی را خریده بود که ری کراک با آن بر فراز شهرها به پر واز در می آمد و به کاوش و جستجو می پرداخت تا نقاط مناسبس را برای تاسیس رستوران بخصوص در اطراف کلیساها و مدارس پیدا کند . دردی که در ناحیه ران حس می کرد می توانست هر کس دیگری را زمین گیر کند اما او از حضور در دفتر کار و رفتن به مسافرتهای پیاپی برای بازرسی رستورانها دست برنداشت . او معتقد بود درد و رنج قابل تحمل تر از تنبلی و بطالت

است . در روزهای پایان عمرش شخصی با طعنه گفت : برای کسی که میلیونها دلار ثروت انباشته است ، سخن گفتن درباره موفقیت دشوار نیست . ری کراک با تندی پاسخ داد : فراموش نکن که من هم مثل دیگران ، هر بارفقط یک جفت کفش را می توانم بپوشم.

http://vista.ir/?view=article&id=321248

vista.ir
Online Classified Service

توپ را به زمین مقابل شوت کردن



تحقیقات نشان می دهد که داشتن ارتباط خوب روابط را ارتقاء می بخشد، همچنین صمیمیت، اعتماد و حمایت بین طرفین را نیز بیشتر می کند.

عکس این مسئله نیز صادق است: ارتباط بد صمیمیت را از بین برده، عدم اعتماد و اطمینان ایجاد می کند و حتی موجب تحقیر و اهانت بین دو طرف می شود. در زیر به چند نمونه از رفتارها و الگوهای ارتباطی ضعیف، منفی و حتی مخرب اشاره می کنیم که هر دعوا و مرافعه ای را بدتر می کند.

۱) اجتناب از دعوا به طور کل:

به جای صحبت کردن درمورد مشکلات در یک جو آرام و توام با احترام برخی افراد سعی می کنند هیچ چیز درمورد مشکلات و دلیل ناراحتی خود به طرف مقابل نگویند و بعد آن را یکباره به صورت عصبانیتی وحشتناک بیرون می دهند. این به نظر راهی کم استرس تر می آید-که بخواهید به طور کل از بحث و مشاجره دوری کنید—اما معمولاً استرس بیشتری برای هر دو طرف ایجاد می کند چون با آن انفجار عصبانیت، تنش، خشم و مشاجره بیشتری بین دو نفر ایجاد خواهد شد. پس بهتر این است که به راحتی و با آرامش خاطر درمورد مشکلات خود با هم بحث کنید.

۲) حالت دفاعی گرفتن:

بعضی ها به جای اینکه گله و شکایت های طرف مقابل را با دیدی منتقدانه و با میل شخصی مورد توجه قرار دهند و نقطه نظرات او را درک کنند، سعی می کنند هرگونه اشتباه و خطای خود را انکار کنند و به هیچ طریق زیر بار نمی روند که ممکن است خودشان موجب بروز مشکل شده باشند. شاید به نظر برسد که انکار مسئولیت استرس را در کوتاه زمان کمتر می کند اما در طولانی مدت موجب بروز مشکلات بسیاری خواهد شد.

۳) تعمیم افراطی

بعضی ها وقتی اتفاقی می افتد که چندان به مذاقشان خوش نیست با عمومیت دادن آن مشکل را بیرون می دهند. هیچوقت جملات خود را با "تو همیشه...." یا "تو هیچوقت..." مثل "تو همیشه دیر میای خونه" یا "تو هیچوقت کارایی که من دوست دارم را انجام نمیدی" شروع نکنید. کمی مکث کنید، فکر کنید و ببینید آیا این جمله ها واقعاً صحت دارد. همچنین هیچوقت با پیش کشیدن مشکلات قدیمی سعی نکنید که مشاجره را بدتر کنید.

۴) حق داشتن

اگر بخواهید فکر کنید که برای هر کاری روش "درست" و روش "غلط" وجود دارد، و روش شما همیشه "درست" است، رابطه تان خراب خواهد شد. هرگز نخواهید که طرفتان هم مثل شما به قضایا نگاه کند و اگر دیدگاه آنها متفاوت بود، جنگ و جدال راه نیندازید. همیشه به دنبال مصالحه باشید و یادتان باشد که هیچوقت یک روش "درست" یا "غلط" محض وجود ندارد و ممکن است هر دو نقطه نظر کاملاً صحیح باشند.

۵) روانکاوی

بعضی ها به جای اینکه درمورد افکار و احساسات طرف مقابلشان سوال کنند، فکر می کنند که می دانند که طرفشان به چه چیز فکر میکند یا درمورد یک مسئله خاص چه احساسی دارد و معمولاً هم این تفسیرها منفی است. مثلاً وقتی طرفشان دیر سر قرار می آیند، پیش خودشان فکر می کنند که برای او اهمیت ندارند. این کار دشمنی و سوءتفاوم بین دو طرف ایجاد می کند.

۶) گوش ندادن

بعضی افراد حرف به جای اینکه خوب به حرفهای طرف مقابلشان گوش کنند و حرفهای او را درک کنند، موقعی که طرفشان مشغول صحبت کردن است، حرف او را قطع می کنند، چشمانشان را اینطرف و آنطرف می گردانند یا به آنچه خودشان می خواهند در جواب بگویند فکر می کنند. اینکار باعث می شود نتوانید به خوبی از نقطه نظرات طرف مقابلتان مطلع شوید. هیچوقت اهمیت گوش دادن به حرفهای همدیگر را دست کم نگیرید.

۷) تقصیر را گردن دیگری انداختن

بعضی افراد با انتقاد از طرف مقابل و مقصر دانستن او برای موقعیت حاضر با مشکل برخورد می کنند. هیچوقت ضعف های خود را قبول نمی کنند و به هر قیمتی که شده دربرابر آن ایستادگی می کنند چون فکر می کنند با قبول ضعف هایشان از اعتبارشان کم می شود. به جای این رفتارها باید سعی کنید هر دعوا و مشاجره را فرصتی بدانید برای بررسی منتقدانه وضعیت، ارزیابی نیازهای هر دو طرف و رسیدن به یک راه حل که به هر دو کمک کند.

۸) سعی در برنده شدن در دعوا

هدف از بحث بین دو نفر باید درک متقابل و رسیدن به توافق نظر یا راه حل باشد که نیازهای هر دو طرف در آن ملاحظه شود. اگر سعی دارید نشان دهید که طرف مقابلتان چه اشتباهاتی انجام داده است، احساسات او را دست کم بگیرید و محکم روی نظر خودتان بایستید، بدانید که مسیر اشتباهی را انتخاب کرده اید.

۹) حمله های شخصیتی

گاهی اوقات برخی افراد هر عمل منفی ازطرف مقابل را جدی گرفته و آن را نقص شخصیتی او قلمداد میکنند. مثلاً وقتی شوهری جوراب خود را اینطرف و آنطرف خانه می اندازد، زن آن را یک اشکال شخصیتی در او قلمداد کرده و برچسب تنبل بودن و بی ملاحظه بودن را به او می چسباند. این روش در هر دو طرف درک و احساس نادرست ایجاد می کند. یادتان باشد که درهر شرایطی برای شخصیت طرف مقابلتان احترام قائل باشید حتی اگر رفتاری از او را دوست نداشته باشید.

۱۰) توپ را به زمین مقابل شوت کردن

وقتی یک طرف می خواهد درمورد مشکلی در رابطه صحبت کند، طرف مقابل حالت دفاعی به خود می گیرد و از صحبت کردن یا حرف زدن با او طفره می رود. این نوعی بی احترامی به فرد مقابل است و در برخی موقعیت های خاص، حتی اهانت آمیز است و موجب شدت گرفتن مشکل هم می شود. اینکار نه تنها هیچ مشکلی را حل نمی کند، بلکه موجب جریحه دار کردن احساسات طرف مقابل و خراب شدن رابطه هم می شود. پس بهتر است که با احترام و علاقه به حرفهای طرف مقابل خود گوش کنید.

منبع : سرزمین جاوید

http://vista.ir/?view=article&id=360847

vista.ir
Online Classified Service

توصیه هایی برای برقراری ارتباط کارآمد



در مورد ارتباطات سازمانی تقسیم بندیهای مختلفی وجود دارد که در زیر به دو نمونه از مهمترین آنها اشاره خواهیم کرد و آنها را با هم مقایسه می کنیم.

از نظر عکس العمل در محیط استقرار دو نوع ارتباط شامل:

۱) ارتباط یك جانبه

۲) ارتباط دو جانبه وجود دارد.

▪ مقایسه:

ارتباطات یك جانبه در مقایسه با ارتباط دو جانبه سریعتر است و کار فرستنده پیام آسانتر است در حالی که ارتباطات دو جانبه دقیق تر است، و از طریق باز خورد پیام می تواند توسط فرستنده اصلاح شود.

در ارتباطات یك جانبه دقت کم، اختلال و سر در گمی بیشتری وجود دارد و باید حتی الامکان از آن دوری شود.

در این نوع ارتباطات فرستنده پیام آسانتر می تواند اشتباه های خود را پنهان کند.

در مواردی که هنوز برنامه ریزی نشده و به روال عادی در نیامده، ارتباطات دو جانبه موثرتر بوده و نفوذ بیشتری دارد.

ارتباطات یك جانبه هنگامی مناسب است که فرستنده و گیرنده با پیام آشنا باشند و این نوع ارتباط بارها در گذشته تکرار شده باشد.

ارتباطات دو جانبه برای اتخاذ تصمیم در سطوح عالی مدیریت کاربرد بیشتری دارد و توصیه می شود.

از نظر جهت حرکت پیام،۳ نوع ارتباط وجود دارد که عبارتند از:

۱) ارتباطات افقی:

معمولاً به صورت الگوی جریان کار در سازمان شکل می گیرد.

این نوع ارتباط در میان اعضای گروه های کاری و بخش های صف و ستاد بیشتر دیده می شود. از نظر روانی بار مثبت دارد و موجب افزایش روحیه در بین اعضای سازمان می شود و اعضای سازمان از این طریق با هم ردیفهای خود ارتباط برقرار می کنند. از معایب این نوع ارتباط، ایجاد علایق بیش از حد بین افراد و بی توجهی به مشکلات و مسایل پیش آمده در سازمان است. نباید اجازه داد افراد تداوم این نوع ارتباط را بر منافع سازمان ترجیح دهند.

۲) ارتباطات عمودی:

این نوع ارتباط به دو گروه تقسیم می شوند:

ارتباطات از بالا به پایین که از مدیریت عالی شروع می شود و تا کارکنان خط تولید ادامه می یابد وارتباطات از پایین به بالا که با ارایه اطلاعات (شامل: گزارش ها، پیشنهادها، در خواستها و ...)، از سطوح پایین به بالاترین سطوح سازمانی شکل می گیرد.

۳) ارتباطات مورب:

در این نوع ارتباطات، پیام در دو سطح مختلف از سلسله مراتب سازمانی یا خارج از سلسله مراتب اداری مبادله می شود. این نوع ارتباطات به منظور هماهنگی، یکی کردن و جامعیت ارتباطات افقی است.

▪ موانع ارتباطی

در بسیاری از موارد وجود برخی از موانع بر سر راه فرآیند ارتباط سازمانی موجب بروز مشکلات و ایجاد سوءتفاهم می شود و باید سعی کرد ضمن شناخت این موانع ارتباطی، از آنها پرهیز کرد. این موارد در چهار بخش به شرح زیر تقسیم می شوند:

۱) دو پهلو بودن پیام:

وقتی پیام دو یا چند معنی دارد به راحتی می تواند با ایجاد امکان برداشت های متفاوت، نزد گیرنده پیام، او را دچار سوء تفاهم کند.

۲) فاصله بین دو طرف ارتباطی:

فاصله زیاد معمولاً مانع رسیدن صحیح پیام می شود، چرا که ممکن است اختلال های موجود در محیط اثر مخرب خود را بگذارند.

۳) پیام های غیر قابل فهم:

برخی پیامها گیج کننده و نامفهوم هستند و نباید از آنها استفاده کرد. فرستنده باید پیام خود را متناسب با فهم گیرنده پیام ارسال کند.

۴) تأخیر در تفسیر پیام:

تأخیر در تفسیر پیام موجب اختلال در فرآیند ارتباطات می شود.

● روش های بهبود ارتباطات

در این قسمت از روی مدل جو - هری، یکی از روش های بهبود ارتباطات سازمانی را توضیح می دهیم. این مدل که برمبنای مطالعه بر روی شخصیت افراد تهیه شده ، بیان می کند که شخصیت هر فرد از۴ قسمت تشکیل شده که هر مورد براساس شماره توضیح داده می شود:

۱) شخصیت کور

این قسمت شامل ویژگیهایی از شخصیت فرد است که خودش راجع به آن اطلاعات زیادی ندارد و افراد دیگر راجع به آن بهتر می توانند اظهار نظر کنند.

۲) شخصیت عمومی

این قسمت شامل ویژگی هایی از شخصیت فرد است که هم خود او و هم دیگران آنرا به خوبی می شناسند و امکان بروز سوءتفاهم در این قسمت کم است. به عنوان مثال: کارمندی که می داند مدیر او روی تأخیر حساسیت ویژه ای دارد، سعی می کند همیشه به موقع سرکار خود حاضر شود.

۳) شخصیت خصوصی

این قسمت شامل ویژگی هایی از شخصیت فرد است که خود او به آنها واقف است ولی دیگران اطلاع چندانی از آن ندارند.

همانطور که گفته شد، امکان ایجاد سوءتفاهم در ناحیه عمومی شخصیت فرد از دیگر نواحی کمتر است. بنابراین مدیر باید سعی کند از طریق دریافت باز خورد از محیط که موجب کاهش قسمت کور می شود و همچنین خود گشودگی(افشای برخی ویژگی های شخصیتی برای دیگران) که موجب کاهش قسمت خصوصی می شود، ناحیه عمومی خود را افزایش داده تا اختلافات ارتباطی به حداقل برسد.

● انواع سیستم های ارتباطی

در یك نگاه کلی افراد معمولاً از سیستم های ارتباطی گوناگونی برخوردارند که در مواجهه با آنان، باید سعی کنند به روش خودشان با آنها ارتباط برقرار کرده تا از هر گونه سوءتفاهم جلوگیری شود.

۱) سیستم ارتباطی دیداری:

این افراد برای اشراف کامل روی یك موضوع و فهم بهتر آن حتماً باید از حس بینایی خود استفاده کنند. این گونه افراد در کنفرانس ها و جلسات جایی را برای نشستن انتخاب می کنند که سخنران را ببینند. بهتر است هنگامی که آنان با شما سخن می گویند، حتی یك لحظه هم نگاهتان را از صورت آنان برنگردانید، چون به شما خواهند گفت: حواست کجاست؟ به من گوش می دهی؟!

۲) سیستم ارتباطی شنیداری:

این افراد از طریق شنیدن بهتر ارتباط برقرار می کنند و مکالمات تلفنی را به ملاقاتهای رو در رو ترجیح می دهند. در موقع شنیدن حرف های طرف مقابل ممکن است نگاه خود را به پایین یا اطراف بیندازند، در حالیکه کاملاً به حرف های او گوش می کنند.

۳) سیستم ارتباطی حسی:

این افراد برای ارتباط برقرار کردن، از روش خاص خودشان استفاده می کنند. هنگام صحبت کردن دستها و سر خود را حرکت می دهند و سعی می کنند صحنه ها را برای شما شبیه سازی کنند. در هنگام صحبت ممکن است نا خود آگاه دست خود را روی شانه طرف مقابل بگذارند یا به پشت او ضربه ای بزنند!

۴) سیستم ارتباطی تحلیلی:

این افراد در صحبت های خود مداوم به آمار و ارقام استناد می کنند و حتی در مکالمات روزانه خود از درصد و احتمال، زیاد استفاده می کنند و برای قبول مطلبی باید با مدرك و دلیل کافی به آنها توضیح داده شود. اگر مدیر شما داری این سیستم ارتباطی است بهتر است گزارش های خود را به صورت مدون و همراه با آمار و ارقام دقیق به او ارایه دهید تا متهم به کم کاری نشوید!

- چند توصیه برای ارتباطات مؤثر
  - مطمئن باشید که چه کسی پیام شما را دریافت می کند.
  - راجع به دریافت کننده پیام فکر کنید و او را بشناسید.
  - واسطه های خود را بشناسید.
  - محتوای پیام خود را بشناسید و آن را واضح و دقیق ارسال کنید.
  - پیام را مختصر و مفید بفرستید.
  - از باز خورد پیام غافل نشوید.
  - همواره مراقب لحن و تن صدای خود باشید.
  - در صورت لزوم از ابزارهای ثانویه ارتباطی استفاده کنید.
  - بهترین زمان را برای برقراری ارتباط انتخاب کنید.
  - مهارت های ارتباطی را یاد بگیرید.

منبع : ماهنامه نفت پارس

http://vista.ir/?view=article&id=272073

vista.ir
Online Classified Service

ثروت، یکی از کلیدهای خوشبختی



همه ما می‌دانیم که امروزه پول و ثروت نقش‌بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. به طوری که‌اغلب انسان‌ها، خوشبختی را در رسیدن به ثروت‌می‌دانند و وقتی تعریف از خوشبختی می‌شود،می‌گویند: خوشبختی یعنی خوب زندگی کردن،خوب خوردن، خوب پوشیدن، خوب گشتن و...بنابراین همه ما انسان‌ها، برای رسیدن به یك‌زندگی ایده‌آل که توام با شادی و نشاط باشد،باید درآمدی داشته باشیم که مبلغ آن فراتر ازحد نیازهایمان باشد تا بتوانیم با توجه به مقتضیات‌زمان و مکان زندگی خود را

اداره کنیم. دستیابی‌به ثروت به عوامل مختلفی از قبیل، شغل مناسب،هدف، برنامه ریزی، تلاش، زمان و مهارت و...نیازدارد.

در ابتدا باید به این نکته توجه داشته باشیم که‌سعادت یا عدم سعادت ما، نتیجه تفکر ماست. ذهن‌انسان و نظام باورهای او، تعیین کننده کیفیت‌زندگی او هستند و ذهن ما بسته به شیوه‌ای که‌برای تربیت آن اتخاذ می‌کنیم، ما را ثروتمند یافقیر نگه می‌دارد.

اگر ثروت می‌خواهید نوع تفکرخود را عوض کنید، زیرا وضعیت هر فرد ساخته وپرداخته خود اوست و اگر او واقعا تصمیم به تغییربگیرد، می‌تواند به این هدف دست پیدا کند. درمرحله اول باید خیال کنید که ثروتمند هستید،زیرا اولین کلید ثروتمند شدن، احساس دارا بودن‌است. باید به این نکته توجه داشته باشید که ثروت‌فقط پول نیست، ثروتمند بودن یعنی در اختیارداشتن نعمت‌های فراوان که خداوند آنها را دراختیار ما قرار داده است و هر چه خود را داراتربدانید و شکر گزار باشید، نعمت‌های بیشتری به‌دست خواهید آورد و در مرحله دوم باید به این‌باور برسید که هر زمان در زندگیتان قادرید باکسب ثروت بیشتر، کارهای خوب بیشتری انجام‌دهید.

بزرگی گفته است: «بهترین کاری که می‌توانیم‌برای فقرا انجام دهیم آن است که یکی از آنهانباشیم»

- برای رسیدن به ثروت چه می‌توان کرد؟

▪ برای کسب ثروت، نیاز به تصمیم‌گیری وجوددارد. باید خود را متعهد به انجام تلاش‌های لازم‌در این زمینه کنید. ذکر این نکته ضروریست که‌گرچه تلاش از اهمیت بسیاری برخوردار است،اما این تلاش باید با نگرش مناسب و باورهای‌صحیح همراه و همزمان باشد.

هزاران نفر هستند که ساعت‌های طولانی درشبانه‌روز کار می‌کنند و بازهم فقیر می‌مانند وهمچنین کسانی که به میزان متعارف کار می‌کنند وثروتمند هم می‌شوند، بنابراین بعضی وقت‌هاباید، استراتژی را تغییر داد.

▪ نقشه بریزید و هدف‌های خود را مشخص‌کنید و سپس آن را دنبال کنید.

▪ اول پس انداز کنید و بعد خرج کنید، پول‌خرج کردن باید با تدبیر و مدیریت صحیح همراه‌باشد.

▪ به مشاهده افراد ثروتمند بپردازید و نسبت‌به آنها احساس خوب و مثبت داشته باشید، مدتی‌از وقت خود را با ثروتمندان بگذرانید و ببینید که‌چه فرقی بین شما و آنهاوجود دارد، نکات جالب‌و مثبت آنها را جذب کنید و واقع بین باشید. ازنزدیك به آنهادقیق شوید، نگرش‌های آنها رابررسی کرده و مورد استفاده قراردهید.

▪ از دیگران کمك بخواهید و خود را لایق‌کمك دیگران احساس کنید زیرا توانایی شما برای‌پذیرش کمك دیگران، تعیین کننده توانایی شمابرای کسب ثروت است.

▪ به طور مرتب برای خود خاطر نشان کنیدکه شایسته ثروت هستید و پول زیاد را در زندگی‌خود یك ضرورت تلقی کنید.

▪ گاه و بیگاه برای خود پول خرج کنید.بخشی از فرآیند رسیدن به استقلال مالی،فهمیدن این نکته است که شما استطاعت خرج‌کردن پول برای خود را دارید به علاوه وقتی که‌شما از پولی که دارید لذت می‌برید، انگیزه‌ای‌برای پولسازی بیشتر پیدا می‌کنید.

▪ به سه دلیل زیر همواره مقداری پول همراه‌خود داشته باشید:

۱) احساس ثروت بیشتری می‌کنید.

۲) به پول داشتن عادت می‌کنید.

۳) اعتماد به نفس بیشتر پیدا می‌کنید، همچنین‌به این ترتیب ترس خرج کردن پول را از دست‌می‌دهید که این برای ثروتمند شدن حائز اهمیت‌است.

▪ پدر و مادر، اوضاع جوی، اقتصاد، دولت،شغل، تحصیلات و...را به خاطر حال و روزتان‌سرزنش نکنید.

▪ با هر مشکلی باشور و شوق مبارزه کنید.ثروتمندان می‌دانند که پولسازی واقعی تنها وقتی‌شروع می‌شود که کارکردن به خاطر پول کنارگذاشته شود. آنها پول دارند، چون وابسته به آن‌نبوده‌اند.

▪ پول خود را به گردش بیندازید. می‌توانیددر بانك سرمایه گذاری کنید و یا زمین و خانه‌بخرید و یا تجارت کنید. کسانی که درآمدهای‌سرشار دارند، آنهایی هستند که سرمایه خود رامرتب به کار می‌زنند، از آنچه که دارند استفاده‌می‌کنند. هیچ کسی با جمع کردن پول خردهای‌خود در قلکی زیر تختش میلیونر نمی‌شود.

▪ برای سرمایه دار شدن لازم نیست یك شبه‌پول زیادی به دست آورید با مبالغ کم هم‌می‌توان سرمایه گذاری کرد. هر ماه مبلغ کمی‌کنار بگذارید و

اجازه دهید این مبلغ فقط صرف‌سرمایه گذاری گردد. اگر این کار را ادامه دهیدپس از چند سال مبلغ قابل ملاحظه‌ای خواهیدداشت. این روشی است که هر کسی با هر شرایطمالی می‌تواند به آن دسترسی داشته باشد، زیراآغاز هر سود مالی فراوان، یك سرمایه گذاری‌هرچند کوچك بوده است.

▪ در زندگی هر فردی، اوقاتی هست که‌ناگهان همه چیز به هم می‌خورد، برای هر کسی،هر قدر ثروتمند، ممکن است بحران مالی‌مصیبت‌باری رخ دهد، مهم نیست که چه کسی‌هستید، چقدر معتبر و شناخته شده‌اید، هر کس‌باید بداند، هر مشکل، هر اندازه هم که بزرگ‌باشد، می‌تواند زمینه‌ای برای کسب یك تجربه‌ارزشمند باشد، هنگام بحران به جای نشستن وغصه خوردن از جا بلند شوید، تا بحران را پشت‌سر بگذارید، مشخص کنید چه چیزی مانع‌پیشرفت شما است، آن را از بین ببرید، محدودش‌کنید و یا از آن به شکل مثبتی بهره بگیرید، خلاق‌باشید و برای این کار زمان صرف کنید. برای این‌کار، تنها نیاز به ایمان است، ایمان قوی به خویش.شما قادرید، دوباره بر اوضاع مسلط شوید، بایدبدانید که ثروت و بی‌نیازی، نشان دهنده توازن‌فرد است. ثروت می‌تواند، خوشحالی، موفقیت وبقای معنوی به همراه داشته باشد.

● چند نکته در تنظیم امور مالی:

▪ پول هایی که به مصرف می‌رسانید رایادداشت کنید، این عمل به ما نشان می‌دهد که‌پول ما به چه مصارفی می‌رسد، آن وقت‌می‌توانیم بودجه زندگی خود را متناسب بانیازهایمان تنظیم کنیم.

▪ صرفه‌جویی کنید و از خرج‌های اضافی‌پرهیز نمایید.

▪ خود را در مقابل بیماری و هزینه‌های‌ناگهانی بیمه کنید.

▪ در فرزندان خود یك حس مسئولیت نسبت‌به پول به وجود آورید.

▪ اگر بخواهید، می‌توانید با کارهای مختلفی‌از قبیل خیاطی، آشپزی و...کسب درآمد کنید.

● ایجاد احساس بهتر در زندگی

▪ همیشه از کلمات حاکی از امتنان استفاده‌کنید، همیشه بگویید متشکرم.

▪ یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای داشتن یك‌احساس خوب، درباره خود، قدردانی کردن ازخوبی دیگران است.

▪ همیشه از خود به خوبی یاد کنید و وقتی کاردرستی انجام می‌دهید به ارزش‌های خوداعتراف کنید.

▪ رفتارتان را از خود متمایز کنید و توجه‌داشته باشید که رفتار شما ارتباطی با ارزش خودشما ندارد.

▪ اگر کار اشتباهی انجام دادید، خود راسرزنش نکنید و آزارندهید، بلکه از اشتباه خوددرس بگیرید.

▪ با جسم خود به خوبی رفتار کنید، همیشه‌یادتان باشد که این تنها جسمی است که به ما داده‌شده است ورزش کنید و جسم خود را پرورش‌دهید.

▪ به دیگران بگویید که انتظار چه رفتاری ازآنها دارید، به خصوص می‌توانید یك نمونه ازرفتاری که باخود و دیگران دارید به آنها نشان‌بدهید، هیچ کس نباید سوء استفاده دیگری را ازخویش بپذیرد.

▪ اطراف مردم خوب بگردید و سعی کنیدبدون آنکه احساس گناه داشته باشید، از مواهب‌الهی لذت ببرید.

▪ از بیان مثبت استفاده کنید. زیرا کلمات ما برنوع احساسات و افکار ما تاثیر می‌گذارند.

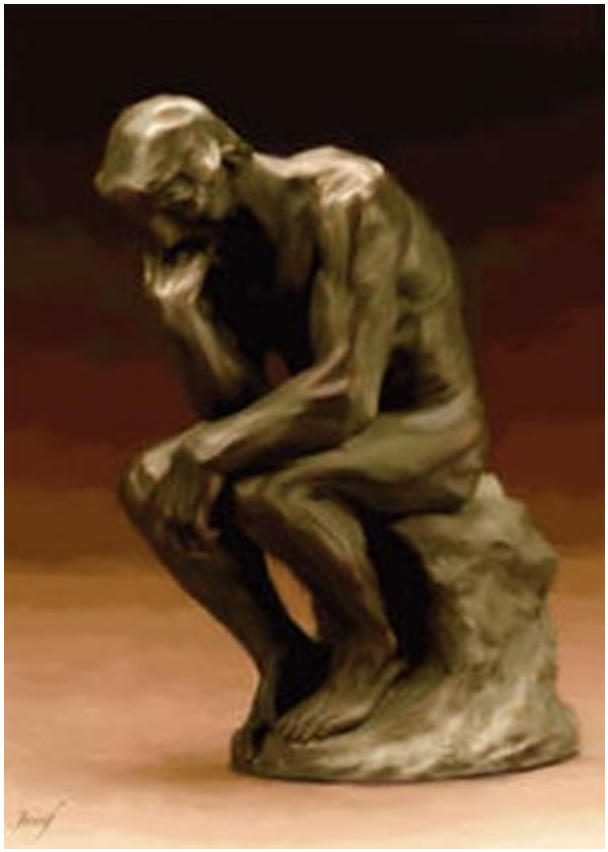
▪ کتاب‌هایی را بخوانید که به شما ایده وشهامت عمل می‌دهند، همیشه در ذهن خودتصویری از آنچه که می‌خواهید باشید ترسیم کنیدو نه از آنچه که هستید، آن گاه الزاما به سوی این‌اندیشه‌های غالب کشیده خواهید شد.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=242629

vista.ir
Online Classified Service

جاروئی بردار و بیا !



باید کمتر سخن گفت ،از پند و موعظه کاری ساخته نیست؛ پس چه باید کرد؟ جارویی بردارید و خانه ی یک نفر را تمیز و نظیف کنید. این به اندازه ی کافی ویاست. "مادر ترزا"

« راهبه ای در شهر کلکته که نخست در مقام معلم خدمت کرد و سپس صومعه را ترک و به یاری فقرا و دردمندان این خطه پرداخت و با آن ها زندگی کرد.»

عمل ، موثرترین شیوه برای آموختن است و نه پند و موعظه. اغلب، اوقات زیادی را به گفت و شنود اختصاص می دهیم. درباره ی نکته های قابل اعتراض، یاس و ناامیدی خود را ابراز می داریم؛ دشنام و لعن و نفرین رد و بدل می کنیم. غافل از این که این گونه برخورد به ارزش کلام و شخصیت مان آسیب می رساند و با عوارض نامطلوب مواجه مان می سازد.

گر چه ممکن است ارتباطات کلامی و غیرکلامی در بعضی سطوح کلید روابط باشد. با این وصف، اغلب مشاهده می شود که هر چه کلمه ها بیشتر مبادله شوند ، موفقیت کمتری در این زمینه به دست می آید.

"باید کمتر صحبت کرد" و بیشتر به عمل روی آورد. به طور کلی سخنی که با عمل پشتیبانی نشود، موعظه ای پوچ و بی اثر است. گاه ضرورت دارد که برای تفهیم نکته ای، با رفتارهای مناسب و موثر آن را در ذهن طرف مقابل جا بیندازیم.

ضرب المثل قدیمی: "می شنوم، فراموش می کنم؛ می بینم به خاطر می آورم؛ انجام می دهم، درک می کنم." نه تنها در مورد آن چه می خواهید بیاموزید ، بلکه درباره ی شیوه ای که دوست دارید با شما رفتار شود نیز صادق است. تردیدی نیست که نمی توان فن شنا را صرفا با گوش کردن به سخنان مربی و یا مشاهده ی افراد هنگام شنا آموخت. یادگیری شنا و سایر فنون مستلزم تمرین، ممارست و اقدام است.

رفتار و نه سخنوری، مناسب ترین شیوه ی رابطه با دیگران به شمار می آید. پدرومادری که مهربانی با مخلوقات را به فرزندانشان توصیه می کنند ، رفتارشان موثرترین شیوه ی انتقال این پیام است.

به جای این که بکوشید نقطه نظر خود را اثبات کنید، در دل بگویید: "در این جا چه کاری از دست من ساخته است." اگر با فرد بی نزاکتی روبه رو هستید، به بیان چند کلمه بسنده کنید و چنان چه رفتار ناموزونش ادامه یافت، با جدیت وارد مرحله ی عمل شوید و به سرعت صحنه را ترک کنید. اگر با فرد بزرگسالی سر و کار دارید، جدیت خود را با اقدامی موثر نشان دهید و دست کم به مدت یک هفته از او فاصله بگیرید. در صورت عدم رعایت اصول و قواعد اساسی و هماهنگی های لازم توسط بچه ها، امتیازات آنان را قطع کنید و در این راه راسخ و استوار باشید. خلاصه به هر قیمت ممکن، به جای سخن گفتن، به عمل و اقدام تکیه کنید. اگر به راستی قصد دارید یار و یاور دیگران باشید، جارو بردارید و خانه ی آنان را جارو کنید.

مردان عمل؛ افرادی که در زندگی تفاوت می آفرینند و بیشترین تحسین را به سوی خود جلب می کنند، به ظاهر جملگی از این حکمت دیرینه پیروی می کنند: "صدای اعمال و کردار تو آن قدر بلند است که نمی توانم آن چه می گویی بشنوم." مرد عمل باشید.

در فرآیند عمل به دیگران درس می آموزید و هدف های خود را بیشتر جامه ی عمل می پوشانید. در حالی که تمام واژه های یک فرهنگ لغت چنین

تأثیری ندارند.

از رهنمودهای زیر پیروی کنید:

▪ از یاد نبرید که این شما هستید که به مردم می آموزید چگونه با شما رفتار کنند. از خود بپرسید که آیا رفتار نامناسب شما موجب بدرفتاری دیگران نشده است؟

▪ وقتی حس می کنید که سخنانتان دیگر اثربخش نیست و به گفت و شنودهای خسته کننده و بی نتیجه منجر شده است، از کلام به اقدام تغییر مسیر داده و خلاقیت و تحول را بر گزینید.

▪ شرایطی را فراهم کنید که اعضای خانواده تان، به خصوص بچه ها، زندگی شما را براساس فلسفه عمل مشاهده کنند. به این ترتیب، آنان بدون توجه به نقطه نظرها و حتی شعارهایی که ممکن است در این خصوص داشته باشند، به خاطر این که اهل عمل هستید به شما احترام می گذارند.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=274810

vista.ir
Online Classified Service

جایگاه و ضرورت شادی و نشاط میان جوانان وگریز از ناامیدی ویأس



شادی و امید طبیعت زندگی هستند با وجود این، غم و نا امیدی به سراغ موجود زنده میبیند. دوران جوانی به مثابه گروه کوچکی از جامعه ،حق وحقوقی دارد ،زیستن در این دوره وایجاد رابطه تنگاتنگ با افراد از جمله ارزشهای هستند که انسانها برای رسیدن به آن مبارزه کرده وبا رسیدن به آن شاد شده وعدم دستیابی به آن موجب افسردگی واضطراب می گردد.

با آنکه ۶۵ درصد از جمعیت کشور ما را جوانان زیر سن ۳۰ سال تشکیل می دهند، اما به دلیل فقدان شادی و نشاط اجتماعی که به علت کشمکشهای سیاسی درکشور رخ داده است، ۲۵ درصد از این افراد درافسردگی به سر می برند. ناامیدی نسبت به آینده و مبهم بودن آینده حتی در نزد جوانان تحصیلکرده و بیکاری و همچنین وجود پدیده ای به نام کنکور ، هر چند معیار درستی برای تشخیص سواد در بین جوانان نیست ، اما موجب توقف بسیاری از جوانان مستعد کشور می شود و همچنین تشنجاتی که به واسطه مسائل اقتصادی در میان بسیاری از خانواده های کشور وجود کلامی و رفتاری دارد. همگی موجب عدم دستیابی جوانان به ایده ها وآمال و آرزوهای خود شده و باعث تعمیق و افسردگی در بین جوانان کشور می شود.

برای شاد بودن بایستی مولفه امید به زندگی را افزایش داد .برای اینکه امید به زندگی وشاد بودن باعث پایین آمدن آسیب های اجتماعی از جمله اعتیاد ،خودکشی و... می شود پس برای افزایش امید به زندگی بایستی به دوران جوانی ونوجوانی بها وارزش دهیم تا رشد کند .

نقش وجایگاه جوان در جامعه با ایفای مسئولیت مشخص می گردد .یک جوان با یک هویت مشخص ونقش معین بایستی منزلت خود را دریابد وآن را شکوفا سازد .در قبال جایگاه جوان در جامعه ،جامعه می بایست ادبیات منزلت یک جوان را تعریف ومستند سازی کنند وهنجارها آن را مشخص

کنند ومسیرهای درست را نشان دهد تا جوان خود را بشناسد .

جامعه می بایستی راه های شادبودن وشاد زیستن را در جامعه حکفرما سازد واهرمها کنترل شاد زیستن را به خوبی اعمال کنند.جوان متناسب با چگونگی ارتباط و طرز برخورد اعضای خود با یکدیگر در یک جامعه با سایرنهادها قراردارد‌وکنش می کنند .

خانواده بستر اساسی و آشکار ساز فرآیندهای اجتماعی است. اساسا برای بررسی هر آسیب اجتماعی ۳ پارامتر فرد ، خانواده و جامعه در نظر گرفته می شود اما آنچه در این میان مطرح است ، این است که این ۳ پارامتر متاثر از یکدیگر هستند. یعنی ، جو خانواده متاثر از فضای بیرونی وکلی جامعه است در این میان یکسری از خانواده ها نیز وجود دارند که بسته به عوامل مختلف همیشه براحتی تسلیم شرایط بیرونی می شوند و ابتکار و خلاقیتی از خود برای ایجاد شادی نشان نمی دهند و فراهم ساختن بسترهای شادی آفرین را اموری هزینه بر تلقی می کنند . درحالیکه به لحاظ جامعه شناختی شادی های سهل الوصولی نیز وجود دارند که خانواده ها می توانند به آنها بپردازند و با تنظیم ساعات فکری جوانان و خود از تحلیل استعدادهای آنها جلوگیری کنندچون کم کاری نهادهایی که اوقات فراغت را در بر گزاری چند اردو، همایش و خبرنامه می بینند، از عمده دلایل اصلی و تعیین کننده کاهش سطح شادی در جامعه است . هر سال با آغاز فصل تابستان مسوولان ذیربط به یاد پر کردن اوقات فراغت جوانان می افتند ، در حالی که این امر باید دغدغه همیشگی آنها باشد تا خلا آن موجب ایجاد بحران در بین جوانان و همچنین فراهم آوردن بسترهایی مناسب برای افزایش آسیب های اجتماعی نشود .

خود فرد، خانواده و جامعه کلیت در هم تنیده ای هستند که در این میان نقش فرد به عنوان عنصر تشکیل دهنده هر سه بخش جایگاه خاص و ویژه ای را به خود اختصاص می دهد. بنابراین جوانان جامعه نیز در فراهم ساختن فضای سالم و بهره گیری از حداقل ها می توانند نقش مهمی را بر عهده داشته باشندپس جوانان باید بپذیرند که جامعه اساسا با شادی و نشاط مخالف نیست . بلکه آنچه جامعه مخالف آن است هزل و هرزگی است .

امروزه ما شاهد رسوخ اموری به صحنه اجتماع هستیم که باید مورد توجه خانواده ها و مسئولان واقع شود. امروزه قرصهای روان گردان تحت عنوان قرصهای شادی ونشاط آور در جامعه پخش می شود. درحالیکه نه تنها این قرصها شادی آفرین نیستند ، بلکه افسردگی آور و توهم زا هستند این قرصها کمکی به نابودی غم و افسردگی نمی کنند و فقط موجب تخلیه انرژی نهفته می شوند و در دراز مدت نیز موجب مرگ اندیشه می شوند. بنابراین جوانان باید مراقب باشند تا با توجیه غم و افسردگی و روحیه یاس از هر ابزاری استفاده نکنند، زیرا اینگونه توجیهات ، دسیسه های استکباری است.

به نظرمی رسد در این میان حلقه مفقوده ای نیز وجود دارد . چون برخی از این جوانان در توجیه رفتار خود به کمبود فضاها و فرصتهای شادی کردن اشاره می کنند درراستای این ،خانواده ها و نهادهای مرتبط با جوانان مانند آموزش و پرورش باید با برنامه ریزیهای کار آمد زمینه تخلیه انرژی نهفته جوانان را فراهم کنند. زیرا اگر زمینه های صحیح این تخلیه توسط خانواده و جامعه فراهم نشود ، جوانان به عنوان یک نیاز غریزی و خطرناک دست به تخلیه و برآوردن نیاز خود با هر ابزاری که امکان استفاده از آن را داشته باشند ، خواهند زد.

فرهنگ هر جامعه در ترسیم ساختارها و نظام ارزشی حاکم بر آن جامعه نقش موثری دارد ، در این میان عده ای ادعا می کنند که فرهنگ حاکم بر جامعه ایران فرهنگی ناشاد است و مولفه های شادی در فرهنگ اسلامی در سطح بسیار پایینی قرار گرفته است در این موضوع برخی با تلقین روحیه تمایل به مرگ و ناشادی تلاش می کنند تا دین اسلام را دین گریه معرفی کنند . بنابراین به اعتقاد من تلقین روحیه تمایل به مرگ و ترس ناشی از عدم شناخت کافی عده ای از اسلام است. زیرا نه تنها اسلام در ذات و اساس خود هیچ تناقضی با شادی و شادمانی ندارد ، بلکه تاکید مضاعفی نیز برایجاد جو شادی و نشاط به ویژه برای جوانان دارد. کسانی که چنین فرضیاتی را مطرح می کنند، در تفسیر اصول دین اسلام ناکار آمد هستند و ناکار آمدی و ضعف خود را به این واسطه متوجه دین می کنند و دین اسلام را یک دین ناشاد معرفی می کنند. در حالیکه دین اسلام یکی از مکاتبی است که تاکید خاصی بر شادی و شادمانی دارد ودر هر موردی نیز دستورات خاصی در این زمینه ارایه می دهد. برنامه ریزان وصاحب نظران ، رفتار شناسان و علمای دینی باید با استخراج مبانی دینی مربوط به نشاط از میان متون دین اسلام زمینه بروز رکود ذهنی و افسردگی را از جامعه بزدایند.

کار گزاران حکومتی و فرهنگی در حوزه قانونگذاری و اجرا چه نقشی در این زمینه به عهده دارد؟ زیرا جوانان از فقدان سیاست های راهبردی در بخش مسائل مربوط به خود سخن می گویند و از عدم وجود عزم و اراده جدی نزد متولیان امر گلایه دارنددراین موضوع درکشور ما شادی گران و جرم ارزان است . یعنی ، جوانان ما می توانند با پرداخت هزینه ای اندک مواد مخدر و یا به موارد دیگری برای ایجاد چند لحظه شادی در خود دست

یابند، در حالیکه هزینه استفاده صحیح و ایجاد شادی های معقول نظیر استفاده ازامکانات ورزشی و تفریحی برای سطوح کم در آمد جامعه سنگین است . بنابراین ، دولت به عنوان متولی اصلی جامعه موظف به ایجاد امکانات تخلیه انرژی جوانان است .

دولت باید به این نکته توجه داشته باشد که قشر بسیار بالایی از جامعه فقیر هستند وتنها عده خاصی امکان استفاده از تفریحات هزینه بر را دارا هستند . به عنوان نمونه در شهرستانی که فقط یک خیابان اصلی وجود دارد واز امکانات تفریحی بی بهره است، جوانان چاره ای جز روی آوردن به طرق غیر صحیح برای ایجاد شادی در خود ندارند . بنابراین ، انحراف به این ترتیب خود به خود به جوانان ما تحمیل می شود. دولت باید به همان دلیلی که کودکان را در مقابل بیماریها واکسینه می کند، در مقابل فساد و انحراف نیز به واکسیناسیون جامعه بپردازد. دراین راستای با تقویت باورهای دینی در جوانها و همچنین با الگو سازی عملی و به دور از تئوریهای فاقد محتوای اجرایی و تقویت پایه های ورزشی و تفریحات سالم می توان از سقوط جوانان در ورطه هولناک آسیب های اجتماعی جلوگیری کرد.

آنچه در این میان مطرح است این است که به باور بسیاری از کارشناسان تمام این مباحث اساسا بحثهای جدید نیستند و بارها به اینگونه مباحث پرداخته شده است دراین خصوص دولت در خیلی از کارها از صاحبنظران آن رشته خاص دعوت به همکاری نمی کند و کارها به کسانی که تخصص علمی و تجربی در انجام آن امور را ندارند ، واگذارمی شود .

همچنین یکی دیگر از مسائلی که در این خصوص بیش از عامل اول خود را نمایان می کند، موازی کاری در جامعه است . امروزه ۲۳ نهاد با بودجه های فراوان در کشور درگیر آسیب های اجتماعی هستند. اما باز هم شاهد افزایش آسیب های اجتماعی هستیم . موازی کاریها ، دوباره کاریها و عدم انسجام در برنامه ریزی و تمرکز در اجرا و نظارت و نظر خواهی از جوانان و صاحبنظران علمی و اجرایی همگی باعث کمرنگ شدن تاثیر اقدامات صورت گرفته در جامعه می شود. یعنی ما به این ترتیب فقط یک سطل آب را در کویر پاشیده ایم.

برخی بر اساس برداشتهای خاصی که از اوضاع اجتماعی دارند معتقدند جامعه ایران سرشار از مولفه های شادی بخش است و جو به وجود آمده به دلیل رسوخ طرز تلقی خاصی است که توسط برخی رسانه ها درجامعه به وجود آمده است. دراین خصوص سانی شفاف و صادقانه موافق هستم اما با جنجال و جو سازی وغوغا سالاری و ارایه آمار و ارقام تشنج آور ونشر یاس و نا امیدی در جامعه بدون ارایه راهکار مخالفم. زیرا جو سازی که توسط برخی رسانه های " زرد" صورت می گیرد ، اهرمی برای تقویت روحیه یاس در جامعه می شود. بیان یکسری از حقایق هر چند حقیقت داشته باشد اما با بزرگ نمایی که به آن داده می شود، مولفه ای است که باعث تشدید و ایجاد یاس در جامعه می شود.- با جو سازی مخالف هستم و معتقدم که ما باید شادی را با هزل ، طنز و یا بی بند و باری متفاوت بدانیم.

منبع : هفته نامه فصل نو

http://vista.ir/?view=article&id=322577

vista.ir
Online Classified Service

جسور بودن سخت نیست



دفاع از خود و اجازه بهره‌جویی از این حقوق را ندادن، نوعی داشتن جسارت و جرات است. جراتمندی ابراز صادقانه و مناسب احساسات، عقاید و نیازهای شخص است.

آیا مواردی را تجربه کرده‌اید که ببینید دیگران شما را مجبور می‌کنند مانند



آنها بیندیشید و با آنها همرای شوید؟ آیا ابراز احساسات مثبت و منفی خود را به شکل آزادانه و صادقانه دشوار می‌بینید؟ آیا گاه کنترل خود را از دست می‌دهید و نسبت به دیگران که چندان هم مقصر نیستند، خشمگین می‌شوید؟ پاسخ مثبت به هر یك از پرسش‌های فوق بر مشکل فقدان جرات و جسارت دلالت دارد.

▪ شما حق دارید

جسارت و جرات، توانایی ابراز خود و ابراز حقوق خود بدون تعدی به حقوق دیگران است. شما پیش از ابراز آزادانه نیازهای خود باید باور کنید که از حق مشروع داشتن این نیازها برخوردارید. لذا حقوق زیر را همیشه باید مد نظر داشته باشید:

شما حق دارید در مورد چگونگی هدایت زندگی خود تصمیم بگیرید. این حق، پیگیری اهداف و آرزوهای شخصی و تعیین اولویت‌های خاص خود شما را شامل می‌شود. شما این حق را دارید که ارزش‌ها، باورها؛ عقاید و عواطف خاص خودتان را داشته باشید و حق دارید در مورد این ارزش‌ها، باورها، عقاید و عواطف به خودتان احترام بگذارید. مهم نیست دیگران چه عقیده‌ای دارند. شما حق دارید در مورد اعمال یا احساسات خود به دیگران توضیح ندهید، نیاز نیست اعمال و احساسات خود را توجیه کنید. شما حق دارید به دیگران بگویید مایلید چگونه با شما رفتار شود.شما حق دارید خودتان را ابراز کنید و حق دارید بگویید نه؛ من نمی‌دانم؛ من نمی‌فهمم یا حتی من اهمیت نمی‌دهم.شما حق دارید وقتی را به شکل‌دهی افکار خود پیش از ابراز آنها اختصاص دهید.

شما حق دارید از دیگران درخواست اطلاعات یا کمك کنید بدون اینکه از بابت نیازهای خود دستخوش احساسات منفی شوید.

شما حق دارید افکارتان را تغییر دهید. اشتباه کنید و گاه غیرمنطقی عمل کنید و پیامدهای آن عمل را کاملا بپذیرید.

شما حق دارید خودتان را دوست بدارید؛ هرچند می‌دانید کامل نیستید و گاهی کارها را پایین‌تر از حد توانایی کامل خود انجام دهید.

شما حق دارید روابط مثبت و رضایتبخش برقرار کنید. روابطی که در آن احساس آرامش کنید و آزاد هستید صادقانه خود را بیان کنید و حق دارید روابط خود را اگر نیازهای شما را برآورده نسازد، تغییر یا خاتمه دهید.

شما حق دارید زندگی خود را به هر شیوه‌ای که خودتان تعیین می‌کنید؛ تغییر و تحول دهید.

وقتی شما باور نداشته باشید که صاحب این حقوق هستید، ممکن است در قبال شرایط و رویدادهای زندگی خود به صورت انفعالی واکنش نشان دهید. وقتی به نیازها؛ عقاید و داوری‌های دیگران بیش از نیازها؛ عقاید و داوری‌های خود اهمیت دهید، احتمالا احساس آسیب؛ تشویش و حتی خشم می‌کنید. این نوع رفتار انفعالی و بدون جرات، اغلب غیرمستقیم و از لحاظ هیجانی غیرصادقانه و خودانکارانه است.

نزد بسیاری از افراد؛ توجه به نیازهای مشروع خود و ابراز آن حقوق؛ خودخواهانه تعبیر می‌شود. در صورتی که خودخواهی؛ به معنی تنها به حقوق خویش توجه کردن و عدم توجه به حقوق دیگران است.

▪ تمرین؛ تمرین؛ تمرین

به صرف خواندن یك جزوه نمی‌توانید جراتمند بودن را بیاموزید. شما می‌توانید در ارتباطی که با دوستان و اعضای خانواده خود برقرار می‌کنید این مهارت‌ها را تمرین کنید، اما ابتدا به آنها بگویید که مشغول چه کاری هستید! در آغاز کوشش نکنید رفتارتان را در مورد موقعیت‌های دشوار و فشارآور تغییر دهید. ابتدا در موقعیت‌هایی که کمترین احتمال خطر را دارد؛ تمرین کنید. تا آنجا که ممکن است شما باید درباره آنچه می‌خواهید؛ آنچه فکر می‌کنید و آنچه احساس می‌کنید روشن و صریح صحبت کنید. مانند: من می‌خواهم؛ من نمی‌خواهم؛ من آن زمان را دوست دارم؛ من عقیده متفاوتی دارم؛ من فکر می‌کنم...

صریح باشید. پیام خود را به شخصی که طرف اصلی صحبت شماست بیان کنید.

پیام از آن خودشماست. شما می‌توانید مالکیت خود را با عبارات شخصی یعنی گفتارهایی که با ضمیر اول شخص «من» آغاز می‌شود آشکار سازید، مانند من با شما موافق نیستم به جای گفتن شما در اشتباه هستید.

▪ تقاضای بازخورد

از عباراتی مثل آیا مقصود من روشن است؟ شما چه کار می‌خواهید انجام دهید؟ استفاده کنید. تقاضای بازخورد، دیگران را تشویق می‌کند تا

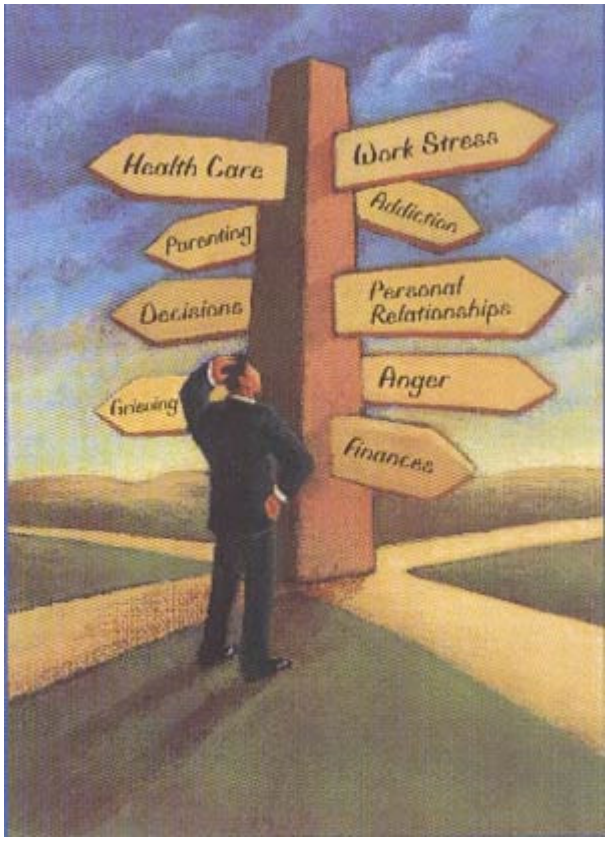
سوءتفاهم شما تصحیح شود. همچنین به دیگران کمك می‌کند دریابند شما عقیده؛ احساس یا تمایلی را بیان کرده‌اید نه اینکه تحکمی در میان باشد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=265969

vista.ir
Online Classified Service

جملات و نقل قولهایی درباره موفقیت



- هیچ چیز بیهوده تر از با جدیت و تلاش انجام دادن کاری نیست که اصلاً نباید انجام شود!
- همیشه به خاطر داشته باشید که تصمیم خودتان برای موفق شدن از هر چیز دیگر مهمتر است.
- سعی نکنید فقط انسانی موفق باشید، سعی کنید انسانی با ارزش باشید.
- موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. اگر از کاری که انجام می دهید خرسند و راضی باشید، حتماً موفق خواهید شد.
- اگر بیشتر به طبیعت و خوبیهای بی حد و حصر جهان نظاره کنید، اگر تلاش کنید تا به افق های وسیعتری از اندیشه و عمل دست یابید، اگر از درون احساس آرامش کنید، روزی توام با موفقیت را سپری کرده اید.
- رمز موفقیت در دنبال کردن هدف بدون مکث و درنگ است. ولی موفقیت چیست؟ من موفقیت را در تشویق تماشاچیان نمی بینم، موفقیت در رضایت خود از کاری است که انجام داده ام.
- رمز موفقیت در استواری در قصد و نیت است.
- نابرده رنج، گنج میسر نمی شود.
- دیروز جرات مبارزه داشتیم، و امروز شهامت موفقیت.
- کسی به موفقیت دست می یابد که خوب زندگی کند، زیاد بخندد و زیاد دوست بدارد. کسی که احترام افراد عاقل و فرزانه را جلب کرده باشد و کودکان خردسال را دوست بدارد. کسی که دنیا را بهتر از آنچه یافت، ترک کند، چه با بزرگ کردن یک فرزند صالح، چه سرودن شعری زیبا، و چه با نجات دادن یک انسان. کسی که مورد تحسین منتقدان باشد و خیانت دوستان را تحمل کند. کسی که همیشه زیبایی های دنیا را ستایش کند. کسی که بهترین خصوصیات افراد را ببیند و بهترین ها را تقدیم آنها کند. کسی که زندگیش یک الهام باشد و خاطره اش یک نیایش.
- فاصله بین دیوانگی و نبوغ فقط با موفقیت اندازه گیری می شود.
- هر لحظه را دوست داشته باشید. گل ها در تاریکی رشد می کنند. به همین دلیل هر لحظه از ارزش زیادی برخوردار است چون روی کل تاثیر می

گذارد. رمز موفقیت در زندگی، در موفق بودن در تک تک آن لحظه هاست.

- انسان موفق کسی است که قادر است با آجرهایی که دیگران به سویش پرتاب میکنند، پایه و بنیادی محکم و استوار برای خود بسازد.

- فرصت های کوچک همیشه مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ است.

- این خواست و اراده ی ماست که آینده مان را شکل می دهد. موفقیت و شکست ما نتیجه عمل خودمان است نه کس دیگری. این خودمان هستیم که می توانیم هر مانعی را از پیش پایمان برداریم یا اینکه در این راه پر پیچ و خم گم شویم. انتخاب ما، مسئولیت های ما، موفقیت ها و شکست های ما هر چه که باشند، کلید سرنوشتمان در دست خودمان است.

- من قیمت موفقیت را می دانم: فداکاری، تلاش، و از خود گذشتگی مداوم برای رسیدن به آنچه که می خواهید اتفاق بیفتد.

- همیشه چیزهایی اتفاق می افتد، که واقعاً آنها را باور داشته باشید. ایمان و باور است که باعث می شود چیزی اتفاق بیفتد.

- عقل سلیم در این است که یک روش را انتخاب کرده و آن را آزمایش کنید. اگر شکست خورد، آن را خیلی را خیلی راحت بپذیرید، و راهی دیگر را امتحان کنید. مهم این است که تلاش کنید.

- من موفقیتم را مدیون شنیدن بهترین نصیحت ها و انجام دقیقاً عکس آن می دانم.

- آنچه از زندگی نصیبتان می شود بستگی به این دارد که: با کودکان مهربان، با سالخوردگان دلسوز، با گرسنگان و با ضعیفان و قدرتمندان بامدارا باشید. چون ممکن است خودتان هم روزی یکی از اینها باشید.

- شکست ما باید پایه و بنیادی مستحکم برای پیروزی های آینده باشد.

- دوست دارم کارهای بزرگ و منحصر به فرد انجام دهم، اما وظیفه ام انجام کارهای کوچک و پیش پا افتاده است طوری که گویی کارهایی بزرگ و منحصر به فردند. دنیا نه فقط با اقدامات بزرگ و قدرتمندانه قهرمانان، بلکه با کارهای کوچک اما صادقانه کارگران پیشرفت می کند.

- بزرگترین تحسینی که تابه حال شنیده ام وقتی بود که کسی از من پرسید به چه فکر می کنم، و با علاقه به پاسخ من گوش داد.

- یاد گرفته ام که اگر کسی با اطمینان در راه امیال و آرزوهایش پیش رود، و تلاش کند تا آنطور که دوست دارد زندگی کند، با موفقیتی چشمگیر و غیرمنتظره روبه رو خواهد شد.

- اگر فکر می کنید می توانید، حتماً می توانید. و اگر فکر میکنید که نمی توانید، حق با شماست.

- نمی توانم فرمولی برای موفقیت به شما بدهم، اما می توان فرمول شکست را در اختیارتان قرار دهم و آن این است: برای خوشنود کردن دیگران تلاش کنید.

- به من یک کارمند ساده اما باهدف بدهید، تا به شما انسانی تحویل بدهم که تاریخ را دگرگون می سازد. یک قهرمان بی هدف به من بدهید، یک کارمند ساده تحویلتان میدهم.

- نمی توانید در رویا خودتان را جای شخصیت های مختلف بگذارید. باید چکش بزنید و یک انسان تقلبی جعل کنید.

- وارد مبارزاتی شوید که آنقدر بزرگ باشند که به حساب آیند و آنقدر کوچک باشند که بتوانید در آنها پیروز شوید.

- هیچ کس فقط با خوشحال و راضی بودن به کجایی نمی رسد.

- من موفقیت را با میزان کمک هایی که فرد به هم نوعان خود می کند، می سنجم.

- برای پرواز کردن باید مقاومت و پایداری داشته باشیم.

- برای موفق شدن باید اول باور کنیم که می توانیم.

- بزرگی در این نیست که کجا ایستاده باشیم، به این است که به کدام جهت در حرکت باشیم. گاهی باید در جهت باد و گاهی مخالف با آن حرکت کنیم. آنچه مهم است این است که باید حرکت کنیم، نه اینکه بی اراده در گوشه ای بنشینیم.

- کسی که سعی می کند تنها زندگی کند، هیچوقت به عنوان یک انسان موفق نخواهد شد. قلب او اگر به قلب کسی دیگر پاسخ ندهد، پژمرده می شود. ذهن او، اگر فقط انعکاس افکار خود را بشنود، پلاسیده می شود.

- رمز خوشنودی از کار در یک کلمه خلاصه می شود: مهارت. وقتی بدانید که چطور کارتان را به خوبی انجام دهید، از آن لذت خواهید برد.

- جوان ها چون نمی دانند چطور محتاط باشند، به ناممکن اقدام می کنند—و نسل به نسل به آن دست می یابند.

- انسانهای سطحی به شانس اعتقاد دارند. انسان های قدرتمند به علت و معلول معتقدند.

- کارهایی را باید انجام دهیم که خودمان به آن معتقدیم، نه آنچه مردم فکر می کنند. این قانون که هم در زندگی فکری و هم عملی دشوار می نماید، تفاوت بین پستی و بزرگی را ایجاد می کند. این کار از ای جهت دشوار است که همیشه آدم هایی وجود دارند که فکر می کنند بهتر از شما می دانند وظیفه تان چیست. برای زندگی کردن در جمع، راحت تر این است که دنبال حرف دیگران برویم و برای زندگی کردن در عزلت و تنهایی راحت تر این است که بر حسب اعتقادات خودمان زندگی کنیم. اما انسان عالی مرتبه کسی است که در میان جمعیت، استقلال شخصی خود را حفظ کند.

- اولین رمز موفقیت، خودباوری است.

- دیر یا زود، آنها که برنده می شوند، به توانایی خود ایمان می آورند.

- فقط آنها که جرات شکست خوردن دارند، موفق می شوند.

- اشتباه است اگر باور داشته باشیم که مردم از موفقیت، موفق می شوند. در اکثر موارد، از طریق شکست هایمان است که موفق می شویم. از هیچ قاعده اخلاقی و پند و اندرزی نمی توانیم به این اندازه درس بگیریم.

- این منتقد نیست که اهمیت دارد، یا کسی که از قهرمانان اشکالتراشی می کند. مهم همان کسی است که در میدان وجود دارد و صورتش از عرق، گرد و و خاک و خون پوشیده شده، کسی که دلاورانه می جنگد، اشتباه می کند و هر از گاهی خسته میشود. کسی که معنای اشتیاق و فداکاری را می داند و خود را در راهی با ارزش فنا می کند. کسی که اگر هم شکست بخورد، در اوج تلاش و مبارزه شکست خورده است و هیچگاه با کسانی که نه معنای پیروزی را می دانند و نه شکست را همنشین نیست.

- اکثر شکست ها نصیب کسانی شده است که نمی دانستند فاصله شان تا موفقیت چقدر نزدیک است و دست از کار کشیده اند.

- وقتی به پول، تحسین دیگران، و شهرت بی علاقه شدید، در نوک قله موفقیت قرار گرفته اید.

- کار را به این خاطر انجام دهید که کار خوبی است، نه اینکه چون فرصتی برای موفقیت به شما می دهد.

- برنده شدن هم یک عادت است، و متاسفانه از دست دادنی.

- بهای موفقیت، کار و تلاش زیاد است. من فکر می کنم اگر شما بتوانید بهای آن را بپردازید، در هر کاری موفق خواهید شد.

- این آزمایش نهایی یک انسان باشخصیت است: احترام او برای افرادی که هیچ ارزشی برای او ندارند.

▪ خصوصیت مهم برای موفقیت: خلوص، صادق بودن با خود، فروتنی، ادب و مهربانی، خِرَد، نیکوکاری.

- افراد خوب از این جهت خوب هستند که حکمت و دانش خود را از طریق شکست به دست آورده اند. خیلی کم پیش می آید که کسی معرفت خود را از موفقیت به دست آورد.

- موفقیت یعنی از شکستی به شکستی دیگر رفتن بدون اینکه شور و اشتیاق خود را از دست بدهیم.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302977

vista.ir
Online Classified Service

جناب ژنرال! شاید روزی مجبور شوی سرباز شوی!



در داستان‌های قدیم شرقی حکایت یک فرمانده جنگی را نقل می‌کنند که



هر روز در مراسم صبحگاهی، همپای سربازانش تمرین می‌کرد و می‌دوید و به محض فراغت از امور فرماندهی، در جمع سربازان حاضر می‌شد و لباس آنها را می‌پوشید و همانند آنها به‌کارهای سخت و طاقت‌فرسا دست می‌زد.
روزی این فرمانده بزرگ اسیر شد و چون کسی او را به قیافه نمی‌شناخت، به خاطر دستان پینه‌بسته و اندام ورزیده و چهره خاک‌آلوده و ساده‌اش به‌عنوان سرباز ساده آزاد شد و از تله دشمن رهائی یافت. آن فرمانده بعدها، هر وقت در جمع افسران خود ظاهر می‌شد، بر شانه‌های آنها می‌کوبید و با صدای محکم می‌گفت: "آهای افسر! هشیار باش که شاید روزی مجبور شوی سرباز شوی! آیا خود را برای آن روز آماده کرده‌ای؟!"
می‌دانید سخت‌ترین لحظات برای کسانی‌که در ناز و نعمت غرق بوده‌اند و بدون زحمت زیاد به مقامی رسیده‌اند چه موقع است؟! سخت‌ترین ایام برای این اشخاص زمانی است که مجبورند راحتی و فراغت و جایگاه و قدرت خود را واگذار کنند و مانند یک انسان معمولی زندگی کنند! حتی تصور بازگشتن به زندگی سربازی برای این ژنرال‌ها آن‌قدر سخت و دشوار است که بسیاری از آنها از فرط غصه و اندوه دق می‌کنند و در یک شب به اندازه سال‌ها پیر می‌شوند!

اما حقیقت این است که چرخ روزگار از این چرخش‌های غیرقابل پیش‌بینی به وفور در پیشانی دارد و هر فواره‌ای که اوج می‌گیرد لاجرم برای حفظ قاعده جاذبه زمین باید جائی در آسمان صعود را رها کند وبه سمت زمین بازگردد. دختری که در منزل پدر و مادرش دست به سیاه و سفید نمی‌زند روزی برای تر و خشک کردن کودکش باید چندین برابر کارهائی که قبلاً در یک هفته انجام می‌داد را در نصف روز انجام دهد. و همین‌طور پسری که در روزگار جوانی برای خرید نان از نانوائی سر کوچه فریادش زمین و آسمان را می‌لرزاند، چه بسا به خاطر کج‌مداری ایام و سرسختی زندگی به ناچار باید رزوی برای سیر کردن شکم خود و خانواده‌اش پای پیاده فرسنگ‌ها راه را طی کند. در روزگار سختی آنها که به زندگی سخت و کار و تلاش عادت دارند به راحتی از شرایط دشوار عبور می‌کنند و دوباره رفاه و آسایش را برای خود و اطرافیانشان فراهم می‌سازند و آنها که ضعیف و ناتوان‌اند، در پیچ و خم لحظات دشوار زندگی، سخت‌ترین عذاب‌ها را تحمل می‌کنند و تمامی خوشی‌های ایام فراغت و قدرت را از یاد می‌برند.
اگر شرایط زندگی راحت و بی‌دغدغه‌ای دارید و احساس می‌کنید به حداقل چیزهائی که می‌خواستید رسیده‌اید، هرگز آرام و قرار نگیرید! بدانید که این ایام ژنرالی چه بسا با یورش یک بیماری و یا وقوع اتفاقی پیش‌بینی نشده به هم بریزد و شما مجبور شوید در جامه سربازی مدتی را در شرایط سخت و طاقت‌فرسا زندگی کنید. پس اگر شرایط فعلی زندگی‌تان راحت است، بهترین فرصت را در اختیار دارید تا طاقت و تحمل خود را برای شرایط دشوار محک بزنید. برای این‌کار می‌توانید به سراغ یاد گرفتن یک مهارت جدید بروید! درست مانند جوان بیکاری که چون کاری بلد نیست سعی می‌کند مهارتی بیاموزد تا بتواند به واسطه آن توانائی حضور در بازار و کسب درآمد را پیدا کند. مهم نیست که چقدر پول در حساب بانکی‌تان پس‌انداز کرده‌اید و هر ماهه از بابت هزار سرمایه‌گذاری مختلف چقدر سود به حسابتان سرازیر می‌شود، شما مهارت جدید را با جدیت باید یاد بگیرید نه برای سود و منفعت اندکی که برایتان به ارمغان می‌آورد، بلکه برای اینکه برای روزگار سربازی و سختی آماده شوید.
مهم نیست که چقدر تا کنکور مانده است، شاید لازم است هر چند روز یک‌بار تمیزی و نظافت منزل و پخت و پز کامل ناهار و شام را شما به‌عهده بگیرید! نگوئید که فعلاً وقت ندارم و هر دقیقه امروز برایم تعیین‌کننده است. شاید چرخ روزگار آن‌گونه که می‌پنداری نچرخد و همین هنر آشپزی و سختی‌های کار خانه روزی بسیار بیشتر از لحظاتی که به صفحات کتاب زل‌زده‌ای به دردت بخورند.
وقتی خودتان را برای سخت‌ترین شرایط آماده کرده‌اید، به‌راحتی می‌توانید در مقابل کسانی‌که شما را به گرفتن داشتنی‌های همین الانتان تهدید می‌کنند و از شرایط سخت بی‌جایگاهی و بی‌مقامی می‌ترسانند، مقاومت کنید و بی‌جهت به کسی به کسی باج ندهید.
هرگز فکر نکنید که چون الان اوضاع به سامان است، همیشه چنین خواهد بود. هر از چند گاهی روبه‌روی آینه بایستید و دستتان را به سمت تصویر خود در آینه دراز کنید و خطاب به‌خودتان بگوئید: "آهای ژنرال! هشیار باش که شاید روزی به دلایلی مجبور شوی چند صباحی سرباز شوی! مبادا

خود را برای آن روز آماده نکرده باشی؟!"

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267472

vista.ir
Online Classified Service

جنبه پنهان خوشبختی



تندباد، آتش‌سوزی، حوادث رانندگی، سقوط هواپیما، بیماری و... بدون شك حوادث تلخ و ناخوشایندی هستند که ممکن است هر لحظه برای هر فردی پیش آیند اما در کمال تعجب در زمانی که یکی از این حوادث تلخ برای ما اتفاق می‌افتد، درمی‌یابیم که برای زندگی بهتر آماده‌تر شده‌ایم و در نهایت در پایان یك حادثه تلخ و ناگوار خواهیم گفت: «امیدوارم دوباره چنین مشکلی پیش نیاید اما اگر یکبار دیگر چنین شود، برای آن آماده‌ترم و می‌توانم ...»

همه ما عاشق شنیدن داستان زندگی کسانی هستیم که سختی‌ها و امتحانات دردناك زندگی را با پشتکار و شجاعت پشت سرگذاشته و در پایان تغییرات مثبتی هم کرده‌اند. شاید به این جهت که آنان نمونه‌ای بارز برای تصدیق و تایید یك حقیقت روانشناسی هستند: «ساختار طبیعی انسان این است که براساس ظرفیتی خدادادی، توانایی‌های او شکوفا می‌شود. قابلیتی که خاص افراد شجاع و سرسخت نبوده و جالب‌تر اینکه به طور کلی نیمی از کسانی که با بدبختی‌ها و مشکلات زندگی‌ام جنگی را انجام داده‌اند می‌گویند: «پس از رویارویی با این مشکل، زندگی‌ام از جهات مختلفی رشد و بهبود داشته است.»

این یافته‌ها و سایر یافته‌های امیدبخش در مورد تاثیرات تغییردهنده زندگی در شرایط بحران، خود موضوع علمی جدید است. به عبارت دیگر حوادث تلخ، دشوار و ناراحت‌کننده زندگی در حقیقت کسی را نمی‌کشد بلکه او را برای مراحل بعدی زندگی قوی‌تر می‌کند.

گرچه در رویارویی با مشکلات زندگی، واکنش اولیه ابراز ناراحتی و طرح این سوال است که «چرا من؟» اما در نهایت تنها درصد کمی از افراد بزرگسال دچار مشکلات مزمن می‌شوند و اغلب توان غلبه بر سختی‌ها و دشواری‌ها را دارند و مجددا سرپا می‌ایستند!

آنانی که در شرایط سخت و ناملایمات زندگی به خوبی تلاش و مبارزه می‌کنند، نمونه و دلیل واضحی بر مفهوم «معماگونه خوشبختی» هستند.

احساس رضایت قلبی و خرسندی در حقیقت مفهومی عمیق‌تر و قابل ارزش‌تر از لذت و خوشی موقتی است. احساسی است که حتی در شرایط سخت زندگی و درگیری با مشکلات هم می‌تواند به خوبی وجود داشته باشد.

کیفیت و ویژگی غیرقابل توصیف و باارزشی که در زندگی مردان و زنان عاقل و موفق می‌بینیم و بارها آرزو داریم که توان و شایستگی آنان را داشته

باشیم، نشان می‌دهد که این افراد نگرشی جدید نسبت به زندگی دارند که به واسطه آن می‌توانند با مشکلات غیرقابل پیش‌بینی در زندگی خود با صبر و درایت دست و پنجه نرم کنند.

«احساس خوشبختی» احساسی مطلوب و خوشایندی است که حتی اگر رنج و ناراحتی هم چاشنی آن شود، باز از رضایت کلی چیزی کم نمی‌شود و اصولا به همراه احساس رضایت و خوشبختی مجموعه‌ای صفات خوب دیگر چون عقل و خرد، بصیرت، خلاقیت، نوعدوستی و... نیز وجود دارد که خود این صفات حاصل رشد فکری افراد در شرایط سخت و بحران برای زندگی است که شخص را در معرض روند تغییراتی که حتی در مقطعی از زندگی دردناك و عذاب‌آور هستند، قرار می‌دهد.

اگر به دنبال یافتن خوشبختی، به امید رسیدن به آسایش کامل، عدم پذیرش مسوولیت و به عبارتی نوعی بی‌تفاوتی نسبت به پیرامون خود باشیم، بیراهه رفته‌ایم. بلکه خوشبختی و رسیدن به آن نیازمند رشد و بلوغ است، رشدی که رسیدن به آن با رنج و سختی امکانپذیر است.

هیچ انسانی نیست که از درك احساس خوشبختی، رضایت و موفقیت گریزان باشد، از طرفی زندگی مجموعه‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست. کسانی که در شرایط سخت و ناخوشایند کنترل اوضاع را از دست نمی‌دهند بعد از پشت سر گذاشتن بحران و رسیدن به آرامش، قدر آنچه دارند را بیشتر می‌دانند.

بدون شك کسانی که با یك بیماری مقابله کرده و روزهای سخت و دردناکی را پشت سر گذاشته‌اند، نمونه‌ای خوب از افرادی هستند که به زندگی‌شان اشاره داشتیم.نجات‌یافتگان از بیماری‌ای همچون سرطان در معرض یکی از امتحانات سخت زندگی قرار می‌گیرند. براساس تحقیقی که در یکی از مراکز درمان بیماران سرطانی در آمریکا انجام شد. ۶۳ درصد افرادی که از بیماری رهایی پیدا کرده بودند، اعتقاد داشتند که این بخش از زندگی آنها باعث شده است تا تغییرات مثبت و سودمندی داشته و خصوصیات ارزشمندی پیدا کرده‌اند.

نوعی ایمان و اعتقاد، بالا رفتن استقامت و پایداری، انتخاب دقیق و منطقی اولویت‌ها در زندگی و افزایش توانمندی‌ها، تغییرات مثبتی است که اکثر افراد گروه ذکر شده به آن اشاره داشته‌اند.

درس‌هایی که زندگی اینگونه افراد به ما می‌دهند بسیار ارزشمند و کاربردی است. نخستین چیزی که می‌توان از تلاش و مبارزه آنها آموخت این است که قدر زندگی را بدانیم و از آن بهترین بهره را ببریم چون هیچ‌کس نمی‌داند فردای زندگی‌اش چگونه است و چه چیزی را برای او به همراه می‌آورد.

موضوع بعدی اینکه پرهیز و فرار از مشکلات و سختی‌ها همواره بهترین و تنهاترین خطمشی برای پیشرفت و رشد انسان نیست، بلکه در بسیاری از موارد همین شرایط سخت و گذشتن از آنها پلی به سوی خوشبختی هستند و دانش مهارت کسب‌شده در این موقعیت فرد را به سطح و مرحله‌ای جدید از زندگی می‌برد و اصولا کسی که به خوبی شرایط سخت را پشت سر می‌گذارد نسبت به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کند و همین اطمینان و اعتماد باعث می‌شود نگرانی و اضطراب به سراغ او نرود.

روانشناسان معتقدند اصولا اگر انسان چیزی را با رنج و سختی به دست آورد، بیشتر از آن لذت می‌برد. کسی که با یك استعداد ذاتی و تلاش بسیار اندك‌تر به نقطه‌ای از پیشرفت و ترقی می‌رسد، کمتر از فرد دیگری که بااستعداد و توانایی کمتر اما با تلاش و مبارزه بیشتر به آن نقطه رسیده است، احساس رضایت و خرسندی خواهد داشت. گفته می‌شود «مارلون براندو» که ذاتا استعداد شگرف بازیگری و اجرای نقش را داشت، چندان از موفقیت‌هایش در این زمینه احساس رضایت نداشت و در مقایسه با او، کسانی که استعداد کمتر اما تلاش بیشتری داشتند، موفقیت در این عرصه را مطلوب‌تر و رضایتبخش‌تر می‌دیدند.

درس ساده ولی ارزشمندی که زندگی یك فرد نجات‌یافته از سرطان نشان می‌دهد، این است که برای رسیدن به موفقیت نباید تصور کنیم زندگی فرد خوشبخت هیچ درد و مشقتی نداشته یا ندارد، بلکه او قدم به قدم جلو رفته، مشکل را حل کرده و هرگز از دغدغه‌های زندگی‌اش غافل نبوده است. اصولا زمانی احساس خوشبختی و رضایت در شخص به‌وجود می‌آید که به‌نوعی تعادل و توازن در زندگی رسیده باشد و بتواند با سایرین ارتباط خوبی داشته و بین کار و زندگی تعادلی را رعایت کند. یك ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «مصائب زندگی به ما دانش و دانش عقل رسیدن به خوشبختی می‌دهد.»

- خوشبختی و سختکوشی

روزی «لئو تولستوی»، نویسنده مشهور روسی از مزرعه‌ای می‌گذشت. چشم او به کشاورز سیاهپوشی افتاد که به‌سختی کار می‌کرد، زمین را شخم می‌زد و برای خود شادمانه آواز می‌خواند. با تعجب به او نگاه کرد و با کنجکاوی پرسید:

«ای مرد روستایی، اگر بدانی که امروز با غروب خورشید زندگی تو تمام می‌شود و آخرین ساعات آن در حال سپری‌شدن است، در ساعات باقیمانده چه خواهی کرد؟!»

او به آرامی و با اطمینان پاسخ داد: «تا تاریکی هوا به شخم‌زدن زمین ادامه خواهم داد!»

تولستوی به او نگاه کرد و زیر لب گفت: «خوشابه‌حال او، آن‌قدر به کاری که می‌کند، علاقه‌مند است که حتی وقتی به مرگ هم نزدیك می‌شود، باز از ادامه این کار راضی است.»

سایر جانداران و موجودات زنده نیز با تلاش و سختکوشی زنده هستند. پروانه‌هایی که تقریبا ۴۸ ساعت زندگی می‌کنند، در تمام لحظات این دوره کوتاه عمر، شادمانه از گلی به گل دیگر پرواز می‌کنند و تعداد بیشماری تخم می‌گذارند و سرانجام خود از بین می‌روند اما طبیعت آنها و راز خلقت حکم می‌کند که در این دوره ۴۸ ساعته زندگی، پرتلاش و چابك عمل کنند. معمولاً اگر از ما بپرسند که در کدام دوره از زندگی سرخوش‌تر و شادتر بوده‌ایم، پاسخ خواهیم داد؛ «دوران کودکی».

کودکان از اولین لحظات بیداری، راه می‌روند، می‌دوند، می‌پرند، گریه می‌کنند و می‌خندند و سرانجام شادتر و سالم‌تر از بزرگسالان هستند.سکون و تنبلی مساوی یاس و ناامیدی و از دست‌دادن نشاط و سرخوشی است. اگر به جهان اطراف خود نگاه کنیم، زندگی در جریان است، رودها، ابرها، زمین، کهکشان‌ها و...

انسان سالم و خوشبخت، انسانی است که تلاش و فعالیت دارد. زندگی بدون تلاش، مبارزه و حرکت و جنب‌وجوش، گرچه به‌نظر آرام و راحت آید و بتواند به‌طور مقطعی احساس رضایتمندی بدهد اما در درازمدت و به‌طور اصلی به مفهوم «خوشبختی و سعادت» نیست.

زنبور عسل تنبل، بدون آنکه عسلی تولید کند، تنها از آنچه دیگران آماده کرده‌اند، می‌خورد، به همین دلیل ملکه به‌زودی او را از بین می‌برد.این است که می‌گویند: پیداکردن راه خوشبختی نیاز به صبر، حوصله، جرات، تلاش، ایمان و... دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=264561

vista.ir
Online Classified Service

چاره بی‌نظمی



صبر کنید! قبل از این که برای نظم و ترتیب یادداشتی بنویسید، بهتر نیست به کارهای خود سروسامان دهید؟

کارهای زیادی را که باید انجام دهید، در ذهن خود مجسم کنید (دور ریختن پرونده‌ها و ورق‌های اضافی، به روز در آوردن دفترچه تلفن، مرتب‌کردن آلبوم عکس، و...) برای انجام تمام این کارها فقط تا پایان سال فرصت دارید!

شما می‌دانید که منظم‌بودن تا چه حد در شما احساس خوشایندی به وجود می‌آورد، ولی بدون یادداشت گیج خواهید شد.

با تقسیم‌بندی کارها می‌توانید به اهداف خود در زمینهٔ سازماندهی برسید.

کار ما ، منسجم‌کردن تمام کارهایی است که باید انجام شود.

سعی در انجام تمام کارهایی که روی تکه‌های کاغذ، یادداشت‌های روزانه یا تقویم‌های دیواری یادداشت شده است، خونسردترین افراد را هم دچار مشکل می‌کند.

شما ساعات زیادی را برای انتقال اطلاعات، فکر کردن به کارهایی که باید انجام دهید و نگرانی در مورد کاری که فراموش کرده‌اید، به هدر می‌دهید.

یک روش ساده و قابل اعتماد به شما کمک می‌کند تا کنترل تمام کارهای خود را به دست گیرید.

با وجود روش‌های مختلف در بازار، انتخاب یک سیستم مناسب کار دشواری است.

ابتدا باید چند نکته را مدنظر داشت:

▪ تقویم‌های دیواری یا رومیزی به علت این که قابل حمل نیستند، برای بسیاری از افراد قابل استفاده نخواهند بود.

▪ بهترین استفادهٔ آنها مرور اجمالی کارهای ماهیانه است.افرادی که تمام مدت در یک محل کار می‌کنند، از این قاعده مستثنی هستند.

▪ دفترچه‌های فنردار، یا کتابچه‌های خطدار، تنها مورد استفاده کسانی خواهند بود که لازم نیست برای بیش از یک تا دو روز بعد یادداشتی کنند.

▪ چنانچه شما یک معاون اداری هستید که در طول روز باید به تعداد زیادی درخواست رسیدگی کنید (صرف نظر از قرار ملاقات‌ها، پروژه‌های طولانی مدت یا جلسات)، یا در خارج از خانه کار نمی‌کنید ولی کارهایی را باید هر روز تکرار کنید، این کتابچه‌ها به شما کمک خواهند کرد.

ولی انجام یک لیست کاری طولانی و پایان‌ناپذیر برای هر کسی غیرعملی و خسته‌کننده خواهد بود.

حالا به گزینه‌های بهتر خواهیم پرداخت.

انتخاب اول) کاغذ یا تایپ

یادداشت‌های کاغذی برای کسانی که قوهٔ بینایی و لامسهٔ قوی دارند، بسیار مناسب است.

این یادداشت‌ها در صورتی نتیجه‌بخش خواهند بود که:

▪ قدرت تفکر شما در صورت نوشتن به جریان بیفتد.

▪ نوشتن مطالب روی کاغذ به شما کمک کند تا مطالب را بهتر به خاطر بسپارید.

▪ به خاطر داشته باشید که در کجای کاغذ مطلبی را یادداشت کرده‌اید.

● فواید: به این ترتیب می‌توانید اطلاعات را سریع‌تر وارد کنید.

یادداشت‌های کاغذی ارزان‌تر هستند و شما می‌توانید کاغذهای کهنه را برای مدت زیادی نگه دارید.

یادداشت‌های الکترونیکی برای افرادی که توان محاسبهٔ خوبی دارند، مناسب است.

در صورتی از این یادداشت‌ها استفاده کنید که:

▪ قدرت تفکر شما در صورت استفاده از صفحه کلید، یا نشانگر افزایش یابد.

▪ بیشتر مایل باشیدکه مطلب موردنظر را با جستجوی کلمات بیابید، تا این که به یاد بیاورید که مطلب را در کجای کاغذ یادداشت کرده‌اید.

▪ حافظهٔ خوبی برای تاریخ‌ها، اعداد یا زمان‌بندی داشته باشید، بدون این که نیازی به مرور یادداشت‌های هفتگی، یا ماهیانهٔ خود داشته باشید.

● فواید: یادداشت‌های الکترونیکی سبک و فشرده هستند، می‌توانید بدون نوشتن مجدد اطلاعات را منتقل کنید. می‌توانید به کمک صفحه کلید، مقالات را بازیابی کنید، یا درستی مطالب را به وسیلهٔ کامپیوتر تأیید کنید.

انتخاب دوم) اندازه

قابل حمل‌بودن یادداشت برای افرادی که مشغلهٔ کاری زیادی دارند، مهم است.

یادداشت باید علاوه بر این که سبک است، در کیف شما جا بگیرد. به دنبال کوچکترین سیستمی باشید که گنجایش تمام کارهای روزانه موردنظر شما و همچنین مقدار نوشته‌های شما را داشته باشد.

چنانچه از یادداشت کاغذی استفاده می‌کنید، تنها برنامه‌های روزانه دو ماه را با خود حمل کنید.

انتخاب سوم) صفحه‌آرایی و ویژگی‌ها

یادداشت‌های جدید، چه کاغذی و چه الکترونیکی، دارای گزینه‌های گیج‌کننده‌ای هستند که بسیاری از آن‌ها مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

در این جا نکات اصلی که باید به آن توجه کنید، آورده شده است.

● مرور تقویم ماهیانه

مروری اجمالی بر روی برنامه‌های کاری، وقت ملاقات‌های پزشک، سررسیدها و تعطیلات خواهید داشت.

● بررسی هفتگی و روزانه

برنامهٔ هفتگی حداکثر چهار یا پنج کار را در روز مشخص می‌کند، بدون این که فضای کافی برای یادداشت داشته باشید.

در بررسی روزانه، یک صفحه در روز شامل شش تا ده کار خواهد بود و دو صفحه در روز مشخص کنندهٔ بیش از ده کار است و فضای کافی برای یادداشت‌های شما وجود خواهد داشت.ممکن است به بخش‌های زیر نیاز داشته باشید:

● قسمت فهرست‌ها

می‌توانید با دسته‌بندی کارها به: بررسی‌های شخصی، جواب دادن تلفن‌ها، نوشتن نامه‌ها، کارهایی که باید با دوستان انجام دهید و چیزهایی که باید بخرید، کارهای خود را برنامه‌ریزی کنید.

● قسمت آدرس‌ها

قسمت آدرس‌ها، شامل شماره تلفن‌ها و آدرس پست الکترونیکی است. بعضی از یادداشت‌ها دارای بخش مشخص‌کنندهٔ موجودی، ماشین حساب، نقشه، ساعت و حتی بازی هستند.

توصیه می‌شود که از استفاده از زنگ، یا سوت، که ضرورتی هم ندارند، اجتناب کنید تا باعث پرت‌شدن حواس شما نشوند.

● نکات ضروری در استفاده از یادداشت‌ها:

▪ مشخص کنید که هر کاری را در چه زمانی انجام خواهید داد. کارهایی که زمان مشخصی برای انجام آن در نظر گرفته نمی‌شود، انجام نخواهد شد.

● برای هر کاری دو سؤال از خودتان بپرسید:

▪ چه قدر زمان می‌برد؟

▪ چه زمانی من آن را انجام خواهم داد؟

▪ روز خود را به صورت یک ظرف ببینید که تنها گنجایش تعداد مشخصی کار را دارد.

▪ هر بعد از ظهر پانزده دقیقه را صرف بررسی کارهایی کنید که انجام نداده‌اید.

▪ برای کارهای انجام نشده دوباره برنامه‌ریزی کنید، یا اگر فکر می‌کنید که اهمیت چندانی هم ندارند، آنها را حذف کنید.

▪ مرتب باشید. نوشتن با دست خطی تمیز و خوانا بسیار ترغیب‌کننده و آرام‌بخش است.

نه تنها می‌توانید لیست خود را بعداً هم بخوانید، بلکه این مرتب نوشتن به شما کمک می‌کند که در مورد هر کاری فکر کنید و تصمیم بگیرید که آیا این کار واقعاً ارزش انجام دادن دارد؟

▪ به خاطر داشته باشید که هیچ سیستمی کامل نیست.

سیستمی را که واقعاً دوست دارید، انتخاب کنید، تغییرات لازم را به دلخواه خود بدهید و سعی کنید با معایب آن کنار بیایید.

این سیستم یک دوست قابل اعتماد خواهد بود و به شما کمک خواهد کرد تا به اهداف خود دست یابید و زندگی خود را به بهترین نحو پیش ببرید.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=328500

vista.ir
Online Classified Service

چرا آقایان اشتباهات خود را قبول نمی‌کنند؟



این بار قصد داریم تا شما عزیزان و خوانندگان خوب و همیشگی‌مان را با چندین نکته از زندگی مردان آشنا کنیم.

مردان از قبول بسیاری از رفتارهای خود گاهی سر باز می‌زنند و حتی تعبیر و تفسیر این‌گونه برخوردها و بازتاب‌ها در مقابل همسرانشان، اندکی برایشان سخت و دشوار جلوه‌گر می‌شود!

حال چطور می‌توان مردان را مجاب ساخت تا بپذیرند آنچه را که نمی‌دانند و یا نمی‌خواهند که بدانند، و این مقوله‌ای است که همیشه ذهن همسران این مردها را به خود معطوف داشته است.

یقینا پذیرفتن برخی رفتارهای غیراصولی و غیرعلمی مردان، می‌تواند به آنان در جهت داشتن یک رابطه زناشویی زیباتر کمک نماید. اما یکی از پرسش‌هایی که می‌تواند در این راستا مطرح شود، این است که چرا مردها از اشتباه کردن بیزار و گریزانند؟

برای این‌که پی ببریم چرا مردان از اشتباه کردن بیزار و گریزانند باید به یک واقعیت مهم و اساسی اشاره کنیم و آن این است که وقتی مردی اشتباهی را مرتکب می‌شود، احساس گناه می‌کند، زیرا پی می‌برد که نتوانسته، آن طور که باید، کارش را به خوبی و درستی به انجام برساند.

اما آنچه در این بین مهم است این‌که گفتن واژه متاسفم یا ببخشید یا پوزش می‌خواهم، برای این مردان بسیار سخت و دشوار است! به عبارت دیگر، عنوان کردن متاسفم به معنای پذیرفتن اشتباه و پذیرفتن اشتباه به معنای شکست آنان تلقی می‌شود! این نگرشی است که مردان برای خود در ذهن خویش خلق ساخته‌اند.

برای حل این مشکل زنان باید کاملا دقت کنند که هنگام گفتگو درباره مشکلات و مسائل «احساس اشتباه را در مردان» به وجود نیاورند.

باید به این نکته توجه کنید که مردان از این‌که مورد سرزنش و انتقاد قرار بگیرند، بیزارند.

مرد به زنی نیاز دارد که اشتباهاتش را به روی او نیاورد! چنین زنی او را یاری و کمک می‌کند و مرد متوجه می‌شود که جایگاه ویژه‌ای در نزد همسرش دارد، زن می‌خواهد مرد مورد علاقه‌اش در انجام برخی کارها کمکش کند، اما تصور مرد بر این است که شاید من توانایی انجام چنین کاری را ندارم!

مرد اشتباهات خود را نخواهد پذیرفت، چون فکر می‌کند با پذیرفتن و قبول کردن اشتباه خود، همسرش دیگر او را دوست نخواهد داشت.

اما واقعیت امر این است که زن، مردی را بیشتر دوست دارد که اشتباهاتش را می‌پذیرد و به آنها پی می‌برد.

یکی دیگر از پرسش‌هایی که معمولا برای خانم‌ها مطرح می‌شود، این است که چرا مردها از نصیحت بیزارند؟

برای رسیدن به پاسخی معقول و منطقی در این مقوله به ادامه بحث توجه کنید.

اساسا مرد نیاز دارد احساس کند که از عهده حل گرفتاری‌ها و مشکلاتش برمی‌آید. برای مرد بحث درباره مشکل فردی با دیگران به معنای تحمیل باری بر دوش آنهاست! او حتی بهترین دوستش را با طرح مشکل خود به دردسر نمی‌اندازد، مگر این‌که فکر کند، دوستش راه حل بهتری دارد.

- توصیه مهم به خانم‌ها

هرگز تا زمانی که مرد (شوهرتان) تقاضا نکرده، او را نصیحت نکنید. به او بگویید که به توانایی او در حل مسائل و مشکلاتش اطمینان کامل دارید!

وقتی زن تلاش می‌کند تا مرد را وادار به صحبت درباره احساس یا مشکلش کند، یقینا مقاومت از جانب مرد دو دلیل می‌تواند داشته باشد:

۱) مرد چنین برخوردی را از سوی همسرش انتقاد و سرزنش برای خود تلقی می‌کند.

۲) مرد تصور می‌کند که زنش او را فردی ناتوان شمرده و می‌خواهد راه‌حل بهتری به او ارائه نماید.

در واقع هدف زن، کمک به مرد برای رسیدن به احساسی بهتر می‌باشد. برای زن نصیحت کردن، نوعی ایجاد اعتماد و اطمینان در رابطه زناشویی است و به عنوان نشانه‌ای از ضعف و سستی مرد تلقی نمی‌شود.

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد باید مردان اندکی در رفتارها و کردارهایشان، تامل و بازبینی نمایند.

بدون شک همه زنان دوست دارند که رابطه خوب و خوشایندی با مردان خود خلق کنند و بتوانند از آن لذت ببرند، نه این‌که خواستار پیدایش یک رابطه نامعقول و آزاردهنده باشند.

● کلام آخر این‌که:

اگر مردان در تنهایی خویش اندکی به عملکرد رفتاری خود، نگاهی بیندازند، پی خواهند برد که آنچه همسرانشان از آنان می‌خواهند دلیل بر این نیست که آنان دچار ایراد و یا اشکالی هستند. آگاهی داشتن و دانستن یک واقعیت در زندگی زناشویی برای مردان باید آنان را به این مرحله برساند که تداوم و ماندگاری یک رابطه زناشویی پایدار در کنار یکدیگر شکل خواهد گرفت و زن و مرد به عنوان یک زوج در سایه‌سار عشق، همدلی، محبت، وفاداری و صداقت به دور از هرگونه حسادت و انتقاد، خواهند توانست روزهایی سرشار از شادکامی و صمیمیت را با هم سپری سازند و خاطرات خوب با هم بودن در افکار و زندگیشان نقش ببندد و جاویدان بماند.

«زندگی یعنی: یک سار پرید»، «زندگی یعنی: عاشقانه‌های آدمی در جویبار هستی!»، «زندگی یعنی: تقسیم دل‌تنگی‌های همیشه و هنوز با هم و برای هم».

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=323342

vista.ir
Online Classified Service

چرا ازدواج‌ها شکست می‌خورند



اگر زوجین فاقد مهارتهای ارتباطی ضروری برای حل مشکلاتشان باشند، حتی کوچکترین مشکل نیز حل ناشدنی‌خواهد شد.

امروزه بسیاری از ازدواجها قبل از تشکیل و یا مدت کوتاهی بعد از آن متلاشی می‌شوند. درك اینکه چرا این ازدواجها شکست می‌خورند می‌تواند راه‌حلی باشد که مراقب باشید ازدواج خودتان شکست نخورد. بعضی از عواملی که در شکست ازدواجها مشارکت دارند شامل مسائل مالی و دیگر شرایط ازدواج است. همه این مسائل می‌تواند در یك ازدواج سالم و پایدار هم وجود داشته باشد اما اگر آنها به طور صحیح و درست مورد رسیدگی قرار نگیرند، می‌توانند منجر به شکست ازدواج شوند. ارتباط نقش اساسی در موفقیت ازدواج دارد. بدون ارتباط صحیح، حل تعارض و کشمکش‌ها مشکل‌ساز می‌شوند اگر زوجین فاقد مهارتهای ارتباطی ضروری برای حل

مشکلات‌شان باشند، حتی کوچکترین مشکل نیز حل ناشدنی خواهد شد. ارتباطات به واسطه فرصت دادن به همسران برای مشارکت در نگرانی‌ها و علایق، امیدها و آرزوهای یکدیگر موجب رشد و شکوفا شدن روابط زوجین می‌شود. بدون سهیم شدن در این موارد زوجین رشد نخواهند کرد و تا حد امکان به یکدیگر نزدیك نخواهند شد. ارتباط همچنین شیوه‌های مناسبی را برای حل و فصل بحث‌هایشان ارائه می‌دهد. اگر یك یا هر دو همسر فاقد مهارتهای ارتباطی مؤثر باشند، این برای حل و فصل بحث‌هایشان مشکل‌ساز می‌شود چرا که زوجین قادر نیستند تا نقطه نظرات یکدیگر را درك کنند.

در ازدواج‌هایی که تاکنون دچار مشکل بوده‌اند، هر یك از زوجین باید تلاش کنند تا برای بهبود و نجات زندگی‌شان متعهد شوند که روی مهارتهای ارتباطی‌شان کار کنند. نبود تکنیك‌های مؤثر ارتباطی می‌تواند به شکست در ازدواج منجر شود. عشق ممکن است همواره پیروز شود اما زمانی که نگرانیهای مهمی وجود دارد حتی عشق نیز نمی‌تواند به تنهایی برای حفظ ازدواج کافی باشد. نگرانی‌های مالی ممکن است خودشان علت شکست ازدواج نباشند اما تنش‌ها و تعارضاتی که این نگرانی‌ها ایجاد می‌کنند، اغلب در شکست ازدواج مقصر هستند. نگرانی‌های مالی می‌تواند بار سنگینی را تحمیل کند و زمانی که یك زوج تلاش زیادی را برای برآوردن تعهدات مالی‌شان می‌کند، می‌تواند فشار بسیار زیادی را احساس کند. این فشارها ممکن است برای تخریب ازدواج سالم به طرق دیگر کافی باشد. اگر یك همسر در زندگی به مسائل مالی مشغول شود ممکن است شروع به کوتاهی کردن از دیگر جنبه‌های زندگی کند. این رفتارهای مسامحه‌آمیز بر همسر تأثیر گذاشته و موجب می‌شود که وی احساس تنهایی و بی‌مهری نماید. امری که می‌تواند برای ازدواج آسیب‌زا شود. اغلب یکی از زوجین به واسطه مسایل مالی تحلیل خواهد رفت و این نیز می‌تواند برای ازدواج مخرب باشد.

شرایط حول ازدواج نیز می‌تواند منجر به شکست شود یك ازدواج راحت (بدون فکر) نمی‌تواند یك ازدواج سالم باشد. هنگامی که تصمیم گرفتن به ازدواج به غیر از عشق حقیقی بر امور دیگری نیز قرار گیرد این احتمال وجود دارد که آن ازدواج، ازدواج مناسب و خوبی باشد (عشق تنها کافی نیست) اما این به معنای گذاشتن شرایط بسیار سختی که برای نمونه در جامعه ما حاکم است، نیست. برای مثال شرایط ازدواجی که اغلب منجر به شکست می‌شود عبارتند از: ازدواج کردن به خاطر داشتن بچه یا به خاطر فشاری که از جانب اعضای خانواده و دوستان احساس می‌شود.

هیچ کدام از این دلایل در واقع دلایل معتبر و قابل قبولی برای ازدواج نبوده و اغلب منجر به شکست در ازدواج و طلاق می‌شوند. ازدواج کردن در سنین پایین دلیل دیگری برای شکست ازدواجها می‌باشد. اگر چه سن مناسب برای ازدواج متغیر بوده و به طور زیادی بستگی به خود فرد دارد، افراد زیادی عقیده دارند که برای نوجوانان و سنین پایین‌تر از ۲۰ سال ازدواج کردن خیلی زود است. ازدواج کردن قبل از اینکه فرصت لذت بردن از تجارب زندگی را داشته باشید می‌تواند باعث تنفر از ازدواج شده و در نهایت شکست ازدواج را در پی داشته باشد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=254462

vista.ir
Online Classified Service

چرا اشتباه خود را قبول نمی کنیم!؟



چرا حاضر نیستیم، اشتباهات خود را قبول کنیم؟ چرا نمی پذیریم که هر یک از ما ممکن است اشتباه کنیم؟ به راستی آیا شما تا به حال اشتباه نکرده



اید؟ و اگر اشتباه کرده اید به آن اقرار و برای جبرانش،اقدامی کرده اید؟می خواهیم بدانیم شهروندان در پاسخ به این سوال ما که «چرا اشتباه خود را قبول نمی کنیم؟» چه واکنشی نشان می دهند.

● حرف مردم

؛در مقابل یک واحد آموزشی پای صحبت چند جوان نشستیم تا ببینیم آن ها در جمع خود و در پاسخ به سوال ما چه می گویند؟ سعید رجایی فرد به سوال ما چنین پاسخ می دهد: معتقدم هیچ فردی مصون از خطا و اشتباه نیست، مگر این که معصوم باشد.اما برای فردی مثل من که رفتار، کردار و حتی گفتارم مملو از اشتباه است باید بگویم کمتر زمانی پیش آمده که اشتباهم را قبول کنم. متاسفانه باید اعتراف کنم که غرور کاذب و خودخواهی عامل این موضوع بوده است و نمی دانم چه زمانی این مشکل رفع خواهد شد؟البته باید بگویم که فرد لجبازی نیستم اما در برابر خیلی ها که ادعا دارند و خیلی به خود می بالند سعی می کنم به هیچ وجه به اشتباهم اعتراف نکنم. نمی دانم این کار درست است یا نه؟ ولی یقین دارم که همه اشتباه می کنند.یکی دیگر از این جمع که دانشجوی سال سوم رشته جغرافیاست گفت: هر کس بگوید اشتباه نمی کنم، دروغ می گوید. البته باید دید که تعبیر و تعریف هر یک از ما از واژه « اشتباه» چیست؟

ممکن است یک نفر کاری انجام دهد ولی به نظر خودش به هیچ وجه اشتباه نباشد، اما خیلی ها، کار او را اشتباه بدانند. بنابراین باید اشتباه را به خوبی و به درستی تعریف و مشخصات آن را بیان کرد.از وی می پرسیم: بسیاری از اشتباهات به خوبی مشخص است اما بحث ما این است که چرا مسئولیت اشتباهاتی مثل دوستی با افراد ناباب، سیگار کشیدن، مقصر بودن در یک تصادف، حقه و نیرنگ و... که هر یک کاری اشتباه و حتی آ لوده به گناه است را قبول نمی کنیم؟این جوان گفت: با توجه به نکاتی که شما گفتید باید بگویم که بسیاری از کارهای ما اشتباه است، اما کتمان و قبول نکردن آن، اشتباهی بزرگ تر می باشد.

متاسفانه باید بگویم که خیلی از افراد جامعه ما نصیحت پذیر نیستند و به عبارت دیگر خود را برتر از دیگران می دانند و به همین دلیل حاضر نیستند اشتباه خود را بپذیرند.من شنیده ام که درخت میوه هرچه پربارتر می شود، شاخه های آن خمیده تر می شود.اما برخی انسان ها چنان غرق غرور و تعصب های بی جا می شوند که حاضر نیستند، اشتباه خود را قبول کنند.البته افراد زیادی هم هستند که با تواضع و فروتنی بسیار زیاد، اشتباه خود را قبول می کنند. وجود چنین شخصیت هایی به دیگران انرژی می دهد و امیدوارم همه ما این گونه باشیم.

● یک ماجرا

؛شهروندی که از اشتباه کارمند یکی از ادارات گلایه داشت، گفت: چندی پیش در اداره... قسمت بایگانی آن به دنبال پرونده ام بودم تا از تسهیلات غرامت استفاده کنم.باور کنید چند بار به بایگانی مذکور مراجعه کردم ولی نتوانستند پرونده ام را پیدا کنند و در نهایت کارمند مربوط با گفتاری قاطع اعلام کرد که پرونده من اینجا نیست و باید به شعبه چهارم آن اداره در آن طرف شهر بروم. او با اصرار من باز هم در بایگانی به جست وجو پرداخت و بالاخره پرونده ام را پیدا کرد و گفت: متاسفانه شماره پرونده را «اشتباه» نوشته اند و به همین دلیل آن را به راحتی پیدا نکردم و من متعجب شدم که در برابر چنین اشتباهی و سرگردانی بنده و... حداقل یک ببخشید هم نگفت.

گویی اشتباهی روی نداده و می دانستم اگر پی گیری کنم،پرونده ام را نخواهد داد! متاسفانه بسیاری از ما حاضر نیستیم، کار اشتباهی را که انجام داده ایم و به خودمان هم ثابت شده است، بپذیریم.اکبر موسوی از شهروندانی است که در یک سانحه تصادف رانندگی، خسارات زیادی به خودروی او وارد شده است.او ضمن شرح ماجرای تصادف خود می گوید:راننده طرف مقابل، معتقد بود که او مقصر حادثه نیست و حتی با پرخاش و عصبانیت زیاد مرا فردی نادان و... عنوان کرد و اگر کوتاه نیامده بودم کارمان به دعوا و نزاع کشیده شده بود و در نهایت افسر پلیس وارد ماجرا شد و او را مقصر حادثه معرفی کرد.ضمن این که برگ جریمه ای هم برای او صادر شد. اما جالب تر از همه این بود که طرف مقابل با توجه به حرف هایی که به من زده و نظر کارشناسی پلیس،به هیچ وجه حاضر به معذرت خواهی به خاطر اشتباهش نشد!حالا شما قضاوت کنید چرا خیلی ها حاضر نیستند به اشتباه خود پی ببرند؟!

● ما که حرفی نداریم؟!

؛با طرح سوال مذکور پای صحبت یکی از بازنشسته های آموزش و پرورش نشستیم.«ع-مجاوری» با اشاره به این که ما در برابر اشتباهات خودمان حرفی برای گفتن نداریم و آن را به راحتی، به سادگی و با کمال شهامت می پذیریم چرا که چیزی را از دست نمی دهیم و بر عکس

محبوب هم می شویم،گفت: اما نمی دانم چرا خیلی ها که دارای پست و مقام،مسئولیت، پول و ثروت،مدیریت،غرور و خودپسندی و جاه طلبی هستند حاضر نیستند حداقل برخی مواقع اشتباه خود را بپذیرند و این معضل یک ناهنجاری رفتاری است.

وی اضافه می کند: من متعجب هستم در حالی که بسیاری از مدیران و مسئولان ما دچار اشتباه می شوند،چرا آن را اعلام نمی کنند؟مگر اعلام یک اشتباه کار سختی است؟ باور کنید بیان اشتباه و اعتراف به آن،مسئولان را بین مردم، محبوب تر خواهد کرد چرا که مردم دنبال صداقت و صراحت هستند و هیچ موضوعی محبوب تر از صداقت نیست.

● چه باید کرد؟

؛به راستی در برابر اشتباهاتی که انجام می دهیم، چرا به جای پذیرش آن ها و یک معذرت خواهی کوچک، واکنش منفی از خود نشان می دهیم؟دکتر رنجبران از کارشناسان امور اجتماعی معتقد است همه به نوعی گرفتار اشتباه و خطا هستیم. حال ممکن است اشتباه ما سهوی و یا عمدی باشد که هر یک را باید جداگانه بررسی کرد.

اما این که چرا حاضر به پذیرش اشتباه خود نیستیم، باید ریشه این معضل را در اولین واحد جامعه یعنی خانه و خانواده جست وجو کرد.به عبارت روشن تر، وقتی پدر و مادر خانواده حاضر نیستند اشتباهاتی را که انجام داده اند بپذیرند،مطمئن باشید این شیوه زندگی و نگرش اولیا به سایر افراد خانواده منتقل می شود.کودکان در رفتارهای خود همیشه پدر و مادر را الگو قرار می دهند و خانواده ای موفق است که در آن صداقت ودرستی،دروغ نگفتن و سایر صفات پسندیده مورد توجه باشد.هرگاه پدر یا مادری خطا و اشتباه خود را صادقانه و با کمال تواضع بپذیرد و حتی در مقابل افراد کوچک تر از خود به اشتباهش اعتراف کند، مطمئن باشید که چنین رفتاری موجب تقویت روحیه دیگران و از همه مهم تر موجب اعتمادسازی خواهد شد.

این کارشناس با اشاره به نقش و جایگاه آموزش در کتاب های درسی گفت:به نظر می رسد در بسیاری از کتاب های درسی به ویژه در مقطع ابتدایی و راهنمایی متاسفانه به بحث و موضوعات اجتماعی کمتر توجه شده است.در این کتاب ها باید به مفاهیم اجتماعی از جمله مهارت های زندگی همچون «نه گفتن»، «دوستی ها» و بحث مورد نظر که قبول کردن اشتباه است،بیشتر توجه شود.شخصیت فرزندان ما در سنین کودکی، شکل می گیرد و با گذشت زمان این شخصیت کامل تر می شود و بنابراین معتقدم در این سن باید نکات آموزنده، پندهای حکمت آمیز و ریزه کاری های زندگی را به زبانی ساده برای آن ها بیان کرد.از وی می پرسیم:برای پذیرش اشتباه خود باید چه کارهایی انجام دهیم و چه توصیه هایی پیشنهاد می شود؟ رنجبران می گوید: قبل از هر اقدامی باید به این نکته توجه کنیم که مسئولیت کار خود را بپذیریم.برای چنین پذیرشی باید از عصبانیت،غرور کاذب و خودنمایی دوری کرد. به عبارت دیگر با پذیرش هر اشتباهی نباید دچار ترس شویم بلکه پذیرش آن را باید نشانه شجاعت دانست. هیچ فردی مصون از خطا و لغزش نیست،بنابراین اولین گام، پذیرش اشتباه است.بعد از آن می توان با سعه صدر، معذرت خواهی و پرهیز از جنجال، طرف مقابل را راضی و توجیه کرد و دلیل اشتباه را برای او توضیح داد. این کار شجاعت و جسارت می خواهد و به واقع به تمرین نیاز دارد و البته باید اذعان کرد که اعتراف به اشتباه یک کار پسندیده و ارزشمند است و بر عکس آن، موضع گیری و نپذیرفتن اشتباه می تواند وضعیت را از آنچه که هست بدتر کند.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=356189

vista.ir
Online Classified Service

چرا باید دیگران را ببخشیم؟



بخشش ما را با تدبیر عالم هستی تطبیق می دهد، تدبیری که از طریق آن یاد می گیریم بپذیریم که هر اتفاق به این دلیل در زندگی ما رخ می دهد که باید چیزی از آن یاد بگیریم.

بخشش ذات و گوهر معنویت است، چراکه ما را برای آزادی غایی و نهاییمان از رنج و عذاب ها آماده می سازد. بخشش مستلزم این است که تواناییمان در خودداری از قضاوت رشد یافته و خود را به دست سرنوشت نامعلوم بسپارد.

به هیچ وجه تصادفی نیست که همه مذاهب و ادیان قلبی که بخشنده باشد را ستایش می کنند. پیروان دین برهمایی ۱۰ روزی را که در آن زندگی خود را صرف هریک از ۱۰ ستون دین برهمایی می کنند را با بخشش بر مبنای درک صحیح و علم صحیح شروع می کنند و آن را با طلب بخشش از یکدیگر به پایان می رسانند.

به همین طریق، روح واقعی Holi، فستیوال رنگ هندی ها، در آغوش کشیدن یکدیگر با فراموش کردن و بخشیدن اشتباهات آنهاست. ذات و گوهر حقیقی زندگی عیسی مسیح و آموزشات او، تمرین بخشش است.

همه ما به دنیا آمده ای که بخشیدن را یاد بگیریم. دکتر ریموند مودی، که ۴۰ سال روی تجربیات نزدیک به مرگ کار می کرده است، در کتاب خود "زندگی پس از زندگی" (Life after Life) می نویسد انسانهایی که پس از مرگ زنده شده اند، ادعا می کنند نوری خیره کننده می بینند، که معمولاً باور بر این است که این نور خداست، که آنها را تشویق می کند به دو چیز اهمیت دهند: اول علم و بعد عشق. و بهترین آزمایشی که نشان می دهد آیا واقعاً این دو درس را از زندگی آموخته ایم این است که ببینیم تا چه میزان می توانیم دیگران را ببخشیم.

- چرا نمی توانیم ببخشیم؟

مدام در فکر انتقام هستیم. همیشه در فکرمان نفرت و انتقام است چون دیگران را به خاطر اتفاقات بدی که برایمان رخ داده مقصر می دانیم. این خیال باطل به نظر تسلی بخش است. با چنین تصوراتی دیگر لازم نیست خودمان مسئولیتی بر گردن بگیریم و راحت می توانیم درمورد دیگران قضاوت کنیم بدون اینکه درمورد خودمان قضاوتی شود. این تصورات باعث می شود در معرض همدردی، دلسوزی و پذیرش دیگران قرار گیریم.

ما نمی بخشیم چون می ترسیم با بخشش ما فرد مقابل رفتار ناخواسته و غیرمنطقی خود را ادامه دهد. این یک ترس بی پایه و اساس است. احتمال های دیگر هم وجود دارد که آن فرد تحت تاثیر بخشش ما، به حماقت کار خود پی ببرد و رفتار خود را تغییر دهد. از طرف دیگر، تنفر شما ممکن است زشتی رفتارش را در نظرش توجیه کند. بنابراین، اگر واقعاً می خواهید که تغییر کند، باید بخشیدن را تمرین کنید.

ما انتظار داریم دیگران همانطور که ما می خواهیم رفتار کنند. این خیلی نامعقول است اما بدون هیچ مقاومتی اتفاق می افتد، مشروط براینکه ما آن توقع را رها کنیم و اجازه بدهیم مردم طوری رفتار کنند که یاد گرفته اند و اتفاقات طوری اتفاق بیفتند که باید بیفتد. ما باید از دنیا برای پیشامدهایی که برایمان اتفاق می افتد قدردان و شکرگذار باشیم.

ما کینه توزی می کنیم. قبول نمی کنیم که هر اتفاقی که برایمان می افتد درنتیجه همان چیزی است که خودمان دانه اش را کاشته ایم یعنی همان برخوردی که در مقابل رفتار دیگران یا واکنشی که در برابر محرک های اطراف نشان می دهیم. هیچکس مسئول تجربه های ناخوشایند ما نیست.

ترس از اینکه دیگران ما را ضعیف، احمق و ترسو قلمداد کنند. ما فکر می کنیم بخشش بهانه ای برای فرار، سستی و تنبلی یا بزدلی است و فقط آنها که قدرت جنگیدن ندارند می بخشند. اما بین ترسیدن و بخشیدن فاصله خیلی زیاد است.

بله، افرادی هستند که ترس هایشان را به شکل بخشش نشان می دهند اما تصمیم شما برای بخشیدن شما را به یک فرد ترسو و بزدل تبدیل نمی کند. علاوه بر این، چرا نباید قبول کنیم که نمی توانیم بجنگیم؟ هیچ فضیلتی در جنگیدن نیست. من نمی دانم چرا همه ما عادت داریم از کسانیکه می جنگند اسطوره و قهرمان می سازیم. زمانی می توانیم بگوییم که عمل خوبی برای این جهان انجام داده ایم که به جای جنگیدن آن سعی کنیم آنرا زندگی کنیم.

- وقتی می بخشید....

بااینکار فقط به خودتان نه به هیچ کس دیگر نیکی می کنید. اینکه نتوانید کار بدی که آن فرد علیه شما انجام داده را هضم کنید، دیگر مشکل شماست نه او. به شما آسیب می رساند نه او.

شواهد بسیاری نشان می دهد نبخشیدن دیگران می تواند منجر به سنگ صفرا شود. اگر این مشکل به همسرتان هم سرایت کند، این سنگ در کلیه ها ایجاد می شود. این احساسات و عصبانیت ممکن است مشکلات کمر برایتان ایجاد کنید، البته برحسب اینکه فقدانی که حس می کنید درمورد مسائل مالی باشد یا احساسی.

اگر در قضاوتتان استاندارد غیرمعقول و بالایی دارید که بخشیدن را برایتان دشوار می کند، طبیعت خرده گیر و سرزنش کن شما ممکن است مشکلات پیچیده ای برای کبد یا سایر اندام های گوارشیتان ایجاد کند.

بزرگی گفته است، فهمیدن و درک اهمیت بخشش از لحاظ عقلانی یک چیز است و پیاده کردن آن در جسممان یک چیز دیگر. وقتی کینه می گیرید، نه تنها به فرد مقابل اجازه می دهید به شما آسیب برساند، بلکه به او اجازه می دهید هربار که فکر رفتار او به مخیله تان خطور کرد، کنترل زندگی شما را در دست داشته باشد.

وقتی دیگران را می پذیرید، دیگر آن صدمه و آسیبی که با قضاوت کردن آنها به شما وارد می شود را تجربه نخواهید کرد. ۱۰ سال پیش زنی به نام چایتالی (البته نام واقعی او این نیست) متوجه می شود که شوهرش با زنی رابطه دارد.

گرچه آن مرد بعدها متوجه اشتباهش می شود و به آن رابطه خاتمه می دهد اما برای چایتالی خیلی سخت بود که او را ببخشد. رابطه او به همسرش همینطور بد و بدتر می شد تاجاییکه یک روز چایتالی از سر ناچاری تصمیم می گیرد به همسرش یک شانس دیگر بدهد. در نیمه های این تمرین گذشت، او شروع به گریه می کند. با کمک شوهرش و معلم وی، چایتالی متوجه بیهودگی نگه داشتن نفرت و کینه همسرش در دل خود می شود. الان آنها زندگی بسیار شاد و خوشبختی دارند و از آزادی رهایی از نفرت ها، کینه ها و عصبانیت ها لذت می برند.

با گذشت سلامتیتان را ارتقاء می دهید. در بازی جنگ فقط شکست خورده ها هستند. یک ضرب المثل چینی می گوید، کسی که کینه توزی می کند باید دو قبر بکند. اگر خلاف آن را انجام دهد عمری طولانی و زندگی سالم خواهد داشت.

با گذشت شما حقیقت الهی را درک خواهید کرد. تجربیات بد به این دلیل در زندگی ما اتفاق می افتند که باید از آنها درس بگیریم. اینکه یاد بگیریم هر اتفاقی که در زندگیمان می افتد را نتیجه عمل خودمان بدنیم و کس دیگری را برای آن مقصر نشماریم یکی از این درس هاست.

گاهی اوقات از کسانیکه فکر می کردم حق نشناس و غیرمنصف هستند بدم می آمد. اما بعدها، فهمیدم آنها مثل آدم بدهای داستان بودند که به قیمت اینکه دیگران از آنها بدشان بیاید، به ما کمک می کنند درس های خوبی از داستان بگیریم.

با گذشت شما همه کس هستید. اگر بخواهیم دیگران را جدا از خودمان بدانیم درک اشتباهی داشته ایم. اولین باری که در کودکی درمورد نیایش عیسی با خداوند درمورد بخشیدن کسانی که او را به صلیب کشیدند خواندم، تقریباً داشت گریه ام می گرفت. اما فهمیدم که ما هم می توانیم مثل او زندگی کنیم. امروز من می دانم هرکس که تصور کند آدمها بقیه قسمت های بدن او هستند قادر نخواهد بود به طریقی جز طریق عیسی عمل کند.

بخشیدن دیگران تنها واکنش معقولی است که دربرابر کسانیکه با اهانت و توهین با شما برخورد می کنند، باید داشته باشید. درک این آسان است که جدایی فقط یک خیال باطل است. باید این حقیقت را از ته دل باور داشته باشیم تا بتوانیم با آن زندگی کنیم.

با گذشت شما عشق می دهید. هربار که به رفتار غیرمنطقی دیگران واکنش می دهیم، اجازه می دهیم تنفرمان جای ارزش هایمان را بگیرد. این باعث می شود رفتاری که دوست نداریم را تقویت کنیم و احتمال دریافت رفتاری بهتر را از طرف آنها در آینده از خودمان می گیریم.

یک روز یک مرد مقدس عقربی را می بیند که تلاش می کند از گودالی بیرون آید تا جان خود را نجات دهد. سریعاً به طرف آن می رود و با دست لخت سعی می کند که به آن حیوان کمک کند. آن عقرب وقتی مرد می خواهد او را از گودال بیرون می آورد، دست او را نیش می زند. اما مرد با وجود درد عقرب را ول نکرده و زمین نمی اندازد.

وقتی از او می پرسند که چرا آن عقرب را دوباره داخل آب نینداخته او پاسخ می دهد که آن عقرب باوجود طبیعت متفاوتش، از او جدا نبوده است. کاری که عقرب انجام داده برای او که عقرب است طبیعی بوده پس او چطور می تواند برخلاف طبیعت خود که مردی مقدس است و باید به همه موجودات عشق داشته باشد، انجام دهد؟

عقرب وجود ما وقتی همیشه نیشش با نیش جواب داده شود، چطور میتواند واکنشی متفاوت یاد بگیرد؟ کسی که فقط تنفر را تجربه کرده باشد

هیچوقت نمی تواند به کسی عشق ببخشد. ما آن چیزی را به دیگران می دهیم که درون ما وجود داشته باشد.

- یاد بگیریم ببخشیم

مطمئن باشید که می توانید ببخشید. نباید در مقابل اتفاقاتی که در زندگیمان می افتد مقاومت کنیم. اطمینان کنید، تسلیم شوید و اجازه بدهید که برایتان پیش بیاید. امیالتان را به اهداف تبدیل کنید. برای همه آنچه که دارید و همه اتفاقاتی که برایتان می افتد شکرگذار و قدردان باشید چون هر تجربه شما را داناتر و قوی تر خواهد کرد.

دست از مقصر کردن دیگران بردارید. وقتی باورتان این باشد که دنیا باید بر وفق مراد شما بچرخد، همه چیز برایتان سخت می شود. "او درست به من خبر نداد"، "او به من کلک زد"، "دکتره بی دقت بود" "او به من خیانت کرد" –به نظر می رسد اینها کاملاً صادقانه باشند. اما درواقعیت، فقط عدم اعتماد ما را در کامل کردن این جهان و دامن زدن به این باور باطل که نه اصول بلکه شانس، فرصت طلبی و بیقانونی در این جهان حکمرانی می کند و همه مردم می توانند مطمئن باشند که تاوقتی به خوبی حیله بازی و نیرنگ کنند می توانند راهشان را پیش ببرند.

مسئولیت پذیر باشید. عصبانیت را دور بریزید. آنها را حس کنید و بعد از خودتان بیرون کنید. آنچه که هست را همانطور بپذیرید و آنرا با طوری که فکر می کنید باید باشد مقایسه نکنید.

شروع به دادن کنید. یادتان باشد هروقت و هرچیزی که به دیگران بدهیم، آن را به خودمان داده ایم. دادن بخشش را آسانتر می کند. وقتی تصمیم بگیریم بخشش کنیم، تمرکز ما به سمت دادن معطوف می شود تا توقع داشتن. هرچه بیشتر به چیزهایی فکر کنید که باید متعلق به شما می بود اما به خاطر سوء نیت دیگران از شما گرفته شده است، بیشتر این جور اتفاقات را به سمت زندگیتان می کشانید.

تظاهر نکنید. ما گاهی اوقات تصور می کنیم بخشش کرده ایم بدون اینکه بدانیم خشم و تنفر هنوز در ناخودآگاه وجود ماست. درواقع، بخشش واقعی یعنی هیچوقت نیاز به بخشیدن را احساس نکنید.

واکنش های خود را بشناسید. بیشتر اوقات ما روی محرک هایمان تمرکز می کنیم نه واکنش هایمان. اگر به جای محرک ها روی واکنشمان متمرکز باشیم به جایی می رسیم که واکنش ها و عادت هایمان را تحت کنترل خود درمی آوریم و درنتیجه می توانیم آنها را حل کنیم.

اعمال دیگران را بپذیرید. این چهار فضیلت را باید همیشه به ذهن داشته باشید: یک احترام، دلسوزی و توجه به آنها که در انجام مسئولیتی که نسبت به ما داشته اند شکست خورده اند، دوم دوستی، بدون تمایل به تملق و سوء استفاده، سوم همدلی، و نه دلسوزی نسبت به فقیران و چهارم شادی نه حسادت نسبت به انسانهای والا از لحاظ معنوی.

دشمنانتان را دوست بدارید. تدریجاً این کار را همیشه و در مقابل همه به کار گیرید.

خود را ببخشید. از دست خودتان عصبانی هستید چون اعمالتان به شکست ختم شده است—یعنی نتیجه ای که به دست آورده اید برخلاف انتظاراتتان بوده است. در غیاب این انتظارات دلیلی برای عصبانی شدن از خودتان ندارید. پس خود را بپذیرید و به خودتان اجازه دهید اشتباه کند تا بتوانید از آنها درس بگیرید.

زندگی زندانی پرعذاب است تا زمانیکه یاد بگیرید ببخشید. وقتی انسانهای والایی مثل بودا به عذاب های ما اشاره می کنند، فقط می خواهند به ما یادآور شوند که طبیعت ما سعادت جاودانی است پس باید خودمان از این زندانهای خودساخته رها کنیم. برای آنها که یاد می گیرند همه را دوست داشته باشند و ببخشند، زندگی دوباره روی ریل های خود برمی گردد و آنها را به سفری لذت بخش از عشق و خوشبختی رهسپار می کند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=313688

vista.ir
Online Classified Service

چرا زنان مردان را رد میکنند؟



به طرف او قدم میگذارید. ناگهان متوجه میشوید درحال بیان این جملات سرنوشت ساز

هستید: "میشه یه وقتی با هم بریم بیرون؟"

"نه."

چی؟

او گفت "نه."

با نا امیدی دور میشوید، در حالیکه چشم خود را پایین انداخته و دعا می کنید کسی شاهد این تحقیر شدن شما نبوده باشد.

عدم پذیرش گریبانگیرتان شده است.

متاسفانه با وجود هیاهوهای بسیاری که از طرف زنان برای "تساوی حقوق" در جامعه مطرح می گردد، بار مسؤلیت تقاضای ازدواج همچنان بر دوش مردان سنگینی میکند. هنور این وظیفه مردان باقی مانده که اگر بخواهند با جنس مخالف خود ارتباط برقرار کنند باید ریسک خرد شدن شخصیتشان را بپذیرند.

و عدم پذیرش ازدواج توسط زنان باعث آسیب می شود -- تقریبا غیر ممکن است که بعنوان یک مرد هنگام عدم پذیرش توسط یک زن احساس درماندگی و شکست ننمود.

● چرا زنان مردان را رد میکنند؟

علل بیشماری می تواند دخیل باشد، و همه آنها لزوما بدلیل اشتباه مردان نیستند. در این قسمت برخی از این دلایل آورده شده است.

▪ نگرشهای غلط

اجتماع معاصر مملو از زنان جسور و خود محوری است که فقط به خود اهمیت داده و کلا هیچ عقیده ای در مورد احساسات مردان (و یا احساسات زنان دیگر) ندارند. طرز فکر اینگونه زنان چنین است: من یک اتیکت قیمت جنسی میلیاد تومانی دارم و هر مردی مجبود خواهد بود برای دستیابی به آن سر تعظیم فرود آورده، در بند او در گرفتار شده و بهای سنگینی را پرداخت کند. این قبیل زنان کسانی هستند که میخواهند با نپذیرفتن مردان در آنها ایجاد سرخوردگی و سستی نموده و از ناراحتیشان احساس سرور و هیجان کرده و از قدرت جنسی خود سوء استفاده کنند.

▪ عدم تمکین مالی

از آنجایی که پول معیار شماره یک برخی زنان هنگام سنجش یک مرد برای انتخاب او بعنوان همسر آینده شان بشمار می رود، اگر شما آنرا نداشته باشید و یا بنظر نرسد که آن را داشته باشید، آنگاه در ابتدای لیست کاندیداهای او جایی نخواهید داشت. تا زمانی که از پول خرج کردن برای جلب توجه این گونه زنان امتناع ورزید، آنها نیز از شما دوری می جویند.

▪ او صاحب دارد

از آنجایی که برای یک زن داشتن رابطه دوستی با جنس مخالف بسیار آسان است (فقط کافی است بخواهد)، ممکن است در بازار بدلیل داشتن نامزد یا یک عاشق دو آتشه خریداری نداشته باشد. اگر این گونه زنان خوب باشند موقعیتشان را از کسی مخفی نمیکنند در غیر اینصورت ممکن است با بیرحمی شما را بازیچه دست خود قرار دهند. بنابراین همیشه بهتر است قبل از اینکه شخصیتتان خرد شود، تکالیف خود را انجام دهد -- بدین ترتیب میتوانید خود را از تحقیرها و شرمندگی های بسیاری نجات بخشید.

▪ او یک هنرپیشه است

برخی از زنان متاهل و زنانی که دارای اعتماد بنفس پایینی می باشند جزء این گروه هستند -- آنها همیشه نیاز دارند مطمئن شوند که هنوز جذابیت خود را برای مردان حفظ کرده اند و برای هر مردی که بسمت آنها می رود، فقط برای دیدن واکنش او، رخ می نمایند. آنها علاقه ای به ایجاد رابطه با شما ندارند -- فقط میخواهند احساسات شما را بیدار نموده و سپس ترکتان کنند. این نیز نوع دیگری از سوء استفاده آشکار زنان از قدرت جنسی خود بر علیه مردان است

▪ دلایل روانشناختی

بسیاری از زنان به گفته خودشان "مردانی بد" را انتخاب کرده اند و یا به دلایل روانشناختی، خود را درگیر روابطی مصیبت آمیز کرده اند و اکنون بخاطر همه مشکلاتی که خود بوجود آورده اند، مردان را مورد سرزنش قرار میدهند. برخی از آنها کاملا از روابط عاشقانه حذف گردیده و یا مرتبا به دلیل رفتارهای آشفته شان توسط مردان ترک شده اند. آنها شما را رد می کنند فقط به این دلیل که شما هم یکی از آن "مردها" هستید.

▪ شما حرکاتی اشتباه انجام داده اید

انجام برخی حرکات و رفتارهای ناشایست که بدور از شان یک انسان می باشد ممکن است باعث شود تا فرد مورد پذیرش قرار نگیرد.

▪ زمان نامناسب

اگر یک زن شما را رد کرد، ممکن است از بدشانسی هنگام مرحله ای عجیب و غریب که در طول ماه یکبار برای او اتفاق می افتند بسراقش رفته باشید، زمانیکه همه مردان بد هستند، و یا او احساس میکند جذاب نیست، و یا بخاطر هر یک از هزاران واکنشهای هورمونی مربوط به دنیای معاشقه. شما می توانید چند روز بعد بسراقش رفته و چراغ سبز را دریافت کنید.

▪ تجربه های تلخ قبلی

هنگامی که یک زن در جواب تقاضای شروع رابطه از طرف شما پاسخ دهد " کمی وقت لازم دارم که زندگیم را سر و سامان بدهم، " معمولا به این معنی است که او بتازگی از یک رابطه ناخوشایند رهایی یافته و مایل نیست بسرعت خود را درگیر رابطه ای جدید بنماید. با این دسته از زنهای آسیب دیده، بهترین ایده این است که یک رابطه دوستی معمولی را تدارک دیده و یا تا زمانیکه او آمادگی خود را بدست نیاورده، صبر نمایید.

▪ شما خسته کننده هستید

بعبارت دیگر شما فاقد هرگونه صمیمیت و اطمینان جنسی بوده و هنگامیکه وی در ده قدمی شما قرار میگیرد مانند بستنی آب می شوید. لازم نیست جیمز باند باشید، اما اگر نمیتوانید پیش او حتی یک جمله هم بدون لکنت زبان بیان نمایید، آنگاه هیچ راهی برای پذیرش شما توسط وی باقی نخواهد ماند.

▪ او مجذوب شما نشده است

به همین سادگی. این اتفاق می افتد و کاری از دست شما برنمی آید. بهترین راه این است که به راه خود ادامه داده و فرد دیگری را پیدا کنید.

▪ عدم پذیرش را پذیرفته و ادامه دهید

اکنون با برخی از دلایل که ممکن است یک زن شما را رد کند آشنا شده اید. بعضی چیزها را میتوانید تغییر دهید (اخلاق و رفتار خود) و برخی چیزها را نمیتوانید (اخلاق و رفتار او). با این که خیلی مشکل است که بخواهیم این موضوع را یک مسئله شخصی در نظر نگیریم، اما بهترین عقیده این است که آنرا به تجربیات اضافه نموده، از آن درس گرفته و از تکرار اشتباهات خودداری کنیم

http://vista.ir/?view=article&id=331158

vista.ir
Online Classified Service

چرا زنان نق می زنند؟



«چرا دیشب زباله ها رو بیرون نبردی، یادت باشه اونا رو امشب بیرون بذاری. فردا بچه را باید ببری مدرسه، مادرم می خواد بیاد اینجا و تازه هیچی هم توی خونه نداریم و...»

نق زدن رفتاری است که افراد و از جمله زنان انجام می دهند. رفتارهایی آشنا که می تواند سردی روابط، دوری، کینه، نفرت و جدایی را موجب شود. زنانی که غر می زنند معمولاً طرف مقابل خود را با بمبارانی از کلمات و جملات مربوط یا نامربوط مواجه می سازند به طوری که وی حوصله اش سر می رود و حتی ممکن است به مرحله ای برسد که توان شنیدن آنها را نداشته باشد و به صورت پرخاشگری، کناره گیری و یا حتی دعوا واکنش نشان دهد.

بسیاری از مردان در مراجعه به مراکز مشاوره، علل مشکلات خود را رفتارهایی مثل نق زدن همسر بیان می کنند. به نظر می رسد این مسأله یکی از دغدغه های زندگی خیلی از خانواده ها باشد. به راستی چرا زنان نق می زنند؟ شاید دلیل این رفتار در بسیاری از موارد «نیاز به توجه» داشته باشد.

تحقیقات نشان داده است که زنان خانه دار بیش از زنان شاغل این رفتار را از خود نشان می دهند زیرا اکثر آنها صبح تا شب درگیر کارهایی نظیر مراقبت از فرزندان، پخت و پز، نظافت خانه، خرید و رسیدن به درس و مشق بچه ها هستند تا بتوانند اسباب آسایش همسر و فرزندان را فراهم کنند و رضایت آنان را به دست آورند. در نتیجه یک زن خانه دار برای کاری که انجام می دهد نیاز به دریافت دستمزدی دارد که فقط مادی نیست. به عنوان مثال یک تشکر ساده، یک شاخه گل و یا یک کمک جزیی از جانب همسر یا فرزندان - امری که بیشتر مردان از آن غافلند - می تواند تأثیر بسزایی داشته باشد.

شاید به نظرتان این کار بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر رسد اما مطمئن باشید که نتایج بسیار خوبی به دنبال دارد.

جالب است بدانید یکی از ویژگیهای مردان، علاقه به چیزهای پیچیده است. آنها همیشه به دنبال حل کردن مشکلات خود و دیگران هستند. به نظر می رسد این امر سبب می شود تا بسیاری از آنها از روشهای ساده غافل شوند و در زندگی خانوادگی نیز بسیاری از رفتارها و کارهای ساده ای که می تواند به بهبود روابط زناشویی و خانوادگی کمک کنند را درک نکنند.

- مردان بدانند که...

مردان باید بدانند که در نق زدن زنها، آنها نیز مقصرند. درک این امر به آنها کمک خواهد کرد تا در قبال این رفتار زنان همواره حق را به جانب خودشان نداده بلکه رفتاری مناسب از خود بروز دهند.

از طرفی نق زدن زن می تواند مؤید این مسأله باشد که موضوعی وی را آزار می دهد. مرد باید این را نشانه ای بداند که یک جای کار می لنگد و احتمالاً اتفاقی افتاده که باعث ناراحتی زن شده است. پس اگر این مسأله شناسایی نشود می تواند تداوم رفتار زن و در نهایت دلسردی در روابط، احساس کینه و نفرت و دوری هر چه بیشتر را به دنبال داشته باشد. بنابراین مرد به جای اینکه از نق زدن زن فرار کند بهتر است با صبر و حوصله و به دور از ناراحتی و عصبانیت منشأ و دلیل رفتار زن را بیابد. گاهی نیز ممکن است این امر ناشی از نیاز به صحبت کردن، مورد توجه و قدردانی قرار گرفتن، خستگی از کار خانه و اذیت فرزندان و یا یک سوء تفاهم ساده باشد.

- سر نخ کجاست؟

کارشناسان معتقدند؛ نق زدن، به یک تفاوت مهم و اساسی بین زن و مرد بر می گردد یعنی تفاوت در تکلم و ارتباط کلامی که ناشی از تفاوت در مغز آنهاست.

بافت عصبی که ارتباط بین دو نیمکره مغز را ایجاد می کند در مردان به طور متوسط حدود ۱۰ درصد نازکتر است و حدود ۳۰ درصد ارتباط کمتری را

بین دو نیمکره برقرار می کند. این امر سبب می شود که زنان بتوانند از هر دو نیمکره مغز خود استفاده بیشتری ببرند و به این دلیل نسبت به مردان حاضر جوابترند، زودتر تکلم را فرا می گیرند و یا همراه با آن می توانند کارهای دیگری را انجام دهند. مثلاً هم با تلفن حرف بزنند، هم تلویزیون تماشا کنند، همزمان مراقب فرزند خردسال خود باشند و حتی آشپزی کنند. اما مردان دیرتر تکلم را فرا می گیرند، کلمات کمتری بر زبان می رانند و در صورت انجام چند کار اغلب یک کار را به درستی انجام می دهند. به عبارتی زنان چند کاناله و مردان یک کاناله هستند. زنان روزانه حدود ۶ تا ۸ هزار کلمه و مردان ۲ تا ۴ هزار کلمه سخن می گویند. آگاهی از این تفاوتها می تواند در برقراری ارتباط صحیح یاری بخش باشد. چگونه؟ چنانچه شما (زنان) می خواهید به نق نقو بودن متهم نشوید و کانون گرم خانواده خود را با جروبحثهای بی فایده و نامربوط به زمستانی سرد تبدیل نکنید و شما مردان نیز می خواهید از این رفتار زنان رهایی یابید بهتر است به این نکات توجه کنید:

۱) هنگام صحبت با مردان از یک کانال وارد شوید. به عنوان مثال در صورتی که از یک رفتار همسرتان ناراحت هستید فقط در مورد یک رفتارش سخن بگویید نه چند رفتار. زیرا انتقاد همزمان در مورد چند رفتار، سبب بروز حالت دفاعی در مردان می شود. در نتیجه همسرتان کل شخصیت خود را در معرض تهدید و زیر سؤال رفتن می بیند. از طرف دیگر با توجه به طبیعت مردانه همسرتان دوست دارد فردی مفید باشد و با کارهایی که انجام می دهد احساس ارزش و قدرت کند. به همین دلیل با انتقادتان از چند رفتار وی،احساس حقارت و بی ارزشی کرده و شما را به قدرناشناسی متهم می کند. پس صحبت شما نه تنها برای خودتان سودی ندارد بلکه اسباب رنجش شوهرتان نیز می شود.

۲) همزمان با صحبت یا انتقاد کردن کار دیگری انجام ندهید، مثلاً هنگام ظرف شستن و یا جارو کردن از مرد انتقاد نکنید. به خاطر داشته باشید که مردان قدرت تمرکز بر چند کار را ندارند، پس بهتر است به جای نق زدن و پیچیدن به پر و پای همسرتان، منظور خود را به صراحت بیان کنید. این کار به برآورده شدن خواسته هایتان کمک می کند. ضمن اینکه به یاد داشته باشید مردان متوجه بهانه جویی های غیرمستقیم و کنایه های زنان نمی شوند.

۳) زمان و موقعیت مرد و زن برای آغاز گفتگو نیز بسیار مهم است. به طور حتم انتقاد کردن از مردی که تازه از سر کار برگشته و خسته به نظر می رسد امری اشتباه است و زن را به خواسته اش، هر چند منطقی باشد نمی رساند.

۴) اکثر مردان گمان می کنند که نق زدن زنها به دلیل کمبودهای مادی است به همین دلیل هم هر چه زن بیشتر شکوه و شکایت کند مرد وقت بیشتری را به کار در بیرون برای دستیابی به درآمد اختصاص می دهد و زن هم بیشتر احساس تنهایی، نبود حمایت روحی و کمبود عاطفی می کند. در نتیجه این زنجیره اشتباه همچنان ادامه می یابد.

راه حل رسیدن به یک تفاهم منطقی و اصولی در این زمینه، آن است که زن، همسرش را بعد از آمدن به خانه، مدتی تنها بگذارد و اسباب راحتی او را فراهم آورد تا مرد بتواند نیروی از دست رفته را باز یابد. مردان نیز باید نیاز زن را به درد دل کردن و طرح مسایل یا مشکلات روزانه درک کنند و زمانی را پس از استراحت به گفتگوی دوجانبه اختصاص دهند. در صورتی که به دلیلی نمی توانند به صحبتهای همسر گوش کنند، با لحنی صریح ولی مؤدبانه و همراه با محبت بگویند که فعلاً نمی توانند به صحبتهایش گوش دهند ولی در اولین فرصت این کار را خواهند کرد. یادمان نرود که زنها با صحبت کردن همه غمها و اضطرابهایشان را فراموش می کنند و سبک می شوند. این نکته ای است که مردان کمتر به آن توجه می کنند.

۵) زنان برای تأثیرگذاری بیشتر بر مردان، بهتر است به جای «تو» از کلمه «من» استفاده کنند.

به عنوان مثال به جای اینکه بگویند «تو به من بی توجهی» یا «تو منو درک نمی کنی» و یا «تو همه مسؤولیتها را به دوش من گذاشتی» بگویند «احساس می کنم مثل قبل به من توجه نمی کنی»، «من احساس می کنم منو درک نمی کنی»، «من حس می کنم در انجام کارها تنها مانده ام» ... این نوع گویش حالت دفاعی کمتری را در مرد ایجاد کرده، زمینه را برای صحبت صمیمانه تر برای رفع مشکلات آماده می کند.

۶) گاهی زنان از غر زدن به عنوان ابزاری برای رفع دلواپسی های خود استفاده می کنند. به عنوان مثال می گویند: «ببین، یادت نره امروز حتماً خرید کنی این چندمین باره که دارم می گم!» در حالی که ممکن است قبلاً فقط یک بار این مسأله را با همسرشان مطرح کرده باشند همین اغراق کردن می تواند موجب اختلاف شود. در حالی که بهتر است بگویند: «می دونم سرت خیلی شلوغه، اما اگه آمدی سر راهت یکی دو قلم جنس رو هم بگیر. مطمئنم که فراموش نمی کنی».

۷) زنان اغلب دوست دارند به حرفهای آنها گوش داده شود نه اینکه راه حلی ارایه شود. در حالی که مردان به حکم طبیعت خود، برای همه مشکلات و مسایل درصدد پیدا کردن راه حل هستند. در نتیجه برای مسایل مطرح شده توسط همسرشان فوراً راه حل می دهند و انتظار دارند به آن عمل و از آنها قدردانی و تشکر شود.

البته گاهی مقصود زنان از طرح موضوعی با شوهر، دریافت همفکری و راه حل مناسب است نه گوش کردن یا همدردی. به همین دلیل هم زنان باید قبل از صحبت کردن با همسرشان به او بگویند که فقط از او انتظار شنیدن دارند یا راه حل می خواهند.

۸) یادمان باشد که نق زدن نه تنها به ایجاد رابطه بهتر و تفاهم عمیق تر در زندگی هیچ کمکی نمی کند، بلکه آرامش را از همه سلب و لحظه های شاد و شیرین را به کامشان تلخ می کند پس بهتر است راههای رسیدن به درک متقابل توسط هر دو نفر (زن و شوهر) آموخته و به آن عمل شود.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=351639

vista.ir
Online Classified Service

چرا سعی می کنیم از اختلاف بپرهیزیم؟



همه ما اگر شده با اختلاف سلیقه ای کوچک با یکدیگر روبه رو شده ایم. در نظر ما اختلاف هیچ جنبه مثبتی ندارد و از طرفی یکی از جنبه ها و مواردی است که از آن گریزی نداریم و باید به نوعی با آن کنار بیاییم.

تبیان در مورد اختلاف چنین آورده است که اختلاف بیش از هر چیز دیگر، سبب ترس و فشار عصبی می شود. ما نتیجه را نمی دانیم و نمی خواهیم ببازیم؛ می ترسیم نتوانیم خودمان را کنترل کنیم و می ترسیم رابطه مان آسیب ببیند.

بروز اختلاف، به ویژه برای زنان، بسیار حساس است. ما بیشتر آموخته ایم که از اختلاف، مانند خشم و اضطراب، پرهیز کنیم؛ به روی خود نیاوریم و آن را بیان نکنیم. همه ما شنیده ایم که مردم می گویند: «من برای نگه داشتن آرامش خانواده، هر کاری می کنم.»

در حقیقت، این آدم ها می گویند که اختلافاتشان را هیچ وقت ظاهر نکرده اند. آن ها خودشان خواسته اند که یا اصلا نفهمند که اختلافی با هم دارند یا از راه های غیرمستقیم، روی آن عمل کرده اند. در حقیقت، بیشتر خشم و اضطرابی که در روابط وجود دارد، نتیجه شکست در برخورد مستقیم و روشن با اختلافات است. بنابراین، آن ها همیشه یا حل نشده باقی می ماند و یا به طریقی نامطلوب، حل می شود.

دلیل اصلی این که مردم، به ویژه زنان، سعی می کنند در مناقشات حضوری درگیر نشوند این است که در بیشتر موارد، اختلافات قبلی شان از راه های غیرمنصفانه حل شده است و به جای این که با این گونه اختلافات، به صورت علامت برآورده شدن نیازی برخورد شود، مبدل به جدال قدرت شده است و در نتیجه، همیشه برنده یا بازنده ای هست و از آن جا که بیشتر ما به طور طبیعی می خواهیم که در رابطه هایمان احساس عدالت و دوجانبه بودن داشته باشیم، جدال قدرت، می تواند به صورت راهی برای برگرداندن تعادل در رابطه فهمیده شود. در عین حال، جدال قدرت، بدون هیچ شکی، در هر دوطرف، احساس بازنده بودن به وجود می آورد چون آن ها به ارضای نیازشان نمی رسند.

- کاربرد قدرت در حل مناقشات

ما در این جا کلمه «قدرت» را به صورت تمام منابعی که کنترل آن در دست شخصی است که دیگری به آن محتاج است، نام می بریم. شخص

قدرتمند، می تواند بنا به خواسته خود، از آن قدرت (یا تهدید قدرت)، در راه مجبور ساختن شخص دیگر به انجام کار یا کارهایی که خود آن شخص تمایلی به انجام آن ندارد، استفاده کند.

قدرت اجبار را می توان به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کار برد.

با این که ما معمولا به قدرت، از طریق شکل های واضح و بیرونی آن نگاه می کنیم، اما راه های اعمال فشار غیرمحسوس و غیرمستقیمی هم وجود دارد که اغلب به صورت دفاع در مقابل اعمال قدرت مستقیم دیگری به کار می رود. آدم های کم قدرت که دسترسی زیادی به منابع قدرت ندارند، آدم هایی که آموخته اند از اختلاف بپرهیزند یا آدم هایی که از برخورد رو در رو می ترسند، بیشتر مایل هستند از قدرت های مرموز یا غیرمستقیم استفاده کنند.

بسیاری از زن ها فکر می کنند که در رابطه هایشان، از قدرت استفاده نمی کنند؛ درحالی که در حقیقت، آن ها آن را مستقیم یا در ظاهر به کار نمی برند. مثلا زنی که وقتی شوهرش می خواهد حرف بزند، شروع به گریه کردن می کند.

در بیشتر روابط، تفاوت قدرت، به نسبت های مختلف، بین مردم وجود دارد؛ یعنی یک نفر قدرت آن را دارد که به قیمت محروم ساختن دیگران نیاز خود را برآورده سازد. اگر این شخص، از قدرت خود در یک جدال قدرت استفاده کند، معمولا او برنده می شود و دیگری می بازد و آن وقت، بازنده سعی می کند تا بار دیگر، به قیمت باخت او برنده شود. به این ترتیب، یک دایره معیوب به وجود می آید و در نتیجه، رابطه به تدریج، از حالت تعادل خارج می شود.

بعضی از روش های حل مناقشات که لازمه اش برنده شدن یکی به قیمت باخت دیگری است، همیشه یک نفر می برد و یک نفر می بازد.

لازمه روشی که در آن برنده و بازنده وجود نداشته باشد، تعهد دوجانبه، مبنی بر استفاده نکردن از قدرت، برای رسیدن به نیاز خود، به حساب شخصی دیگر است. چون بیشتر ما آموخته ایم که مشکلاتمان را از راه های برد-باخت حل کنیم و انجام چنین تطابقی برایمان آسان نیست. این روش، به ویژه برای آن هایی که در بیشتر روابطشان تا حد زیادی قدرتمند هستند، بسیار سخت است. وقتی جرات کنیم چنین تعهدی را نسبت به همسرمان، برعهده بگیریم، نتیجه بسیار رضایت بخش خواهد بود. بعضی از منافع کاربرد روش بدون باخت، عبارت است از:

۱) باعث می شود که اختلافات به سطح بیاید، بیان و به صورتی سازنده و منصفانه، حل شود.

۲) همسران یاد می گیرند که نتیجه اختلافات، می تواند تغییرات جالب و هیجان انگیزی باشد. آن ها شروع می کنند به نگاه کردن به آن از طریق مثبت و از آن پس، دیگر از آن احتراز نمی کنند.

۳) هر شخصی، خودش مسئولیت رسیدن به خواسته های خود را برعهده می گیرد اما نه این که به حساب دیگری بگذارد.

٤) طرفین، بیشتر با اختلافات اساسی و واقعی سروکار پیدا می کنند و نه با اختلافات سطحی.

٥) وقتی مسئله ای به صورت منصفانه حل شود، دیگر تکرار نمی شود.

٦) وقتی هر دو طرف، در تصمیم گیری برای حل مشکلی شرکت داشته باشند، بیشتر به انجام آن متعهد می شوند تا این که آن تصمیم به آن ها تحمیل شده باشد.

۷) زوج ها احساس نزدیکی و عشق بیشتری به یکدیگر می کنند و رنجش و دشمنی، ناپدید می شود.

۸) دیگران نیز در روابط خود، از این روش، به عنوان الگوی حل اختلافات استفاده می کنند.

اگر ما بروز اختلافات را دلیلی بر وجود نیازهای برآورده نشده بدانیم، می توانیم آن را به صورتی کاملا جدید ببینیم.

اختلافات، ممکن است سالم باشد و می تواند به صورت نیرویی مثبت، در زندگی مان وجود داشته باشد. همچنین می تواند به وجودآورنده موقعیتی برای شرکت در یک رویارویی آشکارا و صادقانه باشد و با حل سوءتفاهمات، جو ارتباط را پاک کند، آدم ها را به هم نزدیک تر سازد.

در حقیقت گاه نداشتن توافق در ارتباطات، بسیار مفیدتر از توافق است؛ چون به وجودآورنده تغییرات و رشد سالم در انسان هاست. بدون مناقشه، تغییر و پیشرفتی در رابطه به وجود نمی آید و زندگی، یکنواخت، خسته کننده و آماری می شود.

همان گونه که می توان خشم و هیجان را به صورتی معتبر قبول کرد، به مناقشات هم می توان به صورت مثبت نگریست. همان گونه که فرد می تواند با غلبه موثر بر هیجاناتش، رشد کند، رابطه ها هم می تواند از طریق حل موثر مناقشات، به رشد برسد. بنابراین، آموزش راه های موثر حل اختلافات و مناقشات در روابط انسانی، بسیار اهمیت دارد.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=366618

vista.ir
Online Classified Service

چرا شاد نیستیم



تأثیر درد جسمانی، ضرر مالی یا یک بی‌اعتنایی اجتماعی به میزان توجهی که ما به آن می‌کنیم، بستگی دارد.

محرومیت دوران کودکی، داشتن والدینی خشن، فقر و تعداد زیادی از عوامل بیرونی دیگر، دستیابی به شادی را برای فردی که در پی شادی در زندگی روزمره خود است، دشوار می‌سازد. اما از طرف دیگر، مثال‌ها و نمونه‌های زیادی از افرادی که بر چنین موانعی غلبه کرده‌اند، وجود دارد و این باور که کیفیت زندگی توسط عوامل بیرونی تعیین می‌شود به ندرت قابل دفاع است.

تأثیر درد جسمانی، ضرر مالی یا یک بی‌اعتنایی اجتماعی به میزان توجهی که ما به آن می‌کنیم، بستگی دارد. انکار، سرکوب یا تفسیر غلط چنین مواردی هم راه‌حل نیست، زیرا اطلاعات در اعماق ذهن ما باقی خواهد ماند.

هنگامی که احساس می‌کنیم کارمان کسل کننده، بی‌معنا یا استرس‌زاست، شاید تنها راه، رها کردن آن کار باشد. اما این تصمیم بسیار دشوار و حتی در برخی اوقات غیرممکن است. راه‌های کوتاه‌تری نیز وجود دارد که با انجام آنها فرد از کارش لذت ببرد.

یک کارمند سوپرمارکت که به مشتریان خود توجه خالصانه‌ای را مبذول می‌دارد، یک پزشک که نگران بهزیستی کلی بیمارانش است، یا یک خبرنگار که صداقت را در هنگام نوشتن خبر در نظر می‌گیرد، می‌توانند کار عادی و روزمره خود را به کاری متفاوت تبدیل کنند.

تبدیل یک کار کسل کننده به کاری که نیازمان به تازگی و موفقیت را ارضا کند، مستلزم توجه دقیق به هر اقدامی است که می‌خواهیم انجام دهیم. بایستی از خود بپرسیم که آیا این اقدام ضروری است؟ آیا می‌توان آن را بهتر، سریع‌تر و کارآمدتر انجام داد؟ چه اقدامات دیگری می‌توانند باعث مفیدتر شدن نقش من شوند؟

اگر به جای صرف مقدار زیادی انرژی برای سمبل کردن کاری، همان میزان توجه را برای یافتن روش‌های انجام بهتر کار صرف کنیم که باعث شوند از کارمان لذت ببریم، احتمالاً موفق‌تر خواهیم بود.

هنگامی که بدون تعصبات فرهنگی و با یک اراده برای این که کارمان را از لحاظ شخصی با معنا سازیم وارد عمل شویم، حتی اکثر کارهای عادی هم می‌توانند خشنود کننده باشند. این نوع نگاه نیاز به حل مسئله استرس در کار دارد.

برای این کار، نخست باید از بین نیازهایی که از آنها آگاه هستیم، اولویت‌هایی را در نظر بگیریم. افراد موفق اغلب لیست‌ها یا نمودارهای گردش کار از همه کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، درست می‌کنند و به سرعت تصمیم می‌گیرند که کدام یک از آن کارها را می‌توانند واگذار کنند یا فراموش کنند و کدام یک را می‌توانند شخصاً از عهده‌اش برآیند و با چه ترتیبی.

گام دوم، برابر کردن مهارت‌های خود با چالش‌های تعیین شده است. کارهایی وجود دارند که ما احساس می‌کنیم که برای پرداختن به آنها

صلاحیت لازم را نداریم. آیا می‌توانیم مهارت‌های مورد نیاز را به موقع فرا بگیریم؟ آیا می‌توانیم کار را به کلی تغییر دهیم یا به اجزای ساده‌تری تجزیه کنیم؟ معمولاً پاسخ به یکی از این سؤالات، یک موقعیت بالقوه استرس زا را به یک موقعیت شادکام کننده تبدیل می‌کند.

مسئله مهم دیگر آن است که بیشتر افراد اصلاً اطلاع ندارند که در کدام یک از مؤلفه‌های زندگی خود، واقعاً لذت می‌برند. داشتن یک دفترچه یادداشت روزانه یا فکر کردن به روز سپری شده در هنگام شب، راه‌هایی برای ارزیابی نظام‌مند عوامل مؤثر بر روحیه هستند.

بعد از این که روشن شد کدام یک از فعالیت‌ها لذت بخش بوده‌اند، این امکان به وجود می‌آید که آن تجربه‌ها را با تکرار فعالیت‌ها و کاهش فعالیت‌های دیگر، به وجود آوریم.گردش‌های دسته جمعی و تعطیلات به روشن شدن ذهن، تغییر دیدگاه و نگاه کردن به وضعیت خود با یک دید تازه کمک می‌کند.مهم است که فرد دریابد که چه دوره‌ای از روز برایش، مطبوع‌تر و خوشایندتر است.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=272543

vista.ir
Online Classified Service

چرا عاشق می شویم؟



باور عوام بر این اساس است که انسان ها به سوی افرادی کشیده می شوند که از نظر روحی شباهت هایی با آنها دارند؛ البته در این میان جذابیت فیزیکی نیز نقش مهمی را بازی می کند. پائلو هال، روانکاو مسائل خانوادگی به ما می گوید که چرا افراد همیشه عاشق یک سری تیپ های خاص می شوند و تیپ های دیگر برایشان جذابیتی ندارند.

در برخی از روابط گاهی اوقات مشاهده می شود که تمام دعواها تنها از سوی یکی از طرفین شروع می شود. در چنین حالتی یک نفر هست که همیشه آتش به پا می کند و دیگری با حفظ آرامش، مانند آبی بر روی آتش عمل می کند. شاید هر دوی آنها احساسات واقعی خودشان را درک نمی کنند، اما در کنار یکدیگر احساس خوشبختی می کنند. به هر حال همه روزه زوج های مختلف این مسئله را به شیوه های متفاوت تجربه می کنند. این احساس یکی شدن چیزی است که هنری دیکس – رواندرمانگر و مشاور خانواده - از آن به عنوان پیوندی در ضمیر ناخودگاه یاد می کند.

- پیوند ناخوداگاه

هر یک از افراد دارای پیش زمینه های روانی مخصوص به خود هستند. همه ما در ذهن خود جزئیات تجربه ها و خاطرات گذشته را ذخیره کرده ایم. افرادی که ما جذب آنها میشویم پیش زمینه ای در ذهن خود دارند که مکمل پیش زمینه ذهنی ماست. انسانها به دنبال شباهت ها هستند اما در عین

حال چیزی که بیش از همه آنها را جذب طرف مقابل می کند، تفاوت هاست.

● جذب شخصیت مخالف شدن

خاستگاه این پیوند ناخوداگاه یافتن کسی است که مکمل شخصیت فرد باشد. شاید در ظاهر شباهت هایی به شما داشته باشد، اما در حقیقت این تفاوت های ذاتی است که شما دو نفر را به یکدیگر علاقمند می کند. اغلب افراد در پی یافتن کسی هستند که بتوانند از او چیزهایی یاد بگیرند.

یک شریک ایده آل فردی است که با مشکلات زندگی مشابه دست و پنجه نرم کرده باشد، اما راه متفاوتی برای فائق آمدن به آنها پیدا کرده باشد و کلاً زندگی خود را به شیوه دیگری اداره کرده باشد. اگر بتوانید نیمه گمشده خود را پیدا کنید، از نظر روانی می توانید بهترین ارتباط را با او برقرار کنید.

هر چند هیچ رابطه ای شبیه دیگری نیست اما روانشناسان به شباهت هایی میان برخی از این پیوندهای ناخوداگاه رسیده اند. آیا تا کنون شما متوجه این امر شده اید؟

در این قسمت مرور کوتاهی بر روی برخی از تیپ های متفاوت روابط دو طرفه داریم:

▪ والد و فرزند– این نوع ارتباط عموماً بر پایه استقلال و اطمینان بنا نهاده می شود. تحت این شرایط، یکی از شرکا برای حل مشکلات و مسائل، به شیوه یک کودک رفتار میکند. او بر این باور است که اگر احساس ناامنی، وابستگی و نیازمندی از خود نشان دهد، طرف مقابل همچنان به دنبال او می آید و او را حمایت خواهد کرد. از سوی دیگر شریک دوم نیز نقش والد را بازی می کند. وی با این کار به نیازهای شخصی خود بی توجهی کرده، از خود استقلال نشان می دهد و به این ترتیب نیازهای فرد مقابل را برآورده میسازد.

▪ ارباب و برده – در این نوع رابطه زوجین بر سر مسائلی نظیر قدرت و اختیار و کنترل رابطه مشکل دارند. همیشه یکی از طرفین از اینکه بخواهد به حرف های طرف مقابل گوش دهد احساس خوبی پیدا نمی کند. تحت این شرایط به او احساس ناامنی بسیار زیادی دست می دهد، به همین دلیل قدری ریاست طلب شده و اداره تمام امور خانوادگی را به عهده می گیرند. طرف مقابل هم که از به عهده گرفتن هر گونه مسئولیتی وحشت دارد، پا فراتر از مرزهای تعیین شده نمی گذارد و کنترل همه امور را در اختیار همسر ریاست طلب خود قرار می دهد.

▪ خواهان و دوری کننده – در این حالت هر دو نفر از صمیمت بیش از اندازه می ترسند، اما باز هم مثل سایر موارد فوق در کنار هم احساس خوشبختی می کنند. توافق بازگو نشده آنها این است که یکی باید دائما در حال تعقیب دیگری باشد. وی همیشه به طرف مقابل غر می زند و صمیمیت بیشتری را از او طلب می کند، این در حالی است که طرف دیگر همیشه به نحوی در حال فرار از شریک خود می باشد. تعقیب و گریز آنها به دور محور یک دایره است.

▪ بت و بت پرست – یکی از طرفین دیگری را مانند یک بت بزرگ می کند و سپس به پرستش او می پردازد. هر دو نفر به طور ناخودآگاه با هم توافق می کنند که این بازی را ادامه دهند.

دو تیپ رایج دیگر نیز در روابط میان خانم ها و آقایون وجود دارد؛ کسانی که در این دو گروه قرار می گیرند معمولاً مشکلات یکسانی دارند و برای حل مشکلاتشان نیز راه حل های یکسانی پیدا می کنند.

▪ کودک در آشیانه– مطمئنم که تا کنون با چنین تیپی برخورد زیادی داشته اید. آنها شبیه به یکدیگر هستند و اغلب لباس های مشابهی می پوشند. سرگرمی های یکسانی دارند و از همه مهمتر از چیزهای یکسانی بدشان می آید. آنها تلاش میکنند تا هر چیز بدی را از رابطه ایده آلشان دور نگه دارند و سعی دارند تا در مقابل دنیای بزرگ و بد خارجی ایستادگی نمایند.

▪ سگ و گربه– ظاهراً به نظر می رسد که بهتر بود این دو نفر هیچ وقت یکدگیر را ملاقات نمی کردند. آنها دائماً بر سر مسائل مختلف با یکدیگر جر و بحث و دعوا دارند. همیشه جبهه جنگ را حفظ می کنند و اینطور نشان می دهند که به هیچ وجه تمایلی به ایجاد صمیمیت ندارند.

شاید احساس کنید که در رابطه شخصی شما قدری از تمام تیپ های متفاوت وجود دارد. همچنان که رابطه به جلو پیش می رود، طرفین دخیل نیز از نظر روحی و روانی رشد می کنند و بدیهی است که الگوی های رفتاری آنها با گذشت زمان تغییر می کند. به عنوان مثال در زمان بیماری و آسیب دیدگی ممکن است طبق الگوی والد و فرزند عمل کنید. همچنین اگر در رابطه خود تولد یک کودک پیش بیاید، ممکن است والدین طبق الگوی رفتاری کودکی در آشیانه عمل کنند.

● ارتباط خوب و بد

هر ارتباطی که با دیگران برقرار می کنیم ابتدا به ساکن به منظور محافظت شخصی در برابر ناراحتی هاست. بسیاری از زوج ها تا زمانیکه مسئله ای پیرامون جدایی شان رخ ندهد، متوجه پیوند ناخودآگاهی که با یکدیگر دارند، نمی شوند. همه ما رشد می کنیم و به بلوغ فکری دست پیدا می کنیم. خواستهایمان به مرور زمان تغییر می کنند و نیاز داریم که رابطه مان نیز به مثابه آن عوض شده و با آن تغییرات سازگاری پیدا کنند.
مشکل اساسی زمانی ایجاد می شود که یک یا هر دوی طرفین احساس کنند نمیتوانند عواطف خود را به درستی به طرف مقابل بروز دهند و از الگوهای رفتاری استفاده می کنند که برای رابطه آنها تاریخ گذشته محسوب می شود.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=331458

vista.ir
Online Classified Service

چرخ موفقیت چگونه می‌چرخد؟



بسیاری از کتاب‌ها، مجلات و نوشته‌هایی که به موضوع موفقیت می‌پردازند، یک نقطه اشتراک اصلی دارند؛ اینکه همه‌شان در این قضیه هم‌نظرند که افراد برای دستیابی به موفقیت، باید بدانند که کجا می‌خواهند بروند یا به چه جایگاهی می‌خواهند برسند. ولی برای رسیدن به موفقیت، چگونه می‌توان تعیین کرد که کجا باید برویم و به چه اهدافی دست پیدا کنیم؟ اگر این سوال در ذهن‌تان چرخ می‌خورد و دنبال جوابی برایش هستید، با ما همراه شوید تا بیشتر راجع به تعیین مسیر پیشرفت و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف مورد نظر صحبت کنیم...

خیلی وقت‌ها دچار این احساس شده‌ایم که خواسته‌ایم تغییری در زندگی خودمان ایجاد کنیم اما دقیقا نمی‌دانستیم که چه تغییری و چه چیزی! این احساس بیشتر به این شکل بوده که از وضعیت موجود راضی نبوده‌ایم و به دل‌مان افتاده که وضع می‌تواند بهتر از اینها باشد و ما هم می‌توانیم دست به تغییر و پیشرفت بزنیم. نکته مهم قضیه اینجاست که اتفاقا هر چه‌قدر دقیق‌تر و با جزییات بیشتر بتوانیم برای خودمان مشخص کنیم که به چه چیزی قرار است برسیم و دستیابی به چه مقصود و هدفی برایمان مهم است، ضروری‌ترین گام را در تحقق رویاهایمان و تبدیل شدن به یک فرد موفق در زندگی برداشته‌ایم.

- ترسیم چرخ موفقیت

یکی از ابزارهای مفید و کاربردی که می‌توان از آن استفاده کرد و با کمک آن مشخص نمود که قرار است برای موفقیت، روی چه مواردی تمرکز کنیم، ابزاری به نام «چرخ موفقیت» است. «چرخ موفقیت» یا که نمونه‌ای از آن را در شکل ملاحظه می‌کنید، قرار است به ما کمک کند که به صورت یک شکل یا تصویر، معلوم کنیم که در چه زمینه‌هایی، چه‌قدر قوی هستیم و باید کدام یک از نیازهایمان را تقویت کنیم و ارتقا دهیم. برای آنکه شما بتوانید یک چرخ موفقیت را برای خودتان ترسیم کنید، باید مراحل زیر را انجام دهید:

۱) تهیه فهرست

فهرستی از مواردی که خودتان فکر می‌کنید برای رسیدن به موفقیت، برایتان مهم است و باید آنها را در نظر بگیرید، تهیه کنید. مثلا در این فهرست باید مواردی مثل ارتباطات اجتماعی، شغل، زندگی خانوادگی، تحصیلات، تسلط به زبان خارجی، تسلط به علوم رایانه و... گنجانده شده باشد. برای شروع بهتر است حداقل شش تا هشت مورد مهم را فهرست و انتخاب کنید و آنها را در چرخ‌تان بگنجانید. این موارد، آن چیزهایی خواهند شد که شما برای موفقیت در آینده باید روی آنها حساب باز کنید و ارتقایشان بدهید.

۲) امتیازدهی

برای هر کدام از مواردی که فهرست کرده‌اید، به خودتان از ۱ تا ۱۰ امتیاز دهید. اگر در آن زمینه وضع بسیار عالی دارید عدد ۱۰ را اختصاص بدهید و به ترتیب، هرچه وضع‌تان خراب‌تر و بدتر است، نمره پایین‌تری به خودتان بدهید. برای هر کدام از موارد، جداگانه این امتیاز را بدهید. طبیعی است که امتیازهای شما در هر زمینه با دیگری متفاوت خواهد بود.

۳) دایره روی کاغذ سفید

حالا یک دایره (یا چرخ) روی یک کاغذ سفید (مشابه شکل نمونه) ترسیم کنید و آن را به تعداد مواردی که فهرست کرده بودید (مثلا شش مورد) تقسیم‌بندی کنید. کنار هر کدام از قطعات تقسیم‌شده، نام مواردی را که انتخاب کرده بودید، بنویسید. در هر بخش از دایره تقسیم‌بندی شده، یک خط منحنی رسم کنید که امتیازهایی را که به خودتان داده‌اید، نشان دهد. مثلا اگر امتیاز ۵ از ۱۰ به خودتان داده‌اید، این خط منحنی را در وسط آن بخش بکشید و هر چه‌قدر که امتیازتان پایین‌تر است، خط منحنی کوچک‌تری را نزدیک به مرکز دایره رسم کنید. لزومی ندارد که خیلی دقت به خرج بدهید. قرار نیست این دایره را به شیوه یک مهندس ترسیم کنید. بلکه فقط قرار است یک نمای کلی و تصویری کاربردی از وضعیت خودتان پیدا کنید. پس از پایان این مرحله، شما یک «چرخ موفقیت» نیمه کامل شده خواهید داشت که می‌توانید در پیش چشم خودتان نصب کنید تا بتوانید برنامه درازمدت‌تان را برای حرکت به سوی موفقیت، مشخص نمایید.

● چگونه مسیر موفقیت را ترسیم کنیم؟

حالا با تصویری که جلوی چشم دارید، می‌توانید برای دستیابی به موفقیت برای هر کدام از مواردی که فهرست کرده‌اید، هدف‌گذاری کنید. اهدافی که برای هر مورد می‌نویسید، باید دارای خصوصیات زیر باشد:

▪ دقیق و اختصاصی باشد: یعنی با دقت و به شیوه‌ای مشخص، معلوم کنید که چه چیزی مدنظرتان است. مثلا بگویید «افزایش مهارت زبان انگلیسی خودم تا سطح پیشرفته در زمینه مکالمه، خواندن، نوشتن و صحبت کردن.»

▪ قابل‌اندازه‌گیری باشد: نباید کلی‌گویی انجام دهید. باید معلوم کنید که با چه روشی به سمت هدف‌تان می‌روید و با چه وسیله‌ای، رسیدن به آن را می‌سنجید. مثلا بگویید که می‌خواهم مهارت زبان انگلیسی را در کلاس... با متد... بیاموزم و تا نمره... یا سطح... پیشرفت کنم.

▪ قابل دستیابی باشد: هدف‌گذاری شما باید رویایی و غیرقابل دستیابی نباشد. باید توان علمی، جسمی، مادی و معنوی شما برای رسیدن به آن هدف، متناسب باشد. مثلا اگر شرکت در کلاس زبان انگلیسی خصوصی را مدنظر داشته باشید ولی توان تامین هزینه‌اش را نداشته باشید، هدف‌تان دست‌یافتنی نخواهد بود.

▪ انگیزه‌بخش باشد: نباید هدف‌تان را جوری مشخص کنید که وقتی سراغش می‌روید، لرزه به اندام‌تان بیفتد. هر چه‌قدر هدف‌تان انگیزه بیشتری در شما برای ادامه مسیر ایجاد کند، راحت‌تر با آن کنار می‌آیید و آن را دنبال می‌کنید.

▪ زمان‌بندی داشته باشد: مشخص کنید که تا چه زمانی می‌خواهید این هدف را تحقق بخشید. همین که معلوم کنید که تاریخ رسیدن به آن هدف چه زمانی است، خودش باعث ایجاد انگیزه در شما خواهد شد. بهتر است یک زمان کلی برای پایان دستیابی به هدف مشخص کنید و در حد واسط این زمان هم تاریخ‌های کوتاه‌مدت‌تری را معلوم کنید که به اهداف جزیی‌تر برسید. مثلا بگویید دوره زبان انگلیسی را ظرف دو سال تمام می‌کنم ولی تا شش ماه اول، امتحان بخش مکالمه را خواهم داد. حتما لازم است اهداف‌تان را بنویسید. خود نوشتن کمک می‌کند تا هدف برایتان شفاف‌تر و دقیق‌تر شود. نمونه‌ای از یک هدف تکمیل شده را در اینجا آورده‌ایم: «یادگیری مهارت صحبت کردن به زبان انگلیسی از ابتدای دوره دانشگاه تا پایان دوره کارشناسی (چهار سال) با متد... موسسه... در کلاس‌های گروهی حضوری همراه با شرکت در امتحانات سالیانه.»

جدا از اینکه نوشتن اهداف‌تان باید مطابق با مواردی باشد که در ترسیم چرخ موفقیت آورده بودید، باید شامل مشخصه‌های زیر هم باشد:

▪ دانش مورد نیاز برای رسیدن به هدف: یعنی برای رسیدن به آن هدف، باید چه چیزهایی یاد بگیرید و چه دوره‌هایی را بگذرانید.

▪ نگرش و عقیده مورد نیاز

▪ تجربه‌های مورد نیاز

▪ مهارت‌های مورد نیاز: این بخش به همراه دانش مورد نیاز، از مهم‌ترین چیزها هستند.

▪ رفتارهای مورد نیاز: مثلا اینکه برای رسیدن به یک هدف لازم باشد «روابط عمومی» خود را قوی کنید.

● هدف‌های وسط راه

تعیین هدف‌های وسط راه (اصطلاحا حدواسط) یکی از روش‌های موفق در طی کردن پله‌های موفقیت است. اجازه بدهید با ارایه یک مثال، اهمیت هدف‌های حد واسط را بهتر نشان دهیم. فرض کنید که شما می‌خواهید با خودروی خود به یک مسافرت نسبتا دور بروید. مثلا از تهران به شیراز. پس رسیدن به شیراز، هدف و مقصود نهایی شماست اما تا رسیدن به آن مقصد، مجبور هستید توقف‌گاه‌هایی را در بین راه مشخص کنید تا وقتی به آنجا می‌رسید، اندکی بتوانید بایستید، تجدید نیرو کنید، غذای مورد نیازتان را صرف کنید و سوخت‌گیری و تعمیرات خودروی‌تان را انجام دهید. اگر چنین توقف‌گاه‌هایی را پیش‌بینی نکنید، ممکن است رسیدن شما به هدف اصلی، با دشواری زیاد همراه شود یا اصلا به مقصود اصلی نرسید. پس ضرورت دارد که برای هر کدام از اهدافی که با توجه به این چرخ موفقیت برای خود تعیین می‌کنید، پله‌های موفقیت حد واسط را هم مشخص کنید.

خلاصه این‌که

برای آنکه بتوانید شروع کنید، باید این مراحل را از ابتدا تا انتها انجام دهید:

۱) اهداف‌تان را مشخص کنید.

۲) اهداف‌تان را اولویت‌بندی کنید.

۳) برای رسیدن به این اهداف، برنامه‌تان را تنظیم کنید.

۴) مراحل انجام برنامه را آغاز کنید.

۵) نتایجی را که به دست می‌آورید، کنترل کنید تا در مسیر رسیدن به هدف‌تان باشند.

۶) با توجه به نتایجی که به دست می‌آورید، اقدامات‌تان را تنظیم و یا اصلاح کنید.

۷) مراحل ۳ تا ۶ را تکرار کنید تا به نتیجه نهایی برسید.

نکته پایانی اینکه، اطلاعات این چرخ موفقیت، باید هرچندوقت یک بار جدید و اصطلاحا به روز شود چراکه توانمندی‌ها و مهارت‌های افراد در شرایط مختلف سنی و در دوران‌های زندگی، متفاوت خواهد بود.

ترسیم چرخ موفقیت به شما کمک می کند تا نقطه ضعف های خود را بشناسید و ارتقا دهید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=370802

vista.ir
Online Classified Service

چرخه معیوب عادات نادرست



هر کدام از ما به گونه‌ای خاص زندگی می‌کنیم که بخش عمده‌ای ازاین طرز رفتار و منش را خودمان شکل داده‌ایم. آنچه که تصویر کلی این روش را



ترسیم می‌کنند، عادات ما هستند. یکی از مدیران با تجربه‌ای که می‌شناختم می‌گوید: "مردم عاداتشان را به وجود می‌آورند و عادات آنها آینده‌شان را خلق می‌کند." این جمله، گفته بسیار پرمغزی است که در قالب دو جمله ساده بیان شده است.

عادت‌های ما نحوه زندگی ما را مشخص می‌کنند که بسته به چگونگی این‌ها الگوهای خوب یا بد و مفید یا مخرب پدید خواهند آمد. هیچ کس آگاهانه عادت‌های ابتدایی‌اش- چه خوب و چه بد- را ایجاد نمی‌کند و ممکن است به جایی برسد که دریابد عادت بدی که سال‌ها با آن زندگی کرده اثراتی مخرب برایش به جا گذاشته است. بدتر از همه این که امکان دارد اصلا نفهمد که آن چه تا به امروز مانع پیشرفت او در زندگی شده دنیایی تلخ و ناخوشایند برایش خلق کرده است، همین عادات اوست. این اشخاص پس از ناکامی و عدم موفقیت در انجام کاری، دیگران را مقصر می‌دانند و اصلا هم از انتقاد خوششان نمی‌آید. وقتی که اطرافیانشان از رفتارشان آزرده و دلخور می‌شوند و به آنها اعتراض می‌کنند، خشمگین شده بحث و جدل بیهوده‌ای را آغاز می‌نمایند تا خود را بی‌گناه نشان دهند. در زیر تعدادی از این عادات را می‌آوریم که همگی ما یا به بعضی مبتلاییم یا این که اشخاص صاحب این عادت‌ها را می‌شناسیم و دیده‌ایم:

- دیر آمدن سر قرار ملاقات
- فراموش کردن مصرف داروها
- تا دیر وقت بیدار ماندن و صبح خواب ماندن
- هله هوله خوردن
- نخوردن صبحانه
- سیگار کشیدن (یك عادت مرگبار)
- پرحرفی کردن
- پس ندادن پول و لوازمی که از دیگران قرض می‌گیرند.
- ناخن جویدن

و صدها عادت ناپسند دیگر. اگر عادات بدی دارید و می‌خواهید آنها را کنار بگذارید، تصمیم بسیار خوبی گرفته‌اید که البته اجرای آن ساده نیست.

لازمست که ابتدا بنشینید و تمامی رفتارهایی که به نظرتان مضر و مانع پیشرفتان هستند را یادداشت کنید. سپس این لیست را چند بار دیگر مرور کنید و ببینید که کدام عادات را از قلم انداخته‌اید و آیا آن‌هایی که یادداشت کرده‌اید واقعا عادات بد و ناپسندی هستند یا این که شما خودتان هم به درستی از مثبت و منفی بودنشان مطمئن نیستید.

راه دیگری هست که هم می‌تواند در پیدا کردن عادات بد کمکتان کند و هم در اطمینان از خوب یابد بودن آنها.

اطرافیان و بازخوردهایشان منابع مطمئنی هستند. به کسانی که به آنها اعتماد داشته و در نظرتان اشخاصی دانا و صادق و کاردان هستند، رجوع کنید.

از این‌ها بپرسید که چه عادت‌های بدی در شما می‌بینند. مراقب باشید که انتقادپذیری و اعتماد به این نظرات شروط اساسی تغییر عادت‌های بد هستند. البته هرگز به نظرات یك نفر بسنده نکنید، چرا که ممکن است او از یکی از الگوهای رفتاری شما خوشش نیاید و آن را مطابق چهارچوب رفتاریش نیابد. در این حالت دوست شما می‌گوید که این عادت ناپسندی است و بهتر است اصلاحش کنید. شما از ده نفر دیگر هم می‌پرسید و فقط یکی نظر شخص اول را تایید می‌کند. در این جاست که در می‌یابید، به اشتباه این رفتار را در لیست نوشته‌اید.

عکس این موقعیت بسیار صادق است. به طور مثال شما عادتی را در لیست "بدها" آورده‌اید و تا اندازه‌ای به ناپسندی آن اطمینان دارید ولی از ته دل می‌خواهید که اشتباه کنید و این رفتار قابل قبول باشد. (به هر حال هیچ کس از انتقاد خوشش نمی‌آید؛ حتی اگر منتقد خود او باشد!) به همین خاطر از ده نفر سوال می‌کنید و هشت نفرشان می‌گویند که بله این رفتار و عادت خوب نیست و بارها به خاطر این رفتار از شما رنجیده و دلخور شده‌اند. در این حالت باید به خود بیایید و برای حل این مشکل و حذف این رفتار بد چاره‌ای بیاندیشید.

بهتر است به این حقیقت توجه کنید و آن را به خاطر بسپارید: واکنش‌ها و بازخوردهای عاطفی و عملی دیگرانی که شاهد رفتارهای هستند، اغلب

از واقعیت کارمان خبر می‌دهند و در بیشتر مواقع، درك و برداشت و تلقی ما از عملکرد و رفتارهایمان، نادرست و تصوری غیرواقعی بیش نیست.

یافتن عادات بد مسئله مهمی است و یك گام به جلو محسوب می‌شود، ولی اقدام و برنامه‌ریزی و تلاش برای تغییر، امری بسیار مهمتر است.

بعضی از این افراد ناامید می‌شوند و با خود می‌گویند: "غیرممکن است! من نمی‌توانم عادتی که ده سال با من بوده را کنار بگذارم!" ولی این فکر، اشتباه است. بله تغییر و حذف یك عادت و الگوی رفتاری کهنه آسان نیست ولی ممکن است! صبر و پشتکار رموز موفقیت در پروسه تغییر و کنار گذاشتن عادات و منش‌های ناپسند هستند. در این مسیر هم نظرات و بازخوردهای دیگران- این بار ایده‌ها و نظرات مثبت- مشوق‌ها و انگیزه‌هایی قوی برای تلاش هستند که شخص را تا کنار گذاشتن کامل آن رفتار پیش می‌رانند.

در آغاز کار، نارضایتی‌ها، دلخوری‌ها و نظرات منفی و حتی سرزنش‌های اطرافیان، محرك تغییر و تلاش برای کنار گذاشتن عادات ناپسند بودند. مدتی بعد و به تدریج آن رفتارهای آزاردهنده، جای خود را به رفتاری دوست داشتنی، تعاملاتی موثر و مصاحبت‌های خوشایند و سازنده می‌دهند. مخاطبان، خانواده و همکاران رنجیده و دلخور و یا خشمگین پیشین، اکنون از مصاحبت، زندگی و کار با این شخص اجتماعی و آگاه و انتقادپذیر لذت برده راضی و خوشنود هستند.

در این میان چه کسی بیش از همه سود می‌برد؟ خود او. حذف عادت‌های بد شخصی و اجتماعی این انسان و خلق رفتارهایی پسندیده باعث می‌شوند که از دیگران بازخوردهای مثبت دریافت کند و این سخنان و رفتارهای خوشحال کننده محرك‌هایی نیرومند هستند. او نیز کمتر از خودش انتقاد کرده خود را سرزنش می‌کند. اگر می‌خواهید این اقدامات را شروع کنید، عضوی از اعضای خانواده که به شما نزدیکتر است یا یکی از دوستان صادق و صمیمی هم می‌تواند کمکتان کند و راهکارهایی مفید ارائه دهد. مثلا از او خواهش کنید که هر گاه تغییر مثبتی در رفتارتان دید به شما بگوید و اشکالات موجود را برایتان مشخص کند. چرا که بازخورد و واکنش یك ناظر بیرونی در این چنین مسائلی مهم و قابل توجه و دقت است.

پس از موفقیت در هر مرحله به خودتان پاداش دهید. گفته‌های دیگران مهم هستند ولی رضایت و قدردانی شما از خودتان هم یك بازخورد مثبت است که بسیار هم کمکتان خواهد کرد.

در پایان باید گفت که ترك عادت موجب مرض نیست! آنچه که مخرب و مانع رشد است، ادامه رویه‌ها و عادات نادرست و چرخه‌های معیوب زندگیست.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=254174

vista.ir
Online Classified Service

چطور به خودمان انگیزه بدهیم تا طبق برنامه‌ریزی‌مان عمل کنیم؟



می‌خواهید از شنبه ورزش کنید، از شنبه رژیم بگیرید، از شنبه زبان انگلیسی‌تان را تقویت کنید، سراغ کتاب‌های نخوانده و خاک گرفته کتابخانه بروید، همین شنبه به یکی از دوستان قدیمی‌سری بزنید اما... این کار را نمی‌کنید. دلتان می‌خواهد این کارها را انجام بدهید اما انرژی و انگیزه لازم برای انجام کار و شور و اشتیاق کافی برای برداشتن قدم اول را ندارید. انگار



منتظرید تا یک نفر بیاید و شما را کشف کند، به شما انگیزه بدهد و تشویق‌تان کند. چرا منتظرید؟ چه کسی بهتر از خودتان؟ پیشقدم شوید، به خودتان انگیزه بدهید و قدم اول را با شور و شوق و انرژی بردارید؛ شک نکنید که موفق خواهید شد.

انگیزه‌دادن به خود یا خودبرانگیزی وقتی اتفاق می‌افتد که فردی می‌خواهد به هدفی برسد و کاری را انجام بدهد و به طور درونی، انگیزه شروع و انجام این کار را داشته باشد. گاهی‌وقت‌ها خیلی مشکل است که به خودمان انگیزه بدهیم و به چیزهایی که دلمان می‌خواهد، برسیم. میل طبیعی، ما را به طفره‌رفتن و کار را به وقت دیگری موکول‌کردن، ترغیب می‌کند. زندگی به نظرمان همین چیزهای ساده می‌آید و به وضع موجود راضی می‌شویم؛ شغلی برای رفتن سر کار، خانه‌ای برای تمیزکردن، فهرستی برای خریدرفتن، تلویزیونی برای تماشاکردن و... همین فکر، انتظارات ما را از خودمان کم کرده و فکر بهبود را از سرمان بیرون می‌کند؛ فکرهایی مثل خواندن یک کتاب جدید و گنجاندن ورزش روزانه در برنامه زندگی و شروع یک فعالیت هنری جدید. عادت‌ها و روزمرگی‌ها به‌نظر می‌رسد ما خوب بلدیم برای ورزش نکردن و نخواندن یک کتاب، بهانه بتراشیم اما اگر بتوانیم خودمان را به انجام این کارها عادت دهیم، مشکل حل می‌شود. عادت‌ها و روزمرگی‌ها خیلی هم بد نیستند.

واقعیت این است که ما خودمان خالق عادت‌ها و روزمرگی‌های زندگی‌مان هستیم.

این ما هستیم که به خودمان اجازه می‌دهیم به انجام کاری عادت کنیم. شاید در شروع سخت باشد اما مدتی نمی‌گذرد که از انجام آن کار لذت می‌بریم. اکثر ما در کودکی از مسواک زدن و حمام رفتن خوشمان نمی‌آمد اما وقتی به انجام آن عادت کردیم، خیلی درباره‌اش فکر نمی‌کنیم و فقط آن را انجام می‌دهیم. چطور به خودمان انگیزه بدهیم؟ برای اینکه بتوانید به خودتان انگیزه بدهید و به اهداف‌تان برسید، ابتدا لازم است خوب فکر کنید و از خودتان بپرسید اگر به انجام کار موردنظرتان عادت نکنید، چه اتفاقی می‌افتد و نتایج پشت گوش انداختن و انجام ندادن این کار چیست. در اینجا نکاتی درباره اینکه چطور می‌توانید به خودتان انگیزه بدهید را با هم مرور می‌کنیم.

۱) تصمیم بگیرید چه می‌خواهید بدون داشتن هدف و مقصد، خیلی مشکل است که بتوانید به خودتان انگیزه بدهید؛ بنابراین لازم است هدفتان را مشخص و درباره راه‌های رسیدن به آن تصمیم‌گیری کنید، سپس آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرده تا راحت تر بتوانید از عهده انجام آن بربیایید.

۲) پیشرفت‌تان را اندازه‌گیری کنید برای نشان‌دادن میزان پیشرفت‌تان، نتایج کارهایی که انجام می‌دهید را در دفتری ثبت کنید. این کار به شما نشان می‌دهد چقدر با هدف فاصله دارید و چقدر به آن نزدیک شده‌اید. دیدن و نگاه‌کردن به نتایج ثبت شده در این دفتر به شما انگیزه می‌دهد تا به تلاش‌تان ادامه دهید.

۳) از تصاویر، شعارها و جملات الهام‌بخش استفاده کنید تصاویر، شعارها و جملات الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده را روی در یخچال یا هر محل دیگری که در معرض دیدتان است، قرار دهید. دیدن تصاویر افرادی که شما می‌خواهید به هدفی که آنها رسیده‌اند، برسید، به شما انگیزه می‌دهد و نشان می‌دهد هدفی دست‌یافتنی و واقعی انتخاب کرده‌اید. یک شعار یا جمله کوتاه مثل «تو می‌توانی» یا «ادامه بده» هم می‌تواند انگیزه لازم برای پیشرفت را به شما بدهد.

۴) علت انتخاب هدف را به خودتان یادآوری کرده و به نتایج آن توجه کنید به خودتان یادآوری کنید که چرا می‌خواهید به این هدف برسید. این کار، علت کارهایی که انجام می‌دهید را به شما یادآوری می‌کند. خیلی طبیعی است که گاهی فعالیت‌مان کم شود؛ علت این است که گاهی فراموش می‌کنیم چه هدفی داریم. یک بهانه برای یادآوری هدف، تنها چیزی است که ما برای تقویت انرژی و تلاش دوباره به آن نیاز داریم.

۵) آن را به شکل عادت درآورید وقتی به مقصد و اهداف‌تان رسیدید، سعی کنید به انجام‌دادن آن عادت کنید و آن را جزئی از برنامه روزمره‌تان قرار دهید. اگر این هدف، ورزش یا تغذیه مناسب است، آن را ادامه دهید؛ اگر کار و تلاش برای پیشرفت و ارتقای شغلی یا هر چیز دیگری است، آن را جزئی از برنامه روزمره‌تان قرار دهید. وقتی به انجام کاری عادت کنید، آن کار به شکل طبیعت دوم شما درمی‌آید و دیگر لازم نیست به آن فکر کنید. نکته: اگر از آن دسته افرادی هستید که زیاد و به مدت طولانی و سازمان‌دهی شده و طبق برنامه کار می‌کنند، نکاتی هست که باید از آن باخبر باشید. شما با این کار ممکن است انگیزه‌تان را به خطر بیندازید بنابراین بهتر است کمی به خودتان استراحت دهید و مدت کوتاهی از کار و فعالیت

دور شوید و پس از آن، دوباره به کار و فعالیت ادامه دهید. موقعیت و شرایط را تغییر دهید و برای زمان و ساعات کارتان برنامه داشته باشید و سعی کنید طبق برنامه به کارتان بپردازید؛ این کار انرژی شما را تقویت می‌کند و دید تازه‌ای نسبت به موضوع به شما می‌دهد.

جملات امیدبخش همان‌طور که گفتیم، برای رسیدن به اهداف‌تان لازم است همیشه راهی برای انگیزه‌دادن به خودتان پیدا کنید. یک راه این است که بدانید دیگران چطور این کار را انجام می‌داده‌اند و چه دیدی نسبت به انگیزه داشته‌اند؛ در اینجا نقل قول هایی از افراد موفق ذکر می‌کنیم.

معجزه یا قدرتی که موجب می‌شود عده کمی به پیشرفت‌های بزرگ برسند، این است که آنها متوجه خلاقیت، پشتکار و مداومت موجود در قدرت تلقین شده‌اند. (مارک تواین) بیشتر افراد فرصت‌ها و موفقیت‌ها را از دست می‌دهند، چون فرصت‌های طلایی در کارها و روزمرگی‌های زندگی، پنهان شده و دیده نمی‌شوند. (توماس ادیسون)

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی اصلاح

http://vista.ir/?view=article&id=371149

vista.ir
Online Classified Service

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. لطفا خنده‌تان نگیرد و نگویید که بگذارید به آن برسیم، بعدا فکر می‌کنیم. طبق آمار، آرزوی ۷۰درصد مردم این است که بعد از پولدارشدن، 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 چك‌پول‌های 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 فعلا 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، حتما این اتفاق می‌افتد.

پس شروع کنید؛ بیندیشید که فرداروز 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 اینجای کار به یك عقیده مشترك 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) ریسك‌کردن

اگر در هر شغل و حرفه‌ای هستید، باید بدانید که ریسك، بخشی از کسب درآمد است. سرمایه‌گذارهای بزرگ اعتقاد دارند که هر قدر ریسك بزرگ‌تر باشد، میزان سرمایه برگشتی بالقوه آن نیز بیشتر خواهد بود؛ بنابراین اگر هوس پولدارشدن به سرتان زده، باید باور داشته باشید که از یك راه امن و بدون هیچ‌گونه پستی و بلندی، به جایی نخواهید رسید. باید مثل یك سرباز شجاع از موقعیت‌ها استفاده کنید و به دل خطر بزنید.

۲) سخاوت هوشیارانه

عده‌ای از ما سخاوتمندبودن را نوعی دست‌ودل‌بازی می‌دانیم که همه اطرافمان را شامل شود. حاضریم همه دوستان‌مان را به‌راحتی 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 یك 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 خداپسندانه می‌کنند!

۳) نشست‌وبرخاست با افراد ممتاز جامعه

به اطراف‌تان نگاهی بکنید! آیا دوروبرتان را کسانی پر کرده‌اند که از زندگی‌کردن، تنها گلایه 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 به‌راحتی در حال‌وهوایی تازه قرار دهند.

۴) نظارت بر سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری حتما نباید شامل یك پروژه تجاری سنگین باشد بلکه می‌تواند از یك 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.

۷) محول‌کردن امور

افراد موفق شخصا به دنبال امور مختلف نمی‌روند و وقت و انرژی‌شان را هدر نمی‌دهند. چنانچه در مساله‌ای حقوقی مشکلی داشته باشند، به‌سرعت سراغ وکیل می‌روند، در امور مالیاتی به یك حسابدار مراجعه می‌کنند و... .

۸) تمرکز

یك 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 کوچك روزانه گرفتار آمدید، آن اهداف را به خود یادآوری کنید. بعد از برخورد و حل هر مساله، باانگیزه‌تر خواهید شد.

۹) 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!

... 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 : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=244036

vista.ir
Online Classified Service

چطور رفتارهای غلط همدیگر را تحمل کنیم؟



چند بار بگویم وقتی دست و صورتت را می‌شویی، حوله خیست را نینداز روی تخت؟وای. . . دوباره جوراب‌هایت را پرت کردی گوشه اتاق؟ نمی‌توانی وقتی داری دست و صورتت را می‌شویی یك آبی هم به جورابت بزنی؟ چند بار به شما بگویم من‌این رنگ را دوست ندارم. تو اصلاً به احساسات من توجهی نداری؟ موقعی که حرف می‌زنم حواست کجاست؟

بله بله، گفتم برایت ماشین ظرفشویی می‌خرم، اما الان نه، تا کی باید ظرف‌ها توی دستشویی بماند؟ من از ظرف شستن متنفرم چند بار باید این را تکرار کنم.

اینها جملاتی است که ممکن است بین هر زن و شوهری رد و بدل شود. گاهی‌این‌قدر از دست همدیگر عصبانی می‌شوند که اصلا یادشان می‌رود گذشته‌ها، شاید هم یك روز قبل چه خاطرات خوبی با هم داشتند.

کارهای پیش پا افتاده روزمره گاهی آنقدر زن و شوهر را از هم دور می‌کند که باعث می‌شود حتی حرف‌هایی به یکدیگر بزنند که روز اول آشنایی حتی به خواب هم نمی‌دیدند طرفش بروند. در زندگی مشترك روزمره، چیزهایی فراموش می‌شود که روزی برایشان باارزش‌ترین چیزهای دنیا بود.

خستگی، بی‌حوصلگی و سختی‌های زندگی، گاهی باعث می‌شود هر کدام از زوج‌ها نتوانند آن طور که باید وظایف خود را در خانه انجام بدهند و این، ممکن است باعث عصبانیت هر کدام از آنها شود.

ضمن اینکه تا وقتی با یك نفر زیر یك سقف زندگی نکرده‌ای، خیلی ازاین خصوصیات و بد و خوب‌ها را نمی‌فهمی. به قول معروف، دیکته ننوشته، غلط ندارد.

بنابراین، چه خوب است دراین مواقع به جای تمرکز روی ضعف‌ها و اشتباهات همدیگر، کمی به خودمان فکر کنیم که اگر ما جای همسرمان بودیم، چه کار می‌کردیم. راه‌های زیادی برای استحکام و پایدار ماندن روابط زن و شوهر وجود دارد که اگر هر از گاهی آنها را یادآوری کنیم، زندگی‌مان زیبا می‌شود درست مثل روزهای اول؛ شیرین.

به جای نشستن و فکر کردن به کارهایی که شما را ناراحت می‌کند، چه خوب است کمی به اشتباهاتتان فکر کنید.

- چند تمرین

با انجام‌این تمرین‌ها و با افکار مثبت، می‌توانید روابط خود و همسرتان را مثل روزهای شیرین زندگی تغییر دهید.

- بنشین و با خودت کمی فکر کن

به این سؤالات کمی فکر کنید و با خودتان صادق باشید؛ وقتی از همسرتان هدیه می‌گیرید در ازای آن برای همسرتان چه کرده‌اید؟

سعی کنید بیشتر از آنکه در انتظار دریافت چیزی از همسرتان باشید، چیزی به او ببخشید.

اگر هدف شما ایجاد حس رضایت و خوشبختی در همسرتان باشد، مطمئن باشید، فرصت‌های بی‌شماری برای رسیدن به اهداف پیدا خواهید کرد.

در این صورت، شما هم از لطف و محبت همسرتان برخوردار خواهید شد. چون آدمها همواره سعی می‌کنند خوبی‌های دیگران را جبران کنند.

▪ در ذهنتان خیال‌پردازی کنید

این به معنی خیالبافی و ساختن چیزی دور از ذهن نیست. در ذهن خود تجسم کنید اگراین کار را برای همسرم انجام دهم حتماً خوشحال خواهد شد یا اگر آن کار را انجام ندهم او بیشتر خوشحال می‌شود.

از همسرتان انتظارات غیرواقعی نداشته باشید. اجتناب از انتظارات غیرواقعی می‌تواند از بروز بسیاری از درگیری‌ها، عصبانیت‌ها و سرخوردگی‌ها جلوگیری کند. او را با خواسته‌ها و دستورهای خود اسیر نکنید. وقتی کاری از او می‌خواهید، خودتان هم در عوض، کاری که او دوست دارد، برایش انجام دهید.

▪ سرزنش نکنید

هرگز همسر خود را سرزنش نکنید و متلك‌بارانش نکنید. حتی نگاه سنگین به او نکنید. مواقعی را به خاطر آورید که او شما را یاری می‌کرد و در سختی‌ها همراهتان بود.

هنگام بروز اشتباهی از جانب همسر خود، سعی کنید روشی را در پیش بگیرید که از تکراراین اشتباهات جلوگیری کند.

▪ کلمات زیبا به هم بگویید

سعی کنید به گفتن کلمات زیبا به همسر خود عادت کنید. هر زمان که همسر شما کاری برایتان انجام داد، حتما با احساس از او تشکر کنید. سعی کنید از کلمات و جملاتی به غیر از متشکرم استفاده کنید.

مثلاً جملاتی مثل تو من را غافلگیر کردی، خیلی خوشحالم از اینکه به فکرم هستی، ازت متشکرم. البته تشکر کردن با جملات ساده تاثیر مثبتی دارد، اما جمله‌ها و عبارت‌های تازه می‌تواند روح تازه‌ای به حال و هوای شما بدهد.

به راه‌هایی فکر کنید که می‌توانید همسرتان را نسبت به انجام کارهایی که دوست دارید، ترغیب کنید. اگر این روش مؤثر نبود روش‌های دیگر را آزمایش کنید و به یاد داشته باشید که تحسین و تعریف و تشکر به‌موقع، در همسر تان یك انگیزه قوی ایجاد می‌کند.

▪ حرف بزنید

در مورد روزهای اول آشنایی‌تان و ویژگی‌هایی که سبب شده نسبت به هم علاقه‌مند شوید، حرف بزنید. دقت کنید که اگر ویژگی‌های خوب خود مثلا ویژگی‌های ظاهری تان را از دست داده‌اید، در مورد آنها با هم حرف نزنید.

به جای آن، سعی کنید صادقانه درباره ویژگی‌های مثبت روحی و شخصیتی خود با هم گفت‌وگو کنید. زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان اختصاص دهید؛ به پارك بروید و هیچ‌کدام از فرزندانتان را با خود نبرید.

هیچ وقت احترام گذاشتن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. احترام به افکار، عقاید و دیدگاه همسرتان باعث می‌شود او هم همین احساسات را نسبت به شما پیدا کند. درست است که نظرها و سلیقه‌های شما با هم فرق دارد، اما هیچگاه نباید اجازه بدهیداین اختلافات روی عشق و احساسات شما تاثیر بگذارد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=260416

vista.ir
Online Classified Service

چطور مستقل عمل کنید؟



برای اینکه خود کفا عمل کنید و در زندگی تصمیم گیرنده باشید و اگر قصد این را دارید که باتفکر و عمل به شیوه های معین در برابر فشارهای اجتماعی توانا باشید باید به نیروهای درونی خود اعتماد کنید بدین ترتیب برای اینکه از اعمال نفوذ و سوء استفاده دیگران جلوگیری کنید باید اوضاع و شرایط خود را از هر حیث بررسی کنید و ببینید در چه شرایطی توسط چه افرادی مورد سوءاستفاده قرار می گیرید سپس اوضاع را تغییر دهید ، طرز تفکر و ذهنیت خود را نیرومند کنید .

از انواع تله های بازیچه کننده که در زندگی و در اجتماع ما وجود دارد آگاهی کسب کنید .

در یک جریان با تیزهوشی تمام جوانب را بسنجید و با تامل و متانت تصمیم بگیرید هر گونه سستی و بی توجهی در ارزیابی موقعیت ها شما را در دامهای بازیچه شونده گرفتار می کند . یک انسان تیزهوش در این شرایط از موضع قدرت عمل می کند پس باید از موضع قدرت عمل کرد . موضع قدرت نه از حیث زورمندی بلکه به معنای کنترل وهدایت زندگی بر مبنای استقلال ، ارزشمندی و اثربخشی است .

مقام والای انسانی شما نباید توسط دیگران به هر سوء کشیده شده و آلت دست قرار گیرد . (انسان قدرتمند همواره مورد احترام است) . یکی از مسائل مهم دیگر برای خودکفا بودن رهایی از قید و بند گذشته است . (اگر کارها همواره به شیوه ای یکسان انجام می شد ترقی و پیشرفت ناممکن بود). رهایی از قید و بند گذشته بدین معنی که بعد از تجربه کسب شده از رویدادهای نامطلوب عرصه ذهن را از این انگل روانی پاک و مصفا کنید .

- چند راهنمایی برای مصون ماندن از رویدادهای ناگوار گذشته :

۱) چیزهای تغییر ناپذیر را بشناسید .

۲) مراقب باشید اطرافیان با اشاره به رویدادهای ناگوار گذشته ، شما را قربانی نکنند .

۳) به جای مدفون کردن احساسات شوم در لایه های ذهن ، نتیجه اعمالتان رابپذیرید و جراحات ذهنی خود را امتناع بخشید .

در ارتباط با خودکفا بودن گریز از دام مقایسه را هرگز فراموش نکنید (در دنیای انسانها مقایسه معنی ندارد).

دیگر اینکه سعی کنید اثربخشی پنهانی را در خود نیرومند کنید بدین معنا که نیازی به جلب تائید و درک دیگران نداشته باشید . اگر بتوانید به مردم بیاموزید که آن طور که مایلید با شما رفتارکنند گام موثری در راه استقلال خود برداشته اید .

لازم است این هم ذکر شود که سعی کنید در اهمیت دادن بین کار و زندگی تعادل داشته باشید (اگر شخصیت خود را با فعالیتهای شغلی خویش می سنجید پس وقتی که کار نمی کنید فاقد شخصیت هستید) .

در این نوشته سعی شد میانبر زده شود به راههای مستقل بودن که در پایان نتیجه را به اختصار بیان می کنیم .

۱) اعتماد به نیروهای درونی

۲) از موضع قدرت عمل کنید

۳) رهایی از قید و بند گذشته

۴) گریز از دام مقایسه

۵) اثربخشی پنهانی

۶) به مردم بیاموزید آنگونه که مایلید با شما رفتار کنند

۷) اهمیت تعادل در کار و زندگی

و اینکه در آخر می گوییم : قضاوت شخصی را از واقعیت موجود تمیز دهید .

منبع : خانه روانشناسان امروز

http://vista.ir/?view=article&id=248280

vista.ir
Online Classified Service

چطور همسر خسیس‌مان را درمان کنیم؟



کنترل دخل و خرج و آینده‌نگری اصلاً صفت بدی نیست اما بعضی از ما مثل میرزا نوروز - که به کفش‌های پاره و زهواردررفته‌اش چسبیده بود - چنان به پول می‌چسبیم که جداشدن از آن محال است.

روان‌شناسان خساست را یک نوع مشکل «روانی» می‌دانند چون معتقدند افراد مبتلا به این اختلال روحی- روانی در همه رفتارهایشان دچار خست و امساک هستند؛ حتی در ابراز احساسات و نشان‌دادن محبتشان به همسر، فرزندان و اقوام نزدیک.

● خسیس‌ها از دیدگاه علم

از نظر علم روان‌شناسی «سخاوت روح» یکی از ویژگی‌های مثبت روحی – روانی و رفتاری است که تقریبا در همه افراد- با اندکی تفاوت در میزان آن- وجود دارد. اما در برخی افراد این ویژگی رفتاری اجازه یا فرصت بروز و ظهور پیدا نمی‌کند و همین ناتوانی ، آنها را به فردی خسیس(اسکروج) تبدیل می‌کند.

خساست در شیوه خرج و پس‌انداز کردن، رفتارهای فردی و اجتماعی، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، گوشه‌گیری، امتناع از حضور در جمع، توجه بیش از حد به رفتارهای دیگران و بررسی رفتارهای آنها به قصد انتقاد و ... مشاهده می‌شود.

آنها حتی در ابراز احساسات هم خساست می‌کنند! به این مثال توجه کنید؛ مدیر مؤسسه‌ای از اینکه کارمندان‌اش به خوبی کار می‌کنند، آگاه است اما خساست او اجازه نمی‌دهد تا با پاداش مالی یا حداقل تشویق زبانی از همکاران‌اش تشکر و تقدیر کند.

در واقع «سخاوت» به صورت بالقوه در این فرد وجود دارد چون متوجه تلاش کارمندانش می‌شود ولی خسیس بودن او مانع از آن می‌شود که سخاوتمندی‌اش را نشان بدهد. این نمونه یکی از هزاران نمونه ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران به دلیل خساست است.

● خانواده در سایه خست

شاید زمان مجردی، خساست مشکلات فراوانی را برای فرد خسیس ایجاد کند که مهم‌ترین آن، جدا ماندن از جمع و تنها ماندن است. در واقع خساست اجازه نمی‌دهد اندکی از درآمد شخصی‌مان را صرف رفت و آمد یا خرید هدیه برای دیگران کنیم و در برنامه‌های دسته‌جمعی حاضر شویم. به این ترتیب، هر لحظه بیش از قبل از جمع فاصله می‌گیریم و در نهایت به فردی منزوی تبدیل می‌شویم. تا اینجای قضیه، فقط خودمان

ضرر می‌کنیم؛ ولی بعد از ازدواج، وضعیت کاملا فرق می‌کند چون پای نفر دیگری هم در میان است.

بعد از تشکیل خانواده، خسیس بودن یکی از طرفین، به شدت بر روابط زوجین و رابطه آنها با یکدیگر تاثیر می‌گذارد؛ تا حدی که شاید به جدایی بینجامد؛ مگر آنکه هر دو نفر (زن و شوهر) مبتلا به مشکل خساست باشند تا بتوانند از بودن در کنار هم لذت ببرند. از مهم‌ترین مشکلات زندگی افراد خسیس با خانواده (همسر و فرزندان) می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی؛ این افراد حتی نمی‌توانند از ساده‌ترین کلمات محبت‌آمیز برای بیان احساسات خود استفاده کنند. جالب اینکه اگر هم از این کلمات استفاده کنند، آزادی و آرامش در رفتارشان دیده نشده و همیشه حالتی از گرفتگی و ناراحتی در رفتار آنها مشاهده می‌شود.

- به نظر آنها خرید هر چیزی غیر ضروری است و بهتر است به جای آن در بانک پول پس‌انداز شود. خرید هدیه هم که اصلا محلی از اعراب ندارد و دور ریختن پول به حساب می‌آید. در مواقع اجبار هم پرداخت نقدی، بهتر از هر هدیه‌ای است.

- فاصله عمیقی در روابط زن و شوهر دیده می‌شود؛ سایه دائمی خساست در زندگی مشترک، باعث جدایی آنها از هم می‌شود چون یکی از طرفین نمی‌تواند نیازهای عاطفی و روحی- روانی طرف مقابل را برآورده کند. بگذریم از اینکه رفع نیازهای دیگر به طور کامل از یاد رفته است.

- ارتباط زن و شوهر به بحث‌ها و رفع نیازهای مالی محدود می‌شود. در نهایت نیز برای رفع هر نیاز- پس از یک جدال طولانی – باید همه افراد خانواده از چهارچوبی که فرد خسیس تعیین می‌کند، پیروی کنند.

- والد یا والدین (بسته به اینکه کدامیک به بیماری خساست دچار باشند) همواره از رفتارها و تلاش‌های فرزندشان در هر زمینه‌ای ناراضی هستند. این نارضایتی از مسائل درسی تا کارها و رفتارهای روزمره آنها را شامل می‌شود. اما این والدین برخلاف والدین کمال گرا - که برای موفقیت فرزندشان هزینه کرده و آنها را همراهی می‌کنند - هیچ تلاش و کمکی برای پیشرفت بیشتر فرزندشان نمی‌کنند و فقط توقع دارند.

- مردان یا زنان خسیس هر مسئله‌ای را با مسائل مالی می‌سنجند و «پول و درآمد» مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده در زندگی آنهاست. مثلا معیار محبتشان، مبلغ، کیفیت یا نوع هدایای خریداری شده است، نه زیبایی این کار.

- تصمیم‌گیری برای خرید هر وسیله ساده‌ای برای منزل باید با اجازه زن یا شوهر خسیس باشد. برای صدور این اجازه هم باید همیشه دلیل قانع‌کننده‌ای وجود داشته باشد؛ دلیلی که بتواند فرد خسیس را قانع کند. به این ترتیب، طرف مقابل از هر خریدی منصرف می‌شود.

به نظر شما زندگی‌ای که یکی از طرفین اختیار کامل دارد و دیگری هیچ اختیاری ندارد، به زندگی در زندان شبیه نیست؟

- رفتارها آزادانه نیست؛ ترس از بروز واکنشی نامطلوب از سوی فرد خسیس بر همه رفتارها و روابط سایه افکنده و آزادی عمل را از همه افراد خانواده - به ویژه همسر - سلب کرده است.

- این افراد در برآوردن نیازهای فردی‌شان هم امساک می‌کنند؛ تا حدی که سلامتی‌شان هم در معرض خطر قرار می‌گیرد.

- روح و روان، اسیر امساک

بررسی‌ها نشان می‌دهد «افسردگی» یکی از مهم‌ترین اختلالات روحی- روانی است که فرد خسیس به آن دچار می‌شود. روان‌شناسان دلیل اصلی بروز این حالت را منزوی‌شدن آنها می‌دانند.

از طرفی عناد دائمی آنها با جمع، باعث تنها ماندن‌شان می‌شود و همین امر باعث تشدید افسردگی خواهد شد. در واقع عقاید آنها باعث می‌شود تا همیشه تنها بمانند؛ حتی اگر به ظاهر، دیگران آنها را طرد نکنند.

یکی دیگر از مشکلات روحی- روانی این افراد، «بی‌تابی و بروز حالت‌های هیجانی» است. نگرانی درباره همه چیز، به‌ویژه مخارج (فقط فکرکردن به مخارج و نه خرج‌کردن واقعی)، آنها را به افرادی بهانه‌جو، بی‌تاب، ایرادگیر و... تبدیل می‌کند. این نکته را هم فراموش نکنیم که حالتی «تهاجمی و عصبی» در رفتارهای آنها دیده می‌شود که هم باعث آزار خانواده و هم باعث آزار خودشان می‌شود.

رفتارهای دیگری مثل حرص و ولع دائمی برای همه چیز، شک و تردید، حسابگری و خودمحوری از دیگر اختلالات روحی- روانی افراد مبتلا به بیماری خساست است. این افراد فراموش کرده‌اند که تیر تیز رفتارهای نامطلوب و تهاجمی آنها، بیش از همه، روح و روان همسر و فرزندان‌شان را زخمی می‌کند.

- با آنها چه کنیم؟

اول از همه به‌خاطر بسپاریم که بیماری همسر خسیس ما هیچ گاه درمان نمی‌شود؛ بنابراین فقط باید تلاش کنیم تا رفتار او را تعدیل و ترمیم کنیم. درمان قطعی‌ای برای این بیماری وجود ندارد؛ فقط با این شیوه‌ها می‌شود با او مدارا کنیم:

- طبیعت افراد خسیس را باور کنیم و بپذیریم که به بیماری امساک و خساست بیمارگونه دچار هستند. این باور باعث می‌شود تا رفتارهای او برایمان قابل تحمل باشد.

- مقابله به مثل نکنیم؛ این مقابله هیچ اثری جز تکرار رفتارهای نامطلوب او ندارد. حتی این رفتارها می‌تواند با شدت بیشتری تکرار شود.

- پیش از خرید هر وسیله‌ای برای منزل با همسرمان مشورت کنیم. با وجود اختلاف‌نظر، مشورت‌کردن ضروری است تا پس از خرید با لجبازی او روبه‌رو نشویم. به این ترتیب، مانع از جنجال شده و زمینه‌سازی کرده‌ایم.

- برای خریدهای شخصی تنها برویم ولی قبل از بیرون‌رفتن از منزل، حتما به همسرمان اطلاع بدهیم تا احساس کنارگذاشته‌شدن به او دست ندهد. توافق کنیم که این تصمیم برای سلامت روحی- روانی هر دوی ما لازم است.

- بعضی افراد مبتلا به خساست، تلاش می‌کنند تا این صفت نامناسب را اصلاح کنند. در این صورت با درک مشکلشان و تلاشی که برای ترک این صفت می‌کنند، به آنها کمک کنیم.

فراموش نکنیم نباید این افراد را مسخره کنیم یا دائم از آنها ایراد بگیریم. کنارشان باشیم تا با کمک هم به تدریج بر مشکل غلبه کنیم.

- زمانی که از رفتار همسرمان غمگین و عصبی می‌شویم، ناراحتی‌مان را ابراز کنیم؛ البته نه با دعوا و جنجال بلکه به او توضیح بدهیم که از رفتارهای او ناراحت می‌شویم و خجالت می‌کشیم. این توضیح و ابراز ناراحتی ما به شکل منطقی، تلنگری برای تجدیدنظر در رفتارهای نامناسب اوست.

- همان‌طور که اشاره کردیم، این افراد در ابراز احساسات نیز ناتوان هستند. در مقابل این ناتوانی، لجبازی و بی‌اعتنایی نکنیم اما طوری رفتار کنیم که طرف مقابل هم با کمی کم‌اعتنایی ما روبه‌رو شود. با کمی تغییر در رفتارهای گذشته خود می‌توانیم به راحتی تغییراتی در رفتار همسرمان ایجاد کنیم.

- اگر فرزندمان از رفتار همسرمان رنجید، مقابله به مثل را به او یاد ندهیم. فقط به فرزندمان توضیح بدهیم که این عقیده پدر یا مادر توست و باید به عقیده آنها احترام بگذاری. فقط دفعه بعد طوری رفتار کن که با سرزنش او روبه‌رو نشوی.

- افراد خسیس با وجودی که ممکن است سلیقه خوبی داشته باشند اما برای خرید هر چیزی، ابتدا به مبلغ آن توجه می‌کنند؛ بنابراین به جای دلخورشدن یا مسخره‌کردن همسرمان از او تشکر کنیم. همین که او هزینه‌ای را بابت خرید چیزی پرداخت کرده، کافی است. تشکر ما نوعی تشویق برای تکرار این رفتارهای مثبت و از بین رفتن برخی مشکلات رفتاری همسرمان است.

- برای تقسیم دخل و خرج منزل، همفکری کنیم تا به تدریج تغییراتی در شرایط ایجاد شود.

- با دوستان و آشنایان قطع رابطه نکنیم؛ این راه چاره نیست. با حفظ تعادل در رفت و آمدها این مشکل به تدریج برطرف خواهد شد.

- از روانپزشک، روان‌شناس یا مشاور کمک بگیریم.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=292972

vista.ir
Online Classified Service

چطوری با خشم کنار بیایم ؟



زندگی روزانه انسانها با استرسهای متعددی همراه می باشد که ممکن



است به میزانهای مختلف خشم را برای افراد ایجاد کند. خشم نوعی هیجان است اما بین تجربه خشم و بیان خشم تفاوت وجود دارد. برای بیان خشم راههای مختلفی وجود دارد که پرخاشگری یکی از آنهاست.

معمولاً افراد از خود می پرسند که دلیل خشم من چیست؟

آیا در این شرایط همه افراد خشمگین می شوند؟

پیامدهای احتمالی عمل من چیست؟ چگونه می توان بدون دردسر مشکل را حل کرد؟

چگونه می توان از شدت خشم خود کاست؟

خشم سمج تر از همه کج خلقیهایی است که مردم می خواهند خود را از شر آن خلاص کنند. در واقع، عصبانیت بدترین حالتی است که مردم از کنترل آن عاجزند. عصبانیت وسوسه انگیزترین احساس منفی است که انسان دارد، نوعی تک گوئی درونی که مغز آدمی را با متقاعد کننده ترین بحثها پر می کند تا خشم خود را بر سر دیگری خالی کنیم. خشم بر خلاف غم و غصه انرژی بخش و حتی نشاط آور می تواند باشد. خشم یک حالت برانگیختگی و هیجانی شدید در هنگام روبرو شدن با محرکهای نامناسب محیطی است و احساسی است که همه انسانها به نوعی آن را تجربه می کنند و می توان گفت خشم بخشی از زندگی ما است و همه آن را به گونه ای تجربه می کنند و سعی می کنند بیاموزند که چگونه با خشم خود کنار بیایند. گاهی با روشی که مفید است و گاهی هم با روشهایی که مضر هستند. اما در ایجاد خشم عوامل گوناگونی نقش دارند از جمله: تجاوز به مالکیت افراد، حمله و آزار (مثل تمسخر کردن، تحقیر کردن، بی احترامی کردن، فحش و ناسزا و ...)، حمله فیزیکی، طرد شدن، اصرار و پافشاری برای انجام کاری بر خلاف میل خود، اضطراب، افسردگی و موارد دیگر. اکثر اوقات مردم وقتی با این عوامل محرک مواجهه می گردند، بهترین راه را خالی کردن خشم یا بیرون ریختن خشم خود تلقی می کنند. هر چند در بعضی شرایط خاص، بیرون ریختن خشم و غضب می تواند کارساز باشد، ولی تحقیقات نشان داده است که نه تنها خالی کردن خشم هیچگونه تاثیری در از بین بردن عصبانیت ندارد بلکه یکی از بدترین راههای فرو خواباندن آن است. انفجار خشم معمولاً باعث برانگیختگی بیشتر آن بخش از مغز می شود که احساسات را تحت کنترل دارد و شخص را بیشتر خشمگین می کند. در نظر سنجی ای که در این زمینه با بیش از صد شهروند تهرانی از دو جنس زن و مرد و با میانگین سنی ۲۸ سال صورت گرفته است عوامل ایجاد کننده خشم و نحوه مواجهه با آن مورد بررسی قرار گرفته است. این بررسی موارد زیر را نشان داده است: این عده در پاسخ به این سوال که ۳ عامل ایجاد کننده خشم را بیان نمایند، ۳ عامل مسائل و مشکلات اقتصادی، عدم درک شدن توسط دیگران و عدم وجود شرایط مطلوب زندگی را برشمرده و عوامل دیگری مثل مزاحمت تلفنی، کارهای نیمه تمام و بدقولی در رده های بعدی قرار داشتند. همچنین در مورد رنگهایی که می توانند باعث افزایش عصبانیت در آنها شود پاسخهای زیر بیان شده است: رنگ قرمز (۴۴ درصد افراد)، رنگ مشکی (۲۶ درصد)، رنگ آبی (۸ درصد) و رنگ زرد (۶ درصد) که بیانگر اهمیت رنگها در شرایط هیجانی افراد می باشد. در مورد نحوه بروز عصبانیت نیز پاسخهای زیر توسط این پاسخگوها ابراز گردید: پرخاشگری بالاترین میزان پاسخها را به خود اختصاص داده و با تفاوت بسیار زیادی سکوت و قهر قرار داشته است. در مورد راههای کنترل خشم، بی تفاوتی و سرگرم کردن خود بالاترین میزان، عدم کنترل در موقع عصبانیت و سکوت در رده بعد قرار داشتند. همه ما آگاهیم که جهان کنونی ما پر از تهاجم می باشد و انسان از دوران بچگی هم در درون خانواده و هم در محیط خارج در معرض پیامهای گوناگونی از پرخاشگری، خشم، و تهاجم قرار دارد که بر روی نگرش کودک از پیرامونش و چگونگی حل مسأله تاثیر قوی می گذارد. وقتی کودک با چنین الگوهای همانند سازی می کند احتمال اینکه در هنگام حل مسأله خود نیز این روشها را انتخاب کند زیاد است. بنابراین آموختن در مورد خشم و شناختن آن، و وادار کردن و به کنترل درآوردن خشم به یک روش مثبت و بی ضرر ممکن است یکی از مهمترین اصول زندگی هر فرد باشد تا از این طریق به بهبود کیفیت زندگی در آینده کمک شود.

یعنی ما در زندگی روزمره خود، در ارتباط با دوستان و اقوام و در محیط تحصیل و کار خود با مواردی روبرو می شویم که نیازمند برخورد مناسب و حل موفقیت آمیز مسأله است. به روشی نیاز داریم که حداقل تاثیر منفی را روی احساس ما و دیگران بگذارد و بتوانیم خشم خود را به گونه ای موثر بروز دهیم. همانطوری که اشاره شده است تحقیقات مختلف بیانگر شیوه های گوناگونی است که مردم برای فرو نشاندن خشم خود بکار می گیرند، بعضی از این موراد در اینجا ذکر می گردد: پیاده روی و قدم زدن، ورزش بدنی فعال، تنفس عمیق و شل کردن عضلات (زیرا این اعمال

فیزیولوژی، بدن را از حالت برانگیختگی شدید به وضعیتی آرامتر تغییر می دهند و ضمناً حواسمان را از موضوعی که موجب خشم مان شده پرت می کند)، شمارش تا عدد خاص، پاشیدن آب به صورت، خوردن خوراکی یا نوشیدنی، گوش کردن به موسیقی، ترک کردن محیط در صورتی که شرایط از کنترل ما خارج است و یا اینکه ادامه بحث موجب بدتر شدن اوضاع می شود، آموختن بیان خشم به روش غیر تهاجمی، گفتگو و تعامل کلامی، بیان و انتقال خشم به یک روش مثبت، آموختن اینکه چگونه خودمان را از یک موقعیت تهاجمی و پرخاشگرانه خارج کنیم و آموختن اینکه چگونه قربانی اعمال پرخاشگرانه شخص دیگری نشویم. اما باید بدانیم که اگر در مرحله فرو خواباندن خشم زنجیره افکار عصبانی کننده خود را رها نکنیم آنگاه این روشها هیچ تاثیری نخواهد داشت. بنابراین آشنایی با شیوه های برقراری ارتباط منطقی و مناسب با دیگران می تواند در جهت کنترل و کاهش اثرات منفی خشم و حفظ آرامش و سلامتی فردی و اجتماعی بسیار موثر واقع گردد.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301528

vista.ir
Online Classified Service

چقدر از حسابتان برداشت می کنید؟



آیا تا کنون برای شما اتفاق افتاده که با تمام وجود به یکی از دوستانتان که تصور می کنید در آستانه جدایی قرار دارد کمک کنید؟ حتی خیلی پیشتر از اینکه حرفی از جدایی زده شود، و آنها هنوز با هم قرار ملاقات می گذاشتند، برایتان مثل روز روشن بوده که آنها بالاخره از هم جدا می شوند. پژوهشگران بر این باورند که وقتی نشانه های جدایی را می بینید برای انتقال آن به طرف مقابل تعلل نکنید و او را در جریان امور قرار دهید تا از پیوندی که سرانجام منجر به جدایی است خودداری شود.

موفقیت خانوادگی - و یا عدم وجود آن- خیلی پیش از اینکه خانواده ها تصمیم به متارکه بگیرند، قابل پیش بینی است. با تحقیق بر روی ۱۰۰ زوج در طول ۱۳ سال (قبل از ازدواج، در هنگام زندگی مشترک، و گاهی پس از آن) محققان به این نتیجه رسیدند که چه فاکتورهایی زوج ها را می تواند در کنار هم نگه دارد و چه عواملی سبب جدایی آنها می شود.

البته باید توجه داشت که تنها با مشاهده این عوامل نمی توان قاطعانه گفت که آنها محکوم به جدایی هستند بلکه بر خلاف آن می توان گفت که دلیل کامیابی و موفقیت بسیاری از زندگی های زناشویی همین توانایی زوجین در تغییر نگرش های منفی و تعدیل آداب برقراری ارتباط نادرست است. تشخیص به موقع مشکلات، اساسی ترین عامل در حفظ رابطه به شمار می رود.

به گفته صاحبنظران اغلب خانواده ها معمولا خودشان را درگیر مشکلات نکرده و هیچ گونه تلاشی برای حل مشکلات نمی کنند تا زمانیکه مسائل به حادترین نقطه خود برسند، تازه در این شرایط یادشان می افتد که با هم مشکل دارند اما برای اینکه بتوانیم مشکلات را حل کنیم باید آنها را به

موقع تشخیص داده و از همان ابتدا جلوی پیشرفت آنها را بگیریم. بر اساس این تحقیق و مطالعات دیگری که بر روی روابط خانوادگی انجام شده، یک سری فاکتورهای اولیه هستند که به خوبی می توانند نشان دهند که زندگی مشترک در حال فروپاشی است.

- گفت وگو

به طور کلی همه -و یا قسمت اعظمی از- مشکلات به دلیل عدم وجود ارتباط کلامی مناسب پدید می آیند. تنها این جر و بحث ها و تفاوت های میان شما دو نفر نیستند که سبب بروز مشاجره می شوند بلکه دلیل اصلی درگیری ها در مورد چگونگی کنترل این گرایشات است.

دکتر کلمنتز می گوید: بهتر است به رابطه خود به مثابه یک حساب پس انداز نگاه کنید، یکی دو جمله آزار دهنده مثل این است که ما از حساب زندگی خود پول بر داشت می کنیم، به مرور زمان اگر این تعداد برداشت ها زیاد شود به جایی می رسید که حسابتان صفر خواهد شد.

یکی دیگر از مشکلاتی که ممکن است در هر خانواده ای پیش بیاید این است که یکی از طرفین کار انجام می دهد که به عقیده خودش مورد تایید دیگری است و ارزش تشکر و قدردانی را دارد اما در حقیقت طرف مقابل هیچ گونه ارزشی برای کار او قائل نمی شود. یکی دیگر از مشکلاتی که زوجین با آن روبرو هستند این است که افراد چیزهایی را که لازم است بگویند، نمی گویند.

- پاسخ مثبتی برای تمام عمر

به هر صورت مشکلات مانند بمب ساعتی نیستند که شما بتوانید آنها را برای ساعت معینی تعیین کنید افراد معقول سعی می کنند که هر روز اخلاق و رفتار خود را بهبود بخشند و نسبت به کسی که به او «بله» گفته اند تعهدات بیشتری را پذیرا شوند. برای اینکه بتوانیم زندگی خود را ارتقا بخشیم، باید از همان نخست تمام جوانب کار را در نظر بگیریم. در این میان مهمترین مرحله «انتخاب» است. اگر به دنبال ظاهر، درآمد و موارد جانبی باشیم، خیلی زود به جایی می رسیم که تمام گزینه هایمان را از دست می دهیم.

مرحله اول تعیین نقاط قوت است ابتدا باید از خودتان بپرسید که بارز ترین مشخصه فرد مقابل چیست با شما و دیگران چگونه برخورد می کند (به همین دلیل هم هست که بیشتر خانم ها توجهشان به همسرشان معطوف است و در همان ملاقات های اولیه می خواهند بدانند که او با پیشخدمت رستوران چگونه برخورد می کند). محققان به این نتیجه دست یافته اند که طرز برخورد شما با دیگران می تواند چیزهای زیادی در مورد شخصیتتان به دیگران بگوید. به هر حال همه افراد دوست دارند تا دیگران رفتار مناسبی از خود نسبت به آنها نشان دهند و این امر کاملا طبیعی است. اما گاهی اوقات آنقدر به سمت یک نفر کشیده می شویم که بیش از آنچه باید و شاد از خود به او می بخشیم و این هم جزء ماهیت وجودی انسان ها به شمار می رود. آنقدر نسبت به آنها مشتاق می شویم که واقعیت ها را فراموش کرده و بیشتر بر روی ایده آلهای ذهنی خود تمرکز می کنیم. ممکن است بسیاری از افرادی که با این دید با هم آشنا می شوند، رابطه را به خوبی شروع کرده و حتی به قصد ازدواج هم پیش روند اما سرانجام کارشان به طلاق می کشد. بنابراین پیش از اینکه به آرزوی ازدواج فکر کنید، بهتر است به حرف دلتان گوش کنید. در گفتگوهای بسیاری که با خانم های مطلقه انجام گرفته، از آنها خواسته شده تا حرف های دلشان را برای ما بازگو کنند و همه آنها هم بدون استثنا گفته اند که نباید به هشدارها و علائم خطری که در دلتان می گذرد بی توجه باشید. اگر مسئله ای در زندگی برای شما اهمیت دارد باید آن را به میز مذاکره بکشانید ودر باره آن به بحث و گفتگو بنشینید. همه مردم به خوبی می دانند که پیشگیری بهتر از درمان است. زمانیکه عادات نا مناسب در زندگی مشترک شما ریشه بدوانند، برطرف کردن آنها دشوارتر خواهد شد. البته کمک گرفتن، هیچ گاه به معنای نابودی رابطه زناشویی نیست بلکه برعکس مفهوم آن کوشش برای بهبود و ارتقای سلامت رابطه است. مشاوران خانواده معتقدند که یک یا دو جلسه مشاوره پیش از ازدواج، تاثیر بسزایی بر روی سلامت ازدواج دارد.

بهتر است دورنمای روشنی از خواست ها و نیازهای خود داشته باشید و پیش از ازدواج تمامی حرفهایتان را با طرف مقابل در میان بگذارید.

- خودمان را عوض کنیم نه دیگری!

می توانید از شریک زندگی خود انتظار داشته باشید که خود را با برخی شرایط مطابقت دهد، اما نمی توانید توقع داشته باشید که او به طور کامل عوض شود. جوهر وجودی انسان ها تغییر ناپذیر است و حتی اگر خودشان هم بخواهند باز هم نمی توانند تغییر کنند.

برای اینکه بتوانید با یک نفر ازدواج کنید و با او زندگی خوبی داشته باشید، باید وجود او را همانگونه که هست بپذیرید، به مرور زمان برخی آداب اکتسابی را می توانید تغییر دهید، اما تصور تغییرات بنیادین را باید به کلی فراموش کنید. ازدواج مانند معامله بر سر یک بسته تجاری است و شما این قدرت را ندارید که هر یک از خصوصیات اخلاقی همسرتان را که نمی پسندید، دور بریزید.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=321080

vista.ir
Online Classified Service

چقدر اهل ریسک کردن هستید؟



اصولا ما انسان ها در زندگی خودمان به شکل‌های مختلفی فکر می کنیم ، تصمیم می گیریم و عمل می کنیم. چیزی که باعث می شود به فکر و رفتارمان نمره خوبی بدهیم و به خودمان بگوییم "آفرین، گل کاشتی "؛ نتیجه مثبتی است که از اقدام خود به دست آورده ایم. برای اینکه به نتیجه قابل قبول برسیم ابتدا باید راهی پیدا کنیم. انتخاب راه، یک جریان پیچیده است ولی بر اثر تکراربه نوعی برایمان عادت شده و فقط در برخی مواقع که موضوع بزرگ و حساس است متوجه پیچیدگی پدیده انتخاب می شویم؛ انتخاب راه، شاید هم چاه ! اینکه هر کدام از ما چگونه راه خود را انتخاب می کنیم و از چه شیوه هایی در انتخاب راه کمک می گیریم به عوامل مختلفی بستگی دارد. مثلا به ذهنیت ، طرز فکر و نوع نگاه ما، به شیوه تربیت در خانواده و شاید به شکل مختصر و مفید بتوانیم بگوییم به "فرد و محیط پیرامونش" بستگی دارد. محیط پیرامون یعنی آنچه در اطراف ماست و می‌تواند بر ما تاثیر بگذارد.

خانواده ، فامیل ، دوست و آشنا، مدرسه ، معلم ها و همکلاسی ها، محیط کار، همکاران و غیره. معمولا همه ما سعی می کنیم کوتاه ترین راه را انتخاب کنیم چون با این کار، هم در وقت، انرژی و هزینه صرفه جویی می شود و هم سرعت ما در رسیدن به نتیجه بالاتر می رود. به مرحله مهمی رسیده ایم همان چیزی که دنیای ما به شدت درگیر آن است؛ سرعت. مانند تحولات سریع علمی ، پیشرفت های شتابان صنعتی و غیره. پس می توانیم بگوییم سرعت در کارها و رسیدن به مقصد خیلی اهمیت دارد. مراحلی که در مورد آن گفتیم؛

۱) انتخاب هدف

۲) انتخاب راه

۳) پیمودن راه با سرعت

۴) رسیدن به هدف.

به عنوان مثال، ترافیک خیابان وحشتناک است. حسن در تاکسی پشت ترافیک و چراغ قرمز مانده . ساعت ۱۵:۴۰ بعدازظهر است. ساعت ۱۶ جلسه مهمی دارد. باید به موقع خود را به جلسه برساند(هدف: به موقع در جلسه حاضر شدن.) باید زودتر آماده می شد و به راه می افتاد، اما خواب دلچسب بعد از ظهر نگذاشت. راننده حوصله اش از ترافیک سر رفته. حسن از او خواهش می کند از خیابان نزدیک چهار راه برود. راننده : "آقا، ورود ممنوعه"! حسن : "داداش ، خواهش می‌کنم، خیلی دیرم شده. " راننده به سرعت وارد خیابان ورود ممنوع می شود (انتخاب راه.) با چراغ زدن سریع خیابان را می رود (پیمودن راه با سرعت.) حسن پیاده می شود. ساعت ۱۶:۰۵ حسن در اتاق جلسه است (رسیدن به هدف.) در این مثال به راحتی می توان مراحل رسیدن از مقصد به هدف را مشخص کرد، همین طور عوامل موثر در طی شدن مسیر از خانه تا محل جلسه را که شامل "خواب بعد از ظهر"، "اصرار حسن بر ورود ممنوع رفتن راننده" و" بی حوصلگی راننده از ماندن در ترافیک" است. نکته مهمی که در تمام این

مراحل نقش بازی می کند ذهنیت و هنجارهایی است که هر کدام از ما برای خودمان داریم و در انتخاب مراحل کار، فعالیت و زندگی ما نقش بسیار موثری را بازی می کند که به علت درونی بودن آنها در ما، وجودشان را احساس نمی کنیم.

● ریشه های ذهنیت چیست؟

بخش مهمی که همیشه در انتخاب راه و رسیدن به اهداف به ما کمک می کند، ذهنیت ، حافظه تاریخی و در کل، تجربیات ماست. یعنی در انتخاب‌هایمان به دانسته ها و تجربیات‌مان، آنچه در ذهنمان است، مراجعه می کنیم ، منافع و ضررهای حرکت و انتخاب خود را می سنجیم، بعد راهی که به نظرمان برای رسیدن به هدف بهتر است را انتخاب می کنیم. نقطه دیگر تجربه و دانسته های ذهنی ما، ریسک کردن است، اینکه ما بر خلاف دانسته ها، ذهنیت، تجربه و شناختمان عمل کرده و راه پر خطر را برای رسیدن به هدف انتخاب کنیم. شاید به طور فرضی بتوانیم چنین منابعی را برای انتخاب راهها نام ببریم:

۱) براساس تجربه های شخصی

۲) بر اساس سنت های جامعه

۳) براساس ریسک .

موارد فوق، برخی از منابعی هستند که به ما کمک می کنند بهترین راه را برای رسیدن به هدف انتخاب کنیم. حال ببینیم تعریف هر کدام از این منابع ذهنی چیست.

۱) تجربه های شخصی: آنچه که در طول زندگی و بر اثر تکرار برایمان مسجل و قطعی شده است. مثلا" وقتی در کودکی دستمان به اتو خورده یا کبریت آتش زدیم و فرش یا لباسمان را سوزانده ایم یعنی بر اثر تکرار ، آزمون و خطا برایمان قطعی شده که در صورت انجام این کارها، به خودمان و اثاثیه زندگی آسیب می زنیم.

۲) سنت های جامعه: آنچه که در طول سالیان دراز و تجربه های نسل های قبلی برای ما به جا مانده. این نوع شیوه های انتخاب راه از آداب ، رسوم و ارزش های جوامع به دست آمده است. "سنت ها شامل مجموعه آداب و سنن، اعتقادات، ارزش‌ها و تمامی تجربیات مردمند و راه‌های آزموده حیات اجتماعی به حساب می آیند." در اکثر جوامع، اعتقادات مذهبی تاثیر زیادی بر سنت ها گذاشته،به طوری که عقاید دینی ، جزئی از سنت ها و آداب و رسوم شده است. در جامعه ما، همین قضیه مشاهده می شود و سنت‌های ما بسیار با معتقدات مذهبی عجین شده است.

۳) ریسک: معمولا" اقدامات و کارهای غیر متعارف و معمول ما جزء موارد ریسک دار و پرخطر حساب می شوند. غیرمعمول بودن این کارها از آن جهت است که افراد خیلی کمی را دیده ایم که چنین کاری را انجام دهند. در مورد انتخاب راه هم همین طور است. در انتخاب راه براساس ریسک، افراد کمی بوده اند که چنین راهی را انتخاب کرده اند. غیر متعارف بودن کار، به خاطر آن است که باسنت های جامعه، مغایرت و با تجربیات و ذهنیت فرد نیز سازگاری و مطابقت کمی دارد. در واقع، راهی که انتخاب کرده ایم تا حدود زیادی برایمان ناشناخته و مبهم است. اگر فرد در حالت عادی ، در زمان انتخاب راه ، دچار شک و تردید، اضطراب، نگرانی و دلهره شود، این حالات نشان می دهد که در انتخاب راه تا حدودی دچار ریسک شده است.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=371281

vista.ir
Online Classified Service

چقدر در گوش دادن مهارت دارید؟



بسیاری از مردم تصور می‌کنند که "مهارت گوش دادن" دارند، در حالی که آنها تفاوت بین شنیدن و گوش دادن را نمی‌دادند، زیرا شنیدن تنها گرفتن ارتعاشات صداست و گوش دادن عبارت است از دریافت معنی آنچه که فرد می‌شنود، یعنی در گوش دادن انسان باید محرک‌های صدا را به یاد آورد، به صداها توجه کند و آنها را تفسیر نماید. برای گوش دادن به شیوه فعال هشت روش پیشنهاد می‌شود؛

۱) تماس چشم‌ها و نگاه مهم است:

هنگامی که کسی با دیگری صحبت می‌کند، ولی شنونده به او نگاه نمی‌کند، چه احساسی به گوینده دست می‌دهد؟ اگر گوینده همانند بیشتر مردم باشد، باید این رفتار را نوعی بی‌اعتنایی یا بی‌علاقگی تعبیر نماید. البته از خیره شدن هم باید خودداری نمود زیرا ممکن است طرف را دستپاچه کند.

۲) تاکید کردن با تکان دادن سر:

کسی که به شیوه موثر گوش کند، به مطالب گفته شده علاقه نشان می‌دهد و با تکان دادن سر به صورت غیرگفتاری این پیام را می‌دهد که به گفته‌های گوینده علاقه‌مند است. البته توجه داشته باشید که تائید زیاد از حد توسط حرکت سر این احساس را به وجود می‌آورد که شنونده از خود اراده‌ای ندارد و حتی در گوش دادن بی‌دقت است.

۳) از حرکات مناسب چهره استفاده کنید:

حرکات مناسب صورت همانند تماس چشم، گوش دادن شما را القا خواهد کرد. به دفعات و در هر فرصتی لبخند بزنید. مواجه بودن با یک صورت خندان خیلی بهتر و تشویق کننده‌تر از این است که آدم فکر کند با یک دیوار بی‌روح روبروست.

۴) از حرکت‌ها و کارهای انحرافی بپرهیزید:

راه دیگر برای نشان دادن علاقه به گفته‌های گوینده این است که شنونده سعی کند به گونه‌ای وانمود نماید که فکر او متوجه چیز دیگری نیست. او به هنگام گوش دادن نباید به ساعت مچی خود نگاه کند، نباید با مداد بازی کند یا به کار دیگری که جنبه انحرافی دارد، بپردازد. این کارها باعث می‌شود که گوینده احساس کند شنونده خسته شده یا به گفته‌هایش علاقه‌ای ندارد.

۵) پرسش‌هایی را مطرح کنید و خواهان شرح وتوضیح باشید:

وقتی شخص حس کند که گفته‌اش ارزش داشته است احساس غرور خواهد کرد و این احساس غرور با درخواست شما مبنی بر شرح وتوضیح نکته‌ای جالب بیشتر خواهد شد.

۶) سعی کنید حرف گوینده را قطع نکنید:

اجازه بدهید گوینده مطالب خود را تمام کند. پس از آن نسبت به گفته‌هایش واکنش نشان دهید. سعی نکنید مسیر تازه‌ای به اندیشه‌های گوینده بدهید و در این باره به حدس و گمان متوسل نشوید. هنگامی که حرف گوینده پایان یافت شما متوجه مقصود او خواهید شد.

۷) نشان دهید که جواب را فهمیده‌اید:

وقتی شما به دقت گوش می‌دهید، می‌توانید تائید کنید که پاسخ را فهمیده‌اید و مورد قبول شماست و این عمل می‌تواند با حرکت سر و یا بهتر از آن، با ارائه یک اظهارنظر و یا پرسش یک سوال پیگیرنده انجام شود.

۸) جای نقش گوینده و شنونده را به آرامی تغییر دهید:

دانشجویی که در کلاس درس یا سالن سخنرانی نشسته است، با داشتن حالتی نسبتا راحت می‌تواند شنونده خوبی باشدچرا؟ زیرا اصولا ارتباط یک طرفه است ولی اگر دانشجو در همان زمان که استاد مشغول درس دادن است بخواهد با وی صحبت کند و در فکر جمله‌بندی عباراتی باشد که می‌خواهد به زبان بیاورد،دیگر نمی‌تواند شنونده موثری باقی بماند. از همان لحظه که شروع به تفکر در مورد صحبت‌های خود می‌کند، از سخنان استاد غافل می‌ماند. بنابراین یک شنونده موثر سعی می‌کند به آرامی نقش گوینده را بگیرد و تا تبدیل به گوینده نشده است روی گفته‌های گوینده فعلی تمرکز کند. به عبارت دیگر درباره آنچه که به هنگام به دست آوردن فرصت، قصد گفتن آن را دارید نیندیشید.

۹) زبان حرکات و وضعیات بدن را تفسیر کنید:

آشنا بودن با زبان حرکات و وضعیات بدن بخش مهمی از بهبود مهارت گوش دادن است. تفسیر علایم غیرکلامی و مفاهیم آنها مهارتی ظریف و با ارزش است که باید کسب شود.

۱۰) هنگام گوش دادن، وضعیت بدن در حالت آزاد و راحت باشد:

شیوه قرار گرفتن شما می‌تواند گویای تمایل شما به گوش دادن باشد. رودرروی شخص مقابل بنشینید و از قوز کردن و یا یکوری نشستن اجتناب کنید. حالت شما باید سربالا و در وضعیت کاملا راحت باشد. به‌عنوان مثال انداختن پا روی پا و دست به سینه نشستن می‌تواند نشانه تنش و مقاومت باشد.

منبع : روزنامه رسالت

http://vista.ir/?view=article&id=292003

vista.ir
Online Classified Service

چگونگی تاثیر بر مخاطب به وسیله گوش کردن



گوش کردن از آن جهت مهم است که چگونگی دوستی‌ها، استمرار آن، پیوستگی ارتباطات خانوادگی و حتی کارآیی شغلی - تا حد زیادی - به آن وابسته است. از نظر کمیت و مقدار زمان نیز انسان‌ها بخش زیادی از روز را به فرآیند گوش دادن اختصاص می‌دهند. طی تحقیقی که به عمل آمده است، ۷۰ درصد لحظه‌های بیداری افراد شاغل، به برقراری ارتباط می‌گذرد. از این زمان، نوشتن، ۹ درصد، مطالعه، ۱۶ درصد صحبت کردن، ۳۰ درصد و گوش کردن، ۴۵ درصد را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی، فرآیند گوش کردن، از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است. لازم به ذکر است که گوش کردن (listing) با شنیدن (heaving)، متفاوت است.

شنیدن، کلمه‌ای است که برای توصیف آن بخش از فرایندهای حسی به کار می‌رود که از طریق آن تحریک‌های شنیداری توسط ساختار گوش دریافت شده، به مغز منتقل می‌شود؛ اما گوش کردن به فعالیت روان شناختی پیچیده‌تری اشاره دارد که درک و تعبیر و تفسیر اهمیت یک تجربه حسی را شامل می‌شود و به عبارت دیگر، گوش کردن، درگیری روان شناختی شدید با طرف مقابل است. به همین دلیل است که می‌توان صحبت‌های فرد دیگر را شنید؛ بدون آن که واقعاً به او گوش داد. به همین دلیل، در بسیاری از موارد گفته می‌شود که دوستانم به آن چه می‌گویم، گوش می‌دهند؛ ولی فلان شخص، صحبت مرا، فقط می‌شنود. در ادبیات و زبان عربی نیز گوش کردن را با واژه استماع و شنیدن را با واژه سمع بیان می‌کنند. بنابراین، گوش کردن فرایندی است که باید از مجموعه مهارت‌های زیر برخوردار باشد:

۱) مهارت‌های توجه.

۲) مهارت‌های پی‌گیری.

۳) مهارت‌های انعکاسی.

▪ مهارت‌های توجه

حالت درگیر بودن، تحرک جسمانی مناسب، تماس چشمی و...، از مهارت‌های توجه شمرده می‌شوند. حالت درگیر بودن؛ حالت درگیر بودن، برای گوش کردن اهمیت زیادی دارد؛ زیرا زبان بدن یا تن، اغلب با صدایی رساتر از واژه‌ها صحبت می‌کند و می‌تواند تأثیرگذارتر باشد. هر ناحیه بدن را می‌توان به گونه‌ای جهت داد که دعوت کننده ارتباط یا تسهیل کننده آن باشد و رابطه بین فردی را حفظ کند و نیز می‌توان به شکلی جهت داد که باز دارنده یا دلسرد کننده باشد و از ارتباط تأثیرگذارتر مانع شود. ارتباط، هنگامی توسعه و تعمیق می‌یابد که شنونده با بدنی متمایل به جلو و در فاصله‌ای مناسب، رو در روی طرف مقابل قرار گیرد و با وضعیتی گرم و پذیرا، هشیاری همراه با آرامش خود را به او انتقال دهد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله هر گاه می‌خواست به حرف و سخن دیگری گوش فرا دهد، تمام چهره و روی خود را به سمت او می‌چرخاند و روبه‌روی او قرار می‌گرفت.

ـ تحرک جسمانی

تحرک جسمانی مناسب، برای خوب گوش کردن، ضروری است. تجربه نشان داده که مردم ترجیح می‌دهند برای شنوندگانی حرف بزنند که بدنشان خشک و بی‌حرکت نباشد. شنونده‌ای که فعال‌تر است، به عنوان فردی صمیمی، گرم و خودمانی تلقی می‌شود و مردم نیز دوست دارند با چنین افرادی ارتباط برقرار کنند و نه با افرادی که خونسرد، کناره‌گیر و گوشه‌گیر می‌باشند و همین امر در تأثیرپذیری‌شان نقش آفرین است. بدیهی است که از حرکات و رفتارهای غافل کننده، نظیر بازی کردن با کلید و سکه، جا به جا شدن مکرر، تماشای برنامه تلویزیون، سر تکان دادن برای عابران آشنا، خواندن روزنامه و...، باید پرهیز کرد؛ زیرا این عوامل در هنگام صحبت فرد مقابل، موجب حواس‌پرتی شدید می‌شوند و در ایجاد ارتباط منطقی و مستمر، نقش منفی ایجاد می‌کنند.

ـ تماس چشمی

تماس چشمی اثربخش، بیان‌گر میل و علاقه فرد به گوش کردن است. تماس چشمی، گوینده را قادر می‌سازد تا میزان پذیرش خود و پیامش را از جانب شنونده، ارزیابی کند. این کار، کمک می‌کند تا او مشخص سازد که وقتی در کنار شنونده قرار می‌گیرد، تا چه حد امنیت دارد. از طریق تماس چشمی، شنونده می‌تواند معانی عمیق‌تر کلام گوینده را بشنود. در واقع، گوش کردن، به معنای راه‌یابی به اعماق وجود گوینده و درک تجربه او از دیدگاه خودش تلقی می‌شود. یکی از بهترین راه‌های ورود به دنیای درونی طرف مقابل، دریچه چشم افراد است. چشم انسان‌ها، به اندازه زبانشان حرف می‌زند؛ با این تفاوت که زبان چشم این مزیت را دارد که بدون نیاز به فرهنگ لغت، در سراسر جهان، قابل درک است. نگاه کردن به چشم‌های گوینده (تماس چشمی)، یکی از صمیمانه‌ترین راه‌های برقراری ارتباط با دیگران است. در ویژگی‌های پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است که وی هنگام گفت‌وگو با مخاطبین خود و شنیدن سخنان مخاطب خود، با گوشه چشم یا زیر چشمی به وی نگاه نمی‌کردند؛ بلکه با نگاه کردن به طرف مقابل، به شکل دقیق و مناسب، با او ارتباط صمیمی برقرار می‌کرد.فقدان تماس چشمی می‌تواند نشانه بی‌تفاوتی یا خشم باشد و نوعی تحقیر یا کوچک شمردن تلقی شود. هر چند گاهی اوقات دیگران از تماس چشمی احساس ناراحتی می‌کنند و تحت تأثیر خرده فرهنگ‌ها یا ویژگی‌های فردی نتوان از توانایی ایجاد تماس چشمی مناسب بهره جست، ولی همان‌طور که گفته شد، تماس چشمی در اغلب موارد، یکی از مؤثرترین مهارت‌های گوش دادن است.

ـ توجه روانی

بیشترین چیزی که از یک شنونده انتظار می‌رود، حضور روان‌شناختی اوست و از او انتظار می‌رود که به خاطر گوینده، در آن موقعیت، حاضر شود. هنگام گوش کردن به سخنان دیگری، نباید تظاهر به توجه کرد و تنها به توجه فیزیکی، تماس چشمی و حرک جسمانی اکتفا کرد؛ بلکه باید با حضور روان‌شناختی، تمام مهارت‌های فوق را معنی‌دار کرد و به گوینده این پیام منتقل شود که قلب و ذهن شنونده نیز به او توجه کافی دارد و در فضای روانی گوینده قرار دارد.

▪ مهارت‌های پی‌گیری

یکی از وظایف ابتدایی شنونده آن است که خود را در مسیر فرد دیگری، بیرون نگه دارد و دریابد که گوینده موقعیت خود را چگونه می‌بیند. طبیعی است که شنونده نباید با پرسیدن سؤال‌های متعدد و بیان جملات مکرر، باعث قطع یا منحرف شدن سخن گوینده شود. همچنین نباید شنونده با پرسش‌های مکرر خود، یک مکالمه را هدایت کند و یا به آن جهت دهد. همچنین نباید شنونده آن قدر حرف بزند که سخن گفتن را به خود اختصاص دهد. در عین حال، در مواردی که آمادگی کافی برای گفت‌وگو و ایجاد ارتباط ابتدایی در طرف مقابل یافت نمی‌شود، می‌توان از سرنخ‌های غیر

کلامی زیادی که در احساسات و چهره ظاهری اوست، استفاده کرد و او را به گفت‌وگو و صحبت کردن دعوت کرد؛ مثلاً فرد شاد و با نشاطی که چند روز است در صحبت‌ها و گفت‌وگوها شرکت نمی‌کند، باید با راه‌های زیر او را به ایجاد ارتباط و سخن گفتن تشویق کرد:

۱) توصیف زبان بدن شخص دیگر؛ مثل «امروز خیلی بشاش به نظر نمی‌رسی» و «مثل روزهای قبل سرحال نیستی».

۲) دعوت به صحبت کردن یا ادامه دادن به صحبت؛ مانند «مایلی در موردش صحبت کنی» و یا «لطفاً ادامه بده».

۳) سکوت و فرصت دادن به فرد دیگر که تصمیم بگیرد صحبت کند و یا راجع به چیزی که می‌خواهد از آن حرف بزند، فکر کند

ـ تشویق‌های کوتاه

یکی از مهارت‌های پی‌گیری، تشویق‌های کوتاه است. تشویق‌های کوتاه، پاسخ‌های ساده‌ای است که گوینده را تشویق می‌کند تا هر طور که مایل است، داستان و سخن خود را بیان کند و در عین حال، شنونده را نیز فعال نگه می‌دارد. درواقع، یکی از مسئولیت‌های شنونده آن است که برای گوینده این فرصت را فراهم کند تا به صحبت در مورد یک موقعیت، به همان شکلی که آن را می‌بیند و احساس می‌کند، بپردازد.برخی افراد در تلاش هستند تا برای دور نگه داشتن خود از مسیر حرکت گوینده، به سمت عدم مشارکت عقب نشینی کنند. تشویق‌های کوتاه برای طرف مقابل، نقش علائم مختصری را دارند که نشان می‌دهند شنونده با گوینده همراهی می‌کند. در واقع، با کلمات و جملات بسیار اندک، شنونده سعی می‌کند تا گوینده را برای ادامه دادن به صحبت، تشویق کند. صرف بیان چند کلمه محدود، به طرف مقابل کمک می‌کند تا بداند که شنونده، بدون قطع جریان صحبت یا وضعیت خلقی او، به او گوش می‌دهد. تشویق‌های کوتاه که باید در ضمن گفت‌وگو و به تدریج بیان شوند، بیشتر در مراحل ابتدایی تعامل و برای تسریع گفت‌وگو، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

شاید پر کاربردی‌ترین تشویق کوتاه، همان «هوم - هوم کردن» باشد. که بیان‌گر این است که «لطفاً ادامه بده؛ من دارم گوش می‌دهم و حرف‌هایت را می‌فهمم». پاسخ‌های کوتاه دیگری نظیر «توضیح بده، می‌فهمم، خب، بعد، بله واقعاً، ادامه بده و گوش می‌دهم» نیز در تشویق گوینده نقش مهمی دارند.لازم به ذکر است که تشویق‌های کوتاه، به معنای موافقت یا مخالفت با حرف‌های گوینده نیست؛ بلکه فقط به طرف مقابل اعلام می‌کند که بداند حرف‌هایش شنیده می‌شود. هر گاه تشویق‌های کلامی از نظر عاطفی و هیجانی با پاسخ‌های دیگر هماهنگ شوند، گوینده را در فرآیند خوداکتشافی، یاری خواهند داد. این فرآیند، به استمرار ارتباط کمک می‌کند.

ـ سؤال‌های کوتاه و باز

سؤال کردن، بخش جدایی‌ناپذیر از تعامل کلامی است و می‌تواند در فرآیند گوش کردن به سخنان طرف مقابل، نقش پی‌گیری را داشته باشد؛ ولی باید سؤال کوتاه و باز باشد و بیشتر به قصد تبیین دیدگاه و رفع نگرانی‌های گوینده باشد و نه شنونده؛ در غیر این صورت، سؤال کردن، جریان ارتباط را متوقف می‌سازد و انگیزه گوینده را برای استمرار ارتباط از بین می‌برد؛ زیرا گاهی به خاطر طولانی بودن و گاهی به خاطر محدود و بسته بودن سؤال و عدم آمادگی روانی گوینده برای پاسخ به سؤال محدود و بسته، امکان ادامه تعامل کلامی از بین می‌رود.

ـ سکوت توجه‌آمیز

سکوت شنونده، به گوینده فرصت می‌دهد تا در مورد آن چه مایل است بگوید، فکر کند و در نتیجه قادر باشد تا خود را به شکلی عمیق‌تر، بررسی کند. سکوت، به فرد دیگر، فرصت می‌دهد تا احساساتی را که در درونش غلیان می‌کند، تجربه کند و اجازه می‌دهد تا گوینده، به میل خود حرکت کند.

بدون تردید، سکوت بیش از حد هم توصیه نمی‌شود؛ زیرا سکوتی که زیادتر از حد لازم به کار رود، نه تنها نویدبخش نیست، بلکه نشانه عدم پاسخ به فرد نیازمند است.

▪ پاسخ‌های انعکاسی

هنر خوب شنیدن، شامل توانایی پاسخ انعکاسی است؛ یعنی شنونده احساس و یا مفهوم چیزی را که گوینده با او در میان گذارده است، بیان می‌کند و این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهد که نشان دهنده درک و فهم و پذیرش وی باشد.

پاسخ‌های انعکاسی، چهار امر زیر را پوشش می‌دهد:

۱) توضیح

توضیح، پاسخی خلاصه کوتاه به گوینده است که اصل منظور او را از زبان شنونده بیان می‌کند. یک توضیح خوب، باید کوتاه و خلاصه باشد و فقط اصل پیام گوینده را منعکس کند و از جزئیات زائد که مانع تداوم گفت‌وگو هستند، صرف نظر شود و بر اصل موضوع، متمرکز باشد.

۲) انعکاس احساسات

منظور از انعکاس احساسات آن است که هیجان‌ها و احساسات مطرح شده توسط گوینده، با جمله‌هایی کوتاه به خود او برگردانده شود. هنگامی که گوینده در مورد مشکلی حرف می‌زند، انعکاس احساسات به او کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را درک کرده، از این طریق، به سمت حل مشکل گام بردارد.

۳) انعکاس معانی

انعکاس معنا، هنگامی که با جمله‌ای کوتاه و مجزا بیان شود، بهترین شیوه انعکاسی است؛ یعنی علاوه بر انعکاس احساسات توسط شنونده، باید به انعکاس معانی و محتوای کلام و سخن گوینده نیز پرداخته شود و به معنا و منظور گوینده و مضمون سخنان او پاسخ داده شود و از این طریق، گوش کردن شنونده، کارایی بیشتری پیدا خواهد کرد و به عبارت دیگر، هر گاه احساسات و حقایق، در پاسخ کوتاه به یکدیگر پیوند بخورد، انعکاس معنا حاصل می‌شود.

۴) انعکاس تلخیصی

انعکاس تلخیصی، تکرار مختصر و کوتاه موضوعات اصلی و احساساتی است که گوینده در بخش طولانی از گفت‌وگو مطرح کرده است و در نتیجه، آن را می‌توان توسط یکی از مهارت‌های مطرح شده، منعکس کرد. با کمک این مهارت، می‌توان برخی از صحبت‌های اخیر را به یکدیگر مرتبط ساخت و احساسات یا مسائل را از طریق بازگیری خلاصه آنها، به طور واضح‌تر و روشن‌تر بیان کرد. بدون شک این نوع تلخیص، زمانی سودمند است که گوینده از نظر عاطفی، آمادگی رویارویی با تلخیص شونده را داشته باشد.بازگویی صحبت‌های اصلی گوینده، کمک می‌کند تا بخش اول گفت‌وگو، به نتیجه برسد و برای بخش بعدی آن نیز جهت و مسیر مشخصی فراهم شود.

تلخیص خوب، اغلب برای گوینده این امکان را فراهم می‌سازد تا وضعیت خود را به شکلی واضح‌تر درک کند و گوینده را قادر می‌سازد تا به شکلی عمیق‌تر و جهت‌دار و با پیوستگی بیشتر، صحبت کند. همچنین می‌تواند رشته‌های از دست رفته یک گفت‌وگو را در نتیجه‌گیری نهایی خود، به یکدیگر پیوند زند.

منبع : خبرگزاری فارس

http://vista.ir/?view=article&id=368198

vista.ir
Online Classified Service

چگونه «وقت» تلف نکنیم؟



به این جمله خوب دقت کنید: «دوست دارم این کار را انجام دهم، اما حیف وقتش را ندارم!»

تا به حال چند بار این جمله را گفته اید؟ امروزه مدیریت بهینه زمان برای بسیاری از قشرها مانند کارفرمایان، کارمندان، دانشجویان و حتی خانه داران دردسری بزرگ محسوب می شود و این افراد اغلب از نداشتن وقت کافی برای انجام کارها شکایت می کنند.

اولویت بندی درکارها، ماهیت بنیادین مدیریت زمان است. به این معنا که بعضی از



کارها را باید اول انجام داد و بعد به کارهای دیگر پرداخت. هدف های خود را تعیین و سپس آنها را براساس اهمیت شان اولویت بندی کنید. حالا نوبت تعیین یك برنامه زمانی برای اجرای این اهداف است.

سعی کنید روی اعمال خود کنترل بهتری داشته باشید تا استفاده بیشتری از زمان ببرید. برای آموختن مدیریت زمان، نخست باید آموخت چگونه اعمال و کارهای شخصی خود را مدیریت کرد.

مدیریت زمان ابزاری نیست که شما را قادر به سخت تر و بیشتر کارکردن کند، بلکه به شما کمك می کند «هوشمندتر» کارکنید. به این معنا که کارهای خود را ساده تر وسریعتر انجام دهید.

با استفاده از تکنیك های مدیریت زمان فرد می تواند به کار، استراحت، تفریح و دیگر فعالیت های اجتماعی خود برسد . برای استفاده بهینه از زمان لازم نیست که تبدیل به یك آدم «معتاد به کار» شد.

بهره بری از زمان و آگاهی در این زمینه در هریك از ما به طرز چشمگیری متفاوت است. کارهایی را که در طول روز انجام می دهیم تا حد زیادی بستگی به مقدار انرژی، انگیزه، توانایی ها، مهارت ها و دیگر منابع در دسترس دارد. بررسی «الگوهای زمانی» که درخلال آن به انجام کارها می پردازیم درواقع نخستین گام به منظور بهبود بخشیدن مدیریت زمان است.

- زمان اوج بازدهی را مشخص کنید

منظور از زمان اوج، همان ساعت هایی است که فرد بسیار پرانرژی و بازدهی و کارایی اش بالاست. ساعت بیولوژیکی (ساعت زیستی) بدن که تأثیر بسزایی برروی عملکرد فرد دارد، در هر یك از ما متفاوت است. به طور کلی می توان افراد را به سه گروه تقسیم کرد.

دسته اول که در ساعت های آغازین بامداد بسیار فعال و پرانرژی هستند و با بازدهی بالا کارها را انجام می دهند. دسته دوم در ساعت های واپسین بعدازظهر بسیار پرکارند و بازدهی کارشان در آن ساعت ها بیشتر از مواقع دیگر درطول روز است. آخرین گروه، شب زنده داران هستند که نیمه های شب را بهترین موقع برای انجام دادن کارها می دانند. پیش از هرچیز شما باید زمان اوج کاری خود را معین کنید و آن را به کارهای سخت تر یا افکار خلاق خود اختصاص دهید.

- زمانی برای دیگران

درطول یك هفته یا گاهی در طول یك روز، باید زمانی را برای دیگران منظور کنید. برای مثال یك مدیرعامل را در نظر بگیرید که دائم باید برای ملاقات با پرسنل اداره، مدیران قسمت های مختلف، کارگران و دیگر قسمت های تحت نظارتش برنامه ریزی کند.

خودتان را جای یك مدیرعامل درنظر بگیرید. دراین صورت باید بخشی از زمان را برای خانواده و همکاران کنار بگذارید. همچنین سعی کنید تا حد امکان عوامل بازدارنده یا اتفاق هایی را که موجب وقفه درکار می شود کاهش دهید، بخصوص هنگام ساعت های اوج کاری تان. درواقع گاه می توان کار دو ساعت را در یك ساعت آرام و به دور از عوامل بازدارنده، انجام داد.

- تجزیه و تحلیل مشکلات

▪ آیا می توانید با «تعادل» از زمان خود استفاده کنید؟ زمان ما در یك روز میان کار، عبادت، استراحت و تفریح تقسیم می شود. تعادل به این معناست که باید زمان کافی برای انجام کارهای بیرون، حفظ و بهبود روابط شاد خانوادگی، خواب، استراحت و فعالیت هایی مانند ورزش و مطالعه داشته باشید.

▪ آیا نیاز اصلی شما قبول کردن محدودیت زمان است؟ یقیناً در بعضی از دوره های زندگی زمان کافی برای انجام هرکاری که دلمان می خواهد نداریم. این نکته بویژه برای خانواده هایی که بچه های کوچك دارند و افراد مجردی که باید کارهای خارج و داخل خانه را خودشان به تنهایی انجام دهند، حائزاهمیت است. دراین حالت و با توجه به محدودیت هایی که زمان به شما اعمال می کند، باید بیاموزید که فعالیت ها و کارهای کم اهمیت تر را برای به دست آوردن زمان بیشتر و انجام کارهای ضروری تر، حذف کنید.

▪ آیا هدف اصلی تان کاهش زمان کاری است؟ گاهی اوقات لازم است کارها را ساده تر کرد. برای مثال می توان غذایی درست کرد که ساده تر باشد و زمان کمتری صرف تهیه آن شود.

اگر انتظار و توقع بالایی از خودتان دارید، می توانید استانداردها و معیارهای آن را تعدیل کنید. می توان از امکانات مؤسسه های خدماتی نیز استفاده کرد.

▪ آیا زمان کافی برای پرداختن به امور شخصی تان دارید؟ گاهی اوقات زمانی که باید صرف امور شخصی و کارهایتان بکنید، نخستین اولویت را پیدا می کند. شما به زمان احتیاج دارید تا به بررسی احساسات و اهدافتان بپردازید.

برای حفظ سلامت روان به سرگرمی ها و کارهای موردعلاقه تان بپردازید. توانایی خود را در «نه گفتن» بالا ببرید و رابطه ای شفاف با دیگران برقرار کنید. برای «نه گفتن» باید تمرین کرد. به خاطر داشته باشید که نه گفتن و نپذیرفتن یك کار، می تواند موجب آری گفتن و پذیرفتن کاری مهم تر باشد.

● هدفگذاری کنید

برای استفاده بهینه از زمان، نخست باید برروی اهدافتان متمرکز شوید. تمام اهداف اعم از شخصی، کاری، اجتماعی، خانوادگی و مالی مهم هستند و رسیدن به آنها نیازمند زمان است.

بیشتر مردم ترجیح می دهند برروی چند هدف در زندگیشان کارکنند. بررسی کردن اهداف به طور کامل و دقیق پیش نیاز اصلی برای موفقیت دراین کار است.

شما باید بدانید چه چیزی در زندگی می خواهید و چه کسانی و چه سازمانها، علت ها و انگیزه هایی برای شما مهمتر است؟ بعد از تصمیم گرفتن درمورد اهدافتان، آنها را برروی کاغذ بنویسید. در غیر این صورت ممکن است اهدافتان مبهم باقی بماند و هیچگاه متوجه نشوید که آیا به آنها دست یافته اید یا نه؟

پس به فعالیت ها و کارهایی بپردازید که شما را در نیل به این اهداف کمك می کند. پی بردن به این نکته که نمی توان همه کارها را در آن واحد انجام داد، ممکن است شما را بر آن دارد تا کارهای بزرگ و پروژه های درازمدت را به زنجیره ای از کارهای کوچکتر و کوتاه مدت تر تقسیم کنید. انجام این کارها در یك دوره معین زمانی بسیار راحت تر و قابل کنترل تر است. حال به منظور رسیدن به هدف نهایی، باید قدم های کوچك را که درواقع همان اهداف کوتاه مدت است، بردارید. تکمیل بموقع این کارهای کوچك و کوتاه مدت اولویت دارد درغیر این صورت زمان را ازدست داده اید بدون آن که پیشرفتی حاصل شود.

● زمان شما چگونه تلف می شود؟

حال که درمورد اولویت ها و نظم و ترتیب انجام کارهای تان تصمیم گرفته اید، باید به زمان هایی که بیهوده تلف می شود، توجه کنید. با یادداشت کردن زمان هایی که به بطالت و بیهودگی می گذرند به مدت چند روز، به درستی متوجه خواهیدشد که زمان را چگونه از دست می دهید. این جدول زمانی به شما کمك می کند تا با برنامه ریزی برای اوقات کار و فراغت، استفاده بهتری از زمان ببرید.

اغلب مردم هنگامی که متوجه می شوند «چقدر» از زمانشان صرف کارهای بی اهمیت شده، بسیار متعجب می شوند. شما احتمالاً پی خواهید برد که ساعت های معینی در روز و روزهای معینی در هفته سرتان بسیار شلوغ است. با کمك برنامه ریزی می توان این روزهای شلوغ را مدیریت کرد، برای مثال می توان زمانی را که برای فعالیت های دیگر درنظر گرفته ایم، به طور موقت کاهش داد.

همچنین هر فعالیت و کار روزانه ای، بخش هایی تکراری دارد. برای هرکاری مهلت خاصی تعیین کنید. مانند ساعت شروع و پایان کار، زمان ناهار، زمان جلسات، فعالیت های تفریحی یا سایر فعالیت ها.

بعد از برنامه ریزی برای تمام این کارها ممکن است به طور غیرمنتظره ای زمان زیادی برای انجام کارهایی که دوست دارید باقی مانده باشد. این درواقع پاداش شماست. باید از آن به بهترین وجه ممکن استفاده کرد.

● عوامل هدر دهنده زمان

وجود بعضی از این عوامل هدردهنده زمان را می توان در همان جدول زمانی پیداکرد. هم درخانه و هم درمحل کار تلفن، میهمان سرزده، جلسات، ایمیل های غیرکاری، تأخیرانداختن کارها، ندانستن این که کار بعدی چیست و خرت وپرت های اطرافمان، از رایج ترین عواملی هستند که وقت ما را تلف می کنند.

بی نظمی، نداشتن اولویت در انجام کارها، اهمال کاری، تماشای بیش از اندازه تلویزیون، یا بیش از حد درگیر جزئیات کارهای روزمره شدن از دیگر عواملی است که ما بدون آن که متوجه شویم، موجب اتلاف وقتمان می شود.

● برای خودتان برنامه زمانی بنویسید

یك برنامه زمانی هم می تواند نمایی خلاصه از کارهایی باشد که می خواهید در آینده نزدیك انجام دهید، هم یك برنامه بسیار دقیق از کارها با

تمام جزئیاتشان. اغلب مردم در یك زمان نمی توانند برروی تمام برنامه ها، فعالیت ها و اهدافشان متمرکز باشند.
بنابراین آنها را روی کاغذ بنویسید و فهرست های متفاوتی از برنامه هایتان تهیه کنید. آسانترین راه برای نوشتن برنامه زمانی فهرستی از کارهای بزرگ و کوچکی است که باید انجام گیرد. این فهرست به تنهایی کافی است تا با یادآوری کارها در زمان آزاد، شما را برآن دارد که انجامشان دهید.
راه دیگر برای داشتن یك برنامه زمانی در واقع نوشتن کارهایی است که باید به صورت زنجیره ای انجام دهید. دراین فهرست باید توالی زمان نیز رعایت شود. شما باید تصمیم بگیرید کدام کار مهم تر است و به انجام آن بپردازید و بعد سراغ کارهای دیگر بروید.
سومین نوع جدول زمانی، برنامه ای است با تمام جزئیات. این برنامه هم دربرگیرنده ترتیب کار است و هم زمان تقریبی برای تکمیل آنها را دراختیارتان می گذارد. مزیت این برنامه این است که شما را وادار می کند با دقت بیشتری به ساعت های روز و به روزهای هفته نگاه کنید و تصمیم های بهتری که منطبق با اهمیت کارهای تان است، بگیرید. به یادداشته باشید که اگرچه در آنها، برنامه ریزی کمی دشوار و وقت گیر است اما درنهایت بیش از آنچه انتظار دارید از اتلاف وقت تان جلوگیری می کند.

- اجرای برنامه زمانی

▪ هیچ برنامه زمانی ای معجزه نمی کند. همیشه عوامل بازدارنده و مشکلات وجوددارند. به هرحال، یك برنامه زمانی که از قبل ریخته می شود، کمك می کند تا وظیفه محوله را درحد قابل قبولی انجام دهید و وقت تان کمتر تلف شود.
▪ از قبل برای روزهایی که کارهای زیاد و سخت باید انجام دهید برنامه ریزی کنید.
▪ برای پرهیز از انجام با عجله کار در دقایق آخر، آن را زودتر انجام دهید.
▪ اول به انجام دادن کارهای تکراری بپردازید تا در صورت پیش آمدن کاری ضروری، زمان لازم را دراختیار داشته باشید.

- استراتژی های مدیریت زمان

جدا از برنامه زمانی که برای خودتان نوشته اید، استراتژی های مدیریت زمان نیز می تواند بسیار مفید باشد، هرروز فهرستی از کارهایی که باید انجام شود تهیه کنید و آنها را به ترتیب اهمیت شان انجام دهید.
همیشه یك دفترچه یادداشت و تقویم جیبی به همراه داشته باشید. از آن می توان برای نوشتن فهرست خرید، کارهایی که باید انجام شود و ثبت زمان قرارهای ملاقات استفاده کرد.
از زمان انتظار به نحو احسن استفاده کنید. می توان در این فاصله به انجام کارهای خانه، مطالعه، نوشتن نامه یا فهرست خرید پرداخت. به این زمان ها که باید منتظر باشید مانند یك هدیه نگاه کنید نه زمانی تلف شده.
خودتان را برای نه گفتن به کارهایی که زمان کافی برای درست انجام دادن شان ندارید، آماده کنید. نه گفتن را بیاموزید و سرحرف خود محکم بایستید.تا حد امکان اجازه ندهید کارهایی را که برای شان برنامه ریزی نکرده اید، مخل برنامه ریزی شما شود، تلفن هایی که مربوط به شما نیست را جواب ندهید و به دیگران اجازه ندهید در ساعات اوج کاری تان مزاحمتان شوند.
اگر می خواهید دوستانتان با شما تماس بگیرند ساعت خاصی را برای آن تعیین کنید. دوستان منطقی این موضوع را می فهمند و به خواست شما احترام می گذارند.
سعی کنید در منزل نیز مانند اداره منظم و با برنامه باشید. نوشتن فهرست خرید و دیگر موارد می تواند از خستگی و هدررفتن وقت شما بکاهد.
در یك زمان، فقط برروی یك چیز متمرکز شوید. تمام انرژی خود را معطوف به کاری کنید که در دست دارید. عواملی را که درکارتان وقفه ایجاد می کند حذف کنید و وقتتان را صرف فکر کردن به تمام کارهایی که باید انجام دهید، نکنید.
به یاد داشته باشید ۸۰ درصد دستاوردهای شما هم در زندگی تان و هم در کارتان، تنها حاصل ۲۰ درصد از فعالیت هایی است که انجام می دهید. پس می توان آن را بهبود بخشید. از مدیریت زمان به عنوان یك ابزار برای هدفگذاری، اولویت بندی هدف ها و معرفی فعالیت هایی که به شما در راستای نیل به این اهداف کمك می کند، استفاده کنید. درواقع مدیریت زمان به شما این امکان را می دهد تا هوشمندتر کارکنید، نه سخت تر.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=263157

چگونه "نه" گفتن را بیاموزیم



● فهرستی برای "بله" گفتن

برای اینکه بتوانید حد و مرزهای خاص و اولویتهای مخصوص خودتان را به وجود بیاورید، فهرستی از مواردی که قطعا در مقابل آن "بله" میگویید تهیه کنید. این فهرست برای این است که در زندگی خود اولویتهای جدیدی به وجود آورده و زمان خود را به شکلی که میل دارید بگذرانید. اولین مورد این فهرست باید رسیدگی و مراقبت از خودتان باشد و در مقابل هر چیز دیگری که در فهرست نباشد باید "نه" بگویید.

باید لیست اولویتها را طوری تنظیم کنید که بتوانید وقت و انرژی خود را برای مواردی صرف کنید که خوشحالتان میکند و تصمیمات خود را بر مبنای آنچه خودتان میخواهید اتخاذ کنید نه آنچه دیگران میخواهند.اگر برای مراقبت از خودتان محدوده ای را تعریف و اجرا نکنید، سلامت و سعادت خود را به خطر انداخته اید. اگر از خود غافل شوید، نمیتوانید به خانواده و دوستان خود کمک کنید.

▪ از خود بپرسید:

۱) در حال حاضر در زندگیتان چه چیزی بیش از همه به توجه شما نیاز دارد؟ پاسخ این پرسش را باید در محدوده زمانی سه ماه آینده جستجو کنید نه یک سال آینده.مواردی که به توجه شما نیاز دارند: زندگی مشترک، مسائل مالی، دارو و درمان، تعمیر منزل،امور خانه، مدرسه فرزندان، کار یا سلامت جسمی و روحی خودتان؟ شاید برای جور کردن زمانی برای خودتان به کمکی مانند پرستار بچه نیاز دارید تا بتوانید در هفته زمانی را به خود اختصاص دهید. در حال حاضر بیشترین فشار در کدام بخش زندگی شما وارد میشود؟

۲) هنگامی که فهرست بالا را تهیه کردید، ۵ مورد اول آن را به صورت فهرستی جدید یادداشت کنید.

۳) آیا این فهرست جدید نیاز به تنظیم مجدد دارد؟ کارشناسان توصیه میکنند که امور مربوط به خودتان باید در رتبه اول قرار بگیرد. این کار چندان ساده نیست اما از خود بپرسید که اگر نیرویی برایم نمانده باشد چگونه میتوانم از دیگران مراقبت کنم؟ به خاطر داشته باشید که قرار است کاری برای خودتان انجام دهید، پس فهرست را بازنویسی کنید. این فهرست، شامل مواردی است که در مقابلشان باید "بله" بگویید.

▪ یادآوری روزانه:

هنگامی که فهرست خود را کامل کردید، از آن چند کپی گرفته و آنها را در جاهایی قرار دهید که در طول روز مدام جلوی دید شما باشد. روی آینه دستشویی، داشبورد اتوموبیل، صفحه نمایش کامپیوتر و... این فهرست کوچک و کوتاه است، پس جای زیادی اشغال نمیکند و همه جا قابل نصب است.

● نه" گفتن را بیاموزیم

هنگامی که از یافتن خود صحبت میکنیم، منظور ما این نیست که ببینیم چه چیزی به زندگی خود اضافه کرده ایم، بلکه باید ببینیم چه چیزهایی را از زندگی خود کنار گذاشته و از آن حذف کرده ایم. هنگامی که فهرست "بله" گفتن یا به عبارتی اولویتهای اصلی خود را تهیه کردید، شناسایی

جنبه ها و مواردی که باید از زندگی خود حذف کنید آسانتر خواهد بود. هرچند تصور اینکه "نه" بگویید همچنان برایتان مشکل است، اما به یاد داشته باشید که با هر مرتبه "بله" گفتن به کسی یا چیزی غیر از اولویتهایتان، به خودتان و آنچه برایتان اهمیت دارد "نه" گفته اید.

اگر نه گفتن مشکل است، با همسر یا خانواده خود در اینباره صحبت کنید تا در این راه از شما حمایت کنند. به گفته کارشناسان، بهترین بهانه برای نه گفتن میتواند امور شخصی و مراقبت از خود باشد. هنگام رد یک تقاضا بیش از حد توضیح ندهید و تصور نکنید باید پاسخ خود را توجیه کنید. صادقانه و با خوشرویی پاسخ دهید، پاسخ منفی لزوما به معنای بدخلقی و گرفتن حالت تهاجمی نیست. برای مثال میتوانید بگویید : متاسفم اما انجام دادن این کار واقعا برایم امکان ندارد. یا در مقابل دعوتی که برایتان جالب نیست بگویید : نمیتوانم دعوتت را قبول کنم اما از اینکه به فکرم بودی واقعا ممنونم. هرچه بیشتر نه گفتن را تمرین کنید، برایتان ساده تر خواهد شد و بهتر است این کار را از همین حالا شروع کنید.

۱) به مدت یک هفته، کاملا مراقب باشید تا ببینید چند مرتبه به موردی که در فهرستتان نبوده پاسخ مثبت داده اید و این موارد را یادداشت کنید.

۲) در پایان هفته این دفعات را بشمارید...غافلگیر شدید؟ آگاهی از اینکه تا چه حد میتوانیم خود را فراموش کرده و به دیگران بپردازیم، خود گام مهمی در جهت تصمیم گیری و حفظ اولویتهاست.

۳) اکنون فهرستی از ۵ چیزی که میل دارید در پاسخشان "نه" بگویید تهیه کنید. این کار را با یافتن پاسخ برای این سوالات آغاز کنید:

اگر بتوانید به کسی یا چیزی نه بگویید و بدانید که این پاسخ منفی هیچ احساس بد یا پیامد ناگواری درپی نخواهد داشت، این اشخاص یا امور چه هستند؟

آیا پروژه ای هست که میخواهید از آن صرف نظر کنید؟

رابطه ای که قصد پایان دادنش را دارید؟

قراری دارید که میخواهید آنرا به هم بزنید؟

- مانع بزرگی به نام احساس گناه

آیا احساس گناه مانعی برای نه گفتن است؟ باید غلبه بر احساس گناه و موانع دیگری که برای ایجاد محدودیتهایی مثبت، بر سر راه شما قرار دارند را بیاموزید. برای تغییر شیوه زندگی، خودتان را برای اتخاذ تصمیماتی سخت آماده کنید. احساس گناه یکی از رایجترین موانع بر سر راه مراقبت از "خود" است. شما بدون شک با قرار دادن خود در اولویت احساس گناه خواهید کرد. برای غلبه بر این حس، از قبل آماده باشید و بدانید که احساس گناه به این معناست که مسیر صحیحی درپیش گرفته اید.

- غلبه بر مقاومت

به اطرافیان خود بگویید که اولویتهایتان تغییر کرده و اکنون شما باید به فکر نیازهای خود باشید. اگر متوجه احساس مقاومتی در وجود خود شدید که نمیگذارد بر خود متمرکز شوید، باز به خود یادآوری کنید که اگر خود را در اولویت اول قرار دهید، میتوانید بدون احساس خشم و رنجش، به یاری دیگران هم بپردازید.

- داشتن حامی

هنگامی که اولویت قرار دادن خود را آغاز میکنید، احتمالا دچار احساس ناراحتی خواهید کرد و تصور میکنید شخصی خودخواه و لاقید شده اید. اگر از همان ابتدای کار با یک یا چند دوست صمیمی و حتی همسر خود، به عملی کردن این تحول بپردازید، میتوانید به کمک یکدیگر آمده و با این حس بسازید و حامی و پشتیبان یکدیگر باشید.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=274423

vista.ir
Online Classified Service

چگونه اجتماعی باشیم ؟!



به تکلم به خموشی، به تبسم ، به نگاه
می توان برد به هر شیوه ، دل آسان، ازمن کلیم کاشانی
عالی ترین دستاورد انسان در دنیا ، ارتباط شخصیت با شخصیت است.
(کارل یاسپرس)
ما منظور یکدیگر را نمی فهمیم.
خجالت می کشم نظر خود را مطرح کنم.
نمی توانم موافقت همکارانم را جلب کنم.
مطمئنا شما هم بیگانه نیستید. اغلب ما ، تقریبا هر روز ، بارها این جمله ها را می شنویم. جمله هایی که هر یک به تنهایی نشان دهنده آنند که در روابط بین فردی انسان ها ، موانعی وجود دارد . اگر چه انسان کوشیده است پیچیده ترین ابزار های ارتباطی را به وجود آورد، اماهنوز هم از برقرار کردن یک ارتباط اثر بخش و رودرو ناتوان است. ارتباط ناموثر موجب فاصله بین فردی وعمیقی می گردد که در همه جنبه های زندگی و همه بخش های جامعه ، تجربه می شود. رشد شخصیت و بهداشت روانی و جسمی ما با توانایی برقراری ارتباط دارد. در این مقاله پنج مورد از موارد لازم برای ایجاد روابط بین فردی رضایت بخش ، به اختصار ، تو ضیح داده می شود:

۱) شناخت طرف مقابل

۲) مهارت های گوش دادن

۳) مهارت های ابراز وجود

۴) مهارت های رفع تعارض

۵) همگام شدن با زبان بدن مخاطب

۱) شناخت طرف مقابل :

محور های شناخت دیگران را به ترتیب زیر می توان ارائه داد :

الف) شناخت جنبه های مثبت : هر فرد به فراخور جنبه های شخصیتی ، از قابلیت های خاص برخوردار استکه اورا از دیگران متمایز می کند.افراد هوشمند با چشمانی باز به جنبه های مثبت دیگران می نگرندو در روابط خود بر آن تاکید می کنند و به گونه ای موثر و سازنده، آن موارد را یاد آوری می کنند.

ب) شناخت جنبه های منفی : « هیچ کس کامل نیست» عبارتی آرام بخش و تسلی دهنده است. ما نباید انتظار داشته باشیمکه با شخصیتی کامل و بی عیب و نقص مواجه شویم. ما باید رابطه ای منطقی با جنبه های منفی دیگران برقرار کنیم. در یک ارتباط نا سالم ، به جای برخورد منطقی با جنبه های منفی افراد ، مرتب درصدد تحریک این جنبه ها بر می آئیم و ایرادهای شخصی فرد را به رخ او می کشیم. بهترین روش برخورد ، علاوه بر چشم پوشی، مساعدت به دیگران برای غلبه بر نقطه ضعف ها یشان و ایجاد اعتماد برای رفع این زمینه هاست. البته ، به خاطر داشته باشیم که وجود یک نقطه ضعف در فرد، طی سال ها و به مرور زمان پدید آمده است و نمی توان انتظار داشت به طور ناگهانی و در مدت بسیار کوتاه موفق به تغییر آن شد.

ج) شناخت علایق ، تمایلات و گرایش های آدمی : برای اینکه بتوانیم ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنیم، باید تلاش کنیم همیشه فهرستی از خصوصیات مورد علاقه طرف مقابلمان را بدانیم و با آگاهی کامل به علایق، گرایش ها و تمایلات او زمینه جلب اعتمادش را فراهم آوریمو با تامین صحیح علایق وی در چارچوب مطلوب، گامی در جهت بهبود روابط برداریم.

۲) مهارت های گوش دادن :

حضرت عیسی علیه السلام فرمودند :« یک گوش تو کاملا شنواست، اما گوش دیگرت ناشنواست.»

یکی از روش های مهم در برقراری ارتباط موثر، یعنی درک بهتر مخاطب خود و ایجاد شرایطی که او هم شما را بهتر درک کند، گوش دادن پویا است.منظور این است که به گفته ها و طرز تلقی و نقطه نظر های مخاطب خود گوش فرا دهیم، توجه کنیم که او چه منظوری دارد،درباره آن، چه احساسی دارد؟ به قالب ارجاعی او در مورد حرفی که می زند دقیق شویم.

بنابر این گوش دادن پویا به شخص مخاطب بدیم معنا است که بتوانید مانند او ببینید، بشنوید و احساس کنید و بتوانید گفته های طرف مقابل را درک، تعبیر و تفسیر کنید. گوش دادن پویا زمانی مصداق پیدا می کند که به مخاطب خود بگویید که از حرف های او چه برداشتی کرده اید.

مجموعه مهارتهای گوش کردن عبارتند از :

الف) مهارت های توجه شامل :

۱) حالت درگیر بودن

۲) تحرک جسمانی مناسب

۳) تماس چشمی

۴) محیط غیر مزاحم.

۱) حالت در گیر بودن :

ارتباط ، هنگامی ترویج می شود که شنونده با بدنی مایل به جلو ، در فاصله ای مناسب ، رو در روی طرف مقابل قرار بگیرد و با وضعیتی گرم و پذیرا ،هشیاری همراه با آرامش خود را به او انتقال دهد .(وضعیت گرم و پذیرا مانند دست به سینه نبودن و پا روی پا نینداختن)

▪ تفاوت های فرهنگی :

بر فاصله بهینه در هنگام گفتگو تاثیر می گذارد، همانطور که تفاوت های فردی درون یک فرهنگ خاص نیز آنرا متاثر می سازد. برای تسهیل ارتباط میان خود و فرد دیگر می توانید فاصله مناسب را با جستجوی نشانه های اضطراب و ناراحتی در او کشف کنید و بر آن اساس خود را در موقعیت مناسب قرار دهید.معمولا در جامعه ما ، فاصله مناسب در حدود ۹۰ سانتی متر است.

۲) تحرک جسمانی مناسب :

حرکت مناسب بدن ، برای خوب گوش کردن ضروری است. فرد بی تحرکی را که به گوینده خیره شده است، می توان به شکلی معتبر ، به عنوان شخصی ارزیابی کرد که گوش نمی دهد. هنگامی که حرکت قابل مشاهده فرد کاهش یافته است و میزان پلک زدن چشمش به کمتر از ۱ بار در ۶ ثانیه افت کرده است، گوش کردن از نظر علمی ، متوقف شده است. اجتناب از حرکت ها و رفتارهای حواس پرت کن ، نیز برای یک توجه اثر بخش امری ضروری است (بازی کردن با کلید یا مداد ، و ور رفتن با سکه های پول خورد، به صدا در آوردن بند انگشتان و . . .).

۳) تماس چشمی :

تماس چشمی اثر بخش ، بیانگر میل و علاقه به گوش کردن است . این کار شامل تمرکز آرام چشم شنونده بر گوینده و تغییر گاه به گاه مسیر چشم از صورت او به بخش های دیگر بدن مثل دست در حال حرکت و سپس برگرداندن نگاه به صورت تا برقراری مجدد تماس چشمی می باشد.تماس چشمی ضعیف هنگامی روی می دهد که شنونده نگاه خود را از گوینده بر می گیرد، یا به شکلی ثابت و مات به او خیره می شود، و یا به محض آنکه گوینده او را نگاه می کند ، او به جای دیگری می نگرد . برخی نحوه استفاده از چشمهایتان را نمی دانند. بعضی اوقات افراد در لحظه ای که احساس می کنند طرف مقابل هیجانهایی را بروز خواهد داد، به نقطه دیگر خیره می شوند .

۴)محیط غیر مزاحم :

یعنی محیط جذابی که ترس آور نبوده و موانع فیزیکی زیادی بین افراد ایجاد نمی کند، شرایط تسهیل گفتگو را فراهم می آورد.شنونده دارای توجه ، می کوشد که عوامل محیطی مزاحم را به حداقل برساند. در منزل می توان تلویزیون و ضبط صوت را خاموش کرد و در صورت لزوممی توان تلفن را قطع کرد و . . . در اداره ها ، معمولا میز ، مزاحم گوینده و شنونده می شوند. برای بسیاری از افراد ، میز ، نوعی اقتدا را تداعی می کند که احساس ضعیف بودن یا خشم فرد مقابل را بر می انگیزد. هنگامی که شنونده ای پشت میز می نشیند ، احتمال می رود که تعامل موجود،بیشتر از نوع تعامل میان نقش با نقش باشد تا فرد با فرد . اگر دفتری کوچکتر از آن باشد که بتوان صندلی های گفتگو را دورتر از میز گذارد، بهتر است صندلی مراجعه را در کنار میز قرار داد نه در جلوی آن .

ب) مهارت های پیگری شامل :

۱) درباز کن ها

۲) تشویق های کوتاه

۳) سوال های کم

۴) سکوت توجه آمیز.

۱) درباز کن ها :

دربازکن ، دعوتی بدون زورگویی برای صحبت کردن است. بعضی وقتها احساس می کنید طرف مقابل مایل است صحبت کند. اما نیاز به تشویق دارد. در مواقع دیگر ، گوینده در اواسط صحبت خود ، علایمی از سردی در مورد ادامه دادن به حرفهایش نشان می دهد که در این حالت دربازکنی مانند :« دوست دارم در این رابطه ، بیشتر بشنوم » ، به او کمک می کند تا ادامه دهد .

دو نمونه از دربازکن ها عبارتند از : «به نظر می رسد که امروز به تو خوش نمی گذرد، اگر مایل باشی صحبت کنی، من وقت دارم.»و یا « برایت اتفاق ناگواری افتاده است ، می خواهی در موردش صحبت کنیم؟ » شنوندگان همدل ، زمانی دیگران را به صحبت دعوت می کنند که برای آنان مناسب باشد و هرگز گفتگو را تحمیل نمی کند.

۲) تشویق های کوتاه :

پاسخ های ساده ای که گوینده را تشویق می کند . هر طور مایل است داستان خود را بیا کند و در عین حال، شنونده را نیز فعال نگه می دارد، تشویق های کوتاه نامیده می شود.شاید پرکاربردترین تشویق کوتاه همان « هوم، هوم کردن» ساده باشد. این عبارت کوتاه می تواند بیانگر این مطلب باشد که :« لطفا ادامه بده . من دارم گوش می دهم و حرفهایت را می فهمم » پاسخ های کوتاه بسیاری وجود دارند که شنونده می توانند از آنها استفاده کند: بیشتر توضیح بده ، می فهمم، خوب ، بعد؟ ، واقعا ؟ ، خدای من . . . پاسخ های کوتاه به معنای موافقت یا مخالفت با حرف های گوینده نیست، بلکه فقط به طرف مقابل اجازه می دهد که بداند حرفهایش شنیده می شود و در صورتی که تصمیم داشته باشد به صحبت خود ادامه دهد، شنونده نیز خواهد کوشید منظور او را بدرستی دریافت کند.

۳) سوال های کمتر :

در هنگام گفتگو مطرح کردن سوال های زیاد موجب به خطر افتادن تعامل می شود. این کار به جای آنکه شنونده را در کنار گوینده قرار دهد، در مقابل او قرار می دهد و به جای آنکه به گوینده فرصت دهد تا موقعیت و وضعیت خود را بررسی کند، جهت مکالمه و گفتگو را به او تحمیل می کند . بیشتر سوال ها را می توان به صورت اظهار نظر بیان کرد ، که این کار بسیار مفیدتر از پرسش های مکرر است.

۴) سکوت توجه آمیز :

« نقطه ی آغاز خرد ، سکوت و گام دوم آن گوش کردن است.» شنونده تازه کار باید ارزش سکوت را در آزاد گذاردن گوینده برای تفکر ،احساس و بیان مطالب خود، یاد بگیرد. آموختن هنر پاسخ دادن همواره با پاسخ ، برای یک گوش کردن صحیح ، امری بسیار ضروری است.به علاوه، مسلما اگر فقط شما حرف بزنید ، طرف مقابل نمی تواند مشکل خود را بیان کند. سکوت بیش از حد می تواند به اندازه یعدم سکوت نامطلوب باشد . در چنین حالتی ذهن شنونده خیلی زود خسته می شود و با خیره شدن چشمهایش ، گوینده می فهمد که با او همراه نیست. شنونده اثر بخش یاد می گیرد که در زمان مناسب صحبت کند و در زمانی که سکوت را پاسخ مناسب تری تلقی می کند، ساکت بماند و از هر دو رفتار احساس راحتی کند.

ج) مهارتهای انعکاسی شامل :

۱) توضیح

۲) انعکاس احساسات

۳) انعکاس معانی

۴) انعکاس تلخیصی

هنر خوب شنیدن ، شامل توانایی پاسخ انعکاسی است. در پاسخ انعکاسی « شنونده احساس یا مفهوم چیزی را که گوینده با او در میان گذارده است بیان می کند و این کار را به گونه ای انجام می دهد که نشان دهنده درک و فهم و پذیرش می باشد .» توضیح: توضیح، پاسخی موجز و کوتاه به گوینده است که اصل منظور او را از زبان شنونده بیان می کند. شنونده خوب، ابتدا ، برای خود نوعی درک و فهم از محور اصلی پیام

گوینده به وجود می آورد و سپس آنرا منعکس می کند. یک توضیح خوب فقط اصل پیام گوینده را منعکس می کند و به زبان خود شنونده بیان می شود. تقلید طوطی وار (تکرار عملی همان کلمات گوینده)، با توضیح، تفاوت های زیادی دارد. تقلید طوطی وار معمولا گفتگو را سرکوب می کند، در حالی که توضیح، به خصوص وقتی که به شکلی مناسب بیان شود ، می تواند دربرقراری ارتباط مثبت میان افراد سهم بزرگی داشته باشد. توشیح موثر ، احتمال درک و فهم نادرست را به شدت کاهش می دهد.

▪ انعکاس احساسات:

« فردیت را در احساسات می توان یافت .» (ویلیام جیمز) منظور از انعکاس احساسات این است که هیجان ها و احساسات مطرح شده توسط گوینده ، با جمله هایی کوتاه به خود او برگردانده شود .مثال: فرهاد : انتظار داشتم که تا این زمان متاهل شده باشم، اما همه ی نامزدی هایم با شکست مواجه شد. رضا: واقعا نا امید کننده است.فرهاد: همینطوره، نمی دانم هیچوقت زن مناسب پیدا می کنم یا نه؟ رضا می دانست که فرهاد احساسات مختلفی را تجربه کرده است. خشم ، تنهایی، شکست، ترس ، نا امیدی و یا ترکیبی از همه اینها. در صحبت های فرهاد مشهود بود. رضا زبان بدن او را که ناشی از احساسات وی بود، خواند و نتیجه گرفت که نا امیدی ، هیجان اصلی است. با تداوم گفتگو، درستی حدس او در مورد احساس دوستش اثبات شد . هنگامی که گوینده در مورد مشکلی حرف می زند، انعکاس احساسات به او کمک می کند که هیجان های خود را درک کرده و از این طریق به سمت حل مشکل ، گام بردارد. با تمرکز بر چهار موضوع می توان از احساسات گوینده آگاه شد.

۱) تمرکز بر کلمات احساسی

۲) توجه به محتوای کلی پیام

۳) مشاهده زبان بدن .حالت چهره ، تن صدا، حرکات بیانگر (ایما و اشاره) و وضعیت اندام ها ۴- پرسش این سوال از خود که:« اگر من چنین وضعینی را تجربه می کردم، چه احساسی داشتم؟»

انعکاس معانی: زمانی که احساسات و حقایق، در پاسخی کوتاه ، به یکدیگر پیوند می خورند، انعکاس معنا حاصل می آید.

مثال : میترا: سرپرست ما، همیشه در مورد زندگی شخصی ام سوال می کند. ای کاش بیشتر به فکر زندگی خودش بود. بهروز: چون برای مسائل خصوصی تو احترام قائل نیست عصبانی شده ای؟ انعکاس معنا ، معمولا هنگامی که با جمله ای کوتاه و مجزا بیان می شود، بهترین شیوه انعکاس است. هر قدر جمله کوتاه تر باشد، بهتر است. پاسخ های نامربوط یا طولانی، مانع تداوم ارتباط می شود.

انعکاس تلخیصی : « خلاصه و گرد آوری ماشینی تعدادی از حقایق نیست. بلکه ارائه نظام دار اطلاعات مربوط است.»(ایگان) انعکاس تلخیصی، تکرار مختصر و کوتاه موضوعات اصلی و احساسات است که گوینده در بخشی طولانی از گفتگو مطرح کرده است و در نتیجه آنرا نمی توان توسط یکی از مهارتهای مطرح شده، منعکس نمود.یعنی مهمترین بخش های مطرح شده به شکلی معنا دار کنار هم قرارگیرند. پاسخ تلخیصی، گوینده را قادر می سازد که اجزای گفته های خود را در حالتی ببیند که به شکل واحد و یکپارچه ای در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. چنین پاسخی مهم ترین مسائل کلیدی گوینده را، که بارها و بارها به شدیدترین وجه ممکن مطرح شده اند، بیان می کند. تلخیص به گوینده کمک می کند که خود را به شکلی واضح تر درک کند. خلاصه سازی نیز، این امکان را می دهد که میزان درست بودن برداشت های کلی شنونده از مطالب گفته شده مورد بررسی قرار گیرد.

تلخیص انعکاسی، هنگامی اثر بخش است که شنونده :

۱) نکاتی را که گوینده مطرح کرده است کنار هم قرار دهد.

۲) داده ها یا اطلاعات «مرتبط» را انتخاب کند. داده هایی که به گوینده کمک می کند به شکلی واضحتر ، عناصر کلیدی گفتگوی خود را درک کند

۳) مهارت های ابراز وجود: «میزان ابراز وجود شما ، سطح عزت نفس شما را تعیین خواهد کرد.» هر فردی حریم یافضای شخصی منحصر به فردی دارد. ما، در درون حریم زندگی ، از حقوق فردی خویش بهره مند می شویم اما در بیرون از این فضای شخصی ، در حوزه ای اشتراکی قرار می گیریم که در آن باید حقوق دیگران را نیز مورد توجه قرار دهیم و جایی است که به انطباق پذیری نیاز دارد. همان طور که احترام به حریمشخصی یک فرد به معنای حفظ یک فرد به معنای حفظ یک فاصله فضایی با اوست، به معنای حفظ فاصله هیجانی مناسب نیز هست. افراد دیگر می توانند از طریق خودداری در اظهار نظرهای تحقیر آمیز ، مطرح نکردن سوال های حاکی از دخالت و کنجکاوی، عدم ارائه نصایح و توصیه های ناموجه ، عدم تلاش برای دستکاری ما در جهت انجام خواسته های خود، خسته نکردن ما با محبت هایشان و عدم تلاش برای غرق کردن هویت ما ، در هویت خویش و موارد مشابه ، از قلمرو روانی و هیجانی ما فاصله بگیرند. مهارت های ابراز وجود،انسان ها را قادر می سازد که از حریم شخصی خود، با

ظرافتی بیش از آنچه در دنیا حیوانات اتفاق می افتد، دفاع کنند. فرد جرات مند از روش های ارتباطی استفاده می کند که او را قادر سازد، حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته های خویش را دنبال کند و از حقوق و حریم شخصی خود ، بدون سوء استفاده از دیگران و یا سلطه جویی برآنان، دفاع کند. ابراز وجود حقیقی، شیوه ای است از در جهان بودن، که ارزش و شان فردی شخص را تایید می کند و در عین حال، ارزشمندی دیگران نیز حفظ کرده و مورد تایید قرار می دهد. شخص جرات مند، از حقوق خویش، در هنگام ارضای نیازهای خویش، به خواسته های دیگران تعدی نمی کند و حریم شخصی آنان را مورد تجاوز قرار نمی دهد.

▪ مهارت های رفع تعارض :

فرآیند سه مرحله ای رفع تعارض به افراد کمک می کند تا به شکلی سازنده و به شیوه ای قانونمند و تکامل بخش و غیر مخرب، با یکدیگر مواجه شوند.»

ـ مرحله یک : با فرد دیگر احترام رفتار کنید: متاسفانه مخالفت با باورها یا ارزش های فرد دیگر و یا تضاد میان نیازهای افراد مختلف ، به بی احترامی نسبت به عقاید و شخصیت فرد دیگر منتهی می شود. به شکلی که حتی زمانی که برای فرد دیگر احترام زیادی قائل هستیم در اوج تعارض آماده ایم تا به او توهین کنیم. کلمات غیر محترمانه، غالبا بدون توجه بیان می شود، اما این کلمات مانع جریان ارتباط می شود و زخمهایی ایجاد می کند که ممکن هرگز به طور کامل التیام پیدا نکند.

احترام قائل شدن برای فرد دیگر ، نگرشی است که با رفتارهای مشخصی داده نشان می شود. شیوه ایی که با کمک آن به فرد دیگر گوش داده و به آن نگاه می کنیم تن صدای ما و کلماتی که انتخاب می کنیم، استدلالهایی که به کار می بریم و خلاصه تمام این ها می تواند نشانگر احترام باشد و یا عدم احترام را منتقل کند.

ـ مرحله دو : گوش کنید تا وقتی که « سوی دیگر را تجربه کنید.» : هرکس تنها پس از اینکه به عقاید و احساسات فرد دیگر به وقت گوش کرد و آنها را چنان تکرار کرد که رضایت گوینده جلب شد ، میتواند حرف خود را بزند. (کارل راجرز) گوش کنید و آنچه را که فرد دیگر گفته است جمله به جمله تکرار کنید، درست همانطور که گویی که خود فرد در آن لحظه آنها رابر زبان آورده است. هرگز چیزی از خود یا عقاید خود به ان اضافه نکنید و هرگز چیزی را که دیگری نگفته است به او نسبت ندهید. برای اینکه نشان دهید حرف های او را واقعا درک می کنید یک یا دو جمله در مورد معنای مورد نظر او بیان کنیم. درحالت معمول میتوانید از کلمات خودتان استفاده کنید، اما برای موارد حساس بهتر است که از کلمات خود فرد استفاده کنیم. وظیفه ی شنونده این است که بفهمد ، نه اینکه لزوما موافق هم باشد. سپس کمی بعد او فرصت خواهد داشت که نظر خود را بیان کند.

ـ مرحله سه : دیدگاه ها : نیازها و احساس های خود را بیان کنید: پس از آنکه احترام خود را نسبت به فرد دیگر ، به عنوان یک انسان نشان دادید و به او فهماندید که دیدگاه ها و احساساتش را درک می کنید، نوبت شماست که منظور خود را به طرف مقابل انتقال دهید، پنج رهنمود زیر در این مرحله از فرآیند حل تعارض ، سودمند واقع می شود.

۱) دیدگاه های خود رابه اختصار بیان کنید به خصوص در حین تعارض ، اگر پیام کوتاه و سرراست باشد،معمولا ارتباط بهتری برقرار خواهد شد.

۲) از کلمات کنایه دار اجتناب کنید.

۳) گفتار و پندار باید یکسان باشد.

۴) احساسات خود را بروز دهید. تا زمانی که اجزای عاطفی تعارض حل نشوند ، بخش های غیبی قابل حل نخواهد بود.

۵) موقعیت هایی نیزوجود دارند که در آنها مرحله سوم فرآیند رفع تعارض (بیان دیدگاههای خود، نیاز احساسات) غیر ضروری است. گاه ، یک نفر ناراحت استو دیگری نه ، در چنین شرایط اگر فرد عصبانی احساسات خود رابیرون ریزد و مورد قبول احترام واقع شود، تعارض خاتمه می یابد.

همگام شدن با زبان بدن مخاطب: همگام شدن (رفتارهای غیر کلامی خود را در ردیف رفتار غیر کلامی دیگران قرار دادن) روش موثر برای ایجاد ارتباط موثر ، ارتباط غیر کلامی بسیار جالبی می تواند ایجاد شود. طرفین آیینه حرکات یکدیگر می شوند، با هم دستشان را پایین می اندازند و با هم سر تکان می دهند. طرز نشستن ، طرز قرار گرفتن دست و . . . یکی می شود، وقتی با کسی همگام می شوید، قدم مهمی برمی دارید. اگر همگام شدن به شکل موثری انجام شود ، توجه شما از خودتان دور می شود و بعضی ها گزارش می کنند که بیشترین فایده همگامی با دیگران این است که دیگر مجبور نیستند مواظب حرکات دست و پای خود باشند.

مجبور نیستند به طرز نشستن، سرعت حرکت و . . . توجه کنند.آنها صرفا با توجه به حرکات مخاطب خود حرکت می کنند و با او هماهنگ و هم

زمان می شود.همگام شدن با زبان بدن ، کاری است که اغلب به صورت ناخود آگاه انجام می دهیم. اگر این اتفاق خود به خود صورت نگیرد به شکل غیر کلامی به مخاطب خود می گویید: «حالا و در این لحظه بخصوص ، من با تو تفاوت دارم.» گاه این تفاوت روی نتیجه ی روابط متقابل اشخاص و تبادل های آنها اثر نمی گذارد. اما در مواردینیز می تواند روی همکار ی و یا مقاومت آنها با یکدیگر اثر بگذارد.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=318176

vista.ir
Online Classified Service

چگونه ارتباط برقرار کنیم



یکی از مقوله های چالش برانگیز در دنیای مدرن چگونگی ارتباط با مردمانی است که هر روز با آنان مواجه هستیم. این معضل شاید در دهه های گذشته به اندازه امروز چندان بحث برانگیز نبوده است چه آنکه جهان کهن با خود رسم ها و هنجارهایی به همراه داشت که ارتباط نیز جزء لاینفک آن محسوب می شد. اما اینک دنیای صنعتی و تراکم و انبوه اعمال روزانه این امکان را به سهولت ایجاد نمی کند. در نتیجه چگونه ارتباط برقرار کردن یکی از دشوارترین فرایندهای ارتباطی است. مقاله زیر چگونگی این ارتباط را بر ما آشکار می سازد. ایجاد شرایط مناسب برای مخاطب برای بحث کردن نیاز است که تمامی شرایط روحی، جسمی، فیزیکی و محیطی فرد را در نظر بگیریم به گونه ای که این عوامل ثانویه باعث پیش داوری و یا قطع بحث نشود بلکه شرایط باید آنچنان مناسب باشد که فرد خود اشتیاق به ادامه صحبت داشته باشد. ما می توانیم برای بهتر استفاده کردن از این عامل مهم ارتباطی، محیط های سرسبز و یا دعوت کردن فرد به صرف چای در یک محیط آرام یا در کنار یک آبشار را به فرد پیشنهاد کنیم. زیرا زمانی که فردی به چنین محیطی دعوت می شود خود را برای صحبت آماده کرده است و در واقع تا آماده نباشد این دعوت را قبول نمی کند. در نتیجه با قبول این دعوت شما می توانید برای انجام یک گفت وگو شرایط را مناسب بدانید. کسب اطلاعات پیرامون موضوع در شروع گفت وگو سعی کنیم از موضوعات جدال آفرین و پرخاشگر شروع نکنیم مثلاً زمانی که در یک محیط دلباز هستیم اول سعی کنیم درباره طبیعت و محیط صحبت کنیم و بعد وارد بحث شویم. در ضمن برای صحبت در مورد یک موضوع باید اطلاعات و معلومات نسبت به آن را داشته باشیم و یک شناخت نسبی هم از طرف مقابل وجود داشته باشد.

چگونه شروع به صحبت کنیم بعد از صحبت کردن در مورد پیرامون مان و یا موضوعاتی که بحث انگیز نیست می توانیم با کلمات «خب، از آن موضوع چه خبر؟» ، «بگو ببینم چطور شد؟» و با یک احساس همدردی شروع به صحبت کنیم و وارد موضوع اصلی شویم ما باید به گونه ای این بحث را سر بگیریم که هم مفاهیمی که در ذهن ماست انتقال دهیم و هم اشتیاقی ایجاد کنیم که فرد به ادامه بحث تمایل نشان دهد. برای این کار لازم است منافع شخص مقابل را در نظر بگیریم و سعی نکنیم صحبت های ما مقاومت فرد را برانگیزد. حتی اگر در شروع احساس کردیم که فرد در حال مقاومت کردن است با همدردی و فاش کردن درونیات فرد مقاومت او را کاهش دهیم. ما باید آنقدر اطلاعات راجع به موضوع بحث

داشته باشیم تا بتوانیم با فرد همدردی کنیم و خودمان را جای او بگذاریم و به درونیات ذهنی او پی ببریم.

به زبان عامیانه متوجه شویم که او اکنون در چه فکری است و زمانی که ما بتوانیم فکرش را دریابیم با بیان چیزی که او درصدد پنهان کردنش است مقاومت او را می شکنیم. تعریف و تمجید سعی کنیم در صحبت کردن از نقاط مثبت فرد شروع کنیم. مهم نیست درجه این نقاط مثبت در فرد به چه اندازه ای است مهم این است که این نقاط برای ما چقدر مهم است .یعنی ما می توانیم با بزرگ شمردن این نقاط مثبت او را برای شکوفا کردن آن تشویق کنیم و در واقع فرد را به سمتی رهنمود کنیم که خودمان علاقه داریم و می خواهیم بحث مان به آن سمت ادامه یابد. مثلاً به او بگوییم شما خیلی انتقادپذیر هستید و برای این که خود فرد از این صفت خود مطمئن شود یک مثال برای او بزنید و بگویید من توجه کردم زمانی که به شما می گوییم این طرز رفتار با فرزندتان در میان جمع درست نیست شما به جای این که ناراحت شوید و یا حتی از دست من عصبانی شوید سعی می کنید رفتارتان را با کودکتان تغییر دهید، در این مثال فرد ممکن است آنقدر از دست کودکش خسته شده باشد که نخواهد واکنش نشان دهد ولی تعبیری که ما از رفتارش می کنیم.

فرد را به تغییر رفتار سوق می دهیم و این نوعی تقویت است.که در گفت وگوها مؤثر است. آگاهی از حس مخاطب نسبت به خود ما باید از حسی که فرد نسبت به ما دارد آگاه باشیم و از این حس برای ادامه گفت وگو استفاده کنیم. سعی کنیم بدانیم فرد به چه اندازه ای به ما علاقه دارد و با توجه به این علاقه ما می توانیم به نفع شخص صحبت کنیم زیرا زمانی که نفع شخصی خود را در نظر نمی گیریم و در عوض منافع او برایمان محترم است فرد احساس راحتی به او دست می دهد و می داند که کسی حامی او هست و ضرر را تقبل می کند. به طوری که اگر یک قسمت بحث به ضرر فرد باشد آن را قبول می کند و هیچ اعتراضی در میان نیست. خودفاش سازی در ادامه بحث برای اینکه موضوع روشن شود یک مثال زنده در مقابل فرد نشان دهیم، می توانیم یکی از مشکلات خودمان را و یا مشکل یک فرد نزدیک که هر دو طرف می شناسید- البته با اجازه فرد ثالث و یا این که بدانیم فرد ثالث از این که کسی این موضوع را بداند ناراحت نمی شود - بازگو کنیم. این باعث می شود که فرد مشکل خود را یگانه مشکل دنیا نداند و یا حتی با راه حل هایی که دیگران برای مشکل خود در پیش گرفته بودند و موفق شدند مشکل خود را حل کند. مخاطب خود را دوست داشته باشید ما باید سعی کنیم آنقدر احساس همدلی و همرنگی با مخاطب داشته باشیم که در ضمیر ناخودآگاه او را دوست داشته باشیم و علاقه مند باشیم به این که مشکل اش را حل کنیم. کارل آر. راجرز را بیشتر به خاطر کار در روان درمانی می شناسند و این کار او در شکل گیری نظریه اش نیز تأثیر داشته است. او معتقد بود که برخی روابط در زندگی روزمره موجب افزایش کارکرد مناسب روانی می گردد. در بحث ارتباطات می گوید برای داشتن یک بحث سالم و ادامه یافتن آن به ۳ اصل اساسی باید توجه کرد:

- پذیرفتن فرد بدون قید و شرط
- همدلی و همدردی
- صداقت و همرنگی

۱) پذیرفتن فرد بدون قید و شرط: یعنی فرد را با تمامی خوبیها و بدیها پذیرفتیم و برای پذیرفتن آن شرطی نگذاریم مثلاً نگوییم چون شخصی پولدار نیست نباید با او در مورد این مسأله صحبت کرد و یا اگر احساس کنیم که عقیده او با عقاید ما در یک خط سیر نمی کند با او وارد مذاکره نشویم ما باید یاد بگیریم که هر کسی را با هر توانایی و شرایطی بپذیریم. یعنی زمانی که با او صحبت می کنیم به جز موضوع بحث و یا مشکل به چیز دیگری توجه نکنیم و سو گیری نداشته باشیم این یعنی پذیرش بی قید و شرط.

۲) همدلی، همدردی: سعی کنیم با او همدردی کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و احساسش را درک کنیم با توجه به این که احساس انتقال دادنی نیست ولی با اندکی سعی می توانیم در جایگاه فرد قرار بگیریم این بدان معنا نیست که اگر فرد به اندازه ای ناراحت است که گریه می کند ما هم با او گریه کنیم، بلکه با حالت غمگینی خود می توانیم حالت غم انگیز او را درک کنیم. بعضی اوقات می توانیم با سر تکان دادن، حرفهای او را تأیید کنیم و حتی با تکرار حرف او می توانیم به او بفهمانیم که به حرفهایش گوش می دهیم.

۳) صداقت و همرنگی : ما باید یک رابطه ای را ایجاد کنیم که صداقت و همرنگی جزء ارکان اصلی باشد باید این اطمینان را به فرد بدهیم که همه حرفهایی که زده می شود همه با صداقت است و دروغی وجود ندارد باید یک جوی به وجود آورده شود که اعتماد و اطمینان در آن حاکم باشد و فرد بداند که این حرفها از ته دل گفته می شود و همچنین این اطمینان را به مخاطب بدهیم که این حرفها به گونه راز هیچ گاه بر ملاء نمی شود و اگر جایی هم بازگو شود با اجازه خود شماست. ما باید آن قدر در این کار تمرین کنیم و این جو اطمینان و اعتماد را به وجود بیاوریم که شکی باقی نماند. در پایان این ارکان چیزی که خیلی مهم است پیش داوری نکردن است. ما نباید قبل از این که با مخاطب صحبت بکنیم درباره او نظر دهیم و

همین گونه نباید در نتیجه گیری بحث سوگیری داشته باشیم. یعنی نظر خودمان را القاء کنیم و جمع بندی بحث را فقط از آن جنبه که خودمان می بینیم انجام دهیم. علاوه بر مسائلی که ذکر شد عواملی دیگر در یک ارتباط مؤثر وجود دارد.از جمله این است که ما باید یک ارتباط غیرکلامی با مخاطب به وجود آوریم. خود این ارتباط به ۴ دسته تقسیم می شود:

▪ وضع اندامی: هنگامی که افراد از لحاظ هیجانی آرمیده اند، گرایش به آن دارند که در وضعیت راحت و آرمیده ای ایستاده یا بنشینند. دستها به حالت باز هستند. یعنی، در هم گره نشده اند هنگامی که از لحاظ هیجانی عصبی و ناراحت اند، در حالتی ناآرام. با دستانی به هم فشرده و گره خورده گویی که در برابر باد مقاومت می کنند می ایستند یا می نشینند. وضعیت آرمیده یا تنیده احتمالاً از سوی دیگران به عنوان علامتی دال بر علاقه یا بی علاقگی نسبت به آنها تلقی می شود، خم شدن به سمت جلو با حالتی که زاویه ملایمی دارد، شاید علاقه مندی یا توجه است. تکیه به عقب و زاویه باز نسبت به جلو علامت بی علاقگی یا علاقه کم است. خم شدن به سمت جلو و همراه با حالت خودمانی و گشوده به طرف مقابل این علامت را می دهد که به صحبت خود ادامه دهد.

▪ تماس چشمی: هنگامی که کسی مشغول شنیدن است، نسبت به زمانی که مشغول صحبت است، تماس چشمی بیشتری برقرار ساخته و آن را حفظ می کند. همین طور زمانی که کسی طرف مقابل را دوست دارد تماس چشمی بیشتری برقرار می شود. افزایش تماس چشمی (اما نه خیره شدن، که ممکن است علامت مخالفت و عناد تفسیر شود) می تواند علامتی برای تشویق دیگری باشد. دوختن چشمها به کف اتاق می تواند علامتی باشد که برای آن که دیگری حرف خود را قطع کند. افزایش تماس چشمی نیز می تواند نشانه صمیمیت باشد. اما، خیرگی دائمی ممکن است باعث ناراحت کردن طرف مقابل شود.

▪ لبخند: افرادی که لبخند می زنند معمولاً جذابتر از افراد دیگر درجه بندی می شوند، حتی زمانی که به افراد درجه بندی کننده بگوییم مواظب تأثیر لبخند بر ارزیابی خود باشند.

▪ لحن تمس: این سخن را پیش کشیدیم که آمیزه ای از علائم غیر کلامی با عنوان مخفف لحن تمس را می توان برای نشان دادن علاقه و دوستی به کاربرد این علائم عبارتند از:

ـ لبخند و تبسم

ـ حالت بدنی باز

ـ نوازشگری (مثلاً گذاشتن دست بر روی طرف مقابل)

ـ تماس چشمی

ـ متمایل شدن به جلو و سرتکان دادن (یک بار سر تکان دادن معرف توافق نظر است، سر تکان دادن دوره ای نشانگر علاقه، دوستی و میل به ادامه سخن از سوی دیگر است)

در واقع افرادی که از عناصر لحن تمس استفاده می کنند، در نظر دیگران از مهارت اجتماعی بیشتر برخوردارند. استفاده از علائم غیرکلامی برای بهبود ارتباط به یک معنا، مهارت های خوب گوش فرا دادن را می توان مهارت های خوب تماشا کردن دانست. اگر به علائم غیرکلامی طرف مقابل توجه کرده و آن را درست تفسیر کنید، می توانید پیام کلی آن فرد را کاملتر درک نمایید. به عنوان یک شنونده، زبان بدنی شما پیام هایی به گوینده ارسال می دارد. شما می توانید مقداری اعتماد ارائه کرده و فضایی فراهم آورید که نشان می دهد خواهان شنیدن آن چیزی هستید که او می خواهد به شما بگوید. چنین وضعیتی با استفاده از حالت بدنی باز و آرمیده، تمایل به سوی جلو، تماس چشمی خوب و تکان دادن سر در زمانهای مختلف به دست خواهد آمد. به یک معنای دیگر، مهارتهای خوب صحبت کردن عبارتند از مهارتهای خوب رفتار کردن .شاید بخواهید از این موضوع مطمئن شوید که نکند زبان بدنی شما به جای تقویت پیام کلمات تان آن را تضعیف می کند، اگر شدت آهنگ صدایتان را متوسط کرده و تماس چشمی خوبی برقرار کنید، شاید احتمال جدی گرفتن تقاضای شما بیشتر شود. اما صدای آرام با چشمانی روبه پایین چنین حالتی را ندارد. علائم غیرکلامی می توانند مانع ارتباط روشن و صریح شوند. اما این نیز درست است که آنها می توانند صراحت یک ارتباط را تسهیل کنند.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301403

vista.ir
Online Classified Service

چگونه از صفر به سمت مثبت بی‌نهایت میل کنیم؟



مثبت بودن یعنی تشخیص مؤثر احساسات و عواطف و شفاف‌سازی نیازها و امیال خود برای سایرین. شما می‌توانید وضعیتی را که دوست ندارید، از طریق برقراری ارتباط موثر و با بیان احساسات و تفکرات‌خود در قالب کلمات غیرمحرك، تاکید بر مسائل خاص مورد نظرتان و اطمینان از این امر که با فردی مسوول صحبت می‌کنید، تغییر دهید.

مثبت‌بودن همیشه آسان نیست. بسیاری از مردم یاد گرفته‌اند که با منفعل بودن و پنهان کردن احساسات و یا عقایدشان، خود را هماهنگ و سازگار کنند. آنان دیر یا زود چنان خسته، حساس و یا مضمحل می‌شوند که دچار طغیان و انفجار می‌شوند اما اغلب چنین رفتاری چنان برای آنان نامطبوع است که ترجیح می‌دهند، منفعل باشند. مثبت‌بودن به معنی فریادکشیدن یا گفتن اینکه <ساکت باش> نیست. شما می‌توانید به آرامی و به‌طور شفاف، تمایلات و آرزوهایتان را انتقال دهید. مثبت‌بودن یعنی احترام به حقوق‌تان و حقوق سایر افراد حتی موقعی که با آن مخالف هستید . مثبت‌بودن حتی در ملایم‌ترین حالت می‌تواند شما را وادار کند تا درباره خودتان و زندگی‌تان، احساس بهتری کنید. وقتی که بلند صحبت می‌کنید یا اقدامی انجام می‌دهید، شما در جایگاه خلبان هستید اما همیشه روی صندلی عقب نشستن و حفظ آرامش، بسیار کمتر استرس‌زا است!

● راهکارهایی برای تغییر

▪ ادای حق خودتان:

برای توصیف احساس‌تان، از واژه "من" استفاده کنید. این کار به شما امکان می‌دهد تا ایده‌ها و احساس‌تان را بدون کوچك‌کردن دیگران برای شیوه احساس و فکرشان، بیان کنید. آنچه سایرین می‌گویند را گوش داده و قدردان باشید. پس از اینکه صحبت کردید، دقت کنید سایر افراد، موقعیت شما را درك کرده باشند. از آنها بپرسید در مورد آنچه گفته‌اید، چه احساسی دارند؟ صریح و رك باشید. مشکل را همان‌گونه که می‌بینید و بی طعنه و بدون سرزنش دیگران شرح دهید. راه حل مورد نظرتان را پیشنهاد دهید اما روشن کنید که برای بازبودن باب مذاکره مایلید مذاکره بیشتری داشته باشید. فکر نکنید که برای مثبت‌بودن باید نفرت‌انگیز باشید. موثرترین راه، بیان شفاف نیازها و ترجیحات شما بدون هرگونه کنایه و سخن نیش‌دار و یا خصومت‌آمیز است.

▪ افزایش ارزش:

آیا روز را به سختی می‌گذرانید؟ آیا احساس می‌کنید که حال و حوصله ندارید؟ برخی مواقع علت‌های خستگی، روان‌شناختی بوده و یا فقدان ارزش می‌تواند علامت اختلال روحی - روانی مانند افسردگی باشد. با این وجود، خستگی اغلب ریشه در فقدان یکی از سه انرژی ضروری : ورزش، تغذیه خوب یا خواب دارد.

▪ درست خوردن:

هم بدن و هم ذهن‌تان نیاز به تغذیه خوب برای فعالیت موثر دارد. برای اینکه سطح انرژی خود را بالا نگه‌دارید، سعی کنید که در طول روز به جای

سه وعده پرحجم، پنج وعده غذایی کوچك داشته باشید. همیشه با یك صبحانه سالم شروع کنید و غذاهای مغذی بخورید. اگر هنگام رفتن به سر کار یا کلاس همبرگر و سیب‌زمینی در ماشین می‌خورید و یا به مصرف چیپس و تنقلات موقع مطالعه و درس خواندن، پای‌بند هستید، در این صورت خودتان و معده‌تان را آماده مشکل می‌کنید. اگر از نظر جسمی به علت عادات غذایی بد احساس ناراحتی می‌کنید، از نظر روانی بیمار خواهید شد و همچنین قادر به تمرکز بر کارها و وظایف و نیز احساس آرامش و یا لذت بردن ازحضور اطارافیانتان نخواهید بود. در ضمن، غذاهای خاصی نیز ممکن است بر حالات خلقی ما تاثیر بگذارند. تحقیقات علمی و دقیق در طول دو دهه گذشته، ارتباط بین انواع خاص غذا و منتقل‌کننده‌های عصبی، انتقال دهنده‌های پیام‌رسان‌های شیمیایی را در مغز یافتند. غذاهای غنی از پروتئین میزان دوپامین را تقویت می‌کند که انتقال‌دهنده‌ای عصبی است که با هوشیاری روانی و انرژی مرتبط است. کربوهیدرات‌ها موجب افزایش میزان مواد شیمیایی مختلف و سروتونین می‌شود که تاثیر آرام کننده دارد و به تسکین اضطراب کمك می‌کند اما در ضمن ممکن است خواب‌آور باشد.

▪ خواب کافی:

شما تا دیروقت برای تماشای مسابقه نهایی، بیدار هستید و یا برای دیدن اقوام یا دوستان تا دیر وقت رانندگی کرده‌اید یا در طول هفته، برای رفتن به کلاس، صبح زود از خواب بیدار شده‌اید اما در ایام تعطیل تا بعدازظهر در رختخواب بوده‌اید. هنوز هم تعجب می‌کنید که چرا آن‌قدر خسته هستید؟ پاسخ این است: شما به اندازه کافی نخوابیده‌اید و تنها هم نیستید. هر موقع که ما خواب کافی نداشته باشیم، محققان عنوان می‌کنند که بدن ما "کمبود خواب دارد." با هر شب خواب و استراحت کمتر، نیاز بدنمان به خواب، بیشتر می‌شود تا زمانی که غیرقابل مقاومت می‌شود. محققان عنوان می‌کنند که مردم می‌توانند به فاصله پنج دقیقه از احساس بیداری کامل به حالت خواب بروند. مقدار خوابی که افراد نیاز دارند از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما پزشکان "مشکل خواب‌آلودگی" را تهدیدی برای سلامت و ایمنی می‌دانند.

با این وجود اثر آن به آهستگی بوده و اغلب مواقع نه افراد و نه پزشکان تشخیص نمی‌دهند که مشکل خواب‌آلودگی موجب تخریب سلامت جسمی و عاطفی می‌شود. یك مورد اختلال خواب به طور خاص، آپنه خواب است که به معنای توقف تنفس بوده و موجب اختلال در خواب آرام‌بخش شده و با افزایش خطرات در طول شب و روز مرتبط است.آپنه مزمن می‌تواند خطر فشارخون و سایر عوارض پزشکی را افزایش دهد و مبتلایان به آن به علت خواب‌آلودگی در روز شش برابر بیش از سایر افراد، در معرض خطر تصادفات رانندگی هستند. تنها راه برای جبران طلبکاری خواب، کاملا مشخص است باید بدهی خود را بپردازید!

افرادی که یك یا دو ساعت به خواب شبانه‌شان اضافه می‌کنند، سرحال‌تر بوده، بیشتر قدرت تولید داشته، کمتر در معرض حوادث هستند و چون افراد خواب‌آلود، تحریك‌پذیر و آماده پرخاش هستند، بنابراین کسانی که استراحت کافی می‌کنند، شادتر، سالم‌تر و پرطاقت‌تر می‌شوند.

● توصیه های جادویی برای ارتقای سلامت

▪ کاهش تماشای تلویزیون و نشستن بیش از ۳۰ دقیقه در یك زمان برای بازی کامپیوتری

▪ ورزش‌های کششی، یوگا، شنا رفتن و وزنه‌برداری

▪ فوتبال، بسکتبال، تنیس ، تفریحی (بالای ۳۰ دقیقه)

▪ فعالیت‌های تفریحی مثل باغبانی در خانه، توپ‌بازی، فوتبال

▪ ورزش‌های آیروبیك (بالای ۲۰ دقیقه) مثل راه رفتن تند، دوچرخه سواری، شنا

▪ خلاقیت برای پیداکردن راه‌های فعال بودن

▪ پیاده‌روی به بهانه‌های مختلف، انتخاب مسیرهای طولانی، استفاده از پله به جای آسانسور

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=250595

vista.ir
Online Classified Service

چگونه ایده های خود را عملی کنیم؟



شاید قدرتمندترین روش پویا برای تحریک کردن ذهن فراهشیار ، سیال سازی ذهن به طور منظم است . شمار بیشتری از مردم با استفاده از اندیشه خلاق بیش از هر شیوه ایی که تاکنون ابداع شده به موفقیت رسیده اند . این به اندازه ای قدرتمند است که وقتی استفاده از آن را شروع می کنید ، احساس می کنید که به جلو پرتاب می شوید . انگار که در همین لحظه پا روی پدال گاز زندگی خود گذاشته اید . هر کسی تاکنون از روش سیال سازی ذهن استفاده کرده از ایده ها و نتایج عالی که به دست آورده شگفت زده شده است . شیوه سیال سازی ذهن بسیار ساده است و یکی از علل قدرتمند بودن این روش هم همین سادگی آن است . استفاده از این روش بسیار ساده است کاغذ سفیدی بردارید و هدف یا مسئله خود را به شکل یک سوال بر بالای آن بنویسید . تا جایی که امکانش وجود دارد سوال را مشخص و دقیق بنویسید تا ذهن شما بتواند جواب های علمی برای آن پیدا کند . برای مثال اگر می خواهید طی ۱۲ ماه آتی درآمد خود را ۲۵ درصد افزایش دهید ، آن را به شکل سوال (چگونه می توانم در ۱۲ ماه آینده درآمدم را ۲۵ درصد افزایش دهم ؟) مطرح کنید ، این طرز طرح سوال جواب های احتمالی شما را بسط می دهد .

انتخاب سوال تا حدود زیادی کیفیت جواب های شما را مشخص می سازد هر چه سوال بهتر باشد جواب ها مفیدتر خواهد بود پس از نوشتن سوال ، باید خودتان را وادار کنید که دست کم بیست جواب به آن بدهید گاه بیستمین جواب ارزشمندترین جواب می باشد وقتی شروع به نوشتن می کنید سه تا پنج جواب اول تا حدود زیادی ساده است . به ایده های ساده ای اشاره می کنید : (باید تلاش کنم) (باید ساعت کارم را افزایش دهم) پنج جواب بعدی کمی دشوارتر به دست می آیند و ده جواب آخر از همه سخت تر است . اما خودتان را وادار کنید که حتما به بیست جواب برسید . حالا جواب ها را به دقت مرور کنید و دست کم یک نقطه نظر را از میان آنها انتخاب کنید و بلافاصله دست به کار شوید این بخش دشوار و تعیین کننده این فرآیند است هر چه روی موضوع جدیدی سریع تر دست به کار شوید ایده های بیشتری برای حل کردن آن مسئله و یا رسیدن به هدفتان پیدا می کنید . هر چه ایده بیشتری به دست آورید احتمال اینکه کاری را که دقیقا باید انجام دهید پیدا کنید ، بیشتر می شود . اگر قرار باشد این شیوه سیال سازی ذهن را پنج روز در هفته اجرا کنید و هر روز در زمینه حل مسایل بیست ایده تولید کنید ، هفته ای صد ایده به دست می آورید ، در طی پنجاه هفته شما به پنج هزار ایده جدید می رسید . به این نکته توجه کنید که اشخاص معمولی به طور متوسط در سال به سه یا چهار ایده می اندیشند و اغلب حتی این ها را هم بکار نمی گیرند کاری که شما می کنید شما را در موقعیت عالی قرار می دهد . ذهن شما پیوسته با ایده های نو جرقه می زند . اینگونه در تمام مدت روز پیرامون شما با ایده های نو محاصره می شود . ایده ها کلیدهای موفقیت در آینده هستند . ایده ها سنگ زیر پا هستند که می توانید روی آنها گام بردارید و به هدفهایتان برسید . ایده ها ابزاری هستند که می توانید از آنها برای حل مسایل خود استفاده کنید . ایده ها می توانند شما را غنی تر ، شادتر ، خشنودتر و موفق تر سازند . در محدوده این ایده ها و نقطه نظرهاست که عناصر کلیدی موفقیت نهفته اند . وقتی همه روزه صبح اول وقت از روش سیال سازی ذهن استفاده می کنید ، در تمام روز خود را تحریک می کنید و به آن فعالیت می بخشید . در این شرایط دیگران حیرت می کنند که شما چگونه به این سرعت می توانید برای مسایل خود راه حل های مفید فراهم آورید .

اشخاص معمولا به نقطه نظرهای جدیدی مانند سیال سازی ذهن به دو طریق واکنش نشان می دهند :

گروه اول می شنوند ، سری تکان می دهند ، بعد به خانه می روند و کاری صورت نمی دهند بعد به آن ده درصدی می رسیم که اقلیت خلاق هستند ، اشخاصی مثل شما که روش سیال سازی ذهن را می آموزند و بلافاصله آن را به خدمت می گیرند . در جریان شکل دادن به آینده خود ضرورت دارد که عادت به سرعت عمل کردن را وقتی ایده خوبی می شنوید در خود ایجاد کنید . رابطه مستقیمی میان اینکه شما پس از دریافت ایده به چه سرعتی آن را بکار می گیرید و احتمال اینکه آیا اصولا این ایده ها را بکار می گیرید یا نمی گیرید وجود دارد . دنیا پر از ایده های خوب است . اما تنها معدودی از آنها را دریافت می کنند و بکار می بندند .

به توانمندیهای ذهنی خود ایمان بیاورید . خودتان را دست کم نگیرید صرف این حقیقت که می توانید ایده ای داشته باشید بدان معنا است که شما احتمالا از توانمندی برخوردارید که می توانید آن ایده را به مرحله عمل بگذارید . به دلیل قانون جذابیت و فعالیت ذهن فراهشیار می توانید آنچه را که لازم داشته باشید ، به زندگی خود راه دهید . مهم این است که برنامه و هدف شما باید روشن باشد و شما هم به شدت خواهان دستیابی به این هدف باشید .

ذهن فراهشیار شما سخت تحت تاثیر سه عامل تحریک می شود این سه عامل عبارتند از:

۱) هدف های به شدت مطلوب

۲) مسایل فشارآورنده

۳) سوالات مناسب و بجا .

داشتن هدف های به شدت مطلوب در کنار اشتیاق ، پشتکار زیاد و هیجان ، ذهن فراهشیار شما را فعال می کند و شما را به سطح بالاتر هوشیاری و اطلاع از امکانات واقع در پیرامون تان می رساند .

مسایل فشارآورنده و مهم که بخواهید آنها را حل و فصل کنید ، همراه با سیال سازی منظم ذهن ، خلاقیت را در شما افزایش می دهد و شما را به اقدام کردن و دست به کار شدن تشویق می کند و سرانجام سوالات مناسب و بجا که سبب می شوند ایده های جدید در شما شکل بگیرند و ذهن شما را به روش های جدید انجام دادن کارها هدایت می کنند عنوان شغلی شما هر چه باشد ، شما کارتان حل کردن مسایل است . در تمام مدت روز ، این کار را می کنید . اگر قرار باشد مسئله ای برای حل کردن وجود نداشته باشد شغلی هم وجود خارجی نخواهد داشت . هر چه مسئله بزرگتر ، دشوارتر و گسترده تر باشد ، امکان اینکه حقوق بیشتری بگیرید و سریع تر ارتقای درجه پیدا کنید افزایش می یابد . پرحقوق ترین اشخاص در هر شغلی کسانی هستند که مسایل بیشتر و بزرگتری را حل و فصل می کنند و این را هم به خاطر داشته باشید ، اگر به هدفی نرسید علتش این است که مسئله ای را حل نکرده اید . کار شما این است که هر مانعی را که بر سر راهتان قرار می گیرد به شکلی از میان بردارید . توانایی شما در حل مسئله ، کیفیت زندگی شما را در خانه و محل کار رقم می زند .

منبع : نشریه بازدم

http://vista.ir/?view=article&id=290038

vista.ir
Online Classified Service

چگونه با تنهایی هایمان کنار بیاییم؟



هیچ مشکلی در زندگی بقدر مشکل تنهائی مخرب نیست تحمل فقر



ومسکنت البته دشوار است بیماریهای مزمن از نوع دردمفاصل ،سرطان ،سل وحشتناک است وبیماریهای عصبی وروانی نیز جانکاه می باشند اما تنهائی از همه این بیماریها بدتر است تنهائی را در کتب پزشکی روزمره امراض کشنده بحساب نیاورده اند اما از لحاظ دردهائی که عارض می شوند رنجی جانفرساتر از رنج تنهائی نیست .این مهم نیست که شما در خیابانهای تهران زندگی می کنید یا در دورافتاده ترین روستا فرقی نمی کند که شما صدها رفیق واشنا داشته باشید ویا در این دنیا هیچکس را نداشته باشید .بدترین نوع تنهایی در میان جمع به آدمی دست می دهد مخصوصا اگر آدمی حس کند که بحالت نزع بیفتد کسی نیست که بفریادش برسد می پرسید خوب چه می شود آیاراهی برای نجات هست ایا احتیاجی است که ایبار را برای همیشه بوش بکشید ؟

بعضی از دوستان تنهائی مطلق را با تنهائی اسیران در اردوگاههای نازی مقایسه می کنند البته این مقایسه مقایسه خوبی است ولیکن میان تنهائی که مورد بحث این مقاله است با تنهائی اسیران اردوگاهها یک فرق اساسی وجود دارد.دکتر کنتریپ رویای زن تنهائی را حکایت می کند که خودرادرسیاح چال کلیسائی محبوس می دیده واز تنهائی خود نزدزن زندانیان گله می کرده وزن زندانیان در جواب گفته اخر چرا گله می کنید کلید زندان در دست خودشماست .تراژدی اشخاص تنها این است که کلید مشکلشان در دست خودشان است ولیکن جرات نمی کنند قفل محبس خود را باز کنند درست است که این تراژدی است ولیکن راه حلی هم وجود دارد وآن اینست که وقتی آدمیزاد تنها این حقیقت را بپذیرد که او بدست خود خویشتن را محکوم کرده نخستین قدم رادر راه راهائی خود برداشته است حالا ببینیم چرا شما جرأت نمی کنید دیوارهای تنهائی خودرا بشکنید وزندگی جدیدی را براساس استقرار روابط دوستانه با همنوعان خود آغاز نمائید .چرا نمی توانید بر ترمزها وموانع درونی تان فائق آئید وبا مردم حشر ونشر سالم داشته باشید ؟

می دانم که جوابهای فراوانی در مورد این سئوالات به ذهنتان خطور می کنند مثلا ممکن است بگوئید همسایگانتان مهربا ن نیستند مردم خشن وبی محبت شده اند هیچکس در این شهر ظلمات حاضر نیست با شما معاشرت کند مردم می خواهند کلاه سرتان بگذارند وازقبل شما استفاده کنند تعداد جنایات روز افزونست .یکی بمن می گفت که (هیچکس بمن نمیرسد)دیگری می گفت (نمی دانم چگونه با مردم صحبت کنم اشخاصی که از تنهائی در رنجند عموما"می گویند ((شاید آدم خوش سیما وگیرائی نیستم))ویا خیلی حقیرم .تحقیقات زیادی اخیرا"درباره مشکل تنهایی مردم بعمل آمده است البته هنوز خیلی چیزهاست که بر ما پوشیده است اما روی هم رفته از گذشته در یان باب بیشتر می دانیم مثلا می دانیم دلایلی که در بالا شرح دادم در حقیقت سرپوشی است روی مشکلات عمیقتر درونی .می پرسید کدام مشکلات پژوهش های علمی اخیر نشان داده است که آدمیزادگان تنها وقتی که می کوشند از لاک یا زندان تنهائی خود بیرون آیند عموما"با چهار مانع بزرگ روبرو می شوند .بعبارت دیگر آدمیان تنها با چهار خطر انچنان بزرگی مواجه هستند که حتی جرأت نمی کنند به ان نزدیک شوند وعلت تنهایی شان این است که چون جرات نمی کنند با خطرات مزبور از روبرو برخورد کنند اینست که عقب می نشینند واین عقب نشینی به صورت احساس تنهایی متجلی می گردد اینجاست که در محبس تنهایی می نشیند وشکوه سر می دهند که دنیا بی وفاست ومردمان نیز پیوسته بفکر آزار واذیت آنها هستند .دلم می خواهد باین چهار خطر دقیق شوید منظور این نیست که شما هم حتما با همه این چها خطر دست بگریبان هستید اما یقین دارم وقتی که خطرها رابرایتان شرح دادم حداقل یکی از انها را باز خواهید شناخت وبه من خواهید گفت (آره خودش هست مشکل من همین است)خودتان را در یک روز خوش آفتابی مجسم کنید خیال کنید که در این روز خوشتر از روزهای دیگر هستید آن وقت با خود بگویید :(بالاخره به تنهایی وبی حالی خود فایق آمدم ورفته رفته دارم از اعماق چاه تنهایی وانزوا بالا می آیم دارم عادت می کنم که با مردم بجوشم وقید وبندها وترمزهایی که مزاحم آزادی واستقال من بودند یکی بعد از دیگری پاره کنم برای خرید از خانه خارج می شوم ودکان دار حرف می زنم می خندم به ملاقات همسایگان خواهم رفت)خوب می پرسید آن وقت چه اتفاقی خواهد افتاد وقتی که لرزان قدم به میدان عمل می گذارید ومی خواهید انچه را که در خیال دیده اید به منصه ظهور وبروز برسانید می بینید که مثل فضانوردان نیرویی شگرف شما را به فضا پرتاب کرده وانواع واقام خطر هستی تان را تهدید می کند این خطر ها انچنان هراس انگیز است که یک دفعه تصمیم می گیرید که از خیر به انجام رساندن خیالهای خوش خود بگذرید به همان

انزوا وتنهایی خویشتن ادامه بدهید ذیلا"این خطر ها را یکی بعد از دیگری تجزیه وتحلیل می کنیم

نخستین خطر -آن است که حس می کنید دارید خفه می شوید در اعماق چیزی فرو می روید وبه وحشت می افتید روشن بگویم منظورم این است همینکه وارد حشر ونشر با مردم شدید حتی وقتی که دارید برای چند لحظه ای با یکی از همسایگانتان گفت وشنود می کنید این طور حس می کنید که همسایه دارد عقیده اش را به شما تحمیل می کند ودیریا زود وجودتان در چاهی خواهد افتاد ودیگر آنکه بوده اید نخواهید بود وشخص دیگری خواهید شدمثلا همسایه درباره اب وهوا ویا سیلست با شما صحبت می کند شما احساس می کنید که مجبورید یکایک کلمات او را تصدیق کنید وگرنه شخصیتتان فرو خواهد ریخت وبه همین دلیل ترس ووحشت بر شما مستولی می شود وشروع می کنید به تصدیق کلمات همسایه تا از فروریختن شخصیت خود جلوگیری کنید نتیجه آنکه حرفهای همسایه را چون وحی منزل تلقی خواهید کردباز روشن تر بگویم حس می کنید که همسایه غول آسا رشد کرده وحال آنکه رنگ شما بر عکس به صورت یک کوتاه قد باقی مانده اید وقادر نیستید از خودتان دفاع کنید خلاصه همسایه را آنچنان غولی بحساب می آورید که بر شما مسلط شده ودست وپایتان را بسته وزندانی تان کرده است دارید خفه می شوید وری هم رفته از این وحشت دارید که این آدمیزاد غول مانند وجودتان را در معرض تهدید خطر مرگ قرارداده است بله من این همه را خفه شدن واحساس فرو رفتن در یک باتلاق تعبیر کرده ام به همین دلیل است که افرادی از تنهایی در رنجند واز تنها ماندن وحشت دارند قادرنیستند دیوارهای زندان را بشکنند واز زندان فرار کنند وبه مردم ملحق شوند از این وحشت دارند که شخصیت شکننده وآبگینه مانندشان توسط افرادی که با آنها ملاقات می کنند خورد وقلع وقمه شود این بود یکی از خطر های چهار گانه خطردوم -ترس از انفجار است انفجار درونی یعنی ترس ارز اینکه از درون در هم بریزند تنها چون می ترسند که از درون از هم بپاشند این است که از معاشرت با مردم وحشت دارند اگر کسی با این افرا دحرف بزند به وحشت می افتد که نکند مغزشان از کاربیفتد وباصطلا ح دیوانه شوند آنان که از تنهایی در رنجند تصور می کنند که نمی توانند مثل ادمیان دیگر در برابر این خطرات مقاومت کنند این است دومین خطر خیالی که هستی آنان را تهدید می کند سومین خطر-ترس از خود بیخود شدن است این کلمه نیز ممکن است مثل دو کلمه خفه شدن وانفجار برای شما تازگی داشته باشد اما فهمش دشوار نیست عواطف وهیجانات ما اگر غیر قابل تحمل باشند همانطوری که از خندق احتراز می کنیم تا در آن نیفتیم از نزدیک شدن به هیجانات پرهیز می نمائیم ونتیجه اش این می شود که از هر احساسی دوری اختار می کنیم اعم از اینکه این احساس مطبوع وخوشایند باشد وناخوشایند ونامطبوع آنچنان راه می روند که گوئی کرخ هستند آهسته می روند آهسته می آیند که گربه شاخشان نزند مردی می گفت (زندگی از نظر من مرده است دیگر قادر نیستم غذای خود را بچشم یا ببویم درست مثل این است که در رویا زندگی می کنم حقیقت این بود که وی آنچنان احساس عدم امنیت می کرد که باوجود آنکه تشنه زندگی بود از زندگی نفرت داشت و با وجود اینکه می خواست با همسایگان ویا دیگران معاشرت کند ولیکن این کار را نمی کرد ودر واقع جلوی همه خواهشها وآرزوهای خود را سد می کرد این حلات معمولا در زمان جنگ به کسانی دست می داد که اسیر دیکتاتورها بودند و آنها را غول خود را کوچولو حس می کردند اینان وقتی که با خبر می شدند که فلان رفیق یا آشنای شان را نازی ها توتوقیف کرده و یا به اردو گاههای اسیران جنگی فرستاده اند و یا با طاق گاز روانه شده اند بخودی خود دچار یک قسم یحسی و از خود بیخودی عاطفی می شدند درست مثل اینکه سوزنی به آنها زده اند که هیچ هیجانی از خود نشان ندهند و مثل چوب یا دیوار بی تفاوت باشند و در عین حالی که زندگی می کردند زندگی نمی کردند و رفتارشان در حقیقت بنحوی بود که گوئی به کلی وجود خارجی ندارند چهارمین خطر - احساس گناه می شوند حس می کنند که اطرافیان متوجهند که آنان در واقع چه هستند آخر آنها خود را بصورت جانی یا حیوانی می پندارند که لایق زندگی کردن نیستند اینست که دچار ترس جانکاهی می شوند و برای آنکه اطرافیان پی به ماهیت اصلی آنان نبردند از تصمیم خود منصرف می شوند بیدرنگ بزندان خود باز می گردند و در آن را قفل می کنند و دوباره به شکوه و شکایت همیشگی خود مشغول می شوند و خود را گناهکار بحساب می آورند این بود چهارمین خطر اگر شما هم از تنهائی در رنجید لابد حد اقل با یکی از چهار خطر روبرو شده اید اگر نگوئیم با همه آنها این ترسها و این خطر ها چیزهائی هستند که حتی حاضر نیستند آنرا بروی خودتان بیاورید چه رسد با اینکه آنرا با دیگران درمیان گذارید منظورم این است که می خواهید روی این ترسها سر پوش بگذارید اما اگر اماده باشید می توانید بعلت ان پی ببرید و در نتیجه خود را از شر آن رها سازید .این ترس ها سرگذشت وتاریخچه مفصلی دارند در روزگاری که هنوزشخصیت ان قوامی نگرفته بود وباصطلاح کودکی بیش نبودید دیگران شخصیت تان را بنحوی ار انحناء بحساب نیاوردند وتسلط خود را بر آن مسجل ساختند وآن را استشمار کردند با مبارزه ویا بکلی ترکش کردند نتیجه آن شد که وجودتان نتوانست خودی بنماید .بهر حال بایستی زندگی می کردید این بود که در برابر بزرگتران عقب نشینی اختیار نموده وتنهائی کردید خود را پنهان ساختید ودرهای ناگوار خارج را بر خود بستید تنهائی امروز شما نیز در واقع محصول عقب نشینی وقایم شدن در برابر بزرگترانست که در کودکی تنها وسیله دفاع تان در برابر

بزرگتران بود .وقتی که بفکر می افتید که از این محبس تنهائی فرار کنید عوض آنکه خودرا آدم بالغی بحساب آوردید خود را مثل کودک کوچولوئی می بینید عوض انکه فعالانه وارد اجتماع شوید خود را تنها ومنزوی حس می کنید وخلاصه بجای آنکه خود را یک انسان واقعی بپندارید خودرا ک سایه یا شبح می بینید شما هیچگاه طعم زندگی واقعی را نچشیدید یأس می شود وقتی که تصمیم می گیرید زندان تنهائی را فرو ریزید می بینید نمی توانید مثل اطرافیان خود به چنین کاری اقدام کنید اینست که دلمرده ومأیوس می شوید ومثل کودک بی پناهی دچار وحشت بی دست وپا می شوید می پرسید در این صورت آیا راه نجاتی دارد آیا قادرید کاری بکنید که بچه ترسوئی که در اعماق شخصیت تان خانه کرده است دوباره متوجه شود؟آیا می توانید فته رفته خود را تشویق کنیدآدم بالغ وفعال ومعاشرتی بشود اینها سئوالات مهمی هستند که بدون کمک روانکاو نمی توان بدان رسید ولیکن حالا می خواهم ببینم چکاری می توان برای شما کرد .دلم می خواهد این حقیقت را بپذیرید که علت تنهائی شما اینست که با وجود اینکه ظاهرا"آدم بالغی هسیتد که مثل همه دوتا گوش ودوتا چشم دارید ولیکن هسته مرکزی شخصیتان هنوز کودک باقی مانده ووارد گود زندگی نشده است ما بالغ بدنیا نیامده ایم بلکه کودک متولد شدیم وبعد رفته رفته رشد کردیم تا بالغ شدیم منتها تا مدتی وابسته به دیگران بودیم البته اگر در این دوران وابستگی راضی وکامیاب شده باشیم رفته رفته خواهیم توانست بمرحله استقلال وعدم وابستگی نائل آییم .از اینکه از شما خواسته ام بپذیرید که هسته مرکزی شخصیت تان همچنان کودک ونابالغ باقی مانده است خجالت نکشید بلکه فراموش نکنید که هزاران نفر مثل شما هستند از این گذشته متوجه باشید که علت مشکل تان خودتان نیستید یعنی تقصیر شما نیست ودر نتیجه شما را نمی شود سرزنش کرد البته اگر اقدامی نکنید که این مشکل بر طرف شود آنوقت می توان شما را ملامت کرد .مطلب مهم اینست که چگونه می توانید من واقعی شخصیت خودتان را تشویق کنید که دوباره متولد شود ورشد کند وقدم به قدم در راه بلوغ وپختگی گام بر دارد؟چگونه می توانید آن حالت استقلال وبی قیدوبندی مطبوع را در خودتان بوجود آورید ؟

ذیلا"راههای را ارائه می دهم که اگر هر روز بدان عمل شود خیلی زود وارد سرپختگی وبلوغ خواهید شد واز تنهایی بیرون خواهید آمد

سعی کنید عشق ومحبت دیگران را قبول کنید وشاکر باشید می گوئید (آخر هیچوقت اقبال این را نداشتم که کسی دوستم داشته باشد)شما اعتقاد راسخ دارید با اینکه تنهاترین فرد دنیا هستید زیرا هیچوقت عشق ومحبتی به سراغتان نیامده است این صدای اعتراض همان بچه ایست که درونتان خفته است ومن خیلی خوب مشکل شمارا می فهمم بهر حال دلم می خواهد تا آنجا که امکان دارد به آنچه گفتم عمل کنید سعی کنید محبت دیگران را قبول کنید و شاکر باشید ممکن است بپرسید (کدام محبت کدام عشق)لحظه ای با من فکر کنید اگر روز آفتابی مطبوعی است می توانید محبت خورشید را قبول کنید وراه قبول محبت این است که برای فرار از آفتاب عینک دودی به چشم بزنید چند لحظه ای یک صندلی بردارید ودر برابر آفتاب بنشینید بکوشید فایده آفتاب را در وجود خود حس کنید ممکن است بگوئید (اگر روز باران گرفته ای بود چکار کنم)عیبی ندارد اگرباران به پنجره می زند یک صندلی بردارید ودقایقی چند جلوی بخاری خوب خودتان را گرم کنید شعله های درونی بخاری را تماشا کنید واجازه بدهید نیروی حرارتی بخاری وفایده ای که از گرم شدن می برید در اعماق وجودتان موثر واقع شود آرام بگیرید وحس کنید که حالا دارید گرم می شوید چیزی هست که شما را دوست دارد گرمتان می کند دقایق خوش ومطبوعی برایتان بوجود آورده است

وقتی که موقع شب به رختخواب رفتید پتوی گرم را خوب بخود بپیچید یقین پیدا کنید که راحتید گرمید ومورد محبت واقع شده اید با خود بگوئید (دوستم دارند تحملم می کنند عزیزم می دارند ودر میان امواج گرمای مطبوعی که وجودم را در بر گرفته اند احساس امنیت وخوشی می کنم)اگر به این تمرین عمل کنید خیلی زود آن کودک ناکامی که در اعماق وجودتان هست کامیاب خواهد شد و از تنهائی بیرون خواهید آمد .

ثانیا"بد نیست آهسته با خود بگوئید (من خودم هستم)خودتان را گرامی بدارید قبول کنید که خیلی ارزنده هستید ورفته رفته دارید به مرواریدهای نایابی که در اعماق دریای وجودتان هست وخود از آن خبر نداشتید دست می یابید پیوسته با خود بگوئید من خودم هستم سعی کنید قوای حیاتی خود را که تا کنون از آن استفاده نمی کردید بکاربیرید فرتموش نکنید که انسان هر جور که فکر کند بهمان قسم زندگی می کند اگر بد فکر کنید بد برایش پیش می آید وهمین طور بر عکس .ثالثا"-افکار مثبت را در خیال مجسم کنید وینست روانکاو بزرگ می گوید وقتی که بچه هنوز نوزادی بیش نیست و نمی تواند چشمش را بجایی بدوزد وخیره سازد وقتی که گرسنه می شود و یا محبت می خواهد پستان مادر را در خیال مجسم می کند وبدین ترتیب موجب می شود که پستان (ظاهر)شود ودر نتیجه از محبت وغذای مادرانه سیراب گردد این عادت بچه ها یکی از بزرکترین مواهبی است که بما ارزانی شده است خوشبختی و استقلال ما بدان بسته است واساس قدرت وپیشرفت ما را تشکیل می دهد چطور؟بدین معنی که اگر قادر باشید مثل کودک خوبی ورضایت وکامیابی را در خیال مجسم کنید دست آخر موجب می شود که این چیزها را برای خود بوجود آورید .چنانکه قبلا"گفتم هر طور فکر کنید همانطور برای شما پیش می آید بعبارت فلسفی وجود ما چیزی جز فکر ما نیست ما همان

هستیم که فکر می کنیم اگر فکر توفیق یا خیال پیشرفت در سر بپروریم موفق وپیشرو می شویم وباالعکس .به انچه گفتم عمل کنید حوصله داشته باشید مخصوصا"وقتی که دلتان نمی خواهد به این تمرین ها عمل کنید آنوقت بدان عمل کنید چه بدین واسطه آن موجود ناکام رادر نهادتان خفته است بار دیگر به یک تولد مجدومیمونی هدایت کرده اید.پس از مدتی خواهید دید که خطرات چهار گانه بالا یکی بعد از دیگری مرتفع خواهند شد واحساس تنهائی شر خود را از سرتان وا خواهد کرد .

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=319195

vista.ir
Online Classified Service

چگونه با همکاران بد برخورد کنیم؟



از مخالفت های کوچک گرفته تا رقابت ها و چشم و هم چشمی ها، همه ی ما میدانیم که افراد مخالفمان چطور سر کار روی ما تاثیر می گذارند. اما حتی در موارد شدیدتر، همیشه راهی برای برخورد با آن همکار ناسازگار هم وجود دارد.

اگر مجبورید که سر کار با افراد مختلف با شخصیت های متفاوت برخورد داشته باشید، از نکات زیر استفاده کنید تا همیشه موفق باشید.

● کسی که همیشه حالت تدافعی دارد

همه ی ما عقل کل را می شناسیم. او کسی است که هیچوقت نمی تواند انتقادهای سازنده را بپذیرد، حال به هر شکلی که شما این انتقاد را انجام داده باشید. او اعتقاد دارد که راه و روش خودش همیشه صحیح است و هر چیزی که شما یا سایر همکاران بگویند نظر او را تغییر نخواهد داد.

▪ طریقه ی رفتار با او:

بهترین راه رفتار با عقل کل این است که قبل از گفتن اشکالاتش، از او تعریف و تمجید کنید. اول از خودتان انتقاد کنید و آن را به او هم نسبت دهید و بگویید که چور او نیز اشتباهات مشابهی انجام داده است. استفاده از کلمات تدافعی مثل هیچوقت و همیشه را فراموش کنید. و خیلی کلی صحبت کنید. به جای کلمه ی تو از کلمه ی ما استفاده کنید. سعی کنید این کار را همیشه رودرروی فرد انجام دهید نه با ایمیل یا پشت تلفن. با این کار از بروز سوء تفاهمات جلوگیری خواهید کرد.

● کسی که مداوم بحث می کند

تا به حال با افرادی برخورد کرده اید که صحبت می کنند تا فقط صدای خود را بشنوند؟ حتماً دیده اید. همه ی ما با چنینی افرادی روبه رو شده ایم. این فرد کسی است که دوست دارد حتی در مورد بدیهی ترین و معقول ترین مسائل هم بحث کند، فقط به این دلیل که صدایش شنیده شود. همه ی ما عاشق مخالفت کردن هستیم، و با چیزی که دیگران می گویند مشکل داریم.

▪ طریقه ی رفتار با او:

ممکن است وسوسه شوید که او را سر جایش بنشانید، اما بهترین رفتاری که با چنین فردی می توانید داشته باشید این است که بگذارید حرف هایش تمام شود. بین صحبتش نپرید، بگذارید هر چه می خواهد بگوید. وقتی صحبت هایش تمام شد، شما هم نظراتتان را بیان کنید. به جای شعله ورتر کردن آتش، شما هم نظرات و عقایدتان را ابراز کنید. و آن کسی که حرفهایش معقول تر باشد همیشه برنده خواهد شد. در جایی که لازم است موافقت یا مخالفت کنید، و همیشه خونسردیتان را حفظ کنید.

● کسی که همیشه منم منم می کند

این فرد کسی است که همیشه در حال بزرگنمایی کردن خودش است و اعتقاد دارد که همیشه همه چیز حول و حوش نیازهای او می چرخد. او خود را صاحب همه چیز میداند، چه مستحق آن باشد چه نباشد. این مسئله در پروژه های گروهی نمود بیشتری دارد. او همیشه اعتقاد دارد که مشکل های او همیشه بزرگترین مشکلات هستند و از مشکلات دیگران بسیار مهم تر است.

▪ طریقه ی رفتار با او:

برای برخورد با این فرد نیازمند کمی تلاش بیشتر هستید. باید سعی کنید که مدیر شرکت را از توانایی ها و لیاقت های خودتان آگاه نگاه دارید، به خصوص در پروژه های گروهی، کارهای خودتان را به او نشان دهید. زیاد هم سر به سر آن همکار نگذارید، اما اگر می بینید از جمله آن افرادی است که عقاید و ایده های شما را گرفته و به اسم خود جا می زند، دیگر باید دست به کار شده و تصویر او را در شرکت خراب کنید.

● افراد لجوج و کله شق

این فرد کسی است که به درد هر کاری می خورد به جز کارهای گروهی. کسی است که دوست دارد همیشه عقاید و ایده های خودش اجرا شود و با عقاید دیگران کاری ندارد. حتی اگر غیرکاربردی بودن یا بی تاثیر بودن ایده هایش برای همه مشخص باشد، باز هم معتقد است که راه و روش کاری خودش از همه بهتر است.

▪ طریقه ی رفتار با او:

بهترین چیز در چنین فردی این است که اگر ایده هایش قابل اجرا نیستند، شکستش او را متوجه خواهد کرد. به این دلیل بگذارید کار خود را انجام دهد تا نتیجه اش را ببیند. سعی کنید با آرامش، عقاید و ایده های دیگر را برایش توضیح دهید، همیشه به حالت کلی صحبت کنید و حرف هایتان حالت امری نداشته باشد.

● کسی که از پشت خنجر می زند

این شخصی است که همه ی ما به راستی از او متنفریم. این فرد همیشه درمورد شما و کارهایتان به بدگویی مشغول است و این کار را معمولاً پشت سرتان انجام می دهد. دوست دارد که شما را نزد دیگران تبدیل به فردی انزجار آور کند.

▪ طریقه ی رفتار با او:

دفعه اولی که از این موضوع اطلاع پیدا کردید، او را تنها به مکانی خلوت برده و به او بگویید که از کارهایش اطلاع دارید. اگر همان بار اول این کار را انجام دهید، او تا حدی حساب کار خود را خواهد کرد و البته ممکن است جلوی روی شما زیر همه چیز بزند، اما جریان کار دستش می آید.

● کسی که تقصیرات را گردن دیگران می اندازد

این فرد کسی است که هیچگاه مسئولیت اشتباهات خود را نمی پذیرد و تقصیر را گردن دیگران می اندازد.

▪ طریقه ی رفتار با او:

اگر رفتارش درست بود، شما هم قسمتی از مسئولیت را بپذیرید، حتی اگر بیشتر تقصیر گردن او بوده باشد. اما اگر هیچ اشتباهی نداشته اید، بهتر است حتماً رئیس شرکت را از این مسئله آگاه کنید.

● کسی که همیشه شکایت می کند

این فرد کسی است که همیشه در حال غرولند کردن و شکایت کردن است. از همه چیز ایراد گرفته و همیشه چیزی برای شکایت کردن از آن پیدا می کند. این کار را با افراد هم انجام می دهد، چه آنها بخواهند بشنوند، چه نخواهند.

▪ طریقه ی رفتار با او:

این اخلاق در خون او است. به همین دلیل شما نمی توانید او را تغییر دهید. اما کاری که می توانید بکنید این است که روابطتان را با آن فرد محدود کنید. اگر به سراغتان آمد و خواست باز شروع کند، می توانید به او بگویید که کار دارید و نمی توانید به حرفهایش گوش دهید. البته ممکن است

ناراحت شود، اما بالاخره باید به ریقی این مسئله را به او فهماند.

● اگر همه ی این کارها شکست بخورد...

شما همه ی سعیتان را برای انجام این کارها در برخورد با افراد مشکل دار در محل کارتان کرده اید. اما هنوز نتوانسته اید موفق شوید. در چنین موقعیت هایی می توانید یکی از کارهای زیر را انجام دهید.

۱) از او دوری کنید

لزومی ندارد که به طور کامل او را نادیده بگیرید، اما تا آنجا که می توانید از برخورد داشتن با او خودداری کنید.

۲) کارهایش را گزارش دهید

از برخورد کردن با این فرد خسته شده اید، و او اصلاح نشده است. احتمالاً دیگر زمانش رسیده است که کارهای او را به قسمت مشاوره ی شرکت اطلاع دهید. کار آنها برخورد با چنین افرادی است.

۳) درخواست انتقالی کنید

می توانید از مدیر قسمتتان درخواست کنید شما را به بخش دیگری منتقل کند تا برای همیشه از دست آن فرد خلاص شوید.

۴) در برخورد با چنین افرادی...

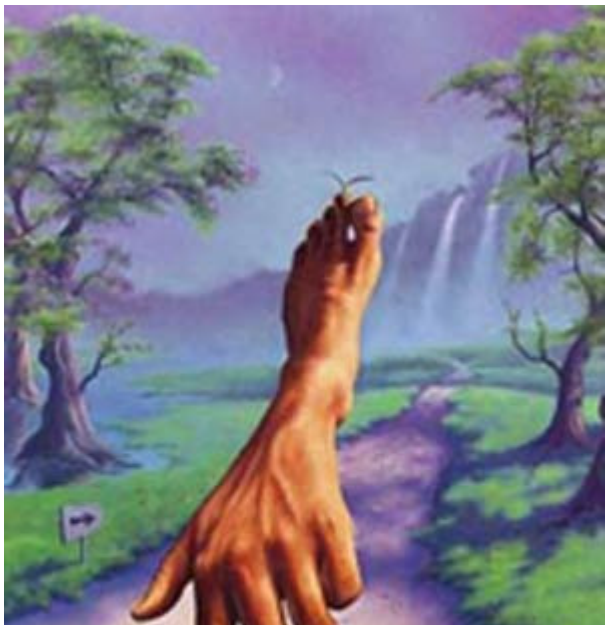
اولین کاری که در برخورد با چنین افرادی باید بکنید این است که خونسری خودتان را حفظ کنید. اگر این فرد تمام تلاش خود را می کند تصویر شما را در محل کار خراب کند، نباید کمکش کنید. سعی کنید پخته و روشنفکرانه عمل کنید.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=257414

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.

معمولا در چنین مواردی ، علل خاصی هستند که منجر به بوجود آمدن چنین عقایدی در شخص می شوند ، مثلا 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 ، ار سطو 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 شاهدی 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 خواستم بر آن تاکید کنم 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 نظرمان 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 : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=263386

vista.ir
Online Classified Service

چگونه بین مسئولیت های کاری و خانوادگی تعادل برقرار کنیم؟



- مقدمه

با وجود تمام اثرات مثبتی که کار و درآمد حاصل از آن روی زندگی شخصی هر انسانی دارد ، مفهوم کار به شکل نامحسوسی در طول زمان تغییر کرده و روابط اجتماعی و خانوادگی انسان ها را در معرض تغییرات گسترده ای قرار داده و نهایتا سبب به وجود آمدن مشکلاتی برای افراد شاغل شده است. یکی از بزرگترین این مشکلات که تقریبا هر انسان شاغلی از آن گله می کند ، نبود توازن زمانی میان فعالیت در محیط کاری و خانوادگی است.

نداشتن توازن زمانی میان محیط کاری و خانوادگی باعث شده تعارض بین کار و زندگی به همدم جدیدی برای خانواده های امروزی تبدیل شود و این موضوع علاوه بر این که بر کیفیت روابط زوجین تاثیر منفی داشته از طریق بوجود آوردن تاخیرها و غیبتهای مکرر سالانه میلیون ها دلار هزینه اضافی بر اقتصاد کشورها تحمیل کند.

این موضوع سبب شده توازن بین کار و خانواده تبدیل به یک مساله حساس برای بسیاری از سازمان های خصوصی و دولتی شود و آنها سعی کرده اند از طریق آموزش به کارمندان خود برای برقراری توازن هزینه های غیب و معضلات دیگر را کاهش دهند. در آموزش های جدیدی که به کارمندان و مدیران شرکتهای بزرگ داده می شود ، این حقیقت به آنها یادآوری می شود که بر خلاف تصورات سابق که کار و زندگی شخصی را ۲ رقیب دیرینه می دانند (پرداختن به هر کدام باعث عقب ماندن از دیگری می شود) کار و زندگی شخصی ، دیگر ۲ عامل رقیب نیستند، بلکه مکمل یکدیگرند.

مهمترین مرحله ای که شما به عنوان انسان شاغل امروز باید برای ایجاد توازن بین کار و محیط خانواده از آن عبور نماید ، مرحله شناخت زندگی شخصی تان و مشخص شدن تعریف شما از توازن است.

- توازن

گاهی اوقات فشار کاری چنان انسان را خسته می کند که هر انسانی آرزو می کند ای کاش در یک جزیره دور افتاده زندگی می کرد ، نارگیل می خورد و هر روز در کنار ساحل به تفریح و گردش می پرداخت. برقراری توازن بین کار ، خانواده و اوقات شخصی همیشه کار آسانی نیست ولی هر انسانی می تواند با یک برنامه ریزی مناسب به توازن مورد نظر برسد. اما نکته ای که نباید در رسیدن به توازن فراموش کنید ، این است که شما باید راه خود را برای رسیدن به توازن در پیش بگیرید. الگو برداری از برنامه زندگی دیگران برای رسیدن به توازن بد نیست ، ولی الگوبرداری شما باید توام با خلاقیت شخصی تان باشد و نباید یک کپی محض باشد. خیلی از افراد هنگامی که می بینند دوستان یا آشنایان آنها به توازن رسیده اند ، می خواهند از برنامه آنها تقلید کنند ؛ ولی نکته این است که تقلید یک تله است که شما را به زمین می زند. اگر شما در پی برقراری توازنی موفقیت آمیز در زندگی کاری و شخصی خود باشید باید روش خود را در پیش بگیرید و برای خود مشخص کنید که توازن از نظر شما به چه معنی است.

- برنامه ریز خودتان باشید

برنامه ریزی برای نحوه استفاده از زمان شخصی مهمترین مرحله در رسیدن به توازن میان کار و زندگی شخصی است ؛ چرا که مشکل دقیقا این است که شما چگونه زمان خود را بین کار و زندگی شخصی تان تنظیم کنید تا بتوانید از هر دوی آنها لذت ببرید. بنابراین ، باید یک برنامه مناسب طراحی کنید. شما با طراحی یک برنامه مناسب تلاشهای خود در مراحل بالا را بیمه می کنید. با کمی دقت در زندگی روزمره می توان به این نتیجه رسید که معمولا اطرافیان ما مشخص می کنند چگونه باید از زمان شخصی خودمان استفاده کنیم.

آنها به سراغ شما می آیند ، کارهای خود را به گردن شما می اندازند ، از شما می خواهند در روز تعطیل به جای آنها شیفت بایستید و دیگر توقعات نابجایی که شما به دلیل نداشتن برنامه زمانی مجبور به قبول آنها می شوید. طراحی برنامه شاید کمی دشوار باشد. این کار ممکن است به معنای گفتن نه های بیشتری به دیگران باشد. همچنین شاید لازم باشد کمی هنر غیرمتعهد شدن یا کندن از کارهایی را که اکنون ، براساس بینش جدیدتان از زندگی متوازن ، انجام دادنشان را مغایر با میل باطنی خود می بینید، تمرین کنید. شاید برای انجام دادن این کار مجبور

شوید با چالشهایی دست و پنجه نرم کنید که در نگاه اول ، بسیار سخت یا حتی ترسناک به نظر می آید ؛ اما مطمئن باشید که اجرای موفق برنامه ها معانی بسیار مفیدی را از زندگی ، برایتان به ارمغان خواهند آورد. اغلب مردم هنگام برنامه ریزی ، بیشتر از آن که از محدودیت های واقعی صدمه ببینید از بسته بودن فکرشان صدمه می بینند. برای کسب مهارت در برنامه ریزی باید اظهاریه توازن شخصی خود را محور قرار دهید و فعالیت های را انتخاب کنید که شما را در مسیر درست به پیش می برند.

▪ گام اول: باور کنید که می توانید

موفقیت در هر اقدامی که شما در زندگی انجام می دهید ، بسته به این باور دارد که آیا شما به خود و توانایی هایتان اطمینان دارید یا خیر. برای این که نقش باور در زندگی شخصی را آزمایش کنید ، سعی کنید به توانایی تان در رفع موانع اعتقاد نداشته باشید و ببینید آیا در آن صورت پیشرفتی خواهید کرد یا خیر؟ تاریخ ۳ هزار ساله زندگی بشر این حقیقت را ثابت کرده است که تنها مشخصه اصلی آنهایی که به اهدافشان می رسند ، این حقیقت ساده است که به توانایی انجام کارها و رسیدن به اهدافشان اعتقاد راسخ دارند.

میزان تحصیلات ، زن یا مرد بودن ، قدرت بدنی ، هوش ، داشتن آشنا و پارتی هیچ کدام به اندازه این باور اهمیت ندارد. خود باوری مهمترین اصل در زندگی انسان هاست.

فراموش نکنید مطلوب ترین شیوه شروع آن است که به پیروزی خود اطمینان داشته باشید. مشکل بسیاری از انسان ها این است که آنها بدون این که خود متوجه باشند ، تسلیم این باور شده اند که آنها هرگز نمی توانند راه حل مناسبی برای مشکلات خود پیدا کنند. بیشتر مردم هنگام مواجهه با مشکل ، تمایل به تسلیم در برابر آن را دارند. آنچه مسلم است ، این است که رویارویی با مشکلات در همه افراد یکسان نیست.

بعضی افراد در رویایی با مشکلات بسختی تسلیم می شوند؛ ولی بعکس عده کثیری بسرعت تسلیم احساس ناامیدی می شوند. شما خود می توانید انتخاب کنید که در کدام گروه قرار بگیرد، پس بخواهید تا بتوانید.

▪ گام دوم: خود را در حال رفع مانع تصور کنید

یکی از قدرتهای بی نظیر فکر انسانی این است که حتی زمانی که از مانع پیش رویتان کاملا می ترسید ، ذهن شما هنوز این قدرت را دارد که تصور کند زندگی بدون آن مانع چگونه خواهد بود. این توانایی در همه اذهان دنیا وجود دارد و آن طور نیست که فقط به عده خاصی از انسان ها تعلق داشته باشد ؛ پس شما نیز از این قدرت استفاده کنید و تصور کنید که مشکلات شما در راه رسیدن به توازن رفع شده است و شما به همه مشکلات خود غلبه کرده اید.

این همه آن چیزی است که باید در گام دوم انجام دهید. تصورات مختلف را به ذهنتان راه دهید و خود را در زندگی متوازنی به گونه ای که دلتان می خواهد تصور کنید. خود را حتی در حال پرداختن به جزیی ترین مسائل ببینید. بهترین فایده این کار این است که انجام دادن آن هیچ هزینه ای برایتان ندارد و مهمتر از همه آن که هیچ کسی نمی تواند به شما بگوید کارتان را درست انجام نداده اید.

کمی خوش بگذارنید ، نگران هیچ چیز نباشید! خودتان را در حال مقابله با مشکل به گونه کاملا متفاوتی ببینید. این طرز فکر که دیگر راه حلی نیست یا این که همه راهها را آزموده اید ، فقط بهانه ای است تا دیگر برای یافتن راه حل تلاشی نکنید. وقتی به موانع موجود به چشم عناصر آزاردهنده نگاه می کنید ، فقط در حال بهانه جویی هستید ؛ اما هنگامی که به موانع و مشکلات به منزله پله ای برای صعود نگاه کنید ، آنها مسیرهای جدیدی را به شما نشان خواهند داد. برای آن که بتوانید از موانع عبور کنید ، آنها را تعریف کنید و مشکلات خود را به افکاری متصل کنید که به راه حل هایی منجر می شوند.

▪ گام سوم: طوری رفتار کنید که گویی بر مشکل غلبه کرده اید

اگر توانسته باشید که ۲ مرحله اول را بدرستی پشت سر بگذارید ، عبور از مرحله سوم کار سختی نیست. اگر باور کرده باشید که می توانید و تصور کرده باشید که موانع را کنار زده اید ، می توانید طوری رفتار کنید که گویی بیش از آنچه که احساس می کنید ، اعتماد به نفس دارید و حتی ممکن است از میزان اعتماد به نفس بالای خود تعجب کنید.

با عمل به موارد فوق می توانید به خود و دیگران نشان دهید که هم شخص مهمی هستید و هم توانایی انجام دادن کارهای مهمی را دارید. در این حالت شما برای مبارزه برای به دست آوردن توازن آماده اید و می توانید اطمینان داشته باشید که راه درستی را برای ادامه مسیر انتخاب کرده اید. برای تکمیل این مرحله فهرستی از موانعی که به عدم توازن میان کار و زندگی شخصی شما منجر می شوند تهیه کنید و به نوبت آنها را در مراحل سه گانه بالا امتحان کنید.

هنگامی که این مانع را به طور کامل از زندگی تان حذف کردید ، شروع به حذف مانع دوم کنید. همین طور بتدریج به حذف موانع موجود در فهرست خود بپردازید. فراموش نکنید باید بتدریج این کار را بکنید. یکباره به مقابله با مشکلات نروید. آنها را به قسمتهای کوچکتری تقسیم کنید تا بتوانید شجاعت مورد نظر برای مقابله با مشکلات را به دست آورید.

● حرف آخر: شما تا رسیدن به توازن فاصله زیادی ندارید

هر کدام از ما انسان ها ترکیب منحصر به فردی از احساسات ، افکار ، عقاید و توانایی هاست. آنچه دیگری را به تعادل می رساند حتما نباید شما را به تعادل برساند. بیشتر انسان ها اکثر عمر خود را صرف رسیدن به معیارهای دیگران می کنند ، این به این علت است که آنها می بینند دیگران زندگی موفق و رضایت بخشی دارند و به همین علت از آنها تقلید می کنند ؛ ولی واقعیت این است که تقلید نتیجه مناسبی به همراه ندارد.

برای درک بهتر این موضوع به چند مثال توجه کنید: مادری که ۶ فرزند دارد ، در واقع برای امرار معاش به محل کار نمی رود. با این که شوهرش او را تشویق می کند تا در خانه بماند و به تربیت فرزندان بپردازد ، او خود را با زنانی مقایسه می کند که مرتب در رادیو و تلویزیون از شغلشان و از موفقیت هایشان درباره همه چیز را با هم داشتن حرف می زنند مقایسه می کند.

دختر بیست و چند ساله ای در جایی شاغل است ؛ اما از زندگی یک بعدی خود نگران است. هرچند کارش را دوست دارد و از رضایتی که با تکمیل طرحی احساس می کند خوشحال می شود، همیشه خود را به این دلیل که اجتماعی نیست و نتوانسته ازدواج کند و خانواده ای تشکیل دهد دست کم می گیرد و تحقیر می کند. دادستانی از رشته حقوق نفرت دارد ؛ اما نمی تواند پدر و پدر بزرگش را که حقوقدان بوده اند ، ناامید کند و دست از کار بکشد. او قطعا به آنها نخواهد گفت که دوست داشته بازیکن گلف شود. بعضی ها فکر می کنند تمام عمرشان را صرف انجام دادن کاری می کنند که دیگران به آنها دیکته می کنند. با این فکر شاید خیلی از کارها به درستی انجام شود ؛ اما الزاما به ایجاد توازن بین کار و زندگی شخصی منجر نمی شود ، مگر آن که فرد از درون احساس رضایت کند.

ممکن است شما هم آرزوها و خواسته هایی در زندگی خود داشته اید که نتوانسته اید بنا به دلایل متفاوتی آنها را عملی کنید. جای نگرانی وجود ندارد. هنوز هم این فرصت را دارید که با یک برنامه ریزی مناسب بقیه زندگی خود را آن طور که دوست دارید زندگی کنید ؛ اما باید برای رسیدن به این خواسته گام اول را درست بردارید. از قدیم گفته اند همیشه برداشتن اولین گام مشکل است.

اگر شما بتوانید از این مرحله عبور کنید ، عبور از دیگر مراحل نیز چندان مشکل نیست. اولین اقدام شما برای رسیدن به توازن در زندگی این باید باشد که دیگر به حرف هیچ کس جز خودتان گوش نکنید. این حقیقتی است که فقط با تعیین معیارهای خود و سازمان دادن به تعریفی که از توازن ارائه می کنید می توانید توازن واقعی را در زندگی تان ایجاد کنید.

باید درباره آنچه که باعث می شود احساس کنید زندگی ارزش ادامه یافتن را دارد ، جدا تصمیم بگیرید. حالا دیگر نوبت آن است تعریف خود را از توازن شخصی به روی کاغذ بیاورید. می توانید به این شکل شروع کنید: "من آن زندگی را دوست دارم که..." یا "تعریف من از توازن شخصی این است که..." تا زمانی که تعریف خود از توازن شخصی را به صورت مکتوب نیاورده اید وارد مرحله بعد نشوید.

شاید فردا دیر باشد ، همین الان تعریف خود را روی کاغذی بنویسید و اگر نمی توانید به آسانی احساس خود را به روی کاغذ بیاورید آنقدر کاغذ مصرف کنید تا طرحی از احساسات خودتان را ترسیم کنید. در حال حاضر آنچه اهمیت دارد ، این است که شما تعریف هر چند ساده ای از توازن را بیان کنید ، ممکن است تعریفی که شما امروز از توازن دارید ، با تعریفی که فردا ممکن است از توازن داشته باشید ، یکی نباشد ؛ اما برای آن که بتوانید تغییر افکارتان را احساس کنید ، باید حتما آنها را به صورت مکتوب داشته باشید. یکی از نتایج مثبت نوشتن تعاریف شما از توازن این است که به شما کمک می کند تا تصویری واقعی تر و جامع تری را از شخصیت خود به دست آورید.

منبع : راهکار مدیریت

http://vista.ir/?view=article&id=307593

vista.ir
Online Classified Service

چگونه تنبلی را از خود دور کنیم؟



چگونه بی حالی و بی حوصلگی و یا به عبارتی تنبلی را از خود دور کنم؟

عوامل مختلفی همچون , نداشتن هدف , نداشتن برنامه صحیح , ضعف و سستی اراده , داشتن افکار منفی و عدم توجه به توانایی ها و استعدادهای خویش , خودکم بینی و غیره در ایجاد کم حوصلگی نقش دارند. بنابراین برای مبارزه با این روحیه و کاهش یا از بین بردن آن باید با توجه به هر یک از عوامل تأثیرگذار, راه و روش مناسب و راه کار عملی خاصی را اتخاذ کرد, بدین منظور به نکات و مطالب زیر توجه کنید:

۱) قبل از هر چیز با توجه به توانایی ها و استعدادهای خویش هدفی معقول و قابل دسترسی و مطابق با شرایط و امکانات موجود برای خود ترسیم نمایید (مثلا" در میان مدت هدف «گرفتن مدرک لیسانس در رشته ادبیات عرب»).

۲) به منظور رسیدن به هدف مورد نظر از یک برنامه مدون و جدول زمان بندی شده ای استفاده کنید. روی یک ورق کاغذ, روزهای هفته را در یک ستون و ساعات شبانه روز را در ستونی دیگر یادداشت کرده کارهای مختلف را - مطالعه , کلاس , استراحت , خواب , غذا خوردن , خواب , ورزش , نماز و عبادت و... - در ساعت و زمان خاصی نوشته و پس از تنظیم , آن را فراروی خود قرارداده , سعی کنید طبق برنامه و جدول تهیه شده به انجام کارها و فعالیت های شبانه روزی بپردازید.

۳) توجه داشته باشید برای اوقات فراغت خود نیز برنامه ریزی کرده و در جدول تهیه شده , وقتی را به آن اختصاص دهید و در ساعت مقرر در طول روز یا هفته به آن بپردازید.

۴) در صورتی که احساس می کنید در راه انجام فعالیت های مختلف ; درس و مطالعه و... سست اراده شده اید, با خود شرط کنید طبق برنامه تدوین شده عمل کنید و در غیر این صورت خود را جریمه کنید - مثلا" کمک به صندوق صدقات یا گرفتن روزه و... .

۵) اگر افکار منفی و احساس ضعف و خودکم بینی باعث کم حوصلگی شما شده است , با به خاطر آوردن توانایی ها و استعدادها و موفقیت های گذشته خویش و توجه به نقاط قوت زندگی , یأس و ناامیدی نسبت به آینده را به امیدواری و خوشبینی نسبت به آینده تبدیل کنید.

۶) یاد خدا و توجه و توکل به ذات مقدس لایزال الهی و طلب کمک و یاری از او نقش مؤثری در ایجاد آرامش و امید به آینده دارد, بنابراین یاد و توجه و توکل به خداوند را در انجام کارها فراموش نکنید.

تجربه نشان داده است، برای حل این مشکل نمی‌توان تنها به رهنمودهای کتبی و غیابی بسنده کرد و این مسأله، مانند بسیاری از مشکلات روانی دیگر، به ارتباط مستمر با مشاور نیازمند است؛ ولی اجرای توصیه‌های زیر در نابود سازی این پدیده سودمند می‌نماید.

۱) باید علل و عوامل ضعف اراده خویش را بشناسید. توجّه کنید ضعف اراده غالباً در عدم اعتماد به بینش و تفکر، عدم شناخت خویش، با ارزش تلقی نکردن خود، عدم امنیت روانی، عدم تدبیر عقلانی در تشخیص امور و تمیز اهم و مهم، شکست‌های گذشته و عوامل باز دارنده رشد و قوت نفس مانند محرومیت، سرزنش و رنج‌های مستمر ریشه دارد. زدودن هر یک از این عوامل در پرتو سرمایه گزاری و برنامه ریزی ممکن است.

۲) باید باور کنید چون دیگر انسان‌ها از توانمندی‌های بسیار برخوردارید و از دیگران کم‌تر نیستید. فراموش نکنید نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بیش‌تر است و نباید خود را دست کم بگیرد. تصمیم خوب در پرتو تکیه بر قوت‌ها، جبران ضعف‌ها و احساس توانمندی شکل می‌گیرد.

۳) پس از مشورت با افراد ذی صلاح، با توجّه به امکانات و توانمندی‌های واقعی خود، برای زندگی تان برنامه ریزی کنید و بکوشید هرگز بی جهت از آن برنامه و نظم سر نپیچید. اوقات استراحت و تفریح و عبادت و همه‌فعّالیّت‌ها را در این برنامه بگنجانید تا زمانی خالی نماند و توجّه به فرصت بیکاری شما را سمت تأخیر انداختن کارها سوق ندهد.

۴) بکوشید برای هر رفتاری انگیزه‌ای قوی داشته باشید و به ویژه از آثار مثبت تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاصّ خویش به طور کامل آگاه شوید.

۵) محیط زندگی و موقعیت کاری خود را تغییر دهید و موانع بروز اراده و فعّالیّت را نابود سازید؛ برای مثال در موقعیتی که به سرزنش و متهم شدن به ناتوانی و ناپختگی می‌انجامد، قرار نگیرید. برای تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خویش امنیت روانی فراهم آورید تا بتوانید به آرامی در برابر دیگران یا همراه آنان ابراز وجود کنید و برجستگی فکری و فعّالیّت به جا را از طریق تصمیم آشکار سازید.

۶) هر کاری را آسان تلقی کنید؛ زیرا در برابر اراده پولادین انسان همه سختی‌ها آسان می‌گردد. به استقبال کارهای به ظاهر دشوار بروید و به خود تلقین کنید می‌توانید در این امور درست تصمیم بگیرید و افتخار موفقیت در انجام آن‌ها را به دست آورید.

۷) رضایت خداوند را ملاک هر رفتار و گفتار قرار دهید و از تسلیم شدن در برابر تمایلات پوچ و هواهای نفسانی بپرهیزید. این تسلیم شدن‌ها اراده را ضعیف و متزلزل می‌سازد. تقوا و رعایت حرمت دستورهای پروردگار برای آرامش روانی و تقویت نفس و اراده بسیار سودمند است.

۸) مدتی برنامه ریزی و تصمیمات خود را با فردی ذی صلاح در میان بگذارید و از وی بخواهید مراقب باشد تا در شما دو دلی پیش نیاید و اجرای تصمیمات خویش را به تأخیر نیندازید.

۹) از خواب زیاد، پرخوری و دیگر اسباب تنبلی و سستی اراده بپرهیزید و نگذارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند.

۱۰) با کسانی که روحیه و اراده قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.

۱۱) بکوشید تصمیم‌هاتان را با فردی با تجربه در میان نهید تا از قوت و درستی شان اطمینان یابید. پس از مشورت با این فرد، بر اساس تدبر و اندیشه خود تصمیم بگیرید و بدون از دست دادن فرصت اقدام کنید.

تصمیم باید بر تدبیر و اندیشه و آگاهی‌های لازم استوار باشد و به عمل بینجامد. تخلف از این امر جز تلف کردن وقت، پیروی از افکار پوچ و سستی در عمل دستاوردی ندارد و فرد را با زیان‌های مادی و معنوی روبه رو می‌سازد. از این رو، امور یاد شده گناه به شمار می‌آید.

تردید در تصمیم‌گیری و تأخیر در عمل سبب از دست رفتن منافع معنوی و مادی فراوان می‌شود و زیان‌های بسیار را به ارمغان می‌آورد.

۱۲) تصمیمات به جا و پر ارزش گذشته‌خود را به یاد آورید و توجّه کنید که چون گذشته برای انجام دادن کارهای مهم آمادگی دارید.

۱۳) در تصمیم‌ها و فعّالیّت‌های اسوه‌ها دقّت کنید، در همسان سازی و الگوپذیری جدی باشید تا جرأت انجام کار یابید و توان تصمیم‌گیری و اجرا در شما تقویت شود.

۱۴)ورزش مستمر و منظم را که در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فراموش نکنید.

۱۵) با تصمیم‌های آسان در کارهای ساده، به تدریج خود باوری و توانمندی را در خویش پدید آورید و راه را برای تصمیم‌گیری در امور مشکل و پیچیده هموار سازید.

۱۶) در موضوع مورد نظر تمرکز پیدا کنیدو از اشتغالات ذهنی متعدد بپرهیزید تا تصمیم‌گیری آسان‌تر صورت پذیرد.

۱۷) پس از تدبیر و مشورت از عواقب تصمیم‌های خود هراسناک نباشید و به خدا توکل کنید. پیامدهای تصمیم‌هاتان را که از قلمرو اندیشه‌تان بیرون است و با سامان دادن احتمال‌های ضعیف سبب تردید و تزلزل شما می‌گردد، به خداوند متعال که به بندگانش لطف و رحمت و محبت گسترده دارد، واگذارید و به آنچه پروردگار پیش می‌آورد، خشنود باشید. خداوند شما را سمت صلاح و مطلوب واقعی‌تان رهنمون شود.

http://vista.ir/?view=article&id=345334

vista.ir
Online Classified Service

چگونه توضیح دهیم؟



مهارت توضیح دادن، یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین مهارت‌های اجتماعی است و با این وصف، قاعده‌مند کردن آن، دشوار است؛ زیرا کافی بودن توضیح، با سن، اطلاعات قبلی و توانایی ذهنی طرف مقابل، رابطه مستقیمی دارد. موقعیت زیر را که در کلاس‌های درس، بسیار اتفاق می‌افتد، مجسم کنید: معلم علوم اجتماعی می‌خواهد مفهوم «پایگاه» را درس بدهد. او باید این اصطلاح را با توجه به درك دانش‌آموزان و میزان علاقه‌مندی آنان، درس بدهد. او برای معرفی این مفهوم، باید از چه کلماتی استفاده کند؟ دانش‌آموزان باید چه واکنشی از خود نشان دهند؛ این مفهوم را تا کجا باید بکاوند و این بحث را چطور باید به درس‌های قبلی ربط دهند؟ معلمان، هر لحظه با مسئله نحوه تدریس درس‌ها مواجهند؛ اما اگر تصور کنیم که فقط معلمان با این مشکل سروکار دارند، سخت در اشتباهیم؛ چون در سایر ارتباطات نیز با این مسئله روبه‌رو هستیم.

یك روان‌شناس، نتایج پژوهش‌های خود را چگونه باید مطرح کند؟ نمایندگان سیاسی، آرای سیاسی خود را چگونه باید برای رأی‌دهندگان بیان کنند؟ سربازرس پلیس، ماجرای انفجار را چطور باید برای خبرنگاران خلاصه کند؟ بنابراین، می‌بینیم که مهارت توضیح دادن، مخصوص معلمان نیست.

- کارکردهای توضیح دادن

کارکردهای اصلی توضیح دادن، عبارتند از:

۱) ارائه اطلاعاتی که فقط از طریق توضیح دادن، قابل انتقال هستند.

۲) به اشتراك گذاردن اطلاعات، جهت دست‌یابی به درکی مشترك.

۳) ساده کردن پدیده‌های پیچیده برای دیگران.

۴) روشن نمودن ابهامات موجود در تعامل اجتماعی.

۵) ابراز عقیده در خصوص نگرش‌ها، حقایق و ارزش‌ها.

۶) ترسیم ویژگی‌های اصلی پدیده‌ها.

۷) نشان دادن نحوه اجرای مهارت یا فنی خاص.

اگر چه موارد بالا، اهداف کلی مهارت توضیح هستند، اما باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که برخی از این اهداف، به فراخور بافت تعامل، بر برخی دیگر، اولویت پیدا می‌کنند؛ مثلاً یك معلم، ممکن است درس را با توضیح مختصر موضوع بحث و اهداف مورد نظرش، شروع کند؛ اما مشاوری که فقط پس از شنیدن نیازها و نظرات مراجع، می‌تواند او را به سوی راه‌حل مسائل خودش سوق دهد، این روش را به کلی غلط می‌داند.

- انواع توضیح

اگر چه از دهه ۱۹۶۰م. به بعد، طبقه‌بندی‌های زیادی درباره توضیح، ارائه شده است، اما یکی از صحیح‌ترین و عملی‌ترین طبقه‌بندی‌ها را براون و آرمسترانگ، مطرح کرده‌اند. در این طبقه‌بندی، انواع توضیحات عبارتند از: توضیحات توصیفی، توضیحات تفسیری و توضیحات استدلالی.

توضیحات توصیفی، برای تشریح مفصل رویه‌ها، ساختارها یا فرآیندها به کار می‌روند. برخی از نمونه‌های آن عبارتند از:

۱) مامایی که درباره نحوه استحمام نوزاد، به مادران جوان توضیح می‌دهد.

۲) مشاور شغلی که به فارغ‌التحصیلان دبیرستانی، راه و روش تهیه خلاصه سوابق شغلی را می‌آموزد.

۳) پزشك داروخانه‌ای که شیوه مصرف داروها را برای مشتری توضیح می‌دهد.

توضیحات تفسیری، برای روشن ساختن مسائل، رویه‌ها یا اظهارات، به کار می‌روند؛ مثل پزشکی که نتایج اشعه ایکس را برای بیماران توضیح می‌دهد یا تأثیرات قرص یا درمانی خاص را بیان می‌کند.

به نظر براون، ما در برابر پرسش‌هایی از توضیحات استدلالی استفاده می‌کنیم که با «چرا» شروع می‌شوند؛ مثلاً چرا در جوامع غربی، انسداد عروق قلبی شایع‌تر است؟ یا چرا بعضی از مردم، بیش از دیگران، تحت تأثیر تبلیغات قرار می‌گیرند؟ با آن‌که توضیحات ما ممکن است هر سه نوع توضیح را در بر داشته باشد، اما زمان ارائه آنها، بستگی به این دارد که آیا توضیح ما، طرح‌ریزی شده است یا خیر؟ ما معمولاً از توضیحات طرح‌ریزی نشده، در پاسخ به پرسش کسانی استفاده می‌کنیم که می‌خواهند موضوع، روشن‌تر شود. توضیحات طرح‌ریزی شده، پیش از توضیحات واقعی بیان می‌شوند و در این بخش هم با همین نوع توضیحات، سروکار خواهیم داشت.

به نظر براون و هتون، توضیح، دو ویژگی کلی و مهم دارد؛ طرح‌ریزی و ارائه. گرچه باید گوشزد کنیم که این دو ویژگی، الزاماً با هم هماهنگی ندارند و به عبارت دیگر، نمی‌توانیم بگوییم که یك توضیح پرداخت شده، حتماً به خوبی ارائه خواهد شد. «برنز»، این مطلب را این گونه بیان می‌کند: «نقشه‌های طرح‌ریزی شده موش‌ها و آدم‌ها، اغلب درست از آب در نمی‌آیند»؛ اما بررسی‌ها نشان می‌دهند که آموزش روش‌های طرح‌ریزی و تدارك توضیحات، با روشنی توضیحات، رابطه دارد.

- مهارت‌های طرح‌ریزی

بخش بزرگی از پژوهش‌های مربوط به طرح‌ریزی توضیحات معنادار، در مورد حل مسائل تصمیم‌گیری یا ارائه دستورالعمل و تشریح تفاوت‌های اشخاص متخصص و مبتدی، در ابتکار عمل بوده است. کارتر، تذکر می‌دهد که مبتدی‌ها، عجولانه و بدون برنامه‌ریزی و فکر، عمل می‌کنند. از سوی دیگر، متخصصان، در ذهن خویش، طرح‌واره‌هایی دارند که متشکل از اطلاعات تخصصی منسجم و اطلاعات منظمی درباره رابطه مفاهیم و تشکیل الگوها و تاکتیك‌هایی هستند که از طریق تجربه، به آنان رسیده‌اند؛ اما مك لافلین و دیگران می‌گویند: ساخت و پرداخت توضیحات و موفقیت در توضیحات، کار مشقت‌باری است؛ چون برای این کار، باید اطلاعات زیادی را در هم ادغام کنیم و وقت زیادی را صرف کنیم. بنابراین، هنگام طرح‌ریزی توضیحات، باید به چهار مؤلفه زیر، توجه کنیم:

۱) مشخص کردن موضوعی که می‌خواهیم آن را توضیح دهیم.

۲) انتخاب عناصر کلیدی مسئله یا موضوعی که قرار است توضیح دهیم.

۳) تعیین رابطه موجود بین عناصر کلیدی موضوع.

۴) ربط دادن توضیحات به اطلاعات قبلی و در نظر داشتن ظرفیت ذهنی طرف مقابل برای به حداکثر رساندن درك او.

- مهارت‌های ارائه توضیح

پیش از بررسی ویژگی‌های اصلی توضیح، باید بگوییم که برای استفاده از توضیح، روش‌های کلی زیر وجود دارند:

۱) توضیح کلامی؛ وقتی از این روش استفاده می‌کنیم که راه دیگری برای تسهیل توضیحات وجود ندارد. در برنامه‌های رادیویی، روزنامه‌ها و کتاب‌ها، اغلب از این نوع توضیحات استفاده می‌شود.

۲) ترسیم؛ وقتی از امکانات سمعی و بصری، همچون نمودارها، فیلم‌ها یا نقشه‌های راهنما برخورداریم، می‌توانیم از آنها برای توضیح دادن و کمك به افزایش درك دیگران استفاده کنیم.

۳) نمایش؛ معمولاً وقتی از این روش استفاده می‌کنیم که بخواهیم مهارت یا روش پیچیده‌ای را توضیح دهیم و در آن، شخص دیگری، کارهای لازم برای انجام یك تکلیف را اجرا کند و به نمایش بگذارد.

- ویژگی‌های توضیح مناسب

۱) روشنی

بدون تردید، روشنی کلام، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های توضیحات مؤثر است؛ البته ارائه توضیحات روشن و واضح، تا حد زیادی بستگی به اطلاعات کامل درباره موضوع بحث دارد؛ اما دانش و اطلاعات طرف مقابل ما، فقط بخشی از این معادله است. این اطلاعات را باید به شکلی واضح و منظم، به شنونده منتقل کنیم.

۲) اختصار

رعایت اختصار، موجب می‌شود تا مخاطبان، توضیحات ما را به راحتی به یاد آورند و بفهمند. ورنر و دیکینسون، با مرور ادبیات موجود در زمینه توضیحات کلامی، متوجه شدند که «میزان یادگیری شنوندگان، پس از پانزده دقیقه [توضیح]، به طور چشم‌گیری افت می‌کند». استوارت، در حمایت از این یافته‌ها، می‌گوید: یکی از موانع گوش دادن مؤثر، طولانی شدن صحبت‌هاست. لی، پس از مرور برخی از مطالعات انجام شده در زمینه درك بیماران و به یادآوردن اطلاعات و دستورالعمل‌های پزشکان، متوجه شد که «بین فراموشی و مقدار اطلاعات ارائه شده، رابطه‌ای وجود دارد».

۳) روان بودن

ارائه کلامی [توضیحات]، باید تا سرحد امکان، روان باشد. گوش دادن به «اِه»ها و «اوم»ها یا جمله‌های جویده، ناقص و بی‌هدف، جز ناراحتی مخاطبان، چیزی در پی نخواهد داشت.

یکی از دلایلی که صداهایی مثل «اِه» یا «اِم» را بر زبان می‌آوریم، این است که می‌خواهیم چند نظر یا حقیقت را در یك جمله بیان کنیم. در این هنگام، بهتر است از چند جمله کوتاه استفاده کنیم و در بین آنها مکث کنیم و جملات بی‌هدفی را که مملو از شبه جمله‌های فرعی هستند، کنار گذاریم. به این ترتیب، از تعداد وقفه‌های گفتاری‌مان می‌کاهیم. فرنچ، چنین می‌گوید: «اکثر ما به کثرت این نوع عادات گفتاری خود و دیگران، توجهی نمی‌کنیم؛ مگر این که حواس خود را روی این موضوع، متمرکز کنیم». وی توصیه می‌کند که اگر این عادات، مزاحم انتقال اطلاعات و درك شنونده می‌شوند، باید آنها را کنار گذاشت. یکی دیگر از علل عدم روانی گفتار، طرح‌ریزی نامناسب است. ما پیش از این نیز در مورد اهمیت مرحله طرح‌ریزی صحبت کردیم.

۴) مکث کردن

مکث کردن جهت جمع‌آوری و سازماندهی فرآیندهای فکری، پیش از شروع توضیحات جدید، روانی گفتار را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، مکث کردن، به طرف مقابل کمك می‌کند تا توضیحات ما را بیشتر درك کند. روزنشاین، در بررسی پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه رفتارهایی که نشان‌گر کارآمدی معلمان هستند، متوجه که معلمانی که پس از توضیحات خود مکث می‌کردند، اطلاعات بیشتری به دانش‌آموزان می‌دادند؛ زیرا به این ترتیب، حجم زیادی از اطلاعات را به سرعت بازگو نمی‌کردند.

۵) زبان مناسب

توضیحات ما، باید متناسب با ظرفیت اطلاعاتی شنوندگان باشد. وقتی متخصصان با همکاران خود صحبت می‌کنند، ناچار باید از اصطلاحات فنی (زبان صنفی)، استفاده کنند. بررسی مقالات ارائه شده در کنفرانس سالانه جامعه روان‌شناسان، برای خوانندگان عادی، چیزی جز سردرگمی و آشفتگی خاطر به همراه ندارد؛ اما همین متخصصان، در زندگی روزمره خود، با مردمی رابطه دارند که زبان تخصصی آنها را نمی‌فهمند؛ مثلاً یك پزشك برای توصیف مسائل طبی و تفهیم معانی تخصصی به همکار خود، باید از اصطلاحات پزشکی استفاده کند؛ اما اگر از این اصطلاحات در گفت‌وگو با بیماران استفاده کند، فقط موجب خستگی و آشفتگی آنان خواهد شد.

آرگایل می‌گوید: «مردم بسته به این‌که با یك متخصص صحبت می‌کنند یا با یك فرد عادی، متناسب با تصورشان درباره اطلاعات طرف مقابل و قدرت درك وی، مسائل را به شکل‌های مختلفی بیان می‌کنند». وقتی وکلا با شهود صحبت می‌کنند، از اصطلاحات فنی کمتری استفاده می‌کنند. مکانیك‌ها وقتی با اشخاصی که اطلاعات فنی کمتری دارند، صحبت می‌کنند، از اصطلاحات فنی کمتری استفاده می‌کنند و حسابداران سعی می‌کنند مسائل مالی را به زبان ساده‌تری برای مراجعان غیرمتخصص خود توضیح دهند. بنابراین، برای آن که مراجعان خود را سردرگم نکنیم، باید «زبان صنفی» یا اصطلاحات «تخصصی» را در قالب کلمات روزمره بیان کنیم.۶) کاهش ابهام

توضیحاتی که حاوی کلمات و اظهارات مبهم و نامعین هستند، به اندازه کافی گویا نیستند. پژوهش‌های هیلر و دیگران، نشان می‌دهند که «هر چه تعداد کلمات و جملات مبهم، قیدی و ابهام‌برانگیز، بیشتر باشد (مثل «برخی از مردم»، «چیزها»، «چندتا»، «نه الزاماً»، «یك جور»)، ارتباطات، صراحت و روشنی کمتری دارد».

گیج، میلتز و... که اظهارات غیردقیق را طبقه‌بندی کرده‌اند، درباره ابهام توضیحات، شواهد بیشتری ارائه کرده‌اند. این اظهارات غیردقیق، بدین شرح طبقه‌بندی شده‌اند:

الف) دلالت‌های مبهم؛ «یك چنین چیزی»، «همه‌اش» و «این جور چیزها».

ب) تشدیدهای منفی؛ «نه چندان»، «نه به این شدت»، «نه کاملاً» و «نه هر از گاهی».

ج) تقرب گویی؛ «حدوداً به اندازه»، «تقریباً هر کدامشان»، «چیزی در حدود» و «نزدیك».

د) بلوف زدن و بازگشت به حالت عادی؛ «این طور می‌گویند که» و «و از این قبیل فرض‌ها».

و) ارقام نامعین؛ «چند تا»، «مقداری».

هـ) گروهی از مصادیق؛ «انواع»، «جنبه‌ها»، «عوامل» و «اشیا».

ی) امکان و احتمال؛ «نه الزاماً»، «گاهی وقت‌ها»، «اغلب»، «شاید این طور باشد که» و «احتمالاً».

بدیهی است که ما نمی‌توانیم اصلاً از اظهارات غیردقیق استفاده نکنیم؛ زیرا اکثر ما وقتی از پیدا کردن اصطلاح یا عبارتی دقیق در می‌مانیم، از اصطلاحی با دقت کمتر و کلی‌تر استفاده می‌کنیم؛ اما اگر به مبهم‌گویی عادت کنیم، گفتارمان وضوح و روشنی نخواهد داشت. ایوی و گلاکسترن معتقدند که در مواقعی که می‌خواهیم مراجعان را راهنمایی کنیم، بهتر است از توضیحات عینی و ملموس استفاده کنیم. آنها توصیه می‌کنند اگر می‌خواهیم راهنمایی‌هایمان مؤثر واقع شوند، باید مشخص و روشن باشند؛ مثلاً مشاوری را در نظر بگیرید که می‌خواهد به مراجع خود بگوید که باید آرامش خود را حفظ کند تا بر مسائل، تمرکز بیشتری داشته باشد. وی می‌تواند تنها به او چنین بگوید: «آرام باش»؛ اما این دستورالعمل، کلی و مبهم است و مراجعه کننده نمی‌فهمد که برای آرامش داشتن، باید چه کاری انجام دهد. اگر او می‌خواهد در اظهارات اولیه‌اش، توصیه‌های عینی‌تری ارائه دهد، باید چنین بگوید: «آرام باش؛ به صندلی‌ات تکیه بده؛ دست‌هایت را شل کن؛ خودت را روی صندلی رها کن و نفس عمیقی بکش». به این ترتیب، اطلاعاتی به مراجع داده است که او می‌تواند از آن طریق، آرامش پیدا کند.

۷) تأکید

یکی دیگر از ویژگی‌های مهم توضیحات مؤثر، تأکید است. سخن‌گو با تأکید بر برخی نکات، نظر شنونده را به مهم‌ترین یا ضروری‌ترین اطلاعات، جلب می‌کند و اطلاعات غیرضروری را بی‌ارزش جلوه می‌دهد. برای آن‌که شنونده بتواند از توضیحات ما سود ببرد، باید سعی کنیم عناصری را که ارتباط مستقیمی به مسئله یا موضوع دارند، مشخص کنیم.

به طور کلی، دو نوع تأکید وجود دارد؛ تأکید کلامی و غیرکلامی. در تأکید غیرکلامی، سخن‌گو برای نشان دادن ویژگی‌های برجسته توضیحاتش، از رفتارهای غیرکلامی استفاده می‌کند (مثل تکان دادن سر، اشاره کردن با انگشت و بلند کردن صدا). منظور ما از تأکید کلامی، استفاده از جنبه‌هایی از زبان است که سخن‌گو برای جلب توجه شنوندگان نسبت به برخی نکات و اطلاعات مهم، به آنها متوسل می‌شود.

روزنشاین، با بررسی پژوهش‌های مربوط به روش‌های مختلف معلمان، متوجه شد که ارایه «پویای» مطالب، مؤثرتر از ارائه «ایستای» آنهاست. وی همچنین پی برد که تأکید غیرکلامی (تغییر صدا و حرکات)، نظر دانش‌آموزان را جلب می‌کند و به آنها کمك می‌کند تا درس‌های خود را بهتر به یاد آورند. سخنرانان، سیاست‌مداران و مجریان تلویزیون، برای جلب توجه شنوندگان خود نسبت به موضوعات حساس، عمداً صدای خود را تغییر می‌دهند. سخنرانان ورزیده نیز برای اشاره به جنبه‌های مختلف توضیحات خویش، از حرکات مناسبی بهره می‌گیرند. آنها برای تأکید بر اطلاعات مورد نظر خود، در حرکات چشم، سر، صورت، دست‌ها و تمام بدن خود، تغییراتی ایجاد می‌کنند.

- راه‌های کمکی توضیح

ما به هر نحو ممکن، باید بر اثربخشی توضیحات خود بیفزاییم. این گونه کمك‌ها، ممکن است ساده (مثل طرح‌ها، نمودارها، جدول‌ها، کتابخانه‌ها و نقشه‌ها) یا مفصل (مثل فیلم‌ها، نمایش‌های زنده، گردش‌ها و بازدیدها) باشند. درباره استفاده از ابزارهای دیداری و شنیداری در محیطهای آموزشی، پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است و در کلاس‌های جدید، شاهد استفاده از وسائل کمك‌درسی مختلفی (مثل کتاب‌ها، نمودارهای دیواری، قفس حیوانات، آکواریم و نمایش دهنده‌های تلویزیونی) هستیم.

هریس با بررسی جامع پژوهش‌های صورت گرفته درباره این ابزارها، متوجه شد که این ابزارها برای تفکر مفهومی دانش‌آموزان، شواهدی عینی فراهم می‌آورند؛ در آنها ایجاد علاقه می‌کنند؛ یادگیری آنان را پایدارتر می‌کنند؛ انسجام افکار آنها را می‌افزایند و فرصتی فراهم می‌آورند تا تجارب مختلفی کسب کنند.

- مثال‌های کلامی

ساده‌ترین راه برای روشن‌تر کردن توضیحات، استفاده از مثال‌های کلامی و تشبیهات موردی است. هنگام مثال زدن، بهتر است از مثال‌های روزمره استفاده کنیم تا موضوع برای شنونده، ملموس باشد. روزنشاین می‌گوید: اگر پس از طرح بحث، از مثال استفاده کنیم و سپس درباره همان موضوع، صحبت کنیم، توضیحات ما، مفیدتر خواهند بود؛ مثلاً یك استاد جامعه‌شناسی را در نظر بگیرید که می‌خواهد برای دانشجویان سال اول

رشته جامعه‌شناسی، مفهوم «نقش» را توضیح دهد. او صحبت خود را با ارائه تعریفی درباره نقش، شروع می‌کند و می‌گوید: نقش عبارت است از الگوهایی رفتاری که با پایگاه ما در جامعه مرتبط هستند؛ سپس مثال‌هایی درباره نقش اشخاص ذکر می‌کند. از آنجا که دانشجویان با برخی از این نقش‌ها آشنا هستند، مثال‌های وی، برای آنان ملموس خواهد بود؛ سپس می‌گوید: می‌بینید که اشخاص، نقش‌های مختلفی دارند؛ پس یك دانشجو، می‌تواند در یك زمان، نقش پسر، برادر، دوست و سرگروه یك تیم را بازی کند».

▪ ابرازگری

وقتی شنوندگان به شدت برانگیخته می‌شوند، توجه بیشتری نشان می‌دهند و مطالب بیشتری یاد می‌گیرند. متأسفانه تحقیقات کمی درباره نحوه افزایش علاقه‌مندی شنوندگان، صورت گرفته است. بررسی‌های انجام شده در زمینه ابرازگری، نشان می‌دهند که تغییر عمدی صدا، اداها و ابزارهای کمك‌درسی، همگی موجب افزایش علاقه شنوندگان به توضیحات ما می‌شوند. براون می‌گوید: «ابرازگری‌ای که شامل شور و اشتیاق، مهربانی، شوخ طبعی، پویایی و حتی جذبه غیرعادی باشد، مدت‌هاست که یکی از ارکان اصلی سخنرانی و توضیح دادن، شناخته شده است».

▪ بازخورد

نمی‌توانیم به خودی خود فرض کنیم که شنوندگان، توضیحات ما را فهمیده‌اند. بنابراین، باید ببینیم که آیا توضیحات ما را درك کرده‌اند یا خیر. برای این کار، باید بازخورد و انعکاس توضیحات خود را بررسی کنیم.

پژوهش‌های اخیر در زمینه اثرات بازخوردهای کلامی، نشان داده‌اند که کامل بودن بازخورد، بر سرعت درك مفاهیم پیچیده، تأثیر معناداری می‌نهد. وقتی صرف‌نظر از پاسخ آزمودنی‌ها، به آنها بازخورد کلامی می‌دهیم، بهتر از زمانی که فقط پس از پاسخ آنها به آنان بازخورد می‌دهیم، عمل می‌کنند.

نخستین و شاید ساده‌ترین راه برای بررسی تأثیر توضیحات، این است که به رفتار غیرکلامی شنونده یا شنوندگان، توجه کنیم؛ زیرا شواهد خوبی در اختیار ما می‌گذارد. معلمان و سخنرانان مجرب و موفق، در حین توضیح و پس از آن، مدام به چهره و حرکات شنوندگان خود توجه می‌کنند و وجود علائمی مبنی بر سردرگمی، گیج شدن یا بی‌علاقگی را در آنان بررسی می‌کنند. مصاحبه‌گرهای کارآزموده نیز به سرعت به اخم‌ها، سرخ شدن‌ها، بالارفتن ابروها یا نگاه‌های بی‌روح مراجعان خود، توجه می‌کنند. از آنجا که افراد از لحاظ نوع رفتارها با هم تفاوت دارند، همیشه نمی‌توانیم تأثیر توضیحات را از طریق رفتار غیرکلامی بسنجیم.

یکی دیگر از راه‌های پی بردن به میزان درك طرف مقابل، پرسیدن سؤالات کلی است. اگر چه با این روش، می‌توانیم مستقیماً به میزان درك مطالب توسط مخاطبان خود پی ببریم، اما پرسش‌های یادآوری کننده، نمی‌توانند برخی از مفاهیم ذهنی شنوندگان را به ما نشان دهند؛ یکی از راه‌های غلبه بر این مشکل، آن است که از خود شنوندگان بپرسیم که کدام بخش از توضیحات ما نیاز به توضیح بیشتر دارد. ظاهراً این روش، در مورد مسائل «واقعی» مخاطبان، مفیدتر است؛ اما این اشکال را دارد که ممکن است آنها از روی ترس یا به خاطر اینکه کُند یا خنگ به نظر نرسند، پاسخ ندهند. بنابراین، معمولاً باید متوجه علائم غیرکلامی، ناراحتی یا بی‌اعتمادی مراجعان باشیم تا بتوانیم اشکالات آنها را بفهمیم.

▪ نمایش دادن

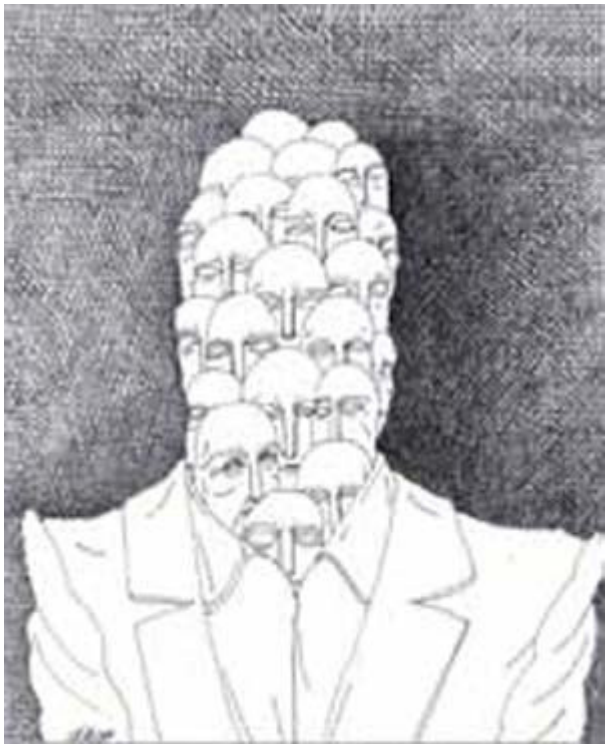
یکی از دیگر راه‌های روشن ساختن توضیحات، نمایش دادن است؛ به ویژه وقتی توضیحات ما برای بیان نحوه اجرای یك مهارت باشد؛ مثلاً یك مربی گلف، هنگام توضیح دادن یك نوع ضربه خاص، چاره‌ای ندارد جز آن‌که عملاً آن ضربه را نشان دهد. سازندگان ماشین‌های پیچیده، مثل ماشین ظرف‌شویی، معمولاً به کمك یك متخصص، نحوه کار دستگاه را به خریداران نشان می‌دهند. آنها به خوبی می‌دانند که با این کار، خریداران را تشویق می‌کنند کالاهای آنان را بخرند و در عین حال آنها را از مرغوبیت کالای خود مطمئن می‌سازند. بنابراین، این جمله که «یك تصویر، در حکم هزار کلمه و یك نمایش، در حکم هزاران تصویر است»، جمله حکیمانه‌ای است. فایده همراه کردن نمایش و توضیح، این است که نمایش، ویژگی‌های اصلی مهارت را نشان می‌دهد؛ توجه بینندگان را جلب می‌کند؛ درباره روش‌های آن مهارت، نکاتی را به ما گوشزد می‌کند و ما را متقاعد می‌کند که بعدها از آن استفاده کنیم.

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=259530

vista.ir
Online Classified Service

چگونه جدی تر تلقی شویم



اگر می‌خواهید در محل کار همه به شما احترام بگذارند و عقاید و ایده‌هایتان را بپذیرند، باید اطمینان حاصل کنید که اطرافیانتان شما را جدی تلقی می‌کنند. می‌دانید که دست یافتن به چنین موقعیتی نیازمند تلاش بسیار، صداقت و راستی است. در اینجا راهکارهایی به شما پیشنهاد می‌کنیم که با استفاده از آنها می‌توانید در کارتان از همه جلو بیفتید.

۱) همه چیز را بدون چون و چرا قبول نکنید. افراد بله قربان‌گو خیلی زود چهره واقعیشان معلوم می‌شود. آنچه از این کار نصیب شما می‌شود کوتاه‌مدت، ناپایدار و توخالی است. اگر با چیزی مخالفت دارید، باید افکار و دیدگاه‌هایتان را بدون ترس از چیزی ابراز کنید؛ اما به خاطر داشته باشید استدلالات خود را سنجیده و منطقی بیان کنید و همیشه به عقاید و دیدگاه‌های دیگران احترام بگذارید.

۲) خوب صحبت کنید. با وجود این که بعضی از مدیران دستشان رو شده است، اما هنوز مورد احترام هستند، زیرا شخصیتی منحصر به فرد دارند و می‌توانند از زیر آن شانه خالی کنند. برای صحبت کردن همیشه از زبانی مودبانه استفاده کنید. بدون هیچ گونه تغییر موضعی رک و راست صحبت کنید، ولی توجه داشته باشید که نباید به هیچ وجه وسط حرف دیگران بپرید و نیازی نیست همه افکارتان را به زبان بیاورید. در عوض به حرف‌ها و عقاید دیگران گوش بسپارید و به نظرات آنها توجه کنید. لازم نیست خیلی زود به عکس‌العمل دیگران پاسخ دهید. قبل از حرف زدن حتما تک‌تک کلماتتان را بررسی کنید و بعد به زبان بیاورید.

۳) وقت‌شناس باشید. اگر همیشه همه را منتظر خود نگاه دارید، کم‌کم احترامتان را از دست می‌دهید و چون نمی‌توانند به سر قرار آمدن شما اطمینان کنند، برای پروژه‌های بزرگ رویتان حساب نمی‌کنند. با احترام گذاشتن به برنامه‌ها و وقت دیگران، باعث خواهید شد که آنها نیز به شما احترام بگذارند.

۴) دست از مطالعه و یادگیری برندارید. ندانستن یکی از غیرقابل‌قبول‌ترین کلمات در دنیای حرفه‌ای است، اگر ندانید درباره چه چیزی صحبت می‌کنید، حتما جدی گرفته نمی‌شوید. اگر می‌خواهید روی ایده‌ها و نظراتتان حساب کنند، باید بکوشید از همه بااطلاع‌تر باشید. هیچ گاه دست از یادگیری برندارید و در این زمینه از همه سبقت بگیرید. قبل از این که عقیده خود را بگویید، حتما درباره آن اطلاعات جامع کسب کنید.

۵) سفیری لایق باشید. اگر از طرف شرکت جایی فرستاده می‌شوید، در واقع سفیر شرکت شده‌اید. کدام سفیر اطلاعات محرمانه میهنش را برای کشوری دیگر بازگو می‌کند؟ اگر می‌خواهید شرکتتان همیشه بهترین باشد، شما هم باید بهترین به نظر برسید. درخصوص کارفرمای خود با تحسین و غرور صحبت کنید.

۶) نتیجه نشان دهید. سخنگویان بزرگ در اول سخنرانی تاثیر می‌گذارند، اما این تاثیر مثبت را فقط تا زمانی می‌توانند نگاه دارند که سخنرانی‌شان

نیز جالب توجه باشد. اگر به توانایی‌هایتان ایمان دارید، نترسید و روی آنها کار کنید. گفته‌های خود را با عمل همراه کنید. افرادی که بالاتر از گفته‌هایشان عمل می‌کنند، همیشه مورد احترام و تحسین هستند.

۷) از خود تعریف نکنید. ممکن است کارهای زیادی انجام داده باشید، اما از خود تعریف نکنید. بگذارید دیگران ارزش‌های شما را کشف و تحسین‌تان کنند. اگر بخواهید از خود و دستاوردهایتان تعریف کنید، فقط دشمنی بقیه را به خود جلب خواهید کرد.

۸) خونسردی خود را حفظ کنید. رهبران بزرگ افرادی هستند که هنگام استرس و فشار زیاد، قادرند خونسردی خود را حفظ کنند. در این مواقع باید عزمتان را جزم کنید و به دنبال راه‌حل باشید، هر اتفاقی هم بیفتد نباید عصبانی شوید و کنترلتان را از دست بدهید. فقط خونسردی‌تان را حفظ کنید تا بتوانید اداره امور را در دست داشته باشید.

۹) خوب لباس بپوشید. از آنجا که معمولا افراد تا حد زیادی از روی ظاهر درباره دیگران قضاوت می‌کنند، کیفیت لباس‌های شما نقش اساسی در قضاوت آنها خواهد داشت. از طرز لباس پوشیدن محل کارتان پیروی، اما آن را به بهترین نوع بپوشید. سعی کنید همیشه تمیز و منظم باشید.

۱۰) زندگی خصوصی‌تان را پوشیده نگاه دارید. شما به محل کار آمده‌اید که کار کنید نه روان‌شناسی. اگر بخواهید زندگی خصوصی خود را برای همه بازگو کنید، مطمئن باشید قادر نخواهید بود تصویری جدی از خودتان در ذهن آنها ایجاد کنید. تا می‌توانید بکوشید درباره موضوعات زیر در محل کار با کسی گفتگو نکنید: مذهب، سیاست، مشکلات در روابط، آخر هفته شما با دوستانتان. همچنین اگر در محل کار با کسی مشکل دارید، دلیل نمی‌شود دراین‌باره با همه کارکنان گفتگو کنید. بکوشید موضوع را محرمانه با کارفرما یا خود شخص مطرح کنید.

جدی باشید تا جدی گرفته شوید. با رعایت نکات یاد شده متوجه شدید که چگونه نکاتی بسیار ریز می‌تواند احترام بیشتری برای شما کسب کند. احترام بیشتر هم باعث خواهد شد تا دیگران شما را جدی تلقی کنند. احترام دیدن، در نتیجه احترام گذاشتن به دیگران و جدیت در کار به وجود می‌آید.

پس جدی باشید تا دیگران جدی‌تان بگیرند.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=349718

vista.ir
Online Classified Service

چگونه جذاب و دلربا باشیم؟



فریبندگی یعنی اینکه بتوانید دیگران را به سوی خود جذب کنید. این خصلت اخلاقی به مرور زمان بدست می آید، از آنجایی هر یک از افراد در زمان تولد با میزان مختلفی جذابیت پا به این دنیا می گذارند می توان گفت که درصد بسیار زیادی از جذابیت اکتسابی است و با کمی تمرین به راحتی قابل دسترسی خواهد بود. مانند رقصیدن هر چه بیشتر تلاش کنید، موفق تر خواهید بود. تلاش و توجه تمام و کمال به نیازها و خواست های دیگران می تواند به شما این اطمینان را بدهد که به چهره یک فرد جذاب تبدیل شده اید.

- مراحل



۱) طرز ایستادن خود را تصحیح کنید. اگر شرایط بدنی شما در حد مطلوب قرار داشته باشد، گویای این مطلب است که یک فرد با اعتماد به نفس بالا هستید، حتی اگر از درونتان هم یک چنین احساسی نداشته باشید. در زمان راه رفتن باید محکم و ثابت قدم بردارید. کمرتان کاملاً صاف باشد، و شانه ها به سمت عقب گرایش داشته باشند. شاید در ابتدا زمانیکه یک چنین وضعیتی را تمرین می کنید برایتان قدری عجیب و دشوار باشد، اما پس از سپری شدن چند روز به آن عادت پیدا می کنید.

۲) ماهیچه های صورت را رها کنید. سعی کنید ماهیچه های صورتتان را رها کنید تا صورت، حالت طبیعی و دلپذیر خود را داشته باشد. با این چهره می توانید رو به دنیا کنید و به همگان بگویید که از هیچ چیز نمی هراسید.

۳) ارتباط برقرار کنید. هنگامیکه با فرد دیگری روبرو می شوید، با چشم های خود با او ارتباط برقر کنید، سرتان را به نشانه تائید تکان دهید، لبخند بزنید و شادی خود را به او انتقال دهید. اصلاً نگران عکس العمل فرد مقابل نباشید و البته در عین حال باید به یاد داشته باشید که در این کار زیاده روی نکنید.

۴) نام افراد را به خاطر بسپارید. زمانیکه برای اولین بار کسی را ملاقات می کنید سعی کنید که نام او را به خاطر بسپارید. این کار برای خیلی از افراد دشوار است. زمانیکه نامشان را می گویند، آنرا چندین مرتبه با خود تکرار کنید تا نامشان در ذهنتان باقی بماند و سپس نام خود را نیز به آنها بگویید؛ به عنوان مثال سلام "سارا" من "مانی" هستم. زمانی هم که با آنها خداحافظی می کنید، باز هم سعی کنید چند مرتبه دیگر نام آنها را تکرار کنید تا به طور کامل در ذهنتان باقی بمانند. هر چقدر بیشتر نام آنها را تکرار کنید، بیشتر به یادتان می ماند و طرف مقابل هم احساس می کند که او را بیشتر دوست می دارید و احتمال این امر که با شما بیشتر گرم بگیرد افزایش پیدا می کند.

۵) به دیگران علاقمند باشید. اگر شما یکی از آشناهای قدیمی را ملاقات کردید به عنوان مثال یک همکار، همکلاسی، دوست یکی از دوستان و ... در مورد خانواده و علاقمندی های جدید آنها سوالاتی مطرح کنید. اسم افراد نزدیک به آنها را بپرسید و نام آنها را به خاطر بسپارید. مطرح کردن یک چنین مسائلی، موضوعات جدیدی برای صحبت کردن در اختیار شما قرار می دهد و آنوقت مجبور نیستید که تنها در مورد کار و کلاس های درسی با هم صحبت کنید. می توانید تا حدودی در مورد خودتان نیز صحبت کنید. در تمام طول بحث خودتان را علاقمند نشان دهید و نشان دهید که تمایل دارید به گفتگوی خود با او ادامه دهید.

۶) گفتگو در مورد موضوعات مناسب. باید در مورد موضوعاتی صحبت کنید که طرف مقابل به آنها علاقه دارد، حتی اگر خودتان هم علاقه شدید به آنها نداشتید، بازهم این کار را ادامه دهید. به عنوان مثال اگر در یک جمع ورزشی قرار گرفتید، در مورد بازی دیشب یا گل کردن تیمی که به تازگی وارد لیگ شده صحبت کنید. اگر با کسانی هستید که به سرگرمی های مختلفی علاقمند هستند، می توانید در مورد سرگرمی های مورد علاقه آنها از جمله ماهیگیری، بافتنی، کوهنوردی، و سینما صحبت کنید.

هیچ کس از شما انتظار ندارد که در تمام زمینه ها یک متخصص باشید، باید به آنها بگویید که فقط به دلیل علایق شخصی است که تمایل دارید در مورد موضوعات مختلف با دیگران به بحث و گفتگو بنشینید. ذهن خود را باز کنید، اجازه دهید تا دیگران توضیحات لازم در مورد موضوعات مختلف را برای شما بازگو کنند. روراست باشید و به آنها بگویید که دانشتان در مورد برخی چیزها محدود است و بدتان نمی آید که چیزهای بیشتری در مورد آن مبحث یاد بگیرید.

۷) به جای غیبت کردن دیگران را تکریم کنید. اگر در جمعی در حال صحبت کردن هستید که همه افراد به نحوی در مورد یک شخص بخصوص در حال غیبت کردن هستند، بد نیست شما چیزی در مورد آن بگویید که دوست می دارید. گفتن چیزهایی که در دیگران دوست می دارید می تواند ۱۰۰% شما را تبدیل به یک فرد جذاب کند. در عین حال با این کار می توانید حس اعتماد دیگران را نیز به خود جلب کنید. همه اطرافیان به این نتیجه می رسند که شما هیچ وقت ایده ی بدی نسبت به دیگران ندارید. همه به این نتیجه می رسند که آبرویشان در دست شما محفوظ خواهد بود.

۸) دروغ نگویید. شاید به دلایلی دروغ بگویید اما مدارک و شواهدی وجود دارد که بر خلاف گفته های شماست. اگر به مریم بگویید که عاطفه را

دوست دارید و به نسیم بگویید که عاطفه را دوست ندارید، مطمئن باشید که مریم و نسیم با هم صحبت می کنند، حرف های شما را با هم در میان می گذارند، و با این کار اعتبارتان را نزد آنها از دست خواهید داد، و از آن به بعد هم دیگر هیچ کس حرف های شما را باور نخواهد کرد.

۹) با صداقت از دیگران تعریف و تمجید کنید. این کار خصوصاً در ارتقای عزت نفس دیگران نقش مهمی را بازی میکند. چیزهایی که خوشتان می آید را انتخاب کنید و در هر شرایطی به آنها اشاره داشته باشید. اگر از کاری و یا از کسی خوشتان می آید راهی برای بیان آن پیدا کنید و فوراً به آن اشاره کنید. اگر برای انجام این کار بیش از اندازه صبر کنید، ممکن است حرف های شما قدری ریاکارانه جلوه کنند. زمانیکه احساس می کنید با تشویق های خود می توانید زمینه پیشرفت را برای آنها فراهم آورید، حتماً این کار را انجام دهید و از آنها تعریف کنید. اگر احساس میکنید که چیزی در مورد فردی تغییر پیدا کرده است (به عنوان مثال مدل مو، طرز لباس پوشیدن و .. به آن توجه کنید و چیزی را که در مورد آن خوشتان آمده، به زبان بیاورید. اگر مستقیماً سوالی می پرسید، با خوشرویی آنرا بیان کنید و سپس سوال خود را با یک تعریف بجا به پایان برسانید.

۱۰) در پذیرش تعریف و تمجید مهربان باشید. این فکر را که برخی از تعریف و تمجید ها هدف خاصی را در پس خود دارند را از ذهن بیرون کنید. در قبول هر نوع تعریف و تمجیدی پرحرارت و علاقمند ظاهر شوید. خیلی بیشتر از گفتن یک "خیلی ممنون" ساده پیش بروید و آنرا با جملاتی نظیر: "خوشحالم که خوشت آمده" و یا "خیلی مهربانی که به این مورد اشاره کردی" همراه کنید. این عبارات خودشان می توانند به عنوان نوعی تعرف و تمجید در جواب تعریف های فرد مقابل به شمار روند. در عین حال باید دقت داشته باشید که برداشت بدی از تعریف های دیگران نکنید. به عنوان مثال اگر کسی به قصد تعریف از شما گفت: "نمیدانی چقدر دلم می خواست که من هم به اندازه تو ... بودم" شما نباید در جواب او بگویید من اصلاً هم یک چنین خصوصیتی را نداشته و ندارم و احساس می کنم که برداشت تو در این مورد غلط بوده و قضاوت نادرستی داشتی."

۱۱) تن صدای خود را کنترل کنید. یکی از نکات ضروری که باید همواره به خاطر داشته باشید، ماهیت صحبت کردن است. برخی از افراد هستند که در درون خود احساس ناامنی می کنند و به راحتی نمی توانند تعریف و تشکر دیگران را پذیرا شوند. در مورد یک چنین افرادی بیشتر باید دقت کنید و روان و سلیس با آنها صحبت کنید. اگر تمایل داشتید به آنها بگویید که "امروز زیبا شده اید" تن صدایتان باید همانطوری باشد که می گویید: "امروز روز زیبایی است." هر گونه تغییر در تن صدا و نحوه بیان کردن آن، این شک را در آنها بوجود می آورد که گفته های شما از سر صدق و درستی نیست. می توانید برای تمرین، صدای خود را روی نوار ضبط کنید و چند مرتبه آنرا گوش کنید تا متوجه هر گونه تغییری بشوید. از خودتان سوال کنید که صدای شما نشان می دهد که از روی صداقت صحبت می کنید؟ تا زمانیکه به یک عبارت خالصانه و صادقانه نرسیده اید، به ظبط کردن صدای خود ادامه دهید.

- چند نکته

همیشه خونسرد باقی بمانید. قصد شما خوشحال کردن دیگران است و نباید به این موضوع فکر کنید که ممکن است آنها در قبال شما چه واکنشی نشان داده و چه خیال بافی هایی در ذهن خود انجام دهند. اگر این کار را انجام دهید، آنوقت تمام تاثیر این کار بر روی صورت شما نمایان خواهد شد، و تبدیل به فردی می شوید که فقط در پی راضی کردن اطرافیانش است. کسی که نیازهای شخصی اش را زیر پا می گذارد تا دیگران دوستش بدارند. باید همیشه به خاطر داشته باشید که مردم آنقدر کارهای متنوع دارند که نمی توانند که همواره به شما فکر کنند. بیشتر اوقات در مورد خودشان و کارهایی که باید انجام دهند، فکر می کنند.

میزان جذابیتی که می توانید بدست آورید، به میزان خلاقیت شما در تحسین کردن دیگران بستگی دارد. تعریف ها و تحسین های خود را با لحنی قاطع اما در عین حال شاعرانه بیان کنید. هیچ اشکالی ندارد که چند قطعه از قبل آماده شده را در ذهن داشته باشید تا در زمان تحسین کردن از فردی بیان کنید، اما افراد جذاب کسانی هستند که بتوانند در همان لحظه چیزی را ابداع کنند و نوآوری به خرج دهند. اگر ذهن شما خلاقیت داشته باشد و دائماً ابداع و نوآوری کنید، دیگر نگران تکرار مکررات هم نخواهید شد.

گاهی اوقات مجبور می شوید عقایدی را بیان کنید که شاید کمتر اتفاق می افتد دیگران نظر مثبتی نسبت به آن داشته باشند. در چنین شرایطی می توانید این کار را با قدری شوخی بیامیزید. شوخی و خنده مانند قاشق پر از شکری هستند که به بیمار کمک می کنند دارو را راحت تر فرو ببرد.

همدلی یکی از ملزومات بی چون و چرای جذابیت است. باید بدانید که چه چیزهای اطرافیانتان را خوشحال میکنند و چه مواردی موجبات ناراحتی آنها را فراهم می آورند، آنوقت می توانید بهترین انتخاب را در مورد آنها داشته باشید.

اگر احساس می کنید که به یکباره نمی توانید عضلات صورت خود را رها کنید، می توانید این کار را از شانه های خود شروع کنید، اگر از جای

اصلی خود بالاتر آمده باشند، نشان دهنده این مطلب هستند که شما قدری عصبی هستید. آنها را به سر جای خودشدان بازگردانید، ژست عمومی بدن خود را تصحیح کنید، نفس عمیقی بکشید و لبخند بزنید.

- هشدار

از بحث و جدل بپرهیزید. حتی اگر نیمی از افراد با شما مواق باشند، باز هم شما نمی توانید جذابیت ۱۰۰% پیدا کنید. چیزهایی که بر زبان می آورید باید برای تمام افراد خوشایند باشند. زمانی که احساس کردید دلتان می خواهد در یک بحث شرکت کنید، از خودتان بپرسید که: "آیا واقعاً لازم است که در همین لحظه، نظر خودم را مطرح کنم؟" اگر احساس می کنید که هیچ گونه الزامی در این کار وجود ندارد، بنابراین قدری بذله گویی کنید و مطرح کردن نظر خود را بگذارید برای یک وقت دیگر.

هیچ گاه به جوک هایی که خودتان تعریف می کنید، نخندید. این کار سیمای قشنگی ندارد. می توانید لبخند بزنید؛ همین کفایت می کند، اصلاً هم ناراحت نشوید اگر هیچ کس به آن نخندید. گاهی اوقات افراد متوجه جوک نمی شوند. این امر باید برای خود آنها ناراحت کننده باشد که متوجه منظور شما نشده اند. هدف شما صرفاً خوشحال کردن آنها بوده است.

هیچ گاه در مورد مسائل مختلف توضیح بیش از اندازه ندهید چون صرفاً ارزش گفته های خود را از بین می برید. این کار نشان دهنده این مطلب است که شما از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستید و به سختی می توانید باور کنید که دیگران حرف های شما را متوجه شده اند. همچنین ممکن است این سوء تفاهم را نیز ایجاد کند که شما به مخاطبان خود اعتماد ندارید و تصور می کنید که آنها متوجه منظورتان نمی شوند و خودتان قصد دارید به جای آنها تصمیم بگیرید. زمانیکه نکات غیر ضروری را از گفته های خود حذف می کنید، مردم با اشتیاق بیشتر به حرف های شما گوش می دهند. با این کار ممکن است که برای کسب اطلاعات بیشتر نیز وارد بحث شده و سوالاتی را مطرح کنند. باید اعتماد کنید که مخاطبانتان حساب دو دوتا چهارتا سرشان می شود.

برخی از افراد هستند که مقوله تکبر و جذابیت را اشتباه می گیرند. درحقیت باید دانست که تکبر نقطه مقابل جذابیت است. جذابیت حس رضایت دیگران را بر می انگیزد، اما تکبر فقط می خواهد حس رضایت فردی را برانگیزاند. تکبر افرادی را جذب می کند که در وجود خود ناامنی هایی دارند، اما جذابیت توانایی جذب تمام افراد را دارد.

http://vista.ir/?view=article&id=337122

vista.ir
Online Classified Service

چگونه خود را دوست بداریم؟



آیا هنوز آخرین باری را که واقعا عاشق شدید به خاطر دارید؟

یادتان هست که در قلبتان چه آه و فغانی بر پا بود و چه احساس پراعجازی داشتید.

می‌خواهم بگویم عاشق خود بودن هم درست همین‌طور است! با این تفاوت که این عشق هرگز فنا شدنی نیست. اگر عشق به خود را یکبار زنده کنید، این عشق در تمام طول زندگی با شما خواهد بود. بنابراین از این رابطه عاشقانه حداکثر بهره را ببرید، زیرا عشق راهنمای همیشگی شما است، برای رسیدن به اوجی از شعور و آگاهی که تنها بشر قادر به تحقق



آن است.

برای کسانی که می‌خواهند خود را دوست بدارند، چند رهنمود درباره دوست داشتن خود ارائه می‌دهیم.

▪ یقیناً اصلی‌ترین کلید دوست داشتن خود پرهیز از انتقاد و عیب‌جویی از خود است. احتمالاً دیده‌اید که بیشتر مردم موقع سرزنش کردن خود اصطلاحاتی می‌گویند مثل: احمق، پسر بد، دختر بد، بی‌مصرف، بی‌ملاحظه، نادان، زشت، شلخته، بی‌عرضه و غیره، شاید برای شما هم پیش آمده که با چنین کلماتی خود را توصیف کنید، در واقع به کار بردن این کلمات به این دلیل است که ما می‌خواهیم طوری عمل کنیم گویی که کامل و بی‌نقص هستیم و با این عقیده خود را تحت فشار سختی قرار می‌دهیم، و چشم‌های خود را بر حوزه‌های دیگری از زندگی‌مان که نیازمند اصلاحات و شفابخشی هستند می‌بندیم.

پس بهتر است سعی کنیم خلاقیت‌های فردی خود را کشف کنیم و خصوصیات برجسته و ممتاز خود را ستایش کنیم، زیرا وقتی ما از خود انتقاد می‌کنیم در واقع نقش خود را در دنیا بی‌اعتبار و تحقیر می‌کنیم.

در صورتی که می‌توانیم به هنگام اشتباه کردن یا شکست خوردن در موقعیتی، به خود بگوییم: «من پیچیده‌تر از آن هستم که شایسته یك ارزیابی کلی از خود باشم، درست است که اشتباه کردم یا شکست خوردم ولی می‌توانم هنوز خودم را به عنوان انسان جایزالخطا بپذیرم و این اشتباه یا شکست من دلیل بر بی‌ارزش بودن و ناتوانی من نیست.»

بنابراین اگر آمادگی رشد و ترقی و درس گرفتن از اشتباهات را داشته باشید، اشتباهات راهی به سوی یك زندگی کامل و پربار را برایتان هموار می‌سازد.

خیلی از ما دائم خود را با افکار ترسناك تهدید می‌کنیم و از یك مشکل کوچك یك هیولای غول پیکر می‌سازیم. مثلا اگر دیگران ما را طرد کنند فاجعه است، یا اگر در فلان مورد به نتیجه دلخواه نرسیم وحشتناك است.

بنابراین هرگاه دچار ترس و نگرانی شدید، به خود بگویید: این که دیگران مرا طرد کنند یا اگر در این مورد خاص به نتیجه مطلوب نرسیدم برایم ناراحت‌کننده است، ولی هیچکدام فاجعه نیست.

▪ راه دیگر این است که با خود ملایم، با محبت و صبور باشیم. اشکال بسیاری از ما این است که همیشه می‌خواهیم فوراً به همه چیز برسیم. مثلا یك روزه بتوانیم خود را دوست بداریم. در صورتی که ما نتوانیم در عرض یك روز خود را کاملاً دوست بداریم، ولی می‌توانیم هر روز خود را کمی بیشتر دوست داشته باشیم. اگر هر روز به خود کمی بیشتر عشق بورزیم بعد از دو یا سه ماه در مسیر خود دوستی واقعی پیشرفت شایانی خواهیم داشت.

▪ با ضمیر باطن خود محتاطانه رفتار کنیم: برای آرامش دادن به جسم و روح فقط چند دقیقه در روز فرصت لازم است.

هر وقت که توانستید چند بار نفس عمیقی بکشید، چشم‌هایتان را ببندید و تمام هیجانات درونی خود را رها کنید، وقتی نفس‌هایتان را بیرون می‌دهید تمرکز کنید و آهسته به خود بگویید: «من تو را دوست دارم همه چیز خوب است.» بعد از آن احساس آرامش بیشتری می‌کنید و می‌فهمید که لازم نیست همیشه با ترس و اضطراب زندگی کنید.

▪ هر روز تفکر کنید: توصیه می‌کنم روح خود را آرام کنید و به حکمت درونی خود گوش فرا دهید. در این لحظه می‌توانید حتی این جملات را تکرار کنید: «من خودم را دوست دارم. یا: من خودم را می‌بخشم. یا: من بخشیده می‌شوم.»

پس از مدتی سکوت کنید و به ندای درون خود گوش دهید. در واقع هر یك از ما برای فکر کردن روش خاصی را انتخاب می‌کند. بعضی از افراد موقع پیاده‌روی یا حتی دویدن فکر می‌کنند، برخی دیگر با نوشتن افکار منفی و مثبت خود. من با رفتن به طبیعت و قدم زدن در آن می‌توانم به خود و حکمت آفرینش خود فکر کنم. شجاع باشید و راه مخصوص خود را جهت تفکر بیابید.

▪ دوست داشتن خود یعنی این که به خود ارج نهیم: به دوستان خود مراجعه کنید و از آنها کمك بخواهید. تقاضای کمك از دیگران در موقع نیاز، نشانه قدرت است.

خیلی از شما یاد گرفته‌اید که همیشه فقط به خود تکیه کنید و همه کارها را به تنهایی انجام دهید و نمی‌توانید از دیگران درخواست کمك کنید، چون خودپرستی شما این اجازه را نمی‌دهد. پیشنهاد می‌کنم به عضویت گروههای خودیاری که برای حل مشکلات در گوشه و کنار این شهر هستند درآیید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=253409

vista.ir
Online Classified Service

چگونه در بازی ارتباط برنده شویم



در کسب و کار، «روابط» نقش مهمی بازی می کنند، همه ما این موضوع را می دانیم اما اغلب آن قدر درگیر مسائل روزانه می شویم که به بهترین راه های ممکن برای ایجاد ارتباط فکر نمی کنیم. وقتی با آدم های موفق صحبت می کنیم، آنها دلیل موفقیت شان را در نوع رابطه و اعتمادی می دانند که بین شرکا و دوستان برقرار کرده اند. ما با چند تن از کسانی که توانسته اند روابط بسیار موفقی ایجاد کنند، گفت وگویی داشته ایم تا یاد بگیریم روش آنها چیست و این نوع ارتباط چگونه به آنها کمك کرده است.

•به نیازهای دیگران توجه کنید

همه می دانند که هدف از تلاش برای ایجاد ارتباط، در نهایت این است که بتوانیم با هم و در کنار هم کار کنیم، اما برای رسیدن به چنین هدفی می بایست توجه به دیگران را سرلوحه تلاش خود قرار دهیم. جری ایکاف یکی از نویسندگان کتاب «مرز ارتباطات تجاری» در این باره می گوید: «باید دقت کنید که دیگران برای چه چیز ارزش قائلند.» به اعتقاد وی کلید دست یافتن به چنین چیزی در «صبور بودن» و «کنجکاو بودن» است.

•با دیگران تبادل نظر کنید

پی بردن به اینکه چه عاملی در افراد انگیزه ایجاد می کند نکته ای مهم است اما بلافاصله پس از آن باید بتوانید اعتماد ایجاد کنید. به اعتقاد «ایکاف» بهترین روش این است که با حالتی خستگی ناپذیر، ثابت قدم و قابل پیش بینی گام بردارید یعنی نشان دهید آن قدر ارزشمند هستید که دیگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند. اما برای آنکه از نظر دیگران شخصیتی خودشیفته (از خود راضی) به نظر نرسید بهتر آن است که قبل از

انجام هر کاری دیگران را در ایده های خوب خود سهیم کنید.

جان پالومبو رئیس شرکت بازاریابی DVC که برخی از مشتریانش کارکنان فیلم فوجی و تیغ ژیلت هستند در این باره می گوید: «هرگاه کسی را ملاقات می کنم، اگر نکته آموزشی مفیدی را به او نگویم، کارم را به درستی انجام نداده ام حالا چه او برای حرف من اهمیت قائل باشد چه نباشد فرقی نمی کند.»

•از هر موقعیتی برای برقراری ارتباط استفاده کنید

شما می بایست پیوسته در این فکر باشید که چگونه و کجا می توانید روابطی را ایجاد و آنها را تقویت کنید. یعنی از هر فرصتی مثل نوشیدن چای، صرف ناهار و شام و یا هر نوع ارتباط و تماسی که در مسافرت ها دست می دهد استفاده کنید وگرنه مجبور خواهید بود راه دور و درازی را برای رسیدن به این هدف طی کنید. زمانی که رئیس شرکت مشاوره شروود به نام مارتین پیچنسون از مقرش در لس آنجلس در تلاش برای گسترش روابط تجاری اش با شرکت سیلیکون بود از هر موقعیتی برای تماس با همتایان تجاری اش به سرعت استفاده می کرد. او می گوید: وقتی کسی تلفن می کرد و می گفت که احتمال دارد با من معامله ای داشته باشد و از من وقت ملاقات می خواست، صبح روز بعد در محل آنها حاضر می شدم و فرصت را از دست نمی دادم، یعنی با پرواز ۴۵/۵ صبح حرکت می کردم و ساعت ۱۵/۸ برای صرف صبحانه در آن اداره بودم. به اعتقاد وی، می بایست هر موقعیتی را به سرعت تایید وگرنه رقبا این کار را خواهند کرد. موقعیت های از دست رفته بزرگترین مایه تاسف و اندوه یك رئیس یا موسس به شمار می روند.

•ویژگی های خود را بشناسید

حقیقتاً ایجاد روابطی خوب که منجر به تجارت موفقی شود، کار مشکلی نیست. این کار به یك تنظیم ذهنی نیاز دارد یعنی می بایست مترصد امکانات باشید و در عین حال به اعمال تان آگاه باشید. می توانید موانعی را که در مسیر گسترش روابط مورد نیازتان پیش می آید، از میان بردارید. «جیمز تام» نویسنده کتاب مشارکت بنیادی در این باره می گوید: به رفتارتان نگاه کنید و بازتاب آن را بسنجید. او می گوید: رفتارهای دفاعی که ممکن است مانع پیشرفت شما باشند را شناسایی کنید مثلاً احتمال دارد وقتی که وحشت زده و ترسان می شویم دیگری را غرق در اطلاعات کنیم یا در سکوت فرو رویم که این می تواند یك اخطار اولیه باشد. وقتی چنین رفتاری را در خود تشخیص دادید خواهید توانست اقداماتی را به عمل آورید، آن گاه یا لازم است که آهسته تر پیش روید یا می بایست برای خنثی کردن آن رفتار هر کاری از دست تان برمی آید بکنید. با افراد مستقیماً ارتباط برقرار کنید. یا مسئولیت برقراری ارتباط را برعهده دیگران نگذارید یا از واسطه کردن دیگران پرهیز کنید. برای ارتباط برقرار کردن با دیگران تلاش کنید، گهگاهی یك تلفن یا ای میل می تواند آنها را برای مدتی طولانی با شما مرتبط سازد. هر چند چنین ارتباطی خیلی قوی و پررنگ نیست اما مفید است، خب به هر حال هرکسی مشغله ای دارد و نیازی به رفتار دراماتیك نیست.

•ارتباط مستقیم برقرار کنید

هیچ گاه فکر نکنید که برقراری ارتباط از طریق شبکه می تواند مانند ارتباط رودررو موثر باشد. به گفته ویتمن متاسفانه ارتباطات شبکه ای برای خیلی ها هدف شده است.

او می گوید: «ارتباط گران شبکه ای بیکارانی هستند که قبلاً بیکار نبوده اند، همه شبکه را به هم توصیه می کنند ولی آنها در شبکه چه می کنند؟ آنها مرتباً افرادی که هیچ وقت با آنها صحبت نکرده اند را فرا می خوانند و همه حرف شان یا «من»، «من»، «من» است یا «به کمکت احتیاج دارم»، ولی چنین کاری ایجاد ارتباط نیست بلکه نوعی چاپلوسی و تن آسایی است.»

•هیچ گاه مایوس نشوید

حفظ رابطه در تجارت مثل حفظ رابطه در مدرسه نیست. یعنی در تجارت ممکن است با وجود آنکه طی سال ها دلیلی برای صحبت با کسی نداشته اید، بتوانید ارتباطی را دوباره آغاز کنید.حتی یك تلفن و یا ای میل می تواند روابط تیره وتار شده را دگرگون سازد.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=228113

vista.ir
Online Classified Service

چگونه در دل شوهر راه یابیم؟



۱- با شوهری که از سر کار می آید چه رفتاری دارید؟

الف- چه باید کرد؟

۱- سلام و احوالپرسی معمول منتها با خوشرویی و گفتن «خسته نباشید».

۲- گرفتن کیف، کت و بسته های خریداری شده

۳- دادن خبرهای خوش

۴- آرام کردن فرزندان و هر یک را به کاری مشغول کردن.

۵- سریع آماده کردن میز غذا یا چیدن سفره.

۶- پرس و جو از اوضاع کاری روز و فرصت دادن به مرد تا حرف هایش را بزند.

و خلاصه به هر طریق می توانید احساس خوب خود را از ورود شوهر به منزل ابراز کنید.

حرف دیل کارنگی یادتان باشد که می گوید :«تبسم خرجی ندارد ولی سود بسیاری دارد.»

گاهی بعضی از مردها حسادت خود را پنهان می کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، آن وقت دچار دردی درونی می شوند که پیامدهای آن خوشایند نیست. خانم ها باید متوجه این خصیصه مردها باشند. از سوی دیگر، شوهر با حسادت خود به طور غیرمستقیم به همسرش نشان می دهد که چقدر دوستش دارد.

ب- و اما چه نباید کرد؟

۱- بی اعتنایی و سرد رفتار کردن.

۲- در خواست انجام کاری پیش از غذا خوردن.

۳- گله و شکایت از بچه ها و یا شکوه و شکایت از کارهای روزانه.

۴- درخواست پول یا بیان سایر توقعاتی که احتمالاً برای مرد مشکل آفرین است.

شاید بگویید این موارد پیش پا افتاده است، اما لطفاً صادقانه پاسخ دهید، آیا با وجود آگاهی از این موارد جزئی، به آنها عمل می کنید یا فقط گاهی یکی – دو تایی را اجرا می کنید؟

۲- اگر شوهرتان دیر به منزل بیاید با او چه رفتاری دارید؟

یکی از عمده ترین اختلاف های زوجین، دیر آمدن مرد به خانه است. طبیعی است هیچ مردی حق ندارد بدون دلیل موجه دیر به خانه برود. اما خانم ها هم نباید در صورت دیر آمدن مرد به منزل، جنجال به پا کنند. خانم ابتدا باید علت واقعی را پیدا کند تا از روی حدسیات و افکار منفی خود واکنشی نشان ندهد که رابطه را پر از خشونت و مشاجره کند.

زن باید علت دیر آمدن را سؤال کند وگرنه مرد فکر می کند این موضوع برای زن بی اهمیت است، اما در عین حال زن باید سؤال خود را با لحنی آرام مطرح کند، آن هم پس از این که شوهر شام خورد و کمی استراحت کرد. زن باید او را متوجه کند که به خاطر نگران بودن چنین پرسشی کرده است. با این برخورد ، شوهر مجبور می شود با حوصله و به نرمی دلیل دیر آمدنش را توضیح دهد.

اما اگر زن لحن تند و غیر دوستانه ای داشته باشد مرد احساس می کند مورد بازخواست قرار گرفته، از طرفی هم خسته و گرسنه است بنابراین ممکن است حتی با لحن زننده ای مثلاً بگوید «به تو مربوط نیست»، یا سکوت کند.

مردی می گفت «شغلم طوری است که اکثراً نمی توانم سر ساعت به منزل برسم، هر چند همسرم از این وضعیت با خبر است اما تا می رسم غُرولند می کند. من هم دیگر به این رفتارش عادت کرده ام و دیگر تلاشی برای سر وقت رسیدن نمی کنم. از این که فکر می کنم او به من ظنین

است عصبانیتم دو برابر می شود.»

البته بهتر است مرد در این صورت تلفنی به خانم خبر دهد، اما به او حق بدهید که شاید گاهی تلفن دم دست او نباشد. برخی از مردها هم می گویند اگر هر بار به خانه تلفن کنیم همسرمان عادت می کند، آن وقت اگر یک بار نتوانیم زنگ بزنیم بیشتر نگران می شود.

اما از اینها گذشته، کمی هم باید مسئله را از دید خانم ها بررسی کنیم. بیشتر زنان مایلند ساعت دقیق آمدن همسرشان را بدانند. اما منظور آنها بازخواست یا کنجکاوی نیست بلکه می خواهند غذا را طوری آماده کنند که به محض ورود همسرشان، غذا را بکشند. حالا شما خود را به جای همسری بگذارید که نمی داند کِی پلو را دم کند تا نسوزد، کِی خورش را بار بگذارد که به موقع حاضر شود، به بچه ها غذا بدهد یا نه و خلاصه دهها مورد دیگر که به سلیقه شخصی زنان مربوط می شود. اگر شوهر دیر کند تمام نقشه های همسرش را به هم می ریزد. در حالی که وقت شناسی حداقل احترامی است که مردان می توانند به زحمت های روزانه همسرشان بگذارند.

از یاد نبریم نهایت آرزوی هر زن، فراهم کردن شرایط آسایش و راحتی برای شوهرش است. باید قبول کرد که وقتی او یکی دو ساعت را در نگرانی و اضطراب به سر برده باشد، نمی تواند خوش آمدگوی خوبی به هنگام ورود شوهرش باشد.

در اینجا باید به زنان خوب و دوستدار شوهر توصیه ای کنیم. شما که دوست ندارید به تنهایی غذا بخورید و حتماً باید شوهرتان در کنارتان باشد لازم است به نکته ای ظریف توجه کنید. اگر مایلید او هرچه زودتر وضع مالی اش را بهبود بخشد و خواسته هایتان را برآورده سازد، باید خود را برای این گونه دیر آمدن ها آماده کنید. زیرا همیشه چنین فرصت کاری خوبی برای همسرتان مهیا نیست. در چنین مواقعی باید برای خود سرگرمی سالمی پیدا کنید تا هم شوهرتان آسوده خاطر به کارهایش برسد و هم شما هنری بیاموزید، یا تخصصی پیدا کنید. زنان موقعیت شناس، شغل شوهر را دست کم نمی گیرند، زیرا موفقیت مرد، بازده اقتصادی خوبی خواهد داشت و رفاه خانواده بیشتر می شود. در ثانی رضایت خاطری که از این بابت به مرد دست می دهد تأثیر مطلوبی بر روابط زناشویی می گذارد. مردی که از کارش راضی است به نسبت مردان دیگر در خانه خوش اخلاق تر است و در برابر ناملایمات صبوری بیشتری نشان می دهد. البته زنان در صورتی باید چنین فرصتی به شوهر خود بدهند که مدت آن قابل قبول باشد وگرنه شوهر باید در برنامه کاری خود تجدید نظر کند، زیرا زندگی فقط کار و مادیات نیست.

زنان موقعیت شناس، شغل شوهر را دست کم نمی گیرند، زیرا موفقیت مرد، بازده اقتصادی خوبی خواهد داشت و رفاه خانواده بیشتر می شود. در ثانی رضایت خاطری که از این بابت به مرد دست می دهد تأثیر مطلوبی بر روابط زناشویی می گذارد. مردی که از کارش راضی است به نسبت مردان دیگر در خانه خوش اخلاق تر است و در برابر ناملایمات صبوری بیشتری نشان می دهد.

۳- با «سکوت شوهر» چه برخوردی کنیم؟

بیشتر خانم ها از سکوت شوهر در خانه سراسیمه و نگران می شوند، نشاط خود را از دست می دهند و این سکوت را به خود نسبت می دهند و پیش خود فکر می کنند: دوباره از چه دلخور است که حرف نمی زند. آیا ممکن است دیگر مرا دوست نداشته باشد؟ این حق خانم هاست که از مسائل شوهر خود مطلع باشند. یک زن دوست دارد شوهرش تمام اسرارش را با همسر در میان بگذارد، تا هم احساس غریبه بودن نکند و هم این که دوست دارد سنگ صبور شوهر خود باشد تا شاید بتواند کمکی کند. اما خانم ها باید به این مورد هم توجه کنند که بیشتر شوهرها مایل نیستند مشغله های فکری شان را با همسر خود در میان بگذارند چون می ترسند او را دچار نگرانی و اضطراب کنند. به علاوه چون مطمئن هستند از عهده حل مشکل بر می آیند فکر می کنند تا آن وقت نباید به همسرشان چیزی بگویند. گرچه نمی شود این رفتار را صد درصد تأیید کرد اما آنها با حسن نیت چنین می کنند. همسرتان فقط می خواهد شما ناراحت نشوید. مردی که تمام مشکلات کاری خود را با همسرش در میان بگذارد در واقع بخشی از بار آن را به دوش او منتقل می کند. به جای این که از شوهرتان انتظار داشته باشید تمامی افکار و اسرارش را با شما در میان بگذارد، به او فرصت دهید تا تنها بماند. در ضمن شرایط آرامش او را مهیا کنید و تا می توانید مهربانی کنید. این رفتار باعث می شود شوهرتان در کمال آسایش به مشکلش بیندیشد و برای حل آن اقدام کند. در چنین خانه ای است که مرد می تواند تمام غصه هایش را فراموش کند.

۴- مواظب حسادت های شوهرتان باشید

برای داشتن حس تفاهم با شوهرتان باید بدانید که او چه روحیه ای دارد. آیا انتظار دارید از همکار شوهرتان تمجید کنید و او ناراحت نشود؟ اگر می خواهید همیشه در قلب شوهرتان جای داشته باشید هیچ گاه بیش از حد از مردی نزد او تعریف نکنید. هیچوقت چیزهایی را که از دیگران یاد می گیرید با آب و تاب پیش او بازگو نکنید. از کجا می دانید به غرور شوهرتان برنخورده است؟ گاهی بعضی از مردها حسادت خود را پنهان می کنند و قدرت ابراز آن را ندارند، آن وقت دچار دردی درونی می شوند که پیامدهای آن خوشایند نیست. شما باید متوجه این خصیصه مردها باشید. از سوی

دیگر شوهرتان با حسادت خود به طور غیرمستقیم به شما نشان داده است چقدر دوست تان دارد.

۵- غرغر کردن چاره کار نیست

در بیشتر مواقع حرف هایی که خانم ها می زنند درست و منطقی است، اما در زمان و نحوه بیان مطلب اشکال است. اگر نتیجه کاری خوب بود می توان تکرارش کرد، اما اگر حاصل منفی بود باید شیوه دیگری در پیش گرفت. شما با سرزنش، غرولند، بداخلاقی و رنجور نمایی فقط مرد را از خانه فراری می دهید! خانه محل آسایش و آرامش همسر شماست. اگر دائماً خطاهای او یا مشکلات خود را به رخش بکشید عاقبت می گریزد و به جایی پناه می برد که از این مزاحمت به دور باشد (البته این مطلب به معنی تأیید این رفتار مردان نیست). رگ خواب شوهرتان را به دست آورید، آن وقت همه چیز درست می شود. با گوشه و کنایه حرف زدن و زخم زبان را از صحبت های خود حذف کنید.

به مردان عاشق نیز توصیه ای می کنیم: برای این که روح زن را شاداب و با نشاط سازید باید بخشی از اوقات فراغت خود را فقط به او اختصاص دهید. یک زن نیاز به توجه و احساس امنیت دارد. از یاد نبریم زن ها از طریق محبت و عشق ورزی بهتر و راحت تر با مردان کنار می آیند تا با اهدای قطعه ای جواهر. به همسرتان اجازه دهید گاهی خودش را برای شما لوس کند. مگر مردان گاهی خود را لوس نمی کنند و متوقع نیستند نازشان را بکشند؟!

گاهی پیش می اید که زن با رنجورنمایی یا نق زدن می کوشد محبت شوهرش را جلب کند. در چنین موقعیتی شوهر آگاه و دانا، زن را درک می کند و هرگز او را مجبور به اعتراف نمی کند که هدفش چیز دیگری است.

«گاهی دست نوازش، کنار او نشستن و صحبتی صمیمانه، معجزه می کند.»

افسوس که ما خودخواهانه به ندرت چنین می کنیم. زنان گاهی فقط نیاز به گوش شنوا دارند. با گفتن و گله کردن و گاهی از چیزی شکایت کردن روحشان را سبک می کنند. مرد خوب همواره این فرصت را به همسرش می دهد. به حرف های او گوش بدهید و او را تأیید کنید. این عمل را نه به صورت مکانیکی، بلکه از روی رغبت و با تمام وجود و به خاطر دل او انجام دهید.

«در این جهان نیاز به دوست داشتن و ستایش شدن، بیش از نیاز به نان است.» مادر ترزا

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=220148

vista.ir
Online Classified Service

چگونه دروغگو را تشخیص دهیم؟



همه ما در زندگی فرد دروغگویی را سراغ داریم. یک لاف زن حرفه ای. فردی که حتی اگر تلاش هم کند، باز هم نمی تواند از دروغ گفتن دست بردارد. او در مورد هر چیز و همه چیز دروغ می گوید. تعداد خانم هایی که با آنها قرار ملاقات گذاشته، مسائل کاری، استعدادهایش، تحصیلات و در یک کلام همه چیز. او می خواهد با این کار خودش را بزرگتر جلوه داده و در دیگران تاثیر بگذارد.

دلیل دروغگویی هر چیزی که باشد، کسی به این قبیل افراد احترام نمی



گذارد. هیچ کس روی آنها حساب باز نمی کند و برای شخصیتشان نیز ارزش قائل نیست. من این کلام را بارها و بارها تکرار کرده ام: مرد است و حرفش.

- توانایی تشخیص دروغ

اعماق وجود بیشتر انسانها پاک و محجوب است. آنها هر چقدر هم که تلاش کنند و دروغی بگویند که به اصطلاح مو لای درزش نرود، باز چشمانشان گویای تمام حقایق است. چشم ها هیچ گاه دروغ نمی گویند. اگر شما یک تبه کار حرفه ای هم باشید، چشمانتان هیچ گاه نمی توانند کسی را فریب دهند. پس چرا خودتان را بیهوده به زحمت می اندازید؟

من می توانم یک فرد دروغگو را زودتر از هر کسی شناسایی کنم. به راحتی توانایی تشخیص حقیقت را پیش از اینکه هیچ حرفی رد و بدل شود دارم. حرکات بدن گویای تمام حقایق هستند.

اما اگر مطمئن هستید که آنها در روز روشن در حال دروغ گفتن هستند، نباید به سرعت عکس العمل نشان دهید. این کار باعث می شود که فرد مقابل احساس شرمندگی و خجالت زدگی کند؛ او فقط می خواهد به نوعی خود را در جلوی چشم همگان بزرگ تر جلوه دهد. (بعد از همه این حرف ها، به هر حال روزی فرا می رسد که یک فرد لاف زن از کرده خود پشیمان می شود، حالا چرا شما فردی باشید که او را به شرمندگی می رساند؟)

گاهی اوقات بهتر است به شخص دروغگو نشان دهیم که فقط به خاطر دلایل ضمنی خودمان، دروغش را می پذیریم. این کار باعث می شود که او کمی بترسد و دفعه آینده دروغ نگوید. معمولا انسان ها خیلی مودب تر و با سیاست تر از این هستند که بخواهند کسی را دروغگو بخوانند به همین دلیل آدم های دروغگو توانایی هایشان را دست بالا می گیرند و هر روز بیش از پیش دروغ می گویند.

- برخی افراد نمی دانند چگونه دروغ بگویند

به طور کلی بیشتر افراد دروغگوهای ماهری نیستند. چرا؟ به این دلیل که همیشه اشکالاتی در داستانهایشان وجود دارد. به عنوان مثال اگر مرخصی استعلاجی می گیرید، پس چرا روز بعد سرحال و شاداب سر کار آماده می شوید؟ دلیلش این است که این جور افراد توانایی دیدن دورنمای بزرگتر را ندارند. آنها نمی دانند که چگونه باید بر روی سخنان کذبشان درپوش بگذارند به همین دلیل همیشه دستشان رو می شود.

من کارمندی داشتم که وظیفه داشت هر هفته گزارشات تحقیقاتی را برایم مهیا کند. روی میزم، هر دوشنبه، درست مثل ساعت. یک روز او دیر حاضر شد، در حالیکه هیچ چیز در دست نداشت وارد اتاق شد و داستانی ساختگی برای عدم جمع آوری اطلاعات برایم تعریف کرد. جدا از اینکه هر بهانه ای هم که می آورد (اصلا به من مربوط نبود که چرا نتوانسته) او به من دورغ هم می گفت.

کارمند عزیز ما به جای جمع آوری اطلاعات یک هفته در شمال مشغول ماهیگیری بوده. آیا فکر نمی کرد که من می توانم به راحتی حقیقت را دریابم؟ او مثل یک کبک سرش را به داخل برف فرو برده بود و تصور می کرد که دیگران نیز توانایی دیدن هیچ چیز را ندارند. بهانه های او واقعا واهی و غیر قابل باور بودند. من قبلا فکر می کردم جوان فعال و پر کاری است، اما در آن زمان از چشمم افتاد و کسی جز یک دروغگو نبود. او فقط می خواست مثل یک مرد رفتار کند، اما توانایی آن را نداشت. البته من اجازه پیش روی را از او سلب نکردم، اما به راستی لنگان لنگان تا کجا می توان جلو رفت؟

یکی دیگر از کارکنانم روزی برایم یک دست کت شلوار با مارک "آرمانی" هدیه آورد. من از او پرسیدم که اصل است یا خیر (در صورتیکه می دانستم مارک لباس قلابی است) اما او با کمال خونسردی گفت اصل است و افزود "من آن را از یکی از عمده فروشی های آرمانی خریداری کردم و فروشنده به من اطمیان خاطر داد که جنس اصلی است." به هر حال چه کارمند من دروغ می گفت، چه عمده فروش آنقدر کودن بوده که جنس اصل و فرع را تشخیص نمی داده، در اینجا شناسایی کاذب کمی دشوار به نظر می رسد. به نظر شما احتمال دروغگویی کدامیک بالاتر است؟

بله دقیقا، خیلی خوبه، دارید یاد میگیرید.

- قبول اشتباهات، صداقت

برخی بیش از اندازه نادان هستند، ذهنشان کار نمی کند، توانایی های خود را بیش از اندازه بالا تصور می کنند و فکر می کنند که در مرکز توجه جهان قرار دارند. آنها تصور می کنند که با اتکا به دروغ به راحتی می توانند خودشان را از شر تمام مشکلات خلاص کنند، اما در نهایت دود این کار وارد چشمان خودشان می شوند.

زمانی که دروغ می گویید نه تنها ارزش شما در نظر اطرافیانتان از بین می رود، بلکه انسانیت شما نیز نابود می شود. گفته هایتان حقیقت ندارند،

همه آنها وهم و فریب هستند. در این حالت چگونه می توانید انتظار داشته باشید که دیگران شما را جدی بگیرند؟

اگر کسی دروغ بگوید چیزی نمی گذرد که به او برچسب دروغگویی می چسبانند و نام چوپان دروغگو بر او می گذارند. همه چیز برایتان تمام خواهد شد. زمانیکه در شرایطی گیر می کنید که برای رهایی از آن مجبور هستید اندکی قوه تخیل خود را به کار بیندازید، بهتر است دهنتان را ببندید و چیزی نگویید. به جای دروغ گفتن به اشتباهاتتان اعتراف کنید و تا در نظر همگان بزرگتر جوه کنید. صادق باشید و همه مردم را نیر به صداقت فرا خوانید. هر کاری که انجام دهید نتیجه آن را بزودی می بینید حال چه در شغل چه در زندگی خانوادگی.

بیاد داشته باشید که چینی ها دور زمان را به صورت یک چرخه در نظر می گیرند که همه چیز روزی به سمت جایگاه اولیه خود باز می گردد؟ این حقیقت دارد.

حرف ها و دروغ هایی که از دهانتان خارج می شود درست مثل شمشیری است که به دست دشمن می دهید، پس هیچ گاه به دست افراد سلاحی ندهید تا در آینده بر علیه خودتان از آن استفاده کنند.

- دروغ گفتن به خانم ها

یک استثنا برای قانون "اصلا دروغ نگویید"، خانم ها هستند اگر دروغ مصلحتی نگویید (مانند تعریف از هیکل، دست پخت، علاقه به مادر زن،...) در زندگی نمی توانید به هیچ خانمی نزدیک شوید. این به این دلیل نیست که کذب خوب است بلکه دلیل آن این است که دنیای خانم ها متفاوت بوده و قانون های مخصوص به خود را دارد. بدون دروغ حقیقت زیاد میشود که اکثر آنها نیز جزء حقایق تلخ به شمار می روند. بین خودمان بماند اما خانم ها مانند آقایون توانایی تحمل تمام حقایق را ندارند. طبیعت آنها این چنین سرشته شده است. بهتر است شکایت خود را به درگاه خداوند ببرید.

توجه کنید، شاید کمی دردناک باشد، اما حقیقت دارد. این مقاله مربوط به ملاقات خانم ها و آقایون نیست، مقاله ای برای صاحب اختیار کردن و قدرت بخشیدن به شما در مسایل شغلیست. فکر نکنید که نباید به خانم ها احترام بگذارید و هر طوری که دلتان خواست با آنها رفتار کنید. فقط می خواستم برای شما این مطلب را روشن کنم که قوانین دنیای تجارت با دنیای عشق و علاقه کمی متفاوت است.

- نکاتی برای شناسایی افراد دروغگو

تصور کنید که شما همین دیروز متولد شده اید و نامتان هم " گول خور" است. در این قسمت نکاتی است تا اگر کسی در حال دروغ گفتن به شما بود بتوانید خیلی سریع آنرا تشخیص دهید:

چشم ها. چشم طرف مقابل را بخوانید. اگر آنها بی قرار بود و مردمک چشم بیش از اندازه گشاد شده بود نشانه از دوغگویی است. اگر تمام مدت پایی را نگاه می کرد و یا چشمش به این طرف و آنطرف بود و هیچ گاه مستقیما به چشم های شما خیره نمیشد بدانید که که حرف هایش کذب محض است.

اگر جلوی دهان و یا قسمت های دیگر صورتش را می گرفت.

پیشینیان اعتقاد داشتند که هر گاه کسی بینی خود را بخاراند در حال دروغ گفتن است. من خرافاتی نیستم اما یک انسان راستگو هیچ گاه زمان پاسخ به پرسش ها بینی خود را نمی گیرد، فین فین نمی کند و آنرا نمی خاراند.

اگر به این طرف و آن طرف حرکت می کرد تا به نحوی در تمرکز شما نسبت به موضوع مورد بحث اختلال ایجاد کند.

من من کردن و بعد درست کردن کلمات (شاید این اتفاق برای خودتان هم پیش آمده باشد در چنین شرایطی اصلا لازم نیست که بر گردید و کلمات غلط تلفظ شده را مجددا تکرار کنید)

اگر تنها اشاره مختصری به جزئیات قضیه می شود و همان حرف ها را برای متقاعد کردن خودش چندین بار تکرار می کند. او خیلی مشکوک به نظر می رسد درست مثل یک وکیل در زمان دفاع از متهم.

داستان او پیچیده و تا حدی تحریف شده است و باعث گیج شدن می شود .

دائما در حال تغییر دادن موضوع مورد بحثی است، پرسش های انحرافی می پرسد و به سوالات شما را نیز پاسخ نمی دهد.

همیشه در زمان جواب دادن به سوالات از جمله "آیا تو به من اعتماد نداری" استفاده می کند.

سوالاتی را که به نفعشان نیست نمی شنوند. چی؟ آیا در عرض ۱۰ ثانیه راه گوششان مصدود می شود؟ آنها زمانی که از شما خواهش می کنند تا سوال خود را مجددا تکرار کنید، زمانی پیدا می کنند تا به گفته های کذبشان شاخ و برگ دهند.

جزئیات پس از چند روز از این رو به آن رو می شود (دوباره اگر یک چنین اتفاقی برای خود شما افتاده باشد، حتما به یاد می آورید که جزئیات را بارها و بارها عوض کردید) چند سال بعد در مورد همان داستان از او سوال کنید، آنگاه با تلی از دروغ های مختلف روبرو خواهید شد.

همش همین بود.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302426

vista.ir
Online Classified Service

چگونه دوستی هایمان را مستحکم کنیم؟



آیا بین شما و دوستتان مشکلی پیش آمده؟ آیا فراموش نمودن رنجش های قدیمی سخت است؟ کسی که بتواند با این قبیل مشکلات مبارزه کرده و از خطراز دست دادن یک دوست یا دوستان، به منظور بهبود روابط دوستانه استقبال کند، کسی است که در برقراری و حفظ ارتباطات دوستانه موفق است.

ارتباطات دوستانه و روابط بی شائبه و بی غل و غش انسانی، موهبتی است خداداد که این روزها به دلیل گرفتاری های خاص و مشغله فراوان، به نظر می رسد کم رنگ و گسسته تر شده است. دوستی تعریف می کرد: سالها پیش به منظور ادامه تحصیل به یکی از کشورهای اروپایی رفتم. محل اقامت من در نزدیکی دانشگاه بود و در آن خانه به جز من ۵ دختر دانشجوی دیگر زندگی می کردند. برای من که یک ایرانی ام رفتار خشک آنها قابل تحمل نبود.

تصمیم گرفتم که ارتباط دوستانه قوی ای بین جمع به وجود آورم. ابتدا یک به یک دوستانم را به شام دعوت کردم و پس از چندی به بهانه نزدیک شدن سال نو مسیحی همه را به شام دعوت کردم. سر شام ، همه از غذای اصیل ایرانی تعریف می کردند و من ابراز تمایل کردم که در صورت موافقت آنان، این مهمانی کوچک را ماهی یک بار برقرار کنیم. چندی نگذشت که ما برنامه خود را به نحوی تنظیم کردیم که بتوانیم شام را با یکدیگر بخوریم.

در پایان سال تحصیلی جمع ۶ نفره ما به حدی صمیمی شده بود که تصمیم گرفتیم سال تحصیلی بعد را هم در همین خانه بمانیم. اکنون پس از گذشت ۲۵ سال هنوز از طریق نامه، تلفن و پست الکترونیک باهم در تماسیم. در حال حاضر، هلن و ماریا که ایرلندی الاصل بودند، به ایرلند بازگشته اند ، تریسا که اسکاتلندی بود، در استرالیا ساکن است و جانت و ملانی هم ساکن انگلستان هستند و ما کماکان ارتباط خود را حفظ کرده ایم.

من عقیده دارم، زمانی که انسانها، با ملیت های مختلف و تربیت و آداب و رسوم متفاوت توانسته اند ارتباط دوستانه خود را گرم و صمیمانه حفظ کنند، چرا نتوانند با هم وطن و هم زبان خود ارتباط صمیمانه داشته باشند. هر بار مسئله ای باعث شد که کدورتی پیش آید، فکر کنید که بهار نزدیک است و ما باید خانه تکانی کنیم و همان گونه که برای استقبال از سال نو، خانه و سرای خود را از گرد و غبار پاک می کنیم، سرای دلمان را

نیز از غبار کدورت ها پاک کنیم و اجازه ندهیم لذت هم صحبتی و دوستی با یک دوست را به خاطر کدورت جزیی، از دست بدهیم.

حضرت علی (ع) می فرماید:" دوست (در حقیقت) دوست نیست مگر آن که رعایت نماید دوست خود را در سه وقت: در رنج و گرفتاری (به جان و مال همراهی کند) و در نبودن او(از گفتن و شنیدن سخنان ناروا حفظش نماید) و در وفات و بدرود زندگی (به دعا و استغفار یادش کند) و در نکوهش به رنج انداختن دوست فرموده است: بدترین دوستان کسی است که شخص برای او به رنج افتد و درباره از دست دادن دوست می فرماید:" هرگاه مؤمن دوست خود را به خشم آورد و یا شرمنده سازد، امکان جدایی با او را فراهم نموده است."

- این چند نکته را به خاطر بسپارید:

۱) بعضی اوقات، تنها چیزی که می تواند کدورت پیش آمده را از بین ببرد، یک ملاقات است. به دیدار یکدیگر بروید و درباره مشکل پیش آمده صحبت کنید. این مسئله باعث می شود که این بار شما با دید بازتری به مسئله نگاه کنید، چه بسا دریابید که این مشکل، در واقع چیزی جز یک سوء تفاهم کوچک نبوده است.

۲) به هنگام صحبت با دوست خود صداقت داشته باشید و همه ی نظرات خود را به وضوح بیان کنید و به دوست خود نیز اجازه دهید که عقاید و نظراتش را بیان کند. فکر نکنید که پس از مشکل پیش آمده، این هم صحبتی ساده و آسان باشد. به هر حال، بعضی اوقات، فراموش کردن کدورت ها به زمان طولانی تری نیاز دارد.

۳) سعی کنید حس بخشش خطای طرف مقابل و علاقه به دوست را در خود تقویت کنید. با این کار آمادگی پیدا می کنید که اگر واقعاً خطا از جانب دوست شما باشد، او را ببخشید و روابط دوستانه تان را بهبود بخشید.

۴) اگر از ملاقات حضوری واهمه دارید و یا احساس شرم می کنید، ابتدا برای او یادداشتی بفرستید. ذکر کنید که چقدر از شرایط پیش آمده و موجود متأسفید و آرزو دارید او را دوباره ملاقات کنید.

برای استحکام دوستی چه می شود کرد؟ بعضی اوقات، علیرغم توجه و تلاش، ارتباط دوستانه شما سست می شود و حفظ آن، نیاز به تلاشی دوباره دارد. به نکات زیر توجه کنید:

- می توانید نظرات خود را روی نوار ضبط کرده و برای دوستتان بفرستید و یا این که از پست الکترونیک استفاده کنید.
- اگر مدت هاست که با یکدیگر صحبت نکرده اید، کتابی را انتخاب کرده و با هم بخوانید . سپس در مورد آن به بحث و تبادل نظر بنشینید.
- کتاب یا مجله ای را که مورد علاقه دوستتان است، تهیه کنید. روی آن بنویسید که به یاد او هستید و آن را برای دوستتان پست کنید و نشان دهید که به یاد او هستید.
- نامه ای به دوستتان بنویسید و از او بخواهید با اضافه کردن مطالب مورد نظرش، آن را برای دوست مشترکتان پست کند و به همین ترتیب به دوست سوم و چهارم و در نهایت نامه به خود شما بر می گردد، به این طریق ، شما از نظرات دوستانتان مطلع شده و می توانید مطالب جدید را به همین طریق برای یکدیگر ارسال کنید.
- اگر احساس می کنید که باید با دوستی صحبت کنید، بی معطلی این کار را انجام دهید. شاید او نیز در صدد تماس با شما بر آمده باشد. به این طریق شاید از دوستی که بیش از ده سال بی خبر مانده اید، خبری بگیرید.

منبع : سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=289401

vista.ir
Online Classified Service

چگونه زندگی شاد داشته باشیم؟



اگر بسیاری از مردم زندگی شادی ندارد و در زندگی شادی واقعی را تجربه نمی کنند تنها از آنروست که نیاموخته اند چگونه می بایست به شادی برسند!

شاد زیستن نیاز به آموزش دارد و برخلاف بسیاری که معتقد شاد بودن پیچیده یا غیر ممکن است، اتفاقا شاد زیستن امری ست آسان و ممکن که تنها نیازمند خواستن است. اگر شادی به زندگی شما نمی آیند تنها از آن روست که واقعا نخواسته اید خانواده و فضایی شاد داشته باشید. برای شادی و شاد زیستن باید تلاش کنید و در این مقاله می آموزید که چگونه اینکار را انجام دهید.

همانگونه که گفته شد باید بخواهید که شاد باشید و برای خواستن باید دلایل کافی داشته باشید. تا ندانید چرا، هرگز به سراغ چگونه ها نمی روید اما اگر فقط یکبار از خود دلیل چیزی را بپرسید و از خود بپرسید چرا، نا خودآگاه به دنبال چگونه ها و راه حل ها می گردید.

بیائید یک زندگی شاد را در نظر بگیریم. قطعا افراد و خانواده هایی را در اطراف خود می شناسید که شاد باشند و شاید بارها حسرت زندگی آنها را خورده باشید.

ـ آیا تا بحال دیده اید که از هیجان آنها کم شود؟

ـ آیا تا بحال دیده اید که مدام به موسیقی های غمگین گوش دهند؟

ـ آیا تا بحال دیده اید که در طول روز افسرده و بی حوصله باشند؟

ـ آیا تابحال شده است که به آنها پیشنهاد جذابی دهید اما استقبال نکنند؟

ـ آیا فرد و خانواده واقعا شادی را می شناسید که از مسائل مالی رنج ببرند؟

منظور از شادی خنده های عصبی و صورت خود را با سیلی سرخ نگه داشتن نیست. شادی فرآیندی ست کاملا مشخص که در نهایت اعتدال است. در یک زندگی شاد نه افراطی هست و نه تفریط. شاید فکر کنید در یک خانواده شاد بیست و چهار ساعته اعضای آن قهقه می زنند اما اینطور نیست.

بیائید کمی بیشتر با شادی آشنا شویم. شادی یعنی تعادل، یعنی هیجان، یعنی استقبال های آتشین، یعنی وفاداری و در کل یعنی ثروت. شادی یعنی رسیدن به اوج معنویات.

در گذشته فکر می کردم که غم حالتی ارزشمندتر از شادی ست. گمان می کردم که گریه ارزشمندتر از خنده است اما امروز باورهایم تغییر کرده است و نکته قابل توجه اینجاست که موقعیت و زندگیم نیز کاملا متفاوت شده است. قبلا چندان شاد نبودم، چندان اهل تفریح و مهمانی و شادی و خنده نبودم. دائم بدبیاری پشت سر بدبیاری. دائما قهر و دائما آشتی های موقتی. دائما ضرر های مالی و دائما کابوس های شبانه. دائما کم خوابی و دائما افراط!

امروز متفاوت شده ام. مدتهاست که کابوس ندیده ام. مدتهاست که موقعیت مالیم با مشکل مواجه نشده است و حتی افزایش درآمد قابل توجهی نیز داشته ام. این در صورتی ست که قبلا روزانه هجده ساعت کار می کردم و حالا نهایتا ده ساعت!

شما هم باید شرایطتان را تغییر دهید و اگر منتظرید تا دیگران قدم پیش بگذارند سخت در اشتباهید. اگر عمل و سوء تفاهمی شرایط بین خانواده، دوستان یا همکارانتان را با چالش و اصطکاک مواجه کرده است شما پیش قدم شوید. شما طالب شادی شوید و نخواهید که این خصومت ها دوام بیاورند.

همیشه برای شادی قدم اول را شما بردارید و شما داوطلب باشید. از این به بعد شما باید نوید دهنده شادی بین دوستان و خانواده و همکارانتان باشید و صد البته به یاد داشته باشید اگر خودتان انسان شادی نباشید نمی توانید به دیگران چنین کمکی کنید.

بیائید تمرینی را که من انجام دادم شما هم انجام دهید. من این تمرین را تنها برای یکماه انجام دادم اما امروز چند سالی ست که جزئی از زندگیم شده است و تبدیل به یکی از عادتهای مثبت من شده است. عادت به شادی!

فقط و فقط برای یکماه از گوش دادن به هر نوع موسیقی غمگین جدا بپرهیزید، مخصوصا ابدا به موسیقی های رپ گوش ندهید. موسیقی رپ با دید منفی به شرایط اجتماعی و سیاسی جهان به شدت روحیه شما را تحت تاثیر قرار می دهد و شما را نسبت به هر کس و هر چیز بد بین می کند. همچنین در عوض موسیقی های شاد و البته با شعر های عمیق گوش دهید یا اگر به چنین موسیقی دسترسی ندارید موسیقی های شاد بی کلام گوش دهید.

تا یکماه از تماس با هر شخصی که در گذشته باعث شده است که شما را به افسردگی و غم بکشاند خودداری نمائید و به هیچ طریق نخواهید که با او تماس برقرار کنید. وجود چنین شخصی می تواند شما را به یک شخصیت وابسته تبدیل کند و آینده شما را به صورت جد به خطر بیندازد.

سعی کنید هر شب فیلم های کمدی و جذاب ببینید. از مشاهده هر گونه فیلم درام و تراژدی جدا بپرهیزید، حتی اگر محبوبترین فیلم شما را نمایش دهند.

با دوستان مثبت و شادتان و یا تنها به سینما، پارک و بیرون شهر بروید. مخصوصا تئاتر را فراموش نکنید. در آنجا از خودتان پذیرایی کنید و یکماه مهمان خود باشید و تنقلات خوشمزه بخورید.

دو تا سه بار خانواده را به شام دعوت کنید و سعی کنید ساعات مفرح و شادی را برای آنها و خودتان پدید آورید.

اگر واقعا طالب شادی باشید به تک تک پیشنهادات عمل می کنید. این پیشنهادات برای من جواب دادند و برای ده ها نفر که از من مشاوره گرفتند نیز جواب مثبت داد پس برای شما نیز حتما تاثیر گذار خواهد بود. به شرط آنکه عمیقا بخواهید و واقعا تلاش کنید. موفق باشید! - نویسنده: توماج فریدونی

http://vista.ir/?view=article&id=330791

vista.ir
Online Classified Service

چگونه سر کار جدی تلقی شویم؟



اگر می خواهید در محل کار همه به شما احترام بگذارند و عقاید و ایده هایتان را بپذیرند، باید اطمینان حاصل کنید که اطرافیانتان شما را جدی تلقی می کنند. خوب می دانید که دست یافتن به چنین موقعیتی نیازمند تلاش بسیار، صداقت، و راستی است. در این جا راهکارهایی به شما پیشنهاد میکنیم که با استفاده از آنها می توانید در کارتان از همه جلو بیفتید.

۱) بله قربان گو نباشید

افراد بادمجان دور قاب چین و بله قربان گو خیلی زود چهره ی واقعیشان هویدا میشود. آنچه از بله قربان گویی نصیب شما می شود، کوتاه مدت، ناپایدار و توخالی است. اگر با چیزی مخالفت دارید، باید افکار و دیدگاه هایتان را بدون ترس از چیزی ابراز کنید. اما به خاطر داشته باشید، استدلالات خود را سنجیده و منطقی بیان کنید و همیشه به عقاید و دیدگاه های دیگران احترام بگذارید.

۲) خوب صحبت کنید

بله، بعضی رئیس ها دستشان رو شده است، اما هنوز مورد احترام هستند. این به خاطر این است که شخصیتی منحصر به فرد دارند و می توانند از زیر آن شانه خالی کنند—فکر نکنید شما هم می توانید! برای صحبت کردن همیشه از زبانی مودبانه استفاده کنید. بدون هیچگونه از این شاخه به آن شاخه پریدن صحبتتان را رک و راست بزنید.

اما توجه داشته باشید که نباید به هیچ وجه وسط صحبت دیگران بپرید و نیازی نیست که همهی افکارتان را بر زبان بیاورید. به جای این به حرف ها و عقاید دیگران گوش کنید و نظریات آنها را در نظر گیرید. لازم نیست سریعاً به پاسخ های دیگران جواب بدهید، قبل از حرف زدن حتماً تک تک کلماتتان را بررسی کنید و بعد به زبان آورید.

۳) وقت شناس باشید

اگر همیشه همه را منتظر خود نگاه دارید، کم کم احترامتان را از دست خواهید داد. از این گذشته چطور وقتی حتی نمی توانند به سر قرار آمدن شما اطمینان کنند، برای پروژه های بزرگ رویتان حساب کنند؟ با احترام گذاشتن به برنامه ها و وقت دیگران باعث خواهید شد که آنها نیز به شما احترام بگذارند.

۴) تکالیفتان را انجام دهید

ندانستن یکی از غیر قابل قبول ترین کلمات در دنیای حرفه ای است. اگر ندانید درمورد چه چیزی صحبت میکنید، مطمئناً جدی گرفته نمی شوید. اگر می خواهید روی ایده ها و نظراتتان حساب کنند، باید سعی کنید از همه بااطلاع تر باشید. هیچگاه دست از یاددگیری برندارید و در این زمینه از همه سبقت بگیرید.

برای سخنرانی هایتان خودتان را از قبل آماده کنید و قبل از اینکه عقیده و ایده ای از خود بروز دهید، حتماً درمورد آن اطلاعات جامع کسب کنید.

۵) سفیری لایق باشید

اگر از طرف شرکت جایی فرستاده می شوید، در واقع سفیر شرکت شده اید. کدام سفیر اطلاعات محرمانه ی کشورش را برای کشور جدید بازگو می کند؟ اگر می خواهید شرکتتان همیشه بهترین به نظر برسد، شما هم باید بهترین به نظر برسید. درمورد کارفرمای خود با تحسین و غرور صحبت کنید.

۶) نتیجه نشان دهید

سخنگویان بزرگ در اول سخنرانی تاثیر می گذارند، اما این تاثیر مثبت را فقط تازمانی می توانند نگاه دارند که سخنرانیشان نیز جالب توجه باشد.اگر به توانایی هایتان ایمان دارید، پس نترسید و روی آنها کار کنید. گفته های خود را با عمل همراه کنید. هرچه می توانید کمتر قول دهید و سعی کنید بیشتر عمل کنید. افرادی که بالاتر از گفته هایشان عمل می کنند همیشه مورد احترام و تحسین هستند.

۷) لاف نزنید

ممکن است کارهای زیادی انجام داده باشید، اما از خود تعریف نکنید. بگذارید سایرین ارزشهای شما را کشف کرده و تحسینتان کنند. اگر بواهید از خود و دستاوردهایتان تعریف کنید، فقط دشمنی سایرین را به خود جلب خواهید کرد.

۸) خونسردی خود را حفظ کنید

رهبران بزرگ افرادی هستند که در زمان های استرس و فشار زیاد، قادرند خونسردی خود را حفظ کنند. در این مواقع باید عزمتان را جزم کنید و به دنبال راه حل باشید. هر اتفاقی هم که بیفتد نباید عصبانی شده و کنترلتان را از دست بدهید. فقط خونسردیتان را حفظ کنید تا بتوانید اداره ی امور را در دست داشته باشید.

۹) خوب لباس بپوشید

از آنجا معمولاً افراد تا حد زیادی از روی ظاهر درمورد افراد قضاوت می کنند، کیفیت لباس های شما نقشی اساسی در قضاوت دیگران خواهد داشت. از سیستم لباس پوشیدن شرکتتان اطاعت کرده، اما آن را به بهترین نوع تن کنید. سعی کنید همیشه تمیز و منظم باشید. حتی اگر شرکتتان با پوشیدن شلوارک و سندل مخالفتی نمیکند، اما شما استاندارد بالاتر را انتخاب کنید.

۱۰) مراقب نوشیدنتان باشید

حتی در مهمانی های شرکت که برای رفاه و سرگرمی کارمندان برگزار می شود، از نوشیدن مشروبات الکلی خود داری کنید.

۱۱) زندگی خصوصیتان را خصوصی نگاه دارید

شما به شرکت آمده اید که کار کنید نه روانشناسی. اگر بخواهید زندگی خصوصیتان را برای همه افشا کنید، مطمئناً قادر نخواهید بود تصویری جدی از خودتان در ذهن آنها ایجاد کنید. تا می توانید سعی کنید درمورد موضوعات زیر در اداره با کسی گفتگو نکنید:

ـ مذهب

ـ سیاست

ـ مشکلات در روابط

ـ سکس

ـ آخر هفته ی شما با دوستانتان

همچنین اگر با کسی در شرکت زد و خورد دارید، دلیل نمی شود که در این رابطه با همه ی کارکنان شرکت گفتگو کنید. سعی کنید موضوع را به طور محرمانه با کارفرما یا خود شخص مطرح کنید.

۱۲) لاس نزنید

تا می توانید سعی کنید از لاس زدن با همکاران خود خودداری کنید. علاقه ای که به نظر شما ممکن است خیلی معصومانه بیاید، از نظر دیگران اینطور نیست و تصویر ذهنی بدی از شما ایجاد خواهد کرد. از نظر دادن درمورد ظاهر همکارانتان هم خودداری کنید، چون ممکن است بعضی افراد خوششان نیاید.

- جدی باشید تا جدی گرفته شوید

با نکات این مقاله فهمیدید که چطور نکاتی بسیار ریز می تواند احترام بیشتری برای شما کسب کند. احترام بیشتر هم باعث خواهد شد دیگران شما را جدی تلقی کنند. احترام دیدن، در نتیجه ی احترام گذاشتن به دیگران و جدیت در کار به وجود می آید.

پس جدی باشید تا دیگران جدیتان بگیرند!

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302529

vista.ir
Online Classified Service

چگونه شاد زندگی کنیم ؟



داوید مایرز ، نویسنده کتاب « به دنبال شادکامی ؛ چه کسی شاد است و چرا ؟ » شادکامی را چنین تعریف می کند حس خوشی ؛ احساس اینکه زندگی درکل ، به خوبی و خوشی ادامه می یابد

او می نویسد که این احساس ، از طریق رسیدن به چیزهای خیلی زیاد و برجسته به دست نمی آید ؛بلکه ، لذتهای کوچک ، بیشتر می توانند ما را شادمان سازند

مطالعات و پژوهش های روان شناسان در سالهای اخیر ، نشان می دهد که اگر مردم ، عوامل شادکامی نسبتاً پایدار (مانند همسر یا دوستانی مهربان و حمایت کننده ، شغلی سالم و سازنده ، برنامه تفریحی لذت بخش و منظم) را با شادی های کوچک و گذرا (نظیر گرفتن نمره خوب یا تشویق کاری ، رفتن به گردش یا مسافرتی کوتاه مدت) بیامیزند ، به بالاترین درجه

شادکامی نائل می شوند

مدتهاست که ثابت شده خوشبختی به پول و امکانات زیاد ، موقعیت اجتماعی بالا ، زن یا مرد بودن ، از نژاد خاص بودن ، برخورداری از چهره زیبا و ... بستگی ندارد ؛ چرا که اگر نگوییم بسیاری از دارندگان عوامل یاد شده ، دارای گرفتاری ها و رنجهای فراوان تری از مردم عادی هستند ، می توان گفت که از نظر شادی پایدار و درونی ، امتیازی بر دیگران ندارند . پس شادکامی به چه خصوصیات وعواملی مربوط است ؟

پژوهش های تجربی ، بر صفات معینی از شخصیت ، شغل متناسب با مهارتها ، پیوندهای صمیمانه دوستی و ایمان مذهبی تأکید می کنند

در میان صفات و خصلت های شخصیت ، اعتماد به نفس بالا ، خوش بینی ، برون گرایی و احساس و باور کنترل داشتن بر خود ، اهمیت بیشتری دارند

شادی ، تنها یک حالت روانی یا ذهنی نیست ؛ بلکه به وضعیت مغز نیز ارتباط دارد . دانشمندان عصب شناس ، پی برده اند که ترکیبات شیمیایی و کارکرد مغز کسانی که دارای خلق شاد ، افسرده ، خشمگین و ... هستند ، با هم تفاوت دارد . شادکامی ، هم در زنان و هم در مردان به منطقه جلویی قشر مخ ، مربوط می شود ؛ گر چه در حالت غمگینی ، وسعت این منطقه مغزی در زنان ، بیشتر از مردان است

شادکامی ، علاوه بر تغییراتی که در قسمت های شیمیایی مغزایجاد می کند ، بر کارکرد آن نیز تأثیر می گذارد . در یک آزمایش معلوم شد که تفاوت افراد در پردازش اطلاعاتی که در زمینه نامیدن و تشخیص کلمات به آنها داده شده است به میزان حالات شادی آنها بستگی دارد

- شوخ طبعی و سلامت روان

روان شناسان نامدار ، آن گاه که درباره سلامت روان بحث می کنند ، شوخ طبعی را یکی از ویژگیهای مهم افراد سالم می شمرند . برای نمونه به دیدگاه آبراهام مازلو روان شناس معروف معاصر ، اشاره می کنیم . مازلو نیازهای اساسی انسان را به صورت سلسله مراتبی از پایین به بالا ، مطابق شکل زیر تعریف کرده است

این سلسله مراتب را می توان همچون نردبانی پنداشت که همه ما پیش از رفتن به پله دوم آن ، باید پای خود را روی پله اول بگذاریم و پیش از رفتن به پله سوم ، باید پایمان را روی پله دوم قرار دهیم و همین طور تا بالاترین پله . به عبارت دیگر ، شرط دست یافتن به عالی ترین نیازها (یعنی خودشکوفایی) ، ارضای نیازهای پایین تر است

خودشکوفایی یا (تحقق خود) را می توان بالاترین مرتبه کمال دانست . کسانی که به این مرتبه برسند (یعنی آنها که نیازشان شکوفا کردن تمام استعدادهای خدادادشان است) ، طبق طرح مازلو ، نیازهای سطوح پایین ترشان ، یعنی نیازهای جسمانی ، ایمنی ، محبت ، احترام ، دانستن و زیبایی را برآورده ساخته اند . آنها روان رنجور و درمانده نیستند و از بلوغ ، پختگی ، سلامت و آرامش برخوردارند و می دانند که کیستند و به کجا می روند

مازلو ، ویژگی های زیر را مهم ترین خصوصیات خواستاران تحقق خود می داند

- ادراک صحیح واقعیت
- پذیرش کلی طبیعت ، دیگران و خویشتن
- خودانگیختگی ، سادگی و طبیعی بودن
- توجه به مسائل بیرون از خویشتن ، وظیفه شناسی و فداکاری
- نیاز به خلوت و استقلال
- واکنش مستقل و متکی بودن به انگیزه های درونی
- تازگی مداوم تجربه های زندگی
- تجربه های عارفانه
- نوع دوستی و احساس همدلی با جامعه انسانی
- داشتن روابط متقابل با دیگران
- اهمیت دادن به هدف ، بیش از وسیله و قدرت تشخیص خیر از شر
- شکیبایی ، بردباری و مردمگرایی
- حس طنز و شوخی مهربانانه

▪ آفرینندگی و ابتکار

▪ مقاومت در برابر فرهنگ پذیری و فشار های اجتماعی

مازلو معتقد است که شوخ طبعی افراد کاملاً سالم ، با شوخی کردن و خندیدن افراد عادی تفاوت دارد . اشخاصی که از سلامت روان کمتری برخوردارند ، به سه گونه شوخی می خندند

۱) شوخی خصمانه که لازمه اش آزار کسی است

۲) شوخی برتری طلبانه که به تحقیر شخص یا گروهی دیگر می پردازد

۳) شوخی عصیان در برابر قدرت که نشانه های ضعف و وقاحت را با خود دارد

شوخی خواستاران خودشکوفایی ، در عین اینکه فیلسوفانه است و به کل انسانها بازمی گردد (نه به یک فرد خاص) ، غالباً طنزی است آموزنده و علاوه بر خنداندن ، نکته ای در آن هست ؛ طنزی است اندیشمندانه که به جای خنده بلند ، تبسم و سرتکان دادنی حاکی از فهم و ادراک را در پی خود می آورد . این گونه طنز تنها مورد تحسین کسانی قرار می گیرد که به همان پایه ،از سلامت روان برخوردار باشند

پژوهش های اخیر ، ثابت کرده است که شوخی های سالم ، یکی از بهترین راههای مقابله با فشارهای زندگی است . خنده ، بر فعالیت سازنده قلب می افزاید ، امواج مغزی را نظم می بخشد ، ریتم های تنفسی را اصلاح می کند و ادراک از درد را کاهش می دهد .

شوخی و خنده ای که از انگیزه های سالم بر می خیزد ، تراوش هورمونهای مربوط به فشار روانی را کم می کند و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می برد . از این رو ، حتی در بیماری های وخیم و مهلک ، شوخ طبعی کمک می کند تا بیمار با شادی و آرامش بیشتری زندگی خود را سپری کند

بذله گویی ، خندیدن و خنداندن ، راههای مثبتی برای ابراز هیجانهای خوشایند و نیز عوامل مؤثری برای غلبه بر ترس و تردیدها هستند . با شوخ طبعی متعادل و درست ، می توان با دیگران پیوند دوستی برقرار کرد و از شعله ور شدن زبانه خشم ، جلوگیری نمود ؛ چرا که غیرممکن است خنده و خشم را با هم بیامیزیم و در حال بذله گویی بر سر کسی فریاد بکشیم

حال که مزاح و خنده تا این اندازه بر سلامت روان ، تأثیر مثبت دارند ، بیایید به استقبال این داروهای رایگان برویم و با سهیم کردن دوستان و آشنایان در موضوعات خنده آور ، شادی خود را چند برابر کنیم

● طرح سه میم شادی

خانم الیزابت هارلوک ، روان شناس معاصر ، سه « میم » را عوامل اصلی شادی می داند

▪ محبوبیت:

محبوبیت یعنی دیگران را دوست داشته باشیم و دوستمان داشته باشند

▪ مقبولیت:

مقبولیت یعنی مورد پذیرش دیگران بودن و انجام دادن تعهد و مسئولیتی مشخص

▪ موفقیت:

موفقیت یعنی موفق بودن درکارها ، بخصوص در کار و وظیفه اصلی و داشتن انگیزه موفقیت

منبع : مدیریت منابع انسانی

http://vista.ir/?view=article&id=311572

vista.ir
Online Classified Service

چگونه شانس بیاوریم؟



هنگامی که به ۴۵ سال گذشته برمیگردم، چنین به نظرم میرسد که بزرگترین عامل تمام موفقیتهای من به عنوان دانشجو، دیپلمات یا تاجر، خوش شانسی بوده و بس. هنگامی که از ناپلئون پرسیدند که آیا او ترجیح میدهد فرماندهان ارتش وی شجاع باشند یا زیرک، او پاسخ داد هیچکدام، من فرماندهان خوش شانس را ترجیح میدهم.

- سوال اینجاست، چگونه شانس بیاوریم؟

در اینجا هفت عادتی را که برای من عامل خوش شانسی بوده اند، با شما در میان میگذارم:

۱) ماجراجو باشید اما سر دار و ندارتان شرط نبندید.

تمام موفقیتهای من به خاطر روحیه ریسک پذیرم بوده است. من آسایش تحصیل در دانشگاه شهر خود را رها 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 فروشنده ای در مقابل وثیقه اندک پول قرض دادم و موارد بیشماری از این قبیل. اینها، کارهایی بودند که بیشترین پاداش را به دنبال داشتند. اما، در تمام این موارد من میتوانستم از عهده پیامدهای شکست هم بربیایم. البته قرار هم نبود که در صورت شکست به جزیره الب تبعید شوم، اما باید همه جوانب کار را سنجید. هرچند که من همیشه هم نمینشینم و یک برنامه عریض و طویل بچینم، بیشتر اوقات تنها از حس درونی خود پیروی میکنم، اما در تمام شرایط، کاری را انجام میدهم که بدانم میتوانم از پس شکست آن برآیم.

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، روئسا و کارکنان، فروشندگان و خریداران هستند. اگر شما ذاتا شکاک هستید یا دوست دارید تمام کارها را به تنهایی انجام دهید، امکان اینکه بخت به شما رو کند بسیار کم خواهد بود. زیرا معمولا شانس توسط دیگران بر سر راه شما قرار میگیرد.

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. جربیات من، همواره نشان داده اند که این ضرب المثل قدیمی: "از هر دست بدهی، از همان دست میگیری" واقعیت دارد و مطمئن باشید که آنچه را بخشیده اید، چه مالی و چه معنوی، در غیر منتظره ترین موقعیت به شما باز میگردد و گره از کارتان میگشاید.

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...

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=276097

vista.ir
Online Classified Service

چگونه شوهرتان را مجذوب خود کنید !!!



کانون خانواده آنچه که باعث تداوم و بقای صمیمیت میگردد رفتارها و اعمال زن و مرد نسبت به هم میباشد. در این میان نقش يك زن می تواند در ایجاد فضایی دلپذیر و جذاب بسیار مهم و قابل توجه باشد. تاثیر پذیری مردان در برابر رفتار زنان امری بدیهی بوده و می تواند حتی در سرنوشت يك رابطه و کامیابی های زندگی موثر باشد .

در این بخش به ۶ روش آسان که هر زنی می تواند برای مجذوب نمودن شوهر خود بکار بندید را ملاحظه میکنید :

- متفاوت باشید

با آنکه ممکن است جذابیت مهم باشد اما کافی نیست. تعریف جذاب و دلربا به چشم تمام مردان یکسان نمیباشد. حال پرسش اینجا است که شما چگونه میتوانید متفاوت باشید؟ بگذارید برایتان مثالی بیاورم:اگر شما دارای لهجه منحصر بفردی هستید، آن را از دیگران پنهان ننموده و یا جواهر آلات عجیب و غریب و لوازم نا متعارف با خود حمل کنید تا سبب متمایز شدن شما از دیگران گردد. هر گاه شبیه باقی زنان باشید زود فراموش می



گردید و این چیزی نیست که میخواهید. شما مایلید از خود اثری بجای بگذارید که مرتبط به یك یا دو خصوصیت منحصر بفرد شما باشد .

• یك کار غافلگیر کننده انجام دهید

این کار اندکی ریسك برانگیز است چون ممکن است شوهر شما اهل ماجراجویی نبوده و وحشت زده گردد. اما اگر وی ماجراجو باشد بسیار از آن لذت برده و فردای آن روز نیز ممکن است منتظر ماجراجویی باشد . پیشنهاد دیگر من به شما آن است که کارهایی که دور از انتظار شوهرتان میباشد را انجام دهید مثلا با پوشیدن لباسهای غیر معمول و هر آنچه که فکر میکنید بیاد ماندنی خواهد بود .

• خصوصیت استثنایی خود را رو کنید

شگفت انگیز است که اغلب زنان فراموش می کنند به کارهایی که در آنها تبحر دارند اشاره نمایند. اگر به زبان دیگری صحبت می کنید، در گذشته در کشور خارجی زندگی می کرده اید، شغلهای داوطلبانه ای را قبول کرده بوده اید و یا در تابستان در بیابان اردو زده بوده اید، حتما در مورد آنها صحبت به میان بیاورید. اگر این کار را بکنید شوهرتان به شما همانند یك فرد منحصر بفرد و جالب توجه نگاه خواهد کرد. نیازی نیست که حتما فرد بامزه و شوخ طبعی باشید. بامزه بودن برای اکثر مردم دشوار است چون اگر نتوانید به طور واقعی بامزه باشید و مصنوعی رفتار کنید خود را مضحکه دیگران خواهید کرد. اما اگر داستان جالب توجهی برای گفتن داشته باشید همه ساکت شده و به شما گوش فرا خواهند داد .

• گوش دهید،گوش دهید وباز گوش دهید

بیشتر مردان دارای این تصور غلط می باشند که زنان زیاد حرف می زنند. شما باید اطمینان یابید که به اندازه کافی گوش می دهید. در اینجا نیاز دارید تا مرد خود را دقیقا بشناسید. بسیاری از مردان کم حرف میباشند و نه تنها شما باید با آنها بسیار صحبت کنید بلکه آنها را باید به صحبت کردن نیز وادارید. می توانید با یك موضوع دلخواه خود شروع کرده و پرسشهای کوتاهی از وی بپرسید. این کار واقعا یك هنر است و شما نیاز به تمرین خواهید داشت. هنگامی که پاسخ کوتاهی دریافت کردید می باید پرسشهای متوالی دیگر از وی بپرسید تا او را به صحبت کردن بیشتر وادارید. میتوانید نظرات خود را نیز ما بین آنها بگنجانید که مانند بازجویی جلوه نکند. مطمئن باشید وقتی شما را ترك میکند با خود خواهد گفت: اون واقعا به من علاقه داره .

• فرد دلپذیری باشید

هیچ انسانی وجود ندارد که مفتون و شیفته یك فرد دلپزیر و نازنین نگردد. از سخنان منفی به هر شکل جدا خودداری کنید. اگر عقیده مصرانه ای راجع به مباحثی همچون سیاست و یا مذهب دارید بهتر است که موضوع بحث را مؤدبانه تغییر دهید. چیز دیگری که باید مراقب آن باشید دوری از بحث و مجادله میباشد. نظرات و عقاید هر کس محترم است و هیچ دلیلی ندارد که شما تلاش کنید تا عقاید دیگران را تغییر دهید. این خیلی خوب است که نظرات خود را راجع به موضوعات بحث انگیز با دیگران قسمت کنید بدون آنکه فرد مقابل خود را مجبور گردانید که بپذیرد در اشتباه است. و یا آنکه او را بر اساس عقایدش مورد ارزیابی قرار دهید. در آخر آنکه او را خجالت زده نکنید. هیچ کس کامل نیست و همه ما اشتباه می کنیم. به خاطر داشته باشید که هیچ چیز بدتر از شرمنده شدن نمیباشد .

• خود را آراسته کنید

مردان موجودات احساساتی نبوده و بیشتر به قوه بینایی خود متکی هستند بنابر این بهتر است خود را برای شوهرتان بیارایید. برای راضی کردن مردها کافی است آنچه را که دوست دارند در برابر دیدگانشان قرار دهید .

منبع : دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=257587

vista.ir
Online Classified Service

چگونه عشق خود را ابدی کنید؟



• با خوبی و خوشی برای همیشه:

بر اساس نوشته های لوییس پروت در کتاب خود با نام کسب آمادگی برای ازدواج (انتشارات زندرمان ۱۹۹۸) بسیاری از خانواده ها معتقدند که اولین سال زندگی مشترک سخت ترین سالهاست. عبارت "با هم تا زمان مرگ" شاید در آغاز بیش از حد نشاط آور و خوشحالکننده باشد، اما پس از مدتی خاصیت خود را از دست می دهد. چه یکسال از ازدواج شما سپری شده باشد چه ۲۰ سال، حتما دوره هایی را به خاطر می آورید که احساس نا امیدی به شما دست داده، بی علاقه شده اید و ناکام و نا امید بودید و در برخی موارد دچار عصبانیت نیز شده اید. گاهی اوقات تصور می کنید که دچار اشتباه شده اید و اصلا علاقه ای به شریک زندگی خود ندارید. کم کم از ارتباط فعلی خود خسته می شوید و شروع می کنید به پرسیدن این سوال که آیا واقعا او را دوست می دارید.

این احساسات کاملا طبیعی هستند. شما در داشتن چنین شک و تردیدهایی تنها نیستید، دیگران هم گاهی تصور می کنند که واقعیت زندگی با انتظارات درونی آنها در تضاد است. البته پس از سپری شدن این دوران شما تعهد عمیقی را نسبت به شریک زندگیتان بر اساس "واقعیت زندگی" پرورش می دهید. رفتن به ماه عسل و رهایی از واقعیات زندگی برای مدت زمان درازی دوام ندارد. شور عشقی که هر یک از شما احساس کرده اید زمانی دوام پیدا می کند که بر اساس شالوده های ثابت و استوار پایه ریزی شده باشد، همچنین باید سعی کنید تا آنجا که می توانید از دست اندازهای موجود در طول راه پرهیز کنید.

• اساس کار احساسات نیست:

آیا عهدهایی را که در روز ازدواج بسته اید به خاطر می آورید؟ شما قول می دهید که همسر خود را حتی در بدترین شرایط نیز دوست بدارید. پیمان های سنتی مثل "در بیماری و سلامتی" "در فقر و ثروت" و مانند این ها. چنین عهدهایی بر اساس اعتماد، تعهد، از خود گذشتگی و توجه بسته می شوند نه بر اساس شهوت، زیبایی ظاهر و خوش گذرانی.

• عشق واقعی بر پایه احساس نیست:

عشق تعهدی است که شما به فرد مقابل خود می دهید. باید سعی کنید بهترین ها را در او بیابید. عشق چیزی نیست که به آسانی بدست بیاید و من فکر می کنم که در حال حاضر همه شما متوجه این مطلب شده باشید. ازدواج موفق نیازمند تلاش و کوشش بسیار زیادی است.

احساسات یک روز می آیند و روز دیگر می روند و زمانی می رسد که شما همسر خود را دوست ندارید، احساس عصبانیت می کنید، آزرده خاطر می شوید، احساس بیزاری و نا امیدی به شما دست می دهد و از زندگی خسته می شوید. در چنین لحظه ای عشق به داد شما می رسد شما هنوز عاشق همسر خود هستید همچنانکه در روز اول ازدواج تعهد کرده بودید.

شما در تمام شرایط بدون در نظر گرفتن احساساتتان عاشق او هستید و این رازی است که تنها زوج های مو جو گندمی شاد از آن با خبر هستند. این سرنخی است که شما دو نفر را به هم نزدیک می کند و باعث می شود که زندگی مشترک شما برای مدت زمان طولانی به قوت خود باقی بماند.

• از زندگی مشترک خود محافظت کنید:

خانم ها و آقایون نباید به راحتی تصمیم بگیرند که "من می خواهم امروز تکلیف خود را یکسره کنم." باید با خود فکر کنند که این امر برای همسر و فرزندانشان درد آور خواهد بود و در خودشان نیز احساس گناه و شرمساری کنند. اکثر افراد متاهلی که رابطه نامشروع با دیگران برقرار می کنند

قصد خیانت به خانواده هایشان را ندارند. این امر زمانی مشکل ساز می شود که به مرور زمان این رفتار غلط ادامه پیدا می کند و زندگی مشترکشان را زیر سوال می برد و خیانت به اوج خود می رسد. درست مطابق با آنچه که گری اسملی در کتاب پرفروش خود رازهای پنهان عشق دائمی (انتشارات زندروان ۱۹۹۸) بیان کرده است. او اظهار می دارد: "رفتارهایی هستند که شما و همسرتان می توانید در آغاز زندگی مشترک به آنها متعهد شوید تا از بروز مشکلات بعدی مثل آزرده خاطر ساختن شریک زندگی و ... محافظت کنید." شما باید بیش از حد معمول از زندگی مشترک و عشقتان محافظت کنید.

اسملی توضیح می دهد که خانم ها و آقایون نباید از دیگران در مقابل همسر خود تعریف و تمجید کنند. عباراتی نظیر "سارا خیلی زیباست" یا "من تحت تاثیر موفقیت شغلی پیمان قرار گرفتم" همه و همه جمله هایی هستند که حس حسادت شریک زندگی شما را بر می انگیزند و باعث می شوند که آنها ناراحت شوند. احساسات خود را نسبت به دوستانی که جنس مخالف شما هستند ابراز نکنید. شاید در نگاه اول این موارد بسیار سطحی و کوچک باشند، اما در ادامه راه مشکلات بزرگی را برای شما به وجود می آورند. چنین دوستانی معمولا اولین افرادی هستند که شما بعد از جرو بحث با همسر خود به آنها مراجعه می کنید. در آن لحظه بخصوص، شما آسیب پذیر هستید و دوستتان فهیم و دلسوز و مهربان؛ یعنی تمام ویژگی هایی که همسرتان در آن لحظه ندارد. این کار دانه هایی را در دل شما می کارد که ممکن است بعدها رشد کند و به بار بنشیند و کم کم باعث ایجاد جذابیت و در نهایت خیانت به همسرتان شود. از دوستان یا اقوامی که پشت سر همسر شما بدگویی می کنند پرهیز کنید چرا که سبب میشود که توجه شما تنها بر روی نقاط منفی ازدواجتان متمرکز شود.

شما و همسرتان یک تیم هستید و بزرگترین خطری که می تواند یگانگی و وحدت شما را تهدید کند ذهنیت "من" و در مقابل "همسرم" می باشد. اهداف زندگی مشترکتان را با یکدیگر پی ریزی کنید و اجازه دهید که همسرتان متوجه شود که شما برای او جایی در قلب خود دارید که به هیچ کس دیگر تعلق ندارد.

- هر لحظه عاشق او شوید:

در اولین سال زندگی مشترک معمولا به دلیل تغییر و تحولات، سرمان خیلی شلوغ است. شما با یکدیگر زمان زیادی را صرف می کنید و به انجام کارهای روزمره از قبیل نظافت، دوش گرفتن، آشپزی، خرید، رانندگی، خوابیدن ... می پردازید.

چه مقدار از این زمان ها دارای کیفیت حقیقی عشق هستند؟ چیزی که باید برای نو عروس ها و تازه دامادها مهم باشد این است که چگونه می توانند عشق و علاقه خود را بروز دهند. آیا شما هنوز هم کارهایی می کنید که در اولین قرارهای ملاقات انجام می دادید؟ سعی کنید زمانی را به فرار از زندگی روزمره اختصاص دهید. حداقل سالی یکبار به تعطیلات بروید. با این کار شما دوباره می توانید طراوت و شادابی گذشته را پیدا کنید.

س.و لوییس در کتاب خود با نام "۴ نوع عشق" اینطور می نویسد که بهترین راه برای بروز عشق این است که کارهای عاشقانه انجام دهید. این رفتار ما هستند که احساساتمان را تثبیت می کنند. همواره به عشق خود نسبت به همسرتان متعهد باشید. حتی زمانی که احساس می کنید او را دوست ندارید، بر روی بخشش و تواضع خود کار کنید و بر روی یکدیگر حساب کنید. من و همسرم در طول دوران نامزدیمان کتابی با نام "یکسال برای همیشه" (انتشارات زندروان ۱۹۸۸) را خواندیم. من این کتاب را به تمام زوج ها پیشنهاد می کنم به ویژه زوج های جوان. در این کتاب به مطلبی که در زیر می خوانید اشاره کوچکی شده بود.

ادویت در کتاب خود نوشته بود که اگر بنا به هر دلیلی همسر خود را مورد آزار قرار دادید به او نگویید "ببخشید." گفتن ببخشید کافی نیست، چرا که می تواند معانی مختلفی داشته باشد مثل "ببخشید که مچ منو گرفتی" و یا "متاسفم که تو را ناراحت کردم، اما از کاری که انجام دادم پشیمان نیستم." به جای آن بهتر است که مسئولیت کارهایی را که انجام داده اید به عهده بگیرید و از عباراتی از این قبیل استفاده کنید: "من اشتباه کردم، آیا تو مرا می بخشی؟"

با بیان چنین مطالبی شما نشان می دهید که از کار خود پشیمان هستید و توپ را در زمین حریف قرار داده اید و تصمیم گیری با آنهاست که: شما را ببخشند یا اینکه کینه توزی به خرج دهند. البته ما می دانیم که برای هر دوی شما دشوار است که حق را به دیگری بدهید. ما از این اصل در اولین سال ازدواج خود میلیون ها بار استفاده کردیم و باور نمی کنید که این کار باعث نزدیک شدن ما به یکدیگر و از بین رفتن تلخی ها شد.

- تا ابد و فراتر از آن:

همانطور که از عنوان کتاب معرفی شده آشکار بود مهمترین سالهای ازدواج دوران ابتدایی آن است. این سال ها می توانند برای همیشه برای شما یادآور ناراحتی، تلخکامی، عصبانیت و نا امیدی باشند و یا همراه با خوشی، بخشش و عشق ابدی باشند. شما باید عشق خود را بر روی

اصول محکم و تعهدات تغییر ناپذیری استوار کنید و حتی الامکان از دست اندازها اجتناب کنید. با این کار می توانید همیشه تجربه شیرینی را که در ماه عسل داشته اید تکرار کنید و عشق شما برای سال های متمادی به قوت خود باقی مانده و رشد کند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=227949

vista.ir
Online Classified Service

چگونه غم فقدان عزیزان را تاب بیاوریم



روبه رو شدن با واقعه مرگ عزیزان بسیار سخت است اما مرگ حق است و پس از مرگ عزیزان زندگی همچنان جریان دارد. داغدیده های فوت عزیز باید دیر یا زود این اتفاق را بپذیرند و تلاش کنند با آن کنار بیایند. اگر خدای نکرده تازگی یکی از عزیزانتان فوت کرده شاید پس از آن از خود پرسیده باشید چرا این قدر احساس تهی بودن دارید و زندگی تان بدون هدف شده است یا شاید بخواهید بدانید چطور می توانید از رنج و دردی که با از دست دادن عزیزی در زندگی تان لانه کرده بکاهید. کجا باید بروید؟ چه کار باید بکنید؟

این سوال ها در مقاطع مختلف زندگی پیش می آیند و در مواقع بحرانی پررنگ تر می شوند و بالاخره باید پاسخی برای آنها یافت.تاثیرگذاری پاسخ به این پرسش ها بستگی به درجه خواست شما برای رها کردن خود از این ناآرامی عاطفی و نیز وابستگی تان به عزیز تازه گذشته دارد. منظور اصلاً این نیست که باید او را فراموش کنید بلکه در چنین موقعیتی شما باید رابطه جدیدی با او برقرار کنید. این کار طبیعتاً با تمرکز بر مراسم عزاداری محقق می شود و نیازی نیست فرد مستقیماً برای ایجاد رابطه جدید تلاش کند.

غصه و اندوه و تعهد به این راه پیش بینی ناپذیر برای سازگار شدن با شرایط جدید در نهایت به آرامشی منجر می شود که داغ دیدگان می توانند با آن به زندگی خود ادامه بدهند. داغدیده در ابتدا نمی داند که این نتایج به نفع اوست اما وقتی که به این فقدان بزرگ خو گرفت نتیجه شکل می گیرد و بعد می تواند آن را بپذیرد. ۷ مرحله زیر برای عادت به شرایط جدید و ایجاد نوع رابطه ای تازه با درگذشته به داغ دیدگان پیشنهاد می شود.

۱) موقعیت جدید را شناسایی و سعی کنید با آن خو بگیرید. مهارت ها، عادات روزمره، نقش ها، مسوولیت ها، اتکا به نفس، پیش فرض ها و تغییراتی که تحت تاثیر فقدان عزیز از دست رفته ایجاد شده همه این تجربه های جدید را با روی باز بپذیرید و به راه های متعددی فکر کنید که می توانید از این چالش موفق بیرون بیایید. از راهکارهای تک بعدی بپرهیزید.

با هنر استفاده از امکانات همیشه می توانید انواع انتخاب ها را از تجربه های جدید بیرون بکشید و همه نقطه نظرها و روش های ممکن را بررسی کنید و بعد روش جدیدی را برگزینید. همیشه از خودتان بپرسید؛ در این ماجرا تمام امکانات ممکن کدام ها هستند؟

۲) از رفتار کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار گرفته بودند و توانستند خودشان را خوب حفظ کنند الگوبرداری کنید. کاری را بکنید که احتمال موفقیتتان در آن بیشتر است. ببینید آیا می توانید رفتارهایی را به آنچه از آنها یاد گرفته اید اضافه کنید یا تغییراتی در آن به وجود آورید تا بتوانید با این ماتم بزرگ کنار بیایید و خود را با شرایط جدید وفق بدهید.

الگوبرداری از رفتار افراد موفق در خیلی از جنبه های زندگی کمک بزرگی است و حتی در این زمینه هم می توان از این روش بهره جست. مشتاق به کار گرفتن آموخته های خود باشید و آنها را با روش و سلیقه خود هماهنگ کنید. هیچ وقت فراموش نکنید که رفتار طرز فکر را تغییر می دهد. خسته نشوید و دوره تلاش خود را طولانی تر کنید تا به نتیجه دلخواه برسید.

۳) واقع بین باشید. آنچه می دانید و فکر می کنید می توانید انجام بدهید را ارزیابی کنید و مطمئن شوید چه کارهایی را نمی توانید به پایان برسانید. اول وارد مهمترین چالش های زندگی جدیدتان بشوید. لزومی ندارد مسوولیت همه چیز و همه کس را یک تنه بر عهده بگیرید. این باور نادرست و قدیمی را کنار بگذارید. با هنر استفاده از امکانات با تلاش پیوسته به نتیجه می رسید نه تغییرات سریع. تغییرات سریع هیچ وقت در خو گرفتن به فقدان عزیزان امکان پذیر نیست.

۴) فعال و پویا باشید. به آینده نگاه کنید. به یک گروه خیریه بپیوندید. معمولاً کسانی که همسرشان را از دست داده اند همگی بر اهمیت روابط غیرشخصی با نیازمندان برای خو گرفتن به شرایط جدید تاکید دارند. به اطراف خود نگاه کنید و همه امکانات موجود برای تحکیم روابط دوستانه فعلی یا ایجاد روابط جدید را در نظر بیاورید. خودتان آغازکننده باشید و سلام آشنایی را بگویید. اگر هم توانستید شبکه حمایتی از کسانی که با شرایطی مانند شما مواجهند تشکیل بدهید.

۵) کاری بکنید. بی حرکت نمانید. به کار واداشتن خود در چنین شرایطی عامل اساسی استفاده از امکانات است. ایجاد عادت روزمره یا رفتارهای جدید زمان می برد. حتی اگر برایتان خوشایند نباشد شعارهای جدیدی داشته باشید و رفتارهای جدیدی آغاز کنید تا به آنها عادت کنید.

۶) روحیه تان را تغییر بدهید. هر روز کارهای مشخصی انجام بدهید. به جاهایی بروید یا کارهایی را انجام بدهید که قبلاً از آنها لذت می بردید. کاری را که در بچگی انجام می دادید و دوست داشتید دوباره از سر بگیرید. با یکی از دوستانتان قرار بگذارید و دو سه بار در هفته با هم به پیاده روی بروید یا در فروشگاه های بزرگ قدم بزنید. شعر یا داستان هایی در مورد از دست دادن عزیزان بخوانید.

۷) درددل کنید. هیچ رازی را برای خود نگه ندارید. محرم رازی برای خود پیدا کنید و همه احساساتتان را برای او بگویید. به این ترتیب خودتان هم بیشتر با احساس واقعی تان آشنا می شوید. ممکن است یک هفته بعد از خاکسپاری نیاز به درددل کردن پیدا کنید و این نیاز تا دو سه ماه بعد همچنان در شما باقی بماند. آن را نادیده نگیرید. به دنبال کسی باشید که در هر شرایطی بتواند بی قید و شرط در کنارتان بماند. شاید پیش از این با کسی چنین رابطه ای نداشته باشید بنابراین لازم است چنین رابطه ای را ایجاد کنید و به او بفهمانید که این رابطه در شرایط کنونی چه اهمیتی برای شما دارد.

- درگذشت فرزند

وقتی پدری یا مادری فوت می کند به نوعی پیوند با گذشته قطع می شود، وقتی همسری از دنیا می رود پیوند با حال قطع می شود اما وقتی فرزندی از دست می رود پیوند با آینده مخدوش می شود، بخش ناگزیری از زندگی حذف می شود و اندوه و غصه تنها روش طبیعی برای رسیدن به شفاست.

رابطه والدین با فرزند هم از نظر جسمی و هم از نظر اجتماعی یا روانی کاملاً در مقایسه با سایر روابط انسانی منحصر به فرد است. پدر و مادر به سختی می توانند زندگی خود را بدون فرزند دلبندشان از سر بگیرند. مردها معمولاً سخت مانند سنگ به نظر می رسند که دیگران می توانند به آنها تکیه کنند و از آنها حمایت بجویند. این باور معمولاً باعث می شود مرد ها اندوه خود را پنهان نگه دارند اما زن ها معمولاً احساسات خود را بی پرده بروز می دهند. درک تفاوت غصه خوردن در زن ها و مرد ها باعث می شود فکر نکنیم یکی از والدین کمتر یا بیشتر از دیگری رنج می کشد و غصه می خورد.

روزهای پس از مرگ فرزند احساسات، عواطف و رفتارها به غلیان درمی آیند اما زمانی می رسد که والدین از دستاوردها و نقش فرزند از دست رفته شان در خانواده و دنیا شاد می شوند. با خودتان آرام و مهربان باشید. با گذر زمان شدت و تکرار احساسات و عواطفتان کاهش خواهد یافت. شاید لازم باشد پدر و مادرها با هم درباره موقع و چگونگی حرف زدن از اندوهشان راهنمایی بشوند.

انتظار نداشته باشید همسرتان به خصوص در چنین شرایطی فکر شما را بخواند، او نمی داند شما به چه چیز احتیاج دارید مگر اینکه خودتان به او بگویید. هرکدامتان باید احساسات آن دیگری را بپذیرید و این احساسات را معقول و موجه بدانید حتی اگر آنها را به تمامی درک نکنید.اگر خدای ناکرده در چنین موقعیتی قرار گرفته اید نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

۱) ممکن است مردم در حضور شما نامی از فرزندتان نبرند و نخواهند درباره او حرف بزنند مبادا داغتان تازه شود. سخت است اما احساستان را

برای آنها تشریح کنید تا بدانند چگونه رفتار کنند تا شما راحت تر باشید.

۲) دفتر یادداشتی تهیه کنید و درباره احساساتتان در آن بنویسید و عواطف خود را تشریح کنید. پس از چند ماه خودتان متوجه می شوید چقدر تغییر کرده اید و یادداشت کردن احساسات چقدر به شما کمک کرده است.

۳) بعضی افراد به خصوص آقایان زیاد مشغول بودن را راه مناسبی برای مقابله با اندوه می یابند. ممکن است مشغولیتی را که انتخاب می کنید به علایق فرزند درگذشته نزدیک باشد یا به هر صورتی یاد او را زنده نگه دارد.

۴) خاطراتی را که از فرزندتان دارید درست همان طور که روی داده اند بنویسید. یادبود یا آداب خاصی ایجاد کنید که خاطره او همچنان در زندگی تان زنده نگه داشته شود.

۵) آگاه باشید که در سال اول همه مراسم و گردهمایی های اول خانواده مانند اعیاد، جشن ها، تولد ها و غیره بدون او برگزار می شود که بسیار ناراحت کننده است. ممکن است بخواهید رسم و رسوم جدیدی برای این روز ها ایجاد کنید. اگر امکانش هست از سر کارتان مرخصی بگیرید و با بقیه اعضای خانواده دسته جمعی کاری بکنید. درباره فرزند درگذشته با دیگر فرزندان و دیگر دوستان و آشنایان صحبت کنید.

طول زندگی با زمان اندازه گیری نمی شود بلکه با اتفاقاتی که در آن می افتد سنجیده می شود. صبر و تحمل کمک می کند این فرآیند آسان تر بگذرد و اجازه بروز احساسات بدون قضاوت کردن درباره آنها کلید رهایی از اندوه است. هیچ وقت کسی نمی تواند انتخاب کند در طول زندگی چه اتفاقی برایش پیش بیاید اما می توانیم رفتار خودمان را پس از چنین وقایعی مهار کنیم.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=267176

vista.ir
Online Classified Service

چگونه فردی جالب و خوش مشرب باشیم



همه می خواهند که از نظر دیگران خوب و باحال باشند، اما اکثرا نمی توانند. این کار هیچ رمز و رازی ندارد. فقط باید بدانید که چطور باشید و چطور رفتار کنید. راه های مختلفی برای رسیدن به این منظور وجود دارد.

در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم تا بدانید که چطور از نظر دیگران باحال جلوه کنید. این کارها را انجام دهید و بعد خواهید دید که چقدر دوستانتان علاقه مند به رفت و آمد با شما می شوند.

▪ نامزدی خوب و خوشگل پیدا کنید

یک نامزد خوب همیشه شما را پیش اطرافیان سربلند خواهد کرد و باعث می شود که از نظر دیگران فرد ارزشمندی جلوه کنید. چرا؟ چون یک فرد خوب و زیبا حتماً دوستان زیادی دور و بر خود دارد، شما هم با آنها آشنا خواهید شد. و دوستانتان حتماً بدشان نخواهد آمد که با کسی رفت و آمد کنند که افراد زیادی را می شناسد.

▪ زیاد به دوستانتان زنگ نزنید

سعی کنید زیاد دنبال دوستانتان نرفته و مدام به آنها تلفن نکنید. حد مشخصی برای این مسئله وجود ندارد، اما دقت کنید همیشه کمتر از

مقداری که آنها به شما زنگ می زنند به آنها زنگ بزنید.

▪ همیشه با قصد و منظور به دوستانتان تلفن کنید

فقط برای حرف زدن به دوستانتان تلفن نکنید. تلفن هایتان را کوتاه کنید. فقط یکبار زنگ بزنید. و اگر لازم بود برایش پیغام بگذارید. اگر آنها با شما تماس نگرفتند، دوباره به آنها زنگ نزنید مگر اینکه مسئله ای ضروری پیش آمده باشد. مثلاً اگر می خواهید شام بدهید و دوست دارید که آنها را هم دعوت کنید، و آنها با شما

▪ خوب لباس بپوشید

مردم دوست ندارند با آدم های بدتیپ و ژولیده رفت و آمد کنند. البته نمی گویم وقتی می خواهید با دوستانتان بیرون بروید کت و شلوار و این چیزها تنتان کنید، اما سعی کنید همیشه مرتب و خوش پوش باشید. یادتان باشد که مردم معمولاً از روی قیافه و ظاهر در مورد افراد نظر می دهند.

▪ مطلع و آگاه باشید

مردم دوست دارند با کسی رفت و آمد کنند که بتوانند از او مطلبی یاد بگیرند. اما هول نشوید، اطلاعاتتان را زمانی در اختیار آنها بگذارید که از شما سوال کنند. چون ممکن است فکر کنند قصد پز دادن دارید. و این اصلاً خوب نیست.

▪ شوخ و بذله گو باشید

نمی گویم که دلقک باشید. اما اگر طبع شوخ دارید، کمی از آن را به دوستانتان نشان دهید. لازم نیست که منبع سرگرمی و خنده شوید. تعادل را حفظ کنید. و خواهشاً اگر می خواهید جوک تعریف کنید، سعی کنید که حداقل آنرا بی مزه تعریف نکنید که مردم جای خندیدن گریه کنند.

▪ افسرده نباشید

اگر حالتان خوب نیست، بهتر است که در خانه بمانید. چون مردم دوست دارند که وقتی با دوستانشان بیرون می روند به آنها خوش بگذرد. کسی دوست ندارد در آن زمان شما را مشاوره روانپزشکی کند. بله، می توانید به یکی از دوستان نزدیکتان مشکلتان را در میان بگذارید، اما وقتی یک شب با دوستان بیرون رفته اید سعی کنید که مشکل را فراموش کنید.

▪ اسرارآمیز باشید

اگر همه ی جزئیات زندگیتان را به دوستانتان بگویید، ممکن است زیاد جذب شما نشوند. همیشه چیزی را ناگفته نگاه دارید، و افراد همیشه علاقه مند به دانستن آن موضوع باقی می مانند.

▪ ضعف و ناتوانی هایتان را به کسی نگویید

هر کسی ضعف و ناتوانی دارد، اما لازم نیست که این مسئله را به اطلاع همه برسانید. اگر این کار را بکنید، آن ضعفتان را باعث شوخی و خنده ی اطرافیان می کنید. اگر نسبت به چیزی حساسیت دارید، با کسی آن را مطرح نکنید و پیش خود نگاه دارید.

▪ با افراد اجتماعی و باحال رفت و آمد کنید

اگر بخواهید همیشه افراد شکست خورده و به دردنخور را وارد اکیپ دوستانتان کنید، خودتان هم خیلی زود جزء همان ها به حساب خواهید آمد. و از طرف دیگر، اگر افراد اجتماعی و درست و حسابی را در اطراف خود داشته باشید، مردم هم همان فکر را در رابطه با شما خواهند کرد.

▪ افراد را به یکدیگر معرفی کنید

جزء آن افرادی باشید که گروه ها و اکیپ های مختلف را به هم معرفی می کنند. اگر شما دو اکیپ دوست دارید، آنها را به هم معرفی کنید. البته اگر فکر می کنید که این دو گروه به هم می خورند. و از آنجا که آنها فقط شما را می شناسند، احتمالاً وقتی با هم روبه رو می شوند در مورد شما صحبت خواهند کرد.

▪ همیشه دیر بر سر قرار بیایید

زود رسیدن سر قرار دو اشکال دارد. یکی اینکه وقتی شما وارد می شوید دیگران متوجه شما نخواهند شد. و دیگری اینکه دوستانتان تصور خواهند کرد که شما جای دیگری نداشته اید که بروید و فقط منتظر آمدن به آنجا بوده اید. اما دقت کنید که خیلی دیر هم نرسید.

▪ به حرفهایتان عمل کنید

عمل کردن به حرفها و قول هایتان به دیگران ثابت می کند که فرد قابل اعتمادی هستید و می توان رویتان حساب کرد. اما عمل نکردن به

حرفهایتان، نه تنها شهرتتان را لکه دار می کند بلکه باعث می شود چند تا از دوستانتان را هم از دست بدهید.

▪ آخرین نفری نباشید که مجلس را ترک می کند

اگر شما آخرین نفری باشید که جمع را ترک کند، نشان می دهد که شما مزاحم بوده اید. اگر بخواهید بیش از حد بمانید احتمالاً شانس دعوت شدن در آینده را از دست خواهید داد.

▪ برای بیرون رفتن برنامه ریزی کنید

هر چند وقت یکبار (دوسال یکبار کافی است) برنامه ریزی کنید و دیگران را جایی دعوت کنید. همه چیز را مرتب کرده و بعد همه را دعوت کنید.

▪ تحت هیچ شرایطی خونسردیتان را از دست ندهید

کسی دوست ندارد که با کسی بیرون برود که سریعاً عصبانی شده و کنترل خود را از دست می دهد. اتفاقات بد ممکن است بیفتد و شما هم باید واکنش نشان دهید. اما لازم نیست که کنترل اعصابتان را از دست بدهید. همیشه خونسردی خود را حفظ کنید.

▪ باحال باشید

رعایت همه ی این نکات باعث می شود که در جمع دوستان به عنوان فردی باحال و خوش مشرب شناخته شوید. اما لازم نیست که برای این کار خیلی تلاش کنید. بگذارید همه چیز عادی پیش برود.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=310562

vista.ir
Online Classified Service

چگونه فردی موفق محسوب شویم



هرفردی موفقیتهای خویش را براساس یک مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می دهد. موفقیتهای کوچک برخی اشخاص درنظر برخی دیگر ممکن است بزرگ جلوه نماید؛این کاملا 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 میشوید. این اصل مطلب است.

با این حال افرادی نیز وجود دارندکه نمی توانندبه سطح رضایت بخشی ازموفقیت 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 اصلیترین 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، قطعا 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 معمولا 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 دقیقا 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 مسؤلیتهای 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 نمیباشند روزهایی 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 مسؤلیتهایی 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 کاملا 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 یک کارفرما کاری 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 نمیگردد. 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 اصلا از انجام کار محوله امتناع ورزیده و با بهانه آوردنهای گوناگون به کار فرمای خود اینگونه القا میکند که نمی تواند از عهده چنین مسؤلیتهایی 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 اصلا 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 واستعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی وتردید در قابلیتها و تواناییها گردند. حتی برای نامزد و یا همسرتان 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 یک قربانی بیگناه 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 میباشید، آنها را دوستان واقعی خود دانسته و در غیر اینصورت برای همیشه از زندگی خود بیرونشان کنید.

● فقدان منابع

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 مسؤلیتهای 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 تصورتان بوده ترسیم خواهد نمود.

بسیاری از مواقع بدنیا آمدن یک 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 وقف 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 یک 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 یک مقیاس بزرگ موفقیت بشمار میرود.

● نیاز به دیدگاهی درون نگر

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، بیم ناک 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 کننده تر بردارید.

منبع : iran4me

http://vista.ir/?view=article&id=335003

vista.ir
Online Classified Service

چگونه مهارت های لازم برای صحبت در جمع را کسب کنیم؟



در زندگی همه ما مواقعی وجود دارد که باید در حضور چند نفر راجع به مسئله ای صحبت کنیم. ممکن است این صحبت در جلسه یا کنفرانسی باشد که رسمیت داشته باشد و ممکن هم هست که در یک جمع خانوادگی یا در محیط کار بخواهیم برای دوستان یا همکارانمان صحبت کنیم. اگر مهارت های لازم را در این زمینه داشته باشیم ، قطعاً روند کار با موفقیت بیشتری انجام می شود و به نتایج بهتری می رسیم.

یکی از مباحث مهمی که اکثر صاحب نظران درباره آن اتفاق نظر دارند، مقدمه ای است که ما برای گفتار خود انتخاب می کنیم. برخی می گویند اصل مطلب مهم است و مقدمه تأثیر چندانی در روابط ندارد، در صورتی که اگر مقدمه جالب و دلنشین نباشد، دنبال کردن بقیه صحبت از جانب شنوندگان چندان قطعی نیست.

پس سعی کنید صحبت خود را همیشه با یک مقدمه آغاز کنید و سپس به اصل بحث بپردازید. و اما مقدمه ؛ بسیاری افراد حتی در دوران تحصیل و برای نوشتن انشاء نیز برای پرداختن به مقدمه دچار مشکل می شوند، اما با توجه به نکات زیر حداقل از اصول کلی مقدمه آگاه خواهند شد:

- مقدمه باید مختصر باشد، اما در عین حال هدف از بیان آن را مشخص کند تا شنونده بداند که قرار است به چه موضوعی پرداخته شود.
- مقدمه نباید تنها اطلاعات خاصی را به شنونده منتقل کند، بلکه باید شنونده را جذب کند و برای پیگیری کلام انگیزه لازم را در او به وجود آورد.
- مطالب بیان شده باید مرتبط با یکدیگر باشند، نه این که در مقدمه به نکاتی پرداخته شود که در آخر بحث ، هیچ نتیجه ای از آنها گرفته نشود.
- در نهایت با نوع کلام خود سعی کنید ارتباطی میان خود و شنونده ایجاد کنید که موج مثبتی ایجاد شود و فضای دلنشین و مطلوبی به بحث شما بدهد.

و اما در پرداختن به مطالب اصلی کلام ، پس از مقدمه ، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- از کلمات قابل درک و با معنی استفاده کنید.
- القاب ، عناوین و اصطلاحات فوق تخصصی، کمکی به درک بهتر موضوع نمی کند. البته هنگام نیاز باید به آنها اشاره کرد.

اما موضوع اصلی نباید تحت الشعاع این مسئله قرار گیرد، زیرا شنونده خسته می شود. برای پرداختن به موضوع ، در صورت امکان می توانید از داستان های کوتاه، ضرب المثل ها و اطلاعات جالب دیگر برای حمایت از موضوع اصلی استفاده کنید و بر جذابیت کلام و درک بهتر آن بیفزایید.

سعی کنید حتماً از موضوع مورد نظر به اندازه کافی اطلاع و آگاهی داشته باشید تا با تسلط کامل درباره آن صحبت کنید.

- به یاد داشته باشید هرچه بیشتر مطالعه کنید، بیشتر خواهید دانست و هرچه بیشتر بدانید و بیاموزید، به جاهای بهتری می رسید
- وقتی از جنبه های گوناگون یک مسئله آگاه باشید، با اعتماد به نفس بیشتری راجع به آن صحبت می کنید و این حس مثبت خود را به شنونده نیز منتقل خواهید کرد.
- با اشاره به ارزش و اهمیت موضوع ، علت انتخاب خود را در پرداختن به آن بیان کنید و در صورت لزوم جزئیاتی که مرتبط با مسئله باشند را نیز تشریح کنید.
- دیگران را در بحث خود وارد کنید و از نظرات آنها نیز مطلع شوید، چرا که اگر تا انتهای بحث پیش بروید، امکان دارد نقاط کور و مبهمی برای شنوندگان ایجاد شده باشد و آنها فرصت ابراز عقیده یا سؤال در آن موارد را نداشته باشند.
- هرگز فکر نکنید سکوت حضار دقیقاً به معنای تأیید و همراهی با گفته های شماست. حتی اگر سکوتی نیز حکمفرما شد، سعی کنید با طرح

برخی سؤالات در ارتباط با موضوع کلام آنها را به شرکت در بحث تشویق کنید.

- از مکث های طولانی و توپوق زدن جدا بپرهیزید؛ زیرا این گونه موارد نه تنها حاکی از عدم تسلط و آگاهی کافی شما نسبت به موضوع است، بلکه هماهنگی و ارتباط میان موارد را از میان می برد و در ضمن موجب حواس پرتی شنوندگان و خارج شدن رشته گفتار از دست شما می شود؛ البته این کار نیاز به تمرین دارد، اما ضروری و ممکن است.

- توجه داشته باشید حتی عامی ترین مردم نیز قادر به درک میزان توانایی شما در بیان، کلام و نحوه گفتار هستند. مردم همیشه به خود افراد توجه دارند نه به مدرک و درجه تحصیلی شان. پس اگر عالی ترین مدارک تحصیلی را نیز داشته باشید، اما در انتقال مفاهیم و مقاصد مورد نظر خود ناتوان باشید، موفقیتی کسب نخواهید کرد.

- موارد فوق، نکاتی ساده اما مهم را به شما یادآوری می کنند که با وجود ساده بودن نیاز به تمرین و صرف وقت دارند که ما امیدواریم شما نیز با رعایت آنها در زندگی اجتماعی و کارهای خود، به موفقیت های روزافزون دست یابید.

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=221597

vista.ir
Online Classified Service

چگونه میتوانید نظر دیگران را در مورد خود تغییر داد؟



آیا کسی در مورد شما انتقاد می کند؟ آیا کارفرمای شما در زمان ارزش یابی خدمه شما را سرزنش می کند؟ آیا دوستان در مورد خصوصیات اخلاقی شما چیزهایی میگویند؟ زبان جسمانی انسان ها، و یا تغییر در لحن صحبت کردنشان زمانی که به آنها می پیوندید تغییر می کند؟ شاید هم اصلا اینطور نباشد و تنها تصور شما مبنی بر این اصل باشد.

اگر می خواهید نظر واقعی دیگران را در مورد خودتان بدانید باید از کسی سؤال کنید که واقعا به او اعتماد داشته باشید و بدون هیچ گونه احساس رنجشی آنها را تحلیل و بررسی نمایید.

شاید دیگران در مورد شما نظر درستی نداشته باشند، اما بهتر است به جای اینکه عرصه را به خودتان تنگ کنید و از دیدگاه های آنها آزرده خاطر شوید سعی کنید تا نقطه نظر آنها را نسبت به خودتان تغییر دهید. فقط باید به خاطر داشته باشید که برخورد و حرکات شما در اولین ملاقات و در همان ثانیه های ابتدایی است که نظر اصلی آنها را در مورد شما تشکیل می دهد.

در این قسمت ۸ تصور اشتباه که ممکن است در ذهن دیگران نسبت به شما به وجود آید به همراه راههای جلوگیری از آنها را برایتان آورده ایم.

- دست به کار شوید

۱) تصور می کنند شما تنبل هستید

ـ پیش قدمی کنید

درخواست واگذاری مسئولیت های بیشتری کنید و کمی بیشتر از ساعت مقرر کاری، در محل کار خود باقی بمانید. بدون توجه به برنامه کاری شما باید خود را طوری نشان دهید که سخت کوش تر از سایرین به نظر بیایید.

ـ کمالات خود را به نمایش بگذارید

رجز خوانی نکنید. از خودتان کمی خلاقیت به خرج دهید تا شایعات بی اساسی که پشت سر شما وجود دارند، تبدیل به تشکر و قدردانی شوند. مردم از اینکه کسی از آنها تشکر و قدردانی کند لذت می برند. می توانید چیزی شبیه به این بگویید: "از اعداد و ارقامی که در اختیار من گذاشتی واقعا ممنونم، اونها به من در گزارشی که برای هیئت مدیره می نوشیتم جدا کمک کردند."

ـ مراقب حرکات جسمانی خود باشید

سعی کنید قوز نکنید و به دیوار کناری یا میز خود لم ندهید. پاهایتان را با یک فیگور مناسب از میز دور نگه دارید. با انرژی و اشتیاق کامل بر سر کار حاضر شوید و توانایی رویارویی با کلیه فشارهای کاری را در خود تقویت کنید.

۲) تصور می کنند شما آماتور هستید

ـ نحوه آداب و معاشرت خود را تغییر دهید

ادب و تواضع همه گیر می باشد. زمانی که شما با دیگران با احترام و ادب برخورد کنید؛ این امر کار را برای آنها مشکل می سازد که هر طور دلشان خواست بر روی شما قضاوت کنند، کارهایتان را به باد انتقاد بگیرند و در آخر به شما بی احترامی نمایند.

ـ انتقاد پذیر باشید

زمانی که بازخوردهای اجتماعی رفتارهایتان را دریافت کردید؛ لازم به رنجش نیست. با روی باز از انتقادها استقبال کنید و به آن دسته ای که برایتان سازنده است گوش دهید چرا که نشانه ای از بلوغ، کمال و حرفه ای بودن شما هستند.

ـ حرف دهان خود را مزه مزه کنید

برای اینکه توی دردسر نیفتید پیش از صحبت کردن به خوبی فکر کنید. بدون توجه به اینکه تا چه حد عصبانی هستید و یا اینکه کار دیگری تا چه اندازه نامرتب و پر اشکال است، خونسردی خودتان را حفظ کنید. مراقب حرف زدن خودتان باشید و دقت کنید که با چه کسی در حال صحبت کردن هستید.

ـ به جزئیات دقت کنید

لباس های مرتب بر تن کنید و درست صحبت کنید. با خط مشی و زبان صنفی که در آن مشغول کار کردن هستید آشنایی پیدا کنید. برای جلسات رسمی آماده باشید و سعی کنید محل کارتان همیشه مرتب و سازمان یافته به نظر رسد.

۳) تصور می کنند شما لوده ترین فرد هستید

ـ دهان خود را ببندید

شما به دفتر خود می روید تا کار کنید نه اینکه جوک تعریف کنید و دیگران را بخندانید. بعد از کار ساعت ها وقت دارید تا با همکارانتان در رستوران بنشینید و مسخره بازی درآورید. زمانی که همکارانتان شما را تحت فشار قرار می دهند تا آنها را سرگرم کنید توجه آنها را به شخص دیگری جلب کنید. "من امروز مخم برای تعریف کردن چیزهای جالب کار نمکنه، چطوره تو امروز ما رو یک کمی بخندونی رامین." بدون اینکه کسی متوجه شود حواس آنها را از خودتان پرت کرده و شخص دیگری را مخاطب قرار دهید.

ـ کمتر بخندید

خیلی خوب است که شما به عنوان یک مرد مهربان و خندان شناخته شوید اما هر چیز اندازه ای دارد. زمانی که جمعی از همکارانتان در کنار هم جمع شده اند و مشغول خندیدن هستند و تمام محدودیت ها را پشت سر گذاشته اند خیلی راحت به آنها بگویید که کارتان زیاد است و باید به کار باز گردید.

ـ مرتب و منظم باشید

سعی کنید محل کارتان کاملا حرفه ای به نظر برسد. کاریکاتورهای مضحک را از روی کامپیوتر خود پاک کنید و سعی کنید تعداد جوک هایی را که برای دوستانتان forward می کنید، به حداقل برسانید.

۴) تصور می کنند شما فقط در فکر مهمانی رفتن هستید

ـ اوضاع را آرام کنید

سعی کنید در مورد تجربیات خود در این زمینه با کسی گفتگو نکنید. اینکه تا چه ساعت از شب در بیرون از خانه می مانید و چه مقدار نوشیدنی میل می کنید چیزی نیست که همه باید در مورد آن بدانند. در ساعات کاری طوری برخورد نکنید که تصور شود به مهمانی آمده اید و به اصطلاح در خانه خاله به سر می برید.

ـ جدی باشید

سعی کنید هیچ گاه دیرتر از زمان مقرر در سرکار خود حاضر نشوید مگر اینکه بخواهید دیگران از فعالیت های فوق برنامه تان باخبر شوند. به هرحال بهتر است همیشه گوش به زنگ باشید و نیروی خلاقیت خود را در زمینه های مختلف به کار گیرید.

۵) تصور می کنند شما مشتاق به جنس مخالف هستید

ـ با احتیاط عمل کنید

در مورد روابط جنسی خود لاف نزنید. بدون در نظر گرفتن اینکه تا چه حد دچار وسوسه شده اید سعی کنید هیچ گاه با همکاران، کارفرما، خدمه و ارباب رجوع بگو بخند راه نیندازید.

ـ رفتار خود را باز بینی کنید

حرف های مربوط به مسائل جنسی را به زبان نیاورید، جوک های دارای چنین محتوایی را برای یکدیگر نفرستید و در زمان کار سایتهای پورنوگرافی را زیرورو نکید.

۶) تصور می کنند شما همیشه تاخیر دارید

ـ وقت شناس باشید

زودتر از خواب بلند شوید و جزء اولین کسانی باشید که وارد شرکت می شوند. با برنامه شغلی خود واقع بینانه برخورد کنید و زمان بیشتری به وجود آورید. اگر به طور مکرر از برنامه های زمانبندی شده عقب بمانید خیلی زرود از شما انتقاد خواهد شد. تاخیر به عنوان نوعی بی احترامی و بی برنامگی به شمار می رود.

ـ از برنامه جلو باشید

یک لیست از کل کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و هر چند وقت یکبار آنرا از نو چک کنید. برای اطمینان بیشتر زمان بیشتری را برای انجام کارهای مختلف در نظر بگیرید. هیچ کاری را معوق نگذارید. اگر زمان خود را به خوبی مدیریت کنید به راحتی قادر خواهید بود که تمام پروژه هایتان را پیش از زمان تحویل به اتمام برسانید و اصلا مهم نیست که در طول مسیر ممکن است چه اتفاق های غیر منتظره ای رخ دهند.

۷) تصور می کنند شما به اخلاقیات پایبند نیستید

ـ درستکار باشید

به پیشنهادهایی که می دهید دقت کنید. هیچ موقع به همکاران خود این نظر را ندهید که نتیجه تحقیق فرد دیگر و یا ایده های دیگران را سرقت کنید. هر ادعایی که در مورد مسائل مختلف می کنید باید دارای منبع موثق و اثبات شده باشد.

ـ درستی خود را ثابت کنید

از رهنمودهایی که شرکت برای کارمندهای خود در نظر گرفته پیروی کنید و هیچ گاه از دارایی های شرکت به نفع خود سوء استفاده نکنید. برای مثال تماس های تلفنی راه دور را با استفاده از تلفنی که در اختیارتان قرار داده اند و استفاده های غیر مجاز از دستگاه کپی موجود در شرکت.) خط مشی شرکت را در مورد دریافت کردن هدیه از مشتری ها و فروشنده ها به خوبی مطالعه کنید تا هیچ گونه شک و شبه های باقی نماند.

ـ مسئول باشید

اگر اشتباهی از شما سر زد، آنرا بپذیرید. به جای اینکه بهانه جویی کرده و اشتباه را به گردن دیگران بیندازید مسئولیت کارها را به گردن بگیرید و در جبران آنها بکوشید.

ـ درست تصمیم بگیرید

اگر از شما درخواست شد تا کاری را انجام دهید که به نظر خودتان درست نمی آمد و در نهایت تاثیرات منفی بر روی آینده شغلی تان داشت می

توانید به راحتی از انجام آن سرباز زنید.

ـ به انجمن های خیریه کمک کنید

در صندوق های صدقه پول بیندازید. پیشنهاد کنید که در شرکت یک گروهی تشکیل دهند و از آن طریق به نیازمندان و انجمن های خیریه کمک کنند و یا برای بانک های جمع آوری فراورده های غذایی برای نیازمندان غذاهای فاسد نشدنی جمع کنند.

۸) تصور می کنند که شما در کارهای گروهی ضعیف ظاهر می شوید

ـ برخوردی دوستانه از خود نشان دهید

اسم های افراد را یاد بگیرید و در روابط خود از آنها استفاده کنید. در مورد علایق و توانایی های شغلی همکارانتان اندکی بیشتر اطلاعات جمع آوری کنید.

ـ به آنها اتکا کنید

از افکار شخصی دیگران کپی برداری نکنید تا هر کجا که لازم شد آنها را بعدا به نفع خود به اتمام برسانید. هر زمان که می توانستید به همکاران خود در انجام کارهایشان کمک کنید و پس از این که کاری با موفقیت انجام شد از آنها قدردانی و تشکر کنید. زمانی که مقامات بالا از زبان همکارانتان شنیدند که کار کردن با شما برایشان لذت بخش است شما خود به خود به یک رهبر تبدیل می شوید.

ـ روی اهدافتان متمرکز شوید

چه دیدگاه همکاران نسبت به شما درست باشد چه اشتباه همین نظرها است که میتواند شما را به موفقیت نزدیک سازد و یا اینکه موجب شکست خوردن شما در زمینه شغلی گردد. از یکی از همکاران قابل اعتماد بپرسید که دیگران در مورد شما چه میگویند. این پرسش را می توانید با به جا آوردن مراتب از کارفرمای خود نیز بپرسید. شما می توانید انتقادات منفی را به نظرات مثبت تبدیل کنید. بسیاری از نظرات چند منظوره بوده و قابل تغییر می باشند. فقط باید به خاطر داشته باشید که نباید از آنها آزرده خاطر شوید.

تلاش کردن برای تغییر نظرات دیگران در مورد خود اصلا به این معنا نیست که شما آنها را پذیرفته اید بلکه فقط تلاش می کنید تا کسانی که با شما در حال کار کردن هستند دید روشن تری نسبت به شما پیدا کنند. پس لازم نیست که سعی در تغییر شخصیت خودتان داشته باشید. بی ریا و درستکار باقی بمانید و همواره نسبت به ارزش هایتان پایبند باشید. و اگر تمام تلاش هایتان به بن بست رسید با یک نیروی جدید در یک کارخانه دیگر شروع به کار کنید

http://vista.ir/?view=article&id=311031

vista.ir
Online Classified Service

چگونه می‌توانیم تعادلی بین زندگی خانوادگی و شغلی خود ایجاد کنیم؟



همهٔ ما مشتاقیم که هم در کار و هم در زندگی شخصی و خانوادگی خود، موفق باشیم. ما افراد پرکاری را می‌شناسیم که سال‌ها، سخت کار کرده‌اند، اما پس از مدتی، از پای درآمده‌اند. موفق‌ترین افراد، علاقه‌مند هستند که زندگی کامل و متعادلی داشته باشند. آنان در عین سختکوشی در کارشان، برای خانواده و دوستانشان نیز وقت می‌گذارند. برای آنان این سؤال مطرح نیست که: "چگونه می‌توانم کارم را از خانواده‌ام جدا کنم؟"



بلکه آنان می‌پرسند: "چگونه می‌توانم این دو را با هم تلفیق کنم؟".

وقتی از افراد بسیار موفق، راز موفقیتشان سؤال می‌شود، در پاسخ آنان، بیشر این نکته نمایان است که بیش از آنکه آنان افرادی فوق‌العاده باشند، افرادی متعادل هستند.

خوشبختانه اصول بنیادی خاصی وجود دارد که افراد را به تعادل سالمی می‌رساند. البته، به شرط رعایت آن اصول و زندگی کردن با آنها.

اصولی را که در ادامهٔ این متن بیان می‌کنیم، به‌منظور به‌کارگیری در جهان به سرعت در حال تغییر قرن بیست و یکم است.

۱) تعهد

بررسی‌های متعدد در مورد افرادی که هم در کار و هم در رابطه‌های خود موفق هستند و توانسته‌اند بین هر دو تعادل ایجاد کنند، نشان می‌دهد که آنان دارای تحصیلات، ظاهر، شخصیت و بهرهٔ هوشی متفاوتی بوده‌اند. اما در یک مورد به‌طور تقریبی تفاوتی وجود نداشته است: همهٔ آنان هیجان شدید خاصی دارند. چیزی که نام آن "تعهد" می‌باشد.

تعهد شور و شوق درونی افراد موفقی است که از پستی و بلندی‌های تغییر و شکست، گذشته و به حرکت درمی‌آیند. وقتی شرایط بر ضد آنان است یا زمانی‌که شکست می‌خورند، این تعهد درونی آنان است که توان حرکت بعدی را به آنان می‌دهد. تعهد، انرژی درونی ما را آزاد می‌کند و به ما اجازه می‌دهد تا آن نیرو را برای دستیابی به هدف موردنظرمان، در یک مسیر قرار دهیم.

"تعهد درونی" آن پیغامی است که بدون امضاء ولی با عشق، در جانمان حفظ می‌کنیم. "تعهد بیرونی" آن پیغامی است که برای رسیدن به شادی و موفقیت روی کاغذ می‌اوریم و دیگران را نیز در آن سهیم می‌کنیم.

خوشبختانه متعهد شدن، یادگرفتنی است.

۲) انضباط

افراد متعادل، نظم و انضباط را هم در فکر و هم در عمل خود دارند، این افراد به برنامه‌هائی مانند به سرعت پولدار شدن، یافتن راه‌حل‌های فوری برای مشکل‌های پیچیده و صمیمیت‌های یک شبه. چندان اعتقادی ندارند. افراد متعادل می‌دانند که بهتر است به‌تدریج به سمت جلو حرکت کنند و به‌طور مستمر، به موفقیتی بعد از موفقیت دیگر دست یابند.

اگر شما فرد منضبطی باشید، می‌دانید دستاوردهای بزرگ، حاصل جمع موفقیت‌های گام به گام هستند. خیلی‌ها قدم اول را برمی‌دارند، اما فاتحان نهائی، کسانی هستند که به آرامی و به‌طور پیگیر و مستمر، به جلو حرکت می‌کنند. آنان می‌دانند با هر قدم اضافی، ارزش اولین قد را تقویت می‌کنند.

۳) همکاری

اصل همکاری یعنی هیچ‌کس جزیره‌ای تنها نیست؛ یعنی هر کس که تلاش کند به تنهائی به دوردست‌ها برود، دوام نخواهد آورد؛ به این منا که دو مغز همیشه بهتر از یک مغز کار می‌کند. برای ترقی، لازم است شریکی لایق داشته باشیم. در هر زمان معینی، ما افرادی خواهیم داشت که کار می‌کنند اما متعادل بودن، به ما گوشزد می‌کند که رابطهٔ بهتری با همکاران خود داشته باشیم، چه در محیط کار و چه در فضای خانوادگی، ما به‌طور معمول مایل به همکاری با افراد توانمندتر از خود هستیم.

افراد موفق، شیوه‌ای باورنکردنی جهت به‌کارگیری دیگران برای کمک به خود دارند. توانائی آنان در ادراک رفتر انسانی، به افراد اطراف آنان انگیزه می‌دهد و کار مسالمت‌آمیز با افراد مختلف، باعث می‌شود بهترین شرایط کاری و زندگی برای آنان به‌وجود آید. با توجه به کسب تجربه از دیگران، این موفقیت تضمین می‌شود.

۴) انعطاف‌پذیری

یکی از بهترین نشانه‌های تعادل در کار و زندگی، انعطاف‌پذیری شخص است. اگر از نوآوری خودتان نمی‌آید و در مقابل تغییر در هر موقعیت ممکن،

مقاومت می‌کنید، چشم‌انداز موفقیت شما در قرن بیست و یکم ناامیدکننده خواهد بود. پس از همین لحظه، به انعطاف‌پذیری خود اهمیت دهید، چون انسان معاصر قرن بیست و یکم هستید.

موفق‌ها در صف مقدم هستند و همه جا حرف اول را می‌زنند آنان نه تنها از بروز تغییرها استقبال می‌کنند بلکه آن را تسریع هم می‌نمایند. افراد خاصی که بیشتر وقت‌ها برنده هستند، تنها به این دلیل نیست که همواره در حال رشد هستند و به‌طور دائم در حرکت به جاهائی می‌باشند که بتوانند بیشتر بیاموزند، بلکه شیوه‌ای دارند که به هر گروهی بپیوندند، دیگران را به تغییر، تشویق می‌کنند. آنان، بنیانگذاران تحول می‌باشند.

و در پایان لازم است که بدانیم؛

رعایت این چهار اصل در کار و حرفه و همزمان در عشق و زندگی، فرد را به زندگی متعادلی می‌ساند که کمتر از مشغله‌های زیاد و کمی وقت برای در کنار خانواده بودن، گلایه داشته باشد، این چهار اصل برای افرادی است که جویای پیوندهای دوستانه و تحکیم رشته‌های درسی هستند و پیشنهادهائی است که همسران به‌وسیلهٔ آن می‌توانند ازدواج خود را مستحکم و رابطه‌های حرفه‌ای خود را غنی‌تر کنند و در پایان لازم است از خودمان بپرسیم که: "آیا ما هم جزء افرادی هستیم که لازم است متعادل‌تر شویم؟" و در صورتی که جواب مثبت است "چه تغییرهائی را لازم است در نیت‌ها، فکرها، باورها و رفتارهای خود ایجاد کنیم؟"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=253661

vista.ir
Online Classified Service

چگونه نامه ی عاشقانه بنویسیم



چه چیزی میتواند رمانتیک تر از دریافت یک نامه عاشقانه دست نویس باشد. این نوع نامه ها هنوز هم به عنوان یکی از بهترین هدیه های ولنتاین به شمار می روند اما نباید آنها را مختص فوریه بدانیم در هر زمان از سال نامه های عاشقانه تجلی قدرتمندی از عشق شما را پدیدار می سازند.

لازم نیست که حتما شکسپیر باشید تا بتوانید یک نامه عاشقانه کامل و بی نقص بنویسید فقط کافی است که بتوانید احساسات خود را منتقل کنید. چیزی که نامه عاشقانه را از سایر نامه ها مجزا می کند خصوصی بودن آن است. از این طریق به محبوب خود نشان می دهید که او را به خوبی می شناسید و این آگاهی را فقط و فقط از طریق عشق خود بدست آورده اید.

تمام چیزی که برای شروع به آن نیاز دارید در دست داشتن قلم و کاغذ مناسب است. سعی کنید به جای کاغذهای با عکس گل سرخ و آندسته از کاغذهایی که در حاشیه آن تصویر الهه های عشق (کودکی برهنه) چاپ شده است از یک کارت محکم استفاده کنید. گیرنده این نامه می خواهد از آن برای سال های درازی نگهداری کند برای همین نوشتن بر روی یک کارت محکم به دوام آن کمک می کند.

سعی کنید در نوشتن صریح باشید. به او بگویید که دقیقا چه احساسی را در شما ایجاد می کند و چه کاری انجام می دهد که باعث می شود

شما یک چنین احساسی داشته باشید. از ضمیر دوم شخص "تو" استفاده کنید تا نامه شما مستقیما او را مخاطب قرار دهد. پیش از اینکه شروع به نوشتن کنید چند لحظه صبر کنید و به محبوب خود فکر کنید. شاید سوالات زیر به شما کمک کند تا بتوانید افکارتان را بهتر به جریان بیندازید:

- بهترین توانایی او چیست؟
- متوجه چه چیزی در او شده اید که خودش قبلا از آن خبر نداشته؟
- رمانتیک ترین کاری که او تا به حال برای شما انجام داده چیست؟
- در امور روزمره زندگی چه کاری انجام می دهد که گویای اهمیت او نسبت به شماست؟
- چه موقع عاشق او شدید؟
- کدامیک از خوبی های او شما را شگفت زده می کند؟
- بهترین خاطره مشترکتان چیست؟
- از زمانیکه به هم پیوستید چه تغییراتی در زندگی شما ایجاد شد؟

البته شما می توانید نامه را به هر طریق که مایل بودید شروع کنید فقط کافی است نام او را ذکر کنید. لازم نیست که از همان ابتدا خیلی احساساتی برخورد کنید. یک "عزیزم" ساده کفایت می کند. نامه را با توضیح یکی از خصوصیات ویژه او که آنرا دوست می دارید شروع کنید. سعی کنید در مورد او از جمله های منحصر به فرد استفاده کنید، مثلا "من هیچ گاه در زندگی خود با کسی که به اندازه تو ..... باشد ملاقات نکرده ام." و یا " هیچ کس هیچ موقع به اندازه تو باعث نشده بود که من احساس ..... کنم." با یک چنین مقدمه ای به او ثابت می شود که رتبه بندی او در ذهن شما با بقیه فرق می کند و جایگاه او از سایرین بالاتر است.

● یک راه ساده برای شروع نامه های عاشقانه

در نوشته های خود احساسات واقعی تان را نسبت به او بیان کنید، از مثال هایی استفاده کنید که نشان دهنده توجه شما نسبت به طرف مقابل باشد. مطمئنا کارهایی که برای خوشحال کردنتان انجام داده برای شما ارزشمند هستند پس بهتر است این امور را مجددا به او یاد آوری کنید. خاطره مورد علاقه تان را مرور کنید، برای آینده آرزوهای خوب کنید و گفتن " دوستت دارم" را نیز فراموش نکنید. لازم نیست که نامه شما خیلی طولانی و یا کوتاه باشد فقط باید صداقت را رعایت کنید و صمیمی باشید.

هیچ قانونی وجود ندارد که شما را ملزم به استفاده از شعر در نامه های عاشقانه کند اما اگر دوست داشته باشید می توانید چند بیت شعر مناسب به سلیقه خود انتخاب کنید و آنرا در متن نامه بگنجانید. اگر سروده خاصی در ذهن شما نیست می توانید از شعرهایی که به صورت online موجود هستند استفاده کنید. اما اگر از شعرهای کلاسیک خسته شده اید و به دنبال ابیات غیر معمول می گردید من کتاب "با من تا انتهای عشق برقص" به نویسندگی لئونارد کوهن را به شما معرفی می کنم.

هنگامیکه نامه کامل شد یکبار دیگر آنرا با دقت بخوانید و اگر به اشتباهی بر خوردید آنرا تصحیح کنید. این نامه قرار است بارها و بارها خوانده می شود شما که نمی خواهید یک اشتباه کوچک تاثیر آنرا از بین ببرد.

اگر می خوهید تاثیر نامه دو برابر شود باید در آنرا مهر و موم کنید. این روزها پاکت های دارای مهر و موم در هر مغازه لوازم تحریر فروشی پیدا می شوند. اما استفاده از یک تکه شمع آب شده تیره رنگ خیلی رمانتیک تر است. این کار بسیار ساده است: شمع را روشن کنید ، هنگامیکه آب می شد چند قطره از آن را با دقت کافی بر روی در پاکت بچکانید و چند لحظه منظر بمانید تا کاملا خشک شود.

زمانیکه نامه کامل شد آنرا پست کنید و منتظر پاسخ آن بمانید. اگر به اندازه کافی خوش شانس باشید ممکن است روزی خودتان نیز یک نامه عاشقانه دریافت کنید.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=308036

vista.ir
Online Classified Service

چگونه نه بگوییم



همه ما بارها و بارها در موقعیت هایی قرار گرفته ایم که گفتن کلمه «نه» برایمان دشوار بوده است.برای مثال شما برای تعطیلات نوروز با گروهی از دوستانتان یك سفر زیارتی سیاحتی، ترتیب داده‌اید و والدین شما در نامه‌ای ابراز می‌دارند که چه قدر از حضور شما در خانه برای عید نوروز خوشحال خواهند شد. رئیس شما،انجام کارهای بیشتری را در یك مقطع زمانی طلب می‌کند، حال آنکه شما برای آن ساعت برنامه‌ای ازقبل تعیین کرده‌اید. استاد از شما می‌خواهد که اگر می‌توانید روی یك طرح تحقیقی که خودش روی آن کارکرده است ،به او کمك کنید. شما یك لباس پشمی خریده‌اید ودوست شما می‌خواهد در صورت امکان آن را قرض کند.

شخصی، شما را برای ناهار به منزلش دعوت می‌کند، حال آنکه شما مایل به رفت وآمد با او نیستید. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می‌کنید ودائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که «نه »گفتن را ترجیح می دهید «بله » می‌گویید.

شما ممکن است نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران واردآمدن آسیبی به روابط باشید. بنابراین، ارتباطات خود رامانند شی شکننده تلقی می‌کنید که البته به اطاعت های دائمی شما وابسته می‌باشد. شما همانند بسیاری از افراد چه بسا از نه گفتن احساس گناه می کنید، چون شما آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، خواسته‌های خود دست بکشید. بنابراین احساس مسئولیت شما در قبال احساسات شخصی دیگران به حق جلوه می‌کند، گویی شادی آنها در گرو موافقت شماست. بدین ترتیب ممکن است شما احساس کنید با نفی آنهابه دلیل خودخواهی و خودمداری انسان بدی هستید زیرا به شما یاد گرفته‌اید که باید فداکار باشید وخود را نادیده انگارید.

بنابراین، شما بیش از خودتان دلواپس و متوجه دیگران هستید و وقتی از شما تقاضائی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف وموهبت قرار گرفته‌اید. این امر سبب می‌شود تا احساس مهم بودن کنید ونگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز دوباره چنین تقاضایی از شما نشود. اینها، نمونه‌هایی از احساسات دست و پا گیر هستند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

- چه راههایی ، گفتن کلمه « نه »را آسانتر می‌سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر شما وجود دارند. برای مثال اگر دوستتان می‌خواهد اتومبیل شما را برای رفتن به سفر قرض کند، با گفتن کلمه نه، چه نتایج منفی را پیش بینی می‌کنید؟ آیا می‌ترسید به کارفرمای خود پاسخ منفی بدهید، آیا از برکنارشدن از کارتان در هراسید؟ اگر به استاد خود پاسخ منفی بدهید، آیا انتظار دارید نمره پایین را در آن درس کسب کنید؟ پس شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از«نه گفتن» تشخیص داده‌اید و در گام بعدی آن انتظارات را با واقع نگری بیشتری بیان می‌کنید.

برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که اتومبیل را به او قرض ندادم از من ناراحت بشود، ولی دوست شما به خاطر این گونه مسایل ناراحت نیست او احتمالا به خاطر آن که کلمه «نه» را به صراحت به کار برده‌اید، احترام بیشتری برایتان قائل خواهد شد.

ممکن است کارفرمای شما از این که حاضر به اضافه کار نشدم خوشحال نباشد؛ اما وقتی در آن روز، اضافه‌کاری برای من مایه دردسر بود، امتناع

امری موجه بوده است. وقتی با کاری که مایل به انجامش نیستید، موافقت می کنید، احتمالا از خودتان ناراحت می‌شوید. همچنین ممکن است از دیگری برنجد و یا از او خشمگین شوید در این گونه موارد کلمه « نه »به صورت غیرکلامی ،سکوت ، فکر کردن راجع به مسائل دیگر به هنگام حضور در جمع، ظاهر می‌گردد. خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از ما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آنها نسبت به ابراز درخواست‌های غیر منطقی خود تشویق شوند. پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیو ه‌ای منطقی تر مرتب کردید، برای گفتن کلمه « نه » آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

قدم بعدی، گفتن کلمه « نه »، به شیو ه‌ای مستقیم به طرف مقابل است، به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار شما موج بزند. مطمئن شوید پیام‌های غیر کلامی هم سنگ کلمات هستند. آیا ارتباط چشمی برقرار می کنید؟ آیا لحن کلام شما خالی از پوزش و عذر خواهی است؟

بخاطر آنکه از سنین کودکی اجتماع شما را به تسلیم شدن و مطیع بودن وادار کرده است، گفتن کلمه « نه »در دفعات نخست، بدون شرم کار بسیار دشوار خواهد بود.

برای آسانتر ساختن این مرحله، در موقعیت‌هایی که خطر پایین دارند، گفتن پاسخ های منفی را آغاز کنید. به خصوص زمانی که، کاملا مطمئن هستید که حق گفتن کلمه « نه » را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را بنا خواهید کرد ونیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت‌های مشکل‌تر بدست خواهید آورد. و بالاخره در مواقعی که از درون به خود مطمئن نیستید این تمرین سبب بروز اطمینان می‌شود.

به طور معمول، گفتن نه به برخی افراد آسانتر از دیگران است احتمالا این افراد برای شما، دوستان نزدیك، غریبه‌ها و خانواده هستند. وقوع يك موقعیت را پیش بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید. نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید .

در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید، با گفتن این جمله به دیگران: «می‌توانم درباره‌اش فکر کنم»مقداری زمان در اختیار خود بگیرید. سپس احساسات خود را بررسی کنید چه عقاید و انتظارات نامعقولی شما را به گفتن «نه » وا می دارد.

وقتی کلمه «نه » را بکار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته‌اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شما را نشنیده گرفت. شما باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. آیا از آن دسته افرادی هستید که به آسانی تسلیم می‌شوید؟ یا آمادگی عصبانی شدن را دارند؟ شما احتمالا باید توجه آنها را بطور مؤثری جلب کنید و به آنها بگویید، اما من مخالفت کرده‌ام و واقعا منظورم مخالفت است.

به رغم اینگونه پیام‌ها چون بسیاری ازما با سازگاری و انعطا ف‌پذیری بزرگ شده‌ایم، به خاطر دیگران از خواسته‌های خود می‌گذریم.

تشخیص این نکته مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید که «نه » را به کار ببرید و از این کار احساس خوبی داشته باشید.

هر قدر به احساس شخصی و خواسته‌های خود توجه کنید. از گفتن « بله »به دیگران احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهید کرد.

منبع : وبلاگ آموزش روانشناسی و بهداشت روانی

http://vista.ir/?view=article&id=250466

vista.ir
Online Classified Service

چگونه نه بگوییم؟ نه! نه! نه!



همه ما بارها و بارها در موقعیت هایی قرار گرفته ایم که گفتن کلمه "نه"



برایمان دشوار بوده است.برای مثال شما برای تعطیلات نوروز با گروهی از دوستانتان یك سفر زیارتی سیاحتی، ترتیب داده‌اید و والدین شما در نامه‌ای ابراز می‌دارند که چه قدر از حضور شما در خانه برای عید نوروز خوشحال خواهند شد. رئیس شما،انجام کارهای بیشتری را در یك مقطع زمانی طلب می‌کند، حال آنکه شما برای آن ساعت برنامه‌ای ازقبل تعیین کرده‌اید. استاد از شما می‌خواهد که اگر می‌توانید روی یك طرح تحقیقی که خودش روی آن کارکرده است ،به او کمك کنید. شما یك لباس پشمی خریده‌اید ودوست شما می‌خواهد در صورت امکان آن را قرض کند.

شخصی، شما را برای ناهار به منزلش دعوت می‌کند، حال آنکه شما مایل به رفت وآمد با او نیستید. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می‌کنید ودائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که "نه "گفتن را ترجیح می دهید "بله " می‌گویید.

شما ممکن است نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران واردآمدن آسیبی به روابط باشید. بنابراین، ارتباطات خود رامانند شی شکننده تلقی می‌کنید که البته به اطاعت های دائمی شما وابسته می‌باشد. شما همانند بسیاری از افراد چه بسا از نه گفتن احساس گناه می کنید، چون شما آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، خواسته‌های خود دست بکشید. بنابراین احساس مسئولیت شما در قبال احساسات شخصی دیگران به حق جلوه می‌کند، گویی شادی آنها در گرو موافقت شماست. بدین ترتیب ممکن است شما احساس کنید با نفی آنهابه دلیل خودخواهی و خودمداری انسان بدی هستید زیرا به شما یاد گرفته‌اید که باید فداکار باشید وخود را نادیده انگارید.

بنابراین، شما بیش از خودتان دلواپس و متوجه دیگران هستید و وقتی از شما تقاضائی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف وموهبت قرار گرفته‌اید. این امر سبب می‌شود تا احساس مهم بودن کنید ونگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز دوباره چنین تقاضایی از شما نشود. اینها، نمونه‌هایی از احساسات دست و پا گیر هستند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

- چه راههایی ، گفتن کلمه " نه "را آسانتر می‌سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر شما وجود دارند. برای مثال اگر دوستتان می‌خواهد اتومبیل شما را برای رفتن به سفر قرض کند، با گفتن کلمه نه، چه نتایج منفی را پیش بینی می‌کنید؟ آیا می‌ترسید به کارفرمای خود پاسخ منفی بدهید، آیا از برکنارشدن از کارتان در هراسید؟ اگر به استاد خود پاسخ منفی بدهید، آیا انتظار دارید نمره پایین را در آن درس کسب کنید؟

پس شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از"نه گفتن" تشخیص داده‌اید و در گام بعدی آن انتظارات را با واقع نگری بیشتری بیان می‌کنید.

برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که اتومبیل را به او قرض ندادم از من ناراحت بشود، ولی دوست شما به خاطر این گونه مسایل ناراحت نیست او احتمالا به خاطر آن که کلمه "نه" را به صراحت به کار برده‌اید، احترام بیشتری برایتان قائل خواهد شد.

ممکن است کارفرمای شما از این که حاضر به اضافه کار نشدم خوشحال نباشد؛ اما وقتی در آن روز، اضافه‌کاری برای من مایه دردسر بود، امتناع امری موجه بوده است. وقتی با کاری که مایل به انجامش نیستید، موافقت می کنید، احتمالا از خودتان ناراحت می‌شوید. همچنین ممکن است از دیگری برنجد و یا از او خشمگین شوید در این گونه موارد کلمه " نه "به صورت غیرکلامی ،سکوت ، فکر کردن راجع به مسائل دیگر به هنگام حضور در جمع، ظاهر می‌گردد. خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از ما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آنها نسبت به ابراز درخواست‌های غیر منطقی خود تشویق شوند. پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیو ه‌ای منطقی تر مرتب کردید، برای گفتن کلمه " نه " آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

قدم بعدی، گفتن کلمه " نه "، به شیو ه‌ای مستقیم به طرف مقابل است، به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار شما موج بزند. مطمئن شوید پیام‌های غیر کلامی هم سنگ کلمات هستند. آیا ارتباط چشمی برقرار می کنید؟ آیا لحن کلام شما خالی از پوزش و عذر خواهی است؟

بخاطر آنکه از سنین کودکی اجتماع شما را به تسلیم شدن و مطیع بودن وادار کرده است، گفتن کلمه " نه "در دفعات نخست، بدون شرم کار بسیار دشوار خواهد بود.

برای آسانتر ساختن این مرحله، در موقعیت‌هایی که خطر پایین دارند، گفتن پاسخ های منفی را آغاز کنید. به خصوص زمانی که، کاملا مطمئن هستید که حق گفتن کلمه " نه " را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را بنا خواهید کرد ونیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت‌های مشکل‌تر بدست خواهید آورد. و بالاخره در مواقعی که از درون به خود مطمئن نیستید این تمرین سبب بروز اطمینان می‌شود.

به طور معمول، گفتن نه به برخی افراد آسانتر از دیگران است احتمالا این افراد برای شما، دوستان نزدیك، غریبه‌ها و خانواده هستند. وقوع یك موقعیت را پیش بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید. نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید .

در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید، با گفتن این جمله به دیگران: "می‌توانم درباره‌اش فکر کنم"مقداری زمان در اختیار خود بگیرید. سپس احساسات خود را بررسی کنید چه عقاید و انتظارات نامعقولی شما را به گفتن "نه " وا می دارد.

وقتی کلمه "نه " را بکار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته‌اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شما را نشنیده گرفت. شما باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. آیا از آن دسته افرادی هستید که به آسانی تسلیم می‌شوید؟ یا آمادگی عصبانی شدن را دارند؟ شما احتمالا باید توجه آنها را بطور مؤثری جلب کنید و به آنها بگویید، اما من مخالفت کرده‌ام و واقعا منظورم مخالفت است.

به رغم اینگونه پیام‌ها چون بسیاری ازما با سازگاری و انعطا ف‌پذیری بزرگ شده‌ایم، به خاطر دیگران از خواسته‌های خود می‌گذریم.

تشخیص این نکته مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید که "نه " را به کار ببرید و از این کار احساس خوبی داشته باشید.

هر قدر به احساس شخصی و خواسته‌های خود توجه کنید. از گفتن " بله "به دیگران احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهید کرد.

منبع : دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری

http://vista.ir/?view=article&id=231250

vista.ir
Online Classified Service

چند قانون آداب معاشرت



کافیست نگاهی به دور و اطراف خود بیاندازید تا متوجه شوید در جامعه ما تنها شمار اندکی از افراد متشخص و با نزاکت بجای مانده است. در روزگاران پیشین به آداب معاشرت و نزاکت اجتماعی بهای بیشتری داده می شد.اما افسوس که جامعه امروز دستخوش تحولات گوناگونی گشته است.

مقصود من آن نیست که مردم باید همانند ربات آداب معاشرت را یك به یك و مو به مو، برده وار رعایت و اجرا کنند بلکه رعایت برخی آداب پسندیده بشما کمك خواهد کرد تا شان و منزلت اجتماعیتان ارتقا یابد. من



نکاتی را گرداوری کرده ام که می تواند شما را از یك فرد عامی به یك انسان متشخص و جنتلمن تبدیل کند. با رعایت این نکات ساده به شما اطمینان میدهم که دیگران شما را در زمره افراد با اصل و نسب و فرهیخته قرار خواهند داد.شخصی که دیگران آرزوی معاشرت و شراکت با وی را دارند. و لازم به ذکر نیست که همواره خانم ها از ملاقات با یك مرد متشخص خوشنود خواهند شد.

۱- همیشه مودب باشید اگر هم از کسی خوشتان نمی آید نیازی نیست که شان و منزلت خودتان را تا سطح اجتماعی آن فرد تنزل دهید. مودب و با نزاکت باشید تا برتری خود را نسبت به آن شخص ثابت کنید.

۲- هیچگاه دشنام ندهید دشنام و ناسزاگویی مطلقا ممنوع می باشد. چون نشان دهنده آن است که شما قادر نیستید برای بیان عقاید خودتان از واژه ها ولغات مناسبتری بهره بگیرید. از آن گذشته لاابالیگری همیشه دور از نزاکت و ادب می باشد.

۳- با صدای بلند صحبت نکنید هنگامی که با صدای بلند صحبت میکنید، باعث بالا بردن سطح استرس میان اطرافیان خود میگردید. بلند صحبت کردن بیانگر آن است که شما قادر به بحث منطقی با دیگران نیستید و عجز شما را در استدلال معقولانه نشان می دهد و آنکه می خواهید حرف خودتان را با توسل به زور وخشونت به کرسی بنشانید . همچنین بلند صحبت کردن سبب جلب توجه اطرافیان میگردد البته توجه منفی.

۴- کنترل خود را از دست ندهید زمانی که شما کنترل اعصاب خود را از دست میدهید و از کوره در میروید به همه نشان می دهید قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نمی باشید. وقتی هم که شما از کنترل رفتار خودتان عاجز می باشید، چگونه قادر به کنترل چیز دیگری خواهید بود؟ همواره خونسردی خود را حفظ کنید (کار آسانی نخواهد بود اما به زحمتش می ارزد).

۵- به دیگران خیره نشوید زل زدن به دیگران و چشم چرانی نوعی تعرض به دیگران محسوب می گردد. شما که نمی خواهید بی جهت دیگران را مرعوب خود سازید؟

۶-صحبت کسی را قطع نکنید پیش از آنکه اظهار عقیده ای بکنید، اجازه دهید صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی پریدن نشانه بی نزاکتی و عدم برخورداری از مهارتهای اجتماعی فرد می باشد. اگر نمی خواهید خودبین و از خود راضی بنظر آیید، هیچگاه صحبت کسی را قطع نکنید و هرگاه که ناچار به انجام این کار شدید حتما با گفتن جمله "معذرت می خواهم"، اقدام به انجام آن کار کنید. مودب بودن به مفهوم آن است که برای موقعیت، عقاید و احساسات دیگران احترام قائل شویم.

۷- همیشه وقت شناس باشید مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید.سر موقع در جلسات، قرار ملاقات ها، موقعیت های شغلی و اجتماعی حضور یابید. همچنین یك فرد متشخص می داند چه زمانی باید میهمانی را ترك کند.

۸- اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نسازید آبرو، شرافت، صداقت و بصیرت بزرگترین و مهمترین عامل برای حفظ اعتبار یك فرد متشخص می باشد. جزئیات زندگی عشقی شما باید محرمانه باقی بمانند. بنابراین هرگاه شخصی در مهمانی شروع به سخن چینی کرد، از اعتماد معشوقتان سوء استفاده نکرده و صحبتی در رابطه به زندگیتان به میان نیاورید.

۹- آب دهان نیاندازید اغلب مردها این کار را بطور ناآگاهانه انجام می دهند. آب دهان انداختن بسیار زننده بوده و بی شخصیتی فرد را میرساند. هیچگاه آب دهان نیندازید مگر آنکه بخواهید ثابت کنید انسان بی نزاکتی هستید.

۱۰- حرمت بزرگترها را نگاه دارید در واقع شما باید همانطور که دوست دارید مورد احترام دیگران باشید خود نیز به دیگران احترام بگذارید.

من به این علت بزرگترها را مورد تاکید قرار دادم که امروزه جوانان خیال می کنند همه چیز را می دانند و از همه چیز سر در میاورند و در واقع خود را عقل کل میدانند اما اینطور نیست. کافیست به ۵ سال پیش خود بیاندیشید.....یقینا شما امروز بسیار باهوش تر و با تجربه تر شده اید. اینطور نیست؟ با آنکه ۵ سال پیش نیز فکر میکردید همه چیز را میدانید.

۱۱- به اشتباهات دیگران نخندید این یکی از پست ترین کارهای است که کسی ممکن است انجام دهد. هنگامی که شما اشتباهی مرتکب میشوید و یا خراب کاری میکنید تنها انتظاری که از دیگران دارید آن است که اشتباهات و خطاهای شما را برویتان نیاورند و از آنها چشم پوشی کنند. از آن مهمتر شما را بواسطه آنها مورد تمسخر قرار ندهند.

۱۲- کلاه خود را از سر بردارید شاید امروزه این رسم دیگر هوادار نداشته باشد. شما می باید کلاه و هر آنچه بر سر دارید را به هنگام داخل شدن به منزل از سر خود بردارید. از آن گذشته هیچگاه با کلاه بر سر میز شام ننشینید چون اینکار نشانه بی نزاکتی مفرط می باشد.

۱۳- پیش از صرف غذا منتظر بمانید همه میهمانان سر جایشان بنشینند زمانی که برای صرف غذا سر میز نشسته اید، باید منتظر بمانید تا تمام میهمانان کاملا سر جایشان بنشینند و آماده صرف غذا گردند. همه افراد باید در یك زمان شروع به صرف غذا کنند. این نکته اگرچه موشکافانه بنظر می رسد، اما بسیار حائز اهمیت میباشد.

۱۴- فخر فروشی نکنید هیچ کس از آدم لاف زن خوشش نمی آید. در هنگام گفتگو درباره مسایل مالی به دارایی های خود اشاره نکرده و ثروت خود را به رخ نکشید.

۱۵- به ساعتتان نگاه نکنید هنگامی که در یك جمع و محفلی می باشید، مدام به ساعت خود نگاه نکنید مگر آنکه بلافاصله قصد ترك آن محل را داشته باشید. وقتی به ساعتتان نگاه می کنید دیگران اینگونه برداشت میکنند که شما خسته و بی حوصله گشته اید.

• آیین جوانمردی

علاوه بر دستورات فوق مردان متشخص باید در حضور یك خانم محترم از قوانین ذیل نیز پیروی کنند. شاید دوران جوانمردی بسر رسیده باشد اما هنوز کاملا از میان نرفته است. شما جزء معدود افرادی باشید که این رسوم را همچنان زنده و پابرجا نگاه میدارند.

۱- همیشه در را برایش باز کنید این شاید مهمترین قانون آداب معاشرت برای مردان باشد. خواه او در حین ورود به خودرو شما، رستوران، باشگاه و یا هر جای در دار باشد، در را همیشه باید برایش باز نگاه دارید تا او عبور کند.هرگاه چندین در وجود داشت یك به یك آنها را برایش بگشایید.

۲- کمك کنید کتش را بپوشد همواره به همسر خود در تن کردن کت و یا اورکتش کمك کنید. این عمل ساده و در عین حال موثر می باشد.

۳- کمکش کنید بنشیند هرگاه یك خانم تنها و بدون همراه خواست کنار شما بنشیند، مهم است با بیرون کشیدن صندلی و بازگرداندن آن بسمت جلو (البته وقتی آن خانم کاملا روی صندلی نشست) به وی در نشستن روی صندلی کمك کنید.

۴- جای خود را به او بدهید هرگاه خانمی نزدیك میز غذا آمد و یا در اماکن و وسائط نقلیه عمومی وارد گشت و صندلی خالی موجود نبود، شما باید برخیزید و جای خود را وی تقدیم کنید.

۵- از جای خود برخیزید همیشه هنگامی که خانمی به اطاق وارد و یا از آن خارج می گردد از جای خود برخیزید و یا حداقل هنگام ورود از جای خود برخیزید.

۶-دستان او را بگیرید در میهمانی ها و موقعیتهای اجتماعی باید دست خود را به همسرتان تقدیم کنید که نشانه صمیمیت بیشتر می باشد اما وقتی بروی سطح ناهموار قدم میزنید باعث کمك به وی می شود خصوصا زمانی که او کفش پاشنه بلد به پا کرده باشد.

۷- نیازهای او را جویا شوید با آنکه این کار را اکثر مردان انجام می دهند، اما باز کمك زیادی به متشخص بودن ما می کند. هنگامی که در موقیتهای اجتماعی می باشید، همواره از وی بپرسید که آیا نوشیدنی و یا غذا میل دارد که برایش بیاورید. به او نشان دهید که به آسایش و نیازهای وی اهمیت قائل هستید.

۸- اگر چیزی از دستش به زمین افتاد به وی باز گردانید هنگامی که خانمی چیزی از دستانش به زمین افتاد آن را از روی زمین برداشته و به وی بدهید. خواه آن چیز دستکش باشد و یا انکه پوشه پرونده یا یك اسکناس. البته حتما از ناحیه زانو خم شوید و نه از کمر.

۹- در راه پله کنار، خانم راه بروید هیچگاه در راه پله پشت یك خانم حرکت نکنید. خصوصا وقتی دامن کوتاه پوشید باشد. کنار و یا اندکی جلوتر از وی حرکت کنید. این قانون در هنگام عبور از پیاده رو نیز باید رعایت گردد. همچنین هیچگاه یك خانم را از فاصله نزدیك تعقیب نکنید.

۱۰- از قسمت بیرونی پیاده رو حرکت کنید این به خانم همراه شما اجازه می دهد که از رفت و آمد خودروها دور گردد. هرگاه خودرویی ناگهان از کنار شما عبور کرد و آب کنار خیابان را بسمت شما پاشید، این شما هستید که خیس خواهید شد و نه خانمتان. میدونم..میدونم.اما این بهایی است که شما برای متشخص بودن باید بپردازید.

۱۱- در حضور یك خانم سیگار نکشید هیچگاه در حضور یك خانم سیگار نکشید مگر آنکه پیش از آن از وی اجازه گرفته باشید.

۱۲- هرگاه بسته ای به همراه داشت برایش حمل کنید این کار به او نشان میدهد که شما برایش احترام قائل هستید و آسایش و راحتی وی را خواستارید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=227815

چه بسا حوادث ما را مقاوم تر کنند



عوامل متعددی در شکل گیری روحیات همه انسان ها از جمله ما ایرانی ها موثرند که مهم ترین آنها «خودمان» هستیم. «هر یك از ما نقش تعیین کننده ای در سرنوشتمان داریم و با افکار و کردار و رفتارمان علاوه بر شکل دهی به شخصیت مان، تصویر و اکنون آینده خود را بر بوم تاریخ نقش می بندیم. حال از خود بپرسیم که در شمار کدام دسته از افراد هستیم؟ افرادی که تسلیم حوادث می شوند؟ یا کسانی که از رخدادهای مختلفی که در زندگیشان به وجود می آید ایجاد فرصت می کنند؟

آیا وقتی حادثه ناخوشایندی برای شما اتفاق می افتد بلافاصله 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؟ مثلا چرا دانشجو نمره قابل قبول کسب نمی کند؟ آیا استاد و دانشکده و دانشجویان و خانواده و نظام آموزشی و دولت و ... مقصرند یا اشکال در خود دانشجو است؟ چرا فکر می کنیم در محیط کار، فردی موفق نیستیم و درآمد کافی 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.

بر این باوریم که برای پاسخگویی 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 و یا از آن گریزان و هراسناکیم؟ آیا تاکنون اینگونه 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 روبه رو شده ایم. شاید آن حادثه بتواند به ارتقا و بلوغ فکری ما کمك کرده، ما را مقاوم تر کند. شاید آن حادثه به ما کمك کرده از آن طریق بتوانیم اطرافیان و فضای پیرامون خود را بهتر بشناسیم.

شاید اگر آن حادثه اتفاق نمی افتاد، حوادث ناگوارتری که رویارویی با آنها به مراتب سخت تر می نمود، رخ می داد. بنابراین اگر نگاهمان به حوادثی که در زندگی با آنها روبه رو می شویم اینگونه باشد، آنگاه درخواهیم یافت که حوادث، بخشی جداناشدنی از زندگی تك تك ما را تشکیل می دهند و اصلا زندگی بدون اینگونه حوادث، سرد و بی روح و خشك و خسته کننده خواهد بود.تمامی لحظات لذت بخشی که در زندگی ما هویدا شده و ما از آنها مسرور و شادمان می شویم؛ تمامی زیبایی هایی که در اطراف خود مشاهده کرده و از داشتن و دیدن شان لذت می بریم، بدون حوادثی که آنها را ناگوار فرض می کنیم، بی معنی می شوند. می توانیم در زمانی که با حادثه ای روبه رو می شویم، با تولید انرژی مثبت آن را به یك فرصت قابل استفاده تبدیل کنیم. فرصتی که امکان پیدایی آن در غیر این صورت، برای مان ممکن نخواهد بود و این نیز در گرو آن است که

چگونه به مسایل نگاه می کنیم و به تولید چه نوع انرژی می پردازیم.می توانیم در برابر هر حادثه ای 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 خاطره انگیز کنیم. خلقیات ما اینگونه ساخته می شوند، که تماما 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 جوان

http://vista.ir/?view=article&id=259894

vista.ir
Online Classified Service

چه طور معذرت خواهی کنیم



چه عواملی از شروع ابراز پشیمانی جلوگیری می کنند؟

بهتر است بی پرده بگوییم اغلب مردم یا دست کم بیشتر آنها راههای مختلفی را برای شروع کردن یک معذرت خواهی را بلدند. اما چرا گاهی این معذرت خواهی به سرانجام مطلوب نمی انجامد؟ از سوی دیگر همه روزه با تعداد زیادی از افراد مواجه هستیم که ادعا می کنند قادر نیستند به راحتی منظورشان را به طرف مقابل منتقل کنند و به قول معروف رابطه خوب و صمیمی آنها به مرور زمان دستخوش سوء تفاهم شده و لاجرم به سردی گراییده است. سوال اساسی اینجاست که چگونه می توان باور داشت که درعصر اطلاعات دنیای پهناور و دست نیافتنی دیروز، در دستان قدرتمند و با کفایت اشرف مخلوقات به دهکده ای تبدیل شده باشد، اما دو تن از این انسانهای پست مدرن نتوانند رو در روی هم و با زبان مادری حرف یکدیگر را متوجه شوند؟!

این را بهتر است معجزه قرن بیست و یکم دانست و گرنه نمی توان هیچ توجیه منطقی برای آن پیدا کرد.

- تنها ماندم

به راستی چه عاملی سبب این همه دوری انسانها از یکدیگر شده است؟

این موضوع مورد توجه و علاقه بسیاری از روانشناسان بوده و هست. آنها پاسخهای متعددی نیز در این مورد ارائه کرده اند که بهترینشان را می توان افزایش دیدگاه فردگرایی انسان دانست. براساس نظر غالب روانشناسان انسان موجودی اجتماعی است. البته هیچ کس منکر خصلتهای منحصر به فرد او نیست اما بسیاری از خصوصیات روانشناختی و مفاهیم ذهنی این انسان گوشه گیر در بین همسالان، همکاران، هموطنان و خلاصه همنوعان معنا پیدا می کند. هر چند اخلاق یک صفت فردی تلقی می شود اما نمی توان انکار کرد که خصوصیاتی نظیر شجاعت، فداکاری، عشق، صداقت و وفاداری خارج از زندگی اجتماعی انسان مصداق مشخصی ندارند.

با این وجود انسان و خصوصا نوع غربی آن در سالهای اخیر به شدت فرد گرا شده است. بی تردید مقداری اعتماد به نفس، استقلال و خود محوری می تواند چاشنی خوبی برای پیشرفت و خوشکوفایی باشد، اما مقدار زیاد آن منجر به خودخواهی، غرور و نهایت خودشیفتگی می شود. اینجاست که معیارها از نفع والدین، همسر، فرزندان، همسالان، همکلاسان، همسایه ها، هم محلی ها، همشهری ها، هم کیشان و هموطنان به نفع شخص من تبدیل می شود. و این همان آش شعله قلمکاری است که غربیها پخته اند و حال می خواهند در خوردنش ما را هم سهیم کنند.

این امر باعث شده متفکرین غربی را به فکر فرو ببرد تا بلکه راه چاره ای هر چند موقتی برای آن بیابند. راه حلهایی که شاید در نظر ما شرقی ها که هنوز همنوعان خود را فارغ از نفع شخصی دوست داریم، کمی بچه گانه و عوامفریبانه باشد. با این وجود خواندن و بررسی مشکلات غربی ها دست کم این فایده را برای ما دارد که آینده انسان خودمحور را در پیش چشمان خود ببینیم و قبل از وقوع علاجی برای آن بیاندیشیم هرچند برخی متفکران وطنی چندان با کلمه "قبل از وقوع" موافق نیستند.

● لغزشهای کلامی:

لغزشهای کلامی و شوخیهای نیش دار و ناخواسته هر روز بین ما و آنهاییکه دوستشان داریم شکاف ایجاد می کنند. شکافهایی که هرچند چندان عمیق نیستند که نتوان با یک "متاسفم ساده" و یا نهایتا یک "شام فست فودی" آنها را پر کرد. اما فروید، که اغلب با نام پادشاه نظریه میل جنسی در بین ما شهرت دارد، نظری کاملا جنجالی و تامل برانگیز در این زمینه دارد. او می گوید لغزشهای زبانی ما برخاسته از ناخودآگاه ماست. او ناخودآگاه را دنیایی می داند که از امیال و خواسته های سرکوب شده ما پر شده است. خواسته هایی که فرد به دلایل اخلاقی، منطقی و یا اجتماعی و فرهنگی از ابراز آنها منصرف شده و آنها را در ناخودآگاهش مخفی نگاه داشته است. این دنیا همیشه تلاش می کند به طریقی خود را به ما بشناساند اما ایگو یا همان "من" اجازه این کار را نمی دهد. به همین دلیل او برای رسیدن به این هدف از هیچ تلاشی فروگذار نمی کند. فروید شاهراه این عرض اندام را "رویاها یا همان خوابهای شبانه" می داند و پس از آن لغزشهای فرویدی مطرح می شود. به عبارت راحت تر اگر همسر شما اشتباها و به شوخی می گوید: " خدا یکی و زن هم یکی یکی" و بعد سعی می کند با خنده و شوخی حرفش را صرفا یک شوخی قلمداد کند، از نظر فروید او در ناخودآگاهش تمایل به تجدید فراش دارد اما شاید حتی خودش هم از این میل درونی اش بی خبر باشد.

بنابراین فروید اعتقاد دارد شما حق دارید از این شوخی همسرتان ناراحت شوید اما بهتر است با این خواسته او برخورد منطقی کنید یعنی ببینید چرا او چنین خواسته ای دارد؟ و چگونه می توان این مسئله را حل کرد. شاید بهترین کار در چنین شرایطی خودکاوی دو طرفه با حمایت یک درمانگر باشد.

اما روانشناسان رفتارگرا قضیه را زیاد جدی نمی گیرند و توصیه می کنند برای پیشگیری از هرگونه سوء تفاهمی بهتر است بلافاصله از همسرتان معذرت خواهی بکنید.

● چه جوری معذرت خواهی کنیم؟

▪ قبول مسئولیت :

قبول مسئولیت را شاید بتوان مهمترین چالش در یک معذرت خواهی ناموفق دانست. ما عادت کرده ایم بیشتر از خودمان اطرافیانمان را در تقصیراتمان مقصر بدانیم و البته با این روش تا حد زیادی از مظان اتهام فرار کنیم اما بهتر است بدانید اگر همسر حساسی دارید، که این روزها همه گیر شده است، وقتی در نهایت مسئولیت اشتباهتان را به گردن نمی گیرید حتی اگر رسما در تریبون صدا و سیما هم از او معذرت خواهی کنید|، او را آرام آرام از خود مایوس کرده اید.

▪ توضیح بده:

در مورد اشتباهتان توضیح دهید و نگران نباشد که نکند با این کار به عزت نفستان لطمه ای وارد شود. اما بهتر است به جای لفاظی در مورد شرایط غیر قابل کنترل محیط بیرون سری هم به درون خودتان بزنید و از فرایند شکل گیری این تصمیم اشتباه و به دنبال آن پشیمانی از کرده و تلاش برای جبران آن هم چیزهایی به همسرتان بگویید تا او را نیز در احساس خود شریک بدانید و مطمئن باشید که حکما بیراه نفرموده اند که:

"حرفی که از دل آید لاجرم بر دل نشیند."

این نوع گفتمان دست کم این فایده را دارد که همسر شما به صداقت شما پی می برد و اگر نیمچه عشقی هنوز بینتان باقی مانده او هم برای شما ارزش قائل شده و شکستن غرور شما را بر نمی تابد و راضی نمی شود شما به خاطر این اشتباه بیش از این سرزش شوید.

▪ معذرت خواهی معامله نیست.

بعضی ها فکر می کنند اگر در حین معذرت خواهی کمی از تقصیرات را هم به گردن دیگری بیاندازند، بار گناهشان سبک شده و طرف مقابل راضی به معامله با او می شود. بهتر است به این گونه دوستان بگوییم اگر ترجیح می دهید دوباره و دوباره مجبور نشوید واژه غلط کردم و شکر خوردم را تکرار کنید، بهتر است کسی را متهم نکنید به خصوص شاکی ماجرا را چرا که با این کار او به دشمنی خشمگین تبدیل خواهید کرد. بهترین کار اینست که سعی کنید احساس همدلی و همدردی شاکی را با خود همراه کنید و این تنها زمان میسر خواهد بود که با صداقت برای او ماجرا را توضیح و از او معذرت خواهی کنید.

کلام آخر اینکه همواره به یاد داشته باشید در یک رابطه متقابل دوستی یا زناشویی آنچه بیش از هر چیزی اهمیت دارد ادامه این رابطه خوشاید است وگرنه پیدا کردن مقصر و ذینفع و امتیاز خواهی و باجگیری در روابط سیاسی حاکم است تا دوستی!

http://vista.ir/?view=article&id=369216

vista.ir
Online Classified Service

چه کسی آدرس موفقیت را بلد است؟



در اعماق وجودمان، پشت هر باور و عقیده و ادراك از دنیایی که ما را احاطه می‌کند، مکانی وجود دارد که موفقیت در آنجا لانه کرده است

جایی هست که در درون همه ما وجود دارد. جایی که در آن آرامش مطلق و ارتباط با محیط اطرافمان وجود دارد. درون تك‌تك ما، در اعماق وجودمان، پشت هر باور و عقیده و ادراك از دنیایی که ما را احاطه می‌کند، مکانی وجود دارد که موفقیت در آنجا لانه کرده است. دراین مکان، وقتی که در آنجا زندگی کنیم، همه چیز در جریان است. قوه خلاقیت با دنیا در ارتباط است و هر آنچه را که دوست داشته باشد درك می‌کند. افرادی که در کارشان موفق هستند، دراین مکان زندگی می‌کنند. آنها هوای‌این مکان را استنشاق می‌کنند. آنهااین مکان هستند.

این مکان در همه ما جای دارد. فقط باید یاد بگیریم به‌موقع از سر راهش کنار برویم تا بتواند به‌جریان بیفتد و راهش را دراین دنیا پیدا کند. وقتی که جلوی راهش را باز می‌گذاریم، وقتی که می‌دانیم کجا هستیم و می‌دانیم داریم چه‌کار می‌کنیم، وقتی که‌این مکان باز می‌شود و نوری را که در ما وجود دارد به دنیا می‌تاباند، هیچ کاری نیست که نتوانیم از پس آن بر بیاییم. هیچ غیرملموس و غیرممکنی برایمان وجود نخواهد داشت.این مکان هر چیزی را که می‌خواهد می‌داند.این مکان که درون همه ما جای دارد هر چیزی را که شما می‌خواهید به‌دست بیاورید در دست دارد.

این مکان همه آن چیزهایی است که شما آرزوی بودنش را دارید.این مکان موفقیت است. وقتی به‌این مکان وصل می‌شوید، دیگرموفقیت برایتان معنی نخواهد داشت بلکه فقط در زمان حال سیر خواهید کرد و به قدرت خلاقیت درونتان وصل خواهید شد و سرانجام با نیروی جهانی که در تك‌تك ما جریان دارد، یکی خواهید شد.

همان‌گونه که نویسندگان بزرگ تاریخ توانستند. همان‌گونه که معروف‌ترین هنرمندان دانستند. همانگونه که عالم‌ترین دانشمندان کشف کرده‌اند، مکانی در همه ما انسان‌ها وجود دارد که دست و پا می‌زند تا خودش را نشان دهد و حرفش را به‌گوش جهانیان برساند. مکانی که می‌خواهد دیده شود. وقتی که واقعا به خود و مکانی که در اعماق وجودتان هست، وصل می‌شوید، وقتی که به خواسته باطنی خود پی می‌برید، وقتی که سرانجام جایگاه خود را در دنیا پیدا می‌کنید، مکان درونتان که به همه چیز آگاهی دارد می‌شکفد. مکانی که احتیاج به دست و پا زدن ندارد.اینجا مکان زیبایی است و خود را به طریقه‌های شگفت انگیزی به دنیا نشان می‌دهد.

خوب پس‌این مکان دقیقا چیست؟ چه شکلی است؟ چطور می‌توان پیدایش کرد؟این مکان نقطه‌ای است که به ندرت از آن استفاده می‌شود. نقطه‌ای است که شما از سر راهش کنار می‌روید و می‌گذارید جوهر وجودتان به جریان بیفتد. نقطه‌ای که دیگر در آن ذهنی نیست اما زیبایی درونی هست. نقطه‌ای که در آن در آرامش می‌نشینید و به چیزهایی که خلق کرده‌اید با شگفتی نگاه می‌کنید. انگار دارید با چشمان دیگری آنها را می‌بینید. مثل نویسنده‌ای که انگشتان خود را روی صفحه کلید قرار می‌دهد و می‌گذارد فکرهایش مانند آبی که از آبشار می‌ریزد، سرازیر شوند، این مکان در شما زندگی می‌کند و به همین صورت از شما سرازیر می‌شود.

باید یاد بگیرید تا خود را به رویش باز کنید، یاد بگیرید به دنیای اطراف‌تان وصل شوید، اکسیژنی را که به شش‌هایتان داخل می‌شود، حس کنید، نوری را که به چشمانتان می‌تابد ببینید، هوایی را که از بینی‌تان می‌گذرد بو کنید، زندگی را که با پوست بدنتان تماس دارد حس کنید. به کل دنیا وصل شوید و حس کنید چگونه با احساسات شما تماس برقرار می‌کند. هر موقع که آماده هستید بگذارید تا شما را به‌حرکت در بیاورد و از قوه خلاقیت شما استفاده کند تا نور خود را بر دنیا بیفکند.

سخت ترین قسمت باز کردن خود به روی این مکان این است که باید از سر راه خودتان کنار بروید. ما اغلب می‌خواهیم از فکر و عقل خود استفاده کنیم تا از چیزها سر در بیاوریم و یا آنها را خلق کنیم. می‌خواهیم همه چیز با زور اتفاق بیفتد واین ابدا آن جایی نیست که موفقیت در آن زندگی می‌کند. موفقیت در يك لحظه الهام زندگی می‌کند که می‌آید و ما را برای يك آن تکان می‌دهد. موفقیت در يك تصور و خیال زندگی می‌کند که ما را به‌حرکت در می‌آورد تا قدم برداریم و در ما احساسات خارق‌العاده‌ای می‌دمد. موفقیت در اعماق وجودمان، در جایی زندگی می‌کند که می‌خواهد بیرون بیاید و بازی کند. کودك درون قلب‌مان است که مدادی را بر می‌دارد و آن را به هزاران اسباب بازی سرگرم کننده مبدل می‌کند.

موفقیت در جایی زندگی می‌کند که می‌گذارد ما بخشی از دنیا باشیم. جایی که در آن زیبایی غروب خورشید را می‌بینیم. جایی که می‌گذارد معصومیت را در چشمان يك کودك ببینیم. جایی که در آن می‌توانیم بدون هیچ تلاشی عشق بورزیم و حس کنیم و وصل باشیم.

مکان احساسات و اندیشه‌هاست، نه واکنش نشان دادن به جریاناتی که در دور و برمان اتفاق می‌افتد، بلکه احساسی که به ما می‌گوید ما قسمتی از يك عظمت بزرگ هستیم، حتی اگراین عظمت بزرگ را خود خلق کرده باشیم. نه فکرهایی که زور می‌زنیم از درون خود بیرون بکشیم، بلکه فکرهایی که از مکانی عمیق، در اعماق وجودمان به بیرون لبریز می‌شوند و ما را به شگفتی وامی‌دارند. فکرهایی که حتی وقتی که فکرشان را می‌کنیم مو به تنمان راست می‌شود.

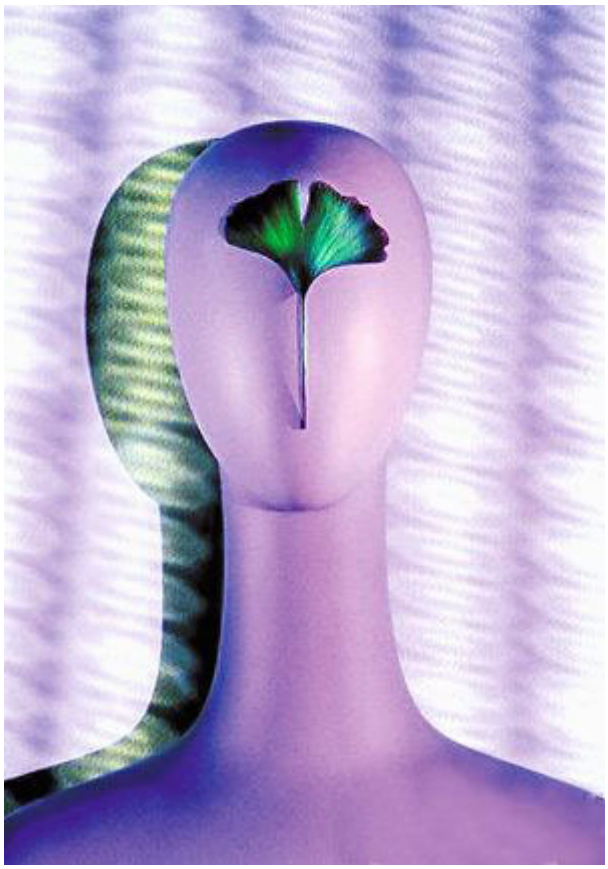
موفقیت در عمق وجودتان زندگی می‌کند و اگر به خودتان اجازه دهید، می‌توانید همیشه با آن در ارتباط باشید. به کسی که از کارش لذت می‌برد نگاه کنید. نگاه کنید چگونه کارش را انجام می‌دهد. او جایی را پیدا کرده است که به راحتی از طریق آن، خلق می‌کند. جایی که به‌وسیله برداشت‌هایش از دنیا و یا احساس ناامنی‌اش لکه‌دار نشده است. جایی که دست ادراکش به آن نرسیده است.این مکان جایی است که قوه خلاقیت، همه چیز را در دنیای اطرافش به چیزی جدید، منحصربه‌فرد و خارق‌العاده تبدیل‌می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=269032

vista.ir
Online Classified Service

چه کنیم تا دیگران به ما اعتماد کنند؟



● اعتماد و احساس امنیت

پیدا کردن فرد امین و مورد اطمینان چه در روابط نزدیك و چه در روابط دور یا رسمی ، کار ساده ای به نظر نمی رسد. انسانها دوست دارند دوستان قابل اعتمادی داشته باشند. دوستانی که بتوانند در روزهای سخت زندگی به آنها تکیه کنند. اعتماد و اطمینان دو واژه ای است که به ظاهر ، ساده می آید اما در اصل جای تعمق بسیار دارد. وقتی به فردی اعتماد می کنید و حرف دلتان را می زنید و سپس آن را از دهان دیگری می شنوید ؟ چه احساسی به شما دست می دهد؟ مطمئناً احساس خوشایندی نیست. شهروندان ما تا چه میزان به هم اطمینان دارند؟ در یك خانواده ، افراد آن خانواده تا چه حد مورد اعتماد هم هستند؟ اعتماد افراد خانواده به هم ، یکی از ارکان بهداشت روانی است. وقتی نوجوان یا جوان در خانواده خود فرد مطمئنی پیدا نمی کند تا با او روابط نزدیك و صمیمی داشته باشد ناخودآگاه از خانواده دور شده و به دامن دوستان و بیگانگان کشیده می شود و در این میان اگر به تور افراد ناباب بخورد آسیب های جبران ناپذیری خواهد دید. اما فردی که با افراد خانواده اش روابط دوستانه دارد و حمایت عاطفی می شود از آسیب های اجتماعی در امان می ماند.

● چه کنیم تا فردی مورد اطمینان باشیم ؟

گذشته ی یك فرد بهترین مدرك برای پاسخگویی به این پرسش است. همه ی ما در شرایط امتحان یا آزمون قرار می گیریم. همه ما به نوعی به یکدیگر امتحان پس می دهیم. کسانی معتمدند که از چنین آزمونهایی سربلند بیرون آمده باشند. شما مسلماً به کسانی اعتماد می کنید که قبلاً هم به آنها اعتماد کرده اید. با کسانی درددل می کنید که قبلاً به نوعی از آنها واکنش مثبت دریافت کرده اید. از مغازه هایی خرید می کنید که به کیفیت جنس و بهای آن تا حدی اطمینان دارید. از مسیری رفت و آمد می کنید که تا حدودی امن تر از مسیرهای دیگر به نظر می رسد. از رستورانی غذا تهیه می کنید که به سلامت آن اطمینان بیشتری داشته باشید. فرزندانتان را در مدرسه ای ثبت نام می کنید که لااقل از چند نفر تعریف آن را شنیده باشید. مسلماً همین فاکتورها در انتخاب افرادی که می خواهید به آنها اطمینان کنید، دخیلند.

● به چه کسانی باید اعتماد کرد؟

زمانی که می خواهید در مورد کسی تحقیق کنید یا درباره امری پرس و جو کنید یا درباره مسئله ای با کسی مشورت کنید مسلماً به سراغ افراد معتمد می روید. مردم نیز برای این کار ، افراد معتمد را به شما معرفی می کنند. این گروه از اشخاص ، افرادی هستند که مردم عموماً تحت عنوان ? آدم خوب? از آنها یاد می کنند. اما "خوب بودن" خود نیازمند تعریفی است. همه ی افرادِ به اصطلاح "خوب" ، لایق شور و مشورت یا کمك طلبی نیستند. از بین افراد آنانی شایسته این امرند که داناتر و مدبرتر باشند. هر چند گروهی از افراد ، مهربان و با گذشتند و شما را به خوبی می پذیرند، به سخنانتان گوش می دهند، و با شما همدلی می کنند ، اما از دانش و دانایی و تدبیر دورند و عملاً نمی توانند برای شما کاری انجام دهند، پس در بین افراد معتمد ، مدبرترین و داناترین آنها را برگزینید.

● به دیگران اعتماد کنید تا آنها نیز به شما اعتماد کنند

اصولاً هر خصلتی را با کمی تلقین و دادن واکنش مناسب ، می توان در شخص ایجاد کرد. وقتی به کسی می گویید: ?چون به تو اطمینان دارم...? فرد ناخودآگاه از خود انتظار یك فرد مطمئن را دارد مگر آن که از لحاظ شخصیتی آدم بی وجدانی باشد. اعتماد متقابل یکی از رموز روابط صمیمی و

صادقانه است. اگر در مقابل اعتماد دیگری نسبت به او بی اعتماد شوید قدر مسلم کم کم اعتماد او نیز نسبت به شما کمرنگ خواهد شد. مردم دوست دارند در مقابل کنش های مثبتشان نسبت به دیگران واکنش های مثبت دریافت کنند. مردم از این که مورد اعتماد کسی قرار بگیرند به خود می بالند. از این که شما آنها را به دیگری ترجیح داده اید و محرم اسرارتان نموده اید احساس غرور می کنند، پس با انتقال احساس مثبت به دیگران همین احساس را از سوی آنها دریافت دارید. این احساس هر چقدر صادقانه تر باشد همانقدر قویتر و ارضا کننده تر است. اصولاً همه مردم از شنیدن سخنانی که بوی تناقض یا ناراستی بدهد می پرهیزند، چون این گونه سخنان احساس ناخوشایندی را به وجود می آورد و مردم خود آنقدر درگیر و گرفتار معضلات زندگی هستند که جایی برای اضافه بار این گونه سخنان نداشته باشند.

● رابطه اعتماد و احساس امنیت

احساس امنیت عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند و فرد در آن دارای آرامش جسمی و روحی است. ایمنی از عواطف و احساسات زیربنایی و حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است. افراد ناامن، نامتعادلند. شخصی که دائماً احساس عدم امنیت، ترس و خطر از بیرون و درون خود می کند، نمی تواند انسان سالمی باشد. او با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان داده و در دنیای ذهنی خود مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی است. روابط توأم با اعتماد، احساس امنیت را بالا می برد اما تأثیری که احساس ناامنی بر انسان دارد ایجاد حالت تنش و بر انگیختگی و عدم تعادل است. بعضی از روان شناسان معتقدند که احساس ناامنی يك احساس خالص، مجرد و محدود نیست، بلکه احساس پیچیده ای است که باید به عنوان یکی از صفات اصلی کل شخصیت انسان محسوب گردد.

"آبراهام مَزلو" روان شناس انسان گرا از اولین کسانی بود که در این زمینه نظرات اساسی ارائه داده و چهارده نشانه برای این احساس برشمرد که عبارت اند از: ۱- احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن ۲- احساس تنهایی ۳- احساس این که دائماً در معرض خطر قرار دارد ۴- ادراك دنیا به عنوان مکانی تاریك، خصمانه و خطرناك ۵- دیدن دیگران به عنوان افرادی بد، شیطانی و خودخواه ۶- احساس عدم اعتماد، حسادت و بخل ۷- بدبینی ۸- گرایش به ناخشنودی و نارضایتی از خود و محیط ۹- احساس تنش، فشار و کشمکش درونی توأم با خستگی و بی حوصلگی، ناراحتی، کابوس و بی ارادگی ۱۰- گرایش به عیب جویی زیاد نسبت به خود ۱۱- احساس گناه و شرمندگی ۱۲- اختلال در پذیرش خود، نیاز به قدرت و مقام اجتماعی، جاه طلبی، پیشرفت و پرخاشگری یا بالعکس احساس خودآزاری، وابستگی به دیگران، احساس بیچارگی و درماندگی و تسلیم در برابر ناملایمات ۱۳- میل دائمی و شدید برای یافتن امنیت به صورت هدف های مکرر و متغیر و کاذب ۱۴- خودخواهی، خودمداری و فردگرایی و اشتغالات ذهنی شدید و مستمر.

● همانند سازی و احساس ایمنی

خانواده شرایط همانند سازی سالم را برای کودك فراهم می سازد. اولین تجربه مهم کودك در این زمینه معمولاً با مادر است. ولی با گذشت زمان ، کودك با افراد دیگر خانواده نیز مرتبط می شود و روابط عاطفی و اجتماعی او گسترش می یابد. در خانواده های سنتی محدوده ارتباط طفل ، وسیع تر و تنوع همانند سازی او بیشتر است. بنابراین اگر کودك نتواند با پدر و مادر ارتباط برقرار کند غالباً با دیگر اعضای خانواده مرتبط می شود و بسیاری از نیازهای خود را برآورده می کند ؛ اما در شهرهای بزرگ که خانواده به صورت هسته ای است پدر و مادر بار سنگین تری را به دوش می کشند و کودکان از روابط عاطفی متنوع محرومند. این خود سبب ایجاد احساس ناامنی در آنها می گردد.

● رابطه احساس امنیت و محیط بیرون از خانواده

محیط کوچه، محله، شهر و مدرسه نیز در تشدید احساس ایمنی یا ناامنی بسیار مؤثر است. ممکن است این شرایط مانند فضای خانواده تأثیرات خیلی عمیق و وسیع نداشته باشد، زیرا کودك معمولاً کمتر در معرض تأثیر آنها قرار می گیرد. لیکن به هر حال پژوهش های مختلف نشان داده که شرایط اجتماعی افراد مثبت باشد خصوصیات مثبت آنها را تقویت می کند و اگر منفی باشد صفات و واکنش های منفی آنها را بر می انگیزد. مدرسه نیز اگر فضای مناسبی نداشته باشد بر خودپنداری کودك اثر منفی داشته و احساس حقارت و ناامنی را در او تشدید می کند. اگر کودکی به طور مداوم به علل مختلفی اعم از عدم توجه والدین یا اولیای مدرسه در کوچه، محله یا مدرسه مورد ایذا و آزار، تحقیر و تهدید قرار گیرد به احتمال قوی دچار احساس اضطراب و ناامنی گشته یا درونگرا و تخیلی می شود. گاه نیز این احساس ناامنی را با پرخاشگری جبران می کند. در اثر پرورش در این گونه محیط ها بسیاری از کودکان بزهکار، دزد، قاتل، منحرف، بیمار روانی یا معتاد می شوند؛ زیرا لطمات شدیدی که به شخصیت آنها وارد آمده آنها را حقیر و ناایمن کرده، در نتیجه با ناسازگاری با دنیای ناامن و نامهربان مقابله می کنند.

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=221548

چه‌جوری بگم :«ببخشید»؟!



به آخرین نفری که از شما عذرخواهی کرد و نپذیرفتید، فکر کنید. اصلا شاید آخرین نفری که عذرخواهی کرد و پذیرفته نشد، خودتان بودید. اما چرا؟ فکر می‌کنید مشکل از نحوه عذرخواهی شما بوده یا از سخت‌گیری طرف مقابل‌تان؟ آنچه این هفته در صفحه «موضوع ویژه» می‌خوانید، مسیری است برای یک عذرخواهی درست و اصولی که به احتمال قوی، می‌زند به هدف! خلاصه، اگر شما هم با معذرت‌خواهی مشکل دارید با «موضوع ویژه» این هفته همراه شوید...

- یک، دو، سه، عذرخواهی

عذرخواهی موثر، آداب و دستوالعمل‌هایی دارد که در عمل آن‌قدرها که فکر می‌کنیم، ساده نیست. عذرخواهی صحیح، راه و رسم خودش را دارد. یعنی اجزای مشخصی دارد که اگر حق هر یک از این اجزا به درستی ادا نشود، احتمال شکست خوردن و پذیرفته نشدن معذرت‌مان زیاد است.

۱) پذیرش از درون: اول از همه باید در درون خودمان بپذیریم که اشتباه کرده‌ایم و باید مسوولیت اشتباه‌مان را قبول کنیم.

۲) اشتباهاتت را نام ببر: در معذرت‌خواهی باید از اشتباه‌مان اسم ببریم. مثلا چنین کلماتی برای یک عذرخواهی مناسب نیستند: «اگر باعث آزارتان شده‌ام، ببخشید ... اگر به هر دلیلی از دست من دلخور شده‌ای، معذرت می‌خواهم...» بهتر است دقیقا به اشتباه‌تان اشاره کنید. مثلا: «من واقعا اشتباه کردم که پشت سرت حرف زدم. مرا ببخش. . .»

۳)خوب توضیح بدهید: می‌تواند خیلی از این ابهامات ذهنی را رفع و رجوع کند. مثلا ممکن است توضیحات‌تان چیزهایی از این قبیل باشد: «خسته بودم، حالم خوب نبود، ذهنم به بیماری مادرم مشغول بود، حواسم نبود، و . . . و قول می‌دهم که چنین اتفاقی دیگر تکرار نشود.»

۴) قصدتان خیر باشد: بخش مهمی از توضیح ما باید به همین نکته اشاره کند که آنچه مرتکب شده‌ایم، عمدی نبوده و قصد توهین و بی‌احترامی نداشته‌ایم. این اشاره، به شخصی که از ما رنجیده، اجازه می‌دهد که دیگر در مقابل ما احساس راحتی کند و در برابرمان موضع خصمانه نگیرد.

۵) صادقانه و صمیمانه حرف بزنید: تا زمانی که ما به شرم و احساس گناه و پشیمانی خودمان اعتراف نکرده‌ایم، معمولا طرف مقابل‌مان متوجه نمی‌شود که آیا ما از عمل‌مان واقعا پشیمانیم یا نه. حس نگرانی و شرمندگی ما به هنگام عذرخواهی، به فرد مقابل‌مان می‌فهماند که ما بیمناکیم که مبادا رابطه دوطرفه‌مان به هم بریزد و این اظهار شرمندگی، در واقع، یک احترام مضاعف به شخصی است که از ما رنجیده است.

۶) جبران کنید: عذرخواهی در واقع جبران یک خسارت روحی، جسمی یا اقتصادی است. برای این جبران، لازم است که معذرت‌خواهی‌کننده، احساس شرمندگی‌اش را به زبان بیاورد. در عذرخواهی، اگرچه کلمات خیلی مهم‌اند اما معمولا کفایت نمی‌کنند. بیان صریح اینکه: «به من بگو چه کار کنم تا از من بگذری و مرا ببخشی؟» در خیلی از موارد، لازم است.

۷) هدیه بدهید: تهیه یک هدیه مناسب هم تاثیر یک عذرخواهی شفاهی را چند برابر می‌کند. عذرخواهی، خیلی بزرگ‌تر از آن چیزی است که اغلب‌مان فکر می‌کنیم. حفظ حرمت اشخاص و حفظ حرمت خودمان به جای خود اما باید قبول کرد که عذرخواهی می‌تواند از ارزش‌های انسانی هم پاسداری کند. چه بین دو نفر، چه بین چند نفر و چه بین دولت‌ها و ملت‌ها.

● کی عذرخواهی کنیم؟

برای یک رنجش ساده، مثلا وقتی که حرف کسی را قطع می‌کنیم و اصطلاحا وسط حرفش می‌پریم، اگر بلافاصله عذرخواهی نکنیم، ممکن است دیگر دیر شود و عذرخواهی‌مان تاثیرش را از دست بدهد. برای یک دلخوری شدید، مثلا بابت اینکه یک نفر را در جمع تحقیر کرده‌ایم، عذرخواهی بلافاصله صورت خوشی ندارد. حتی کار را بدتر می‌کند چون حواس همه جمع، روی آن موضوع متمرکز می‌شود و دلگیری فرد را از ما بیشتر می‌کند. برای عذرخواهی در چنین مواردی، باید سنجیده‌تر و حساب‌شده‌تر اقدام کنیم اما بزرگ‌ترین و بدترین مانع بر سر راه یک عذرخواهی موثر، این است که ما ـ به غلط ـ تصور کنیم که معذرت‌خواهی نشانه‌ای از ضعف شخصیت است و موجب سرشکستگی‌مان می‌شود. اینکه وقتی کسی را رنجانده‌ایم، اصلا به روی خودمان نیاوریم و بگذاریم زمان همه چیز را حل کند، خام‌ترین تصمیم ممکن است. عذرخواهی نمادی از استحکام شخصیتی است. نمادی از صداقت است چراکه صادقانه اعتراف می‌کنیم ما اشتباه کردیم.

نمادی از سخاوت است چراکه می‌خواهیم با شکستن خودمان، یک رابطه ویران را بازسازی کنیم. نمادی از جسارت است چرا که این ریسک وجود دارد که طرف مقابل‌مان اصلا عذرمان را نپذیرد و حرمت‌مان را بشکند اما آموزه‌های دینی به ما آموخته‌اند تا زمانی که حواس‌مان باشد که ما آدم‌هایی جایزالخطا هستیم و روی زمین خدا، خودمان را با خدا اشتباه نگیریم، هنوز نشانه‌هایی از خیر و صلاح در ما وجود دارد. در بحث معذرت‌خواهی، تصویر و تصوری که آدم‌ها از خودشان دارند، خیلی مهم است. هر وقت که این تصویر و تصور ـ به نحوی از انحا ـ مخدوش شود، معمولا یک رنجشی به وجود می‌آید که اگر بخواهیم آن را از بین ببریم، باید برویم سراغ عذرخواهی. در نظر بگیرید که شما خودتان را کارمند نمونه یک اداره می‌دانید. هر روز صبح، سر وقت به سر کارتان می‌آیید و وظایف کاری‌تان را به درستی انجام می‌دهید اما یک روز، رییس اداره بدون هیچ دلیل مشخصی، از کار شما در مقابل سایر همکاران‌تان انتقاد می‌کند یا توبیخ‌تان می‌کند. قطعا می‌رنجید چرا که احساس می‌کنید تصویر و تصوری که خودتان از خودتان داشته‌اید، در ذهن رییس‌تان و حتی در ذهن خودتان مخدوش شده است. دوای چنین رنجشی ـ و چنین رنجش‌هایی ـ فقط و فقط عذرخواهی است اما نه هر عذرخواهی ساده و ساختگی بلکه یک عذرخواهی صحیح.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=368300

vista.ir
Online Classified Service

چه‌جوری بگم دوستت دارم؟





آدمی با احساس خود زنده است. اگر انسانی نتواند بخندد، نتواند گریه کند، نتواند لذت ببرد، نتواند از تماشای شبنم صبحگاهی بر گلبرگ شقایق



احساس شعف کند، چگونه انسانی است؟ اگر انسانی معنای لبخند و شادمانی یک کودک را در لحظه نوازش مادر درک نکند، اگر اندوه دیگران را نفهمد، اگر احساسات دیگران را درک نکند تا هنگام نیاز کمکی بر درد آنها باشد، چگونه انسانی است؟ با دکتر میرعمادالدین فریور، روان‌شناس، درباره احساسات و هیجانات و نحوه بروز آنها گفتگو کرده‌ایم...

▪ چرا احساسات و بروز آنها اهمیت دارند؟

ـ بیش از هر چیز باید گفت که موضوع جالبی را انتخاب کرده‌اید زیرا در فرهنگ ما کمتر به احساسات و هیجانات اهمیت داده می‌شود. واقعیت این است که ما نیاز داریم احساسات خود را بشناسیم. نیاز داریم تا بدانیم چه چیزهایی این احساسات را در ما به وجود می‌آورد؟ نیاز داریم تا بدانیم انسان‌های پیرامون ما چه احساسی دارند و چه چیزهایی آنها را خوشحال یا ناراحت می‌کند و ما در قبال آن باید چگونه رفتاری داشته باشیم؟ همچنین ما نیاز داریم تا هیجانات شدید خود را به گونه‌ای کنترل کنیم تا کمترین آسیب را به خود و پیرامونمان وارد کنیم. ما نیاز داریم بیاموزیم تا چگونه در موقع لزوم از دیگران کمک بگیریم و چگونه به دیگران هنگام نیاز آنها کمک کنیم زیرا ما انسانیم.

▪ آیا می‌توانید به برخی از احساسات شایع انسان‌ها اشاره کنید؟

ـ احساسات بخشی از زندگی هر انسان را تشکیل می‌دهد. همه ما زمانی بوده که غمگین بوده‌ایم، خشمگین بوده‌ایم، از چیزی متنفر و بیزار بوده‌ایم، حسادت کرده‌ایم، لذت برده‌ایم، شاد بوده‌ایم، ترسیده‌ایم، مضطرب بوده‌ایم و دلتنگ بوده‌ایم. همه اینها احساسات ما انسان‌هاست که از راه‌های مختلف کلامی و غیرکلامی آنها را بروز می‌دهیم بنابراین باید با حالات هیجانی و احساسی خود آشنا شویم و همچنین احساسات انسان‌های پیرامون خود را بشناسیم و از حالت‌های کلامی و غیرکلامی دیگران به احساسات آنها پی ببریم زیرا وقتی با حالات هیجانی و احساسی دیگران آشنا شویم، می‌توانیم پاسخ و واکنش مناسبی را نشان دهیم.

▪ آیا چیزهایی که افراد می‌گویند یا انجام می‌دهند روی احساسات دیگران تاثیرگذار است؟

ـ بله. همین‌طور است. به طور کلی فهمیدن اینکه احساساتی که توسط ما تجربه می‌شود توسط دیگران هم تجربه می‌شود و سایر افراد هم احساساتی مشابه ما دارند، به سلامت روان ما کمک می‌کند. البته احساساتی مثل شادی، اندوه، حسادت و خشم نیز برای دیگران قابل تجربه است اما ممکن است نحوه بروز این احساسات و شدت آن در افراد مختلف متفاوت باشد.

▪ نظرتان در خصوص احساسات شدید انسان‌ها چیست؟

ـ مدیریت و مدارا بهترین شیوه برخورد با احساسات شدید است. تشخیص و پذیرفتن اینکه همه افراد حدودی از احساسات و هیجانات شدید را در زمان‌های مختلف تجربه می‌کنند و شناختن راه‌هایی که به وسیله آنها می‌توان با احساسات و هیجانات شدید به طور موثری مدارا کرد از دیگر ویژگی‌های سلامت روان است. همیشه در پیرامون ما وقایعی روی می‌دهد که ما را عصبانی و خشمگین کند. زمان‌هایی بوده که کلمات در بیان احساس، غم و اندوه ما ناتوان بوده‌اند، زمانی تمام وجودمان از نفرت و انزجار غوطه خورده و زمانی نیز غبطه خورده‌ایم، رشک برده‌ایم یا در آتش حسادت سوخته‌ایم اما ما باید یاد بگیریم با این احساسات مدارا کنیم.

▪ اگر بخواهیم عشق و احساس خود را در زندگی زناشویی ابراز کنیم، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

ـ من برای شما چند جمله طلایی را مثال می‌زنم تا بتوانم عشق و احساس عشق خود را به همسرتان ابراز کنید. اینها عباراتی هستند که همسر شما دوست دارد بیشتر آنها را بشنود: «من به تو اعتقاد دارم»، «مایه افتخار منی»، «تو عشق منی»، «دوستت دارم»، «همواره برایم عزیز و محترمی و من در کنار تو آرامش دارم»، «تو تکیه‌گاه منی»، «کارت عالی بود» و «نمی‌توانم ناراحتی‌ات را ببینیم»، «متشکرم»، «عزیزم»، «دلبر و سرورم». هر چه عشق و محبت بیشتری ابراز کنید مطمئن باشید که عشق و محبت بیشتری دریافت خواهید کرد. اگر می‌توانید گاهی اوقات در طول روز با او تماس بگیرید فقط برای اینکه به او بگویید «دوستت دارم». وقتی صحبت می‌کند، به او توجه کرده، سخنان مثبتی به زبان بیاورید و او را تایید کنید. شکسپیر می‌گوید: «آن چه در زن قلب مرا تسخیر می‌کند مهربانی اوست نه روی زیبایش، من زنی را دوست دارم که مهربان‌تر باشد.»

▪ دین اسلام نیز به بروز احساسات اهمیت ویژه‌ای می‌دهد.

ـ بله. دقیقا همین‌طور است. خدای متعادل در قرآن کریم محبت و علاقه‌ای که بین زن و شوهر وجود دارد را از نشانه‌های قدرت خویش شمرده است. امام رضا(ع) زنانی را که به شوهرانشان اظهار عشق و محبت می‌کنند را بهترین غنیمت برای شوهرانشان معرفی می‌نمایند و پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز بهترین زنان را زنانی که دارای عشق و محبت باشند می‌داند حتی گاهی اوقات بغل کردن همسر یا فرزند و اظهار محبت کردن در تحکیم روابط بسیار موثر است. گرچه محبت وقتی اثرگذار است که از صمیم قلب باشد ولی محبت قلبی تنها کافی نیست و لازم است که آشکارا اظهار شود و آثار آن در بروز احساسات زبانی، افعال و رفتار نمایان شود بنابراین اظهار عشق و علاقه به همسرتان باید آشکارا و بدون احتیاط باشد و در حضور و غیاب از او تعریف کنید و محبت خود را برسانید. برای بروز احساسات مثبت در زندگی این دو کلمه «دوستت دارم» را که هیچ کس از شنیدن آن خسته نمی‌شود در روابط با همسر خود زیاد تکرار کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=364926

vista.ir
Online Classified Service

چهره‌های موفق جهان



بیش از بیست سال است که آنتونی رابینز، زندگی خود را وقف کرده تا پیشرفته‌ترین اصول ایجاد تغییرات سریع در زندگی انسان‌ها را کشف کند. او یکی از متخصصان کشور آمریکا در زمینه روانشناسی، افزایش کارایی و شیوه‌های پیشرفت و موفقیت اساسی شغلی، بهبود عملکرد و افزایش سودآوری سازمان‌ها ، افزایش سلامت عاطفی، بهبود روابط، بهبود وضعیت مالی، مدیریت زمان، سلامت جسمانی، شادابی و رشد فردی است. در حالی که بیشتر متخصصان انگیزش سعی می‌کنند، در افراد انگیزه تغییر پدید آورند. آنتونی شیوه‌ای عملی و ابزاری علمی ایجاد کرده است تا افراد، نیرومندی خود را افزایش دهند.

آنتونی رابینز زندگی خود را وقف مطالعه و موشکافی در زمینه الگوهای موفقیت، موفق‌ترین و بزرگ‌ترین مردان کرده و این الگوها را به صورتی ساده بیان کرده که قابل استفاده برای روزمره همه افراد باشد. همچنین مهارت‌های پویا و شیوه‌های موثر خود را برای کمک به کودکان و افراد بی‌خانمان به کار گرفته است. آنتونی مشاور سه خانواده سلطنتی و راهنمای روزانه یا هفتگی بسیاری از چهره‌های جهانی است. او بر توانمندی میلیون‌ها فرد جهان افزوده است تا آنان بتوانند با کمک پنج جلد کتاب پرفروشی که وی نوشته است زندگی خود را بهتر سازند. کتاب‌هایی که به ۱۴ زبان زنده ترجمه شده و به همراه کاست‌های صوتی عرضه گردیده است. تنها کاست‌های وی که در مدت کمتر از پنج سال به فروش رسیده است، بالغ بر ۲۵ میلیون دلار می شود.

آنتونی رابینز از سال ۱۹۹۲ مربی و مشاور بسیاری از برندگان جوایز المپیک و چهره‌های ورزشی جهان بوده است، وی همچنین مشاور مدیریت بسیاری از شرکت‌ها از جمله شرکت آی بی ام، زیراکس، هالمارک و حدود پانصد شرکت بازرگانی دیگر بوده که از خدمات وی بهره‌مند شده‌اند.

اما زندگی او در نوع خود عجیب است، آنتونی رابینز در فوریه سال ۱۹۶۰ میلادی در خانواده‌ای فقیر متولد شد و در حال حاضر ۴۸ سال سن دارد. در دوران تحصیل بسیار اهل مطالعه و در میان دوستانش به دانستن مطالب فراوان معروف بود. در جوانی شغل وی سرایداری ساختمان بود و خودش در یک آپارتمان چهل‌متری زندگی می‌کرد. وسیله نقلیه او یک فولکس واگن قورباغه‌ای قراضه بود. درحالی که حدود بیست کیلو هم اضافه وزن داشت. سرانجام، روزی تصمیم گرفت تا وزن خود را کاهش دهد و برای این منظور، کتاب‌های مختلفی را مطالعه کرد اما دریافت که اغلب دستورهای آنها باهم متناقض است و قانع‌کننده نیست لذا با شیوه الگوسازی سعی کرد طرز فکر و رفتار افراد متناسب و خوش‌اندام را سرمشق خود قرار دهد.پس از آنکه در کاهش وزن خود و رسیدن به وزن دلخواه، آن هم درمدت نسبتا کوتاه، توفیق یافت با خود اندیشید که شاید بتواند با همان شیوه‌ای که وزن خود را کم کرده، در سایر امور زندگی هم موفق شود و به دیگران هم کمک کند که به اهداف زندگی خود دست یابند. به نظرش رسید که افراد بشر، دستگاه عصبی تقریبا مشابهی دارند و اگر کسانی توانسته‌اند کارهایی را به انجام برسانند، پس او هم می‌تواند با همان شیوه به نتیجه مطلوب برسد، به شرط آنکه دقیقا از همان راه برود و همان کارها را بکند. اگر کتاب‌های او را بخوانید متوجه خواهید شد که او چگونه موفق شده است.

کتاب‌های او در ردیف پرفروش‌ترین کتاب‌های دنیا قرار دارد. او که تا ۲۲ سالگی جوانی گمنام، فقیر و تن‌پرور بود، ناگهان با یک تصمیم قاطع و به کارگیری اراده‌ای قوی، دگرگونی عظیمی در خود ایجاد کرد و در مدت کوتاهی، بیشترین آرزوها و رویاهای جوانی خود را جامه عمل پوشاند.

- رمز و راز موفقیت

رسیدن به موفقیت و در نهایت سعادت، رمز و رازی دارد که دانستن آنها به شما در زندگی کمک بزرگی خواهد کرد.

برای رسیدن به خوشبختی باید ترس، شک و افکار منفی را از صحنه زندگی‌تان حذف کنید.

پول به دست آوردن هنگامی در شما انگیزه ایجاد می‌کند که کمبود آن را احساس کنید.

زندگی را آن طور که هست ببینید، نه آنطور که دل‌تان می‌خواهد باشد.

نه تنها باید روش به دست آوردن موفقیت را آموخت بلکه باید فرا گرفت که چگونه آن را حفظ کرد.

باید باور کنید که شما توانایی نامحدودی برای رسیدن به موفقیت مورد نظرتان دارید.

خود را فردی موفق بدانید که منتظر شرایط مناسبی برای ابراز وجود است.

اعتقادها و باورهای‌تان را باید به واقعیت تبدیل کنید.

دنیا مملو از انسان‌هایی است که مشکلات‌شان بسیار بیشتر از شما بوده و با این حال به موفقیت رسیده‌اند پس شما هم می‌توانید.

تغییرات کوچک نتایجی بس بزرگ در زندگی ایجاد می‌کند.

تصمیمات ماست که سرنوشت ما را تعیین می‌کند نه شرایط زندگی.

یک تصمیم ساده که به موقع و با عزمی راسخ گرفته شود قدرتی شگرف در پی دارد.

این تصمیم ماست که موفقیت یا عدم موفقیت ما را می‌سازد.

هرقدر تعداد تصمیم‌هایی که می‌گیرید بیشتر باشد، در انجام آن بهتر عمل خواهید کرد.

- موفقیت در یک قدمی شماست

آیا می‌دانید که موفقیت در یک قدمی شماست کافی است دستتان را دراز کنید و آن را بگیرید حتما می‌گویید باید قدری اعتماد به نفس داشته باشید، دقیقا همین‌طور است یا...

آرزوهای خود را با تمام جزییات تجسم کنید و همین امروز اولین قدم را برای رسیدن به آنها بردارید.

اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید آن را با تمام وجود دنبال کنید.

ذهن شما مثل ماهیچه عمل می‌کند، هرچه بیشتر آن را به کار گیرید، قوی‌تر می‌شود.

انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند ابتدا فکر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند و سپس عمل می‌کنند پس در کار خود مصمم باشید.

در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید. از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه‌تراشی کنید، دست بردارید.

در درون هر مشکلی بذر موفقیت و سودی به همان اندازه وجود دارد، آن را پیدا کنید و در برابر هر کار بزرگی همیشه تکرار کنید: «من از عهده انجام این کار برمی‌آیم» و پیروزی و موفقیت خود را در آغوش بکشید.

- ذهن موفق شما

باید موفقیت را برای خودتان بسازید اما ابتدا این واژه را باید در ذهنتان بسازید تا بتوانید آن را اجرایی کنید، شاید بپرسید مگر می‌شود؟ در پاسخ باید اشاره داشت بله می‌شود به شرطی که رعایت کنید.

بهترین راه پیش‌بینی آینده، ساختن آن است.

اگر می‌خواهید انسان موفقی باشید پس از افراد موفق، راه رسیدن به آن را بیاموزید.

اگر می‌خواهید در زندگی موفق باشید، کارهایی را که از انجام آنها وحشت دارید، انجام دهید.

همه می‌ترسند، ولی انسان موفق با وجود ترس کاری را که باید، انجام می‌دهد.

مدام به هدف‌های خود فکر کنید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=345827

vista.ir
Online Classified Service

حالات خود را به سمت شادی ها سوق دهید



چهرهٔ هر يك از ما بيش از هشتاد ماهيچه وجود دارد كه انقباض و انبساط آنها باعث تغيير قيافهٔ ما می شود. اگر اين عضلات را به حالتی از افسردگی و يأس عادت دهيد بی شك حالت روحی ما را تحت تأثير خود می گذارد. پس سعی كنيد در چهرهٔ شما نشانه های خشم، عصبانيت، ناكامی، انزوا ، خستگی و بدبختی را كنار بگذاريد و جای آن را به آرامش، هيجان، شادابی، كنجكاوی، اعتماد، ملايمت و خوشبختی بدهيد.

هر يك از حالات را می توانيد در خود ايجاد كنيد. می توانيد خود را قوی احساس كنيد. می توانيد لبخند بزنيد و همه چيز را با يك خنده تغيير دهيد. اگر شما مرتباً بدن خود را در حالتی قرار دهيد كه گويی دچار ضعف هستيد و اگر شانه های خود را به حالت فرو افتاده در آوريد و اگر مانند اشخاص خسته راه برويد، خستگی را احساس خواهيد كرد. می توانيد عكس همهٔ اين كارها را هم انجام دهيد چرا كه انتخاب با شماست.

كارهايی هست كه از هم اكنون می توانيد انجام دهيد تا حالت روحی و در نتيجه نوع احساس و رفتار شما تغيير كند. نفسهای عميق بكشيد و لبخند بزنيد . اگر می خواهيد تغييری در زندگی خود ايجاد كنيد خود را ملزم كنيد

که روزی یك دقیقه جلو آینه بنشینید و از عمق وجود بخندید، شاید این کار به نظر شما مسخره و احمقانه بیاید اما بدانید که با این عمل مغز خود را تحریك می کنید و ارتباطات عصبی خاصی در مغز به وجود می آورید که منجر به لذت و شادی می شود و در نتیجه به این حالت عادت می کنید.

پس کلید موفقیت این است که الگوهایی از حرکت به وجود آوریم که به ما احساس اعتماد به نفس، قدرت، انعطاف پذیری و شادمانی دهد. توجه داشته باشید که رکود و سستی چیزی به جز نداشتن تحرك نیست. آنچه باعث بروز پیری می شود بی حرکتی است و نهایت بی حرکتی مرگ است.

کودکانی را ببینید که بعد از بارندگی در پیاده رو خیابانی راه می روند. اگر در وسط پیاده رو گودال کوچکی باشد که آب در آن جمع شده باشد این کودکان وقتی به آن گودال می رسند به وسط آب می پرند و آب را به اطراف می پاشند، می خندند و بازی می کنند. اما در چنین وضعیتی آدم پیر نه تنها گودال را دور می زند بلکه گله و شکایت هم می کند.

اگر می خواهید در یك لحظه دچار افسردگی شوید راهش آن است که یکی از خاطرات بد زندگی خود را به یاد آورید. هر یك از شما تجربه های نا خوشایندی در گذشته داشته اید. اگر حواس خود را به یکی از این وقایع بد زندگی متمرکز کنید و آن را در ذهن خود مجسم سازید و در بارهٔ آن بیاندیشید کم کم آن واقعه در ذهن شما زنده می شود و آن را احساس می کنید. به همین ترتیب می توانید در خود احساس شادی وشعف ایجاد کنید. لحظاتی را به خاطر آورید که در نهایت شور و لذت بوده اند. لحظاتی شادی بخش را در نظر مجسم سازید و تصویر روشنی با جزئیات کامل در صفحهٔ ذهن خود تشکیل دهید و آن احساسات را در خود زنده سازید. مسلماً شما قادر هستید که در زندگی خاطرات شیرین و شادی بخش در ذهن خود تجسم کنید.

اتومبیل ها مجهز به چراغهای زنگ خطر هستند. به عبارت دیگر هر اتومبیل مجهز به دستگاهی است که در مقابل چشم راننده در قسمت جلو اتومبیل نصب شده است و وظیفه دارد که اشکالات پیش آمده در اتومبیل را به اطلاع راننه برساند. مثلاً اگر باطری اتومبیل خالی شده باشد، وقتی فشار روغن پایین بیاید، وقتی موتور بیش از اندازه داغ کند یا بنزین تمام کند نا رسایی را به راننده اطلاع می دهد. بی توجهی به این علائم خطر چه بسا اتومبیل را بکلی از بین ببرد اما روشن شدن چراغ خطر به معنی بد بودن اتومبیل نیست. موتور هر اتومبیلی ممکن است داغ کند.

اما اگر راننده همه حواسش را متوجه چراغهای آگاه کننده کند کار خطرناکی کرده و چه بسا که فاجعه ای بیافریند. راننده باید از شیشه اتومبیل مواظب جاده و جایی که می رود باشد. در واقع کار اصلی او همین است. هر چند وقت یك بار به آگاه کننده ها نگاه می کند اما در تمام دقایق رانندگی چشم به آنها نمی دوزد و به عبارتی با آنها زندگی نمی کند بلکه به هدف مثبت یعنی جایی که می رود توجه می کند.

مشکل اینجاست که بسیاری از ما الگوهای تضعیف کننده ومنفی را گرفته آنها را در نظر خود بزرگ، روشن و پر طنین جلوه می دهیم و با کیفیتی که اثر شدیدی بر ما دارند در نظر خود مجسم می کنیم و آنگاه از اینکه روحیهٔ خوبی نداریم تعجب می کنیم. اگر این وضع را ادامه دهیم مثال همان قایقی خواهیم شد به سمت آبشار در حال حرکت است و آن را حتماً به خاطر دارید. این سفر از زمانی آغاز می شود که نتوانید بر روحیه و رفتار خود مسلط با شید.

نتیجه ای که از این مطالب می توان گرفت این است که خواسته واقعی شما در زندگی چیزی جز تغییر احساسات و عواطف نیست و می توانید در هر لحظه از زمان آن را کنترل کنید. بنابراین سعی کنید کاری که موجب شادی شما می شود انجام دهید. رفتن به کنسرت، رفتن به سینما، رابطهٔ عاشقانه با همسر، صحبت های شیرین با همسر و فرزندان، گفتن لطیفه برای دوستان، ایجاد یك اثر تازه و هر کاری که باعث پاك شدن خاطرات ناخوشایند از صفحهٔ ذهن و یادآوری خاطرات شیرین شود.

http://vista.ir/?view=article&id=237534

vista.ir
Online Classified Service

حرف دلت را بلند بزن!



ما آدم‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم و برای زندگی‌کردن و رشد و تکامل‌مان لازم است که در جمع زندگی کنیم اما برای اینکه بتوان به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کرد باید مهارت‌های لازم را یادگرفت، در این باره اطلاعات کافی داشت و اعتمادبه‌نفس، قاطعیت و مهارت کلامی خوبی هم پیدا کرد. برای قاطعیت و بیان احساسات و تمایلات درونی با اعتمادبه‌نفس کامل لازم است ۳ نوع رفتار را یاد بگیرید؛ نه گفتن و اظهار عدم‌تمایل، بیان احساسات منفی و مثبت و تقاضا و درخواست کمک از دیگران. مهارت نه گفتن و اظهار عدم تمایل مهارت نه گفتن و نپذیرفتن به روش مناسب و در شرایط و زمان مناسب، یکی از مهارت‌هایی است که باید یاد بگیرید تا بتوانید به راحتی و بدون اینکه آسیبی ببینید در اجتماع زندگی کنید. هنگام ردکردن یک درخواست بهتر است به موارد زیر توجه کنید.

شرح‌دادن و مشخص‌کردن موضع؛ نه، من نمی‌توانم.

▪ بیان و شرح علت: امروز باید کار دیگری انجام بدهم.

▪ همدلی: نشان‌دادن اینکه متوجه اهمیت موضوع شده‌اید؛ امیدوارم راه دیگری پیدا کنید. برای تمرین این مهارت لازم است خودتان را در شرایطی مانند تعارف به مصرف مواد، پذیرفتن رشوه و انجام یک کار دیگر درحالی که موظفید کار دیگری را انجام دهید، تصور کنید. نه گفتن حق شماست و هر جا که دلتان بخواهد و تشخیص بدهید لازم است، می‌توانید از آن استفاده کنید. اما این را هم بدانید که این کار گاهی ممکن است عواقب جدی و وخیمی داشته باشد (مثلا زمانی که سرپرست یا رئیستان درخواست کاری از شما داشته باشد و از شما بخواهد اضافه کار بایستید، درحالی که شب مهمان دارید و به همسرتان قول داده‌اید زود به خانه می‌روید). نکته دیگر این است که نحوه ردکردن درخواست دیگران و نه گفتن در شرایط مختلف متفاوت است. وقتی یک درخواست مضر را رد می‌کنید، لازم نیست با طرف مقابل همدردی کنید؛ در این حالت لازم است با تاکید، درخواست را رد کرده و دلیلتان را هم بیان کنید. مهارت بیان احساسات اینکه شما بتوانید حالات و احساسات درونی‌تان را به‌راحتی به دیگران بگویید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است. شما باید یاد بگیرید احساسات منفی و مثبت‌تان را به‌سادگی بیان کنید. احساسات مثبت را نشان دهید؛ چه شغل خوبی پیدا کرده‌ای.

احساسات منفی را هم بیان کنید؛ من از کاری که انجام داده‌ای ناراحت شدم. قبلا در مهارت کنترل خشم هم راجع به بیان احساسات منفی صحبت کرده بودیم. بیان علت احساسات و توضیح‌دادن درباره آنها به‌ویژه در نشان‌دادن و ابراز احساسات منفی لازم است. بیان علت احساسات مثبت و تعریف و تمجید هم در ایجاد روابط سالم و ایجاد صمیمیت بیشتر، مؤثر است اما این مهم است که شما تشخیص بدهید در شرایط و موقعیت‌های مختلف از جملات و عبارات مناسب استفاده کنید. مهارت درخواست‌کردن و تقاضای کمک در زندگی گاهی مواقعی پیش می‌آید که ما به کمک دیگران نیاز داریم و باید یادبگیریم چطور از دیگران درخواست کمک کنیم. هنگامی که می‌خواهید از کسی تقاضای کمک کنید، بهتر است به موارد زیر توجه کنید: مشکل را مشخص کنید؛ شما ۲ دستور مختلف به من داده‌اید.

ـ درخواست کنید؛ ممکن است به من اجازه بدهید یک‌کار را انجام بدهم، بعد کار دیگری به من واگذار کنید؟.

ـ توضیح بخواهید؛ ممکن است یک بار دیگر بگویید دقیقا می‌خواهید چه کاری انجام شود؟.

مهارت درخواست کمک یک مهارت بسیار مهم است و لازم است آن را یاد بگیرید؛ به ویژه در محل کار. مثلا اگر سرپرست یا رئیستان جلوی دیگر همکاران با شما بلند حرف می‌زند و سر شما فریاد می‌زند، شما باید بتوانید خیلی صریح و شفاف به او بگویید: من از طرز برخورد شما ناراحت شدم، لطفا جلوی بقیه همکاران سر من داد نزنید. تمرین کنید این مهارت هم مانند سایر مهارت‌ها آموختنی است اما برای اینکه بتوانید آن را در زندگی روزمره و در مواقع ضروری به کار ببرید، لازم است بارها و بارها آن را تمرین کنید، خودتان را در شرایط مختلف تخیل کنید و سعی کنید رفتار

درستی داشته باشید. سخت است اما چندبار پیش خودتان شرایط مختلف را تمرین کنید. خیلی مؤثر است، باور کنید. هنگام بیان جملات قاطعانه به چه نکاتی باید توجه کرد؟ برای اینکه قاطع باشید لازم است نکات مربوط به مهارت قاطعیت و بیان احساسات خود را یادبگیرید و در شرایط و موقعیت‌های مختلف از جملات و عبارات مناسب استفاده کنید. رعایت موارد زیر به شما کمک می‌کند بهتر و با اعتماد به نفس بیشتری بتوانید حرف، نظر، عقیده و احساس درونی‌تان را با دیگران مطرح کنید.

▪ تماس چشمی: مطمئن شوید شخصی که با او صحبت می‌کنید از هر چیز دیگر برایتان مهم‌تر است. بیشتر وقت را به او نگاه کنید اما تمام وقت را در چشم‌هایش زل نزنید.

▪ حالت بدن: سعی کنید کاملا روبه‌روی فرد قرار بگیرید، صاف بایستید یا بنشینید اما مثل عصا قورت داده‌ها نباشید.

▪ رعایت فاصله: احساس‌کردن بو یا گرمای نفس طرف مقابل به این معناست که خیلی به او نزدیک شده‌اید، فاصله مناسب را رعایت کنید.

▪ حرکات دست: برای بیان گفته‌هایتان از حرکت دست هایتان کمک بگیرید اما در این کار زیاده روی نکنید تا فردی که از دور شما را می‌بیند تصور نکند در حال اجرای دکلمه هستید یا عصبی شده‌اید.

▪ حالات چهره: چهره شما باید با احساسات و آنچه می‌گویید هماهنگ باشد. وقتی ناراحت هستید نخندید و وقتی شاد هستید اخم نکنید. یک چهره آرام و رضایتمند، بهترین حالت برای نشان‌دادن شادی و یک چهره آرام و جدی بهترین حالت برای نشان‌دادن ناراحتی است.

▪ طنین و تغییر بلندی صدا: هنگامی که می‌خواهید یک جمله قاطعانه بگویید، لازم است که شنیده شوید؛ برای این کار باید به طنین صدایتان توجه کنید؛ گاهی شاد، گاهی محکم و گاهی ملایم صحبت کنید و روی برخی بخش‌های کلام تاکید کنید و بلندی صدایتان را تغییر دهید.

▪ روان و سلیس صحبت‌کردن: این نکته خیلی مهم است که کلمات مناسب را روان و سلیس و جملات را با مفاهیم هدفمند بیان کنید تا شنوندگان کسل و بی‌حوصله نشوند.

▪ وقت مناسب: وقتی شما احساسات منفی‌تان را بیان می‌کنید یا تقاضا و درخواستی از کسی دارید، در نظر گرفتن زمان بسیار مهم است. یک هفته بعد ممکن است خیلی دیر باشد. از طرفی ابراز احساسات در آخرین لحظات، ممکن است کار درستی نباشد. زمان مناسب را برای این کار انتخاب کنید تا طرف مقابل برای تصمیم‌گیری وقت داشته باشد.

▪ گوش دادن: گوش‌دادن و خوب و با دقت شنیدن بخش مهمی از بیان درخواست است. وقتی می‌خواهید احساسات‌تان را بدون اینکه قوانین دیگران را زیر پا بگذارید برای آنها بیان کنید لازم است فرصتی برای پاسخ‌دادن به آنها بدهید.

▪ مقدار و حجم جملات: آنچه شما می‌گویید بخش بسیار مهم و با اهمیتی از ابراز احساسات، ردکردن یا درخواست یک موضوع است. بسته به آنچه که می‌گویید و آنچه می‌خواهید انجام دهید، مقدار و حجم جملات ممکن است متغیر باشد.

منبع : ایران سهراب

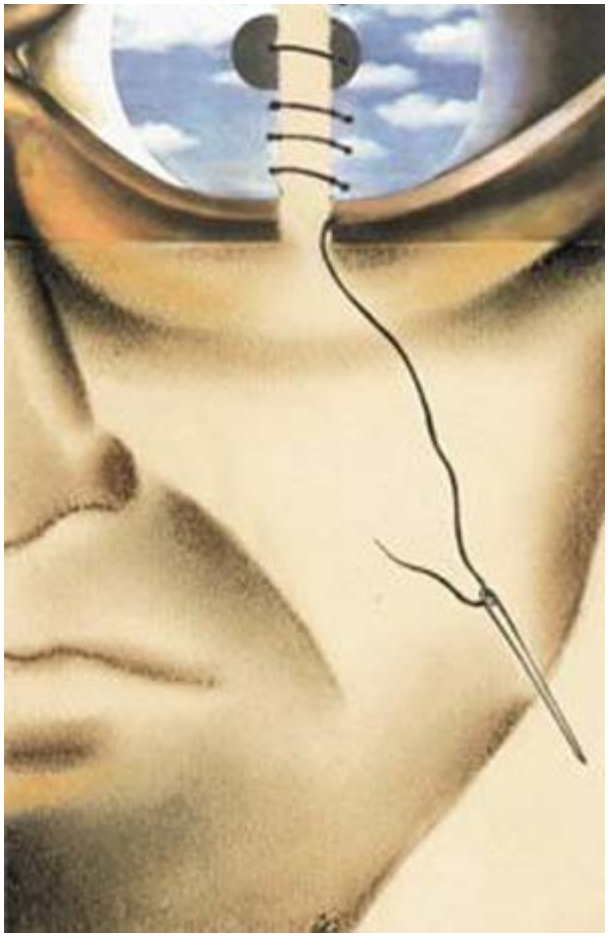
http://vista.ir/?view=article&id=328367

vista.ir
Online Classified Service

حس حسادت در زندگی مشترک



اگر ازدواج درست و اصولی انجام شده باشد، شاید بدون اغراق بتوان گفت هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند این پیوند را تحت تاثیر قرار دهد البته به شرط



اینکه زن و شوهر درست مثل مدیری که دائم زیر و بم شرکت خودش را زیر نظر دارد، تمام ابعاد زندگی مشترك را در نظر بگیرند و لحظه‌ای از مدیریت آن غافل نشوند. یکی از سمومی که ممکن است زندگی مشترك را تهدید کند، حسادت است البته اگر هر از گاه، آتش حسادت زن و شوهر جرقه‌ای بزند، کاملا طبیعی است و می‌توان با برخورد مناسب با آن، رابطه را همچنان سرزنده نگه داشت اما اگر این حسادت‌ها شدید و غیرمنطقی باشند، اثری کاملا مخرب دارند.

• یك واکنش پیچیده

همه ما در دورانی از زندگی خود حسادت را تجربه کرده‌ایم حتی دلیل حسادتمان را هم می‌دانسته‌ایم و احساسی را که بعد از آن به ما دست داده است، خوب به یاد داریم. طبق نظر روان‌شناسان، حسادت واکنش پیچیده‌ای است و زوجین وقتی آن را بروز می‌دهند که حس کنند رابطه با ارزش آنها مورد تهدید قرار گرفته یا کیفیت این رابطه در خطر است.

برعکس غبطه خوردن که فرد فقط در حسرت دیگران به سر می‌برد، حسادت همیشه با ترس از دست دادن شریك زندگی همراه است و فرد به دلیل وحشت زیاد، واکنش علنی از خود نشان می‌دهد.به حسادت یك واکنش پیچیده می‌گویند و علت این است که حسادت شامل دامنه گسترده‌ای از احساسات، افکار و رفتارهاست. احساساتی مثل درد، عصبانیت، خشم وغضب، اندوه، حسرت، ترس و احساس حقارت، افکاری مثل رنجش خاطر، سرزنش، مقایسه با رقیب، نگرانی درباره ظاهر خود و ترحم نسبت به خود و نیز رفتارهایی مثل غش کردن، لرزش و تعریق، ابراز سوالات مغایر هم و به دنبال اطمینان خاطر بودن، واکنش‌های تهاجمی و حتی خشونت را می‌توان به حسادت نسبت داد.

• حسادت، آفت زندگی

حسادت در زندگی مشترك حکم شمشیری دو لبه را دارد. در رابطه‌ای که احساس حسادت خفیف است و هر از گاه بروز می‌کند، به زن و شوهر یادآوری می‌شود که هیچ وقت دیگران را به خودشان ترجیح ندهند و همیشه محور اهمیت همدیگر باشند. حسادت معقول و ملایم، زوجین را تشویق به تحسین یکدیگر می‌کند تا تلاشی هوشیارانه داشته باشند که همسرشان همیشه احساس باارزش بودن داشته باشد. این جور حسادت‌ها احساسات آنها را نسبت به هم تقویت و عشق آنها را محکم‌تر می‌کند. در اصل با این حس حسادت خفیف، زن یا شوهر سعی می‌کنند معیارهای دلخواه همسرشان و در پی آن، دل او را به دست بیاورند؛ اما اگر حسادت شدید یا غیرمنطقی باشد، داستان کاملا متفاوت است.

گاهی احساس حسادت از حد خود بیشتر می‌شود، چون طرف مقابل حد و حدودش را رعایت نکرده است؛ مثلا اگر مردی در یك میهمانی حس کند، همسرش با یکی از مردان جمع بیش از حد راحت و صمیمی صحبت می‌کند یا یك زن از اینکه شوهرش از رئیس تازه‌شان که یك خانم است، زیاده از حد تعریف می‌کند ناراحت شود، بروز این حسادت به دلیل رعایت نکردن حد و حدود از سوی طرف مقابل است. چنین واکنش‌هایی فشار زیادی بر روابط زناشویی وارد می‌کند و هر دو نفر بین احساس سرزنش خود و برقراری عدالت و قضاوت درست، این طرف و آن طرف می‌روند.

• اعتراف سخت است

اگر شما جزو زن و شوهرهای حسود هستید، باید صادقانه آن را قبول کنید تا بتوانید مشکل را برطرف کنید. غلبه بر حسادت به صبر و تلاش احتیاج دارد. اگر حس می‌کنید ریشه حسادت شما به دوران بچگی برمی‌گردد، بهتر است حتما مشاوره داشته باشید. یك سری نکات کاربردی برای آدم‌های حسود وجود دارد که بهتر است شما خانم یا آقای عزیز به آنها توجه کنید، چون حسادت دائمی و شدید آفتی است که ممکن است زندگی مشترك را از بین ببرد.

▪ واقع‌بینانه با مساله روبه‌رو شوید. با خوش‌بینی به مسائلی که باعث بروز حسادت شما می‌شوند، نگاه کنید و از خودتان بپرسید، اگر واقعیت را ببینم، مساله چطور تفسیر می‌شود. آیا واقعا زندگی مشترك من در خطر است؟ آیا رفتار من وضعیت را بدتر کرده است یا بهتر؟

▪ با خودتان مکالمه مثبتی داشته باشید، هر وقت دچار حسادت شدید، به یاد بیاورید که همسرتان شما را دوست دارد، به شما تعلق دارد و به شما احترام می‌گذارد. به خودتان بگویید آدمی دوست داشتنی هستید و به همین خاطر مشکلی پیش نمی‌آید.

▪ اطمینان خاطر پیدا کنید. یکی از بهترین راه‌های غلبه بر حسادت آن است که از همسرتان بخواهید به شما اطمینان خاطر بدهد. به او تاکید کنید که نمی‌خواهید از او عیب‌جویی کنید یا به او زور بگویید. فقط احساس ناامنی می‌کنید. این مساله را با او در میان بگذارید. از او بخواهید برای برطرف شدن این حس به شما کمك کند.

● فوت و فن غلبه بر حسادت

برای اینکه از تمایلات حسادت‌آمیز خود نسبت به همسرتان آگاه شوید و قبل از آنکه دیر شود اقدام مناسب داشته باشید، باید تمریناتی را انجام بدهید. فراموش نکنید، حسادت شدید در زندگی زناشویی می‌تواند آن زندگی را به طور کل نابود کند. قبل از شروع تمرین، دو ورق کاغذ آماده کنید و تمرین را اول برای خودتان انجام دهید و بعد برای همسرتان آن را تکرار کنید. یك ورق کاغذ را به دو ستون تقسیم کنید.

عنوان اولین ستون باید این باشد: <عوامل شروع حسادت‌های من> زیر این ستون، تمام مواردی را که در گذشته باعث حسادت شما شده‌اند، یادداشت کنید. عنوان دومین ستون را افکار و احساسات بگذارید. ستون اول را بخوانید و تمام افکار و احساساتی را که در موارد مربوط به ستون اول داشته‌اید، یادداشت کنید.

قبل از انجام این کار، باید حالتان کاملا خوب باشد. اگر از دست همسرتان عصبانی یا ناراحت هستید انجام این تمرین موثر نیست.یك ورق کاغذ دیگر بردارید و آن را هم به دو ستون تقسیم کنید.

عنوان یك ستون باید این باشد:<برای کمك به خودم چه باید بکنم؟> و دومین ستون باید این عنوان را داشته باشد: <همسرم برای کمك به من چه باید بکند؟> و زیر هر ستون عقایدتان را در این‌باره بنویسید. اگر عقایدتان به ستون‌های اولین ورق مربوط و اختصاصی باشد بهتر است. وقتی هر دوی شما ستون‌هایتان را کامل کردید، بنشینید و درباره آنها با هم حرف بزنید. به این ترتیب درك شما از موارد حسادت‌برانگیز بیشتر می‌شود و راه‌های کنترل آن را می‌شناسید.

● اگر همسرتان حسود است

داشتن همسر حسود واقعا آزار دهنده و خسته کننده است. برای تحمل این وضع باید نکاتی را در نظر بگیرید:

▪ به مشکل موردنظر طور دیگری نگاه کنید. یادتان باشد در زندگی مشترك، حسادت نشانه‌ای از عشق است.اگر همسرتان برای زندگی مشترك شما ارزش قائل نبود، چنین مشکلی پیش نمی‌آمد و حسادتی در او دیده نمی‌شد. به جای اینکه حالت تدافعی به خودتان بگیرید، سعی کنید او را درك کرده و حمایت کنید.

▪ مواظب رفتارتان باشید. اگر می‌دانید رفتارهای خاصی از طرف شما باعث بروز حسادت در همسرتان می‌شود، حداقل تا زمانی که مشکل برطرف شود، این رفتارها را تغییر دهید. بعد سر فرصت با هم صحبت کنید تا در این‌باره به توافق برسید. اگر رفتاری قابل تغییر نیست هرگز به همسرتان قول تغییر آن را ندهید.

▪ در همسرتان اعتماد ایجاد کنید. از هر فرصتی استفاده کنید تا به همسرتان بگویید چقدر به او علاقه‌مند هستید و فقط به او تعلق دارید. درباره آینده با او صحبت کنید و همیشه از روزهای درخشانی که در آینده وجود دارد، صحبت کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=242373

vista.ir
Online Classified Service

حس ویرانگر زندگی



حسادت هنگامی اتفاق می‌افتد که شما نسبت به آنچه که دیگری دارد و شما ندارید واکنش منفی نشان می‌دهید. این رفتار یک عادت ناسالم است که هر رابطه‌ای را بر هم می‌زند. اگر شما حسود هستید احتمالا صدمات ناشی از آن را در زندگی خود تجربه کرده‌اید، اما در درون حسادت، ترس‌ها و انتظاراتی نهفته است که از بین بردن آنها سخت است، مگر این‌که شما برای غلبه بر آنها تلاش ثمربخشی انجام دهید.

ـ اولین گام در این راه آن است که ببینید چه چیزی باعث حسادت شما می‌شود. برخی موقعیت‌های خاص، تصاویر یا احتمالاتی را در ذهن شما ایجاد می‌کند که خیلی شما را می‌ترساند. باید ببینید این تصاویر یا احتمالاتی که در حین حسادت در ذهن شما ایجاد می‌شود، چیست؟

مثلا وقتی همسر شما با همکارش یا یک دوست ارتباط برقرار می‌کند شاید شما از این‌که او با کسی که بهتر از شماست صحبت می‌کند احساس ترس کنید.

اگر دوست شما وقتش را با دیگران بگذراند شاید شما از این‌که دوستتان دیگری را به شما ترجیح دهد و دیگر نخواهد وقتش را با شما بگذراند بترسید.

ـ وقتی شما احساس می‌کنید که حسادت کنترل شما را به دست گرفته به روشی منفی عکس‌العمل نشان ندهید. طرف مقابل را متهم نکنید و سکوت نیز اختیار نکنید. در این حالت آنچه را که یک فرد کاملا قابل اطمینان، اگر به جای شما بود انجام می‌داد را انجام دهید، حتی اگر این کار در شما احساس عصبانیت کند. حسادت، هر نوع رابطه‌ای را خراب می‌کند، پس حسادت را در همان ابتدا بشکنید و از بین ببرید. در حالی که حس حسادتتان کاملا از بین رفته زمانی را صرف بحث کردن راجع به احساستان کنید و با ارتباطی عاری از خشم، آنچه را که بعدا باعث احساس حسادتتان می‌شود بیان کنید.

بدانید که حسادت یک پیشگویی شخصی است. وقتی شما حسادت می‌ورزید، به رفتار دیگری پاسخ نمی‌دهید، بلکه به آنچه که تصور می‌کنید رفتار دیگری به آن اشاره داشته پاسخ می‌دهید. به عبارت دیگر، شما به سناریویی در ذهنتان که شما را می‌ترساند، اما هنوز اتفاق نیفتاده و شاید هرگز هم روی ندهد عکس‌العمل نشان می‌دهید.

فرزند شما با بازی کردن با فردی دیگر ذاتا کار اشتباهی انجام نمی‌دهد، اما عکس‌العمل منفی شما نسبت به سناریویی که در ذهنتان خلق کرده‌اید (که مثلا دیگری بهتر یا مهمتر از شماست) باعث می‌شود که شخص حالت دفاعی به خود بگیرد، زیرا شما او را متهم به انجام کار بدی کرده‌اید. هرچه طرف شما تدافعی‌تر عمل کند شما بیشتر مشکوک شده و بیشتر حسادت می‌ورزید. این چرخه‌ای است که از بین بردن آن خیلی سخت است.

ـ اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. حسادت معمولا محصول احساس عدم امنیت و اعتماد به نفس پایین است. بعضی از مواقع ترس، ریشه در حس ترک شدن توسط کسی دارد که دوستش دارید یا ناشی از ترس از محرومیت از عشق یا توجه دیگران است. پس شما نیاز به یادگیری این مطلب دارید که در همه موارد رفتار دیگران و زندگی آنها عکس‌العملی در برابر شما نیست.

افراد دارای اعتماد به نفس بالا می‌دانند که حتی وقتی مورد تمسخر قرار می‌گیرند یا پذیرفته نمی‌شوند این همیشه به خاطر این نیست که آنها طرد شده‌اند، بعضی اوقات اطرافیان کوته‌بین هستند. آنها می‌دانند که حتی اگر کار خلافی انجام دهند، این مساله از ارزششان نخواهد کاست. این فقط به آن معناست که آنها نیاز به یادگیری چیز جدیدی دارند.

ـ از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنید. با خود روراست باشید. آیا کسی در دنیا وجود دارد که در زندگی فارغ از هرگونه مشکلی باشد؟ شاید برخی از افراد زندگی راحت‌تری داشته باشند مثل ثروتمندان، اما زندگی آنها همواره کامل و بدون نقص نیست. حتی مشاهیر موفق نیز دارای شکست‌هایی در زندگی خود هستند، برخی از آنها با اعتیاد دست و پنجه نرم کرده‌اند، زندانی شده‌اند، شانس‌های مهمی را در زندگی از دست داده‌اند یا دچار مشکلات عدیده دیگری شده‌اند. با کسانی‌که تصور می‌کنید همه چیز دارند دوست شوید. خواهید دید که آنها هم مشکلات زیادی در زندگی‌شان دارند. اما آنها زندگی خود را با نگرانی از این‌که کسی از راه خواهد رسید و خوشبختی و شادی آنها را خواهد گرفت سپری نکرده‌اند. زندگی آنها دور از حسادت بوده است. از آنها یاد بگیرید.

ـ اگر هنگامی‌که می‌بینید کسی که دوستش دارید زمانی را با دیگران سپری می‌کند با خود فکرکنید که چقدر زمان برای بودن با او لازم دارید. اگر مقدار زمانی که لازم دارید با فرزند، والدین، همسر یا دوستان خود بگذرانید را تخمین زده و بعد ببینید که آنها هیچ زمانی را با شما نمی‌گذرانند حق دارید که حسادت کنید اما اگر آنها زمان مناسبی را صرف بودن با شما می‌کنند ولی شما باز هم احساس می‌کنید که کافی نیست، این احساس سالمی نیست. سعی کنید با فعالیت‌های دیگر سر خود را گرم کرده و وقت خود را سپری کنید.

ـ اعتماد کنید. اگر به سادگی دچار حسادت می‌شوید، احتمالا حس اعتماد شما به طرف مقابل از بین رفته است. بیشتر اوقات، اطمینان شما در گذشته خدشه‌دار شده و ترس از این‌که دوباره این اتفاق بیفتد باعث ترس شما شده است. در این زمان از خود بپرسید که شخص مورد نظر شما آیا قبلا حس اعتماد شما را از بین برده؟ اگر جواب منفی است پس نباید با او مثل مجرم رفتار کنید، اما اگر جواب مثبت است، اکنون زمان بخشش است، در غیر این‌صورت حسادت روابط شما را نابود می‌کند. پس زمان بدهید تا مشکلات حل شود.

ـ مثبت باشید. حسادت رفتاری مبتنی بر ترس است. شما زمان زیادی را صرف نگرانی در مورد اتفاقات بدی می‌کنید که هنوز رخ نداده‌اند یا حتی هرگز اتفاق نخواهند افتاد. در این حالت شما احتمال روی دادن اتفاقات بد را افزایش می‌دهید. سعی کنید روی جنبه مثبت هر چیز تمرکز کنید. به‌خاطر آنچه دارید سپاسگزار باشید و به خاطر داشته باشید که اگر کسی کاری را برای صدمه‌زدن به شما انجام می‌دهد، کاری از شما برنمی‌آید. نق‌زدن، متهم کردن، تجسس و هر کاری از این دست، شما را از صدمه دیدن حفظ نخواهد کرد. اگر شما کسی را باور دارید به او کاملا اعتماد کنید اما اگر به کسی اعتماد ندارید رابطه‌تان را با او قطع کنید، چرا که شما شایسته ارتباط بهتری هستید. در بیشتر موارد افراد حسود، خودشان هم کاملا به حسادت خود واقفند و اولین سوالی که برایشان مطرح می‌شود این است که چگونه جلوی حسادت خود را بگیرند. جواب این است که اعتماد و اطمینان چیزی است که می‌تواند جلوی حسادت را بگیرد.

آنچه که دانستن‌اش مهم است این است که هر کسی می‌تواند جلوی حسادت خود را بگیرد. اگر افراد تنها یک چیز را یاد بگیرند می‌توانند با حسادت خود مبارزه کنند. این نکته ساده‌ای است اما چیزی است که تقریبا هیچ کس تمایلی به انجام آن برای مبارزه با حسادت و ساختن یک زندگی خوب و روابط عالی ندارد.

آن نکته این است، مسوولیت حسود بودن را به عنوان یک عمل بپذیرید و خود را متعهد به برطرف شدن آن کنید. خیلی از افراد می‌گویند که تمایل به درمان حسادت دارند اما این فقط در حد حرف است و در عمل کاری برای حل آن نمی‌کنند.

بدون پذیرفتن مسوولیت این رفتار (یعنی حسادت) و سعی در درمان آن نمی‌توان از شر حسادت خلاص شد. این کار مثل نمک ریختن روی یک زخم است که تا وقتی تصمیمی جدی نگیرید و کاری برای آن نکنید هرگز درمان نمی‌شود. شاید دلیل این که افراد سعی در درمان حسادت خود نمی‌کنند این باشد که قضیه هنوز برایشان به قدر کافی بد نشده؛ برای بسیاری از مردم حسادت به قدر کافی به زندگی‌شان لطمه نزده که سعی در برطرف کردن آن داشته باشند.

یک باور رایج دیگر بین مردم این است که انسان نمی‌تواند با حسادت خود مقابله کند. آنها تصور می‌کنند که حسادت جزیی از شخصیت آنهاست که راه‌حلی برای آن متصور نیست. البته دلایل متنوع دیگری هم برای عدم درمان حسادت وجود دارد مثل ترس از تغییر، تجربیات گذشته و غیره حال اگر فرد پذیرفت که حسود است و قلبا تمایل به درمان آن داشت باید یک سری کارها را انجام دهد. فرد نیاز به ابزار و مهارت‌های خاصی برای غلبه بر حسادت دارد. یکی از این ابزارها یادگیری تشخیص این مطلب است که چه زمانی حسادت به سراغ شما می‌آید و چه کاری برای مهار آن باید

انجام داد. افکار حسودانه، همان داستان‌های منفی است که در ذهن خود می‌سازیم. هرگاه این داستان‌ها به ذهن ما رسیدند باید سریعا از خود بپرسیم که این داستان حقیقی است یا تنها ساخته ذهن ماست. پاسخ به این پرسش به شما کمک می‌کند تا فرق بین واقعیت و خیال را تشخیص بدهید. در این حالت شما قادر به مبارزه با حسادت خواهید بود.

اما اگر حسادت غیرمنتظرانه و به یکباره به سراغ شما بیاید چه باید کرد؟ در این حالت یک نفس عمیق بکشید و به احساس خود اجازه دهید که بدون هیچ عکس‌العملی همان جا بماند. در این حالت شما می‌توانید بهتر فکر کرده و فرق بین افکار خیالپردازانه و واقعیت را تشخیص دهید. به هر حال بدانید حسادت یک حس ویرانگر است که زندگی شما را خراب می‌کند و روابطتان را به نابودی می‌کشاند. پس هر چه زودتر برای رفع آن اقدام کنید.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=359681

vista.ir
Online Classified Service

حقیقتی به نام مرگ



مرگ بخشی از زندگی است. شما به عنوان یک انسان ، حاضر نیستید با مرگ کسی مواجه شوید در صورتی که این مساله بخش بزرگی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد.اگر تجربه ی شخصی از مرگ داشته باشید، می‌دانید که احساس اندوه عمیقی به خانواده فشار می‌آورد. اندوه هر شخصی متفاوت از دیگری است و هیچ دو نفری تجربه ی مشابهی در این زمینه نخواهد داشت.

مدت زمان این غم و اندوه برای هر شخصی فرق می‌کند. این‌جا ما در مورد روش‌های درست و نادرست عزاداری بحث نمی‌کنیم، بلکه کنار آمدن با آن چیزهایی که در زندگی‌مان دوست‌شان داشته‌ایم ولی از دست‌شان داده‌ایم مورد بحث است.

- غصه چیست؟

غصه، واکنشی طبیعی است که ما معمولاً وقتی چیز مهمی را از دست می‌دهیم، از خود نشان می‌دهیم. حتی گم کردن چیزی مثل کیف دستی، در ما عکس‌العمل ایجاد می‌کند (منظور از کیف دستی همان چیز مهم در زندگی‌مان است). وقتی غمگین هستیم، نسبت به زمان خوشحالی‌مان درکی متفاوت داریم. غم ، مراحل زیادی دارد.

ابتدا احتمال دارد احساس ناباوری، وحشت‌زدگی و آشفتگی کنیم. در واقع دست و پای‌مان را گم کنیم و خشک‌مان بزند. کم کم این احساس به سمت عصبانیت و خشم کشیده می‌شود. همان‌گونه که آسیب و صدمه ی جسمی برای بهبودی به زمان محتاج است، روش پیش رونده و سریعی برای تسکین غم وجود ندارد. افراد مختلف در زمان‌هایی متفاوت از هم بهبود می‌یابند.

- واکنش‌های آزادهنده

در برخی افراد مرگ تاثیری نامطلوب بر جای می‌گذارد. شخص فوت شده ما را در دنیایی از حیرت و ناباوری ترک می‌کند. احساسات منفی به شکل پرخاشگری در ما بروز می‌کند. بی‌حوصله بودن و افسردگی در این مرحله طبیعی است .

تنش درون خانواده ممکن است بیش از حد معمول باشد. بعضی‌ها دچار استرس‌های جسمی همانند سردرد، مشکلات خواب و اختلال در خوردن می‌شوند.

● زمان غصه تا چه مدت طول می‌کشد؟

متأسفانه نمی‌توان به این سوال که دوره ی غم و غصه چه مدت طول می‌کشد پاسخی قطعی داد. عده‌ای در مدت یک ماه، برخی یک سال، و بعضی در مدت زمان طولانی‌تری بهبود می‌یابند. هر چند ممکن است دوستان ما فکر کنند که این مساله نباید بیش از شش ماه به طول بینجامد اما باید گفت که این انتظار واقع‌بینانه نیست. حتی زخم‌های ساده ی جسمی برای بهبودی به زمان نیازمند است چه رسد به زخم‌های احساسی!

کنار آمدن با مرگ و از دست دادن، سخت و دردناک است. اغلب اوقات حس می‌کنیم جای چیزی در زندگی‌مان خالی است. هر دردی آزاردهنده است. غم از دست دادن عزیز درد سختی است که همواره با ما همراه است و با رفتن به دکتر و یا خوردن داروی مسکن تسکین نمی‌یابد. ممکن است فکر کنیم هرگز دوباره مانند قبل احساس شادی نخواهیم داشت.

گذشت زمان اندوه‌مان را سبک‌تر و کمرنگ‌تر می‌سازد و زندگی باز هم قابل تحمل و لذت‌بخش می‌شود.

درد و رنج زیاد در زندگی به ما درس می‌دهد و زندگی رنگ و بویی دوباره می‌گیرد. زیرا زمان بهترین تسکین‌دهنده و آرام‌بخش است.

● پذیرش، التیام بخش است

در طی این دوران احساس بی‌هدفی و پوچی امری طبیعی است. آن چنان غرق در گذشته می‌شوید که چیزهایی مثل خوردن، خوابیدن و یا انجام دادن کارهای دیگر را حس نمی‌کنید.

بهترین راه حل در این لحظه این است که احساسات درونی‌تان را با شخصی در میان بگذارید. نگه داشتن مسایل در درون‌تان تنها درد و رنج‌تان را طولانی‌تر می‌کند.

داغدیدگی سفری است که باید سپری شود. این تجربه باعث کشف مقاومت و توانمندی‌های درونی و شخصی شما می‌شود. با نزدیکی به دوستان و اعضای خانواده یاد می‌گیرید با این مساله کنار بیایید نگاه مثبت و خوش‌بینانه اطرافیان به زندگی‌تان باعث می‌شود آسان‌تر برفراز و نشیب‌های احساسی‌تان سوار شوید و آن‌ها را درک کنید.

● روابط ادامه دارد...

اگر چه کسی که مرده دیگر زنده نمی‌شود اما این به معنای فراموش کردن او نیست. عشق شما همیشه در بخش وسیعی از زندگی شما باقی می‌ماند. عشق و علاقه ی بین دو نفر چیزی نیست که به توان آن را به دست فراموشی سپرد. این که تنها از نظر جسمی از نظرها پنهان شده‌اند به معنای آن نیست که دیگرنیستند. برخی افراد می‌ترسند با مردن، شخصی را که به او عشق می‌ورزیده‌اند ، فراموش کنند.

زیرا احساس می‌کنند با دوستی با شخص دیگر، جای او را به دیگری می‌دهند و عشق او بی‌اهمیت می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد داشتن روابط عاطفی با در گذشتگان عملی مثبت است. مراسم یادبود کمک بزرگی در این مورد است.

هر چند مردم می‌گویند : گرفتن مراسم یاد بود برای مرده باعث کمرنگ شدن و فراموش کردن او می‌شود ،اما کارشناسان مخالف این نظریه‌اند.

روش‌های گفته شده همیشه چاره راه نیست. درباره ی عشق‌تان فکر کنید، خاطرات گذشته را مرور کنید. تفکر درباره ی چیزهایی که شما و عشق‌تان در آن سهیم بودید کمک بزرگی در حق خودتان و عشق‌تان است. خاطرات‌تان را با خانواده و دوستان مرور کنید وقتی غذا می‌خورید و هنگامی که گفت‌وگو می‌کنید.

شمع روشن کردن یا خریدن شاخه‌ای گل، کمک می‌کند تا شما به این حقیقت دست یابید که هرچه قدر هم که زندگی به چرخش خود ادامه دهد ، عشق شما به این دنیا بر نمی‌گردد. بیایید یاد بگیریم خداحافظی کنیم نه با اشک و ناله بلکه با لبخندی بر لب، خودمان را با خاطرات گذشته تسلی دهیم. هر چند آن‌ها که رفته‌اند هرگز نمی‌آیند اما یاد و خاطرات‌شان همیشه در قلب و روح ما جای داردو برای آمرزششان دعا می کنیم.

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=282463

حمایت دیگران در رسیدن به موفقیت



یکی از وظایفی که بر دوش بسیاری از ما است این می باشد که از دیگران پشتیبانی کنیم تا آنها نیز بتوانند کیفیت زندگی خود را ارتقا داده و شرایط مطلوبی را برای زندگیشان فراهم آورند.

حال چه ما مسئولیت پدر و مادری داشته باشیم، چه شراکت، دوستی و یا حتی مدیریت،

لازم است که در هر شرایطی به دیگران کمک کنیم تا از این طریق استعدادهای درونی شان را شکوفا سازند.

با هر حرفی که می زنیم و هر کاری که انجام می دهیم در اطرافیان خود تاثیر می گذاریم- چه مثبت و چه منفی- . پس شایسته است که کارهای خود را بادقت و توجه کامل انجام دهیم. در این قسمت شما را با ۱۰ روش آشنا می کنیم که از آن طریق می توانید به دیگران کمک کنید تا خوبی های درونشان را شناسایی کنند.

۱- آنها را باور داشته باشید

هر کسی ممکن است در طول زمان دچار تردیدهای بیشماری شود و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. استعدادها و توانایی هایش را باور نداشته باشد به همین دلیل نیروی ابتکار عمل خود را از دست دهد و در نتیجه در یک چنین شرایطی هیچ خبری از پیشرفت هم نخواهد بود. در این زمان وجود شخصی که شما را باور داشته باشد هدیه ای است که هیچ قیمتی نمی توان بر روی آن گذاشت. در داستان زندگی زنان و مردان بزرگ همیشه شخصی وجود داشته که توانایی های آنها را باور داشته حتی در زمانی که خودشان آنها را به طور کامل باور نداشته اند.

۲- آنها را تشویق کنید

" تو می توانی این کار را انجام دهی"، "من می دانم که تو می توانی." شاید این ها به گوش شما آشنا باشند. تشویق های صادق و صمیمانه کمک زیادی به فرد می کنند تا بتواند موقعیت خود را حفظ کند. هر چه به جزییات توجه بیشتری مبذول کنید، نتیجه بهتری بدست می آید. "من یادمه که تو پارسال واقعا شاهکار کردی و تونستی مناقصه رو ببری من باهات شرط می بندم که میتونی الان حتی خیلی بهتر هم عمل کنی."

۳- انتظارات خود را افزایش دهید

معمولا به ما گفته می شود که آرزوهایمان را مطرح نکنیم و ما را تشویق می کنند که انتظارات واقع بینانه ای داشته باشیم. اما هنگامیکه زمان حمایت از دیگران فرا می رسد، آنها را برای رسیدن به بهترین ها ترغیب کنید. شاید لازم است که گاهی سطح انتظاراتمان را بالا ببریم. خیلی خوب است که معلم و یا کارفرمای ما انتظار زیادی از ما داشته باشند. زیرا از این طریق به مبارزه ای دعوت شده ایم که به طور حتم توانایی ما در زندگی افزایش می دهد.

۴- حقیقت را بازگو کنید

اغلب به این دلیل که نمی خواهیم کسی را آزرده سازیم از گفتن حقایق تلخ خودداری می کنیم. چون می خواهیم که همیشه مودب و مهربان

جلوه کنیم. اما فراموش نشود که بیان حقایق کار درستی به شمار می رود. شاید شما تنها فردی هستید که می توانید به او چیزی را که لازم دارد تا بشنود بگویید. البته در این شرایط باید خونسرد باشید و به هیچ وجه چهره پرخاشگر و مبارزه طلب به خود نگیرید.

۵- یک الگوی نمونه باشید

یکی دیگر از چیزهایی که ما از طریق آن می توانیم در افراد تاثیر بگذاریم رفتار و اعمال ما است. کارهای ما خیلی بیشتر از گفته هایمان تاثیر گذارند. تصور نکنید که افرا رفتار شما را زیر نظر نمی گیرند. آنها چنین کاری را انجام می دهند و رفتار شما به صورت آگاهانه و یا ناخوداگاه ثبت و ضبط می شود. همانطور که ما به صورت خودکار از الگوهای خود تقلید می کنیم ممکن است که خودمان هم برای فرد دیگری الگو باشیم و او رفتارش را مطابق با اعمال ما پیش گیرد. پس سعی کنید که یک الگوی مناسب باشید.

۶- تجربیات خود را تقسیم کنید

شاید ما ارزش شکست هایمان را نمی دانیم، شاید نمی خواهیم در معرض آسیب قرار بگیریم به همین دلیل از شکست ها و اشتباهاتمان چشم پوشی می کنیم. با این کار ما دیگران را از تجربیات خود محروم کرده ایم. هنگامیکه شما تجربیاتتان را با دیگران در میان می گذارید – به ویژه ناکامی ها - یکدلی خود را با آنها افزایش می دهید و قابل اعتماد جلوه می کنید و همین امر باعث می شود تا طرف مقابل خود را به شما نزدیکتر احساس کند.

۷- آنها را به چالش وا دارید

"چالش" معانی مختلفی دارد. چیزی که در این قسمت مد نظر ما است "محاسبه توانایی فرد در یک آزمایش دشوار و طاقت فرسا اما در عین حال محرک و مشوق" می باشد. همه ما در برهه های زمانی مختلف دچار چالش های بیشماری می شویم اما دعوت کردن دیگران به چالش بحث دیگری است و یک کار بی نظیر به شمار می رود. البته نباید در این راه زیاده روی کنید زیرا ممکن است که نتیجه معکوس حاصل شود. در کمال خونسردی اما با درایت کامل عمل کنید تا آنها را متوجه تعهدات خود کنید سپس آنها را به مبارزه دعوت کنید "به نظر من تو باید از این عقاید پوچ دست بکشی و کار فعلی ات را دنبال کنی و آنرا به اتمام برسانی، این کار رو انجام بده و بر طبق تعهدات خود عمل کن و غیره..."

۸- سوالات مناسب بپرسید

یک متخصص خوب و یا یک مربی کارآزموده به مراجعین خود نمی گوید که چه کاری باید انجام دهند بلکه با طرح سوالات مناسب موضوع را برای آنها روشن می کنند و آنها می توانند شرایط خود را بهتر درک کرده و تصمیمات مناسب را اتخاذ کنند. شما هم می توانید چنین کاری را انجام دهید. با پرسیدن سوالات دقیق و ظریف مردم را به فکر کردن وادارید تا آنها خودشان بتوانند راه حل مشکلات را پیدا کنند. آنها قدر دان شما خواهند بود." گری لاک وود" در این خصوص اظهار می دارد : سوالات زیرکانه را با نفوذ بیشتر بیان کنید.

۹- آنها را تایید کنید

شما دقیقا چیزی را بدست می آورید که به دنبال آن هستید. اگر به دنبال نقاط مثبت کسی می گردید پس آنها را پیدا کنید و اگر می خواهید اشتباهاتشان را ببینید به طور حتم این اتفاق روی خواهد داد. هنگامیکه افراد کاری را درست انجام می دهند آنها را تشویق کنید. وقتی نسبت به این مطلب آگاهی پیدا کنند به انجام دوباره آن گرایش خاصی پیدا می کنند. برای آگاه ساختن آنها می توانید برایشان یاد داشت بگذارید، یک کارت برایشان بفرستید، به آنها تلفن بزنید و یا از آنها در مقابل دیگران قدردانی کنید.

۱۰- برای آنها وقت صرف کنید

حتما عاشق چیزی هستیم که برای آن وقت صرف می کنیم. با این کار ما با ارزش ترین دارایی خود(زمان) را در اختیار آنها گذاشته ایم و این امر ثابت میکند که ما برای رابطه ای که با آنها داریم و همچنین خود آن ها اهمیت قائل هستیم. در روابط خود برای دیگران وقت بگذارید زیرا زندگی بشر از زمان درست شده است.

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=233224

vista.ir
Online Classified Service

خانمها چگونه با همسرانشان رفتار کنند



به مردان قدرت دهید، تا صمیمیت فوران کند، مرد موجودی عاشق قدرت است. مرد از این که قدرتمند باشد حظ می‌کند. در آسمان اوج می‌گیرد و شما را نیز همراه خود می‌برد. از این که توانا باشد و یا احساس توانایی کند، لذت می‌برد. تا وقتی به گشتن این احساس در مردان مشغولید، بدانید که تنها می‌توانید خواب خوشبختی را ببینید.

- اگر قدرت مرد را نادیده بگیرید و یا از آن انتقاد کنید بدانید که دیگر پری رویاهایش نخواهید بود. او به دنبال کسی است که به قدرت هایش ایمان داشته باشد و حتی ضعف‌هایش را در جهت تقویت توانایی‌هایش مثبت جلوه دهد. پس مراقب باشید و بدانید که:

۱ - اگر خودتان دارای درآمد هستید.

هرگز درآمد و پولتان را به رخ همسرتان نکشید. حتی اگر درآمد بیشتری دارید هرگز به روی خودتان هم نیاورید. بگذارید همسرتان احساس کند که همه چیز در دست اوست و اداره امور مالی خانواده به دست قدرتمند همسرتان اداره می‌شود.

۲ - مطلقاً او را با کسی مقایسه نکنید:

نگویید شوهر خواهرم دوتا خانه دارد. فلانی اینقدر درآمد دارد و تو همیشه مثل گداهایی. اگر واقعا به بهبود اوضاع مالی فکر می‌کنید او را برای تلاش بیشتر تشویق کنید. انتقاد دشمن صمیمیت است.

۳ - تو بی‌عرضه‌ای! فاتحه خواندن بر صمیمیت است.

تو بی عرضه‌ای! یعنی فرو ریختن مرد. یعنی به دست خود خانه را خراب کردن. هر مفهوم مشابه تو بی‌عرضه‌ای فاتحه‌ای بر صمیمیت و عشق متقابل مرد است.

۴ - شوهر خود را حلال مشکلات بدانید.

مشکل را به او بگویید و از او بخواهید آن را حل کندو تأیید کنید که تنها او قادر به حل این مسئله است.

۵ - به مردان اندرز ندهید و نصیحت نکنید.

مردها دوست دارند که مشکلاتشان را به تنهایی حل کنند و اگر به شما چیزی نمی‌گوید یعنی به تنهایی قادر است موضوع را حل و فصل کند و در صورت لزوم با شما در میان می‌گذارند. با نصیحت نکردن، زندگی خود را عاشقانه کنید.

۶ - سکوت مردان را نشکنید.

این اشتباه خانمهاست که وقتی مرد ساکت است، مدام به سمت آنها می‌روند و با آنها حرف می‌زنند. اگر او ساکت است به سکوت نیازمند است و احترام به این سکوت یعنی صمیمیت بیشتر. سکوت طولانی در زنان ممکن است به معنی آزرده خاطر بودن باشد اما در مورد مردها این طور نیست.

۷ - به مردان فضا بدهید.

گاهی شوهر خود را رها کنید تا با خود خلوت کند. با دوستانش به ورزش برود و به خانوادهٔ خود تنها سر بزند! مدام دنبال او نباشید فضای رها

شدن، این چیزی است که آنها گاهی به آن نیاز دارند. اگر به آنها این فضا را هدیه کنید، آنها نیز به شما عشق می‌ورزند.

۸ - مرد دوست دارد که از او قدردانی شود.

تشکر به مرد قدرت پرواز می‌دهد. از هر کار کوچکی که برای شما انجام می‌دهد. تشکر و قدردانی کنید تا او نیز بی حساب به شما عشق بورزد.

۹ - مرد باید تأیید شود.

توانایی‌های همسرتان را تأیید و مدام تأکید کنید او صاحب بهترین توانایی‌ها و شایسته‌ترین شوهر است و تأیید مردها یعنی فوران صمیمیت.

۱۰ - باید مورد اطمینان باشد.

به او اعتماد کنید. با اطمینان خاطر به این که او می‌تواند و شما نیز می‌توانید به راحتی بسیاری از کارها را به او بسپارید.

۱۱ - مردها را تشویق کنید.

مرد عاشق تشویق است. کف زدن‌ها را فراموش نمی‌کند و پشت او زدن به علامت تشویق را حس می‌کند. مرد، آفرین شما را تا عمر دارد به خاطر می‌سپارد.

من نیز لبخند شما را بعد از اجرای این قوانین طلایی، تا همیشه به خاطر دارم!

http://vista.ir/?view=article&id=237946

vista.ir
Online Classified Service

خدمت



• درنگی در مفهوم خدمت

اگر عبادت بزرگ‌ترین فلسفه آفرینش است که: «وَما خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنْسَ اِلاّ لِیعْبُدُونِ»(۱)؛ «جن و انسان را خلق نکردم، مگر به خاطر این که عبادتمکنند»، برگزیدگان الهی، عابدترین بندگان خدا خواهند بود و اگر از والاترین مظاهر عبادت، «خدمت به خلق» است که: «مَنْ سَعی فی حاجَةِ اَخیهِ الْمُؤْمِنِ فَکَأَنَّما عَبَدَاللّهَ تِسْعَةَ آلافِ سَنَةٍ صائِما نَهارَهُ قائِما لَیلَهُ؛(۲) هر فردی که در برآوردن نیاز برادر مؤمنش تلاش کند، گویا نُه هزار سال خداوند را عبادت کرده، در حالی که روزها را روزه‌دار و شب‌ها را شب زنده‌دار بوده است.» برگزیدگان الهی، انبیا و معصومان، خدمتگزارترین افراد به مردم خواهند بود؛ زیرا آنان اسوه و شاخص‌اند و درخت کمال در وجودشان به بالنده‌ترین شکل سر به فلک کشیده است.

آیه الهی خطاب به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله را به یاد آوریم که می‌فرماید: «وَاخْفِضْ جَناحَکَ لِمَنِ اتَّبَعَکَ مِنَ الْمُؤْمِنینَ»(۳)؛ پر و بال خود را برای مؤمنانی که پیرو تو هستند، بگستران.» واژه «خفض جناح» که سه بار در قرآن کریم به کار رفته است، به کنایه از کمال مهرورزی، عطوفت و خدمتگزاری خالصانه و متواضعانه حکایت می‌کند.خدمتگزاران واقعی، انبیا و اوصیا و مؤمنان به آنان هستند؛ چه بی‌پرده و صریح می‌توان این ادعا را در حدیث آسمانی امام صادق علیه‌السلام یافت

که فرمود: «ما آمَنَ بِاللهِ وَلا بِمُحَمَّدٍ وَلا بِعَلِیٍّ مَنْ اِذا آتاهُ اَخُوهُ الْمُؤْمِنُ فی حاجَةٍ لَمْ یضْحَکْ فی وَجْهِهِ فَإنْ کانَتْ حاجَتُهُ عِنْدَهُ سارَعَ اِلی قَضائِها وَ اِنْ لَمْ یکُنْ عِنْدَهُ تَکَلَّفَ مِنْ عِنْدِ غَیرِهِ حَتّی یقْضِیها لَهُ فَإذا کانَ بِخِلافِ ما وَ صفْتُهُ فَلا وَلایةَ بَینَنا وَ بَینَهُ؛(۴) به خدا و محمد صلی الله علیه و آله و علی علیه‌السلام ایمان نیاورده است کسی که هنگامی که برادر دینی‌اش به خاطر حاجتی نزد او آید، با خوشرویی برخورد نکند. پس اگر توان دارد، نیاز او را به سرعت برطرف کند و اگر توان ندارد با کمک دیگری حل کند، اگر بر خلاف آنچه توصیف کردم باشد، پس بین ما و او ولایتی نخواهد بود.»

به خدا و محمد صلی الله علیه و آله و علی علیه‌السلام ایمان نیاورده است کسی که هنگامی که برادر دینی‌اش به خاطر حاجتی نزد او آید، با خوشرویی برخورد نکند. پس اگر توان دارد، نیاز او را به سرعت برطرف کند و اگر توان ندارد با کمک دیگری حل کند، اگر بر خلاف آنچه توصیف کردم باشد، پس بین ما و او ولایتی نخواهد بود.»

با این دیدگاه، کسانی نزد خدا دوست داشتنی‌تر خواهند بود که نسبت به دیگران گامی به این هدف نزدیک‌تر باشند. این سخن قدسی را به یاد آوریم که: «اَلْخَلْقُ عِیالی فَأَحَبُّهُمْ اِلَیَّ اَلْطَفُهُمْ بِهِمْ وَ اَسْعاهُمْ فی حَوائِجِهِمْ(۵)؛ مردم خانواده من هستند. پس محبوب‌ترین آنها نزد من، مهربان‌ترین و کوشاترین آنها در رفع نیازهای مردم است.»

اینک خدمت را در سیره و سخن حضرت جواد علیه السلام مرور می‌کنیم.

۱) بایدها و نبایدهای خدمت‌رسانی

ـ اخلاص

شرط پذیرش هر عملی، از جمله خدمت به مردم، اخلاص است و مؤمن باید به انگیزه جلب رضایت الهی خدمتگزار عیال الله باشد و هر چه ناخالصی در عمل بیشتر باشد، درجه مطلوبیت آن هم پایین‌تر خواهد آمد. علاوه بر دخالت اخلاص در اصل عمل،(۶) از دیدگاه امام جواد علیه‌السلام در تداوم اعمال نیز باید اخلاص جاری باشد. چه بسا عملی که انجام آن با خلوص است، ولی عامل به آن بعد از عمل، آن را به ریا و ناخالصی آلوده و از درجه مقبولیت الهی ساقط می‌کند؛ لذا امام جواد علیه‌السلام فرمود: «اَلْاِبْقاءُ عَلَی الْعَمَلِ اَشَدُّ مِنَ الْعَمَلِ(۷)؛ بقای بر عمل سخت‌تر از خود عمل است.» و آن‌گاه که پرسیدند بقای بر عمل یعنی چه؟ فرمود: «یصِلُ الرَّجُلُ یصِلَةٍ وَینْفِقُ نَفَقَةً لِلّهِ وَحْدَهُ لا شَریکَ لَهُ فَکُتِبَ لَهُ سِرّا ثُمَّ یذْکُرُها و تُمْحی فَتُکْتَبُ لَهُ عَلانِیةً، ثُمَّ یذْکُرُها فَتُمْحی وَ تُکْتَبُ لَهُ ریاءً(۸)؛ مردی هدیه‌ای می‌دهد و برای خدای یگانه بی‌شریک انفاقی می‌کند، پس برایش به عنوان «عمل پنهانی» نوشته می‌شود. سپس او کارش را یادآوری می‌کند، در این وقت عنوان قبلی محو می‌شود و «عمل آشکار» برایش نوشته می‌شود. آن مرد دوباره عملش را یادآوری می‌کند پس عنوان قبلی محو می‌شود و برایش "عمل ریایی" نوشته می‌شود.»

ـ پرهیز از اذیت

فرد خدمت‌رسان علاوه بر اخلاص، باید از هر نوع رفتاری که موجبات رنجش مددجو را فراهم آورد، پرهیز کند. همچنین باید به خاطر خدمت خود به یک مؤمن، به منت‌گذاری و یا اذیت دیگر مؤمنان هم نپردازد. حکایتی از امام جواد علیه‌السلام در این‌باره راهگشا است:

مردی نزد امام جواد علیه‌السلام آمد که بسیار خوشحال و مسرور به نظر می‌رسید. امام از علت خوشحالی‌اش پرسید. او گفت: یابن رسول الله، از پدرت شنیدم که می‌فرمود: «شایسته‌ترین روز برای شادی بنده، روزی است که در آن انسان توفیق نیکی و انفاق به برادران مؤمنش یابد.» و امروز ده نفر از برادران دینی که فقیر و عیال‌وار بودند از فلان شهرها به نزد من آمدند و من هم به هر کدام چیزی دادم، برای همین هم مسرورم.

امام جواد علیه‌السلام به او فرمود: «لَعَمْری اِنَّکَ حَقیقٌ بِاَنْ تَسُرَّ اِنْ لَمْ تَکُنْ اَحْبَطْتَهُ، اَوْ لَمْ تُحْبِطْهُ فیما بَعْدُ؛ به جانم سوگند! شایسته است مسرور باشی، اگر کار خود را بی‌اثر نساخته باشی و یا بعدا حبط و بی‌اثر نسازی.» او با شگفتی پرسید: با این که از شیعیان خالص شمایم، چگونه عمل نیک من پوچ می‌شود؟

از دیدگاه امام جواد علیه‌السلام در تداوم اعمال نیز باید اخلاص جاری باشد. چه بسا عملی که انجام آن با خلوص است، ولی عامل به آن بعد از عمل، آن را به ریا و ناخالصی آلوده و از درجه مقبولیت الهی ساقط می‌کند؛ لذا امام جواد علیه‌السلام فرمود: بقای بر عمل سخت‌تر از خود عمل است.» و آن‌گاه که پرسیدند بقای بر عمل یعنی چه؟ فرمود: مردی هدیه‌ای می‌دهد و برای خدای یگانه بی‌شریک انفاقی می‌کند، پس برایش به عنوان «عمل پنهانی» نوشته می‌شود. سپس او کارش را یادآوری می‌کند، در این وقت عنوان قبلی محو می‌شود و «عمل آشکار» برایش نوشته می‌شود. آن مرد دوباره عملش را یادآوری می‌کند پس عنوان قبلی محو می‌شود و برایش "عمل ریایی" نوشته می‌شود.»

فرمود: «با همین سخنی که گفتی، کارهای نیک و انفاق‌های خود را حبط کردی.» او توضیح خواست و امام فرمود: این آیه را بخوان «یا آیها الَّذینَ آمَنُوا لاَ تُبْطِلُوا صَدَقاتِکُمْ بِالْمَنِّ وَالأذی»(۹)؛ «ای مؤمنان بخشش‌های خود را با منت و اذیت باطل نکنید.»

گفت: من که به آن افراد منت نگذاشتم و آزار ندادم! امام فرمود: «خدا فرموده: بخشش‌های خود را با منت و آزار باطل نسازید، نفرموده تنها منت و آزار بر آنان که می‌بخشید، بلکه خواه بر آنان خواه بر دیگری. آیا به نظر تو آزار به آنان شدیدتر است یا آزار به فرشتگان مراقب اعمال تو و فرشتگان مقرب الهی و یا آزار به ما؟»

مرد گفت: البته آزار به فرشتگان و شما. امام فرمود: تو فرشتگان و ما را آزردی و عمل خود را باطل کردی. مرد پرسید: چرا باطل کردم و شما را آزردم؟ فرمود: این که گفتی: «چگونه باطل نمودم با این که از شیعیان خالص شما هستم؟» وای بر تو! آیا می‌دانی شیعه خالص ما کیست؟ شیعه خالص ما «حزبیل» مؤمن آل فرعون و «حبیب نجار» صاحب یس و ... و سلمان و ابوذر و مقداد و عمار هستند. تو خود را در صف این افراد برجسته قرار دادی و ما و فرشتگان را آزردی.

آن مرد بعد از اعتراف به تقصیر و استغفار، پرسید: پس چه بگویم؟ امام فرمود: بگو من از دوستان شما هستم. دوستان شما را دوست دارم و دشمنان شما را دشمن می‌دارم. او چنان گفت و امام جواد علیه‌السلام فرمود: «اَلْآنَ قَدْ عادَتْ اِلَیکَ مَثُوباتُ صَدَقاتِکَ وَ زالَ عَنْها الْاِحْباطُ؛(۱۰) الان پاداش‌های بخشش‌هایت به تو بازگشت و حبط و بی‌اثری از آنها زایل شد.»

ـ خدمت در حد توان

مردی خدمت امام جواد علیه‌السلام آمد و گفت: به اندازه جوانمردی‌ات به من کمک کن. امام فرمود: این‌قدر نمی‌توانم. گفت پس به اندازه جوانمردی خودم، کمک کن. فرمود: این را می‌توانم. ای غلام! صد دینار به او بده.(۱۱)

ـ نابودی نعمت

امام جواد علیه‌السلام می‌فرماید: «اِنَّ لِلّهِ عِبادا یخُصُّهُمْ بِالنِّعَمِ وَ یقِرُّها فیهِمْ ما بَذَلُوها فَإذا مَنَعُوها نَزَعَها عَنْهُمْ وَ حَوَّلَها اِلی غَیرِهِمْ(۱۲)؛ خداوند بندگانی دارد که نعمت‌هایش را به آنان اختصاص داده است و مقرر کرده است از آن بذل و بخشش کنند و اگر خودداری کنند، از آنان می‌گیرد و به دیگران منتقل می‌کند.»

بر این اساس، امام جواد علیه‌السلام قرار گرفتن و تمرکز نعمت‌ها در دست برخی افراد را سنّت و خواسته‌ای الهی می‌داند که امری هدفمند است و هدف از آن هم، واگذاری به دیگران می‌باشد؛ لذا صاحبان مال و جاه و مقام و موقعیت باید آنچه را به دست می‌آورند، اولاً نعمت و سپرده الهی بدانند و ثانیا واگذاری و خدمت به مردم را وظیفه خود بدانند و ثالثا مطمئن باشند که در صورت ترک وظیفه، همان خدایی که این نعمت‌ها و امکانات را به آنان سپرده است، توان بازپس‌گیری و واگذاری آن را به افراد دیگر دارد.

امام جواد علیه‌السلام در حدیثی دیگر، به طبیعی بودن این وضعیت و سنت الهی بودن آن چنین اشاره می‌کند: «ما عَظُمَتْ نِعْمَةُ اللهِ عَلی اَحَدٍ اِلاّ عَظُمَتْ عَلَیهِ حَوائِجُ النّاس، فَمَنْ لَمْ یحْتَمِلْ تِلْکَ الْمَئونَةَ عَرَضَ النِّعْمَةَ لِلزَّوالِ(۱۳)؛ نعمت خدا بر کسی زیاد نمی‌شود، مگر این که نیاز مردم هم به او بیشتر می‌شود. پس کسی که این زحمت را تحمل نکند، نعمت را در معرض زوال قرار می‌دهد.»

ـ مرز خدمت

خدمتگزاری نیز مانند هر رفتار اجتماعی دیگر مرزی دارد و طبعا باید به انسان‌هایی خدمت کرد که اهلیت خدمت را دارند، نه آن که با ارائه خدمت، در مسیر غیر الهی‌شان مستحکم‌تر شوند. برای همین، اهل‌بیت علیهم‌السلام هرگاه ارائه خدمت به منحرفان، عامل جذب و تألیف قلوب و هدایت آنان می‌شد، از هیچ نوع خدمت و حتی گذشت از توهین‌ها و ... دریغ نداشتند. و در کنار آن، هرگاه هم که تشخیص می‌دادند خدمت رسانی به یک شخص منحرف موجب تقویت و یا رسمیت وی می‌شود، از آن پرهیز می‌کردند. نمونه‌ای از رفتارهای امام جواد علیه‌السلام در این‌باره را می‌خوانیم:

* علی بن مهزیار می‌گوید: به امام جواد علیه‌السلام نوشتم: فدایت شوم! پشت سر کسی که قائل به جسمانیت خداست، نماز بخوانم؟ فرمود: «لا تُصَلُّوا خَلْفَهُمْ وَلا تُعْطُوهُمُ الزَّکاةَ وَابْرَؤُوا مِنْهُمْ بَرئَ اللهُ مِنْهُمْ(۱۴)؛ پشت سرشان نماز نخوانید و چیزی از زکات به آنها ندهید و از آنان بیزاری بجویید که خدا از آنان بیزار است.»

امام جواد علیه‌السلام می‌فرمود: «ثَلاثٌ یبْلُغَنَّ بِالْعَبْدِ رِضْوانَ اللّهِ: کَثْرَةُ الْاِسْتِغْفار وَ خَفْضُ الْجانِبِ وَ کَثْرَةُ الصَّدَقَةِ(۱۶)؛ سه چیز بنده را به مقام رضوان الهی می‌رساند: استغفار زیاد، فروتنی با مردم و زیاد صدقه دادن.»

۲) آثار خدمت‌رسانی

رضایت الهی:امام صادق علیه‌السلام می‌فرمود: «مسلمانی نیاز مسلمانی را برآورده نمی‌سازد، مگر این که خدای تبارک و تعالی به او می‌فرماید:

ثواب کار تو با من است و به کمتر از بهشت برای تو راضی نمی‌شوم.»(۱۵)

امام جواد علیه‌السلام می‌فرمود: «ثَلاثٌ یبْلُغَنَّ یالْعَبْدِ رِضْوانَ اللّهِ: کَثْرَةُ الِاسْتِغْفار وَ خَفْضُ الْجانِبِ وَ کَثْرَةُ الصَّدَقَةِ(۱۶)؛ سه چیز بنده را به مقام رضوان الهی می‌رساند: استغفار زیاد، فروتنی با مردم و زیاد صدقه دادن.»

ـ پاداش، مباهات و نام نیک

امام جواد علیه‌السلام می‌فرمود: «اَهْلُ الْمَعْرُوفِ اِلَی اصْطِناعِهِ اَحْوَجُ مِنْ اَهْلِ الْحاجَةِ اِلَیهِ، لِاَنَّ لَهُ اَجْرَهُ وَ فَخْرَهُ وَ ذِکْرَهُ، فَمَهْما اِصْطَنَعَ الرَّجُلُ مِنْ مَعْرُوفٍ، فَاِنَّما یبْدَأُ فیهِ یِنَفْسِهِ فَلا یطْلُبَنَّ شُکْرَ ما صَنَعَ اِلی نَفْسِهِ مِنْ غَیرِهِ(۱۷)؛ اهل نیکوکاری، به کار خیرش بیشتر از نیازمندان به خیر، محتاج است؛ چون پاداش و مباهات و نام آن کار برای نیکوکار است. پس سه چیز بنده را به مقام رضوان الهی می‌رساند: استغفار زیاد، فروتنی با مردم و زیاد صدقه دادن.

مردی کار خوبی کرد، از خودش شروع کرده است؛ لذا تشکر بابت کارش را از دیگران نباید بخواهد.»

همانا کسانی که یتیمان آل محمد را سرپرستی کنند که از امامشان جدا شده‌اند، و در جهل خود سرگردان‌اند و در دست شیاطین‌شان و ناصبی‌هایی که دشمن ما هستند، اسیرند، پس از دست آنان نجاتشان دهند و از سرگردانی و قهر شیطان‌ها با بازگرداندن وسوسه‌هایشان و از قهر ناصبی‌ها با آوردن حجت‌های خدایشان و دلیل‌های ائمه خویش خارج سازند، نزد خداوند بر عابد به بهترین موقع‌ها برتری داده می‌شوند؛ بیشتر از برتری آسمان بر زمین و عرش و کرسی و حجاب‌ها [بر آسمان] و برتری آنها بر این عابد، مانند برتری ماه شب چهارده بر کوچکترین ستاره در آسمان است.»

ـ برتری بر عابد، نتیجه خدمت عقیدتی

عمل خدمت‌رسانی ارزشی عمومی دارد؛ اما برخی از خدمات، و از جمله خدمت فرهنگی و نجات دادن کسانی که در معرض گمراهی و انحراف فکری قرار دارند، ارزش افزون‌تری دارد. امام جواد علیه‌السلام ارزش شگفت‌آوری را برای خدمت به ایتام آل محمد یادآور می‌شود و می‌فرماید:

«اِنَّ مَنْ تَکَفَّلَ یأَیتامِ آلِ مُحَمَّدٍ الْمُنْقَطِعینَ عَنْ اِمامِهِمْ، الْمُتَحَیرینَ فی جَهْلِهِمْ، اَلْأَسْراءِ فی اَیدی شَیاطینِهِمْ وَ فی اَیدِی النَّواصِبِ مِنْ اَعْدائِنا فَاسْتَنْقَذَهُمْ مِنْهُمْ وَاَخْرَجَهُمْ مِنْ حَیرَتِهِمْ وَ قَهْرِ الشَّیاطینَ یرَدِّ وَساوسِهِمْ وَ قَهْرِ النّاصِبینَ یحُجَجِ رَبِّهِمْ وَ دَلیلِ اَئِمَّتِهِمْ، لَیفَضَّلُونَ عِنْدَ اللّهِ تَعالی عَلَی الْعابِدِ یاَفْضَلِ الْمَواقِعِ یاَکْثَرَ مِنْ فَضْلِ السَّماءِ عَلَی الأَرْضِ وَالْعَرْشِ وَالْکُرْسِیِّ وَالْحُجُبِ [عَلَی السَّماءِ] وَ فَضْلُهُمْ عَلی هذا الْعابِدِ کَفَضْلِ الْقَمَرِ لَیلَةَ الْبَدْرِ عَلی اَخْفی کَوْکَبٍ فِی السَّماءِ(۱۸)؛ همانا کسانی که یتیمان آل محمد را سرپرستی کنند که از امامشان جدا شده‌اند، و در جهل خود سرگردان‌اند و در دست شیاطین‌شان و ناصبی‌هایی که دشمن ما هستند، اسیرند، پس از دست آنان نجاتشان دهند و از سرگردانی و قهر شیطان‌ها با بازگرداندن وسوسه‌هایشان و از قهر ناصبی‌ها با آوردن حجت‌های خدایشان و دلیل‌های ائمه خویش خارج سازند، نزد خداوند بر عابد به بهترین موقع‌ها برتری داده می‌شوند؛ بیشتر از برتری آسمان بر زمین و عرش و کرسی و حجاب‌ها [بر آسمان] و برتری آنها بر این عابد، مانند برتری ماه شب چهارده بر کوچکترین ستاره در آسمان است.»

- از فرهنگ منت گذاری تا فرهنگ خدمت گذاری به قلم محمدعلی وکیلی

هفته اول شهریور ماه که مصادف با شهادت شهیدان رجایی و با هنر است به نام هفته دولت نامگذاری شده است، در این هفته مجموعه دولت با نگاهی به ساز و کارهای خود به شناسایی راه های بهینه سازی رفتار سازمانی خود می پردازند و با تعیین مدیران و کارکنان نمونه و تقویت انگیزه ها برای کار بهتر براساس وجدان کاری بدنه عملکردی خود را تقویت می کنند.از سوی دیگر این هفته تجلیل از شهدایی است که در اوج اقتدار سیاسی و اقبال اجتماعی، صفات بارز انسانی خود شامل تواضع، عشق به مردم و کار و خدمت برای آنان، پرهیز از فرادستی و نخوت و کسوت خدمت گذاری را از دست ندادند و لحظه لحظه عمر نه چندان طولانی ولی عریض خود را در راه اسلام و انقلاب به زیباترین وجه به کار گرفته و مورد استفاده قرار دادند در اینجا فرصت را غنیمت شمرده و به صورت مختصر آسیب شناسی رفتار نظام اداری در ارتباط با ارباب رجوع را ارائه می کنم بی شک اعتلای مدیریت در نظام اداری و ارتقا» منزلت اجتماعی کارکنان دولت، اصلاح نگرش مردم نسبت به خدمات این قشر شریف و زحمت کش، ترویج فرهنگ خدمت و خدمات شخصیت های راستین، شهیدان رجایی و باهنر به عنوان الگوهای مناسب خدمت به جامعه، ایجاد روحیه امید، تلاش و نشاط و تشویق مردم به مشارکت در امور و نمایش توان حکومت در اداره مطلوب جامعه از اهداف بزرگداشت هفته دولت است.هفته دولت، فرصتی است تا لختی تامل کنیم و به آنچه در گذر شتابزده زمان پنهان مانده نظر افکنیم.به نظر می رسد نظام اداری تا رسیدن به نقطه مطلوب در رعایت حقوق ارباب رجوع فاصله بسیاری دارد.بزرگ ترین مشکل نظام اداری در کشور ما که متاثر از وضعیت جامعه است، حاکمیت

نداشتن یک فرهنگ صحیح میان مدیران، کارکنان و ارباب رجوع است نمونه های بسیاری از رفتارهای غیرمنطقی و نامعقول در سطح ادارات با ارباب رجوع قابل ذکر است به عنوان نمونه شخصی برای امضای پرونده ای وارد یک اداره می شود منشی رئیس می گوید: آقای رئیس تشریف ندارند، جلسه هستند، ماموریت هستند، کاری فوق العاده پیش آمده و هزار دلیل که به حال ارباب رجوع فرق نمی کند چون کار او انجام نمی شود.در اینجا حاضر نبودن فرد انجام دهنده کار در مواقع اداری و مراجعه ارباب رجوع نوعی تخلف از مقررات و قوانین به حساب می آید. باید اذعان داشت که در یک نظام متحول، متوازن و سالم نباید مدیران یا افراد مسئول انجام کار در ساعات اداری و زمانی که ارباب رجوع برای انجام کار به محل وظیفه مراجعه می کنند در محل خود حاضر نباشند.چه در این صورت هر فرد مراجعه کننده دچار خسارت و ضرر (اتلاف وقت و هزینه رفت و آمد) می شود چنین مشکلاتی را می توان با اتخاذ تدابیر درست اداری نظیر تفویض اختیار به مدیران پایین تر حل کرد از سویی دیگر بسیاری از مدیران به دلیل عدم آشنایی کافی با اصل تفویض اختیار و نداشتن اطلاع از آثار ارزشمند آن، از اعطای اختیار به مدیران پایین تر امتناع می کنند و ترجیح می دهند به جای آنکه به وظایف اصلی مدیریتی که همانا تنظیم اهداف و خط مشی ها، توسعه سیاست ها، سنجش و ارزیابی نتایج عملکردها و نظارت بر صحت انجام امور است، خود به یک ماشین امضا» تبدیل شده اند و وقت زیادی از زمان حضور خود در اداره را به بررسی مسایلی اختصاص می دهند که دیگران هم توانایی انجام آن را دارند.و در نهایت هم بازدهی عملکرد سازمان کاهش می یابد و هم حقوق ارباب رجوع در نتیجه وقت کم مدیر ضایع می شود و هر روز بر دامنه عدم رضایت ارباب رجوع افزوده می شود.و در این بین هم آن کس که در تیررس عصبانیت بحق ارباب رجوع می باشد کارمندان جز» و فاقد اختیار می باشند و در بسیاری موارد مورد هجمه و ارباب رجوع قرار می گیرند.اما نظام کارمندی ما نیز آفت ها و آسیب های خودش را هم دارد.بدنه کارمندی کشور را جوانانی تشکیل می دهند که فارغ التحصیلان نظام آموزش متوسطه و عالی هستند که فاقد هر گونه فن، حرفه و هنری می باشند و اکثریت به دلیل نداشتن بضاعت و حرفه به شغل کارمندی روی آورده اند.راحت طلبی، فقدان خطر پذیری در نزد جوانان و غالب مردم، ساختار ناسامان اقتصاد که تولید را پر هزینه و مصرف و خدمات را کم هزینه می سازد، انحصار فرصت ها در دستان شمار بسیار بسیار اندکی از افراد جامعه، رویکرد صرفا تئوری و نظری در نظام آموزشی سبب شده است تا فردی که از دانشگاه فارغ التحصیل می شود و یا مدرسه را به اتمام می رساند راهی جز شاغل دولتی و کار کارمندی نداشته باشد.کاری که به دلیل سیستم مدیریتی، قربانگاه خلاقیت و نوآوری های فردی می شود و او را به ماشین بدل می سازد و تنها و تنها در ابتدای صبح، ساعت ورود را ثبت می کند و هشت ساعت کار موظف اداری را بی هیچ انگیزه یا علاقه ای به انجام می رساند.و یکی از دلایلی که این روند را قوت می بخشد این حس در کارمند است که ابتکار عمل و یا بازده کاری وی هیچ گاه از سوی مدیران دیده نمی شود و در کشور ما کار برای فرد تعریف نمی شود بلکه این فرد است که برای کار تعریف می شود به عبارت دیگر بسیاری از افراد در زمینه هایی کار می کنند که تخصص و توانایی های لازم را ندارند و این خود مقدمه عدم رضایت فرد از کار و موجب بازده اندک آن می شود.اینجاست که نباید تمام تقصیر بی توجهی و رفتار سرد کارمندان با ارباب رجوع را بر عهده کارمندان گذاشت بلکه بخشی از رفتار ناشایستی که با ارباب رجوع می شود ناشی از عدم رضایت کارمند و فشارهای ناشی از آن است.به هر حال برغم وجود طرح تکریم ارباب رجوع، مطالعه رفتار سازمان ها و شرکت ها با ارباب رجوع نشان می دهد که فاصله زیادی با مشتری مداری و منشور اخلاقی وجود دارد و حقوق شهروندی در پیچ و خم ادارات شکسته می شود و حرمت و کرامت مراجعه کنندگان به ادارات و سازمان ها نادیده شمرده می شود و اگر کاری مطابق وظیفه هم انجام می گیرد با منت همراه است این در حالی است که هم آموزه های دینی و هم سیره بزرگانی چون شهیدرجایی و باهنر تبدیل فرهنگ منت گذاری به فرهنگ خدمت رسانی بوده است.و انتظار است طرح تحول اداری به هدف اصلاح رفتار سازمان ها با ارباب رجوع و تکریم آنها در دستور کار دولت و مجلس قرار گیرد و هفته دولت به هفته تکریم ارباب رجوع تبدیل شود.

- نقش مسجد در خدمت

همچنان که پیش از این بنیانگزار فقید جمهوری اسلامی ایران ،حضرت امام خمینی (رض)فرمودند:

«اگربه من خدمتگزار بگویند بهتر از این است که رهبر بگویند»

از محتوای کلام آن امام راحل (ره)ونیز بیانات ارزشمند مقام معظم رهبری چنین استنباط می شود که ارزش وجایگاه خدمت به جامعه از رهبریت آن جامعه مهمتر است .خدمت به مردم وظیفه ای سنگین وبزرگ که بر عهده همه افراد است ودر انجام این کار ،رئیس،مرئوس،وکیل،موکل و...تفاوتی با هم ندارند وخدمت به مردم جزیی از عبادت به شمار می رود.

بی تردید تخطی از این اصول وسیاستهای اولیه نظام به هیچ عنوان جایز نبوده بلکه گناهی بزرگ ونابخشودنی می باشد.

«از گناهان بزرگ ونابخشودنی،مسامحه در امر مسلمین است.هر کس به مقدار توانش وحیطه نفوذش،لازم است در خدمت اسلام ومیهن باشد»در بحث خدمت به مردم باید گفت،فراتر از خود خدمتگزاری نیت وهدفی است که در این موضوع دخیل است واین مطالب بسیار حائز اهمیت می باشد.خدمت به مردم باید به گونه ای باشد که جنبه منت گزاری نداشته باشد،بلکه ازروی اخلاص وتنهابرای رضای حقتعالی صورت گیرد،چراکه خشنودی مردم ازرفع یک مشکل،موجب خشنودی حقتعالی خواهدگردید.چنانکه دراین رابط حضرت علی(ع)می فرمایند.

برطرف کردن نیازهای مردم پایدارنیست مگربه سه چیز:

۱) کوچک شمردن خدمت،تاخداآن رابزرگ نماید.

۲)پنهان داشتن آن،تاخداآن راآشکارنماید.

۳) شتاب دربرآوردن نیاز،تابرای متقاضی مسرت بخش باشد.

دراین راستاشایسته وبایسته بودکه بیش ازاین شاهدتحقق عینی منویات مقام معظم رهبری باشیم.البته حرکت بسیارارزشمندی که ازسوی ریاست محترم قوه قضائیه آغازشده است،رابایدبه فال نیک گرفت چراکه این حرکت فراترازشعارگرایی به مرحله عملی واجرایی رسیده استواین همان چیزی است که جامعه امروزمابیش ازپیش نیازمندآن می باشد.امیداست داین روش پسندیده،اگرچه دیرشروع شده است به طورسیستماتیک به سایربدنه های بخشی وسازمانی دستگاه قضایی ونیز تمامی دستگاههای اجرایی درسطح کشور،استانها،شهرستانهاشهرهاحتی بخشهاوروستاهاتسری یابد،خصوصادربین دستگاههایی که بیشترین ارتباط کاری وخدمت رسانی رابه مردم عهده دارهستند.

نقش مساجد درنهضت خدمت رسانی

آنچه در این میان اهمیت دارد،نشست حضوری ورودروباعموم مردم می باشد که اگر این نشستهادرمکان مقدسی چون مسجدصورت گیرد،بسیاربجاوزیباترخوهدبود.آنچنانکه سیره نبوی وزندگی ائمه اطهار(ع)گواهی می دهد،این بزرگواران عمتداباحضوردرمساجدبه مشکلات وگرفتاریهایمردم رسیدگی می کردند.این حضورباید‌کاملابی تکلف درفضایی صمیمانه ودوستانه صورت بگیرد،تامردم بتوانندآزادانه وبدون هیچ دل نگرانی مسائل ومشکلات خودرابامسئولان درمیان بگذارند .همچنانکه حضورمردم درمسجدنیزبه طورغیرمستقیم دارای مزیت وفایده است که زمینه انس بامسجدوحضوردرآن جهت انجام سایرعبادات الهی،فراهم گردد.به عبارت دیگرفوائدومزایای حضور مردم درمسجدبه طورخلاسه عبارتنداز:

۱)افزایش انس مردم بامسجد

۲)به وجودآمدن خاطره خوش ازحضوردرمسجدی که مشکل آنان درآن حل شده است.

۳)داشتن ثواب اخروی به خاطرحضورآنان دراین مکان مقدس وبارمعنوی که دربردارد.

۴) ترویج فرهنگ اسلامی درمیان مردم

حضرت امیرالمومنین(ع)درعهدنامه مشهورخود،خطاب به مالک اشتر،اهمیت نشست بامردم ئرسیدگی حضوری به مشکلاتشان رااینگونه خاطرنشان ساخته است:

«ای مالک! از وقت ونیروی خود سهمی رابرای رسیدگی به شکایت داد خواهان قرار بدهفبرای آنان(بصورت هفتگی یا ماهانه) یک روز عمومی در نظر بگیر که مردم شخصا بتوانند در کنارت بنشینندوبا تو درد دل کنند».

حضرت در ادامه می فرمایند«درچنین نشست عمومی دربرابرخدایی که توراخلق کرده فروتن باش،دست سربازان،ماموران،نگهبانان وگاردمخصوص خودرادرچنین روزی ازسرمردم کوتاه کن تاسخنگوی مردم بدون وحشت بتوانندحرف خودرابزنند».دراین باره ازرسول خدا(ص)شنیدم که فرمودند:

«سرنگون بادملتی که باسراحت وبدون اضطراب حق ضعیف درمیان آنان اززورمندگرفته نمی شود».

آنچه دراین بحث بیشترمدنظرمامی باشدولازم است توسط مسئولان اجرایی وقضایی کشورمطمح نظرقرارگیرد،قراردادن مسجدبه عنوان جایگاه ومحورومرکزخدمات رسانی به مردم ازحیث مواردمشروحه ذیل می باشد:

الف) خدمت به مسجدبه عنوان یک مکان وبرترین جایگاه خدمات رسانی به مردم

افزایش وتوسعه امکانات وفضاهای عمومی که مردم باآنارتباط مستقیم داشته باشند،ازوظایف دستگاههای اجرایی کشورمی باشد.فضاهایی چون دانشگاهها،مدارس،پایانه های مسافربری،کتابخانه ها،بوستانها،فرهنگسراهاومساجد

و.....

دراین میان مسجدبه جهت برخورداری ازشان ومنزلت والادرمیان عامه مردم بیش ازسایرمراکزمستحق خدمت وکمک می باشد،چرا که خدمت به مسجد بالاترین وبزرگترین خدمتها محسوب می گردد.

رسول گرامی اسلام(ص)می فرمایند :

«المساجد لانها بیوت ا... فی الارض» «مساجد خانه های خدادر روی زمین می باشد».

با فضلیت ترین خدمت از نظر بعد مکانی وفیزیکی خدمت به توسعه و تجهیزمساجد است.مساجد محل برگزاری هما یش معنوی طی چند مرحلهدرشبا نه روز است (اقا مه نما زهای یو میه) که با حضورگسترده احاد و اقشارمسلمان جامعه صورت می گیرد.هر چه این مکان مقد س از نظر امادگی و پذیرش ،ازنظر گرمایش و نظافت و زیبایی و امکانات بهداشتی و...غنی تروقوی ترباشد،خدمت رسانی به جامعه نیزدرآن بهترصورت می گیردوتلاش دراین راستا،خودنوعی خدمت رسانی به مردم مسلمان به شمارمیآید.خدمت به مسجدواهالی آن نتنهادرحدوظیفه دستگاههای اجرایی کشورمی باشد،که این خدمت رسانی بنابه سفارش مقام معظم رهبری «خدمت به مسجدکای مردمی وهمگانی شمرده شود»

بایدتوسط همگان واحادجامعه هرکس به فراخورحال وشان خویش دراین نهضت بزرگ شرکت فعال نماید.

ب) به روزکردن کارکردهای مساجدمطابق مقتضیات زمان

بانگاهی گذرابه تاریخ ازصدراسلام تاکنون درمی یابیم که مسجدازآغازپیدایش تاکنون به عنوان مرکزثقل رسالت پیامبر،منشاتحویلات وخدمات وپایگاهی برای ابلاغ پیامهای الهی وروحی وبسط رسالت به شمارمی رفته است.مسجدمرکزسازماندهی وبرنامه ریزی امورمسلمین بوده است وپیامبرگرامی اسلام نیزبسیاری ازدستورات الهی ومشورتهای اجتماعی،نحوه اداره حکومت وسیاستهای جنگی ،بسترسازی فرهنگی،احکام واعمال عبادیرادرمسجدانجام می داده ودرکناراعمال وانجام فرایض دینی،مساجدبه عنوان کانون فعالیتهای فرهنگی،اجتماعی،سیاسی،اقتصادی،قضایی وآموزشی محسوب می شده است.درطول تاریخ نیزنه تنهاازکارکردهای مسجدکاسته نشده بلکه به فراخورزمان ومکان برتعدادکارکردهای آن نیزافزوده شده ومساجدبیش ازپیش به نقش آفرینی وتحول درسطوح جامعه پرداخته است. اگرچه کارکردهیچگاه ازآنجدانشده است،اماکارکردهای فرعی ومقطعی مسجدنیزدارای ویژگی هایی است که این ویژگیهاباعث تقویت این کارکردهادرمسجدشده است.ویژگی اصلی این کارکردهادرنوع رویکردمومنان نسبت به فعالیت های موجوددرآن نهفته است،چراکه مسجدیان ازباب آن که مومنانددرمقاطعی خاص انجام چنین اموری رابرای خودواجب دیده ووظیفه خودپنداشته اندواین قبیل اموکه موردتوجه مومنان وباانگیزه های ایمانی ودینی است،چیزی نیست جزامورقربی ،که مومنان دراقدام آن تقرب به درگاه الهی وتحصیل رضایت بارگاه ربوبی رادرنظردارند.آمادگی مسجدبرای پذیرش مسئولیت هاوکارکردهای جدیدمتناسب باضروریات ونیازها،تنهابه مسجدبه عنوان یک مکان بازنمی گرددبلکه بیشتربه مسجدیانی برمی گرددکه آمادگی خودراهمیشه حفظ می کنندتاباقصدخدمت وتقرب الهی دررفع نیازهاوحل معضل های اصلی اجتماعی نقش پذیربوده ومشارکت نمایند.امروزه تنوع پذیری درکارکردهاوسهم پذیری درمسئولیت هابرای رفع نیازهای ضروری جامعه درمسجد،نه تنهابه قوت خودباقی است بلکه باتشکیل حکومت اسلامی وتقویت انگیزه هاوازطرفی ازدیاد مشارکت جویان وداوطلبان موقعیت بهتری رابرای خود فراهم نموده است.یکی ازویژگیهای مسجددرهردوره ای نقش پذیری آن باتوجه به شرایط موجوددرآن دوره است وکارکردها ونقش پذیری باتوجه به تحولات روز جامعه افزایش یاکاهش داشته است.مساله مهم این موضوع است مه مابتوانیم باتوجه به شرایط روز جامعه این نقش پذیری وکارکردهارابامساجد فوق داده ورابط تعاملی با آنرابرقرارکنیم.وقتی دریک نظام دینی ولی امرآن،دستوری رابه عنوان منشوری مدون برای همه بیان فرمودند،همگان موظفندبا ارائه راهکارهای عملی واجرایی این دستور،بیش ازپیش درامرخدمت رسانی قدم بردارند.درگام نخست لازم است مکانی راجهت اجرای این برنامه انتخاب نمایندکه درمیان مردم دارای منزلت وقداست باشد.درصورت انتخاب مسجدبه عنوان جایگاه بسترخدمت رسانی ضمن به روزکردن فعالیتهای جاری وتوجه جدی به مقتضیات زمان ،می توان زمینه افزایش وبازآفرینی کارکردهای مسجدرادراین مقطع فراهم ساخت.

ج) مسجدبسترخدمت رسانی

بانگاهی به فعالیت هایی که درسطح مسجدازآغازتاکنون انجام گرفته،درمی یابیم که مسجدمحوربسیاری ازفعالیتهابوده است واین موضوع به دلیل بیان اهمیت ونشان دادن جایگاه شامخ مسجد درمیان مسلمانان بوده است.پیامبر(ص)مسجدرا،نه تنهابه عنوان یک پدیده جغرافیایی ومکانی خاص نمی گریست،بلکه اندیشه ای بسیارفراتروبالاترازدیدگاه صرفامکانی نسبت به آن نداشت.

مسجدازصدراسلام تاکنون ،محل رفع مشکلات فردی واجتماعی بوده است واززمانهای گذشته،افرادضعیف وکسانی که به نوعی مشکلات

شخصی واجتماعی داشتند،به این مکان مقدس مراجعه نموده وعموما مشکلاتشان نیز درهمانجا توسط متصدیان امر،حل می شد.درسیره حضرت رسول اکرم(ص)می بینیم که مومنان برای رفع نیازشان به حضرت روی می آوردند نیزبابذل توجه ومساعدتهای لازم،نیازهای آنان راتاحدامکان برطرف می نمود.بدین ترتیب مسجدبه عنوان مکانی که می توانست محل ارتباط مستقیم مسئولان ومردم باشد،مطرح بود.حتی گروهی ازمستمندان مسلمان نیزکمک های مالی پیامبر(ص)ودیگرمسلمانان بهره مندمی شدند.این گروه که نزدیک به ۴۰۰نفرازاصحاب پیامبر(ص)بودند،(اصحاب صفه)نامیده می شدند،که به دستورآن حضرت دربخش های مسقف مسجداسکان یافته بودند.«زرکشی»دررساله خودپیرامون قوانین ومقررات مساجدبه طورضمنی می گویدکه دربسیاری ازمساجدفعالیتهایی ازقبیل کاشت درخت،حفرچاه واحداث دستشویی انجام می شد.»«کوبان»می نویسدآشپزخانه ونانوایی نیزجزوتهسیلاتی بودکه دردسترس خادمان مساجد،طلاب علم،مسافران ومستمندانساکن مسجد،قرارمی گرفت.علاوه برتهسیلات ضروری،همواره درمساجدخدماتی ارائه می شدکه موجب آسایش ساکنان مساجد می گردید.«مقریزی»درنوشته ای پیرامون مسجدالازهرمی نویسدکه بودجه سالانه مسجدصرف خریدقالی ،جارو،سوخت برای روشنایی،عطر،ادویه،بخورات،طناب،شمع،منبع آب وچیزهایی دیگرمی شد.

▪ خلأ آموزش کاربردی معلمان گریبان دانش آموزان را می‌گیرد

در شرایطی که دانش آموزان برای یافتن پاسخ پرسش های بی پایان خود به انبوهی از رسانه های متناسب و نامتناسب دسترسی دارند، در دوره های ضمن خدمت معلمان در نظام آموزشی ما به بازآموزی فقط در زمان تغییرات کتاب های درسی اکتفا شده است و برخی از کارشناسان حوزه تعلیم و تربیت معتقدند معلمان در کلاس های ضمن خدمت به واسطه مؤلفه های متعددی از جمله انتخاب نادرست مدرسان، انگیزه چندانی برای آموختن و به کارگیری آموخته هایشان به منظور پاسخ به نیازهای دانش آموزان ندارند.

در شرایطی که دانش آموزان برای یافتن پاسخ پرسش های بی پایان خود به انبوهی از رسانه های متناسب و نامتناسب دسترسی دارند، در دوره های ضمن خدمت معلمان در نظام آموزشی ما به بازآموزی فقط در زمان تغییرات کتاب های درسی اکتفا شده است و برخی از کارشناسان حوزه تعلیم و تربیت معتقدند معلمان در کلاس های ضمن خدمت به واسطه مؤلفه های متعددی از جمله انتخاب نادرست مدرسان، انگیزه چندانی برای آموختن و به کارگیری آموخته هایشان به منظور پاسخ به نیازهای دانش آموزان ندارند. این امر یکی از عواملی است که موجب می شود دانش آموزان برای گرفتن پاسخ سؤال های بسیارشان از یک سو و بارورشدن خلاقیت هایشان از سویی دیگر، بیش از مدارس و معلمان، سراغ مراکز دیگری بروند.

همه اینها در شرایطی رقم می خورد که نیازسنجی هایی در این باره صورت نگرفته، برنامه ریزی های دقیق و منسجمی در این باره ارائه نشده و پژوهشی نیز درباره کارکرد و میزان بازدهی دوره های ضمن خدمت انجام نشده است.

• برای تربیت معلم های حرفه ای، آموزش های عمیق تری نیاز است

دکتر «بهرام محمدیان» رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش درپاسخ به این که آیا نیازسنجی و پژوهشی درباره آموزش های ضمن خدمت انجام گرفته است، به «ایران» می گوید: «بخشی از نیروهای انسانی آموزش و پرورش را فارغ التحصیلان مراکز تربیت معلم تشکیل می دهند که پیش نیازهای آموزشی و مقدمات کار معلمی را فرا گرفته اند. بخش دیگری از آنها که از مراکزی غیر از مراکز تربیت معلم فارغ التحصیل شده اند مهارت های اولیه را در دوره های کوتاه مدت فرا می گیرند، اما کفایت لازم را به این وسیله به دست نمی آورند، بلکه با آزمون و خطا آن را فرامی گیرند.

برهمین اساس برای تربیت معلم های حرفه ای به عمق بخشیدن آموزش ها نیاز داریم که لازمه آن، فعال شدن دانشگاه های تربیت معلم است. ضمن آن که معلمی یک حرفه تخصصی است و صرف داشتن علم برای این کار کفایت نمی کند.»

وی معتقد است: «فرهنگیان شاغل نیز باید با توجه به پیشرفت و تغییرات در فرآیند آموزش، به روز باشند، هر چند برگزاری دوره های ضمن خدمت با مشکلاتی از قبیل کمبود اعتبار و میزان ساعات ناکافی روبه روست.

این آموزش ها نیازمند تحول جدی هستند. برگزاری دوره های مجازی و نیمه حضوری و ارسال بسته های آموزشی می تواند از روش های دیگری باشد که در این تحول اثرگذارند و باید مورد توجه جدی قرار گیرند.

• نبود معیار و ضابطه برای سنجش میزان کاربردی بودن آموزش ها

دکتر «علیرضا شریفی» عضو پژوهشگاه تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش، درباره یافته های پژوهشی انجام گرفته در زمینه کاربردی بودن دوره

های ضمن خدمت می گوید: «به طور کلی هر سازمان و دستگاهی به خاطر حفظ کارایی خود باید نیروی انسانی خود را به طور مرتب و برنامه ریزی شده آموزش دهد و آنها را با آخرین یافته های علمی و کاربردی آشنا کند. آموزش و پرورش نیز از این قاعده مستثنی نیست، ضمن آن که تحقیقات نشان می دهد مجموعه تولیدات و دستاوردهای بشری در رشته های غیرعلوم پزشکی در طول سه تا پنج سال، به دو برابر افزایش می یابد. به این ترتیب کسی که امروز از یک دانشگاه سطح بالا با آگاهی از آخرین یافته های علمی در رشته خود فارغ التحصیل می شود، اگر خود را به روز نکند، تا پنج سال آینده آگاهی او از رشته خود به نصف میزان یافته های علمی تقلیل خواهد یافت، درباره معلمان هم همین طور است.

البته هر معلمی باید به دو نوع دانش دست یابد؛ یعنی هم به دانش های مشترک در حوزه تعلیم و تربیت مثل نحوه ارزشیابی، روان شناسی و تربیت و هم به دانش های تخصصی مورد نیاز در رشته خود تسلط داشته باشد. بنابراین برگزارکنندگان دوره های ضمن خدمت باید این موارد را مد نظر قرار دهند، ضمن آن که کیفیت کلاس های ضمن خدمت هم اهمیت دارد. البته باید گفت آموزش ها می تواند غیرمتمرکز هم باشد، به نحوی که آموزش و پرورش به قدری توانمند باشد که با ارسال مجلات تخصصی معلمان را با آخرین یافته ها آشنا کند، ضمن آن که ایجاد عوامل انگیزشی اقتصادی و ارتقای شغلی هم می تواند معلمان را برای حضور در کلاس های ضمن خدمت ترغیب کندوی معتقد است: «

آموزش و پرورش هیچ معیار و ضابطه ای برای اندازه گیری میزان کاربردی بودن آموزش های ضمن خدمت ندارد، البته پژوهش های محدودی به صورت موردی در این باره انجام شده است که نشان می دهد بخش زیادی از آموزش ها، محتوای مورد نیاز معلم و جذابیت های لازم را ندارد. البته در مواقعی هم سیستم توانایی و ظرفیت کاربردی کردن را ندارد، برای مثال کثرت دانش آموزان در کلاس، نبود امکانات مخصوص و منطبق نبودن محتوای کتب درسی با آموزش های ضمن خدمت، از جمله این کاستی ها ست. وجود ارزشیابی های متکی به روش های سنتی نیز انگیزه معلم را برای به کارگیری شیوه های نوین در کلاس از او سلب می کند، البته غفلت از استفاده از فضاهای مجازی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. برای کاربردی کردن آموزش های ضمن خدمت نیز هماهنگی همه اجزای نظام آموزشی مورد نیاز است.»

- معیارهای غلط برای انتخاب مدرسان

«مصطفی طباطبایی» استاد دانشگاه و مدرس دوره های ضمن خدمت برای معلمان می گوید: «اگر آموزش های ضمن خدمت مطابق تغییرات کتب درسی برگزار شود، مفید خواهد بود. اما در شرایطی که به طور میانگین ۱۵ سال طول می کشد تا کتاب ها تغییر پیدا کند (در برخی مواقع زمان ۴۰ سال هم برای تغییر یک کتاب دیده می شود) چندان اثرگذار نیست، البته در پاره ای مواقع هم دیده می شود که مدرسان دوره های ضمن خدمت با کتاب های تغییر یافته آشنا نیستند. نبود امکانات کافی نیز از دیگر معضلات این آموزش هاست. به طور کلی هم اکنون برگزاری کلاس ها هم برای معلمان و هم برای مدرسان صرفاً به خاطر کسب امتیاز است.

وی می افزاید: «بیش از ۵۰ درصد مدرسان، آموزش هایی را که فرامی گیرند به درستی ارائه نمی دهند، ضمن آن که برخی از آنها تخصص لازم را هم ندارند و فقط به خاطر پرکردن ساعات موظف خود و راحت بودن نحوه اداره کلاس بزرگترها به سمت این آموزش ها می روند. البته وجود برخی معیارها برای انتخاب مدرسان هم ناصحیح است، برای مثال معیار داشتن مدرک کارشناسی ارشد موجب شده کسانی هم که دوره های تربیت معلم و به تبع آن روش عملی و تئوری را نگذرانده اند، بدون انگیزه وارد کلاس ها شوند. همین امر موجب می شود در معلمان هم انگیزه ای ایجاد نشود و به واسطه آن چیزی هم عاید بچه های کلاس نخواهد شد.»

مدرس دوره های ضمن خدمت توضیح می دهد: «ضعف عمده دیگری هم که در این آموزش ها به چشم می خورد، نبود برنامه خاص در آنهاست و این آموزش ها منحصر به تغییر کتاب های درسی شده است. البته برای بازآموزی معلمان می توان راهکارهای دیگری نیز به کار گرفت، برای مثال اگر امتیازی که به حضور در کلاس های ضمن خدمت داده می شود به پژوهش ها و مقالات معلمان نیز داده شود، خلأ نبود آموزش های صحیح تاحدی جبران می شود.

- سؤال های بی پاسخ

گفت وگو با یکی از مسئولان دفتر آموزش ارتقای مهارتهای حرفه ای و تربیت معلم (متولی برگزاری دوره های ضمن خدمت) درباره میزان کارآمدی آموزش های ضمن خدمت، می توانست نکاتی را در این زمینه روشن کند اما تلاش های ما برای انجام چنین گفت وگویی به نتیجه نرسید و سؤالات ما هم از آنان بی پاسخ ماند.

- معنای یک دانش آموز

یکشنبه پانزدهم دیماه سال ۱۳۸۷

اگر بخواهیم کلمه دانش آموز را از نظردستوری توصیف کنیم باید گفت که ترکیبی از یک اسم (دانش) و یک بن مضارع (آموز) است که باعث ایجاد یک فاعل به نام دانش آموز می شود . همان طور که از این ترکیب پیداست ، دانش آموز کسی است که برای آموختن و بدست آوردن دانش سعی و تلاش می کند و هدف اصلی یک دانش آموز؛ در حقیقت ، بالا بردن سطح علمی و کاربردی کردن دانشش در امور روزمره و هم چنین امور تخصصی است.

دانش آموزانی که در دوره ابتدایی به کسب دانش مشغول می شوند ،در واقع پایه ای را برای خودآماده می سازند تا به وسیله ی آن علوم گسترده دوره های بعد را پشت سر بگذارند.دوره راهنمایی دوره ای برای آشنایی با راز و رموز علمی است که دانش آموزان آن را در قالب کتاب های درسی فرا می گیرند و از حالت های دوره قبل ، خود را جدا می کنند و استقلال بیشتری پیدا می کنند.در دوره دبیرستان خود را برای جهت گیری و انتخاب رشته تحصیلی ای که به آن علاقه دارند آماده می کنند.

در طول تمامی این سال های آموزشی ویژگی ها و علوم بسیاری را فرا می گیرند و می توانند در دوره دانش آموزی خود کارهای بسیاری را برای تثبیت علم خود انجام دهند.

اما دانش آموزان چه می توانند بکنند؟ چگونه می توانند علمی را که بدست آورده اند به صورت کاربردی عملی سازند و از آن برای آرامش و گسترش علم و دانش استفاده نمایند؟

قبل از اینکه هر دانش آموزی بخواهد این سؤال را پاسخ دهد، باید در طول دوران آموزش خودش ویژگی ها و انگیزه هایی را برای خود ایجاد کند که چندی از آن ها عبارت اند از:

۱) روحیه منسجم و نیرومند برای مقابله با مشکلات و سختی ها

۲) بهره گیری از خلاقیت ها و ابتکارات فردی خود در مطالعه و امور روز مره

۳)مشورت با افراد نوآور و خلاق در زمینه های علمی

۴) مشورت با افرادی که تجربه کافی دارند و بحث وگفتگو با آن ها در مورد برنامه هایی که دانش آموز درصدد عملی ساختن آن ها است.

۵) داشتن انگیزه کافی برای کار و تلاش

یک دانش آموز علاوه براینها باید قدرت کافی برای رویارویی با شکست را داشته باشد و بداند که هر شکستی قدمی برای پیروزی است.

یک دانش آموز می تواند عادت های اشتباه اجتماعی را بر طرف کند. او این امر را از خانواده خویش و خودش شروع می کند و با توجه به مطالعات و پژوهش هایش می تواند عادت های غلط را در خود و سپس در خانواده اش از بین ببرد . دانش آموز می تواند در مدرسه نیز کارآمد باشد.بدست آوردن رأی کافی برای فعالیت در شورای دانش آموزی مدرسه محل خوبی برای دادن پیشنهادها و عملی کردن آن هاست.

برای مثال : دانش آموزی که در شورا حضور دارد ، می تواند برنامه ای را برای ایجاد تغییراتی در مدرسه ،در جلسه پیشنهاد و با رأی اعضای شورا آن را اجرا کند و کمکی به مسئولان مدرسه و همچنین خدمتی به دانش آموزان دیگر باشد.البته یک دانش آموز می تواند بدون اینکه در شورا نیز عضو باشد با دادن پیشنهادات خوب و قابل اجرا به مسئولان و شورای دانش آموزی و همچنین تلاش و کوشش خودش قدمی در خدمت به مدرسه بردارد.اما کارهایی که یک دانش آموز می تواند انجام بدهد، به این موارد ختم نمی شود. او با بالا بردن سطح مطالعه خویش و استفاده بهینه از آن ها در امور زندگی نیز می تواند کاری برای خود و دیگران انجام دهد.

کار دیگری که او می تواند انجام دهد، گسترش فعالیت های پرورشی و تشویق کردن دیگر دانش آموزان برای شرکت در این فعالیت هاست.

- خلاآموزش کاربردی معلمان گریبان دانش آموزان را می گیرد

گزارش «ایران» درباره میزان کارآمدی آموزش های ضمن خدمت معلمان

گروه اجتماعی ـ شهناز سلطانی: در شرایطی که دانش آموزان برای یافتن پاسخ پرسش های بی پایان خود به انبوهی از رسانه های متناسب و نامتناسب دسترسی دارند، در دوره های ضمن خدمت معلمان در نظام آموزشی ما به بازآموزی فقط در زمان تغییرات کتاب های درسی اکتفا شده است و برخی از کارشناسان حوزه تعلیم و تربیت معتقدند معلمان در کلاس های ضمن خدمت به واسطه مؤلفه های متعددی از جمله انتخاب نادرست مدرسان، انگیزه چندانی برای آموختن و به کارگیری آموخته هایشان به منظور پاسخ به نیازهای دانش آموزان ندارند. این امر یکی از عواملی است که موجب می شود دانش آموزان برای گرفتن پاسخ سؤال های بسیارشان از یک سو و بارورشدن خلاقیت هایشان از سویی دیگر، بیش از مدارس و معلمان، سراغ مراکز دیگری بروند.

همه اینها در شرایطی رقم می خورد که نیازسنجی هایی در این باره صورت نگرفته، برنامه ریزی های دقیق و منسجمی در این باره ارائه نشده و پژوهشی نیز درباره کارکرد و میزان بازدهی دوره های ضمن خدمت انجام نشده است.

▪ برای تربیت معلم های حرفه ای، آموزش های عمیق تری نیاز است

دکتر «بهرام محمدیان» رئیس سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش درپاسخ به این که آیا نیازسنجی و پژوهشی درباره آموزش های ضمن خدمت انجام گرفته است، به «ایران» می گوید: «بخشی از نیروهای انسانی آموزش و پرورش را فارغ التحصیلان مراکز تربیت معلم تشکیل می دهند که پیش نیازهای آموزشی و مقدمات کار معلمی را فرا گرفته اند. بخش دیگری از آنها که از مراکزی غیر از مراکز تربیت معلم فارغ التحصیل شده اند مهارت های اولیه را در دوره های کوتاه مدت فرا می گیرند، اما کفایت لازم را به این وسیله به دست نمی آورند، بلکه با آزمون و خطا آن را فرامی گیرند.

برهمین اساس برای تربیت معلم های حرفه ای به عمق بخشیدن آموزش ها نیاز داریم که لازمه آن، فعال شدن دانشگاه های تربیت معلم است. ضمن آن که معلمی یک حرفه تخصصی است و صرف داشتن علم برای این کار کفایت نمی کند.»

وی معتقد است: «فرهنگیان شاغل نیز باید با توجه به پیشرفت و تغییرات در فرآیند آموزش، به روز باشند، هر چند برگزاری دوره های ضمن خدمت با مشکلاتی از قبیل کمبود اعتبار و میزان ساعات ناکافی روبه روست.

این آموزش ها نیازمند تحول جدی هستند. برگزاری دوره های مجازی و نیمه حضوری و ارسال بسته های آموزشی می تواند از روش های دیگری باشد که در این تحول اثرگذارند و باید مورد توجه جدی قرار گیرند.

▪ نبود معیار و ضابطه برای سنجش میزان کاربردی بودن آموزش ها

دکتر «علیرضا شریفی» عضو پژوهشگاه تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش، درباره یافته های پژوهشی انجام گرفته در زمینه کاربردی بودن دوره های ضمن خدمت به «ایران» می گوید: «به طور کلی هر سازمان و دستگاهی به خاطر حفظ کارایی خود باید نیروی انسانی خود را به طور مرتب و برنامه ریزی شده آموزش دهد و آنها را با آخرین یافته های علمی و کاربردی آشنا کند. آموزش و پرورش نیز از این قاعده مستثنی نیست، ضمن آن که تحقیقات نشان می دهد مجموعه تولیدات و دستاوردهای بشری در رشته های غیرعلوم پزشکی در طول سه تا پنج سال، به دو برابر افزایش می یابد. به این ترتیب کسی که امروز از یک دانشگاه سطح بالابا آگاهی از آخرین یافته های علمی در رشته خود فارغ التحصیل می شود، اگر خود را به روز نکند، تا پنج سال آینده آگاهی او از رشته خود به نصف میزان یافته های علمی تقلیل خواهد یافت، درباره معلمان هم همین طور است.

البته هر معلمی باید به دو نوع دانش دست یابد؛ یعنی هم به دانش های مشترک در حوزه تعلیم و تربیت مثل نحوه ارزشیابی، روان شناسی و تربیت و هم به دانش های تخصصی مورد نیاز در رشته خود تسلط داشته باشد. بنابراین برگزارکنندگان دوره های ضمن خدمت باید این موارد را مد نظر قرار دهند، ضمن آن که کیفیت کلاس های ضمن خدمت هم اهمیت دارد. البته باید گفت آموزش ها می تواند غیرمتمرکز هم باشد، به نحوی که آموزش و پرورش به قدری توانمند باشد که با ارسال مجلات تخصصی معلمان را با آخرین یافته ها آشنا کند، ضمن آن که ایجاد عوامل انگیزشی اقتصادی و ارتقای شغلی هم می تواند معلمان را برای حضور در کلاس های ضمن خدمت ترغیب کند.»

وی معتقد است: «آموزش و پرورش هیچ معیار و ضابطه ای برای اندازه گیری میزان کاربردی بودن آموزش های ضمن خدمت ندارد، البته پژوهش های محدودی به صورت موردی در این باره انجام شده است که نشان می دهد بخش زیادی از آموزش ها، محتوای مورد نیاز معلم و جذابیت های لازم را ندارد. البته در مواقعی هم سیستم توانایی و ظرفیت کاربردی کردن را ندارد، برای مثال کثرت دانش آموزان در کلاس، نبود امکانات مخصوص و منطبق نبودن محتوای کتب درسی با آموزش های ضمن خدمت، از جمله این کاستی ها ست. وجود ارزشیابی های متکی به روش های سنتی نیز انگیزه معلم را برای به کارگیری شیوه های نوین در کلاس از او سلب می کند، البته غفلت از استفاده از فضاهای مجازی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. برای کاربردی کردن آموزش های ضمن خدمت نیز هماهنگی همه اجزای نظام آموزشی مورد نیاز است.»

● معیارهای غلط برای انتخاب مدرسان

«مصطفی طباطبایی» استاد دانشگاه و مدرس دوره های ضمن خدمت برای معلمان در گفت وگو با «ایران» می گوید: «اگر آموزش های ضمن خدمت مطابق تغییرات کتب درسی برگزار شود، مفید خواهد بود. اما در شرایطی که به طور میانگین ۱۵ سال طول می کشد تا کتاب ها تغییر پیدا کند (در برخی مواقع زمان ۴۰ سال هم برای تغییر یک کتاب دیده می شود) چندان اثرگذار نیست، البته در پاره ای مواقع هم دیده می شود که

مدرسان دوره های ضمن خدمت با کتاب های تغییر یافته آشنا نیستند. نبود امکانات کافی نیز از دیگر معضلات این آموزش هاست. به طور کلی هم اکنون برگزاری کلاس ها هم برای معلمان و هم برای مدرسان صرفاً به خاطر کسب امتیاز است.»

وی می افزاید: «بیش از ۵۰ درصد مدرسان، آموزش هایی را که فرامی گیرند به درستی ارائه نمی دهند، ضمن آن که برخی از آنها تخصص لازم را هم ندارند و فقط به خاطر پرکردن ساعات موظف خود و راحت بودن نحوه اداره کلاس بزرگترها به سمت این آموزش ها می روند. البته وجود برخی معیارها برای انتخاب مدرسان هم ناصحیح است، برای مثال معیار داشتن مدرک کارشناسی ارشد موجب شده کسانی هم که دوره های تربیت معلم و به تبع آن روش عملی و تئوری را نگذرانده اند، بدون انگیزه وارد کلاس ها شوند. همین امر موجب می شود در معلمان هم انگیزه ای ایجاد نشود و به واسطه آن چیزی هم عاید بچه های کلاس نخواهد شد.»

مدرس دوره های ضمن خدمت توضیح می دهد: «ضعف عمده دیگری هم که در این آموزش ها به چشم می خورد، نبود برنامه خاص در آنهاست و این آموزش ها منحصر به تغییر کتاب های درسی شده است. البته برای بازآموزی معلمان می توان راهکارهای دیگری نیز به کار گرفت، برای مثال اگر امتیازی که به حضور در کلاس های ضمن خدمت داده می شود به پژوهش ها و مقالات معلمان نیز داده شود، خلانبود آموزش های صحیح تاحدی جبران می شود.»

- سؤال های بی پاسخ

گفت وگو با یکی از مسئولان دفتر آموزش ارتقای مهارتهای حرفه ای و تربیت معلم (متولی برگزاری دوره های ضمن خدمت) درباره میزان کارآمدی آموزش های ضمن خدمت، می توانست نکاتی را در این زمینه روشن کند اما تلاش های ما برای انجام چنین گفت وگویی به نتیجه نرسید و سؤالات ما هم از آنان بی پاسخ ماند.

عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دردوره خدمت و خدمتگزاری

از مطالعاتی که در زمینه تأثیر برخی عوامل و متغیرها بر روی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام گرفته است چه می توان فهمید؟

در این مقاله کوشش شده است یافته های عمده این مطالعات مورد بازنگری قرار گیرد. کشف اثرات متغیرها بر پیشرفت تحصیلی موضوع ساده ای نیست. نتایج پژوهش ها بر روی روابط و همبستگی ها باید در عمل مورد آزمایش قرار گیرند. هر یک از نتایج باید به دفعات متعدد به وقوع پیوندد تا به توان نسبت به صحت آنها اطمینان حاصل کرد.

مطالعات کیفی که بر پایه روش های مشاهده ای و تکنیک های مصاحبه انجام می گیرد، این امکان را به پژوهشگر می دهد که به نکات ظریفی که در کلاس نقش دارند و بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثرند که تشخیص آنها جز با بکارگیری این روش ها ممکن نیست.

۱) برنامه درسی

برنامه درسی را می توان به سه گروه "برنامه درسی مورد انتظار (آنچه که در فهرست دروس و یا هدف های یادگیری مندرج است)،" برنامه درسی اجرا شده " (آنچه که معلمین عملاً تدریس می کنند در زبان پژوهش به آن اغلب فرصت یادگیری می گویند) و " برنامه درسی فرا گرفته" (آنچه که کودکان واقعاً یاد می گیرند) تقسیم نمود. شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر اینکه تقاضای برنامه درسی در پیشرفت تحصیلی مؤثر است. به طور خلاصه می توان اظهار داشت که اگر دانش آموزان فرصت یادگیری چیزی را داشته باشند، معمولاً "آن را فرا می گیرند و اگر این فرصت برای آنها فراهم نباشد، از یادگیری آن محروم خواهند شد. به عبارت دیگر ، هر چه میزان تقاضا در " برنامه درسی مورد انتظار" با ثابت فرض کردن بقیه عوامل بیشتر باشد، کودکان بیشتر یاد خواهند گرفت.

بسیاری از کشورهای در حال توسعه دارای مراکز برنامه ریزی درسی هستند، گر چه در بسیاری از کشورها برنامه های درسی برای رهایی از نفوذ برنامه های قدرت های استعماری گذشته به صورت "ملی" تدوین شده اند، هنوز در برنامه های درسی برخی از کشورها این وضعیت وجود ندارد و یا آنکه در طرف دیگر طیف به آنچه که در دیگر کشورها کودکان برای یادگیری بخصوص در زمینه خواندن، ریاضیات و علوم دارند، توجه کافی مبذول نشده است.

دو مقوله باید مورد توجه قرار گیرد یکی تکنولوژی برنامه ریزی درسی (Lewy ۱۹۷۸) و دیگری عوامل تعیین کننده برنامه درسی ، بسیاری از عوامل مطالعات اندکی نیاز دارند که مراکز برنامه ریزی درسی باید به انجام آن توجه داشته باشند.

تمایل به افزودن مطالب بیشتری به برنامه های درسی مشاهده می شود بدون آن که هرگز چیزی از آن کاسته شود. اخیراً حرکت هایی برای پیراسته کردن برنامه های درسی دیده می شود زیرا وضعیت کنونی و انباشتگی مطالب از جمله عوامل استاندارد پایین آموزشی به شمار می

رود.

برنامه های درسی باید با دقت جرح و تعدیل شوند و باید توجه کرد که مدارس حداقل آنچه را که فارغ التحصیلان برای شروع به کار نیاز دارند به کودکان بیاموزند دانس آموزان باید همچنین پایه لازم را برای اینکه بتوانند به یادگیری پس از فارغت از تحصیل ادامه دهند و محتوایی را که بعداً به آن ها آموخته می شود، سریعاً بیاموزند، در مدرسه کسب کرده باشند.

برنامه های متعددی نظیر ادغام آموزش و کار تولیدی یا اضافه شدن موضوعات پیش حرفه ای به برنامه های درسی مورد آزمایش و تجربه قرار گرفته اند. ارزشیابی از چنین برنامه هایی، مادامی که مسئله بیکاری حل نشده، تشویق به خود اشتغالی فارغ التحصیلان صورت نگرفته یا منابع مورد نیاز افزایش نیافته است، ناامید کننده به نظر می رسد.

بر اساس برخی از مطالعات، در حقیقت آن چه که برای خود اشتغالی بزرگسالان در مناطق روستایی و شهری بصورت بالقوه از سودآوری بیشتری برخوردار است، سواد آموزی و مهارت های محاسبه، دانش کشاورزی و یا تا حدودی دانش علمی است. از نقطه نظر مسائل تعلیم و تربیت، به نظر می رسد برخی از این برنامه های حرفه آموزی اگر معلمان از انگیزه کاری بالایی برخوردار بوده و آموزش موضوعات علمی را با آموزش مطالب نظری برای درک بهتر آن مطالب پیوند داده باشند کم و بیش نتایج جالبی دارند موفقیت آنها در حقیقت تا حدود زیادی به منابعی که در اختیار بوده است بستگی دارد.

برنامه های درسی اغلب مورد انتقاد قرار می گیرند و سبب عدم پیشرفت تحصیلی تلقی می شود. معمولاً در این امر عوامل عدیده ای دخالت دارند و دانش کم معلم نیز به وضوح یکی از مشکلاتی است که در بعضی از کشورها دلیل شکست برنامه های درسی می باشد.

زبان آموزش و زبانی که مواد آموزشی و کتابها به آن نوشته می شود از مسائل دیگر است. برای نمونه نیجریه پس از استقلال زبان انگلیسی را به عنوان زبان آموزش در پایه اول دبستان پذیرفت. در منطقه ای که در آن مردم به زبان Yorubaصحبت می کنند کودک باید ابتدا زبان محلی را بیاموزد و سپس زبان Yoruba و بعد وارد مدرسه ای شود که در آن آموزش به زبان انگلیسی صورت می گیرد.(نظیر کودک انگلیسی زبانی که وارد مدرسه ای می شود که در آن به زبان ژاپنی درس می دهند.)

مطالعاتی در مناطقی که از نیجریه که به زبان های Yoruba و Hausa تکلم می کنند صورت گرفته نشان می دهد یادگیری کودکان وقتی با زبان محلی تحت آموزش قرار می گیرند بیشتر از زمانی است که آموزش آنها با زبان انگلیسی صورت می گیرد البته تغییر همه مواد آموزشی یا بازنویسی آنها به زبان های محلی کاری پر هزینه است. از طرف دیگر استفاده از زبان محلی ممکن است به یک موضوع سیاسی تبدیل شود زیرا بعضی از گروه ها ممکن است استفاده از زبان گروه دیگر را نپذیرند و در نتیجه این مشکل در بسیاری از کشورها حل نشده باقی بماند.

بالاخره امتحانات ملی باید آنچه را که در برنامه های درسی مورد توجه است منعکس کنند زیرا معلمین بر اساس محتوای سئوالات امتحانی تدریس می کنند. در تمامی این فعالیت ها مرکز برنامه ریزی درسی باید نقش قاطعی ایفا نماید.

۱) کتاب های درسی و مواد آموزشی

هر جا که کمبود کتاب و مواد آموزشی وجود دارد پیشرفت تحصیلی پایین تر است. تأمین یک کتاب به ازای هر دانش آموز (و تضمین اینکه کتاب ها به مدرسه برسند و مورد استفاده معلمین و دانش آموزان قرار گیرند.)، میزان پیشرفت تحصیلی و نرخ ماندگاری را افزایش می دهد. در فیلیپین وقتی تعداد کتاب های درسی دوره ابتدایی از یک کتاب برای ده دانش آموز به یک کتاب برای دو دانش آموز تغییر یافت درصد قبولی دانش آموزان از ۵۰ به ۷۰ درصد در طی یک سال تحصیلی افزایش پیدا کرد (بانک جهانی ۱۹۸۹)

فولر (fuller ۱۹۸۶) نشان داد که کمبود کتاب درسی در برخی از موضوعات درسی مسئله ای وخیم تر از بقیه است ولی همواره این کمبود بر میزان پیشرفت دانش آموزان تأثیر می گذارد مشکل اصلی این است که چگونه می توان کتاب درسی (یا حتی چند برگ) به تعداد کافی و به قیمت ارزان تأمین کرد و در عین حال تضمین نمود که مواد آموزشی به دست دانش آموزان خاصه به مدارس مناطق روستایی خواهد رسید. مطالعات انجام شده در زمینه توزیع کتاب های درسی در نیجریه و اندونزی مشکلات عدیده ای را که در این زمینه وجود دارد نشان می دهد که بر اساس آنها اقدامات اصلاحی آغاز شده است. چاپ کتاب های درسی به تنهایی کافی نیست بلکه باید مطمئن بود که این مواد به مدارس خواهند رسید که مشکل اجرایی است و این که آنها بوسیله معلمان مورد استفاده قرار خواهند گرفت که یک مشکل تعلیم و تربیتی و در عین حال اجرایی است. در ارتباط با مواد آموزشی امکان دسترسی داشتن دانش آموزان به کتاب ها از طریق کتابخانه مدرسه نیز مطرح است. مطالعات Fuller و Ifa هر دو نشان می دهد که هر چه تعداد بیشتری کتاب از کتابخانه مدارس توسط دانش آموزان به امانت گرفته شود میزان پیشرفت تحصیلی دانش

آموزان بیشتر است و در مدارس ابتدائی هر چه تعداد کتاب هایی که در گوشه اتاق های درس قرار داده می شود بیشتر باشد میزان پیشرفت دانش آموزان در خواندن بیشتر خواهد بود.

۱) معلم، روش تدریس و تربیت معلم

پژوهش های زیادی در ارتباط با روش های تدریس و آنچه معلمان باید برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر در امر فرایند یادگیری یاددهی انجام دهند، صورت گرفته است.

۳-۱) تجربه معلمان

معلمان با سابقه گرایش بیشتری به سمت به پرورش مهارت های آموزشی و کلاس داری از خود نشان می دهند. آنها میزان وقتی را که برای امور اداری کلاس صرف می شود، کاهش می دهند. در بازگرداندن نظم به کلاس به سرعت عمل می کند و روش تدریسی را برمی گزینند که وظایف بیشتری را بر دوش دانش آموزان قرار دهد. (Anderson et al . ۱۹۸۸) از این بررسی نتیجه می شود که باید تمام کوشش را به کاربست تا معلمین مجرب به طور یکسان در مناطق شهری حاشیه شهرها و مناطق روستایی به کار گرفته شوند و ترک خدمت و جابجایی تقلیل یابد البته این مسئله با حقوق معلمان و ارتقاء منزلت آنها ارتباط دارد.

۳-۲) آماده کردن درس و نمره دادن

معلمین که برای آماده ساختن درس و همچنین نمره دادن تکالیف درسی و کار کلاس دانش آموزان وقت گذاری می کنند نسبت به معلمینی که این کار را انجام نمی دهند، دانش آموزان آنها نتایج بهتری کسب می نمایند. اگر در تربیت معلم بر این موضوع تأکید شود و اگر معلمین برای در آمد اضافی مجبور به کار اضافی نباشند انتظار می رود فرایند یادگیری بهبود یابد.www.zibaweb.com

۳-۳) مهارت ها

معلمین که در نظر دانش آموزان سخت گیرتر و متوقع تر هستند معلمینی که توانایی برقراری سریع نظم را در کلاس درس دارا هستند معلمینی که به روش نظام مند از کار خود ارزیابی می کنند و بر آنچه که یک دانش آموز یاد گرفته یا یادنگرفته در برابر همه آنچه باید یاد می گرفت به درستی واقفند و به دانش آموزانی که مطالب را در بار نخست یاد نگرفته اند، فرصت فراگیری مجدد را می دهند و معلمینی که به دانش آموزان کمک می کنند تا میزان اهمیت مطالب را پی ببرند و بتوانند بین مطالب اصلی و فرعی تمیز دهند، در معلمی موفق تر از معلمین دیگرند و دانش آموزان آنها از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند.

برخی از معلمین فداکار توانایی این را دارند که در محرومترین مناطق دانش آموزان را به فراگیری مطالب تشویق نمایند. آوالوس (Avalos . ۱۹۸۶) در این زمینه مطالعاتی در چهار کشور آمریکای لاتین انجام داده است و آنان را گل های سرخ فرهنگی نامیده است. لیکن مطالعات بیشتری نیاز است تا بتوان به شیوه کار این گونه معلمان که نتایج بسیار خوبی را در کار با دانش آموزان محروم بدست می آیند پی برد.

ـ تحصیلات عمومی

مطالعات Iea (Peaker . ۱۹۷۶) نشان می دهد که معلمینی که دارای مدارج تحصیلی بالاتری پس از دوره متوسطه می باشند نسبت به معلمینی که از مدارک تحصیلی پایین تر بر خوردارند موفقیت بیشتری داشته اند. البته این دستاورد برای مسئولان آموزش و پرورش کشورهایی که با کاهش بودجه آموزش و پرورش و با افزایش تعداد دانش آموزان روبرو هستند و مجبورند با گذراندن دوره های یک ساله برای فارغ التحصیلان سیکل اول یا دوم متوسطه آنها را برای تدریس در مدارس متوسطه آماده سازند، چندان تسلی بخش نیست.

ـ تحصیلات در زمینه تعلیم و تربیت

پاسو (Passow et al , ۱۹۷۶) هیچ گونه تفاوتی بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و طول دوره های آموزش تعلیم و تربیت معلمان آنها پیدا نکرده است. این نتیجه نشان می دهد که در محتوای دوره های تربیت معلم مشکلاتی وجود دارد. چه نوع فعالیت هایی برای تدریس/ یادگیری انواع مختلف هدف ها و وظایف آموزشی در موضوعات مختلف درسی مورد نیاز است؟ برخی از نتایج حاصله از فعالیت های معلمان که بر یادگیری دانش آموزان اثر بخش است قبلاً ارائه شد. از این گونه مطالعات است که محتوای قسمت های تربیتی دوره های تربیت معلم باید بیرون کشیده شود. این مطالعات همچنین نشان می دهد که می توان مدت زمانی را که به آموزش مطالب تعلیم و تربیت به معلمان اختصاص داده می شود کاهش داد مشروط بر آنکه انتخاب درستی از آنچه که برای معلمان ضرورت دارد، انجام شده باشد.

آموزش ضمن خدمت به صورت معمول است: دوره های کوتاه مدت یک هفته ای و آنچه که آموزش از طریق کار نامیده می شود.

در حالت دوم معلمین در طی هفته به فعالیت خود یعنی تدریس در مدارس مشغول می شوند ولی در هفته یکبار (نصف روز یا تعطیل آخر هفته) به همراه معلمین مدارس همجوار در مرکز معلمان (یا در اتاقی از یکی از مدارس) دور هم جمع می شوند. آنها به بحث پیرامون مشکلات مشترک می پردازند و افرادی را نیز به عنوان ناظر یا راهنما به جلسات خود دعوت می کنند. گفته می شود که آموزش از نوع اول فقط دو برابر مدت آموزش اثر بخش است و بعد از آن ارزش خود را از دست می دهد. یعنی اگر طول دوره ضمن خدمت یک هفته باشد معلمین تا دو هفته آنچه را که آموخته اند در کلاس درس به کار خواهند بست و بعد از آن به شیوه گذشته عمل خواهند نمود. Flugger نشان داده است که اثرات آموزش از طریق کار بر روی فعالیت های معلمان (و یادگیری شناختی) ماندگارتر از اثرات آموزش به شیوه دوره های ضمن خدمت کوتاه مدت خواهد بود. در این زمینه نیز قبل از نتیجه گیری کلی باید پژوهش های بیشتری انجام گیرد.

در برخی از کشورها آموزش ضمن خدمت اجباری نیست. نتایج مطالعات IEA نشان می دهد که وقتی آموزش معلمان با فعالیت های عملی توام باشد (نظیر تولید مواد آموزشی، ساختن ابزار ارزیابی) موفقیت آنها در امر تدریس بیشتر از معلمانی است که دوره های آموزشی را ندیده اند و یا دوره هایی را گذرانده اند که صرفاً جنبه نظری داشته است.

در بسیاری از کشورها هنگامی که معلمین در کلاس های ضمن خدمت شرکت می کنند دانش آموزان آنها تعطیل می شوند و به این ترتیب برای شرکت معلمان در این گونه کلاس ها هیچ گونه پرداخت اضافی صورت نمی گیرد. در برخی از کشورها نیز برای شرکت معلمان در دوره های ضمن خدمت حق الزحمه هزینه سفر و مأموریت پرداخت می شود که می توانند بسیار پرهزینه باشد.

پیشنهاد می شود که آموزش ضمن خدمت یا از طریق کار اجباری و حق الزحمه ای هم بابت آن پرداخت مگردد. این دوره ها لازم است به جنبه های عملی بیشتر توجه کنند و بر آموزش از طریق کار بیشتر تأکید شود.

۱) مدت زمان تحصیل در مدرسه و منزل

مدت زمانی که به آموزش اختصاص داده می شود در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقش زیادی دارد. بطور کلی هر چه کودکان زمان بیشتری صرف مطالعه نمایند. با ثابت نگهداشتن بقیه عوامل مطالب بیشتری فرا خواهند گرفت. تعداد روزهای مفید سال تحصیلی بین کشورها از ۱۲۰ روز تا ۲۴۰ روز در نوسان است. تعداد ساعات آموزش روزانه ۲ تا ۷ ساعت می باشد. سن ورود به مدرسه از ۴ سالگی تا ۷ سالگی و (حتی بیشتر) تغییر می کند. بنابراین برای کودکانی که تا سن ۱۴ سالگی در مدرسه می مانند ، تعداد ساعات آموزش می تواند بین ۴۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ ساعت در نوسان باشد.

باید توجه داشت که تعداد ساعات واقعی که به امر آموزش اختصاص داده می شود ممکن است با آنچه که بر روی کاغذ می آید متفاوت باشد. کشورهای زیادی وجود دارد که در آنها سال تحصیلی رسماً ۲۴۰ روز است ولی در عمل دانش آموزان ۳۰ روز از سال تحصیلی را به دلیل تعطیلات عمومی دیدار شخصیت ها و غیبت معلمین ناشی از بیماری، فوت و ازدواج خانواده، شرکت در کلاس های ضمن خدمت و غیره آزاد هستند. بنابراین تعداد روزهای واقعی تحصیل به مراتب کمتر خواهد بود. حضور معلم در مدرسه مسئله ای است که نیاز به توجه ویژه دارد. در برخی از کشورها اقداماتی باید صورت گیرد (برای نمونه، دخالت دادن انجمن محلی یا والدین در مدیریت مدرسه) تا معلمان برای تدریس در مدارس حضور پیدا کنند.

در خصوص مدت زمانی که باید به آموزش هر ماده درسی اختصاص یابد و اینکه چند ساعت در هفته و برای مدت چند سال یک ماده درسی باید آموزش داده شود، مطالعات زیادی مورد نیاز است.

کارول (Carroll,۱۹۷۵) پیشنهاد کرد برای اینکه یک دانش آموز به خواندن درک مطلب زبان فرانسه به عنوان زبان خارجی تسلط یابد، به طور متوسط به شش سال مطالعه مداوم (با چهار یا پنج جلسه هفتگی) برای ۴۰ هفته در سال نیاز دارد که دانش آموزان از انگیزه خیلی بالا برخوردار باشند و شرایط تدریس نیز بسیار خوب باشد این مدت را می توان حداکثر به ۴ سال تقلیل داد.

مدت زمان آموزش را می توان از جنبه دیگری هم مورد مطالعه قرار داد و آن مدت زمانی است که عملاً در کلاس درس به امر یادگیری و تدریس اختصاص می یابد و مدت زمانی که دانش آموزان عملاً برای یادگیری در کلاس صرف می کنند (در مقابل خیال پردازی و غیره) بسیاری از مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می دهند که هر چه این مدت زمان بیشتر باشد با ثابت نگهداشتن بقیه عوامل، میزان یادگیری دانش آموزان بیشتر است.

بالاخره، تکالیف درسی از اهمّیّت زیادی برخوردار دارند. دانش آموزانی که تکالیف درسی بیشتری انجام می دهند، در مقایسه با بقیه موفق ترند

هر چند که آن تکالیف مورد ارزشیابی و نمره گذاری قرار نگیرند. اگر به تکالیف درسی نمره داده شود و معلم ویژگی های هر دانش آموز را مورد توجه قرار دهد و به او کمک کند تا نقاط ضعف خود و راه اصلاح آنها را بشناسد، میزان یادگیری به مراتب افزایش می یابد. بدیهی است اگر معلمین از انگیزه کافی برای کار کردن برخوردار نباشند یا به فعالیت های دیگر در ساعات بیکاری مشغول شوند، احتمال اینکه تکالیف درسی دانش آموزان مورد نمره گذاری قرار گیرد کم خواهد بود.

۱) سازمان و تسهیلات مدرسه

مطالعات (Fuller IER,Ibid) نشان می دهند که هیچ گونه اختلافی بین میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مدارس کوچک و بزرگ با تعداد دانش آموزان متفاوت مشاهده نشده است و در نتیجه می توان ابعاد مدرسه را افزایش داد مشروط بر آنکه مدیران این گونه مدارس قبلاً آموزش های مناسب را دیده باشند.

در رابطه با نقش تراکم کلاس (تعداد دانش آموزا در کلاس) بطور کلی مطالعات نشان می دهند که در کلاس های کم تراکم موفقیت دانش آموزان بیشتر نیست، مگر آن که تراکم کلاسی کمتر از ۱۵ نفر باشد که در این صورت امکان آموزش انفرادی فراهم می شود. همچنین می توان اظهار داشت که میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در کشورهای صنعتی در کلاس های بیش از ۴۵ نفری و در کشورهای در حال توسعه در کلاس های بیش از ۵۵ نفری کاهش می یابد. جالب توجه است که در مقایسه تطبیقی انجام شده بین دانش آموزان پایه پنجم ۱۵ کشور کره با تراکم ۶۰ نفر در کلاس و ژاپن با ۴۲ دانش آموز در کلاس رتبه اول را بدست آورده اند (IEA , ۱۹۸۸) بنابراین آنچه در پیشرفت دانش آموزان نقش مهمی ایفا می کند، تراکم کلاسی نیست بلکه آن چیزی است که در کلاس اتفاق می افتد. در مورد کلاس های با تراکم بیش از ۶۰ دانش آموز در کلاس هیچ گونه مطالعه ای در دسترس نیست و به نظر می رسد که عدد ۶۰ را بتوان به عنوان تراکم حدأکثر به حساب آورد البته مشروط بر آن که اتاق درس به اندازه کافی برای آن تعداد دانش آموزان بزرگ باشد و معلم قبلاً با شیوه تدریس در این گونه شرایط آشنا شده باشد.

یکی از مشکلاتی که وجود دارد این است که معلمین معمولاً برای تدریس در کلاس های با تراکم متوسط آماده می شود. باید توجه داشت که اگر تراکم کلاسی بالا رود، معلمین باید آموزش های لازم را برای تدریس در کلاس های با تراکم بالا ببینند. همچنین باید انگیزه کافی برای حضور آنها در کلاس های پر تراکم به وجود آید که به سادگی ممکن نیست.

استفاده از مدارس دو شیفت و سه شیفت این امکان را می دهد که بدون افزایش هزینه ای سرمایه ای بتوان از تعداد بیشتری دانش آموز ثبت نام کرد. در صورتی که معلمین فقط در یکی از نوبت ها تدریس کنند به نظر می رسد اینکه دانش آموز در کدام نوبت در مدرسه حضور یابد، تأثیری در پیشرفت تحصیلی وی نخواهد داشت. البته بسیاری از معلمان برای بدست آوردن درآمد بیشتر در دو نوبت (گاهی در دو مدرسه متفاوت) تدریس می کنند از والدین نیز ترجیح می دهند فرزندان آنها در نوبت اول که هوا خنک تر است و کودکان آماده ترند، به مدرسه بروند. گرچه در بسیاری از کشورها مدارس بصورت دو یا چند نوبتی در آمده اند، به نظر می رسد که تأثیر چندانی بر نتایج نداشته است. جمع آوری اطلاعات بیشتر در این زمینه بسیار مفید خواهد بود.

۱) مدارس شهری و روستایی

در بسیاری از کشورها، بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مناطق شهری و روستایی اختلاف زیادی مشهود است و به ندرت ممکن است این اختلاف به نفع مناطق روستایی باشد، مگر در مقایسه با مناطق پست حومه شهرهای بزرگ که ممکن است از کیفیت پایین برخوردار باشند. در بقیه موارد این مناطق روستایی هستند که از وضعیت بدتری نسبت به مناطق شهری برخوردارند.

در این خصوص باید توجه کرد که تخصص نابرابر منافع بین مدارس مختلف در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن مدارس مؤثر است. اطلاع از نسبت تعداد میز و نیمکت به ازای هر دانش آموز تعداد تخته سیاه قابل استفاده به ازای هر اتاق درس، تعداد اتاق های درس با کف خشتی، چوبی، سیمانی تعداد روشنایی به ازای هر اتاق درس، تجهیزات مورد نیاز برای آموزش عملی علوم (ویا حتی در کشورهای غنی تر، فضای آزمایشگاه و کاربرد آنها به ازای هر دانش آموز) و... با استفاده از نتایج سرشماری به سادگی میسر است.

وقتی دستیابی به این گونه اطلاعات اساسی در سطح ناحیه، منطقه یا کشوری ممکن نباشد به ناچار باید حدأقل هر چند سال یکبار این گونه اطلاعات جمع آوری شود. می توان در جایی که سرشماری صورت نمی گیرد. این گونه اطلاعات را با استفاده از روش نمونه گیری به دست آورد داده باید تجزیه و تحلیل شوند و اقدامات مناسب برای هر چه بیشتر بر قرار کردن برابری بین مدارس انجام گیرد. از انجمن های محلی نیز می توان در این زمینه کمک خواست. از سیاست ملی هند در این مورد می توان بسیاری مطلب آموخت. تسهیلات اساسی نظیر دو اتاق نسبتاً وسیع

تخته سیاه، نقشه، نمودار و دیگر مواد آموزشی برای همه مدارس ابتدایی باید فراهم گردد.www.zibaweb.com

مشکلات ویژه ای در مدارس مناطق دور افتاده وجود دارد. مدارس در این گونه مناطق اغلب کوچک هستند و گاهی فقط یک معلم دارند که باید شش پایه دوره ابتدایی را به تنهایی تدریس کند. در چنین شرایطی باید آموزش های لازم به معلمین داده شود و در این زمینه کشورهای در حال توسعه می توانند از تجربیات کشورهای پیشرفته استفاده کنند. مشکل دیگر جذب معلمین برای کارکردن در مدارس روستایی (اغلب دور افتاده) و نگهداری آنها در این گونه مناطق است. (Chivore,۱۹۸۸)

عدم تمایل معلمین آموزش دیده برای رفتن و ماندن در مناطق روستایی به خوبی آشکار است. کیفیت معلمین مناطق روستایی با میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ارتباط دارد. پاداش نقدی و تأمین مسکن رایگان که می تواند پرهزینه باشند همیشه کافی نیستند.

نقش مدیر مدرسه نیز بسیار حائز اهمیت است. فولر (Fuller,۱۹۸۶) نشان داده است که نقش مدیر مدرسه اغلب با نوع مدرسه (نظری، حرفه ای) و فرهنگ محیط در ارتباط است. آموزش رسمی مدیران مدارس پس از انتخاب آنها به این سمت، اثرات مثبتی بر نحوه اداره مدرسه داشته و باید احتمالاً بخشی از آموزش ضمن خدمت یا از طریق کار تلقی شود. هزینه این آموزش از طریق کار ناچیز است مگر برای گروهی که در رابطه با محتوای این دوره و تهیه مواد آموزشی مورد نیاز فعالیت می کند. محتوای آموزشی این دوره ها باید به صورت ملی تهیه شوند و در هنگام بررسی محتوای چنین دوره هایی در دیگر کشورها به ویژه کشورهای صنعتی باید دقت کامل مبذول گردد.

در مناطقی که بیشتر والدین بی سواد یا کم سواد هستند، مدیران مدارس می توانند برنامه هایی را برای والدین تهیه کنند و از این طریق در رفتار والدین تغییر ایجاد کنند. برای نمونه به آنها بیاموزند که فرزندان خود را مجبور کنند تا درس ها را برای آنان بخوانند، یا به والدین آنچه را که آموخته اند تعریف نمایند. چنین برنامه هایی اثرات بسیار شگفتی بر پیشرفت دانش آموزان به ویژه دانش آموزان پایه های دوم و سوم که از نظر خواندن ضعیف هستند داشته باشد.

(Sawadisevee , Jiyono and Nordin ۱۹۸۲)

اقدامات زیادی در این زمینه صورت گرفته که ارزش ثبت و خلاصه کردن را دارد. در تمامی این اقدامات نقش مدیران مدارس توجه بوده است.

۱) آموزش از راه دور

وقتی از برنامه های آموزشی از راه دور و استفاده از رادیو یا وسایل ارتباطی دیگر به عنوان یک وسیله تکمیلی برای آموزش در کلاس درس استفاده شود، در بالا بردن پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می تواند مؤثر باشد. (Mcanany et al,۱۹۸۲)

تولید اولیه برنامه های درسی پرهزینه است. لیکن هزینه سرانه به ازای هر دانش آموز کم خواهد بود. همان گونه که Mcanany et al تأکید می ورزند، ضرورت است که هر یک از عناصر مورد آزمایش قرار گیرند و در صورت ضرورت قبل از اجرای برنامه تجدید نظر لازم در آنها صورت گیرد. وقتی تمرین ها خیلی به سرعت و بدون اجرای آزمایش های لازم شود، تأخیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نخواهد داشت و هزینه های اولیه تولید به هدر خواهد رفت.

عوامل زیادی وجود دارند که فرایند یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهند و پژوهش های زیادی در این زمینه انجام شده که ارائه آنها در اینجا ممکن نیست. با گسترش پژوهش ها باید به توان تأثیرات عوامل مختلف را تشخیص داد. ضروری است نسبت به جمع آوری اطلاعاتی که پیشرفت دانش آموزان تأثیر مثبت یا منفی و یا احتمالاً تأثیری ندارند، اقدام شود. نظرات زیادی در این زمینه مجود دارد که این پژوهش ها می تواند صحت و سقم آنها را نشان دهد. به علاوه ضروری است هر کشوری مکانیزمی برای قضاوت در مورد سلامت آموزش و پرورش و هدف های برنامه ریزی در اختیار داشته باشد.

اولیاء و معلمین برای این که از وضعیت تحصیلی دانش آموزان در مواد درسی مختلف آگاه شوند و بدانند در چه قسمتی باید بیشتر کوشش نماید، نیازمند اطلاعات هستند، مدیر مدرسه نیاز دارد در باره نقاط قوت و ضعف هر یک از کلاس های مدرسه (در باره تفاوت های جنسی) اطلاعات داشته باشد و همچنین باید بداند و ضعف مدرسه او در هر پایه تحصیلی در مقایسه با مدارس مشابه دیگر چگونه است؟ مدیر مدرسه باید مجموعه فعالیت های مدرسه را برنامه ریزی کند و اطلاعات لازم را برای برنامه ریزی فعالیت های سال آینده در اختیار داشته باشد. مسئول منطقه باید بداند که هر یک از مدارس چگونه کار می کند، نسبت به تفاوت های شهری و روستایی و نظایر آن آگاهی داشته باشد تا بداند در چه قسمتی داد منابع بیشتر مفید خواهد بود و برای این کار نیازمند اطلاعات است. اداره برنامه ریزی ملی در زمینه نحوه عملکرد مناطق و استان های مختلف کشور نیازمند اطلاعات است. همچنین اطلاعاتی در زمینه نقش هر یک از عوامل (موقعیت مکانی، تجهیزات، آموزش معلمان، کیفیت

تدریس، مدیریت مدرسه و ...) در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در مواد درسی مختلف و مناطق و مدارس نیاز دارد. اداره برنامه ریزی همچنین باید بداند که آیا فارغ التحصیلان و آموزش دیدگان در ارتباط با جامعه به آسانی کار پیدا می کنند و مشارکت آنها در توسعه اقتصادی و اجتماعی چگونه است؟ که این موضوع البته مطمح نظر این نوشته نیست.

چنین داده هایی را می توان از طریق بررسی های منظم جمع آوری و در اختیار تصمیم گیرندگان سطوح مختلف قرار داد. وقتی که نظام های آموزشی اطلاعات لازم را در چنین زمینه های اساسی نظیر تعداد دانش آموزان هر کلاس/مدرسه، تعداد اتاقهای درس ، کتاب و میز تحریر و نظایر آن در اختیار نداشته باشند، می توان به سادگی آنها را از طریق ارزیابی های منظم به دست آورد.

وقتی تفاوت های زیادی در تدارک و همچنین عملکرد مدارس یا مناطق نسبت به هم وجود داشته باشد می توان تأخیر این تفاوت ها را بر نتایج عملکرد مدرسه، نظیر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ، رفتار و مهارت های آنها ارزیابی نمود. این ها از اطلاعاتی هستند که برنامه ریزان آموزشی به آنها نیاز دارند.

ضمناً داشتن اطلاعاتی از دیگر کشورها و مقایسه میزان پیشرفت تحصیلی یک کشور با آن ها (به ویژه با کشورهایی که از نظر اقتصادی در مرتبه مشابهی دارند) و مقایسه میزان تفاوت ها در مقایسه با سایر کشورها می توان بسیار سودمند باشد.

بدون ارزیابی منظم، آگاهی از سلامت یک نظام غیر ممکن است. و این در حالی است که هزینه ایجاد و احد ارزیابی حدود در صد مجموع بودجه مدارس ابتدایی و متوسطه خواهد بود.

http://vista.ir/?view=article&id=362221

vista.ir
Online Classified Service

خط قرمز صمیمیت را رد نکنید



در جامعه امروزمان خانمها هم مانند آقایان می‌توانند در هر حوزه شغلی وارد شوند و در کار خود به موفقیت برسند. اما ورود زنان به محیط کار مستلزم آن است که زنان قواعد خاص هر محیط کاری را بشناسند تا بتوانند در برقراری رابطه با همکاران خود و در پیشرفت و ترقی خود موفق باشند. شما برای سلامت ماندن در محیط کارتان چه قدر با این قواعد آشنا هستید؟ آیا می‌دانید خیلی از خانمها در اثر همین ناآگاهی آسیب دیده‌اند؟ البته بعضی آقایان هم همین‌طور دچار آسیب شده‌اند ولی از آنجا که خانمها دیرتر پا به عرصه محیطهای کاری گذاشته‌اند آمار بالاتری را به خود اختصاص داده‌اند.داستان زندگی خانم سیما ش، را از نگاه دکتر بدری سادات بهرامی بررسی می‌کنیم تا با این قواعد بیش از پیش آشنا شوید....

کامپیوتر خواندم و سال آخر دانشگاه با همسرم آشنا شدم. بعد از ازدواج، در یک شرکت خوب پذیرفته شدم و اولین تجربه کاری‌ام را شروع کردم. همسرم خیلی تاکید می‌کرد که مبادا به همکاران خودم شماره منزل‌مان را بدهم و یا با آنها رفت‌وآمد خانوادگی برقرار کنم. همیشه می‌گفت همکار،



فقط در محیط کار با تو آشناست و نباید او را به محیط خانه و در جمع خانواده و دوستانت بیاوری.

من همیشه او را متهم به سوءظن و بدگمانی می‌کردم و با همه همکاران از زن و مرد صمیمی شدم و از همه می‌خواستم مرا به اسم کوچکم صدا بزنند. یک بار یکی از آقایان همکارم، سرما خورده بود.به مستخدم پول دادم که شیر بگیرد و داغ کند تا او بنوشد و بهتر شود. از خانه هم برایش سوپ آوردم. برخلاف گفته همسرم حتی شماره موبایلم را به همه همکارانم داده بودم و او علاوه بر تشکر در شرکت بارها برایم SMS زد. به شوهرم نگفتم SMS تشکر او برای چیست و گفتم موضوع کاری بوده که او فکر نکند با او لجبازی کرده‌ام. گفتم شماره‌ام را فقط به خانم‌های همکار داده‌ام... تا اینکه یکی دوبار برخوردهای زننده و مشکوکی از آن همکارم دیدم. پیامک عاشقانه و خرید گل او باعث تعجب من و جلب توجه بقیه همکاران شد. هر دو متاهل بودیم و من نمی‌فهمیدم این کارها یعنی چه. کم‌کم پچ‌پچ‌هایی شروع شد و من نگران زندگی‌ام بودم. همسرم حتی از صمیمت من با خانم‌های همکارم ناراحت بود چه رسد به این‌یکی. وقتی با ناراحتی، از آن همکارم پرسیدم که این گل چه معنایی دارد، او گفت: «تو اول به من گل دادی! خودت به من و علایقم توجه کردی و گفتی فقط برایت همکار نیستم وگرنه چرا دیگران نسبت به سرماخوردگی من واکنشی نشان ندادند؟» انگار سرم را به دیوار کوبیده بودند. گفتم: «مقصودم این نبود. من شما را مثل بقیه می‌دانم و ...» اما او هنوز رفتارش همان‌گونه است و ...باور کنید شب‌ها کابوس می‌بینم. من، همسرم و زندگی‌ام را دوست دارم. به خدا از آن روز مثل دیوانه‌ها شده‌ام. دوست ندارم سرکار بروم. چه کنم؟ همسرم راست می‌گفت. من بلد نیستم با همکارانم چگونه رفتار کنم.

- در مطب مشاور

ـ دکتر بهرامی:

وقتی شما وارد جامعه می‌شوید، از آنجا که نمی‌توانید تک‌تک آدم‌ها را بشناسید و اصولا شناسایی کامل آنها برای برقراری رابطه امکان‌پذیر نیست، باید بر اساس زندگی اجتماعی، کدهای قراردادی موجود را بشناسید و با آن کدها که معنا و مفهوم خاصی دارند، با دیگران رابطه برقرار کنید. جالب اینجاست که کدهای ارتباطی و معنا و مفهوم این کدها برای خانم‌ها و آقایان یکسان نیست. شاید انجام رفتار خاصی که برای آقایان بی‌مفهوم باشد از نظر ما معنادار باشد و برعکس، آنچه از نظر ما بی‌مفهوم است برای آنها مفهومی خاص داشته باشد. در این بین، رفتارهای برگرفته از احساسات زنانه و مادرانه بسیار باید مورد توجه قرار گیرد. وقتی شما در بیرون از محل کار به یکی از همکاران و آنچه مورد علاقه اوست فکر می‌کنی؛ یعنی دیگر به چشم همکار به او نگاه نمی‌کنی. شما می‌توانی به همکارت که سرما خورده، بگویی که مثلا فلان سوپ یا فلان دارو برای رفع گلودرد خوب است و ما در هنگام سرماخوردگی از آن استفاده می‌کنیم اما اینکه آن را از قبل برای او مهیا کنید، معنای توجه ویژه می‌دهد. با این کار به او کد خاصی را ارایه داده‌اید. همین ناآگاهی از برخی رفتارهاست که بدون مقصود قبلی یا بی‌هدف خاصی ما را وارد چالش‌ها و سیکل‌های معیوبی می‌کند که به روابط خانوادگی و کاری‌مان آسیب می‌زند. آقایان در اثر مدت‌های مدید در محیط کار بودن و آزمون و خطاها به مفاهیم این کدهای رفتاری پی برده‌اند و برخی زنان نیز که سال‌هاست شاغل‌اند، همین‌طور. اما تازه‌کارها خوب است از تجربیات آنها استفاده کنند و آموزش ببینند. ما برای داشتن یک جامعه رو به رشد که روابط سالم و بر پایه منطق در همه قسمت‌های آن شکل بگیرد به چنین مهارت‌هایی هم نیاز داریم. این روابط سالم تنها وقتی میسر می‌شود که این قبیل آموزش‌ها صورت بگیرد.

به نظر من، اشتباه اول شما این بود که تجربه همسرت را جدی نگرفتی. از این گذشته، وقتی او دوست ندارد که شما با همکارانتان صمیمی‌تر شوید چرا بر پایه احترام متقابل خواسته‌اش را اجرا نکردید؟! دوم اینکه قطعا آن همکارتان از همان روز اول برای شما پیامک نداده و گل نخریده است، بلکه به مرور و به‌خاطر رفتار شما به اینجا رسیده. چرا رفتارش را اگر دور از خط قرمز و مرز مشخص شما بود به او گوشزد نکردید؟ پس فقط او مقصر نیست.

- سیما:

حالا که فکر می‌کنم یادم می‌آید که آن همکارم چندین بار گفت که همسرم مثل شما دست‌پختش خوب نیست و مهربان نیست و... من هم به پای تعارف گذاشتم و تشکر کردم ولی اصلا نمی‌دانستم مفهوم این حرف‌ها با آنچه من از این حرف‌ها می‌فهمیده‌ام، فرق داشته است.

ـ دکتر بهرامی:

البته خیلی از افراد شبیه شما از روی ناآگاهی وارد روابطی می‌شوند که زندگی زناشویی‌شان را خراب می‌کند. این خیلی خوب است که شما

زود به دنبال راه چاره گشته‌اید. ما باید آموزش این کدهای رفتاری را از دبیرستان برای نوجوانان بگوییم چون خیلی‌ها بعد از دیپلم وارد محیط کار می‌شوند. البته از شما که در محیط دانشگاه بودید، بیش از این‌ها انتظار می‌رود. به هر حال باید این کدها را بشناسید تا در آینده که به محل کار جدیدی رفتید دوباره مشکل‌دار نشوید. با آن همکارت و دیگر همکاران هم صحبت کن و بگو رفتار غلط تو باعث ایجاد این شبهه شده است و هر نوع رابطه غیرموجه و بی‌مرزی را با آنها قطع کن.

▪ سیما:

سوال من این است که مرز صمیمت در محیط کار تا کجا باید باشد؟

ـ دکتر بهرامی:

مهم این است که نباید افراد در محیط کار صمیمت را با وارد شدن به حریم شخصی اشتباه بگیرند. این دو متفاوت‌اند. مرز صحبت کردن‌ها و شیوه رفتار ما با هم باید طوری باشد که حریم‌های شخصی حفظ شود و خط قرمزهای خصوصی و خانوادگی رعایت شود. خیلی‌ها به بهانه صمیمت از این خط قرمزها می‌گذرند و همین‌جا آغاز ورود به آن چرخه معیوب است که با پوشش صمیمت به سلامت محیط کاری شما آسیب می‌زند.پس رعایت فاصله‌ها و مرز صحبت کردن مهم است. مثلا وقتی همکار من یک متخصص سکسولوژی نیست چه لزومی دارد که به او بگویم من با همسرم فلان مشکل زناشویی را دارم. با این کار در واقع خودم به او اجازه می‌دهم به حریم شخصی‌ام وارد شود و مرزها را بکشند. نایده گرفتن همین نکات ساده بسیار مهم است. یا مثلا هر روز رساندن همکار به منزلش یک کد معنادار است که باید از آن بپرهیزید. مانعی ندارد من یا شما در مسیر خود خانم یا آقای فلانی را تا جایی برسانیم و خیلی هم خوب است اما اینکه هر روز من مسیر مشرق را به خاطر فلانی به مغرب تغییر دهم تا او را به در منزلش برسانم معنادار است. گاهی شما قادر نیستید همسر یا فرزندتان را هر روز به مقصد برسانید، پس چه‌طور همکارتان را همراهی می‌کنید! یا یکسری تعارفاتی که مربوط به ظاهر افراد می‌شود و معمولا در بین گروه همجنس متداول است، اگر در بین غیر همجنس‌ها مطرح شود معنادار تلقی می‌شود.

خلاصه این که اگر قصد دارید سالیان سال در یک محیط کاری باقی بمانید و به سلامت و صمیمت در کنار همکارانتان ساعات خوبی را بگذرانید باید حتما به رفتارهای خودتان توجه کنید و اگر در رفتار همکارتان مواردی خارج از محدوده تعریف‌شده و مورد انتظار خودتان می‌بینید خیلی صریح و البته به طور شایسته و منطقی به او بفهمانید که او حق ندارد مرزشکنی کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=367155

vista.ir
Online Classified Service

خطی باریک بین دو مفهوم عمیق



گفته می‌شود که اگر می‌خواهید در کاری موفق شوید باید پشتکار و صبر و استقامت داشته باشید. این سخن کاملاً درست بوده و در طول تاریخ به اثبات رسیده است. در این میان احساسی دیگر هم هست که بین آن و «پشتکار» تنها يك خط باريك وجود دارد. این حالت زمانی پیش می آید که شما در جریانی «گیر» افتاده‌اید و خلاصی از آن به راحتی میسر نیست.



تلاش می‌کنید تا به هر جان کندنی که شده آن جریان را به آخر برسانید و خلاصی یابید. در هردوحالت پشتکار داشتن و به زور تحمل‌کردن احساس‌های مشترکی وجود دارد. شما ترس از شکست را در هردوحال تجربه می‌کنید و گاهی از خود می‌پرسید که آیا این هدف ارزش این همه زحمت را دارد یا نه. ولی تفاوت‌های بنیادینی در این میان هستند که نمی‌بایست از آنها غافل شد. پشتکار و اجبار ما را به دو مسیر گوناگون هدایت می‌کنند به همین جهت لازمست که تفاوت‌هایشان را ذکر نماییم.

کارهایی که از سر اجبار و بی‌میلی انجام شوند و تنها یك اهرم خارجی ما را به جلو ببرد، نقطه هرفمندی را دنبال کرده مسافر خسته و دلسرد راه را به نقطه بی‌حاصلی می‌رسانند. ولی شخصی که با پشتکار و از سر عشق و علاقه کاری را دنبال می‌نماید، احساسات شگفت‌انگیزی را تجربه خواهد کرد که تحمل سختی‌ها را برایش آسان می‌کند.

من در این‌جا تعدادی از ویژگیهای شخصی که از سر اجبار و با بی‌میلی کاری را انجام داده و زندگی می‌کند را بیان می‌کنم:او مضطرب و کسل است، مدام از خودش انتقاد می‌کند، برای رهایی از این اضطراب و افسردگی به عادات بدو زیانباری پناه می‌برد و انرژی پایینی دارد، سست و بی‌حال است و نمی داند که برای چه دارد زندگی می‌کند. فکر می‌کنم همین‌ها کافیست. فقط دست از زندگی اجباری و زورکی بردارید، خود را پیدا کنید و به معنای واقعی «زندگی» کنید نه این که فقط «زنده» باشید!

هنگامی که دیدید پس از بیدار شدن از خواب به خودتان می‌گویید که «وای امروز هم دیروز است. دیروز دقیقا مثل پریروز گذشت. همه روزهایم مثل هم شده‌اند. کاش که...» آن وقت است که دارید به زور زندگی می‌کنید و به جریان باطلی گرفتار آمده‌اید. مسلم است که آن فعالیت‌ها و کارهایی که هرروز و با همان روند یکسان به انجام می‌رسانید، از سرعشق و علاقه و پشتکار انجام نمی‌شوند بلکه اجبار و فشاری در کار است که انگار ناچار به تحمل آیند. بدتراینست که حس اجبار و تحمل‌کردن اینچنین به درون ما رخنه می‌کند و تا مدت‌ها نمی‌فهمیم که داریم چطور زندگی می‌کنیم. وقتی از موضوع باخبر می‌شویم که بسیار فرسوده و ناامید شده‌ایم. نکته امیدوارکننده در این بین اینست که اگر بخواهیم می‌توانیم به محض باخبرشدن از اشکال کار، راه پیشرویش را سد کنیم و فریاد بکشیم: «هرچه بود تمام شد. دیگر بس است.» می‌توانیم حیات جدیدی را از سر بگیریم .

ما به دلایلی تن به اجبار می‌دهیم. یا از چیزی می‌ترسیم یا شناخت درستی از خودمان نداشته بی‌جهت انگشت اتهام به سمت خودمان نشانه رفته‌ایم یا این که باور کرده‌ایم که از انجام بعضی کارها ناتوانیم. معمولاً این سه عامل با یکدیگر متحد می‌شوند و فردی که مدام تحمل می‌کند و از سر اجبار در جریانی پیش می‌رود، از هرسه این عوامل در رنج است. مثالی می‌زنم. اگر من باور کنم که توانایی‌های لازم و مناسب برای شروع کاری را ندارم به یقین از واردشدن به آن جرگه می‌ترسم. دقت کنید که در این مثال هرسه این فاکتورها دخیل هستند. من به درستی خودم را نمی‌شناسیم و از نقاط قوت و ضعفم آگاهی ندارم. هنگامی که خودم به قضاوت نشسته‌ام، وجود درونم را به ناتوانی و بی‌استعدادی متهم کرده‌ام و حالا از شروع کاری نو می‌ترسم.

مشکل این‌جاست که این مجموعه حسابی دست و پای ما را می‌بندند اگر من بخواهم با شروع کارهایی که در آرزویشان بوده‌ام نشان دهم که توهمات و باورهای نادرستی راجع به خود داشته‌ام، باید دست به کار شوم و به تمامی آنها بپردازم. ولی با وجود ترسی که دارم که چطور می‌توانم این کارها را انجام دهم؟ می‌بینید که این مثلث تاری به دورمان می‌تند که خلاصی از آن به راحتی میسر نمی‌شود.

پشتکار هم لزوماً آسان‌تر و کم‌تنش‌تر نیست ولی غایت و نهایت آن به تمامی با فرجام حالت اول متفاوت است. در عوض این که با پشتکار و صبر و استقامت به افسردگی و ناامیدی برسیم، هرروز تجربیات تازه‌ای خواهیم داشت که معنایی جدید از زندگی را به ما می‌نمایانند.

حالا به راستی پشتکار چیست؟ پشتکار همان ندایی را برمی‌انگیزد که می‌گوید:«برو جلو، کار دلخواهت را به پایان برسان، رویایت را از یاد نبر، هرچه سختی و مانع برسرراه باشد مهم نیست!» شخصی که به نیروی پشتکار و ناب‌بودن هدفش ایمان دارد، هرگز به سخنان لغو و بیهوده و حسادت‌های آزاردهنده دیگران توجه نمی‌کند، او راهش را ادامه می‌دهد و به ندای درون گوش می‌کند. هربار که زمین می‌خورد، برمی‌خیزد و هرگز انتظار ندارد که دیگر زمین نخورد.

پشتکار مثل خریدن یك اتومبیل است. وقتی که ما اتومبیل تازه‌ای می‌خریم ناگهان متوجه می‌شویم که چقدر از این اتومبیل در خیابان‌ها تردد

می‌کند. آیا این به آن معنی است که عده بسیار زیادی در همان روز مثل همان اتومبیل ما را خریده‌اند؟ مسلماً نه. این اتفاق به دلیل تغییر زاویه تمرکز نگاه ماست. این نکته درباره شناخت‌های ما از خودمان و قضاوت‌هایی که درباره خودمان می‌کنیم نیز صحت دارد. هرچه که ذهن ما برآن تمرکز دارد، رفتارمان نیز مطابق با آن پیش خواهد. اگر به صدای مربی درونمان که اهداف ناب و شگفتی‌آور را به ما نشان می‌دهد گوش کنیم، خواهیم توانست افراد جدید، حوادث جالب و احساسات لذت‌آوری را تجربه کنیم که خستگی‌های آن همه پشتکار و زمین خوردن‌ها را از تنمان به درخواهد نمود.

برای حرکت از یك زندگی اجباری و سراسر دلتنگی و دلمردگی به روند پشتکار و پویش به سوی آرزوی قلبی، باید به راستی و با تمام وجود خواهان رسیدن به هدف باشیم، نادرستی عقاید، مرزهای ذهنی و قضاوت‌های گذشته را واقعاً بپذیریم و آمادگی کشف دنیاهای نو و بدیع را داشته باشیم و از همه مهمتر به ندای آرام‌بخش و نیرومند درونمان گوش فرا دهیم.

برای این که بتوانید شجاعت را جایگزین ترس کنید می‌توانید از افراد موفق و شاد و سرزنده‌ای که صبر و پشتکار از صفات آنان است کمك بگیرید. این زنان و مردان قهرمان مربیان برونی شما خواهند بود که در کنار معلم درون شما را در مسیر جدیدی که پیش گرفته‌اید، راه خواهند برد. به قول موریس مترلینگ: «آدمی ساخته افکار خویش است فردا همان خواهد شد که امروز می‌اندیشیده است.»

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=250722

vista.ir
Online Classified Service

خلق و ایجاد نوآوری در زندگی



نو آوری جزء استعدادهایی است که می توان گفت تنها عده کمی از افراد به درستی و به میزان کافی از آن استفاده می کنند.

آیا تا کنون برایتان اتفاق افتاده که حس خلاقیت و نوآوری دیگران شما را به حیرت وا دارد؟ حدس بزنید، شما هم دارای همان نیرو هستید! همه انسان با قدرت خلاقیت متولد می شوند. جعبه مداد شمعی در کودکستان، تنها محدود به کودکانی نمی شود که دارای استعدادهای بالفعل هستند بلکه باید اذعان داشت که همه افراد دارای استعدادهای بالفعل هستند.

آیا به یاد می آورید که چقدر طول کشید که دوچرخه سواری و یا رانندگی را فرا بگیرد؟ پیش از اینکه بتوانید مهارتی را بیاموزید، چند بار مرتکب اشتباه می شوید؟ این امر در مورد نوآوری نیز صدق می کند. ایجاد خلاقیت و نوآوری مستلزم تمرین و ممارست و صبر و حوصله می باشد. این مقاله قصد دارد تا به شما کمک کند که خیلی سریع نوآوری و خلاقیت را وارد زندگی خود کنید.

۱) دنبال اهداف شخصیتان بروید

اگر از افراد نامتعارف تقاضای کمک کنید، فقط خودتان را هر چه بیشتر از مسیر اصلی دور می کنید. اگر یک ایده ناب را در ذهن می پرورانید، هیچ لزومی ندارد که حتماً آنرا با دیگران نیز در میان بگذارید. این امکان وجود دارد که آنها از درک عمیق تفکر شما ناتوان باشند و به همین دلیل پشت شما را خالی کرده و موجب تضعیف روحیه تان گردند. اگر تمام نوابغ می خواستند به حرف های اطرافیانشان گوش بدهند، الان ما باید در قرون

وسطی زندگی می کردیم.

۲) برای گسترش تفکرات خلاقانه، وقت صرف کنید

هر چقدر بر روی این مطلب تاکید کنم، باز هم کافی نیست. البته منظور من این نیست که یک روز کامل کاری را به این امر اختصاص دهید؛ بسیاری از افراد هستند که این امر را در کنار مشغله های کاری فراوان انجام میدهند، پس مطمئن باشید که شما نیز از عهده آن بر می آیید.

۳) خود را سرگرم نرمش کنید

پیاده روی کنید. مسیری به طول یک کیلومتر را بدوید. اندروفین را به داخل رگ های خود بفرستید. نرمش و ورزش موجب پاکسازی ذهن، و ایجاد آرامش در آن می شوند. این کار به ذهن شما کمک می کند که در مقابل افکار خلاق از خود آمادگی بیشتری نشان دهد.

۴) خواب هایتان را ثبت کنید

شاید خواب هایی ببیند که قسمت هوشیار ذهنتان هیچ گاه به آنها فکر نکرده باشد. این رویاها نمایانگر قدرت خلاقیت شما هستند. سعی کنید خواب هایتان را یادداشت کنید چرا که ممکن است مرز شروع نوآوری ها از همین نقطه آغاز شود.

۵) به روش شخصی خود عمل کنید

"ون گوک" با نقاشی هایش معروف شد، قدرت "همینگ وی" در انتخاب واژگان بی نظیر است. شما هم باید شیوه مخصوص به خودتان را بیابید. مردم برای چیزهایی که بی همتا، خالص و سودمند هستند، ارزش بسیار زیادی قائل بوده و از آنها قدردانی میکنند.

۶) خودتان را به ابزار و وسایل درجه یک محدود نکنید

برای اینکه در هنر نقاشی، یک شاهکار بوجود بیاورید، حتماً لازم نیست که از بهترین قلمو و رنگ استفاده کنید. برای نوشتن پرفروش ترین کتاب، هیچ نیازی به بهترین قلم ها و گرانترین کاغذ ها نیست.

بد نیست بدانید که "جی کی رولینگ" اولین جلد از کتاب های هری پاتر را بر روی تکه های دستمال کاغذی نوشت. اگر شما عکاسی بلد نباشید، بهترین دوربین را که هم در اختیار شما قرار دهند، باز هم نمی توانید عکس های زیبایی بگیرید. اگر نوشتن بلد نباشید حتی اگر آخرین مدل لپ تاپ را هم در اختیارتان قرار بدهند، باز هم قادر نخواهید بود چیزی بنویسید. یک فرد هنرمند سعی می کند از حواشی دور شده و بیشتر بر روی اصل کار تمرکز کند.

۷) با علاقه کار کنید

چه چیز سبب می شود تا شما صبح ها از تخت خواب بیرون بپرید. چه چیز شعله ها را همچنان سوزان نگه می دارد؟ کاری را که بیش از همه ترجیح می دهید انجام دهید، چیست؟

گاهی اوقات افراد که سرشار از اشتیاق و آرزو هستند به راحتی می توانند جای افرادی که دارای استعداد های ذاتی هستند را بگیرند. "الن دی جنرس" در سخنانش به این نکته اشاره کرده است که اگر شما تمایلی به انجام کاری که می کنید، ندارید پس لزومی ندارد که به انجام آن ادامه دهید. گاهی اوقات چیزی را از اعماق وجود خود میخواهید و هیچ چیز نمی تواند جلوی شما را بگیرد. شور و اشتیاق سبب می شود شما بتوانید راه خود را ادامه دهید.

نگران الهام و کمک نباشید. گاهی اوقات کمک های بیرونی زمانی به برخی از افراد میرسد که کمترین انتظار دریافت کردن آنها را هم ندارند. برای چنین لحظه هایی خودتان را از پیش آماده کنید. ممکن است زمانیکه در مترو نشستید یکی از آن افکار ناب به ذهنتان خطور کند و ممکن است در آن لحظه هیچ گونه برگه یادداشتی نداشته باشید که آنرا یادداشت نماید و جهان را به واسطه آن تغییر دهید. سعی کنید تا جایی که می توانید از بروز یک چنین فجایعی جلوگیری نمایید. یک قلم و کاغذ در جیب خود داشته باشید که هر وقت اراده کردید در دسترستان باشد.

امیدوارم این مقاله به شما کمک کرده باشد تا بتوانید از خلاقیت و نوآوری بیشتری در زندگی خود بهره بگیرید. فقط در آخر می توانم بگویم که شما تمام این امور را برای ایجاد رضایت شخصی انجام می دهید نه به دلیل جلب رضایت دیگران. شروع کنید؛ هر یک از این نکات را در زندگی خود استفاده کنید تا ببینید که وجود نوآوری در زندگی چه تغییرات شگرفی را ایجاد مینماید .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302952

vista.ir
Online Classified Service

خودتان تصمیم بگیرید: بهشت یا جهنم



آیا تا به حال به این فکر کرده اید که ما چه چیزهایی نیستیم ما وضع سکون ذهنی مان نیستیم، بدنمان نیستیم، برنامه ریزی هایمان نیستیم، تحصیلاتمان نیستیم، ذهنیت فعلی مان نیستیم، خود جسمی مان نیستیم، واکنش های فعلی مان نیستیم، البته تا حدودی این چیزها نیستیم ولی خیلی از این حرف ها بیشتریم! اگر شما به این چیزها معتاد شده اید، تا ابد با آنها خواهید ماند. متوجه باشید که شاید در حال حاضر این چیزها باشید، ولی اینها فقط قسمتی از چیزهایی هستند که شما می توانید باشید. ناشناخته های وجود شما خیلی بیشتر از شناخته هایتان است.

در واقع بخش شناخته شده وجود شما به اندازه نوک سوزن از بخش ناشناخته شماست و اما ما چگونه با خود ارتباط برقرار می کنیم در وهله اول با آگاه شدن. فعل محشری است! مگر نه آگاه شدن! آگاهی انسان را درست جایی می برد که باید برود. آگاه بودن از هر چیزی، آگاه بودن از زندگی، آگاه بودن از رشد، آگاه بودن از مرگ، آگاه بودن از زیبایی، آگاه بودن از مردم، از گل ها و از درخت ها. ذهنتان را باز کنید و شروع کنید به دیدن و حس کردن. شروع کنید به تجربه کردن و از این کار، خجالت نکشید. لمس کنید، ببویید، بجویید و حس کنید، جوری که انگار هرگز قبلاً این کارها را نکرده اید. به رشد خودتان ادامه بدهید. مدام رشد کنید. هر لحظه که این کار را بکنید، تغییر خواهید کرد.

فکرتان را باز کنید، دلتان را باز کنید، آغوشتان را باز کنید و همه را در آغوش بگیرید. همیشه چیزهای بیشتری برای دیدن و تجربه کردن وجود دارد. هرچه بیشتر به یک درخت نگاه کنید، چیزهای بیشتری در آن خواهید یافت. یکی از سونات های بتهوون را می شنوید و همین، شما را به جاودانگی هدایت می کند. یک کتاب شعر را برمی دارید و می خوانید و همین، شما را به سوی زیبایی هدایت می کند. عاشق می شوید و همین، شما را به سوی صدها چیز خوب دیگر هدایت می کند، نترسید. به رشد خود ادامه بدهید. دنبال همه راه های ممکن باشید. قالب فعلی شما، فقط یکی از وضعیت های ممکن شماست، در حالی که برای هر چیز، هزاران امکان وجود دارد.

تصورش را بکنید توی این دنیا چقدر آدم ناقص العقل پیدا می شود که فقط به خاطر این که مغزشان را به کار نمی اندازند تا یک راه دیگر را پیدا و امتحان کنند، خودشان را می کشند! مثالی می زنم. دختر جوانی منتظر است که نامزدش رأس ساعت ۴ به او تلفن بزند. از ساعت یک بعدازظهر، شروع می کند به بال بال زدن. او منتظر است و به همه خواهرهای پرچانه اش اولتیماتوم داده که حق ندارند به تلفن دست بزنند. او منتظر می ماند و منتظر می ماند و بالاخره ساعت می شود ۴، اما تلفن زنگ نمی زند. بعد او باز به انتظارش ادامه می دهد. ساعت می شود چهار و نیم و تلفن زنگ نمی زند.

می شود پنج، می شود شش و باز زنگ نمی زند. ساعت ۹، دیگر همه کشتی های این دختر خانم غرق شده است. به حمام می رود و رگ دستش را می زند! چرا چون فکر می کند این تنها وضع ممکن در دنیاست. کم کم دارم به این موضوع اعتقاد پیدا می کنم که شاید تنها افرادی از

سلامت واقعی ذهنی برخوردارند که بیشترین و حیاتی ترین راه های ممکن را در اختیار دارند. کسانی که می توانند به خود بگویند: «اگر این نشد و آن نشد، چه کارهای دیگری می شود کرد.»

برای نمونه بیایید به همین دختر خانم فکر کنیم. او غیر از این بیچارگی دیگر چه کارهایی می توانست بکند چه گفتید بله! واقعاً گل گفتید. می توانست به نامزدش تلفن بزند و بگوید «هی! چه مرگت شده شست پات رفته توی چشمت » البته این راه حل یک کمی پیش پا افتاده است، اما به هر حال از زدن رگ دست خیلی بهتر است. فکر کنید. این قدر زود جواب ندهید، ولی البته بجنبید.

راه صحیح تر و سالم تر کدام بود آهان! می توانست برای خودش یک پیتزای پرملاط و گنده و آبدار و خوشمزه درست کند، دوش آب سرد بگیرد، برود توی پارک بدود و داد بزند، به یک دوست باحال تلفن بزند و با هم بروند سینما. خیلی اسباب تأسف است که او راهی به این بیخودی و بیمزگی را انتخاب کرد. در دنیا آنقدر راه های مختلف برای خوب زندگی کردن وجود دارد که آدم به خواب شبش هم ندیده است.

درست، غلط، خوب، بد، طبیعی، غیرطبیعی! اینها درجه بندی هایی است که با بلبشویی که الان توی دنیا راه افتاده، اصلاً حد و مرزهایشان پیدا نیست. من در کلاسم دختر کوری را دارم که خیلی از من طبیعی تر است. او قطعاً می بیند و همیشه به من می گوید: «کور بودن برای من همان قدر عادی است که دیدن برای شما.» چه چیزهایی طبیعی است. چه چیزهایی درست است؛ چه چیز هایی غلط است تا وقتی که آزادتان بگذارند که حرف همه را بشنوید، به عقاید همه گوش بدهید و راه های مختلف را ارزیابی و بررسی و سپس انتخاب کنید، این امکان وجود دارد که بالاخره به هر بدبختی که شده، در میان این همه بمباران اطلاعات و دعواها و بحث ها، درست و غلط را تشخیص بدهید، البته به شرط آن که مسئولیت انتخاب هایتان را بپذیرید و بعد هم که آن راه ها را امتحان کردید و دیدید آن طور که دلتان می خواهد، جواب نمی دهد، لعنتش را به من نفرستید. انتخاب خودتان را سرزنش کنید و بعد راه حل دیگری را امتحان کنید.

من ممکن است هزار جور حرف به شما بزنم، همین طور هم دیگران، اما در نهایت این شما هستید که قلمویتان را برمی دارید و رنگ هایتان را انتخاب می کنید و بهشت یا جهنمتان را نقاشی می کنید. این دست شماست که تابلوی زندگی تان را می کشد و رنگ آمیزی می کند و اگر بقیه را به خاطر اینکه تابلویتان به جای یک بهشت دلپذیر و نازنین، جهنم هولناکی از کاردرآمد، سرزنش کنید، هیچ فرقی در اصل موضوع نمی کند. مرا و دیگران را به خاطر این چیزها سرزنش نکنید. شما خودتان مسئولید. گذشته را هرچه که بوده، فراموش کنید و به حال بچسبید لحظه ای را که در آن هستید آنها ثروتی است که واقعاً در اختیار دارید. زندگی بخشی مجزا از چیزهای دیگر نیست. زندگی مجموعه ای از یک تجربه کلی است که تمام اجزای آن روی هم تأثیر می گذارند. از آنچه که هستید خوشتان نمی آید خب! تغییرش بدهید. آدم دیگری شوید. برای عوض شدن، کار کنید و از آنچه که پیش می آید، درس بگیرید.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=306511

vista.ir
Online Classified Service

خودتان را دست‌کم نگیرید

آیا برای شما دشوار است خواسته‌های خود رابا دیگران در میان بگذارید؟آیا در حضور دیگران خود را دست‌کم می‌گیرید؟ آیا دیگران شما را به هر طرف که بخواهند، سوق می‌دهند؟ آیا برای «نه» گفتنبه کسانی که می‌خواهند به هر شکل نظرات خود رابه شما بقبولانند، مشکل داشته‌اید؟ برای خیلی از افراد این قبیل موقعیت‌ها ناراحت‌کننده و آزاردهنده است و اغلب برای نجات از آن به دنبال اقدام درست و مناسب هستند.

مبحث «ابراز وجود» سابقه‌ای طولانی در رفتار درمانی دارد. درباره این مهارت تعاریف زیادی مطرح شده است و در واقع مهارت ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات واعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است، به طوری که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم، در واقع رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و بدون بی‌توجهی به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. ابراز وجود یکی از جنبه‌های قابل اصلاح ارتباط میان فردی است. این مهارت ما را در برخورد با همکاران، مافوق‌ها و زیردستانمان بسیار یاری می‌کند. همچنین در تعامل متخصصان بخصوص وقتی از لحاظ قدرت و پایگاه با هم تفاوت دارند (مثلا پزشکان و پرستاران) بسیار موثر است.

در واقع تقریبا همه مخلوقات با کمک انواع راهبردهایی که در دو مقوله عمده جنگ یا گریز قرار می‌گیرند، از حریم خود دفاع می‌کنند و تنها انسان است که دارای یک حق انتخاب دیگر یعنی «ابراز وجود کلامی» است. اما می‌توان گفت مهم‌ترین و اغلب دشوارترین جنبه استفاده از ابراز وجودکلامی، یادگیری کاربرد صحیح و اثربخش زبان است. ابراز وجود به دقت نیاز دارد نه به گفته های عجولانه و اظهارنظرهای بی‌هدف. اغلب مردم حتی در شرایط عادی، صحبت همراه دقت را کار دشواری می‌یابند پس هنگام ابراز وجود که شخص معمولا عصبانی، ناامید و وحشت‌زده و تحت فشار عاطفی است. بیان صحیح و مختصر منظور و مقصود کاری بس دشوار است.

- رفتارهای ابراز وجود

فرد جراتمند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازد حرمت نفس خود را حفظ کند، در پی خشنودی و ارضای خواسته‌های خویش باشد و از حقوق و حریم شخصی خود «بدون» سوءاستفاده از دیگران یا سلطه‌جویی بر آنان دفاع کند.

اصولا افراد جراتمند عقب نمی‌نشینند و منتظر بخت و اقبال نمی‌مانند. آنها مصرانه برای به دست آوردن خواسته‌هایشان تلاش می‌کنند. این افراد اعتماد به نفس خوبی دارند و همین ویژگی آنها سبب می‌شود هنگام تلاش برای دستیابی به خواسته‌هایشان، از خطر کردن و اشتباه کردن نهراسند.

در مقابل این افراد، برخی رفتارهای مربوط به عدم ابراز وجود را در پیش می‌گیرند. این دسته از افرادبا اتخاذ سبکی انفعالی، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که دیگران افکار، احساسات و حقوق آنها را براحتی نادیده می‌گیرند. اشخاصی که این سبک خاضعانه را دارند، اشخاصی مردد، بظاهر آرام و در واقع بی‌قرارند که از مسائل فرار می‌کنند و بدون توجه به احساسات خود با دیگران موافقت می‌ورزند. اینان در واقع عادت دارند همیشه به خواسته دیگران عمل کنند یا ترجیح می‌دهند امیال و خواسته‌های منطقی خود را در سینه حبس کنند. از این رو اغلب از ناراحتی‌هایی چون سردرد، خستگی عمومی، اختلالات گوارشی، تحریک‌های پوستی و تنگی نفس رنج می‌برند؛ چراکه قادر به ابراز وجود نیستند. محققان در یک تحقیق مفصل درباره حرکات بدنی حاکی از ابراز وجود و عدم ابراز وجود نشان داده‌اند که حرکات دست‌ها و نشانه‌های بدنی کلی، یکی از مهم‌ترین حرکات بودند. آنها به این نتیجه رسیدند که ابراز وجود با حرکات کنترل شده، نرم، پیوسته و هدفمند همراه است؛ در حالی که عدم ابراز وجود با حرکاتی مثل حرکات انتقالی، لرزان و تصادفی همراه بوده است. همچنین میزان تماس چشمی افرادی که اهل ابراز وجودند، بیشتر است. آنها همچنین پی بردند که لبخند باعث می‌شود تا دیگران پاسخ ما را نشانه ابراز وجود بدانند نه پرخاشگری.

- زمینه فرهنگی و ابراز وجود

در حالی که میل به ابراز وجود ممکن است یکی از نیازهای اولیه انسان باشد، ابراز وجود در روابط میان اشخاص از ویژگی‌های فرهنگ‌های غربی به شمار می‌رود؛ اما در فرهنگ‌های جوامع شرقی، شرایط دیگری حاکم است. در مشرق‌زمین این که اشخاص در نظر دیگران چگونه ظاهر شوند و دیگران نسبت به آنها چه فکری می‌کنند، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است و ابراز وجود به مفهومی که در غرب وجود دارد، برای اغلب فرهنگ‌های آسیایی بی‌تناسب و بی‌اهمیت است. پس می‌توان گفت زمینه فرهنگی تاثیر بسیار مهمی بر ابراز وجود می‌گذارد. برای مثال خرده‌فرهنگ‌هایی که اعتقادات مذهبی شدیدی دارند، عملا ابراز وجود را به عنوان یک روش معتبر رد می‌کنند و به سلطه‌پذیری تن می‌دهند. در این فرهنگ‌ها توصیه‌هایی چون «اگر کسی به صداقت سیلی زد روی دیگر صورتت را به طرف او برگردان»، ابراز وجود را برای افراد بی‌معنا می‌کند. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد ریشه تفاوت‌های فرهنگی در ابراز وجود ناشی از ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی است ارزش‌های مردم غرب اروپا عمدتا شبیه ارزش‌های مردم آمریکاست. هرچند بین اروپا و آمریکا و حتی خود کشورهای اروپایی تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد و به خاطر همین تفاوت‌هاست که ابراز وجود در سایر کشورها یا خرده فرهنگ‌ها ، مشکل آفرین می‌شود. درحقیقت ابراز وجود یک مفهوم فرهنگی است، آن دسته از اقلیت‌ها و خرده‌فرهنگ‌هایی که احساس می‌کنند هویت مستقلی دارند (مثل مکزیکی‌ها، ژاپنی‌ها و چینی‌ها) کمتر از

سفیدپوستان ابراز وجود می‌کنند.

در این خرده‌فرهنگ‌ها، احترام و اطاعت از بزرگسالان بویژه والدین واجب است؛ طوری که هرگونه ابراز وجود کودکان را در برابر بزرگسالان تقبیح می‌کنند. اما قفقازی‌ها مخالفت علنی و تصمیم‌گیری مشترک والدین و فرزندان را قابل قبول می‌دانند. به همین شکل در برخی خرده‌فرهنگ‌ها، ابراز وجود، رفتاری مردانه است و از زنان انتظار می‌رود تسلیم و خدمتگزار باشند. شاید به همین دلیل است که در بیشتر جوامع زنان تمایل دارند موضع انفعالی داشته باشند، در حالی که مردان پرخاشگرند.

اکثر بررسی‌ها در مورد ابراز وجود حاکی است که ابراز وجود در برخی شرایط دشوارتر است. این شرایط عبارتند از: تعامل با دیگران در خانه یا محل کار آنها، ابراز وجود در کشور یا «خرده‌فرهنگی» دیگر، هنگامی که تک و تنها هستیم و دوستان و همکارانمان در کنار ما نیستند. هنگامی که مجبوریم بر دوستان و همکاران قبلی خودمان اعمال قدرت کنیم. وقتی با سالمندان، افراد بیمار یا افراد در حال مرگ در ارتباط هستیم، هنگام برخورد با فقرا و محرومان، هنگام تعامل با متخصصان قدرتمند و ارشد، در برابر افراد جنس مخالف یا هنگام ارتباط با افراد ناتوان.

- جنسیت و ابراز وجود (ابراز وجود زنان و مردان)

در جنبش حقوق زنان توجه زیادی به مهارت ابراز وجود شده، تا جایی که آموزش ابراز وجود(TA) را در دستور برنامه‌های آموزشی خود قرار داده است. البته در خصوص ابراز وجود زنان کتاب‌های بسیاری نوشته شده است که با توجه به مشکلات زنان در ابراز وجود، چندان تعجب‌آور نیست. افزایش مقالات و کتاب‌های خودیاری زنانه و پرطرفدار بودن برنامه‌های ابراز وجود زنان شاهدی بر این مدعاست که زن‌ها در این زمینه نیاز به کمک بیشتری دارند. در حال حاضر زن‌ها در موقعیتی قرار گرفته‌اند که خواسته‌های خود را مطرح می‌کنند و بیشتر تمایل دارند تا حقوق فردی پایمال شده خود را بازیابند. امروزه زنان در رده‌های مختلف اجتماعی و در بخش‌های گوناگون فعالیت‌های اقتصادی در زمینه ابراز وجود قدم‌های مثبتی برداشته‌اند. اکنون بتدریج زن‌هایی که بیشتر ابراز وجود می‌کنند، بیشتر تایید می‌شوند. به این ترتیب زنی که ابراز وجود می‌کند، در جامعه از سوی دیگران موجودی ارزشمند به حساب می‌آید.

مردان نیز باید بتوانند متناسب با حقوق و توانایی‌هایشان از اعتماد به نفس برخوردار بوده و قادر به ابراز وجود باشند. بواقع از آغاز دوران کودکی با مردها طوری رفتار شده است که انگار به حکم طبیعت قوی، قاطع، مسلط و خونسرد هستند؛ اما بسیاری از آنان بیش از پیش به خلا قابل ملاحظه خود در برقراری روابط بین فردی پی برده‌اند. تحقیقات در زمینه پرخاشگری نشان داده است که مردها در پرخاشگری فیزیکی، کلامی و خصومت نمره بیشتری می‌آورند و اغلب آنها ظاهرا دو انتخاب بیشتر ندارند، قدرتمند و پرخاشگر و سلطه‌جو یا ضعیف و ناتوان در حالی که هیچ‌یک از این دو به عنوان ایده‌آل یک مرد محسوب نمی‌شود.

اقوام و دوستان با مردی که به خود اطمینان دارد و موفقیت خود را در گرو کوبیدن و تحقیر دیگران نمی‌داند، رفتار محترمانه‌تری دارند. در بررسی‌های انجام شده در زمینه ابراز وجود دو جنس، محققان متوجه شدند هم مردها و هم زن‌ها برای طرف‌های همجنس خود بیشتر ابراز وجود می‌کنند، ابراز احساسات منفی از سوی جنس مخالف را بیشتر می‌پذیرفتند در حالی که در روابط همجنس‌ها، برخوردهای پرخاشگرانه شایع‌تر بوده است. این یافته‌ها با این تصور هماهنگی دارد که معمولا به اشخاصی که ابراز وجود می‌کنند، خصایص مردانه نسبت داده می‌شود، زنان مردصفت یا دوجنسیتی بیش از زنان زن‌صفت ابراز وجود می‌کنند. بین مردانگی و ابراز وجود در هنگام تعارض، همبستگی مثبتی وجود دارد و ابراز وجود، رفتاری مردانه تلقی می‌شود. وضعیتی که در آن ابراز وجود می‌کنیم هم مهم است.

هنوز جامعه به ابراز وجود کردن اهمیت چندانی نمی‌دهد. دنیای خانواده، مدرسه محیط کار و غیره همه باهم ابراز وجود کردن موثر را دشوار کرده‌اندبرخی افراد در خانه براحتی ابراز وجود می‌کنند. اما در محیط کار نمی‌توانند ابراز وجود کنند یا برعکس. شواهد نشان می‌دهد که افراد به ابراز وجودهای تجار مرد و زن، مدیران مرد و زن و وکلای مرد و زن به یک اندازه بها می‌دهند. اما وقتی یک افسر پلیس مونث، در برخورد با مردم ابراز وجود می‌کند، ابراز وجود او را دست‌کم می‌گیرند؛ چراکه افراد انتظار دارند زن‌ها ابراز وجودهای همدلانه کنند، نه ابراز وجودهای برخوردی.

رابطه ما با طرف مقابل و همچنین تاثیر دوستی، نقش مهمی در میزان ابراز وجود ما دارد.

چرا که ما در برابر ابراز وجودهای منفی (عصبانیت و اختلاف نظر) دوستانمان بیشتر پذیرش نشان می‌دهیم تا وقتی غریبه‌ای با ما چنین می‌کند. اما وقتی مثلا دوستی تقاضای ما را رد می‌کند، در مقایسه با وقتی که یک غریبه چنین کاری می‌کند، رفتار او را نادرست و ناخوشایند می‌دانیم به همین دلیل نیز توصیه می‌شود هنگام ارتباط با غریبه‌ها بهتر است حداقل تا وقتی رابطه محکمی با آنها برقرار نکرده‌ایم، از اختلاف نظر و احساسات منفی دوری کنیم. بالاخره همان طور که قبلا هم گفتیم، جنسیت طرف مقابل نیز عامل مهمی است. معمولا وقتی طرف مقابل ما مونث است،

ابراز وجودهای همدلانه سودمندترند و مردان و زنان محافظه‌کار کمتر احتمال دارد به ابراز وجود زنان، واکنش مطلوبی نشان دهند.

• بها ندادن جامعه به ابراز وجود

می‌توان گفت هنوز جامعه به ابراز وجود کردن اهمیت چندانی نمی‌دهد. دنیای خانواده، مدرسه، محیط کار و غیره همه باهم ابراز وجود کردن موثر را دشوار کرده‌اند.

وقتی دیگران حقوق ما را رعایت نمی‌کنند، آزرده، خشمگین و ناراحت می‌شویم، اما برخی از ما نمی‌توانیم ابراز وجود کنیم. این مشکل ریشه‌های تربیتی دارد و ناشی از پرورش یافتن ما توسط والدینی بسیار سختگیر است که فرزندان خود را می‌بینند، اما حرف‌های آنها را نمی‌شنوند. در اغلب موارد، در جمع خانواده کودکی که می‌خواهد با ابراز وجود، حق خود را مطالبه کند، محکوم می‌شود؛ «دیگر نبینم با مادرت (یا پدر) اینجوری حرف بزنی) و یا «صدات رو نشنوم» و... این‌گونه کودکان در مدرسه یاد می‌گیرند که معلمان نیز بچه‌های ساکت را دوست دارند. آموزگاران نیز اغلب مانع ابراز وجود دانش‌آموزان می‌شوند و تنها به دانش‌آموزان ساکت و خوش‌رفتار که هرگز به مقام اقتدار مسوولان و آموزگاران مدرسه تردید نکنند، «آفرین» گفته می‌شود. در محیط کار نیز کارکنان خیلی زود متوجه می‌شوند که اگر لب به اعتراض بگشایند، مشمول دریافت پاداش و ارتقای درجه نمی‌شوند و یاد می‌گیرند که اظهارنظر نکنند مبادا به آقای رئیس بر بخورد و اسباب رنجش او را فراهم سازد و می‌آموزند که: در محل کار ابراز وجود ممنوع!

بواقع ابراز وجود دارای مزایای متعددی است، اما بهایی دارد که افراد جرا‡تمند باید آن را بپردازند. این بها شامل اختلال در زندگی شخصی و مشکلات در رویارویی با افراد است. در قلمرو شغلی، مواقعی بوده‌اند که افرادی که به شکلی سازنده و با جرات ظاهر شده‌اند کارشان به اخراج کشیده است. البته چنین پیامدهای ناگواری بندرت در نتیجه آموزش ابراز وجود اثربخش روی می‌دهد، اما حتی در بهترین نحوه اقدام به ابراز وجود نیز همواره امکان وقوع قدری ناآرامی و اختلال وجود دارد.

• آموزش جرات‌ورزی یا ابراز وجود

امروز در بیشتر کشورهای پیشرفته صنعتی، کلاس‌ها و دوره‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت آموزش جرات‌ورزی و دیگر مهارت‌های ارتباطی وجود دارد. متخصصان آموزش جرا‡ت‌ورزی یا آموزش جسارت، تمایز قابل توجهی میان رفتار پرخاشگرانه که از طریق آن شخص به دنبال احقاق حق خویشتن یا زیر پا نهادن حق دیگران است؛ با رفتار توام با جسارت یا جرا‡ت‌ورزانه قائل هستند. یکی از هدف‌های عمده آموزشی ابراز وجود، توانا کردن افراد برای خدمت به زندگی خویش است. جرا‡ت‌ورزی به آنان کمک می‌کند از شر برخی عادت‌ها راحت شوند و از رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای اجتناب ورزند. در بهترین حالت این آموزش‌ها به افراد کمک می‌کند تا «قدرت انتخاب اعمال خود را» در خویش پرورش دهند.

برخی افراد به دلیل شرطی شدن‌های اولیه، به شکل خودکار، رفتاری سلطه‌پذیر دارند. برخی دیگر به شکلی عادتی پرخاشگرند اما بیشتر مردم به نحوی قابل پیش‌بینی در برخی موقعیت‌های خاص سلطه‌پذیر و در برخی دیگر پرخاشگر می‌شوند. هدف شایسته آموزش ابراز وجود، آن است که افراد روش‌های سازنده دفاع از حریم شخصی را به نحوی مناسب بیاموزند. در حال حاضر، برخی سازمان‌ها برای تجهیز نیروی انسانی خود و ایجاد شرایط بهتر، هزینه‌های نسبتا زیادی صرف می‌کنند و به تجربه دریافته‌اند که این هزینه‌ها با دیگر هزینه‌ها متفاوت است و به عبارت بهتر، اینها هزینه نیست، بلکه نوعی سرمایه‌گذاری روی نیروی انسانی سازمان است که در آینده ثمره آن بسیار زیاد خواهد بود.

مشاوران، روش‌های مختلفی را در آموزش جرات‌ورزی به کار گرفته‌اند، برخی از روش‌های متکی به خود و گروهی از روش‌های تعدیل و اصلاح رفتار یا رفتار درمانی (Behavior therapy) استفاده می‌کنند که هدف اساسی در به کارگیری این روش‌های آموزشی، برطرف کردن نداشتن جرات یا جسارت است که در نقطه مقابل منجر به جسارت‌ورزی و جرات می‌شود. آموزش جرات‌ورزی همچنین به رفتارهای غیرکلامی و اصلاح آنها نیز توجه دارد و از این طریق، آنچهبه صورت غیرکلامی به جرات‌ورزی شخص زیان وارد می‌کند، از فراگرد ارتباطی حذف یا آن را هماهنگ با بقیه اجزای ارتباطی می‌سازد. برای مثال، شخصی که برای شغلی مورد مصاحبه قرار گرفته است، می‌بایست درباره توانایی‌های خود سخن بگوید، اما بهتر است مدام به چشم مصاحبه‌گر نگاه نکند.

ابراز وجود یا جرا‡ت‌ورزی داروی هر دردی نیست، اما معمولا موثرترین و کم‌تنش‌ترین نوع رفتاری است که می‌تواند در تعاملات روزانه انتخاب شود. اگر این رفتار برای رساندن ما به آنچه می‌خواهیم و نیاز داریم شکست خورد، آن وقت می‌توانیم روش‌های پرخاشگرانه یا منفعلانه‌تری را برگزینیم. در واقع ابراز وجود موهبتی مرموز و عجیب نیست که برخی از آن برخوردار باشند و برخی فاقد آن، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که هرکس از راه تمرین می‌تواند به آن دست یابد. مهیج‌ترین جنبه ابراز وجود آن است که پس از کسب این مهارت ناگهان متوجه می‌شوید که می‌توانید بدون

هرگونه احساس گناهی «نه» بگویید، خواسته‌هایتان را مستقیما مطرح سازید و کلا راحت‌تر ارتباط برقرار کنید و از همه مهمتر آن که ابراز وجود کردن، اعتماد به نفس شما را بشدت بالا می‌برد.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=371278

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی در گرو تصمیم شماست



آیا می دانستید که غیر از مسائل و مشکلات مالی بزرگترین تهدید برای یك رابطه شاد میان همسران منفی نگری یکی از طرفین است؟

وقتی یکی از زوجین منفی نگر باشد دیر یا زود چه موضوع مثبت و خوشحال کننده ای در زندگی باشد و چه نباشد رابطه شادابی خود را از دست خواهد داد.

چنین فردی در هر وضعیتی نهایتاً یك مورد منفی پیدا خواهد کرد و صرفنظر از کوچك بودن موضوع به نوعی هم طرف مقابل را مقصر می داند.حالا اگر این موضوع به شیوه ای مثبت و خوب مورد استفاده قرارگیرد شاید بتوان از آن در اصلاح و یا به عبارتی ترمیم رابطه استفاده کرد.

اما در بسیاری اوقات فرد منفی نگر از این مورد استفاده کرده و به طور مکرر آن را مطرح می سازد و نهایتاً از نظر او هیچ جنبه مثبتی در زندگی مشترك وجود نخواهد داشت.

حالا اگر بخواهیم رفتار فرد منفی نگر را مورد بررسی قرار دهیم باید بگوییم که چنین فردی که فقط کمبودها و نقایص را می بیند در رفتارش هم سعی می کند به شیوه نادرستی مرتباً در حالت دفاعی به سر ببرد.

او مدام نگران است و کم کم احساساتش به گونه ای می شوند که دیگر جایی برای محبت و علاقه باقی نخواهد ماند.پس از مدتی نیز محیط و شرایط را برای خود و همسرش به قدری دشوار می سازد که هیچ کس تمایل ندارد با او زندگی کند.

پس رابطه پس از مدتی به قدری سرد و بی روح می شود که یکی از طرفین می گوید «بس است. دیگر نمی توانم این رابطه را ادامه دهم.»

افراد منفی نگر اصولاً هدفی را برای خود قرار داده و عنوان می کنند که اگر به آن هدف که می تواند دانشگاه- ازدواج- شغل خوب و یا... برسند خوشحال و راضی خواهند بود در صورتی که این طور نیست و اینها فقط بهانه ای برای رفتار و افکارشان است.

این گونه افراد همواره خوشبختی را در جایی خارج از خود و به عبارت دیگر در جایی دور جستجو می کنند. در افراد دیگر، در مکانهای دیگر و با شرایط دیگر.

هر یك از ما افراد خوشحال و خوشبختی می شناسیم که از زندگی راحت و مرفهی برخوردار نیستند اما با همفکری و صداقت زندگی خوب و شادی را برای خود و همسرشان مهیا کرده اند. آنها نمی گذارند که مسایل مالی تأثیری در خوشبختی شان داشته باشد.

پس تا وقتی رابطه ای زنده است باید خوشحال بود و زندگی کرد.افراد منفی نگر علاوه بر اینکه دیگران را نیز دوست ندارند به گونه ای برخورد می کنند که کسی هم اطرافشان و برایشان نمی ماند.

یکی از مشکلات آنها این است که خطا و اشتباه دیگران را نمی بخشند. و همواره در ناراحتی های گذشته سیر می کنند و از لذتهای زمان حال نیز

بهره ای نمی برند.

چنانچه فردی در نگهداشتن دوستان- همسر و همکاران خود دچار مشکل باشد یعنی در منزل و محل کار مشکل دارد و به عبارت دیگر زندگی برایش دشوار می شود. شاید شما هم در مواردی بخواهید از افکار منفی رهایی یابید. اگر اینطور است به نکاتی که ارائه می کنیم توجه نمایید.

قبل از آن بهتر است خاطر نشان کنیم که منفی نبودن به معنی مثبت بودن است. انتخاب کنید که می خواهید بدبین باشید یا خوش بین. می خواهید نیمه پر لیوان را ببینید یا نیمه خالی آن را.

بدانید که منفی نگری و بدبینی بدیهای جهان را به سمت شما جذب می کند و خوش بینی بر عکس. پس با انتخاب امروزتان موفقیت ها یا شکستهای آینده تان را پیش بینی کنید.

و برای داشتن زندگی بهتر باید مثبت فکر کنید و از منفی ها بگذرید. حال به نکات زیر توجه نمایید:

- بدانید که احساس خوب به دنبال افکار خوب می آید. پس مثبت و خوب فکر کنید تا خوشحال باشید.
- خوشبختی در گرو يك تصمیم است. آن هم تصمیمی که شما باید بگیرید.
- حالا هر آنچه را قابل به تغییرش هستید به سمت خوب و مثبت حرکت دهید.
- در مورد آنچه نمی توانید تغییر دهید تلاش نکنید و به جهان هستی و پروردگار اعتماد و توکل نمایید.
- همواره در هر موردی به جای نکات منفی به دنبال مثبتها بگردید. هرچند که آن نکات مثبت کوچك باشند.
- افکار و تفسیرهای منفی را برای خود نگهدارید اما مثبتها را عملی سازید.
- گذشته را پشت سر بگذارید و در زمان حال زندگی کنید.
- دیگران را آن گونه که هستند دوست بدارید!

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=251972

vista.ir
Online Classified Service

خوشبختی را از نامرئی به مرئی فراخوانید



هر انسانی موجودی بیکرانه است، سیستم اعصاب ما در این بیکرانه نقش مهمی دارد و در عین حال از انعطاف‌پذیری قابل ملاحظه‌ای برخوردار است. ما حق انتخاب داریم که حصاری را به دور خویش برپا کرده یا حصارها و مرزها را در هم شکنیم! هر انسانی دائما به آرایش صفوفی بی‌پایان از اندیشه‌ها، خاطرات، تمناها و اهداف بیشماری می‌پردازد. همه این انگیزه‌ها در اقیانوس آگاهی به تموج در می‌آیند و به واقعیت شخص تبدیل می‌شوند. آنچه را که در اندیشه تصور می‌کنید و می‌بینید همان خواهید شد و این مسئله مبحث بالا را شفاف‌تر می‌نماید. هر بار که جهان را در چهارچوب حد و مرز و مشکلات مشاهده کنید همان را از نامرئی به مرئی فراخوانده‌اید! پس

عجیب نیست که بشر در عصر فعلی اینقدر مشکل دارد! چرا که خودش آن را در ذهنش آفریده و پس از آن به پیرامونش فراخوانده است! اصولا هر حالتی که به تفکیک کردن بینجامد منشا عظیمی از ترس و دوگانگی را به همراه خواهد داشت.

آنگاه که به بیرون می‌نگریم انواع تهدیدهای بالقوه و ضربات ناگهانی درد و رنجی را مشاهده می‌کنیم که زندگی قادر است به ما وارد سازد و زمانی که به درون ساکت خویش می‌نگریم؛ دنیایی از سکوت و آرامش را تجربه می‌کنیم، به راستی چگونه می‌توانیم در دنیایی پر از ازدحام، درون ساکت خویش را تجربه و به یک هماهنگی و وحدت دست پیدا کنیم؟ می‌گویم ماهیت آفرینش، واقعیتی حقیقی و یک دست است، همان‌طور که در بالا ذکر شد، استدلال‌ها، محدودیت‌ها و تجزیه و تحلیل‌ها تنها در اندیشه ما رخ می‌دهند اما واقعیت چیزی فراتر از این است که در اندیشه گنجانده و به تعریف درآید! مثلا همان‌گونه که آب حقیقت دارد، یخ هم حقیقت دارد با این‌که کاملا مخالف یکدیگرند ولی از یکدیگرند! لذت و رنج، خوشبختی و بدبختی، زشتی و زیبایی، همه و همه تضادهایی هستند که همانند گوناگونی و وحدت با هم و همزمان حضور دارند! فاصله بین خوشبختی با ما تنها در ذهن ماست اما حقیقت این است که زندگی عرصه‌ای از امکانات نامحدود را به ما ارزانی داشته و اگر ما مسیر معمول گزینش‌های محدود و محصورکننده را نادیده بگیریم، راهی نامرئی که به سوی وحدت یعنی همان میدان عشق و خوشبختی رهنمون می‌شود بلافاصله مرئی می‌شود!

● کلیدهای طلایی

ما آن‌چیزی می‌شویم که خودمان بپذیریم یا به عبارت دیگر آگاهی درون ما جلوه‌ای را به خود می‌پذیرد که آرزو داریم باشیم! آگاهی(تفکر) بر خود قانون است و به فرمان خواسته‌های ما ظهور می‌یابد، شکل‌گیری‌های ذهنی، تصورات، اندیشه‌ها، مفاهیم، همه و همه با حمایت از جانب خودمان نیرو می‌گیرند، درجه میزان موفقیت و خوشبختی توسط ایمان ما به ظهور آنها در باور ماست!

توضیح شعف و شادی به معنای واقعی، ماورای افق کاربرد زبان و گفتار نهفته است، حتی متبلور کردن آن در قالب فکر، بسی دشوار است، سرور یکی از ژرف‌ترین احساسات است و هنگامی به صورت کامل نصیب آدمی می‌شود که ما مرحله خودشناسی را در نمایش زندگی به اجرا درآورده باشیم، این رتبه از شناخت حاصل کنترل آگاهانه و بلاانقطاع تفکرات و ریتم عبور آن در جریان زندگی ما می‌باشد، اگر بتوانیم با جریانات معنوی درونمان همساز و همکوک شویم به عشق و سروری دائمی خواهیم رسید.

● با خودتان قهرید یا آشتی؟

با خود چگونه فکر می‌کنید؟ چگونه حرف می‌زنید؟ چگونه رفتار می‌کنید؟ می‌پرسید با خود که غریبه نیستیم، هر طور که بخواهیم فکر می‌کنیم و هر طور که بخواهیم سخن می‌گوییم! فراموش نکنید اگر حتی در خلوت خویش امیدوارانه اندیشیده و با اراده سخن بگویید به حاصلی امیدبخش دست خواهید یافت، شما می‌توانید خود را در هر حالت ذهنی که می‌خواهید دیده و با خود سخن بگویید و یا حتی بی‌احترامی کنید! بله شما مختارید که در آن حالت ذهنی، خود را خوشبخت و یا بدبخت ببینید، اما فقط شمایید که می‌توانید خود را در آن حالت ببینید... نه حقیقت و واقعیت موجود در کنار شما! روزی خانمی را با حالتی کاملا آرام و خرسند دیدم که روی نیمکت پارک نشسته بود، از روی حس کنجکاوی و پژوهشگرانه خویش کنار وی نشسته و با احترام پرسیدم ممکنه بپرسم هم اکنون به چه چیزی می‌اندیشید؟ و او بسیار راحت جواب داد به این‌که بدبخت‌ترین زن در پارک هستم که اکنون کنار شما نشسته!! محصول بسیاری از احساسات بدبختی، محصول خودساخته تفکر و گفتار ماست. اما شما می‌توانید امیدواری و امیدوار حرف زدن را تمرین کنید تا نقش موفقیت و خوشبختی را پررنگ سازید البته این موضوع به معنای نادیده گرفتن مشکلات حقیقی زندگی نیست اما، امید شیوه‌ای قدرتمند برای غلبه بر واقعیت‌های تلخ و دشوار است، اگر امیدوارانه فکر کنید و با خود امیدوارانه سخن بگویید شعله افسردگی را خاموش خواهید نمود، پس بهتر است تابلویی از خود موفق تان در ذهن نقاشی و همیشه جلوی چشمتان بیاویزید، مطمئن باشید پس از باور خویش، جهان هم شما را به عنوان آدمی موفق باور خواهد کرد!

● فانوس آگاهی

هر چه کدورت را به عفو و بخشایش و هر چه بی‌عدالتی را به عدالت و هر چه تلخی را به شیرینی در زندگی تبدیل کنید، آنگاه آماده کمال بخشیدن به بودن خود می‌باشید.

کــلام خود را در آینده‌ای نزدیک دریافت خواهید کرد. وقتی رژیم غذایی صحیح، سلامتی را به ارمغان می‌آورد، آیا بهتر نیست رژیم کلمات را نیز به کار گیریم؟

به هنگام عبادت، در کمال سنجیدگی آرمان و آرزوهای خود را طلب کن و یقین داشته باش که به آنها دست خواهی یافت چرا که اعتقاد و انتظار

قطعی شما از برای دریافت، درهای خزانه کل را به سوی شما خواهد گشود.

آنگاه که انسان به خط کمال رسید و بزرگ شد، تازه در می‌یابد که چه بسیار کوچک است، فروتنی تو بیانگر کمال توست و یکی از نشانه‌های کمال، سادگی است.

● مدرسه زندگی و نمره ۲۰

آماده‌ای به مدرسه برویم؟ می‌پرسی کدام مدرسه؟ و بعد در ادامه می گویید ما خیلی وقته که درس‌ها را خوانده و کتاب‌ها را بسته و کنار گذاشته‌ایم، و من می‌گویم اشتباه می‌کنید شما هر روز به مدرسه می‌روید، منتهی به مدرسه زندگی! عمیق‌ترین و کامل‌ترین مدرسه‌ای که در جهان وجود دارد و شما در این مدرسه بزرگ، هم آموزگار هستید و هم آموزنده... شما در پایان هر دوره ترم با مشکلات، امتحان می‌دهید و از دیگران امتحان می‌گیرید، پیوسته به کلاس‌های بالاتر و بالاتر رفته تا به کلاس آخر می‌رسید، جالب اینجاست اگر در نقش آموزگار هستیم، دوست داریم دیگران نمره بیست باشند. اما اگر خودمان جای آموزنده قرار گیریم به واقع و حقیقتا آیا تلاش می‌کنیم که نمره بیست باشیم!! دوستان من! اگر هر کسی تنها خودش از خودش انتظار نمره بیست داشته باشد، مدرسه جهانی، دانش‌آموزی با معدل زیر بیست نخواهد داشت و هیچ‌کس در امتحان اصلی و نهایی مردود نخواهد شد. می‌دانم که می‌دانی منظورم امتحان عشق، محبت و انسانیت است و این امتحان، نهایی‌ترین امتحان زندگی است.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=314369

vista.ir
Online Classified Service

خوشتیپی آقایون در ۳۰ دقیقه



تیپ ظاهری و اجتماع نکات ایمنی ۲نکات ایمنی ۱غلبه بر مشکلات منفی بافیست کردن لباس معانی سمبلیك گلهاانتخاب ادکلن عطر شناسی خالکوبی و تاتوراه های خوش بینی روشهای نه گفتن انواع بلوغ برونگرایی و درونگرایی انواع شخصیت زبان جسمانی ریخت شناسی آرشیو کامل مقالات مد و مسائل زندگی لیست کامل را ببینید فلسفه زندگی فواید مسافرت کوتاه کردن موشستشوی البسه آقای باشخصیت قوانین آداب معاشرت ترس و دلهره مشخصات دوست خوب جواهر آلات همدردی با دیگران ثروتمندترینها آداب صرف غذارفع موهای زائد خطای چشمگرانقیمت ترینها بلورهای برف مانیکور کفش مدل مو عمومی گالریهابخشش دیگران کنترل خشم بهبود مد کنار آمدن با کم مویی اعتیاد قرض دادن پولدوستان بدراز شادکامی مسائل زندگی راهنمای خرید موبایل درمان هراس اجتماعی ساعت مچیبستن کراوات و پاپیوناسرار چشمهاگره و بند فانتزی کفشرنگ مناسب برای لباس رنگ مو افزایش قدآرایش ۵ دقیقه ایمحصولات برنزه



کننده شلوار جینمدل مو و چهره عینك آفتابی موضوعات مدغلبه بر خشم کنترل اعتیادغلبه بر نگرانی روانشناسی رنگهامقابله با تنهایی ایجاد شادی غلبه بر افسردگی ترك سیگارمتقاعد نمودن تمدد اعصاب کاهش استرسروشها و راه کارها کف بینی چهره خوانی هیپنوتیزم مدیتیشنذهن و تناسب اندام فواید یوگافعال نگاه داشتن ذهنجسم و ذهن نبود وقت کافی به منظور آماده شدن برای رفتن به محل کار و یا اولین ملاقات، بهانه خوبی برای درست لباس نپوشیدن و تمیز نکردن فرد، به شمار نمی رود.

شما باید در هر حالتی دوش بگیرید، موهایتان را مرتب کنید، و مطمئن شوید که هر سانتیمتر از بدنتان در بهترین وضعیت ممکن قرار دارد؛ فقط در این حالت است که میتوانید بیشترین تاثیر را بر روی طرف مقابل بگذارید. اما در عین حال باید تحت هر شرایطی خونسردی خودتان را

حفظ کنید. کافیست یک نفس عمیق بکشید و این ۱۰ مرحله را دنبال کنید. بیشتر از نیم ساعت طول نمی کشد که شما خوش تیپ تر از همیشه به نظر برسید.

مرحله۱- شستن سر و بدن

من صبح ها از گرفتن دوش های طولانی مدت لذت می برم. اما متاسفانه زمانی که عجله داشته باشید، برای اینکه سر موقع آماده شوید باید زمان حمام خود را به حداقل برسانید. این کار را در مدت زمان کوتاه انجام دهید و آب را ولرم کنید، چرا که اگر آب خیلی داغ باشد، پوستتان خشک می شود.

ابتدا موهایتان را بشوید و آب بکشید. برای اینکه در وقت صرفه جویی کرده باشید در حین مدتی که نرم کننده را بر روی موهایتان گذاشتید می توانید سایر قسمت های بدنتان را بشویید (همچنین می توانید برای کوتاهتر شدن زمان دوش گرفتن، از محصولات دو کاره ی شامپو و نرم کننده استفاده کنید). من همچنین پیشنهاد می کنم برای بدن خود از شوینده های مایع که دارای نرم کننده هستند استفاده کنید. (صابون های قلیایی تا حد بسیار زیادی باعث خشک شدن پوست می شوند.)

- مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه

مرحله ۲- شستن صورت

صورت اولین جایی است که در زمان ملاقات، دیگران به آن توجه می کنند، پس باید مطمئن باشید که تمیز و سلامت است. شاید یک کرم پاک کننده به شما کمک کند؛ بد نیست روی یکی از آنها سرمایه گذاری کنید. با این کار تمام چین و چروک ها و ناصافی ها پنهان شده و پوست لطیف و شادابی پیدا می کنید.

بیش از اندازه از پاک کننده ها استفاده نکنید چراکه ممکن است پوستتان خراشیده شود. همچنین باید توجه داشته باشید که نباید به طور روزانه از این نوع پاک کننده ها استفاده کنید. یک یا دو بار در هفته کافی است. اما باید صوتتان را روزی ۲ بار بشویید، به ویژه اگر پوست صورتتان اکنه ای و پر جوش است.

- مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه

مرحله ۳- تراشیدن ریش ها

بهترین راه ریش تراشی در حمام به کمک یک آینه ضد بخار است. همچنین می توانید این کار را پس از اتمام دوش گرفتن زمانی که هنوز حمام بخار دارد، انجام دهید. آب گرم پوست شما را نرم می کند، تراشیدن ریش ها را آسان کرده، و احتمال خراشیدگی و بریدگی را کاهش می دهد.

پوست صورت خود را به طور کامل با ژل یا خمیر ریش کف آلود کنید تا از ایجاد خراشیدگی به وسیله تیغ جلوگیری شود. شما که وقت اضافی ندارید تا بر روی زخم هایتان مرحم بگذارید. سپس مقداری after shave بر روی پوست خود بمالید تا پوستان آرام شده و در عین حال مرطوب هم بشود.

- مدت زمان تقریبی: ۵ دقیقه

مرحله ۴- کوتاه کردن ناخن ها

کوتاه کردن ناخن ها پس از دوش گرفتن بهتر است، چراکه ناخن ها نرم تر می شوند و بنابراین کوتاه کردنشان راحت تر می شود. پس از گرفتن

ناخن ها جمع کردن و به دور ریختن آنها فراموش نشود.

- مدت زمان تقریبی: ۲ دقیقه

مرحله ۵- استعمال ادوکلن

زمانی که از اسپری های خوشبو کننده بدن، ضد تعرق ها، و مام (یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از ایجاد بوی بد بدن) استفاده کردید، زمان آن می رسد که مقداری ادوکلن نیز استعمال کنید. (اما بیش از اندازه این کار را انجام ندهید) ادوکلن را باید روی نبض های خود اسپری کنید (به عنوان مثال روی مچ، پشت گوش، زیر گلو و ...) به خاطر داشته باشید که هدف شما این است که تنها بوی خوبی بدهید نه اینکه خودتان را از ادوکلن اشباع کنید.

- مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

مرحله ۶- مرطوب کننده

بیشتر آقایون دوست ندارند پوستشن را چرب کنند اما این کار برای از بین بردن پوست زبر مفید است. باید صورت و بدن خود را هر روز مرطوب کنید. فقط باید دقت کنید که برای صورت و بدن به طور مجزا باید از دو نوع مرطوب کننده استفاده کنید؛ به ویژه اگر پوستتان حساس است.

- مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

مرحله ۷- لباس پوشیدن

در این مورد شما باید از قبل بدانید که دقیقا چه لباس هایی را می خواهید بپوشید. به خاطر داشته باشید که عجله دارید؛ بنابراین لباس هایی را انتخاب کنید که نیاز به اتو کشیدن نداشته باشند و به راحتی با سایر لباس ها ست شوند.

- مدت زمان تقریبی: ۶ دقیقه

مرحله ۸- آراستن موها

درست کردن موها برای اکثر مردها زمان زیادی می گیرد. شاید دلیل آن، این باشد که بیش از اندازه از محصولات زیبایی استفاده می کنند و همچنین دوست دارند خودشان را زیاد در آینه نگاه کنند.

بهتر است محصولات با کیفیت را خریداری کنید چرا که مدت زمان بیشتری دوام دارند، ۹۰% در وقت شما صرفه جویی می کنند، میزان کمی از آن، موهای شما را به حالت دلخواه در می آورد. از طرف دیگر محصولات بی کیفیت موهای شما را چرب و روغنی جلوه می دهند.

- مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه

مرحله ۹- مسواک زدن دندان ها

باید دندان ها، زبان، و سقف دهان خود را مسواک بزنید تا باکتری هایی که باعث ایجاد بوی بد دهان می شوند از بین بروند. ترفند صرفه جویی در وقت: در حمام مسواک بزنید.

- مدت زمان تقریبی: ۳ دقیقه

مرحله ۱۰- چک کلی

بالاخره در آینه نگاهی بیندازید و ببینید که آیا همه چیز بر طبق میلتان شده.

- مدت زمان تقریبی: ۱ دقیقه

حالا آماده رفتن هستید؛ من هم بیشتر از این وقتتان را نمی گیرم. فقط به خاطر داشته باشید که با برنامه ریزی مناسب و منظم می توانید هر کاری را بهتر انجام دهید. تا دیدار آینده؛ خودتان را خوش تیپ نگه دارید

http://vista.ir/?view=article&id=237971

vista.ir
Online Classified Service

داشتن هدف به زندگی معنا می دهد



آموزش مهارت های زندگی فرد را برای غلبه بر تنش ها و مشکلات پیش رو که خواست فرد و جامعه است آماده می کند.این مهارتها فرد را قادر می سازد نگرش ها و ارزش ها را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند. او یاد می گیرد چه کاری را باید انجام دهد و چگونه انجام دهد. و اینك ادامه مطلب:

پیامبر اکرم(ص) میفرمایند: «هیچ عبادتی مانند تفکر نیست.» (مهارت زندگی حل مسئله، تصمیم گیری)

▪ با استفاده از تواناییهای جدید شناختی، نوجوان به بررسی مجدد مناسبات اجتماعی، اخلاقیات، سیاست، مذهب و... می پردازد. آنان به مفاهیم کلی مانند عدالت، عشق، آزادی می اندیشند و در حل مسائلی که برایشان پیش می آید بیشتر خیال پردازی می کنند. بنابراین آموزش مهارت تفکر انتقادی و تفکر خلاق، آموزش مهارت شهروند مسئول از ضروریات این مرحله می باشد.

پیامبر بزرگ اسلام(ص) میفرمایند: «کسیکه روز را آغاز کند و در حل مشکلات مسلمانان اقدام ننماید مسلمان نیست» (مهارت زندگی شهروند مسئول)

▪ تفکر ایده آل که در نتیجه رسیدن به تفکر انتزاعی حاصل می گردد موجب ایجاد شکاف عمیق بین واقعیت های زندگی و ایده آل های ذهنی نوجوان می گردد و همین امر احتمالا عصیانگری برعلیه وضعیت موجود را بدنبال خواهدداشت.

بنابراین آموزش مهارت تفکر انتقادی و استدلالی در این مرحله می تواند مؤثر باشد در سازگاری و موفقیت نوجوان و جوان در قرآن کریم آمده است: بشارت ده بندگان را آنان که سخن را استماع می کنند و از بهترین آنها پیروی می نمایند، اینها کسانی هستند که خدا آنها را هدایت کرده و اینها به راستی صاحبان عقل هستند (مهارت زندگی تفکر انتقادی)

▪ انتقاد از افراد صاحب قدرت، تمایل به بحث و مجادله، توجه به خود، خودمحوری و در بعضی مواقع دوگانگی در تفکر و عمل از دیگر ویژگیهای این دوره است، خودمحوری و خود را از وقایع زندگی و قوانین حاکم بر آن مستثنی دانستن گاهی اوقات مشکلاتی را برای نوجوانان بوجود می آورد که از جمله اعتیاد به موادمخدر است در این مرحله آموزش مهارت زندگی تفکر انتقادی و استدلالی، قدرت تصمیم گیری و مهارت ارتباطی و نه گفتن به درخواست های نامعقول... میتواند مؤثر باشد. فاصله عاطفی نوجوان با والدین بیشتر گردیده و بتدریج گرایش به گروه های دوستی و همسالان بیشتر شده و معمولا در این گروه ها جای خانواده را می گیرند از طریق شرکت در گروهها و ایفای نقش، در نهایت نوجوان به هویت اجتماعی دست می یابد، مهارت ارتباطی و مهارت روابط بین فردی و مهارت مشارکت و همکاری در رشد اجتماعی نوجوانان حائز اهمیت می باشد.

در قرآن کریم آمده است: «در امور نیك مشارکت کنید و تقوی پیشه کنید» (مهارت همکاری و مشارکت) (مهارت روابط بین فردی)

▪ از نظر اریکسون نوجوان در مرحله هویت یابی در برابر سردرگمی قرار دارد. او به دنبال پاسخگویی به این قبیل سؤالات است، من کیستم؟ جایگاه من در جهان و هستی کجاست؟ ارزشهای من کدام است؟ چه حرفه ای را می خواهم انتخاب کنم؟... پاسخ به هر یك از سؤالات فوق، بعدی از هویت کلی نوجوان را تشکیل میدهد. او همچنین بدنبال کسب نقش های جنسی و هویت مربوط به آن می باشد. مهارت زندگی خودآگاهی و هویت یابی می تواند در ایجاد عزت نفس که عامل اساسی در ایجاد انگیزه پیشرفت، رشد سالم شخصیت و کسب هویت می باشد تأثیرگذار بوده و سازگاری در نوجوان ایجاد می کند.حدیث نبوی: اگر درخواست حاجتی از دیگران می کنید با عزت نفس بخواهید (مهارت عزت نفس)

▪ دستیابی به مجموعه ای از اصول و ارزشها که بواسطه آنها تصمیمات مهم زندگی اتخاذ می گردد از تکالیف مهم زندگی است که با آموزش مهارت داشتن هدف در زندگی تحقق می یابد.

▪ گذراندن اوقات فراغت از بروز بسیاری از مشکلات رفتاری جلوگیری می کند و زندگی مطلوب و شادابی را برای جوانان به ارمغان می آورد در صورتی که مهارت بهداشت و سلامت روانی و مهارت چگونگی گذراندن اوقات فراغت را به او بیاموزیم، امام علی(ع) می فرمایند، افراد عاقل فرصت ها را مغتنم می شمارند و از آنها به نفع خوشبختی و سعادت خویش استفاده می کنند (مهارت بهداشت و سلامتی- چگونگی گذراندن اوقات فراغت)

بنابراین در دنیای امروز ما نیاز داریم راه و رسم زندگی در یك جامعه بسیار متنوع را بیاموزیم، دنیای ما از اقوام، جنسیت ها و طبقات اجتماعی، سلایق متفاوت، گروههای سنی و فرهنگ های مختلف تشکیل شده است. برای زندگی و عملکرد مثبت و مؤثر در یك چنین دنیای متنوعی محتاج و متکی به ارتباطات هستیم حضور مؤثر و مثبت در اجتماع، نقش بسیار مهم و حساسی در توفیق انسانها در زندگی حرفه ای دارد و این نقش را زمانی می توان خوب ایفا کرد که نیازهای اساسی انسان شناخته شود و متعاقب آن مهارتهای زندگی را استخراج کرده که به این نیازها و مهارتهای مرتبط به آن اشاره می شود.

ـ نیازهای فیزیولوژی، مهارت ارتباطی، روابط بین فردی، قابلیتهای حرفه ای بهداشت جسمی و روانی

ـ نیاز به ایمنی و امنیت: مهارت ارتباطی و بین فردی، رعایت نکات، ایمنی بهداشت، سلامت جسمی و روانی

ـ نیاز به عشق و تعلق: مهارتهای ارتباطی و بین فردی، همکاری و مشارکت

ـ نیاز به عزت نفس: مهارت های ارتباطی و بین فردی، خودآگاهی و داشتن هدف در زندگی و افزایش عزت نفس

ـ نیاز به خودشکوفایی: مهارت های داشتن هدف در زندگی و خودآگاهی، تفکر انتقادی و خلاقیت، مهارتهای ارتباطی بین فردی

ـ شرکت مؤثر در یك جامعه متنوع: مهارت های ارتباطی و روابط بین فردی همکاری مشارکت،مهارت های ارتباطی و بین فردی وجه مشترك همه نیازها می باشندارتباط برقرار کردن با دیگران بسیاری از نیازهای انسان را برطرف می کند و ابزار اصلی و اولیه برای مرتفع ساختن نیازها است.

لذا نهادهای اجتماعی از جمله آموزش و پرورش باید اقدامات لازم را در خصوص برقراری ارتباط صحیح با محیط و به منظور ایجاد ارتباط با دیگران انجام دهد، فرزندان ما به عنوان اعضای جامعه باید بدانند جامعه ای که در آن بسر می برند چگونه است و چگونه آنها می توانند نقش اجتماعی خود را به نحو احسن ایفا نمایند. این ارتباطات معنی وسیعی دارد از ارتباطات بین فردی گرفته تا ارتباط با محیط زیست را نیز دربرمی گیرد.

جامعه باید وسایل ارتباطی را برای اعضای خود فراهم آورد، این وسایل ارتباط شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی، نوشتاری و... غیره است.یکی از وظایف تعلیم و تربیت آن است که به شاگردان کمك کند تا در دنیای خود آرامش خاطر احساس کنند، این نه فقط با آگاهی از تجارب مشترك بلکه با اطلاع از معانی مشترك تحقق می یابد.

ابراز عواطف اعضای جامعه بایستی به سامان آورده شود. بدیهی است عدم ابراز صحیح عواطفی چون خشم، تنفر، رغبت،... منجر به مشکلاتی خواهدشد. همچنانکه ابراز سوء عواطف می تواند مخرب باشد.

بنابراین آموزش مهارتهای زندگی مبتنی بر یادگیری مشارکتی و فعالیت های جمعی است. این مهارت ها برای یادگیری رفتارهای مثبت و در نهایت حمایت از خویشتن و تقویت روابط اجتماعی و سلامتی روحی و روانی بسیار اثربخش است.

امروزه وظیفه نظام آموزش و پرورش به آموزش مهارت خواندن و نوشتن محدود نمی شود. بلکه تربیت شهروندان سالم، مسئولیت پذیر و توانمند، از رسالت های اصلی نظام تعلیم و تربیت محسوب می شود. برنامه های گوناگونی برای ارتقای سلامت روانی، اجتماعی کودکان و نوجوانان وجود دارد. یکی از مهمترین و مؤثرترین این برنامه ها آموزش مهارت زندگی است.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=248209

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 همهٔ 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 همهٔ موفق‌ها چگونه عمل کرده‌اند:

۱ - بسیار صادق و درست کردار هستند:

همهٔ کسانی که موفقیت را لمس کرده‌اند. همواره اصل درستکاری و صداقت را سرلوحهٔ 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 همهٔ 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 - 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 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 مردم دار 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 مواجه 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 کافیست 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. یك مهندس ساختمان، هر روز که بر سر ساختمان در حال ساخت، حاضر می‌شود با در دست داشتن یك 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.

http://vista.ir/?view=article&id=237951

vista.ir
Online Classified Service

در قلب من



● قدرت نهفته در بخشش را کشف کنید

آقای کراهام را امروزه به عنوان اولین مبارز علیه عوارض پیری می‌شناسند. او در طول زندگیش سعی کرده تا به حل مشکلاتی که با افزایش سن ایجاد می‌شود بپردازد، عوارضی مانند بیماری پارکینسون، سرطان پروستات، شکستگی استخوان و تطبیق دادن بدن ضعیف سالمند با شرایط جدید. او که امروز در سن ۸۸ سالگی به سر می‌برد، با وجود چندین عمل جراحی روی مغز و از دست دادن بعضی از توانایی‌هایش، همچنان هر روز به کار نوشتن مشغول است. او در کتاب جدیدش به نام (سفر) به روش‌های جدیدی در مدیریت زندگی اشاره کرده است که شما از آن طریق می‌توانید زندگی شادتری داشته باشید.

● هدف خود را زندگی کردن در آرامش و صلح قرار دهید

آیا ممکن است که در زندگی با همه اطرافیان در صلح و آرامش باشیم؟ متاسفانه خیر. هرگز نخواهیم توانست نگرش و دیدگاه دیگران را در زندگی تغییر دهیم، اما می‌توانیم از خداوند بخواهیم این توان را به ما عطا کند که به اشتباهات خود پی برده و قادر باشیم بر آنها غلبه کرده و پیروز شویم. زندگی در این دنیا موهبتی موقت و گذرا است. پس از این فرصت کوتاه استفاده کنیم و با خدا و خودمان در صلح و آشتی باشیم. من سعی کرده‌ام هرروز صبح با خدای خود دقایقی خلوت کنم و هیچ چیز را در جهت سلامت معنوی زندگیم از این مهمتر نمی‌دانم.

● همان‌طوری با دیگران رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند

این شیوه اگر چه بسیار ساده به نظر می‌رسد اما گاهی اوقات عمل به آن دشوار است. واقعا اگر ما مطابق این دستور رفتار کنیم چقدر زندگی‌مان فرق می‌کند.

مطابق یك توصیه طلایی، همراه با تواضع، حکمت می‌آید. هر روز، من فکر می‌کنم که یك فرد خطاکار هستم، درست مثل دیگران و اگر مورد مجازات قرار نمی‌گیرم به خاطر بخشندگی خداوند است. خداوند به ما توانایی‌ها و موهبت‌های زیادی بخشیده است. او به تلاش‌های ما رنگ تقدس بخشیده و توجه به این موارد ما را به نیایش خداوند رهنمون می‌شود. غرور و تکبر باعث می‌شود معایب خود را نبینیم، پس بیایید رهایش

کنیم و برای همه، دوست و دشمن دعا کنیم.

● مراقب صحبت کردن خود باشید، به جای بدی‌ها فقط خوبی‌ها را بازگو کنید

آیا می‌دانید چه تعداد از ازدواج‌ها و روابط دوستانه صرفا به خاطر انتقادهای غیرضروری و بیش از حد، به بن بست رسیده است؟ به راستی می‌توان از زبان برای بازگو کردن خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت استفاده کرد و این باید هدف ما از صحبت کردن باشد. در اینجا توصیه دوم را به خاطر بسپارید: اجازه ندهید انتقادهای غیر ضروری از دهانتان بیرون بیاید، فقط آنچه را که برای راهنمایی دیگران مطابق نیازشان لازم است را بازگو کنید. بیایید فکر کنیم چه مقدار از گفتگوهای ما همراه با این توجهات است، توام با <بخشایش و نوعدوستی.>

● بدی را با بدی پاسخ ندهید

بدی کردن خطاست، بدی کردن مثل یك سرطان مهلك است که روح مارا مورد تاخت و تاز قرار داده است. در نهایت، همه بدی‌ها از طرف شیطان نفس است.

همه ما برای انجام اعمالمان مسوولیت داریم، اینکه چرا بعضی از مردم به صورت مکرر به جای نیکی کردن، بدی را انتخاب می‌کنند، حقیقتا برای من یك معماست، چرا که بدی کردن در نهایت، تمام کسانی را که مرتکبش می‌شوند نابود می‌کند. فقط خداوند است که می‌تواند بدی و معصیت را در قلوب ما با عشق و نوعدوستی عوض کند بنابراین ما باید به خداوند ایمان داشته باشیم و از دستوراتش پیروی کنیم.

● کینه توز و انتقام جو نباشید

اگر کسی مقررات یك زندگی انسانی رازیر پا گذاشته و به ما آسیب وارد کرده است، ما حق داریم او را به دست عدالت بسپاریم تا کیفر ببیند. این هم برای ما مفید است، هم برای جامعه لازم است. اما رنجاندن و جریحه‌دار کردن احساس یك نفر فقط به دلیل اینکه ما را رنجانده است، موضوع دیگری است. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر بدهیم، فقط می‌توانیم از خداوند بخواهیم که ما را ببخشد.

من همیشه در زندگی سعی کرده‌ام که از مردم تا آنجایی که امکان دارد، چیزهایی را بیاموزم، حتی اگر کمی‌مشکل بوده است. ما همگی اشتباه می‌کنیم، فقط خداوند است که هرگز خطا نمی‌کند. گاهی ما درست نمی‌دانیم که چرا در این دنیا هستیم و چرا باید زندگی کنیم؟ اما کتاب‌های مقدس به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهند.

این زندگی شبیه یك سفر است. شما نمی‌توانید قصد یك سفر طولانی را داشته باشید، اما نقشه جاده را اصلا در نظر نگیرید، می‌توانید این کار را بکنید؟! متاسفانه این رفتاری است که تعدادی از ما با دستورات خداوند انجام می‌دهیم. ما برای طی کردن سفر هر روزه زندگی، به راهنمایی‌های خداوند محتاج هستیم.

● قدرت نهفته در بخشش را کشف کنید

من به این فلسفه معتقدم که از گناه و معصیت بیزار باشم، نه از فرد گناهکار. برای به دست آوردن این حس لازم است توجه داشته باشیم که خداوند همواره ناظر اعمال و کردار ماست.

وقتی ما مرتکب گناهی می‌شویم، درست مثل این است که یك نامه برای خداوند ارسال می‌کنیم و طی آن نامه به خداوند متذکر می‌شویم که ما بهتر می‌دانیم که چطور زندگی خودمان را هدایت کنیم. اما خداوند همچنان از معصیت بیزار است، چون به انسان‌ها علاقه دارد و او بهتر می‌داند که چه عملی برای انسان خطا و معصیت است؟ آیا ما این را تشخیص می‌دهیم؟

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=247624

vista.ir
Online Classified Service

در موقعیت های دشوار ماهرانه رفتار کنید



باید با آن روبه رو شوید. ما همه انسانیم. ممکن است گاهی در بعضی موقعیت های اجتماعی احساس ناراحتی، دست و پا چلفت بودن، کمرویی و خجالت کنیم و نتوانیم آنچه را که در مورد آن فکر می کنیم

صراحتاً بر زبان آوریم و کلمات مناسب برای ابراز آن را پیدا نمی کنیم. ممکن است در یک مراسم ترحیم یا روزی باشد که یکی از هکارانتان از کار اخراج می شود. ممکن است هر جایی این احساس را تجربه کنید.

- با این احساس مقابله کنید

چیزی که مهم است این است که یاد بگیرید چطور این احساس را در خود کنترل کرده و در این موقعیت های خطرناک چه بکنید. با اینکه می دانید فرد مقابل حرف اشتباهی زده است، به جای ترک گفتگو باید

- سعی کنید که فرد مقابل را متقاعد کنید.

برای مثال وقتی در یک مراسم ترحیم به دوستتان تسلیت می گویید و او می گوید: نگران نباش، من خیلی هم به او نزدیک نبودم. شما چطور جواب می دهید؟ در مهمانی های فامیلی هم ممکن است از

این اتفاقات بیفتد و یکی از بستگان سؤالات زیادی در مورد هدیه ای که آورده اید بپرسد. با این رفتار چطور برخورد می کنید؟

خوشبختانه، من راه حلی برای این موقعیت ها دارم. این نکات را بخوانید تا یاد بگیرید که در این موقعیت های ناراحت کننده چطور رفتار کنید.

- کسی از شما تعریف و تمجید می کند

سه ماه است که در ساعات بین کاریتان به باشگاه رفته و ورزش می کنید و کم کم ماهیچه هایتان دارند روی فرم می آیند. می دانید که ظاهر خوبی پیدا کرده اید. دوستی قدیمی را می بینید. او سریعاً

متوجه تغییرات فیزیکی شما می شود و صادقانه مشغول تحسین کردن و تعریف کردن از شما می شود. اما شما فرد خجالتی و متواضعی هستید و نمی دانید که چطور پاسخ این دوست را بدهید.

- چه بگویید:

گاهی یک جواب ساده بهترین جواب است. در این موقعیت هم وضع به همین منوال است. جواب ساده ای مثل یک متشکرم کوتاه می تواند کارتان را آسان کند. هنگام گفتن این جمله در چشمان دوستتان

- نگاه کنید تا تاثیر بیشتری بگذارد.

می توانید این تشکر را کمی بیشتر آب و تاب داده و کمی شکسته نفسی بکنید. آهسته پشت دوستتان را نوازش کرده یا از سایر حرکات دوستانه استفاده کنید تا بفهمد که تعریفش را جدی گرفته اید.

در آخر برای اینکه این تمجید را به موضوع بحث بکشانید می توانید کمی در مورد این تغییرتان یا اینکه چطور وزن کم کرده اید با او صحبت کنید. این باعث می شود که دوستتان تصور کند موضوع کاملاً مهمی را متوجه شده است.

- به دوستی تسلیت می گویید

یکی از بدترین موقعیت ها وقتی اتفاق می افتد که دوستی یکی از بستگان نزدیکش مثل مادر یا پدرش را از دست می دهد. شما می خواهید دوستتان را مطمئن کنید که آنجایید و حاضرید هر کاری انجام

دهید تا ناراحتی او کمتر شود. اما نمی دانید که او چطور با این مشکل کنار می آید و نمی خواهید مرزها را از بین ببرید. احساس همدردی با دوستان در چنین موقعیت هایی کار ساده ای نیست. چطور برای ابراز آنچه در فکرتان است کلمه ها را پیدا می کنید؟

▪ چه بگویید:

بهترین راه این است که صادق باشید. تماس های دوستانه (مثل بغل کردن، دست روی شانه ی فرد گذاشتن و...) می تواند بسیار کمک کننده باشد. لازم نیست از روی چاپلوسی و ریاکاری با او درد و دل

کنید. چیزی بگویید که واقعاً به آن فکر می کنید. اگر واقعاً به آن اعتقاد دارید بگویید : هر وقت خواستی من پیشت هستم اما اگر واقعاً نمی توانید این کار را انجام دهید گفتن ساده ی متاسفم، همدردی

من را بپذیر کفایت می کند. همین که در مجلس ترحیم شرکت کرده اید نشاندهنده ی این است که به او اهمیت می دهید.

در این موقع از سوال کردن ابا نداشته باشید. در مورد ترتیب دادن مجلس ختم و این مسائل از او سوال کنید تا کمی از ناراحتی او کم شود. سعی کنید هر چه می توانید انجام دهید تا کمی از ناراحتی های

او کم کنید. از گفتن جمله های کلیشه ای مثل زندگی خوبی داشت خودداری کنید. این جمله ها در آن شرایط کمی بی معنا هستند.

● یکی از آشنایانتان از کار اخراج می شود

با یکی از همکارانتان در اداره روابط نزدیکی داشته اید، اما او مجبور به ترک کار شده است. مطمئناً از این مسئله بسیار ناراحت است و شما کسی هستید که باید کمی به او اعتماد به نفس دوباره بدهید. چه کار می کنید؟

▪ چه بگویید:

درست است که من همیشه طرفدار صداقت هستم اما در این موقعیت گفتن دروغ مصلحتی بد نیست و خیلی به بهبود حال دوستتان کمک می کند. فکر می کنید شانسی برای پیدا کردن شغلی با همان

موقعیت ندارد؟ اشکالی ندارد، دروغ بگویید. به او اطمینان دهید که شرکت های بسیاری هستند که راغب به استفاده از فردی با شرایط او می باشند. با این کار باعث خواهید شد که تصور کند هنوز هم فرد

فعالی در اجتماع می باشد و اعتماد به نفس از دست رفته خود را دوباره به دست آورد. به او بگویید که می تواند روی کمک شما حساب کند. اما قول پیدا کردن کار جدید را به او ندهید. حرفی بزنید که بتوانید به آن عمل کنید.

● تصادفاً کسی را می رنجانید

همسر یکی از دوستانتان که حامله است به شما می گوید که می خواهد اسم دخترش را بولا بگذارد. شما این مسئله را در جمع دوستانتان تعریف می کنید و با خنده و مسخره می گویید که بولا خیلی

اسم زشتی است. یکی از دوستانتان در جمع ناراحت شده و می گوید که اسم مادر او هم بولا است. چه جوابی می خواهید بدهید؟

▪ چه بگویید:

یکی از بهترین راه های در رفتن از چنین موقعیت هایی این است که مسئله را به شوخی و خنده گرفته و جوری صحبت را عوض کنید. مثلاً بگویید که چقدر همیشه حتی از اسم خودتان هم متنفر بوده اید. راه

دیگر این است که خیلی ساده از دوستتان عذرخواهی کرده و بگویید که قصد بدی نداشته اید.

● یک حالت چطوره ساده برایتان داستان می سازد

امروزه اصطلاحاتی مثل چطوری یا حالت چطوره مثل سلام کردن برای احوالپرسی استفاده می شود. فکر می کنید مردم واقعاً دوست دارند بدانند که شما چطور هستید نخیر، آنها فقط میخواهند

که سلامی کرده باشند و توقع دارند که شما هم در جواب بگویید خیلی ممنون، شما چطورید؟ گاهی ممکن است برایتان پیش آید که فردی این موضوع را درک نکرده و با چنین سوالی از جانب شما شروع

به گفتن داستان زندگیش کند. در چنین مواقعی چه برخوردی دارید؟

▪ چه بگویید:

در اینگونه مواقع سعی کنید روی موضوع مورد بحث تمرکز کنید. اگر در جواب حالت چطوره ی شما گفته مریض است و تب دارد، از او در این مورد بیشتر سوال کنید و نظرات و توصیه های خود را هم به او

بگویید. سعی کنید با او به خوبی برخورد کرده و به نرمی صحبت کنید. دوستی که با یک حالت چطوره مشکلات زندگیش را برایتان بیان می کند

حتماً نیاز به دردودل کردن دارد.

● کسی ناخواسته به شما توهین می کند

ممکن است جدیداً رابطه تان با نامزدتان را به هم زده باشید و اوقات سختی را می گذرانید و در این مورد با دوستانتان درد و دل می کنید. یکی از دوستانتان برای همدردی می گویداو از آن اول هم به درد

تو نمی خورد یا زشت بود. شما متعجب می شوید و با خود فکر می کنید که آیا وقتی این همه مدت با آن فرد بوده اید هم او چنین فکری می کرده است؟ شما هنوز نسبت به او احساس علاقه می کنید

و این دوست با گفتن این حرف ها به کسی که برایتان عزیز است توهین کرده است. شاید دوستتان منظوری هم نداشته باشد اما به هر حال حرفی زده است. در این مواقع چه می کنید؟

▪ چه بگویید:

اولین واکنش شما باید نادیده گرفتن آن حرف باشد. طوری که انگار حرف آن فرد اصلاً ارزش توجه هم نداشته است. به قولی جواب ابلهان خاموشی است. پس فراموشش کنید. راه دیگر این است که با

دوست خود صحبت کرده و ماجرا را کاملاً برایش شرح دهید تا بفهمد که چه اتفاقی افتاده است.

در موقعیت ها به جا عمل کنید

ممکن است که یافتن کلمات به جا و مناسب در همه ی موقعیت ها ممکن نباشد اما با رعایت این نکات می توانید راحت تر با این شرایط کنار بیایید. به جای اینکه احساس ناراحتی و دست و پا چلفتی بودن

کنید، منظور خود را کوتاه و کامل با رعایت صداقت بیان کنید.

منبع : iran4me

http://vista.ir/?view=article&id=335008

vista.ir
Online Classified Service

درس گرفتن از شکست ها!!!



هنگامی که انسان موفق بر زمین می‌افتد، فورا بر میخیزد، از شکست خود درس می‌گیرد، ضربه را از یاد می‌برد و به سمت جایگاهی بلندتر حرکت می‌کند.

اگر زندگی مشاهیر بزرگ دنیا را از نظر بگذرانید، متوجه می‌شوید کسانی که به موقعیت‌های بزرگ دست یافته‌اند، زیر فشار ضربات شکست استخوانی خرد کرده‌اند.

هر که در این حد از موقعیت قرار گرفته باشد، با مخالفت‌ها، ناامیدی‌ها، موانع و بدبیاری‌های فراوانی رو در رو بوده است.

شرح احوال و ماجرای زندگی انسان‌های بزرگ را به قلم خود آنها بخوانید تا

بار دیگر دریابید که چگونه هر یک از این افراد بارها و بارها توانستند در برابر موانع و مشکلات سر خم نکنند.

کار دیگری هم میتوانید بکنید. ازدوستان و آشنایان یا هر کسی که به نظر شما واقعا در زندگی موفق است، اطلاع پیدا کنید. وقتیهمه‌چیز را درباره او فهمیدید، متوجه میشوید که بر دشواری‌ها و موانع بزرگ فایق آمده است.

امکان ندارد بدون وجود مخالفت، مشقت و موانع به موقعیت‌های بزرگ دست پیدا کنیم. ولی امکان آن وجود دارد که از موانع برای پیشبرد اهداف خود استفاده کنیم. هنگامی که از مساله‌ای ضربه می‌بینیم، غالبا چنان در آغاز دچار احساسات می‌شویم که نمی‌توانیم از آن تجربه‌ای بیندوزیم. ما می‌توانیم شکستها را به پیروزی تبدیل کنیم.

یعنی درسی بگیریم، آن را به کار ببندیم و بعد به شکستی که پشت سر گذاشته ایم نگاه کنیم و لبخند بزنیم. از هم اکنون تصمیم بگیرید از هر مانعی که در سر راهتان سبز می‌شود، چیزی به غنیمت بگیرید. بار دیگری که در محیط کار یا منزل با مشکلی روبه‌رو می‌شوید، بر اعصابتان مسلط شوید و بکوشید علت آن را پیدا کنید.

از این راه می‌توانید جلو اشتباه‌های مجدد را بگیرید. ضربه خوردن تجربه با ارزشی است، در صورتی که بتوانیم از آن درسی بگیریم. ما انسانها موجودات عجیب و غریبی هستیم، خیلی سریع برای پیروزی‌های خود اعتباری تمام عیار قائل می‌شویم. هروقت به موقعیتی میرسیم ، می‌خواهیم همه عالم و آدم را خبر کنیم. طبیعتا دوست داریم همه ما را به یکدیگر نشان دهند و بگویند: «او را می‌بینی؟ چنین و چنان کرده است.»

با وجود این، عادت داریم به همان سرعت دیگر افراد را به خاطر بروز هر مانع کوچکی مقصر بدانیم. وقتی فروش کم می‌شود ، فروشنده‌ها به طور طبیعی تقصیر را گردن مشتری‌ها می‌اندازند. وقتی کارها از دور خارج می‌شود ، مدیران اجرایی به طور طبیعی کارمندان یا دیگر مدیران را سرزنش می‌کنند.

بعید نیست در این دنیای دیوانه کسانی بخواهند به ما ضربه بزنند، ولی در بیشتر موارد، خودمان باعث سقوط خود می‌شویم. شکست‌های ما در اثر بی‌کفایتی فردی یا اشتباه‌های خودمان است.

واقعگرا باشید. خودتان را در یک لوله آزمایش بگذارید و از دید یک شخص ثالث و بیطرف به خودتان نگاه کنید. ببینید آیا دارای ضعفی هستید که پیش از این، هرگز متوجه آن نشده‌اید؟ اگر ضعفی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید. بیشتر مردم آنقدر به خودشان عادت می‌کنند که توانایی دیدن راههای اصلاح نفس را از دست می‌دهند.

خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دادن تاثیر سازنده‌ای دارد. به انسان کمک می‌کند که کارآیی و قدرتی را که لازمه موقعیت است، به دست آورد. مقصر دانستن دیگران تاثیری ویرانگر دارد. از اثبات کردن این‌که دیگری دارد اشتباه می‌کند، مطلقا هیچ سودی عایدتان نمی‌شود. به گونه‌ای سازنده خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دهید.

از ناتوانایی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود فرار نکنید. معیارهای بالاتری را در نظر بگیرید. و مانند افراد موفق، کاستی‌ها و ضعف‌های خود را جستجو و سپس آنها را اصلاح کنید. در حقیقت، عامل اصلی موفقیت انجام همین کارهاست. البته غرض از یافتن عیوب آن نیست که به این گونه افکار میدان دهید: این هم یک دلیل دیگر برای بازنده بودن من برعکس، به خطاهای خود از این دید بنگرید: «این هم راه دیگری است که می‌تواند از من یک پرنده بزرگ بسازد.»

آلبرت هوبارد می گفت: «یک انسان شکست‌خورده کسی است که با وجود اشتباه‌های احمقانه‌ای که مرتکب شده است، نمیتواند تجربه‌ای بیندوزد.» بیشتر، شکستهای خود را ناشی از بدشانسی می‌دانیم. می‌گوییم: «رسم روزگار است دیگر، کاری نمی‌شود کرد.» ولی دست نگه دارید و یک لحظه بیندیشید. رسم روزگار آنقدرها هم بی‌حساب و کتاب نیست و به دلایل نامعلوم، نتایج معلومی را موجب نمی‌شود.

اعتقاد به رسم روزگار، هیچ تجربه‌ای در پی ندارد و آمادگی بیشتری برای رویارویی با مشکلی که قبلاً در شرایط مشابه داشتیم، به ما نمی‌دهد. مربی فوتبال که پس از شکست تیمش در مسابقه روز شنبه می‌گوید: «خوب بچه‌ها، این هم یه رسم روزگار دیگه» کمکی به تیم خود برای پرهیز از اشتباه‌های مشابه در مسابقه شنبه آینده نمی‌کند.

به جای مقصر دانستن بخت و اقبال، موانع را بررسی می‌کنید. هرگاه مغلوب شدید، درس بگیرید. بسیاری از افراد خسته و رنجور از زندگی، محرومیت خود را با عبارات بخت بد، بخت شوم و بخت شور، توصیف می‌کنند.

این مردم هنوز مانند کودکان فکر می‌کنند، خام هستند و بدون داشتن هیچ درکی از شرایط خود، عاجز از دیدن فرصت‌هایی هستند که آنها را

بزرگتر، قویتر و متکی به نفس‌تر می‌کند. دیگر اقبال خود را محکوم نکنید. مقصر دانستن آن، هیچ انسانی را به هدف خود نرسانده است.

مشکل اصلی این است که بیشتر مردم وقتی به مانع سختی در کار بر می‌خورند، فقط شکست را در نظر می‌آورند و به این ترتیب مغلوب می‌شوند.

وقتی یقین پیدا می‌کنید که راهی هست، به طور خودکار انرژی منفی را (کنار بکشیم، برگردیم عقب) تبدیل به انرژی مثبت می‌کنید (ادامه بدهیم، جلو برویم.) تنها زمانی یک مساله یا یک مشکل غیر قابل حل می‌شود که فکر کنید غیرقابل حل است. با ایمان داشتن به امکان وجود راه‌حلی برای مشکلات، راه‌حلها را جذب می‌کنید. به خودتان حتی اجازه صحبت یا فکر درباره ناممکن بودن راه‌حلها را ندهید.

وقتی به مانعی بر می‌خورید، لازم نیست کل برنامه را زیر سؤال ببرید. بهتر است عقب گرد کنید و به تجدید قوا بپردازید. کارهای ساده و جذابی را امتحان کنید، مانند نواختن ساز یا پیاده روی یا چرتی کوتاه.

بدین‌ترتیب، وقتی دوباره با آن مانع روبه‌رو می‌شوید، خودبه‌خود، راه‌حل آن هم به سراغتان می‌آید. در موقعیت‌های حساس دیدن جنبه‌های مثبت و خوب نیز می‌تواند موقعیت آفرین باشد. در پایان به یاد داشته باشید که همیشه همان چیزی به سراغتان می‌آید که انتظار دیدنش را دارید. طرف مثبت را ببینید تا بر شکست غلبه کنید. اگر ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد.

اگر همواره فکر شکست را در ذهن می‌پرورانید، مصرا از شما می‌خواهم خود را از شر این فکر موذی نجات دهید؛ چون فکر شکست، شکست می‌آورد. از این پس به خود بگویید: «من مغلوب شکست نخواهم شد.»

نباید از مشکل ترسید، باید به خود بقبولانید و تلقین کنید که خدا با شماست و به کمک او موفق خواهید شد، هر مشکلی را از سر راه بردارید.

در مقابل مشکلات مقاومت کنید و کاری برای از بین بردن آنها انجام دهید. شما با تکیه به ایمان می‌توانید در هر کاری موفق شوید، ایمان به خدا و ایمان به خودتان، ایمان بالاترین سلاحی است که به آن نیاز دارید با سلاحی کافی و حتی بیش از رفع نیاز. ایمان موجب پایداری، قوت و استقامت می‌شود. در ایمان پویایی و قدرتی وجود دارد که به هنگام بروز مشکلات انسان را مقاوم نگاه می‌دارد.

اگر نگرش شما این باشد که «من با توکل به پروردگار به هر کار توانا هستم» در آن صورت نگرش جدیدی را به ذهن منتقل میکنید. روی انگاره‌های مثبت مرتباً تاکید بگذارید و ببینید چگونه باورتان خواهد شد که میتوانید راه‌حلی برای مشکلات خود پیدا کنید.

در پایان ۵ راهنمایی را که کمک می‌کند، شکست‌ها را به پیروزی تبدیل کنید:

۱) از شکست‌ها به گونه‌ای برداشت کنید و درس بیاموزید که راه را برای موفقیت شما هموار سازد. هنگامی که با شکست مواجه شدید علت آن را ریشه‌یابی کنید، سپس بر آن شوید که به وقت دیگر پیروزی به دست آورید.

۲) شهامت آن را داشته باشید از خودتان انتقاد در جهت سازندگی به عمل آورید. نکات ضعف و اشتباه‌های خود را بررسی و سپس آنهارا تصحیح کنید.

۳) شاکی بودن و از بخت بد نالیدن را متوقف کنید. علل هر پس ماندگی و توقف را جویا شوید و موجب اشتباه را پیدا کنید. یادتان باشد از گناه کارها را به گردن بخت انداختن، هیچ‌کس‌به منزل مقصود، رهنمون نشده است.

۴) پشتکار و پایداری را با آزمایش درهم آمیزید. در راستای هدفتان حرکت کنید. اما هیچ وقت سرتان را به سنگ نکوبید و اظهار پشیمانی نکنید، سعی کنید به آزمایش‌های دیگری دست بزنید.

۵ـ به خاطر داشته باشید، در هر موقعیتی یک طرف خوب و زاویه رویش وجود دارد. آن را پیدا کنید، سپس با بررسی آن، نومیدی را از فضای اندیشه خود خارج سازید.

منبع : روزنامه هموطن سلام

http://vista.ir/?view=article&id=351883

vista.ir
Online Classified Service

درس هائی از زندگی



- ارزش وقت واستفادهٔ مطوب از آن

نقش چندین عامل در دستیابی به موفقیت، چنان مؤثراست که افراد، خواهان پیروزی، چاره‌ای ندارند چز این که‌آن‌ها را بشناسند و مورد مطالعه دقیق قرار دهند وحاصل یافته‌های خود را به کار گیرند. یکی از این‌عامل‌های کلیدی "وقت" می‌باشد.

مقصود از وقت، در این جا پاره‌ای از آن مقطع زمانی است‌که از تولد تا پایان زندگی هر انسانی را در بر می‌گیرد. ئقت‌برای همه افراد، ارزش و اهمیت یکسانی ندارد. بسیاری‌آن را چنان به باد می‌دهند که گوئی همیشه زنده‌اند وگروهی که بیشتر گرامی‌اش می‌دارند، آن را با پول و طلا،هم سنگ می‌شمارند. به نظر می‌رسد که حتی این گروه، ازیاد می‌برند که پول و طلا را می‌توان دوباره به دست آورد،اما وقت از دست رفته را نمی‌توان باتمام پول و طلاهای‌دنیا باز گرداند.

این هدیهٔ بزرگ، یکی از باارزش‌ترین و گران قدرترین‌منابع و سرمایه‌های بالقوهٔ ما انسان‌ها می‌باشد. بدیهی‌است که بودن مان و همهٔ آنچه را که می‌خواهیم انجام‌دهیم، بشویم و داشته باشیم؛ تنها با داشتن وقت، امکان‌پذیرست. بدون استفاده از ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های ع مرمان، نمی‌توانیم یاد بگیریم،خدمت کنیم، بیافرینیم، مهر بورزیم و صاحب چیزی‌بشویم یا از آن چه که موجود است، بهره بگیریم.

این‌سرمایهٔ بزرگ که بستر هستی و زمینهٔ همهٔ فعالیت‌های‌مان می‌باشد، هم چون امانی است که اگرناگهانی هم ربوده نشود، سرانجام پس گرفته خواهد شد. این منبع کمیاب که حتی یک صدم ثانیه‌اش نیز می‌تواندفرصت زندگی، پیام رسانی، درخشش و اثرگذاری فراهم‌کند، تنها مدت کوتاهی در اختیار ماست. کوتاهی آن تا آنچا حقیقی است که حتی مادران دلسوز هم برای فرزندان دلبندشان، عمر صدوبیست ساله آرزو می‌کنند نه بیشتر!؟

براساس این حقیقت‌ها، "داشتن آگاهی از ارزش وقت، جلوگیری از به هدر رفتنش و به کارگیری شایستهٔ آن درجهت رسیدن به آززوها، سومین راز پیروز می‌باشد."

انسانی که به این راز پی برد و خواهان موفقیت باشد،جست وجو و مطالعه در زمینهٔ جلوگیری از اتلاف وقت‌واستفادهٔ درست از آن را جزو آموزش‌ها اولیه ومقدمات کار خود قرار می‌دهد.

برای استفادهٔ شایسته از وقت، اولین قدم را آن‌گاه برمی‌دارید که فعالیت‌های روزانهٔ خود را مورد مطالعه قرارمی‌دهید. با این بررسی می‌خواهید که وضع موجودتان‌رابدانید، عادت‌های کاری خود را بشناسید و دریابید که باچه تغییرها و یادگیری هائی می‌توانید به وضع مطلوب‌برسید.

انجام کارهای زیر، شما را در رسیدن به این مقصود کمک‌می‌کند:

یک یا دو هفته، فعالیت ساعت‌های بیداری خود رابررسی کنید تا ببیند چه مقدار از وقت‌تان صرف چه‌کارهائی می‌شود حاصل بررسی را در جدولی یادداشت‌کنید.

کارها، رابطه‌ها، سرگرمی‌ها، تلفن‌ها به فکر فرورفتن‌ها،بحث و جدل‌ها، سرگرمی‌های رایانه‌ای، دنبال کاغذ یاپرونده‌ای گشتن، نحوهٔ استراحت و

کلیهٔ فعالیت‌های‌تان را در طول این مدت مورد مطالعه قراردهید و ببینید با حذف کردن و یا کاهش دادن کدام یک‌می‌توانید بیشتر به کار باارزش‌تر خود بپردازید و بربازدهی خود بیفزائید.

با توجه به اطلاعاتی که به دست آورده‌اید نظم لازم رادر محیط یا میز کارتان به وجود آورید فعالیت‌های مهم ودنباله‌دار و بلند مدت خود را که برای رسیدن به هدف تان‌لازم هستند، بنویسید و به فعالیت‌های کوچک‌ترین تقسیم‌کنید؛ سپس ترتیب این فعالیت‌ها، منبع‌ها و مدت دوتاریخ اجرای‌شان راتخمین بزنید و در دفتری یادداشت‌کنید.

از این فعالیت‌های کوچک شده برنامهٔ ماهانه، هفتگی‌و روزانه بسازید و برای اجرا در تقویمی وارد کنید درپایان هر روز لیستی از کارهائی که باید روز بعد انجام شودتهیه نمائید و در محل کار و معرض دیدتان قرار دهید.

سعی کنید کارهای روزانه را طبق برنام و به ترتیب اولویت انجام دهید. عادت کنید که اگر در طول روز وضع‌غیرمنتظره‌ای پیش آمد و کار برنامه‌ریزی شده انجام شد،آن را روز بعد یا در طول همان هفته، به انجام رسانید.

در پایان هر هفته، کارهای انجام شده را با برنامهٔ نوشته شده و برنامهٔ کلی مقایسه کنید تا اگر تغییری لازم‌است، انجام دهید و از پیشرفت خود اطمینان حاصل‌کنید.

اگر در پایان هفته، خوب کار کرده و پیشرفت داشته‌اید،

با دیدار از یک خویشاوند یا دوست، خواندن یک کتاب‌جالب، دیدن یک فیلم، تماشای یک مسابقه ورزشی یاهر فعالیت ساده‌ای که به شما لذت می‌دهد به خودتان‌پاداش دهید.

شاید تعجب کنید اما لزومی ندارد که فقط دیگران به شماپاداش دهند. آنان ممکن است اشتباه کنند ولی شماخودتان می‌دانید که چه وقت سزاوار پاداش می‌باشید.دادن پاداش مشروط به خود را آزمایش کنید.

خواهید دید که روش موثری برای کارآمدتر شدن است‌خلاف آن هم صادق است تنبل‌ها، تنبل‌تر می‌شوند چون‌بدون آن که کار مفیدی ارائه دهند دیگران به آنان یا آنان به‌خودشان پاداش می‌دهند!!

به طور کلی، شناخت ویژگی‌های خود، سالم و ورزیده‌ماندن، داشتن هدف ارزشمند و منظم بودن و سامان‌بخشیدن به وسایل و مدارک محیط کار، مشخص کردن‌کارهای مهم ماهانه، هفتگی و روزانه، انجام دادن کارهای‌مهم هر روز در همان روز، عقب نینداختن تصمیم‌گیری،نپذیرفتن کار و مسئولیت‌های دیگران، "نه" گفتن به‌فعالیت‌های بی حاصل یا کارهائی که شما را به هدف‌تان‌نزدیک‌تر نمی‌کند، محول کردن بعضی از کارها در صورت‌امکان، استفاده از فاصله‌های زمانی کوتاه مانند وقتی که ازخانه به محل کار یا دانشگاه رفت و آمد می‌کنید و پاداش‌دادن به خود آن گاه که سزاوارش هستید، بعضی از راه‌های‌موثر برای جلوگیری از اتلاف وقت و استفاده بیشتر ازآن می‌باشند. عادت کنید که در مورد هر کاری که‌می‌خواهید انجام دهید، بپرسید: "آیا این کار مرا به هدفم‌نزدیک‌تر می‌کند یا نه؟" خواهید دید که در تصمیم‌گیری وگذران مناسب وقت تان، اثر شگرفی خواهد داشت .

حال اگر موردهای ذکر شده را دوباره بخوانید خواهید دیدکه شما در "وقت" تغییری ایجاد نمی‌کنید؛ بلکه با ایجادتغییرهای لازم در رفتارهای خودتان از وقت موجودبهرهٔ بیشتری می‌برید حقیقت این است که وقت رانمی‌توان افزایش داد و نمی‌توان اداره کرد وقت، همچون‌رودخانه‌ای در حال گذر است. رودخانه‌ای که نمی‌توان‌جریان آن را متوقف ساخت بر آن سدی بست یا منحرفش‌کرد شما می‌توانید آگاهانه و فعالانه از این رودخانه برای‌شنا کردن، ماهی گرفتن، قایقرانی و گردش توربین‌های‌مختلف استفاده کنید یا همچون ناظری بی‌منظور، گذران‌آن را به تماشا بنشینید. انتخاب با شماست. یادتان باشدکه شما تمام ابزارهای پیروزی یعنی توانائی تفکر، قدرت‌گزینش و امکان عمل را در اختیار دارید. اجازه ندهیدتفکر، گزینش یا عمل اشتباه، پیروزی‌تان را به تعویق‌اندازد. انتخاب شما در همه موردها بویژه در موردچگونگی گذران وقت، باید پیوسته وابسته به رسالتی باشدکه برای خود رقم زده‌اید و هدف‌های ارزنده‌ای که براساس این رسالت برای خود ساخته‌اید.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=266371

vista.ir
Online Classified Service

درست انتخاب کنید



در دنیای جدید، گاهی اوقات خواستن بهترین‌ها، بدترین‌ها را به بار می‌آورد. پس مواظب انتخاب‌هایتان باشید.

شما اولین نسل در تاریخ هستید که قدرت انتخاب بهترین چیزها را دارید؛ نه تنها می‌توانید جایی که در آن زندگی می‌کنید را انتخاب کنید، بلکه فرصت‌های زیادی برای انتخاب شغل هم دارید؛ حتی می‌توانید تصمیم بگیرید که با درآمد حاصل از آن تلویزیون ۳۲ یا ۴۲ یا ۵۲ اینچ LCD بخرید! انتخاب با شماست.

انتخاب کردن در تمام طول روز با ماست؛ درست از لحظه‌ای که بیدار می‌شویم و انتخاب می‌کنیم که صبحانه کورن فلکس بخوریم یا شیر موز یا عسل یا...در میان انتخاب‌هایمان برای بهتر و راحت‌تر زندگی کردن محصور شده‌ایم؛ انتخاب‌هایی که در بیشتر موارد جزو ضروریات زندگی به حساب می‌آیند.

بسیاری از روانشناسان علوم اجتماعی معتقدند که بزرگترین تصمیمات ما بندهایی هستند که به دور خودمان می‌تنیم. گرچه تمام صنعت و تکنولوژی عصر حاضر از آژانس‌های مسافرتی گرفته تا دکوراسیون‌های داخلی و... همه و همه برای هدایت ما به سمت انتخاب‌های بیشتر اختصاص داده شده‌اند.

فکر می‌کنید اگر نیاکان ما پا به دنیای جدید می‌گذاشتند، چه عکس‌العملی از خود نشان می‌دادند؟! آنها قطعا متعجب می‌شدند. در دورانی که آنها زندگی می‌کردند، بیشتر انتخاب‌ها بین دو گزینه «یک چیز»و «هیچ چیز» بود؛ در چنین دنیایی اجدادمان به راحتی قادربودند که تصمیم بگیرند و البته همیشه بهترین را داشته باشند.

اما در دنیای حاضر ما برای انتخاب بهترین شانس و موقعیت از بین گزینه‌های بیشمار باید تلاش کنیم. همه ما دارای غریزه‌ای هستیم که خواهان افزایش دادن و جمع کردن، است؛ حتی زمانیکه احتیاج چندانی به انجام دادن هیچ کدام از این کارها نداریم و همین باعث می‌شود کمی عصبی شویم.

چراکه فکر ما در محیطی که دارای کمبودها و فقدان‌ها است رشد یافته، در عوض امروزه در محیطی قرار گرفته‌ایم که از این کمبودها خبری نیست! برای مثال فکر می‌کنید می‌توانید به یک مرکز خرید بروید و در کمتر از دو دقیقه خریدتان را انجام بدهید و برگردید؟!

- نگرانی از زیادی‌ها

در اغلب موارد تعدد گزینه‌ها نگران‌کننده است، زیرا ما آنها را با آنچه که داریم و می‌توانیم داشته باشیم و آنچه که باید داشته‌باشیم مقایسه می‌کنیم. نیاکان ما از معدود بودن گزینه‌هایشان آگاه بودند و به همین دلیل خیال بافی نمی کردند.

به اعتقاد بسیاری از روانشناسان اجتماعی وقتی که حق انتخاب محدود و مشخص باشد، هیچ دلیلی برای اینکه خود را در انتخاب نادرست‌تان مقصر بدانید وجود ندارد.

این درحالی است که امروزه اگر انتخاب نادرستی داشته باشید احساس سرخوردگی می‌کنید و خودتان را مقصر می‌دانید، چراکه شاید در تصمیم‌گیری عجله کرده باشید! اما باید بدانید که حتی خود این فکر در انتخاب شما تاثیر می‌گذارد.

اینطور تصورکنید که به دنبال خرید یک خانه هستید، و فقط یک انتخاب دارید، انتخاب دومی وجود ندارد و تنها سرپناه قابل دسترس در این حوالی

همین یکی است. شما در این شرایط بهتر انتخاب می‌کنید یا زمانی‌که به یکباره به شما ۲۵ ملک با میزان قیمت یکسان در محله مورد علاقه‌تان پیشنهاد می‌شود؟!

حتی این موضوع را می‌توانید به انتخاب مقصد سفرتان بسط دهید؛ واقعیت این است که حق انتخاب‌های خیلی زیاد برای ما نارضایتی به همراه خواهد داشت، در حالی‌که اشکالی ندارد که ما چه انتخابی داشته‌ایم و نتیجه‌اش چه طور می‌شود.

• انتخاب و شادی

همه ما می‌دانیم که بیشتر گزینه‌ها پوچ هستند و بندرت زندگی ما را به خطر می‌اندازد، به همین دلیل نگرانی و تشویش زیاد درباره آنها معنا ندارد. اما این یک حقیقت است: ما گزینه‌های مهم و بزرگ را بیشتر از همه تخمین می‌زنیم.

آیا این انتخاب‌های بزرگ، انتخاب کردن همسر، یا حرفه در زندگی‌مان نیست؟ وقتی زمان تصمیم گرفتن انتخاب‌های مهم زندگی می‌رسد با خود می‌گوییم باید درست تصمیم بگیریم وگرنه سقوط وحشتناکی خواهیم داشت.

درحالی‌که نباید فراموش کنیم که همه ما به توانایی شناختی مجهز هستیم، اما توانایی پیش‌بینی کردن اینکه واقعا چه احساسی درباره یک تصمیم خواهیم داشت، جزو این موارد نیست. چرا که کمتر پیش می‌آید آنچه بر سرمان می آید را پیش‌بینی می‌کنیم.

این مهم است که از فکرکردن‌های بی‌مورد پرهیزکنیم ما می‌توانیم یک زندگی کامل از دنیایی که مثل میز سلف غذا است انتخاب کنیم. انتخاب محدود نه تنها نگرانی‌ها و تشویش‌ها را از بین می‌برد بلکه حتی شادی‌آور هم است. در بیشتر تاریخ بشری، انتخاب نشانه‌ای از فراوانی بوده است، اما امروزه احتمالا نشانه زیاده‌روی است، مثلا خرید اینترنتی می‌تواند گواه این موضوع باشد.

• رضایت، نه به حد اعلی رساندن!

در ایجاد محیطی جدید مثل جامعه مدرن، ما از تصمیم‌گیری راضی هستیم و به اندازه کافی خوب بودن را به بهترین بودن ترجیح می‌دهیم، به این معنی که با آگاهی از این که کمال گرایی مطلق وجود ندارد اجازه می دهیم پشیمانی و تاسف از ما دور شود. ما می‌توانیم با زرنگی بیشتری گزینه‌ها را خودمان محدود کنیم .در این موقعیت هیچ حس دردناکی درباره انتخاب وجود ندارد، انتخاب، انتخاب است.

• چطور گزینه‌ها را با خودتان هم پیمان کنید

شما می توانید جلوتر از جبران پیشرفت احساسی‌تان باشید!

• برای جزئیات وقت نگذارید:

تمرین کنید در چیزهای کوچک و خریدهای معمولی تصمیمات فوری بگیرید. زمان را برای مقایسه‌کردن مشخصات محدود کنید و مطمئن باشید که درست انتخاب خواهید کرد.

• ساکن نباشید:

زمان طولانی را به سرزنش کردن و مقصر دانستن خودتان درباره نتیجه بد انتخاب‌هایتان اختصاص ندهید. به جای این کار ا ز اشتباهاتتان درس بگیرید و مصمم شوید که بعد از این بهتر انتخاب کنید.

• واقع گرا باشید:

با پذیرفتن اینکه حتی بعضی وقت‌ها انتخاب‌های غلط بهتر از نداشتن انتخاب است، با احساسات تاسف‌تان بجنگید. شما با هر اشتباهی در حال یادگیری هستید.

• به پشت سرنگاه نکنید:

تصمیمات‌تان را کنترل کنید زیرا آنها غیرقابل برگشت هستند. با آگاهی کافی دست به انتخاب بزنید؛ خودتان را مجبورکنید که به سرعت خریدتان را انجام دهید و بعد دیگر افسوس نخورید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=300491

vista.ir
Online Classified Service

درس‌هائی از زندگی



- مهارت‌های زیستن با انسان

می‌دانیم که هستی، بقا و یادگیری‌های همه ما از انسان است و آگاهیم که آنچه سبب آسایش و راحتی ما می‌شود در طول قرن‌ها به‌وسیلهٔ او ساخته و یا تکمیل شده است. کودکی که دامان مادرش، انسانی که مصاحبت دوستش و عاشقی که وصال معشوقش را می‌جوید، به شما خواهد گفت که نه تنها خدمت‌ها و ساخته‌های انسان، ارزنده و آسایش‌آفرین هستند، بلکه حضور محض او نیز در موردهای بسیاری، آرامش‌بخش و دلپذیر می‌باشد. بنابراین "اولین راز پیروزی، این است که از عظمت انسان‌ها و وابستگی شدید آنان نسبت به یکدیگر آگاه شویم و ایشان را محور فعالیت‌های خود قرار دهیم".

پذیرش این حقیقت تغییرناپذیر و بزرگترین راز جاودانهٔ پیروزی، فرد را به اندیشه وامی‌دارد و از خود می‌پرسد که اگر انسان (پدر، مادر، برادر، خواهر، همسر، فرزند و ...) از اولین دم تا آخرین لحظهٔ زندگی نگهبان، حامی، مربی، دوست، همکار، همراز، محبوب و محور فعالیت‌های من است، من چه آمادگی‌ها، یادگیری‌ها و مهارت‌هائی باید به‌دست آورم تا به‌وسیلهٔ او پذیرفته شده و با او رابطه احترام‌آمیز و صمیمانه برقرار کرده و همکاری سازنده‌ای داشته باشم.

کسی که پاسخ درست این پرسش را بیابد و براساس آن عمل کند، افسرده نمی‌شود. تنها نمی‌ماند و درهای سلامت و آرامش و پیشرفت را به روی خود می‌گشاید. برای اثبات این ادعا کافی است که ارتباطهای روزانهٔ مردم را بازنگری کنید. شادترین لحظه‌ها و دل‌انگیزترین ساعت‌های عمر انسان را انسان‌های دیگر می‌آفرینند و متأسفانه هم آنان می‌توانند اندوه و درد و رنجش را سبب شوند. کمتر کسی است که از در، دیوار، میز، صندلی و دیگر وسیله‌های اطرفش آسیب دیده و آزرده‌خاطر باشد. اگر آزردگی و آسیبی هم اشد، از سازندگان آنها است. رفتار ناخوشایند بعضی از مردمان با یکدیگر، بیشتر از همه چیز، دردآور و رنج‌دهنده می‌باشد. همه به نوعی قهر و پرخاشگری در خانواده‌ها، پیمان‌شکنی دوستان، بی‌انصافی کسبه با مشتریان، حسادت همکاران نسبت به یکدیگر و دست به سر کردن مراجعان در اداره‌ها را تجربه کرده یا از آنها باخبرند. داستان‌های غم‌انگیز روزنامه‌ها، گله‌های منعکس‌شده در مجله‌ها و دعواهای ثبت شده در دادگاه‌ها، همه گواهی روشن بر آن مدعا می‌باشند. حال آنکه اصل اجتماعی بودن انسان، انزجار او از درد و رنج و آرزوی دیرپایش برای دستیابی به سلامت روح و روان و شاد و پیروز زیستن، ایجاب می‌کند که با دیگر انسان‌ها، روابطی مطلوب داشته باشد. علاوه بر این، همهٔ انسان‌های موفق، اعتراف می‌کنند که پیروزی آنان، تنها در اجتماع و در رابطه با دیگر انسان‌ها شکل گرفته و معنادار شده است. بنابراین، "دانستن و به‌کار بستن مهارت زیستن سازنده با دیگران، دومین راز پیروزی می‌باشد".

این مهارت، بی‌تردید مهارتی برتر از همهٔ مهارت‌ها است. بارها شنیده‌اید که گفته‌اند: "اگر شیشهٔ عمرم هم در دست این دکتر بداخلاق باشد، یگر به او مراجعه نخواهم کرد" یا "مردم، حنظل را از دست خوش خوبان آسان‌تر می‌خورند تا شیرینی از دست ترشرویان".

رابطهٔ انسان با دیگر انسان‌ها، تار و پود هستی اجتماعی او را می‌سازد. بنابراین تردیدی نیست که سلامت روابط عمومی جامعه و آرامش و آسایش فرد، در گرو دانستن و به‌کار گرفتن مهارت زیستن با انسان‌ها است. هر چه بیشتر از نیت‌ها، حالت‌ها، احساس‌ها، انگیزه‌ها و فکرهای

مردم آگاه شده و با آنان همکاری و همراهی کنید، بر غنای رابطه‌ها، تعداد دوستان و پیروزی و شادی خود می‌افزائید و محیطی صمیمانه‌تر برای آنان ایجاد می‌کنید. راستی انسان‌ها از یکدیگر چه می‌خواهند؟

به‌طور کلی، انسان‌ها می‌خواهند که موردتوجه و پسند دیگران واقع شده و از خدمات و یا ساخته‌های آنان قدردانی شود. بعضی از روانشناسان معتقدند که به‌طور تقریبی، پنجاه درصد از رفتارهای غیرغریزی انسان، برای این است که توجه دیگران را جلب کرده و مورد تأیید آنان قرار گیرد و پنجاه درصد دیگر رفتارهایش به این منظور است که از طرد گردیدن یا پس زده شدن به‌وسیلهٔ دیگران، جلوگیری به‌عمل آورد. در زندگی روزمره بسیار دیده می‌شود که مردم، خوش‌رویانه به انسان قابل اعتماد نزدیک می‌شوند و بی‌صبرانه، پیمان‌شکنان و دورویان را از خود می‌رانند. از داستان‌ها و نوشته‌های مختلف روشن است که بشر از دیرباز ارزش این مهارت‌ها و اهمیت انتقال آنها به نسل‌های بعد را می‌دانسته است. بعضی از این مهارت‌ها به قرار زیر هستند:

- هر عمل و اقدامی که موجب زنده و سالم ماندن و قوی و برازنده شدن فرد شود.
- هر مهارت کلامی و غیرکلامی که انتقال پیام را مؤثر و مطبوع کند.
- هر اقدام و عملی که موجب پیراستگی و اراستگی متداول و ظاهری فرد شود.
- هر رفتار و گفتاری که سپاس و قدردانی فرد را به کسانی که به او نیکی می‌کنند، برساند.
- هر حرکت و عملی که نشان‌دهندهٔ قابل اعتماد بودن، نگهداری پیمان و وفای به عهد باشد.
- هر آمادگی و تدبیری که نشان‌دهندهٔ دانستن ارزش وقت گرانقیمت خود و دیگران باشد.
- هر عمل و اقدامی که نشان‌دهندهٔ ایستادگی و پابرجائی فرد در اعتقادهای خود باشد.
- هر رفتار و کرداری که دلیل بر شناسائی و احترام به حقوق دیگران است.
- هر دانش و روشی که فرد برای مشاوره و کمک کردن به دیگران به‌کار می‌گیرد.
- هر رفتار، کردار و گفتاری که فرد با به‌کارگیری آنها خطاهای دیگران را می‌بخشاید.
- هر کردار و گفتاری که فرد با آنها خوش‌رویانه، احترام خود را به انسان‌ها بیان می‌کند.
- هر رفتار و عمل و گفتاری که همدلی و پشتیبانی فرد را از دیگران نشان می‌دهد.
- هر کردار و رفتاری که از مهربانی، فروتنی و ادب فد نسبت به دیگران حکایت می‌کند.

اصل قرار دادن و همگانی ساختن این مهارت‌ها از طریق آموزش در خانه، مدرسه و اجتماع، حتی از نظر افراد یکه متخصص تعلیم و تربیت نیستند، ضرورتی مشهود است. جامعهٔ آرامش‌جوی ما، آغوش خود و درهای پیروزی‌اش را بر هر کسی که مهارت‌های زیستن با انسان را به‌طور عملی بیاموزد و صمیمانه به‌کار گیرد، می‌گشاید.

قابل تأکید است که از میان مردم بسیاری که اهمیت این مهارت‌ها را دانسته‌اند، تنها کسانی به قدرت تأثیر و ارزش پی برده‌اند و محبوب مردم و موفق شده‌اند که دانستهٔ خود را به‌کار بسته‌اند بنابراین، جویندگان مصمم موفقیت آرامش را نیز می‌توانند با آموختن و به‌کار گرفتن این برترین مهارت‌های انسانی، معجزهٔ آنان را بار دیگر به اثبات رسانند و با الگو قرار دادن خویش، رفتار و رابطه‌های حاکم بر جامعهٔ امروز را تعالی بخشند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=253700

vista.ir
Online Classified Service



همه ما عملکرد متفاوت افراد مختلف در محیط کار را تجربه کرده‌ایم. دیده‌ایم گروهی خوش‌رویانه آمادهٔ پاسخگوئی و کمک کردن به مراجعان هستند، نشان خستگی در چهرهٔ آنان دیده نمی‌شود و شادمانه وظیفهٔ خود را انجام می‌دهند. بررسی بیشتر، مؤید آن است که این گروه به‌طور معمول بر مهارت‌های حرفه‌ای خویش می‌افزایند، به رضایت مراجعان ارزش می‌دهند و به بازرسی و ناظر هم احتیاجی ندارند. خدمات این گروه اغلب مؤثر و آثار و محصولهایشان ارزشمند، کارامد و دیرپا است. در بیشتر موردها، نوآوری و ابتکار این افراد، موجب بالا رفتن کیفیت خدمات با ایجاد تکنولوژی برتر در زمینهٔ کارشان می‌شود. به‌طور معمول، درخشانترین و محبوبترین چهره‌های اجتماعی از میان این گروه برمی‌خیزند.

از طرف دیگر، جمع بسیاری برخلاف این گروه رفتار می‌کنند؛ گوئی با نگهبان به محل کار کشانده شده و به بردگی مدرن واداشته شده‌اند. آنان جز به راه‌های فرار از کار، به چیز دیگری نمی‌اندیشند. اگر دست کم حرکتی هم می‌کنند، انگیزهٔ اصلیشان دریافت ماهیانه‌ای می‌باشد تا با آن، امرار معاش کنند. با آنکه نگهداری این افراد برای کارفرمایان، گرانتر از گروه اول تمام می‌شود. کمترین بازدهی را دارند و باعث بیشترین نارضایتی آشکار و پنهان مراجعان و مسئولان سازمان می‌شوند.

تفاوت این دو گروه تنها به آنچه گفته شد، ختم نمی‌شود. خوش‌رفتاری و عملکرد گروه اول به ایجاد رضایت، اطمینان، احترام و دوستی در میان ایشان و مراجعان آنان می‌انجامد و این کنش و واکنش، به‌طور غیرمستقیم، بر روابط خانوادگی این افراد نیز اثر مطلوب به‌جا می‌گذارد.

خلاف این موضوع نیز در مورد گروه دوم صادق است. آنان نه تنها مراجعان، همکاران و مدیران خشنودی ندارند، بلکه خود نیز از کار و رفتارشان راضی نیستند. این عدم رضایت فردی، بر روابط خانوادگی ایشان نیز اثر ناخوشایند به جا می‌گذارد. نگرانی، افسردگی، بیماری‌های روانی مختلف و گاهی عارضه‌های قلبی کشنده، از این عدم رضایت، سرچشمه می‌گیرد.

طبق آمار منتشره در آمریکا "بیشترین سکته‌ها در این کشور، صبح روز دوشنبه اتفاق می‌افتد" یعی درست وقتی که بعد از دو روز تعطیلی، افراد خود را مجبور می‌بینند که دوباره به کاری بازگردند که آن را دوست ندارند! اگر شما نیز باور داشته باشید که بشر، تنها برای امرار معاش زیست نمی‌کند و به نیازهای والاتر دیگری از جمله احترام به خود و خودشکوفائی و تعالی نیز نیازمند است، تفاوت‌های چشمگیر این دو گروه شما را وادار می‌کند تا کنجکاوانه سؤال‌های زیر را از خود بپرسید:

عامل این تفاوت‌ها چیست؟ افراد گروه دوم چگونه می‌توانند شاد و مثمر ثمر بوده، خوش‌رفتار شوند و فرصت درخشش داشته باشند؟

با کاوش عمیق‌تر و جست‌وجوی بیشتر، درخواهید یافت که افراد گروه اول به کاری مشغول هستند که در آن استعداد داشته، به آن علاقه‌مند بوده و برایش آموزش دیده‌اند. تجربه‌های عینی فراوانی نیز حاکی بر این است که گزینش کار برحسب استعداد و علاقه و آموزش دادن براساس این دو عامل، دست کم سبب خشنودی فرد و خدمت مؤثر به مردم می‌شود و اگر گسترش یابد و همه‌گیر شود، بالقوه می‌تواند سلامت و پیشرفت جامعه را که همهٔ مصلحان، خواستار آن هستند در پی داشته باشد. این واقعیتی انکارکردنی است که انسان در هیچ کاری پیشرو و صاحب‌نام نمی‌شود مگر اینکه آن کار با استعداد و علاقه و شور و شوق او، همخوانی داشته باشد. استعداد و علاقهٔ مردم نیز همچون اثر انگشت‌های آنان با هم تفاوت دارد. به‌عبارت دیگر، هر انسانی دارای توانائی‌های برجستهٔ ویژه‌ای می‌باشد که او را از انسان‌های دیگر متمایز می‌سازد؛ همچنین احساس دلبستگی هر فرد نسبت به چیزها، کارها و افراد، با دیگر افراد متفاوت است.

بنابراین، انسان‌ها تنها زمانی می‌توانند توانائی‌های خود را به نمایش بگذارند و فرصت درخشش داشته باشند که به حرفه‌ای بپردازند که به آن علاقه‌مند بوده، در آن استعداد داشته و برایش آموزش دیده باشند.

دقت بیشتر به مطالب بالا و تجه دوباره به رضایت فردی، ثمربخشی اجتماعی، حسن رابطه و رفتار انسانی گروه اول، از یک طرف و خشنودی مراجعان این گروه و اثرهای بالقوهٔ اجتماعی و به‌کارگیری استعدادها و علاقه‌ها از طرف دیگر، شما را متقاعد می‌سازد که استعداد و علاقه در دستیابی افراد به پیروزی، نقشی شگرف دارد. بر این اساس، می‌پذیرید که شناختن و پرورش دادن استعدادها و علاقه‌ها، چهارمین راز پیروزی

انسان می‌باشد.

شناخت و پرورش استعدادها، آنقدر مهم و اساسی می‌باشد که بعضی‌ها معتقدند معنی زندگی، آشکار ساختن این گوهرها و هدف آن، پرورش دادن و به‌کار گرفتن آنها است. یکی از امتیازها و شادی‌های بزرگ جامعهٔ بشری، آگاهی از این حقیقت است که تک تک افراد از توانائی‌های ویژه‌ای برخوردارند و یکی از نشانه‌های جامعهٔ پیشرو، فراهم ساختن فرصت‌ها و امکانات لازم برای کشف و پرورش و به‌کارگیری این توانائی‌ها می‌باشد. گوناگونی این استعدادها، جامعه را محکم و افراد را به هم وابسته‌تر می‌کند و از این دیدگاه نیز ارزش فرد را در جامعه افزایش می‌دهد.

پذیرش این مطالب، به این پرسش می‌انجامد که چگونه می‌توان استعدادها و علاقه‌ها را آشکار ساخت؟

آشکارسازی استعدادها و علاقه‌ها با استفاده از روش‌های زیر مقدور می‌باشد:

- استفاده از یافته‌های معلمان و مشاوران در دوران تحصیل
- مراجعه به مشاهده‌های افراد خانواده و دوستان نزدیک در رابطه با شما و کارهای دلخواهتان
- ارزیابی خود با بررسی و مطالعهٔ کارهائی که از کودکی تاکنون با علاقه و توانائی انجام داده و از انجامشان شاد شده‌اید.
- شرکت در آزمون‌های سازمانه و مرکزهای مشاوره و متخصص در این زمینه

برای تشخیص درست استعدادها و علاقه‌ها، بهتر است روش‌های متعددی به کار گرفته و حاصل آنها را با هم بسنجید. کلید اصلی کشف استعدادها و علاقه‌ها در توجه کردن به‌کارهائی است که در طول سال‌های زندگی شما استمرار داشته، تکرار شده و برایتان شادی‌آور بوده‌اند.

آشکارسازی استعدادها و علاقه‌ها و پرورش و به‌کارگیری‌شان، بزرگترین هدیه‌ای است که هر فرد به خود یا جامعه به او می‌دهد. این کار، مستلزم صرف وقت و هزینه می‌باشد؛ اما سودی که از کشف و پرورش آنها به فرد و جامعه می‌رسد، آنقدر بزرگ است که وقت و هزینهٔ صرف شده با آن، قابل مقایسه نمی‌باشد. کشف و پرورش این استعدادها و گزینش حرفه براساس آنها مثل تولدی دوباره است.

از آنجا که قسمت اعظم عمر انسان با کار کردن طی می‌شود، منطقی، شایسته و ثمربخش است که به‌کاری بپردازد که از آن لذت می‌برد و برایش معنی‌دار است؛ چون در غیر این‌صورت، روزهای زندگی‌اش را با نگرانی یا بی‌خبری، در انتظار رسیدن دوران بازنشستگی و پایان عمر به باد می‌دهد! و در نتیجه، خود را از درخشش برخاسته از ابتکار، نوآوری و سودمند بودن و جامعه را از حاصل خودشکوفائی و تعالی خویش محروم می‌سازد.

آری کار معنی‌دار، کاری است که براساس استعداد، علاقه و آموزش، برگزیده شده باشد. تنها در این شرایط است که فرد از فرصت خدمت کردن استفاده می‌کند تا به‌جای نشان دادن قیافهٔ عبوس و خسته و دست به سر کردن مراجعان؛ شخصیت، توانائی، هنر، مهارت و سلیقه و ابتکار خود را درهم آمیزد و از مجموعهٔ آنها، کارش را مانند یک تابلوی نقاشی زیبا و ارزشمند به مردم تقدیم کند.

خوانندهٔ آگاه و آینده‌نگر این مطالب، نه تنها تلاش خواهد کرد که این دانسته‌ها را در مورد خود، به‌کار گیرد، بلکه به‌عنوان یک شهروند متعهد، مصرانه از مؤسسه‌های آموزشی و هر مقام مؤثر کشوری خواهد خواست که کشف و پرورش استعدادها و علاقه‌های فرزندان کشور را سرلوحهٔ کار خود قرار دهند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=264500

vista.ir
Online Classified Service



میگن خدا افرادی رو که غرورشونو میشکونه خیلی دوست داره ، چون غرور و تکبر بارز ترین ویژگی شیطانه ، و خدا نمیخواد مخلوقش این خصلت رو از شیطان بگیره. اگه یه جایی ، یه زمانی ، غرورت شیکست ، غصه نخور ، شاید به ظاهر فکر کنی زمین خوردی ، اما در اصل خدا دستتو گرفته و از روو زمین بلندت کرده. هر عملی ، هر حرفی ، هر حرکتی یه پشت صحنه ای داره که بقیه ازش بی خبرن ، مثلا ممکنه هدف من از این صحبت ها فقط مطرح کردن خودم و یا جلب توجه باشه ، ولی اینو کسی نمیدونه ، اتفاقات و داستان هایی هم که توو زندگی ما از طرف خدا میوفته عین همین موضوعه. بعضی وقتا خدا خوشی های مارو ازمون میگیره تا خوب شیم ، آخه میدونید که؟ ما اومدیم اینجا که خوب باشیم ، نه خوش !. یه روزی پیامبر در راه مسجد میرفته ، بچه ها به پیامبر اصرار میکنن که باهاشون بازی کنه ، پیامبر شروع میکنه به بازی با بچه ها ، یه مدتی که میگذره یکی از اصحاب میاد تا ببینه چرا پیامبر دیر کرده ، حضرت به شخص میگه ، چند تا گردو واسه من تهیه کن تا بدم به بچه ها و سرشون گرم شه و ما هم به مسجدمون برسیم. خلاصه حضرت چند تا گردو میندازه زمین و بچه ها میرن دنبال گردو بازی ! . در راه مسجد پیامبر به شوخی و به زبون خودمون به همراهش میگه : دیدی چطوری پیامبر خدا رو با چند تا گردو عوض کردن؟!!

توو این دنیا هم ، خدا خودش به ما خوشی میده تا ببینه ما به چه قیمتی خوشی ها رو با خوبی ها عوض میکنیم ، اگه میخوای خوب باشی باید خوشی هاتو رها کنی ، مثل آدمی که سرما خورده ، خربزه خیلی براش خوشه ، اما اصلا براش خوب نیست! ، آمپول براش اصلا خوش نیست ولی براش خوبه!... چقدر زیبا توصیف میکنه این انسان ها رو :

همین کسانند که ضلالت را به بهای هدایت ، و عذاب را در ازای آمرزش خریدند.

پس چه صبورند بر آتش! " بقره ، آیه ی ۱۷۵ "

خیلیا توو این دنیا میرن دنبال گردو بازی ، اما خدا انقدر دوسشون داره ، که طاقت نمیاره و گردو هاشونو ازشون میگیره تا دوباره برگردند سمت خودش. توو سوره ی حدید ، خدا ، هم خیلی قشنگ به بنده هاش دلداری میده ، یعنی اونایی که گردو هاشونو ازشون گرفته ، و هم یه تلنگری به کسایی میزنه که هنوز گردو دستشونه ، خیلی آدمو آروم میکنه این دو تا آیه :

آیه ی ۲۲ : هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در جانتان روی ندهد مگر پیش از آنکه آنرا پدید آوردیم در کتابی ثبت است. همانا این کار بر خدا آسان است... آیه ی ۲۳ : تا بر آنچه از دست شما رفته است اندوه نخورید و بدانچه به شما داده سرمست نباشید ، و خدا هیچ خود خواه فخر فروشی را دوست نمی دارد.

خلاصه اینکه ، این حرف هارو زدم تا آخرش اینو بگم : یه نگاه به خودت بنداز ، ببین چند وقته داری گردو بازی میکنی ! ، اگه خودت قدرت و دله دور انداختنشونو نداری پس دعا کن خدا ازت بگیرتشون...

- درسهایی برای خوشبختی

از چارلی چاپلین می پرسند: خوشبختی چیه؟

میگه خوشبختی فاصله این بدبختی تا بدبختی بعدیه!

۱) درس اول:

یه روز یه کشیش به یه راهبه پیشنهاد می کنه که با ماشین برسوندش به مقصدش... راهبه سوار میشه و راه میفتن... چند دقیقه بعد راهبه پاهاش رو روی هم میندازه و کشیش زیر چشمی یه نگاهی به پای راهبه میندازه... راهبه میگه: پدر روحانی ، روایت مقدس ??? رو به خاطر بیار... کشیش قرمز میشه و به جاده خیره میشه... چند دقیقه بعد بازم شیطون وارد عمل میشه و کشیش موقع عوض کردن دنده ، بازوش رو با پای راهبه تماس میده... راهبه باز میگه: پدر روحانی! روایت مقدس ??? رو به خاطر بیار!... کشیش زیر لب یه فحش میده و بیخیال میشه و راهبه رو به

مقصدش می رسونه... بعد از اینکه کشیش به کلیسا بر می گرده سریع میدوه و از توی کتاب روایت مقدس ??? رو پیدا می کنه و می بینه که نوشته: «به پیش برو و عمل خود را پیگیری کن... کار خود را ادامه بده و بدان که به جلال و شادمانی که می خواهی می رسی»!

▪ نتیجه اخلاقی: اینکه اگه توی شغلت از اطلاعات شغلی خودت کاملا آگاه نباشی، فرصتهای بزرگی رو از دست میدی!

۲) درس دوم:

یه کلاغ روی یه درخت نشسته بود و تمام روز بیکار بود و هیچ کاری نمی کرد... یه خرگوش از کلاغ پرسید: منم می تونم مثل تو تمام روز بیکار بشینم و هیچ کاری نکنم؟ کلاغ جواب داد: البته که می تونی!... خرگوش روی زمین کنار درخت نشست و مشغول استراحت شد... یهو روباه پرید خرگوش رو گرفت و خورد!

▪ نتیجه اخلاقی: برای اینکه بیکار بشینی و هیچ کاری نکنی ، باید اون بالا بالاها نشسته باشی!

۳) درس سوم:

یه روز مسؤول فروش ، منشی دفتر ، و مدیر شرکت برای ناهار به سمت سلف قدم می زدند... یهو یه چراغ جادو روی زمین پیدا می کنن و روی اون رو مالش میدن و جن چراغ ظاهر میشه... جن میگه: من برای هر کدوم از شما یک آرزو برآورده می کنم... منشی می پره جلو و میگه: «اول من ، اول من!... من می خوام که توی باهاماس باشم ، سوار یه قایق بادبانی شیک باشم و هیچ نگرانی و غمی از دنیا نداشته باشم»... پوووف! منشی ناپدید میشه...بعد مسؤول فروش می پره جلو و میگه: «حالا من ، حالا من!... من می خوام توی هاوایی کنار ساحل لم بدم ، یه ماساژور شخصی و یه منبع بی انتهای آبجو داشته باشم و تمام عمرم حال کنم»... پوووف! مسوول فروش هم ناپدید میشه...بعد جن به مدیر میگه: حالا نوبت توئه... مدیر میگه: «من می خوام که اون دو تا هر دوشون بعد از ناهار توی شرکت باشن»!

▪ نتیجه اخلاقی: اینکه همیشه اجازه بده که رئیست اول صحبت کنه!

اگر روزی دشمن پیدا کردی، بدان در رسیدن به هدفت موفق بودی.....!

اگر روزی تهدیدت کردند، بدان در برابرت ناتوانند.....!

اگر روزی خیانت دیدی، بدان قیمتت بالاست.....!

اگر روزی ترکت کردند، بدان با تو بودن لیاقت می خواهد.....

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=308578

vista.ir
Online Classified Service

درسهایی برای زندگی



۱) اعتماد سازی سالها بطول می انجامد، اما ممکن است در عرض چند ثانیه از میان برود.

۲) در این دنیا اهمیت ندارد که چه چیزهایی دارید، بلکه این مهم است که چه کسی را در زندگی خود دارید.

۳) هنگامی که خود را با دیگران مقایسه میکنید در واقع ارزش



وجودی خود را زیر سوال میبرید. ما همگی افرادی بی همتا و منحصر بفرد میباشیم.

۴) شما میتوانید کاری را در یک لحظه انجام دهید که تا پایان عمر موجب پشیمانی و اندوه شما گردد.

۵) برای رسیدن به شخص آرمانی و ایده آل خودتان به روندی مادام العمر نیاز است.

۶) با بهره گیری از فرصتهاست که ما شجاعت را می آموزیم.

۷) یا باید رفتار و نگرش خود را کنترل کنید و یا آنکه تحت فرمان رفتار خود در خواهید آمد.

۸) ما نسبت به کرده خود مسئول میباشیم، صرفنظر از اینکه چگونه آن را توجیه کنیم.

۹) هر چقدر هم که آغاز یک رابطه پر حرارت و عاشقانه باشد، علاقه و احساسات آتشین فرو خواهد نشست و بهتر است چیز دیگری جای آن را بگیرد.

۱۰) قهرمانان افرادی هستند که عملی را که میبایست انجام پذیرد را انجام می دهند، صرفنظر از پیامدهای آن.

۱۱) پول ابزاری نامناسب برای امتیاز دهی میباشد.

۱۲) میزان کمال و پختگی به نوع تجارب و میزان درس گیری شما از آن تجارب بستگی دارد و نه به میزان سن شما.

۱۳) این با خارج گشتن از محدوده آسایش است که ما رشد میکنیم.

۱۴) هر مقدار هم که دوست شما خوب باشد، بر خی اوقات احساسات شما را جریحه دار خواهد کرد، و شما باید وی را مورد بخشش قرار دهید.

۱۵) این تنها کافی نیست که دیگران را مورد بخشش قرار دهید، برخی اوقات شما خودتان را هم باید ببخشید.

۱۶) هر اندازه هم که قلب شما شکسته شده باشد، جهان برای اندوه شما از حرکت نخواهد ایستاد.

۱۷) پیشینه و شرایط شما قطعا در آنچه که هستید تاثیر گذار بوده اند، اما شما در شکل گیری شخصیت آینده خود مسئول میباشید.

۱۸) دو فرد ممکن است به یک چیز واحد و کاملا یکسان نگاه کنند و چیزهایی کاملا متفاوت ببینند.

۱۹) کیفیت ارتباط برقرار کردن شما تعیین کننده کیفیت زندگی شما خواهد بود.

۲۰) شما قادر هستید به هر چه که میخواهید برسید، بشرط آنکه ایمان داشته باشید که استحقاق آن را دارید و وقت، انرژی و ذهن خود را وقف آن کنید.

۲۱) شما می باید اهداف خود را بر اساس خواسته های خود تعیین کنید، و نه خواسته های دیگران.

۲۲) زندگی در گذشته و آینده از زندگی امروز شما میکاهد.

۲۳) اگر تناسب اندام خود را حفظ نکنید در دراز مدت تاوان آن را خواهید پرداخت.

۲۴) در هر کجا از عرصه زندگی که شما برای آن انرژی صرف نمیکنید، زیان خواهد دید.

۲۵) شما قادر نمیباشید دیگران را وادار کنید تا شما را دوست داشته باشند، تنها کاری که میتوانید انجام دهید آنست که فردی دوست داشتنی گردید.

۲۶) اگر شما از انتظارات و نیازهای خود به دیگران چیزی نگویید، تنها چیزهایی را که آنها حدس میزنند شما به آن نیاز دارید را در اختیارتان قرار خواهند داد. و این ممکن است با خواسته های شما بسیار متفاوت باشد.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=274523

vista.ir
Online Classified Service

درک مشترک



هرگاه احساس بهتری نسبت به همسرتان پیدا کنید می توانید رفتار بهتری با او داشته باشید. داشتن این احساس خوب کمك زیادی به شما خواهد کرد زیرا اگر رفتارتان را عوض کنید، طبیعتاً در نحوه واکنش همسرتان هم تفاوتی ایجاد خواهد شد. اگر بتوانید به او نشان دهید که او را درك می کنید و او آن را احساس کند، از بدرفتاری و حمله به شما منصرف خواهد شد و به این ترتیب، موانع مشکل ساز را از سر راه برمی دارد. البته ممکن است مدتی طول بکشد، چون همسرتان نه تنها باید باور کند که دیگر نیازی نیست که از شما بترسد بلکه باید ترسی را که در دوران گذشته زندگی خود از فردی که با او خشونت می ورزیده یا به او آسیب می رسانده هم از زندگیش پاك کند. شما باید بارها و بارها به او ثابت کنید که او را درك می کنید. شاید لازم باشد چند روز یا چند هفته یا چند ماه به این کار ادامه دهید تا او کاملاً به این امر یقین پیدا کند که البته وقتی به این یقین برسد، همه چیز تغییر خواهد کرد.

ثابت شده که اغلب اوقات بحث و مشاجره در اوج غلیان احساسات فوران می کنند اما اگر موفق شوید این قبیل مهارتها را در اوقات دیگر مثلاً وقتی مشکلی پیش آمده و همسرتان با شما محرمانه در مورد آن صحبت می کند به کار برید درخواهید یافت که اگر همسرتان را درك کنید و به حرفهایش اهمیت دهید اوضاع زندگی شما به طور چشمگیری بهبود خواهد یافت.

راه حلهای ذیل به شما کمك خواهد کرد که بتوانید به همسرتان ثابت کنید که او را درك می کنید و این موضوع وقتی بیشتر اهمیت پیدا می کند که همسرتان احساسات عمیق یا نیازهای شدید خود را به شما ابراز می کند.

۱ - ابراز همدردی کنید و آن را به همسرتان نشان دهید

حالت چهره و رفتار، نمایانگر بالاترین ابراز درك و توجه هستند که برای نشان دادن همدلی و همدردی هم به کار می رود. برای این کار می توانید چهره خود را به سوی همسرتان برگردانید و چشم در چشم او بدوزید. استفاده از این حالت رفتاری نه تنها نشان دهنده درك و همدلی شما است بلکه بر تمرکز و توجه شما هم اثر موثر می گذارد. در این صورت حتی اگر در ابتدا احساس بد و منتقدانه ای داشتید حال قادر می شوید حرفهای همسرتان را بهتر بفهمید و او را باور کنید. لذا وقتی همسرتان صحبت می کند، حالات رفتاری خود را طوری هماهنگ کنید که نشان دهید با او همدردی می کنید. بنابراین اگر او خندید و از شما توقع داشت شما هم بخندید، این کار را بکنید. اگر ناراحت است شما هم حالت غمگینی به خود بگیرید و خود را متأثر نشان دهید. در زوجهایی که عمیقاً یکدیگر را درك می کنند، مشاهده شده که اغلب اوقات همزمان با هم می نشینند، می ایستند و حرکت می کنند. توجه داشته باشید که اگر فقط وانمود کنید، موثر نخواهد بود، بلکه چنانچه به طور طبیعی و غریزی حرکات همسرتان را تکرار کنید، همدلی و همدردی موجود در شما خود را نشان خواهد داد.

۲ - احساسات همسرتان را تصدیق نمایید

تعجب نکنید اگر گفته می شود که همسرتان بیش از هر عامل دیگری نیاز به این دارد که شما به احساساتش پی ببرید و آنها را درك کنید. از این رو بروز احساسات طرف مقابل و تأیید آنها از سوی شما جوابگوی این نیاز است. این درك و پذیرش نباید به حالت انتقادآمیز و یا به صورت استهزاء باشد، بلکه با پرسیدن سؤالهایی از قبیل: تو چه احساسی راجع به آن واقعه داری؟ و یا اظهار عبارتهایی تشویق آمیز مانند: من می فهمم تو عصبانی هستی... یا این باید برایت سخت باشد که.... این کار را انجام دهید. قبل از اینکه کاملاً به چگونگی احساس همسرتان واقف شوید، هیچگاه اصرار نداشته باشید راه حلی برای کاهش آن احساس پیدا کنید. به خصوص اینکه مردها معمولاً احساس می کنند اگر مشکلی پیش آمده

وظیفه آنهاست که هر چه سریعتر آن را برطرف نمایند.

۳ - به نقطه نظرات همسرتان ارج بنهید

ممکن است شما همسرتان را درك کنید اما در عین حال با نظراتش موافق نباشید ولی فراموش نکنید که باید برای آن نظرات ارزش قائل شوید، بنابراین وقتی نیازی نمی بینید که او را در آنچه که می گوید یا فکر می کند یا احساس می نماید همراهی کنید این موضوع حائز اهمیت است که به او نشان دهید به نظراتش ارج می نهید. در این حالت با این که مدام وسوسه می شوید حق را به همسرتان ندهید یا با او مشاجره کنید یا نظر خودتان را به او تحمیل نمایید، بهتر است به جای این کارها به او اجازه دهید نظرش را بیان کند. در این مواقع جملاتی مثل: من می فهمم تو چه می گویی.... بله، من می بینم تو چه طرز فکری داری اثرات خوبی دارند.

۴ - نیازهای همسرتان را مورد توجه قرار دهید

نیاز اساسی همسرتان تأیید احساس و نقطه نظرات او از سوی شما می باشد. شاید اغلب این نیازها، عملی هم باشند. او برای تعویض کاغذ دیواری اتاق احتیاج به کمك فیزیکی شما دارد. او برای تربیت کردن بچه ها احتیاج به حمایت روحی شما دارد. شاید برخی نیازهای او نمایشی و سطحی باشند: مثلاً دوست دارد باز هم از زبان شما بشنود که آیا هنوز هم او را دوست دارید یا نه؟ حال اگر شما بتوانید به همسرتان ثابت کنید که نیازهای او را درك می کنید، به او هم احساس بهتری دست خواهد داد. مثلاً صمیمانه از او بپرسید: انگار به چیزی احتیاج داری، به من بگو چه می خواهی.... یا در سطحی عمیق تر به او بگویید: می فهمم که احساس می کنی برای کارت ارزش قائل نشده اند... ، می دانم که احساس عدم موفقیت می کنی... .

۵ - آماده عمل شوید

آخرین مرحله درك کردن، تمایل به انجام دادن است. معمولاً وقتی نقطه نظرات کسی را می بپذیرید باید طبق آن عمل کنید. اما باز هم لازم است ذکر شود که لزومی ندارد به طور درست با خواسته های همسرتان موافق باشید، چون در تمام مراحل زندگی هر دو حق مساوی دارید. البته این بدان معنا است که باید تمایل داشته باشید وقت و انرژی کافی را صرف حل این تساوی حقوق نمایید. مهم نیست خواسته ها چه باشند، موضوع مهم در این میان فقط به توافق رسیدن است. این تمایل نیز درست مانند حرفها و لبخندها، ضمانتی برای این احساس همسرتان است که مطمئن شود او را واقعاً درك می کنید.

۶ - عشق و علاقه خود را به وضوح نشان دهید

مهم نیست که چگونه توجه و علاقه خود را به همسرتان نشان دهید ولی مطمئن باشید در زندگی هر شخصی راههای بی شماری وجود دارد که می توان علاقه و محبت را به بهترین نحو ابراز کرد. با ابراز محبت خالصانه و با احساس، به همسرتان نشان دهید شریك خوبی هستید. زمانی که با او احساس همدردی می کنید این ابراز عشق و محبت هر قدر هم کم باشد آن را به نحو احسن ابراز کنید. چون نحوه ابراز آن اهمیت زیادی دارد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=234891

vista.ir
Online Classified Service

درنگی در چیستی و هویت زندگی



بسیاری کسان که معرفت را بر حکمت و عرفان را بر فلسفه ترجیح



می‌دهند، بیش از هر چیز روی معناداری تکیه می‌کنند: امری که چونان نور در جهان واژه‌ها دمیده می‌شود و مفاهیم را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. گذشت زمان، و عبور کاروانیان اندیشه و فلسفه و تفکر از گردونه‌های تاریخ، نه تنها چیزی از عمق و غنای <امر معنادار> یا <قدسی> نکاسته است. بلکه چنین می‌نماید که با پیشامد هر مرحله‌ای از فکر و تفکر، رگه‌ای از معناداری نیز رخ نموده و بر برگها و کارنامه‌های این میراث افزوده است، تا آنجا که چشم‌انداز برخی گفتمانهای فلسفی جدید، در نهایت چیزی جز منتهی شدن به امر معنادار یا سکوت در برابر امری قابل سکوت نیست و این خود نشان از این تواند بود که مساله معنا، دارای بنیادهایی است که خود را از میان حقایق و اصول همواره و همیشه بیرون می‌کشد.

در گفتگویی که پیش روی دارید، استاد محترم آیت‌الله علی عابدی شاهرودی، از منظر معناداری به زندگی نگریسته است و چه جای شگفت که در عین وفاداری به ذهنیت‌ها و عینیت‌ها، غایتی در خور و متناسب با شئون و اندامهای غیرلفظی زندگی را برای اندیشه بر نهاده است.

در گفتگویی که پیش روی دارید، زندگی در چارچوبی فراتر از قواره‌های شناخته شده خویش مورد بررسی قرار می‌گیرد و به مثابه امری معنادار پیش چشم قرار می‌گیرد. چه، در ذیل معنا و معناداری است که زندگی از قواره‌های شناخته شده و عاری و محسوس‌و بیشتر نازل و دو به استهلاک خارجی می‌شود و رو به استعلاء می‌گیرد. توجه به این‌نکته ضروری است که <معنا> صرفا یک حس یا یک تلقی و نحوه نیست بلکه مدخلی است که در واقع فارق زندگی از گونه‌های غیرقابل تعریف آن است. بدین سان، معنا، معنادارکننده زندگی است و نه فقط آن بلکه دریچه‌هایی دیگر را نیز به روی زندگی می‌گشاید که از روزن آنها زندگی با بروزی نو و قابل اعتنا جلوه می‌کند، چرا که به دنبال‌معنا و معناداری، مساله هدفداری، حکمت و ژرفا نیز می‌آید.

□□□

چیستی زندگی اولین پرسش از زندگی و معنای آن است.

تعریف بر حسب شناختی است که ما از هر چیزی داریم، از این رو تعریف تابعی ازچگونگی و شناسایی ما از یک چیز است. تعریف، تابع تصمیم ما نیست. تابع دانایی قوه شناخت است. درباره پرسش از زندگی و تعریف آن به اندازه شناسایی که از زندگی داریم یا خواهیم داشت، می‌توانیم تعریف کنیم. همچنین، چون در شناخت دیدگاه‌های بسیاری ممکن است وجود داشته باشد، حتی نسبت به یک موجود، بدین‌جهت، تعریف تابع دیدگاه‌هایی است‌که به حسب قوه شناخت از چیز، حقیقت و واقع داریم. دیدگاه‌ها هم مثل شناخت تابع تصمیم و ذهنیت ما نیستند. دیدگاه‌ها تابع امکانات برای شناخت و تابع مقدار رابطه ما با واقع هستند یابا حقیقت در امر اخلاقی.

- زندگی نامه استاد عابدی شاهرودی

آیت‌الله علی عابدی شاهرودی در سال ۱۳۲۸ در شاهرود متولد شد. مقدمات حوزوی را در زادگاه خویش آموخت. سپس در مشهد از محضر عالمان آن دیار بهره برد. دوره عالی فقه و اصول را در حوزه قم با بهره‌گیری از محضر آیات عظام: میرزاهاشم آملی، شیخ مرتضی حائری یزدی و میرزا کاظم تبریزی به پایان برد و موفق شد علامه سیدمحمدحسین طباطبایی و برخی از شاگردان ارشد ایشان را درک‌کند.

استاد عابدی شاهرودی پس از تکمیل مدارج علمی، فلسفی و فقهی به تدریس روی آورد و سالیانی چند است که در حوزه علمیه قم و برخی مراکز دانشگاهی به تحقیق وتدریس علوم معقول و منقول مشغول است.ایشان آثار علمی فراوانی را به قلم آورده‌اند که از آن جمله است:مقدمه عربی بر مفاتیح الغیب ملاصدرا، مقدمه فارسی بر ترجمه مفاتیح‌الغیب ملاصدرا، مقدمه عربی بر شرح اصول کافی ملاصدرا، خلق جدید و حرکت جوهری طبع شده در سیر فلسفه و عرفان در ایران، الحاوی در شرح و تفسیر اساتید و احادیث اصول کافی، نقد و شرح نظریه ترتب، عاقل و معقول با تتمه‌ای مشتمل بر معاد جسمانی، مدخل اصول فقه، تحقیق دوره اصول فقه از منظر منطق اکتشاف و نقد عقل براساس مبادی عامه‌آیات و احادیث، نظریه اکتشافی اجتهاد، طرح واژه فلسفه اسلامی، تفسیر سوره تکاثر، حرکت ترکیبی جوهر و نقد تئوری نسبیت اینشتین، نقد شناخت‌شناسی، منطق اکتشاف انتقادی، نقد عقل نظری، نقد عقل عملی، متافیزیک اخلاق، تعلیقات بر مصباح‌الانس فناری، تعلیقات بر تمهیدالقواعد ابن ترکه، تعلیقات بر اسفار، مدخلی بر عرفان نظری و عرفان سلوکی، مدخل تفسیر، مسلک تجمیع در شرح و تحقیق اسناد و احادیث، سنجش قواعد علم داریه.

اینکه زندگی چیست؟ یکی از عمده‌ترین پرسشهاست. برای زیست‌شناس زندگی‌تعریفی دارد که در محیط زیست‌شناسی درست است تا اندازه‌ای که او در این زمینه آگاهی‌دارد. زندگی برای انسان‌شناس که از زاویه‌ای دیگر به زندگی نگاه می‌کند، تعریفی دیگر وجود دارد. برای فیلسوف نیز تعریفی دیگر دارد. زیرا هر کدام به زندگی از موقعیتی می‌نگرند. هرموقعیت در جای خود اگر ناظر به واقع و حقیقت و کاشف از آن باشد، درست است. در واقع دیدگاه‌های مختلف اگر درست باشند، بخشهای مختلفی از تعریف را ارائه می‌دهند که ترکیب‌این بخشها بر طبق یک ضابطه می‌تواند تعریف جامع‌تری را نتیجه بدهد. خب، از دیدگاه اخلاقی، زندگی معنی والاتری دارد و در واقع زندگی راستین زندگی‌ای است براساس قانون که بر اخلاق و ایده‌آل‌های اخلاق بنا شده باشد، و در راستای اخلاقی جهت داده شده باشد. دیگرموقعیت‌ها برای زندگی به مثابه مقدمه‌ای بر زندگی انسان بر طبق ایده‌آل اخلاق‌اند و چون‌اخلاق و دین در هستی ناب خود هر کدام در معنی ناب خود به دیگری باز می‌گردد، پس اخلاق بیانگر جنبه درونی است از حیث عقل اذهان و دین بیانگر جنبه فراگیر است (درون و بیرون) از حیث عقل جهان و مبدا عقل جهان که خداست.

از این جهت، تعریف ایده‌آل برای زندگی تعریفی است که در بردارنده چیستی اخلاق و چیستی دین، یکجا باشد. و چون بدون خدا تصور درستی نمی‌توان نه از اخلاق و نه از دین داشت؛ بنابراین زندگی راستین در دو کلمه خلاصه می‌شود: نسبت به خدا پرستش، نسبت به‌خلق خدا خدمت.

▪ چه رابطه‌ای میان زندگی و ذهن وجود دارد؟

از تعریفی که ارائه شد نسبت زندگی و ذهن معلوم می‌شود، ذهن بیانگر آگاهی ما از زندگی است و سختی‌ها و خوشی‌ها و آرمانها و امیدها و ناامیدی‌ها. اگر ذهن آگاه نباشد و اندیشه وجود نداشته باشد، ما نسبت به زندگی درکی نخواهیم داشت. یعنی شناخت و آگاهی ما در همه زمینه‌ها، چه زیست‌شناسی، چه انسان‌شناسی و چه جامعه‌شناختی و چه اخلاق و دین، از آن حیث است که ما آگاه هستیم. یعنی وجودی هستیم دارای ذهن و قوه اندیشه. اماحقیقت زندگی فراتر از ذهن و همه اذهان است. این در واقع، اصل مطلب است.

▪ زندگی و روح چه نسبتی با همدیگر دارند؟

روح، نهادی است برای قوه‌هایی که انسان دارای آن است. از آن قوه‌ها، قوه ذهن است و این نهاد در واقع بخش درونی زندگی است. همان چیزی که در فلسفه غرب بخش سابجکتیو می‌گویند. روح البته خود موجودی عینی است اما نسبت به آن سوی خود، از آن‌رو که آن سو در روح سامان می‌گیرد درونی و سابجکتیو است و اگر می‌باید یک تعریف ایده‌آل را متحقق بسازیم باید که نهاد آماده و پرداخته‌ای داشته باشیم. در واقع آن نهاد روح است. اگر در این نهاد نابسامانی و پریشانی و ناسلامتی پدید بیاید، زندگی از حیث درونی دچار سختی خواهدشد و امکان برقراری تعریف و محتوای تعریف در روح از میان خواهد رفت. در واقع روح، نهاد درونی زندگی است.

▪ زندگی و زمان دارای چه اصول و روابطی می‌باشند؟

زندگی از حیث اینکه بشر در مقطع کنونی جهان به زمان ویژه‌ای محصور است، بدین معنا که درنگ انسان از طبیعت یعنی درنگ انسان از آن حیث که روح است در بدن و طبیعت موقت است. در این درنگ موقت، انواعی از زندگی برای بشر هست. از آن زندگی که از زاویه زیست‌شناختی فراهم می‌شود، تا مراتب و انواع دیگر زندگی. بخشی از حقیقت زندگی در این مقطع زمانی مورد تجربه انسان قرار می‌گیرد. اما چون ماهیت زندگی زمانمند نیست، با سپری شدن این مدت از حیث زیستی، زندگی سپری شده است، اما از حیث واقعی سپری نشده است وگرنه زندگی اخلاقی و دینی بیهوده می‌باشد.

زندگی اخلاقی و دینی جنبه جاوید حیات حقیقی انسان است. این زندگی زمانمند شده، هم می‌تواند نتیجه‌ای از آن زندگی باشد و هم مقدمه‌ای بر آن زندگی. یعنی این مدتی که انسان در دنیا توقف دارد، وقتی است برای تحصیل حقیقت زندگی. آن زمانی که مدت سپری شد، با آن حقیقت، زندگی انسان باید همراه باشد. از این رو در کتاب خدا آمده است: <و ان‌الدار الآخره لهی الحیوان ان کانوا یعلمون>. زندگی فرجامین و جاویدان آن زندگی است، اگر می‌دانستند.

▪ نسبت زندگی و زمین را چگونه تحلیل می‌کنید؟

پاسخ این سوال به اجمال روشن شد. زمین در واقع جنبه مکانی زندگی است. چنانچه مدت درنگ در زمین جزء زمانی زندگی است. زمین، هم می‌تواند مقدمه زندگی باشد، هم نتیجه زندگی و هم فرصتی برای زندگی. این زمینی که ما در آن قرار داده شدیم، با فضایی که در اختیار ما قرار گرفته و آنچه که در فضاست و پیرامون ما، فرصتی است برای ما، برای تجربه‌زندگی درست یا خدای نکرده نادرست و تحصیل زندگی ابدی. هم فرصت است، هم مقدمه، هم نتیجه. یعنی انسان می‌تواند زندگی حقیقی را متحقق سازد. اما چون زندگی خیلی زمانمند ومکانمند نیست، با

انتقال از این مقطع زمانی / مکانی نابود نمی‌شود.

- زندگی و حقیقت را چگونه می‌توان مورد ارزیابی قرار داد؟

اگر مقصود از حقیقت، حقیقت اخلاقی باشد، تمام چیستی زندگی به حقیقت بر می‌گردد:زندگی به معنی‌ایده‌آل. اما زندگی به معنی زیست و به معنی‌آگاهی و اینها، هم شروط زندگی‌ایده‌آل حقیقی هستند و هم نتایج آن زندگی می‌توانند باشند و هم موجبات فرصت برای‌حقیقت. اگر زندگی بدون آن ایده‌آل باشد، فاقد حقیقت است. البته مقصود از حقیقت هم نمی‌تواند چیزی جز ایده‌آل‌های اخلاقی و دینی باشد. چون اگر زندگی از این نهاد تهی باشد، به‌یک زندگی زیستی در زمان و مکان فرو کاسته شده و محدود می‌شود که حقیقت زندگی نیست، مثل یک ماشین است که مدتی کار می‌کند و بعد از پایان انرژی خاموش می‌شود.

- زندگی و ابدیت چه نسبتی با همدیگر دارند؟

چنانچه در پاسخهای گذشته دانسته شد، حقیقت زندگی نه زمانمند است نه مکانمند.بلکه با ابدیت پیوند ناگسستنی دارد. یعنی زندگی اگر حاصل شود، ابدیت هم حاصل می‌شود چون ابدیت در زمان ومکان نیست، گرچه همراه آن دو است. یعنی یک انسان به تمام معناانسان، درست است که در زمان و مکان زندگی می‌کند، اما انسانیت و کمالات انسانی نه تاریخ‌است که بتوان با ساعت و لحظه اندازه گرفت، نه مکانی است که بتوان با متر و چیزهایی درفضا اندازه‌گیری کرد. حقیقت زندگی‌که مقصود نهایی است با ابدیت یکی است. از این رو، کتاب خداوند، فرجام زندگی ایده‌آل را که پسندیده خداست، با جاودانگی همیشه مقرون کرده است.به عنوان مثال آیه: <هم فیها خالدون> و از این قبیل. چون زندگی راستین بدون ابدیت تصورندارد و اگر ابدیت نباشد، زمانمند و مکانمند و مشروط به زمان و مکان می‌شود و اگر مشروط شود، از ابدیت و حقیقت - هر دو - فرو می‌افتد.

- درباره زندگی و زبان چگونه می‌اندیشید؟ آیا می‌توان گفت: زندگی مقوله‌ای زبانی‌است؟

زبان یک ساختار شگرف در آفرینش الهی است و نهادی است برای داد و ستد دانایی‌و آگاهی و ارتباط بشریت با یکدیگر. این نهاد، یکی از عناصر زندگی است، اگر درست به کارگرفته شود. از این رو در کتاب خدا آمده است: <اقرا باسم ربک الذی خلق. خلق الانسان من‌علق اقرا و ربک الاکرم الذی علم بالقلم، علم الانسان ما یعلم> و در سوره الرحمن نیز آمده‌است: <خلق‌الانسان علمه البیان> این دانشی که از آن به زبان یا به بیان تعبیر می‌شود، ازعناصر زندگی است. بدون زبان (گفتار و نوشتار و داد و ستد آگاهانه بشری) حتی‌زندگی زمانمند و مکانمند برای بشر به عنوان یک موجود امکان‌پذیر نیست. و اگر تحت انضباط و در راستای حقیقت قرار بگیرد، هم شرط تحصیل زندگی‌حقیقی است و هم نتیجه زندگی حقیقی است و هم وسیله و هم نهاد ابقاء نتایج زندگی حقیقتی برای نسلهای آینده است.یعنی تلاشهای گذشته بشر، از طریق نهاد زبان در محیط بشری به نوعی استوار و ماندگارخواهد شد.

- زندگی و اجتماع دارای چه تعاملی می‌باشند؟

اجتماع یک بعد اصلی از همه تعاریف زندگی است، بخصوص که ناظر بر زندگی به‌معنی حقیقی است. چون در اجتماع و با اجتماع است که قوانین اخلاق، میدانی برای بروز پیدامی‌کند و یک جامعه درست هر چند آرمانی نباشد - پدید می‌آید - در جامعه به حسب‌کمالاتی که در این جامعه است و بر حسب مدنیتی که در این جامعه است و هم چون تابعی از این امور زندگی حقیقی محقق شده است، گرچه زندگی به معنی حقیقی مشروط به زمان ومکان است، اما می‌تواند همراه زمان و مکان باشد. جامعه ایده‌آل، در واقع معیار یک زندگی‌بشری کامل در روی زمین است که دیگر زندگی‌ها باید به این معیار سنجیده شود. این نیز درکتاب خداوند آمده است: <ان الارض یرثها عبادی الصالحون>؛ یعنی فرجام جامعه به یک‌جامعه شایسته که زندگی حقیقی در آن محقق است، خواهد انجامید. فرمان خدای هستی به‌زندگی چنین: است <و لقد کتبنا فی الزبور ان الارض یرثها عبادی الصالحون> یعنی قوه عقلیه نیز به این نتیجه رسیده است که فرجام زندگی به سوی جامعه شایسته است، زیرا خداوند نظام جهان را به گونه‌ای ترتیب داده که به سوی ایده‌آل در حرکت است، گرچه تک‌تک افراد بشر یا بسیاری از آنها نخواهند، اما نظام هستی و زندگی تحت مشیت الهی به این فرجام حرکت می‌کند تا اینکه خداوند در آن موعدی که مقرر کرده است، چنین جامعه‌ای را از طریق نمایندگان خود محقق سازد.

- زندگی و سیاست دارای چه روابط و نسبتهایی می‌توانند باشند؟

در علوم عقلی و فلسفی و درگفتار همگانی بشر، زندگی بشر از حیث اجرای قوانین اخلاق به سه قسم تقسیم شده است: زندگی فردی تحت قانون تهذیب اخلاق. زندگی خانوادگی تحت قانون تدبیر منزل. زندگی اجتماعی تحت قانون سیاست مدن. بدون تدبیر خانواده وبدون تدبیر جامعه

که مدن بیانگر جوامع بشری است، امکان تحقق زندگی در جامعه و در خانواده و در فرد که واحد نخستین خانواده در جمع است، تحقق‌پذیر نخواهد بود.سیاست که به معنای عقلی و فلسفی و دینی تدبیر جامعه انسانی است، از شروط اصلی تحقق حقیقت زندگی در زمین در جامعه بشری است. یعنی نمی‌توانیم به حقیقت زندگی بیندیشیم، بدون اینکه به تدبیر به این زندگی و اراده و تنظیم و اصلاح و سپس تکمیل‌اش اندیشیده باشیم.

▪ زندگی و اقتصاد چه تاثیری بر همدیگر می‌گذارند؟

اقتصاد نیز در پوشش تدبیر مدن یا سیاست مدن قرار می‌گیرد. یعنی بخشی از سیاست‌مدن به اقتصاد بر می‌گردد. این نیز از شرایط زندگی است و مانند دیگر امور، می‌تواند از نتایج باشد. یعنی اگر زندگی با شرایط و عناصر در یک مقطعی پدید آمد، به هر مقداری که تحقق یابد، همچون تابعی از آن زندگی اقتصادی متناسب آن زندگی پدید خواهد آمد. به دیگر سخن: اقتصاد از شعب جامعه و به قول قدما: تدبیر مدن است. از این رو، اگر اقتصاد دچار مشکل یادچار پریشانی باشد، یکی از شروط تحقق زندگی دچار پریشانی و مشکل شده است.

▪ در این راستا زندگی و عدالت را به چه صورت باید توضیح داد؟

عدالت، اصلی‌ترین چیز در زندگی است. یعنی زندگی چونان حقیقت، بدون عدالت نه تصورپذیر است، نه تحقق‌پذیر. بدون عدالت زندگی نه پدید می‌آید و نه می‌پاید و نه می‌شاید. شایسته هم نیست. چون عدالت، زندگی و زندگی انسانی را به خدا نزدیک می‌کند. قرآن می‌گوید: <اعدلوا هو اقرب للتقوی> و تقوا به خدا می‌رسد: <و لکن ینال التقوی‌منکم>، تقوا به خدا می‌رسد. این آیه در بحث قربانی است که در یهود رایج بوده است که‌می‌گوید: از این امور به خدا چیزی نمی‌رسد، اما تقوا و نیکی به خدا خواهد رسید؛ یعنی تقوا به بارگاه خدایی راه پیدا می‌کند.

▪ چه تفاوتی میان زندگی قدیم و جدید وجود دارد؟

جواب این است که تفاوت زندگی قدیم و جدید به حسب تفاوت بشریت قدیم و جدیداست. اگر می‌خواهیم زندگی قدیم و جدید را از هم بازشناسیم، انسانهای قدیم و جدید را بایداز یکدیگر بازشناسیم و یک معیار شرطی می‌توانیم برای این بازشناسی ارائه دهیم تا بر طبق‌آن جامعه‌شناسی شود. آن معیار این است: اگر بشریت در راستای ایده‌آل اخلاقی و دین و عقل‌قرار داشته باشد، دارای زندگی ایده‌آل است و اگر در راستای خلاف این قرار داشته باشد، ازآن زندگی سقوط کرده است. این بستر شناخت عینی ما از جوامع است.

باید دید جوامع گذشته بیشتر در جهت این ایده‌آل بوده‌اند یا جوامع کنونی. در جوامع‌کنونی چه چیزی ذهن جامعه را به خود مشغول داشته و دارد و در گذشته چه چیزی مشغول‌می‌داشته است. چه چیزی ذهن و روح را مشغول می‌دارد یا در گذشته می‌داشته است؛ معیارتشخیص کنونی زندگی از زندگی گذشته است. بله برحسب امکانات زیستی، بشر پیشرفت‌کرده است و این مساوی پیشرفت زندگی حقیقتی نیست، بلکه به یک معنا بشریت را از زیبایی حقیقی به زیبایی گذرا و سطحی منصرف کرده است.

▪ زندگی و هنر آیا می‌توانند مرتبط باشند؟

هنر به معنی قوه پردازشگر بر طبق الگوهایی است که عقل در هر زمینه‌ای ارائه می‌کند: چه در زمینه حسی و چه در زمینه عقلی. این قدرت پردازشگر موسوم است به هنر. هنر داخل در تدبیر منزل و تدبیر مدن است و به این معناست. این نیز از شرایط زندگی است. اما هنر به معنی دیگر بسته به وضعیت‌های گذرای بشری است، چون چیزی که می‌تواند به زندگی مربوط باشد، از نهادهای ثابت طبیعت انسانی ناشی می‌شود. برای مثال قوه هنر وقتی در ساخت تاسیسات مورد نیاز بشر اعمال می‌شود، به صورت قوه معماری و مهندسی آشکار می‌شود و وقتی در تنظیم شهر و شهرستان آشکار می‌شود، به صورت قوه اداره شهر در می‌آید. وقتی درتعلیم و تعلم بروز می‌کند، به صورت قوه پرورش دهنده و تعلیم‌دهنده جامعه را تحت پوشش قرار می‌دهد. مقصود از هنر، این معنا و نهادهای ثابت جامعه است.

▪ زندگی در میان فلسفه شرق و غرب به چه صورت مطرح شده و به چه صورت‌قابل بازیافت است؟

این سوال بسیار عمیق است چرا که تفاوت این زندگی بر می‌گردد به تفاوت فلسفه‌شرق و تمایز ایده‌آلها در این دو در گذشته و حال. البته درغرب این ایده‌آلها دچار دگرگونی و سپس فروپاشی شد تا به پست مدرنیته انتقال یافت که داستان درازی دارد. اما در شرق (شرق‌اسلامی) با همه افت وخیزها، هرگز فروپاشی پدید نیامد. مقصود از افت و خیز، جریانهای به‌وجود آمده است اعم از مطلوب و غیرمطلوب. برای ردیابی این تفاوتها حتما باید فلسفه‌های‌عملی شرق و غرب در گذشته و حال مورد بررسی قرار گیرد، به صورت جامع. اینکه قسمتی را گزینش، برجسته و تخریب کنیم، نتیجه نمی‌دهد.

عکسش هم که در غرب اتفاق افتاد، نتیجه‌بخش نیست، بلکه آفت‌زاست و این‌گونه کارکردها به مصلحت جامعه بشری نیست که اگر به افراط

برسد، به نژادپرستی و طایفه‌گرایی، منجر خواهد شد و چون دین اسلام از هر نوع‌تبعیض و طایفه‌گری، نژادپرستی و داوری به غیرعدالت و انصاف جلوگیری کرده است، مامجاز نیستیم چنین روشهای مقطعی و آفت‌زا را تعقیب کنیم. <ولایجر منکم شنان قوم الا ان‌تعدلوا.> ناخشنود بودن از گروهی سبب نشود که شما نسبت به آن گروه عدالت نورزید و به بی‌انصافی رفتار کنید.

▪ و آخرین سخن؟

هر یک از این منظرها، بخشی از این حقیقت عجیب را نشان می‌دهد و به قول عرفا: زندگی یک ترکیب جمعی است. درست مثل انسان. یعنی اگر انسان بخواهد از یک نجار، نانوا و بقال بپرسد زندگی چیست، خواهد دید زندگی برای آنها معنای خاصی دارد.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=364589

vista.ir
Online Classified Service

دست از بهانه جویی بردارید!



آیا شما هم از آن دسته افراد هستید که برای خطاها و ضعف های خود بهانه تراشی می کنند؟ اگر اینطور هستید، دیگر زمانش رسیده که دلیل آن را بفهمید و در پی رفع این عیب باشید.

این عادت ممکن است تاثیرات متفاوتی بر دیگران داشته باشد، می تواند باعث عدم اطمینان و اعتماد آنها به شما شود، یا اینکه از نظر آنها فردی پارانویی و ظنین به خود تلقی شوید. البته ممکن است شما در جنبه های کاری، شخصی و خانوادگی، فردی محکم، رُک، و محترم باشید، اما اگر همیشه نقص ها و کمبودهای خود را با بهانه تراشی بپوشانید، تاثیری منفی بر سایرین خواهید گذاشت.

راه حل این مشکل تحت کنترل خودتان است. دیگر زمانش رسیده که این عادت بهانه تراشی را دور بریزید.

● بهانه هایتان را بشناسید

می دانید که اگر کسی شما را با بهانه تان رو برو کند، حتی به حالت شوخی، برایتان دردسرساز می شود. بدتر اینکه ممکن است اعتماد خود را از دست بدهند و دیگر به حرفهایتان اطمینان نکنند. شما را به عنوان فردی که به قول های خود عمل نمی کند، تقصیر را بر گردن دیگران می اندازد، و مسئولیت خطاهای خود را به عهده نمی گیرد، بشناسند. شما را فردی تصور خواهند کرد که همیشه کارها را به تعویق می اندازید، و با اینکه می دانید از عهده ی انجام کاری بر نمی آیید، مسئولیت آن را می پذیرید.

دیگر کسی روی شما حساب نخواهد کرد. دوستان و همکارانتان اگر بخواهند از کسی در خواست کمک کنند، شما را آخرین نفر قلمداد خواهند کرد.

مطمئن باشید دیگر زمان تغییر فرا رسیده است. باید اطمینان اطرافیان را دوباره جلب کنید.

"علت اصلی مشکلاتی که در آن گیر می افتید، فقط خودتان هستید."

● اهداف شما

برای برگرداندن نظر اطرافیان و جلب اعتماد آنها به خودتان، باید تلاش کنید تا خصوصیات بهانه تراشی خود را کنار بگذارید. اهداف شما برای تغییر باید چنین باشند:

ـ جلب احترام دیگران و منع آنها از سوء استفاده کردن از شما

ـ تغییر دادن تصور دیگران از شما به عنوان فردی ضعیف به فردی محکم

ـ افزایش حس اعتماد به نفس و غرور خود

● بهانه تراشی دیگر کافی است...

دیگر دوران بهانه تراشی هایتان به سر آمده است. این ۱۰ قدم را با ما دنبال کنید تا این عادت را از خود دور کنید.

۱) با واقعیات روبه رو شوید

مثل همه ی عادت های دیگر، اولین قدم برای ترک آن این است که بفهمید دچار این مشکل هستید. کار را عقب نیندازید و فکر نکنید مشکلتان به خودی خود برطرف میشود. خانواده و دوستانتان دیگر بهانه هایتان را قبول نمی کنند، خودتان هم باید همین کار را بکنید.

۲) بر خودتان چیره شوید

به خاطر اینکه هیچوقت نخواسته اید برای بهانه تراشی هایتان خود را مسئول بدانید، شاید تصور می کرده اید که سایرین با شما چپ افتاده اند. اما دیگر باید این تصورات را کنار بگذارید. همیشه افرادی وجود دارند که با شما موافق نباشند، بناحق از شما انتقاد کنند، یا اینکه به شما بی احترامی کنند. اما سعی نکنید برایشان بهانه تراشی کنید تا به آنها بفهمانید که اشتباه می کنند. با اینکار فقط همه چیز را بدتر می کنید.

۳) آنچه در توانتان است انجام دهید

اگر خودتان را به کارهایی محدود کنید که از عهده ی انجام آنها برمی آیید، دیگر نیازی نیست که بعدها به خاطر قصور و کم کاری خود بهانه تراشی کنید. وقتی کاری به شما پیش می آید برای قبول کردن یا نکردن آن همیشه رک و رو راست باشید. اگر فکر میکنید قادر به انجام آن نیستید، هیچ اجباری به قبول آن ندارید.

۴) صادق باشید

بهانه تراشی نیز به اندازه ی دروغگویی استرس زاست. به این علت که باید به یاد داشته باشید که برای افراد مختلف دقیقاً چه بهانه ای آورده اید. صادق باشید و خودتان را از شر این استرس ها راحت کنید. با بهانه تراشی هم خودتان و هم اطرافیانتان را در وضعیتی نامطمئن و ناراحت قرار خواهید داد.

۵) شکایت کردن را کنار بگذارید

مطمئن باشید انتقاد کردن بیجا و یکسره از اطرافیانتان باعث بالا بردن ارج و قرب خودتان نمی شود. از شانه خالی کردن و در رفتن از زیر بار مسئولیت ها دست بردارید و سعی نکنید خطاهای خود را به گردن این و آن بیندازید. هر روز تاثیرات منفی بهانه تراشی را به خود متذکر شوید و خود را به سمت تغییر رهنمون کنید.

۶) حرف بزنید، و بعد دیگر دهانتان را ببندید

یاد بگیرید که چطور بدون اینکه کیلومترها عذر و بهانه برای طرفتان سوار کنید، از او معذرت خواهی کنید. اگر سالگرد ازدواجتان را فراموش کرده اید، بهانه نیاورید، و کوتاهی خود را بپذیرید.

"آدم ها باید دست از انداختن تقصیرات و کوتاهی های خود به گردن محیط اطرافشان بردارند. و یاد بگیرند چطور مسئولیت های شخصی خود را با اعتقاد و ایمان بپذیرند." آلبرت شوایتزر

۷) انتقادپذیر باشید

اشتباهات، خطاها و کوتاهی های خود را به گردن بگیرید، اما اجازه ندهید منتقدان و ایراد گیران اعتماد به نفس شما را از بین ببرند. وقتی درحال ترک عادت زشت بهانه جویی خود هستید، اجازه ندهید کسی شما را دوباره مجبور به بازگشت به آن عادت ناپسند کند. وقتی کسی از شما انتقاد میکند، از او بخواهید در مورد آن بیشتر توضیح دهد. به جای بازگشت دوباره به گذشته، به دنبال راه های اصلاحی برای آینده تان باشید.

۸) دوستی مشابه خود پیدا کنید

با یکی از دوستان نزدیک یا همکارانتان که او هم مشکلی شبیه به شما دارد، برای ترک این عادت شرط بندی کنید. در این صورت رغبت بیشتری

برای ترک عادت خود پیدا خواهید کرد و علاوه بر آن کسی را دارید که زمانی که خواستید کارهای گذشته تان رادوباره از سر گیرید، به شما تذکر دهد.

۹) با خود قرارداد ببندید

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را با آخرین مهلت دستیابی به آنها، در جایی بنویسید. قرارداد را تاریخ زده و امضاء کنید و از شاهدی هم بخواهید که پای آن را امضاء کند. وقتی اهدافتان را به صورت نوشته ببینید، تاثیر بیشتر و عمیقتری بر شما خواهد داشت، به خصوص اینکه کسی هم پیوسته بر اعمال و رفتارهای شما نظارت داشته باشد.

۱۰) طلب همکاری کنید

به جای اینکه وقت و انرژی خود را صرف ساختن عذر و بهانه کنید، به دنبال راه حل باشید. اگر هر روز دیر به اداره می رسید، از دوستتان بخواهید که صبح ها شما را بیدار کند. اگر دوستانتان گله می کنند که همیشه نیم ساعت دیرتر به مهمانی ها میرسید، به جای بهانه تراشی، با شوخی و خنده به آنها بگویید که نیم ساعت زودتر دعوتتان کنند. حتی اگر لازم باشد به افراد متخصص مراجعه کنید تا شما را برای ترک این عادت یاری دهند.

- دیگر هیچ بهانه ای نیاورید!

صحت و سلامت شما جزء وظایف و مسئولیت های خودتان است. خودتان می توانید انتخاب کنید، می توانید فردی بهانه تراش باشید که مسئولیت هیچ کاری را بر عهده نمی گیرد و تقصیرها را بر گردن دیگران می اندازد و دیگران هیچ اعتمادی به او ندارند، اما مطمئناً با صداقت، انگیزه و اعتماد به نفس، شادتر و سلامت تر زندگی خواهید کرد.

نحوه ی برخورد شما با اتفاقات پیرامونتان یکی از عوامل شکل دهنده در تصور و نظر اطرافیانتان را درمورد شما است. برای تغییر تصویر ذهنی دیگران از شما هیچوقت دیر نیست. به همه نشان دهید که می خواهید تغییر کنید و این عادت بد را کنار بگذارید. سعی کنید حس اعتماد آنها را دوباره به خود جلب کنید. به جای بهانه تراشی، به دنبال راه حل باشید. درست است که ترک عادت وقت و انرژی زیادی می برد، اما مطمئن باشید ارزشش را دارد .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302546

vista.ir
Online Classified Service

دست و دست دادن



از دیرباز، کف دست باز نشانه‌ی حقیقت، صداقت، بیعت و تسلیم بوده است. بسیاری از سوگندها با قرار دادن کف دست بر روی قلب صورت می‌گیرد و زمانی که شخصی در حال ادای شهادت در دادگاه است، کف دست خود را نمایان می‌کند؛ کتاب مقدس را در دست چپ می‌گیرد و کف دست راست را برای مشاهده‌ی حضار بالا می‌برد. در برخوردهای روزمره، مردم از دو حالت اساسی کف دست استفاده می‌کنند.

در حالت اول، کف دست رو به بالا می‌باشد که علامت گدایی برای پول یا

غذا است.

در حالت دوم، کف دست رو به پایین قرار می‌گیرد، انگار چیزی را پایین نگه داشته یا از بالا آمدنش ممانعت می‌کند. یکی از معتبرترین روش‌ها در تشخیص این که شخصی صادق و شریف است یا خیر، مشاهده‌ی حالات کف دست است. همان طور که یک سگ برای اظهار تسلیم و سلطه‌پذیری، گردن خود را جلو می‌آورد، انسان هم از کف دست‌هایش برای اظهار همین رفتار یا احساس استفاده می‌کند.

به عنوان مثال، زمانی که شخصی می‌خواهد کاملاً صادق و رک باشد، یک یا هر دو کف دست خود را در برابر طرف مقابل نمایان می‌کند و احتمالاً می‌گوید، «بگذار کاملاً رک باشم» زمانی که شخصی رفتاری صادقانه در پیش می‌گیرد و یا شروع به گفتن حقیقت می‌کند کف دست‌هایش یا بخشی از آن‌ها را برای طرف مقابل نمایان می‌کند. همانند اکثر حرکات بدن، این حرکت کاملاً ناآگاهانه انجام می‌شود، و بدین ترتیب شما را متوجه صداقت شخص دیگر می‌کند.

کودک هنگام دروغ‌گویی یا پنهان کردن یک چیز، کف دست‌هایش را پشت خود قایم می‌کند. هم چنین، شوهری که می‌خواهد به همسر خود دروغ بگوید، دست‌هایش را در جیب خود می‌گذارد یا دست به سینه می‌شود و این حرکت، همسر وی را متوجه کتمان حقیقت می‌کند.

اغلب به فروشنده‌ها می‌آموزند، چنان چه مشتری دلیلی برای نخریدن محصول آن‌ها ارائه می‌کند، به کف دست‌هایش نگاه کنند، زیرا دلایل معتبر فقط با کف دست‌های نمایان همراه است.

استفاده‌ی عمدی از کف دست برای فریب دادن این سوال شاید به ذهن خواننده برسد که «اگر کف دست‌هایم به هنگام دروغ‌گویی نمایان باشد، مردم گفته‌ی مرا باور خواهند کرد؟» پاسخ به این سوال آری و خیر است. اگر یک دروغ آشکارا با کف دست‌های نمایان همراه کنید، شاید برای شنوندگان خود ریاکار به نظر برسید، زیرا خیلی دیگر از حرکاتی که باید به هنگام صداقت نمایان باشند، وجود ندارند و حرکات منفی که هنگام دروغ‌گویی استفاده می‌شوند، با کف دست‌های باز متناقض است. همان طور که قبلاً ذکر شد، کلاهبردارها و دروغ‌گوهای حرفه‌ای کسانی هستند که می‌توانند دروغ‌های خود را هنرمندانه با علائم غیر کلامی تکمیل کنند.

هر چه استفاده‌ی کلاهبردار از رفتار غیر کلامی حاکی از صداقت به هنگام دروغ‌گویی ماهرانه‌تر باشد، حرفه‌ی او بهتر انجام می‌شود. البته می‌توانید هنگام برقراری ارتباط با دیگران، باز کردن کف دست‌ها را تمرین نمایید و خود را محق‌تر جلوه دهید؛ از طرفی، هر قدر که حرکات کف دست‌های باز تبدیل به یک عادت شود، تمایل به دروغ‌گویی نیز کمتر می‌شود. نکته‌ی جالب این جاست که اکثر مردم به سختی می‌توانند با کف دست‌های باز دروغ بگویند و در واقع استفاده از این حرکت، شاید بر کاهش دروغ‌گویی تأثیر داشته باشد و مردم را تشویق کند که با شما صادق باشند.

قدرت کف دست یکی از اشارات غیر کلامی که کمترین توجه را به خود معطوف داشته اما از بیشترین قدرت برخوردار است، توسط کف دست انسان ارائه می‌شود؛ و زمانی که به نحو صحیح مورد استفاده قرار گیرد توشه‌ای از اقتدار برای استفاده‌کننده‌اش فراهم می‌کند و قدرت صدور فرمان سکوت به دیگران را می‌دهد. در حرکات کف دست، سه حالت اصلی وجود دارد: کف دست رو به بالا، کف دست رو به پایین و کف دست بسته با یک انگشت به حالت اشاره. تفاوت بین این سه حالت، با یک مثال مشخص می‌شود: فرض کنیم که از شخصی درخواست می‌کنید که جعبه‌ای را بلند کند و به نقطه‌ی دیگری در همان اتاق حمل کند. فرض را بر این می‌گذاریم که شما از یک نوع آهنگ صدا، کلمات و حالت چهره استفاده می‌کنید و فقط حالت کف دست‌های خود را تغییر می‌دهید.

حالت کف دست رو به بالا به عنوان یک حرکت غیر تهدید آمیز و سلطه‌پذیر استفاده می‌شود که یادآور التماس گدای خیابانی است. شخصی که از او درخواست حرکت دادن جعبه شده است، احساس نمی‌کند که درخواست همراه با فشار است و در یک وضعیت معمولی مافوق یا زیر دست، از این درخواست احساس تهدیدشدگی نمی‌کند. زمانی که کف دست برگشته و به سمت پایین است، بلافاصله اقتدار را تداعی می‌کند.

شخصی که از او چنین درخواستی شده، احساس می‌کند که برداشتن جعبه یک فرمان است و شاید نسبت به شما احساس دشمنی بکند، که این بستگی به نوع ارتباط شما با او دارد. به عنوان مثال، اگر شخصی که از او این درخواست را نموده‌اید، همکار هم تراز شما است، می‌تواند درخواست شما را که با کف دست رو به پایین همراه بوده رد کند؛ اگر کف دست شما به سمت بالا باشد، تمایل بیشتری به پذیرفتن درخواست شما نشان می‌دهد. اگر شخصی که این درخواست از او می‌شود، زیر دست شما باشد، این حرکت قابل قبول است زیرا شما از اقتدار لازم برای استفاده از آن برخوردار می‌باشید. استفاده از انگشت اشاره یکی از ناراحت کننده‌ترین اشاراتی است که یک شخص می‌تواند در حین صحبت

کردن به کار ببرد، به خصوص موقعی که همراه با کلمات سخنگو ضربه بزند.

اگر شما عادت به این کار دارید، توجه خود را به حرکات کف دست رو به پایین و بالا معطوف نمایید. به زودی در می‌یابید که رفتار راحت‌تری توسط شما ایجاد می‌شود و اثر مثبت‌تری بر دیگران می‌گذارید. مصاحفه (دست دادن) مصاحفه یادگاری از زمان انسان غارنشین است. هر زمانی که انسان‌های غارنشین با هم ملاقات می‌کردند، دست‌های خود را به هوا می‌بردند و کف دست را نمایان می‌کردند تا مشخص شود که هیچ گونه سلاحی در دست ندارند یا پنهان نکرده‌اند. با گذشت قرن‌ها، حرکت «کف دست در هوا» اصلاح شد و به کف دست روی قلب و انواع دیگر حرکات تغییر یافت. نوع امروزی این رسم قدیمی برای ادای احترام، قفل کردن کف دست‌ها درهم و دست دادن است که در اغلب کشورهای انگلیسی زبان، به هنگام شروع ملاقات و نیز خاتمه‌ی آن، اجرا می‌شود. دست‌ها معمولاً بین پنج تا هفت بار حرکت داده می‌شوند.

دست دادن سلطه‌پذیر و سلطه‌گر با توجه به مطالبی که درباره‌ی تأثیر فرمان دادن با کف دست رو به بالا و یا رو به پایین گفتیم، حال اجازه دهید اهمیت این دو حالت کف دست را به هنگام دست دادن بررسی نماییم. فرض کنید برای اولین بار با شخصی آشنا شده‌اید و طبق رسم همیشگی برای ادای احترام با یکدیگر دست می‌دهید. با این کار یکی از سه نگرش اساسی از طریق دست دادن انتقال پیدا می‌کند که عبارتند از سلطه‌گرانه: «این شخص سعی می‌کند بر من مسلط باشد. بهتر است مراقب باشم»،

تسلیم آمیز: «من می‌توانم بر این شخص مسلط باشم. او طبق خواسته‌ی من عمل می‌کند»،

و برابر: «من این شخص را دوست دارم. با هم سازگار خواهیم بود». این سه نگرش می‌تواند ناآگاهانه انتقال پیدا کند و یا تمرین و کاربری آگاهانه‌ی روش‌های دست دادن که در زیر آمده می‌تواند یک اثر فوری بر شخص داشته باشد. اطلاعات این بخش نمایانگر گوشه‌ای از نتایج مطالعات مستند روش‌های کنترلی دست دادن است. نگرش سلطه‌گرانه، با برگرداندن دست، به طوری که در هنگام دست دادن، کف دست به سمت پایین باشد انتقال پیدا می‌کند. نیازی نیست که کف دست مستقیماً رو به زمین باشد، اما نسبت به کف دست شخص، می‌باید به سمت پایین باشد و این برای او بدین معنی خواهد بود که شما مایلید در رابطه‌تان کنترل و سلطه داشته باشید.

مطالعات انجام شده روی پنجاه و چهار مدیر ارشد موفق نشان داد که نه تنها ۴۲ نفر آن‌ها آغازگر دست دادن بودند، بلکه از روش سلطه‌گرانه نیز استفاده نمودند. همان طور که یک سگ برای نشان دادن حالت تسلیم به پشت غلت می‌خورد یا گردن خود را جلو می‌آورد، انسان از کف دستی که رو به بالا است، برای نشان دادن تسلیم به دیگران استفاده می‌کند. این حرکت به خصوص زمانی مهم است که می‌خواهید طرف مقابل کنترل داشته باشد یا احساس کند که بر وضعیت مسلط است.

البته، با این که دست دادن با کف دست رو به بالا نشان‌گر تسلیم است، موقعیت‌های متعادل‌تری نیز شاید وجود داشته باشد که باید آن‌ها را در نظر گرفت. به عنوان مثال، شخصی که از آرتروز دست رنج می‌برد، ناچار است به علت وضعیتش کمتر فشار بیاورد، لذا برگرداندن کف دست او به حالت تسلیم، بسیار آسان است.

افرادی که در حرفه‌ی خود از دست‌هایشان استفاده می‌کنند، مانند جراحان و هنرمندان و نوازندگان نیز شاید در دست دادن کمتر فشار بیاورند و این فقط به خاطر مراقبت از دست‌هایشان است. اشارات و حرکاتی که پس از دست دادن دنبال می‌شوند، راهنمایی‌های بیشتری برای سنجش شخص ارائه می‌دهد ـ شخص مطیع از علائم سلطه‌پذیر استفاده می‌کند و شخص سلطه‌گر علائم پرخاشگرانه‌تری به کار می‌برد. زمانی که دو شخص سلطه‌گر با یکدیگر دست می‌دهند، یک مبارزه‌ی نمادین روی می‌دهد؛ در حالی که هر یک سعی می‌کند کف دست دیگری را به حالت تسلیم برگرداند، کف دست هر دو در یک حالت عمودی قرار می‌گیرد و هر دو در یک حالت عمودی قرار می‌گیرد و هر یک حس احترام و تفاهم را به دیگری انتقال می‌دهد. این روش گرفتن دست به طور عمودی، روشی است که یک پدر زمانی که می‌خواهد به پسرش «دست دادن مثل یک مرد» را یاد بدهد، از آن استفاده می‌کند. زمانی که با یک شخص سلطه‌گر روبه‌رو می‌شوید، نه تنها مشکل می‌توان کف دست او را به حالت تسلیم برگرداند، بلکه انجام این عمل بسیار واضح است.

روش ساده‌ای برای خنثی کردن دست دادن سلطه‌گرانه وجود دارد که علاوه بر برگرداندن کنترل به سمت شما، با تجاوز به حریم شخصی طرف مقابل، او را ناراحت می‌کند. برای آموختن این روش «خلع سلاح» باید به تمرین جلو آوردن پای چپ خود در حالی که دست خود را برای دست دادن جلو می‌آورید، بپردازید. سپس پای راست خود را به جلو بیاورید. و روبه‌روی او به سمت چپ حرکت کنید و وارد حریم شخصی‌اش شوید. حال،پای چپ خود را به طرف پای راست بیاورد تا این حرکت کامل شود؛ سپس با او دست بدهید. این شیوه باعث می‌شود که حالت دست دادن طرف مقابل به حالت تسلیم برگردد. هم چنین باعث می‌شود که با ورود به حریم خصوصی او، کنترل به دست شما بیفتد. شیوه‌ی دست دادن خود را

بررسی نمایید و مشخص نمایید که هنگام دست دادن، با پای چپ به جلو می‌روید یا با پای راست. اکثر مردم راست پا هستند؛ از این رو زمانی که با شخصی سلطه‌گر رو به رو می‌شوند، در وضعیت نامطلوبی قرار می‌گیرند زیرا انعطاف کم یا فضای اندکی برای حرکت کردن در قلمرو مصافحه دارند، لذا شخص دیگر کنترل را به دست می‌گیرد. به تمرین دست دادن با جلو گذاشتن پای چپ بپردازید؛ متوجه می‌شوید که خنثی کردن یک شخص سلطه‌گر و در دست گرفتن کنترل، نسبتاً ساده است. چه کسی اول دست جلو می‌برد؟ با این که دست دادن به هنگام آشنایی با شخصی برای اولین بار، عموماً یک رسم قابل قبول است، در بعضی موقعیت‌ها، شاید صحیح نباشد که شما آغازگر دست دادن باشید. نظر به این که دست دادن یک علامت خوش آمدگویی است، قبل از شروع دست دادن، مهم است که چند سوال را از خود بپرسید: آیا از من استقبال می‌شود؟ آیا این شخص از ملاقات با من خوشحال است؟ فروشنده‌ها می‌آموزند که اگر با خریداری که بدون خبر و بدون دعوت به ملاقاتش رفته‌اند، اول دست بدهند، ممکن است پیامدی منفی به وجود بیاید، زیرا خریدار شاید مایل به استقبال از آن‌ها نباشد و بدین ترتیب مجبور به انجام کاری شود که دوست ندارد.

هم چنین، کسانی که دچار آرتروز می‌باشند یا آن‌هایی که دست‌هایشان ابزار حرفه‌ی آنان است، شاید اگر مجبور به دست دادن شوند، حالت تدافعی بگیرند. به فروشنده‌های کارآموز آموخته می‌شود که در چنین موقعیت‌هایی بهتر است که منتظر شوند تا طرف مقابل پیش دستی کند و اگر نکرد، سر خود را به علامت سلام تکان دهند. روش‌های دست دادن در دست دادن، فشار آوردن با کف دست به سمت پایین به طور حتم پرخاشگرانه‌ترین روش است زیرا فرصت کمی به دریافت کننده برای تعیین یک ارتباط برابر می‌دهد. این نوع دست دادن مختص اشخاص سلطه‌گر و پرخاشگری است که همیشه آغازگر نیز هستند. محکم دست دادن با کف دست رو به پایین، دریافت کننده را مجبور می‌کند که به یک حالت سلطه‌پذیر درآید زیرا او ناچار است در پاسخ، کف دست را رو به بالا بگیرد.

چندین روش جهت خنثی کردن «فشار با کف دست به سمت پایین» وجود دارد. شما می‌توانید از شیوه‌ی قدم به راست استفاده نمایید، اما گاهی اوقات این کار دشوار است زیرا دست شخصی که آغاز کننده‌ی دست دادن است، اغلب سفت و کشیده است و مانع از اجرای این شیوه می‌شود. یک حرکت ساده، گرفتن بالای دست طرف مقابل قبل از دست دادن با وی است. چنین شیوه‌ای، شما را تبدیل به طرف سلطه‌گر می‌کند زیرا نه تنها کنترل را به دست دارید، بلکه دست شما در وضعیت برتر و روی دست او قرار گرفته، در حالی که کف دست شما نیز رو به پایین است. از آن جایی که این برخورد می‌تواند برای مهاجم خجل کننده و آزار دهنده باشد، پیشنهاد می‌گردد با مراقبت و احتیاط به کار گرفته شود. مصافحه‌ی «دستکشی» گاهی اوقات مصافحه‌ی سیاستمداران نیز نامیده می‌شود. در این نوع دست دادن،شخص آغاز کننده یک فرد قابل اعتماد و صادق را در ذهن شخص مقابل تداعی می‌کند، اما چنان چه این شیوه برای شخصی که به تازگی با او آشنا شده‌اید به کار برود، تأثیر معکوس می‌گذارد و شخص مقابل (دریافت کننده‌ی مصافحه) در مورد قصد و نیت احساس تردید می‌کند. روش دست‌کشی باید فقط برای اشخاصی که آشنایی کامل با آغاز کننده‌ی مصافحه دارند، به کار برود. تنها تعداد معدودی از مصافحه‌ها به اندازه‌ی مصافحه‌ی «ماهی مرده» غیر قابل پذیرش هستند، به خصوص اگر دست سرد یا نوچ باشد. حس نرمی و بی‌روحی مصافحه‌ی «ماهی مرده» آن را به عنوان یک روش غیر دوستانه در سراسر جهان شناسانده و اغلب مردم آن را به افرادی که از نظر شخصیت ضعیف هستند نسبت می‌دهند که دلیل عمده‌ی آن برگرداندن راحت کف دست به سمت بالا است.

نکته‌ی جالب این است که بسیاری از مردمی که از این روش استفاده می‌کنند، از عمل خودناآگاه می‌باشند، بنابراین بهتر است قبل از این که راجع به روش مورد نظر مصافحه‌ی خود در آینده تصمیم گیری نمایید، از دوستان خود راجع به روشتان در دست دادن نظر خواهی کنید. روش «خرد کننده‌ی انگشتان» علامت انحصاری تیپ پرخاشگر است.

متأسفانه، هیچ راه موثری برای بر طرف کردن آن وجود ندارد. مگر توهین کلامی یا یک حرکت فیزیکی مانند کوبیدن مشت به بینی طرف! روش «دست سفت و کشیده» نیز همانند روش فشار آوردن با کف دست رو به پایین، معمولاً توسط افراد پرخاشگر استفاده می‌شود که هدف اصلی آن حفظ فاصله و جلوگیری از ورود شما به حریم خصوصی (صمیمی) آغاز کننده‌ی مصافحه است. این روش هم چنین توسط افرادی که در روستا بزرگ شده‌اند و از حریم خصوصی بزرگ‌تری برخوردارند، جهت حمایت از این حریم استفاده می‌شود. روستاییان البته، هنگام دست دادن به این روش معمولاً به سمت جلو خم می‌شود یا حتی روی یک پا می‌ایستند. روش «گرفتن نوک انگشتان» مانند روش «فشاری» است؛ فقط مسئله اصلی فراموش شده است ـ شخص استفاده کننده از این روش، اشتباهاً انگشتان طرف مقابل را در دست می‌گیرد. در این روش با این که آغاز کننده‌ی عمل دست دادن به ظاهر رفتاری علاقه‌مند نسبت به طرف مقابل دارد، اما در واقع فاقد اعتماد به نفس است.

همانند روش «فشاری» هدف اصلی از گرفتن نوک انگشتان، حفظ فاصله‌ی فیزیکی مناسب و راحت است. روش «کشیدن طرف مقابل» (دریافت کننده‌ی مصافحه) به داخل حریم خود، یکی از دو تعبیر زیر را دارد: اول، آغاز کننده دارای شخصیتی نامطمئن است که فقط در حریم شخصی خود احساس امنیت می‌کند؛ دوم، آغاز کننده از فرهنگی برخوردار است که حریم خصوصی (صمیمی) کوچکی دارد و بنابراین رفتار او طبیعی است. مقصود از مصافحه‌ی دو دستی نشان دادن صداقت، اعتماد یا عمق احساسات نسبت به طرف مقابل (دریافت کننده‌ی مصافحه) است.

در این جا دو عامل مهم باید در نظر گرفته شود.

اول، دست چپ برای منتقل ساختن احساسات اضافی که آغاز کننده مایل است انتقال دهد، مورد استفاده قرار می‌گیرد و میزان آن وابسته به مسافتی است که دست چپ آغاز کننده بر روی دست راست دریافت کننده به سمت بالا حرکت می‌کند. به عنوان مثال، گرفتن آرنج، به معنای انتقال احساسات بیشتری نسبت به گرفتن مچ دست می‌باشد و گرفتن شانه، بیش از گرفتن بالای دست انتقال می‌دهد.

دوم این که دست چپ آغاز کننده عامل نفوذ به حریم خصوصی و یا بسیار خصوصی دریافت کننده است. به طور کلی، در دست گرفتن مچ و آرنج تنها بین دوستان نزدیک یا خویشاوندان قابل قبول است و در این موارد دست چپ آغاز کننده‌ی مصافحه فقط به حریم خصوصی (صمیمی) گیرنده‌ی مصافحه نفوذ می‌کند. در دست گرفتن شانه و بالای دست به معنای ورود به حریم بسیار خصوصی است که حتی ممکن است شامل تماس بدنی نیز بشود. این روش‌ها می‌باید فقط در افرادی که یک پیوند نزدیک احساسی دارند به کار رود.

اگر آغاز کننده‌ی مصافحه دلیل خوبی برای مصافحه‌ی دو دستی نداشته باشد، گیرنده‌ی مصافحه بدگمان می‌شود و به نیت آغاز کننده اعتماد نمی‌کند.

این امری عادی است که سیاستمداران هنگام ملاقات با رأی دهندگان و فروشنده‌ها در ملاقات با مشتریان جدید، مصافحه‌ی دو دستی به کار ببرند بدون این که متوجه باشند این عمل یک نوع خودکشی اجتماعی است و اثری منفی بر دریافت کننده می‌گذارد.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314878

vista.ir
Online Classified Service

دستفروشان موفقیت



قصه قصه پنیر جامانده است؛ قصه پنیری که باید او را بو کنیم تا نگندد. قصه قصه رسیدن و نرسیدن است؛ قصه آدم‌هایی که دوست دارند برسند اما نمی‌رسند.

می‌گویند این، قصه آدم‌هایی است که پشتکار ندارند و کارهایشان را پشت گوش می‌اندازند. می‌گویند داستان آدم‌هایی است که خوب بلد هستند سخنرانی کنند اما برای زندگی دیگران. معدودی می‌گویند قصه قصه عرضه و تقاضاست، یک بازار کار است. راستی عجب دوره زمانه بدی شده می‌گویند دیگر روح و روان آدم‌ها هم از قیمتش افتاده است.

بعضی‌ها می‌گویند موفقیت روی ستون‌های شکست به‌وجود می‌آید.



بعضی‌ها این موضوع را باور دارند، عده‌ای فراتر رفته‌اند و به آن عمل می‌کنند. بعضی‌ها معتقدند که این سمینار موفقیت نبود کنفراس کتاب چه کسی پنیر. . . بود. بعضی‌ها می‌گویند مکمل کتاب بود چون نمی‌دانستم پنیر چیست؟بعضی‌ها، بعضی‌ها می‌شوند، صاحب‌خانه و ماشین و دک و پزی. عده‌ای معتقد هستند این کار آنقدر با قلب آدم‌ها رابطه دارد که بهتر است دلی کار کنیم.

بعضی‌ها در این همایش‌ها قصه می‌شوند، سرمشق برای آنهایی که ناامید و ناموفق هستند، بعضی‌ها آنقدر ناتوان می‌شوند، غصه‌دار می‌شوند و درمانده. به محض شرکت در این سمینارها بعضی‌ها روی زمین بند نمی‌شوند، هوایی می‌شوند. یک آدم دیگر می‌شوند، اوج می‌گیرند فرهیخته می‌شوند. هفته بعد، از خانه که معتقد هستند همه آدم‌هایش ناامید هستند و کسی برای طی کردن پله‌های ترقی تلاش نمی‌کند می‌گریزند، پاتوقشان می‌شود این همایش‌ها، می‌گویند اینجا خانه امید ماست.

این افراد اعتقاد دارند در حال فاسد شدن هستند، برای همین هیچ جایی را جز دستیابی به یخچال موفقیت مناسب نمی‌دانند. آنهایی که عاشق موفقیت هستند، مدام می‌دوند، نمی‌رسند؛ آخر از راهش نرفته‌اند که برسند.

بسیاری معتقد هستند که در این سمینارها حرف از سیندرلاست، حرف از چوب جادوگری است که به طرف هر چه با آن اشاره کنیم، می‌شود گل و بلبل. خیلی‌ها می‌خواهند با شرکت در این سمینارها این چوب را از آن خود کنند تا اینکه تنبلی پیشه کنند و بنشینند و فقط به این جمله اشاره کنند که از ما به یک اشاره از تو به سر دویدن!

آیا تا به حال فکر کرده‌اید، راه دستیابی به موفقیت چیست؟ آیا دستیابی به موفقیت، مدام جمله‌های مثبت را عنوان کردن است یا از موفقیت سرمشق نوشتن. نه، شاید راه موفقیت شرکت در سمینارها و همایش‌های موفقیت است؟یک راه دیگر هم وجود دارد، کتاب‌های راه و رسم درست زندگی کردن را خواندن و اینکه کتابخانه‌ات پر شود از کتاب‌های موفقیت!

نمی‌دانم چقدر از این کتاب‌ها و چه تعداد از این سمینارها راهگشای زندگی‌تان بوده است؟ یا اینکه زمانی که هر یک از این جملات را خواندید یا شنیدید چه احساسی داشتید؟

یکی از دوستانمان که وبلاگش اسم یکی از این کتاب‌ها بود نظرش را درباره کتاب‌های موفقیت این طور بیان کرده است: شاید هر یک از ما هم هزاران عنوان کتابی را که در زمینه موفقیت و شادکامی‌نوشته شده در کتابخانه‌ها دیده باشیم. بیشترشان وعده‌های خیلی بزرگ در زمان‌های خیلی کوتاه می‌دهند. اما آیا واقعا چنین چیزی ممکن است؟ آیا رسیدن به موفقیت به شادکامی‌و اعتماد به نفس در مثلا ۲۰ روز ممکن است؟ این من را یاد کلاس‌های ۳۰ جلسه‌ای آموزش زبان می‌اندازد؟ آیا شما می‌توانید در ۳۰ جلسه زبان فارسی را به یک خارجی یاد بدهید؟ یا لاغری و تناسب اندام مثلا در ۱۰ جلسه! مثلا با خریدن فلان دمپایی قد خود را ۱۰ سانت بزرگ کنید یا افزایش اعتماد به نفس در ۱۰ روز و ده‌ها مورد مشابه که با وعده‌ها ی بزرگ شما را تشویق به مشتری شدن می‌کنند اما سود نهایی را فقط خودشان می‌برند.

داستان‌هایی که بیشتر این کتاب‌ها نقل می‌کنند حکایت از این می‌کند که شخصی خواسته‌ای داشته و با پیروی از اصولی که نویسنده کتاب بیان کرده توانسته ظرف چند روز به خواسته‌اش برسد. من منکر اتفاقات خارق‌العاده نیستم. به‌نظر من هم گاه‌ممکن است یک تحول اساسی خیلی سریع اتفاق بیفتد اما عمومیت ندارد. به‌نظر من ما نمی‌توانیم ۲۰ روزه صاحب علم و دانش بشویم باید سال‌ها درس بخوانیم. شادی و آرامش و حتی موفقیت سطوحی از آگاهی هستند و باید در کلاس زندگی ماه‌ها و سال‌ها تلاش کرد تا آنها را آموخت، مگر اینکه منظور از موفقیت یک شبه پول دار شدن باشد آن هم از راه‌های ناسالم. هیچ موفقیتی بدون زحمت و به سرعتی که نویسنده‌ها مدعی هستند به وجود نیامده به‌جز فروش خوب کتاب‌های خودشان. البته بعضی از کتاب‌ها هم هستند که تجاری نیستند و واقعا از اول تا آخر مفید و واقعی هستند. به مرور زمان همه ما به تشخیص درست خواهیم رسید اما گاه لازم است شکست‌هایی را تجربه کنیم.

اما اکرم ۴۵ ساله از تهران برخلاف دوستمان می‌گوید: این سمینارها با وجود آمار بالای طلاق و بیکاری برای جامعه ما لازم است. من شفا یافته همین سمینارها هستم. من در سن ۳۰ سالگی یک ازدواج ناموفق داشتم، آنقدر در زندگی سه ساله‌ام زجر کشیده بودم که توانم تمام شده بود. یک بار سعی کردم به زندگی‌ام خاتمه دهم، اما نشد. آن زمان خیلی ناراحت بودم اما الان خوشحالم چرا که این ۴ سالی که به این سمینارها می‌آیم، نقطه عطفی است در زندگی‌ام و من راکه به زمین خورده‌ام را از جا بلند کرده است.

خانم محمدی که بیماران سرطانی زیادی را مداوا می‌کند، با اکرم هم عقیده است و می‌گوید: آمار نشان می‌دهد در جامعه ما درصد قابل‌توجهی از افرادی که در دور و اطراف ما زندگی می‌کنند ناامید هستند، این‌گونه مجامع به افراد امید می‌دهند. این سمینارها به نوعی امید از دست رفته افراد

را جبران می‌کند و به آنها نیروی تازه‌ای برای حرکت می‌دهد.

در یکی از سمینارها با دانشجویی که ساکن یکی از خوابگاه‌ها بود هم صحبت شدم که او با پایه و اساس این سمینارها مشکل داشت و عنوان می‌کرد: من به توصیه دوستم در این سمینار شرکت کردم، توقع نداشتم بین نگاه من و دوستم این‌قدر فاصله باشد. می‌دانید حرف‌هایی که اینجا زده می‌شود، نسیه است و حالا حالاها نقد نمی‌شود و اشکال دیگری که این سمینارها دارد این است که به درد کلانشهرها می‌خورد.

به جمع حاضر در سمینار که نگاه می‌کنم، حضور یک خانم مسن توجه‌ام را جلب کرد. این خانم که همراه پسر و عروسش آمده بود، می‌گوید: حقیقتش این است که پسر و عروسم که چند وقتی است در این سمینارها شرکت می‌کنند از من خواستند همراهشان بیایم. حرف‌های قشنگی رد و بدل شد. برای جوان‌های امروزی که ناامید هستند بد نیست اما برای ما قدیمی‌ترها تکرار مکررات است.

حرف‌هایی که اینجا رد و بدل می‌شود در قرآن آمده است. اینها چیزهایی است که اگر فردی به خدا ایمان داشته باشد و هر آنچه از او رسیده است را مطالعه کند و مومن واقعی باشد از قبل به همه اینها عمل خواهد کرد. پیمان بهبهانی مدیر مسئول نشر فراروی در این‌باره عنوان می‌کند: روان‌شناسان و جامعه‌شناسان خارجی به‌ویژه اروپایی، یافته‌های علمی‌خود را برای کسب موفقیت به‌ویژه در زمینه برقراری ارتباط صحیح بین اعضای یک خانواده و افراد جامعه با یکدیگر و همچنین کسب ثروت با زبانی قابل فهم برای همه اقشار مردم به رشته‌تحریر در می‌آورند و مردم کشور مان نیز اقبال زیادی به این سخنان نشان می‌دهند. وی می‌افزاید: در چنین شرایطی باید گفت که نویسندگان و برخی از فرهیختگان ما در برآورده کردن نیاز مردم، کم‌کاری و شاید هم بی‌توجهی می‌کنند، لذا شاهدیم که تعداد آثار قلمی روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و فرهیختگان ما در این زمینه به‌مراتب کمتر از آثار ترجمه شده از نویسندگانی چون «آنتونی رابینز»، «وین دایر» یا «برایان تریسی» است.

آمار و ارقام کتاب‌هایی با موضوع موفقیت نشان دهنده این امر است که کتاب‌های ترجمه شده در این زمینه از تعداد بالایی برخوردار است که گاه همین کتاب‌ها چندین بار تجدید چاپ شده است. روند رشد این کتاب‌ها تا سال ۱۳۸۴ صعودی است که این رشد در سال ۸۵-۸۴ بسیار چشمگیر بوده اما در سال ۱۳۸۶ روند نزولی را طی کرده است.

دکتر دلبر نیروشک «روان‌شناس» که چندی پیش به بررسی تعدادی از این همایش‌ها و سمینارها پرداخته و خود نیز در این زمینه صاحب سبک است و به‌طور حرفه‌ای کار روان‌شناسی انجام می‌دهد، می‌گوید: افرادی که در این سمینارها شرکت می‌کنند نظرشان این است که مواردی که سر این کلاس‌ها عنوان می‌شود تکراری است.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=331191

vista.ir
Online Classified Service

دقت را از یاد نبرید



خطاهای شناختی آن دسته از شناخت های ما هستند که در رفتار مثبت ما اختلال ایجاد می کنند. همان طور که آموختید با تفکر باینری به سختی می توان پذیرفت که در حوادث روزمره بیش از دو احتمال وجود دارد و در جهان هستی بیش از دو رنگ سیاه و سفید موجود است .

- تعمیم افراطی :



به گفتگوهای اطرافیان خود دقت بیشتری کنید. دوستان ، همکاران ، اقوام ، اعضای خانواده یا همه کسان دیگری که برای لحظاتی در کنار آنها قرار می گیرد می توانند مورد توجه شما قرار گیرند تا از میان گفتگوهای آنها این خطای شناختی را پیدا کنید. در ابتدا قدری ناامید می شوید; چرا که آلودگی ذهنی بسیاری از آنها را به این خطاهای شناختی به راحتی و به وفور پیدا می کنید، ولی هنگامی که درباره این پدیده عمیق تر می اندیشید اولا علت بسیاری از شکست ها و تصمیم های نادرست دیگران را به رای العین می بینید و در ثانی درباره خودتان بیش از گذشته حساس می شوید که این حساسیت بسیار مفید و سازنده خواهد بود.

اما تعمیم افراطی چیست ؟ وقتی یک حادثه یا پدیده منفی را تمام عیار، تمام نشدنی و کاملا فراگیر فرض می کنیم ، یک تعمیم افراطی شکل گرفته است . عبارات زیر مثال های رایجی برای تعمیم مبالغه آمیز هستندکه در معاشرت های روزمره به وفور وجود دارند:

- همه به فکر خودشان هستند.
- همه دزد شده اند.
- همه مسئولین فلان طور هستند.
- همیشه بلاها بر سر من نازل می شود.
- هرچه سنگ است ، مال پای لنگ است .
- به درد هیچ کاری نمی خورم .

حتما افرادی را دیده اید که وقتی یک مو یا ریگ کوچکی در غذای خود می بینند، همه غذا را کنارمی گذارند و به طور کلی از خوردن دست می کشند. این موارد مثال های رایجی از تعمیم های افراطی هستند که با دقت در اطرافیان خود، ده ها مورد دیگر را نیز خواهید یافت . اشکال این طرز اندیشیدن ،اخلالی است که در رفتار ما ایجاد می شود. آیا شما درانتخابات اخیر مجلس شورای اسلامی شرکت کردید؟ جملاتی را که از زبان بعضی از افراد در آن ایام می شنیدید به خاطر بیاورید

- چه فایده ای دارد، همه شان مثل هم هستند.
- هیچ فایده ای ندارد، هیچ کس به فکر خدمت واقعی به مردم نیست .

نتیجه این نجواها که از جنس تعمیم افراطی هستند، چه بود؟ بله ، اختلال در یک رفتار اجتماعی ; یعنی شرکت در انتخابات . آنها می توانستند در انتخابات شرکت کنند و تنها به یک نفر رای بدهند، ولی تعمیم افراطی همه را مشمول یک حکم واحد کرده و در رفتار آنها اخلال ایجاد کرده بود، اشتباه نکنید آنچه می گویم بحث سیاسی نیست . ضمن اینکه به خود شما ربط دارد که به دلخواه خود قضاوت کنید. برای خودمن اهمیت دارد که در هر فرصتی ثابت کنم ایرانی ام . همان طور که ملاحظه کردید، علامت اصلی تعمیم افراطی در کلام افراد، به کار بردن کلماتی نظیر هر، همه ، همیشه ، هیچ ، هیچ وقت و... است .

بیشترین اخلالی که تعمیم افراطی در رفتار ماایجاد می کند، در حوزه معاشرت های خانوادگی و زندگی زناشویی است . همسرانی که به علت اختلاف و ناسازگاری به مشاورین خانواده وروان شناسان مراجعه می کنند، در یک گفتگوی ساده اولیه نشان می دهند که ذهنشان آکنده ازاین خطای شناختی است . جملات زیر ازرایج ترین تعمیم های مبالغه آمیز در همسرانی است که دچار اختلاف و ناسازگاری شده اند.

- آ«هیچ وقت آ» به نظرات من اهمیت نداده است .
- آ«همیشه آ» مرا تحقیر می کند.

گرچه این قبیل تعمیم های افراطی برای یک شخص ناظر و بی طرف بسیار مضحک به نظرمی رسد، ولی برای همسری که به استناد یک یاچند حادثه دست به تعمیم مبالغه آمیز می زند،کاملا جدی ، موجه و طبیعی جلوه می کند. البته تعمیم افراطی می تواند آگاهی پرحرارت وپرطمطراق هم باشد. آنچه در درجه نخست به تعمیم افراطی منجر می شود، قضاوت های بی اساس منفی است ; مثلا شوهری که گه گاه دیرتراز حد

معمول به منزل می آید، در نظر همسرش همیشه تاخیر دارد. برعکس زنی هم که گه گاه شام را در زمان تعیین شده حاضر نمی کند، از دیدشوهرش هیچ وقت غذا را سر وقت حاضرنمی کند.

این خطاهای شناختی گاهی با افکاری نظیر: توهیچ وقت مرا دوست نداشته ای ، هرگز به احساسات من توجه نمی کنی و همیشه با من بدرفتاری می کنی جلوه می کنند.

اثر تعمیم افراطی و مطلق گویی درازدواج های ناموفق می تواند بسیار قوی باشد;مثلا شوهری که به جلب رضایت همسرش علاقمند است و در اکثر مواقع خواسته های او رابرآورده می نماید، با یک بار فراموش کردن سفارش همسرش متهم می شود که : آ«تو هرگز کاری برای من انجام نمی دهی آ». این مرد که خود رابی دلیل مورد اتهام می بیند، با خود می اندیشد که :هر کاری که برای او انجام دهم کافی نیست ، هرگزنمی توانم رضایت او را به دست آورم .

تکرار و توالی این خطای شناختی واندیشه های ذکر شده ، به اندازه ای زندگی را به مخاطره می اندازد که گاهی حل اختلاف بین همسران دشوارتر از معمول می شود و گاهی منجربه جدایی آنها می گردد. در حالی که از دید یک ناظر بیرونی و بی طرف ، جدایی آنها مضحک و به خاطر دلایل بی اساس و کوچک به نظر می رسد،که همین طور هم هست .

حال سوال اینجاست که آیا می توان برای حل این مسئله کار کرد؟ مسلما تبدیل خطاهای شناختی به شناخت های رفتار آفرین (تبدیل T.I.C به T.O.C) امکان پذیر است و ما هم به همین انگیزه آن ها را مطرح کرده ایم . ساختاری که در نظردارم بر آن اساس به شما کمک کنم تا به رفع خطاهای شناختی خود و به تعبیر درست تر تبدیل آنها به شناخت های مثبت و کارگرا موفق شوید، به شرح زیر است :

الف) به طور کلی آگاهی ، اولین و شایدمهم ترین اقدام برای حل یک مسئله است وبدنیست این مطلب را به عنوان یک اصل بشناسید;یعنی همین که از شناخت های مخل رفتار(خطاهای شناختی) آگاهی پیدا می کنید،خواسته یا ناخواسته تغییرات قابل توجه و مثبتی در شما رخ می دهد.

ب) پس از طرح هر یک از خطاهای شناختی سعی خواهد شد که راه حل ساده ای برای آن به عنوان راه حل اختصاصی مطرح شود.

ج) در پایان این مجموعه مباحث ; یعنی طرح مهمترین خطاهای شناختی که ده مورد خواهدبود، به ارائه راه حل های کلی خواهیم پرداخت وکاربردی ترین تمرین های مربوط به آنها را ذکرخواهیم کرد.

فعلا تا ارائه خدمات مباحث ، درباره آنچه تاکنون خوانده اید، خوب فکرکنید و به اندیشه های خود و اطرافیانتان با دقت بیشتری توجه نمایید و نگران نباشید، که این درد بی درمان نیست .

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=308057

vista.ir
Online Classified Service

دنبال شادی می‌گردید؟ همین جا کلیک کنید



سعی کن همیشه بخندی- ! چشم.

یك وقت نبینم که غصه داری- ! چشم.

همیشه شاد باش- ! چشم.



همیشه بانشاط باش - چشم.

نظر شما چیست؟! حتما شما هم زیاد شنیده‌اید که شادابی و نشاط به انسان روحیه و انگیزه می‌دهد و خیلی کارهای خوب و قشنگ دیگر را موجب می‌شود... ولی آیا واقعا قضیه به همین سادگی است. یعنی می‌توان به همین راحتی تنها بنا به توصیه دیگران همه مشکلات، درگیری‌های کاری و غیرکاری را به دست فراموشی سپرد و لبخند زد... از شما چه پنهان، من فکر می‌کنم این کار بسیار سختی باشد.

البته کتاب‌های زیادی در این باره وجود دارد و یا مقالات و نوشته‌هایی که شاد شدن را طی چند حرکت توصیه می‌کنند... اما به نظر می‌رسد برای اینکه شاد شویم و شاد بمانیم باید مجهز به تجهیزاتی باشیم. این درست مثل آن است که کسی به شما بگوید: برای پختن فلان غذای خوشمزه نیاز به عوامل یك و دو و سه داری، ولی طرز پخت و پز و رازهای خوشمزه شدن غذا را به شما نگوید. در این صورت است که شانس موفقیت شما خیلی کم می‌شود، به خصوص اگر مشکلاتی هم در سر راه داشته باشید، این شانس کمتر هم می‌شود.

● با حقیقت وجودی خود آشنا شویم

اولین گام در راه شاد شدن و شاد ماندن، آشنایی یا بهتر بگوییم آگاهی از حقیقت وجودی خودمان است. بگذارید این جمله روشنفکرانه را کمی باز کنیم و صورتی عملی به این توصیه‌های کتابی بدهیم:

هر یك از ما در محتوای تفکر خود یك مثلث شناختی داریم و از آنجا که هر مثلثی سه راس دارد، پس هر یك از ما در ذهن خود سه نقطه برای ساختن سه راس این مثلث داریم. قبل از خواندن ادامه این متن، لحظه‌ای فکر کنید و ببینید نظرتان راجع به این سه راس چیست...

این سه راس شامل موارد زیر است:

▪ خویشتن

▪ تجارب فعلی

▪ آینده

در اصل هر یك از این رئوس در برگیرنده محتوای تفکرمان درباره یکی از این سه موضوع است:

▪ خویشتن مثل:

من به هیچ دردی نمی‌خورم. من هیچ کاری را به درستی انجام نمی‌دهم.

▪ تجارب فعلی مثل:

هیچ یك از کارهایی که می‌کنم، درست از آب درنمی‌آید.

▪ آینده مثل:

هرگز حالم بهتر نخواهد شد. هرگز دوباره از ته قلب شاد نخواهم بود.

می‌بینید! این مثلث می‌تواند خیلی سیاه و تاریك باشد و یا خیلی روشن و درخشان، که صد البته ظاهر مثلث هر یك از ما کاملا به نوع فکرهایمان مربوط است.

هر آنچه در راه شاد شدن انجام می‌دهید، درواقع روی یکی از اینها اثر می‌کند. جالب است بدانید که گاه عوض کردن رنگ یك راس از سیاه به سفید، می‌تواند تاثیر زیادی روی روحیه و احساسات ما بگذارد.

● دویدن با مانع!

وقتی همه ما در میدان‌های گوناگون زندگی مشغول دویدن هستیم، به موانع زیادی برخورد می‌کنیم، ولی در اطراف خود افرادی را می‌شناسیم که باوجود برخورد با همان نوع موانع یا حتی بیشتر از آن، همیشه لبخند می‌زنند، شوخی می‌کنند و ما به خودمان می‌گوییم (اینها دیگر عجب دل خوشی دارند)!

ولی حقیقت این است که آنها دانسته یا ندانسته باکمك مثلث شناختی خود، از روی موانع عبور می‌کنند. درست مثل چهارپایه‌ای که در زیر پا قرار

می‌دهیم تا از روی یك مانع رد شویم.

اگر شما جزو آن دسته از انسان‌های خوش شانسی هستید که اکثر اوقات شادند، بدانید و آگاه باشید که مثلثتان شکل گرفته است و اگر روزی احساس کردید که نشاط خود را از دست داده‌اید، شکل مثلث را در ذهن بیاورید و فکر کنید که کدام یك از راس یا راس‌هایش صدمه خورده است.

اگر هم جزو آن گروه هستید که اغلب اوقات دل گرفته و غمگین‌اند و تصادفا همین الان مشغول خواندن این مطلب هستید، چند لحظه، فقط چند لحظه برای خودتان ارزش قائل شوید و نگاهی به مثلث شناختی خود بیندازید.

در عین حال به خاطر داشته باشید که گام اول در جاده شادابی و نشاط پی بردن به کشف آن راسی است که نیاز به تعمیر و ترمیم دارد. پس توقع نداشته باشید که با پایان خواندن این نوشته‌ها، ناگهان احساس شادمانی و شعف کنید.

گام دوم در رسیدن به شادی، صبور بودن است. تغییر احساسات نیاز به زمان دارد. درست مثل گیاهی که مدت‌ها از توجه کمی برخوردار بوده است و حالا که مورد رسیدگی قرار گرفته است، نیاز به زمان دارد تا دوباره سبز و شاداب شود. بنابراین شما هم باید به خود فرصت بدهید. اینکه برای هر فردی چه قدر زمان لازم است تا تغییر در روحیه او رخ دهد، قابل پیش‌بینی نیست. این مسأله بستگی مستقیم به خود شما دارد. هر چقدر بیشتر تلاش کنید و عیب‌های مثلث خود را بیابید، سریع‌تر به روحیه‌ای شاد و پرنشاط دست می‌یابید.

گام سوم این است که به خود امکان اشتباه کردن را بدهید. گاهی ممکن است مدت‌ها روی یك راس از مثلثتان کار کنید و بعد متوجه شوید که راه را به خطا رفته‌اید. اشتباه اصلی این است که تصور کنید زمان را بیهوده به هدر داده‌اید. همان مسیری که تا به این جا طی کرده‌اید، قطعا و بدون شك تجربیات زیادی را برای شما به ارمغان آورده است. اگر باور ندارید... کمی صبور باشید تا به شما ثابت شود.

- تازه رسیدیم به اول کلام...

بعد از اینکه مدتی روی مثلث شناختی خود کار کردید، صبور بودید و البته گاهی هم اشتباه کردید، تغییراتی را در روحیه خود حس می‌کنید و حتی در روابطی که با دیگران دارید؛ ولی برای ماندگار شدن این تغییرات مثبت، نیاز به کارهای دیگری هم هست که به تدریج و در شماره‌های بعد درباره آنها خواهیم نوشت.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=248158

vista.ir
Online Classified Service

دنیا مال شماست!



ما در قاره‌ای واحد و پهناور زندگی می‌کنیم که از میلیون‌ها راه مختلف به هم اتصال داریم و چنانچه دلهایمان مملو از عشق به کل هستی نباشد به همان میزان زندگی ما کم و کسری خواهد داشت. ما با دوست داشتن دیگران حس عظیم تعلق داشتن به دنیا را به دست می‌آوریم آری دنیا مال ماست، ستارگان مال ماست، طراوت جنگل‌های عظیم، دریای شگرف، آبشاران، کوهساران، نغمه پرندگان، زیبایی چرندگان، بارش باران، کویر داغ همه و همه از آن ماست. اصلا به نام ما در سند هستی ثبت شده است



حالا اگر هر کدام از ما به قطعه‌ای کوچک چندصدمتری باغ یا زمین یا... رضایت داده و تمام عمرمان را برای و به ثبت رساندن آن و بعد گنجاندنش در گوشه صندوقچه به ناکامی می‌گذرانیم تقصیر کیست؟ هرگز با تلاش و پیشرفت مخالفتی ندارم اما با وابستگی شدید و حرص تا آنجا که به سلامتی و احساس ننمودن خوشبختی پیش رویم مخالفم از آن روست که می‌گویم ما قبلا ثروتمند زاده شدیم و هستی به نام ماست آن را ببینیم. ما با دیگری بیگانه نیستیم گرچه سیاه باشد گرچه سرخ، ما با طبیعت بیگانه نیستیم گرچه آرام باشد گرچه وحشی، هستی به ما تعلق دارد و ما عضوی از آنیم و قلب آن محسوب می‌شویم قلبی که به خاطر دیگری در طپش است قلبی که تنها برای خودش می‌تپد، قلب نیست یک تلمبه مکانیکی است! همه موسیقی‌دانان و همه شاعران در تلاشند تا نوای دل‌انگیزی را بسرایند تا به نحوی عشقی را که در قلبشان حضور دارد به نمایش بگذارند مگر نه این است؟ اصلا موسیقی، شعر، نقاشی پیکرتراشی و... تلاش و باز هم تلاش هدفی است که به طریقی ما را به قلب یکدیگر وارد کند؟! دوست من، ما بسیار بسیار بیشتر از آنچه فکرش را کنی ثروتمند هستیم، ثروت ناچیزی که در دایره ارزش‌ها گنجانده‌ایم در مقابل ثروت حقیقی ما هیچ است هیچ.

- حاضر هستی یا غایب؟

فردا از دل امروز پدید می‌آید، فرد آگاه و بیدار هرگز دو بار مرتکب خطایی واحد نمی‌شود اما کسی که بر سنوات عمرش افزوده است بارها و بارها اشتباه سابقش را تکرار می‌کند. شما می‌توانید هر چیزی را از دو راه تجربه کنید می‌توانید آن را به شکلی تجربه کنی که گویی هیپنوتیزم شده‌ای، یعنی نسبت به آنچه در حال اتفاق افتادن است بی‌توجه و ناآگاه باشی یا به عبارتی یعنی چیزی در حضورت اتفاق افتاد ولی شما غایب بودی از کنارش گذشتی و آن موضوع را ندیدی پس هرگز از آن اتفاق چیزی نیاموخته و فقط آنجا حضور داشته‌ای شاید به بخشی از حافظه‌ات وارد شد ولی به هر حال چون بیدار نبودی تجربه آن را نیز حمل نخواهی کرد، شفاف‌تر این‌که دو راه برای زندگی کردن و احساس خوشبختی وجود دارد یکی زندگی کردن در خوابی عمیق مانند نمونه بالا و دیگر زندگی کردن در بیداری مطلق که در آن صورت در تلاش خواهی بود که به عمق هر مسئله و رخدادی نفوذ کرده و آن را تمام و کمال به‌طور جدی تجربه کنی در آن صورت هرگز از نو مرتکب خطای قبلی نخواهی شد مثلا شخصی را در نظر بگیرید که بر سر موضوعی واحد امروز عصبانی است دیروز هم سر همان موضوع عصبانی بوده فردا نیز و پس فرداها نیز عصبانی خواهد بود این شخص بارها و بارها به خشم آمده بارها پشیمان شده در حالی که با بیداری وآگاهی می‌توانسته موضوع مورد نظر را حل کند از این مثال نتیجه می‌گیریم که انسان می‌تواند در حالت خواب‌آلودگی زندگی کند یا با آگاهی و جدیت، که اگر با آگاهی و جدیت زندگی کند هرگز اشتباهات ریز و درشتش را تکرار نکرده و عمر گران را بیهوده نگذرانده است بیاییم سعی کنیم به خویش انضباطی نزدیک و اشتباهات را تکرار نکنیم. به حداقل رساندن اشتباهات لمس خوشبختی را آسان‌تر می‌سازد.

- مانع بزرگ اعتماد به نفس

یکی از موانع بزرگ اعتماد به نفس، ترس انسان‌هاست، بهترین راه غلبه بر ترس، اقدام به موقع است، برای مثال اگر از صحبت کردن در جمع می‌ترسید، تنها راه‌حل، صحبت کردن در جمع است. ضمن اینکه بخش عمده‌ای از اعتماد به نفس شما، احساس شایستگی کردن و با بیان ساده‌تر، احساس برونی است. اما بخشی از آن، نه احساس بودن بلکه احساس داشتن است به هر حال احساس توانایی و شایستگی شما به شکلی تجلی پیدا می‌کند و خود را نشان می‌دهد. کسانی که اعتماد به نفس زیادی دارند، در درون خود احساس توانایی‌ها و تا حدی از به فعلیت درآوردن این توانایی‌ها احساس خوب و رضایت خاطری عمیق دارند. ضمن اینکه اگر شما مدتی با افراد مثبت و دارای اعتماد به نفس بالا، نشست و برخاست کنید، روحیه و انرژی مثبت آنها کم‌کم به شما منتقل می‌شود و شما هم مانند آنها مثبت و دارای اعتماد به نفس بالا می‌شوید.

- برخورد با عشق

می‌گویند: اگر زندگی را با همه آنچه که در اوست دوست داشته باشید، زندگی نیز به شما عشق خواهد ورزید... بله، باید درک کنیم دوست داشتن را و عشق را... چرا که تخم نفرت و انزجار، حاصلی جز تباهی و سیه‌روزی به همراه نخواهد داشت، باید بدانیم که تنها حلقه اتصال و یگانگی به معشوق، عشق ورزیدن و دوست داشتن است و لاغیر. اگر مایل باشیم تا کسی یا چیزی را به خود جذب کنیم باید به آن عشق بورزیم و البته نیک می‌دانیم که، دوست داشتن کسانی که به ما نیکی کرده و می‌کنند هنری نیست که بتوان به آن فخر ورزید. هنر واقعی، عشق ورزیدن به آنهایی است که به ما بد کرده‌اند.

بزرگان چنین می‌گویند:

زندگی را از ته دل دوست بدارید تا زندگی هم به شما عشق بورزد.

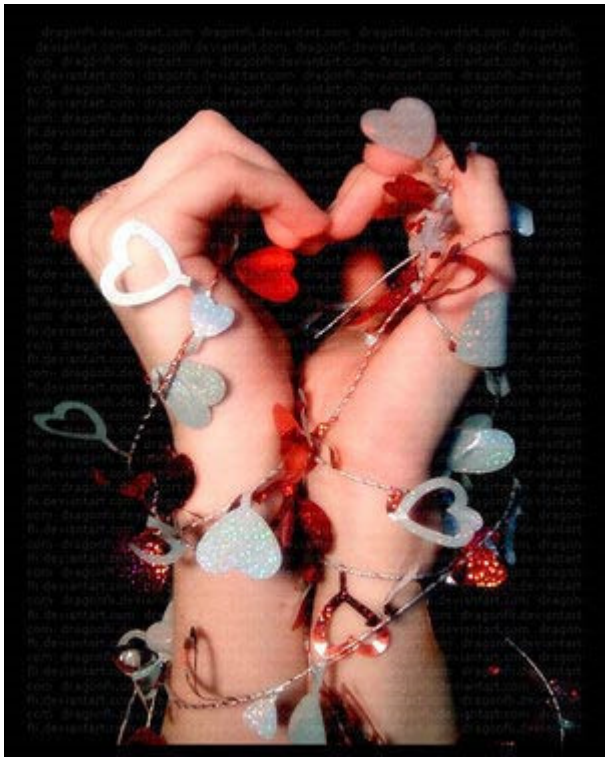
اگر بخواهید چیزی را جذب کنید باید به آن عشق بورزید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=296458

vista.ir
Online Classified Service

دو کلید طلایی برای نفوذ در دلها



دانستن این که چه عواملی باعث افزایش روزافزون دوستی می شود ، در واقع به معنای در دست داشتن کلید ورود به اندرون خانه ی دلها ست. هر کس که این کلید را در اختیار داشته باشد و راه نفوذ در قلبها را بداند در واقع گنجینه ی دوستی را به چنگ آورده است.

به راستی این کلیدهای طلایی که می توان در دل ها راه یافت و دوستی ها را با آن روز به روز زیادتر کرد چه هستند؟

در این مقاله با دو کلید مهم برای راهیابی به قلب دوستان خود آشنا می شوید:

۱) ابراز علاقه و دوستی

محبت، رمز و راز زندگی است و بعضی از روان شناسان معتقدند که بسیاری از بیماری ها ی درونی فقط به خاطر فقدان محبت و سرکوب کردن عاطفه هاست.

همان گونه که قبلاً آوردیم دوستی و محبت دارای مراتبی است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: خدای جهان آن کس را بیشتر از همه دوست دارد که به دوستان خود بیشتر از همه مهر بورزد. (۱)

اگر می خواهیم محبوب دلها شویم باید دیگران را دوست بداریم. دیگران را دوست بداریم تا دیگران نیز ما را دوست بدارند. باید به آنان عشق بورزیم تا آنان هم به ما عشق بورزند. تنها از راه محبت و دوستی است که می توان مالک دل ها شد و در قلب ها نفوذ پیدا کرد. برای زیاد شدن دوستی و استحکام آن باید این محبت و علاقه را ابراز کرد و آن را با زبان و با عمل (یعنی با نیکی به او و نزدیکان و دوستداران او) نمایان کرد.

زیرا محبت هم چون آبی است که به جریان می افتد. این آب هم پاک است و هم پاک کننده. ابراز علاقه و محبت، هم بر دوستی می افزاید و هم نامهربانی ها را از بین می برد.

روزی امام باقر و امام صادق (علیه السلام) با گروهی در مسجد نشسته بودند. کسی از کنار آن ها رد می شد. یکی از اهل مجلس گفت: من این شخص را دوست دارم. اما باقر (علیه السلام) فرمود: اگر دوستش داری به او بگو و او را از دوستی و علاقه ی خود آگاه کن. این کار موجب دوام

دوستی و تقویت پیوندها می شود.

وَ کانَ رسُولُ الله (ص): یَدعُو أصحابَهُ بِأحَبِّ أسمائِهِم تَکرمَةً لَهُم ولا یَقطَع لأحَدِ حَدیثَهُ.

رسول خدا(ص) یارانش را با نامی می خواند که بیشتر دوست می داشتند و سخن هیچ کس را قطع نمی فرمود.

تنها در سایه ی محبت و ارادت است که ناملایمات و لغزش ها و غفلت ها- که طبیعت بشر است- مزاحم دوستی نمی شوند و آتش گرم محبت همه ی ناملایمات را می سوزاند.

اگر کسی رادوست داری به او بگو و او را از دوستی و علاقه ی خود آگاه کن. این کار موجب دوام دوستی و تقویت پیوندها می شود.

۲) تواضع

تواضع یکی از اصول مسلم اخلاقی است و انسان با تواضع می تواند بالاترین درجات را کسب نماید زیرا:

مَن تَواضَعَ رَفَعَهُ‌الله.

هر کس فروتنی را پیشه سازد خداوند تعالی مقام او را بالا می برد.

اما آنچه که در اینجا مورد بحث ما است آن است که تواضع می تواند مایه ی تقویت دوستی شود. برعکس، هرگونه تکبر و بزرگ نمایی بین دوستان صمیمیت را از بین می برد و موجب تفرقه می شود.

ثَلاثُ تورثُ المَحَبَّة الدِّینُ و التَّواضُعُ و البَذَلُ

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

سه چیز دوستی را در پی دارد ، دینداری، فروتنی و بخشش.

و قال علی (علیه السلام):

ثَمَرَه التَّواضِعُ المَحَبَّه.

دوستی ثمره ی فروتنی و تواضع است.

نصر بن احمد سامانی به پسر خود وصیت کرد: ای فرزند! اگر اراده کرده ای که مملکتی را که ما با مشقّت فراوان به دست آورده ایم، برای تو بماند نه به خزانه اعتماد کن که مال در معرض زوال است و نه بر لشکریان دل ببند که مرد سپاهی منقلب الحال است بلکه تکیه بر بستر دوام مملکت و قیام حکم به دوستی و کرم نما و در تواضع بیفزا که دوستی و تواضع و کرم، خلایق را دلگرم می سازد و هر که صید دام محبت و تواضع گردد هرگز رهایی نیابد.

پس یکی از عوامل مهم تقویت دوستی تواضع و فروتنی است همان گونه که در حدیث شریف آمده است: هنگامی که شخص در مقابل دوستان خود تکبر کند ، با او اعلام جدایی کرده و امام رضا(علیه السلام) نیز یکی از آداب رفاقت را تواضع دانسته:

إصحَبِ الصِّدیقَ بالتَّواضُع و العَدُوَّ بالتَّحَرُّز و العامَّه باالبُشر.

با دوست فروتنی و با دشمن احتیاز و با عامه ی مردم با خوشرویی همراهی کن.

از یکی از علمای معاصر نقل شده است که در یکی از نیمه شب ها وی از خواب بیدار می شود و حس می کند که صدایی از داخل حیاط می آید. بیرون می رود و می بیند که دزدی آمده و میوه های باغچه را جمع کرده ولی طوری سنگین است که نمی تواند آن را بلند کند و به دوش بیندازد. ایشان خیلی آهسته وارد حیاط می شود و بدون آنکه آن شخص متوجه شود، کمک می کند تا وی گونی را بلند کند و بر دوش بگذارد.

ناگهان دزد متوجه می شود که شخص آمده. نگاه می کند و می بیند که آن جناب است. ابتدا عذرخواهی می کند اما آن عالم در جواب با کمال ادب و تواضع به ایشان می فرماید: خیر آقا، شما به منزل پدرتان آمده اید و نیازی به گرفتن اجازه ندارید و با اصرار زیاد وی را مجبور می کند میوه ها را با خود ببرد.

فردای آن روز دزد به محضر این عالم می آید و توبه می کند و از آن پس انسانی مومن و پرهیزکار می شود.

آری اگر تواضع و ادب چنین در روحیات اشخاص خلافکار تاثیرگذار است قطعاً اثر آن در جان و روح دوستان با ایمانی که برای زندگی خود دوستی و محبت و ارادت را برگزیده اند به مراتب بیشتر و عمیق تر است.

بنابراین تا می توانیم به دیگران محبت کنیم و با ادب و احترام در دل ها وارد شویم.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=354261

دوست دارید چه هدیه‌ای از شوهرتان بگیرید؟



دوستی می‌گفت: (می‌دانم زن‌ها چی می‌خواهند، این‌که شوهرشان پول زیادی در اختیار آنان بگذارد و آنها خرج بکنند!؟)

او اشتباه می‌کرد، چرا که هر زنی به راحتی می‌تواند پولی که در اختیارش می‌گذارید را خرج کند، اما او با این چیزها نمی‌تواند نیازهای عاطفی‌اش را برطرف کند چرا که او به شوهرش احتیاج دارد. از طرفی خیلی از مردها عشق خود را با هدیه‌های رویایی که شخصی است نشان می‌دهند به راستی می‌دانید همسرتان چه هدایایی را دوست دارد؟ یعنی می‌دانید همسر شما اگر ماشین ظرفشویی هدیه بگیرد خوشحال می‌شود یا یك شاخه گل سرخ؟

آنچه که در ادامه می‌خوانید نمونه‌هایی از هدایایی است که خانم‌ها خیلی دوست دارند.یك شاخه گل، کارت‌های تبریك، عطر، جواهرات، نامه‌ای که خودتان نوشته باشید، لباسی که دوست دارد، گلدان قشنگ، مجسمه‌های سرامیکی، کتاب شعر و یا حتی ماندن یك شب در هتل و به اینها شکلات! را هم اضافه کنید.

به یاد داشته باشید که خرید هدیه‌ای کوچك و ارزان و تقدیم آن به شکلی خوشایند، می‌تواند برای او جالب توجه‌تر باشد.

(الن کریدمن) در کتابش تحت عنوان (راز دلبسته کردن زن) و یا (چراغ دل زنت را روشن کن) می‌نویسد: جرالد می‌گفت: همسرم، برشتوك را هر روز صبح با شیر می‌خورد، به خاطر همین موضوع، به سوپرمارکت رفتم و یك جعبه بزرگ برشتوك خریدم و آن را با یك گره پاپیونی بسته‌بندی و یادداشتی هم ضمیمه‌اش کردم: (برای بهترین و کامل‌ترین زنی که می‌شناسم.) می‌توانم به شما بگویم آن شب آمدنم به خانه خیلی استثنایی بود، چنین هدیه کوچکی برای او مفهوم بسیاری داشت.

و یا (چیپ) یك بسته شکلات خرید و آن را در کیف همسرش گذاشت و یادداشتی هم ضمیمه آن کرد که روی آن نوشته بود: (به همسر بی‌نظیرم که همیشه به من خوبی و عشق می‌دهد.) زمانی که مرد به سرکارش رسید، زن به او تلفن کرد که بگوید با این کارش روز خوبی را برای او تدارك دیده است.

یا یکی دیگر از دوستانم می‌گفت: من هر روز صبح خیلی زود سر کار می‌رفتم، شب قبل به گلفروشی رفتم، یك شاخه گل رز و یك شاخه گل زنبق خریدم و صبح روز بعد به همراه یادداشتی در کنار بالش زنم گذاشتم. بر روی یادداشت نوشته بودم: (گل‌های رز قرمز هستند و بنفشه‌ها آبی، گرچه من در محل کارم هستم، به تو فکر می‌کنم.) شب که به خانه آمدم با من مثل یك سلطان رفتار شد. تصورم این بود که برای خوشحال

کردن همسرم به پول فراوان احتیاج دارم، اما دریافتم که دو شاخه گل به اندازه یك کت خز موثر است. یا دیگری یك مجسمه عقاب سرامیکی خرید و یادداشتی به آن چسباند که روی آن نوشته بود: (زمانی که تو در کنارم هستی، من از عقاب بالاتر پرواز می‌کنم) سپس آن را در جایی که مطمئن بود، زنش پیدا می‌کند، گذاشت. آن مجسمه سرامیکی حالا جزو یکی از دارایی‌های باارزش اوست.(آلن کروفی) می‌گوید: تمامی این مردها از این‌که وقتی بخواهند فکر خود را به کار بیندازید، چقدر خلاق خواهند بود، حیران شدند. هدیه‌هایی که آنها دادند، شاید کوچك بود، اما برای همسرانشان دنیایی ارزش و نتایجی جالب توجه به همراه داشت.

هر آنچه را تصمیم می‌گیرید به همسرتان هدیه بدهید و مطمئن باشید که هدیه‌ای کامل است. همیشه کار اضافی نیز انجام دهید، اگر هدیه‌تان گلدان است، در آن گل بگذارید، اگر هدیه وسیله موسیقی است، یادداشتی کوچك روی آن بگذارید، اگر امکان پیچیدن هدیه هست، آن را بسته‌بندی کنید. چون زن‌ها دوست دارند بسته‌بندی‌ها را باز کنند، اگر هدیه شما یك ظرف شیرینی است، در آن حتما شیرینی بگذارید.

و زنی می‌گفت پس از ۲۵ سال ازدواج، هنوز اولین سالگرد ازدواجم را به یاد دارم. شوهرم آن روز را فراموش کرده بود، ابتدا تصور می‌کردم که او شوخی می‌کند، اما شوخی در کار نبود.

من تمام روز را گریه کردم، سرانجام در حدود ساعت هشت شب، او شتابان به فروشگاهی رفت و یك ظرف مخصوص شکلات خرید و به خانه آورد، وقتی آن ظرف را دیدم بلندتر گریه کردم، برای آن که می‌دانستم در خرید آن اصلا فکر نکرده است چون من رژیم داشتم و او یك ظرف شکلات خریده بود(!او حتی درك این را نداشت که در آن ظرف شکلات بگذارد.)

زنی دیگر می‌گفت: شوهرم در خانواده‌ای بزرگ شده است که عادت به خریدن هدیه ندارند، او هرگز ندیده بود که پدرش برای مادرش گل بیاورد، از این رو واقعا تصور نمی‌کرد که روزهای تولد یا سالگردها اهمیت دارند.

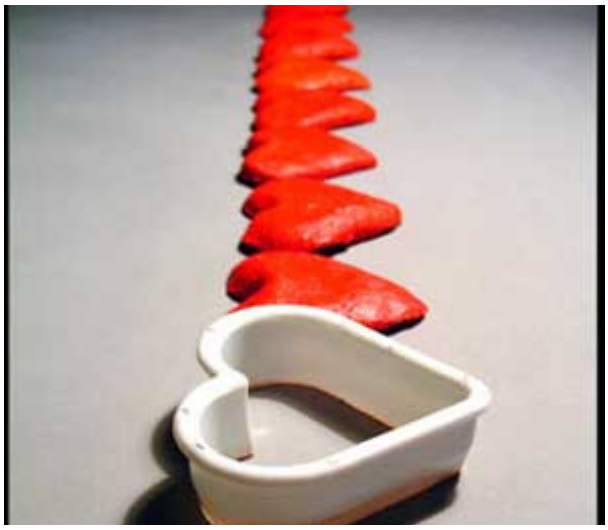
هدیه، برای بسیاری از زن‌ها نشانه آن است که (تو باارزش هستی) و هدیه ندادن به این معنی است که (تو بی‌ارزش هستی.)

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=236110

vista.ir
Online Classified Service

دوستم داشته باش



• طرز تزریق معنا به زندگی ماشینی

سوالی که هرکس دیر یا زود می‌پرسد این است که <خوب، آخرش که چی؟> ما چه رویاهایمان تحقق یافته یا از بین برود و چه به اهدافمان برسیم یا نه، خودمان را با سوالات مشکل در مورد هدف از زندگی‌مان مواجه می‌بینیم. ما مخصوصا چنین سوالاتی را هنگامی می‌پرسیم که چیزهای بدی اتفاق می‌افتند یا با مشکلات هراس‌آوری روبه‌رو می‌شویم (شرایطی که بخشی غیرقابل اجتناب از زندگی‌مان است.) بسیاری از مردم به پاسخ‌هایشان ازطریق ارتباطات عاشقانه، تکامل روحی و معنوی و انجام اعمال خیر و کارهای خوب دست می‌یابند.



• دوست‌داشتن و مورد علاقه بودن

لئون تولستوی می‌نویسد: اگر فرد بداند که چگونه کار کند و چگونه عشق بورزد و برای کسی که دوستش دارد، کار کند و عاشق کار باشد، در این صورت می‌تواند در این جهان به‌طرز باشکوهی زندگی کند. شما ممکن است به عشق به‌عنوان یك نیاز اصلی همچون غذا و استراحت فکر نکنید اما عشق برای سلامت جسمی و روحی، مهم است.

شواهد نشان می‌دهند کسانی که فاقد عشق و تعهد هستند، در معرض خطر بیشتری نسبت به بیماری و ازجمله عفونت‌ها، بیماری‌های قلبی و سرطان قرار دارند. متخصصان قلب و عروق عنوان می‌کنند که "عشق و صمیمیت ریشه تمام چیزهایی هستند که ما را بیمار کرده و یا بهبود می‌بخشند و هیچ عامل دیگری در پزشکی (نه رژیم غذایی، نه سیگار و نه ورزش) نمی‌تواند چنین تاثیر شگفتی داشته باشد. اگرچه دوست داشته شدن، برای شروع یك زندگی سالم کافی است اما به‌عنوان افراد بالغ و کامل نیاز داریم تا محبت و عشق‌مان را همان‌گونه که دریافت می‌کنیم، ابراز کنیم تا قادر باشیم اتحاد کوچکی را با فرد دیگری شکل دهیم که هویت و تمامیت ما را حفظ می‌کند. ما به سوی این حالت از دوست‌داشتن از زمان خودآگاهی کلی دوران کودکی پیش می‌رویم و به‌تدریج، دوست داشتن سایرین را یاد گرفته و با رفع نیازهای سایرین به ارضای نیازهای خودمان می‌رسیم. با توجه به اینکه ارتباطات برای سلامت‌مان بسیار حیاتی هستند بنابراین کشف گره‌هایمان در قبال دوستان، والدین، شرکا و همکاران، نامزد، همسر و بچه‌هایمان مهم است.

• مراقبت از روح

همان‌گونه که پیش از این اشاره شد، تکامل معنوی، بخشی از کل سلامت است. پروفسور توماس‌مور، روان‌شناس معروف آمریکایی عنوان می‌کند که "روح، همان‌طور که بدن به غذا نیاز دارد، نیاز به زندگی معنوی قوی و همه جانبه دارد. همان‌گونه که ذهن، ایده‌ها را دسته‌بندی کرده و هوش و ذکاوت را به وجود می‌آورد، روح نیز با توجه به زندگی، تغذیه شده و موجب خلق عقل و خصوصیات دیگر می‌شود."

موضوعات معنوی سال‌ها بود که به ندرت از سوی متخصصان بهداشت روان، تشخیص و بحث می‌شدند. تا سال ۱۹۸۲ کمتر از سه درصد مقالات منتشر شده در ژورنال‌های مهم روان‌شناسی، بر مسائل معنوی و یا مذهبی توجه داشتند. از آن زمان، مطالعات علمی به این نتیجه رسیدند که باورها و فعالیت‌های معنوی (مانند عبادت و نماز یا تمرکزهای روحی) به‌طور مثبت بر سلامت روانی تاثیر گذاشته و حتی ممکن است موجب تسریع در بهبود بیماری شود. چگونه؟ ایمان موجب ارائه یك حمایت جامعه، حس معنی‌دار بودن زندگی، دلیلی برای تاکید بر ورای خود و دورنمای بدون زمان از پستی و بلندی‌های موقت زندگی می‌شود.

• انجام اعمال خوب

رعایت حال دیگران (کمك یا اعطا به دیگران) موجب تقویت اعتماد به نفس، رهایی از استرس‌های روحی و جسمی و حفاظت از سلامت روان - شناختی می‌شود. پروفسور هانس سلی پدر تحقیق در استرس، از همکاری با سایرین به‌عنوان خودبینی نوع‌پرستانه و جست‌وجوی خود نام می‌برد که از آن طریق ما نیازهایمان را با کمك به سایرین برای ارضای نیازهایشان، رفع می‌کنیم. این مفهوم، بازبینی جدیدی از قانون طلایی است "همان کاری را برای سایرین انجام بده که دوست داری برای تو انجام دهند." تفاوت مهم در این است که شما محبت و کمك همسایه‌تان را با ارائه محبت و کمك به دست می‌آورید.

به کسانی که هم کمك می‌کنند و هم کمك می‌گیرند، به‌طور مستمر از یك موج سلامت گزارش می‌کنند که به آن "خلسه کمك‌کننده" می‌گویند و از آن به‌عنوان حسی منحصر به فرد از خودارزشی صمیمانه، تقویت شده و با آرامش یاد می‌کنند. دانشجویان دانشگاه میشیگان در آمریکا که خدمات اجتماعی را به‌عنوان بخشی از دوره درسی طولانی در ترم دانشگاهی ارائه می‌دهند، عنوان کردند که تغییراتی در طرز نگرش (ازجمله کاهش تمایل به سرزنش کردن مردم برای محرومیت‌شان)، اعتماد به نفس (باوری که آنها را متفاوت می‌سازد) و رفتار (تعهد بیشتر به انجام بیشتر کارهای داوطلبانه) د رآنها ایجاد شده است.

• احساس کنترل داشتن

اگرچه هیچ‌کس کنترل مطلقی بر سرنوشت ندارد اما می‌توانیم بر شیوه تفکر، احساس و رفتارمان کنترل داشته باشیم. ما می‌توانیم با ارزیابی موقعیت‌های زندگی‌مان به‌طور واقعی، برنامه‌ها و آمادگی‌هایی را داشته باشیم که به ما اجازه دهند تا بهترین وضعیت را ممکن سازیم. ما می‌توانیم با انجام این کار احساس برتر بودن کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که زندگی‌شان را در کنترل دارند، از سلامت روانی و احساس

شادی بیشتری نسبت به کسانی که این کنترل را ندارند، برخوردارند.

● توسعه استقلال

یکی از اهدافی که بسیاری از مردم به دنبال آن هستند، استقلال است. خانواده و جامعه هر دو می‌توانند بر توانایی ما در رشد به‌سوی استقلال تاثیرگذارند. افراد مستقل، با خودشان صادق هستند و هنگام سبك و سنگین کردن هر تصمیم، چه استفاده یا امتناع از مواد مخدر یا انتخاب یك رشته و کار باشد، قضاوت‌شان را براساس ارزش‌هایشان قرار دهند و نه چیزهایی که دیگران دارند. توانایی آنها در اتکا بر منابع داخلی و سازگاری با چالش‌ها، تاثیر مثبتی بر سلامت روانی و جسمی‌شان و از جمله بهبود بیماری دارد. کسانی که دارای استقلال فردی هستند، ممکن است به دنبال اظهارنظرهای سایرین باشند اما اجازه نمی‌دهند که تصمیمات‌شان به‌وسیله آنها دیکته شود.

● پرسش‌های داغ

محققان از گروه‌های مختلف مردم سوالاتی را در مورد حس تنهایی‌شان پرسیدند. در اینجا آنچه آنان به‌عنوان یك خطر مرتبط با سلامت از تنهایی یاد گرفتند می‌آوریم:

▪ از زنان پرسیدند: آیا احساس ایزوله شدن می‌کنید؟

تعداد کسانی که پاسخ بلی دادند، ۵/۳ برابر کسانی بود که از سرطان پستان، رحم و یا تخمدان در طول یك دوره ۱۷ساله از دست رفتند.

▪ از مردان پرسیدند: آیا همسرتان، عشق خود را به شما نشان می‌دهد؟

تعداد کسانی که پاسخ منفی دادند، ۵۰ درصد بیشتر به درد قفسه سینه در طول یك دوره پنج ساله، مبتلا بودند.

▪ از دانشجویان مرد پزشکی پرسیدند: آیا به والدین‌تان احساس نزدیك بودن می‌کنید؟

کسانی که پاسخ منفی دادند، بیشتر از بقیه در سالیان بعد، سرطان یا بیماری طولانی را بروز دادند.

▪ از بیماران قلبی پرسیدند: آیا احساس دوست داشته شدن می‌کنید؟

کسانی که کمترین میزان را داشتند، ۵۰ درصد بیشتر از کسانی بودند که احساس دوست داشته شدن بیشتر می‌کردند.

▪ از بیماران قلبی مجرد پرسیدند: آیا شما محرم (رازداری) دارید؟

احتمال مرگ در کسانی که پاسخ منفی دادند، ظرف پنج سال، سه برابر بیشتر بود.

▪ از نجات یافتگان حمله قلبی پرسیدند: آیا تنها زندگی می‌کنید؟

کسانی که پاسخ بلی دادند، در ظرف یك‌سال بیش از دو برابر احتمال فوت داشتند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=254589

vista.ir
Online Classified Service

ده توصیه برای شادتر زیستن



این توصیه‌های مشاوره برای زندگی هیچ ترتیب خاصی ندارند و فقط برای سهولت از یك تا ده شماره‌بندی شده‌اند.

۱) گاهی تلاش کنید تا از حیطه آرامش خود قدمی‌فراتر بگذارید. یکی از



مهمترین موانع برای دستیابی به توانایی‌های بالقوه شما همین حیطه آرامش شماست. به عنوان مشاور احتمالا این مسئله اولین حوزه‌ای است که در مورد مراجعه کنندگان دقت می‌کنم. اتفاقات بزرگ زمانی رخ می‌دهند که شما پا را از حیطه آرامش خود فراتر بگذارید و با محیط بیرون آشنا شوید.

۲) از اشتباه کردن نهراسید. به قول قدیمی‌ها کسانی که اشتباه نکرده‌اند هیچ کاری از پیش نبرده‌اند. اشتباه کنید و از آنها درس بگیرید.

۳) از اندیشه‌های منفی نسبت به خودآگاه باشید با آنها بجنگید; آیا آنها واقعا درست هستند، اگر چنین است دلیل آن چیست، آیا به خودتان سخت می‌گیرید؟ قول می‌دهم شما جدی‌ترین منتقد خود هستید. کمی‌به خودتان آسان بگیرید! احتمالا این مسئله دومین حوزه‌ای است که من معمولا در هنگام مشاوره با مراجعه‌کنندگان روی آن کار می‌کنم.

۴) تکانی به خود دهید و سعی کنید جنبه مثبت چیزها را ببینید. می‌دانم که مضحك به نظر می‌رسد اما اکثر اوقات منتقد بودن و منفی نگاه کردن بسیار آسان است و تبدیل به عادت می‌شود. دفعه بعد که نسبت به چیزی احساس منفی داشتید، توقف کنید، و عمدا جنبه‌های مثبت آن مسئله را پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید. همیشه می‌توانید جنبه دیگر چیزها را ببینید و این مسئله فقط به تمایل شما بستگی دارد.

۵) کتاب‌های روحیه دهنده بخوانید، زندگی نامه‌های بسیار خوبی از افراد مختلف و موفق، چه فقیر و چه غنی، وجود دارد که بر مشکلات بزرگی در زندگی غلبه کرده‌اند. صرفنظر از تعدادی کتاب مشاوره برای زندگی یا خودآموز، تعداد زیادی کتاب خودآموز بی‌ارزش نیز در اطراف ما وجود دارند که باید از آنها آگاه باشیم.

۶) بیاموزید که هر چه را که شروع می‌کنید به پایان برسانید; شما این را به خود و دیگران مدیونید. کارهای نیمه تمام زیادی که در اطرافتان وجود دارد و باید آنها را انجام می‌دادید احساس خوشایندی در شما ایجاد نمی‌کند. نگذارید کارهایتان روی هم انباشته شوند و کار امروز را به فردا نسپارید.

۷) به شرایط کنونی توجه کنید. اگر زیاد در گذشته زندگی کنید زمان حال را از دست می دهید اغلب به مراجعین خود می‌گویم: «در زمان حال زندگی کنید، برای آینده نقشه بکشید و از گذشته درس بگیرید.»

۸) چیزهایی را یاد بگیرید که در زندگی برای شما مهم هستند; آیا این مسئله مهم عشق، پول یا خانواده است؟ یا کاری است که از انجام آن لذت می‌برید و یا کسی یا چیزی است که شما را شاد می کند.

۹) بدانید که شکست‌ها و بدشانسی‌ها قسمت طبیعی زندگی هستند. اگر زندگی همیشه عالی و بر وفق مراد ما بودآن را بدیهی می‌پنداشتیم و ارزش آن را نمی‌دانستیم. زندگی دوگانگی است و نمی‌توانید ارزش چیزی را بدون داشتن مخالف آن بدانید، مانند روز و شب، گرم و سرد، بالا و پایین. شما نمی‌توانید یکی را بدون رجوع به دیگری درك کنید خوب و بد نیز دقیقا اینگونه است.

۱۰) باگفته‌های حکیمانه از افراد دانا روز را که تمام کردید دیگر به آن فکر نکنید. هر کاری را که توانسته اید کرده‌اید. هیچ شکی نیست که اشتباهات بزرگ و پوچی‌های در آن رخ داده‌اند; تا جایی که می‌توانید آنها را زود فراموش کنید. فردا روز جدیدی است; آن را به خوبی، با آرامش و با چنان روحیه ای آغاز کنید که گرفتار عادت‌های قدیمی‌خود نشوید.

منبع : روزنامه حیات نو

http://vista.ir/?view=article&id=253552

vista.ir
Online Classified Service

ده درصد برای رشد شخصی



در کتابی می‌خواندم که روزی یکی از پادشاهان ایران برای آگاهی از وضعیت رعایا، و مردمی جلوه دادن خود تصمیم می‌گیرد که سرزده به حمام عمومی شهر برود. رئیس گرمابه از حضور پادشاه ذوق‌زده شده بود یکی از کارمندان با سابقه‌اش را به حضور پادشاه می‌فرستد، وی قبل از این‌که کار خود را شروع کند خطاب به پادشاه می‌گوید: "اعلی حضرت، من حقیر سی و هفت سال است که در این حمام کیسه‌کشی می‌کنم." پادشاه سیلی محکمی به گوش او می‌زند و می‌گوید: "خاک بر سرت که در این سی و هفت سال، حداقل سرکیسه‌کش نشدی." دقت کرده‌اید که چه‌قدر این داستان شبیه به زندگی برخی از آدم‌هاست.

خیلی از ما آن‌قدر به نحوه زندگی و نوع کار روزمره خود عادت می‌کنیم که فراموش می‌کنیم بزرگ‌ترین رسالتی که در این دنیا داریم رشد خویشتن و سپس خدمت به بشریت از این طریق است. ممکن است از اوضاع خود ناراضی باشیم، از وضعیت اقتصادی کشور یا جهان بد بگوئیم، احساس کنیم که حقمان بالاتر از نقطه‌ای است که هم‌اینک در آن ایستاده‌ایم، اما در عمق درون باورمان شده است که چاره‌ای نیست جز آن‌که کم و بیش همانی باشیم که تاکنون بوده‌ایم و به تعبیری یک فیلم نه‌چندان جذاب را بارها در سینمای زندگی خود اکران می‌کنیم.

نویسندهٔ بزرگی می‌گوید: "تنها نشانه زنده بودن، رشد است و در دنیائی که به شدت رقابتی شده جایگاه ثابت برای کسی وجود ندارد و وضعیت همه ما به طور مداوم یا در حال بهتر شدن است و یا بدتر شدن."

البته واضح است که هیچ‌کس با نفس پیشرفت مخالفتی ندارد، اما به هر حال برخی در زندگی خود اهمیت کمتری به این موضوع می‌دهند و بعضی نیز با آن‌که عمیقاً خواهان آن هستند که زندگیشان بهبود پیدا کند اما به درستی نمی‌دانند که چه‌طور در این راستا گام بردارند. برخی رسیدن به رشد شخصی را معادل محروم کردن موقت خود از همه لذت‌های زندگی می‌دانند، به همین دلیل اگرچه با عقل خود آن را برای زندگی ضروری می‌پندارند اما در عمق وجودشان هیچ‌گاه رغبتی درونی نسبت به این موضوع پیدا نمی‌کنند. فقط کافی است فرمول زیر را به کار بگیرید:

فرمول جادوئی ده درصد به شما می‌گوید که اگر بتوانید ده درصد از وقت، درآمد و انرژی خود را برای بقای سطح توانمندی‌هایتان هزینه کنید در واقع پرسودترین سرمایه‌گذاری جهان را انجام داده‌اید، چراکه ظرف مدت کوتاهی چندین برابر آن به زندگی شما باز خواهد گشت. مثلاً اگر شما ماهیانه ۳۰۰ هزار تومان درآمد دارید سی‌هزار تومانش را برای رسیدن به رشد شخصی هزینه کنید. در هر زمینه کاری که فعالیت می‌کنیم اگر به خوبی جست‌وجو کنیم می‌توانیم کتاب‌های سودمند بسیاری را در همان زمینه پیدا کنیم، کتاب‌های خوب ممکن است در کتاب فروشی‌ها لزوماً پشت ویترین قرار نگرفته باشند. اگر خواندن کتاب برایتان مشکل است، می‌توانید این هزینه را برای خرید CDهای صوتی و یا شرکت در دوره‌های آموزشی مرتبط با کارتان صرف کنید.

اگر مثلاً ۱۵ ساعت در طول روز بیدار هستید یک ساعت و نیم آن را به مسئله آموزش اختصاص دهید. به هر طریقی که می‌توانید (مثلاً اینترنت) جدیدترین اطلاعات روز دنیا را در زمینه کاریتان به‌دست آورید و در محیط کار حتی به رشد و ارتقاء سایر کاکنان نیز کمک کنید. یک ضرب‌المثل ژاپنی می‌گوید: "آدم‌های ناتوان به دنبال کار می‌گردند، اما کار به دنبال آدم‌های توانمند می‌آید."

برایان تریسی معتقد است: "وقتی در کار خود بهترین بودید آن‌گاه این شما هستید که باید کارفرمایتان را استخدام کنید."

البته برخی مواقع انگیزش، خود به خود ایجاد نمی‌شود و این مدیران هستند که باید انگیزه لازم را برای پیشرفت در کارکنانشان به وجود بیاورند. امروزه شعار شرکت google در مورد کارمندانش این است: "شما پیشرفت کنید تا ما پیشرفت کنیم، رشد گوگل به رشد زندگی تک‌تک کارمندان بستگی دارد." اگر در خصوص سیستم مدیریتی دیگر شرکت‌های موفق دنیا نظیر مایکروسافت مطالعه داشته باشید، می‌بینید که در این

شرکت‌ها غالباً میزان دستمزد کارکنان طوری تنظیم می‌شود که نسبت مستقیم با کارآئی آنها داشته باشد و کارآئی بیشتر یعنی حقوق بیشتر. با این‌که سیستم قدرتمندی برای نظارت بر عملکرد تک‌تک کارکنان شرکت وجود دارد اما سیاست‌هائی کاملاً انسانی در برخورد با کارمندان در نظر گرفته شده است. مثلاً کارمندان این شرکت‌ها دو ساعت، در میان کارشان به تفریح می‌پردازند و شرکت بهترین امکانات تفریحی را به رایگان در اختیار آنها قرار می‌دهد. سیستم طوری است که اگر کسی در زندگی خود مایل به پیشرفت باشد شرکت به شکل‌های گوناگون از او حمایت می‌کند.

هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم که سال گذشته برای انجام ملاقات و صحبت‌هائی با یکی از دوستانم به دفتر یکی از روزنامه‌های کم مخاطب آن زمان رفته بودم. قرارمان ساعت دو بعدازظهر بود و دوستم رأس همان ساعت زنگ زد و گفت که کاری برایش پیش آمده و یکی دو ساعتی دیرتر می‌رسد. من هم ناچار بودم که این مدت را در دفتر روزنامه سپری کنم. وضعیت کارکنان آنجا واقعاً دیدنی بود. یک نفر پشت کامپیوترش مشغول بازی بود، دو نفر داشتند درباره یک میهمانی صحبت می‌کردند. یک نفر داشت sms می‌فرستاد، یکی پشت میز کارش ساندی و کیک می‌خورد و دیگری با تلفن صحبت می‌کرد.

در سازمان آگهی‌های روزنامه چندین کارمند حضور داشتند که همه بیکار نشسته بودند، جالب اینجا بود که برای بخش آگهی‌های روزنامه‌ای که بعضی روزها حتی یک مورد آگهی هم نداشت، ده خط تلفن و چند کارمند اختصاص داده بودند.

رخوت موجود در این بخش به حدی بود که دست آخر به سراغ مسئول آگهی‌های روزنامه رفتم و با لحنی دوستانه به او گفتم: "ممکن نیست از این پتانسیلی که اینجا وجود دارد، استفاده بیشتری بشود؟ مثلاً از کارکنانتان بخواهید که به‌جای آن که منتظر تلفن بنشینند خودشان رأساً به واحدهای تجاری تلفن بزنند و بازاریابی کنند و یا این‌که به نحوی آنها را ترغیب کنید که در ساعات بیکاریشان کتاب‌های مفید در زمینه بازاریابی بخوانند؟" پاسخی که او داد چیزی شبیه این بوده که گرفتن آگهی در روزنامه‌ها بیشتر به ارتباطات بستگی دارد تا بازاریابی. آن روزنامه چند ماه بعد تعطیل شد، زیرا مدیریت روزنامه نتوانسته بود به کارکنانش ضرورت خوب کار کردن را تفهیم کند و یا این حس را در میانشان به وجود بیاورد که پیشرفت مجموعه، پیشرفت خود آنهاست.

البته این را هم نباید از نظر دور داشت هک این انسان‌های معمولی هستند که منتظر ایجاد انگیزه از سوی دیگران می‌مانند و یکی از خصوصیات انسان‌های موفق داشتن توانائی خودانگیزی مثبت است.

بنابراین اگر می‌خواهید زندگی شما تغییر کند و در ردیف انسان‌های برتر جهان قرار بگیرید قانون طلائی ده درصد به شما کمک خواهد کرد.

در زندگیتان فقط به رشد شخصی معتقد نباشید، بلکه در این راستا عمل کرده و هزینه آن را هم پرداخت کنید. پرداخت این ده درصد بخش عمده‌ای از تفاوت بین انسان‌های برتر جهان با سایرین را تشکیل می‌دهد. این قانون فقط در زمینه‌های کاری نیست و در همه امور زندگی می‌توان از آن استفاده کرد. ورزش کردن، یادگیری یک زبان جدید، سرمایه‌گذاری بر روی روابط خود با همسر و فرزندان و ... همه می‌تواند از حساب ده درصدی پرداخت شود که ما آن را برای رشد و پیشرفت زندگی خود درنظر گرفته‌ایم.

قانون طلائی ده درصد یک قانون ماورائی نیست و میزان پاسخگوئی آن نزدیک صد در صد بوده است. فقط و فقط باید بتوانید عمل کردن به این قانون را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. آنگاه به چشم خود خواهید دید که چگونه آن ثروت و لذتی را که منتظرش بودید، به زندگی شما جذب خواهد شد.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=285559

vista.ir
Online Classified Service

دیدگاه های گوناگون درباره خوشبختی



دیدگاه های متفاوت و گاه متضاد درباره زندگی، خوشبختی و عوامل سعادت و بهروزی، به گونه ای است که پاره ای از آنها تعجب آفرین، برخی حیرت افزا و تعدادی موجب خنده و یا استهزاء خواهد بود. از این رو انبوه بی شماری از انسان های حقیقت جو که به دنبال واقعیت ناب مفاهیم و معارف هستند، سرگردان و حیران گشته و گاه سرخورده و اندوهگین می شوند. به طور مثال؛ «شکسپیر»، تمام جهان را صحنه نمایش می داند و تمامی مردان و زنان تنها بازیکنان پرده های مختلف، که نقش خوشبختی یا بدبختی را ایفا می کنند. او هستی را دارای ورودی ها و خروجی های خاص خود می داند و انسان ها را صاحبان نقش های فراوان می بیند.

«ویکتور هوگو» معتقد است:

«خوشبخت کسی است که به یکی از دو چیز دسترسی دارد:

۱) کتاب خوب

۲) دوستانی که اهل کتاب باشند.

سراسر عمر ما تلاشی است پیوسته برای دست یافتن به کامیابی و سعادت در حالی که شاید خوشبختی همین لحظه ای بود که به آن می اندیشیدیم.»

اما «والتر اسکات» شهرت را بنیان خوشبختی دانسته می گوید: «یک ساعت زندگی با افتخار و شکوه به یک قرن گمنام زیستن می ارزد». چنان که «ناپلئون بناپارت»، استفاده از لحظه ها را کامیابی دانسته، بر این اعتقاد اصرار می ورزد و می گوید: «ممکن است ببینید من در جنگ شکست خورده ام، اما هرگز نخواهید دید که من یکی دقیقه از وقت خود را از دست داده ام». اراده قوی پلکان پیروزی و خوشبختی در سخن «گوته» است. او بر این باور است که: «شرط پیروزی و سعادت یک اراده قوی است، شرایط دیگر اهمیت چندانی ندارند». همان گونه که «ادیسون» با گفتاری دیگر این نکته را تأیید کرده در پاسخ به این پرسش که: چه موقع از کار کناره گیری می کنی؟ گفت: یک روز پیش از مراسم کفن و دفنم. بر خلاف این نگاه، «کارل سندبرگ»، زندگی را مانند پیاز می داند که انسان ها پوست های آن را یکی یکی می کنند و گاهی نیز گریه می کنند. «فردریک پرلز» نگاه افراد به خوشبختی، یا ادای خوشبختی و یا واقعیت هستی را به سه گروه جامعه بیان می کند و به صورتی زیبا می نویسد: دیوانه می گوید: من « آبراهام لینکن هستم»، عصبی می گوید: «کاش من آبراهام لینکن بودم» و آدم سالم می گوید: «من منم و تو تویی».

با تأملی در برخی جوامع در می یابیم که هنوز بسیاری از افراد آویزان کردن خرمهره را به خود، فرزندان و یا وسیله نقلیه، پاشیدن آب پشت سر مسافر و یا نشستن کبوتر، پشت پنجره اتاق را زمینه ساز سعادت و خوشبختی می دانند، اما رد شدن زیر نردبان، گره کردن انگشتان هنگام خطبه عقد، شکسته شدن آینه عروس و یا یکی از لوازم جهیزیه هنگام چیدن آنها، خولاندن کلاغ بر روی بام و عطسه کردن شخصی وقت شروع کار را سبب تلخ کامی، سیاه بختی و ظلمت زندگی می شمرند! و گاهی بدانجا می رسند که با فال بد، سوء ظن و یا تلقین سیه روزی و بدبختی، کانون پر مهر و محبت زندگی و همسر دلسوز و کوشای خود را از دست داده و با یأس، نومیدی و اندوه کشنده، روزهای پر نشاط و زیبای خود را تلخ و اندوهبار می کنند. و در پایان با نگاهی واژگون به آفرینش و هستی و گمانی بد نسبت به آفریدگار جهان، زندگی خود را خاتمه می دهند!!

در کنار این نظرات، دیدگاه های دیگری وجود دارد که: «خوشبختی و بدبختی» تمامی انسان ها را به دست آنان ندانسته، بلکه امری جبری و سرنوشتی قطعی می داند؛ آینده ای روشن و یا شوم که از پیش از تولد رقم خورده، «پیشانی نوشت» افراد شده،در «کنار گهواره» آنان گذاشته شده و «قسمت» حتمی آنان خواهد بود. اینان در لحظه های سخت و طاقت فرسای زندگی زمزمه ای اینچنین سر می دهند که:

گلیم بخت هر آن کس که بافتند به آب زمزم و کوثر سفید نتوان کرد

و بدین گونه از اعماق قلب خود معتقدند سرنوشت هر کس که خوشبختی، رفاه و شادمانی است، هیچ کس توان تغییر آن را ندارد و آینده افرادی که بدبختی، فقر، درد و ماتم است، هر گونه تلاش، تدبیر و تدبری، نقشی در دگرگونی آن نخواهد داشت زیرا قسمت است و قسمت، دست دیگری است نه ما!

دیدگاه های خرافی و خنده آور برخی از افراد در این زمان- که قرن اتم و عصر فضا و رایانه نام دارد- به گونه ای غیر منطقی و نادرست است که راه هیچ گونه توجیه و تفسیر را باز نگذاشته است. رفتاری که اکنون در اقوام و ملل مختلف در شرق و غرب به چشم می خورد و دوری انسان ها را از سرچشمه معارف الهی بیشتر می نمایاند. اینان نعل اسب را سبب خوشبختی، روز سیزده را مایه بدبختی و بلا، پریدن از روی آتش در آخرین چهارشنبه سال را زمینه ساز سعادت سال آینده، و آواز خواندن مرغ را سبب نکبت و سیه روزی می دانند.(۱)

- مفهوم خوشبختی

خوشبختی بر حالت روحی و روانی خاصی از انسان که با احساسی ویژه همراه است اطلاق می گردد؛ به عبارت دیگر، انسان پس از رسیدن به کمالات و اموری که با طبع و فطرت او سازگار است و خواسته ها یا تمایلات او را تأمین می کند به حالتی دست می یابد که آن را خوشبختی می گویند. در اینکه آن حالت چیست و ویژگی آن کدام است آرای مختلفی وجود دارد:

برخی خوشبختی را نیل به آرزوها می دانند و می گویند: در این جهان هدف ها و آرزوهایی برای انسان وجود دارد که این آرزوها در افراد مختلف است و به هر نسبت که انسان به آرزوهایش نایل شود به همان نسبت خوشبخت تر است.

برخی تصور کرده اند، خوشبختی همان رضایت کامل است و می گویند: «خوشبخت کسی است که نسبت به آنچه دارد رضایت کامل داشته باشد؛ فرق نمی کند که وضعیت موجود شادی آفرین باشد یا نباشد، ملاک، رضایت کامل انسان است.»

بعضی دیگر خوشبختی را در بهره مندی از لذات می دانند و می گویند: «انسان استعدادهای مختلفی دارد؛ به هر میزان که استعدادها و قوای او بروز و ظهور کند و به کمالاتی نایل گردد، لذت بیشتری می برد و هر چه لذات او بیشتر باشد، خوشبختی او بیشتر است.(۲) بر طبق این آرمان خوشبختی حقیقی بیش از هر چیز از داشتن چیزهایی که مایه خشنودی اند سرچشمه می گیرد. در اینجا لازم نیست که لذت را به معنای لذت حسی در نظر گرفت. لذت شامل برخورداری از خاطرات و افکار دلنشین، همنشین خوب و اشیای زیبا نیز هست. حال آیا می توان خوشبختی را کاملاً در لذت انفعالی یافت؟»(۳)

استاد شهید مرتضی مطهری (رحمه الله علیه) در نقد و بررسی هر یک از این دیدگاه ها بیاناتی دارند که به طور فشرده اشاره می کنیم. وی در ردّ مساوی بودن سعادت با لذت می فرماید: «یک عمل مانند دیدن یک منظره، شنیدن یک آواز و خوردن یک غذا ممکن است لذت آور باشد، اما انسان، چشم تنها یا گوش تنها و یا ذائقه تنها نیست. انسان مجموعه ای است از قوا و غرایز و استعداها. انسان هم به زمان حاضر بستگی دارد و هم به زمان آینده، باید همه این جنبه ها را با هم در نظر گرفت و آن گاه حکم کرد که آیا فلان عمل سعادت بخش است یا نیست، و صرف لذت بخش بودن یک چیز کافی نیست که آن را سعادت بخش بشماریم.»

ایشان در ادامه می فرماید: « نمی توان سعادت را عین نیل به آرزوها دانست؛ زیرا اولاً چیزهایی را آرزو می کند که می پندارد آن چیزها خوشی و آسایش و سعادت او را تأمین می کنند؛ اما بسیار اتفاق می افتد که در آرزوی خود اشتباه می کند. ثانیاً پیدایش آرزو تابع میزان فهم و اطلاع انسان است. ممکن است امور زیادی سعادت بخش باشند، اما انسان به دلیل نشناختن و آشنا نبودن با آن ها، آن ها را هرگز آرزو نمی کند، آیا می توان گفت چون سعادت نیل به آرزو است و طفل آرزوی علم ندارد، پس علم برای او سعادت نیست؟ بسیاری از چیزها را انسان آرزو می کند و سعادت نیست، و بسیاری از چیزها را آرزو نمی کند در حالی که سعادت او است». پس تفسیر سعادت به ریدن به آرزو درست نیست، چنان که تفسیر سعادت به رضایت نیز صحیح نیست؛ زیرا رضایت، مانند آرزو با سطح فکر و فهم و درک و اراده و همت بستگی دارد، انسان گاهی از آن جهت چیزی را منتهای آرزوی خود قرار نمی دهد و از رسیدن به آن کمال رضایت حاصل نمی کند که همت بلند ندارد و یا سطح فکرش پایین است. دو نفر را در نظر می گیریم که هدف و آرزوی نهایی یکی از آنها این است که کدخدای دهی بشود، و هدف و نهایت آرزوی دیگری این است که شخص اول جهان گردد و بر همه جهان حکومت کند. این دو نفر اگر به منتهای آرزوی خود برسند کمال رضایت هر دو حاصل خواهد شد؛ بلکه هر دو به کمال لذت نایل خواهند گشت. بهره آنها از لحاظ رضایت و بلکه از لحاظ لذت مساوی و برابر خواهد بود. ولی موضوع رضایت و لذت آنها متفاوت است. موضوع رضایت و لذت یکی (آن که می خواهد شخص اول جهان گردد) از موضوع رضایت و لذت دیگری عالی تر و کامل تر است. اگر کمال سعادت به این است که انسان حداکثر رضایت را از وضع خود داشته باشد و هیچ گونه نارضایتی در کار نباشد، دو فرد مورد نظر به طور مساوی به کمال

سعادت نایل شده اند و هیچ کدام از دیگری سعادتمند تر نیست؛ ولی اگر سعادت، تنها به رضایت بستگی نداشته باشد، کمال و نقص موضوع رضایت، یا کثرت و قلت آن نیز دخالت داشته باشد، نمی توان گفت دو نفر مورد نظر در یک درجه، سعادتمندند و هر دو کمال سعادت دارند.(۴)

اگر شخص این دیدگاه را بپذیرد که خوشبختی ذاتاً اعتدال بین میل و رضا است ممکن است به این نتیجه دیگر دست یابد که امن ترین راه نیل به خوشختی آن است که حتی الامکان خواستهای کم و ناچیز داشته باشد تا از این طریق، احتمالات ناکامی را به حداقل و احتمالات کامیابی را به حداکثر برساند. این دستور العمل خوشبختی «آرمان زاهدانه زندگی» نامیده می شود. هنگامی که این آرمانها به منتها درجه خود می رسد، خوشبختی کامل را در چشم پوشی تمام عیار از همه امیال، هر چه باشند، تصور می کند.(۵)

از مجموع بیانات به خوبی در می یابیم که، نکته اساسی دیگری در تفسیر سعادت و خوشبختی دخیل است و آن فراگیری و همه جانبه بودن مفهوم خوشبختی است. بنابراین حقیقت سعادت همان لذت دائمی و همه جانبه ای است که پس از تأمین خواسته های فطری، روحی و طبیعی انسان، در حد امکان به فراخور محدودیتهای جهان مادی، برای انسان به وجود می آید. بنابراین:

«سعادت عبارت است از لذت همه جانبه و میل همه جانبه به همه کمالات به طوری که حداکثر کمالات و حظوظ فکری و طبیعی استیفا گردد».(۶)

این تعریف نه خوشبختی را در لذت انفعالی جستجو می ند و نه در ارضای میل، بلکه زندگی قرین خوشبختی را در آن چیزی جستجو می کند که «لذت انفعالی» نامیده می شود، یعنی لذت انجام آن چیزی که ما به آن مشتاقیم؛ یعنی آن چیزی که آن را به خاطر خودش دوست داریم، انجام دهیم. هدف ما در فعالیتهایی که مشتاق به انجام آنیم، کمالی یا خوبی به معنای اصطلاحی کلمه است.(۷)

- رد نظریه خوشبختی ذاتی

سؤال دیگری که با اندیشیدن حول مسأله خوشبختی مطرح می شود این است که «آیا خوشبختی و بدبختی ذاتی است» این ابهام در ذهن بعضی از ما وجود دارد که چگونه است که بعضی از انسان ها در خانواده ای متولد می شوند که زمینه های رشد و بالندگی به احسن وجه در آن خانواده وجود دارد. این که اگر راه رسیدن به خوشبختی دین داری است (در مورد این رابطه در فصل های بعد توضیح می دهیم) بعضی انسان ها در خانواده های دین دار و دین شناس متولد می شوند و بعضی دیگر در خانواده ای دین دار و بعضی هم در خانواده ای که اصلاً اعتقاد به دین ندارند. و کلاً این که راه خوشبختی هر چه که باشد (دین، ثروت و... که بررسی خواهد شد) برای گروهی هموار است و برای گروه دیگر نه.

نکته ای که در مسأله خوشبختی نباید از آن غفلت ورزید، مختار بودن انسان است در رسیدن به سعادت، یعنی اراده و اختیار انسان در نیل به سعادت، نقش اصلی را ایفا می کند؛ اگر چه عوامل دیگری نیز در میان است که بیرون از اراده و اختیار ماست. اینکه هر انسانی در زندگی خویش کم و بیش مختار است و خود می تواند راه و همراه خویش را برگزیند نیاز به اثبات ندارد و تصور آن کافی است تا تصدیق شود. بهترین دلیل بر مختار بودن انسان، در اختیار داشتن ابزار اختیار است. خداوند آفرینش انسان قوا و ابزاری نهاده است که مفهوم آن، مجاز بودن انسان در استفاده از آن ها است و استخدام آن قوا و ابزار، جز به اختیار ممکن نیست و معنایی ندارد. مولوی می گوید:

خواجه چون بیلی به دست بنده داد بی زبان معلوم شد او را مراد

اما اینکه چرا برخی منکر اراده و اختیار انسان اند، دلایل بسیاری دارد که پاره ای از آن ها، از نوع دلایل نظری و فکری نیست، بلکه گاه انسان ها چنین افکاری را بر خود تحمیل می کنند تا شاید بتوانند همه نگون بختی ها و ناکامی های خویش را بر سر جبر خراب کنند و خود را از دادگاه وجدان و محکمه اجتماع پیروز و آبرومند بیرون آیند.(۸)

برخی از مفسرین با استناد غلط به آیات ۱۰۵ تا ۱۰۸ سوره مبارکه هود که می فرماید:

«یوم لاتکلم نفس الا بإذنه فمنهم شقی و سعید* فاما الذین شقوا ففی النار لهم فیها زفیر و شهیق* خالدین فیها مادامت السموات و الارض الا ما شاء ربک ان ربک فعال لما یرید* و اما الذین سعدوا ففی الجنه خالدین فیها مادامت السموات و الارض الا ماشاء ربک عطاء غیر مجذوذ»

خواسته اند تا خوشبختی و بدبختی را امری ذاتی قلمداد کنند. این در حالی است که نه تنها از آیه فوق چنین برداشتی ممکن نیست، بلکه به وضوح ثابت می کند که سعادت و شقاوت امری اکتسابی است. خداوند می فرماید: « اما الاشقیا و اما السعدا» و مانند آن و از این جا روشن می شود آن چه در تفسیر فخر رازی آمده است که:

«در آیات، خداوند از هم اکنون حکم کرده که گروهی در قیامت سعادتمند و گروهی شقاوتمندند. و کسانی را که خداوند محکوم به چنین حکمی کرده و می داند سرانجام در قیامت سعید یا شقی (خوشبخت و بدبخت) خواهند بود، محال است تغییر کند و الا لازم می آید که خبر دادن خداوند کذب و عملش جهل شود و این محال است».

برداشتی بی اساس می باشد. همان طور که بیان شد اگر انسان ها افکاری که از نوع دلایل فکری نیست بر خود تحمیل نکنند، مفهوم آیه روشن است؛ کسانی که به اراده و خواست خود در راه سعادت پی نهاده اند، در قیامت در سایه اعمال خود سعادتمند هستند و کسانی که راه شقاوت را برگزیده اند در سایه اعمال خود شقاوتمندند.(۹)

و اگر بپذیریم که خوشبختی و بدبختی ذاتی است و بدون اختیار و اراده به نیکی ها و بدی ها کشیده می شویم، تعلیم و تربیت لغو و بیهوده خواهد بود. آمدن پیامبران و نزول کتب آسمانی و نصیحت و تشویق و توبیخ و سرزنش و مؤاخذه و بالاخره جزا و پاداش همگی یا بی فایده است و یا ظالمانه.

آنهایی که مردم را در انجام خوب و بد مجبور می دانند خواه این جبر، جبر الهی یا جبر طبیعی، یا جبر اقتصادی و یا جبر محیط بدانند تنها به هنگام سخت گفتن و یا مطالعه از این مسلک طرفداری می کنند ولی در عمل حتی خودشان هرگز چنین عقیده ای ندارند، به همین دلیل است که اگر به حقوق آنها تجاوزی شود، متجاوز را مستحق توبیخ، ملامت، محاکمه و مجازات می دانند و هرگز حاضر نیستند به عنوان اینکه او مجبور به انجام این کار است، از وی صرفنظر کنند. به هر حال هیچ جبری مسلکی را نمی یابیم که در عمل روزانه به این عقیده خود پایبند باشد، بلکه برخوردش با تمام انسان ها برخورد با افراد آزاد، مسئول و مختار است.

جالب اینکه در آیات فوق «شقوا» به عنوان فعل معلوم و «سعدوا» به عنوان فعل مجهول آمده است. این اختلاف شاید اشاره به نکته لطیفی باشد که انسان راه شقاوت را با پای خود می پیماید، ولی برای پیمودن راه سعادت تا امداد و کمک الهی نباشد پیروز نخواهد شد. و بدون شک این امداد و کمک تنها شامل کسانی خواهد شد که گام های نخستین را با اراده و اختیار خود برداشته اند و شایستگی چنین امدادی را پیدا کرده اند.(۱۰)

با توجه به آیات متوجه می شویم خوشبختی که در اینجا مطرح شده، خوشبختی و سعادت آخرت است و اشاره دارد به جاودانگی و خلود در آتش برای شقاوتمندان و ماندگاری سعادتمندان در بهشت. بالطبع خوشبختی در دنیا نیز نمی تواند ذاتی باشد، چرا که اگر اینگونه بود در مبانی تربیتی نباید توصیه به تلاش و کوشش، کار کردن، کسب علم و ... می شد و اگر بگوییم این موارد نیز برای خوشبختی آخرت است به خطا رفته ایم. زیرا مواردی که دین به آن اشاره کرده علاوه بر تأثیر در خوشبختی آخرت در خوشبختی دنیا نیز مؤثرند و به آن تصریح شده است.

به طور مثال امام علی علیه السلام می فرمایند:

«خیر الدنیا و الاخره فی خصلتین: الغنی و التقی و شر الدنیا و الاخره فی خصلتین: الفقر و الفجور»(۱۱)؛

خیر دنیا در دو چیز است: بی نیازی و پرهیزگاری، و شرّ دنیا و آخرت با هم است؛ یعنی فقر و گناهکاری.

در این حدیث شریف اشاره به دنیا و آخرت با هم است؛ یعنی فقر و بی نیازی همان قدر که در خوشبختی دنیا مؤثرند در خوشبختی آخرت هم نقش دارند و همین گونه است پرهیزگاری و گناهکاری. گاه گمان می کنیم که اثر پرهیزگاری و گناهکاری در آخرت بر ما معلوم می شود اما چنین نیست، بلکه انسان اثر عمل خود را در دو مرحله می بیند. به تعبیری شاید بتوان گفت که اثر عمل در دنیا موهبتی است از جانب خدای تعالی تا انسان متوجه شود که اگر پای در راه سعادت گذاشته است با اراده قوی تر طی طریق کند. و اگر راه شقاوت را می پیماید، متنبه شود و از آن راه بازگردد. در مورد فقر و بی نیازی هم همین طور است. فقر و بی نیازی چه در معنای عام (فقر فرهنگی، فقر اقتصادی و...) و چه در معنای خاص آن (فقر اقتصادی) بکار رود نیز در خوشبختی دنیا و آخرت مؤثر است. امام علی علیه السلام به فرزنداشان محمد بن حنفیه می فرمایند:

«یا بنی! انی أخاف علیک الفقر، فاستعذ بالله منه فإن الفقر منقصه للدین مدهشه ، داعیه للمقلت»(۱۲)؛

فرزندم! برای تو از فقر می ترسم، پس از آن به خدا پناه ببر، زیر فقر، دین انسان را ناقص و عقل پریشان او را به مردم و مردم را به او بدبین می سازد.

در این حدیث اشاره به اثر فقر در دین و عقل و در روابط اجتماعی شده است، که در بعضی از موارد، مصادیق بین دنیا و آخرت مشترکند و در بعضی مربوط به یکی از آنهاست. فقر از مواردی است که انسان با اراده و اختیارش می تواند آن را از بین ببرد (هر چند همان طور که اشاره کردیم، موارد دیگری غیر از اراده و اختیار در خوشبختی تاثیر دارند.) و یا با اراده خود از راه های دیگری مثل قناعت بر آن غلبه کند. سخن در این باب فراوان است لکن از حوصله این بحث خارج است.

- رابطه بهداشت روان و خوشبختی

با بررسی این دو مقوله (بهداشت روان و خوشبختی) می توان گفت که عوامل مؤثر در بهداشت روان و عوامل اثر گذار در خوشبختی تقریباً با هم

یکی هستند و همان طور که خوشبختی متغیر است، بهداشت روان هم متغیر می باشد. مسائلی مثل عوامل فرهنگی، تربیتی، شرایط اجتماعی و اقتصادی و به طور کلی با در نظر گرفتن متغیرهایی مثل مذهب، ایمان، روحانیت و معنویت، چهار عامل مهمی هستند،(۱۳) که در هر دو مقوله نقش بسزایی ایفا می نمایند. در گذشته (فصل های قبل) تعاریف مختلفی از خوشبختی آورده شد، در اینجا به تعریف مختصری از بهداشت روانی پرداخته تا نقاط اتصال آن با خوشبختی روشن شود و بتوان ارتباط این دو با یکدیگر، و با توجه به نقش دین در بهداشت روان، نقش دین را در خوشبختی بیان کنیم.

روانشناسان بهداشت روانی را تعبیر به داشتن احساس آرامش و امنیت درون، دور بودن از نشانه های اضطراب و افسردگی و تعارض مزمن روانی و برخوردای از سلامت ذهن، اندیشه تفکر کرده اند.(۱۴) از بهداشت روانی تعبیرات و معانی گوناگون شده است. در اینجا به هشت معنی از آن اشاره می کنیم:

۱) عدم بیماری روانی،

۲) قدرت تأمل در باب خود، آگاهی از این که چه می کنیم و چرا می کنیم،(۱۵)

۳) نمو، رشد و خودشکوفایی،

۴) یکپارچگی همه فرآیندها و صفات فرد،

۵) توانایی کنار آمدن با فشار روانی،

۶) خودفرمایی و خود فرمانبری،

۷) دیدن جهان چنان که واقعاً هست،

۸) تسلط بر محیط: توانایی مهر ورزیدن، کار، درارتباطات و مناسبات با دیگران خوشایند بودن قدرت انطباق و سازگاری و ... .(۱۶) با این تعریف کلی می توان گفت که بدون داشتن بهداشت و سلامت روانی یعنی بدون داشتن احساس آرامش و امنیت درون و نداشتن افسردگی و اضطراب و... نمی توان بر احساس بالاتر یعنی حسّ خوشبختی دست یافت و می توان گفت خوشبختی حسی درونی است و در اصل مرتبط با روح و روان آدمی می باشد. پس با روانی بیماری نمی توان خوشبختی را حس کرد.

- متغیرهای مؤثر در خوشبختی

بهداشت روانی فرد، اجتماع و... بسیار متغیر و در حال دگرگونی و تحول است. عوامل بسیاری در شکل گیری، دگرگونی، تحول و تعالی و یا سقوط بهداشت روانی نقش دارند. شاید مشکل بتوان عاملی پیدا کرد که در سلامت روان بی اثر باشد. عواملی مانند سن، جنس، مذهب، نژاد، جغرافیا، شغل، تأهل و تحصیلات، عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، عوامل روانشناختی همچون خلق، تفکر، شناخت، منطق، هوش، شخصیت و... در سلامت روان نقش مؤثری دارند. در چند دهه اخیر عوامل زیادی در حوزه عرفان، مذهب، ایمان، روحانیت و معنویت شناسایی شده اند که در تأمین سلامت روان انسان مؤثراند. و می توان چهار حوزه مرتبط با بهداشت روانی را به این صورت نام برد: روانی، زیستی، اجتماعی، معنوی.(۱۷)اکثر این عوامل در خوشبختی نیز مؤثراند. که برای هر کدام از چهار گروه می توان تأییداتی ازجانب دین در نظر گرفت. مثلاً از عوامل اجتماعی که در خوشبختی مؤثرند، مورد وثوق بودن در جامعه است.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«کفی بالمرء سعاده ان یوثق به فی امور الدین و الدنیا»(۱۸) ؛

از خوشبختی مرد همین بس که در امور دین و دنیا مورد اعتماد باشد.

و یا در مورد عوامل زیستی که در خوشبختی مؤثراند، می توان گفت که اگر محیط زیست انسان محیطی آلوده باشد- با در نظر گرفتن اثرپذیری انسان- طبعاً در چنین محیطی آسوده نخواهد بود و این آلودگی باعث رنجش جسم و روان آدمی می گردد که در این دو (جسم و روان) در احساس خوشبختی دخیل اند.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«زندگی بدون احراز سه عامل حیاتی، گوارا نیست: هوای پاک، آب روان و زمین حاصل خیز».

مورد دیگری که می توان جزء عوامل زیستی در نظر گرفت مسأله هم زیستان انسان می باشند که به نوعی جزء عوامل روانی نیز شمرده می شوند.

امام علی علیه السلام در مورد نقش هم زیستان انسان در خوشبختی می فرمایند:

«من سعاده المرء ان تکون زوجته موافقه و اولاده ابراراً و اخوانه اتقیا و جیرانه صالحین و رزقه فی بلده»(۱۹)؛

از نیکبختی مرد آن است که همسرش با او سازگار، فرزندانش از ابرار و نیکان، برادرانش از پارسایان، همسایگانش انسان های صالح و روزی او در شهر خودش باشد.

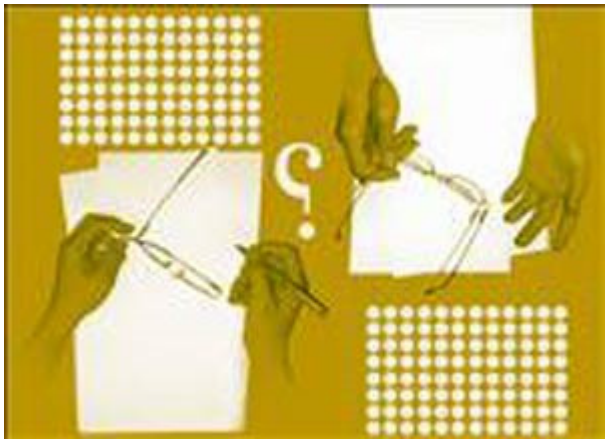
و همچنین است اثر بقیه عوامل بر خوشبختی که به علت اطاله کلام از بیان آن خورداری می کنیم.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی تاریخ فلسفه

http://vista.ir/?view=article&id=325058

vista.ir
Online Classified Service

دیدن محاسن در کنار معایب



• تاملی در قواعد و آداب نقد

از محاسن بیان کردن قواعدی برای نقد، آن است که حداقل دو گروه خلع سلاح می شوند:

۱) اول آنان که به بهانه نقد، به نکته گیری، تخریب، توطئه و هتاکی دیگران می پردازند. اگر آداب نقد به درستی و وضوح بیان شود و نقد به صورت فرهنگ درآید، این گروهها یا باید دست از تلاش خود بردارند و یا در قالبی غیر از نقد به فعالیت خود ادامه دهند؛ زیرا اگر از نقد و انتقاد سوء استفاده کنند، رسوا می شوند.

۲) گروه دوم، کسانی هستند که بی جهت در برابر نگرشها یا عملکرد فرد یا گروه و نهادی حساسیت نشان می دهند و هرگونه طرح بخصوص نقاط ضعف را تخطئه و توطئه می پندارند. در صورت طرح آداب نقد و نهادینه کردن آن، بهانه از دست این گروه نیز گرفته می شود و مصلحان و اندیشمندان فرصت طرح انتقادی دیدگاهها درباره اندیشه ها و عملکردها را می یابند.

مجموعه قواعد و آداب نقد را به دو دسته می توان تقسیم کرد: قواعد و آداب درون منطقی و قواعد و آداب برون منطقی.

۱) قواعد و آداب درون منطقی نقد

مراد از چنین قواعدی، حدود و آدابی است که به اصل، مرکز، متن و خود نقد مربوط است، نه به حیطه ها و حواشی و مسایل پیرامونی نقد (قواعد و آداب برون منطقی).

مهمترین قواعد درون منطقی نقد عبارتست از:

▪ فقط نقادی نظری اندیشه و عمل

در روابط ما آدمیان، حیطه نقد و انتقاد تنها به نقد زبانی، کلامی و قلمی اندیشه و عمل خود و یا دیگران محدود است و کنش، کار و عمل علیه دیگران به طور ذاتی در حیطه نقادی و نقدپذیری، و همزمان با نقد قرار نمی گیرند؛ و چون نقد با غایت صلاح، اصلاح و رشد صورت می گیرد و دیدن محاسن در کنار معایب در نقد، از لوازم قطعی آن است، ضمن اینکه نقد از عمل و اقدام متمایز است، هر نوع اظهار نظری را نیز دربر نمی گیرد و

هرگونه موضعگیری نقد شمرده نمی شود. بر این اساس، نقد با توطئه که اولاً با اقدام قرین است، ثانیاً برجسته کردن کاستیها و معایب است فرق دارد؛ چنان که بسیاری از مواضع جریانهای سیاسی هم در واقع خرده گیری و انتقام گیری است و با غایت آسیب زدن به یکدیگر انجام می شود و در چارچوب نقد قرار نمی گیرند.

اگر در حیطه یاد شده و با رعایت شرایط آن، به نقد توجه شود، می توان درباره دامنه نقد در حیطه تفکر بشری و اندیشه هر کس و هر نخبه (سیاسی، فکری و ...) داوری کرد و معایب فکرش را در کنار محاسن او برشمرد. در نقد سیاسی هم تنها قید و حد نقد بر عملکرد دیگران، پذیرش قانون اساسی یك کشور است و یك فرد تا وقتی پذیرفته است که طبق قانون عمل کند، و در همه حیطه های نظام نیز حق نقد دارد.

در سایر حوزه های ارتباطی نیز حق نقد بر یکدیگر، برای همگان محفوظ است و چنانکه اشاره شد حیطه نقد به اقدام عملی علیه دیگران نمی رسد و در نقد نظری محض خلاصه می شود.

▪ برشمردن سره و ناسره

از غایات نقد آن است که خوب از بد، حسن از عیب، و نقص از کمال در یك اندیشه یا فعل متمایز شود. برای رسیدن به چنین هدفی، ابتدا باید محاسن یك فکر یا کنش از معایب آن تفکیك و در نقد نیز به هر دو بعد آن اشاره شود. به عبارت دیگر، شاید این الگو در نقد قابل پیشنهاد باشد که ناقد ابتدا محاسن روشی و محتوایی متن یا فرد یا ... را برشمارد و سپس نواقص روشی و محتوایی موضوع مورد نقد را مطرح کند.

▪ شفافیت نقد

اگر غایت نقد تشخیص صواب از ناصواب و تأثیرگذاری بر علم و عالم و عامل باشد، واضح است که مخاطب نقد باید مقصود ناقد را دقیقاً دریابد. اگر ناقد در بیان مقصودش به جهت طرح ابهام آلود و رمزآمیز توفیق نداشته باشد، هرگز به غایت و مطلوب نقد نمی رسد. گفته شده نقد تلویحی نافذتر از نقد تصریحی است. این، به معنای مبهم و ناقص طرح کردن نقد نیست بلکه به معنای آن است که ناقد با بهره گیری از هنر، فصاحت و بلاغت و هشیاری و زیرکی، مقصود خود از انتقاد را حتی بلیغ تر از نقد تصریحی و مستقیم بیان کند، که گفته اند: «الکنایه ابلغ من التصریح».

▪ آداب پیشینی متن در نقد

در بررسی انتقادی متون، قبل از ورود به نقد آرای مؤلف (نویسنده)، بررسی و تحقیق در این موارد، از آداب نقد به شمار می آید:

۱) استناد اصل نوشته به آن مؤلف یقینی باشد

۲) تمامی آنچه در آن کتاب آمده است، بدون تحریف و تفسیر، نوشته همان مؤلف باشد

۳) مقصود مؤلف، صرف جمع آوری مطالب و گردآوری اقوال، بدون تضمین صدق و کذب یا تعهد حق و باطل آن نباشد، بلکه منظور وی، بیان واقع و فتوا و نقل صدق باشد

۴) مؤلف در بیان واقع آزاد و از گزند تقیه و آسیب و ترس، مصون باشد؛ ۵- آنچه در آن نوشتار آمده، آخرین اثر و رأی نهایی مؤلف و فتوای پایانی او باشد. (جوادی آملی، ۱۳۷۵: ۱۵۱)

بدون طی مراحل پنج گانه فوق و بدون مسلم دیدن آخرین آرای جدی و اصلی نویسنده، چگونه می توان به خود حق داد از نویسنده ای نقد کرد؟ بنابراین، آداب پیشینی متن نیز از قواعد جدی انتقاد متون است.

مرحوم زرین کوب، تحقیق در صحت و سقم اسناد و مدارك و اصالت یا عدم اصالت اثر را در عنوان نقد تاریخی بررسی و از آن به نقد داخلی (در مقابل نقد خارجی، که مطالعه در سوانح تاریخی و تحقیق در اشارات و احوال اعلام و حوادث مذکور در متن است) یاد کرده است. (زرین کوب، ۱۳۷۸: ۱۰۱)

▪ شرط علم در نقد نظری

قبلاً اشاره شد که در دو حیطه نظری و عملی می توان به نقد توجه کرد. از آداب نقد نظری که به انتقاد از اندیشه و آرای دیگران مربوط است، ورود کارشناسان هر رشته و آشنایان با پیشینه و ادبیات بحث در موضوع برای نقد و انتقاد است. چگونه فردی که با علوم طبیعی، ریاضی، انسانی، ... آشنا نیست، به خود حق می دهد وارد نقد و انتقاد روشمند بر هر کدام از این حیطه ها شود؟

البته رعایت این قاعده به این معنا نیست که ناقد لزوماً باید آشناتر از منتقد (انتقاد شونده) باشد، یا اینکه منتقد الزاماً باید در موضوع مورد نقد، صاحب نظریه نیز باشد؛ زیرا کرسی نقد از کرسی نظریه پردازی متمایز است؛ ممکن است کسی نقاد خوبی باشد، اما نظریه پرداز توانایی نباشد یا برعکس، نظریه پرداز باشد، اما فاقد ذهن کاوشگر و نقاد باشد. گرچه فرض داشتن هر دو توانایی (نقد و نظریه پردازی برای دیگران) محال

نیست، در عمل چنین متفکرانی نادرند.

در قاعده و ادب نقد، بر همین حد می توان پای فشرد که یك ناقد باید با حیطه ای که نقد می کند، آشنا باشد و با پیشینه، ادبیات، اصطلاحات و اصول و مبادی آن مباحث مأنوس باشد، تا نقدی روشمند از موضوع ارایه دهد و بتوان به انتقاد او بر موضوع وقعی نهاد.

البته، یادآوری این ادب نقد، به معنای بستن راه نقد بر دیگران نیست، بلکه تأکید بر آن است؛ که باید ضمن دامن زدن به فرهنگ نقادی، آداب درست نقد کردن را نیز چشید، ضمن اینکه ممکن است فرد غیرکارشناسی نیز نکته ای قابل توجه پیرامون موضوع مطرح کند، که در این صورت فرد مورد انتقاد باید آن را به دیده منت بپذیرد.

▪ رعایت طبقه بندی در نقد

از اهم مباحثی که منتقد باید برای حصول به نقدی معتبر و روشمند تعقیب کند، طبقه بندی موضوع نقد از جهات فراوان است. برای مثال:

اولاً متن یا مسأله ای که قرار است نقد و بررسی شود، به کدام حیطه علمی مربوط است؟ آیا می توان مسایل مربوط به حیطه علم روان شناسی را با روشها و اصطلاحات و مبانی علم جغرافیا بررسی کرد؟

پس در طبقه بندی موضوع باید ابتدا رابطه آن بحث با علم و دانش مربوط معلوم شود، تا آن متن براساس روش، مبانی و ادبیات آن علم خاص، بررسی شود.

در مرحله بعد می توان متن و یا کلام مورد بررسی را در دو سطح معنی و لفظ نقد کرد. در نقد معنی و مضمون می توان به عوامل اجتماعی مؤثر بر متن (نقد اجتماعی) و نیز عوامل روان شناختی مربوط به مؤلف و گوینده و عامل حالات باطنی و ویژگیهای درونی (نقد روان شناختی) توجه کرد و مثلاً درباره اخلاقی بودن یا نبودن اثر یا فعل، داوری نمود(نقد اخلاقی).

در نقد لفظی نیز می توان یك اثر و کلام را از جهت فصاحت، بلاغت، جمله بندی، پاراگراف بندی، نکات ویرایشی،... نقد و بررسی کرد و از محاسن و معایب آن سخن گفت.

طبقه بندی دیگر، جدا کردن مباحث متدولوژیك (روشی) از مباحث مضمونی و محتوایی است. در مباحث متدولوژیك، به شیوه و ساختار نگارش در مقدمه (سؤال، فرضیه، سازماندهی و ...)، شیوه ارجاعات و پاورقیها، سندیت منابع و ... اشاره می شود؛ ولی در مباحث محتوایی، به مفهوم، استحکام یا ضعف دلایل، شیوه نتیجه گیری، نوآوری و خلاقیت در بحث و ... نفیاً یا اثباتاً بحث می شود.

از نکات دیگر مورد استفاده در طبقه بندی، جداکردن محاسن و سره از معایب و ناسره است و با توجه به غایات نقد، مناسب تر است ابتدا به محاسن و سپس به معایب اثر پرداخت.

۲) قواعد و آداب برون منطقی

مراد از این ضوابط، آن گونه آدابی اند که گرچه جزو اصول اساسی و مرکزی نقد نیستند و در مباحث نقد، در حاشیه و پیرامونند، گاه بی توجهی به آنها اصل و غایت موضوع را نیز زیر سؤال می برد و کار نقد را بی حاصل می کند. از جمله نکات برون منطقی نقد عبارتند از:

▪ رعایت زمان و مکان نقد

یکی از عوامل بیرونی نقد، رعایت زمان و مکان در طرح اصل نقد و شیوه نقد است.

در سطح فردی نیز رعایت زمان نقد، از آداب و قواعد برون منطقی نقد است. واضح است، در حین مناقشه و دلخوری بین دو فرد، نقد از مخاطب معنایی دارد و واکنشی ایجاد می کند که در فضای دوستانه هرگز چنان معنا و بازتابی ندارد. از این رو، مناسب تر است نقد در فضای سالم و عادی و دوستانه مطرح شود، تا هم ناقد شرط انصاف را رعایت کند و هم نقد پذیر سعه صدر لازم را از خود بروز دهد.

منتقد باید مکان نقد را نیز در نظر بگیرد. برای نمونه، آیا در مورد دو کشور که یکی هنوز مجلسی عادی و صوری را نیز برنمی تابد و دیگری سابقه چند قرن انتخابات و دموکراسی دارد، یك شیوه نقد را باید به کار برد؟ واضح است که از آداب نقد آن است که باید امکان و موقعیت و مخاطبی را که قرار است نقد شود در نظر گرفت و اصل نقد و شیوه آن را به تناسب ظرفیتها، تنظیم و مطرح کرد. در این مورد، برای اینکه ناقد بتواند سطح انتقادپذیری جامعه را محك بزند، بهتر است از آسان ترین روش ها و سطحی ترین موضوعات، نقد را طرح کند و اگر جامعه کشش داشت و ظرفیت و قابلیتها موجود بود، بتدریج به شیوه های جدی تر و موضوعات، عمیق تر بپردازد.

▪ اصل بودن نقد از پایین به بالا و در حاشیه بودن عکس آن

گرچه از جهت سطح مخاطبان نمی توان اصل را بر نفی نقد و انتقاد گرفت، به نظر می رسد فضای نقد را باید برای سطوح پایین تر و ضعیف تر

فراهم کرد تا افراد و مقامات عالی تر. دستاورد چنین نقدی برای آحاد جامعه، ایجاد جسارت، روحیه و اعتماد به نفس است. برای افراد دارای مسؤولیت و قدرت نیز سازنده است؛ زیرا روحیه تواضع و مشارکت پذیری را در آنها تقویت می کند. ولی عکس چنین روندی (نقد از بالا به پایین) را نمی توان اصل قرار داد. گرچه در مواقع ضروری و با رعایت آداب خصوصی بودن، محترمانه بودن، ... نمی توان نفی کرد، نقد آشکار و در جمع مقامات عالی تر از نیروهای زیر دست آسیب زننده است. از این رو، به مدیران توصیه شده است:

به جای محکوم کردن دیگران، بکوشیم تا آنها را بشناسیم و با دلایل آنچه ایشان انجام می دهند، آشنا شویم. این عمل سودمندتر و مفیدتر از خرده گرفتن و انتقاد کردن است. زیرا هیچ چیز برای کشتن استعداد، هولناك تر از انتقاد مدیر از زیردستان نیست. (گاهنامه آموزشی مدیران سازمان، ۱۳۸۲:۶)

پیشتر در اشاره به دستورالعمل حضرت امیر به مالك اشتر عنوان شد که زمامدار باید کاستیهای مردم را بپوشاند. (نهج البلاغه، نامه ۵۳)

▪ به کار بردن کلمات مثبت، محترمانه و مناسب

از آنجا که غایت نقد، تخریب و به بن بست کشاندن افراد نیست، از آداب نقد آن است که محتوای نقد در ظرف مناسب ریخته شود تا بهتر ثمر دهد و بیشتر مؤثر افتد. از این رو، خوب است نقد با کلمات مثبت و در ساختاری مناسب مطرح شود. برای مثال، می توان از پرسش انتقادی در بیان مقصود حداکثر بهره را برد و مخاطب را متوجه نواقص و معایبش کرد. نهایت اینکه نباید عزت نفس مخاطب را زیر سؤال برد، بلکه نقد را باید دوستانه و مشفقانه و با هدف بهبود و در فرد و یا افراد مطرح کرد. از این رو، برای چنین غایاتی نمی توان از کلمات با بار منفی و نیشدار بهره گرفت.

▪ احترام به مواضع مخاطب

برای رعایت این قاعده، بهتر است ابتدا نقاط قوت منتقد را برشمرد و یا حین نقد، پاسخ شنونده را با دقت گوش کرد و کوشید که بویژه در شیوه عملش، شرایط او را درك کرد. اینجاست که ناقد باید آرامش و خونسردی خود را در نقد کاملاً حفظ کند تا به حریم شخصی کسی، حتی غیرعامدانه تعدی نکند و عزت نفس شخص یا اشخاص را زیر سؤال نبرد.

▪ نقد نهادینه و مستمر

از آداب بیرونی نقد که سبب نفوذ و تأثیر جدی نقد می شود، نقد نهادینه و مستمر است. نقد فردی و دفعی کم تأثیر است. خوب است افراد عادت کنند ابتدا به تأسیس تشکلهای مدنی (تشکلهای صنفی، فرهنگی، اجتماعی...) و سیاسی (احزاب) اقدام کنند و آنگاه برخی از وظایف خود را در معرض نقد و بررسی دقیق، عمیق و مستمر افراد یا نهادهای مسؤول قرار دهند. در این صورت است که هم نقد گستره و عمق مناسب می یابد یا به سوی آن سیر می کند و هم مخاطب آن انتقاد را جدی تر می گیرد و از آن متأثر می شود.

▪ بی طرفی آگاهانه

از آنجا که به دلایل فراوان انسان نمی تواند در اظهار نظر خود خالی از ارزش و داوری باشد (به جهت زمانی و مکانی بودن ما آدمیان و تأثیر جامعه، طبیعت، تاریخ، جنسیت، ژن و ... بر انسان)، ناقد خواه ناخواه متأثر از پیش فرضهای متعدد قهری و قطعی است. آنچه را در مرحله نقد و داوری می توان از منتقد به عنوان یك ادب و قاعده برای نقد توقع داشت، آن است که اگر خواه ناخواه متأثر از ارزشها و باورهایش به نقد می نشیند و اگر مجموعه آرمانها و باورهایش به دو دسته قابل تقلیل باشند (ارزشهای ارادی و آگاهانه و ارزشهای ناخواسته و غیرارادی)، حداقل در مقام نقد و داوری و قضاوت، به صورت آگاهانه و هشیارانه، ارزشها و پیش فرضها و مواضع مطلوبش را در مورد متن، عالم و یا عامل، اعمال نکند، تا نقد او تا حدودی رعایت انصاف، جامعیت و علمیت کرده باشد.

● جمع بندی و نتیجه گیری

۱) اصل نقد، آداب خاص خود (نفی عمل، برشمردن سره از ناسره، ...) و حواشی نقد نیز آداب خاص خود را دارد (رعایت زمان، مکان، به کاربردن کلمات مثبت و محترمانه،...) نکات پیرامونی نقد به قدری اهمیت دارد که رعایت نکردن آنها کارآیی نقد را از بین می برد و در مواقع و شرایطی راه نقد و انتقاد را می بندد.

۲) بعضی معتقدند ناقد باید در حد انتقاد شونده باشد و برخی گفته اند:

قرآن کریم به ما درس زندگی می دهد. در داستان موسی (دانشجو) و خضر (استاد) که در قرآن آمده، به ما می آموزد که یك دانشجو نباید بدون تأمل در کار استاد انتقاد کند و باید بداند که در برخی از دانش ها باید تعبداً پیرو استاد باشد... پس باید در ایراد بر آنها نهایت دقت شود، تا مبادا به استاد بی حرمتی شود و یا اینکه در نزد دیگر شاگردان مرتبت والایش پایین آید. (میرزایی، ۱۳۷۳: ۱۲۶۰)

از نگاه نگارنده چنانکه پیشتر توضیح داده شد در نقد همتایی و هم سطحی از آداب نیست؛ همچنین، نقد پایین به بالا نه تنها منفی نیست، بلکه قاعده است و از این رو اصل بر این است که دانش آموز از معلم و دانشجو از استاد انتقاد کند. البته، رعایت آداب نقد همان طور که برای دیگران لازم است، برای دانشجو نیز لازم است.

اما دیدگاه فوق که در آن به پیروی تعبدی در برخی دانشها دعوت شده است، اگر مراد از آن علم حصولی باشد، قطعاً مردود است. از داستان موسی و خضر هم اتفاقاً می توان این پیام را آموخت که ما حق انتقاد داریم؛ زیرا از بین دو پیامبر موسی و خضر آن که صاحب کتاب و شریعت است و مردم باید به راه و رسم او ایمان بیاورند و عمل کنند، موسی است نه خضر، گرچه خضرها نیز در همه اعصار هستند و آداب خاص خود را دارند، نسخه خضری، نسخه همگانی نیست و مخصوص خواص است و نسخه موسایی عمومیت دارد؛ چنان که در نقد عملی نیز عامل بودن ناقد، جزو ارکان نقد به شمار نمی آید و به بهانه غیرعامل بودن، نمی توان راه نقد را بر این و آن بست؛ گرچه واضح است که عامل بودن، تأثیر کلام انتقاد کننده بر مخاطب را بیشتر می کند و در صورتی که انتقاد شونده، انتقاد کننده را نشناسد، اعتماد به نفس بالاتری خواهد داشت.

۳) اشاره شد که از آداب نقد این نیست که فرد انتقاد شونده لزوماً در قید حیات باشد و در نتیجه دامنه و حیطه نقد، هم مردگان و هم زندگان را شامل می شود.

۴) از آداب نقد برای انتقاد شونده آن نیست که لزوماً نقدهای وارده را بپذیرد؛ بلکه آن است که سعه صدر، تحمل و صبر پیشه کند و انتقاد را بشنود. اما حق دارد که پس از شنیدن نقد از خود دفاع کند و اگر عیبهای مطرح شده را وارد نمی داند، از نظر یا عملش دفاع کند. همچنین حق دارد پس از قطع ارتباط با منتقد، انتقاد وارده را بررسی کند، صحیح آن را بپذیرد و سقیم آن را نفی کند (نقد را نقد کند).

۵) از آداب نقد آن نیست که نقد لزوماً تأثیر مثبت و آنی داشته باشد، بلکه اگر بتوان سه گونه تأثیر، مثبت، خنثی و منفی برای نقد فرض کرد، تنها در صورت سوم است که برای رعایت آداب برون منطقی نقد، باید از انتقاد خودداری نمود وگرنه در صورت تأثیر مثبت، حتماً باید نقد کرد. در صورتی هم که تأثیر مثبت و منفی ندارد و اثرگذاری نقد خنثی است، خوب است نقد کند؛ به این دلیل که اولاً ممکن است در آینده مؤثر افتد، ثانیاً خود این اقدام به تولید و تقویت فضای عمومی نقد و فرهنگ نقد و انتقاد کمك می کند و جامعه را به سوی جسارت، صراحت و شفافیت می برد و اگر کارکرد فردی شایسته نداشته باشد، کارکرد اجتماعی مثبت دارد.

۶) از آداب نقد آن است که غیرمستقیم باشد و از این روست که امروزه از صندوقهای پیشنهاد و انتقاد و یا دفاتری برای ثبت نقد و انتقاد بهره برده می شود. اما این گونه اقدامها اغلب مؤثر و مفید نمی افتد؛ زیرا از آنجا که هنوز بستر نقد آماده نیست و فرهنگ نقد و انتقاد در جامعه ریشه ندوانده است، منتقد به صندوقها و دفاتر اعتماد لازم را ندارد. برای ایجاد اعتماد عمومی و تشویق به نقد و انتقاد، ضروری است فرهنگ سازی شود، عوامل نقد تقویت و موانع نقد برداشته شود.

منبع : روزنامه قدس

http://vista.ir/?view=article&id=267814

vista.ir
Online Classified Service

دیده شدن آدمها در زندگی اجتماعی کلید طلایی ارتباط



در روز اول سال تحصیلی خانم تامپسون معلم کلاس پنجم دبستان وارد کلاس شد و پس از صحبت های اولیه، مطابق معمول به دانش آموزان گفت



که همه آنها را به یک اندازه دوست دارد و فرقی بین آنها قائل نیست. البته او دروغ می گفت و چنین چیزی امکان نداشت. مخصوصا این که پسر کوچکی در ردیف جلوی کلاس روی صندلی لم داده بود به نام «تدی استودارد» که خانم تامپسون چندان دل خوشی از او نداشت. تدی سال قبل نیز دانش آموز همین کلاس بود. همیشه لباس های کثیف به تن داشت، با بچه های دیگر نمی جوشید و به درسش هم نمی رسید. او واقعا دانش آموز نامرتبی بود و خانم تامپسون ازدست او بسیار ناراضی بود و سرانجام هم به او نمره قبولی نداد و او را رفوزه کرد. امسال که تدی دوباره در کلاس پنجم حضور می یافت، خانم تامپسون تصمیم گرفت به پرونده تحصیلی سال های قبل او نظری بیندازد تا شاید به علت درس نخواندن او پی ببرد و بتواند کمکش کند.

معلم کلاس اول تدی در پرونده اش نوشته بود: «تدی دانش آموز باهوش، شاد و بااستعدادی است. تکالیفش را خیلی خوب انجام می دهد و رفتار خوبی دارد. رضایت کامل» معلم کلاس دوم در پرونده اش نوشته بود: «تدی دانش آموز فوق العاده ای است. همکلاسی هایش دوستش دارند ولی او به خاطر بیماری لاعلاج مادرش که در خانه بستری است دچار مشکل روحی است.» معلم کلاس سوم او در پرونده اش نوشته بود: «مرگ مادر برای تدی بسیار گران تمام شده است. او تمام تلاشش را برای درس خواندن می کند ولی پدرش به درس و مشق اش علاقه ای ندارد. اگر شرایط محیطی او در خانه تغییر نکند او به زودی با مشکل روبه رو خواهد شد.»

معلم کلاس چهارم تدی در پرونده اش نوشته بود: «تدی درس خواندن را رها کرده و علاقه ای به مدرسه نشان نمی دهد. دوستان زیادی ندارد و گاهی در کلاس خوابش می برد.»

خانم تامپسون با مطالعه پرونده های تدی به مشکل او پی برد و از اینکه دیر به فکر افتاده بود خود را نکوهش کرد. تصادفا فردای آن روز، روز معلم بود و همه دانش آموزان هدایایی برای او آوردند.

هدایای بچه ها همه در کاغذ کادوهای زیبا و نوارهای رنگارنگ پیچیده شده بود، به جز هدیه تدی که داخل یک کاغذ معمولی و به شکل نامناسبی بسته بندی شده بود. خانم تامپسون هدیه ها را سرکلاس باز کرد. وقتی بسته تدی را باز کرد یک دستبند کهنه که چند نگین اش افتاده بود و یک شیشه عطر که سه چهارمش مصرف شده بود در داخل آن بود.

این امر باعث خنده بچه های کلاس شد اما خانم تامپسون فورا خنده بچه ها را قطع کرد و شروع به تعریف از زیبایی دستبند کرد. سپس آن را همانجا به دست کرد و مقداری از آن عطر را نیز به خود زد. تدی آن روز بعد از تمام شدن مدرسه مدتی بیرون مدرسه صبر کرد تا خانم تامپسون از مدرسه خارج شد. سپس نزد او رفت و به او گفت: «خانم تامپسون، شما امروز بوی مادرم را می دادید.» خانم تامپسون، بعد از خداحافظی از تدی، داخل ماشین رفت و برای مدتی طولانی گریه کرد. از آن روز به بعد، او آدم دیگری شد و در کنار تدریس خواندن،نوشتن، ریاضیات و علوم به آموزش «زندگی» و «عشق به همنوع» به بچه ها پرداخت و البته توجه ویژه ای نیز به تدی می کرد.

پس از مدتی، ذهن تدی دوباره زنده شد. هر چه خانم تامپسون او را بیشتر تشویق می کرد، او هم سریع تر پاسخ می داد. به سرعت او یکی از باهوش ترین بچه های کلاس شد و خانم تامپسون با وجودی که به دروغ گفته بود که همه را به یک اندازه دوست دارد، اما حالا تدی دانش آموز محبوبش شده بود. یک سال بعد، خانم تامپسون یادداشتی از تدی دریافت کرد که در آن نوشته بود شما بهترین معلمی هستید که من در عمرم داشته ام شش سال بعد، یادداشت دیگری از تدی به خام تامپسون رسید. او نوشته بود که دبیرستانش را تمام کرده و شاگرد سوم شده است و باز هم افزوده بود که شما همچنان بهترین معلمی هستید که در تمام عمرم داشته ام چهار سال بعد از آن، خانم تامپسون نامه دیگری دریافت کرد که در آن تدی نوشته بود با وجودی که روزگار سختی داشته است اما دانشکده را رها نکرده و به زودی از دانشگاه با رتبه عالی فارغ التحصیل می شود. باز هم تاکید کرده بود که خانم تامپسون بهترین معلم دوران زندگیش بوده است. چهار سال دیگر هم گذشت و باز نامه ای دیگر رسید.

این بار تدی توضیح داده بود که پس از دریافت لیسانس تصمیم گرفته به تحصیل ادامه دهد و این کار را کرده است. باز هم خانم تامپسون را محبوب ترین و بهترین معلم دوران عمرش خطاب کرده بود. اما این بار، نام تدی در پایان نامه کمی طولانی تر شده بود: دکتر تئودور استودارد. ماجرا هنوز

تمام نشده است. بهار آن سال نامه دیگری رسید. تدی دراین نامه گفته بود که با دختری آشنا شده و می خواهند با هم ازدواج کنند. او توضیح داده بود که پدرش چند سال پیش فوت شده و از خانم تامپسون خواهش کرده بود اگر موافقت کند در مراسم عروسی در کلیسا، در محلی که معمولا برای نشستن مادر داماد در نظر گرفته می شود، بنشیند. خانم تامپسون بدون معطلی پذیرفت و حدس بزنید چکار کرد؟ او دستبند مادر تدی را با همان جاهای خالی نگین ها به دست کرد و علاوه بر آن، یک شیشه از همان عطری که تدی برایش آورده بود خرید و روز عروسی به خودش زد. تدی وقتی در کلیسا خانم تامپسون را دید دست او را به گرمی هر چه تمامتر فشرد و در گوشش گفت: خانم تامپسون از این که به من اعتماد کردید از شما متشکرم. به خاطر این که باعث شدید من احساس کنم که آدم مهمی هستم از شما متشکرم و از همه بالاتر به خاطر این که به من نشان دادید که می توانم تغییر کنم از شما متشکرم. خانم تامپسون که اشک در چشم داشت در گوش او پاسخ داد: «تدی، تو اشتباه می کنی، این تو بودی که به من آموختی که می توانم تغییر کنم. من قبل از آن روزی که تو بیرون مدرسه با من صحبت کردی. بلد نبودم چگونه تدریس کنم.»

بد نیست بدانید که تدی استودارد هم اکنون در دانشگاه آیوا استاد برجسته پزشکی است و بخش سرطان دانشکده پزشکی دانشگاه نیز به نام او نامگذاری شده است. همین امروز گرمابخش قلب یک نفر شوید... وجود فرشته ها را باور داشته باشید و مطمئن باشید که محبت شما به خودتان باز خواهد گشت.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=345007

vista.ir
Online Classified Service

دیوار شیشه‌ای خود را بشکنید!



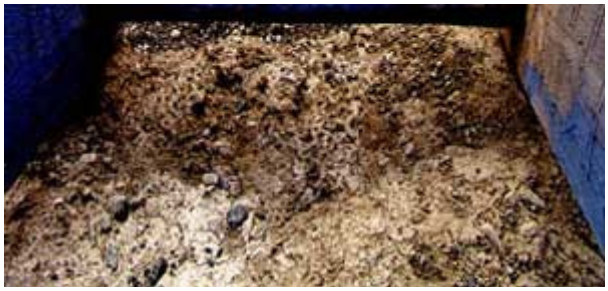
زندگی شما بازتاب کاملی از اعتقادات شماست.

وقتی شما عمیق‌ترین اعتقاداتتان را درباره جهان عوض می‌کنید، زندگی شما هم تغییر می‌کند.

- باورها

همیشه چیزی اتفاق می‌افتد که تو باورش داری و اعتقاد تو به آن باعث می‌شود که اتفاق بیفتد. وقتی مردم درباره محدودیت‌هایشان بحث می‌کنند می‌گویند: "من فلان کار را نمی‌توانم انجام دهم." و بهانه رایج این است: "من همینطوری هستم." اما حقیقت این است شما طوری که فکر می‌کنید هستید.

یک آکواریوم را در نظر بگیرید و آن را به‌وسیله یک دیوار شیشه‌ای به دو قسمت تقسیم کنید. در یک طرف ماهی گوشت‌خوار و در طرف دیگر ماهی طعمه را قرار دهید. ماهی گوشت‌خوار هر وقت برای صید ماهی طعمه به سمت او می‌رود به دیوار برخورد می‌کند و احساس درد می‌کند. در نتیجه



صید ماهی طعمه را برابر با درد می‌داند. بعد از چند ماه دیوارشیشه‌ای بین ماهی‌ها را بردارید. چه حدس می‌زنید! ماهی گوشت‌خوار باقی عمرش را در گوشه آکواریوم می‌ماند در حالی‌که ماهی طعمه در چند سانتی‌متری او شنا می‌کند. ماهی گوشت‌خوار محدود خودش را می‌شناسد و فراتر از آن نمی‌رود. این داستان شبیه به داستان همه ما انسان‌هاست. شما با دیوار شیشه‌ای روبه‌رو نمی‌شوید در عوض با معلم، والدین و دوستان خود برخورد می‌کنید که به شما می‌گویند برای چه کاری ساخته شده‌اید و چه کاری می‌توانید بکنید و بدتر از همه با باورهایتان روبه‌رو می‌شوید. باورها و اعتقادات شما تعیین‌کننده قلمرو شماست. این خودتان هستید که دیوار شیشه‌ای را در زندگی‌تان خلق می‌کنید.

- باورهای شما تعیین‌کننده کیفیت زندگی شماست.

برای مثال شما فکر می‌کنید، پدرها باید فرزندانشان را تحسین کنند و به آنها هدیه بدهد. وقتی پدرتان چنین کاری را نمی‌کند به‌هم می‌ریزید و افسرده می‌شوید و سعی می‌کنید پدرتان را تغییر دهید. در حالی‌که باید تفکر و باورتان را نسبت به این موضوع عوض کنید. آنهائی‌که از دیگران انتظار ندارند تا به‌گونه‌ای خاص رفتار کنند، زندگی راحت‌تر و آرامش‌خاطر بیشتری دارند. برای اینکه زندگی را طور دیگری ببینید لازم است شهامت داشته باشید تا این‌بار در مورد موضوعات به‌شکلی متفاوت نسبت به گذشته فکر کنید. دفعه بعد که ناراحت شدید به خاطر بیاورید که این دیگران نیستند که شما را ناحت می‌کنند بلکه باور و طرز تفکر شماست. آن چیزهائی که باعث می‌شود شما آزار ببینید تنها تفکرات شماست و شما می‌توانید آنها را تغییر دهید. سعی کنید مثبت بیندیشید. تقویت ذهن و اندیشه، شبیه به تقویت بدن انسان است. اگر چند ساعت ورزش کنید و بعد برای دیدن خودتان جلوی آئینه بروید هیچ تغییری مشاهده نخواهید کرد. همین‌طور اگر برای یک روز مثبت فکر کنید هیچ تغییری در شما ایجاد نخواهد شد، اما اگر برای چندین ماه به افکارتان نظم بدهید و درصدد تغییر باورهایتان برآئید، تغییرات زیادی در زندگی‌تان مشاهده می‌کنید. پاکسازی افکار و عقاید منفی کار سختی است. اغلب هنگامی‌که منفی فکر می‌کنید و یا اشتباه می‌کنید خودتان متوجه نیستید. اگر زندگی شما مطلوب نیست به خاطر این است که مطلوب فکر نمی‌کنید. اگر چیزی در زندگی‌تان شما را ناراحت و نگران می‌کند در موردش صحبت نکنید. وقوی در مورد آن موضوع صحبت می‌کنید شما به آن انرژی می‌دهید و آن موضوع را زنده نگه می‌دارید.

- خودتان انتخاب می‌کنید که چگونه دیگران را ببینید.

اولین باری که فرد و مری در دوران نامزدی‌شان برای صرف شام بیرون رفته بودند، فرد خیلی خوشحال بود و مری را تحسین می‌کرد. وقتی سس گوجه‌فرنگی روی پای مری ریخت و یا اینکه مری گفت فراموش کرده کلیدش را با خودش بیاورد، فرد به او دلداری داد و گفت: من هم خیلی وقت‌ها همین‌طور هستم. سه سال بعد از ازدواج، مری و همسرش فرد برای خوردن شام بیرون رفتند دوباره سس گوجه‌فرنگی روی پای مری ریخت و باز هم مری فراموش کرد کلید منزل را با خودش بیاورد ولی این‌بار فرد به‌گونه‌ای دیگر برخورد کرد. او گفت: تو حالم را به‌هم می‌زنی. مغزت اندازه یک نخوده!

همان افراد، همان موقعیت ولی نگرشی متفاوت! شما خودتان در نظر می‌گیرید که به دیگران چگونه نگاه کنید. وقتی می‌خواهید کسی را دوست داشته باشید خیلی بردبار و صبور می‌شوید و هنگامی‌که از کسی خوشتان نمی‌آید و می‌خواهید از او متنفر باشید روی اشتباه‌های او تمرکز می‌کنید. این رفتار دیگران نیست که مشخص می‌کند شما چه احساسی نسبت به آنها داشته باشید، این طرز نگرش شما نسبت به آنهاست. آنهائی که اغلب به نقاط ضعف دیگران توجه می‌کنند معمولاً از خودشان با چنین جملاتی دفاع می‌کنند. من فقط واقع‌بین هستم. حقیقت این است که آنها خودشان این واقعیت یا حقیقت را خلق می‌کنند. شما خودتان انتخاب می‌کنید که دیگران را چگونه ببینید. شما می‌توانید به خوبی‌ها و آنچه را که از دیگران می‌پسندید توجه کنید و این‌گونه روابط خودتان با دیگران را بهبود ببخشید.

- نکته

اگر می‌خواهید افکار و عقایدتان را بررسی کنید کافی است که زندگی، سلامتی، خوشبختی، شادی و حق روابطتان را با دیگران بررسی کنید. در حقیقت شما آنچه را که در مزرعه ذهنتان کاشته‌اید درو می‌کنید.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=266483

رابطه انسانی



دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازه شایستگی های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بدترین کارفرمایی که تا حال داشته اید فکر کنید. بیاد آورید که چطور فقدان مهارتهای رفتار با دیگران در او باعث دلسردی و عدم بهره وری دیگران و خروج شما با نا امیدی گردید.

یک انسان موفق نیمی کارمند است، نیمی سیاستمدار. او می داند کار کردن با دیگران بخصوص در دنیای کنونی که مملو از انسانهای دمدمی مزاج و زود رنج است، روال ارتباطی خاصی را می طلبد. او سخن یکی از بزرگان جامعه شناس که "هنگام برخورد با مردم بخاطر داشته باشید با مخلوقات منطق طرف نیستید،بلکه با مخلوقات احساسات، موجوداتی که سرشار از تبعیض، روحیات پیشداوری و تعصب می باشند، و با غرور و خودبینی دست بگریبانند طرف هستید،" را مد نظر دارد.

در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده میکنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را جزئی از خود درآورید.

۱) دیگران را با نام صدا بزنید

این خوشایند ترین صدا برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را بکار می برید، در حقیقت پیغام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می سازید. همچنین علاقمندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد میرساند. این یک ابزار ساده فریبنده برای کاستن از جبهه گری های شخص می باشد چرا که یک نوع وجه ضمان و تعهد بوجود می آورد. جملات خود را با اسامی افراد آمیخته، و با سؤالاتی نظیر، "علی، امروز خوب هستی؟" آغاز کنید.

۲) اشتباه خود را بپذیرید

ممکن است تصورکنید که اگر اشتباهی که مرتکب شده اید را بگردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داد. این کار درست نیست. اعتراف به اشتباهات در محیط کار یکی از ستوده ترین اعمال است چون اندک افرادی مبادرت به آن می نمایند. بیاموزید که چگونه تکبر و خودخواهی را کنار گذاشته و بپذیرید که کامل نیستید. فقط در این کار زیاده روی نکنید مثلا لازم نیست با عذرخواهی های فراوان در جلسات اقدام به بیان اشتباهات خود نمایید. یک جمله "من اشتباه کردم و متوجه آن میشوم،" کفایت میکند.

۳) دیگران را با معیارهای بالا درنظر بگیرید

اندک افرادی در بین ما، که معمولا عقل کل خطاب میگردند، بنظر می رسد اینگونه فکر میکنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نمیباشد. جزء این گروه از افراد نباشید. به قابلیتهای دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان

نموده و از نا امیدی جلوگیری بعمل می آورد.

۴) علاقه ای صادقانه و صمیمی از خود نشان دهید

"کارها خوب پیش میره علی جان؟خوبه، میشه این پرونده ها رو برام چک کنی؟" این به معنای ابراز علاقه نبوده و بیشتر به دوستی خاله خرسه شباهت دارد. هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه ای غنی از علایق، تجارب و سلایق می باشد. حتی اگر نقطه اشتراکی با هم ندارید، در مورد اطرافیانتان اطلاعات کسب کنید.

اگر یکی از همکاران شما گفت که شرکت در گیم های آنلاین را دوست دارد، در مورد آن از او سؤال نمایید-- حتی اگر برای شما جالب نیست. نه تنها میتوانید چیز جدیدی یاد بگیرید، اگر در آینده به آن گرایش پیدا کنید، از امتیازاتی برخوردار خواهید گشت. مردم دوست دارند که دیگران آنها را بخاطر داشته باشند.

به سخن خود مشغول بوده و بدانید چه وقت باید آنرا بیان کنید...

۵) از دیگران تعریف و تمجید نمایید

فقط نگویید "خوب بود." در مورد تعریف خود صریح تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید. "علی، تو خیلی خوب جلسه را اداره کردی بخصوص وقتی همه از مسیر موضوع اصلی منحرف شده بودند،" این یک مثال خوب است. در عین حال سعی کنید به ندرت و فقط زمانی که واقعا نیاز است انتقاد نمایید. انتقاد را طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود.

۶) مراقب حرفهایتان باشید

اگر تصمیم پیگیری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط تنگاتنگی با کلامتان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد.

۷) قدردانی و سپاسگزاری کنید

اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن گردید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما بخودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر نموده و درعوض مقابله بمثل کنید.

۸) با فکر و با ملاحظه باشید

هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد بصورت طبیعی تک تک کلماتی که شخص بیان می کند را برای یافتن یک رودررویی شخصی مورد جستجو قرار می دهند. شما نمی توانید اینگونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف های خود را با دقت سازمان دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوء تعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد.

همچنین میتوانید سعی در فهمیدن نقطه نظرات دیگران نمایید تا از بروز سوء تفاهمات ممانعت بعمل آورید. ممکن است عمیقا" اعتقاد بر حقانیت خود داشته باشید، اما متوجه گردید که دیگران به همین منوال درباره عقاید و باورهایشان می اندیشند. شما باید نظرات آنها را محترم شمرده و ببینید چرا آنها اینگونه فکر میکنند. بجای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضعشان توضیح دهند. مجبور نیستید موافقت کنید، اما میتوانید بگویید، "من متوجه هستم شما چه می گویید."

۹) از خود گذشتگی کنید

گه گاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک نمایید. این عمل را بدون اینکه از شما درخواست شود انجام دهید. گفتن، "کمک لازم نداری؟" یک تاثیر دوگانه در پی دارد. ابتدا، شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی نموده و در نتیجه محیط کاری مثبت تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعاقب را خریداری میکنید، چرا که مهربانی همیشه بازمیگردد.

۱۰) متواضع و فروتن باشید

تلاشهای مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مافوق نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودنما را دوست ندارد. اگر میخواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین بردباری بیشتری بنمایید. کامیابیهای شما زمانی مصداق واقعی پیدا میکنند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها گردند نه اینکه مرتب صحبت از آن بمیان آورید.

۱۱) به حفظ آبروی دیگران کمک کنید

هر کسی اشتباه می کند. به دفعه قبلی که اشتباهی خجالت آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشتباه شما را کوچک جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید. با خندیدن به اشتباهی که شخص (نه با خندیدن به خود شخص) مرتکب شده بهمراه ضربه ای دوستانه به شانه های او از پریشانیش کاسته و بگویید، "این برای بهترین افراد این شرکت هم ممکن است پیش بیاید." با این کار به او و به دیگران اطمینان میدهید که دنیا به پایان نرسیده است. اگر مناسب است، بجای جلب توجه بی مورد نسبت به اشتباه رخ داده، هیچ چیزی نگویید.

منبع : کلوب

http://vista.ir/?view=article&id=324069

vista.ir
Online Classified Service

رابطه‌ی سالم؟



هر رابطه‌ی سالمی باید بتواند به نیازهای متقابل متعارف و منطقی طرفین پاسخ مثبت دهد. این امر زمانی امکانپذیر است که طرفین رابطه، فهم مشترکی از درستی علت رابطه با یکدیگر داشته باشند.

یک رابطه‌ی سالم، «تنها» براساس نیاز متقابل دو طرف پا نمی‌گیرد، بلکه این «اشتراک» در نیاز متقابل است که رابطه‌ی سالم را آشکار می‌سازد. فرضا؛ مناسبات موجود، رابطه بین سرمایه و کار را، یک نیاز و ضرورت می‌انگارد و آن را تحمیل می‌کند؛ یعنی سرمایه به نیروی کار احتیاج دارد و نیروی کار ، بدون حضور و وجود صاحب سرمایه امکان حیات و زندگی ندارد.

در چنین رابطه‌ی نیازمندانه‌ی تحمیلی که یک طرف غالب و طرف دیگر مغلوب است، مشکل بتوان از رابطه‌ای سالم بین آن دو سخن گفت! توجه داریم که در این رابطه، «نیاز متقابل» وجود دارد، اما نمی‌توان در آن، جا و مکانی برای یک رابطه‌ی سالم پیدا نمود. دلیل آن نیز چندان غامض و پیچیده نیست؛ سرمایه‌دار خریدار نیروی کار و کارگر فروشنده‌ی آن است.

نتیجتا، چنین رابطه‌هایی که بازار عرضه و تقاضا بر آن حکم میراند و نرخ گذاری بر انسان اعمال می‌گردد، و خرید و فروش انسان، اساس رابطه را تشکیل می‌دهد، نمی‌توان تمنای هر یک از آن دو را (خریدار و فروشنده) نادیده گرفت که برای برداشتن کلاه از سر هم اقدام نکنند و بی‌تفاوت باشند.

بنابراین، هر رابطه‌ای که مقوله‌ی خرید و فروش در آن نقش ایفا کند، نمی‌شود آن را رابطه‌ای سالم دانست، بدیهی‌ست در چنین ورطه‌ای، هر چه نقش خرید و فروش رابطه کم رنگ‌تر و پر رنگ‌تر باشد، درصد سلامت آن نیز، به‌همان نسبت، تغییر می‌کند. این امر تنها در رابطه‌ی بین کار و سرمایه نیست که دیده می‌شود، در هر رابطه‌ای که پای خرید و فروش درمیان باشد، رد عدم سلامت آن را به‌وضوح می‌توان مشاهده کرد. حتا در رابطه‌ی خرید و فروش متعارف ازدواج‌ها نیز خود را نشان می‌دهد که چگونه روابط انسانی و نیازی دو انسان را مقوله‌ی بده و بستان‌ها تعیین می‌کند. و این است که عاقبت اغلب چنان روابطی در نافرجامی سپری می‌شود، چرا که هیچ کدام بر پایه‌ی روابط سالم استوار نبوده‌اند.

ممکن است شما بتوانید با کمک تجربه و مهارت، کالایی بخرید که از آن راضی و فروشنده نیز به همان دلایل، از فروش کالایش خشنود باشد. حتا این بده بستانِ موفق نیز نمی‌تواند بازتاب و نتیجه‌ی یک رابطه‌ی سالم باشد، چرا که دو طرف ماجرا توقعشان از رودررویی با یک‌دیگر در اندازه‌ی همان خرید و فروشی محدود بوده است که هریک نیاز داشته تا فقط به عمل خود بیاندیشد. آن دو هرگز به نیاز طرف مقابل فکر نکرده‌اند... که حلقه‌ی مفقوده‌ی «رابطه‌ی سالم» در همین نکته است که اگر طرفین تنها به نیاز خود بپردازند، «رابطه‌ی سالم» جایی در ذهن اشغال نخواهد کرد و به عکس؛ اگر هر طرف رابطه نسبت به نیاز خود و طرف مقابل حساس باشد و بتواند این هر دو نیاز را صمیمانه و مشارکتی درک و حس کند، و واکنش متناسب با آن را بروز دهد، می‌توان چنین رابطه‌ای را سالم نامید.

چنین حالتی از رابطه (سالم)، ناشی از رفتارها و خصلت‌هایی است که هر چه بیش‌تر بتوان بر آن‌ها تسلط یافت، بیش‌تر می‌توان «رابطه‌ای» را سالم‌تر کرد. عمده‌ترین خصلت یک رابطه‌ی سالم، نفی برتری‌طلبی است. رابطه‌ی سالم، طرف برتر را تحمل نمی‌کند، چرا که پذیرش برتری طرف، اسارت را در پی می‌آورد و نه یک رابطه‌ی سالم را...

شخص ممکن است خیلی دانا، دانشمند و توانا در بسیاری زمینه‌ها و حتا مالی باشد، اما اگر او نتواند بفهمد که تمام توانایی‌هایش، محصول مجموعه شرایطی است که از آن برخوردار بوده و لذا بر همه‌ی آن توانایی‌ها، تنها خودش صاحب و مالک نیست، در این صورت در رفتار نسبت به تمام روابطش آن را لحاظ می‌کند و نتیجتا خود را از خودفروشی و خودنمایی نجات می‌دهد!

برتری‌طلبی، عمده‌ترین دشمن شماره‌ی یک رابطه‌ی سالم است. نمونه‌ی این برتری‌طلبی‌ها، به سادگی در روابط موجود بسیاری از افراد در زندگی روزمره و حکومت‌ها، احزاب و گروه‌های به ظاهر همسو هم دیده می‌شود که حاصل تمام آن‌ها تیره‌گی و درگیری‌های بسیار در روابط است.

یکی دیگر از خصال رابطه‌ی سالم، دفع و نفی «خود کم بینی» است؛ فرد برخوردار از یک رابطه‌ی سالم، می‌کوشد تا هرگونه «خود کم بینی» را مردود شمارد. او می‌داند که باور بر کوچک‌بینی خود، اثبات بر بزرگ‌بینی طرف دیگر است که البته حاصل آن رابطه‌ای می‌شود که نامش را نمی‌توان «سالم» گذاشت.

تردید نیست که «خود کم‌بینی»، اطاعت را در پی می‌آورد و در ادامه‌اش، چاپلوسی و حقارت را تحمیل می‌کند.

البته بنا نیست تا در یک رابطه‌ی سالم، هر دو طرف، از هر نظر امکانات برابر داشته باشند، مهم این است که بتوانند داشته‌هایشان را با درک صحیح نسبت به نیازهای متقابلشان، به درستی تقسیم کنند.

یک اندیشه و تفکر «رابطه‌ی سالم» درکی از حسادت و عقده‌ی حقارت نسبت به هیچ‌کس ندارد.

در نهانِ مفهوم حسادت، میل غلطی نهفته است که می‌خواهد جای دیگری باشد، اما توانش را ندارد. بدیهی‌ست که رابطه‌ی سالم بنا ندارد تا شخص، خودش نباشد و در حسرت دیگری شدن، دست و پا بزند! این رابطه از این‌رو غلط است و سالم نیست که طرف رابطه بر وجود عینی خودش باور ندارد و البته کسی که خودش را باور ندارد و در حسرت دیگری شدن غوطه می‌خورد، توانا نخواهد بود تا رابطه‌ای سالم بنا نهد.

هر کس که برای برقراری رابطه‌ی سالم می‌کوشد، خصلت «صداقت» در رابطه را جدی می‌گیرد و از هرگونه ملاحظه‌کاری‌های محافظه‌گرانه که ناشی از ملاحظات کوته‌نظرانه و حساب‌گرانه است، پرهیز می‌کند. در یک رابطه‌ی سالم، صداقت حرف نخست را می‌زند. تردید نیست که فاعل در چنین رابطه‌ای، هرگز خود را مغبون نخواهد یافت چرا که پاداش «صداقت» پشیمانی نیست. در این فرایند کسی باید پشیمان شود که در رابطه صداقت نداشته و با حیله و نیرنگ و به‌خاطر منافع حقیرانه‌ی شخصی‌اش رابطه‌ای را آلوده نموده است. در چنین حالتی، آن شخص ماسک زده و یا دگرگون شده نیست که در ایجاد یک رابطه‌ی ناسالم خود را برخوردار و زرنگ فرض کرده است، برخوردار کسی بوده است که در رابطه‌اش صادق بوده و اوست که برای همیشه قادر خواهد بود تا گذشته‌اش را زیبا ببیند و از آن لذت برد، هر چند که اکنون استمرار آن گذشته متوقف شده باشد.

دیگر خصلت یک رابطه‌ی سالم، ایجاد دایره‌ای بسته در گرد دو نفر و یا یک گروه بسته نیست، چنین روابطس که در دایره‌ی بسته‌ی خود، با خشنودی! زیست می‌کنند و دنیا را تنها در محدوده‌ی بسته‌ی خود می‌نگرند و در عمل ترویج کننده‌ی روابط ناسالم با دیگران و حفظ رابطه‌ی سمبلیک سالم با خود باشند، فرجامی نیک از یک رابطه‌ی سالم برای خودشان به همراه نخواهد داشت. ویژگی رابطه‌سالم در این است که آن را در «مجموعه» مورد توجه قرار داد. رابطه‌ی بسته و خفه‌ی بین دو دوست، یک گروه و حتا دو همسر نیز که تنها و فقط محو یک‌دیگر شوند و جهان بیرونی را برای رفع خودخواهانه‌ی نیازهایشان به خدمت گیرند، آخر عاقب سالمی را نوید نمی‌دهد. تردید نیست که چنین گروه‌ها و زوج‌هایی، نمی‌توانند تفاوت خود با جهان بیرونی را نبینند و نسبت به آن بی‌تفاوت باقی بمانند و یا جهان بیرونی نیز به سادگی خود را در خدمت نیازهای آن دو قرار نمی‌دهد. نتیجتا تاثیرگذاری منفی متقابل جهان بیرونی و این موجودات خودنگر باعث می‌شود که چنان زندگی‌های درون‌نگرانه، با

چالش‌های غیرقابل حلی مواجه گردد.

دیگر صفت رابطه‌ی سالم، آرامش است. در چنین رابطه‌ای، هیچ «خود» نشان‌دادنی لازم نمی‌آید. صاف و ساده بودن، پاسخگوی همه‌ی معماها می‌شود. کسی عظمت و بزرگی‌اش را به رخ نمی‌کشد و نیاز به تحقیر دیگران ندارد. از پُز دادن بی‌زار است و نسبت به آنان که خودنمایی می‌کنند به دیده‌ی ترحم و دلسوزی می‌نگرد. رابطه‌ی سالم باور دارد که آرامش در باور به خود و در باور به دیگران است.

شاید برقراری روابط سالم چندان آسان نباشد، اما «تلاش» در این راه، بودن در به دست آوردن همه‌ی زندگیست.

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی فرهنگ توسعه

http://vista.ir/?view=article&id=365803

vista.ir
Online Classified Service

راز ۱۰/۹۰



راز ۱۰/۹۰ را کشف کن. پی بردن به این راز زندگیت را تغییر خواهد داد .

راز ۱۰/۹۰ باور نکردنی است! تعداد اندکی از مردم از آن با خبرند و آنرا در زندگی روزمره به کار می برند

هر روز میلیونها نفر به ناحق از فشارها، مشکلات و رنجهایی در عذابند. این آدمها چندان موفق بنظر نمیرسند.

روزهای بد، روزهای بدتری بدنبال خواهد داشت. بنظر می آید دائما وقایع وحشتناکی در حال وقوع است، استرس همیشه وجود دارد، از خوشی خبری نیست و روابط بین افراد در حال از هم پاشیده شدن است. بهترین ساعات عمر با نگرانی ها و دل مشغولیهای بی مورد تلف می شود. امکان لذت بردن از زندگی وجود ندارد. دوستیها از بین می روند و زندگی بی رحم و کسالت آور بنظر می رسد. و امکان لذت بردن از زندگی وجود ندارد.

جملات بالا توصیف حالات روحی شما نیز بود؟ اگر اینطور است ناامید نشوید .شما می توانید به انسانی کاملا متفاوت تبدیل شوید.

فقط کافیست به راز ۱۰/۹۰ پی ببرید و از آن در زندگیتان استفاده کنید.

این راز میتواند زندگیتان را تغییر دهد. این راز چیست؟

۱۰% زندگی همه ما اتفاقاتی است که می افتد . اما ۹۰% بقیه چی؟ ۹۰% بقیه هم عکس العملهایی هستند که ما به آن ۱۰% اتفاقات رخ داده، نشان می دهیم.

- این یعنی چه؟

در واقع هیچ کدام از ما کنترلی روی ۱۰% اتفاقاتی که برایمان می افتد نداریم. ما نمی توانیم جلوی خراب شدن اتومبیل مان را بگیریم، ممکن است هواپیمایمان دیر برسد و تمام برنامه های ما به هم بریزد. و یا ممکن است ماشین دیگری در ازدحام و شلوغی خیابان راه ما را بند بیاورد.

بله این عکس العملهای ما است که ۹۰% بقیه اتفاقات را شکل می دهد.

تو هیچ کنترلی روی چراغ راهنمایی رانندگی نداری که کی قرمز است یا کی سبز می شود اما میتوانی عکس العمل خود را در مورد چراغ قرمز که طولانی بنظر می رسد کنترل کنی. با کنترل خودت در مواقع لازم مانع از مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دیگران خواهی شد.

مثالی می زنم:

تو در حال صرف صبحانه با خانواده هستی که دست دختر کوچکت به فنجان چای می خورد و همه آن روی لباست می ریزد. خوب تا اینجا کنترل اوضاع دست تو نبود و تو نمی توانستی مانع از وقوع آن شوی. اما خوب دقت کن:

اینکه چه اتفاقاتی بعد از آن بیفتد کاملا در دست توست.

تو عصبانی می شوی، شاید فحش هم بدهی و به شدت دخترت را برای ریختن چای روی بلوزت دعوا می کنی. دخترت گریه می کند. تو هم بعد از دعوا کردن او به طرف همسرت برمی گردی و از او هم برای اینکه فنجان چای را درست لبه میز گذاشته است، انتقاد می کنی. درگیری لفظی کوتاهی بین شما پیش می آید. تو با عصبانیت به طبقه بالا می روی بلوزت را عوض می کنی و بعد با عجله پایین می آیی و می بینی که دخترت در حالی که هق هق می کند هنوز در حال خوردن صبحانه اش است، پس هنوز آماده رفتن به مدرسه نیست، بنابراین کمی دیر می جنبد و از سرویس مدرسه جا می ماند. همسرت هم دیر کرده است و باید هر چه سریعتر خود را به محل کارش برساند. حالا این تو هستی که باید با عجله ماشین را روشن کنی و دختر کوچکت را به مدرسه برسانی.

چون دیرت شده است مجبوری با سرعت بیشتر از حد مجاز رانندگی کنی. پس از ۱۵ دقیقه تأخیر و یک قبض جریمه بالاخره به مدرسه می رسی. دخترت که خیلی عجله دارد بدون خداحافظی به طرف ساختمان مدرسه می دود.

حالا تو با ۲۰ تأخیر به اداره می رسی، ولی تازه می فهمی که کیفت را با خودت نیاورده ای. روزت را خیلی بد شروع کرده ای و با گذشت ساعت ها می بینی که اوضاع دارد بدتر و بدتر هم می شود. زمان کار تمام شده است و وقتش است که به خانه برگردی.

وقتی به خانه می رسی متوجه می شود اشکالی در روابط تو با همسر و دخترت بوجود آمده است. می دانی چرا؟ بخاطر عکس العملهایی که امروز صبح به آن اتفاق نشان دادی.

خوب فکر می کنی چرا چنین روز بدی را پشت سرگذاشتی؟

۱) آیا فنجان چای باعث آن شد؟

۲) آیا دخترت مقصر بود؟

۳) آیا پلیس و جریمه ای که شدی این اوضاع را پیش آورد؟

۴) آیا خودت اوضاع را به این شکل درآوردی؟

بله البته که پاسخ ۴ درست است. تو هیچ کنترلی بر ریخته شدن فنجان چای نداشتی اما عکس العمل تو در طول ۵ دقیقه پس از آن اتفاق بود که تمام روزت را خراب کرد.

اما آنچه که می توانست و درست بود که اتفاق بیافتد تا روز خوبی در انتظار تو باشد چه بود؟

فنجان چای روی بلوزت می ریزد.

دخترت می خواهد بزند زیر گریه، اما تو خیلی آرام می گویی:

اشکالی ندارد عزیزم، فقط دفعه بعد دقت بیشتری بکن تا فنجان چای را نریزی حوله ای بر می داری و به طبقه بالا می روی. بعد از عوض کردن بلوز. کیفت را برمی داری و سریع به طبقه پایین می آیی. از پنجره می بینی دخترت در حالیکه دارد برای تو و مادرش دست تکان می دهد، سوار سرویس مدرسه شد.

قبل از رفتن به محل کارت با همسرت خداحافظی می کنی. پنج دقیقه هم زودتر به اداره می رسی و با خوشرویی شروع به احوالپرسی با همکاران می کنی. رئیس به تو می گوید که روز خوبی در پیش خواهید داشت.

دیدی که این دو عکس العمل متفاوت به یک اتفاق چه نتایج متفاوتی بدنبال داشت!!!

دو سناریوی مختلف که شروعی مشابه داشتند به دو گونه کاملا (برعکس) متناقض پایان یافتند . چرا؟ چون عکس العمل تو متفاوت بود.

همانطور که گفتم، ما هیچ کنترلی روی ۱۰% از اتفاقاتی که برایمان می افتد نداریم، اما ۹۰% بقیه را با عکس العمل خودمان نسبت به آن اتفاقات شکل می دهیم.

● برای بکار بردن راز۱۰/۹۰ چند راه پیشنهاد می کنم

اگر کسی حرف بدی در مورد تو به زبان آورد از کوره در نرو، بگذار ناراحتیت فروکش کند البته می توانی بگذاری که آن حرف تاثیر ناخوشایندی بر تو بگذارد اما با نشان دادن عکس العمل مناسبی به آن می توانی از خراب شدن بقیه روزت جلوگیری کنی. یک عکس العمل بد و نامناسب به اتفاقی که افتاده است میتواند باعث از دست دادن دوستانت، اخراج شدنت و مورد فشار قرار گرفتنت شود.

اگر راننده ای در خیابان جلوی تو بپیچد و راه تو را بند آورد، با عصبانیت روی فرمان ماشین می کوبی! (یکی از دوستان من از عصبانیت فرمان ماشینش را از جا کند) آیا فحش می دهی و یا فشار خونت خیلی سریع بالا می رود! و یا اینکه پیاده می شوی و با آن راننده خاطی گلاویز می شوی!

ـ برای چه کسی اهمیت دارد که ۱۰ دقیقه دیرتر به اداره برسی؟

ـ چرا اجازه می دهی روزت خراب شود؟

ـ راز ۱۰/۹۰ را همیشه به یاد داشته باش و نگرانی را از خودت دور کن.

ـ وقتی به تو خبر می دهند که از محل کارت اخراج شده ای

ـ چرا می گذاری خوابت با افکار پریشان به هم بریزد و عصبی تر شوی؟

ـ بهتر نیست بجای اینکه انرژی و وقتت را صرف نگران شدن بکنی از آن برای پیدا کردن کار جدیدی استفاده کنی؟

وقتی هواپیما دیر می رسد و تمام برنامه هایت بهم می ریزد چرا عصبانیت خود را سر کمک خلبان خالی می کنی؟ او که هیچ کنترلی بر اوضاع نداشته است، از این فرصتی که تا رسیدن هواپیما باقی است میتوانی برای مطالعه، آشنا شدن با سایر مسافرین و ... استفاده کنی. با تحت فشار قرار دادن خود در چنین مواقعی فقط باعث می شوی اوضاع بدتر و بدتر شود.

حالا دیگر به راز ۱۰/۹۰ پی برده ای، آنرا در کارهای روزانه ات به کار ببند و از نتایج شگفت انگیزی که به ارمغان می آورد لذت ببر.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی مدیران ایران

http://vista.ir/?view=article&id=308932

vista.ir
Online Classified Service

راز ثروتمند شدن از نگاه ناپلئون هیل



می‌توانید تصور کنید کسی که در کودکی در حسرت یک بشقاب غذا بسر می‌برده است، در سالمندی به یکی از ثروتمندان جهان تبدیل شود. این تصور امکان‌پذیر است و او کسی نیست جز «ناپلئون هیل».

هرچند که به‌جرات می‌توان گفت که افرادی مثل هیل در جهان کم نیستند.

ناپلئون هیل ۲۶ اکتبر ۱۸۸۳ در ویرجینیای آمریکا چشم به جهان گشود. خانه‌ای که او در آن تولد یافت، فقط یک اتاق در کنار رودخانه‌ای در ویرجینیا بود.

۱۰ ساله بود که مادرش بر اثر بیماری و تغذیه ناسالم از دنیا رفت. او



همیشه به کودکان همسن و سال خود که لباس خوب می‌پوشیدند و خوراکی‌های متنوع می‌خوردند با افسوس نگاه می‌کرد. بعد از مرگ مادر، زندگی برای ناپلئون سخت‌تر شد، زیرا پدر بدون توجه به وضعیت مالی‌اش ۲ سال بعد از مرگ همسر ازدواج کرد.

او به دلیل علاقه‌ای که به خواندن و نوشتن داشت به مطالعه کتاب‌های داستان، خلاصه‌نویسی و داستان‌نویسی روی آورد، به طوری که در ۱۳ سالگی خبرنگار روزنامه ویرجینیا شد و نام گزارشگر کوهستان را برای خود انتخاب کرد.

او پولی را که از این راه به دست می‌آورد خرج هزینه تحصیل خود می‌کرد.

هیل در ۱۸ سالگی به این نتیجه رسید که به وکالت علاقه‌مند است و این میل در او به‌وجود آمد که می‌تواند از فعالان حقوق بشر شود؛ به همین خاطر تصمیم گرفت وارد دانشکده حقوق دانشگاه جورج تاون شود، ولی چون از عهده هزینه‌اش برنیامد، آنجا را رها ساخت. ناپلئون برای داشتن درآمد بیشتر فعالیتش را در روزنامه بیشتر کرد.

استعدادش در نوشتن عالی بود و سردبیر از نوشته‌ها و مقالات وی استقبال می‌کرد و کار مصاحبه با افراد برجسته و معروف را به او می‌سپرد. ناپلئون پسری زرنگ و کوشا بود و در هنگام مصاحبه با افراد نامدار، از تجربیات آنان درس می‌گرفت و در زندگی خود به کار می‌برد.

ناپلئون با افرادی چون توماس ادیسون، الکساندر گراهام بل، هنری فورد و ویلیام جنینگ برایان مصاحبه کرد. می‌گویند ادیسون در مصاحبه‌ای که هیل با وی داشت به مزاح به او گفت: اگر تا الان لامپ التهابی را نساخته بودم به جای این که وقتم را با تو تلف کنم، می‌رفتم در آزمایشگاه و به کارم مشغول می‌شدم. ناپلئون هیل با دقت و ظرافت می‌کوشید راه‌های موفقیت این‌گونه افراد را پیدا کند. از این رو، سال ۱۹۲۸ کتابی با نام قوانین موفقیت را نوشت که با استقبال خوبی روبه‌رو شد. با انتشار این کتاب، ستاره بخت و اقبال او درخشیدن گرفت و میزان درآمد ماهانه او را به ۲۵۰۰ دلار رساند و این میزان سال‌ها ثابت بود. سپس کتاب دینامیت مغزی را سال ۱۹۴۱ نوشت.

هیل از سال ۱۹۱۹ تا ۱۹۲۰ در مجله قوانین طلایی هیل، سردبیر بود و سال ۱۹۳۰ کتابی در زمینه راهیابی به موفقیت را نوشت. هیل در حیطه موفقیت و رسیدن به ثروت تا حدی به درجه استادی رسیده بود که از سال ۱۹۳۳ تا ۱۹۳۵ مشاور فرانکلین روزولت، رئیس‌جمهور آمریکا شد و پول خوبی به دست آورد. او سال ۱۹۳۷ در کتاب رشد فکری و ثروت، تمامی فرمول‌های رسیدن به موفقیت را ذکر کرد

- فروش ۳۰ میلیون جلد کتاب

کتاب‌های هیل هر روز بیشتر به فروش می‌رفت و مورد توجه همه قرار می‌گرفت به طوری که وی کتاب علوم موفقیت را که سال ۱۹۶۰ نوشت با بیش از ۳۰ میلیون جلد به فروش رساند. او سال ۱۹۷۰ در جنوب کارولینا در حالی‌که مشغول نوشتن کتاب «تو می‌توانی کار کنی و معجزه ببینی» بود در ۸۷ سالگی چشم از جهان فروبست.

- دیگر آرزویی ندارم

می‌گویند سال ۱۹۶۹ هنگامی که خبرنگار نیوزویک در مصاحبه‌ای از او خواست که درباره آرزوهایش سخن بگوید، درجواب گفت: زمانی که مرد جوانی بودم، آرزو داشتم نویسنده شوم و برای رسیدن به این‌آرزو می‌دانستم باید در کاربرد کلمات خبره شوم، اما چون پسر فقیری بودم و قادر به تحصیل در دانشگاه نبودم از درس محروم شدم.

دوستانم توصیه می‌کردند از آرزوهایم بگذرم و به کار در معدن بپردازم، اما عشق به نوشتن در من وجود داشت. بالاخره با تلاش شبانه‌روزی توانستم به آرزویم برسم و در کنار کار به نوشتن نیز بپردازم. اکنون آرزویی ندارم زیرا به اهدافم دست یافته‌ام. وقتی خبرنگار نیوزویک از وی پرسید که چگونه به اهدافش رسید، گفت: برای موفقیت یک ویژگی هست که فرد باید آن را داشته باشد و آن مشخص بودن هدف است.

فرد باید بداند چه می‌خواهد و برای رسیدن به خواسته‌اش پافشاری کند. از سوی دیگر یک روش عالی برای موفقیت در کار این است که افکارتان را روی کاغذ بیاورید. فقط ۳ درصد از مردم هدف‌های مشخص دارند و آنها را روی کاغذ می‌آورند. این افراد در مقایسه با افرادی که از نظر میزان تحصیلات و توانایی برابر یا بهتر از آنها هستند اما به هر دلیلی هرگز وقت خود را صرف روی کاغذ آوردن هدف‌های خود نکرده‌اند ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر کارایی دارند. من برای رسیدن به اهدافم تنبلی را کنار گذاشتم و با اعتمادبه نفس جلو رفتم و به خواسته‌ام رسیدم.

توصیه‌ام به همه مردم این است که اعتماد به نفس خود را تقویت کنند، به آرزوها و اهداف خود ایمان داشته باشند و ارزش قائل شوند.

• چگونه ثروتمند شوید

ناپلئون هیل در کتاب خود به نام بیندیشید و ثروتمند شوید، می‌گوید: هر جا نیروی تصمیم باشد راهی گشوده می‌شود.

اگر انسان‌ها پای عقیده خود بایستند و پشتکار داشته باشند، خواسته آنها به وسواسی دائمی تبدیل می‌شود و پیروز می‌شوند. فرصت در حیاط خلوت شما کمین کرده است اما گاه بد می‌آورید و گاه موقتا شکست می‌خورید به همین دلیل خیلی وقت‌ها نمی‌توانید فرصت خوب را تشخیص دهید.

ضمیر ناخودآگاه برای موفقیت و شکست مساوی عمل می‌کند. اگر اندیشه کسب ثروت با هدفی معین و اشتیاق فراوان ترکیب شود، راه ثروتمند شدن را به شما نشان می‌دهد. به اعتقاد هیل یکی از علت‌های شکست این است که در برخورد با مشکلات متوقف می‌شویم و دست از تلاش برمی‌داریم. ثروت با یک حالت ذهنی آغاز می‌شود و موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند. آنچه را مغز انسان تصور و باور کند به آن می‌رسد. نمی‌توانید به ثروت زیاد برسید، مگر این‌که در سر اشتیاق فراوان داشته باشید. یک فرمانده موفق، قایق‌ها و کشتی‌ها را آتش زد و به سربازان گفت: پشت‌سرتان را نگاه کنید کشتی‌ها سوخته‌اند و راه برگشت ندارید. آن‌وقت آنها پیروز شدند.

• اصول پایدار

دکتر محمودرضا چراغعلی، عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، می‌گوید: اندرو کارنگی یک استرالیایی ثروتمند از ناپلئون هیل خواسته بود تا طی ۲۰ سال دست به تحقیقاتی بزند و اصول اولیه و مهم موفقیت را بیابد. هیل که علاقه بسیاری به انجام چنین تحقیقاتی داشت با در نظر گرفتن یک جامعه آماری ۵۰۰ نفره و مشاغل گوناگون این جامعه آماری، شروع به تحقیق و مصاحبه‌های بسیار کرد. حاصل این تحقیق کتابی بود با نام فلسفه موفقیت که در سال ۱۹۲۸ به چاپ رسید. در سال ۱۹۸۸ یعنی ۶۰ سال بعد بنیاد ناپلئون هیل اصول مهم موفقیت در زندگی که در آن کتاب مطرح شده بود را دوباره مورد آزمایش قرار داد و به این نتیجه رسید که در این اصول بعد از گذشت ۶ دهه هیچ تغییری صورت نگرفته است. هیل در سال ۱۹۲۰ طی تحقیقات خود بر موضوع ضمیر ناخودآگاه انسان مطالعات عمیقی انجام داد. او همچنین درباره تلاش معتقد است، بی‌تردید تلاش در رفتار و اعمال انسان برای دستیابی به موفقیت بسیار موثر است، اما اگر شخص تلاشگر فاقد روحیه مثبت باشد، آنطور که باید به هدف خود نمی‌رسد. وی همچنین در تحقیقات خود پی برد که چینی‌ها درباره تهدید و فرصت جمله‌ای دارند با این مضمون که چیزی به نام تهدید و شکست وجود ندارد، بلکه همه آنچه هست فرصت است. به اعتقاد هیل، هارمونی یعنی این‌که افراد تمام تضادها و تعارض میان خود را برای رسیدن به یک نتیجه یکسان کنار بگذارند.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=343231

vista.ir
Online Classified Service

راز خوشبختی انسانهای موفق رسیدن به هدف‌است



اولین کلید خوشبختی، داشتن هدف مشخص‌و برنامه ریزی برای رسیدن به آن هدف است.هدف داشتن، جزیی از طبیعت ماست، در واقع‌هدفها ارابه هایی هستند که باسوار شدن بر آنهامی‌توانیم از اکنون خود فراتررفته و به



آرزوهای‌خود دسترسی پیدا کنیم. برای رسیدن به هدف،برنامه ریزی دقیقی لازم است، باید نحوه عملکردهر چیز را به خاطر بسپاریم هیچ چیز در خطمستقیم سیر نمی‌کند و نیز هیچ هدفی مستقیم وبدون تلاش به دست نمی‌آید.

- برای خوشبختی و موفقیت چه کنیم؟

▪ باید بدانیم که آ دمهای موفق، آنقدرهابرجسته، با استعدادو یا منحصر به فرد نیستند، آنهافقط توانسته‌اند نحوه کارکرد هر چیز این جهان‌رادرك کنند و بفهمند که پیشرفت خود آنها نیزمطابق بر اصولی است که بر محیط پیرامون آنهاحاکم است. آنها می‌دانند که تصحیح مداوم وپیوسته، راه رسیدن به اهداف است، در این باره‌بارها از مسیر منحرف می‌شوند، اشتباه را اصلاح‌می‌کنند و دوباره به راه اصلی بر می‌گردند. در راه‌رسیدن به هر هدف می‌توانیم به شهامت و اراده‌قویتر دست یابیم، برقدرت متقاعد سازی خویش‌بیفزاییم، انظباط فردی را بیاموزیم، توان و طاقت‌خویش را افزایش دهیم و اعتماد به نفس خودرابالا ببریم.

▪ همیشه به موفقیت و پیروزی باورداشته‌باشید و به خود تلقین کنید که «من می‌توانم»،«من‌موفق خواهم شد» فکر ناکامی رااز سر بیرون‌برانید چون طرز تفکر شما، شما را به سوی‌خوشبختی سوق خواهد داد.

▪ هرگاه به توانایی خود برای موفقیت شك‌کردید، به موانعی فکر کنید که دیگران بر آن چیره‌شده‌اند.

▪ درراه رسیدن به موفقیت و خوشبختی، بامشکلات زیادی مواجه می‌شویم که باید آنها راپذیریم و بدانیم که مشکلات، بخشی از میراث‌جهان هستند که ما را برای رهایی از خود به سوی‌یادگیری و تجربه می‌رانند. بنابراین با مشکلات‌مبارزه کنید و آنها را باتلاش و کوشش پشت سربگذارید تا در زندگی پیروز شوید، به قول‌هوراس، «بدبختی نبوغ را نمایان می‌سازد وخوشبختی آن را می‌پوشاند.»

▪ از اشتباهات و شکستهای خود، درس‌بگیرید و اشتباه را به منزله یك رویداد بزرگ ونابخشودنی تلقی نکنید و جنبه مثبت آن رادر نظربگیرید. مااز شکستهای خود به مراتب، بیشتر ازپیروزی هایمان درس می‌گیریم زیرا وقتی بازنده‌می‌شویم به فکر، تأمل، تجزیه، تحلیل وسازماندهی مجدد می‌پردازیم و طرحها وتاکتیك‌های تازه بنا می‌کنیم، اما وقتی برنده‌می‌شویم، فقط جشن می‌گیریم و چیز تازه‌ای یادنمی‌گیریم و این خود دلیل دیگری برای گرامی‌داشتن اشتباهات است. پس بیایید درهر موردی‌انتظار خطا از خود داشته باشیم، زیرا شکست‌خوردن هرگز مایه شرمساری نیست،شرمساری تنهااز تلاش نکردن است.

▪ رسیدن به هر هدفی، همیشه مستلزم قبول‌خطر و ریسك است،تا انسان احتیاط را کنارنگذارد به هدف نمی‌رسد. بر زمین، قانونی حاکم‌است که رسیدن به پاداش را به‌بهای قبول خطرتضمین می‌کند و جز این راه، راه دیگری وجودندارد، بنابراین برای به دست آوردن هر چیز بایدخطرات آن راهم پذیرفت، برای آنکه راه رفتن‌را یاد بگیریم،خطر زمین خوردن وصدمه دیدن‌رابپذیریم، برای پول درآوردن باید خطرورشکستگی راهم پذیرفت و برای پیروز شدن درمسابقه‌های مختلف، باید احتمال باختن آن راهمدر نظربگیریم. ما حق انتخاب داریم انتخاب میان‌زندگی واقعی یازیستن نباتی. انتخاب شغل، شروع‌یك کسب، تشکیل خانواده، همه ریسك است‌خلاصه اینکه زندگی یك ریسك است. پس بیاییدخطرکنیم وشاهدثمرات آن باشیم.

▪ برای نتیجه‌گیری بهتر باید جدی باشیدوجسارت و تعهد داشته باشید، هیچ چیز قادر به‌متوقف ساختن اراده انسانی که حق زندگی خودرادرگرو پیشبرد هدفش می‌گذارد نیست.

▪ برای موفق شدن به تلاش نیاز داریم.وقتی غفلت می‌کنیم، پیشرفتی درامور حاصل‌نمی‌شود، حداکثر توان خود را به کار ببرید،هدف نهایی مهم است ولی نباید تمام تمرکز وتلاش خود را منحصر به آن هدف بکنید. به خاطرعشق به کار و مسئولیت، تلاش کنید واز آن لذت‌ببرید. نتایج نهایی (دیر یازود) فرامی رسند، زیرااین یك قانون است. اگر نتایج تاخیر داشتند یادرآن زمانی که همواره شما انتظارشان رامی‌کشیدید از راه نرسید، مایوس وناامید نشوید واجازه ندهید که‌این‌مسئله تمام هفته (یاسال)شمارا خراب کند، بدانید که جهان هستی منصف‌وعادل است واگر زحمت بکشید پاداش آن راخواهید دید و موفق خواهید شد. برداشت امروزما از زندگی حاصل کاشته‌های دیروز ماست.

▪ برهدف خود پافشاری کنید، پافشاری جزءمشترك تمامی موفقیت‌های چشمگیر است.پافشاری عامل اصلی پیروزی است و انسان‌های‌موفق به خوبی از آن آگاهند زیرا دلیل موفقیت‌خود را تلاش خستگی‌ناپذیر دانسته‌اند. البته‌مواقعی هم هست که نا امید شدن و دست از تلاش‌کشیدن از زیرکانه‌ترین حرکت است. وقتی کشتی‌در حال غرق شدن است، دیگر وقت بیرون‌پریدن است، ما نباید کله شقی را با پافشاری اشتباه‌بگیریم. اگر از شغل خود بیزارید، اگر محل زندگی‌خودرا دوست ندارید یا در جایی دیگرموقعیت‌های بهتری برای خود می‌بینید، گاهی‌بهترین راه حل بیرون زدن

است.

▪ شکوه و عظمت و ارزش واقعی هدف در تداومراه و تحمل آن و حتی گذشت تن از خویش‌است. از زخم زبانها و طعنه‌های این و آن دلخورنباشید اگر بخواهید واراده کنید می‌توانید پیروز وخوشبخت باشید. پس با تلاش برای رسیدن به‌هدف‌ها، حتما خوشبخت خواهید بود.

● نشاط طبیعی

▪ راه به دست آوردن شادی و نشاط دائمی‌وسلامت نفس آن است که اگر به طور طبیعی همرشاد نیستیم، ادای شادی را درآوریم و چنان‌حرف بزنیم و کار کنیم که گویی سرشار از شعف وسرور هستیم.

▪ اگر خواستید احساس خوشبختی کنید خودرا واقعا خوشبخت بپندارید بخندید وبانشاط وخرم و خندان باشید.

▪ برای آنکه از روح بانشاط برخوردار باشیدباید به نیروی اراده وبا اشتیاق تمام برای تکامل وتهذیب روح خود بکوشید.

▪ به خود تلقین کنید که لایق و توانا وخوب‌هستید ومی توانید با فکر و منطق درست از عهده‌مشکلات زندگی برآیید.

▪ به خدا ایمان و اعتماد داشته باشید. ایمان‌کامل به منافع حلال وامیدواری به عوامل‌خوشایند زندگی و آینده درخشان می‌تواندناراحتی‌های جزئی زندگی رادر نظر ما خنده دارجلوه گر سازد و ماراهمواره باروی گشاده و گفتارخوش ورفتار دلنشین به سراغ کار وزندگی‌بفرستد.

▪ تظاهر به شادی و نشاط کنید. نفس عمیق‌بکشید و سرود یا شعری را زیرلب زمزمه کنید ویادعا بخوانید، هرگاه چنین کردید محال است غم وغصه برشما چیره شود، زیرا شادی و نشاط به‌قدری تأثیر گذاراست که ادای آن همه غم و غصه‌راازبین می‌برد.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=242586

vista.ir
Online Classified Service

راز شاد زیستن



پایگاه جهانی داده‌ها در مورد خوشبختی در روتردام همه اطلاعات موجود مربوط به اینکه چه‌چیزی مردم را خوشحال می‌کند و چرا، جمع‌آوری می‌کند. بر طبق این تحقیق افراد متاهل برون‌گرای خوشبین شادتر از افراد مجرد، درون‌گرای بدبین هستند و جالب اینکه جمهوری‌خواهان شادتر از دموکرات‌ها هستند.

افراد مذهبی و فارغ‌التحصیلان دانشگاه با شغلی نزدیک به محل سکونتشان شادتر هستند. ثروتمندان طعم شادی را بیشتر از فقرا می‌چشند، اما نه خیلی زیاد. اکثر مردم می‌گویند شاد هستند اما شاید به این دلیل که از آنها انتظار می‌رود شاد باشند.

این موضوع که مدت‌ها نادیده گرفته شده است، اکنون به‌خصوص در آمریکا مورد توجه روانشناسان، اقتصاددانان و دانشمندان علوم اجتماعی قرار گرفته است. این امر شامل بررسی در مورد این است که با در نظر گرفتن دستیابی بی‌سابقه به آزادی، فرصت‌ها و ثروت، چرا مردم آنقدر که باید شاد

نیستند، زیرا اکنون شادی در کشورهای ثروتمند بیشتر به عنوان حق در نظر گرفته می‌شود، غم به نشانه‌ای از شکست، ضعف و منشا اصلی وحشت تبدیل شده است.

اریک وینر در جدیدترین مقاله خود در زمینه گسترش حوزه روان‌شناسی مثبت به نام «جغرافیای لذت» می‌نویسد«ممکن است بگویید شادی، اندوهی تازه است.»

آقای وینر، گزارشگر رادیو نشنال‌پابلیک که خود را شخصی غمگین می‌خواند، برای پیداکردن محل زندگی شادترین مردم از پایگاه داده‌های روتردام استفاده کرد.

سپس به این مکان‌ها سفر کرد تا راز خشنودی را جستجو کند، او از مردم ایسلند، تایلند، هند و هلند پرسید، آیا شما شاد هستید؟»

یک مرد در سوئیس، یکی از شادترین کشورهای جهان در پاسخ گفت: «آیا سرویس‌های بهداشتی عمومی ما را دیده‌اید؟ آنها بسیار تمیز هستند.» (همچنین مناظر زیبا هستند، قطارها به موقع حرکت می‌کنند، دولت دقیق است و نرخ بیکاری پایین است.) در قطر سرزمین ناز و نعمت و جایی که شادی خواست خدا محسوب می‌شود، سوال آقای وینر پس زده شد. یکی از افراد مورد پرسش پاسخ داد برای شناخت شادی «باید مسلمان شد». در تایلند شاد همه«آنقدر سرگرم شادی هستند که فرصت فکر کردن به آن را ندارند.»

آقای وینر نظرات رنگارنگی ارائه می‌دهد حتی زمانی که هاکارل یا کوسه فاسه غذای مخصوص ایسلند را امتحان می‌کند. اما آقای وینر چنان نکات جذاب مسافرت‌هایش را به ثبت می‌رساند که نمی‌تواند تحلیل عمیقی از آنها به‌دست دهد.

او نمی‌تواند به رغم «غریزه روزنامه‌نگاری» خود پانویس‌هایی برای منابع خود ارائه دهد.

در میان حکایت‌ها بینشی وجود دارد. آقای وینر متوجه شد که شادترین کشورهای جهان (مثل ایسلند و سوئیس) اغلب از لحاظ قومی همگن هستند، حتی اگر نرخ بالایی از خودکشی داشته باشند. کشورهایی که کمترین میزان شادی را دارند (مثل مولداوی) اغلب کشورهای استقلال‌یافته اتحاد جماهیر شوروی سابق هستند که در آنها آزادی سیاسی جدید به علت بی‌اعتمادی کلی، تبارگماری، فساد و حسادت، فرو ریخت.

برای انگلیسی‌ها شادی واردات مشکوکی از آمریکا است (شخصی به طعنه می‌گوید «ما شادی نمی‌کنیم») در حالی که آمریکایی‌ها که ساعت‌های بیشتری کار می‌کنند و نسبت به دیگر مردم جهان مسافت بیشتری را در رفت و آمد هستند، به شدت تلاش می‌کنند شاد باشند و اغلب از شکست‌های خود چشم‌پوشی می‌کنند. شاید دلیل این امر این است که در آمریکا طلب شادی یک «حق مسلم» است.

اریک ویلسون در کتاب خود «در برابر خوشبختی» انتقاد می‌کند در هر رویدادی ذهن آمریکایی‌ها با مساله خوشبختی مشغول است. آقای ویلسون استاد انگلیسی در دانشگاه ویک فورست در کارولینای شمالی نطق آتشینی در مورد شرم بی‌دلیل آمریکا درباره «لذت جنون‌آمیز» کرد.

او هشدار داد: ما اکنون در آستانه نابود کردن افسردگی هستیم.

این مساله ما را از خلاقیت، نبوغ و مهارت عقلانی که از این اندوه به وجود می‌آید، محروم می‌کند. برای تجربه زیبایی و روشنایی باید مرگ و تاریکی را نیز داشته باشیم.

اما آمریکا با داروهای ضدافسردگی، وسایل پیشرفته و بوتاکس به شدت می‌کوشد دنیای بی‌عیب و نقص خوبی از خوش اقبالی بی‌وقفه، شادی بدون رنج و لذت بدون مجازات به وجود آورد.

با توجه به تغییر جهت آمریکا به سمت روانشناسی مثبت نقد متفکرانه از درک خودباورانه قابل قبول است، اما متاسفانه نقد آقای ویلسون این‌گونه نیست. در عوض حمله‌ای عصبی، احساسی و تکراری به موضوعاتی مثل فرهنگ مصرفی «خوشبختی از طریق تملک» کلیسا «شرکت‌های خوشبختی» سیاست «ما با آسودگی خاطر از سقوط روزافزون آن شاد می‌شویم» و بیش از همه افراد بی‌تفاوت با شادی مکانیکی است، اما این آمریکایی‌هایی که قادر به حس کردن رنج و ناراحتی نیستند چه کسانی هستند؟

اتهام این نویسنده مملو از غرض‌ورزی است.

به نظر می‌رسد آقای ویلسون این واقعیت را نادیده گرفته است که رشد مجتمع‌های صنعتی خودیاری در آمریکا نشان‌دهنده «ضعف خشنودی» نیست، بلکه نشان‌دهنده عدم خشنودی است. همان‌طور که آقای وینر می‌نویسد از سال ۱۹۶۰ در آمریکا «نرخ طلا دو برابر، نرخ خودکشی نوجوانان سه برابر، نرخ خشونت چهار برابر و تعداد زندانیان پنج برابر شده است.» همچنین افسردگی و اضطراب و دیگر مشکلات ذهنی در حال افزایش هستند و اطمینان می‌دهند تا مدتی به تعداد فراوان افراد افسرده برای گفتن شعر و ساختن آهنگ وجود خواهند داشت. مطمئنا خطر کمی

برای ریشه‌کن کردن افسردگی وجود دارد.

همان‌طور که یک فیلسوف اجتماعی آمریکایی می‌گوید: «جست‌وجو برای شادی یکی از اصلی‌ترین دلایل اندوه است.»

منبع : روزنامه دنیای اقتصاد

http://vista.ir/?view=article&id=296283

vista.ir
Online Classified Service

راز نفوذ به قلب ها



تمام افرادی که ما با آنها در ارتباط هستیم به نوعی به دنبال گمشده خود در این دنیای بزرگ می گردند. خود ما نیز به دنبال کسی هستیم که اگر اوقاتی را با او سپری می کنیم این دقایق از بهترین ها و به یاد ماندنی ترین لحظات زندگی مان باشد و هرچه شناخت ما از خود و سپس از اطرافیان بیشتر باشد ارتباط ما نیز شکل بهتری به خود می گیرد.

اگر بتوانیم در چند برخورد اول مخاطب خود را بشناسیم شاید بتوانیم از تنش و درگیری های بعدی جلوگیری کرده باشیم و یا شاید سرعت برقراری ارتباطمان بیشتر باشد. روانشناسان افراد را از نظر روحی به طور کلی سه دسته «بصری»، «سمعی» و«لمسی» تقسیم می کنند و دانستن این تقسیم بندی را برای افراد از ضروری ترین دانستنی ها می دانند.

ممکن است کسی هر سه حالت را داشته باشد اما به طور حتم یکی از این حالت ها در فرد غالب است. در این مطلب به بررسی کیفیت ها این حالت ها می پردازیم.

▪ افراد بصری: این افراد بیشتر به کیفیت های دیداری توجه دارند و تصاویر برای آنها اهمیت بیشتری دارد. سریع صحبت می کنند و... از حرکات دست بسیار استفاده می کنند و هر آنچه را تعریف می کنند به گونه ای می گویند که مخاطب تصویر آن را در ذهن خود ببیند.

▪ افراد سمعی: این افراد بیشتر به شنیده ها توجه دارند. کلام و طنین و آهنگ را به خاطر می سپارند. هیجان کمتری دارند. آهسته صحبت می کنند و سعی می کنند که بیان شان شیوا و رسا باشد.

▪ افراد لمسی: این افراد بیشتر به کیفیت های لمسی توجه دارند و از آنچه لمس کرده اند صحبت می کنند. خیلی آرام هستند و حتی یک نوع رخوت و سستی را می توان در آنها دید. احساس آنها از دیگران عمیق تر است.

برای شناخت این افراد کافیست این قصه را به دقت بخوانید:

سه دوست با کیفیت های حسی متفاوت با هم به باغی می روند و هنگامی که برگشتند کافی است که از هر یک از آنها بپرسیم که گردش

چطور بود؟

نفر اول می گوید: آنقدر زیبا بود که حد نداشت. آسمان آبی و درخت ها سرسبز، آب آنقدر زلال بود که کنار رودخانه معلوم بود. کاش با خودمان دوربین برده بودیم...(او یک فرد بصری است). نفر دوم اینگونه تعریف می کند: آدم واقعا نیاز دارد گاهی از سر و صدای شهر دور باشد و به صدای طبیعت گوش دهد.

صدای رودخانه آنقدر لذتبخش بود. باور کن پرنده ها قشنگ تر می خواندند...(او یک فرد سمعی است). نفر سوم می گوید: در آن سایه خنک که روی پوستمان وزش نسیم را کاملا حس می کردیم و از همه بهتر وقتی بود که پاهایمان را در آب خنک فرومی بردیم...(او یک فرد لمسی است). حتما تا اینجای مطلب متوجه شده اید که به راحتی می توان این حالت ها را در افراد مختلف تشخیص داد. حال دانستن این موضوع شما را در ارتباط قوی تر و صمیمیت و تاثیرگذاری بیشتر کمک می کند. با هر تیپی از افراد باید مثل خودش و براساس کیفیت حسی خودش رفتار کرد.

این به معنای خلاف میل خود عمل کردن نیست، بلکه برای تاثیرگذاری بیشتر است. اگر لازم است از رئیس خود چیزی بخواهید، فرزندتان را در مورد موضوعی نصیحت کنید و یا همسر خود را راهنمایی کنید با دانستن این که با هر کسی با کیفیت حسی متفاوت چگونه رفتار کنید، بهتر می توانید ارتباط برقرار کنید و اطلاعات لازم را انتقال دهید.

- چگونگی رفتار با بصری ها

افراد بصری به هر آنچه به چشم آید بیشتر توجه می کنند. بصری ها عاشق گل هستند. دوستدار هدیه دادن و هدیه گرفتن هستند. به کاغذ کادو و هدیه علاقه مندند. به اینکه از دید دیگران چگونه اند، خیلی اهمیت می دهند.

با بصری ها باید پرشورتر و پرهیجان تر بود. باید خلاصه صحبت کرد. توضیح و تفسیر زیاد حوصله آنها را سرمی برد. از حرکات دست و چهره در هنگام صحبت بهره ببرید. برای بصری ها کادو ببرید. رفتاری مودبانه و محترمانه داشته باشید به احترام آنها بلند شوید، آنها از آدم های شل و وارفته متنفرند و عاشق هیجان هستند.

- چگونگی رفتار با سمعی ها

سمعی ها به شنیده ها و به گفتار مودبانه و محترمانه بسیار توجه دارند. به اظهار علاقه گفتاری به موسیقی و صدای خوش توجه نشان می دهند. سعی کنید با سمعی ها کمی آرام تر از بصری ها و شمرده و متین صحبت کنید.

تشویق تان بیشتر کلامی باشد. یک «آفرین» و «دوستت دارم» برای یک سمعی هزارمرتبه بیشتر از «یک هدیه» می ارزد. تند صحبت کردن با آنها بی ادبی تلقی می شود.

- چگونگی رفتار با لمسی ها

لمسی ها بسیار ملایم اند. آنقدر که به نظر بعضی ها شل و وارفته هستند، اما در ملایمت آنها متانت است. لمسی ها با آنچه با دست حس می کنند خیلی میانه گرمی دارند.

لمسی ها را باید در آغوش کشید. دستانشان را به گرمی فشرد. آنقدر که با نوازش و در آغوش کشیدن می توان محبت را به لمسی ها ابراز کرد با «دوستت دارم» و «هدیه» این کار میسر نیست. سعی کنید با لمسی ها ملایم صحبت کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=295013

vista.ir
Online Classified Service



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.

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

▪ 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.

▪ 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 بذرهای موفقیت و استقلال شغلی را در سرنوشت شما خواهد کاشت.

▪ شغل خود را دوست داشته باشید. چنانچه به آن علاقه مند نمیباشید 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.

▪ 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.

▪ همواره ضوابط اخلاق کاری را رعایت کنید.

▪ پیشرفت و بهبودی دائم و بی وقفه در شغل خود را سر لوحه اعمال خود قرار دهید. همیشه به علم خود بیفزایید.

▪ به شغل خود بعنوان یک خدمت رسانی بنگرید. یاری رساندن به دیگران کسب و کار شما را رونق خواهد بخشید.

▪ از تمام جزئیات و ریزه کاریهای شغل خود آگاهی یابید. این پیشه شماست.

▪ مترصد فرصتها باشید. هر لحضه ممکن است بر در شما بکوبد. آیا شما آماده هستید؟

▪ 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.

▪ زندگی خود را اولویت بندی کنید. ابتدا کارهای مهم تر را به انجام رسانید.

▪ پیش از آنچه مشتری انتظار دارد به وی خدمت ارائه دهید. این عمل اعتماد سازی کرده و مشتریان شما را افزایش میدهد.

▪ فرد منظبطی 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.

▪ نخست به خودتان پرداخت کنید. این نخستین قانون متمولان است. پس انداز را هیچگاه فراموش نکنید.

▪ 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.

▪ بسوی برتری گام بردارید. بهترین را ارج دهید و به کمتر از آن قانع نباشید.

▪ صداقت و درستکاری بهترین سیاست است. خود و خواسته های خود را بشناسید و آنها را همیشه صادقانه بیان دارید.

▪ در روند تصمیم گیری سریع عمل کرده و در تغییر آنها کند و آهسته باشید.

▪ شکست گزینه شما نخواهد بود. تمام افکار شما باید بر موفقیت متمرکز باشد. شما باید موفق گردید.

▪ در دستیابی به اهدافتان مصمم باشید. پافشاری سرسختانه اعتماد بنفس شما را تقویت کرده و شما را به پیروزی نهایی نزدیک میکند.

▪ بر خلاف جریان آب شنا کنید.هیچگاه از ایده ها،عقاید و رویکردهای نو نهراسید.

▪ بروی فرصتها تمرکز کنید و نه بروی موانع.

▪ سه عنصر ترس، پشت گوش اندازی و تنبلی را از زندگی خود بیرون اندازید.

▪ 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.

▪ 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.

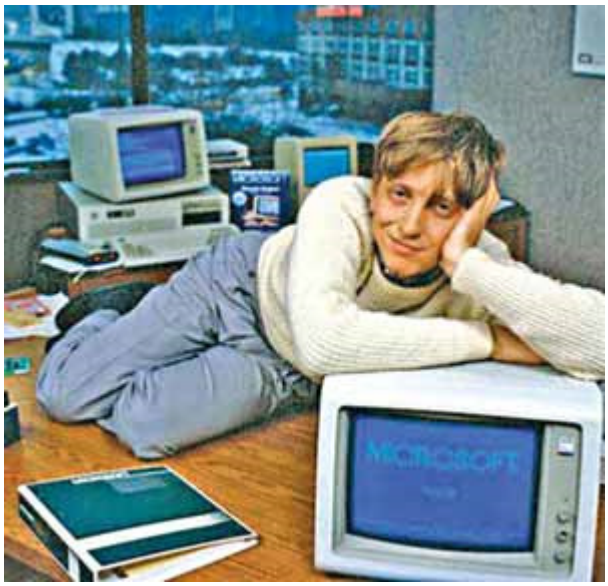
▪ حال اگر فرد بد شانسی نباشید حتما پولدار میشوید!

منبع : آتیه

http://vista.ir/?view=article&id=231271

vista.ir
Online Classified Service

رازهای ثروتمندترین مرد جهان



بیل گیتس ثروتمندترین مرد جهان است که ۱۱ سال متوالی برنده این عنوان بوده و دارایی او در حدود ۵۱ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. گیتس در سن ۴۳ سالگی ثروتمندترین مرد جهان بود.

او از سن بیست سالگی تاکنون رییس شرکت مایکروسافت بوده است که ارزش آن چیزی در حدود پنجاه میلیارد دلار است. گیتس با دگرگونی مایکروسافت و تبدیل آن به یك بازیگر مهم در صنعت کامپیوتر و استفاده از جایگاه برتر جدید برای ایجاد بستری جهت رشد بیشتر در برنامه‌های کاربردی فکر خود را به منصه ظهور گذاشت. گیتس از همان ابتدا و خیلی زود دریافت که اگر بخواهد فکرش را به نتیجه برساند، لازم و ضروری است که یك استاندارد صنعتی ایجاد شود. او همچنین می‌دانست که اگر هر کسی زودتر و قبل از همه به آنجا برسد فرصت و شانس مهمتری برای داشتن قدرت در صنعت کامپیوتر را خواهد داشت. ثروت گیتس به اندازه‌ای است که خارج از درك ماست و این خود هم مایه رشك ما است و هم کنجکاوی ما را برمی‌انگیزاند اما آنچه مهم می‌نماید شیوه کسب و کار گیتس است که در آن گیتس به مدیران هشدار می‌دهد؛ (به همه کسب و کارها هشدار می‌دهم حتی اگر تاکنون در صنعت خود بی‌رقیب هستید، ممکن است به زودی مورد هجوم بازیگران داد و ستد اینترنتی قرار بگیرید!) در واقع گیتس پدیده قرن بیستم یعنی بزرگ‌ترین غول کامپیوتری است که طلوع برق‌آسای وی همراه با شهرت و اقبالش، موید ظهور یك نظم تجارت جهانی جدید است. در این نوشتار برآنیم تا به توصیه‌های بیل گیتس برای موفقیت در کسب و کار اشاره کنیم تا با شیوه کسب و کار و رازهای موفقیت این غول کامپیوتری آشنا شویم، چرا که خیلی از مردمان جهان نمی‌دانند و یا نمی‌توانند از کسب و کار خود بهره لازم را ببرند و به سوددهی برسند.

●دانش و آگاهی در خدمت اندیشه

مهمترین توصیه بیل گیتس، ثروتمندترین مرد جهان و غول کامپیوتری قرن بیست و یکم، برای موفقیت در کسب و کار این است که دانش و آگاهی را به خدمت اندیشه‌های راهبردی درآوریم و برای این منظور گیتس، رعایت نکات زیر را ضروری می‌داند:

-۱ خبرهای ناگوار را با شتاب پخش کنید.

گیتس عقیده دارد یکی از ویژگی‌های یك مدیر خوب این است که بتواند به جای انکار خبرهای بد، با آنها کنار بیاید و چگونگی خبرها را به خوبی شناسایی کند. پس مدیران عامل، باید خبرهای بد را جستجو و پذیرش کنند و سازمان را به پاسخگویی مناسب بدان تشویق کنند و به این مهم اطمینان داشته باشند که خبرهای بد نیز همانند خبرهای خوش در مدیریت خریدار دارد. همچنین به نظر گیتس توانایی یك شرکت در میدان رقابت به توان پاسخگویی آن شرکت در برابر رخدادهای برنامه‌ریزی نشده (خوب و یا بد) بستگی دارد،گیتس توصیه می‌کند باید اشتباه‌های ارزشمند - تجربه‌های شکست خورده در راهی درست - را ارج بنهیم و به آنها پاداش دهیم.

-۲ خبرهای بد را به خوب تبدیل کنید.

گیتس عقیده دارد برای موفقیت در کسب و کار باید به پیشواز خبرهای بد برویم تا جاهایی را که نیاز به بهسازی دارند بشناسیم و خبرهای بد را به پیامدهای خوب تبدیل کنیم. گیتس برای موفقیت در این امر توصیه می‌کند (ناخشنودترین مشتریان) را به عنوان بزرگ‌ترین منبع یادگیری مدیریت دریابیم و در کسب و کار خود ساختار و سیاست‌هایی پیاده کنیم که شکایت‌ها را با شتاب و بی‌واسطه با راه‌حل‌ها پیوند دهند.

-۳ بهره هوشی سازمان خود را بالا ببرید.

این بحث را با سخنی از (جك ولش) رییس هیئت مدیره جنرال الکتریك آغاز می‌کنیم که می‌گوید: (توان یادگیری و به عمل درآوردن پرشتاب آموخته‌ها، بزرگ‌ترین امتیاز رقابتی را در اختیار سازمان می‌گذارد.) گیتس برای آنکه بهره هوشی سازمان خود را بالا ببرد، توصیه می‌کند از (مدیریت دانایی) استفاده کنیم؛ یعنی اطلاعات را گردآوری و سازماندهی کرده و سپس به کاربرانی که بدان نیاز دارند، برسانیم و برای بهسازی پیوسته اطلاعات از راه تجزیه و تحلیل داده‌ها با دیگران همکاری داشته باشیم. همچنین باید بر روی بزرگ‌ترین دارایی یعنی (افراد باهوش) سرمایه‌گذاری کنیم و افراد هوشمند را به استخدام سازمان درآوریم، چرا که آنان کارهای فکری می‌کنند. گیتس نقش مدیرعامل را در بالا بردن بهره هوشی سازمان بسیار موثر می‌داند و عقیده دارد که نقش مدیر عامل در بالا بردن بهره هوشی شرکت حکم می‌کند تا محیط کار را به گونه‌ای بیافریند که همه برای بهتر شدن شرایط کلی کار فکر کنند.

-۴ به یاد داشته باشید که بردهای بزرگ با خطرهای بزرگ همراهند.

به نظر گیتس در آغوش کشیدن پیروزی‌های بزرگ، گاهی به خطر کردن‌های بزرگ نیاز دارد و باید در صنعت، اطلاعات را جانشین موجودی انبارها کنیم و در فعالیت‌های دانش‌بر، اطلاعات را برابر خطرها قرار دهیم. گیتس در این خصوص می‌گوید: (دور بودن از اطلاعات در میدان کارهای دانش‌بر، همانند جدا کردن مغز از یك دانشمند فرهیخته است.)

●جمله های طلایی

_ از زندگی خود لذت ببرید، بدون آن که آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید.

_ هنگامی که چشمان ما نمی‌تواند مسیر را مشاهده کند، امید، قدم‌های ما را در مسیر صحیح قرار می‌دهد.

_ اندیشیدن تا زمانی که با عمل همراه نباشد، خلاقانه نیست.

_ یك انسان خردمند، فرصت‌ها و شانس‌ها را می‌سازد، نه این که در انتظار آنها بنشیند.

_ هیچ کسی جز خود ما مسئول بدبختی و خوشبختی‌های ما نیست.

_ بکوشید عظمت در نگاهتان باشد، نه آنچه بدان می‌نگری.

_ با الهام از نیروی ایمان، خود را به سوی موفقیت سوق دهید.

_ عادت کنید که بلند و قاطع حرف بزنید تا احساس قدرت کنید.

● تا بی نهایت از تقلید کورکورانه بپرهیزیم

یکی از درس‌های مهمی که در زندگی باید بیاموزیم این است که متضاد شجاعت، ترسو بودن نیست، بلکه پیروی کورکورانه و کپی کردن روش زندگی دیگران است. ممکن است شما سال‌های پرارزش و برگشت‌ناپذیری را صرف پیروی از دیگران کرده باشید، در صورتی که از این مساله غافلید که همان افراد در حال تقلید از خود شما هستند!

به راستی چه چیزی باعث می‌شود که در زندگی، رفتارها و نوع تصمیم‌گیری و دیدگاه‌هایمان کپی‌برداری از دیگران باشد. به عنوان مثال چرا اگر دوستان ما ازدواج می‌کنند، یا تحصیلات دانشگاهی دارند یا جای خاصی زندگی می‌کنند و یا کارهای دیگری در زندگی‌شان انجام می‌دهند، ما هم

باید همان کارها را بکنیم؟ شاید اتفاقات فوق باید در مقطع زمانی دیگری برای ما رخ بدهند و یا حتی ما باید زودتر آن را انجام می‌دادیم و یا چه بسا، هیچ زمانی نباید در مورد ما، آن اتفاق‌ها رخ دهد.

چرا اغلب خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم و ارزش‌های وجودی خویش را زیر سوال می‌بریم. بیایید خود را از این تقلید کورکورانه ذهنی رهایی بخشیم و بیاموزیم که خداوند به همه انسان‌ها استعدادهای به خصوصی عطا کرده است، اگر ما در زمینه‌ای از زندگی موفق نیستیم، مطمئنا در زمینه‌های دیگر زندگی‌مان موفق عمل کرده‌ایم و می‌توانیم به آنها افتخار کنیم.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=234941

vista.ir
Online Classified Service

رازهایی برای دوستی



برای هر روز از ماه, گفتاری کوتاه پیشنهاد شده است.روز را در ساعت مناسبی آغاز کنید. گفتار را چند بار تکرار کنید.

دفعه اول با صدای بلند بعد آرام تر, بعد به صورت یک زمزمه و سپس در فکرتان تکرار کنید.

با هر بار تکرار , بگذارید کلمات با عمق بیشتری جذب ضمیر نا خود آگاه تان شود.

به تدیج مفهوم کاملی از این گفتارها به دست خواهید آورد که اگر بخواهید آنها را طی یک دوره یاد بگیرید در پایان حقایق ارائه شده با شما یکی خواهد شد.

آن صفحه ای که گفتار روزتان هست طی روز باز کنید در هر فرصت آن را مرور کنید.

حتی المقدور آن گفتار را با شرایط واقعی زندگی تان تطبیق دهید.شب قبل از خواب چند بار دیگر گفتارتان را مرور کنید.

سعی کنید اثرات مثبت را در تمام وجودتان جذب کنیدو بگذارید با ضمیر آگاهتان یکی شود.

- روز اول

راز دوستی در تفاوت قائل شدن میان دوستان است . صداقت را به چاپلوسی و صمیمیت را به لبخندهای تصنعی ترجیح بده.

- روز دوم

راز دوستی آن است که برای یافتن دوستان صمیمی باید اول خودت یک دوست باشی.

- روز سوم

راز دوستی در توقع نداشتن از دیگری است نسبت به دیگران آزاده رفتار کن

- روز چهارم

راز دوستی در قسمت کردن شادی ها با دیگران است.

- روز پنجم

راز دوستی در این است که بیشتر گوش کنی تا دیگران را وادار به شنیدن کنی.

- روز ششم

راز دوستی در این است که در خوشبختی دیگران نه فقط با حرف بلکه با عمل سهیم باشی.

- روز هفتم

راز دوستی در دوست داشتن بی قید و شرط دیگران است

- روز هشتم

راز دوستی در این است که دوستانت را تحسین کنی بی آنکه بدانند چه احساسی نسبت به آنها دارید.

- روز نهم

راز دوستی در این است که دوستانت را همان طور که هستند بپذیری و سعی نکنی آنها را به دلخواه خودت باز آفرینی کنی.

- روز دهم

راز دوستی ار این است که حالات خوب و بد خود را به دیگران تحمیل نکنی, اما به آنها فرصت دهی که احساس خود را بیان کنند.

- روز یازدهم

راز دوستی در این است که نیاز های دیگران را مقدم بر نیاز های خودت بدانی

- روز دوازدهم

راز دوستی در این است که هرگز اشتیاق دوستانت را نسبت به مسائل مختلف تحقیر نکنی

- روز سیزدهم

راز دوستی در محترم شمردن است. به حقوق و دیدگاه های دوستت احترام بگذار

- روز چهاردهم

راز دوستی در این است که تغییر حالات خود را با خوشرویی و حسن نیت بپذیری

- روز پانزدهم

راز دوستی در این است که محبت را نه تنها با کلام بلکه با نگاه و لحن صدا نیز ابراز کنی.

- روز شانزدهم

راز دوستی در این است که دوستان را در آرزوها و اهدافت سهیم کنی, نه این که فقط با آنها وقت بگذرانی

- روز هفدهم

راز دوستی در این است که هنگام صحبت با دوستان حواست کاملا جمع آنها باشد.

- روز هجدهم

راز دوستی در این است که همواره افکار مثبت در سر داشته باشی. خصوصا هنگام بروز سوء تفاهمات.

- روز نوزدهم

راز دوستی در این است که هرگز دوستانت را قضاوت نکنی بلکه همواره نکات مثبت آنها را ببینی.

- روز بیستم

راز دوستی در این است که دائما دیگران را سرزنش نکنی بلکه مزایای مثبت کار درست را صادقانه بیان کنی.

- روز بیست و یکم

راز دوستی در این است که از سعادت دوستان شاد باشی و هرگز وضعیت خود را با بدبینی با وضعیت آنها مقایسه نکنی.

- روز بیست و دوم

راز دوستی در این است که در غم و ناراحتی دوستانت شریک باشی و به آنها دلگرمی بدهی

نه این که به آنها دلگرمی بدهی نه این که با ابراز احساسات نادروست ناراحتی شان را تشدید کنی.

- روز بیست و سوم

راز دوستی در این است که حامی حقوق دوستت باشی حتی اگر ناچار شوی به اشتباه خود اعتراف کنی.

- روز بیست و چهارم

راز دوستی در معتمد بودن است. روی حرفت بایست به قولت عمل کن و به تعهدت پایبند باش.

- روز بیست و پنجم

راز دوستی در این است که در معاشرت با جمع رشد کنی و آگاهی ات را افزایش دهی

- روز بیست و ششم

راز دوستی در این است که روابط خود با دوستانت را به روابطی استثنایی تبدیل کنی.

- روز بیست و هفتم

راز دوستی در صدر قرار دادن عشق خداوند است

- روز بیست و هشتم

راز دوستی در این است که با موهبت دوستی عشق به خداوند را در خودت ایجاد کنی.

- روز بیست و نهم

راز دوستی در این است که به تنش های موجود در رابطه ات بها ندهی و دست به کاری بزنی که موجب تقویت دوستی شود.

- روز سی ام

راز دوستی در صمیمیت است. برای دوستانت یک دوست واقعی باش حتی زمانی که با تو بد می کنند.

http://vista.ir/?view=article&id=276409

vista.ir
Online Classified Service

راسخم، پس هستم



چند وقت است تصمیم به شروع کاری بزرگ و کمی سخت را گرفته‌اید و هنوز جرات اجرا کردن این تصمیم را ندارید؟.

شاید فکر می‌کنید با امروز و فردا کردن و تاخیر در انجامش شرایط عوض می‌شود یا شما قدرت بیشتری برای انجام آن به دست خواهید آورد.

خب، بس است دیگر، هرچه می‌خواسته عوض شود تا حالا عوض شده و هر قدر می‌خواستید انرژی و قدرت کسب کنید تا حالا کسب کردید. وقتش رسیده که قدم اول را برای اجرای کار بردارید.

کمی به خودتان اعتماد کنید و از یاری‌گرفتن از دیگران هم نترسید. برای شروع و اطمینان از اینکه اولین گام‌هایتان را محکم برمی‌دارید، می‌توانید روح و ذهن خود را برای اجرای تصمیم‌تان آماده کنید.

در نگاه اول شاید این شعارها ساده به نظر برسد، اما همین حرف‌های ساده برای شکل گرفتن نزدیك به پنج سال وقت یك تیم تحقیقاتی در

دانشکده علوم رفتاری کالیفرنیا را گرفته است، پس ساده از آنها نگذرید.

- شعارهای هر روزه

۱) می‌دانم اندیشه‌هایم مرا به تدریج به واقعیت زندگی نزدیك خواهند کرد، پس هر روز به واقعیات زندگی فکر خواهم کرد.

۲) از خود انتظار دارم با تکیه بر توانایی‌هایم به هدف خود برسم.

۳) هر میلی در من هنگامی که با عمل همراه می‌شود مرا به سوی هدفم رهنمون می‌سازد، پس هر روز به چیزهایی عمل می‌کنم که میل دارم.

۴) اهدافم را باید بنویسم و تا رسیدن به آن هر روز آن را بخوانم.

۵) واقعیات را آنطوری که هست بپذیرم، نه آنطوری که می‌خواهم.

۶) دوستی و تلاش برای بهتر بودن را هرگز به احساساتی مثل تنفر، کینه و خودخواهی نمی‌دهم.

- یك فرمول

بهترین راه برای انجام کارهایی که از انجام آنها ترس دارید به‌کار بردن این فرمول است. فرقی هم نمی‌کند که ترس از یك کار بزرگ باشد یا یك کار کوچك.

فقط کافی است جای کلمه ترس را با آرزو عوض کنید. به عنوان مثال اگر تا امروز می‌گفتید که «از سوار شدن در هواپیما می‌ترسم» از این به بعد بگویید «آرزوی سوار شدن در هواپیما را دارم»، و یا اگر تا امروز می‌گفتید «از شرکت در فلان امتحان می‌ترسم» از این به بعد بگویید «آرزوی شرکت در فلان امتحان را دارم» و این کلمات را مرتب تکرار کنید.

به گفته یکی از صاحب‌نظران رشته‌های علوم رفتاری برای داشتن شخصیتی راسخ باید مثل انسان‌های راسخ رفتار کرد.

- مراحل زیر را برای دستیابی به این هدف به کار بگیرید.

ـ شخصیت راسخ

ـ ادای احترام را جدی بگیرید، مانند دست دادن، جواب سلام دادن، خداحافظی کردن و...

ـ در مجامع سعی کنید در جایی بنشینید که در معرض دید باشید. مثلا در کلاس در ردیف‌های جلو، در میهمانی نزدیك به محل ورود و خروج

ـ به خندان بودن عادت کنید. چون قطعا خود شما هرگز علاقه‌ای به برقراری ارتباط با اشخاص عبوس و یا شکست‌خورده ندارید.

ـ چشم در چشم دیگران با آنها صحبت کنید تا شما را جدی بگیرند.

ـ در مورد مسائل مطرح‌شده در جمع اولین نفری باشید که نظر می‌دهید، حتی اگر نمی‌دانید به عنوان اولین نفر بگویید «نمی‌دانم».

ـ بلند صحبت کنید و از هیچ چیز نترسید. با این کار طرف مقابل ناخواسته تحت‌تاثیر انرژی شما قرار خواهد گرفت. البته این کار در اوایل سخت است.

ـ ورزش کنید و مثل ورزشکاران راه بروید. «طبق تحقیق کارشناسان علوم و رفتاری، منظم و راحت راه‌رفتن سرعت تصمیم‌گیری را بالا می‌برد. »

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=268443

vista.ir
Online Classified Service

راه رسیدن به شغل مورد نظر



• شغل رؤیایی شما چیست؟

آیا هنوز به دنبال شغل رؤیایی خود هستید. دوست دارید، صبحها با علاقه از خواب بیدار شوید، از اینکه دوباره روز شده است، خوشحال شوید و با انرژی کامل به محل کارتان بروید و پس از پشت سر گذاشتن یك روز کاری با رضایت کامل به خانه برگردید. به نظر که خوب می رسد نه؟

ولی این مطالب چقدر به واقعیت نزدیك است؟ از همه مهمتر چقدر در مورد تمام مشاغلی که در دنیا وجود دارد، اطلاع دارید؟ شغل رؤیایی شما چیست و چگونه می توانید آن را به دست آورید؟

در حقیقت شغل رؤیایی، یك مورد کاملاً شخصی است. تنها خود شما می توانید بفهمید که چه کاری برای شما خوب است، چه کاری را می توانید با کمال علاقه انجام دهید و در کدام بخش، توانایی انجام کار را دارید. باید نگاهی همه جانبه به شغل مورد نظرتان داشته باشید و تمام جوانب آن را بسنجید.

اکنون در اینجا چند نمونه ذکر می شود:

- حوزه فعالیت
- حوزه علاقه (نوع کار، شاخه های آن و ...)
- میزان مسئولیت (فعالیت وابسته به بورس، کاملاً مستقل و ...)
- نقش (ارتباط با بیرون یا محدود به خود شرکت، نقش هدایتی، با یا بدون مسئولیت شخصی و ...)
- ملزومات کاری (محیط کار، همکاران ، رئیس و ...)
- زمان انجام کار و شرایط کاری (کار در آخر هفته، سفر و ...)
- واقعیت بخشیدن به خود و پیشرفت شخصی

خودتان را از طریق این موارد به تحرك وا دارید و افکار، انتظارات و علائق خود را بنویسید. اگر به طور خودکار نمی توانید با کلمات کلیدی شروع کنید، پس از خود بپرسید:

- یك روز کاری ایده آل به نظر من چگونه است؟ (از زمان کار، ابتدا چه می کنم، پشت میز می نشینم یا در طبیعت به کار می پردازم؟ چه وظایفی بر عهده من گذاشته شده است؟ همکاران من چگونه هستند؟ تا حد امکان و با تمام جزئیات شرح دهید که ایده آل برای شما چیست؟)
- چشم انداز من از آینده چیست؟ مستقل کار کنم؟ یك بخش را هدایت کنم؟ به خارج از کشور سفر کنم؟ و ...
- از عهده چه فعالیتهایی به نحو احسن بر می آیم؟ چه کاری را دوست دارم؟ چه کاری مناسب من است؟ نقاط قوت من در کجا است

• (تخصصی و فردی)

گاهی انسان نمی داند که چه می خواهد. اما کاملاً مطمئن است که چه چیزی را نمی خواهد. این نکته، بسیار سودمند است. زیرا به شخص کمك می کند تا حوزه کاری خود را محدودتر کند.

بهترین راه این است که شخص برگه هایی را بردارد و سؤالاتی را روی آنها بنویسد و سپس دو امکان برای خود در نظر بگیرد: یکی " من می خواهم " و دیگری " من نمی خواهم " به این نحو به سؤالات پاسخ دهید. سعی نمایید که سؤالات، کاملاً جزئی باشد. انجام این کار بسیار خوشایند است و افکار انسان را پخته تر و منظم تر می سازد. نکته مهم این است که هیچ نکته ای نباید حذف شود، زیرا باعث غیر واقعی شدن کار می شود. تمام شرایط خود را مشخص کنید. هر ایده ای سهم خودش را دارد. بررسی واقعی در آخر کار، امکان پذیر است. وقتی که فهرست آرزوها و علائق خود را تنظیم کردید، در نهایت یا با مقدار زیادی از آرزوهای فردی خویش روبرو می شوید یا اینکه این کار افکار شما را به سوی یك شغل معین سوق می دهد.

بنابراین از رؤیاهای دست نیافتنی و غیر واقعی بپرهیزید تا کار شما نتیجه بخش باشد.

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=222580

راه های کسب شخصیت



این سئوال را اغلب مردم از ما می کنند که چه کنیم تا شخصیتی مطبو ع و جذاب پیدا کنیم همه ما می دانیم که منظور از شخصیت جذاب وگیرا کدامست اشخاصی که شخصیت جذابی دارند بمحض برخورد با ما را به طرف خود جلب می کنند در این اشخاص یکی قسم گرمی وسادگی وجود دارد نصب انها گمان بد نمی بریم آنها نیز ما را از خود نمی رانند چنینی احساس می کنیم که در واقع نیروی مرموزی ما را به طرف انان می کشاند شخصیت در حقیقت چیزی است که می توان آنرا تقویت کرده به پیش راند گاه می شود که امید خود را نسبت به شخصیت خود از دست می دهیم وچنین تصور می کنیم که اگر در مثل دارای صفاتی که باید نیستیم دیگر کاری نمی شود کرد وباید سوخت وساخت این عقیده درست نیست

گوردون بایرون در کتاب خود نیز عنوان از فرصت های زندگی برای رشد شخصیت خود استفاده کنید چنین نوشته است :شما هر روز در حال تغییر وتبدیل هسید یاخته های بدنتان یعنی آن موجودات ذره بینی زنده ای که جسم تان را به وجود آورده اند هر روز می میرند ویاخته های تازه ای جای آنها را می گیرند شخصیت تان نیز مرتبا"در حال تغییر است یعنی اگر سالم باشید یا مریض اگر خوش بین باشید یا بد بین اگر امیال معقول داشته باشید یا نا معقول این همه در شخصیت شما موثر واقع شده آنرا تغییر می دهند پس نخستین عقیده ای که باید درباره زندگی خود پیدا کنیم این است که شخصیت یک چیز ثابت نیست وپیوسته در حال تغیر و وتبدیل است

شخصیت یک چیز اکتسابی است وفطری ومادرزادی نیست ودر نتیجه این در اختیار ماست که شخصیت خود را انطور که دلمان می خواهد بسازیم ودر واقع آنرا مطابق شخصیت هائی بکنیم که بی اندازه مورد تحسین ما واقع اند وبه عبارت دیگر غبطه شخصیت جذابشان را می خوریم با توجه بدانچه گذشت یکی از ارههای تدارک یک شخصیت جذاب اینست که اشخاص را سرمشق خود قرا ر دهیم نکته مهم اینست که قهرمان خود را که باید از او پیروی کنیم از میان شخصیت های واقعا جذاب انتخاب نمائیم برای اینکه دارای شخصیتی جذاب وگیرا شویم باید عادات وصفاتی را که ذیلا"شرح می دهم رفته رفتخ در خودمان بوجود آوریم :

نخستین صفتی که باید در خودمان بوجود آوریم اینست که دقیق باشیم منظور از دقیق بودن اینست که ببینیم واقعا"می خواهیم صاحب چه نوع شخصیتی بشویم مثلاکسی که سر به هوا و وغیر دقیق است وبدانچه می گوید توجهی ندارد وبه نحو لباس پوشیدن خود فکر نمی کند وراه رفتنش نیز بی قاعده است کثیف است وبدظاهر است به یقین نمی تواند در نظر مردمان یک شصیت جذاب جلوه کند بدیهی است که درباره هر کدام از موضوعات زیر مانند سخن گفتن ،پرداختن به ظاهر وطرز راه رفتن وصحبت کردن وغیره می توان مقاله جداگانه ای نوشت وما نیز تا کنون به

کرات در این باب چه مستقیم وچه غیر مستقم چیز نوشته ایم در اینجا منظور ما فقط اینست که توجه شما را به این نکته جلب کنیم که یک ظاهر آراسته وطرز راه رفتن وصحبت کردن چقدر در شخصیت آدمی موثر است

حقیقت اینست که در نخستین برخورد ما با دیگران تنها چیزی که جلب توجه آنها را می کند همانا ظاهرماست واگر به ظاهر خود بی علاقه وبی توجه باشیم در واقع نه تنها بخود ظلم کرده ایم بلکه پاس احترام دیگران را نیز نگاه نداشته ایم همه ما وظیفه داریم که بخودمان احترام بگذاریم واگر به ظاهر خود نپردازیم ودر تمیزی خود نکوشیم ودر سخن گفتن نیز لاابالی باشیم آشکار است که در ایفای این وظیفه کوتاهی کرده ایم پس برای انکه شخصیت جذابی داشته باشیم نخستباید به ظاهر خود دقیق شویم زیرا ظاهر آشفته نشانه روح آشفته است در عوض آدمی که ظاهرش مرتب وشسته ورفته است این علامت انست که روحش نیز آشفته نیست ونظم وترتیبی در آن حاکم است وداشتن نظم وترتیب خود یکی از عناصر سازنده یک شخصیت جذاب وقوی است خلاصه کلام اینست که اگر نتوانیم بوجود خود حکومت کنیم وآنرا آن طوری که پسندیده است در آوریم نباید انتظار داشته باشیم که در دیگران نفوذ کنیم وانها را به تحسین خود وادار سازیم

دومین قدمی که باید در راه بدست آوردن یک شخصیت قوی برداریم اینست که پیوسته متبسم باشیم هیچکس نمی تواند منکر قدرت اسرارامیز یک لبخند باشد .اخم وتخم مردم را از ما منزجر ودلتنگ می سازد انکار نمی توان کرد که یکی از پایه های اساسی یک شخصیت جذاب همین تبسم وقیافه ای شادداشتن است البته منظوراین نیست که شخص لبخند ساختگی بر لب داشته باشد وبه مدد آن بخواهد در دیگران نفوذ کند لبخند ساختگی نه تنها موجب تقویت شخصیت نمی شود بلکه بر عکس از ملاحت شخصیت آدمی بسی می کاهد اخیرا"دو کامیون با هم تصادف کرده بودند ورانندە یکی از کامیونها که مردی عصبی بود ولیکن درون وبیرون کامیون خود را با کلمات اخلاقی ومذهبی زینت داده بود ناسزائی نثار راننده دیگر کرد راننده دومی با خونسردی در جواب گفت مهم نیست که شما به خدا ومذهب واخلاق مظاهر کنید آدم باید قلبا"به این اصول معتقد باشد منظورم اینست که لبخند باید از دل برخیزد وتا لاجرم بر دل نشیند همانطوری که می گویند سخنی کزدل برآید لاجرم بر دل نشیند لبخند باید صادقانه باشد به عقیده من اگر ادمی لبخند بزند بهتر است تا لبخند ساختگی تحویل مخالف خود بدهد لبخند صادقانه وطبیعی نشانه اینست که شخص حاضر به همکاری است حاضر به همدردی است خلاصه دوست است نه دشمن .

همین چیزهای کوچک اهمیت حیاتی در زندگانی آدمی دارند مخصوصا"در روابطی که آدمی با همنوعان خود برقرار می سازد وهمین چیزهاست که شخصیت فرد را جذاب وگیرنده از آب در می آورد .سومین نکته ه باید بدان توجه کنید اینست که همیشه قدر دان باشید کسی که دائما" فکر می کند که کشتیش در دریا غرق گشته واز همه چیز وهمه کس گله مند است وتقصیر شکست های خود را بگردن دیگران می اندازد دارای شخصیت نا مطبوعی خواهد داشت ودیگران را از خود منزجر ومتنفر خواهد ساخت .وحال انکه اگر چشم وگوش خودمان را باز کنیم وبه چیزهای خوب وشتدی بخشی که دورو بر ما را در برگرفته دقیقد شویم آنوقت جتوجه خواهیم شد که هر تار موی ما زبانی می داشت وباز از عهده شکر آنچه از خوبی در این دنیا وجود دارد بر نمی آید وهمین احساس رضایت وتوجه به قدردانی بصورت یک قسم حالت شادی در قیافه آدمی جلوگر می شود وموجب می گردد که اطرافیان ما نیز از این شادی سهمی ببرند .

اگر به جنبه های امور توجه کنیم وحساب کنیم که چقدر باید به خاطر نعمتی که بما ارزانی شده شکر نمائیم آنوقت خواهیم دید که اطرافیان وکسانی که با ما معاشرت می کنند چقدر تشویق خواهند شد که مثل ما عمل کنند حضرت علی (ع) می فرماید :سلامتی ها وقتی که ادامه یافت از چشم مردم می افتد وفقط زمانی مردم متوجه آن چیز های خوبی که دارند می شوند که این چیز ها از دستشان در برود .شخصیت شما اگر آنچنان که دیگران بکار نیک سوق می دهد دیگران باید به سبب بختی که پیدا کرده اند تا با شما آشنا شوند باید شاکروحق شناس باشند .چهارمین اقدامی که باید برای کسب یک شخصیت جذاب وقوی بعمل آورد اینست که با حرارت پر جنب وجوش باشیم کم نیستند کسانی که سر خوشبختی وتوفیق خود را داشتن وجنب وجوش بحساب آورده اند عده زیادی از مردمان جوانی ونشاط خود را تا سنین پیری حفظ می کنند وهر وقت که آنها را می بینید متوجه می شوید که هدف ونقشه ای تمام هم وغم آنها را به خود جلب کرده ودر واقع با عشق وعلاقه بدنبال اجرای نقشه وهدفی که هستند وبا تحریک وفعالیت هر چه کاملتری می کوشند تا نقشه های خود را یکی بعد از دیگری به مرحله اجرا در آورند خانه می سازند کتاب می نویسند شعر می گویند راه می سازند روزنامه نشر می دهند سخنرانی می کنند واز این قبیل .

بقول گوردون بایرن شورونشاط را نباید با تظاهر وهیاهو دادوفریاد اشتباه کرد چه بسیارند کسانی که در نهایت تحریک وجنب وجوشند ولیکن صدایشان در نمی آید در سکوت فعالیت می کنند آتشی که درونتان مشتعل است مهم است نه دودی که احیانا"از ان بیرون می زند شوروشوق داشتن وقتی که با تظاهر آمیخته نبود وفقط متوجه نقشه ای شد که در پیش داریم وموجب می شود که یکنواختی وملال که خواه وناخواه هر

کاری پیش می آید بر طرف گردد مشکلات یکی بعد از دیگری از پیش پای برداشته شود ونشاط ما زیادتر گردد .

بدلایل بالاست که داشتن شوروشوق وتحریک را از عوامل مهمه تدارک یک شخصیت قوی وجذاب می دانیم پنجمین نکته ای باید در مورد کسب یک شخصیت قوی بدان توجه داشت اینست که شخص باید فهم داشته باشد ومنظورم از فهم اینست که بداند هر چیز بجای خویش نیکوست روزی یکی از مدیران معروف در معرفی یکی از همکاران خود گفت این مرد کسی است که هر چیز را به موقعش می گوید .در یکی از کتابهای تورات نیز آمده است که سخن وخاموشی هر کدام وقتی دارد شاعر ما نیز گفته دو چیز تیره عقل است دم فرو بستن به وقت گفتن وگفتن به وقت خاموشی .هیچ برای شما پیش امده که بی اراده سخن انتقاد آمیزی به زبان اورده وبعد پشیمان شده با خود گفته باشید (کاشکی می توانستم جلو زبانم را بگیرم)در عوض گاه نیز فرصت پیش می آید که با سخن خود کسی را به کار خیری تشویق کنیم ولیکن این کار را نمی کنیم وبعد پشیمان شده با خود می گوئیم (مثل اینکه زبان بکام نداشتم وگرنه می شد با گفتن یک کلمه محبت آمیز جلو فلان جنایت را گرفت)فهمی که از ان در بالا حرف زدیم در واقع بدان استعدادی اطلاق می شود که شخص بدان واسطه می تواند خود را بجای دیگران بگذارد وآنها را بفهمد وبه غمها وشادیها واوضاع واحوال روحی انها پی ببر د.ما عادت داریم که معمولا"از خودمان حرف بزینم وگاه خشم ومخالف خود را نسبت به دیگران بنحوی بیان می کنیم و اگر مختصر همدردی با آنان می داشتیم به هیچروی چنین رفتار نمی کردیم بعبارت دیگر اگر بتوانیم خودمان را بجای دیگران بگذاریم وشرایط آنان را درک کنیم کمتر پیش می آید که آنها را محکوم کنیم ویا بر ضد انا بخشم آئیم وزبان به نکوهش آنان باز نمائیم اگر بدانچه در این قسمت گفتیم عمل کنید خیلی زود به فهم وشعور شهرت پیدا خواهید کرد .

ششمین نکته که باید در مورد سب یک شخصیت قوی بدان عمل کرد اینست که آماده کمک به دیگران باشید منظورم اینست که گاه در رفتار خود با دیگران گذشته از حرف به عمل نیز احتیاج پیدا می کنیم قاطبه مردم احتیاج دارند وقتی که دچار مشکلی می شوند دیگران به کمکشان بشتابند وقتی که به مسئولیت خود در قبال مردم پی بردیم شخصیت ما رشد می کند وتوسعه می یابد شرکت در غم دیگران غم های ما را سبک می کند وقتی که صادقانه شریک غم دیگران می شویم ویا با دست وزبان خود می کوشیم که از بار گرفتاریهای دیگران بکاهیم آنوقت است احساس می کنیم غم های خود را فراموش کرده ایم اگر نظری به دور وبر خود بیفکنیم ودر کار کسانی ک شخصیت شان مورد ستایش ماست دقیق شویم متوجه می شویم که این شخصیت های جذاب معمولا"کسانی هستند که بیش از آنکه به کارهای شخصی خود بپردازند بفکر بر طرف کردن گرفتاریهای دیگرانند بابلاخره هفتمین عامل سازنده یک شخصیت جذاب این است که قابل اعتماد باشیم مردم باید یقین کنند که رازشان را می توانند با ما بگویند وما نیز این راز را به دیگران نمی گوئیم مردم باید اعتقاد پیدا کنند که می توانند به ما متکی باشند

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=326214

vista.ir
Online Classified Service

راه های کسب قدرت



برای همه انسانها دستیابی به قدرت با احساس لذت بخشی همراه است. هیچکس نمی خواهد که بعنوان فردی ضعیف و ناتوان در جامعه زندگی کند.از سوی دیگر دستیابی به قدرت برای همگان، امری ساده نیست و بعضی ها برای کسب قدرت راه های نادرستی را انتخاب می کنند که از آنها



چهره خشن و نامطلوبی را به تصویر می کشد.

در طول تاریخ زندگی بشر، همیشه افرادی بوده اند که دوروبر پادشاهان، امپراطورها، رهبران و ملکه هابه دنبال کسب قدرت بودند. آنها برای این تکاپو مجبور بودند که به اربابان خود خدمت کنند، ولی در این وادی بسیاری از آنها مورد غضب سایر اطرافیان قرارگرفته وخطرات شدیدی را متحمل می شدندکه بعضاً به از دست دادن جانشان منتهی می شد.از این رو آنها برای دستیابی به قدرت مجبور بودند که بصورت پنهانی به کوشش خود ادامه دهند.در بازی قدرت حتی افراد بسیار ماهر مجبورند که خود را در برابر حسادت زیردستان خود محافظت نمایند چون هر لحظه بیم آن می رفت که آنها او را از صحنه خارج کنند.

در طول تاریخ افراد موفق دریافته اند که همه برنامه های خود را در امر کسب قدرت »به طور غیرمستقیم« اجرا نمایند و اگر بخواهند سایر حریفان خود را از صحنه کنار بزنند باید به گفته ناپلئون »دستان آهنین خود را در دستکش های مخملی نهاده و شیرین ترین لبخندها را بر لب داشته باشند«آنها با »اغواگری«،»فریبندگی« و روشهای پنهانی همیشه در چند مسیر به پیش می تاختند. زندگی در صحنه های پررقابت »قدرت« فقط یک بازی پایان ناپذیر است که به »تفکر تاکتیکی« و حوصله بسیار نیاز دارد.

امروزه هر قدمی را که برای کسب قدرت برمی داریم، بایستی رنگ و بوی تمدن، آزادی خواهی، عدالت، جامعه پسند و جوانمردانه داشته باشد.

در این بازی جسورانه اگر طوری عمل نمائیم که در نظر رقبای ما، کاری ساختگی جلوه نماید بزودی توسط آنها از صحنه خارج خواهیم شد و دوره اقتدارمان خیلی زود به سرخواهد رسید.

در صحنه قدرت، افراد موفق کسانی هستند که با القای باورهایی به دیگران آنها را همسو با اهداف خودشان به حرکت وادارند. شما می توانید دیگران را بدون آنکه خودشان متوجه شوند به خود وابسته نمایید و این یکی از رموز موفقیت شما در دنیای کنونی خواهد بود.

بسیاری از مردم اظهار می کنند که جستجوی راه هایی برای قدرت از تفکرات شیطانی، قدیمی و غیر متمدن است.ولی اگر با دقت بیشتری به اعمالشان در جامعه توجه نمایید در میابید که خود آنها از ماهرترین افراد برای کسب قدرت در جامعه شما به شمار می آیند و هم اکنون هم افراد قدرتمندی هستند.

این افراد ظاهراً اینطور وانمود می کنند که در صحنه قدرت، آدمی ضعیف و ناتوان هستند و علاقه ای به این کار ندارند. ولی این کار نمایشی بیش نیست و جزو سیاستهای مؤثر است که بیشتر آنها برای کسب قدرت از آنها بهره می برند.

بعضی از مردم عقیده دارند که در جامعه بایستی با همگان صرفنظر از شرایط و قدرتشان بطور یکسان برخورد شود ولی خود این تفکر نیز یک بازی سیاسی بیش نیست چونکه افراد بشر هر کدام نقاط ضعف و قدرت خاص خودشان را دارند که برخورداری مساوی از امکانات جامعه بدون در نظر گرفتن لیاقتهای آنها کاری غیر عادلانه است.

بیشتر افرادی که این شعار را در جامعه اشاعه می دهند، بدشان نمی آید که در کسب قدرت از دیگران پیشی بگیرند.دسته ای از افراد جامعه دوست دارند که با صداقت و درستکاری و رک گویی به زندگی ادامه دهند ولی بایستی گفت که صداقت و راستگویی آنها ممکن است برای بسیاری از همتایان آنها مضر و خطرناک بوده و ممکن است دردسرهای زیادی برایشان ایجاد نماید.

باید بدانید هر چقدر هم راستگو وصدیق باشید، دیگران فکر می کنند که در پشت گفته هایتان حتماً اهدافی نهفته است که قطعاً به سود خودتان خواهد بود.راستی چرا اینطور است؟

چون در صحنه قدرت افراد بیشماری بوده اند که از لغت »صداقت« و »جوانمردی« برای فریب و اغوای دیگران سود برده اند.

آنها برای کسب قدرت، خود را در برابر دیدگاه سایرین، فردی صدیق، درستکار و خیراندیش معرفی کرده اند.»تظاهر به صداقت و راستی« خود روشی مرسوم برای دستیابی به قدرت است.

نکته دیگر اینکه ، حتی معصوم ترین افراد جامعه هم به دنبال راهی برای گذران بهتر زندگی خود هستند.حتی کودکان هم از روی غریزه خود به ترفندهایی دست می زنند که شرایط زندگی خود را در خانواده و محیط اطراف خود بهتر نمایند.

لذا باز هم می گوییم »آنهایی که خود را در جامعه فردی صدیق و مترقی و درستکار معرفی می کنند، ممکن است بسیاری از صفات نیک فوق را نداشته باشند«

حال که ما در این دوره زندگی می کنیم، چاره ای جز این نداریم که در ابن بازی قدرت شرکت نماییم.

هر فردی در این جامعه در هر درجه تحصیلی، شغلی و مهارتی که باشد، بایستی برای گذران زندگی خود و خانواده اش در این بازی شرکت کند و چاره ای جز این ندارد.

دنیای کنونی، چون بارگاهی است که همگان در آن به دنبال کسب قدرتی برای خود می باشند.بی قدرتی و هر آنچه که سبب این امر می شود پدیده هایی نفرت انگیز هستند.

بنابراین بجای قلم فرسایی درباره مضرات قدرت طلبی، بهتر است خودتان طعم قدرت را بچشید.

مطمئن باشید در این دنیا کسی نیست که به دنبال کسب قدرت نباشد.

هر چقدر بهتر در راه کسب قدرت پیشرفت کنید، دوستان بهتر، زندگی بهتر، همسر بهتر و شخصیت مقبول تری نصیبتان خواهد شد.

شما می توانید کاری کنید تا دیگران درباره خودشان احساس بهتری داشته باشند و مایه دلخوشی آنها شوید، آنهااز این طریق به شما وابسته شده و خواهان حضور شما در جمع خود خواهند شد.

حال که از بازی قدرت نمی توانید فرار کنید، بهتر است در این بازی جزو بهترین ها باشید.

- یادگیری ((بازی قدرت))

برای آموختن بازی قدرت، باید با دید خاصی به جهان اطراف خود بنگرید.قبل از همه باید احساسات خود را کنترل نمایید.

پاسخ احساسی به شرایط موجود، همچون سدی است که مانع دست یابی ما به قدرت می شود. این حرکت اشتباه تاوان بسیار سنگینی دارد که خیلی بیشتر از لذت روحی آن است.

احساسات سبب تیرگی شعورتان می شوند و اگر شما نتوانید شرایط اطراف خود را به وضوح ببینید، نمی توانید خود را در برابر آنها نموده و آنها را تحت کنترل خود درآورید.

»عصبانیت« مخرب ترین پاسخ روحی است، چون از جمله احساساتی است که بیشتر از احساسات دیگر چشمتان را به روی وقایع مهم زندگی تان می بندد. اگر عصبانی باشید نمی توانید شرایط اطراف را تحت کنترل خود درآورید و دیگر اینکه بهانه ای در دست حریف خود خواهید داد.

به گفته یکی از بزرگان علم سیاست:

»اگر می خواهید دشمنی را که به شما آسیب رسانده از دور خارج کنید، بهتر است به جای نشان دادن عصبانیت خود به او، با او از در دوستی وارد شوید«

»عشق« و »تاثیرپذیری« نیز از موارد بازدارنده در امر کسب قدرت می باشند. این عوامل چشم شما را برای دیدن حقایق کور می کنند و سبب می شوند که بسیاری از خطرات از دید شما دور بمانند.

البته شما قادر نیستید عاشق نشوید، ولی باید دقت کنید که در وضعیت مناسبی، عشق خود را ابراز نموده و مهمتر از همه اینکه، عشق نباید اهداف و طرح های شما را تحت تاثیر قرار دهد.

»کنترل احساسات« به این معنی است که شما قادر باشید خود را از این زمان جدا نموده و به گذشته و آینده بیاندیشید. برای مقابله بهتر با خطرات احتمالی، شما باید در آن واحد بتوانید به گذشته و آینده خود بیاندیشید.

هیچ چیزی نباید شما را غافلگیر کند.خوش بینی در بعضی موارد کار ساده لوحان است.هیچ چیزی نباید شما را غافلگیر کند و شما باید قادر باشید که هر واقعه ای را از قبل پیشگویی کنید.

هر چه افق دید شما وسیعتر باشد، قدم های مفیدتری خواهید برداشت و به قدرت بیشتری خواهید رسید.در نگاه خود به گذشته لازم نیست که از تلخی و ناکامی های خودتان یاد کنید.این کار اثر منفی در کار شما خواهد داشت.فراموشی موهبتی است که می توانید به موقع از آن بهره مند شوید و این ناکامی ها و تلخی ها را به فراموشی بسپارید.

باید یدانیم که هدف اصلی از یادآوری گذشته، آموزش است.ما برای این به تاریخ مراجعه می کنیم که از گذشتگان خود عبرت بگیریم.در بسیاری از وقایع تاریخی، درسهای باارزشی نهفته است.

از این رو با نگاهی به گذشته می توانید با دید روشنتری به دوروبر و دوستان خود بنگرید.تاریخ گذشتگان دانشگاهی پرارزش است که درسهای آن برای طالبان قدرت بسیار حیاتی است، چون از تجربیات انسانها سخن می گوید.

اگر به گذشته خود می نگرید، با نگاهی به اشتباهات خود این کار را شروع کنید. به مواردی فکر کنید که بیشتر از همه سبب به عقب انداختن

شما شده است.لازم نیست با دید احساسی به گذشته خود بنگرید.

پس از آنکه به اشتباهات قبلی خود پی بردید، باید به خود بگوئید:

»من دیگر این اشتباه را تکرار نخواهم کرد«.

»من دیگر به این دام نخواهم افتاد«.

اگر بتوانید با این روش خودتان را ارزیابی کنید، خواهید آموخت که چگونه آن عوامل مخرب را از سر راهتان بردارید.این همان مهارتی است که در تمام عمر به دنبال آن بودید.

در صحنه بازی قدرت باید هنر پیشه خوبی باشید، باید بیاموزید که در شرایط مختلف، ماسکهای گوناگونی را به چهره بزنید و کوله باری از ترفندهای اغوا کننده به همراه داشته باشید.

در نظر شما نباید اغوای دیگران امری غیر اخلاقی و ناپسند باشد. در تمام روابط بین انسانها، درجات مختلفی از فریبندگی نهفته است و همین خصیصه است که انسان را از حیوانات متمایز می کند.در اساطیر یونان باستان و سایر مکاتب، همیشه عواملی اغواگر بوده اند که سبب تغییرات مهمی در سرنوشت یک قوم شده اند.

در این برهه از زمان افراد مختلف، لغت اغواگری را در پوششی از لغات آبرومندانه تر پنهان می کنند. آنها از هدایت، خیراندیشی، نیکبختی و نصیحتهای سودمند به جای لغت اغواگری استفاده می کنند ولی بایستی گفت که در نهایت قصدشان این است که دیگران را به راه دلخواه خودشان متمایل کنند و در نهایت به قدرت بیشتری برسند.

در دنیای کنونی، اغواگری و فریبندگی الزاماً به صورت یکی از هنرهای مؤثر روابط انسانی و به عنوان قوی ترین سلاح در بازی قدرت در جوامع انسانی می باشد.

برای مهارت در هنر اغواگری باید یاد بگیرید که در هر لحظه چهره ای مناسب را از خود ارائه دهید، باید بتوانید مقاصد خود را تا آنجا که ممکن است از دیگران پوشیده نگهدارید و یاد بگیرید که چگونه از دیگران برای پیشبرد اهداف خود بهره ببرید.

شما با بازی با چهره های ساختگی خود در صحنه قدرت، با هنرمندانه ترین روش، بازی را به نفع خود خاتمه خواهید داد ولی برای استفاده از این سلاح باید درسهای خود را به خوبی فرا بگیرید.

چرا که اگر نتوانید این بازی را تا آخر به پیش برید، خودتان به دام خواهید افتاد.پس باید در قدم اول فردی صبور باشید.

»صبر« شما را از اقدام به کارهای مخرب محافظت می کند.

»صبوری« نیز مانند »کنترل احساسات« یک مهارت است که به خودی خود به آن نمی رسید و بایستی آن را فرا بگیرید.

به قول پیشینیان »صبر یک عطیه خداوندی برای کسانی است که بجز وقت چیز دیگری ندارند.«

از طرف دیگر، بی صبری سبب می شود که شما را انسانی ضعیف نشان دهد.

»قدرت« یک نوع بازی است و نمی تواند زیاد تکرار شود.در بازی شما نمی توانید حریفتان را از روی مقصودش بشناسید، بلکه باید به تأثیر عملکردهای آن توجه نمایید.

شما باید اهداف و قدرت حریفانتان را از روی آنچه که حس می کنید و »می بینید« ارزیابی کنید.

زندگی در این جهان به یک بازی برای قدرت تبدیل شده است.حریفتان روبروی شما می نشیند، هر دوی شما مثل آدمهای مبادی آداب و متمدن و با فرهنگ برخورد می کنید. با یک هدف، بازی خود را آغاز می کنید و با آرامش تمام به حریفتان می نگرید. باید به چشمانتان بیاموزید که نتایج هر حرکتی از سوی حریفتان را ارزیابی نمایند. نبایستی تحت هیچ شرایطی کنترل خود را از دست دهید.

نیمی از مهارت شما در بازی قدرت مربوط به کارهایی است که نبایستی انجام دهید. برای کسب این مهارت شما باید ببینید که »بهای انجام هر کاری تا چه حد است.«

به قول » نیچه «:

بعضی وقتها، ارزش یک چیز بر این اساس نیست که چه چیزهایی را می توان با آن به دست آورد، بلکه بر آن اساس است که چه بهایی باید برای آن بپردازیم.

شما ممکن است به یک هدف ارزشمند برسید ولی باید بدانید که بهای آن چقدر است؟

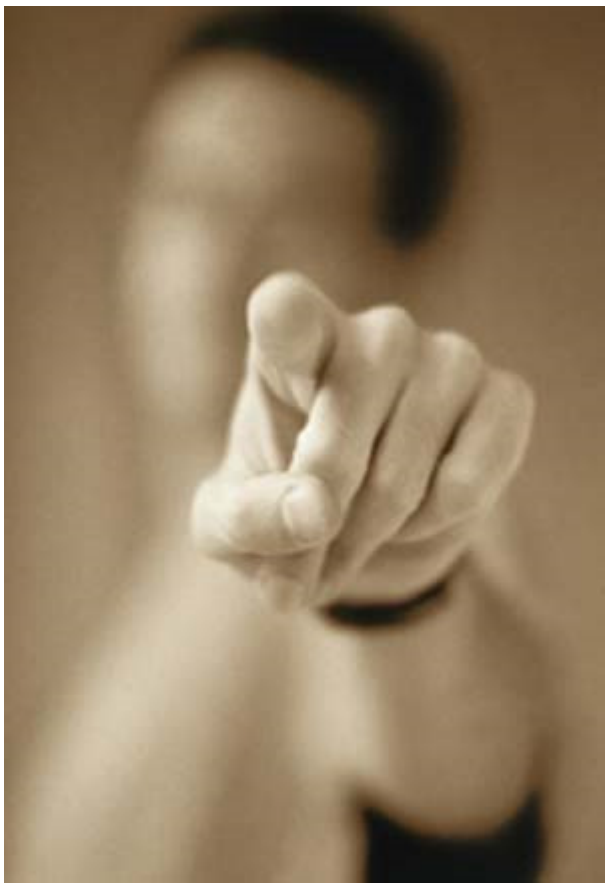
این موضوع را باید در همه موارد در مواقعی که با دیگران همکاری می کنید و یا در مواقعی که به یاری دیگران می شتابید در نظر داشته باشید.
نکته پایانی در بازی قدرت این است که شما زمان کوتاهی را در اختیار دارید و انرژی شما نیز محدود است. بهتر است زمان ارزشمند خود و یا قدرت فکری خود را در کارهایی که مربوط به شما نمی شوند صرف نکنید، چون بهای این کار برای شما گران تمام خواهد شد.

منبع : سایت جلیوند

http://vista.ir/?view=article&id=308377

vista.ir
Online Classified Service

راهبردهای اساسی برای ارائه رفتاری حاکی از ابراز وجود بیشتر



آیا شما در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران مشکل دارید؟ یاد بگیرید از خودتان پشتیبانی کنید! آموزش ابراز وجود در بیان خودتان به گونه‌ای به شما کمك می‌کند که نه خودتان را ارزان بفروشید و نه دیگران را تهدید کنید.
راهبردهای ابراز وجود را به کار ببرید، تا بیاموزید چگونه از حقوق خود دفاع کنید؛ از دیگران تقاضا کنید و یا تقاضای آنها را رد کنید؛ با دیگران سلام و احوالپرسی کنید و یا به سلام آنها پاسخ دهید و خشم خود را به نحو سازنده ای بیان دارید.

● برای ارائه چنین رفتاری راهبردهای زیر را به کار برید:

▪ حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی‌تان را شناسایی کنید.

▪ چگونگی احساساتتان را نسبت به موقعیت‌های ویژه (از قبیل "من خشمگینم "، "دستپاچه هستم "، " دوستت دارم " شناسایی کنید. در این شناسای از توصیف‌های حسی استفاده کنید تا کاملا به چگونگی احساساتتان دست یابید(مانند " احساس ضعف و وارفتگی می کنم احساس می کنم روی ابرها به پرواز در آمده‌ام ". نوع عملی را که احساستان شما را مجبور به انجام آن می کند، بر زبان آورید (نظیر دوست دارم ترا در آغوش بگیرم).

▪ در توصیف احساساتتان از ضمیر "من " بهره بگیرید. استفاده از ضمیر "من " در گفته‌هایتان به جای ارزشیابی یا سرزنش دیگران، احساسات شما را نشانه می‌گیرد، مانند "من ناراحتم " به جای "تو مرا ناراحت کردی " یا " تو آدم بی ملاحظه‌ای هستی"

▪ به هنگام صحبت کردن، احساسات خود را با برخی از رفتارهای خاص دیگر پیوند دهید، مثلا بگویید "من آزرده شدم وقتی بدون خداحافظی رفتی ". ولی نگویید "من آزرده شدم چون تو آدم بی ملاحظه ای هستی"

▪ صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظرتان بزنید. تقاضای خود را در یك یا دو جمله ساده و قابل فهم بیان کنید.

▪ بکوشید درباره این که دیگری در مورد شما چه فکری می‌کند و یا چه احساسی دارد؛ چه انگیزه‌هایی دارد؛ ممکن است چه واکنشی نسبت به شما نشان دهد، هیچ‌گونه حدس و گمانی نزنید.

▪ از طعنه و کنایه زدن، ترور شخصیت یا توهین به دیگران بپرهیزید، مانند: استفاده از واژه‌هایی مانند "تو هرگز .""تو همیشه ..."، "تو دائما . " و غیره.....

▪ از برچسب زدن اجتناب ورزید.

▪ از گفتن جملاتی که با "چرا ؟" ، "تو ."شروع می‌شوند، خودداری کنید. این‌گونه جملات شخص را در موضع دفاع قرار می‌دهد.

▪ از مخاطب بازخورد بگیرید: "حرف‌هایم را روشن گفتم ؟" " موقعیت را چه طور می‌بینی؟" دریافت بازخورد به شما کمك می‌کند تا هرگونه کج فهمی ر اصلاح کنید و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید، احساسات تمایلات و خواسته‌های خود را بیان می‌کنید.

▪ انتظارات خود را ارزشیابی کنید. آیا آنها مستدل هستند؟ انتظارات خود را تعدیل کنید.

● به تقاضا ها وخواسته‌ها ی غیر منصفانه "نه "بگویید.

▪ ابتدا از موضع خودمطمئن شوید، یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بله یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید که بداند چه زمانی پاسخ خواهید گفت.

▪ اگر شما کاملا متوجه نشده اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید

▪ تا آنجا که می‌توانید کوتاه و موجز سخن بگویید، یعنی دلیلی موجه برای امتناع خود ارائه دهید ولی از توجیه و توضیحات مفصل اجتناب ورزید. چنین عذرهایی چه بسا باعث شود که فرد مقابل با شما بحث کند تا شما را از موضع " نه " پایین بیاورد.

▪ هرگاه از تقاضایی سرباز می زنید، واقعا از کلمه " نه" استفاده کنید. "نه " از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارت مبهمی مانند " خوب، من این طور فکر نمی کنم."

▪ مطمئن شوید که ژست‌های غیر کلامی شما آینهٔ پیام‌های کلامی‌تان هستند. وقتی "نه" را برزبان می‌آورید. سرتان را به نشانه نفی تکان دهید. خیلی از افراد وقتی می‌کوشند از تقاضایی امتناع ورزند، ا آگاهانه لبخند می‌زنند و با سر موضوع راتصدیق می‌کنند.

▪ به صراحت از کلمه نه و افعال منفی مثل "من نمی آیم" "من تصمیم خود را گرفته‌ام، من نمی خواهم" استفاده کنید. این تأکید نشان می‌دهد که شما پس از تفکر به دو شیوه بله یا خیر، انتخاب خود را کرده‌اید.

▪ گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هربار برای امتناعتان توضیح جدیدی ارائه دهید، بلکه فقط "نه" خود و دلیل اصلی امتناعتان را تکرارکنید.

▪ اگر شما پس از بارها تکرار "نه " همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت از سوی شما اصرار داشت؛ سکوت اختیار کنید(این کار در گفتگوهای تلفنی ساده تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید. شما حق دارید که به گفتگو پایان بخشید.

▪ ممکن است شما بخواهید احساسات فرد مقابل را درباره امتناعتان بپذیرید و می‌گویید: " می دانم که از من دلخور شدی، ولی واقعا من نمی توانم ." یادتان باشد در اغلب موقعیت‌ها برای عذر خواهی از امتناعتان، نیازی به گفتن "متاسفم " نیست. بیان "متاسفم " یعنی شما از حق اساسی "نه " گفتن خود با تسامح و تساهل برخورد کرده‌اید.

▪ احساس گناه نکنید. شما حلال مشکلات همه نیستید یا نمی‌توانید همه را خشنود نگه دارید.

▪ اگر شما نمی خواهید با تقاضای اصلی شخص موافقت کنید، ولی مایلید به او کمك کنید، از این رو دست به مصالحه بزنید "من نمی‌توانم تمام بعداز ظهر را از بچه‌ات مراقبت کنم، ولی می‌توانم دو ساعت کنارش باشم ."

▪ شما می‌توانید تصمیم خود را تغییر دهید و به تقاضایی که قبلا پاسخ مثبت داده بودید، "نه " بگویید و می‌توانی به هر آنچه که در بالا گفته شد " بله " بگویید وتصمیم‌های خود را تغییر دهید.

منبع : دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری

http://vista.ir/?view=article&id=231253

vista.ir
Online Classified Service

راه‌کارهایی برای مهارت قاطعیت



● نه گفتن به کدام خواسته‌ها؟

هنگامی که درباره مهارت نه گفتن بحث می‌شود. اغلب مردم فکر می‌کنند که نه گفتن، درواقع يك رفتار قاطعانه در برابر خواسته‌های منفی و نارواست. اما به‌رغم تفکر این افراد، همیشه این‌طور نیست. زیرا درخواست‌ها می‌توانند مثبت، منفی، معقول، نامعقول و... باشند. به‌غیر از درخواست‌هایی که عرف جامعه آن‌ها را منفی یا نامعقول می‌داند این طرز تلقی ماست که مشخص می‌کند درخواست، منفی است یا مثبت، معقول است یا نامعقول.

باید پذیرفت که درخواست‌ها همیشه منفی نبوده و معلول شرایط هستند و در حالت‌های مختلف گزاره‌های گوناگونی دارند. لزوم پرداخت به مسأله مهم "نه‌گفتن" هنگامی برجسته‌تر می‌شود که در حالت‌های مختلفی قرار بگیریم. حالاتی که یا باید نه بگوییم یا این‌که بله گفته و درخواست را قبول کنیم. در زندگی انسان‌ها مسائل بسیار ظریفی هست که اگر به‌خوبی به آن‌ها پرداخته شود، مشکلات فراوانی حل می‌گردد. به‌عنوان نمونه به نظر بنده در تعاملات اجتماعی باید صریح بود و به‌راحتی حرف خود را زد. نباید گرفتار رودربایستی شد و حرف خود را از فیلترهای گوناگونی که به محتوای آن لطمه می‌زند؛ گذراند. اگر سعی کنیم و تمرین کنیم که صریح باشیم، در برابر درخواست‌های دیگران نیز می‌توانیم با صراحت برخورد کنیم. در سناریوهایی که ارائه می‌گردد، سعی می‌کنم این صراحت در نه‌گفتن را با تعبیر و تأویل از قاطعیت بیان کنم.

فرض کنید که با دوستان خود به بازار رفته‌اید و می‌خواهید خرید کنید.

۱) سناریو اول:

▪ شما: من این رنگ لباس را خیلی دوست دارم.

ـ دوستان: این رنگ دیگر از مد افتاده است.

▪ شما: اما من از بچگی به این رنگ علاقه داشته‌ام.

ـ دوستان: اصلا تو بی‌کلاس، به‌روز نیستی، سلیقه نداری.

▪ شما: از راهنمایی شما سپاس‌گزارم؛ اما من این رنگ را ترجیح می‌دهم.

درخواست یا پیش‌نهاد دوستانتان ظاهراً نه منفی بود و نه نامعقول. اما چون بر خلاف میل شما بود درخواست نامعقولی به‌شمار می‌رفت.

۲)سناریو دوم:

▪ شما: من این رنگ لباس را خیلی دوست دارم.

ـ دوستان: این رنگ دیگر از مد افتاده است.

▪ شما: اما من از بچگی به این رنگ علاقه داشته‌ام.

ـ دوستان: اصلا تو بی‌کلاس، به‌روز نیستی، سلیقه نداری.

▪ شما: حالا که فکر می‌کنم که حق با شما است، اصلاً این رنگ برازنده من نیست و فکر نکنم در تن نیز زیبا باشد.

● تحلیل سناریوها:

اگر به سناریو اول توجه کرده باشید، شخص پیش‌نهاد دوستان خود را با حالتی محترمانه رد می‌کند. او با شخصی کردن سلیقه می‌کوشد تا به دوستان خود بفهماند که برای نظر آن‌ها احترام قائل است، اما میل درونی‌اش حکم دیگری می‌کند و او را مانع از خرید لباسی که آن‌ها به او پیش‌نهاد کرده‌اند، می‌کند. البته در فرایند نه گفتن باید توجه داشت که حقوق هر دو طرف حفظ شود. هیچ‌گاه گستاخی و پرخاش‌گری را با قاطعیت اشتباه نگیرید.

اما در سناریو دوم، شخص نه تنها تسلیم پیش‌نهاد دوستان خود شده است، بلکه با دلیل و برهانی که می‌آورد، نظر آن‌ها را تأیید می‌کند.

● رفتار منفعلانه و قاطعیت

رفتارشناسی در علم روان‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اصولاً شناخت نوع و نحوه رفتار، به برقراری ارتباط موفق و رضایت‌بخش کمك شایانی خواهد کرد. در مورد قاطعیت نیز، نوع رفتار ما با دیگران بسیار بااهمیت است. زیرا این ما هستیم که نحوه رفتار دیگران را با خود، رقم می‌زنیم. همان‌طور که می‌دانید، اگر رفتار منفعلانه داشته باشیم، یعنی اجازه داده‌ایم که دیگران به‌جای ما تصمیم بگیرند. (هم چنان که در سناریو دوم بحث شد).

همه رنج من از وجود من است لاجرم زین وجود نالانم

رفتار انفعالی است که باعث می‌شود شخص، در برابر درخواست‌ها و حتی پیش‌نهادهای دیگران منفعلانه عمل کرده و در رد یا قبول آن‌ها دچار تردید شود. به دیگر سخن، افراد منفعل با رفتار انفعالیشان نمی‌توانند از حقوق شخصی خود دفاع کنند و درخواست‌های نامعقول و ناروا را رد کنند. بیش‌تر در این فکر هستند که طوری حرف بزنند و رفتار کنند که دیگران نرنجند و مورد قبول آن‌ها واقع گردد. این افراد حتی در بعضی از موارد، در بیان خواسته‌های صریح خود نیز ناتوانند.

● اعتمادبه‌نفس

اعتماد به‌نفس کم که عدم قاطعیت نیز، یکی از پیامدهای منفی آن است مانع از آن می‌شود که بتوانند ابراز وجود داشته باشند. معمولاً خود را در شخصیت‌های دیگران مخفی می‌کنند و اجازه می‌دهند که دیگران به جای آن‌ها تصمیم بگیرند.

به رغم آن‌ها، افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند اجازه نمی‌دهند که دیگران به جای آن‌ها تصمیم بگیرند. از خود تصویری واقعی داشته و با شناخت نقاط قوت و ضعف خویش، مانع از آن می‌شوند که دیگران اعتماد به‌نفسشان را به بزنند:

یکی تیری افکند و در ره فتاد وجودم نیازرد و رنجم نداد (سعدی).

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=253371

vista.ir
Online Classified Service



تعریف خوشبختی، چالشی بود که حتی از ابتدای تاریخ فلسفه نیز ذهن فیلسوفان یونان باستان و هند را به خود مشغول کرده بود.این کلید واژه مرموز در طول مسیر تمدن هر بار رنگ و بویی دیگر یافته و به هر بهانه به ظهور مکتب‌ها و بنیان‌های مختلف انجامیده است. حتی چنانچه ادعا شده می‌توان پیدایش ادیان و نحله‌های مختلف فکری را مدیون تعریف‌های تازه‌ای دانست که از مفهوم خوشبختی و سعادت ارائه شده است. با این همه اگر چه خوشبختی بنیادین‌ترین انگاره در شکل‌دهی ذهنیت انسان متمدن بوده اما در عین حال انتزاعی‌ترین مفهومی است که ممکن است با آن مواجه شویم. خوشبختی، از هر دریچه‌ای که به آن بنگریم در نهایت مفهومی سوبژکتیو و شخصی است و نمی‌توان بر پایه معیارهای کمی، تعریفی قانونمند از آن ارائه داد. این مقاله مروری است بر تلاش‌های پراکنده جامعه‌شناسان و اقتصاددانان نوینی که کوشیده‌اند خوشبختی را بر پایه اعداد و میزان‌های درجه‌بندی شده اندازه‌گیری کنند. مقاله با مرور تعریف اقتصاد لیبرال از خوشبختی شروع می‌شود و در نهایت به مفاهیمی چون «خوشبختی ناخالص ملی» و «راهنمای سیاره خوشبخت» می‌انجامد که در تقابل با خوشبختی مصرفی یا رویای آمریکایی سر برآورده‌اند.

ارسطو در رساله اخلاقی خود می‌نویسد سعادت و خوشبختی تنها چیزی است که انسان آن را به دلیل خودش می‌خواهد. به عقیده ارسطو آدم‌ها به دنبال ثروت هستند، نه به خاطر اینکه ثروتمندتر شوند، بلکه تا خود را به خوشبختی نزدیك‌تر کنند. آنهایی که به دنبال شهرت هستند نیز در اصل بر این گمان‌اند که شهرت بر سعادتمندی آنها خواهد افزود. فایده‌باورانی نظیر جان استوارت میل نیز معتقدند اصلی‌ترین معیار اخلاقی بودن کارهای ما این است که با خود فکر کنیم کارهای ما تا چه اندازه خودمان و اطرافیان‌مان را سعادتمند خواهد کرد اما اگر خوشبختی و سعادت مهم‌ترین و اصلی‌ترین انگیزه حیاتی بشر در طول تاریخ تمدن بوده، چگونه می‌توان تعریف دقیقی از آن ارائه کرد و میزان موفقیت یك شخص یا جامعه را در دستیابی به خوشبختی سنجید. در واقع خوشبختی با همه تحلیل‌های اخلاقی و جامعه‌شناختی که بر آن صورت گرفته، در نهایت امری ذهنی و انتزاعی است که نمی‌توان به گونه ملموسی از آن حرف زد. حتی وقتی ارسطو درباره خوشبختی حرف می‌زند، معلوم نیست درباره یك «احساس» صحبت می‌کند، یا یك «وضعیت».

به هر تقدیر اهمیت اندازه‌گیری خوشبختی در علم اقتصاد و سیاست مدرن آن‌قدر بوده که کارشناسان امر را به جست‌وجو به دنبال معیارهای ملموس‌تر و کمی‌تری از این مفهوم وادارد. معیارهای سنجش خوشبختی به طور کلی از سلامت جسمانی و امنیت اجتماعی شروع می‌شوند و به روابط عاشقانه و ثبات اقتصادی ختم می‌شوند. به عنوان مثال انتظار جامعه‌شناسان بر این است که بیکاران، کسانی که مورد سوءاستفاده جسمانی قرار گرفته‌اند، آنها که در کشوری در حال جنگ زندگی می‌کنند، آنها که بیماری لاعلاجی دچار شده‌اند و کسانی که زیر بار قرض فرو رفته‌اند، سهم کمتری از خوشبختی داشته باشند. این معیارها را می‌توان در سطح یك جامعه نیز تعمیم داد؛ جامعه‌ای که از ثبات اقتصادی و سیاسی بهره‌مند باشد، سعادتمندتر است.در فرهنگ آمریکایی، خوشبختی همان چیزی است که از آن با عنوان «رویای آمریکایی» نام برده می‌شود. مطابق این رویا با کار و پشتکار می‌توان به هر هدفی در زندگی دست یافت. یا این همه رویای آمریکایی نیز در نهایت با موفقیت‌های اقتصادی و شغلی پیوند می‌خورد و مردمان این کشور را به کار کردن برای مصرف بیشتر سوق می‌دهد. آرتور میلر با نقدهای خود بر این نظام، از پیشگامان اعتراض به ساده‌انگاری رویای آمریکایی به حساب می‌آید.

مکتب‌های جدید اقتصادی تمایل دارند خوشبختی را با عملکرد اقتصادی پیوند دهند و رابطه دوسویه این معیارها را به تصویر بکشند. بر پایه مطالعات نوین در این حوزه خوشبختی شاخص اقتصادی است یا دست‌کم می‌توان آن را با میزان‌های کمی اندازه گرفت.

اما ملموس‌سازی سعادت بر پایه معیارهای اقتصادی این خطر را دارد که ما را از مفهوم بنیادین و ناب خوشبختی دور کند. آیا به راستی می‌توان خوشبختی یك جامعه یا یك فرد را براساس «درآمد ناخالص ملی» اندازه گرفت؟ آیا آنها که داراترند، لزوما خوشبخت‌تر نیز هستند؟ چه کسی می‌تواند قاطعانه حکم کند مدیر بازرگانی فلان کمپانی بین‌المللی که در ماشین آخرین مدلش در خیابان‌های نیویورك در گذر است، از آن گدای

خیابان‌خواب هندی که بر گوشه پیاده‌رو لمیده، سعادتمندتر است؟ آیا اساسا می‌توان معتقد بود که رشد شهرنشینی و پیشرفت‌های تکنولوژیك، بشریت را نسبت به گذشته خوشبخت‌تر کرده است؟

شاید در پاسخ به همه این سوال‌ها بود که جیگم سینگی ونگ‌چاك در سال ۱۹۷۲ تصمیم گرفت مفهوم تازه‌ای از خوشبختی تعریف کند و آن را در تقابل با «خوشبختی آمریکایی» قرار دهد. ونگ‌چاك نه اقتصاددان بود و نه جامعه‌شناس. او پادشاه کشور بوتان بود که احساس می‌کرد کشورش به‌تدریج از انگاره‌های بودایی و ارزش‌های ساده‌زیستی فاصله می‌گیرد و به پرتگاه مصرف‌گرایی نزدیك می‌شود. ونگ‌چاك برای مبارزه با خوشبختی اقتصادی در دنیای امروز، اصطلاحی ساخت با عنوان «خوشبختی ناخالص ملی» و سعی کرد آن را در تقابل با معیارهایی نظیر «درآمد ناخالص ملی» برای تعریف سلامت یك جامعه قرار دهد.

اصطلاح «خوشبختی ناخالص ملی» برخلاف انتظار به شدت مورد توجه قرار گرفت. امروزه کنفرانس‌های بسیاری برای بررسی این مفهوم تازه بنیاد در جهان (به‌خصوص در کشورهای آسیای جنوبی) تشکیل می‌شود و اقتصاددان‌ها می‌کوشند برنامه‌های پنج ساله کشوری را نیز بر پایه همین معیار طرح‌ریزی کنند.در حالی که مدل‌های اقتصادی می‌کوشند حد نهایی و هدف غایی یك جامعه را پیشرفت اقتصادی و افزایش درآمد ناخالص ملی تعریف کنند، در تعریف ونگ‌چاك فرض از سعادت پیشفرض اصلی این است که یك جامعه تنها با توجه به معیارها و ارزش‌های انسانی سعادت را درمی‌یابد و خوشبختی اقتصادی و خوشبختی روانی باید شانه به شانه هم پیش روند. در نظریه کلاسیك اقتصاد لیبرال، خوشبختی برونداد اقتصادی بود که با سطح رفاه سنجیده می‌شد. نظریه‌پردازان این اقتصاد نیز می‌کوشیدند میزان خوشبختی جامعه را با میزان سود یا مصرف اندازه‌گیری کنند. به عنوان مثال اگر فلان کالا مصرف قابل‌توجهی داشته باشد و سودآور نیز باشد، باور جامعه بر این خواهد بود که این کالا (و تمام عواملی که به تولید آن می‌انجامد) خوشبختی را در جامعه به ارمغان خواهند آورد. در واقع همین پیوستگی میان مصرف و خوشبختی است که نظریه‌پردازان «خوشبختی ناخالص ملی» را به چالش با دیدگاه کلاسیك اقتصاد لیبرال واداشته است.از سوی دیگر معیار «خوشبختی ناخالص ملی» هم معیار قابل اعتمادی برای ارزیابی یك جامعه نیست. اصلی‌ترین ایرادی که به این معیار وارد شده این است که این خوشبختی ذاتا مفهومی انتزاعی و سوبژکتیو است و دولت‌ها می‌توانند به راحتی برای رسیدن به مقاصد دلخواه خود با آن بازی کنند و این مفهوم را در مواقع لزوم دستکاری نمایند. به عنوان مثال دولت بوتان چند سال پیش یکصد هزار مهاجر غیرقانونی نپالی را از کشور اخراج کرد. این اقدام دولت موجی از مخالفت‌ها علیه پادشاه به راه انداخت اما دولت در نهایت اعلام کرد اگر چه این اخراج‌ها ممکن است از دیدگاه اقتصاد سنتی به ضرر جامعه باشد و سطح تولید ناخالص ملی را پایین آورد اما هیچ تأثیری بر خوشبختی ناخالص ملی نخواهد گذاشت.

ملاك دیگر خوشبختی که در تقابل با خوشبختی اقتصادی مطرح شده، مفهوم «سال‌های شادزیستی» است که توسط جامعه‌شناس دانمارکی، روت ونهوون عنوان گردیده. در این معیار نیز به جای توجه به شاخص‌های اقتصادی و مصرفی، سعی می‌شود جنبه‌های سوبژکتیو و فردی (نظیر رضایتمندی از زندگی) مورد ارزیابی قرار گیرد. مزیت این مفهوم بر «تولید ناخالص ملی» در این است که با وجود ذهنی بودن، داده‌ها را در الگویی ریاضی ثبت می‌کند و آنها را در مقیاسی که از صفر تا ۱۰ درجه‌بندی شده قرار دهد. یکی از مهم‌ترین داده‌های این معیار، «امید به زندگی» است که مطابق آن شهروندان جامعه با در نظر گرفتن شرایط زیستی خود، توقع خود را از امید به زنده ماندن بیان می‌کنند. از میان کشورهای سعادتمندی که بیشترین امید به زندگانی میان مردمان آن دیده می‌شود می‌توان به ژاپن اشاره کرد که این عدد در میان زنان آن به ۸۴ سال و میان مردان به ۷۸ سال می‌رسد.کشورهای شمال آمریکای لاتین نظیر پاناما، ونزوئلا، کلمبیا و پرو و کشورهای جنوب‌شرقی آسیا نظیر اندونزی و ویتنام خوشبخت‌ترین کشورهای جهان هستند. البته نباید نقطه‌ای سبز رنگ میانه نقشه را هم نادیده گرفت. در شمالی‌ترین نقطه قاره آفریقا و در میان کشورهای بخت‌برگشته‌ای نظیر لیبی و الجزیره، ظاهرا مردم تونس زندگی شادمانه‌ای را سپری می‌کنند. در قلب آسیا، جالب است که مردمان تاجیکستان شادترین مردمان هستند.

ایران که هم زبان و هم‌فرهنگ تاجیکستان است در نقشه رنگ زرد به خود گرفته به این معنا که اگرچه ایرانی‌ها خود را شاد و سعادتمند نمی‌دانند اما اوضاعشان خیلی هم بد نیست. در یك نگاه کلی می‌توان مدعی شد مردم ایران به اندازه مردمان عربستان، هند، الجزیره و برزیل خود را به خوشبختی نزدیك احساس می‌کنند اما آنچه در این نقشه بیشتر از هر چیز قابل توجه است مناطق قهوه‌ای رنگی هستند که جزو ناسعادتمندترین کشورها طبقه‌بندی شده‌اند. نکته جالب‌تر این است که در این کشور ثروتمندترین کشور جهان (آمریکا) به همان اندازه قهوه‌ای رنگ است که کشورهای فقیر آفریقایی (نظیر زامبیا، آفریقای جنوبی، زئیر، آنگولا، سودان و چاد). اوضاع خوشبختی در روسیه هم چندان مساعد به نظر نمی‌رسد. این کشور پهناور که دشت‌های یخ‌زده سیبری را فراگرفته است، افسرده‌ترین کشور شمال آسیا و اروپا به حساب می‌آید.

کشورهای تازه استقلال‌یافته‌ای نظیر اوکراین و بلاروس که از بدنه اتحاد جماهیر شوروی جدا شده‌اند نیز به همان میزان افسرده هستند. نکته دیگر که در راهنمای سیاره خوشبخت توجه را به خود جلب می‌کند رنگ تیره کشورهای حاشیه خلیج‌فارس به‌خصوص امارات متحده عربی است که آن‌قدرها که برج‌ها و آسمان‌خراش‌هایش ادعا می‌کنند، سعادتمندی را به مردمانش هدیه نداده است. کشورهای خاکستری رنگ (نظیر افغانستان، عراق، سومالی و گرینلند) کشورهایی هستند که اطلاعات موثقی درباره آنها وجود ندارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=258214

vista.ir
Online Classified Service

راهنمای کوک کردن ساز مخالف



آموزش قاطعیت، از کودکی شروع می‌شود. اهمیت مهارت <قاطعیت> و <نه گفتن> وقتی آشکار می‌شود که نوجوانان و جوانان تحت فشار گروه همسالان قرار می‌گیرند و باید به بسیاری از رفتارهای پرخطر و آسیب‌رسان <نه> بگویند. همان <نه> که اکنون خیلی از افراد جامعه ما را از دام رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد و سیگار رهانیده است.

برای بسیاری از افراد مشکل است که به طور صادقانه احساسات خود را نشان دهند. این مساله ممکن است هنگامی که ما می‌خواهیم تصمیمی بگیریم، به امور شغلی بپردازیم یا با اعضای خانواده، دوستان و همکاران‌مان ارتباط و تعامل داشته باشیم، مشکل ایجاد کند.

قاطعیت یکی از مهارت‌های اساسی زندگی است که باعث توانایی بهتر در اداره وقت و زمان، افزایش احترام و اعتماد به نفس، افزایش توانایی بحث و مذاکره، افزایش توانایی تصمیم‌گیری و گسترش مهارت‌های ارتباطی می‌شود.

- قاطعیت

قاطعیت توانایی نشان دادن احساسات، عقاید، افکار و نیازهای خود به طور مستقیم، آشکار و صادقانه است، در حالی که ارزش‌ها و قوانین دیگران مورد حمله قرار نگیرد.

به نظر می‌رسد خیلی از افراد قاطعیت را با رفتارهای پرخاشگرانه و تند اشتباه می‌گیرند. قاطعیت به معنای پرخاشگری، عصبانیت و حمله کردن به طرف مقابل نیست زیرا در این وضعیت به قوانین احترام گذاشته نمی‌شود و احساسات طرف مقابل مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. چنین رفتارهایی مانع از شکل‌گیری روابط بین‌فردی مناسب می‌شود.

اما باید توجه داشت که پاسخ ما در مقابل خواسته‌ها و نظر دیگران پاسخی انفعالی نباشد زیرا که در این مورد گویی هیچ عملی روی نداده است و هیچ تصمیمی گرفته نشده است، افرادی که منفعل عمل می‌کنند و بر خواسته‌های خود پافشاری نمی‌کنند، با بروز خشم و نارضایتی خود مشکل دارند یا روش صحیح ابراز هیجان را نمی‌شناسند.

این افراد می‌ترسند دیگران را از خود بیازارند و به این دلیل احساسات و خواسته‌های خود را انکار یا مهار می‌کنند.

● حقوق ۱۰ گانه

فراموش نکنیم که هر کدام از ما حق داریم:

۱) به درخواست و تقاضایی که از ما می‌شود <نه> بگوییم.

۲) برای هر کاری که انجام می‌دهیم، به دیگران دلیل ارایه ندهیم.

۳) اجازه ندهیم دیگران، درخواست‌های زیادی از ما داشته باشند.

۴) از دیگران بخواهیم اشتباهی را که مرتکب شده‌اند و روی ما تاثیر منفی گذاشته است، اصلاح کنند.

۵) وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم، بخواهیم به خواسته‌های ما گوش دهند.

۶) اگر دوست داریم، زمانی را تنها باشیم.

۷) خودمان رفتارهایمان را ارزیابی کنیم و فقط به ارزیابی‌های دیگران گوش ندهیم.

۸) اگر اشتباه کردیم، مسوولیت آن را بپذیریم.

۹) نگذاریم مورد سوءاستفاده دیگران قرار گیریم.

۱۰) احساسات و افکار خود را به صورت تمایل بیان کنیم.

● ۲۵ قدم به سوی قاطعیت

۱) در ابتدا مشخص کنیم چه می‌خواهیم بگوییم؛ <بلی> یا <خیر.> اگر مطمئن نیستیم، بگوییم <لازم است مدتی فکر کنم> و زمان پاسخ دادن را برای فرد مقابل مشخص کنیم.

۲) نسبت به احساسات، نیازها، عقاید و نظر خودمان روراست و صادق باشیم و آنها را بشناسیم.

۳) درخواست‌های منطقی خود را مشخص، صریح و محکم بیان کنیم.

۴) اهداف و مقاصد خود را به روشی مستقیم و صادقانه بازگو کنیم.

۵) خواسته‌های خود را بدون شرمندگی و معذرت خواهی بیان کنیم.

۶) تا جایی که امکان دارد، به طور خلاصه دلیل خود را برای مخالفت بگوییم و از دادن توضیحات زیاد خودداری کنیم.

۷) اگر کاملا متوجه خواسته و پیام طرف مقابل نشدیم، برای روشن شدن موضوع سوال کنیم و توضیح بخواهیم.

۸) مستدل بودن رفتارمان برای خودمان، باعث می‌شود احساس خوبی راجع به خود و رفتارمان داشته باشیم.

۹) اجازه ندهیم که دوستان و اطرافیان ما، رفتارها و ارزش‌های خود را به ما تحمیل کنند. در عوض به آنها فرصت بدهیم تا بدانند ما چه فکر و چه احساسی داریم و چه می‌خواهیم.

۱۰) از کلمه <نه> استفاده کنیم و آماده باشیم تا در صورت انتخاب آن چنانچه لازم شد، توضیحی نیز برایش ارایه دهیم.

۱۱) وقتی کاری را نمی‌خواهیم انجام دهیم، بگوییم <نه> و از کلمات و جملاتی که نشانگر تردید است مانند: <خوب می دانی، آخه من...، شاید...> استفاده نکنیم.

۱۲) بهتر است به جای عبارت <من نمی‌توانم...> یا <من نباید...> از عبارت <من تصمیم دارم که این کار را نکنم> یا <من نمی‌خواهم...> برای بیان مخالفت خود استفاده کنیم تا توان و قاطعیت خود را ابراز کنیم.

۱۳) شاید لازم باشد در مقابل خواسته دیگران، بارها امتناع و مخالفت خود را تکرار کنیم، در این صورت لازم نیست هر بار توضیحات جدید بدهیم، تنها کافی است <نه> را تکرار کنیم و دلایل اولیه خود را بگوییم.

۱۴) اگر طرف مقابل ما پس از هر بار <نه گفتن> باز هم بر خواسته‌اش اصرار دارد، سکوت کنیم یا موضوع بحث را عوض کنیم، حتی شاید لازم باشد مکالمه را قطع و محل را ترک کنیم.

۱۵) از سوالات چرایی اجتناب کنیم. این نوع سوالات باعث حالت تدافعی در طرف مقابل ما می‌شود.

۱۶) قوانین دیگران را بشناسیم، به آنها اهمیت بدهیم و برایشان احترام قایل شویم.

۱۷) می‌توانیم احساس شخصی را که خواسته او را رد کرده‌ایم، بیان کنیم تا به او بفهمانیم که متوجه شرایط او هستیم مانند <من می‌دانم که این تو را ناراحت می‌کند اما...>

۱۸) از امتناع خود احساس گناه نکنیم.

۱۹) اگر با تقاضای اولیه فرد موافق نیستیم اما مایل هستیم به او کمك کنیم، می‌توانیم راه حل‌های دیگری به وی پیشنهاد کنیم. به عنوان مثال <من نمی‌توانم تمام عصر را بمانم و به تو کمك کنیم اما می‌توانم دو ساعت بمانم>

۲۰) ما این حق را داریم که عقیده خود را عوض کنیم و به تقاضایی که در ابتدا پاسخ مثبت داده‌ایم، با ارزیابی دوباره، پاسخ منفی بدهیم.

۲۱) برای نشان دادن احساس عصبانیت و ناراحتی خود، از ضمیر <من> به جای استفاده از ضمایر مخاطب استفاده کنیم تا کلام ما لحن سرزنش پیدا نکند. مناسب‌تر است که بگوییم <من خیلی ناراحت می‌شوم وقتی به نظر من توجه نمی‌کنید> تا اینکه بگوییم <شما خیلی بی‌خیال هستید و برای نظرهای دیگران هیچ ارزشی قایل نمی‌شوید.>

۲۲) در هنگام ارتباط با دیگران، از وضعیت بدنی و تن صدای مناسب استفاده کنید. به عنوان مثال، تن ضعیف صدا، شانه‌های افتاده و نگاه غیرمستقیم نشانگر ترس، تردید و انفعال است و طرف مقابل را برای درخواست‌های غیرمنطقی‌اش بی‌پرواتر می‌کند. باید مطمئن شویم ژست غیرکلامی ما منعکس‌کننده پیام کلامی و نشانگر قاطعیت ماست. باید از ارتباط چشمی مناسب استفاده کنیم و لحن صدای‌مان محکم و مودبانه باشد. باید توجه داشت که داد و فریاد، ژست‌های تهاجمی و نگاه گستاخانه، نشانگر پرخاشگری و زیر پا گذاشتن قوانین و حقوق دیگران است.

۲۳) در یك فاصله مناسب و راحت از طرف مقابل بایستیم یا بنشینیم. تعیین این فاصله به عهده خود ماست.

۲۴) در صورت لزوم، پیام خود را تکرار کنیم و اگر فکر می‌کنیم هدف و پیام‌ها به خوبی و روشنی دریافت نشده است، آن را توضیح دهیم.

۲۵) زمانی که در موقعیتی قرار می گیریم که لازم است پاسخ <نه> بگوییم و مخالفت خود را با عقیده، نظر و خواست دیگران مطرح کنیم همیشه این سوالات را از خودمان بپرسیم که:

ـ آیا توانستم پیام خود را هر چه واضح‌تر و روشن‌تر بیان کنم؟

ـ چقدر درباره چیزی که می‌خواستم بگویم به طور خاص و مشخص عمل کردم؟

ـ آیا ممکن است دوباره پیام خود را تکرار کنم؟ آیا با انجام آن احساس راحتی می‌کنم؟

ـ علاوه بر کلام خود، چگونه از زبان بدن خود برای انتقال پیامم استفاده کردم؟

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=266423

vista.ir
Online Classified Service

راههای رسیدن به هدف



همه ی ما دوست داریم که برنده باشیم و نه بازنده . ولی آیا میل به برنده بودن به تنهایی کافی است؟ با این که زندگی همواره توام با پیکار نیست، اما شاید بتوان آن را به صحنه ی بازی پیچیده ای تشبیه نمود ، که پیروزی در آن ، رمز و رازی دارد. سیدنی . جی . هریس نویسنده ای سرشناس و واقع گراست که رموز برنده شدن را در میدان زندگی می شناسد و برای مودفقیت در آن ، راه هایی ساده پیشنهاد میکند. اگر برنده بودن را به عنوان



هدف زندگی خود انتخاب کرده اید، این مطلب راهنمای خوبی برای شما خواهد بود

●اولین هدف گیری

▪برنده متعهد میشود.

▪بازنده وعده میدهد.

▪وقتی برنده ای مرتکب اشتباه میشود، میگوید: اشتباه کردم.

▪وقتی بازنده ای مرتکب اشتباه میشود، میگوید: تقصیر من نبود.

▪برنده بیش از بازنده کار انجام میدهد، و در انتها باز هم وقت دارد.

▪بازنده همیشه آنقدر گرفتار است که نمیتواند به کارهای ضروری به پردازد.

▪هراس برنده از باختن به آن اندازه نیست که بازنده باطنا از برنده شدن دارد.

▪برنده به بررسی دقیق یك مشكل می پردازد.

▪بازنده از کنار مشکل گذشته ، و آن را حل نشده رها میکند.

▪برنده میگوید: بیا برای مشکل راه حلی پیدا کنیم.

▪بازنده میگوید: هیچ کس راه حلی را نمیداند.

▪برنده می داند به خاطر چه چیزی پیکار میکند و بر سر چه چیزی توافق و سازش نماید.

▪بازنده آن جا که نباید، سازش میکند، و به خاطر چیزی که ارزش ندارد، مبارزه میکند.

▪برنده با جبران اشتباهش، تاسف و پشیمانی خود را نشان میدهد.

▪بازنده می گوید: «متاسفم» ، اما در آینده اشتباه خود را تکرار میکند.

▪برنده مورد تحسین واقع شدن را به دوست داشته شدن ترجیح میدهد، هر چند که هر دو حالت را مد نظر دارد.

▪بازنده دوست داشتنی بودن را، به مورد تحسین واقع شدن ترجیح میدهد، حتی اگر بهای آن خفت و خواری باشد.

▪برنده گوش می دهد.

▪بازنده فقط منتظر رسیدن نوبت خود، برای حرف زدن است.

▪برنده از میانه روی و نرمش خود احساس قدرت میکند.

بازنده هرگز میانه رو و معتدل نیست گاهی از موضع ضعف، و گاهی همچون ستمگران فرودست رفتار میکند

▪برنده میگوید، باید راه بهتری هم وجود داشته باشد.

.بازنده میگوید، تا بوده همین بوده و تا هست همین است.

▪برنده به افراد برتر از خود، احترام میگذارد، و سعی میکند تا از آنان چیزی بیاموزد.

▪بازنده از افراد برتر از خود، خشم و نفرت داشته؟ و در پی یافتن نقاط ضعف آنان است.

▪برنده گامهای متعادلی بر میدارد.

▪بازنده دو نوع سرعت دارد، یا خیلی تند و یا خیلی کند.

●دومین هدف گیری

▪برنده میداند که گاهی اوقات ، پیروزی به بهای بسیار گرانی بدست می آید.

▪بازنده بسیار مشتاق برنده شدن است، در جایی که نه قادر به برنده شدن و نه حفظ آن است.

▪برنده ارزیابی درستی از تواناییهای خود داشته، و هوشمندانه از ناتوانی های خود، آگاه است.

▪بازنده از توانایی ها و ناتوانی های واقعی خود بی خبراست.

▪برنده مشکلی بزرگ را انتخاب می کند، و آن را به اجزای کوچکتر تفکیك میکند، تا حل آن آسان گردد.

زبازنده مشکلات کوچك را آنچنان به هم می آمیزد، که دیگر قابل حل شدن نیستند.

▪برنده می داند که اگر به مردم فرصت داده شود، مهربان خواهند بود.

▪بازنده احساس میکند که اگر به مردم فرصت داده شود، نامهربان خواهند شد.

▪برنده تمرکز حواس دارد.

▪بازنده پریشان حواس است.

▪برنده از اشتباهات خود درس میگیرد.

▪بازنده از ترس مرتکب شدن اشتباه، یادگرفته که اقدام به هیچ کاری نکند.

▪برنده میکوشد تا مردم را هرگز نیازارد، مگر در مواقع نادری که این دل آزاری در راستای یك هدف بزرگ باشد.

▪بازنده نمیخواهد به عمد دیگران را آزار دهد، اما ناخودآگاه همیشه این کار را میکند.

▪برنده ثروت اندوزی را وسیله ای برای لذت بردن از زندگی می داند.

▪بازنده مال اندوزی را هدف خود قرار میدهد، بنابراین گذشته از میزان انباشت ثروت، هیچگاه نمیتواند خود را برنده محسوب کند، و هرگز برنده نمیشود.

▪برنده نسبت به فضای اطراف خود حساس است.

▪بازنده فقط نسبت به احساسات خود حساس است.

●سومین هدف گیری

▪بازنده شکستهای خود را ناشی از، تبعیض یا سیاست می داند.

برنده ترجیح می دهد که، خود را مسئول شکست هایش بداند، و نه دیگران را ولی وقت زیادی را صرف عیب جویی نمیکند.

▪بازنده به قضا و قدر اعتقاد دارد.

▪برنده معتقد است، ما با کارهای درست و اشتباه خود، سرنوشت خویش را تعیین میکنیم.

▪بازنده از این که بیش از آنچه می گیرد، بدهد، احساس میکند بازنده است.

▪برنده در چنین موقعیتی احساس میکند که اعتبار خود را برای آینده تقویت می نماید.

▪بازنده اگر از دیگران عقب به ماند، تندخو و خشن میشود، و اگر جلوتر از دیگران باشد، بی احتیاطی میکند.

▪برنده در هر شرایطی که قرار بگیرد، آرامش و تعادل خود را حفظ میکند.

▪بازنده از این که خود و یا دیگران به نقایص وی آگاهی یابند، هراسان است.

برنده میداند که نارسایی های او جزیی از شخصیت وجودی اوست، در حالی که می کوشد تا آثار ناگوار این نقایص را به زداید، هرگز تاثیر آنها را انکار نمیکند.

▪بازنده هنگامی که از دیگران بدرفتاری میبیند، خشم و ناخشنودی خویش را به زبان نمی آورد و زجر می کشد، و با انتقام گرفتن از خود، شرایط بدتری را پدید می آورد.

برنده در چنین شرایطی آزادانه، رنجش و آزردگی خود را بیان نموده، تخلیه ی احساسی میکند، سپس مساله را به فراموشی می سپارد.

▪بازنده به «استقلال» خود می بالد، در حالیکه به واقع در حال خونسردی است. و به کار گروهی» خود می بالد، در صورتی که در حال دنباله روی است، و اراده ای از خود ندارد.

▪برنده میداند که کدام تصمیم ها را به طور مستقل بگیرد، و کدام یك را پس از مشورت با دیگران.

▪بازنده نسبت به برندگان حسادت کرده، و دیگر بازندگان را حقیر میشمارد.

▪برنده داوری او درباره دیگران با توجه به چگونگی استفاده آنان از توانایی ها و استعدادهای خودشان است، نه بر مبنای معیارهای موفقیت مادی و دنیوی. و برای یك «پسربچه واکسی» که کارش را استادانه انجام میدهد، در مقایسه با یك فرصت طلب تمام عیار احترام بیشتری قایل است.

▪بازنده فکر میکند که برای بازنده شدن و برنده شدن قوانینی وجود دارد.

▪برنده می داند که هر قاعده ای در هر کتابی را، می توان نادیده انگاشت ، جز یکی، «همانی که هستی و میخواستی ، باش» ، تنها برگ برنده ، در دنیا همین است.

▪بازنده به کسانی که از خودش قوی ترند، تکیه میکند، و عقده های خود را بر سر افراد ضعیفتر از خویش خالی میکند.

▪برنده روی پای خود می ایستد و از اینکه دیگران، به وی تکیه کنند، احساس تحمیل شدن نمی کند .

●چهارمین هدف گیری

▪برنده در وجود یك آدم بد، خوبی ها را می جوید و روی همین قسمت کار میکند.

بازنده در وجود یك انسان خوب، بدی ها را می جوید. از این رو ، به سختی میتواند با دیگران همکاری کند.

▪برنده در عین حال که تعصبات خود را میپذیرد، تلاش میکند که در هنگام قضاوت کردن بر این تعصبات غلبه کند.

بازنده منکر وجود هرگونه تعصب در خود است، و بنابراین در سراسر عمر، اسیر تعصبات خویش خواهد بود.

▪برنده هراسی ندارد از اینکه دریك موقعیت ضد و نقیض قرار گیرد، زیرا در افکارش خللی وارد نمی شود.

▪بازنده سازگار شدن با موقعیتهای ضد و نقیض را به کار شایسته ترجیح میدهد.

▪برنده بازی سرنوشت، و این حقیقت که شایستگی ها را همواره پاداشی نیست، بی آنکه دیدگاهی بدبینانه داشته باشد، درك میکند.

.بازنده بی آنکه بازی های سرنوشت را درك نماید، بدگمان است.

▪برنده میداند که چگونه میتوان جدی بود، بی آن که خشك و رسمی باشد.

▪بازنده غالبا خشك و رسمی است زیرا، فاقد توانایی جدی بودن است.

▪برنده آنچه را که ضرورت دارد، با متانت لازم انجام می دهد، و توان خود را برای راه حل هایی ذخیره می کند که، در آنها از حق انتخاب برخوردار است.

بازنده آنچه را که ضرورت دارد، با حالتی اعتراض آمیز انجام می دهد، و هیچ توان و نیرویی را برای گرفتن تصمیمات اخلاقی مهم باقی نمی گذارد.

▪برنده ارزش های اخلاقی را، به عنوان تنها منبع قدرت حقیقی می شناسد.

بازنده چون در باطن ، برای ارزشهای اخلاقی احترام اندکی قایل است، بیش از ظرفیت خویش در جهت کسب منابع قدرت بیرونی تلاش میکند.

▪برنده سعی میکند که رفتارهای خود را براساس نتایج منطقی آنها قضاوت کند، و رفتارهای دیگران را، براساس قصد و نیت آنها ارزیابی کند.

بازنده رفتارهای خود را براساس قصد و نیت خویش و رفتارهای دیگران را براساس نتایج آنها ارزیابی میکند

▪برنده دیگران را نکوهش می کند ولی آنها را می بخشد.

بازنده چنان بزدل است که قادر به نکوهش دیگران نیست، و چنان حقیر است که قادر به بخشیدن دیگران هم ، نیست.

●پنجمین هدف گیری

▪برنده پس از بیان نکته ی اصلی مورد نظرش، لب از سخن فرو می بندد.

▪بازنده آنقدر به صحبت ادامه می دهد، که نکته ی اصلی را فراموش میکند.

▪برنده هر امتیازی را که بتواند بدهد، می دهد، جز این که اصول بنیادی خود را فدا کند.

بازنده به خاطر هراس از دادن امتیاز به لجاجت خود ادامه می دهد، و این ، در حالی است که اصول بنیادی اش رفته رفته از بین می رود.

▪برنده ضعفهای خود را به خدمت توانایی هایش می گیرد.

بازنده توانایی های خود را هدر میدهد، زیرا که آنها را در خدمت ضعفهای خود به کار می گیرد.

▪برنده در برابر افراد سودمند و ناتوان، یکسان عمل میکند.

▪بازنده به تملق قدرتمندان پرداخته و ضعفا را تحقیر میکند..

▪برنده میخواهد مورد احترام دیگران باشد، اما ذهنش را درگیر آن نمیکند.

بازنده برای رسیدن به این هدف، دست به هر کاری میزند، اما سرانجام، با شکست روبه رو می شود و به هدف اش نمی رسد.

▪برنده حتی زمانی که دیگران وی را به عنوان یك خبره می شناسند، می داند که، هنوز خیلی چیزها را نمیداند.

▪بازنده میخواهد که دیگران او را یك خبره بدانند، و این نکته که : «بسیار کم می داند» را، هنوز نیاموخته است

▪برنده گشاده روست ، زیرا که میتواند بی آنکه خود را تحقیر کند، بر خطاهای خویش بخندد.

بازنده چون حتی در خلوت خویش ، خود را پست و حقیر می شمارد، در حضور دیگران نیز قادر به خندیدن بر خطاهای خود نیست.

▪برنده نسبت به ضعفهای دیگران، غمخواری میکند، زیرا ضعفهای خود را درك نموده و آنها را پذیرفته است.

▪بازنده دیگران را به دلیل ضعفهایشان خوار و خفیف می شمارد، زیرا وجود ضعف در درون خود را، انکار نموده و پنهان میکند.

▪برنده هر کاری که از دست اش بر آید انجام میدهد، و اگر سرانجام شکست خورد، به معجزه امید می بندد.

▪بازنده بدون آنکه کوچکترین تلاشی کند، به انتظار معجزه می نشیند.

▪برنده تا دم مرگ بیشتر از آنچه که از دیگران میگیرد، می دهد.

بازنده تا پای جان از این توهم دست بر نمیدارد که، «پیروزی » یعنی بیش از آنچه که می دهی، بستانی

▪برنده هنگامی که می بیند راهی را که در پیش گرفته است، با مسیر زندگانی او سازگار نیست، هراس از ترك کردن آن ، ندارد.

▪بازنده «نیمه ی راهی » را در پیش گرفته و به آن ، ادامه می دهد، و اهمیتی نمیدهد که به کجا منتهی می شود.

http://vista.ir/?view=article&id=237506

vista.ir
Online Classified Service

راههای مقابله با مشکلات زندگی



● مقدمه

آیا شما از این که بعضی‌ها چگونه با زندگی کنار می‌آیند، شگفت زده نمی‌شوید؟ آنها همیشه تیزهوش ، خوشرو و بانشاط هستند و هیچگاه در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شوند و در هنگام مواجهه با آن استوار می‌ایستند. در مقابل ، افرادی هم هستند که همواره شکایت دارند و گله می‌کنند، از کاه ، کوه می‌سازند و زندگی را با اخم و تخم سپری می‌کنند.

هر کسی به نوبه خود دارای مشکلات ، استرس‌ها و تنش‌های مخصوص به خود است. اما اگر شما بیاموزید که چگونه با آنها کنار بیایید در پایان ، پیروز از میدان خارج می‌گردید. معجزه‌ها به خودی خود روی نمی‌دهند، این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود ، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. برای برآمدن از پس مشکلات به نکات زیر توجه کنید.

● 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 کنید و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که مشکلات آنقدر بزرگ شوند که ندانید چگونه و از کجا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید.

● 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 واکنش‌تان نسبت به آن مشکل مثبت باشد یا منفی. واکنش منفی معمولا شامل احساس تهدید و خطر نسبت به مشکل است که یک واکنش زنجیره وار را پدید می‌آورد. فرد بیمناک ، احساس خشم توام با نفرت در خود می‌کند. نفرت و خشم تنها مشکل را وخیمتر می‌کند. برای مثال: اگر شما اضافه وزن داشته باشید، از این

که زیاد غذا می‌خورید از خودتان متنفر می‌شوید. شما می‌باید مثبت بیندیشید. خود را دوست بدارید، سپس خواهید دید که اراده تغییر شکل ظاهری خود را در خویش خواهید یافت.

- از کاه ، کوه نسازید.

آیا عادت دارید مشکلات را اغراق آمیز جلوه دهید؟ اگر الان بیکار هستید این بدین مفهوم نیست که هیچگاه قادر نخواهید بود شغلی بیابید. و اگر شرکت‌تان از رونق افتاده، بدین مفهوم نیست که به پایان خط رسیده‌اید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر در شرایط بسیار بدتری نسبت به شما قرار دارند. از منظر دیگری به مشکلات بنگرید و از خود سؤال کنید بدترین اتفاقی که می‌توانست برای شما روی دهد چه می‌توانست باشد؟ آیا می‌توانم آن را حل کنم؟

- 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، می‌توانست مشکلی بس وخیم‌تر و مصیبت‌بارتر برایتان رخ دهد که چنین نشده است.

- متعهد به خود باشید.

اکثر افراد شکست می‌خورند اما نه به خاطر آنکه فاقد هوش ، فراست ، توانایی ، فرصت یا استعداد می‌باشند، بلکه به این علت که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت یاد نمی‌کنند. که می‌توانند از آنها درس بگیرند یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند. در صورتی که اشتیاق خود را به زندگی از دست ندهید، حتی اگر زندگی تهی و پوچ به نظر آید شما قادرید موفق شوید.

- 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 می‌اندیشید، دیگران به کمک شما خواهند شتافت. هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید.

- بیندیشید، بیندیشید و باز هم بیندیشید

از خود سؤال کنید که واقعا مشکل شما چیست؟ بیکاری یا اعتماد به نفس پایین؟ مشکل شما عدم سرمایه کافی است یا خستگی و بی‌حوصلگی؟ چگونه می‌توانید مشکل خود را حل کنید؟ به دقت به مشکلات بپردازید و سپس مرحله به مرحله آن را حل کنید.

- منتظر چه چیزی هستید؟ معجزه‌ها به خودی خود روی نمی‌دهند.

این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید ، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود ، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی‌تر می‌گردند. پس اگر حقیقتا خواستار حل مشکلتان هستید، قدم پیش بگذارید و از پس آن برآیید.

- خودانگیخته باشید

شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تأثیر قرار دادن افکارتان می‌باشید. افراد فقط می‌توانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت این خود شما هستید که می‌توانید ایجاد تحول کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد، بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل از سوی شماست که اهمیت دارد. که برخی اوقات افراد شهامت آن را ندارند.

- ارتباط با مردم

آیا سعی می‌کنید با مردم ارتباط برقرار کنید؟ داشتن ارتباط یکی از جنبه‌های مهم زندگی است. امروزه عصر ما را عصر ارتباطات می‌نامند. در زمینه روابط انسانی جا برای پیشرفت زیاد است، بسیاری از مردم عصر ما در زمینه ایجاد ارتباط دوستانه با دیگران با مشکلات عدیده ای رو به رو هستند که از آن جمله می‌توان به منافع شخصی متضاد ، افکار منفی بازدارنده ، آزردگی‌های بی‌دلیل ، ناتوانی در همدردی با دیگران ، غرض ورزی و لجاجت کینه توزانه ، ناشکیبایی در مقابل تفاوت‌های فردی و ... اشاره کرد. وقتی از دوستی دل آزرده می‌شوید ، دل از او بر نکنید، به جای این کار بنشینید و فکر کنید و راه‌هایی برای بهبود روابط بیابید. هنر دوستی با دیگران ، از جمله والاترین هدف‌های زندگی است. دوستان خوب پشتوانه‌های با ارزشی در زندگی هستند.

- در زندگی برنامه‌ریزی داشته باشید.

مسلما همه باید در زندگی هدف داشته باشند. این هدف باید به قدری با ارزش و جذاب باشد که شما را برای فعالیت و تلاش برانگیزد. همیشه در رویای خود ببینید که به هدف‌تان رسیده‌اید. این کار انگیزه شما را بالا می‌برد. برای این کار نیز برنامه‌ریزی لازم است. هرگز ، باری به هر جهت ، زندگی نکنید. زندگی گذران عمر نیست. چنین افکاری ، پوچی آور است. با برنامه‌ریزی مرتب و زمان‌بندی‌شده برای رسیدن به هدف تلاش کنید. همه اینها مستلزم خلاقیت شماست.

● نیروی خلاق درون

موفقیت‌های کوچک خود را بی‌اهمیت جلوه ندهید. این موفقیت‌ها پایه‌هایی هستند که می‌توانید نیروی درون خود را بر محور آن بنا کنید. باید یاد بگیرید تا در ذهن خویش لحظات خوب زندگی را مجسم کنید و در قلب‌تان آنها را احساس کنید تا ملکه وجود شما شوند. بارها و بارها نیروی موفقیت را در وجود خویش تولید کنید. باید درک کنید که انسانی ارزشمند هستید ، تقصیرها را فراموش کنید. تصویر موفقیت را در ذهن خویش وسعت بخشید و آن را با تجربه‌های جدید تکمیل کنید.

● واقع بین باشید.

قبل از هر چیز واقعیات زندگی را تصدیق کنید. با در نظر گرفتن واقعیت‌ها، هدف‌گیری و برنامه‌ریزی نمایید. با تحریف حقایق و با دروغ گفتن به خود هیچ چیز عاید شما نخواهد شد. این کار ممکن است اهداف شما را منحرف کند.

● عفو خود و دیگران

قبل از هر چیز باید خود را مشمول عفو قرار دهید. باید خود را از تصمیمات غیرعاقلانه و حرف‌های احمقانه گذشته تبرئه کنید. خطاها و لغزش‌های گذشته را به خود ببخشایید. از شکنجه دادن خویش به خاطر عقل و درایتی که باید در گذشته به خرج می‌دادید و ندادید، دست بکشید. خاطره تلخ صدها لغزش و خطای گذشته را از ذهن خود بشویید. زندگی خلاق ، بدون بخشیدن خود امکان پذیر نیست. کسی که توانایی بخشیدن خود را ندارد، شب از بی‌خوابی رنج می‌برد و روز از ملالت و خستگی. باید درک کنید که شما انسان هستید و انسان کامل و بی‌عیب و نقص وجود ندارد. به موفقیت‌های خود بیندیشید. وقتی خود را می‌بخشید به احتمال زیاد توانایی بخشیدن دیگران را نیز پیدا می‌کنید. شهد و شیرینی عفو خود و دیگران را بچشید.

● غلبه بر احساس تنهایی

میلیون‌ها انسان از بیم تنهایی عذاب می‌کشند. غلبه بر احساس تنهایی کاری دشوار است. انسان تنها ، تن به معاشرت کسانی می‌دهد که آنها را دوست ندارد و به انجام فعالیت‌هایی می‌پردازد که چندان شوقی بدان ندارد. تنهایی به معنای فیزیکی چندان مفهومی ندارد، چون غالبا در اطراف همه ، کسانی هستند. این احساس تنهایی است که مسئله ساز است. غم و غصه نیز موجب تنهایی است.

برای تسلط بر احساس تنهایی از تحمیل محدودیت‌های غیرمنطقی برخود بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید ، با تمام قوا به جنگ احساس ناتوانی بروید. جای دلتنگی برای گذشته را با احساس جدید توجه به روزهای خوش آینده عوض کنید. با قبول خود ، دیگران را نیز می‌پذیرید و براحساس تنهایی فائق آیید. هر روز موفقیت‌های گذشته را در آینده ذهن خود مجسم سازید تا هر روز با اعتماد به نفس بیشتر و با تصور ذهنی قوی‌تری به استقبال زندگی بروید.

● روز خلاق شما

مسلما دنیای ما دنیای بی‌عیب و نقصی نیست. اما باید بدانید علیرغم همه ایرادها ، نکته‌های مثبت هم هست و بر شماست که آنها را بیابید. در دنیای امروز است که باید خوش زیستن را یاد بگیرید. خلاقیت برای امروز ، هدف‌گذاری برای امروز، بیایید امروز را مغتنم بشماریم. برای ایجاد خلاقیت می‌توانید از عوامل زیر کمک بگیرید: تمرکز با شجاعت ، خودپردازی ، نظم و ترتیب ، اشتیاق ، رشد پیوسته ، هنر گوش کردن ، مُهر تایید ، پیروزی. قدم نخست برای رسیدن به روز خلاق ، فکر کردن به آن است. برای این کار باید ذهن خود را متمرکز کنید و با حذف افکار مزاحم ، در جهت تحقق خواسته‌های خود گام بردارید. لازمه این کار رها شدن از احساسات منفی است.

● خود پردازی

برای تسلیم نشدن در زندگی باید از امکانات و توانایی‌های خود استفاده کنید. برای تدارک زندگی خلاق باید لحظاتی از زندگی هر روز را به خلوت با خویش اختصاص دهید. با خودپردازی از اشتباهات خود درس بگیرید. تحمل شنیدن صحبت‌های دیگران را در خود پرورش دهید. گوش کردن ، هنر درک کردن نیز هست. تسلیم گرفتاری‌های زندگی نشوید. به تصویر ذهنی خود بها دهید و بر آن مهر تایید بزنید.

● نظم و ترتیب ، کلید طلایی شماست.

بدون آن زندگی خلاق میسر نیست. از تخیل خود در جهت تحقق آرزوهایتان مدد بگیرید. خود را در حال رسیدن به آنها مجسم کنید. برای رسیدن به هدف ، اشتیاق داشته باشید و انگیزه خود را از دست ندهید. باید به حرکت و پیشرفت ادامه داد. از روز خلاق خود استفاده کنید. برای استفاده از منابعی که در اختیار دارید هیچ وقت دیر نیست.

منبع : شبکه رشد

http://vista.ir/?view=article&id=325448

vista.ir
Online Classified Service

راهی برای حل مشکلات



پیشرفت سریع تکنولوژی ، موجب به هم ریختگی بسیاری از معادلات اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و ارتباطی در دنیای امروز شده است.

به طوری که هر روز ده‌ها و صدها مسئله و مشکل ذهن ما را به خود مشغول می‌کند. برای مثال امروزه والدین از خود می‌پرسند:

▪ آیا فرزند ما به میزانی که در بازی و کار با کامپیوتر توانایی دارد، در مهارت‌های اجتماعی نیز تواناست؟

▪ اگر در هنگام خرید یا استفاده از وسیله‌ی نقلیه، پول اضافی از او بخواهند، توانایی پاسخ‌گویی دارد؟

▪ آیا در مقابل درخواست نا به جای دیگران، قدرت «نه گفتن» و اعتراض و مقابله دارد؟

▪ آیا در مواقع لزوم می‌تواند از خود دفاع کند؟

امروزه افرادی که توانایی حل مسایل خود را داشته باشند، قطعاً در زندگی موفق‌ترند.

توانایی حل مسئله علاوه بر جسارت، نیازمند آموزش اساسی است که تا به حال کمتر به آن پرداخته و جایگاه پایین‌تری هم برایش قائل بوده‌ایم. از آن جایی که توانایی «حل مسئله» یکی از مهارت‌های اساسی زندگی محسوب می‌شود، در این مقاله به گامها و راهکارهای کسب مهارت «حل مسئله» اشاره شده است.

حل مسئله فرآیندی است که شخص با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود بتواند در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه‌ی مطلوب دست یابد.

● مراحل حل مسئله

۱) شناسایی یا طرح مسئله:

مرحله‌ای است که در آن ذهن (افکار یا احساس) شخص با مسئله یا مشکلی رو به رو می‌شود.

۲) جمع‌آوری اطلاعات:

برای این که مشکل یا مسئله دقیقاً مشخص و معلوم شود، ضروری است اطلاعات دقیق درباره‌ی آن موضوع را جمع‌آوری کند. جمع‌آوری اطلاعات معمولاً از طریق گفتگو با دیگران، خصوصاً متخصصین، تجارب، کتاب‌ها و سایر منابع رسانه‌ای و اطلاعاتی صورت می‌پذیرد. هر چه اطلاعات دقیق‌تر و مناسب‌تر باشد، فرد برای رسیدن به «حل مسئله» موفق‌تر خواهد بود.

۳) تعریف دقیق مسئله:

در این مرحله شخص با بررسی اطلاعات جمع‌آوری شده به ریشه و ماهیت مشکل خود پی می‌برد.

۴) تولید و خلق راه حل‌های مختلف:

در این مرحله شخص سعی می‌کند راه حل‌های مختلف را از طریق بارش فکری، تعامل و هم‌اندیشی با دیگران به دست آورد، همه‌ی راه حل‌های مختلفی که به ذهنش خطور می‌کند را بنویسد. هدف در این مرحله، فقط پیدا کردن راه‌حل‌های گوناگون است، نه این که کدامیک از راه‌های انتخاب شده بهتر و قابل قبول‌تر است!

۵) بررسی راه‌حل‌های گوناگون و انتخاب بهترین راه‌حل:

در این مرحله فرد هر یک از راه حل‌هایی که در مرحله‌ی قبل یادداشت شده بود را با نمره ارزش گذاری می‌کند تا دریابد کدامیک از راه‌حل‌ها کارایی‌بهتر و قابلیت اجرایی بیشتری دارد و به نوعی زودتر و بهتر می‌تواند مشکل یا مسئله را حل نماید. هدف در این مرحله بر خلاف مرحله‌ی قبل، قضاوت و داوری است و به بررسی کیفیت و محتوای راه حل ارائه شده می‌پردازد، سپس راه حل‌های نادرست را حذف می‌کند و بهترین راه حل ارائه شده را انتخاب کرده و به مرحله‌ی اجرا می‌گذارد.

۶) اجرا و ارزیابی:

پس از انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن، ارزیابی از مشکل یا مسئله، آغاز می‌شود.

اگر راه حل انتخاب شده موفقیت‌آمیز باشد، مشکل خاتمه پیدا می‌کند. اگر موفقیت‌آمیز نبود اولویت بعدی را به مرحله ی اجرا می‌گذارد.

در صورتی که فرد نتواند با پیاده کردن راه‌حل‌های ارائه شده به حل مشکل برسد، امکان دارد تعریف درست و دقیقی از مشکل نداشته است، پس توصیه می‌شود مجدداً مراحل را از تعریف دقیق مسئله شروع و ادامه دهد.

- بیشتر بدانیم (راهکار)

۱) کمک کنیم تا دیگران به کسب توانایی مهارت «حل مسئله» در زندگی خود بیشتر احساس نیاز نمایند.

۲) برای تقویت مهارت «حل مسئله» در خود یا دیگران باید به خصوصیات شخصیتی، احساس و رفتاری خود و آنان توجه ویژه داشته باشیم.

۳) در طرح «حل مسئله» به شرایط زمان و مکان نیز توجه داشته باشیم که، آیا شرایط برای بیان آن مسئله آماده است یا خیر؟

۴) از طریق همدلی با دیگران می‌توانیم آنان را در «حل مسئله» کمک کنیم بدون آن که در آنان مقاومت ایجاد نماییم.

۵) برای «حل مسئله» ضروری است اطلاعات دقیق و لازم را از منابع مطمئن کسب نماییم.

۶) با ایجاد باور و نگرش مثبت می‌توان در «حل مسئله» گام‌های موثرتری برداشت.

۷) اگر کسی برای حل مسئله‌ای از ما کمک خواست، بلافاصله راه حل ارائه ندهیم، بلکه ابتدا از او بپرسیم: خودت چه راه‌حل‌هایی به ذهنت می‌رسد؟ و بعد او را در میسر «حل مسئله» راهنمایی کنیم.

۸) از طرح مسئله یا مشکل از سوی فرزندان یا دوستان و نزدیکان استقبال نماییم.

۹) از به کار بردن کلماتی مانند «مشکل خودت است»، «به من ربطی ندارد» خودداری کنیم.

۱۰) همیشه اولین راه حل بهترین راه حل نیست، حتماً نیاز به بررسی بیشتر و دقیق‌تری دارد.

۱۱) به یاد داشته باشیم که همیشه کوتاه‌ترین راه، بهترین راه نیست.

۱۲) در مواجهه با انبوهی از مشکلات به هم تنیده سعی کنیم تا مشکلات را از نظر اهمیت و مهم بودن اولویت‌بندی کنیم.

۱۳) اگر راه‌حلی را انتخاب کردیم ولی به نتیجه نرسیدیم، مایوس نشده، به دنبال راه‌حل‌های دیگری برای پیدا کردن حل مشکل یا مسئله باشیم، چرا که شکست یک راه حل، پایان تمام راه‌حل‌ها نیست.

۱۴) اگر اجازه دهیم کودکان پاسخ سوالاتشان را خودشان کشف کنند، در سنین بالاتر توانایی حل مسئله‌ی بیشتری را خواهند داشت.

۱۵) تمسخر راه حل‌های اولیه در کودکان، کسب توانایی «حل مسئله» را در آن‌ها به تاخیر می‌اندازد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=280867

vista.ir
Online Classified Service

راهی ساده برای تعالی بیشتر



در طول زندگی بارها حرفها و حکایات بسیاری در خصوص رسیدن به تعالی و معرف شنیده ایم. در برخی از موارد نیز با آنها هم ذات پنداری کرده ایم. به هر حال برای گرفتن تاثیر بیشتر و گام برداشتن در این راه، توجه به چند قاعده و ساده رهگشا می باشد. ابتدا باید بدانیم که از زندگی چه خواسته ای داریم. بسیاری از افراد در زندگی روز مره غرق شده و بقدری به حساب و کتاب روزمره گرفتار شده اند؛ که حتی گذشت زمان را حس نمی کنند گاهاً نیز می گویند انگار همین دیروز بود یا اینکه به زمین و زمان می نالند، که این گفته ها یعنی در گیری در روز مره گی و دست و پا زدن در باتلاقی که برای خود ساخته اند.

بهترین کار اینست که در برابر خود خلوت کرده و خواسته های خود را از زندگی با خود در میان گذاشت. در واقع باید خودمان بدانیم که خودمان چه می خواهیم و از خواسته خودمان با خبر گردیم به زبان ساده وقتی خودمان ندانیم چه می خواهیم چطور می توانیم به آنچه که می خواهیم ولی نمی دانیم دست یابیم. بنابراین با خود صادق باشیم و خواسته های خود را برای خود بیان کنیم. البته سعی کنیم تا حدامکان خواسته های معقول و دستیافتنی را طلب کنیم. قاعده بعدی این است که خواسته های خود را واقعی مطرح کنیم گرچه نگرش مثبت باعث طیب خاطر و آرامش فکری و روحی می شود ولی در شرایط واقعی عاملی برای سرخوردگی خواهد بود. بنابراین بهتراست که خواسته ها واقع گرانه مثبت باشند تا در عمل ممکن و دستیافتنی تر باشد. واقع گرایانه مثبت در اصل عاملی برای حرکت به سمت نیل به برکت خواهد بود.

این نگاه با خود راه حلهایی نیز به همراه دارد. وقتی موضوعی بصورت واقع گرایانه مثبت در ذهن عنوان می شود بصورت نا خود آگاه فکر را به سمت تعالی می کشاند. بنا براین فکر و تامل به جنبه مثبت به صورت خود کارو خودجوش در راستای رسیدن به نتیجه فعال می شود. منظور از خواسته مثبت عنوان نمودن موضوع به صورت مثبت است مثلا به جای اینکه بگوییم پول ندارم بگوییم خواسته من پول مورد نیاز است. در صورتی که به موضوعی به صورت منفی گرایانه نگاه شود. روح و روان دچار افسردگی و تالم می گردد. که این خود برای ساخت و ارائه راه حل کفایت نداشته و انسان را از تفکر سازنده دور می کند. مرحله بعدی ممارست و مراقبه از خواسته نگرش مثبت به موضوع است که باید در کلیه امور از مسائل جزئی گرفته تا در موراد بحرانی و آنی رعایت شود. منظور از موارد بحرانی و آنی آنست که در شرایطی که فکر در توفان حوادث دچار سردر گمی می شود نیز از فکر اصلی خود غافل نشویم. این کار در ابتدای امر سخت خواهد بود و اغلب از آن غافل شدن بخصوص در زندگی امروزی امری عادی و محتوم خواهد بود. ولی در صورت توجه و مراقبه می توان آن را تعمیم داد و به سایر امور زندگی مثلاً خودداری از خشم و غیره نیز آن را تسریع بخشید. معمولاً مواقعی که در روزه مره گی در گیرمی شویم از هم راستایی با خواسته مثبت فاصله می گیریم یا مواقعی که با یک

پدیده آنی و بحرانی برخورد می کنیم نیز خواسته ها را فراموش کرده درگیر ذهنیات منفی نیز می گردیم. ولی در صورت ممارست و مراقبه کم کم می توان این حالت را در وجود خود نهادینه نمود.

فکر کردن به اینکه چه خواسته ای داریم و آنکه آن را با نگاه مثبت در ذهن بپروانیم که یکی از روشهای ماندگاری و تداوم پندار نیکو همین است. در برخی از موارد بهتر است از قدرت ماندگاری نوشتن برای تمرکز بیشتر روی موضوع بهره برد. و بهره مندی از یک یا چند مصاحب در این زمینه فعال و علاقمند هستند در گفتگوهای پویا تکمیل کننده خواهد بود و حتی بهره بردن از کتاب و نوشتهای مناسب نیز می تواند به استمرار این معرفت و رسیدن به تعالی کمک شایانی داشته باشد به عبارتی حفظ حال نیکو بسیار مهمتر و سخت تر از رسیدن به حال نیکو اولیه است؛ که این مهم از طریق استمرار و ممارست حاصل می شود. همسنگ کردن خواسته ها با شرایط واقعی هم می تواند در حفظ و رسیدن به آنها یاری بخش باشد. در صورتی که بتوان مراحل فوق الذکر را به انجام رسانیده، ادامه داد به مرور زمان خواسته ها بصورت باور ذهنی تجلی پیدا می کنند.

باور جزیی از عادات و اعتقادات می شود که در رسیدن به منش و رفتار نقش مهمی را به عهده دارد. در زندگی بسیاری از امور دارای مراتب و توالی هستند که طی کلیه موارد و ترتیب در نیل به هدف جزیی از موضوع تعالی خواهد بود. در طول زندگی بارها شنیده ایم که که برخی از افراد دارای کرامات و ویژگی خاص هستند و در برخی از موارد آنها را با چشم خود دیده ایم جز با طی طریق از طریق ترتیب و توالی در امور و خواسته های معقول حاصل نمی شود. حتی برای ترک عادات نیز نیل به این روش کار ساز خواهد بود در واقع یک از کلیدهای رسیدن به تعالی همین است شاید در نگاه اول گفته شود که این را که همه می دانند و یا اینکه اگر اینقدر ساده است پس چرا به این راحتی دستیافتنی نیست. خود این گفته با این طریق در تضاد است و از حصول آن جلوگیری می کند. البته برای ترک عاداتی که سالها بلکه نسلهای متمادی در خانواده یا خاندان وجود داشته نیاز به زمان و مراقبه بیشتری را می طلبد و اغلب در شرایط آنی و بحرانی بیشتر نیاز به توجه و مراقبه دارد. در طی استمرار می توان به نتیجه مطلوب رسید.

یکی از روشهای مناسب پیدا کردن افرادی است که نسبت به این گونه مسائل علاقمند هستند و صحبت و گفتمان دراین باره می تواند منجر به ایجاد انگیزه گردد و باعث هم افزایی این نگرش نیز شود. برای استمرار نگرش باید هردفعه از نو شروع کرد و خواسته جدیدی را بطور مثبت را در وجود خود یافت.و آنرا در تمام احوال در ذهن پرواند و حتی با نزدیکان و دوستان مطرح نمود و به همین ترتیب به طور همیشگی دنبال نمود. ارزیابی یکی از موارد مهم برای سنجش پایداری و محکی برای مداومت در این باره است. ارزیابی می تواند توسط خود فرد و در پاره ای از موارد توسط نزدیکان و دوستان انجام گردد. در واقع ارزیابی، بررسی مراحل فوق در رسیدن به خواسته مورد نظر است که در یک دوره مثلاً یک ساعته، یک روزه، هفتگی، ماهانه و سالیانه و حتی بیشتر است و باید دید که به چه مقدار از این خواسته رسیده اید. و چه راهی برای ادامه درپیش دارید. و کدام مراحل را باید بیشتر دقت کنید در واقع می توان گفت این از ابتدا که تعیین و همسنگ سازی خواسته است تا مراقبه و ارزیابی یک تمرین برای فکر و تایید آن بر روی کردار و رفتار است که با سرشت آدمی همخوانی داشته و قابل حصول است.

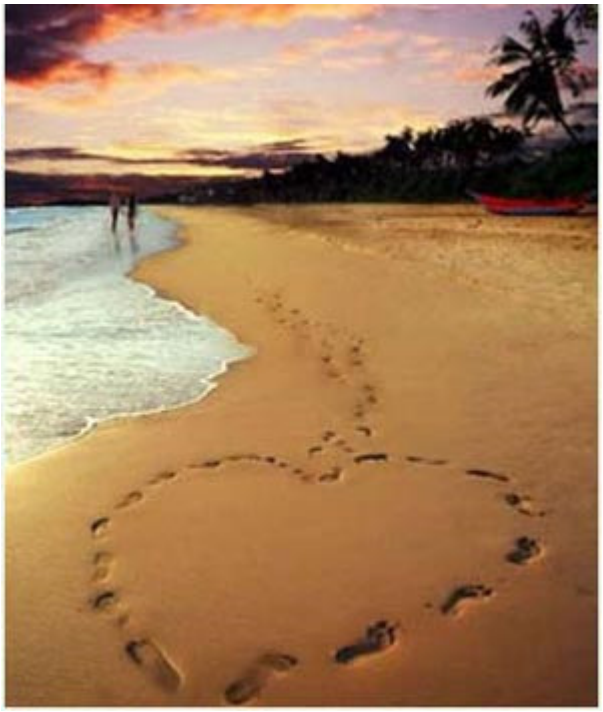
راز این کار در سادگی آن نهفته است اگر به قواعد عمل شود نتیجه بخش خواهد بود ولی اگر موردی مانند استمرار از قلم بیاقتد دیگر نمی توان به حصول آن اطمینان داشت . در خصوص مسائل ذهنی عبارت نمی توانم عبارتی نادرست و بازدارنده است که باید از زبان و فکر حذف شود و به جای آن از عبارت مثبت می توانم بهره برد. زیرا ذهن جایی است که در آن محدودیت وجود ندارد و خواسته از طریق ذهن متجلی می شود. البته هر می توانمی مناسب نیست و باید سنجیده و قابل حصول باشد. دقت در عدم تناقض در عمل به خواسته یکی از رموز کلیدی است که باید آن را بصورت هدفمند دنبال نمود. اگر خواسته با عمل همخوانی نداشته باشد نتیجه نهایی حاصل نمی شود و در واقع باید طوری رفتار کنید که انگار به خواسته های خود رسیده اید. به خاطر ملموس بودن توجه به این به موضوعات فرعی چون ارتباطات و نوع دوستی شایان توجه است. اگر به خود بها ندهید نمی توانید از دیگران انتظار داشته باشید که به شما بها بدهند و بجای از خود گذشتگی سعی کنید که نوع دوست باشید تا کام روا گردید.

در واقع شما اگر شاد باشید می توانید دیگران را شاد کنید. اگر خودتان غمناک باشید نمی توانید باعث شادی واقعی بشوید. توازن در خواسته مادی و معنوی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. بی توجه ای به یکی عواقب خود را بدنبال دارد توجه به مادیات مذموم و توجه صرف به معنویات دوری از مواهب و سلامت خواهد بود. که آن نیز پسندیده نیست. در خصوص نوع به توجه خصلتهای دیگران نیز بهتر است نکات مثبت آنها را در ذهن تداعی نمود؛ تا نکات منفی. تا بتوان راحتر با آنها معاشرت نمود و از خوبیهای آنها بهره مند گردید. سعی در تحول در خانواده و جمع دوستان می تواند تجلی نتیجه حاصله از این نگرش با عملکرد آن باشد . در خانواده به همراه پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر و فرزند این رفتار را بصورت جمعی نهادینه و ماندگار می شود که می تواند بهترین موضوع مورثی برای آیندگان باشد. تشکر و یادآوری در رسیدن به خواسته ها می تواند نقش

موثری در استمرار و توسعه آنها داشته باشد. تشکر و سپاسگزاری می تواند در مراحل فوق الذکر از ابتدا تا انتها در رسیدن به اهداف کمک کند و عاملی برای ادامه آنها باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=366100

رد پای عشق در زندگی، کار و کیفیت



هرکجا عشق آید و ساکن شود هرچه ناممکن بود ممکن شود در جهان هر کار خوب و ماندنی‌ست ردپای عشق در او دیدنی‌ست در تمام مدتی که در دوران ناگزیر دوری از کار سرگرم گردآوری مطالب کتاب «نقش دل در مدیریت» بودم، هنگام مرور مقاله «کار دلسوخته، محصول دلساخته» و چند خاطره کاری پیرامون پیوند کار، کیفیت، خلاقیت، اخلاق و انسانیت در کار با عشق پدیده‌ای ذهن مرا به خود جلب کرد و آن تعابیر، تعاریف و تصاویری از عشق بود که «تصویر عشق» از آن متولد گردید.

اما به راستی مگر می‌شود عشق را تعریف کرد؟ مولانا در دشواری آن می‌گوید:

هرچه گویم عشق را شرح و بیان چون به عشق آیم، خجل گردم از آن و درجای دیگری از مثنوی:

در نگنجد عشق در گفت و شنید عشق دریایی است بحرش ناپدید و خود در پایان شعر اعتراف کرده‌ام که:

«سالک» آری عشق رمزی در دل است شرح و وصف عشق کاری مشکل است اما آنچه موجب شد تا شما را در احساس خود در «تصویر عشق» شریک کنم، مفاهیم و تعابیری از کار و زندگی و کیفیت در پیوند با عشق است که می‌تواند شرایط و محیطکاری لطیف‌تر، باکیفیت‌تر و عارفانه‌تر و حتماً سودآورتری را فراهم آورد.

جبران خلیل جبران در کتاب «پیامبر» در فصل «کار» می‌نویسد: «کار با عشق آن است که پارچه‌ای را با تاروپود قلب خود ببافی بدان امید که معشوق تو آن را بر تن خواهدکرد... اگر نمی‌توانی با عشق کار کنی بهتر است کار خود را ترک کنی و بر دروازه معبد بنشینی و صدقات کسانی را که با عشق کار می‌کنند بپذیری...».

- تصویر عشق

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست عشق چیزی جز ظهور مهر نیست

عشق یعنی مهر بی‌اما،عشق یعنی رفتن با پای سر

عشق یعنی دل تپیدن بهر دوست عشق یعنی جان من قربان اوست

عشق یعنی مستی از چشمان او بی‌لب و بی‌جرعه، بی‌می، بی‌سبو

عشق یعنی عاشق بی‌زحمتی عشق یعنی بوسه بی‌شهوتی
عشق یار مهربان زندگی بادبان و نردبان زندگی
عشق یعنی دشت گلکاری شده در کویری چشمه‌ای جاری شده
یک شقایق در میان دشت خار باور امکان با یک گل بهار
در خزانی بر گریز و زرد و سخت عشق، تاب آخرین برگ درخت
عشق یعنی روح را آراستن بی‌شمار افتادن و برخاستن
عشق یعنی زشتی زیبا شده عشق یعنی گنگی گویا شده
عشق یعنی ترش را شیرین کنی عشق یعنی نیش را نوشین کنی
عشق یعنی اینکه انگوری کنی عشق یعنی اینکه زنبوری کنی
عشق یعنی مهربانی درعمل خلق کیفیت به کندوی عسل
عشق، رنج مهربانی داشتن زخم درک آسمانی داشتن
عشق یعنی گل بجای خارباش پل بجای این همه دیوار باش
عشق یعنی یک نگاه آشنا دیدن افتادگان زیرپا
زیرلب با خود ترنم داشتن برلب غمگین تبسم کاشتن
عشق، آزادی، رهایی، ایمنی عشق، زیبایی، زلالی، روشنی
عشق یعنی تنگ بی‌ماهی شده عشق یعنی ماهی راهی شده
عشق یعنی مرغهای خوش نفس بردن آنها به بیرون از قفس
عشق یعنی برگ روی ساقه‌ها عشق یعنی گل به روی شاخه‌ها
عشق یعنی جنگل دور از تبر دوری سرسبزی از خوف و خطر
آسمان آبی دور از غبار چشمک یک اختر دنباله‌دار
عشق یعنی از بدیها اجتناب بردن پروانه از لای کتاب
عشق زندان بدون شهروند عشق زندانبان بدون شهربند
در میان این همه غوغا و شر عشق یعنی کاهش رنج بشر
ای توانا ناتوان عشق باش پهلوانا، پهلوان عشق باش
پوریای عشق باش ای پهلوان تکیه کمتر کن به زور پهلوان
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر واگذاری آب را بر تشنه‌تر
عشق یعنی ساقی کوثر شدن بی‌پرو بی‌پیکر و بی‌سرشدن
نیمه شب سرمست از جام سروش در به در انبان خرما روی دوش
عشق یعنی خدمت بی‌منتی عشق یعنی طاعت بی‌جنتی
گاه بر بی‌احترامی احترام بخشش و مردی به جای انتقام
عشق را دیدی خودت را خاک کن سینه‌ات را در حضورش چاک کن
عشق آمد خویش را گم کن عزیز قوتت را قوت مردم کن عزیز
عشق یعنی مشکلی آسان کنی دردی از درمانده‌ای درمان کنی
عشق یعنی خویشتن را گم کنی عشق یعنی خویش را گندم کنی
عشق یعنی خویشتن را نان کنی مهربانی را چنین ارزان کنی
عشق یعنی نان ده و از دین مپرس در مقام بخشش از آئین مپرس
هرکسی او را خدایش جان دهد آدمی باید که او را نان دهد

در تنور عاشقی سردی مکن در مقام عشق نامردی مکن

لاف مردی می‌زنی مردانه باش در مسیر عاشقی افسانه باش

دین نداری مردی آزاده شو هرچه بالا می‌روی افتاده شو

در پناه دین دکانداری مکن چون به خلوت می‌روی کاری مکن

جام انگوری و سرمستی بنوش جامه تقوی به تردستی مپوش

عشق یعنی ظاهر باطن‌نما باطنی آکنده از نور خدا

عشق یعنی عارف بی‌خرقه‌ای عشق یعنی بنده بی‌فرقه‌ای

عشق یعنی آن چنان در نیستی تا که معشوقت نداند کیستی

عشق باباطاهر عریان شده در دوبیتی‌های خود پنهان شده

عاشقی یعنی دوبیتی‌های او مختصر، ساده، ولی پرهای و هو

عشق یعنی جسم روحانی شده قلب خورشیدی نورانی شده

عشق یعنی ذهن زیباآفرین آسمانی کردن روی زمین

هرکه با عشق آشنا شد مست شد وارد یک راه بی بن‌بست شد

هرکجا عشق آید و ساکن شود هرچه ناممکن بود ممکن شود

در جهان هر کار خوب و ماندنی است ردپای عشق در او دیدنی‌ست

«سالک» آری عشق رمزی در دلست شرح و وصف عشق کاری مشکل‌ست

عشق یعنی شور هستی درکلام عشق یعنی شعر، مستی والسلام

مطلب فوق ازمرحوم مجتبی کاشانی است روحش شادویادش گرامی باد

http://vista.ir/?view=article&id=282032

vista.ir
Online Classified Service

رسیدن به موفقیت، آرزوی مشترک تمام انسان 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 یك 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. 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.

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 پر تلاش نزدیك 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.

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 که 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 کرده بودند.

حقیقت این است که همه ما انسان ها در زندگی 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 اولین روزها 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 هایی 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 پر تلاش نزدیك 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 کولاك 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 محك می زند. در حقیقت ابرهای سیاه همان مشکلات روزمره انسان ها هستند؛ آنها همیشه می آیند تا شهامت افراد را محك 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 مشکلات 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.

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 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 یك 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 باید 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 یك شخص بی اراده و ضعیف قرار بگیرد. دنیا سکوهای افتخار و بهترین صفحات تاریخ را برای کسانی نگه می دارد که از همه بیشتر توانایی تحمل سختی ها و مشکلات را داشته باشند.

http://vista.ir/?view=article&id=237485

vista.ir
Online Classified Service

رعایت نکات مهم هنگام خرید



سال جدید در راه است و بزودی بسیاری از فروشگاهها و مغازه ها اقدام به حراج و فروش فوق العاده محصولات خود خواهند کرد. اگر از هم اکنون این ۱۰ تذکر را به یاد داشته باشید و در هنگام خرید آنها را تمرین کنید، کم کم به یک "خریدار متفکر" تبدیل خواهید شد و صحبتهای فروشنده ها یا حراج های ظاهری نمی توانند شما را گمراه کنند.

۱) شکاک باشید

- قبل از هر چیز، هر آنچه را می بینید یا می شنوید باور نکنید.
- اگر جنسی حراج شده، به قیمت جدید آن دقت کنید، ببینید آیا قیمت مناسبی است و ارزش خرید دارد یا خیر؟
- اگر برای جنسی به عنوان "بهترین موقعیت خرید" تبلیغ شده، فوری و کورکورانه برای خرید آن تصمیم نگیرید، مطمئن شوید آن



را احتیاج دارید یا خیر؟

▪ به تبلیغاتی که می بینید اعتماد نکنید، و اگر فروشنده ای ادعا می کند جنسی کمیاب است و یا برای خرید اکازیون است، حرف او را باور نکنید.

۲) در خرید کردن وسواس به خرج دهید

▪ پولتان را برای خرید اجناس بی استفاده هدر ندهید. قبل از خریدن مطمئن شوید حتما از جنس مورد نظر خوشتان آمده و اگر آنرا خریداری کنید، مورد استفاده بسیار دارد. به علاوه همیشه به خاطر داشته باشید که هر جنس باید به نسبت قیمتش، کیفیت مناسبی داشته باشد.

▪ قیمت اجناس مختلف در یک فروشگاه را با هم مقایسه کنید.

▪ قیمت یک جنس ثابت را در چندین فروشگاه مختلف با هم مقایسه کنید.

۳) عجله نکنید

▪ سعی کنید اولین نفری نباشید که یک محصول جدید را خریداری می کنید، چون ممکن است خراب از آب دربیاید.

▪ تحت تصمیمات ناگهانی خرید نکنید، بهتر است اول به چیزی که برای خریدش باید پول پرداخت کنید، فکر کنید.

▪ اگر قصد خرید جنسی را دارید، عجله نکنید، اگر مدتی صبر داشته باشید احتمالاً قیمتش پایین خواهد آمد.

۴) در تصمیمتان راسخ باشید

▪ اجازه ندهید فروشندگان در مواقعی که قصد خرید ندارید، برای شما در مورد جنسی توضیح بدهند.

▪ وقتی فروشندگان سعی می کنند اجناس بیشتری به شما بفروشند، خصوصا در رستوران، زیر بار نروید. در حد نیازتان خرید کنید.

۵) همیشه خودتان باشید

▪ تحت تاثیر جمع قرار گرفتن همیشه خرج تراشی به همراه دارد. به جای این کارسعی کنید سلیقه خودتان را داشته باشید و طبق آن خرید کنید، به دیگران کاری نداشته باشید.

▪ مجبور نیستید لباس ها و چیزهایی که دیگران دارند، شما هم برای خودتان بخرید.

۶) با آگاهی کامل خرید کنید

▪ حواستان باشد در مقابل پولی که پرداخت می کنید صاحب چه چیزی می شوید.

▪ قبل از خرید وسایل گران قیمت مانند لوازم الکترونیکی، حتما راجع به آن ها تحقیق کنید.

▪ هزینه های پنهان را در نظر داشته باشید، در برخی مواقع راه اندازی یک وسیله خریداری شده، نیاز به خرید وسایل جانبی و پرداخت هزینه های اضافی نیز دارد.

۷) واقع بین باشید

▪ فراموش نکنید که خرید یک لباس جدید یا یک جعبه آب نبات تاثیری در زندگی شما نخواهد داشت.

▪ فروشندگان وافراد بازاریاب همواره سعی دارند به شما بقبولانند که با خرید محصولات شرکتشان بسیاری از مشکلات شما حل خواهد شد، در حالیکه که اصلا این طور نیست.

۸) ابتکار به خرج دهید

▪ سعی کنید لذت ببرید، بدون اینکه پول زیادی خرج کنید.

▪ کتاب یا فیلم را به جای خریدن می توانید از دوستانتان یا از کتابخانه به امانت بگیرید.

▪ با فعالیت های بدون هزینه خودتان را مشغول کنید، مثلا به موزه یا پارک بروید.

۹) در هنگام خرید خودتان را کنترل کنید

▪ هنگام پرداخت پول این خود شما هستید که قدرت بله یا خیر گفتن دارید.

▪ هیچگاه وسوسه نشوید که همه پولی را که در جیب یا کیفتان دارید، خرج کنید.

▪ هنگام خرید سعی کنید به همه چیز نه بگویید ودر عوض، آن پول را در بانک بگذارید.

▪ به خاطر داشته باشید : هر قدر در مقابل خرید اجناس غیرضروری مقاومت کنید، پول بیشتری برای خرید لوازمی که واقعا مورد نیازتان است خواهید داشت.

۱۰) شاد و پر انرژی باشید

▪ اغلب موارد وقتی احساس کسالت و ناراحتی می کنید، وقتی حوصله تان سر می رود، به بیرون رفتن و هدر دادن پولتان وسوسه می شوید. سعی کنید به جای بیرون رفتن، کارهایی انجام دهید که حالتان را بهتر می کند، فوتبال بازی کنید، کتاب بخوانید، فیلم ببینید و ... ، اما اگر اصرا به بیرون رفتن دارید، با خود پول به همراه نبرید!

منبع : ایرانیان انگلستان

http://vista.ir/?view=article&id=280296

vista.ir
Online Classified Service

رفتار خوب ،لازمه موفقیت



در بحث تحول اداری، تکریم ارباب رجوع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در حقیقت هدف از تحول اداری، تکریم ارباب رجوع و تکریم انسان است.

تکریم انسان ریشه قرآنی دارد. قبل از اینکه انسان از سوی هم نوع خود مورد تکریم قرار گیرد، از سوی خداوند مورد تکریم قرار گرفته است. در بین مخلوقات خداوند متعال، انسان از ویژگی‌های بسیار ممتازی برخوردار است. خداوند هنگامی که انسان را آفرید خود را تحسین گفت (فتبارک‌الله احسن الخالقین. سوره مؤمنون، آیه ۴). سپس فرشتگان را در مقابل انسان به سجده وا داشت. در بین فرشتگان، شیطان تکبر ورزید و اطاعت امر نکرد و مطرود درگاه الهی شد. خداوند کرامت و جایگاه انسان را تا آنجا رفیع قرار داد که مسجود فرشتگان واقع شد و فرشته‌ای که انسان را سجده نکرد رانده درگاه باری‌تعالی شد. در جای دیگری از قرآن کریم آمده است: «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم» (سوره تین، آیه ۴): ما انسان را در مقام احسن تقویم (نیکوترین مراتب صورت وجود) آفریدیم.

در جای دیگر، مقام خلیفه الهی به انسان عطا شده است: «انی جاعل فی الارض خلیفه» (سوره بقره، آیه ۳۰).

علاوه بر مقام خلافت الهی، خداوند به انسان عظمت و شرافت دیگری بخشیده و آن، دمیدن از روح خود در او بوده است: «و نفخت فیه من روحی». اینکه خداوند از روح خود در انسان می‌دمد، نشانگر شرافت و قداست این مخلوق الهی است و همین ویژگی است که انسان را سزاوار تقدیس و تکریم فرشتگان ساخته است.

در آیه ۷۰ سوره اسرا، تکریم خداوند متعال نسبت به بنی‌آدم و بسیاری از مخلوقات مطرح شده است: «و لقد کرمنا و جعلنا هم فی البحر» : فرزندان آدم را حقیقتاً گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا برنشاندیم و از چیزهای پاک به ایشان روزی دادیم و بر بسیاری از آفریده‌های خود

آنان را به گونه‌ای برجسته برتری دادیم.

خداوند متعال، با وجود اینکه به انسان عقل و اختیار عطا فرمود، پیامبرانی را هم برای هدایت انسان به سمت زندگی شرافتمندانه و سعادتمندانه و نهایتاً برای رسیدن به کمال و قرب الهی مبعوث فرمود.

وجود نعمت‌های بیشمار الهی که مورد استفاده انسان بوده و هست و خواهد بود خود نشانه بزرگی از عنایت و تکریم خداوند نسبت به انسان است.

عقل و اختیار دو ویژگی مهم دیگری است که انسان را از سایر مخلوقات ممتاز کرده است. این دو ویژگی انسان را در مسیر هدایت و تربیت تعالیم آسمانی پیامبران قرار داده و باعث رشد و صعود انسان به مراتب کمال و مقامات والای انسانی می‌شود و عرصه کمال را تا سر حد فرشته شدن، بلکه بالاتر از آن می‌رساند. (بگذریم از انسانهایی که از عقل و اختیار خود در مسیر الهی استفاده نمی‌کنند و گمراهی یا اسفل السافلین را انتخاب می‌کنند.)

پیامبر گرامی اسلام(ص) سلام کردن را مستحب، اما پاسخ سلام دادن را واجب دانسته‌اند «حتی در نماز». این امر نشانه بارز و نماد عالی تکریم انسانی است که در امت اسلامی به عنوان یک تکلیف دینی، اخلاقی و اجتماعی رعایت می‌شود.

در دستورات حکومتی امام علی(ع) به والیان خود، بعد از توصیه به تقوای الهی، رسیدگی به امور مردم و تکریم آنان مورد سفارش و تاکید قرار گرفته است.

امام خمینی(ره) رهبر کبیر انقلاب اسلامی، آنچنان برای مردم عظمت قائل بودند که فرمودند: «به من «خدمتگزار» بگویید بهتر است تا رهبر.» مقام معظم رهبری هم همین سیره را دارند و دنبال می‌کنند.از آموزه‌های دینی تکریم انسان به همین اندازه اکتفا و بحث به سازمانها سوق داده می‌شود.

فلسفه وجودی سازمانها و ادارات و موسسات، برطرف کردن نیازهای انسان است. به عبارت دیگر، سازمان و اداره و موسسه‌ای ایجاد نشده است، مگر برای تأمین نیازهای مردم. هر سازمان و موسسه‌ای اعم از دولتی یا غیردولتی برای ارائه خدمت به مردم به وجود آمده است و کسانی که در آنها شاغل می‌شوند «مستخدم» نامیده می‌شوند. مستخدم یعنی خدمتگزار. بنابراین به فرض اینکه طرح و تکریم ارباب رجوع در نظام اداری کشور هم به عنوان یک تکلیف اداری مطرح نباشد، آموزه‌های دینی و فلسفه وجودی ادارات، سازمانها و موسسات ایجاب می‌کند که مردم در ادارات و سازمانها مورد تکریم قرار گیرند.

منظور از تکریم در نظام اداری چیست؟ چه کاری باید انجام شود تا تکریم تحقق پذیرد؟منظور از تکریم در نظام اداری این است که مکانیسم و فرایند انجام کار و نحوه برخورد با ارباب رجوع به گونه‌ای باشد که ارباب رجوع احساس رضایت کند.

مهمترین شاخص‌های رضایتمندی عبارتند از: سرعت در خدمات و کیفیت خدمات.

- سرعت ارائه خدمات

سرعت در خدمات، اطاله حضور ارباب رجوع را به حداقل می‌رساند و تحقق این شاخص بستگی به مهارت کارکنان دارد. بین مهارت کارکنان و سرعت خدمات رابطه مستقیم برقرار است. پیش‌بینی اجرای برنامه‌های آموزش ضمن خدمت برای کارکنان و الکترونیکی کردن بعضی خدمات و نیز اتوماسیون اداری در همین راستا است.

همچنین رضایتمندی یا عدم رضایت ارباب‌رجوع، عمدتاً و اصولاً مرتبط با کیفیت خدمات است. کیفیت در خدمات ابعاد متعدد و وسیعی دارد و دامنه آن از مناسب‌سازی فضای اداری و وجود امکانات رفاهی، فرآیند راهنمایی و اطلاع‌رسانی و ... تا برخورد انسانی رئیس و مرئوس و مکانیسم نظارت و ارزیابی را در برمی‌گیرد که تحقق هر یک از موارد یاد شده بستگی به تدابیر و شرایطی دارد که پرداختن به آنها در این مقوله میسر نیست.

در بحث کیفیت خدمات مهمترین عنصر، رفتار و برخورد خوب با ارباب رجوع یا مشتری است. این عنصر آن قدر مهم و مورد انتظار ارباب رجوع است که اگر با مراجعه به سازمان یا موسسه‌ای نیازش مرتفع نشود و به خواسته‌اش نائل نشود، اما مورد احترام قرار گیرد، از نزد مرجع راضی بیرون می‌رود. برعکس، اگر اداره و سازمان بسیار باشکوه و مجلل و واجد همه نوع امکانات هم باشد، اما ارائه خدمات توأم با تکریم و احترام نباشد، احساس رضایتمندی حاصل نمی‌شود.

نتیجه‌ای که از تأکیدهای مستمر قرآن کریم و همچنین جملات قصار پیامبر گرامی(ص) و ائمه اطهار(ع) در خصوص احترام به مقام انسان یا به عبارت دیگر، تکریم انسان می‌گیریم، این است که در جامعه امروز به ویژه در نظام مقدس جمهوری اسلامی باید با تکریم ارباب رجوع در

دستگاه‌های دولتی و غیردولتی، یکی از نشانه‌های برجسته دین اسلام را در تجلیل از مقام شامخ انسان به نمایش بگذاریم. تحقق این هدف می‌تواند یکی از پایه‌های اساسی تعالی جامعه را بنیان نهد.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=342858

vista.ir
Online Classified Service

رفتار که هر رابطه ای را از بین می برد



پیدا کردن کسی که بتوانید رابطه خوبی را با او ادامه دهید واقعاً یک نعمت است. وقتی با این فرد خاص وارد رابطه شدید، همیشه یادتان باشد که احترام به حریم شخصی و حفظ اعتماد برای بقای یک رابطه سالم از ضروریات است. اگر برخی حد و مرزهای رفتاری که اعتماد طرف مقابلتان را خدشه دار می کند، نادیده بگیرید، آسیبهای جبران ناپذیری به رابطه تان با او وارد می کنید.

من بعنوان یک راهنما و مشاور در زمینه دوستیابی هیچوقت قوانین سخت و سریع را برای روابط توصیه نمی کنم. با این وجود در این مقاله برخی از رفتارهایی را برایتان عنوان می کنم که بدون شک هر نوع رابطه ای را از بین خواهد برد. پس برای اینکه به شما کمک کنیم دیوار اعتماد رابطه تان را خراب نکنید، در زیر به ۶ رفتار بسیار زیان آور برای رابطه اشاره می کنیم که تا می توانید باید از انجام آن دوری کنید:

۱) کاوش در اطلاعات خصوصی

اگر شک کرده اید که طرف مقابلتان به شما خیانت می کند، آیا این اجازه را به شما می دهد که ایمیل های خصوصی او را چک کنید؟ یا پیام های گوشی همراهش را بخوانید؟ یا پروفایل شخصیش را وارسی کنید؟ پاسخ همه این سوال ها منفی است.

هیچوقت به هیچ قیمتی نباید درایمیل ها، اس ام اس ها و شماره های طرف مقابلتان کاوش کنید. بااینکار نه تنها اعتماد او را به خودتان از بین می برید، بلکه اعتماد او را به همه آن کسانیکه ایمیل ها و اس ام اس ها را برایش گذاشته اند خدشه دار می کنید.

۲) گفتن دروغ مصلحت آمیز

دروغ گفتن در یک رابطه تحت هر شرایطی بد است، گرچه همه ما همیشه اینکار را انجام میدهیم. اینکه برای جلوگیری از ناراحت شدن طرف مقابلتان به او دروغ بگویید، شاید به نظرتان تصمیم عاقلانه ای بیاید. اما واقعیت این است که وقتی آن دروغ برملا شود، که همیشه غیرقابل پیشگیری است، با اینکار چاله ای عمیقتر برای خودتان خواهید کند. وقتی گرفتار چنین موقعیتی شوید، بخواهید و نخواهید طرفتان را آزرده خاطر خواهید کرد و همه آنچه سعی داشتید با دروغ گفتنتان از آن جلوگیری کنید، به خاطر این فریبتان، حتی بدتر هم اتفاق می افتد. توصیه من این است که همیشه و در همه شرایط با طرفتان روراست و صادق باشید.

۳) جاسوسی کردن

هیچوقت نباید در وسائل خصوصی طرفتان (مثل کمدش، کیف پولش، دفترچه حساب پس اندازش و ...) کنکاش کنید. علاوه بر این، هیچ طوری نمی توانید این کنجکاوی را برایش توجیه کنید. مهم نیست که به چه چیز شک کرده باشید، برای تایید یا رد آن شک نباید در وسائل شخصی طرفتان جاسوسی کنید. وسائل شخصی او جزء حریم خصوصی او هستند و باید خصوصی و محرمانه بماند مگراینکه خودش به شما اجازه دیدن آنرا بدهد. این رفتار یکی از مخرب ترین رفتارها برای برهم خوردن روابط است که به کلی اعتماد طرف مقابل را به شما خراب می کند و باعث می شود او دیگر هیچوقت نتواند به شما اعتماد و اطمینان کند.

۴) بازی کردن نقش کارآگاه های خصوصی

یکی دیگر از راه های بدی که مردم سعی می کنند برای تایید رفتار مشکوک طرفشان از آن استفاده کنند این است که با تلاش برای گرفتن مچ طرف حین انجام آن عمل، نقش کارآگاه های خصوصی را بازی می کنند. این رفتار چه با رفتن در خانه او، در باشگاهش با محل کارش برای مطمئن شدن از بودن اتومبیلش در آنجا باشد یا دنبال کردن او با ماشین، عملی است که تحت هیچ شرایطی نباید مرتکب شوید. حتی اگر کاملاً مطمئن هستید که طرفتان چیزی را از شما پنهان می کند، تعقیب کردن راه پی بردن به آن نیست. اگر او متوجه شود که چندین و چند ساعت او را با ماشین دنبال می کرده اید مطمئناً هیچوقت دیگر به شما اطمینان نخواهد کرد.

۵) فرستادن دیگران برای انجام دستوراتتان

هیچوقت از یک دوست یا هر کس دیگری نخواهید که برای شما درمورد او اطلاعات جمع آوری کند. این یعنی هیچوقت کسی را نفرستید که دور و بر او بپلکد، حین کار از او عکس بگیرد، به تلفن ها و مکالمات او گوش دهد و از رمز و راز او شما را باخبر کند. همه اینکارها نه تنها اعتماد طرف مقابلتان را به شما از بین می برد بلکه بی اعتمادی شما را هم به او آشکار می کند.

۶) چک کردن مداوم

یکی از مهمترین راه هایی که نشان می دهد شما به کلی به طرفتان بی اعتماد هستید، رفتارهای پارانوئیدی و وسواسی است. بااینکه تماس گرفتن با طرفتان به طور مرتب مسئله ای کاملاً نرمال است اما اگر پشت هم به او زنگ بزنید و او را چک کنید که کجاست و چه می کند اصلاً خوشایند نیست. مثلاً اگر طرفتان نتواند چند ساعت تلفنش را جواب بدهد و بعد که به گوشی همراهش دسترسی پیدا کرد ببیند که ۵۰ بار با او تماس گرفته اید، نه تنها در نظرش فردی وسواسی جلوه می کنید که به زمین و زمان شک دارد، بلکه نشان می دهد که هیچ اعتمادی هم به او ندارید.

پس اگر خدای ناکرده به طرفتان مشکوک شدید که چیزی را از شما پنهان میکند، به جای اینکه مخفیانه به دنبال پاسخ آن بگردید، رک و راست با او در این رابطه صحبت کنید. حتی اگر دفعه اول که از او خواستید، نخواهد که به شما جواب درستی بدهد، بار دوم یا سوم این احتمال وجود دارد که شانس حرف زدن در این مورد را با او پیدا کنید. یادتان باشد اگر افکارتان را آزادانه با او درمیان بگذارید خیلی بهتر از آن است که بفهمد یکی از رفتارهای بالا را مرتکب شده اید.

مهم نیست که چقدر عشق در رابطه تان وجود داشته باشد، اگر اعتماد نباشد، این عشق ماندگار نخواهد بود. از بین بردن اعتماد هیچوقت رابطه را جلو نمی برد. درواقع، بااینکار فقط موجب برهم خوردن رابطه می شوید. نکته آخر که ذکر نکردم بدترین رفتاری است که هر رابطه ای را به نیستی می کشاند و آن هم خیانت است.

منبع : نشریه بازدم

http://vista.ir/?view=article&id=340373

vista.ir
Online Classified Service

رفتار نادرست در محل کار



یافتن شغل مناسب می‌تواند حدود ۳ تا ۱۵ ماه طول بکشد، اما برای از دست دادن آن تنها چند روز یا چند هفته کافی است. در اینجا به ۹ مورد از کشنده‌ترین سموم حرفه‌ای اشاره می‌کنیم:

۱) فقدان مهارتهای اجتماعی:

اندکی محبوبیت می‌تواند در پیشرفت هر شخص بسیار سودمند باشد. تحقیقات مراجع معتبری چون مرکز تجارت و بازرگانی هاروارد، نشان می‌دهد که افراد بدون تردید و با کمال علاقه حاضرند با همکارانی که چندان ماهر نبوده، اما دوست‌داشتنی هستند کار کنند و علاقه‌ای به کار با افراد بسیار ماهر اما فاقد نقاط مثبت شخصیتی ندارند. محققین متوجه شده‌اند که اگر کارمندی محبوب نباشد، مهارت او هم بی‌فایده خواهد بود چون توسط دیگر همکاران نادیده گرفته خواهد شد.

۲) نداشتن روحیه همکاری:

سازمانها و ادارات برای مقابله با کارکنانی که موجب واژگونی کارهای گروهی می‌شوند، روشهای متعددی دارند. افرادی که مدام با همکاران خود مخالفت کرده و در فضای عمومی به تخریب آنان دست می‌زنند، دیر یا زود کار خود را از دست می‌دهند.

۳) نرسیدن به ضرب الاجل:

اگر آخرین فرصت انجام کاری روز چهارشنبه است، تحویل آن در اولین ساعات روز پنج‌شنبه فایده‌ای نخواهد داشت. سازمانها به افرادی قابل اتکا نیاز دارند. نرسیدن به ضرب‌الاجل نه تنها رفتاری غیرحرفه‌ای است، بلکه می‌تواند موجب از بین رفتن نتایج کار دیگران و برهم خوردن برنامه کاری افراد دیگر شده، وجهه مدیر شخص را از بین ببرد. هنگامی که تعهدی می‌دهید، بهترین کار این است که کمتر وعده داده و بیشتر عمل کنید و در صورت لزوم تا صبح بیدار مانده، کار را تمام کنید.

۴) رسیدگی به امور خصوصی در ساعات کاری:

تماسهای تلفنی شخصی را به حداقل و کوتاه‌ترین مدت رسانده و از پاسخ دادن به تلفنهایی که موجب پریشانی شما می‌شوند، خودداری کنید. در ضمن در ای-میلهایتان از نوشتن مطالبی که نمی‌خواهید توسط رئیستان خوانده شود، خودداری کنید. بسیاری از سیستمها پیامهای پاک شده را در یک فایل اصلی نگه می‌دارند.

۵) منزوی بودن:

خود را از دیگران جدا نکنید. در محل کار با افراد هم رشته و همکار خود آشنا شده و با آنها رفاقت کنید. کسانی که ارتباطات موثری ایجاد می‌کنند، می‌توانند با اطلاع داشتن از چند و چون کارها، سریع‌تر از حد معمول مراحل اداری کارها را گذرانده و موفقتر عمل کنند. این اشخاص در تیمهای موفقتر به کار گرفته شده و گزارش کار بهتری دریافت خواهند کرد، زودتر ترفیع گرفته و معمولا در فهرست پاداش هستند.

۶) ترس از ریسک یا شکست:

اگر به خودتان اعتقاد نداشته باشید، کس دیگری هم به شما اطمینان نخواهد داشت. سعی کنید همواره در حالت توانا باشید. به جای اینکه بگویید <تا بحال چنین کاری انجام نداده‌ام> بگویید <می‌توانم خیلی زود از آن سر در بیاورم.> از شکست و اشتباه نترسید. اگر اشتباه کردید، به آن اعتراف کرده و به کار ادامه دهید. از همه مهمتر اینکه هر موقعیتی را به چشم فرصتی برای آموختن در نظر بگیرید. به یاد داشته باشید که به تدریج، ترس از ریسک، بسیار مخرب‌تر از اشباهات احتمالی خواهد بود.

۷) نداشتن هدف:

شکست در نرسیدن به هدف نیست، بلکه در نداشتن هدف است. برای خود اهدافی درنظر بگیرید و برنامه روزانه خود را بر مبنای رسیدن به آنها تنظیم کنید. اولویتهای خود را بشناسید و بر اموری متمرکز شوید که حامی اهداف شما باشند.

۸) بی‌توجهی به ظاهر:

خوب یا بد، ظاهر مهم است. افراد از ظاهر شما نتایج مختلفی استخراج می‌کنند. پس هرگز با ظاهری آشفته و با البسه نامناسب در محل کار حاضر نشوید. صادق باشید، خوب صحبت کنید و از به کار بردن اصطلاحات عامیانه و عبارات پرکننده چون <به اصطلاح> و <به قول معروف> و... خودداری کنید. تصویر شما باید سرشار از شایستگی، شخصیت و تعهد باشد.

۹) بی‌ملاحظه بودن:

اتاقها، راهروها، آسانسور و دستشویی و حتی سرویس اداره، قلمرو شخصی شما نیست. مراقب باشید که کجا گفتگویی را شروع کرده، چه می‌گویید و طرف صحبتتان کیست. لطیفه‌های ناجور تعریف نکنید، از برملا کردن اسرار شرکت، شایعه‌پراکنی درباره همکاران و اظهارنظر شخصی درباره مذهب، نژاد، لهجه و رئیس خود بپرهیزید.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

http://vista.ir/?view=article&id=300868

vista.ir
Online Classified Service

رفتارهای ماهرانه در موقعیت های دشوار



ما همه انسانیم و ممکن است گاهی در بعضی موقعیت های اجتماعی احساس ناراحتی، دست و پا چلفت بودن، کمرویی و خجالت کنیم و نتوانیم آنچه را که درمورد آن فکر می کنیم صراحتا بر زبان آوریم و کلمات مناسب برای ابراز آن را پیدا نمی کنیم. ممکن است در یک مراسم ترحیم یا روزی باشد که یکی از همکارانتان از کار اخراج می شود. ممکن است هر جایی این احساس را تجربه کنید.

- با این احساس مقابله کنید

چیزی که مهم است این است که یاد بگیرید چطور این احساس را در خود کنترل کرده و در این موقعیت های خطرناک چه بکنید. با اینکه می دانید فرد مقابل حرف اشتباهی زده است، به جای ترک گفتگو باید سعی کنید که فرد مقابل را متقاعد کنید.

برای مثال وقتی در یک مراسم ترحیم به دوستتان تسلیت می گویید و او می گوید: «نگران نباش، من خیلی هم به او نزدیک نبودم.» شما چطور جواب می دهید؟ در مهمانی های فامیلی هم ممکن است از این اتفاقات بیفتد و یکی از بستگان سوالات زیادی درمورد هدیه ای که آورده اید بپرسد. با این رفتار چطور برخورد می کنید؟ خوشبختانه، من راه حلی برای این موقعیت ها دارم. این نکات را بخوانید تا یاد بگیرید که در این موقعیت های ناراحت کننده چطور رفتار کنید.

۱) کسی از شما تعریف و تمجید می کند:

سه ماه است که در ساعات بین کاریتان به باشگاه رفته و ورزش می کنید و کم کم ماهیچه هایتان دارند روی فرم می آیند. می دانید که ظاهر

خوبی پیدا کرده اید. دوستی قدیمی را می بینید. او سریعا متوجه تغییرات فیزیکی شما می شود و صادقانه مشغول تحسین کردن و تعریف کردن از شما می شود. اما شما فرد خجالتی و متواضعی هستید و نمی دانید که چطور پاسخ این دوست را بدهید.

▪ چه بگویید: گاهی یک جواب ساده بهترین جواب است. در این موقعیت هم وضع به همین منوال است. جواب ساده ای مثل یک «متشکرم» کوتاه می تواند کارتان را آسان کند. هنگام گفتن این جمله در چشمان دوستتان نگاه کنید تا تاثیر بیشتری بگذارد.

می توانید این تشکر را کمی بیشتر آب و تاب داده و کمی شکسته نفسی بکنید. آهسته پشت دوستتان را نوازش کرده یا از سایر حرکات دوستانه استفاده کنید تا بفهمد که تعریفش را جدی گرفته اید. در آخر برای اینکه این تمجید را به موضوع بحث بکشانید می توانید کمی درمورد این تغییرتان یا اینکه چطور وزن کم کرده اید با او صحبت کنید. این باعث می شود که دوستتان تصور کند موضوع کاملا مهمی را متوجه شده است.

۲) به دوستی تسلیت می گویید:

یکی از بدترین موقعیت ها وقتی اتفاق می افتد که دوستی یکی از بستگان نزدیکش مثل مادر یا پدرش را از دست می دهد. شما می خواهید دوستتان را مطمئن کنید که آنجایید و حاضرید هر کاری انجام دهید تا ناراحتی او کمتر شود. اما نمی دانید که او چطور با این مشکل کنار می آید و نمی خواهید مرزها را از بین ببرید. احساس همدردی با دوستان در چنین موقعیت هایی کار ساده ای نیست. چطور برای ابراز آنچه در فکرتان است کلمه ها را پیدا می کنید؟

▪ چه بگویید: بهترین راه این است که صادق باشید. تماس های دوستانه (مثل بغل کردن، دست روی شانه فرد گذاشتن و...) می تواند بسیار کمک کننده باشد. لازم نیست از روی چاپلوسی و ریاکاری با او درد و دل کنید. چیزی بگویید که واقعا به آن فکر می کنید. اگر واقعا به آن اعتقاد دارید بگویید: «هر وقت خواستی من پیشت هستم» اما اگر واقعا نمی توانید این کار را انجام دهید گفتن ساده «متاسفم، همدردی من را بپذیر» کفایت می کند. همین که در مجلس ترحیم شرکت کرده اید نشاندهنده این است که به او اهمیت می دهید. در این موقع از سوال کردن ابا نداشته باشید. درمورد ترتیب دادن مجلس ختم و این مسائل از او سوال کنید تا کمی از ناراحتی او کم شود. سعی کنید هر چه می توانید انجام دهید تا کمی از ناراحتی های او کم کنید. از گفتن جمله های کلیشه ای مثل «زندگی خوبی داشت» خودداری کنید. این جمله ها در آن شرایط کمی بی معنا هستند.

۳) یکی از آشنایانتان از کار اخراج می شود:

با یکی از همکارانتان در اداره روابط نزدیکی داشته اید، اما او مجبور به ترک کار شده است. مطمئنا از این مسئله بسیار ناراحت است و شما کسی هستید که باید کمی به او اعتماد به نفس دوباره بدهید. چه کار می کنید؟

▪ چه بگویید: درست است که من همیشه طرفدار صداقت هستم اما در این موقعیت گفتن دروغ مصلحتی بد نیست و خیلی به بهبود حال دوستتان کمک می کند. فکر می کنید شانسی برای پیدا کردن شغلی با همان موقعیت ندارد؟ اشکالی ندارد، دروغ بگویید. به او اطمینان دهید که شرکت های بسیاری هستند که راغب به استفاده از فردی با شرایط او می باشند. با این کار باعث خواهید شد که تصور کند هنوز هم فرد فعالی در اجتماع می باشد و اعتماد به نفس از دست رفته خود را دوباره به دست آورد. به او بگویید که می تواند روی کمک شما حساب کند. اما قول پیدا کردن کار جدید را به او ندهید. حرفی بزنید که بتوانید به آن عمل کنید.

۴) تصادفا کسی را می رنجانید:

همسر یکی از دوستانتان که حامله است به شما می گوید که می خواهد اسم دخترش را بولا بگذارد. شما این مسئله را در جمع دوستانتان تعریف می کنید و با خنده و مسخره می گویید که بولا خیلی اسم زشتی است. یکی از دوستانتان در جمع ناراحت شده و می گوید که اسم مادر او هم بولا است. چه جوابی می خواهید بدهید؟

▪ چه بگویید: یکی از بهترین راه های در رفتن از چنین موقعیت هایی این است که مسئله را به شوخی و خنده گرفته و جوری صحبت را عوض کنید. مثلا بگویید که چقدر همیشه حتی از اسم خودتان هم متنفر بوده اید. راه دیگر این است که خیلی ساده از دوستتان عذرخواهی کرده و بگویید که قصد بدی نداشته اید.

۵) یک «حالت چطوره؟» ساده برایتان داستان می سازد:

امروزه اصطلاحاتی مثل «چطوری؟» یا «حالت چطوره؟» مثل سلام کردن برای احوالپرسی استفاده می شود. فکر می کنید مردم واقعا دوست دارند بدانند که شما چطور هستید؟ نخیر، آنها فقط می خواهند که سلامی کرده باشند و توقع دارند که شما هم در جواب بگویید «خیلی ممنون،

شما چطورید؟» گاهی ممکن است برایتان پیش بیاید که فردی این موضوع را درک نکرده و با چنین سوالی از جانب شما شروع به گفتن داستان زندگیش کند. در چنین مواقعی چه برخوردی دارید؟

▪ چه بگویید: در اینگونه مواقع سعی کنید روی موضوع مورد بحث تمرکز کنید. اگر در جواب حالت چطوره شما گفته مریض است و تب دارد، از او در این مورد بیشتر سوال کنید و نظرات و توصیه های خود را هم به او بگویید. سعی کنید با او به خوبی برخورد کرده و به نرمی صحبت کنید. دوستی که با یک حالت چطوره مشکلات زندگیش را برایتان بیان می کند حتما نیاز به درد و دل کردن دارد.

۶) کسی ناخواسته به شما توهین می کند:

ممکن است جدیدا رابطه تان را با نامزدتان به هم زده باشید و اوقات سختی را می گذرانید و در این مورد با دوستانتان درد و دل می کنید. یکی از دوستانتان برای همدردی می گوید: «او از آن اول هم به درد تو نمی خورد» یا «زشت بود.» شما متعجب می شوید و با خود فکر می کنید که آیا وقتی این همه مدت با آن فرد بوده اید هم او چنین فکری می کرده است؟ شما هنوز نسبت به او احساس علاقه می کنید و این دوست با گفتن این حرف ها به کسی که برایتان عزیز است توهین کرده است. شاید دوستتان منظوری هم نداشته باشد اما به هر حال حرفی زده است. در این مواقع چه می کنید؟

▪ چه بگویید:

اولین واکنش شما باید نادیده گرفتن آن حرف باشد. طوری که انگار حرف آن فرد اصلا ارزش توجه هم نداشته است. به قولی «جواب ابلهان خاموشی است.» پس فراموشش کنید. راه دیگر این است که با دوست خود صحبت کرده و ماجرا را کاملا برایش شرح دهید تا بفهمد که چه اتفاقی افتاده است.

• به جا عمل کنید

ممکن است که یافتن کلمات به جا و مناسب در همه موقعیت ها ممکن نباشد اما با رعایت این نکات می توانید راحت تر با این شرایط کنار بیایید. به جای اینکه احساس ناراحتی و دست و پا چلفتی بودن کنید، منظور خود را کوتاه و کامل با رعایت صداقت بیان کنید.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=315542

vista.ir
Online Classified Service

رفتارهای ناشایست



تا حال فکر کرده اید چرا رابطه شما با نامـزدتان هیـچـگـاه طولانی تر از ۳ ماه نمی شود و با وجودی که همه چیـز را بی عیب و کامل می انگارید، پس از مدتـی کـوتاه بـاعـث سرخوردگی و ناامیدی او می گردید.

در زندگی روزمره ممکن است مرتکب اعمالـی شـویـد کـه موجب خاموش شـدن احسـاسات و کنـاره گیـری شخص مورد علاقه شما گردد.

با اینکه تصور میکنید بهترین رفتار ممکن را پیش گرفته اید ممکن است دختر رویاهایتان در لبه پرتگاه جدایی قرار بـگـیـرد و تـمـامـش بـدلـیـل انجام



کارهایی است که بسادگی می توانستید از آنها اجتناب بورزید. از آنجایی که برقراری یك رابطه محکم و استوار نیازمند داشتن اطلاعات بسیاری در مورد چگونگی تاثیرگذاری روی طرف مقابل است، لازم است بدانید که آیا اعمالتان نیاز به اصلاح دارد یا خیر.

در ادامه برخی از این رفتارهای ناشایست را ملاحظه می کنید. ممکن است از برخی از آنها مبرا بوده و بوفور برخی دیگر را انجام دهید. درهرصورت این بستگی به خود شما دارد که در مسیر مستقیم پیش بروید یا خیر.

● اعمال ناشایست فیزیکی

منظور از رفتارهای ناشایست فیزیکی، کمبودها و اشکالات ظاهری نیست. زنان لزوما بدنبال خوش تیپ ترین مردان اطراف خود نمی باشند؛بسیاری از دختران بدنبال پسری باکلاس، قابل اعتماد و با نزاکت میگردند.

در زیر با برخی از رفتارهای ناشایست که برای از دست ندادن فرد مورد علاقه خود باید از آنها دوری کنید را مشاهده می کنید.

● عادات بد جسمانی

▪ خمیازه کشیدن بدون اینکه جلوی دهان گرفته شود

▪ آروغ زدن

▪ تف کردن

▪ بیرون ریختن خلط گلو بطور پیوسته

▪ انگشت داخل بینی کردن

▪ نشان دادن تیك های عصبی (جویدن ناخن، تکان خوردن زیاد،....)

▪ با بی نزاکتی غذا خوردن

▪ فین فین کردن

▪ قسمتهای نامناسبی از بدن را خاراندن

● نتیجه: اگر پیش نامزدتان احساس کردید که نیاز فوری به انجام دادن یکی از اعمال فوق دارید، از خود عذر خواهی کنید. البته اگر می خواهید دیگر او را نبینید، انجامش دهید، احتمال اینکه او دیگر سراغ شما نیاید بسیار زیاد خواهد شد

● ظاهر نامرتب

▪ بوی بد دهان

▪ چشمهای قی کرده

▪ بدن عرق کرده

▪ لباس چروك و لك

▪ لباس زیر، زیرپیراهنی و جوراب پاره

▪ ناخنهای بلند و کثیف

● نتیجه: همگی این مسائل باعث صدمه دیدن شخصیت انسان میگردند. حتی اگر پیش نامزد خود نیستید، باید برای رفع نمودن نواقص فوق تلاش کنید. همیشه درون اجتماع مرتب و پاکیزه ظاهر شوید چراکه هرگز متوجه فرصتهای در پیش روی خود نخواهید شد.

▪ پیش از بیرون رفتن تنها ۱۵ دقیقه نیاز است تا ظاهرتان را آراسته نمایید، باور کنید ارزش آن را خواهد داشت.

● رفتارهای ناشایست

▪ پیوسته در مورد خود صحبت کردن

▪ گوش ندادن به حرفهای او

▪ دید زدن دختران دیگر (و نظر دادن در مورد آنها)

- همیشه جلو تر از او راه رفتن
- شکایت کردن از همه جنبه های زندگی
- کله شقی و با طعنه صحبت کردن
- با قهقه و بلند خندیدن
- معرفی نکردن او به آشنایان
- توهین و بی احترامی نمودن
- زیاد از حد مبهم بودن
- کوتاه فکر بودن

● نتیجه: این ممکن است مانند يك ليست جامع و فراگير به نظر برسد، اما شما حتما از برخی از اطرافیان خود شنیده اید که در مورد این موارد به گله و شکایت پرداخته اند. این "نبایدها" به شما کمك می کنند که از قرارهای ملاقاتی که فقط یکبار اتفاق خواهند افتاد خودداری نموده و به روابط خود تداوم بیشتری بخشید.

این لیست همچنین در مشخص کردن این مسائل برای او مفید است: به حرفش گوش خواهید داد؟ آیا از این که با او هستید و او را به آشنایان خود معرفی میکنید، احساس غرور می کنید؟ آیا انسانی عاقل هستید؟

● برآورد شما چیست؟

ممکن است تشخیص دهید برخی از این اعمال ناشایست در شما نیز وجود دارد و یا برخی دیگر شبیه کارهایی است که هنگام ملاقاتهای عاشقانه انجام می دهید. در هر صورت بخاطر داشته باشید که چند ماه اول آشنایی نیاز به مراقبتهای بیشتری دارد تا در طرفین احساس راحتی بیشتری ایجاد شود.

ممکن است او رفتار ناشایست شما را به رویتان نیاورد، اما شما نیز دوست ندارید بخاطر آنکه نمی تواند جلوی خود را بگیرید باعث بیزاری و تنفر او شوید.

اگر نتوانید نامزد خود را با رفتاری شایسته راضی نگاه دارید، این روابط باعث خستگی و به هم ریختگی اعصابتان خواهد شد.

اگر به رابطه خود علاقمندید، در مورد رفتارهایتان وظیفه شناس بوده و ببینید که چطور می توانید آنها را بهبود بخشید.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=227732

vista.ir
Online Classified Service

رقابت سوپر مثبت



”یاد کن هنگامی را که خداوند به فرشتگان گفت که من بشری را از خاک می‌آفرینم. پس آن‌گاه که او را با خلقت کامل بیاراستم و از روح خود در او دمیدم (همه به امر من) او را سجده کنید. پس به فرمان خدا تمام فرشتگان بدون استثنا سجده کردند. به‌غیر از شیطان که غرور و تکبر ورزیده و از زمره



کافران گردید. خداوند به شیطان فرمود ای ابلیس چه چیز مانع تو شد که به موجودی که من به دو دست خود آفریدم سجده نکنی؟ تکبر و نخوت کردی یا از بلندمرتبگان بودی؟ شیطان در جواب گفت: من از او بهترم چون مرا از آتش و او را از خاک خلق کردی. خدا فرمود: (ای شیطان خودبین) اینک از این جایگاه بیرون شو که تو سخت (از درگاه ما) رانده شدی. و لعنت من بر تو تا روز قیامت حتی و محقق است."

سوره ص، آیات ۷۱ تا ۷۹

در حکایت کهن فارسی آمده که عابدی شبانه‌روز مشغول دعا و نیایش به درگاه پروردگار بود و به‌ندرت از عبادتگاه بیرون می‌آمد. یک‌روز که برای حاجتی از آن‌جا خارج شد، شیطان داخل عبادتگاه رفت و در را به روی او بست. وقتی‌که عابد بازگشت و در را بسته دید تعجب کرد. در زد.

شیطان پرسید: کیست؟

عابد جواب داد: من.

شیطان دوباره پرسید: کیست؟

و عابد باز گفت: من.

در آخر شیطان در را باز کرد و به او گفت: من هم عمری مشغول نیایش و ستایشش بودم ولی یک‌بار گفتم "من" و برای همیشه از درگاهش رانده شدم. تو چطور می‌توانی این کلمه را چند بار بر زبان بیاوری؟!

بله، واقعیت اینه! شاید هر کدوم از ما خودمون رو از بندگان شایسته خداوند بدونیم. با این‌حال خیلی وقت‌ها خطاهائی می‌کنیم که به‌نظرمون هم نمی‌آد! اهل نماز و روزه و دعا هستیم، کار خیر می‌کنیم، دل کسی رو نمی‌شکنیم، تهمت نمی‌زنیم، خیانت نمی‌کنیم، مال حروم نمی‌خوریم، و خلاصه پیش خودمون فکر می‌کنیم که دیگه نهایت بنده خوب خدا هستیم و بهتر از ما پیدا نمی‌شه. اما با تمام این حرف‌ها از یه چیزی غافلیم و او "من" وجود ماست.

تا حالا حساب کردین که چندبار در روز این کلمه را به‌کار می‌بریم؟ چند دفعه برای نشون دادن خوبی‌ها و توانائی‌هامون ازش استفاده می‌کنیم؟ چقدر "منم" می‌زنیم؟!

اگه از جنبهٔ ادبی بخواهیم بررسی کنیم "من" کلمه‌ای است یه بخشی که از دو حرف تشکیل شده و برای اول شخص مفرد به‌کار می‌ره. ولی این اول شخص مفرد بعضی وقت‌ها برای بعضی افراد خیلی مهم می‌شه، یعنی خیلی بهش بها می‌دن و بالا بالاها می‌ذارنش. مثل اونچه که در تاریخ و قرآن خوندیم. بعضی‌ها مثل فرعون اون‌قدر این کلمه رو بالا می‌برن که فقط می‌گن "من!" همه کس "من" هستم، همه چیز "من" هستم و خلاصه برای خودش حکومت راه می‌اندازه و همه رو بنده و برده خودش می‌بینه. همه باید بهش احترام بذارن و تعظیم و تکریم و... بگیر برو تا آخر. و البته عاقبتش رو هم هممون می‌دونیم!

هنوزم که هنوزه، ما در عصر و دوره خودمون می‌بینیم که این اول شخص مفرد در بعضی‌ها به‌طور قوی و شدیدی وجود داره: فقط خودشو می‌بینه، دوست داره که فقط خودش باشه، حرف حرف خودشه، تنها خودش براش مهمه، فکر می‌کنه هر تصمیمی که بگیره درسته، هر کاری بکنه خوبه، هر رفتاری داشته باشه عالیه، هر امری بکنه صحیحه...! اصلاً اهل هم‌فکری نیست، همکاری نمی‌کنه، هر پیشنهاد دوستانه‌ای رو، خصمانه و تعیین تکلیف فرض می‌کنه. اون‌وقت فقط کسانی دور و برش می‌مومن که یا چاپلوسن و به خاطر پولش در کنار او هستن و یا اگه شانس داشته باشه به‌دلیل احساس و عاطفه... که اون هم دوام زیادی نمی‌آره. و خلاصه یه روز به خودش می‌آد و می‌بینیه که این اول شخص مفرد واقعاً مفرد شده، یعنی تنها. تنهای تنها. ولی باز هم تکبر اجازه نمی‌ده که سراغی از "تو" یا "او" بگیره. اصلاً حاضر نیست که پا پیش بذاره و غرورش رو لکه‌دار کنه. آخه تا حالا این بادی که تو دماغش بوده براش تصمیم می‌گرفته. اون از همه چیز براش مهمتر بوده. چطور می‌تونه غرورشو زیر پا بذاره؟ کاشکی خیلی قبل‌ترها رفته بود. سراغ "تو" یا "او". اگه رفته بود می‌دونین چی می‌شد؟ می‌شد "اول" شخص جمع، یعنی "ما!!!" قدرت "ما" خیلی از "من" بیشتره. چون تنها نیست. "ما" تکبر نداره، دیگه از خودش تنها حرف نمی‌زنه، فقط به فکر منافع خودش نیست. اون به جمع فکر می‌کنه، در جهت خیر و صلاح جمع تصمیم می‌گیره و قدم برمی‌داره. "ما" پیروزی و موفقیت رو برای همه می‌خواهد. ما باید از نخوت و منیت دست برداریم، به حرف‌های بقیه هم گوش بدیم، از خطاها و بدی‌هاشون بگذریم، هر چیزی رو به حساب بدجنسی و امر و نهی کردن دیگران نذاریم... و قبول کنیم که بهتر از "من" هم وجود داره. اما به پذیرفتن اکتفا نکنیم. بلکه سعی کنیم که با اونا وارد رقابت بشیم و در خوب بودن ازشون جلو

بزنیم. به این نوع رقابت می‌گن: رقابت سوپر مثبت!!! رقابت در خوب بودن یعنی رقابت در نزدیکی به خدا و یادمون باشه که "... خداوند هیچ متکبر خودستائی را دوست ندارد." سوره حدید، آیه ۲۳

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267642

vista.ir
Online Classified Service

رمز کامیابی و شکوفائی



هدف "رابینز" از نوشتن این کتاب این است که افراد به این باور برسند که همه چیز این قابلیت را دارد که با سرعتی شگفت‌انگیز تغییر کند.

برای به وجود آوردن هر تغییر، باید یاد بگیریم که فکرها، احساس‌ها و رفتارهای ما بر چه اساسی شکل می‌گیرند. برای این کار، تنها لازم است تا سرسختانه، پی‌گیرانه، هوشمندانه و با قدرت و ایمانی راسخ، درصدد تغییر آنها برآئیم.

"رابینز" در این کتاب سعی دارد به ما بگوید:

"ما قادریم این نیروی خفته را بیدار کنیم و رؤیاهای خود را دوباره به زندگی دعوت نمائیم. می‌توانیم این کار را حتی همین امروز و از هم‌اکنون انجام دهیم".

مثبت‌اندیشی به تنهائی کافی نیست، اما به‌طور حتم می‌تواند برای شروع عالی باشد.

▪ درس نخست

وقتی به ظاهر، با عدم موفقیت روبه‌رو می‌شویم، چگونه می‌توانیم شرایط را به نفع خود تغییر دهیم؟

به این نکته توجه کنید که گذشته، آینده شما نیست. همهٔ نیروی خود را بهر آنچه امروز برای بهبود شرایط زندگی خود قادر به انجام آن هستید، متمرکز کنید پشتکار و سماجت در راه رسیدن به هدف، ارزشمند است. مدام به خودتان گوشزد کنید که باید قوای خود را بر روی آنچه آرزویش را دارید، متمرکز کنید. به جای اینکه به مشکل‌ها فکر کنید به راه‌حل‌ها فکر کنید.

▪ درس دوم: کار نشد ندارد!

حتی اگر شرایط فعلی شما، رسیدن به هدف‌هایتان را امری ناممکن جلوه می‌دهد، شما قادرید هر زمان که بخواهید، ورق را برگردانید. خداوند هیچ‌گاه با ما سر دشمنی ندارد. آنچه او از ما می‌خواهد، این است که در رویاروئی با دشواری‌ها، بردباری و پشتکار خود را از دست ندهیم.

یک سخن کوتاه:

"پیروزی، نتیجهٔ تصمیم‌های درست؛

تصمیم‌های درست، نتیجه کسب تجربه

و تجربه، نتیجهٔ تصمم‌های غلط است".

همیشه سعی بر این داشته باشید که از نیروی درونی خود استفاده کنید.

▪ درس سوم: هیچ چیز نمی‌تواند مانع تحقیق یک ارادهٔ آهنین گردد

نیروی تصمیم‌گیری، قادر است همه چیز را تغییر دهد. این تصمیم‌های ما هستند که سرنوشت ما را رقم می‌زنند؛ نه شرایط حاکم بر زندگی ما!

"با اتخاذ هر تصمیم، شما در حقیقت، سرنوشت خود را به دست می‌گیرید".

اگر قصد دارید تغییری در زندگی خود بدهید لازم است ابتدا یک تصمیم جدی بگیرید؛ به این معنا که راه را به روی هر آنچه مانعی در راه دستیابی به هدف‌هایتان به شمار می‌رود، سد کنید.

تصمیم‌های خود را در یک دفترچه یادداشت کنید.

▪ درس چهارم: عملی ساختن تصمیم‌ها بستگی دارد به اینکه شما ایمانی قوی در دل ایجاد کرده و به کمک آن به سرعت دست به کار شوید!

"بخشی از ایمان، آن است که انسان آنچه را هنوز ندیده، حقیقت می‌پندارد. پاداش چنین باوری، آن است که آنچه را انسان هنوز ندیده به حقیقت می‌پیوندد" "اگوستین قدیس"

"هر زمان که تصمیم بگیرم، می‌توانم زندگی‌ام را دگرگون کنم"

▪ درس پنجم: انسان هر آنچه را می‌طلبد، به دست می‌آورد

با به یاد آوردن اینکه چگونه زیباترین رؤیاهایتان در گذشته به واقعیت پیوسته، می‌توانید سراسر وجود خود را غرق شادی کنید. این امر می‌تواند به شما قدرتی ببخشد که به کمک آن بتوانید آینده خود را به‌دست بگیرید. همیشه توجه خود را بر امور خوشایند متمرکز کنید. همچنین تمرکز بر چیزهائی که شایسته هستند، می‌تواند زندگی شما را مرحله به مرحله در جهت مطلوب تغییر دهد. بنابراین، توجه خود را در جهت درست هدایت کنید.

▪ درس ششم: پرسش‌ها همان پاسخ‌ها هستند!

در واقع، پاسخ‌ها در نهاد پرسش‌ها نهفته‌اند! طرح پرسش‌های مناسب و درست، خود یک موهبت است. یاد بگیریم پرسش‌های نیروزا از خود بپرسیم.

▪ درس هفتم: بدن شما قادر است شما را برای رسیدن به خوشبختی یاری دهد

باید این نکته را در نظر داشته باشیم که تحرک و فعالیت، برانگیخته شدن احساس‌ها را در پی خواهد داشت. حتی تبسم و لبخند زدن، موجب ایجاد نوعی جریان‌های بیولوژیکی و آزاد شدن هورمون‌هائی در بدن می‌شود که در پی آن، احساس خبوی از خود و شرایط خود خواهیم داشت. سعی کنید بدن خود را در حالت‌های مختلف بشناسید.

▪ درس هشتم: جادوی کلمات

واقعیت این است که کلمه‌ها، احساس‌های ما را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهند، این در حالی است که بسیاری از ما هرگز این نکته را در نظر نمی‌گیریم که روزانه در گفت‌وگو با دیگران، از چه الفاظی استفاده می‌کنیم و مهمتر اینکه کمتر به این نکته توجه می‌کنیم که احساس‌ها و فکرهای ما تحت‌تأثیر همین الفاظی هستند که ما روزانه از آنها استفاده می‌کنیم.

▪ درس نهم: آیا برای رفتن به جنگ مشکل‌ها، سیر دفاعی خود را آماده کرده‌اید؟

با استفاده از یک استعارهٔ جدید راه گریزی برای رهائی از مشکل‌ها، ایجاد کنید!

برای نمونه: به جای استفاده از جملهٔ "زندگی، مبارزه‌ای بی‌امان است" از جمله "زندگی، رؤیائی بسیار زیباست" استفاده کنید.

▪ درس دهم: هدف‌های درست زیربنای ساختن آینده‌ای همراه با سعادت است

برای ساختن زندگی، آنچنان که رؤیای آن را در سر می‌پرورانید، باید به درس دهم، توجه کافی داشته باشید. به این نکته توجه داشته باشید که سرآغاز یک پیروزی، یک آغاز است. یک سفر طولانی هزارمایلی، با قدم اول، شروع می‌شود. رؤیاهای خود را بدون هیچ حد و مرزی بنویسید و

سپس مدت زمان رسیدن به این هدف‌ها را مشخص کنید. هدف‌های خود را اولویت‌بندی کنید و در آخر مشخص نمائید برای رسیدن به این هدف‌ها، باید چگونه انسانی باشید.

▪ ورزش‌های فکری را در برنامهٔ خود بگنجانید!

به این صورت که روزانه دوبار و هر بار چند دقیقه آرام بنشینید و به هدف خود فکر کنید و همواره تصور کنید به هدف‌های خود رسیده‌اید، بنابراین خود را سرزنده و شاداب احساس می‌کنید. شادی، غرور، افتخار و هیجان را با تمام وجود، احساس خواهید کرد.

▪ درس یازدهم: یک برنامهٔ ده روزه برای مقابله با کشمکش‌های عاطفی و احساسی

به مدت ده روز سعی کنید فکرهای منفی و مخرب را از ذهن خود دور سازید. این ده روز باید پی‌درپی و بدون فاصله باشد. اگر در روزهای نخست و یا حتی روزهای پایانی، تمرکزتان را از دست داده‌اید، دوباره از نو آغاز کنید. این برنامه، تأثیر شگفت‌انگیزی دارد.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=264481

vista.ir
Online Classified Service

رمز موفقیت این است: چقدر گیر می‌دهید!؟



این سخنرانی از مجموعه سخنرانی‌هائی است که آنتونی رابینز برای جمعی از پرسنل خط تعمیر و نگهداری خطوط هوائی ATW و به دعوت مدیران این خطوط برای کاهش هزینه‌های تعمیرات و تقویت روحیه کاری مهندسان و تکنسین‌های فعال در این بخش ایراد نموده است.

▪آنتونی رابینز: من امروز با چند اصطلاح آشنا شدم که خیلی برایم جالب بود. یکی اصطلاح "تحمل خطا" بود. به این معنا که در سیستم‌های حساس و مهم مثل هواپیما همیشه هر وظیفه‌ای را حداقل به دو قسمت واگذار می‌کنند که یکی از آن دو قسمت نقش یک یدکی را به‌عهده دارد تا اگر احتمالاً قسمت اول از کار افتاد قسمت دوم ادامه کار را به‌عهده بگیرد و در نتیجه تحمل کل مجموعه در مقابل بحران‌ها و خرابی‌ها حداکثر شود. اتفاقاً من هم همیشه به همسرم می‌گویم که پس‌اندازهایمان را روی یک زمینه خاص قفل نکنیم و در یک حساب خاص نگه نداریم که حالا می‌فهمم بی‌آنکه بدانم داشتم میزان تحمل خرابی اقتصاد خانواده را بالا می‌بردم.

اصطلاح بعدی تشخیص خرابی و رفع خرابی در حداقل زمان ممکن است که متوجه شدم شما برای این‌کار دفترچه‌های مخصوصی دارید که همزمان اطلاعات آن داخل کامپیوترها هم ذخیره شده است و مسیرهائی هست که با سرکشی به آنها می‌توانید خطا را در آن مسیرها ردیابی و شکار کنید که این بحث شکار خرابی هم برایم خیلی جالب بود. یعنی همان‌طوری که

شکارچی اردک می‌داند کجا کمین کند تا اردک‌های سرگردان را به موقع شکار کند، شما هم دقیقاً می‌دانید کجا به کمین خرابی بنشینید.
اصطلاح سوم هم اصطلاحی بود به اسم قابلیت اطمینان که یکی از متخصصان گفت به خاطر حساسیت موضوع تعمیر و نگهداری از قطعاتی استفاده می‌شود که نرخ خرابی آنها بسیار پائین باشد. اما موضوع بحث ما امروز چیزی است به نام سماجت و گیر دادن!
از سرمهندس بخش تعمیرات پرسیدم اگر با همه این روش‌ها و دستورالعمل‌های دقیق و گام به گام باز هم به‌دلیلی خرابی پیدا نشد چه می‌کنید!؟ و او جواب داد آنقدر گیر می‌دهیم تا پیدا شود. خرابی چاره‌ای جز پیدا شدن ندارد! چرا که اگر پیدا نشود هواپیما نمی‌تواند از زمین بلند شود! و کل شرکت ورشکست می‌شود".
دوستان گفتند که این سرمهندس از لحاظ مالی دچار مشکل است و خانواده‌اش هم در آستانه از همپاشی است و من در تعجبیم که چنین آدمی با این روحیه سمج و شکست‌ناپذیر چه‌طور ممکن است از پس مسائل بسیار ساده‌تری مثل کسب درآمد بیشتر در زندگی و با حفظ تشکیلات خانواده برنیاید. و جوابی که برای آن دارم فقط یک جمله است: "او در این مواقع کم گیر می‌دهد!" و علت شکست او در این جبهه‌ها هم همین است: کم گیر دادن!"
مهم این نیست چقدر دانش دارید. مهم این نیست چقدر عشق و علاقه برای رسیدن به هدف در دلتان موج می‌زند. حتی مهم نیست که قبل از این چند میلیون واحد تلاش و زحمت کشیده‌اید. در حالی که همه اینها بسیار مهم هستند اما یک چیز دیگر هم هست که اگر نباشد کمترین تندبادی می‌تواند تمام این عشق و زحمت را آزمون‌گیر کند و آن چیز که هنگام مواجهه با موانع ناامیدکننده و بازدارنده ما را به جلو می‌راند چیزی نیست جز میزان مساجد و پافشاری و به زبان ساده مقدار "پافشاری و گیری" که به موضوع می‌دهیم.
من خودم آدم یادگیر و سمجی هستم. همسرم می‌گوید خدا نکند تونی به چیزی گیر دهد، دیگر محال است که به آن نرسد حتی اگر بخواهم همین هفته با رئیس‌جمهور ملاقات داشته باشم. آنقدر این در و آن در می‌زنم و راه‌حل امتحان می‌کنم تا بالاخره موفق شوم! حتی اگر هزار بار زمین بخورم باز هم برای هزار و یکمین بار از جا برمی‌خیزم و اصلاً هم برایم مهم نیست که هزار بار قبلاً زمین خورده‌ام. و این گیر دادن و سمج بودن بخشی از خصوصیت رفتاری و ذاتی من شده است و جالب اینجاست که نه تنها من، بلکه هر آدم موفقی که تا به حال دیده‌ام این خصوصیت در وجودش موج می‌زند.
وقتی هدف، روشن و شفاف مشخص شد و انسان از درست بودن مسیری که انتخاب کرده و از صحیح بودن تصمیمش مطمئن شده دیگر نوبت گیر دادن فرا می‌رسد و این گیر و سماجت و سرسختی باید آنقدر ادامه پیدا کند تا ما را به مقصود برساند. دیگر در این میان راه دومی وجود ندارد. "باید به جواب برسیم! و جواب چاره‌ای جز ظاهر شدن ندارد!" یعنی همان‌طوری که سرمهندس گفت: "خرابی چاره‌ای جز پیدا شدن ندارد! باید پیدا شود! به هر قیمتی که هست! اگر لازم باشد میلیون‌ها بار دوباره مسیر را از ابتدا و قطعه به قطعه وارسی می‌کنیم. خرابی باید پیدا شود. این را سماجتی که داریم تعیین می‌کند!" و من تا امروز هیچ چیزی را ندیده‌ام که در مقابل گیر و سماجت و یکدندگی آدم‌های موفق بتواند مقاومت کند.
اما نکته اینجا است که از کودکی با بچه‌های کله‌شق و سمج معمولاً برخورد مناسبی نمی‌شود. وقتی هم که کمی بزرگتر می‌شویم با گذاشتن صفاتی مثل متعصب و لجوج و یکدنده مفهوم زیبائی مثل گیر دادن پست شمرده می‌شود. حال آنکه چنین نیست و گیر دادن و تسلیم نشدن و از پا نشستن زمین تا آسمان، یا تعصب کورکورانه و لجبازی چشم و گوش بسته تفاوت دارد.
سرمهندس باید برایش حفظ کانون خانواده به اندازه یافتن خرابی در هواپیما مهم باشد. باید همان‌طوری که از شکست در یافتن و رفع خرابی ناامید نمی‌شود، از شنیدن جواب منفی در محیط خانواده تسلیم شرایط نشود و اجازه ندهد که سرنوشت زندگی زناشوئی‌اش در مسیر جدائی و نابودی کشیده شود. او برای حفظ حریم خانواده باید گیر دهد. سمج باشد و حتی اگر لازم آید با سماجت مستمر حتی فکر جدائی را از ذهن طرف مقابل پاک کند. حتی اگر اوضاع بر وفق مراد پیش نرفت و اتفاق جذابی رخ داد باز هم باید تلاش کند تا دوباره کانون خانواده را به‌جای اولش برگرداند. این جور گیر دادن شاید برای خیلی‌ها سبک کردن و بی‌اعتبارسازی و خرد شدن شخصیت معنا دهد، اما در واقع نمایشگر چیزی بسیار والاتر و ارزشمندتر است که من آن را "اراده موفقیت حتمی" می‌نامم. در واقع شخص موفق با این شکل گیر دادن نشان می‌دهد که تصمیم به موفق شدن گرفته و این تصمیم نیز از اعماق وجودش و به‌طور جدی و به شکلی ماندگار و تغییرناپذیر اتخاذ شده است.
آیا فکر می‌کنید موانع سر راه آدم‌های بزرگ و موفق، یا موانعی که مقابل من و شما ظاهر می‌شود فرق دارد!؟ بدانید که اصلاً چنین نیست!
آدم‌هائی که الآن آنان را موفق و کامیاب می‌دانیم در واقع در هر روز زندگی‌شان با موانعی به مراتب سخت‌تر و عظیم‌تر از موانع زندگی ما برخورد می‌کنند. اما این اشخاص همیشه موفق، نسبت به ما یک تفاوت اساسی دارند و آن این است که اراده عبور از مانع در آنها به هیچ وجه کمرنگ و

ضعیف نمی‌شود. برعکس آنها با دیدن مانع، سرسخت‌تر و مقاوم‌تر از موانع زندگی ما برخورد می‌کنند. اما این اشخاص همیشه موفق، نسبت به ما یک تفاوت اساسی دارند و آن این است که اراده عبور از مانع در آنها به هیچ‌وجه کمرنگ و ضعیف نمی‌شود. برعکس آنها با دیدن مانع، سرسخت‌تر و مقاوم‌تر می‌شوند و نیروی سرسختی و گیر دادن آنها صد چندان می‌شود. آدم‌های معمولی وقتی به مانع برمی‌خورند و اولین زخم بر جسم و روحشان وارد می‌شود، سریع روی زمین می‌نشینند و به راه‌های عقب‌نشینی و فرار و تغییر مسیر و حتی تسلیم فکر می‌کنند ولی فرد موفق و سمج و گیر دهنده برعکس با وجود زخمی که به او وارد شده بلافاصله از جا برمی‌خیزد و راه دیگری برای حمله به مانع را پیدا کرده و حمله را تکرار می‌کند او گیر می‌دهد و زمین می‌خورد. گیر می‌دهد و باز زمین می‌خورد تا سرانجام راهی می‌یابد و سینه‌خیز و زخمی خودش را به آن سوی مانع می‌رساند. بعد از جا برمی‌خیزد و دوباره اراده جلو رفتن و پیشروی را در وجود خود زنده می‌سازد و به پیش می‌رود و سرانجام به مقصود خود می‌رسد و موفق می‌شود.

سرمهندس و یا هرکدام از شما در امور مالی زندگی خود نیز می‌توانید با همین روش گیر دادن و از پا نشستن و تسلیم نشدن به پیشرفت‌های بزرگی نائل شوید. شما می‌توانید همین الان اراده ثروتمند شدن را با مشخص کردن دقیق میزان ثروتی که می‌خواهید و زمانی که برای رسیدن به این ثروت در نظر دارید، در دل خود به‌صورت یک تصمیم درونی و جدی بگردانید و بعد مصرانه و امیدوارانه و با سماجت و به زبان ساده یا گیردادنی پایان‌ناپذیر به سمت هدف مشخص و آرمانی خود پیشروی کنید. آدمی که گیر می‌دهد تسلیم نمی‌شود و از رو نمی‌رود. او بعد از هر زمین‌خوردنی بلافاصله قد راست می‌کند و دوباره پیشروی به سمت هدفش را آغاز می‌نماید. او موفق است نه به این خاطر که دانش زیادی دارد و یا هدف متعالی انتخاب کرده است. بلکه موفق است چون گیر می‌دهد و سمج و مصمم حتی برای لحظه‌ای به واگذاری میدان نمی‌اندیشد. موانع چاره‌ای جز کنار رفتن از مقابل این سمج‌های گیردهنده ندارند. همان‌طوری که به قول سرمهندس خرابی چاره‌ای جز آشکار شدن ندارد. سرمهندس گفت اگر خرابی پیدا نشود هواپیمائی پرواز نخواهد کرد و این شرکت هواپیمائی کاملاً ورشکست می‌شود. پس به همین خاطر خرابی چاره‌ای جز پیدا شدن ندارد. در زندگی عادی نیز شما باید با مشکلات و موانع به همین شکل برخورد کنید. روبه‌روی مشکل بایستید و با اطمینان و اقتدار بگوئید که با تمام توان و اراده خود قصد کرده‌اید تا از مانع عبور کنید و حاضرید در این مسیر هزاران بار زمین خوردن را تجربه کنید. به مانع مقابلتان بگوئید که تعداد زمین خوردن‌ها اصلاً برایتان مهم نیست. در عوض با سماجت و گیر دادن‌های مستمر خود به مشکل و مانع مقابلتان این اطمینان را می‌دهید که سرانجام روزی از آن عبور خواهید کرد. به‌محض اینکه چنین خصیصه‌ای را در وجود خود نهادینه سازید مسیر موفقیت مستمر و دائمی شما هموار خواهد شد و شما به‌صورت یک انسان همیشه موفق درخواهید آمد.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=235618

vista.ir
Online Classified Service

رمز و کلید شاد زیستن



انسان قدرت و توانائی آن را دارد که نومیدی را به امید، و شکست را به پیروزی و اشك را به خنده تبدیل سازد مشروط به آنکه به زندگی و شگفتیهای آن، به لذت ها، ناامیدی ها، تلاش ها، رنجها، و دردها (بله) و جواب مثبت دهیم.



اگر بکوشیم کلماتی از قبیل: بله، امکان دارد، همیشه، امیدوارم، می توانم، را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادیها خواهیم بود. ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آنها را برای خود خلق کنیم. فقط کافیست تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درك خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

شاد زندگی کردن به چه معناست؟

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هیچگاه داشتن پول و اموال نشانه خوشبختی و بی نوائی و فقر نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند. در حالیکه همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت. خود را به این بهشت می رسانند.

بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می شود که دلشان ناب و بی غش باشد.

وقتی احساس خوبی درباره خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند. جهان بازتاب و عکس العمل رفتار خود ماست. وقتی از خودمان بیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق می ورزیم، تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است.

پس بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم. بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهترین چیزی را که می توانیم بسازیم «شادی» است. آبراهام لینکلن گفته: (اغلب مردم تقریبا به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند) و به گفته روانشناسی دیگر: (قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید. بعد وارد آن شوید)

- شیوه های بدست آوردن احساس شادی در زندگی:

۱) در حال زندگی کنیم:

غبار گذشته را از شانه هایمان فرو ریزیم. هر اندازه در تیرگی گذشته قدم برداریم از نور و درخشش آینده دور خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فرو ماندن در سیاهی و تاریکی و ظلمت است.«کلید شادی و خوشحالی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است.» در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوا نمی کند. بلکه، باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمال حال پی ریزی کرد، تا آینده ای روشن پیش روی داشته باشیم.

۲) بخشندگی داشته باشیم:

وقتی از بخشش دیگران امتناع می کنیم در واقع این ما هستیم که رنج می بریم در بیشتر اوقات فرد «مقصر» خبر ندارد که در سر ما چه می گذرد. در حالی که ما خویش را در کانون رنج های روانی قرار داده ایم.

وقتی راه بخشش را برمی گزینیم، وقتی تغییر می کنیم، دیگران هم تغییر می کنند، وقتی نگرش خود را نسبت به دیگران عوض می کنیم آنها هم شروع به تغییر رفتار خود می کنند.

۳) تفکر مثبت داشته باشیم:

تفکر مثبت سازنده است و تفکر منفی مخرب، زیرا دارندگان تفکر مثبت تنها به آنچه مطلوب آنهاست فکر می کنند و آنگاه الزاما به سوی این اهداف کشیده می شوند، همیشه به آنچه می خواهید فکر کنید.

۴) ناامید و مایوس نشویم:

در مسیر زندگی امید خود را از دست ندهیم و مایوس نباشیم. هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفته ایم، آخرین راه است، پیوسته به دنبال راههای دیگر باشیم چرا که: «عاقبت جوینده یابنده بود»

۵) با خودمان صادق و رو راست باشیم:

صادق نبودن با خود، آسیب رسانتر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خود رو راست نبوده ایم بنویسیم و راه صادق بودن را با

بررسی خطاهای خود بیابیم.

و سخن دیگر اینکه هنگام روبرو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلاش نمائیم شادی از دست رفته را دوباره به محفل وجودمان دعوت نمائیم.در این رابطه توصیه هایی ضرورت دارد:

▪ فکر کردن غیر از غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد. در حالیکه بر اثر فکر کردن راههایی برای رفع نگرانیها پیدا می شود.

▪ هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند. پس برای رفع یا فراموشی مشکل پیشقدم شویم.

▪ غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ما اندوهناك باشد. دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند. وقتی شاد باشیم چهره دیگران شاد می شود.

▪ گذشته هرگز مساوی آینده نیست. هر چند که با ناملایمات روبرو شده ایم. می توانیم فکر کنیم که دوران بدبختی به پایان رسیده و خوشبختی از فردا شروع می شود.

راز شاد زیستن، انجام دادن آنچه دوست داریم نیست، دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم. (زندگی شادی نیست هنر شاد زیستن است.)

گر یك نفست ز زندگانی گذرد

مگذار که جز، به شادمانی گذرد

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=249932

vista.ir
Online Classified Service

رمزهای موفقیت در زندگی شناسایی افراد مثبت اندیش



▪ بهترین و مطمئن ترین راه برای راه اندازی یک کار جدید این است که بدون سرمایه یا با مقدار اندکی شروع کنید، و سپس مرحله به مرحله با استفاده از سود حاصله پیش بروید.

▪ کسانی که با پول خیلی کم شروع می کنند در مقایسه با کسانی که با پول خیلی زیاد شروع می کنند احتمال موفقیت بیشتری دارند.

▪ «شکست» پیش نیاز موفقیت بزرگ است. اگر می خواهید سریع تر موفق شوید آمادگی شکست خود را دوبرابر کنید.

▪ در هر کاری، بین میزان ریسک پذیری و احتمال شکست، رابطه مستقیم وجود دارد.

▪ کارآفرینان موفق کسانی هستند که برای سود بیشتر خطرات کار را تجزیه و تحلیل می کنند و به حداقل می رسانند.



▪ در تجارت، هر کاری دوبرابر آنچه فکر می کنید هزینه دارد و سه برابر مدت زمانی که پیش بینی می کنید به طول می انجامد.

▪ موانعی که در حین کار ظاهر می شود پلکان موفقیت شما هستند به شرط آن که از هر ناامیدی و شکستی درس بگیرید.

▪ در تجارت، همه در پی حفظ رضایت مشتری هستند و همیشه حق با مشتری است.

▪ برای این که ثروتمند شوید باید مخارجتان کمتر از درآمدتان باشد و باقیمانده را پس انداز کنید.

▪ از طرفین معامله، آن که از خود اشتیاق بیشتری نشان می دهد امکان کمتری برای به دست آوردن بهترین قیمت دارد.

▪ شما تنها در صورتی می توانید بهترین معامله را انجام دهید که بتوانید در صورت نامطلوب بودن قیمت، از خیر معامله بگذرید.

▪ مردم ذاتاً عادل هستند و حاضرند در مقابل لطفی که به آنها می کنید متقابلاً پاداش شما را بدهند.

▪ در معامله، با دادن امتیازات کوچک می توانید در عوض امتیازات بزرگتری به دست آورید.

▪ میزان درآمد شما در هر زمان بازتاب ارزشی است که دیگران برای کار شما قائل هستند.

▪ منابع جسمانی، ذهنی و عقلانی شما که مرتباً در حال رشد و تغییر است سرمایه شخصی شماست.

▪ اگر نمی توانید پول پس انداز کنید، استعداد ثروتمند شدن ندارید.

▪ این که چقدر درآمد دارید مهم نیست، بلکه نکته مهم این است که چه مقدار از آن را می توانید نگه دارید.

▪ افراد موفق وقتی که درآمد خوبی دارند پس انداز می کنند و در نتیجه وقتی درآمد کمی دارند پشتگرمی مالی دارند.

▪ هزینه ها معمولاً آنقدر افزایش پیدا می کند تا به میزان درآمد برسد. به همین دلیل است که اکثر مردم هنگام بازنشستگی فقیر هستند.

▪ هرگز خود را به طور ناگهانی درگیر یک سرمایه گذاری غیرقابل برگشت نکنید.

▪ رمز دستیابی به استقلال مالی از طریق پس انداز این است که پول را کنار بگذارید و هرگز به هیچ دلیلی به آن دست نزنید.

● به دنبال کسی باشید که:

▪ در مورد مهم ترین موضوعات زندگی با شما افکار و ادراکات یکسانی داشته باشد.

▪ شما می توانید رویکردها، توانایی ها و کیفیات خوشبختی و موفقیت را در خود بپرورانید، به این صورت که قوانین موفقیت را برای خود آنقدر تکرار کنید تا جزئی از شخصیت شما شوند.

▪ نسبت به کسانی که برایشان اهمیت زیادی قایل هستید از صمیم قلب و بی قید و شرط متعهد باشید.

▪ کیفیت روابط شما را کیفیت و کمیت ارتباطات شما با دیگران تعیین می کند.

▪ ایجاد و حفظ روابط خوب نیاز به صرف وقت دارد.

▪ به چیزی توجه کنید که آن را بسیار دوست دارید و برایش ارزش قائل هستید.

▪ در روابط با دیگران غیرمستقیم عمل کردن بیشتر باعث موفقیت می شود. برای این که یک دوست خوب داشته باشید باید یک دوست خوب باشید. اگر می خواهید روی دیگران تاثیر بگذارید باید شما هم از دیگران تاثیر بگیرید.

▪ ارزش هر چیز در چشم بیننده است. برای هیچ چیز ارزش از پیش تعیین شده ای وجود ندارد. میزان ارزش هر چیز بهایی است که کسی حاضر است برایش بپردازد.

▪ کسی که حاضر است در مقایسه با دیگران بالاترین بها را برای چیزی بپردازد ارزش نهایی آن را تعیین می کند.

▪ تشویق باعث افزایش، و تنبیه باعث کاهش می شود. در فعالیت های تولیدی، مالیات و مقررات در حکم تنبیه عمل می کنند و در فعالیت های غیرتولیدی، سود و مزایا به عنوان پاداش عمل می کند.

▪ اگر بدانید چگونه به بهترین نحو وارد مذاکره شوید، همیشه می توانید معامله بهتری انجام دهید.

▪ تعیین مهلت یکی از جنبه های ضروری معامله است، هرگاه پیشنهادی می دهید برای رد یا قبول آن مهلتی تعیین کنید.

▪ شرایط پرداخت یک معامله از سایر شرایط، حتی از قیمت، مهم تر است.

▪ شما معمولاً می توانید هر قیمتی را بپذیرید اگر شرایط پرداخت مطلوب باشد.

▪ قبل از معامله حتماً اطلاعات لازم را جمع آوری کنید، کارهای مقدماتی را انجام دهید و از صحت فرضیات خود اطمینان حاصل کنید.

▪ برای موفقیت در زندگی

▪ برای موفقیت و شادی در تمام جنبه های زندگی تفکر مثبت امری ضروری است.

▪ روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی، شرایط مالی و موفقیت اجتماعی شما بازتاب دنیای درونی شماست.

▪ نحوه عملکرد شما همیشه با زیربنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است.

▪ رمز موفقیت دو چیز است: تعیین اهداف و برنامه ریزی برای آنها و مشخص کردن انگیزه ها.

▪ شما می توانید بهتر از این که هستند باشید. ثروتمند تر از اکنون باشید و توانایی های بیشتری داشته باشید چون می توانید افکار غالب خود را تغییر دهید.

▪ چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستید، کنترل کامل زندگی تان و تمامی آنچه برایتان اتفاق می افتد در دست شماست.

▪ شیوه تفکر شما نشان دهنده ارزش ها، اعتقادات و انتظارات شماست.

▪ تغییر، غیرقابل اجتناب است و چون با دانش روزافزون و تکنولوژی رو به پیشرفت هدایت می شود با سرعتی غیرقابل قیاس با گذشته، در حال حرکت است.

▪ هر جا که هستید و هرچه که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید.

▪ مسئولیت کامل آنچه که هستید، آنچه که به دست آورده اید و آنچه که خواهید شد برعهده خود شماست.

▪ عالم در نظم و تعادل کامل به سر می برد. شما همیشه پاداش کامل اعمالتان را می گیرید.

▪ 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.

▪ پاداش هایی که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد.

▪ هرچه 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.

▪ همه امیدها، رؤیاها، هدف ها و آرمان های شما در گرو سخت کوشی شماست.

● رموز موفقیت خودباوری و اعتماد بنفس:

دوستان عزیز شما می توانید هر روز یک صفت را برای اعتماد به نفس در خود پرورش دهید.

▪ هفته اول:

ـ روز اول: باور کنید که موجودی بی نظیر در عالم هستید.

ـ روز دوم: دیگران را همینطوری که هستند بپذیرید.

ـ روز سوم: به هنر و استعداد دیگران حسادت نورزید.

ـ روز چهارم: هیچگاه خشمگین نشوید و همواره خونسردی خود را حفظ کنید.

ـ روز پنجم: به دیگران احترام بگذارید.

ـ روز ششم: با انسانهای ژرف اندیش معاشرت کنید و از انسانهای عیب جو و بدبین دوری کنید.

ـ روز هفتم: دیگران را دوست بدارید.

▪ هفته دوم:

ـ روز اول: دست دیگران را برای یاری و کمک بفشارید.

ـ روز دوم: دیگران را ببخشید.

ـ روز سوم: انتظارات خود را از دیگران کاهش دهید.

ـ روز چهارم: دیگران را مورد انتقاد و سرزنش قرار ندهید.

ـ روز پنجم: خود را سرزنش نکنید.

ـ روز ششم: انتظارات منفی و غیرمنطقی را از ذهن خود بیرون کنید.

ـ روز هفتم: خود را جدی بگیرید.

▪ هفته سوم:

ـ روز اول: دیگران را بخشی از وجود خود ببینید.

ـ روز دوم: خطاها و لغزشهای خود را جدی نگیرید.

ـ روز سوم: تصور ذهنی خود را از دیگران اصلاح کنید.

ـ روز چهارم: ارزشهای نیک را در خود تقویت کنید.

ـ روز پنجم: احساس رضایتمندی و خشنودی از خود را افزایش دهید.

ـ روز ششم: از تکنیک های تنفس عمیق و تغذیه سالم استفاده کنید.

ـ روز هفتم: تبسم و خوش خلقی را تمرین کنیم.

▪ هفته چهارم:

ـ روز اول: مسئولیت کارهای خود را بپذیرید.

ـ روز دوم: سعی کنید خطاها و لغزشهای خود را کاهش دهید.

ـ روز سوم: مشکلات را آسان بگیرید و از دیگران برای رفع آنها یاری بخواهید.

ـ روز چهارم: به مسائل اطراف خود با نگرش مثبت برخورد کنید.

ـ روز پنجم: درصدد توجیه خود نباشید.

ـ روز ششم: برای شادیهای خود پیش فرض و شرایط مشخص نکنید.

ـ روز هفتم: به واقعیات درون خود تمرکز دهید.

● پنج دستور برای موفقیت:

۱) باور و اعتقاد راسخ داشته باشید که در هر شرایط و موقعیتی که باشید می توانید تغییراتی در خود و محیط کارتان به وجود آورید و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشید.

۲) انرژی خود را رها کنید.

۳) هدفهای خود را تعیین کنید. هدف ها باید مانند چشمه های زلال آب درخشنده و روشن باشند.

۴) برای پیشرفت و موفقیت، قدم های کوچک ولی در راستای هدف های مهم و اساسی خود بردارید. گام های کوچک آسان تر و سریعتر برداشته می شوند.

۵) تمام سعی و تلاش خود را در جهت تداوم فعالیتها و بهبود دائمی و کیفیت زندگی خود به کار بندید.

به گفته اقبال لاهوری: «هستم اگر می روم، گر نروم نیستم.»

● رموز موفقیت از زبان خداوند:

(آیات ۹۱ تا ۰۳ سوره مبارکه الرعد)

آیا مسلمانی که به یقین می داند که این قرآن به حق از جانب خدا بر تو نازل شده است]و از آن کسب علم و حکمت و سعادت می کند[مقامش نزد حق با کافر نابینای جاهل یکسان است؟ و تنها عاقلان متذکر این حقیقتند تنها عاقلانند که هم به عهد خدا وفا می کنند و هم پیمان حق را نمی شکنند. و هم آنچه را خدا به پیوند آن امر کرده]مانند صله رحم و دوستی پدر و مادر و محبت اهل ایمان و حفظ عهد و پیمان با خدا و خلق و راستگویی و غیبت نکردن و مسخره نکردن و چشم نداشتن به مال و ناموس دیگران اطاعت می کنند. و از خدا می ترسند و از سختی هنگام حساب می اندیشند و هم در طلب رضای خدا راه صبر پیش می گیرند و نماز بپا می دارند. و از آنچه نصیبشان کردیم به فقرا پنهان و آشکارا انفاق می کنند و در عوض بدیهای مردم نیکی می کنند. اینان هستند که عاقبت منزلگاه نیکو یافتند که آن منزل بهشت های عدن است که در آن بهشت خود و همه پدران و زنان و فرزندان شایسته خویش داخل می شوند. در حالی که فرشتگان بر]تحیت[آنها از هر در وارد می گردند و]می گویند[سلام بر شما که]در طاعت و عبادت خدا و رنج و آلام عالم[صبر پیشه کردید تا عاقبت منزلگاه نیکو یافتید. و آنانکه پس از پیمان بستن]با خدا و رسول[عهد خدا شکستند و هم آنچه خدا به پیوند آن امر کرده]مانند صله رحم و دوستی علی(ع) و مؤمنان و اولیاء خدا[پاک بریدند.

و در روی زمین فساد و فتنه برانگیختند اینان را لعن خدا و منزلگاه عذاب دوزخ نصیب است. خدا هر که را خواهد فراخ روزی و هر که را خواهد تنگ

روزی گرداند و]این مردم کافر[به زندگی و متاع دنیا دلشادند در صورتیکه دنیا در قبال آخرت متاع ناقابلی بیش نیست.

کافران می گویند چرا آیات و حجت قاطعی از خدا بر]اثبات نبوت[او نازل نشد]ای رسول ما[تو به آنها بگو که]حجت قاطعی مانند قرآن و معجزات دیگر آمد اکنون[خدا هر که را خواهد گمراه و هر که را به درگاه او تضرع و انابه کند هدایت می کند.]چه اشخاصی بدرگاه خدا تضرع و انابه می کنند؟ آنها که به خدا ایمان آورده دلهاشان بیاد خدا آرام می گیرد]مردم[آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام بخش دلها است. آنها که به خدا ایمان آورده به کارهای نیکو پرداختند خوشا بر احوال آنها و مقام نیکوی آنها]ای محمد(ص)[ما تو را به رسالت میان خلقی فرستادیم که پیش از این هم پیغمبران و امتهای دیگر بجایشان بوده و درگذشتند]امر تازه ای نیست که ترا به رسالت فرستادیم[تا بر امت آنچه]از معارف الهی[از ما به وحی بر تو رسد تلاوت کنی و به مردمی که به خدای مهربان کافر می شوند بگو او خدای من است و جز آن خدایی نیست و من بر او توکل کرده ام و روی امیدم بسوی اوست. راست گفت خداوند بلندمرتبه .بزرگوار این آیات را ۰۱ باره و ۰۱۰ باره بخوانید، به آنها عمل کنید، به تک تک کلمات بیندیشید و در زندگی موفق شوید! معجزه این آیات این است که با هر بار خواندن آنها چیز جدیدی از رموز موفقیت در ذهن شما منقوش خواهد شد.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=277752

vista.ir
Online Classified Service

رموز موفقیت در قرن ۲۱



● موفقیت چیست؟

چرا همواره از انسان‌های خوشبخت می‌پرسند: راز موفقیت شما چیست؟ بعضی از صاحبنظران معتقد هستند موفقیت، مثلثی طلائی دارد، مثلثی که سه ضلع آن عبارت است از:

۱) نظم و آرامش

۲) برنامه‌ریزی و دقت

۳) سرعت عمل و زمان شناسی

"پرمودیترا" می‌نویسد: "حتی یک سازمان موفق، امتداد سایهٔ یک مدیر موفق است. در حقیقت هر انسانی، ناخدای کشتی زندگی است و زمانی موفق خواهد بود که خوب بیندیشد، خوب حرکت کند، خوب با تغییرها سازگار شود و خوب برنامه ریزی و عمل کند".

"ویلیام جیمز" می‌نویسد: "بزرگترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند با تغییر دادن نگرش خود زندگی‌اش را تغییر دهد".

ما امروزه بیشتر در شرایط شتاب هستیم و سعی داریم مسائل را حل کنیم، اما در واقع بر شدت آن‌ها می‌افزائیم. این از آن جا سرچشمه می‌گیرد



که همه چیز را مهم می‌دانیم. از یک ماجرا به سراغ یک ماجراء غمانگیز دیگر می‌رویم و بعد از مدتی به‌تدریج باور می‌کنیم که همه مسائل اطراف ما بسیار بزرگ و مهم هستند. به این مهم توجه نمی‌کنیم که طرز برخورد ما با مسائل، روی چگونگی حل آن‌ها تأثیر می‌گذارد. ما باید بیاموزیم که با مسائل، راحت‌تر برخورد کنیم. اگر این نکته را بیاموزیم، مسائلی که حل ناشدنی به‌نظر می‌رسند، راحت‌تر و بی‌اهمیت‌تر به‌نظر خواهند رسید و حتی مسائل بزرگ‌تر و به‌راستی استرس‌آمیز به‌قدر سابق، انسان را ناراحت نمی‌کند. خوشبختانه به‌گونه‌ای دیگر می‌توان با زندگی روبه رو شد، روشی ملایم تر که زندگی را ساده‌تر و اشخاص را سازگارتر می‌سازد. لازمه این زندگی راحت‌تر و ملایم‌تر این است که عادت‌های کهنه را با واکنش‌های جدید عوض کنیم. عادت‌های جدیدتر سبب می‌شوند زندگی رضایت بخش‌تر و سرشارتری داشته باشیم.

● سه رکن ضروری

برخی از صاحب نظرها مانند "گواین" معتقد هستند سه عنصر یا رکن ضروری در درون ما وجود دارند که در هر وضعیتی تجسم خلاقیت و موفقیت را رقم می‌زنند. این عناصر عبارت هستند از:

۱) آرزوها

آرزوها و خواسته‌ها، مقدمهٔ باور هستند و باید از دل و جان باشند. انسانی که آرزوهای معقول دارد، به مرحلهٔ آفرینش دست خواهد یافت. منظور از آرزو، احساس روشن و نیرومند است نه خواستن از سر اعتیاد و حرص و تملک. گاه در خصوص بعضی مسائل از خود بپرسید: "آیا از صمیم قلب نمی‌خواهم این هدف محقق شود؟".

آرزوها، موتور حرکت هستند. موتورهای ذهنی را به تکاپو و توقف‌ها را به تلاطم درمی‌آورد. هرچه آرزوها معقول تر باشند، درجهٔ تحققشان بالاتر می‌رود.

۲) باور و ایمان

ایمان، انتظاری مطمئن است. هرچه بیشتر به هدف برگزیده خود و امکان حصول آن اعتقاد داشته باشید، یقین بیشتری احساس خواهید کرد. همواره از خود بپرسید: "آیا باور قلبی دارم که این هدف می‌تواند وجود داشته باشد؟" آیا باورم این است که حصول و تحقق آن برای من ممکن است؟ وقتی باورمندی به موفقیت بالا باشد، انسان از مواهب زیر برخوردار می‌گردد:

- نوع نگاه او به زندگی مثبت می‌شود.
- حرکت، فعالیت و تلاش خود را با برنامه ریزی توأم می‌کند.
- در تکرار شکست‌های جزئی حل نمی‌شود.
- همواره برای توفیق‌هائی بیشتر فعالیت می‌کند.

۳) باورهای غلط

چنانچه آدمی، میل‌ها و آرزوهای خود را مرده تلقی کند و خود را در کل عالم، بی‌ستاره به‌شمار آورد، به مرحلهٔ باور مثبت نمی‌رسد و همواره در باور منفی غوطه ور خواهد شد. برخی از اشخاص فریاد می‌زنند: "من در انتظار بدترین حوادث هستم". یا فریاد می‌زنند و باور دارند که "باز هم بدترین‌ها در راه هستند". بدیهی است انسان همان گونه زندگی می‌کند که باور دارد. قبول شکست پیاپی و ایمان به اضمحلال وجود و عدم اندیشه در مراحل موفقیت، آدمی را بی خاصیت می‌کند و انسان در تخریب خود تسلیم می‌شود. این افراد در عمل، جدیدترین و غیرمنتظره ترین حوادث را به‌خود می‌خوانند. بنابراین، باید در آغاز، اندیشه خود را دگرگون کنند. وقتی فرد عادت کند که پیوسته بافت‌ها، شکست‌ها، فقدان، کینه‌ها، دشمنی‌ها و اتفاق‌های ناگوار را پیشاپیش خود فرا خواند، دیگر به سمت موفقیت‌ها، کامیابی‌ها، خوشبختی‌ها و برکت‌ها جهت نمی‌یابد پس کاری کنید تا موفقیت را به مرحله باور برسانید و چیزی بپندارید که منتظرش هستید، زیرا ایمان فعال، شعور نیمه هوشیار را تخریب می‌کند.

باورهای مثبت، عامل هدایت گر انسان به سمت موفقیت هستند و انسان موفقیت‌جو، موفقیت ساز می‌شود. گویا دست‌هائی نامرئی به سمت او دراز می‌شوند تا وی را یاری دهند. چنین انسانی، دارای نظم، برنامه ریزی و فرصت شناسی می‌شود.

باورهای منفی نیز به اندازهٔ مثبت قدرت دارند، اما تأثیر مستقیم می‌گذارند، گاه یک باور منفی ترکش‌های خود را در سرتاسر زندگی یک فرد رها می‌سازد، بنابراین، باید فراموش کرد که باورداشتن به چیزی سبب می‌شود آن چیز تجلی کند.

● قانون تدارکات

قانون تدارکات می‌گوید: "اول این که انسان نیاز دارد برنامه‌های کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت داشته باشد، دوم این که انسان باید در واقع برای روز مبادا تدارکات منطقی و معقول داشته باشد، اما اگر شما خود را برای چیزی که از آن می‌ترسید یا به آن احتیاج ندارید، آماده کنید، همان را به سوی خود جذب خواهید کرد".

ما به طور معمول در اطرافمان می‌شنویم: "من باید پولی برای هنگام بیماری کنار گذارم، به این ترتیب، به طور مصمم فرد، بیماری خود را تدارک می‌بیند. گروهی می‌گویند من برای روزهای سخت، پولی کنار می‌گذارم. این افراد دربارهٔ روزهای سخت و بی‌چیزی، به مرحله باور و شاید یقین رسیده‌اند و به طور حتم روزهای سختی خواهند داشت، چون منتظر لحظه‌های بسیار ناگوار هستند.

البته انبارهای غلهٔ هر فرد باید پر باشد و از حساب مالی مطمئن و ارزشمند بهره ببرد، ولی باید آگاه بود و درست پیش رفت. موفقیت‌هائی که به خاطر ترس، آرزو شود، نوعی شکست پنهان یا ترس وحشتناک از شکست بزرگ است. موفقیت را به خاطر توفیق و برای اعتماد به نفس و به خاطر باورمندی خویش آرزو کنید. "نیچه" می‌گوید: "انسان، می‌تواند با هر چرائی بسازد، به شرطی که باور داشته باشد".

- پذیرش

آدمی باید مشتاق پذیرفتن و داشتن چیزی باشد که جویای آن است. گاه بی‌آنکه هدفی را بخواهیم، دنبال می‌کنیم. تنها به این دلیل که از فرآیند دنبال کردن یک امر یا رویداد لذت می‌بریم. همواره باید از خود پرسید: "آیا ره راستی می‌خواهم این را به طور کامل داشته باشم؟" مجموع سه رکن آرزو، باور و پذیرش را "نیت" می‌نامیم.

باید به خاطر سپرد:

- هرگاه نیت فرد برای آفریدن چیزی کامل شود، مرزهای موجود را درهم می‌شکند.
- هرگاه فرد سراپا طلب آرزو باشد و اعتقاد کامل داشته باشد، برای انجام هر کاری توانائی دارد. به قول "دکتر شریعتی": "وقتی عشق فرمان می‌دهد، محال، سرتسلیم فرود می‌آورد".
- هرگاه به طور کامل، مشتاق و باورمند به سمت کاری حرکت کردید، آن را انجام شده، تلقی کنید.
- هرچه نیت شما روشن تر و نیرومندتر باشد، تجسم خلاق شما سریع تر و آسان تر به ثمر خواهد رسید.

- تمرین پالایش‌گری

یکی از تمرین‌های معروفی که روانشناسان بر آن تأکید می‌ورزند، "پالایش افکار" است که آغاز راه برنامه ریزی موفقیت به‌شمار می‌آید، زیرا قدرتمندترین کاری که برای عوض کردن دنیا می‌توانید انجام دهید، عوض کردن باورهایتان درباره ماهیت زندگی، مردم و واقعیت‌ها و تبدیل این باورها به اعتقادهای مثبت‌تر و عمل طبق آن است.

پس اگر در رسیدن به هدفی دچار مشکل هستید و خود را ناموفق می‌پندارید یا احساس می‌کنید در درونتان مقاومتی وجوددارد که نمی‌گذارد به هدف برسید، تمرین پالایش‌گری زیر را انجام دهید:

یک صفحه کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید: افکار زیر علت ناتوانی من در رسیدن به هدف است. آن گاه آنچه به ذهنتان می‌آید، فهرست کنید. مدت زمان طولانی به هر جمله فکر نکنید و زیادی آن را جدی نگیری فوری ۲۰ یا ۳۰ مورد را حتی اگر احمقانه و بچه‌گانه می‌نماید، بنویسید، برای مثال می‌توانید موارد زیر را یادداشت کنید:

۱) خیلی تنبل هستم.

۲) خودم را کوچکتر از تصور دیگران می‌بینم.

۳) پول کافی ندارم.

۴) در گذشته، امتحان کرده‌ام و اثر نکرده است.

۵) مادرم گفته نمی‌توانم.

۶) نمی‌خواهم.

۷) خیلی سخت است.

۸) می‌ترسم.

۹) شاد نیستم.

۱۰) در دنیا و این آسمان یک ستاره ندارم.

۱۱) بدبخت‌ترین آدم هستم.

اکنون چند دقیقه آرام بنشینید و ببینید کدام یک از مواردی که نوشته‌اید، به‌راستی حقیقت دارند و تا چه اندازه به آن‌ها اعتقاد دارید. به این ترتیب، درمی‌یابید چه نوع محدودیت‌های را بر خود و جهانتان تحمیل کرده‌اید.

● باورهای موفقیت

اگر بعد از تمرین پالایش گری آرام بنشینید و چند عبارت تأکیدی مثبت و باز و سازنده را جانشین باورهای مثبت و منقبض و محدود کننده خود سازید، گامی بلند به سمت موفقیت برخواهید داشت و در حقیقت به سمت برنامه ریزی موفقیت پنجره‌ای خواهید گشود. عبارت‌های تأکیدی زیر در این زمینه سودمند است:

▪ اکنون همهٔ گذشته را به طور کامل رها می‌کنم، من آزادم!

▪ اکنون هرگونه اعتقاد منفی و محدود کننده را نابود می‌کنم، این‌گونه باورها بر من اقتداری ندارند.

▪ اکنون همه را می‌بخشم و رها می‌کنم.

▪ من می‌توانم شاد، خوشبخت و سعادتمند باشم.

● تجسم موفقیت

تجسم موفقیت تنها یک فن یا تلقین نیست، مقامی از دل آگاهی است که از خزانهٔ غیب صادر می‌شود اما شرایطی دارد. نخستین شرط آن نیت است که با سه عنصر آرزو، باور و پذیرش تعریف شد. در پرتو تجسم موفقیت، انسان به جایگاهی رفیع نائل می‌شود و درمی‌یابد که خود آفریدگار بی‌وقفهٔ عالم خویش است. تجسم موفقیت و ایمان به آن، سبب می‌شود میان خود و خدا جدائی یا فاصله‌ای احساس نکنیم. ما تجلی خدا هستیم و همهٔ هستی در وجود ما است. ما در باطن خود صاحب همه چیز هستیم. تجلی از طریق تجسم موفقیت یعنی فرآیند دریافت و ادراک این موفقیت و مرئی ساختن قدرت الهی وجودمان در عرصه‌های زندگی.

● قدرت‌های نهفته

جالب این‌که همهٔ ما در ژرفای خود از نیروی برتر خویش باخبریم همه ما می‌دانیم در وجود ما قدرت‌هائی نهفته است که اگر به‌کار افتد جهان ما دگرگون می‌شود. "بسیاری از ما سال‌ها است با موتورهای خاموش و بدون برنامه و خطی زندگی کرده‌ایم". در حالی که ۹۰ درصد ما می‌توانیم قدرت‌های زیادی را که در درون ما به ودیعه گذاشته شده است، بشناسیم و از آن‌ها استفاده کنیم. این داستان شاید برای بسیاری از ما به شیوه‌های گوناگون روی داده است.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=259446

vista.ir
Online Classified Service

رنگ‌ها، لباس‌ها و روابط اجتماعی



از آن‌جایی که رنگ‌ها در دنیای مد و لباس اهمیت خاصی داشته و معانی گوناگونی را انتقال می‌دهند، طراحان همواره در به‌کار بردن آنها توجه ویژه‌ای



نشان داده و به دنبال آن اثرات متفاوتی بر خلق و خوی افراد باقی می‌گذارند. به گفته "نورما کامالی" یکی از طراحان مد: "به‌طور کلی سیاه، رنگی برگزیده و ممتاز است، اما امروزه کاربرد کمتری داشته و بیشتر در مراسم عزاداری به کار برده می‌شود."" در صنعت مد، رنگ سیاه رنگی است که در بروز یا تشدید حالت افسردگی و غم دخالت دارد." این در حالی است که "جودیت واترز" استاد روان‌شناسی دانشگاه فرلی دیکنسون معتقد است: "رنگ‌های روشن باعث افزایش روحیه و ایجاد حالت شادابی، به ویژه پس از روزهای غمگین زمستان می‌شود."از طرفی مردم بیش از آنکه به حرف‌های شما توجه داشته باشند به لباسی که پوشیده‌اید توجه دارند. بنابراین رنگ‌ها می‌توانند همچون مهمانی ناخوانده بر روابط شما با دیگران تأثیر بگذارند. به همین ترتیب شاید پوشیدن لباس‌های با رنگ‌های اسپرت و نمایشی به کمی اعتماد به نفس نیاز داشته باشد.به طوری که به عقیده "جون روچ" از مشاورین طراحی و مد "در صورتی که نمی‌خواهید توجه و واکنش ناخودآگاه مردم را به سوی خویش جلب نمایید بهتر است این رنگ‌ها را در لباس‌های خود به‌کار نبرید چرا که نمی‌توانید خود را در آنها پنهان کنید." از طرف دیگر توصیه "واترز" این است: "اگر می‌خواهید جدی گرفته شوید بهتر است به جای رنگ‌های تند و فسفری بیشتر از رنگ‌های مات استفاده کنید.""کامالی" نیز همانند روچ که معتقد است رنگ‌ها به انسان انرژی می‌دهند، می‌گوید: "تنوع رنگی الهام‌بخش است. پوشیدن لباس‌های رنگی در افراد تجربه‌ای بسیار متفاوت از پوشیدن لباس‌های سیاه را ایجاد می‌کنند. رنگ‌ها مانند خورشید مملو از نور و روشنایی‌اند و حالتی خوش‌بینانه و زندگی‌بخش را به وجود می‌آورند." به نظر "روچ"؛ سبز نمادی از رشد و شکوفایی بوده واز آنجایی که پرانرژی‌ترین رنگ محسوب می‌شود، با پوشیدن آن احساسی از تندرستی و خوشبختی را در فرد ایجاد می‌کند. نارنجی نیز از انرژی زیادی برخوردار است و گرما، آتش و حاصلخیزی را القا می‌کند. این در حالی است که زرد، یکی دیگر از رنگ‌های پرانرژی و سرزندگی است که حرکت وجوانی را به ارمغان می‌آورد.اما سرخ، مفهومی از حمایت، شجاعت و علاقه و اشتیاق شدید را با خود دارد.

در این میان طیف‌های مختلف آبی هر یک معانی متفاوتی را انتقال می‌دهند: آبی روشن نمادی از آب، آسمان و بهشت، آبی متوسط دوستی و صمیمیت خالصانه و آبی کهربایی زورمندی، چالاکی و جنبش به همراه دارند. ارغوانی نیز که همیشه از رنگ های سلطنتی به شمار می‌رفته از جمله رنگ‌هایی است که قدرت، بزرگی و فراوانی را به نمایش می‌گذارد. اما بنفش از آنجایی که باعث برانگیختن هیجانات و عواطف می‌گردد، به نظر "روچ" بهتر است در اطراف افراد بیمار به‌کار برده نشود زیرا با تخلیه هیجانی او، وی را ضعیف‌تر می‌کند. اکنون "ورا وانگ" یکی دیگر از طراحان لباس به سراغ طراحی لباس‌های رنگی به جای لباس‌های همیشه سفید عروس رفته و می‌گوید: "به همان اندازه که عاشق سنت لباس سفید برای عروس هستم، فکر می‌کنم کمی تخطی از این سنت هم می‌تواند زیبا و جالب باشد. به‌کار بردن رنگ‌های آبی، صورتی، زرد و سبز روشن به جای سفید در لباس عروس غیرمنتظره و بسیار هیجان‌انگیز است." به عقیده "کامالی" رنگ در مدهای لباس چیزی بیش از تمایلات آنی و بی‌هدف بوده و تغییرات ناگهانی در آن بیشتر از ایجاد و تغییرات فاحش در مدل لباس تأثیر می‌گذارد. رنگ همچون خونی در رگ‌های دنیای مد در جریان است.

- چه لباس‌هایی را کجا بپوشیم؟

چشم‌ها به او که می‌رسند، خیره می‌مانند: کت و شلوار پوشیده، دستمال‌گردن سرمه‌ای به گردنش بسته، دکمه‌های سرآستین را بسته و کفش‌های نوک تیزش را تا جایی که توانسته واکس زده و برق انداخته! صدای پچ‌پچی به گوش می‌رسد و قهرمان داستان ما هر لحظه معذب‌تر می‌شود. اعضای گروه به راه می‌افتند و قهرمان، پشیمان از انتخاب این لباس پلوخوری، از کوه بالا می‌رود! شما هم این وضعیت را پیدا می‌کنید اگر تشخیص ندهید چه لباسی را کجا باید بپوشید. بنابراین این روزها که زیاد به مهمانی و سفر می‌روید، حواستان باشد: به خودتان بگویید جایی می‌روید که آدم‌های زیادی هستند و همه هم بالاخره چیزی خواهند پوشید. شما هر قدر هم که تلاش کنید، مورد پسند همه سلیقه‌ها قرار نمی‌گیرید. پس اضطرابِ "چه بپوشم" را قبل از مهمانی کم کنید و با آرامش، لباسی را انتخاب کنید که با آن راحت هستید.

بعضی از لباس‌های راحت را که برای روز مبادا نگه داشته‌اید، از کمد بیرون بیاورید و در خانه بپوشید؛ تا هم روحیه خودتان بالا برود و هم اعضای خانواده‌تان خوشحال شوند. در مسافرت، کفش راحت و لباس سبک بپوشید. گوشواره سنگین، شلوار تنگ و دستمال گردن، سفرتان را خراب می‌کند. اگر هم دوست دارید عکس‌های زیبایی از سفر داشته باشید، لباس‌های شاد و درخشان انتخاب کنید تا یادگاری جذاب‌تری داشته باشید. دید و بازدیدهای عصرانه ما جای مناسبی برای لباس‌های سبک و شاد و گلدار خانم‌ها و پیراهن‌های راحت روشن برای آقایان است. در مهمانی‌های شام خانوادگی هم می‌توان همین گونه لباس پوشید. افراد خانواده محکوم نیستند که همیشه شما را با کهنه‌ترین و لکه‌دارترین لباستان ببینند. خسیس‌بازی درنیاورید! محیط کار را با محفل مهمانی اشتباه نگیرید و لباس تنگ و جلب توجه‌کننده نپوشید که علاوه بر عذاب خودتان، مخاطبتان را هم در برقراری رابطه دچار مشکل می‌کنید؛ در صورتی که می‌توانید تمیز و باوقار و آراسته باشید. ظاهر افراد است که اولین تاثیر را روی ما می گذارد و نشان دهنده رفتار و شخصیت افراد است.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=369390

vista.ir
Online Classified Service

روش التیام قلب شکسته



تا به حال شده کسی فقط با چند کلمه یا بدتر با سکوت سنگین خود، قلبتان را در سینه بشکند؟ شما چی؟ تا به حال اینکار را با کسی کرده اید؟ همیشه راهی برای خندیدن و عشق ورزیدن دوباره وجود دارد.

- مراحل

۱) سعی کنید دلیل ناراحتی خود را بفهمید. دقیقاً چه موقع این حس ناراحتی در شما به وجود آمد؟

۲) به این فکر نکنید که تقصیر که بوده است. همه اشتباه می کنند. اصلاً خودتان را نگران آن نکنید.

۳) برای اینکه حس راحت تر و بهتری پیدا کنید، یک فعالیت تسکین بخش و ریلکس کننده انجام دهید. یک حمام داغ، مدیتیشن، خواندن کتاب یا هر کاری که آرامتان کند.

۴) بعد از یکی دو ساعت، یعنی هر زمان که احساس کردید آمادگی آن را دارید، به این فکر کنید که آیا می توانید احساسات آن فرد را بپذیرید یا نه.

۵) اگر توانستید خود را بقبولانید، به او زنگ بزنید، برایش یادداشت بگذارید یا هر کاری که لازم باشد را انجام دهید. شاید دوست داشته باشید که رو در رو با او صحبت کنید. البته این امکان وجود دارد که آنها نخواهند شما را ببینند یا با شما حرف بزنند، اما باید تلاش خود را بکنید. حتی اگر از شما رو

برگرداندند، حداقل با خودتان می گویید که تلاشتان را کردید. شاید آنها هم متوجه تلاش شما بشوند.

۶) پیش بروید. وقتی حس کردید که می توانید دوباره دریچه قلبتان را رو به دیگران باز کنید، کس دیگری را برای خود پیدا کنید.

۷) لبخند بزنید. جدی می گویم. لبخند زدن به شما کمک می کند که حس بهتری پیدا کنید و اگر چند تا دوست خوب و نزدیک پیدا کنید و با هم بخندید و اوقات خوشی را بگذرانید، مطمئناً دوباره یادتان می آید که زندگی بدون آن فرد هم چقدر زیباست.

۸) قانون دو ساله را به خاطر آورید. یاد گرفتن یک کار، عادت کردن به یک شهر جدید، و همچنین التیام قلب شکسته دو سال زمان می برد. اگر قبل از اینکه این فکر به خاطرتان بیفتد، مراحلی که در این مقاله عنوان می شود را دنبال کنید، بیش از اندازه خوشبین و دلسرد خواهید شد. نتیجه واقعی زمانی حاصل می شود که انتظار معقولی داشته باشید.

۹) لحظه ای که آن فرد اخرین قطره خون را هم از قلب شما که هنوز می تپد، بیرون می کشد، دست از بحث کردن با او بردارید و به هیچ وجه سر اینکه حق با کیست و با کی نیست جدل نکنید. هر موقع که می خواهید از حق به جانب بودن خودتان دفاع کنید، دست نگه دارید و روی یک چیز کاملاً متفاوت تمرکز کنید.

۱۰) همه یادگاری های آن فرد را جمع کرده و داخل یک جعبه بگذارید—این یادگاری ها احتمالاً شامل یک قاب عکس، یک خوراکی، یک عطر و شاید یک سی دی موسیقی باشد. بعد در موقعیت بعدی مثلاً شب جمعه ای که همیشه با او می گذراندید، سی دی را داخل دستگاه بگذارید، از آن عطر به خودتان بزنید و آن خوراکی را بخورید، چراغ ها را خاموش کنید و تا می توانید گریه کنید. بهترین زمان برای اینکار وقتی است که تنهای تنها در خانه هستید.

۱۱) خاطره ها را کنار بگذارید. وقتی در مرحله ۲، آرامش خودتان را دوباره به دست آوردید، موسیقی را خاموش کنید، شکلات هدیه را کنار بگذارید، و یادگاری های دیگر داخل جعبه بگذارید. قاب عکس را بیرون نگه دارید.

▪ هر روز هفته بعد را وقتی از کنار قاب عکس رد می شوید، بلند با خود بگویید "تو و همه خاطره هاتو فراموش کرده ام" و دست از فکر کردن به او بردارید.

▪ هر روز دو هفته بعد را وقتی از کنار قاب عکس رد می شوید بلند بگویید، "دلم برات تنگ شده" و باز دست از فکر کردن به او بردارید.

▪ هر روز سه هفته بعد را وقتی از کنار قاب عکس رد می شوید بلند رو به عکس بگویید، "من واقعاً متاسفم".

۱۲) عکس عشق سابقتان را با یکی از عکس های خودتان جایگزین کنید. اما آن عکس را همانجا نگه دارید و فقط یکی از عکس های خودتان را کنار آن قرار دهید. بعد هر روز که از کنار آن رد می شوید، باز به عکس درون قاب بگویید که متاسفید. بله، برای خودتان متاسفید که این همه وقت را با کسی سپری کردید که ارزش و قیمت شما را ندانست و دیگر به هیچ وجه برایتان مهم نیست.

۱۳) بگذارید زمان قلب شکسته تان را التیام دهد. تا الان یک ماه از تاریخ قطع رابطه شما گذشته است. با یکی از دوستانتان به جایی بروید که همیشه با عشق قدیمیتان می رفتید (یادتان باشد که به هیچ وجه تنها آنجا نروید). یکبار و فقط یکبار به دوستتان بگویید که همیشه با دوست قبلیتان به این رستوران یا برای خرید به این فروشگاه می آمدید. بعد چیزی بخورید یا همان کاری که قبل ها با عشقتان می کردید، را بکنید، فقط با یک فرد جدید. دوستی که با او راحت باشید و بتواند مکالمه را خوب پیش ببرد.

۱۴) هر روز با خودتان تمرین کنید که با خودتان صادق باشید.

۱۵) هر شب قبل از خواب کتاب بخوانید. ممکن است تا آن موقع اصلاً کتاب خواندن را دوست نداشته اید اما هیچ چیز بهتر از خواندن کتاب شما را از دریای تفکراتتان بیرون نمی کشد. کتاب خواندن به التیام قلب شکسته شما کمک می کند.

۱۶) سعی کنید با آدم های جدید آشنا شوید بعد از دو ماه کم کم کسی را جایگزین عشق از دست رفته کنید.

۱۷) با دیگران حرف بزنید. بادوستانتان حرف بزنید. آنلاین با افرادی که نمی شناسید چت کنید و آنوقت است که می فهمید هزاران نفر مثل شما وجود دارند که خیلی خوب می توانند به شما کمک کنند.

● نکات

▪ دیگر به هیچ عنوان با کسی که قلبتان را شکسته است قراری نگذارید. اینکار به هیچ وجه به درمان و التیام شما کمک نمی کند.

▪ وقتی می خواهید قب شکسته تان را التیام بخشید، دیگر تلفن ها و پیام های فرد مورد نظر را جواب ندهید. این کار هم هیچ سودی به حالتان نخواهد داشت و نه تنها التیامتان نمی دهد بلکه دردتان را بیشتر می کند.

▪ قلب شکسته شما به خاطر این التیام پیدا نمی کند که دوباره مجذوب آن فرد شوید و دوباره او را به دست آورید. وقتی خودتان را وارد این پروسه فکری می کنید، بستنی بخورید (بستنی را می توانید جایگزین یک پیاده روی طولانی یا شنا هم بکنید). به تنها چیزی که نباید فکر کنید بودن دوباره با آن فرد است. فکر کنید هیچ راهی برای برگشت وجود ندارد.

▪ یکبار درمورد این اتفاق با دوستانتان صحبت کنید. اگر نتوانستید صحبت کردن درمورد این موضوع با دوستانتان را به یک جلسه ختم کنید، حرف زدن درمورد جزئیات مطلب را جداً بیشتر از یک ساعت طول ندهید. بعدها به دوستانتان نیاز پیدا می کنید پس بهتر است آنها را به درددل های گاه و بیگاهتان اذیت نکنید.

▪ به هیچ وجه برای فراموش کردن عشق از دست رفته، به خوردن، نوشیدن مشروب بیش از حد، سیگار کشیدن یا موادمخدر روی نیاورید. اگر بتوانید در دوسال آینده خودتان را با این موضوع وفق دهید مطمئن باشید که کسی را پیدا خواهید کرد که همیشه دوست داشتید داشته باشید. همه چیز به گذر زمان برمی گردد.

▪ داشتن دوست های خوبی که مراقبتان باشند و جلو فکر کردن ها مداوم و غصه خوردن های شما را بگیرند فوق العاده است.

● هشدارها

▪ اگر آنقدر احساس افسردگی می کنید که به خودکشی تمایل پیدا کردید، سریعاً به پزشک روانشناس مراجعه کنید.

▪ اگر بعد از گذشت دو سال هم قب شکسته تان التیام پیدا نکرد، می توانید شهر محل سکونتتان را تغییر دهید.

▪ افراد باهوشی که روانشناس هستند می گویند سرعت التیام هر کس با بقیه فرق دارد. آن حس مراقبت از خود و تعهد به خود است که به شما کمک می کند هر چه سریعتر قلب شکسته تان را ترمیم کنید.

منبع : گلستان تاک

http://vista.ir/?view=article&id=341778

vista.ir
Online Classified Service

روش داشتن زندگی متعادل



گاهی اوقات با بیشتر کار کردن نمی توانیم به هر آنچه که از زندگی می خواهیم برسیم. من این مسئله را به عینه در کارم می بینم؛ مردم تصور می کنند رابطه مستقیمی بین مدت زمان انجام کار و رسیدن به اهداف وجود دارد. در واقع، این باور تله ای است که باعث میشود یک فرد سالم رفته رفته از استعدادها و توانایی های خود سوء استفاده کند. همه ی ما همین طور هستیم، دوست داریم قبل از

اتمام روز، همه کارها را بی کم و کاست به پایان برسانیم. من به این نوع زندگی میگویم زندگی که از توازن خارج شده است، به خصوص وقتی هفته هایمان فقط سرشار از انبوه کارهایی باشد که هیچوقت تمامی ندارند.

مهم نیست کارتان چه باشد، چه یک خرده فروش ساده باشید و چه برای



عوض کردن دنیا انجمن راه بیندازید، اگر بخواهید خارج از تعادل زندگی کنید، هم در کارتان پیشرفت نخواهید کرد و هم به روح و جسمتان صدمه وارد می آورید. من به همه ی ارباب رجوع هایم توصیه می کنم که در زندگی، کار، سلامتی و روابط خود را در یک درجه ی اهمیت قرار دهند. سرمایه گذاری کردن در هر سه ی این جنبه ها باعث می شود به دستاوردهای عالی در زندگی برسید و زندگی متعادلی داشته باشید. و این میسر نمی شود مگر اینکه ساعت های کمتری را سر کار بگذرانید. در این مقاله ۷ قدم به سمت داشتن زندگی متعادل را برایتان عنوان میکنم امیدوارم با اجرای مطالبی که در این مقاله گفته می شود، نتایج بزرگی به دست آورید.

● ۷ قدم تا تعادل

۱) تعریف تعادل

موفقیت برای شما چه معنا و مفهومی دارد؟ اگر نتوانید آن را تعریف کنید، نخواهید توانست آن را به دست بیاورید. یک تعریف مبهم از موفقیت، اهدافی مبهم هم به وجود خواهد آورد. اهداف متداولی که معمولاً فاقد هرگونه تعریف و ساختار هستند عبارتند از: درآوردن پول بیشتر، کم کردن وزن، خوش هیکل شدن، عوض کردن دنیا، و کارآمدتر کردن روند کار. برای خیلی از افراد اینها فقط هدف نیستند، بلکه جملاتی هستند که همه ی زندگیشان را مثل زندان درآورده است. هدف های کلی مثل "کسب پول بیشتر" به دست آوردنی نیستند؛ شما هیچوقت متوجه نخواهید شد که برآورده شده اند یا نه. همیشه هدف را بالاتر می بریم و هیچوقت هم به آن نمی رسیم.

درعوض به تقلای خود ادامه می دهیم و فکر میکنیم که به "موفقیت" نزدیک تر میشویم. به جای اینکار بهتر است اهدافی برای خود مشخص کنیم که دست یافتن به آنها راحت تر باشد. مثلاً هفته ای یک ساعت را به آموزش یکی از کارمندانمان که همیشه از کارش شکایت داریم اختصاص دهیم، یا هر روز ورزش کنیم و عملکردهای روزانه مان را بسنجیم، یا برای انتشار یک پیام برای تغییر دنیا، فرجه تعیین کنیم، یا برای فروش کالاهایمان و درآوردن سود مورد نظر هر روز تماس های مناسب و مقرر را بگیریم. اهدافی مثل این به جای اینکه ما را مایوس و ناامید کند، قدرت و روحی تازه در ما ایجاد خواهد کرد.

۲) تمرین

تمرین لازمه ی کار است. اکثر افراد موفق تاریخ، تمرین را سرلوحه ی امور خود قرار داده اند و از منافع آن نیز بهره مند شده اند. اما اگر از تمرین متنفر باشید و هزار و یک بهانه هم برای پشت گوش انداختن آن داشته باشید چه؟ ایجاد ساختار در زندگی به شما کمک میکند با این طفره رفتن ها مقابله کنید.

▪ چند توصیه:

- یک جلسه ی عادی با یکی از همکاران را به صورت یک تمرین عادی درآورید.
- با یکی از دوستانتان جلسات تمرین منظم ترتیب دهید و برای حفظ این برنامه از یکدیگر حمایت کنید.
- به اتفاق همسرتان یک ورزش جدید یاد بگیرید و با هم آن را تمرین کنید.
- در ورزش مورد علاقه تان وارد رقابت شوید. یک هدف شخصی برای خود قرار دهید و برای رسیدن به آن تمرین کنید.
- در یک باشگاه دوچرخه سواری، اسکی یا تنیس عضو شوید و برای شرکت در جلسات خود را متعهد کنید.

۳) ترتیب دهی به ریخت و پاش ها

چه شلوغی روی میز کار باشد، چه ماشینی که نیاز به تعمیر داشته، چه پولی که به کسی بدهکار باشید یا اتاق زیر شیروانی که کثیف و نامرتب است، همه آشفتگی ها و ریخت و پاش هایی در زندگی خود دارند. هر ریخت و پاش به طریقی سطح کارایی و انرژی ما را پایین می آورد. تصمیم بگیرید که هر ماه حداقل یکی از این ریخت و پاش های بزرگ را مرتب کنید و خواهید دید که چقدر در سرعت و کارایی امورتان تاثیرگذار است.

۴) طراحی محیط کار

ما ساعت های بیشماری را سر کار می گذرانیم، اما اکثر اوقات محیط کارمان، ناراحت، ناسالم، و مانع رسیدن ما به اهدافمان است. این مشکلات عبارتند از: ضعف ارگونومیک، نور بد، و کمبود انبار کافی برای تنظیم کارها و جلوگیری از درهم برهم شدن ها. وقت بگذارید و تسهیلات محیط کاریتان را افزایش دهید. صندوق، قفسه یا هر چیز دیگری که فکر می کنید می توانید در آن وسایلتان را ذخیره کنید و کمی از اغتشاش های هفتگی روی میزتان کم کنید خریداری کنید. اگر محیط کارتان منظم و مرتب باشد، اشتیاق شما هم برای کار کردن افزایش پیدا می کند. اگر دفتر کارتان منظم و

دقیق نباشد، خودتان هم نمی توانید در کارتان دقیق و منظم باشید. همچنین توصیه میکنم که محل کارتان را با یادبودهایی از بزرگترین دستاوردهای زندگیتان تزئین کنید. روی میز کار من پر از عکس های زیبایی است که خاطراتی بسیار عالی را برای من تداعی می کنند. این عکس ها به من انرژی می دهند.

۵) سازماندهی روابط

خیلی از ما وقت خیلی کمی را با مهمترین آدم های زندگیمان میگذرانیم: بهترین دوستانمان، فرزندانمان، همسرمان یا حتی دوست دختر/پسرمان. باید برای ملاقات های شخصیمان هم برنامه داشته باشیم به صورتیکه که از هیچکس غافل نشویم. باید برای همسرمان، فرزندمان یا دوستمان وقت بگذاریم. در اینصورت است که مطمئن میشویم جز کار بهانه های دیگری هم برای زندگی کردن داریم. وقتی روابطی سالم داشته باشیم، مطمئناً نتیجه ی بهتری هم از کارمان خواهیم گرفت، همینطور که تجربه اینطور نشان داده است.

۶) کمک شخصی

خیلی از ما از کمبود وقت گله مندیم. اما اگر برای خودمان کمک های شخصی استخدام کنیم، مثل نظافتچی برای منزلمان، یک آشپز، یک حسابدار یا یک پیمانکار، وقت اضافه ی بیشتری خواهیم داشت که می توانیم آن را صرف کارهایی کنیم که دوست داریم.

۷) ارتقاء معنوی

یک برنامه ی معنوی برای متعادل کردن زندگی آدم های پرمشغله وسیله ی خوبی است. توصیه ی من این است که برای تغذیه ی روحمان به صورت هفتگی تمرینات روحانی و معنوی انجام دهیم. برای بعضی ها این تمرینات می تواند شامل نماز و عبارت های معمول باشد، برای بعضی دیگر اینکار از طریق کلاسهای یوگا، مدیتیشن، ماساژ یا طب سوزنی انجام گیرد. حتی یک پیاده روی یکنفره و متفکرانه در جنگل هم می تواند کارساز بوده و فواید معنوی برایتان داشته باشد. مهم این است که ساختاری در زندگیتان ایجاد کنید که بتوانید به روحتان هم رسیدگی کنید. با این روش خواهید دید که عملکردتان چقدر توسعه پیدا میکند!

برای داشتن یک زندگی متعادل و متوازن باید به هر سه جنبه ی زندگی که قبلاً گفته شد، رسیدگی کنید: کار، سلامتی و روابط شخصی. فقط از این طریق است که می توانید آرزهای بزرگتان را به مرحله ی عمل درآورید .

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=306091

vista.ir
Online Classified Service

روش در برخورد با اختلاف نظرها



آیا شما در برخورد با کوچک ترین اختلاف نظر، جوش می آورید یا فرد خودداری هستید که معمولا خود را کنترل می کنید؟

تاکنون روش برخورد خود را در مناسبات و اختلافات زناشویی کشف کرده اید؟ در این مقاله، پائولا هال(paula hall) روانپزشک، روش هایی را که معمولا از سوی خانمها در این مواقع، اعمال می شود را مورد بررسی قرار می دهد.برخوردمسالمت جویانه: شما مشاجره را دوست ندارید و آرام بودن



و دسته بندی مسایل را در جهت کمک به این وضعیت وظیفه خود می دانید؛ حتی اگر این برخورد، این مفهوم را تداعی کند که نسبت به احتیاجات شخصی خودتان یا نداشتن دیدگاههای خاص خودتان، بی توجه هستید و آنها را نادیده می گیرید.

▪ تهاجم تدافعی:

شما معتقدید که سریع تر عمل کنید بهتر است و خود را تا حد امکان خیلی با عدم توافقها، هماهنگ می کنید و می خواهید قاعده ها را رعایت کنید و یا مشکل را برای جلوگیری از ایجاد یک جبهه کامل حل کنید.این کار اغلب بی اثر است و حتی وقتی نگرانی از بین می رود تازه، موضوع دوباره برای شما مطرح می شود.

▪ مهاجم هوشمند و نکته سنج:

در این روش، شما باتدبیر هستید و در ساختن آگاهانه احساس تان پافشاری می کنید.شما دوست ندارید که کاملا در خط حمله باشید.ترجیح می دهید منتظر باشید تا همسرتان به چیزی توجه نادرست نشان دهد.شما ممکن است سکوت کنید، نق بزنید و شکایت و گریه و زاری کنید و یا در رابطه با برخورد او عکس العمل مشخصی نشان دهید.شما اغلب نهایتا به این مرحله می رسید. اما این پروسه، آهسته و خسته کننده طی می شود.

▪ مملو از مخالفت و دشمنی:

شما احتمالا می خواهید برای دفاع از همه حقوق تان در کل زندگی بجنگید و این حقوق را به همان ترتیبی که به آنها رسیده اید، درخواست می کنید.اگر چه شما خشن به نظر می رسید اما احتمالا از صدمه دیدن می ترسید و برای شما روبرو شدن با هر مخالفتی، یک تجربه پردرد و زنج ایجاد می کند.

▪ به شیوه "ضربه گیری":

شما از هرنوع بحث و درگیری می ترسید و هر کاری برای اجتناب از رسیدن به چنین وضعیتی، می کنید.بهتر از دفاع کردن از حقوق تان یا کوشش برای گذشتن از اصل موضوع مورد نظرتان، این است که کاملا آمادگی داشته باشید که اگر طوفانی بپاشد،از آن بگذرید.اما ممکن است این برخورد در شما عصبانیت، رنجش خاطر و خشم بوجود آورد.

▪ گفت گو کننده:

در این شیوه، شما به طور واقعی به دنبال این هستید که یک راه حل مسالمت آمیز برای مشکلات پیدا کنید؛ بدون اینکه به هیچ کس صدمه ای وارد آید. شما با آرامش به نقطه نظرات همسرتان گوش می کنید و مطمئن هستید که در زمان مناسب، سهم واقعی خود را در بکارگیری این نقطه نظرات و تصمیم گیریها دارید.در این روش شما می خواهید که به بهترین نتیجه ممکن در مناسبات زناشویی برسید و در تجربه خودتان، این روش یعنی"توجه و ملاحظه واقعی مسایل" و "توافق" بهترین راه رسیدن به این نوع مناسبات است.

واضح است که آخرین روش برخورد با اختلاف نظرها که مطرح شد، ماراباهمه اهداف هماهنگ می کند. برخورد و رویایی در یک ارتباط؛ در یک حد قابل قبولی، طبیعی است.اما این برخورد می تواند سودمند باشد نه مخرب.برای چگونگی حل برخوردها، به راههایی که صلح و آرامش ایجاد می کنند توجه داشته باشید.

• زوج هایی که مشاجره نمی کنند

برخی زوج ها هرگز مشاجره نمی کنند.ترس از برخورد به قدری برای آنها زیاد است که از هرگونه چیزی که حتی می تواند یک موج مبهمی از رویایی، ایجاد کند دوری و صرف نظر می کنند.

برای ناظرین این روابط، این نوع مناسبات می تواند در حد یک روابط کامل و مناسب نمود پیدا کند؛ اما بهرحال خطر نیز می تواند در زیر سطح آرامش موجود، همچنان در کمین باشد.اختلاف ها می توانند موجب سرکوب شدن افراد ناآگاه و غیرمنعطف شوند.زیرا مکانیزم ثابتی برای هماهنگی مخالفت ها وجود ندارد.

این خطر وجود دارد که خشم و رنجش ها زمانی که فردی رابطه را ترک می کند شکل بگیرد.جلوگیری از مواجهه با چنین مسئله ای، می تواند واقعا به رهایی از نگرانی های زیادی منجر شود.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=309907

vista.ir
Online Classified Service

روشهای ترک عادت - شروع یک عادت جدید



شما می توانید در جایی که دیگران شکست می خورند، موفق شوید. می توانید عادت های تازه ای در خود ایجاد کنید و عادت های قدیمی را در خود از بین ببرید. میتوانید همین امروز زندگیتان را تغییر دهید. آیا می خواهید اعتیاد خود به موادمخدر را ترک کنید؟ آیا می خواهید وزنتان را پایین بیاورید؟ سیگار کشیدن را کنار بگذارید؟ اعتیاد به خوردن قهوه را؟ دعوا کردن و داد و بیداد با بچه هایتان را؟ آیا می خواهید در کار کمی فعال تر باشید؟ چه عادتی را می خواهید وارد زندگیتان کرده یا از آن خارج کنید؟ اکثر مردم وقتی می خواهند عادت جدیدی در خود ایجاد کنند، فراموش می کنند که این ۱۰ قدم را طی کنند. اگر حتی یکی از این مراحل نادیده گرفته شوند، ممکن است در کارتان موفق نشوید، اما اگر این مراحل را به طور کامل طی کنید، موفقیتتان تضمین خواهد شد. پس با برداشتن این ۱۰ قدم، واکنش های خود به زندگی و عادات خود را تغییر دهید.

۱) شناخت عادت:

در تشخیص عادت خود دقیق باشید. مثلاً اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید، مشخص کنید که در چه مدت و چه میزان از وزنتان را می خواهید کم کنید. تحقیقات خود را انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید رژیم غذایی را امتحان کنید، باید ببینید از رژیم غذاییتان چه می خواهید. کم کردن یک تا دو پوند در هفته و در نتیجه ۳۰ پوند در شش ماه هدف معقولی است و به راحتی به دست می آید. چرا راحت به دست می آید؟ چون اگر از این مراحل پیروی کنید، موفقیتتان را تضمین کرده اید. هیچ جادو و جمبلی هم در کار نیست. همه چیز به خود شما بستگی دارد.

۲) میل به شروع یا شکستن آن عادت:

برای پیمودن این راه، شما نیاز به میل و رغبت فراوان دارید که شما را به جلو هل بدهد و انگیزه ی لازم را برای شما فراهم کند. باید خودتان مشتاقانه بخواهید که طریقه ی زندگی کنونیتان را تغییر دهید. این تنها راه ایجاد تغییر است. اگر از وضع کنونی زندگیتان راضی باشید، در تغییر دادن آن موفق نخواهید شد. یا شاید هم چون دیگران به شما می گویند باید فلان عادتتان را تغییر دهید می خواهید دست به این کار بزنید. اما این برای انگیزه دادن به شما اصلاً کافی نیست. باید از آنها بپرسید چرا؟ آیا خودتان تاثیرات عادتتان را انکار می کنید؟ به حرف کسانی که دوستتان دارند گوش دهید، و بگذارید که حرفهایشان در شما اثر کند و میل به تغییر عاداتتان را در شما ایجاد کند. ببینید اگر این عادت جدید را در خود ایجاد نکنید چه چیزهایی را از دست می دهید یا اگر آن عادت قدیمی را در خود از بین ببرید چه چیز به دست می آورید. برای موفق شدن، باید اول بدانید که اصلاً برای چه می خواهید عادتتان را تغییر دهید. اگر برای موفق شدن برنامه ریزی کنید، حتماً موفق خواهید شد. اما اگر در برنامه ریزی کردن شکست بخورید، در واقع برای شکست برنامه ریزی کرده اید.

۳) ببینید چرا انجامش می دهید (یا نمی دهید):

از وضعیت کنونی چه چیز نصیبتان می شود؟ ببینید کدام نیازهای شما را برآورده می کند؟ آیا این عادت به شما کمک می کند تا با موقعیت های مختلف کنار بیایید یا استرس و بیحالی را از زندگیتان رفع می کند. شما می توانید به طریقی مثبت و سالم هم استرس زندگیتان را کنترل کنید و با یک تغییر سالم، به خوشبختی واقعی برسید. آیا عادت شما واکنشی مشروط به اتفاقاتی است که برای ایجاد لذت و خوشی آنی در لحظات ناراحتی و خستگی انجام می گیرد؟ می توانید روشتان را تغییر دهید و جایگزین های سالمتری برای آن عادت ها ایجاد کنید. آیا می خواهید یک عادت جدید را شروع کنید؟ مثلاً اگر میخواهید برای خودتان یک برنامه ی ورزشی ایجاد کنید، می توانید وقت های اضافه در طول روزتان را صرف این عادت سالم کنید. به جای تماشای تلویزیون، ورزش کنید. فکر میکنید چرا زودتر این عادت را شروع نکرده اید؟ فکر میکنید به خاطر تنبلیتان بوده باشد و باید طرز فکرتان را تغییر دهید؟

اگر نیاز به دیدگاه فکری جدید دارید، با یکی از دوستانتان صحبت کنید. در این راه نیاز به تلاش فوق العاده دارید، پس شروع کنید.اگر دردها و مشکلاتی جدی دارید، برای رفع آن لازم است با کسی حرف بزنید. از بین بردن دردها و آسیب ها زمان می برد، اما شما باید واکنش هایتان را نسبت به این مشکلات تغییر دهید تا حالتان بهتر شود. برای تسکین یافتن باید عادت هایتان را عوض کنید. شیوه ی زندگی کنونیتان چه پیامی به شما می دهد و این چطور عادات منفی را در شما تقویت می کند؟

۴) پیامهای مثبت را جایگزین پیامهای منفی کنید:

همیشه به یاد داشته باشید آن لحظه ای که یک عادت جدید را شروع کرده اید یا یک عادت قدیمی را کنار گذاشته اید، تغییر کرده اید. بگویید: "من وزنم را پایین می آورم، من سیگار را ترک کرده ام، من در کارم فعال تر شده ام و..." و هرچه که با هدفتان جور در می آید. اگر واقعاً باور داشته باشید که تغییر کرده اید، تغییر خواهید کرد. هیچوقت دوباره به عقب برنگردید. شما برای زندگی نیاز به یک شعار تازه دارید، شعاری که به شما حالی کند که "میتوانید!" اگر باور نکنید که می توانید، هیچوقت نخواهید توانست. آیا باور دارید که در زندگی چه قصدی دارید؟ آیا قطار زندگیتان به سمت خاصی می رود؟ پیامهای جدیدی را جایگزین پیامهای قدیمی خود کنید. خودتان را دوست داشته باشید، از آن عادت قدیمی متنفر باشید و همانطور که خداوند می بخشدتان، شما هم خودتان را ببخشید! شما انسان باارزشی هستید. البته انجام این کارها برای خیلی از مردم دشوار است. از دوستان و نزدیکانتان کمک بگیرید. باور توانایی خود برای موفقیت، برای موفق شدنتان الزامی است!

۵) برنامه ای دقیق داشته باشید:

برای موفقیت برنامه ریزی کنید. برای موفق شدن شما نیاز به جزئیات دارید. برای شروع یک برنامه ی ورزشی، تصمیم بگیرید که دقیقاً در چه روزها و چه ساعاتی میخواهید تمریناتتان را انجام دهید. آیا می خواهید با خرید تجهیزات لازم، تمریناتتان را در خانه دنبال کنید، یا می خواهید به باشگاه بروید؟ برای یک هفته ی کامل برنامه ریزی کنید و حواستان هم باشد که بیش از حد ورزش نکنید که به سلامتیتان لطمه وارد شود. درصورت نیاز می توانید با پزشکتان هم مشورت کنید. برای ترک سیگار هم باید یک برنامه ی دقیق و جزء به جزء داشته باشید. باید ابتدا ببینید که برای این منظور به چه لوازم و وسایلی نیاز دارید. برای کاهش وزن هم باید مراقب باشید که برنامه ای مضر و ناسالم را پیش نگیرید. بعضی از رژیم های غذایی علاوه بر اینکه پول زیادی از شما می گیرند، به متابولیسم بدنتان هم آسیب می رسانند. اگر به شما وعده داده اند که میزان زیادی وزن در یک مدت کوتاه کم خواهید کرد و این به نظرتان بیش از حد خوب است که واقعیت داشته باشد، مطمئن باشید که همینطور است. این رژیم ها فقط پول شما را هدر میدهند و وقتی یک میزان وزنتان کاهش یافت، با گذشت مدت کمی دوبرابر به آن اضافه خواهد شد. در این زمینه هم باید برنامه ای دقیق داشته باشید و لیستی دقیق از غذاهایی که باید بخورید و غذاهایی که باید از برنامه تان حذف شود فراهم کنید. یک برنامه ی دقیق برای یک هفته ی خود تنظیم کنید. ببینید برای شروع اولین هفته ی زندگی جدیدتان به چه جزئیاتی نیاز دارید!

۶) مسئولیت قبول کنید:

اگر خودتان بخواهید می توانید همان آدمی شوید که همیشه می خواستید. این ده قدم موفقیت شما را تضمین خواهد کرد، اما فقط این شمائید که می توانید ضمانت کنید که این ده قدم را برمی دارید. کنترل همه ی امور دست شماست. چه نیاز باشد که با چسباندن یک تکه کاغذ یادداشت روی یخچال یادتان بیفتد، چه با زنگ زدن به دوستتان و یادآوری برنامه تان از طرف او، یا حتی نیاز به بستری شدن و درمان داشته باشید، انتخاب با شماست. این زندگی شماست. میتوانید با خودتان قرارداد ببندید که از همین امروز به طریقی متفاوت زندگی کنید.

ایوان پتروویچ پاولو، دانشمند روسی و برنده ی جایزه ی نوبل در اوایل دهه ی نود، مسئول آزمایش معروف "سگ پاولو" است. از این مثال معمولاً در گفتگو برای اشاره به فردی که به جای استفاده از تفکر انتقادی، فقط به موقعیت های مختلف واکنش می دهد استفاده می شود. در این

آزمایشات، پاولو متوجه شد که سگ ها در واکنش به غذا، بزاق ترشح می کنند. سپس او با استفاده از تکنیک های مختلف که شامل سوت زدن، تکان دادن چنگال و محرک های بینایی خاص، این واکنش ها را تغییر داد. سگ، بعد از شنیدن صدا و مشاهده ی غذا با هم، حتی با شنیدن صدا به تنهایی هم شروع به ترشح بزاق می کرد. این روند آموزشی برای ایجاد یک الگوی واکنشی جدید و از میان برداشتن یک الگوی واکنشی قدیمی به کار می رفت. بدن شما هم تا حد زیادی به همین طریق کار می کند. با تغییر شرط ها، عادت هایتان هم تغییر خواهد کرد. درمورد عمل ها و عکس العمل هایتان هوشیار باشید و به جای واکنش دادن، جواب بدهید. رفتارهایتان را با توجه به عواقب و نتایج آن انتخاب کنید.

۷) رفتارتان را تقویت کنید:

شروع یا کنار گذاشتن یک عادت چه نتایج و عواقبی را برایتان در پیش خواهد داشت؟ این قسمتی از شرطی سازی دوباره در واکنش سگ پاولو است. باید بتوانید سیستم پاداش خود را تغییر دهید. اگر شرط را موفق شدن خود بگذارید، حتماً موفق خواهید شد. صبح که از خواب بیدار می شوید برای کسب پول از خانه بیرون می روید، درست است؟ چه چیز باعث می شود که صبح زود از خواب بیدار شده و از خانه بیرون بزنید؟ چون دوست ندارید برق خانه قطع شود و می خواهید که سقفی بالای سرتان و سوخت اتومبیلتان هم تامین باشد. برای شروع یا قطع یک عادت، باید همان سیستم شرطی/پاداشی را برای خود ایجاد کنید. اگر هدفتان پایین آوردن وزن یا ترک سیگار است، می توانید پولی را که همیشه صرف خرید تنقلات یا سیگار می کردید، در یک ظرف نگاه داشته و هر هفته جایزه ای به خود بدهید. برای خود لباس جدید بخرید، به سینما بروید، یا ان را صرف تفریحات دیگر بکنید. همچنین می توانید حساب پس اندازی باز کرده و شاهد رقم آن باشید که روز به روز بالا می رود.

علاوه بر بستن یک قرارداد با خودتان، که اگر برای حرف خودتان ارزش قائلید، باید آن را سفت و سخت بگیرید، فکر می کنید چه نتایج ملموس دیگری می توانید خلق کنید؟ نباید با خودتان خیلی بیرحم و سخت گیر باشید. راحت، اما محکم برخورد کنید. مثلاض۱ آیا مناسبتی هست که بخواهید در آن شرکت کنید؟ می توانید آن عادتتان را شرط لازم برای آن مناسبت قرار دهید. البته این مناسبت نباید چیزی مثل بازی کردن با فرزندتان باشد که درصدرت عمل نکردن به آن باعث ناراحتی کودکتان شود. چیزی باشد که مربوط به خودتان می شود و میل زیادی برای انجام آن دارید، مثل شرکت در فلان کنسرت، بیرون رفتن برای شام با دوستان، و از این قبیل...اگر در نتیجه ی عملتان پاداشی وجود داشته باشد، بیشتر روی انجام آن متمرکز خواهید شد.

۸) جوابگویی و سیستم پشتیبانی:

هیچ بهانه ای قابل قبول نیست. برای خود مهلت تعیین کنید. باید برای خود یک پشتیبان هم انتخاب کنید تا نتایج کار خود را به او گزارش کنید. از تجارب کسانی که راه شما را پیموده اند استفاده کنید. وقتی محیط اطرافتان آرام و ساکت است با خود خود راز و نیاز کنید. به تصمیم خود پایبند باشید. برای جلوگیری از شکست، برای کارتان برنامه ریزی کنید.

۹) برای مواقع ناامیدی که احتمال دست کشیدن از کار در شما زیاد است، برنامه داشته باشید:

این یکی از اصلی ترین مؤلفه ها در شروع یا ترک یک عادت است. باید در قراردادی که با خود بسته اید، متعهد باشید. لیستی از آیه های قرآن و جملات تشویق کننده ی دیگر تهیه کنید که در این مواقع بخوانید. اگر فشار وارد بر شما برای دست کشیدن از قدمی که برداشته اید ادامه پیدا کرد، با کسی در مورد آن صحبت کنید. هیچوقت خودتان را برای شکست توجیه نکنید. دوباره و دوباره این مطالب را بخوانید و فراموش نکنید که "شما می توانید!"

برای تغییر پیامهای قدیمی، پیامهای جدیدی برای خود بفرستید. مثلاً اگر هدفتان کاهش وزن بوده باشد و فکر می کنید با این روندی که پیش می روید جانتان گرفته خواهد شد، ببینید حقیقت چیست؟ آیا برنامه ای را که از جانب پزشکتان تایید شده دنبال می کنید؟ اگر می بینید که بدنتان گرسنه است، مطمئن باشید تا وعده ی غذایی بعدیتان زنده خواهید ماند. اما اگر از لحاظ روحی احساس گرسنگی می کنید: ببینید شاید احساس عصبانیت، تنهایی یا خستگی باشد؟ سعی کنید به جای خوردن غذا، این خلاء ها را پر کنید.

از همان ابتدا برای خود حد و حدود تعیین کنید. اگر هدفتان ترک مصرف مشروبات الکلی است، از رفتن به چنین مجامعی خودداری کنید. اگر به چنین مکانهایی رفتید، این برایتان یک چراق هشدار دهنده خواهد بود چون از مرزی عبور کرده اید که شما را دارد یک وادی خطرناک می کند. این نواحی خطر را باید از همان ابتدا برای خود مشخص کنید. سعی کنید هیچوقت وارد آن نشوید. بگذارید این محل آخرین مفر شما باشد. آیا اعصابتان ضعیف شده است؟ دلیل ندارد آن را سر دیگران یا خودتان خالی کنید، باید سعی کنید آن را تحت کنترل خود درآورید. و در چنین مواقعی به سمت همان برنامه ای بروید که گفتیم در مواقع دلسردی و ناامیدی باید برای خودتان تنظیم کنید.

وقتی احساس می کنید که رو به شکست می روید، تا ۱۰ بشمارید، یک نفس عمیق بکشید و به سمت همان برنامه تان بروید. باید این برنامه آنقدر طولانی باشد که حداقل ۱۰ دقیقه وقت شما را به خود اختصاص دهد. اگر بعد از این ۱۰ دقیقه هنوز هم می خواستید دست از کار بکشید، باز دوباره به سمت برنامه تان بروید. این برنامه را آنقدر تکرار کنید که احساس ناامیدی کاملاً در شما برطرف شود. نباید هیچ وقتِ آزادی داشته باشید که بتوانید به شکست فکر کنید. اگر قبلاً شکست خورده اید، خود را متهم نکنید. شاید آن موقع ابزارهای لازم برای موفقیت در اختیارتان نبوده است. مطمئن باشید که اینبار می توانید. با دنبال کردن این ۱۰ قدم، این بار نتیجه ی متفاوتی در انتظارتان خواهد بود.

۱۰) برای افسوس خوردن وقت بگذارید:

تغییر در عادت هایتان چه آنقدر برایتان خوب و عالی باشد که چند دقیقه بیشتر به طول نینجامد، و چه هر چند وقت یکبار روی آن کار کنید، باز هم نیاز به افسوس خوردن خواهید داشت. ۲۰ تا ۳۰ روز اول، روزهای بحرانی موفقیت شما خواهند بود. یکی از دلایل آن این است که شما همینطور که تغییر می کنید، افسوس می خورید. اگر آن عادتتان از نوع بسیار جدی باشد، حتی ممکن است با گذشت یکسال هم باز غصه بخورید. برای هزینه هایی که برای شما داشته است، برای آسیب هایی که ممکن بوده به خودتان یا دیگران وارد کند، و بر انچه که از دست می دهید افسوس بخورید. ممکن است از دیدگاه بقیه کاری عجیب باشد. اما بعد از تغییر در عادت هایتان، زمانهایی خواهد رسید که دلتان برای عادت های قبلی تنگ می شود.

گاهی اوقات وقتی شکست می خورید به سراغ شما می آید، و دلتان برای روزهایی تنگ می شود که این شکست هایتان را گردن آن عادت قدیمی می انداختید. آیا فکر می کنید این عادتتان می تواند بهانه ای برای این باشد که باور کنید فردی شکست خورده هستید و هیچوقت برای موفقیت تلاش نکنید؟ آیا از این عادت برای احساس امنیت بیشتر استفاده می کنید؟ مثلاً در کار و تجارت، بعضی ها عادت دارند بقیه را برای همه چیز مقصر کنند و به خاطر ندیدن توانایی های لازم در خودشان، هیچوقت هیچ تقصیری را متوجه خود ندانند. اما باید بلند شوید و برای شکست ریسک کنید، این تنها راهی است که می توانید موفق شوید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=303003

vista.ir
Online Classified Service

روش‌های سخن گفتن



وقتی لب به سخن باز می کنیم، اغلب احساس می کنیم که صرفاً حرف می زنیم! اما سخن ما و طرز ادای آن از دایره امکانات وسیعی انتخاب می شود و دیگران نیز به این انتخابهای ما درست به همان شکل که به لباسهای ما واکنش نشان می دهند و آن را نشانه شخصیت و طرز تلقی ما می دانند، واکنش نشان می دهند. مثلاً پوشیدن کت و شلوار می تواند نشانه لباس پوشیدن رسمی یا نشانه احترام قائل بودن برای یک موقعیت باشد، حال آن که استفاده از یک پوشش بسیار عادی، نشانه خودمانی تلقی کردن یا جدی نگرفتن به شمار آید. شخصیت هایی نظیر رسمی یا

خودمانی، آراسته یا ناآراسته و طرز تلقی هایی مانند احترام قایل شدن یا نشدن با طرز سخن گفتن نیز مشخص می شوند.

در هر صورت آنچه مسلم است آن است که هر حرفی باید به شکلی زده شود. هر سخن لحن، سرعت، مکث و بلندی خاص خود را دارد. ممکن است قبل از صحبت بدانیم یا ندانیم چه باید بگوئیم یا چه می خواهیم بگوئیم، مگر اینکه شرایط جلسه، حالت مسلم و مشخص داشته باشد. در عین حال هیچگاه قبل از سخن گفتن، تصمیمی بر اینکه کجا صدا را بلند یا کوتاه باید کرد و یا کجا تند یا سریع باید حرف زد، گرفته نمی شود. چون رعایت و به کار بستن تمامی این نکات بستگی به موقعیت دارد، اما همه عواملی است که ما منظور گوینده را درک می کنیم و در باره طرز فکر خود نسبت به نظرات یکدیگر تصمیم می گیریم.

سبک گفت و گو هرگز موضوعی فوق العاده و اضافی بر گفت و گو نیست بلکه بخش اصلی و جدانشدنی از آن است. جنبه های سبک گفت و گو، ابزار اولیه آن گفت و گو هستند. نشانه ها و علایم مهم در سخن گفتن، سرعت حرف زدن مکث ها و بلندی صداست که جملگی آنچه را ما آهنگ صدا و صحبت می شناسیم مشخص تر می سازند.

این نشانه ها در تمهیدات زبان شناسی به کار می روند که اساس صحبت و گفت و گو را شکل می دهند. مجموعه ای که نوبت گیری در گفت و گو، بیان نقطه نظرها و اینکه در جریان صحبت و گفت و گو چه می کنیم (گوش می دهیم، علاقه مندیم، قدرشناسی می کنیم، رفتار دوستانه داریم، انتظار کمک داریم یا پیشنهاد کمک می کنیم و ...) را مشخص ساخته و نشان می دهند که به هنگام گفت و گو، در چه اندیشه ای هستیم.

- نشانه ها، سرعت و مکث در صحبت

سارا سعی داشت با همسر جدید سعید، در گفت و گو را باز کند. اما به نظر می رسید که مینا (همسر سعید) حرفی برای گفتن ندارد! در حالی که سارا احساس می کرد مینا حوصله گوش دادن به حرفهایش را ندارد، مینا به سعید گفت که سارا فرصت حرف زدن به او نمی دهد! که در حقیقت مشکل موجود با انتظار در باره سرعت و مکث کردن ارتباط داشت نه با حرف و حوصله داشتن یا نداشتن سارا و مینا!

باید دانست گفت و گو، یک بازی نوبتی برای سخن گفتن انسانها است! شما حرف می زنید، بعد نوبت به من و بار دیگر نوبت به شما می رسد. هر کس زمانی حرف می زند که مخاطب او حرفش را تمام کرده باشد. موضوع در ظاهر به همین سادگی است اما اینکه بدانیم طرف مقابل صحبت اش را تمام کرده است یا خیر، خود موضوعی مهم است. وقتی صدا ملایم تر می شود، وقتی گفته قبلی تکرار می شود، وقتی میان کلمات فاصله می افتد و صدا باز هم ملایم شود؟ آیا تکرار جمله به معنای نداشتن حرفی تازه می تواند باشد؟ آیا قصد، تاکید است؟ یا میان کلمات چه فاصله ای باید بیفتد تا معنای "دارم حرفم را تمام می کنم" یا "هنوز حرف دارم" یا "مکث کرده ام، اما حرفم هنوز تمام نشده است را بدهد؟"

طبیعی است که در میانه گفت و گو و صحبت با افراد، فرصتی صرف حل این مسایل نمی شود. بلکه به دلیل سالها تجربه در زمینه صحبت با اشخاص، فرد متوجه می شود که حرف پایان گرفته یا خیر. از طرفی وقتی عادات گفت و گو در طرفین مشابه باشد، یا نوع سخن گفتن یکی برای آن دیگری واضح و مشخص باشد، هیچ اشکالی بروز نمی کند اما اگر عادات دو طرف با هم متفاوت شد، ممکن است یکی از طرفین گفت و گو به این نتیجه برسد که آن دیگری یا به حرف او گوش نمی کرده یا اصولاً این طور تصور شود که صحبتی برای گفتن وجود ندارد. (مثالی که درباره سارا و مینا مطرح شد).

همچنین یکسان نبودن سبک و زمان و فرصت و مجال صحبت کردن، امکان دارد خصوصیات فرد را به جز آن چیزی که هست، نشان دهد و درست به همین دلیل است که اندکی تفاوت در سبک گفت وگو و موضوعاتی مانند مکث و غیره می تواند روی زندگی فرد تاثیر قابل ملاحظه ای داشته باشد.

- بلندی صدا در سخن گفتن

وای از دست شوهرم! نمی دانید وقتی در خانه است چقدر بلند صحبت می کند. باور کنید از ده خانه آن طرف تر هم می شود صدایش را شنید. هر چه هم که می گویم بلند صحبت نکن، به خرجش نمی رود، دیگر کم کم دارم به بلند صحبت کردنش شک می کنم چون با یکی- دو نفر اینطور حرف نمی زند. مثلاً هر وقت برادر کوچکش یا یکی از دوستانش که از دوره دبیرستان با هم دوست هستند، به منزل ما می آیند، صحبت کردنش آهسته می شود! شما باشید شک نمی کنید؟!

هر حرف باید به لحن خاصی بیان گردد. در حال صحبت نیز شدت صدا می تواند کم و زیاد شود. بلندتر حرف زدن روابط میان نقطه نظرها را نشان می دهد. مثلاً می تواند حاکی از آن باشد که "صبر کن، حرفی دارم که باید بزنم" یا صبر کن، هنوز حرفم تمام نشده است یاعصبانی هستم و یا

... ملایم تر حرف زدن هم می تواند معانی خاص خود را داشته باشد. به عنوان مثال، خسته شدم، تو حرف بزن، یا خجالت می کشم با صدای بلند صحبت کنم. یا، حالا نوبت توست حرف بزنی و یا نشانه ای برای احترام و ادب به دیگری و دیگران.

بلندتر صحبت کردن از حد انتظار نیز می تواند برای شنونده، معانی مختلفی را در برداشته باشد. مثلاً فرد فاقد قدرت ابراز وجود باشد یا در جهت تحریک احساسات باشد، یا دستور تلقی شود و ... که به هر حال اگر با این مسئله نیز درست برخورد نشود، شنونده را دچار گیجی و سردرگمی از نیافتن ارتباط با شخص گوینده خواهد کرد.

• آهنگ و زیر و بم صدا

عادت به لحن صدا از جانب افراد، گاه موجب می شود تا در برخورد با لحنی دیگر آن لحن غیرطبیعی جلوه کند. به عنوان مثال دو نفر که دارای فرهنگ دو گفت وگوی متفاوت اند، به طور قطع با توجه به فرهنگ خویش، با آهنگ و زیر و بم و در مجموع حالت مخصوص به خود سخن می گویند. حال اگر فردی شناخت مناسبی از مخاطب یا گوینده مقابل خود نداشته باشد، چه بسا در هنگامی که آن فرد آرام یا عصبانی است این گونه تصور کند که لحن طرف وی خسته کننده یا یکنواخت و یا خوشایند است.

آهنگ صدا ناشی از ترکیبی از سرعت، مکث، رسایی و از همه مهم تر تغییر زیر و بم آن صدا. در واقع حالت جسمانی دهان و حنجره آن را مشخص می سازد، زیر و بم صدا مانند رسایی یا ملایم بودن صدا نیز معانی نسبی متفاوتی دارد.

از آنجایی که نشانه هایی مانند تغییرات زیر و بم صدا (و نیز بلندی و سرعت گام صحبت) همچنین نشانه بیان های احساسی هستند احتمالاً تعجب آور نیست که زنها بیش از مردها، از تغییرات زیر و بم صدا استفاده می کنند. همانطور که مشخص است زنها هم اغلب به احساساتی بودن بیش از مردها، شهرت دارند. همین مطلب، در مورد افراد یک فرهنگ خاص نیز صدق می کند.

به هر حال بد نیست بدانیم وقتی قرار است من یا شما، در هر روز و ساعت از عمرمان، دقایق پی در پی و متوالی را صرف صحبت کردن کنیم، چه بهتر که در باره مقتضیات و نحوه صحبت کردن بیشتر بدانیم و مهمتر از آن، این داشته ها را به کار بندیم

منبع : رنگین کمان

http://vista.ir/?view=article&id=315193

vista.ir
Online Classified Service

روشهای غلبه بر حس رقابت طلبی



هر کسی دوست دارد برنده باشد، اما برخی از افراد هستند که "وسواس رقابت" آنها را در بر می گیرد. این افراد تمایل دارند که همیشه نفر اول باشند، بهترین بوده، و دلشان می خواهد که در هر کاری که وارد می شوند، برنده خارج شوند.

این حس رقابت طلبی سبب ایجاد تنش در روابط فردی و اجتماعی آنها می شود. دکتر فیل روانشناس معروف به ما هشدار می دهد که: "عشق و رقابت مانند روغن و آب هستند، و هیچ گاه با هم مخلوط نمی شوند." او پیشنهادات زیر را برای افراد رقابت جو مطرح کرده و به آنها توصیه می کند

که یاد بگیرند آرام باشند و از همان چیزهایی که دارند نهایت لذت و استفاده را ببرند.

به جای رقابت با برادر و خواهر، سعی کنید از موفقیت هایشان لذت ببرید.

گاهی اوقات برخی از افراد هستند که حتی در مورد خواهر و برادرهای خودشان هم احساس بدی پیدا می کنند. این قبیل افراد به ظاهر و چگونگی برادر و یا خواهر خود حسادت می می ورزند. اگر شما جزء این گروه هستید، به هیچ وجه نباید به خودتان اجازه بدهید که در کارهای آنها دخالت کرده و خرابشان کنید.

دکتر فیل به مهمانان برنامه ی خود، خواهرهای دوقولوی ۴۶ ساله ای را معرفی می کند که در تمام طول عمر خود با هم در حال رقابت بوده اند. وی سپس اظهار می دارد: "زمانیکه با خواهر خودتان رقابت می کنید تا برنده شوید، باید از او یک بازنده بسازید." به این موضوع فکر کنید؛ آیا واقعاً احساس می کنید که می توانید با غرور بگویید: "من از خواهرم یک بازنده ساختم؟" زمانیکه بر سر مسائل جزئی و سطحی با هم رقابت می کنید، با این کار صرفاً محبت یکدیگر را از دست می دهید و چیز دیگری هم عایدتان نخواهد شد.

به جای اینکه همواره در حال رقابت با یکدیگر باشید، خودتان را جای او بگذارید. از موفقیت های که به دست می آورد احساس غرور کرده و به او افتخار کنید. "اصیل ترین و خالص ترین عشق در این دنیا عشقی است که ما نسبت به خانواده ی خود داریم، چرا که احساس رقابت نسبت به اعضای خانواده ی خود نداریم. و به این واسطه میتوانیم تسلی بخش خاطر خود و آنها باشیم."

- خود حقیقیتان را کشف کنید.

ببینید که واقعاً چه کسی هستید و خود حقیقی تان را بپذیرید. دکتر فیل می گوید: "شما نیازی ندارید که خودتان را با دیگران مقایسه کنید تا بتوانید زمانی که در آینه نگاه می کنید به خود ببالید." همیشه به خاطر داشته باشید که شما شخصیت منحصر بفرد خودتان را دارید و دیدگاه دیگران در مورد شما تنها بر اساس کارهایی که انجام می دهید شکل می گیرد، نه از طریق مقایسه ی شما با دیگران.

- تصمیم بگیرید که اینقدر حس رقابت جویی نداشته باشید.

یکی از میهمانان برنامه به دکتر فیل می گوید در هر کاری که انجام می دهد روحیه رقابت جویی بسیار بالایی دارد. از تخته بازی کردن گرفته تا قرارهای ملاقات عاشقانه. او اظهار می دارد که نمیتواند طبیعت رقابت کننده ی خود را متوقف سازد.

اما دکتر فیل به او اطمینان می دهد که می تواند یک چنین کاری را انجام دهد. دکتر به او می گوید: "تو یک فرد بالغ هستی، برای خود تصمیم گیری می کنی و می توانی در زندگی نقشه های ذهنی ات را متجلی سازی." همه چیز به خودتان بستگی دارد. اگر تصمیم بگیرید که با هر کس در هر شرایطی رقابت نکنید، مطمئن باشید که می توانید از پس آن بر بیایید. مسئولیت تمام کارهایی را که انجام می دهید به عهده بگیرید و تصمیم بگیرید که تغییر کنید. رقابت حقیقی این است که بهترین انسانی باشید که می توانید.

متوجه باشید که نیاز شما به بردن جستجویی برای یافتن اعتبار و تایید از خارج است.

دکتر فیل به میهمانان برنامه خود می گوید: "ارزش فردی شما نباید وابسته به تایید و تصدیق دیگران باشد. اگر همان کسی که هستید را نشان بدهید، شاید دیگر لازم نبینید که در هر موقعیتی رقابت کنید تا رتبه اول نصیبتان گردد.

دکتر فیل خطاب به یکی دیگر از مهمان های برنامه می گوید: "شما گفتید که میخواهید بهترین باشید، بنابراین چرا سعی نمی کنید بهترین کسی باشید که می تواند تعادل را در زندگی فردی خود ایجاد نماید؟" دکتر فیل در ادامه صحبت هاش می گوید: "اگر دائماً استرس بهتر بودن را به خود تحمیل نمایید، نه تنها از نظر روانی، بلکه از نظر فیزیکی نیز به مشکل برخورد خواهید کرد.

تنها چیزی که من از شما می خواهم این است که آنقدر به خودتان اعتماد داشته باشید و برای خودتان ارزش و احترام قائل باشید که برای جلب توجه و محبت دیگران نیاز به برد در شرایط مختلف را احساس نکنید. در نهایت باید بگویم که لازم نیست حتماً شما خودتان به دنبال پذیرش بروید، گاهی اوقات بد نیست اجازه دهید که آنها به سوی شما بیایند.

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=313693

vista.ir
Online Classified Service

روشهایی برای فتح کردن قلب یک مرد



این موضوع حقیقت دارد که امروزه بیش از هر زمان دیگر مردان عجله‌ای برای متعهد گشتن به یک رابطه درازمدت از خود نشان نمی‌دهند.

هنگامی که از مردان در مورد علل این مسأله پرسش می‌شود، آنها معمولاً چندین دلیل گوناگون را برای عدم آمادگی‌شان برای ازدواج مطرح می‌سازند. اما در کل ۴ عامل عمده وجود دارد که تأثیر بسزایی روی رفتار مردان امروزی برای تن ندادن به تعهد درازمدت ازدواج اعمال می‌کنند:

۱) مردان با فشار اجتماعی کمتری برای متأهل شدن مواجه هستند. بنابراین یک عامل برای تن دادن به ازدواج در مردان عملاً حذف می‌شود.

۲) مردان از پیامدهای احتمالی عدم موفقیت‌آمیز شدن رابطه وحشت دارند. رنج‌های عاطفی حاصل از جدایی می‌تواند برای مردان ویرانگر و طاقت‌فرسا باشد. از طرفی آنها بیشتر نگران ریسک خسارات مالی که احتمال دارد هنگام جدایی و طلاق متحمل آن گردند، نیز هستند.

۳) این در سرشت و طبیعت مردان است که هر چیزی را که موجب تغییر عمده و جدی در زندگی‌شان می‌شود را به تأخیر اندازند. ازدواج تا حدودی آغاز مشکلات یک مرد است. خواه مردان امروزی به این گفته اعتقاد داشته باشند و یا خیر، مردان تمایلی به خروج از منطقه آسایش و فراغ خاطر خویش و گام نهادن به یک زندگی مملو از مسئولیت، سازش و از خودگذشتگی را ندارند.

۴) مردان هنگامی تن به ازدواج می‌دهند که مطمئن شوند بهترین گزینه ممکن را انتخاب کرده‌اند. تعداد معدودی از مردان همواره در این اندیشه‌اند که: نکند سر و کله یک دختر بهتر در زندگی آنها پیدا شود. اما چگونه می‌توان مردان را پای‌بند یک رابطه درازمدت و تعهدآور ساخت؟

۹ روش برای دستیابی به این منظور و این که قلب یک مرد را فتح کنید به قرار زیر است:

۱) آگاهانه و معقولانه اطمینان یابید که مردی که برگزیده‌اید را دوست داشته و می‌خواهید باقی عمر را با وی سپری کنید.

بنابر این تا زمانی که کاملاً متقاعد نشده‌اید که برای یکدیگر مناسب هستید، اندیشه تعهد و ازدواج نباید به ذهن شما خطور کند. شناخت شما از همسرتان باید به حدی باشد که قادر به تعیین این موارد باشید که وی قادر به متعهد شدن می‌باشد. او برخوردار از بسیاری از ویژگی‌ها و صفاتی است که شما همواره در مرد دلخواه خود جستجو می‌کردید. شخصیت او شما را ملزم به احترام و ستایش می‌گرداند. او قبلاً در آزمون وفاداری، صداقت، راستی و مراعات حال دیگران سربلند بیرون آمده است و آن که باید مطمئن گردید که وی شما را حقیقتاً دوست دارد.

۲) همواره همان فردی باشید که هستید و از ابراز ماهیت واقعی خود بیم نداشته باشید.

این شاید مهمترین خصلتی باشد که مردان در زنان جستجو می‌کنند. ۹۹ درصد از مردان در نظرسنجی‌های گوناگون این گونه اظهار داشته‌اند که زنانی که شخصیت‌شان پس از ازدواج دستخوش تغییر می‌شود در ردیف نخست فهرست علل جدایی‌ها پس از ازدواج آنها قرار می‌گیرند.

پافشاری در رفتاری که در آن زنان به منظور اهمیت بخشیدن به مرد خود، مرتباً با او سازش کرده و از ابراز عقاید و نظرات خود خودداری می‌کنند و یا به لطیفه‌های بی‌مزه او می‌خندند، هیچ‌گاه نتیجه‌بخش نخواهد بود. بنابراین خویشتن حقیقی خود باشید و همواره مراقب باشید شاید مرد شما در حال امتحان کردن شماست.

۳) به او نشان دهید که استقلال دارید.

مردان از زنانی که به عقب تکیه می‌دهند و منتظر می‌مانند تا مرد آنها تمام امور زندگی آنها را به دست گیرد، بیزار هستند. نشان دهید با آن که شما از ایده‌های او استقبال می‌کنید، بدون او نیز توانایی به انجام رسانیدن کارها را دارید.

هر گاه برنامه خرید خانه‌ای را در سر دارید آن را به پس از ازدواج خود موکول نسازید. زیرا این عمل موجب می‌شود مرد این گونه برداشت کند که

شما شخصیت مستقلی ندارید.

۴) به او نشان دهید که فردی مهربان و دوست داشتنی هستید.

شاید شگفت‌انگیز به نظر آید: یک مرد به دختری نیاز دارد که او را دوست داشته و خود نیز دوست داشتنی باشد. به همان میزان که استقلال فردی به زنان قدرت می‌بخشد به همان میزان نیز عدم توانایی آنها در سازگاری، مردان را دلسرد می‌کند.

مردان این گونه زنان را بی‌احساس، بی‌عاطفه و ناتوان در عشق‌ورزی تلقی می‌کنند. بنابراین همان طور که زنان نیاز دارند استقلال فردی خود را به مردان نشان دهند باید مشخص کنند که دارای میل وافری برای قسمت کردن عشق خود با مرد زندگی‌شان هستند.

۵) نشان دهید که او را دوست دارید.

علاقه‌مندی به خویشتن حقیقی او نه برای آنچه او می‌تواند برای شما فراهم آورد. بسیاری از مردان در پاسخ به این پرسش که چه چیزی پیش از ازدواج برای آنها حائز اهمیت است، پاسخ داده‌اند که: اطمینان یافتن از آن که دختر مورد علاقه آنها را دوست داشته باشد برای آنچه که هستند و نه وسیله‌ای برای دستیابی به هدف.

هیچ مردی دوست ندارد احساس کند که دختر مورد علاقه‌اش به این علت او را برگزیده که: او یک تأمین‌کننده معیشت مناسب، یک شهروند نمونه و یا حتی یک پدر خوب بالقوه است. تمام این مسائل برای مردان اهمیت دارد اما یک مرد زمانی که متوجه می‌شود یک دختر به این علت او را برگزیده که او بهترین دوست او بوده است بسیار خرسند می‌شود.

دختری که همواره در کنار همسر خود باقی بماند صرف نظر از موقعیت و اوضاع مرد خود اما چگونه می‌تواند به این امر نائل آید؟ به زندگی او علاقه نشان دهید همچنین به علاقه‌مندی‌ها و ارزش‌هایی که او در زندگی قائل است. درباره شغلش صحبت کنید اما بیشتر به جنبه‌های معنوی و بالندگی شخصیتی آن توجه کنید و نه به درآمد و منافع مالی آن. از خصوصیات نیک شخصیتی و اخلاقی او سخن گویید.

۶) برای آن که او را به دنبال خود بکشانید برایش نقش بازی نکنید. مردان کاملاً از بازی‌هایی که زنان به آنها روی می‌آورند تا توجه مردان را جلب خود سازند آگاهند. حتی ممکن است مردان اغواگردیده و برای پیروزی در بازی‌های شما به هر عملی دست بزنند. اما هیچ‌گاه متعهد به شما نخواهند شد.

البته عده معدودی هم بر این باورند هم صحبت شدن با دیگران برای برانگیختن حس حسادت ممکن است برای مدت کوتاهی کارساز باشد. اما او چگونه می‌تواند به شما اعتماد کند؟ هنگامی که شما را دسیسه‌گر بپندارد؟ حتی اگر شیفته شما باشد. هنگامی که کوچکترین شبهه‌ای در اعتماد و صداقت شما داشته باشد از متعهد شدن هراس خواهد داشت.

۷) نشان دهید که قصد تغییر دادن او را در سر ندارید. هر گاه یک مرد احساس کند که تعهد به یک دختر و ازدواج با او سبب به وجود آمدن تغییرات عمده و اساسی در سبک زندگی او می‌شود، سرسختانه برای متعهد شدن از خود مقاومت نشان خواهد داد. حتی اگر عاشق آن دختر باشد.

نشان دهید که قادر به سازش با او هستید. نشان دهید از آن که او بدون حضور شما برای تماشای فوتبال یک شب را با دوستان خود بگذارند، اعتراضی ندارید، کاری نکنید که احساس کند اکنون باید از وقت خود کمال استفاده را ببرد. زیرا زندگی او پس از ازدواج تغییر خواهد کرد.

۸) به ظاهر خود اهمیت دهید.

این بدین مفهوم نیست که شما مانند یک مدل قدم برداشته و یا لباس بپوشید. اما تا حدودی به ظاهر خود برسید. لباسی به تن کنید که بیانگر بهترین صفات شما و برازنده شما باشد. با اعتماد به نفس حرکت کرده و رفتار کنید.

۹) طوری وانمود نکنید که برای ازدواج شتابزده‌اید، ممکن است شما تصور کنید او تاکنون وقت زیادی را برای تصمیم‌گیری در مورد شما سپری کرده است. اما آرامش خود را حفظ کنید! این ممکن است خبر نویدبخشی باشد. ممکن است او می‌خواهد مطمئن شود که یک تصمیم معقول و صحیح اتخاذ کرده است.

خود را شتابزده و ناشکیبا نشان ندهید. با خیال آسوده به زندگی روزمره و عادی خود ادامه دهید. هیچ‌گاه به یک مرد پیشنهاد ندهید که به ملاقات والدین شما بیاید و یا بالعکس. مگر آن که خود خواهان باشد. بهتر است اجازه دهید این تصمیم را خود اتخاذ کنند.

به خاطر داشته باشید هدف شما فراهم آوردن اطلاعات مورد نیاز برای اتخاذ تصمیم است. ضمن این که فضا و فرصت کافی و مورد نیاز را نیز در اختیار او قرار دهید.

منبع : سایت سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=313633

روشی برای بهره‌وری از زمان!



ساده‌ترین بهره‌وری از زمان، فهرست کردن کارهائی است که در روز باید انجام دهیم. با این روش، علاوه بر جلوگیری از فراموش کردن کارها، می‌توان با مراجعه به لیست، به اولویت‌بندی پرداخته و کارهای مهم و فوری را از بقیهٔ کارها جدا کرد. بسیاری از مردم، در حال حاضر، اهمیت تعیین لیست کارهای روزانه را یافته‌اند، ولی در خصوص اولویت‌بندی آن، برحسب اهمیت و فوریت، دچار اشکال هستند.

داستان مهشوری در مورد فهرست کردن کارها و تأثیر آن بر بهره‌وری، منسوب به آقای "چازلز شواب" مدیر عامل "فولاد بتعلم" وجود دارد. او از مشاور خود خواست تا روشی برای انجام کارهایش، برای استفادهٔ درست از زمان به او بیاموزد.

مشاور به او گفت: "من به شما روس آسان و مؤثری یاد می‌دهم که بازدهی کار شما را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد".

آن‌گاه مشاور، یک برگ کاغذ سفید به "شواب" داد و به او گفت ۶ مورد از کارهای مهمی که می‌بایست فردا انجام دهد، در آن بنویسد و آن‌ها را به ترتیب اهمیت، شماره‌گذاری کند و از او خواست که از روز بعد، کارهایش را به ترتیب اولویت از مورد اول، شروع کند و پس از آن‌که تمام شد، سراغ دومین مورد برود و همین روش را تا آخرین مورد ادامه دهد. مشاور به او تأکید کرد که تا کارهای با اولویت را تمام نکرده، به کارهای دیگر مراجعه نکند و نگران نباشد که ممکن است تنها به یک یا چند کار مهم رسیدگی کرده باشد؛ چون به هرحال، مشغول انجام مهم‌ترین کارهایش بوده است.

مشاور به آقای "شواب " گفته بود که اگر با این روش نتواند کارهایش را سامان دهد، روش‌های دیگر برای او چندان مؤثر و کارساز نخواهد بود و او بدون این روش،در تصمیم‌گیرهایش راجع بهاین که کدام یک از کارهای روزانهٔ او مهم‌تر است، دچار زحمت و اشکال خواهد شد.

آقای "شواب" پس از به کارگیری این روش، آن را بسیار مفید یافت و دستور داد که کلیهٔ کارمندانش نیز از همین روش استفاده کنند. او در این باره می‌گوید: "از آن به بعد، من و کارکنانم، ابتدا به انجام و اتمام لازم‌ترین کارهای روزانه می‌پردازیم".

روزگار، دریائی است که کشتی زندگی ما بر روی آن به طرف ساحل مقصود می‌رود. این دریای بزرگ، همیشه در جزرومد است؛ اگر امروز آرام باشد، فردا به طور حتم طوفانی خواهد شد. بنابراین، وقتی آرام است، باید فرصت‌ها را غنیمت شماریم و از آن، به بهترین شکل استفاده کنیم!

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=269328

vista.ir
Online Classified Service

روی پلـه‌های ترقی



چه در حال شروع شغل تازه‌ای هستید، چه شغل قبلی خود را ادامه میدهید، شالوده‌های اساسی برای رسیدن به موفقیت، همواره یکسان هستند. موفقیت دارای خصوصیات منحصر به فردی است که همواره شما را به سوی سطوح بالاتر هدایت می‌کند. اما به راستی این خصوصیات چطور در زندگی شغلی افراد سایه می‌افکنند و به راحتی دو فرد با توانایی‌های یکسان را از یکدیگر جدا می‌سازند؟ یا اینکه چطور ممکن است فردی که به نظر از لیاقت و شایستگی کمتری برخوردار است نسبت به فردی که از تمامی امتیازات علمی برخوردار است، بیشتر پیشرفت کند و مقام بالاتری را از آن خود سازد. اگر شما از نظر توان علمی به نقطه قابل قبولی رسیدید و قصد دارید در برابر افرادی که توانایی‌ها و مهارت‌هایشان از شما بالاتر است، عرض‌اندام کنید، باید روی ویژگی‌های ناملموس موفقیت حساب باز کنید و برای پیشرفت از آنها کمک بگیرید.

▪ چشم‌انداز وسیع تر ـ کسانی که قصد دارند به موفقیت حقیقی دست یابند، باید توانایی تشخیص مسائل پر اهمیت را نسبت به انواع کم اهمیت تر داشته باشند. تمرکز کردن روی مشکلات حل نشدنی فقط شما را از اصل قضیه دور می‌کند. افراد موفق یاد گرفته‌اند که کارهای خود را سرموقع انجام دهند و نقص‌های جزئی را در فرصت‌های آتی رفع کنند.

▪ علاقه به شرکت ـ آیا شرکتی که در حال حاضر در آن مشغول به کار هستید، برایتان ارزش دارد؟ منظور نوعی حس مسئولیت پذیری و از خود گذشتگی است که تنها در زمان کار کردن برای دوستان و خانواده به وجود می‌آید. اگر یک مدیر بداند که اعضای گروه برای موفقیت شرکت اهمیت قائل هستند و در این راه از هیچ تلاشی مضایقه نمی‌کنند، می‌تواند به آنها استقلال بیشتری بدهد تا روی پای خودشان بایستند. چنین گرایش‌ها و تمایلاتی نه تنها کارفرماها را همواره راضی نگه می‌دارد، بلکه کارمندان را نیز به سمت دریافت پاداش‌های بزرگتر رهنمون می‌سازد.

▪ تحمل مجازات ـ یکی از درس‌های بزرگی که باید در مورد موفقیت یاد بگیرید این است که هیچ گاه به خاطر ساعات طولانی‌تر کاری نسبت به سایرین، احساس بدی پیدا نکنید. شاید رسیدن به نقطه درک این مطلب نیازمند زمان باشد، اما به نظر می‌رسد که به عهده گرفتن کارهای بیشتر، مسئولیت بیشتری را نیز بر گردن شما می‌نهد. واکنش مثبت شما نسبت به مسئولیت‌های بزرگتر، جزئی از فرآیند رسیدن به موفقیت است. اغلب افراد، معمولا با دید منفی به حجم بالای کار نگاه می‌کنند و همواره سعی می‌کنند مسئولیت‌های خود را به نحوی کاهش دهند. اما در مقابل افراد کوشا هر کاری را که گروه اول از زیر آن در می‌رود ، به عهده می‌گیرد و علاوه بر این برای انجام کارهای بیشتر نیز اعلام آمادگی می‌کند. یکی دیگر از موارد پر اهمیت در مقوله موفقیت شغلی این است که از انتقادها و همینطور از موانعی که در میان راه، جلوی شما سبز

می‌شوند، دل سرد نشوید. این گزینه‌ها صرفا به عنوان نشانه‌ای به منظور نمایش سخت کوشی بیشتر شما هستند. همانطور که می‌دانید از قدیم گفته‌اند: «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود».

▪ مالکیت و توانایی پاسخگویی_ در نظر شما یک ماموریت شغلی چه معنایی دارد؟ آیا فقط به عنوان یک وظیفه به آن نگاه می‌کنید؟ یا اینکه با علاقه و اشتیاق وافر به دنبال تکمیل مسئولیت و ارائه نقش‌های جدید از خود هستید؟ حقیقت این است که باید به کاری که انجام می‌دهید، به عنوان چیزی بیش از یک وظیفه نگاه کنید. اگر بتوانید کارهای محوله را به دقت و با در نظر گرفتن تمام جزییات به پایان برسانید، خودتان را در موقعیتی می‌یابید که در حال لذت بردن از حیطه جدید قدرتتان هستید. احساس مالکیت، عملکرد خاصی را در داخل شرکت به افراد هدیه می‌دهد و باید به عنوان قلمرو اصلی توانایی‌های شما در آید. زمانی که لغزشی از شما سر می‌زند باید مسئولیت انجام آن را به عهده بگیرد، درصدد جبران آن برآیید، و ترتیبی بدهید که هیچ‌گاه مجددا تکرر نشود. تعهدات خود را - بدون توجه به کوچکی و بزرگی - مو به مو مرور کنید. همین کارهای کوچک هستند که در زمان ترفیع رتبه تفاوت و برتری میان کارمندان را ایجاد می‌کند.

▪ اعتماد به نفس ـ اگر دلهره به دل راه دهید، هیچ گاه نمی توانید یک رهبر خوب باشید. اعتماد به نفس تنها به این مطلب ختم نمی‌شود که بدانید در چه زمانی باید صحبت کنید، بلکه باید بدانید چگونه می‌توانید با اتکا به منابع معتبر و موثق و استدلال‌های منطقی، از خودتان و از جایگاهتان پشتیبانی و حمایت کنید.

چه رئیس‌تان با شما موافق باشد چه نباشد، صحبت کردن در مورد مسائلی که با نظر شما در تضاد است، می‌تواند احترام مقامات بالاتر و همچنین همکارانتان را نسبت به شما جلب کند. آنها در نهایت صلح و صفا متوجه می‌شوند، زمانی که کاری درست انجام نشود، می‌توانند روی شما حساب باز کنند چراکه قادر هستید گله و شکایت‌ها را به صورت کاملا منطقی مطرح کنید.

▪ فرصت طلبی ـ منتظر نباشید ترفیع رتبه را دو دستی تقدیمتان کنند، به جای آن خودتان به دنبال آن بروید و رئیس‌تان را متقاعد نمایید که تشنه رسیدن به آن هستید. همچنین در نظر داشته باشید که هیچ گاه شتاب زده، گستاخانه و از روی تکبر عمل نکنید. بلند پروازی‌های خود را از طریق اعمال، کیفیت انجام کارها و تلاش اضافی بیان کنید. فقط خواستن تنها کافی نیست بلکه باید استحقاقش را داشته باشید. کارها را برای رئیس‌تان آسان تر کنید و با به عهده گرفتن مسئولیت‌های اضافی شایستگی‌های خود را به معرض نمایش بگذارید.

تمرین اصول اساسی موفقیت نیازمند گذر زمان و تلاش است. همه ما می‌دانیم که گاهی موفقیت خیلی راحت تر به بعضی‌ها می‌رسد. درواقع ویژگی‌های غیر ملموس هستند که انسان‌های موفق را به این نقطه رهنمون می‌سازند.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=306772

vista.ir
Online Classified Service

زبان جسمانی کشنده



بیشتر مواقع مستمعین از طریق چشم هایشان به سخنان شما گوش می سپارند. ایما و اشاره های شما بیانگر چیست؟ آیا به هنگام سخنرانی یا یک جلسه مهم و معتبر، مطمئن و موثق ظاهر می شوید و یا اینکه فاقد اعتماد به نفس و عصبی و دستپاچه هستید؟



مشکل از طرز ایستادن، حرکات صورت و ژست هایی که به خود می گیرید، آغاز می شود. آقای" جو الن دیمیتریوس" عضو مشاوران مشهور هیئت منصفه دادگاه می گوید: "زمانی که از هیئت منصفه، دلیل قبول شهادت افراد را جویا می شویم، آنها اظهار می دارند که حرکات و ایما اشاره دو برابر چیزهای دیگر تاثیر گذار هستند."

● اما چگونه می توانید مهارت های غیر کلامی خود را افزایش دهید؟

از انجام حرکات نامناسب پرهیز کنید و در عوض حرکات جایگزینی که مناسب شرایط موجود هستند را انجام دهید. با این کار شما متوجه تفاوت شگرفی که در زندگی شما به وجود می آید، خواهید شد. من بعد از سالیان دراز کار در این زمینه و آموزش تعداد بسیاری بازرگان کارآمد، به ۷ حرکت کشنده دست پیدا کردم که انجام آن باعث می شود مستمعین نسبت به گفته های شما بی اهمیت شده و تحت تاثیر قرار نگیرند. سعی کنید از انجام آنها اجتناب کنید، آنگاه با یک چنین کار کوچکی تغییرات چشگیری در زندگی شما به وجود خواهد آمد.

● قاتل ۱: اجتناب از برقراری ارتباط چشمی

ـ گویای چه مطلبی است: شما دچار کمبود اعتماد به نفس هستید، برای سخنرانی آماده نیستید و به همین دلیل عصبی و دستپاچه شده اید.

ـ حرکت جایگزین: در طول سخنرانی در حدود ۹۰ درصد از کل زمان را به چشم های حضار نگاه کنید. بسیاری از افراد بیشتر وقت خود را صرف نگاه کردن به زمین، پرده اسلاید، و یا میزی که پیش روی آنها قرار دارد می کنند. رهبران و مدیران موفق در حین صحبت کردن مستقیما به چشم های شنوندگان خود نگاه می کنند.

"جان رابرتز" نامزد ریاست دادگستری آمریکا مورد تقدیر بسیاری از روزنامه ها قرار گرفت. از او به این خاطر که "مطمئن به نظر می رسد" تشکر شد. اما او به راستی چه کاری انجام داد که باعث شد در ذهن افراد یک چنین تصویری را از خود بر جای بگذارد؟ او در حین تمام سخنرانی هایش، به جای اینکه بر روی نوشته هایش خم شود و نگاهش به یادداشت هایش باشد، مستقیما به چشم های مستمعین نگاه می کرد.

● قاتل ۲: خمیدگی

ـ گویای چه مطلبی است: شما فاقد قدرت هستید و اعتماد به نفس خود را از دست داده اید.

ـ حرکت جایگزین: اگر قرار است در طول مدت سخنرانی در جایی ثابت بایستید، بهتر است پاهای خود را به عرض شانه باز کنید و اندکی به سمت جلو گرایش داشته باشید. در این حالت شانه ها نیز می بایست اندکی به سمت جلو متمایل شوند. در این وضعیت شما اندکی مردانه تر جلوه می کنید. توجه داشته باشید که سر و ستون فقرات باید راست باشد. سعی کنید از تریبون و یا سکویی که در جلوی شما قرار دارد به عنوان دستاویزی برای تکیه دادن استفاده نکنید.

● قاتل ۳: تکان خوردن، جنبیدن و پیچ و تاب خوردن

ـ گویای چه مطلبی است: شما عصبی، دستپاچه و نا آرام بوده و از آمادگی لازم برخوردار نیستید.

ـ حرکت جایگزین: از تکان خوردن دست بکشید. تکان های بی جا و جنبش های بی مورد هیچ هدفی را در بر ندارند. من اخیرا با رئیس یک شرکت کامپیوتری جلسه ای داشتم. مشکل از این قرار بود که او می بایست جریان تاخیر در حمل یکی از محصولات را به اطلاع یکی از سرمایه گذاران بزرگ شرکت می رساند. او و تیمش تقریبا توانسته بودند که شرایط را تحت کنترل خود در آورند و از شکست خود درس های خوبی بگیرند، اما متاسفانه حرکات غیر کلامی آنها گویای امر دیگری بود.

بزرگترین مشکل این فرد عقب و جلو رفتن در هنگام ایراد سخنرانی بود. این امر کمبود صلاحیت و شایستگی و عدم توانایی کنترل امور را بیان می کند. با آموختن این مطلب که باید در حین سخنرانی حرکات هدفمند انجام دهد، او توانست زندگی شغلی خود را از خطر نابودی نجات دهد. سرمایه گذار نیز جلسه را با این دید که تمام امور تحت کنترل است، ترک کرد.

● قاتل ۴: بی حرکت ایستادن

ـ گویای چه مطلبی است: شما انعطاف پذیر نبوده و فرد کسل کننده، بی انرژی و خسته کننده ای هستید

ـ حرکات جایگزین: راه بروید، حرکت کنید و ... بیشتر افرادی که برای آموزش آداب سخنرانی به نزد من مراجعه می کنند، دارای این تصور غلط هستند که یک سخنران خوب باید سفت و سخت بر سر جای خود میخکوب شود. چیزی که من به آنها می گویم این است که نه تنها راه رفتن قابل قبول است، بلکه خوشایند نیز هست. بسیاری از تجار بزرگ به میان مردم می روند و دائما در حال حرکت هستند... البته حرکت هدفمند! شاید یک سخنران پویا و پر انرژی برای هدف خاصی از یک سمت اتاق به طرف دیگر آن حرکت کند، اما اگر هیچ کسی در آن قسمت از اتاق حضور نداشته باشد، خوب بالطبع این حرکت او بی مورد است و جزء موارد هدفنمد به شمار نمی آید. علت اینکه من به متقاضیان خود پیشنهاد می کنم که قسمت کوتاهی از سخنرانی هایشان را ضبط کنند نیز این است که می خواهم بدانم که آیا حرکات خارج از محدوده انجام می دهند و یا خیر.

- قاتل ۵: قرار دادن دستها در داخل جیب

ـ گویای چه مطلبی است: شما علاقه خاصی به مطلب مورد بحث ندارید، و غیر متعهد و نا آرام هستید.

ـ حرکات جایگزین: در این قسمت راه حل ساده ای برای شما داریم: دست های خود را از جیبتان در آورید. تجار بزرگ هیچ گاه در حین سخنرانی هر دو دست خود را درون جیب هایشان قرار نمی دهند. قرار دادن یکی از دست ها در داخل جیب، در زمانی که با دست دیگر در حال انجام دادن ژست و فیگور هستید قابل قبول می باشد.

- قاتل ۶: استفاده از ژست های ساختگی

ـ حرکت جایگزین: خیلی خوب است که بتوانید ژست های متفاوتی به خود بگیرید، فقط باید توجه داشته باشید که این کار را به حد افراطی انجام ندهید. پژوهش ها ثابت کرده اند که ژست هایی که افراد به خود می گیرند منعکس کننده افکار بسیار پیچیده ای است و همین ژست ها هستند که به شنوندگان صلاحیت و شایستگی شما را نشان می دهند . اما زمانیکه از ایما و اشاره های ساختگی استفاده می کنید، درست مثل انسان های متزور و ریا کار جلوه خواهید کرد.

به عنوان مثال آقای بوش همیشه در سخنرانی هایی خود از ژست هایی استفاده می کند که هیچ ارتباطی با گفته های او ندارند. شاید او بیش از اندازه تحت آموزش قرار گرفته باشد. درست مثل زمانی که صدا یک چیز باشد و تصویر یک چیز دیگر." دانا کاروی" نیز از این موقعیت به نفع خود استفاده کرد و با تقلید از رفتار و گفته های بوش برای خود یک شغل پر در آمد درست کرد. او به طور زنده این برنامه را اجرا کرد، البته شاید به اندازه جرج بوش مستمع نداشت که بتواند به آنها حکم کند و دستور دهد اما... واقعا هیچ یک از ما نمی خواهیم که بعد از اتمام یک جلسه مورد تمسخر هم قطارانمان قرار بگیریم.

- قاتل ۷: جرنگ جرنگ سکه، ضربه زدن به زمین و سایر حرکات آزاردهنده

ـ گویای چه مطلبی است: شما بی نزاکت و عصبی بوده و بر جزیئات مطلب احاطه کامل ندارید.

ـ حرکات جایگزین: یک دوربین بردارید و در هنگام سخنرانی از خود فیلم برداری کنید، سپس سعی کنید آنرا با یک دید منتقدانه بررسی کنید. آیا ژست هایی پیدا می کنید که خودتان هم متوجه انجام دادن آنها نبودید؟ چندی پیش با نویسنده ای برخورد کردم که کتابی در مورد پروژه های مدیریتی نوشته بود. او در طی جلسه معرفی کتاب هیچ کاری به غیر از به صدا در آوردن تک تک سکه هایی که در جیبش بود نداشت و متاسفانه در آن روز نتوانست کتاب های زیادی را به فروش برساند و علاوه بر این امتیازی از نظر مهارت های مدیریتی نیز کسب نکرد.

انرژی منفی و عصبانیت شما در ضربه های پا، دست زدن به صورت، و تکان دادن پاها به سمت بالا و پایین نمودار شود. هنگامیکه متوجه شدید در حال انجام دادن یک چنین کاری هستید، بهتر است خیلی سریع آنرا متوقف کنید!

- از حرکات بدن خود به عنوان نوعی وسیله ارتباطی استفاده کنید

حرکات بدنی که پویا، قدرتمند و پر انرژی است به شما کمک می کند حال چه در جلسه مصاحبه شغلی، چه در زمان بالا رفتن از پله های نردبان شغلی یا در راه رسیدن به پست مدیریت. نسبت به این حرکات نابود کننده توجه ویژه مبذول نمایید و سعی کنید آنها را با جایگزین های مناسب از بین ببرید. راه بروید، صحبت کنید و خود را مانند یک رهبر قدرتمند جلوه دهید. در چنین شرایطی شنونده ها به طور حتم در پی شما خواهند آمد.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=314671

زمان را مدیریت کنید!



شما تا چه اندازه برای وقت خود ارزش قائلید؟! آیا از برنامه زمانی مشخصی برای به انجام رساندن کارهای خود پیروی می کنید؟! یك عامل بسیار مهم در هر موفقیتی برنامه ریزی صحیح و پیروی از یك برنامه زمانی مشخص برای نیل به اهداف مطلوب می باشد. اکنون برای آنکه قادر باشید از وقت خود به نحو احسن استفاده کنید، راهکارهای زیر را در زندگی خود به کار بندید.

▪ همواره فعالیت ها و تکالیف روز بعد خود را از شب قبل برنامه ریزی کنید و کارهایی که باید به انجام رسانید را روی کاغذ یادداشت نمایید.

▪ فهرست تکالیف و کارهای خود را اولویت بندی کرده و برای هر کدام از آنها ضرب الاجل اجرایی منظور کنید.

▪ همیشه کارهایی دشوار و پردغدغه تر را زودتر از بقیه و یا در هنگامی که در بهترین شرایط جسمی و روحی می باشید انجام دهید. کارهای سبك تر را در هنگام خستگی نیز می توان به انجام رساند.

▪ امور با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق نیندازید. هیچ گاه کارها با به تعویق انداختن خوشایند تر نمی گردند.

▪ هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید.

▪ مابین فعالیت ها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید.

▪ مکالمات تلفنی خود را نیز از پیش برنامه ریزی کنید. سخنانی که می خواهید بیان کنید و یا اطلاعاتی که می خواهید کسب کنید را روی کاغذ یادداشت کنید.

▪ همواره خودانگیخته باشید و با پشتکار کارهای خود را به پایان رسانده و مقهور موانع نگردید.

▪ در هر زمان که تصور کردید کاری که در حال انجام آن می باشید، عبث، بی فایده و غیرسازنده می باشد به محض دریافت دست از آن بکشید.

▪ به خود و اولویت بندی که صورت داده اید اعتماد و ایمان داشته باشید و در هر شرایطی به آنها پایبند باشید.

▪ این که وقت خود را صرف چه اموری می کنید را دقیقاً مورد بررسی و نظارت قرار داده و در صورت لزوم یك سری تغییرات آگاهانه در رفتار خود پدید آورید.

▪ همواره در زندگی، فرد منظم و سازمان یافته ای باشید تا وقت خود را بیهوده صرف یافتن وسایل گم شده خود نکنید.

▪ برای وقت خود ارزش قائل باشید، زمان هیچ گاه به عقب باز نمی گردد.

▪ به خاطر داشته باشید استرس و خستگی معلول کارهایی که به انجام رسانده اید نبوده، بلکه بیش تر از افسوس کارهایی که می توانستید انجام دهید، اما انجامشان نداده اید نشأت می گیرند.

▪ به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف کرده و برای خود مصروف دارد. برای خود مرزبندی مشخصی تعیین کرده و بیاموزید که در صورت لزوم با صراحت «نه» بگویید.

▪ از تمام لحظات زندگی خود به نحو احسن استفاده کرده و سعی کنید از آنها لذت ببرید.

▪ سعی کنید فرد خوشبینی باشید و همواره در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی خود باشید.

▪ برای زندگی خود اهداف مشخصی تعیین کرده و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

▪ هنگام نیاز، از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید.

▪ «وقت کش ها» و یا هدر دهنده های وقت را به حداقل برسانید. آنها شامل این موارد می باشند: تلفن های طولانی، بی هدف و غیرضروری، بازدید کننده ها و میهمانان ناخوانده، پشت گوش اندازی ها، گفت وگوهای بی ثمر و یا نامشخص، دانش فنی ناکافی و یا اطلاعات ناقص هنگام انجام کار، فقدان اهداف و اولویت بندی ها و یا مبهم و گنگ بودن آنها، فقدان برنامه ریزی، خستگی و استرس، ناتوانی در «نه» گفتن، بی نظمی و نابسامانی های فردی، تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت در روز.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=264283

vista.ir
Online Classified Service

زندان‌هایی که برای خود می‌سازیم



شکست یا عدم موفقیتمان را نبود شانس می‌دانیم، گویی زندگی همانند قرعه‌کشی و یا یک بازی بوده که فقط تعداد محدودی از افراد در بازی برنده می‌شوند.

زمانی که به محرومیت از آزادی می‌اندیشیم، معمولا به این نکته توجه نداریم که این خود ما هستیم که از طرق مختلف خود را در زندگی محدود می‌کنیم.

هر عملی که از انجام آن دچار هراس شده و تمامی رؤیاها و آرزوهای دوردست و برآورده نشده، به ما این امکان را می‌دهد تا تفاوت بین آنچه هستیم و آنچه در آینده خواهیم شد را ارزیابی کنیم. در واقع این همان «ترس» و خواهر تنی آن «اضطراب»است که ما را از انجام عملی که موجب شادی و خوشبختی‌مان می‌شود، باز می‌دارد.

پایه و اساس وجودی ما، مبتنی بر سخنان و قول‌هایی است که خود به آنها جامه عمل نمی‌پوشانیم. خواسته‌هایی چون موفقیت تحصیلی، شغلی، ازدواج ، عشق و... آرزوهایی هستند که تقریبا در میان تمامی افراد بشر مشترک هستند و بر آوردن این آرزوها امری عجیب و مرموز نیست اما اغلب برای آنکه به انسان موفقی تبدیل شویم تلاش لازم را انجام نمی‌دهیم.

انسان‌ها معمولا مسئولیت شکست‌هاو ناکامی‌هایشان را به دوش دیگران می‌اندازند.

شکست یا عدم موفقیتمان را نبود شانس می‌دانیم، گویی زندگی همانند قرعه‌کشی و یا یک بازی بوده که فقط تعداد محدودی از افراد در این

بازی برنده می‌شوند. به بهانه کمبود وقت و فشار ناشی از کار و امرار معاش، از زیربار فعالیت و تحرک در راه رسیدن به هدف، شانه خالی کرده و بدین‌وسیله عدم تلاشمان را توجیه می‌کنیم. ترس از شکست موجب بی‌تحرکی فلج‌کننده‌ای می‌شود که معمولا مانع از آن است که به سمت هدف حرکت کنیم. داشتن کمی آرزو و بلندپروازی، مانع از سرخوردگی و ناامیدی در انسان می‌شود.

مایل نیستیم دست به اقداماتی بزنیم که احتمال خطر و شکست در آن وجود دارد. در دنیایی زندگی می‌کنیم که احتمال وقوع همه چیز امکان‌پذیر است.

تصاویر انسان‌های موفق و شرح حال اشخاص گمنامی که حتی بدون آنکه از استعداد سرشاری برخوردار باشند، مشهور و صاحب نام شده‌اند در جامعه و محیط اطرافمان به فراوانی دیده می‌شود. به‌جای آنکه از حکایت انسان‌های موفق درس گرفته و در زندگی امیدوار باشیم، اکثر افراد بنا به درک و سطح فکری خود آن را تفسیر کرده و برداشت چندان صحیحی از آن ندارند. از طرفی دیگر در ظاهر چنین به نظر می‌رسد که این افراد(افراد موفق) به سهولت و بدون هیچ تلاشی به شهرت و مقام دست یافته‌اند و این شهرت به ظاهر سهل الوصول موجب دلسردی و آزردگی ما می‌شود.

در حالی که به طور طبیعی، تغییر و پیشرفت روندی تدریجی است که به یکباره صورت نمی‌گیرد. اما در جوامعی که همه چیز به سرعت پیش می‌رود، تغییر تدریجی اثر و نتیجه مطلوبی به همراه ندارد پس صبر و اراده لازم برای رسیدن به هدف چه می‌شود؟

توصیه‌های گوناگونی در این زمینه وجود دارند، کتابخانه‌ها و مجلات مملو از موضوعات و روش‌های مختلف پیرامون ثروت، تناسب اندام، زیبایی و جذاب‌تر شدن، اعتماد به نفس و راه‌های رسیدن به آرامش است. چنین به نظر می‌رسد که شدیدا درگیر روش‌های گوناگون در جهت پیشرفت و رشد شخصی خود شده‌ایم.

با این وجود، افرادی که در این زمینه نیازمند کمک هستند هیچ گونه تغییر در رفتار و افکار خود ایجاد نکرده و همچنان همان روند همیشگی و رفتاری را که دیروز و حتی سال گذشته داشته‌اند، در پیش می‌گیرند. حرفه روانپزشکی، این وضعیت و چیزهایی را که لازمه پیشرفت و تغییرات واقعی در رفتار آنان است مورد بررسی قرار می‌دهد.

قبل از به انجام رساندن آنچه که باید انجام شود، باید بتوانیم آن را در ذهن خود تصور کنیم. این امر آسان به نظر می‌رسد، اما به روشنی دریافته‌ایم که اکثر افراد رابطه بین یک رفتار(عمل) و آن چیزی را که در وجودمان احساس می‌کنیم، درک نمی‌کنند. طب مدرن و صنعت تبلیغاتی مسئولیت و سهم بزرگی را در این زمینه ایفا می‌کنند. بر این باور هستیم که می‌توانیم به راحتی و با سرعت بر چیزهایی که در خود و زندگی خود دوست نداریم، فائق آییم.

وجود بازارهای دارویی، داروهایی که موجب بهبود وضعیت روحی ما می‌شوند، امکان تغییر قیافه به کمک عمل‌های جراحی زیبایی و پیشرفت‌های شخصی با شناخت و بهره‌گیری از فرهنگ، همگی این باور را در انسان تقویت می‌سازد که خوشبختی همانند یک شیء فروختنی است.

ملکم فوربس در این زمینه جمله معروفی گفته است:«اگر فکر می‌کنید که پول نمی‌تواند خوشبختی را بخرد، بدین دلیل است که برای خرید به مکان درستی نرفته‌اید.»

این نوع باور و عقیده، که با پول می‌توان خوشبختی را خرید، فقط بر حس نارضایتی و محرومیت ما افزوده و همچنان ما را در زندان‌هایی که خود، آن را ساخته‌ایم محبوس می‌کند. چرا که گمان می‌کنیم که زندگی به یک قرعه‌کشی یا بازی لاتاری شباهت دارد و گاه با تصور اینکه «امید» نیز همانند یک شیء فروختنی است، شرکت در این نوع بازی‌ها را توجیه می‌کنیم.

هرگونه تغییر در رفتار و منش انسان، نتیجه یک روند تدریجی نامحسوس است. اگر به دقت فرار موفق زندانیان را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که آنان ساعت‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها برای رسیدن به آزادی روی پروژه فرار فکر کرده و وقت صرف کرده‌اند؛ البته هدف ما از این مثال، تشویق و ستایش از موفقیت زندانیان و عمل فرار نیست، بلکه می‌توانیم از اراده و تلاش آنان درس بگیریم.

در روانشناسی، یکی از دشوارترین ارکان ارزیابی یک فرد، زمانی که وی خواستار شروع روان‌درمانی است تمایل واقعی او برای تکامل و رشد و خواست و اراده‌ای‌است که وی در این راه می‌گذارد، که خود این عمل مستلزم شجاعت است. برخی از بیماران برای درخواست کمک نزد یک روان‌درمانگر می‌روند اما تمایلی برای تغییر اساسی خود ندارند. ما در جامعه‌ای گله‌مند زندگی می‌کنیم؛ جامعه‌ای که در آن اکثر افراد برای بیان احساسات و مشکلات خود مرتبا در حضور دیگران به گله و شکایت می‌پردازند.

اکثر افرادی که در زندگی قربانی خشونت‌های دوران کودکی، ناکامی‌ها و شکست‌های متعدد و خطاها و اشتباهاتی که توسط دیگران انجام شده،

بوده‌اند در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی، در حضور همگان به گله و شکایت از مشکلاتشان می‌پردازند. این افراد برای جلب ترحم و دلسوزی دیگران و در صورت امکان جبران خسارت، روی اعمال و رفتار و شکایتی که آگاهانه از آنان سر می‌زند نام «بیماری» گذاشته‌اند.

در مطب روانپزشکان، تعداد کثیری از این افراد به چشم می‌خورند که به دنبال گوشی شنوا و شخصی که دلسوزانه به درد دل‌های آنان گوش فرا دهد و دارویی که بتواند درد و رنج آنان را تسکین دهد، به این مکان‌ها آمده‌اند. این افراد با امتناع از رفتن سرکار یا با مراجعه به مطب روانپزشک، سعی بر آن دارند تا به دیگران بفهمانند که آنان واقعا بیمار هستند. حضور آنان در این مکان‌ها به آن دلیل نیست که برای زندگی بهتر و شاد زیستن به بررسی زندگی خود پرداخته و با پذیرفتن مسئولیت احساسات خود، اقدامات مهم و درستی را اتخاذ کرده و آنها را در زندگی به کار می‌گیرند.

مردم تصور می‌کنند که با بیان افکار و آرزوهایشان می‌توانند تغییری واقعی در خود ایجاد کنند، غافل از آنکه ابهام و تضاد بین گفتار و عمل، روند درمان را مختل می‌کند. شاید اعتراف و بیان افکار، در انسان احساس خوشایندی را به وجود آورد، اما اگر در رفتار تغییری داده نشود، این سخنان فاقد ارزش خواهند بود. ما انسان‌ها موجوداتی هستیم که از نعمت سخن گفتن و حرف زدن برخوردار بوده و دوست داریم حتی جزئی‌ترین افکارمان را بر زبان بیاوریم. البته اگر نتوانیم آنچه را که بر زبان می‌آوریم عملا انجام دهیم این به آن معنا نیست که ما افرادی دو رو و ریاکار هستیم چرا که معمولا به منظور و نیات خیری که داریم، معتقد هستیم. تنها مسئله این است که اهمیت بیشتری به کلمات یعنی گفته‌های خود و دیگران داده و به رفتار و اعمالی که نیت و قصد ما را به طور حقیقی توصیف می‌کنند، توجه زیادی نشان نمی‌دهیم.

دیوار زندان‌هایی که با دستان خود آن را ساخته‌ایم، در پشت خود، ترس از ریسک کردن، زیباترین رؤیاها و آرزوهایمان و اینکه روزی خواهیم توانست جهان و اطرافیانمان را آنگونه که می‌خواهیم تغییر دهیم را، پنهان و محبوس می‌کند.

گاه رؤیاها و خیال‌پردازی‌ها موجب دلگرمی انسان می‌شوند و کنار گذاشتن آنها دشوار به نظر می‌رسد، اما دشوارتر از آن این است که انسان خوشبختی خود را روی نقطه نظرات و عقایدی که دور از واقعیت هستند بنا کند؛ واقعیتی که همواره با ماست.

منبع : روزنامه هموطن سلام

http://vista.ir/?view=article&id=365938

vista.ir
Online Classified Service

زندگی آری تشریفات نه



براساس اعصار مختلف که در تاریخ بشر به چشم می آید می توان گفت که تشریفات، همیشه در زندگی اجتماعی دارای قرب و جایگاه بوده و البته از این به بعد هم خواهد بود. به بیانی می توان ابراز داشت که زندگی بشر به نحوی با این تشریفات کلاف و گره خورده است. کما اینکه با ظهور انقلاب صنعتی در جوامع و استحاله‌ی همین انقلاب در انقلابی بنام انقلاب الکترونیک بر شدت آن نیز افزوده است.

به طوری که جایگاه این گزیده در زندگی های اخلاف کمتر به دیده می آید. لذا در جهت باز کردن موضوع می توان زندگی را در دو زاویه مورد بررسی قرار داد. نخست زندگی ای که در جهت تأمین خواسته های مادی و رفاهی



بشر تلاش می کند و هدف از این زندگی نیز زنده بودن در جهت زیبا پنداشتن و زیبا زیستن است (زندگی سطحی) ثانیاً زندگی ای که در تلاش است تا که فراتر از خواسته های مادی و رفاهی قدم گذاشته و اغلب به خواسته های معنوی و ابعاد انسانی و حیاتی بپردازد. لذا با شناختی که از این دو نوع زندگی بدست آمد جایگاه تشریفات را می توان به راحتی پیدا کرد.

و البته به مقوله ای بنام قناعت نیز پی برد. چرا که اکثر زندگی افراد ا به قناعت مرتبط می گردد که سیر تکاملی خود را در جهت رسیدن به زندگی از نوع دوم است و یا اینکه به زندگی در گزینه ی اول مرتبط می گردد که طبعاً افراد در جهت رسیدن به تشریفات در کندوکاو بوده و با این روش زندگی نوع اول را شکل می دهند.

لذا منطقی است که بگوئیم: جمع ضدین محال است. چه اینکه مقوله ای بنام تشریفات دقیقاً نقطه‌ی مقابل قناعت به شمار می رود. به نظر می آید که قناعت در تکامل انسان نقش مؤثر و مفیدی را برعهده دارد. چرا که قناعت از خواسته های زندگی است و در جهت گسترش و تداوم جوامع مبنی بر پیشرفت و توسعه اقتصادی و فرهنگی تأثیر بسزا دارد. هرچند در جوامع صنعتی و به قول امروزه جوامع مدرن بر اهمیت و جایگاه خواسته های زندگی تأکید مؤکد دارند و در پیشرفت و پیشبرد در زندگی نیز به این اصل واقف هستند. اما باید گفت که تشریفات خواسته های زندگی نیستند. چه اینکه خواسته های زندگی به تعبیری همان نیازهای زندگی هستند که این نیازها در استعانت به انسانیت انسان در جهت تثبیت معنوی و اجتماعی می‌کوشند که قناعت نیز از طیف نیازها به شمار می‌رود.

لذا آنچه که می‌تواند فراتر از این مفهوم یعنی خواسته های زندگی که ذکر رفت، باشد و هدفی را در جهت خودبینی و چشم و هم چشمی و تفاخر را دنبال کند و البته خارج از دایره ی فرهنگ عدالت گنجانده شود، طبعاً نه تنها خواسته ی زندگی نیست، بلکه ناخواسته‌ای است که پیامدهای ناگوار و دور از انتظار را برای فرد ایجاد می کند. و اما دو ضرب المثل معقول در این خصوص صدق می کند که امروزه نیز این دو ضرب‌المثل با توجه به انقلاب الکترونیک از هیچ جایگاهی برخوردار نیستند. نخست اینکه: از قدیم گفته اند: «هر که بامش بیش برفش بیشتر» و دیگر اینکه «پا را اندازه¬ی گلیمت دراز کن» که به بیانی باید گفت که واقعیات زندگی در جهت مفهوم واقعی زندگی به کار نمی روند. گر چنانچه افرادی می گویند که با تشریفات و خرج های آنچنانی می توان زندگی را به مفهوم واقعی بدست آورد، دقیقاً آنچه استنباط می شود با این نوع طرز تفکر در تضاد است. یعنی باید بیان داشت که آنانکه پای خود را از گلیم بیشتر می دانند و نیاز به بزرگ شدن گلیم را می طلبند و نه پای خود. و البته آنانکه امتیازاتی در زمینه ی مالی و یا علمی و ... دارند و از آن طرف نیز مشکلات اساسی خود را دارا هستند یقیناً با آنانکه تصور می کنند از چنین ویژگیهایی برخوردار می باشند، کاملاً در تفاوت است.

آری امروزه باتوجه به ظهور انقلاب الکترونیک و پیشرفتی که بشر از این نظر داشته است، بی شک عرصه را در جهت معقول فکر کردن و درست تصمیم گرفتن را در زندگی از اکثر افراد گرفته است. لذا به نظر می آید هرچقدر جوامع از لحاظ علمی به پیشرفت می رسند، از لحاظ مادی و نیازهای مادی نیز باید پیشرفت کنند و در این شرایط است که از نظر طبقات اجتماعی فاصله ها کمتر شده و تشریفات نیز که امروزه به یک فرهنگ فراگیر تبدیل شده است طبعاً از دایره چنین جوامعی به مرور زمان خارج خواهد شد. لذا نظر این است که اغلب کشورهای جهان سوم و یا به بیانی کشورهای پیرامونی از فرهنگ تشریفات تبعیت می‌کنند. ودلیل عمده آن نیز بر می‌گرددبه فاصله‌های طبقاتی ای که در بین مردم آن جامعه حاکم است و همین فاصله ها که نشأت گرفته از نیاز معیشتی و رفاهی مردم به شمار می رود، باعث می گردد تا که مردم آن جامعه در جهت پوشش کمبودهای اجتماعی خود دست به چنین کارهایی بزنند و البته پیامد آن نیز بر همه مبرهن است.

البته زندگی به معنی واقعی نیز بدور از این مسایل هم می تواند باشد. چرا که درست زیستن همان درست اندیشیدن است. یعنی هر فردی علاوه بر شرایط موجودِ در محیط، باید بداند که ابتدا خواسته¬ی زندگی از او چیست؟ و خواسته‌ی او از زندگی چیست؟ خواسته ی زندگی از او به این معنا که: زندگی چه تعاریف منطقی و معقولی را در اختیار آن قرار داده است و البته دوست دارد که براساس همان تعاریف طی طریق نماید. و خواسته ی او از زندگی نیز به این معنا که: ابتدا خواسته های زندگی را برآورده کند و بعد خواسته هایی را به زندگی ارائه دهد که با روحیات زندگی سرسازگاری و آشتی داشته باشند. یعنی رفاقت با زندگی را خوب فهمیده باشد و البته این رفاقت نیز براساس همان ویژگیها مثبتی است

که در خود و در زندگی یافته است و لذا امروزه اگر اغلب افراد با مشکلات اساسی در زندگی مواجه می شوند شاید گفت تعریف درست و معقولی را از زندگی برای خویش ارائه نداده¬اند و دیگر اینکه از آن رابطه ی تأثر و تأثیر نسبتِ به زندگی بدور هستند.

دیگر می‌توان گفت که درست زیستن با همان درست اندیشیدنِ نسبتِ به زندگی مهیا می‌گردد. اینکه خیلی از افراد در سطح به زندگی نگاه دارند و اندک قلیلی به عمق آن می‌نگرند. دقیقاً مصداق بارزی است که در این خصوص هم صدق می‌کند. با توجه به اینکه زندگی مقوله ای بسیار پیچیده و وسیع است و به بیانی زیبایی های خاص و جذاب خود را دارد، اما وارد شدن به این حوزه بدون آگاهی و پشتوانه‌ی فکری میسور نیست و بسان شناگری می‌ماند که فکر موجهای هایل و توفان‌های سهمناک را نکرده است. و این فرد هم با داد و فریاد کردن در وسط دریا هرگز کسی به یاری آن نخواهد آمد. بنابراین تشریفات شاید همان داد و فریاد شناگری باشد که در وسط دریا دیگر فریادش کارساز نیست. و یا به مانند مسکنی است که درد بیمار را مقطعی درمان می‌کند و دوباره با تمام شدن موعد مقرر باز همان آش و همان کاسه است. اما این روش می تواند برای جوامعی باشد که از مقوله‌ی پیشرفت بدور مانده اند و سعی خویش را در جهت پر کردن خلاءهای اجتماعی و عرفی بکار گرفته اند.

کما اینکه در جوامع پیشرفته هرچند تشریفات می تواند وجود داشته باشد اما حضور آن در زندگی اجتماعی افراد کمتر است. نگارنده با تحقیق در دل اجتماع به این نتیجه رسیدم که تشریفات جای پای خود را متسحکم کرده است. چرا که با گفتگو از یک جوان فهمیدم که این جوان دارای ۵ دستگاه ماشین مدل بالا و ۳۰ عدد کت و شلوار و دخل آنچنانی است که فقط این موارد شامل این جوان ۲۲ ساله می شد، بطوریکه او می گفت: من بچه‌ی آخر خانواده هستم و مابقی خانواده همگی از من پرمایه تر هستند به نحوی که می گفت: ۵ دستگاه تلویزیون و ماهواره و دیگر امکانات خانوادگی در خانه مهیاست. لذا اگر معقول به این مسئله بنگریم در می‌یابیم که بخش عمده‌ای از این موارد که ذکر شد، خواسته‌های زندگی نیستند، چرا که نگاه زندگی یک نگاه عادلانه نسبتِ به اجتماعی است. لذا به نظر می‌آید که حتی اگر در جوامعی این فاصله‌ی طبقاتی هم، نباشد، باز این نوع زندگی کردن در چارچوب اهداف انسانیت نیست و از بهتر اینکه خداوند همیشه برای هرچیزی نقطه‌ی مقابلی را گذاشته است تا که زندگی از زیبایی و آن جذابیت خود نیفتد.

به بیانی مقابل ثروت همیشه فقر را گذاشته و یا مقابل زیبایی، زشتی را گذاشته است و به نظر می‌آید که زندگی با همین فراز و فرودها معنی واقعی خود را پیدا می کند. و آنانکه با این قاعده اغیار هستند، مفهوم واقعی زندگی را در نیافته اند که مفهوم واقعی تشریفات را فهمیده اند. و دیگر مصاحبه ای بود که با سردبیر یکی از روزنامه ها داشتم که ایشان نیز معتقد بود که تشریفات زندگی خواسته های زندگی نیستند. او می گفت: هر چیزی که نیاز واقعی زندگی در هر زمینه‌ای نباشد، خواسته ی زندگی نیست و البته معتقد بود که نیاز زندگی نیز باید بصورت تحقیق و پژوهش و تعمق در دنیای خود و طبیعت برون صورت پذیرد و هر آنچه که با تحقیق و پژوهش و تعمق در درون و برون همراه نباشد، نیاز زندگی نیست. حاصل اینکه اگر برداشت ما از زندگی به معنی درست زیستن و نیل به خواسته ی منطقی و معقول زندگی باشد که عین ثواب و صواب است. ولی اگر چنانچه هدف از زندگی در جهت خودآرایی مبنی بر خودنمایی در بطن جامعه آنهم تحت هر شرایطی باشد که عین زیان و خسران است.

http://vista.ir/?view=article&id=346864

vista.ir
Online Classified Service

زندگی خود را تغییر دهید



وقتی که به دنیا می‌آییم مغز ما تقریباً خالی از هر گونه اطلاعات و برنامه است. هیچ نوزادی قادر به خواندن و نوشتن و یا حل مسایل ریاضی نیست.



این قابلیت‌ها را ما در طول زندگی و به دنبال برنامه‌های آموزشی و تمرین آنها می‌آموزیم. یاد گرفتن برای نوزاد از همان لحظه تولد شروع می‌شود و انسان کوچك با آموختن پشت سر هم چیزهای ساده رفته رفته موضوعات پیچیده و پیچیده‌تر را می‌آموزد. چیزهایی را می‌آموزد که هر نوزادی خودش کشف می‌کند. به جز چیزهایی که خودش کشف می‌کند چیزهایی را نیز می‌آموزد که پدر و مادر و محیط زندگی وی آنها را برای کشف کردن و فهمیدن در جلوی راه او قرار می‌دهند، بنابراین برنامه ریز مغز کودك محیط زندگی اوست با همهٔ امکاناتی که در آن محیط برایش وجود دارد.

• نوزاد از زمان تولد تا چند ماهگی تنها دو احساس را می‌شناسد و این دو احساس را به لحاظ بیولوژیکی با خود دارد:

ارضا شدن و ارضأ نشدن. یعنی وقتی گرسنه است احساس ارضأ شدن دارد و وقتی به او غذا داده می‌شود احساس ارضا شدن می‌کند. وقتی نیازهای طبیعی‌اش برآورده نمی‌شود، احساس ارضأ نشدن می‌کند و این را به شکل گریه نشان می‌دهد و وقتی این نیازها برآورده شدند احساس ارضأ شدن می‌کند و آرام است و بازی می‌کند. احساسات دیگر، چیزهایی مانند ناامیدی، خشم، حسادت، احساس گناه، احساس درماندگی و... احساساتی هستند که کودك در طول زندگی خود و بنا بر تجربه هایی که می‌کند با آنها آشنا می‌شود. این احساسات چیزهایی هستند که ما در طول زندگی مانند خواندن و نوشتن یاد می‌گیریم. آنها را به شکل افکار افسرده کننده در مغزمان ذخیره می‌کنیم و به صورت یك کلیشه در روابط خود با دیگران و با خودمان از آنها استفاده می‌کنیم.

اگر کسی بیاموزد که آدم دوست داشتنی‌ای نیست این موضع او در روابطش با دیگران یعنی زمانی که با کسی برخورد می‌کند به صورت اتوماتیك برانگیخته می‌شود و رنگ خود را بر فضای آن رابطه و برخورد می‌زند.

همهٔ ما انسانها در طول شبانه روز با خود گفتگوهای درونی می‌کنیم. مضمون این گفتگوها روشن کننده مواضع ما نسبت به خودمان است. با هشیار بودن به مضمون این گفتگوها می‌توان فهمید که افکار اتوماتیکی که یاد گرفته‌ایم چه چیزهایی هستند. با آگاه بودن بر این افکار و اقدام با برنامه برای تغییر مضمون این گفتگوهای درونی می‌توان نوع این احساسات را تغییر داد. یك راه بسیار ساده برای تغییر موضع‌مان در این گفتگوها سؤال کردن از خود است. به وسیلهٔ این سؤالات است که می‌توانیم از خودمان بپرسیم آیا می‌توانیم مسیر افکاری را که داریم و از آنها در گفتگوهای درونی استفاده می‌کنیم را تغییر دهیم؟ مطمئناً قصد ما از تغییرات این است که افکار قبلی دیگر به صورت اتوماتیك عمل نکنند و ارادهٔ روح و روان خود را در دست بگیریم و راه پیشنهادی و بسیار مؤثر که برای ثبت دایمی این تغییرات این است که برای چند سؤال مطرح شده در پایین حداقل سه جواب پیدا کنید. با این کار متوجه می‌شوید که احساسات ناخوشایندتان اگر چه از بین نرفته‌اند ولی به سرعت کم رنگ می‌شوند و از فشار آنها بر روح شما کاسته می‌شود. بسیار ساده است و شما به راحتی می‌توانید به خودتان کمك کنید.

۱ - در این لحظه چه چیزهای خوشایندی برایم وجود دارند؟ اگر می‌خواستم و امکانش برایم وجود داشت چه چیزهایی می‌توانستند مرا در این لحظه شاد سازند؟

۲ - به چه چیز به خصوصی در خودم و در زندگی‌ام افتخار می‌کنم؟ اگر می‌خواستم و امکانش برایم وجود داشت به چه چیز به خصوصی می‌توانستم افتخار کنم؟

۳ - در چه محیطهایی احساس آرامش و راحتی خاصی می‌کنم؟

۴ - دوست داشتم در حال حاضر پیش چه کسی باشم؟

۵ - چه کسانی را دوست دارم؟ و دلم می‌خواهد که چه کسی مرا دوست داشته باشد؟

۶ - چه کارهایی را با اشتیاق کامل انجام می‌دهم!

http://vista.ir/?view=article&id=237966

vista.ir
Online Classified Service

زندگی در عالم توهم



واژه توهم به معنی تخیلی و واهی است، اما مفهوم آن عبارتست از ساختن تصاویری در ذهن با ویژگیهای غیرواقعی که وجود خارجی ندارند، ودر فرد متوهم روزبه‌روز نضبح کرده و پایگاه اجتماعی مستحکمی را در ذهن فرد به وجود می‌آورند و با اینکه خواسته‌های غیرواقعی و تخیلی بوده و رسیدن به آنها برای فرد میسر نیست، ولی از خصوصیاتی برخوردار هستند که ذهن را معتاد کرده و شدت آنها در فرد باعث اختلال روحی و روانی و عقلانی می‌شود، بطوریکه نه تنها پایگاه اجتماعی را خدشه‌دار می‌کنند، بلکه موقعیت‌ها و قابلیت را در زمینه‌های مختلف از افراد باز می‌ستانند.

عالم توهم عالمی است که زندگی کردن در آن با اینکه نوعی مریضی روحی و روانی بشمار می‌آید و از واقعیت بدور است، می‌تواند فرد را برای نیل به مقاصد واقعی بازدارد، و اصولا چون زندگی با واقعیات آغاز می‌شود و براساس واقعیات است که تصویری درست و منطقی را می‌توان از آن استنباط کرد.

براین اساس در عالم واقعی هر هدفی می‌تواند وجود و نتیجه‌بخش باشد و باب این عالم به روی افراد جهت انتخاب، همیشه باز است به نحوی که فرد منتخب برحسب توانایی و علاقه وافر می‌تواند دست به انتخاب زده و با درنظر گرفتن شرایط، امکانات و ویژگیهای خویش با عالم واقعی و ایجاد یک نوع ارتباط و مقایسه در جهت رسیدن به اهداف نهایی خود به پیش رود. دیگر سار تا حقیقتی وجود نداشته باشد، طبعاً کاری انجام نمی‌گیرد، چون این کار در هر مقام و جایگاهی که باشد، بی‌شک بدون وجود خارجی امکان عملی شدن آن دور از تعقل و منطق است.

و اگر با تأمل بیشتر به مسئله بنگریم آنچه مشهود است این است که وقتی انسان چشم به جهان مادی می‌گشاید بی‌درنگ جاده‌ای بنام جاده‌ی واقعی برای آن از قبل ترمیم و تعیین شده است و فرد براساس این که جاده‌ای واقعی وجود دارد برای رسیدن به مقصد تعیین شده حرکت می‌کند و در این جاده به طبع بایستی از قبل لوازم و امکانات ضروری را با کمک از محیطهای تربیتی و تأثر از آنها فراهم نماید و اما آنچه عنوان گردید مرتبط و در عالم حقیقت است و اغلب خواسته‌های بشر جهت ترقی و تعالی به مراتب بالاتر زندگی دنیوی نیز نشأت گرفته از همین عالم می‌باشد و هر حرکتی که در چارچوب برنامه‌های تدوین شده این عالم صورت نگیرد در ابتدا آن حرکت را می‌بایستی ساکن محسوب نمود. اما آنچه که در عالم توهم مشاهده می‌گردد با عالم واقعیت در تضاد است چون علم منطق بر این واقف است که هر چیری حد و نصابی دارد و باید با حوزه فکری و منطقی سازگار و هم آوا باشد چرا که در عالم توهم با بایدهای کاذب و بیگانه با عقل و همچنین با بزرگ منشی‌ها و خودبینی‌هایی سروکار داریم که در حوزه‌ی حقیقت پایگاهی ندارند چون این خصیصه‌ها با توانایی و ظرفیت افراد نه تنها همگن نیستند بلکه در تناقض مطلق می‌باشند.

مثلا وقتی یک بادکنک را پر از باد می‌کنیم باید این بادکنک در حد ظرفیتش باد شود که چنانچه بیشتر از ظرفیت آن باد شود می‌ترکد و حاصلی را جز ضرر و زیان دربر ندارد که در اینجا از یک طرف انرژی خود را مصرف کرده‌ایم و از طرف دیگر بر اثر زیاده‌روی نتیجه منفی گرفته‌ایم، که البته دایره عالم حقیقت ظرفیتی حقیقی دارد و ویژگیهای بارز و حقیقی را در این ظرفیت می‌پذیرد نه موهوم و غیرحقیقی.

مثال دیگر اینکه طبعاً بلند کردن یک وزنه‌ی ۳۰۰کیلوئی در توان یک فرد ۱۰۰کیلوئی نیست چون توانایی باید براساس ظرفیت باشد یا بالعکس و اگر فرد دست به چنین کاری بزند قطعا با مشکل اساسی مواجه خواهد شد.

براین اساس زندگی نه در عالم توهم که در عالم حقیقت است که بشر را به مراحل تکامل انسانی خواهد رساند، البته به شرطی که در مراحل انتخاب راههای درست و منطقی را جهت پیمودن مدنظر داشته و راه معقول نیز همین باشد چراکه هر درختی را نمی‌توان در هر زمینی کاشت چون به شرایط آب و هوائی و شرایط موجود در خود زمین بستگی داشته که باید انتخاب نمود.

بطوریکه حتی جمله‌ی معروف خواستن توانستن را نمی‌توان با اینکه منطقی و معقولانه است برای این موضوع بکار برد. چون در اصل چیزی که طلب می‌کنیم، باید وجود داشته باشد تا منبعد بتوانیم معیارهای توانستن را برای آن خواسته بکار گیریم و در صورتی که در اصل خواسته‌ای وجود نداشته باشد، تعیین معیار به مانند چرخش بدور مداری بسته است و در واقع توانایی ذهنی خویش را بی‌خودی به هدر داده‌ایم.

و دیگر اینکه زندگی کردن به روش عالم توهم انسانها را با مشکلات عدیده‌ای اعم از روحی و روانی و حتی جسمانی مواجه می‌کند و در جاده زندگی این افراد با موانع فراوانی مواجه می‌شوند که بعضی مواقع منجر به منحرف شدن از جاده حقیقی و سقوط در دره‌ی مرگ است. البته افرادی که توانسته‌اند با ریاضت و بصورت نسبی و با تلاش مضاعف پله‌های ترقی زندگی را یکی پس از دیگری طی کنند و از اقتدار انسانی قابل توجهی برخوردار شوند را نباید افرادی متوهم خواند. چون این افراد از نوع افرادی به شمار می‌روند که زندگی آنها بر پایه‌ی حقیقت بنا گردیده و با عالم واقعی گرده خورده است که ادیبان و نویسندگان و هنرمندان می‌توانند تابلوئی مشخص در این خصوص باشند. اما در حوزه‌ی توهم نیز تاریخ جهان سندی معتبر است که حوادث و رویدادهای تاریخی در زمان حاکمان حکایت از همین ماجراست، چون خیلی از رجال سیاسی، فرهنگی و اقتصادی جهان با اینکه دنیای واقعی را لمس کرده و در این دنیا به اهداف دور از انتظار خود رسیده‌اند، ولی به دنبال اهدافی واهی، غیرمنطقی و تخیلی بوده و چون وجود خارجی جهت رسیدن به این اهداف برای آنها از محالات به شمار می‌رفته، باعث شده که اغلب مواقع در عالم توهم قدم نهاده و شکست‌های جبران‌ناپذیر آن را متحمل شوند.

لذا انسان با مراجعه به عقل و قوه‌ی ادراک می‌تواند به راحتی راهها را البته براساس شرایط آنها تشخیص داده و راهی که شناخت عقل بدان پایبند و استوار است را برای زندگی خویش انتخاب نماید، در غیر این صورت زندگی کردن در عالم توهم که از راههای پرپیچ‌وخم و بی‌پایان تشکیل شده و انتهایی مورد توجه را نمی‌توان برای آن دریافت، جز مشقت و رنج و آوارگی و در آخر نیستی و در مواردی شکست‌های کمرشکن حاصلی را به بار نخواهد داشت. به عنوان مثال می‌توان گفت زندگی در عالم توهم به مانند درختی می‌ماند که در کویر می‌روید البته با این تفاوت که درخت اگرچه در کویر ثمر نمی‌دهد، ولی حداقل به وجود می‌آید یعنی در واقع حقیقت خود را پیدا می‌کند اما در عالم توهم هیچ واقعیتی ایجاد نمی‌شود و چیزی که وجود نداشته باشد، قطعا نمی‌تواند از ثمری برخوردار باشد. اما باید یادآوری کرد حرکات و رفتارهایی که در خیلی از زمینه‌های زندگی افراد مشاهده می‌شود و به نحوی می‌توان گفت که شباهت داشته با توهم و شاید ارتباط موضوعی و وجه اشتراکی را با مقوله‌ی توهم ایجاد می‌نماید. که باید گفت این حرکات و رفتارها از محاسن و پتانسیل‌های مثبت و ویژه‌ای برخوردار هستند که فرد را از لحاظ روحی و روانی در مقاطعی تسکین می‌دهند و طبیعی است که هر فرد در اوقات فراغت و زمان استراحت خود در عالم تخیل یکسری حقایق- خاطرات تلخ و شیرین و همچنین ساختن و پرداختن به موارد وهم برانگیز و غیرمعقول و واقعی را بازگو نماید که این موارد به افراد در زمینه‌هایی که احساس نیاز می‌کند آرامش نسبی می‌دهند و حتی در بعضی مواقع این رویکرد باعث رشد فکری افراد در زمینه‌های علمی، فرهنگی و ادبی و... شده و گاهی نیز در تسکین روحی و روانی فرد مؤثر است، بطوریکه، آنچه برداشت می‌شود این است که این کارها تحت هر شرایطی بایستی در ختام رنگ و بوی واقعی به خود گیرند و موردپسند و قبول هر عقل و منطقی واقع شوند و اگر چنانچه از رنگ بومی حقیقی و واقعی برخوردار نباشند، باید حداقل به نحوی در ابعاد زندگی تأثیرگذار باشند که موجب تخریب و انحطاط فکری و روحی نشوند. بنابراین به نظر این قلم می‌توان ابراز داشت که شیوع توهم در افراد می‌تواند در اشکال ضعیف- متوسط و شدید ظاهر شود.

توهم ضعیف: توهمی است که با ذهن اغلب مردم درگیر بوده و زندگی روزمره هر فردی که شامل اوقات فراغت، بیکاری و کار، استراحت که بیشتر این موارد در شب و یا در زمان تنهائی واقع می‌شوند و در این خصوص افراد افکار و عقایدی را در ذهن تداعی می‌کنند که این افکار و عقاید تصوراتی هستند که در ذهن پایگاه مشخصی ندارند، بطوریکه بطور گذرا قدم در حوزه‌ی ذهن می‌گذارند. به تعبیری دیگر هیچگونه توقف زمان‌بر و یا مضری را برای ذهن ایجاد نمی‌کنند و در تسکین روح و روان تأثیر گذارند لذا می‌توان گفت اینگونه موارد نیز به مانند نسیمی هستند که در هر مکانی که شروع به وزیدن نمایند با طراوت و شادابی و حالات خاصی همراه بوده و بصورت گذرا و بدون توقف البته بدون زیان عمل می‌کنند. لذا این موارد را نمی‌توان توهم‌زاد خواند چونکه در حد تخیلاتی هستند که فقط به ذهن متبادر می‌شوند و چون در پیکره‌ی آنها بار منفی نیست در مجموع توهمی به معنی واقعی و عام را دربر ندارند.

توهم متوسط: همانطوری که می‌دانید ذهن هر انسان از ظرفیتی برخوردار است که با توجه به آن ظرفیت می‌توان توانایی‌هایی را اسکان داد البته مواردی که با ذهن و روحیات آن سر سازگاری و همخوان نباشند، نمی‌توانند جایگاهی را در ذهن داشته باشند یعنی ذهن به مانند یک عکاس هر عکسی را می‌تواند بگیرد اما جالب توجه است که عکاس وقتی عکس می‌گیرد براساس یکسری اصول و قواعد عکس‌برداری می‌کند مثلا برای یک

کار تحقیقی در زمینه‌ی توریسم عکاس عکس‌هایی را تهیه می‌نماید که در چهارچوب قوانین و مقررات علم و فرهنگ توریسم جا می‌گیرند یعنی به نحوی با موضوع انتخاب شده مرتبط باشند لذا چنانچه عکسهای دیگری را علاوه بر عکسهای مربوطه تهیه نمائیم این عکسها برای درج در موضوع تحقیقی کارآیی ندارند و اگر آنها را در مورد تحقیق مدنظر به چاپ برسانیم، بی‌شک ساختمان تحقیق را به هم زده‌ایم و از طرف دیگر متوجه خسارات آن خواهیم شد که در اینجا بیشتر تصاویر نیز واقعی بوده و فرد با کمک عقل خود آنها را می‌پذیرد و از آنها استفاده‌ی بهینه را می‌برد. اما تصاویری که با ذهن همخوانی ندارند و از طرفی وجود خارجی آنها در واقع ساختگی می‌باشد در بیشتر مواقع مشکل سازند و چنانچه در ذهن استقرار یابند به فعالیت خود ادامه داده و روزبه‌روز در جهت رسیدن به اهداف مخرب رشد نموده و در ختام بصورت موج‌های تند و ترسناک ظاهر و باعث تخریب شدن پایگاههای واقعی و منطقی ذهن می‌شوند تا این حد که قدرت مانور آنها موجب تصاحب سرزمین ذهن می‌شود.

در اینجاست که شرایط برای ایجاد توهم آنهم به معنی واقعی مهیا می‌شود، لذا اگر از طروق عقلی و منطق و با برنامه‌های اصولی و عقلانی که از طریق همان عقل و منطق تجویز می‌گردد عمل نمائیم و سره را از ناسره تشخیص دهیم، طبعا مسائل واهی و خیال برانگیز که رنگ و بوی تخریب و تضعیف را دارند جایگاهی را در ذهن ما به وجود نخواهند آورد.

بنابراین چنانچه بصورت کلی به مسئله توهم در حد متوسط بنگریم بی‌شک برای هر فرد معقول دارای محاسن ویژه‌ای بوده البته معیب آن را نیز بایستی درنظر گرفت، اما چنانچه درست و منطقی و با وارسی کامل به این تخیلات نگاهی بیندازیم، می‌توانیم مواردی که با ذهن همخوانی نداشته و مجوز ورود را دریافت ننموده‌اند و در تضعیف ذهن متأثر هستند را شناسایی و آنها را از وارد شدن به ذهن منع کرد از طرفی نیز این تخیلات قدرت و رشد لازم را از لحاظ تصفیه فکری- برای ذهن ایجاد خواهند کرد که می‌تواند از محاسن توهم در حد وسط باشد.

لذا با این تفاسیر توهم در حد وسط در شکل‌گیری آنهم به معنی واقعی و شدید نقش دارد چون با اینکه این مورد در اصل نمی‌تواند توهم بشمار آید، ولی مانند میکروبی است که به دنبال روزنه‌ای جهت ورود و تشکیل نطفه بیماری‌زا می‌گردد و اگر این روزنه باز شود به نحواحسن ایفاء نقش می‌کند و اندک به دریا مبدل خواهد شد که باید پذیرفت وقتی اندکهای مسموم و کشنده به دریا تبدیل شوند دیگر علاج واقعه بعد از وقوع بی‌فایده است.

با این شرایط بایستی قدم خود را- در جاده‌ای بنام توهم شدید گذاشت و اساسی‌ترین موضوع در عالم توهم توهم از نوع شدید است و همانطوری که در اوایل بحث به تعریف توهم پرداختیم توهم یکسری خواسته‌های تخیلی هستند که در ابعاد مختلف تشکیل شده‌اند و این خواسته‌ها با اینکه وجود خارجی ندارند به عینه واقعیاتی را مشاهده و لمس نمی‌کنیم که برای آنها برنامه‌ریزی کنیم، ولی در اثر موانعی که در زندگی پیش روی افراد بوده و هست این موضوع توانسته حضوری جدی را به معرض نمایش بگذارد و باید اذعان داشت که زندگی از دیرباز یک ریسک برای انسانها بشمار می‌رفته و در خیلی از موارد افراد با فراز و فرودهای متعددی مواجه می‌کند براین اساس می‌توان گفت که یکی از دلایل محرز مبنی بر ایجاد توهم شدید همان مشکلات کلیشه‌ای هستند که در بطن زندگی رشد و نمو می‌کنند. مثلا یک فرد برای رسیدن به هدف معین در تلاش است و دوست دارد به این هدف برسد که در صورت شکست و باز ماندن از این راه و عدم زمینه‌های لازم برای مبارزه با سختیها و مشکلات این شکست طبعا رفتارهای ناخوشایندی در پیکره‌ی فکری آن نضج کرده و منبعد این رفتارها بصورت مخرب ظاهر شده و در نوع شخصیت فرد تأثیر بسزایی را برجای می‌گذارد و همیشه خود را موفق نسبت به مشکلات جلوه می‌دهد که در حقیقت چنین چیزی نمی‌تواند وجود خارجی داشته باشد که همین اوامر بر روحیات فکری، عاطفی و اخلاقی فرد تأثیر شگرفی می‌گذارند. آن سوی قضیه نیز موضوع کاملا صادق است چراکه خیلی از افراد قله یا قللی در زندگی را کسب می‌کنند و به اهداف و آرزوهای مدنظر خویش در این زمینه می‌رسند اما دچار نوساناتی می‌شوند که علت اصلی این نوسانات همان بی‌گدار به آب زدن بدون برنامه‌ریزی، تعقل و بینش صحیح و عدم شرایط و لوازم کافی می‌تواند باشد و لذا در زاویه‌ی دیگر نیز این افراد تمام موقعیت‌های قبلی خود را از دست می‌دهند که باعث دو چندان شدن مشکلات آنها خواهد شد و چون این افراد پایگاه اجتماعی قبلی را از دست می‌دهند و از پایگاه مشخصی برخوردار نیستند، فشارهای روحی و روانی موجب خواهد شد تا که قدم در عالم تخیل گذاشته و درصددند تا به این نحو خود را ارضاء و آرام کنند، اما آفات آن این است که وقتی این مشکلات در ذهن این افراد تلمبار و جایگاه خود را مستحکم کنند به طبع این افراد از نظر روحی و روانی تضعیف شده و قدرت تعقل و انتخاب از آنها سلب می‌گردد. نکته دیگر اینکه در کل می‌توان توهم را یک نوع مریضی روانی دانست که در بعضی افراد اثر آن ضعیف و در بعضی دیگر شدت دارد اما بیشتر مشکلات متوجه توهم شدید است، علاوه بر این موارد دلایل دیگری مشتمل بر مواردی از قبیل کمبودهای اجتماعی- مسائل ژنتیکی- کمبودهای عاطفی- کمبودهای مالی- کمبود اخلاقی و کمبود معنوی نیز مؤثر و مدخل هستند که بطور مجزا به تشریح هر کدام می‌پردازیم.

۱) کمبود- اجتماعی:

با توجه به اینکه انسان موجودی عاقل، ناطق، متحول، کنجکاو و حریص و در مجموع هدف‌مند است و بر این اساس اجتماعی خلق شده به نحوی که اجتماعی بودن آن نیز بر هیچ کس مستور نیست و از آغاز خلقت تاکنون بدنبال کشف حقایق مبنی بر پیشرفت بوده است و دیگر اینکه ناخودآگاه نیاز به یکسری نیاز اولیه و ثانویه دارد و از سوی دیگر نیز چون در جهان روزبه‌روز با ارتقاء سطح تکنولوژی و فناوری مواجه هستیم و در تشکیل ساختمان اجتماعی در بدنه جوامع بعنوان تکنوکرات به طبع شاهد رقابتهای شدید و تنگاتنگی در زمینه‌های مختلف هستیم و اگر چنانچه بخواهیم این رقابتها را سنجش و قیاس کنیم بی‌شک با رقابت‌های نزدیکی برخورد می‌نمائیم لذا این اوامر در شکل‌گیری ساختمان زندگی بشر تأثیر بسزایی داشته و باعث مهیا شدن شرایط و امکانات اجتماعی روز خواهد شد. با این حال بسیاری از افراد از لحاظ مقام و جایگاه اجتماعی و جهت رسیدن به این موارد از هوش و ذکاوت و ذوق سرشاری برخوردار بوده و علاقه وافری را برای بدست آوردن نیازهای اجتماعی بکار می‌گیرند، اما چون شرایط و ابزار لازم آن در دسترس نیست هرگز به آرزوهای مدنظر خود توفیقی حاصل نخواهند کرد و همین کار باعث سردرگمی آنها نسبت به خود و جامعه می‌گردد و دیگر اینکه هر فردی بایستی توان مضاعفی را جهت عقب نماندن از قافله‌ی رقابت بکار گیرد، اما بعضی از افراد به جهت اینکه نسبت به موقعیت‌ها عقب‌تر از دیگران هستند و رقیبان خود را غرق در پیشرفت و امکانات روز مره می‌بینند بناچار جهت وفق دادن خود دست به اقداماتی می‌زنند که با عدم توانایی توفیقی دربر ندارد و در کل بایستی گفت که این افراد از پایه‌های امکانات اجتماعی رنج می‌برند و با این وضعیت امکان موفقیت در این زمینه برایشان مقدور نخواهد شد و این افراد چنانچه به امکانات اجتماعی مورد علاقه دست نیابند که این کمبودهای اجتماعی در ذهن شروع به رشد نموده و باعث متوهم شدن فرد یا افراد می‌شوند. یعنی بدون درنظر گرفتن شرایط و امکانات مالی و پیمودن راه‌های غلط درصدد برآورده کردن خواسته‌هایی هستند که این خواسته‌ها وجود خارجی با توجه به شرایط فرد ندارند، اما فرد در تلاش است که خود را به این امکانات تحت هر شرایطی نزدیک کند. لذا باید تقبل کرد که اگر معقولانه به مسئله نگاه کنیم واقعیاتی برای این افراد وجود ندارد چون شرایط آن مهیا و فراهم نشده و نمی‌توان براساس مسائل غیرواقعی و ناممکن برنامه‌هایی را تدوین و به مرحله اجرا گذاشت و این نوع رفتارها در این گونه افراد بی‌شک منظم و منطقی نبوده و برای فرد یک نوع آنارشیسم فکری و عقلی به شمار می‌رود که باز برمی‌گردد به کمبودهایی که در ذهن فرد رخنه کرده‌اند و بطور کلی ذهن فرد را تعرف نموده‌اند. مثلا یک فرد در کودکی و به صورت ذاتی به پزشکی و یا تجارت و یا داشتن امکانات ایده‌آل زندگی اعم از ماشین، مسکن، موبایل و سایر مواد علاقه‌مند است و دوست دارد به هر نحوی به این خواسته‌های مورد علاقه برسد، اما شرایط و امکانات برای آن هرگز مهیا نمی‌شود لذا چون این خواسته‌ها بصورت ریشه‌ای در ذهن فرد وجود پیدا می‌کنند و فرد به آنها اعتیاد کامل پیدا می‌نماید بی‌شک چنانچه رفع نیاز در این خصوص نشود، این خواسته‌ها بعنوان کمبود اجتماعی فرد را همیشه آزار می‌دهند و مشکلات زیادی را برای فرد در طول زندگی به بار می‌آورند.

۲) مسائل ژنتیکی:

می‌دانید که رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود، زمانی که یک «اسپرم» از پدر و یک«اووم»مادر تشکیل یک زیگوت(بارور شده)را می‌دهد، یک زیگوت طبیعی و عادی دارای ۴۶کروموزوم(۲۳کروموزوم پدر و ۲۳کروموزوم از مادر است. هر کروموزم شامل هزاران ژن است که خصوصیات و ویژگی‌های ارثی را از پدر و مادر به فرزند منتقل می‌کند هر زیگوت ممکن است دارای پانصد هزار ژن باشد ضمناً در سلول‌های جنسی جفت بیست و سوم کروموزومی جنسیت فرد را تعیین می‌کند. در جنس مؤنث جفت بیست و سوم کروموزم‌ها از دو xبزرگ به شکل xx تشکیل شده است و در جنس مذکر جفت بیست و سوم از یک xبزرگ و یک y کوچک‌تر درست شده است. بنابراین این تشکیل ساختار که متشکل از زن و مرد است باعث ایجاد نطفه، علقه و بلاخره سلسله مراتب را تا تشکیل جنین پشت سر می‌گذارد و بصورت ساختاری با توجه به جنس‌های مذکر و مؤنث که به وجود می‌آید، رفتار اجتماعی- روحی و روانی، فکری، تصمیمات فردی، اشکال ظاهری، رفتارهای اخلاقی و معنوی و... در افراد ظهور می‌کند که این ویژگی‌ها در شکل‌گیری رفتارهای وهم‌برانگیز تأثیر بسزایی را ایفاء می‌کنند. البته مسائل ژنتیکی به طور اکمل تأثیر خود را در افراد برجای نمی‌گذارند ولی باید پذیرفت که با توجه به آزمایش‌های انجام شده و تجربیاتی که در این زمینه بدست آمده است، خیلی از رفتارها- برخوردها و تصمیمات اتخاذ شده و نوع عملکردهائی که افراد در جامعه انجام می‌دهند از اجداد و نیاکان و اقوام نزدیک از قبیل نسبی و سببی بوده که این موارد از طریق ژنتیکی به افراد منتقل می‌یابد.

لذا در خیلی از رویدادهای تاریخی اعم از سیاسی- اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی این مسئله مشهود است، یکی از بیماری‌های روانی که خیلی از مشخصه‌های افراد متوهم با این نوع بیماری شباهت دارد«اختلال اسکیزوفرنی»است. اسکیزوفرنی به گروهی از اختلال‌ها اطلاق می‌شود که

مشخصه‌های اصلی آنها در هم‌ریختگی شدید شخصیت، تحریف واقعیت و ناتوانی در انجام امور زندگی روزانه است. همانطوری که اختلال خلق ویژگی اصلی اختلال‌های عاطفی است. اختلال تفکر ویژگی اصلی اختلال اسکیزوفرنی است. این افراد دارای انواع هذیان و توهم هستند هذیان‌ها باورهای غلطی هستند که در فرد بیمار وجود دارند ولی هیچگونه واقعیت خارجی ندارند برای مثال فردی ممکن است این هذیان را داشته باشد که پیر است، یکی دیگر از هذیان‌های شایع، هذیان بزرگ‌منشی است که آن فرد معتقد است که بزرگ و مشهور است لذا توهم نیز از لحاظ تعریف از مشخصه‌هائی است که در خصوص افرادی که بیماری «اسکیزوفرنی» و هذیان‌ها برخوردار هستند کاملا شبیه بوده و یا به تعبیری باید گفت ارتباط موضوعی و مفهومی نزدیک به هم دارند و از خانواده‌ای به وجود آمده‌اند که در خیلی از موارد دارای وجه و ویژگی‌های مشترکی هستند.

لذا روانشناسان تعاریف زیادی را از توهم کرده‌اند ولی می‌توان براساس همین نظریات گفت توهمات: ادراکاتی هستند که بدون محرک واقعی خارجی روی می‌دهد و شاید گفت شدیدترین اختلال روانی بشمار می‌آید و بیشتر در سن ۲۵تا۳۵ سالگی بروز می‌کند.

۳) کمبود عاطفی:

ساختمان روحی روانی و حتی فکری انسان‌ها همیشه نیاز به رفاه و آرامش، خوش‌خلقی، تعریف و تمجید و در کل رفتارهایی را می‌پذیرد که رنگ و بوی عاطفی داشته باشند و با توجه به ضعیف بودن بشر و سهیم بودن در رنج‌ها و مشقت‌های زندگی بودن تردید نقطه مقابل جهت تسکین و آرامش این آلام نیازی بنام عاطفه و محبت است که بشر بدان گرایش پیدا می‌کند که تجربه بشر نیز این مسئله- را به اثبات رسانده است.

در عین حال در خیلی از زمینه‌ها افراد از کمبود عاطفی رنج می‌برند که این کمبودها ابتدا از بطن و کانون خانواده رویش کرده، بدین‌سان که خیلی از افراد در سن طفولیت یا نوزادی و یا که پدر و مادر و یا هر دوی آنها را از دست می‌دهند که این امر قطعا در رفتار- برخورد و تربیت فرد می‌تواند تأثیر منفی بر جای بگذارد چون نوزاد و یا کودک یک کمبود را بنام عاطفه‌ی مادر و پدر احساس می‌کند و چون دست‌یابی به آن مقدور نیست به صورت یک حس وهم‌برانگیز همیشه با آن درگیر است لذا با توجه به اینکه انسان از بدو تولد موجودی خام بشمار می‌رود ذاتا قدرت یادگیری در آن وجود دارد و برای انتقال هر چیزی از آمادگی لازم برخوردار است که مقدمه این انتقال باز در وهله اول از طریق خانواده می‌بایست به انجام برسد و لذا هر رفتاری را که با ساختمان فکری فرد داشته باشیم به طبع بسیاری از موارد همان رفتار را جواب می‌دهد که در اینجا خانواده در این انتقال تأثیر چشم‌گیری دارد، البته افرادی که دارای ساختمان فکری خاصی هستند، شاید در برخی از موارد به این روش عمل نشود و یا مشکلاتی از قبیل بی‌توجهی والدین به فرزند، عدم تفاهم بین افراد خانواده مانند جدائی زن و مرد که در روح و روان و عاطفه فرزندان تأثیری شگرف می‌گذارد از عامل دیگری است که در شکل‌گیری کمبودهای عاطفی که بعدا بصورت توهم خود را نشان می‌دهند، به شمار می‌روند، دیگر اینکه وقتی این عوامل در یک خانواده گسترش یابند روزبه‌روز ساختمان تربیتی خانواده را منفعل کرده و همین موارد بصورت یک تربیت غلط به افراد خانواده منتقل و مؤثر واقع می‌شوند، لذا این کمبودهای عاطفی که مسلما از دلایل مذکور نشأت می‌گیرند و در شکل گرفتن شخصیت فرد در زندگی اجتماعی تأثیرگذارند و باعث می‌گردد تا افراد این کمبودها را به ذهن سپرده و منبعد چنانچه از اقتدار و موقعیت‌های ایده‌آلی در جامعه دست یافتند سعی و تلاش خود را برای جبران این کمبودها با توجه به شرایط و موقعیت مطلوبی که در دست می‌گیرند اعمال می‌دارند، که در این شرایط این افراد بجای اینکه این کمبودها را بزدایند تفکری تلافی‌گر را در دستور کار خود قرار می‌دهند و دست به کارهائی می‌زنند که در دید جامعه معقولانه نیست و پیامدهای منفی آن نیز متوجه خود و جامعه می‌گردد ودیگر اینکه در خیلی از موارد همین کمبودهای عاطفی در روند زندگی فرد متأثر بوده و در برخی موارد فرد را به انزوا و افسردگی وامی‌دارد که در هر دو شرایط اینگونه افراد دچار اختلال روانی آنهم از نوع توهم هستند.

۴) کمبود مالی:

آنچه به وضوح در پیکره جوامع بشری دیده می‌شود و پایه‌ی زندگی بشر در جهان مادی بر آن استوار است مقوله‌ای بنام پول است و در واقع یک انسان بی‌پول به مانند جسمی است که در آن روح و روان نیست و حیات انسان به طبع جهت امرار معاش از طریق پول تهیه می‌شود و دنیای مادی نیز از طبقات متعددی متشکل گردیده که هرکدام از این طبقات دارای ویژگی‌های خاصی هستند که از دایره‌ی بحث خارج است اما در هرطبقه‌ای که انسان فعالیت می‌نماید مسئله‌ای بنام مادیات نقش اساسی داشته و از اهمیت والائی بهره می‌جوید.

با این تفاصیل مادیات ضرورت داشته و برای بشر نیازی مبرم و قابل درک به نظر می‌رسد و بدین‌ُسان است که جایگاه آن جایگاهی ویژه محسوب می‌شود و در طول تاریخ نیز محدودیتی برای آن قائل نشده‌اند، کما اینکه بشر موجودی است که نه تنها از مادیات در هیچ برهه‌ای از زمان سیر نشده بلکه یک ریز در جنب و جوش و کنکاش جهت طی کردن مراحل ترقی و تعالی آن بوده و قرآن نیز به اموال تأکید فراوان کرده بطوریکه اموال را مقدمتر از انفس داشته است. لذا انسان‌ها بی‌شک بایستی در چشم‌انداز مادی برای حیات سهیم باشند و گروه‌های مادی را باید طوری تقسیم

کرد که انسان‌ها از قافله‌ی مالی جا نمانند، اما با این حال در هیچ برهه‌ای از زمان که عدالت محوری به آن صورتی که باید باشد نبوده و هنوز هم چرخش دایره زندگی در دست مادیات است. لذا با این وضعیت می‌توان دنیای مادی را به دو گروه اساسی تقسیم نمود که توهم نیز از دل این دو گروه برمی‌خیزد گروه اول افرادی هستند که در دنیای مادیات غرق شده‌اند و این افراد به اندازه‌ای ثروتمند هستند که تحت هر شرایطی زندگی کردن برای آنها آسان است و به تعبیری در یک دنیای تسهیل‌گر به سر می‌برند و به علت انباشته شدن اموال منقول و غیرمنقولی که دارند قادر به تصمیم‌گیری جهت استفاده بهینه از این اموال براساس اصول و قواعد منطقی نیستند که شاید گفت این گروه از افرادی به شمار می‌آیند که در قرآن به بی‌نیازان معروف هستند ک سرکش شده‌اند و دیگر از هیچ اصول و قواعدی با توجه به بی‌نیازی خود تبعیت نمی‌کنند. گروه دوم افرادی هستند که در زیر چتر فقر زندگی می‌کنند و برای بدست آوردن امرار معاش خود صدها جاده زندگی را می‌بایست طی نمایند تا شاید در یکی از این جاده‌ها فقط شکم گرسنه خویش را برای زنده ماندن سیر کرده که این گروه به ابن سبیل معروف هستند.

لذا در تجزیه و تحلیل این دو گروه باید اذعان کرد که گروه اول با توجه به اینکه در خیلی از موارد در دنیای مادی به توفیقات چشم‌گیری دست یافته‌اند، ولی بجای اینکه در مقابل دنیای مادی سر کونش فرود آورند خود را بی‌نیاز شمرده و به شدت سرکش و خودبین می‌شوند به نحوی که زندگی کردن برای این افراد در عالم واقعی معنی و مفهومی ندارد و اغلب در عالم توهم طی طریق می‌کنند که آن هم برگرفته از شدت بی‌نیازی مالی است. اما گروه دوم افرادی هستند که ذاتا نیاز به پول دارند و براثر شدت نیاز در عالم تخیل بر سر در فقر آنها تابلوی زیبای ثروت را نصب کرده‌اند، با این حال باید گفت هر دو گروه عالمی غیرواقعی را تصور می‌کنند و این دو گروه به مانند دو نفر می‌مانند که یکی از آنها جامه برای بچه را دارد ولی خود بچه را ندارد و دیگری بچه را دارد ولی جامه برای تن بچه را ندارد کما اینکه در نظر بنده اولی بعلت نیازمندی و دومی بعلت تهی‌دستی است به رغم اینکه هر دو گروه نیازمند هستند و باید پذیرفت که قدم گذاشتن در عالم تخیل براثر بی‌نیازی یا نیاز شدید رخ می‌دهد و چیزی که از اصول و قواعدی منطقی و عقلی سرچشمه نگیرد، طبعا واقعیتی را هم برای آن نمی‌توان تلقی نمود و آنچه به نظر می‌تواند منطقی و عقلانی باشد که موجودیت آن برای هر فردی مقبول واقع افتد، پس درمی‌یابیم که در بین این دو گروه گروه متوسط است که همیشه از اصول و قواعد منطقی برخوردار بوده و حالت تعادل را در هر زمینه‌ای و نسبت به هر چیزی ایجاد می‌کند که برای برون رفت و نجات از بحرانی بنام توهم بنظر می‌رسد بهترین انتخاب و عضو شدن در آن همان گروه متوسط است چراکه از بار عقلی و واقعی برای تصمیم‌گیری در هر اموری سهیم می‌باشند.

۵) کمبود اخلاقی:

علم اخلاق علمی است که از یک لحاظ موروثی بوده و خیلی از رفتارهای بشر از طریق ژنتیکی انجام می‌پذیرد از سوی دیگر باید گفت این علم اساسا تربیت یافته‌ی کانون و محیط اجتماعی است و در شکل‌گیری اولیه آن کانون خانواده نقش بسزائی را ایفا می‌کند و منبعد محیط اجتماعی است که در رشد و تکامل آن مؤثر است. بنابراین ویژگی‌های اخلاقی در تکامل شخصیت هر فردی تداخل دارند و بدون تردید یکی از اساسی‌ترین و ضروری‌ترین پایه‌های مبسوط بشر همین ویژگی‌های اخلاقی هستند، بطوریکه جواب تاریخ هم نسبت به این موضوع کاملا جوابی مثبت و منطقی است. چراکه در طول تاریخ افراد موفق کسانی بوده‌اند که نه تنها از مؤلفه‌های انسانی بهره‌مند بوده‌اند بلکه مقوله اخلاق نیز در حوزه‌ی این مؤلفه‌ها بوده است بطوریکه در خیلی از موارد برتری خود را به مابقی نشان می‌دهد تا این حد که امروزه تصویر جهان تصویری اخلاقی به شمار می‌رود یا به تعبیری باید گفت نبض زندگی بشر در دست اخلاق بوده و بر این اساس است که انسان توانسته روزبه‌روز به توفیقات شایان ذکری دست یابد.

لذا با توجه به نقش اخلاق در محیط اجتماعی و رابطه‌ی تنگاتنگی که بین اخلاق با افراد متوهم شکل می‌گیرد، چون فرد متوهم از ویژگی‌های اخلاقی بی‌بهره است و قدرت جاذبه اخلاق براساس پتانسیل‌ها مجذوب آن ذاتا هر فردی را به سمت خود می‌کشاند، سبب می‌شود تا افراد تلاش خود را جهت بدست آوردن این خصیصه‌های اخلاقی بکار ببندند و چون ساختار این افراد از خصوصیات اخلاقی بدور است و در پرورش خصوصیات اخلاقی نیز کارهای اساسی و ثمربخشی صورت نگرفته است که همین امر باعث می‌شود تا در این خصوص با مشکلات متعددی مواجه شوند و مسلما هر کاری که بصورت حساب شده و با قدرت تعقل و تفکر انجام نگیرد، بی‌گمان پیامدهای نامطبوعی را به دنبال خواهد داشت که به عنوان مثال می‌توان رفتار و برخورد یک پزشک را با یک معلم درنظر گرفت، با اینکه هر دوی آنها دارای اخلاقی پسندیده و جذابند اما کانون تربیتی آنها متفاوت است، چون هرکدام در یک کانون آموزشی خاصی آنهم بصورت ساختاری تربیت یافته‌اند و با توجه به اینکه خیلی از رفتارها و برخوردهای اجتماعی ذاتی و ساختاری بوده، لذا بدون مقدمه در حیطه‌ی اخلاقی دیگران ظاهر شدن و نقش بازی کردن از واقعیت

شخصیت اصلی فرد بدور است چراکه با روحیات اخلاقی آنها آشنا نبوده و از طرفی نیاز به لوازم و امکانات و شرایط افراد جهت طی کردن این راه است که با این وضعیت چنین اقدامی توهم‌زاست.

از طرفی رذایل و فضایل اخلاقی با توجه به تحقیقات به عمل آمده از ویژگی‌های اصلی و پایبندی هستند که در هر جامعه‌ای شناخته شده‌اند و در هر جامعه‌ای این رذایل و فضایل به عنوان یک فرهنگ مشترک هنرنمایی می‌کنند، یعنی بایستی قبول نمود که رذایل از قبیل زشتی- پستی، حسد- کبر، ریا، کینه، التقاط و... و فضایلی اعم از خوبی، صداقت، بزرگی، پاکدامنی، تقوا، تواضع، عدالت، ایثار، فداکاری، گذشت، همدلی، صبر و غیره از مواردی هستند که بطور مشترک در بطن فرد فرد کلیه جوامع جهانی آنهم بصورت ساختاری وجود دارند و شاید تنها ویژگیهایی را که نمی‌توان از پیکره جوامع جدا کرد و بخش عمده‌ای از زندگی افراد را تشکیل می‌دهند، همین رذایل و فضایل اخلاقی باشند. کما اینکه سایر ویژگی‌ها اعم از فرهنگ، سیاست، دین، مذهب، اعتقاد و ایمان و... در بین جوامع بدین صورت نیست البته شاید در زمینه‌هایی تشابهی وجود داشته باشد ولی در کل هر کدام دارای ویژگی‌های خاص خود هستند بنابراین ویژگی‌های اخلاقی اعم از رذایل و فضایل از عمده‌ترین مسائل هستند که در شکل‌گیری ساختمان شخصیتی افراد تأثیرگذار هستند و با توجه به حساسیت این ویژگی‌ها و اهمیتی که در قالب‌بندی شخصیت فکری و اجتماعی انسان‌ها ایفاء می‌کنند، سبب گردیده تا احساس نیاز در افراد شدت یابد و چنانچه با کمبود این ویژگی‌ها مواجه شوند، بدون تردید وارد عالم تخیلات و غیرواقعی این ویژگی‌ها شده و به نحوی خود را با چنین مسکنی برای مدتی کوتاه تسکین می‌دهند حال اگر به صورتی عمل شود که افراد از کمبودهای اخلاقی رهایی یابند و بجای آن اخلاقیات پسندیده را پرورش و جایگزین کنیم، توانسته‌ایم در عدم شیوع توهمات در بطن افراد جامعه گامی مثبت و درخور توجه برداریم.

۶) کمبود معنوی:

در سرشت و سرشک هر انسانی به طور حتم ذره‌ای از ذرات خداوند متعال وجود دارد. باید اذعان داشت که هر آنچه در وجود انسان‌ها یافت می‌شود، بی‌گمان وجودی از واجب‌الوجود است، بطوریکه فلاسفه صراحتا در فلسفه اسلامی به این موضوع به نحواحسن پرداخته‌اند، بنابراین کلیه امورات با یاد و نام خداوند آغاز می‌شوند و با یاد و نام خداوند نیز به اتمام می‌رسند، یعنی بایستی باوری قلبی و اعتقادی را در ساختمان فکری خود برای انجام امورات اجتماعی مدنظر داشت. البته رسیدن به باور قلبی و اعتقادی تنها در مقام حرف به اثبات نمی‌رسد بلکه نیاز به یک انقلاب درونی و اساسی دارد که در این رهگذر باید توشه‌ی عمل را بست و بی‌شک باید سلسله مراتب معنوی که هر کدام دارای شرایط خاص خود هستند را طی کرد.

لذا فرد باید به مراحل تکامل و یا حداقل وجودش از یک نور الهی سرچشمه گرفته باشد تا بتواند برنامه‌ها و تصمیمات خود را براساس واقعیات تنظیم و بکارگیری و اگر چنانچه او در برنامه‌های افراد رنگ و بوی واقعیت حس نمی‌شود، به طبع روح معنویت نیز در چهره آنها دیده نمی‌شود که با این حال برنامه‌ها در شکل‌گیری توهمات نقش بسزایی را بر عهده دارند به تعبیری دیگر نیل به اهداف متعالی در زندگی نیاز به پایه‌های استواری است که یکی از مهم‌ترین این پایه‌ها گرایش به واقع‌بینی است و این واقع‌بینی دارای صفات برتر الهی است که در ذات هر انسانی نهفته است و چنانچه افرادی در طی کردن جاده پرمخاطره‌ی زندگی از ویژگی‌های معنوی و روحانی برخوردار نیستند به این منوال است که تخم معنویت در ذات این افراد کاشته شده، اما در پرورش و بارور شدن آن قصور گردیده که با این تفاسیر می‌توان گفت کمبود معنویت بدین معنا که بطور کلی در ایجاد توهم مؤثر باشد نیست ولی با اینکه در سیستم روحی و روانی افراد بخصوص روحانی وجودی بالقوه دارد باید این معنویت به مرحله فعلیت برسد والا چون ذهن و تفکر فرد بدان احساس نیاز می‌کند، چنانچه در همان صورت بالقوه باقی بماند طبعا در رشد توهم تأثیرگذار بوده و وقتی که انسان از نظر اعتقادی ضعیف عمل نماید، بدون تردید با مشکلاتی مواجه خواهد شد که با توجه به این مشکلات قدرت تشخیص و تصمیم‌گیری و تعیین در انسان کاهش می‌یابد، ولی در مجموع کمبود معنوی به طور کلی در ایجاد توهم نمی‌توان نقش داشته باشد اما در شکل‌گیری آن مؤثر است چراکه مسائل واهی و تخیلی که در ذهن افراد شروع به رویش می‌کنند از قبل سرزمین ذهن مقدمه کار را برای آنها فراهم می‌نماید و این امر باعث کساد شدن بازار واقعیت‌ها می‌شود و حتی در خیلی از موارد این افراد خود را قدرتی واقعی و دارای ویژگی‌های والائی می‌پندارند و در گذر و گذار تاریخ شمار اینگونه افراد کم نیست و در این زمینه تاریخ می‌تواند سندی موثق و معتبر باشد.

در پایان باید از ظرفیت بی‌حدونصاب اندیشه‌ی خداوند بلندمرتبه شاکر باشم که ذره‌ای از این ظرفیت اندیشه را به این بنده ضعیف اعطا کرد تا در حد همان ظرفیت مطالبی را به عموم انتقال دهم بطوری که با ورق زدن تاریخ هم چیزی غیر از این را نمی‌توان برداشت کرد چراکه انسان‌های بزرگ که در طول تاریخ قلم زده‌اند، در مجموع از ظرفیت بی‌انتهای یزدان پاک بهره برده‌اند و توانسته‌اند اسنادی معتبر را در اندازه‌ی ظرفیت فکری خود در

اختیار جوامع قرار دهند و باید به مرور زمان پذیرفت که هرکدام از این اسناد نیز از نقض خالی نیست. بنابراین انتقادها همیشه گام‌های استواری هستند که در جاده زندگی انسان در خیلی از زمینه‌ها کمک شایانی را به منصه‌ی ظهور می‌رسانند و این چند سطور شاید در حد انتقاد نباشد، اما هر چیزی در اندازه خود می‌تواند دارای محاسن و معایبی بوده که چنانچه با دقت کامل این محاسبه و معایب مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرند. طبعا تأثیر بسزایی را برجای خواهد گذاشت. ضمنا باید اشاره کنم که با توجه به تحقیق و تفحص در تهران و شهرستان کرج و جاهای دیگر دستیابی به اسناد جامع و معتبر در این زمینه برای این حقیر میسر نشد و علت آن شاید این باشد که تاکنون سند مکتوبی در این خصوص بصورت کلی به زیور چاپ نرسیده و یا برای پیدا کردن این اسناد قصور شده که پوزش می‌طلبم. نکته آخر اینکه این مطالب در حد توان فکری- تجربه و مطالعات پراکنده‌ای که در این زمینه انجام گرفته، می‌باشد که امید است موردپسند خوانندگان واقع افتد. کما اینکه منتظر رهنمودهای سازنده شما برای برداشتن گامی به سمت جلو در این زمینه هستم.

http://vista.ir/?view=article&id=346862

vista.ir
Online Classified Service

زندگی در عالم واقعی



قلم را به احترام بی‌بدیل جوهر آن که استعانت در طبع بلند و سلیس را در تصنیف واقعیات و حقایق به ما عرضه می‌دارد، و از سرچشمه‌ی واثق و تمام نشودنی خود که همان جوهر الهی است به تحرک وامی‌دارم و صفحات سفید دیگری از کتاب قطور و عتیق زندگی را با جوهر سیاه حقیقت آشنا می‌کنم و آنچه را که در این تحول که همان پوشیدن پوستین حقیقت برتن سفید زندگی است، ادله‌ای موثق و موردقبول و اعتقاد می‌پندارم و باید با چشم دل پذیرفت که بزرگترین و با ارزنده‌ترین لباس برای صفحه‌ی سفید زندگی همان جوهر سیاه حقیقت بوده که در واقع در لباس دیگران که نه بلکه در لباس واحد و حقیقی که همان خداوند هستی‌بخش است نشانه‌ای بارز و مقنع به شمار رفته و بر هیچ مخلوقی این امر مستور نیست. لذا در یک نگاه شفاف توأم با منطق و عقل باید ابراز و اذعان داشت که در هیچ برهه‌ای از زمان انسان براساس بینش و تفکر شخصی خود لباس زندگی را انتخاب نکرده و قطعا در گزینش این لباس از وجودی متعالی بهره جسته و بحث فرارو نیز در ارتباط با یک شخص خاص حقیقی و یا اشخاص حقوقی یا یک دوره‌ی خاص قلمداد نمی‌شود، چراکه در طول ادوار تاریخ آنچه مشهود و مسجل بوده و به عنوان تابلوئی مدون محسوب می‌گردد می‌توان دلیل موثقی مبنی بر عمومیت این موضوع یعنی استفاده از لباس دیگران مبتنی بر شعور دادن به ارتقاء موقعیت زمانی خود جهت معروفیت و رسیدن به قله‌های شهرت در پیکره اجتماع باشد که شاید گفت در ذات انسان‌ها این موضوع نهفته است.

بنابراین در تعیین و تثبیت این مقوله باید گفت نگاه‌ها به سمت و سوق چهره‌ای عمومی گرایش دارد و مطلب دیگر اینکه قضاوت در ابتدا که با

کاستی بیان مواجه است، نمی‌توان منطقی بوده و باید در انتها به پای مبحث جهت دکوپاژ نمودن آن نشست و در این ارتباط اظهارنظر کرد. براین اساس فضای کاغذ را برای قلم فراهم نموده و این موضوع را در حد ظرفیت فکری خود مورد وارسی و ارزیابی قرار می‌دهیم.

آنچه مؤید است این است که زندگی کردن در لباس دیگران موضوعی بدیع و تازه نیست، بلکه سالهاست که در کنه عتیق جوامع جهانی و آنهم با فرمانروایی بشر ابزار وجود و خودنمای می‌کند و علاوه بر قدمت تاریخی آن که می‌توان گفت یک علقه‌ی خویشاوندی را با دنیای بشری به وجود آورده است، معیارها و قابلیت وسیع و مورد توجهی، البته در دیدگاه صاحب نظران و دکترین این مقوله به حساب می‌آید. اما به نظر این قلم در بین ابعاد مختلفی که وجود دارد می‌توان به ۳بعد که از بار عقلایی و منطقی و حتی فلسفی نیز برخوردارند، اشاره نمود.

- نخست زندگی در لباس دیگران:

در تعریف آن می‌توان گفت به این معنی و مفهوم است که انسان از رشد و تعالی ویژگیها و توانایی‌ها واقعی خود اجتناب کند و برای رسیدن به موقعیت مدنظر از قابلیت‌ها و رفتارهای دیگران بهره جوید تا اینکه بتواند چه از لحاظ ظاهر و چه باطن بر این کار فایق آید که صد البته این زندگی گذرا و عمری قاصر دارد، چون برگرفته از ساختارهای خویش نیست. فلذا از دید این قلم«مصرع معروف شاعر در این خصوص مصداق بارز و تعلیمی است که می‌گوید:

ای مگس عرصه سیمرغ نه جولانگه توست عرض خود می‌بری و زحمت ما می‌داری

و با نیم نگاهی به چهره‌ی عقل خود باز آنچه را که می‌توان برداشت کرد و به صفحه نمایش گذاشت، همین است و مسلما در دیدگاه موسع عقل و منطق، هم وارد شدن در حوزه شخصی و سلیقه‌ای افراد در هر مقام و جایگاهی که باشند نمی‌توان به صلاح باشد. مثلا پوشیدن لباس فکری و یا حتی ظاهری یک دکتر برای یک مهندس و یا شاعر نه تنها معقولانه نیست بلکه غیرعقلایی و در حیطه‌ی منطق بدور است، کما اینکه پوشیدن لباس فکری و یا ظاهری مهندس و یا شاعر برای دکتر نیز امری غیرمنطقی و هضم شده به نظر نمی‌رسد.

به قول شاعر:

بی‌کمالی‌های انسان از سخن پیدا شود □□□ پسته‌ی بی‌مغز لب واکند رسوا شود

آری لباس سخن نیز در هر بعدی اعم از فرهنگی، سیاسی، علمی، هنری، ادبی، اخلاقی و غیره که مال دیگران باشد و برتن خود احساس کنیم بی‌شک در دیدگاه نیز بین صاحب نظران و هوشمندان و اهل فن جز رسوایی و بی‌محتوایی چیزی را دربر نخواهد داشت. البته استفاده بهینه از توانایی‌های خود برای رسیدن به لباس حقیقی که منشأ آن حقایق الهی است.

بی‌گمان مانعی را برای فرد ایجاد نمی‌کند و به یقین در رشد و بالندگی خود نیز مؤثر و کارآمد به نظر می‌آید. دیگر اینکه ادا و اطوار دیگران را درآوردن و وارد حوزه‌ی شخصی و شخصیتی آنها شدن، بدون اینکه شناختی باشد می‌تواند تعدی و تخطی در نفس خویش به شمار آید، نفسی که برگرفته از سرچشمه‌ای زلال بوده و بصورت بالقوه در اختیار مخلوق جهت بالفعل شدن قرار گرفته است. لذا مقوله‌ی شناخت در هرچیزی بسیار مهم و بااهمیت است و به تعبیری می‌توان گفت نبض زندگی همان شناخت است و آنانکه به مقام و منزلتی در دنیای مادی دست می‌یابند و خود را با حقایق عجین و هم‌آواز می‌کنند بی‌شک این افراد پله‌های شناخت را طی کرده‌اند.

در هر حال وارد شدن در لباس این افراد و زیستن و خود را به جای آنها گماشتن و از ویژگی و رفتارهای اخلاقی و الهی آنها بهره جستن یک ادعای واهی و بدون دلیل و برهان است. لذا در دید این قلم نیز هرکسی می‌توان خود باشد و از دیگران می‌تواند جهت شکوفایی و فضیلت دادن به مقام شاخص خود استفاده نماید البته بطوریکه به شخصیت واقعی فرد لطمه‌ای وارد نشود، کما اینکه این مسئله کاملا مشهود است که هیچ نفسی در روز قیامت به کمک نفسهای دیگر بازجویی نمی‌شود و تنها نسبت به پاسخ دادن به اعمال خودمختار و صاحب نظر است و یا به زبانی ساده‌تر، هر فردی در لباس خود مورد بازخواست قرار می‌گیرد، نه در لباس دیگران و یا دیگر صاحب نظران حتی خویشاوندان در نظر شخصی آن مدخل نیستند، چراکه جز خویش از مابقی ممانعت گردیده است و دیگر اینکه در این لباس یعنی لباس دیگران در دیدگاه برون منفعت و حیثیت و آبروی درخشنده‌ای احساس نمی‌شود و آنچه را که بر تن می‌کنیم در ابهت و صیانت شخصیت ما نقشی با اهمیتی را بازی نمی‌کند و حتی ضرر و زیان آن متوجه صاحب لباس و دیگر افراد سودجو و فرصت طلب می‌شود و این امر حکایت از آن دارد که در زمان انوری شاعربلند آوای ایران فردی معرکه‌ای را به راه می‌اندازد و با قرائت شعرهای انوری پولی به جیب می‌زند، ناگهان انوری در آن محله عبور می‌کند و متوجه قرائت شعرهایش توسط این فرد می‌شود که خود به جای انوری به مردم معرفی کرده و از آنها پول دریافت می‌دارد انوری به جلو می‌رود و فرد را به طرف خود فرامی‌خواند و از آن سئوال می‌کند که شعرهای دیگران را چرا قرائت می‌کنی، فرد قاری نیز در جواب می‌گوید شعرهای خودم هستند و انوری

می‌گوید: نام خودت چیست؟ که در جواب می‌گوید: انوری و جواب دندان‌شکن انوری این است که می‌گوید:«جناب آقای قاری سعی کن قرائت شعر را بیاموزی و از آن بهره‌ای ببری و من در هیچ زمانی شاعر دزد ندیده‌ام اما شعر دزد دیده‌ام.»

بر این اساس زندگی در لباس مردم را در هیچ صورتی نمی‌توان ارزش‌گذاری کرد، ولی استفاده‌ی به جا و منطقی از لباس دیگران در هر بعدی می‌تواند به فرد جهت رسیدن به لباس ارزشمند خود کمک نماید و این موضوع یعنی زندگی در لباس دیگران تنها مرتبط با جامعه‌ی ما نیست که در هر جامعه این امر کاملا مشهود و به چشم می‌خورد و از چالش‌های اجتماعی در بین جوامع به شمار می‌رود و البته در اصلاح این چالش فرارو که روی آن کار حیاتی نشده باید پیشگام بود و اهتمام و توان مضاعف را به کار گرفت.

دوم زندگی در لباس خویش است. زندگی در این لباس چهره‌ای منطقی را به تصویر می‌کشد و چنانچه به صورت اصولی بر آن عمل شود بی‌شک کمک شایان توجهی را به انسان در جهت رسیدن به اهداف متعالی می‌نماید و یا به تعبیری می‌توان گفت زندگی در لباس خود در هر شرایطی غیرمنطقی نیست چون که از تعقل و منطق خود بهره می‌جوییم و براساس واقعیات زندگی در جهت رسیدن به هدف متعالی در کندوکاو هستیم و این واقعیات زندگی نیز به خداوند باریتعالی منتصب و مرتبط می‌گردد به نحوی که خداوند با تعقل عظیم خود معیارهائی را برای انسانها وضع کرده است که انسان طبق معیارها و با تأمل و تعمق در آنها می‌تواند خودشناسی عظیمی را در تثبیت لباس خویش به وجود آورد به رغم اینکه زندگی در لباس دیگران به این شکل نیست. لذا به قول گفته‌ی نغزو آموزنده«یک ساعت ایستادن سرپا بهتر از صد سال خزیدن در روی زمین است.» بنابراین می‌توان ابراز داشت که یکی از معیارهای خداوند بلندمرتبه و سبحان همان لباس خویش و متکی بر این است که خیلی‌ها برداشت از لباس خویش را لباس خود می‌پندارند که اصل نیز بر همین شکل و شمایل است اما با این تفاوت که همین لباس با رعایت معیارها و خواسته‌های الهی بدست می‌آید و هرچقدر در رشد و نمو معنوی آن کوشا باشیم. در واقع قدمهائی را در شناخت لباس عظیم الهی جهت نزدیکتر شدن به آن برداشته‌ایم. بنابراین تردیدی نیست که یکی از راههای مجزا و تدوین شده برای انسان لباس خویش و خداوند به اندازه هیکل جسمی و فکری هر فردی لباس آن را انتخاب کرده است، نکته جالب توجه اینجاست که این انتخاب به منزله‌ی اینکه ما به راحتی و بدون تلاش بتوانیم آن را از خداوند دریافت و به تن خود کنیم، نیست. مصداق بارز می‌تواند تولد انسان باشد.

انسان وقتی متولد می‌شود لباس نوزادی بر تن می‌کند و این لباس به عنوان شناسه‌ای برای فرد مولود محسوب می‌گردد و براساس رشد جسمی انسان این لباس نیز مدام تغییر می‌یابد و سال به سال بزرگتر می‌شود و در رشد فکری انسان نیز به همین منوال است و البته آنچه که در رسیدن به لباس واقعی خویش بسیار مهم و مؤثر است سیر تدریجی لباس فکری است که همزمان و شاید کندتر از لباس جسمی صورت می‌پذیرد. کما اینکه لباس ظاهر هرچند به صورت نسبی انجام می‌پذیرد اما در مقاطع بالاتر دیگر حالتی مطلق را به خود احساس می‌کند. لذا شواهد و قرائن موجود نیز می‌تواند ادله‌ای موثق و مستحکم و تابلوئی مشخص در این زمینه باشد که یکی از این شواهد را می‌تواند کتاب تاریخ دانست که بر سیر تدریجی لباس فکری مهر تأیید می‌زند و بطوری که در صفحات این کتاب تمثال افراد شهیر و خودساخته‌ای را مشاهده می‌کنیم که این افراد توانسته‌اند با سیر تدریجی در جاده‌ی لباس فکری به مقام شاخص و والای آن دست یابند و باید تقبل نمود که نماد هر کشوری لباس زیبا و زیبنده‌ی فکری آن کشور است و تمدن هر کشوری را با همین لباس می‌شناسند که تاریخ ما نیز در این زمینه که چهره‌های زایدالوصفی را در خود جای داده است و به عنوان افتخاری ملی برای کشور ایران بحساب می‌آید. بنابراین منظور از لباس خویش به تعبیری دیگر می‌توان+ همان فرهنگ و تمدن اصیل خویش باشد که با زحمات طاقت فرسای چهره‌های فرهنگی و ادبی و فلاسفه‌ی بزرگ ایران رقم خورده است و اگر نام پرآوازه ایران بر ورد زبان متخاصمین و معاندین این مرز و بوم است و از آن به نیکی یاد می‌کنند، مدیون و مرهون ادیبانی اعم از فردوسی، حافظ، سعدی، مولانا ودیگر بزرگان ادبی و فلاسفه‌ای از قبیل ابوعلی سینا- شیخ سهروردی- فارابی- ملاصدرا- امام غزالی و سایرین است و این افراد از قدرت ابتکاری برخوردار بوده‌اند که نه تنها ظواهر جوامع را بلکه باطن‌ها را نیز تحت تأثیر و تقلید قرار داده‌اند اما مورد بسیار مهم و اساسی که در شکل‌گیری قالب هر جامعه و بخصوص جامعه ایران مؤثر و کارساز است حفظ و صیانت از لباس خویش است که در استقرار و تداوم و بقای آن بار سنگینی را متحمل شده‌ایم و در رسیدن به مقصد ضعف و ناامیدی را به پیکره امید راه نداده‌ایم. که به نظر می‌رسد بهترین ویژگی لباس خویش خویشتن‌داری است و دیگر این که همین لباس خویش خویش‌ها را تربیت و به جامعه منتقل می‌کند و مهمتر از این‌ها لباس خویش اعتماد به نفس و عزت و کرامت نفس را به همراه دارد که این ویژگی پایه‌های استقامت انسانی مبنی بر توفیق در هر مرحله‌ای از زندگی هستند و باید با فرصت‌ها و جوسازیها و سوءاستفاده‌های کشورهای متخاصم مبارزه کرد و نگذاشت با سیاسی کاری خود نحوه استفاده از این لباس را بدست آورده و نهایت بهره را از آن ببرند و شاید گفت در طول جنگ و جدالهای به وقوع پیوسته در ادوار تاریخی خیلی از این جنگلها باعث از دست دادن این

لباس گردیده‌اند و طوری آن را طراحی مجدد نموده‌اند که مخالفین در بیگانگی آن مخالفت شک و تردید به خود راه نمی‌دهند و در مالکیت آن به مرحله‌ای بنام اعتقاد راسخ رسیده‌اند. لذا آنچه همیشه مرسوم و با اهمیت بوده و بعنوان یک لباس محرمانه برای تن عریان هر کشوری به شمار آمده و در حفظ آن دریغ و بی‌احتیاطی نشده است، همان لباس خویش بوده و هست و بایستی همانطوری که با چنگ و دندان برای بدست آوردن آن کوشیده‌ایم، به همین منوال نیز در نگهداری آن کوشا باشیم.

نکته سوم زندگی در لباس الهی است. این لباس بالاترین مقام انسانی است و با سیر تدریجی لباس فکری حاصل می‌شود و مفهومی فلسفی و عارفانه را می‌توان از آن استنباط کرد و در این رهگذر و جهت رسیدن به قله‌ی رفیع و معنوی آن نیاز به طی کردن راههای متعدد و پرمخاطره‌ای است که در منطق‌الطیر عطار و سایر کتب عرفانی به این مهم به طور مجزا و مفصل اشاره گردیده است و یکی از نشانه‌های بارز برای دریافت این لباس الهی در داستان سیمرغ دلیل موثق و مدونی جهت رسیدن به آن نقطه‌ی رفیع است و دیگر اینکه از دیدگاه وسیع فلسفه‌ی اسلامی باید لباس خویش را شناخت تا به لباس الهی پی برد و بحث جامع و مورد تأیید عقل و دل نیز همان پوسته، هسته و مغز است که افرادی مانند استاد مطهری و جلال‌الدین همائی به این موضوع بیشتر پرداخته‌اند. لذا به نظر می‌رسد که لباس الهی همان دست یافتن به قسمت مغز است و مغز نیز همان حقیقت به شمار می‌رود و نکته دیگر اینکه وقتی به صفحات مکتوب تاریخ درگذشته می‌نگریم و آنها را مورد مطالعه و تحقیق و تفحص قرار می‌دهیم در متن تاریخ افرادی را ملاحظه می‌کنیم که این افراد قدمهای بزرگ و حائز اهمیتی را در جهت گسترش و بقاء لباس الهی برداشته‌اند که اغلب آنها نیز با توجه به اینکه از نشانه‌های خداوند مطلع بوده‌اند ولی در تکثیر و تفهیم مقوله‌ای بنام لباس الهی با مشکلات حادی مواجه گردیده‌اند و حتی جهت تفهیم و جا انداختن این لباس در پیکره‌ی جوامع جان خود را فدا کرده‌اند و این امر نشأت گرفته از عدم آگاهی و مرسوم و رایج بودن مقوله‌ی جهالت در بطن جوامع آن روز به شمار می‌رود.

بنابراین در هر شرایطی لباس الهی با اهمیت و با زندگی روزمره انسانها در ارتباط تنگاتنگ بوده و حتی نبض بشر نیز در ترقی و تعالی زندگی به دست همین لباس رقم می‌خورد و البته در جهت هموار کردن این راه پیامبران و ائمه اطهار(ع)اولین افرادی بودند که قدم مبارک خود را برداشته و راههای ناهموار متعددی را در این راه هموار ساخته‌اند و علاوه بر چهره‌های مقدس در طول تاریخ که سهم آنها، همیشه در تاریخ ماندگار و مخلد است می‌توان به افراد دیگری نیز که تابلوی نمایانی در این راه به شمار می‌آیند اشاره داشت افرادی که جهت بر تن کردن این لباس و درآوردن لباس پلید شیطانی زحمات فراوان کشیده‌اند اما اگر تاریخ جهان را به مرور عقب کنیم سهم ادیان الهی و بخصوص مکتب اسلام نسبت به سایر مکاتب جهانی بیشتر به چشم می‌خورد و جوامع الهی با هدایت و ارشاد پیامبران در این رهگذر زحمات طاقت فرسای بیشتری را متحمل شده‌اند و برعلیه ظلم و دفاع از عدالت برخاسته و تلفات مالی و جانی وافری را داده‌اند، بطوری که اسلام برای تفهیم و تزریق لباس الهی به جامعه‌ی زمان خود خونهای زیادی را هدیه کرد و در حفاظت و حضانت از این لباس حتی لحظه‌ای دریغ و سهل‌انگاری ننمود و تابلوهای زیبایی که علاوه بر پیامبران می‌توان در این جاده به عینه دید امامان شیعه می‌باشند که در جهت رشد و سروسامان دادن به مکتب مقدس پیامبر در ابعاد مختلف تلاش و مجاهدت به خرج داده که می‌توان به الگوهای بارزو نامی درصدر تاریخ که هرکدام با گذشت از جان خود فصل تازه‌ای از مکتب اسلام را به روی مردم باز کرده‌اند، اشاره داشت.

آری شخصیت‌هایی بی‌بدیل و عدالت گستری مانند حضرت علی، امام حسن و امام حسین(ع)که برای ترویج و گسترش دین مبین اسلام پا در عرصه‌های سیاسی جهت فنای خود و بقای جاویدان لباس الهی می‌گذارند و ایثار و از خودگذشتگی را بزرگترین مکتب جهت ابقاء این لباس به مردم معرفی می‌نمایند.

لذا باید گفت درصدر اسلام علاوه بر ائمه اطهار شخصیت‌های مذهبی و دینی دیگری یکی پس از دیگری نیز ثابت قدم بوده‌اند و به نوبه خود در تعالی و ترویج این مکتب کوشیده‌اند که می‌توان به بزرگانی اعم از منصور حلاج، مدرس، امیرکبیر، جمال‌الدین اسدآبادی، شیخ فضل الله نوری، شیخ محمد خیابانی، میرزاکوچک خان جنگلی، امام خمینی(ره) و به افرادی قبل و افرادی که در عصر حاضر مسئولیت این امر خطیر را بر عهده گرفته‌اند، اشاره نمود.

نکته مهم اینکه قدم گذاشتن در این راه افراد بزرگی را می‌طلبد چراکه وارد شدن به این وادی مشمول حال کسانی بوده که مدام در دریای پرتلاطم خطر سوار بر موج بوده‌اند و از هیچ توفان و یا حادثه‌ی دیگری هراس نداشته‌اند. براین اساس می‌توان جامعه‌ی ایران را در قرن بیست و یکم میلادی (۱۳۵۷هجری شمسی) آخرین تابلوی زیبایی دانست که نگاههای حسادت در جهان را در خصوص صیانت از این لباس، به منصه‌ی ظهور رساند که امروزه تابلوی این جامعه بعنوان آرمانی انقلابی به جهان معرفی شده است که هرگز در صفحه‌ی اذهان پاک نخواهد شد و این آرمان کسانی جز

شهدای انقلاب و دفاع مقدس و جانبازان و آزادگان نیست که هدفی جز ایجاد و تداوم و بقای لباس الهی نداشتند و در عمل نشان دادند که باید از خویش به کلی گذشت و خود را فنایی جهت بقا کرد و یا حداقل از عضو و یا عضوهایی از جسم خود را هدیه کرد و یا اسارت را بزرگترین بندگی مبنی بر نگهداری از این لباس با جان و دل پذیرفت. با این تفاصیل باید به خویش قبولاند که قدم گذاشتن در این وادی به همین سادگی و راحتی و در شان و روحیه‌ی هرکسی نیست و اگر افرادی در این راه خیزش و در جهت هموار کردن آن قدم برداشته‌اند و نهضتی را ساماندهی کرده‌اند.

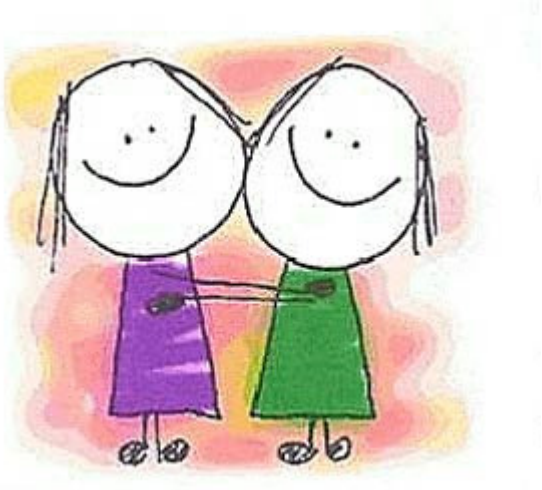
حداقل ساده‌ترین هزینه فدا کردن جان خود بوده و کسانی که جان خود را ساده‌ترین می‌پندارند بی‌شک اینها برترین شعور و صفت انسانی را دارند که اشخاص دیگر از داشتن آن عاجزند و قطعا از زندگی خویش گذشته‌اند تا به لباس الهی دست یافته‌اند و برای عملی شدن این مهم باید با رجوع به خویشتن و رهاندن نفس پلید اماره از خود اقدام کرد و دیگر اینکه اگر پای میز انصاف بنشینیم باید گفت مکتب اسلام با خون آبروی اسلام را خریده است. پس گردهم بیاییم و در زیر مسئولیتهای داده شده شانه خالی نکنیم و بار منت را جهت خدمت به لباس مقدس الهی بر دوش کشیم و از حب دنیای مادی اجتناب کرده و عاقلانه فکر کنیم که یک روز نفس ما برای کارهایی که در دنیای مادی برای مردم و حتی خود انجام داده بازجوئی خواهد شد و چه خوب که برای گرفتن نامه‌ی علی علیین ترس و واهمه به خود راه ندهیم و در مقام آنهایی قرار بگیریم که این نامه را با روحیه‌ای پرنشاط و سبک دریافت داشته‌اند، نه اینکه در پست‌ترین مقامی قرار گیریم که جز تعدی و تخطی نسبت به خود و خلق خدا چیز دیگری نبوده و نیست.

عصاره کلام اینکه: «باید خویش را شکست تا زیبا ماند» و به تعبیری این شکستن را می‌توان از ماه آموخت که صورت زیبایش برگرفته از همان شکستن در دل شب است. نکته پایانی اینکه در تکمیل این بحث باید گفت که آنچه عنوان گردید ارتباط موضوعی با حوزه‌های سیاسی و یا فرهنگی و دینی نداشته بلکه مقوله‌ای عمومی بوده که در اتساع و بالندگی فضای رشد و تعالی جوامع مختلف می‌تواند مهم وکارا باشد.

http://vista.ir/?view=article&id=346861

vista.ir
Online Classified Service

زندگی درجاده بی‌بازگشت رفاقت



وقتی رویاهایم را در دوران نوجوانی و جوانی به یاد می‌آورم، لبخندی بر لبانم نقش می‌بندد و به فکر فرو می‌روم.

در آن دوران یکی از عمیق‌ترین و مهم‌ترین آرزوهایم این بود که هرگز از دوستانم جدا نشوم و تا پایان دم زدنم دوستی‌ها و باهم بودن‌هایمان حفظ شود. آن هنگام وقتی به این فکر می‌کردم که شاید عزیزترین و نزدیک‌ترین دوستان صمیمی‌ام با ورود به سایر دوران زندگی و به‌خصوص تشکیل خانواده دیگر برایم مثل قبل حضور نداشته باشند، وحشت سراسر وجودم را فرا می‌گرفت و نه تنها من بلکه همگی‌مان این موضوع را ناممکن می‌انگاشتیم. زمان گذشت و ما در گردونه این گذشت زمان خیلی از اتفاق‌ها را تجربه کردیم.

اکنون که سالیانی نه چندان دور از آن زمان می‌گذرد ما دوستانِ صمیمی پیش از این، دیگر حضور صمیمانه قبل را در کنار یکدیگر نداریم و دوستی‌هایمان اگر قطع نشده باشد گاه به گفت‌وگویی سالانه مبدل شده است.

تجربه به من نشان داده است که دوستان صمیمی‌ام با توجه به شرایط زندگی و نوع فراغتم به دوستانی دوره‌ای بدل شده‌اند و حضور مداوم یک دوست صمیمی که به او اعتماد داشته باشم و لحظات ناب دوستانه‌ای را با او بگذرانم در زندگی‌ام تقریبا خالی است.

با خود می‌اندیشم چرا دوستی‌ها اینگونه پیش می‌رود؟ من چقدر نیاز دارم که دوستی‌هایم را در دوران زندگی با افراد خاصی حفظ کنم و تداوم ببخشم و چقدر این اجازه با توجه به تغییر شرایطم به من داده می‌شود؟ اصلا چه میزان از زندگی‌ام به دوستی و محبت دوستانم وابسته است؟ متأسفانه در گذران زندگی ممکن است بسیاری از روابط دوستانه فراموش شود. ادامه نیافتن دوستی‌ها می‌تواند علت‌های فراوانی داشته باشد.

ـ تغییر نگرش: نمی توان منکر این قضیه شد که همه ما با گذران زندگی و افزوده شدن بر سن و سال و درک تجربه‌های جدید از نظر فکری نیز دچار تغییر و تحول می‌شویم. هر کدام از ما اگر خودمان را در سال یا سالیان قبل در نظر بگیریم می‌بینیم که از بسیاری جهات دچار تغییراتی اساسی شده‌ایم. طبیعی به‌نظر می‌رسد دوستانی که در آن سال‌ها داشتیم اگر تنها براساس شرایط فکری و روحیاتمان برگزیده باشیم دیگر نمی‌توانند برایمان جالب و ارتباط با آنها برایمان ارضاکننده باشد. چه بسا گاه پیش می‌آید که از خود می‌پرسیم چگونه چنین فردی با چنین روحیات، تفکر و اخلاقیاتی دوست من بوده است؟ این‌چنین می‌شود که دوستان از هم فاصله می‌گیرند.

ـ تغییر شرایط زندگی و مشکلات:ناهید -۲۵ ساله و مجرد- از صمیمی‌ترین دوستانش سارا و الهه فاصله گرفته است. او در این زمینه می‌گوید: «۹ سال قبل که دوستانم نیز مانند من مجرد بودند از همراهی و دوستی کردن با آنها لذت می‌بردم اما اکنون آنها آن‌قدر درگیر زندگی مشترک و مشکلات آن شده‌اند که دوست ندارم در جمع آنها حضور یابم. آنها دیگر نه دوستی‌ها برایشان چندان اهمیتی دارد و نه حضور من. اصلا آن‌قدر دنیایشان با من تغییر کرده که من از بودن با آنها لذت نمی‌برم و روز به روز فاصله بیشتری را بینمان حس می‌کنم.»

باید توجه داشت که شرایط و نقش‌های جدید، دغدغه‌ها و روحیات جدیدی می‌سازد و گاه انسان را با عملکردی متفاوت از قبل روبه‌رو می‌کند که حتی ممکن است برای خود او نیز قابل تصور نباشد چه برسد به نزدیکانش.

سارا و الهه دوستان ناهید نیز عملکردی متفاوت از خود نشان داده‌اند، چرا که با محیطی جدید و نقش‌هایی جدید روبه‌رو شده‌اند و ناهید به این علت که همواره آنها را با دوران مجرد بودنشان مقایسه می‌کند، همه چیز برایش غیرقابل باور به‌نظر می‌رسد و هیچ‌گونه درکی از شرایط جدید دوستانش و در پی آن رفتار متفاوت آنها ندارد. اینچنین است که دوستی‌ها به‌دلیل تغییر شرایط زندگی و مشکلات رو به بی‌رنگ شدن صمیمیت‌ها و فراموشی می‌رود. البته درک متقابل از شرایط دوستان می‌تواند راهکاری برای از بین نرفتن و پایداری روابط دوستانه حتی با وجود مشکلات زندگی باشد.

ـ تغییر مکان زندگی:یکی از معمولی‌ترین اتفاقات برای جدایی در دوستی‌ها تغییر محل زندگی و دوری جغرافیایی است. دور بودن مکان‌های زندگی حتی اگر جدایی‌های دیگر در روابط دوستانه وجود نداشته باشد، ناخودآگاه باعث فاصله دوستان و در پی آن، هم سو نبودن فضاهای فکری و روابط دوستانه آنها می‌شود. این موضوع تا حدی طبیعی است چرا که دور بودن محل زندگی از هم مثلا زندگی در شهرهای مختلف و خبر نداشتن آنها از هم ناخودآگاه باعث کم رنگ شدن ارتباط آنها می‌شود.

ـ نظر همسر:مسلما پس از ازدواج به‌دلیل داشتن لحظات و زندگی مشترک، همسران تمایل دارند از دوستی‌های دوران تجرد شریکشان مطلع بوده و به نوعی تأیید یا نفی ضمنی به آن بدهند. این تأیید یا نفی ضمنی می‌تواند پاسخی برای این سؤال طرف مقابل باشد که آیا همسرم به من این امکان را می‌دهد که دوستی‌های دوران تجردم را حفظ کنم؟ پدرام، ۳۳ ساله و مهندس عمران در مورد موافقت برای ادامه یافتن دوستی‌های دوران تجرد همسرش، شرط شناخت را ضروری می‌داند. وی می‌گوید:«باید دوست همسرم را دقیقا بشناسم و بدانم از چه خانواده‌ای است و تنها اینکه دوست چندین و چند ساله همسرم است برایم کافی نیست.»

سارا ۲۹ ساله و خانه دار در این زمینه می‌گوید: «من نمی‌پسندم که همسرم با دوستان مجردش آنگونه مراوده داشته باشد که آنها در منزلمان رفت‌وآمد کنند.» لیلا ۳۱ساله و کارمند، نظری متفاوت دارد. وی می‌گوید:«من و همسرم در هنگام ازدواج دوستانمان را نیز به هم معرفی کردیم وآنها در مراسم ازدواج ما نیز حضور داشتند. بعضی از این دوستان مجرد بودند و برخی متأهل. اما ما به‌دلیل شناختی که از دوستان یکدیگر پیدا کردیم، دوستان صمیمی یکدیگر را به‌عنوان کسانی که هر کدام از ما نیاز به حضور آنها داریم، پذیرفته‌ایم. به‌نظر من مراوده با دوستان به انسان نشاط می‌دهد. من وقتی با دوستانم رفت‌وآمد می‌کنم، از مشکلات زندگی فاصله می‌گیرم و داشتن لحظات خوش با آنها باعث می‌شود بسیار شاداب شوم و در زندگی مشترکم نیز این نشاط و شادی را انتقال دهم. »

سعید ۳۶ ساله و متأهل، از روابط دوستانه خود کمی سرخورده است. او که وقتی از دوستی‌های قدیمی خود سخن می‌گوید هنوز هم برقی از

شعف را در چشمانش می‌بینی با دلخوری می‌گوید: دوستانی که ساعات و لحظات خوش و نابی را سالیان سال با هم داشتیم اکنون که به مقام و منصبی رسیده‌اند دیگر نه‌تنها یادی از آن ایام نمی‌کنند، بلکه اگر حتی بخواهم با آنها ارتباطی تلفنی نیز داشته باشم باید پس از برقراری ارتباط با چندین و چند نفر تازه بگویم قصدم از این تماس تلفنی چیست تا بتوانم با او گپی کوتاه داشته باشم. از صمیمیت با چنین دوستانی که رشد اجتماعی و رسیدن به مقام و منصب باعث شده گذشته را فراموش کنند دلزده‌ام!

مانا ۲۷ ساله، فارغ‌التحصیل و جویای کار، به اندازه سعید دلخور نیست اما دلیل کم شدن ارتباط با یکی از صمیمی‌ترین دوستانش را رشد یکباره جایگاه تحصیلی و مقام علمی او می‌داند. وی در این زمینه می‌گوید:« من و سارا، آن‌قدر به هم نزدیک بودیم که هیچ کس در دانشکده ما را از یکدیگر جدا تصور نمی‌کرد. همه وقتی هر کدام از ما را تنها می‌دیدند ناخودآگاه سراغ آن دیگری را می‌گرفتند.

دوستی ما در تمام شرایط زبانزد بود و گاه حتی می‌توانم بگویم دیگران غبطه همدلی‌های ما را می‌خوردند، تا اینکه طی چند سال سارا یکباره در مراحل دیگر تحصیلی موفقیت‌های زیادی کسب کرد و همچنین شاهد جهش او در تمامی زمینه‌ها بودم. او طی چند سال ترقی فراوانی کرد. مثلا اکنون دانشجوی دکتراست و عضو هیأت علمی یک دانشگاه، در همین سال‌ها ازدواج نیز کرده و بنابراین گویی دیگر هیچ وجه اشتراکی بین من و او نیست. ارتباط ما خیلی کمرنگ شده و دنیای سارا دیگر با دنیای من فاصله گرفته است. من هنوز خیلی او را دوست دارم اما او آن‌قدر مشغله و گرفتاری دارد که دیگر جایی برای با من بودن نمی‌ماند. در ضمن رتبه سارا دیگر با من یکی نیست، او در جایگاه استادی است و من هنوز حتی شغل مناسبی نداشته و جویای کارم.

- دوستی‌ها چگونه ادامه می‌یابد؟

مصطفی ۴۸ ساله و کارمند است، او در زمینه تداوم دوستی‌هایش و علت آن مشخصا به درک متقابل اشاره می‌کند. وی در این زمینه می‌گوید: من و دوست صمیمی‌ام رضا که می‌توانم بگویم قدمت دوستی‌هایمان به ۲۸ سال می‌رسد، ادامه دوستی‌هایمان را مدیون درک درستی هستیم که از نوع و هدف دوستی‌هایمان داشتیم. در حقیقت می‌توانم بگویم همیشه خیلی از مسائل را بر دوستی‌هایمان ترجیح داده‌ایم. راستش را بخواهید شیرین کامی داشتن یک دوست صمیمی و همراه، به تلخی و مشکلاتی که باید با آنها گاه برای حفظ یک دوستی ارزشمند دست و پنجه نرم کرد، می‌ارزد. من و رضا همیشه سعی می‌کنیم یکدیگر را در شرایط مختلف درک کنیم.

زهرا ۳۶ ساله و خانه دار، دوستان صمیمی فراوانی دارد که حتی با وجود مشغله‌های فراوان زندگی همچنان با همگی آنها ارتباطش را حفظ کرده است. زهرا حضور دوستانش را مدیون هدف‌داشتن و درک درست از ارتباطها می‌داند. وی در این زمینه می‌گوید:«تک‌تک افراد درجمع دوستانه ما با افکار و رفتار مختص به‌خودشان پذیرفته شده‌اند و همگی ما سعی می‌کنیم با وجود اختلاف نظرها روابطمان را طوری تنظیم کنیم که از بودن‌هایمان در کنار هم نهایت استفاده و سودمندی را ببریم.

دوستی‌ها با تمام اختلاف نظرها و تفاوت‌ها اگر هدفمند و توأم با درک مشترک از شرایط باشد، بسیار لذتبخش خواهد بود. نکته دیگر در مورد تداوم دوستی‌های ما حتی با وجود تشکیل خانواده و زندگی مشترک این است که همگی سعی می‌کنیم با هم بودن‌هایمان حتی کوچکترین خللی در ریتم عادی زندگی و توجه به همسر و فرزندانمان ایجاد نکند بلکه به‌گونه‌ای برنامه ریزی می‌کنیم که از اوقات فراغت خود جهت با هم بودن‌های دوستانه استفاده ببریم.»

گسترش دایره دوستان در خیلی از جنبه‌های زندگی و ارتقا در منزلت شغلی و جایگاه اجتماعی ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد. همیشه هم کمرنگ شدن ارتباطهای دوستانه از سمت دوستانی نیست که موفقیت‌های چشمگیری را کسب کرده‌اند. گاهی اوقات دوستان در قبال مسئولیت‌های اجتماعی دوستانشان درک درستی از جایگاه خود به‌عنوان دوست ندارند. باید درخواسته‌ها و توقع‌ها به موقعیت‌ها و شرایط طرف مقابل توجه داشت. توجه به شرایط و سنجش امکان تحقق خواسته‌های دوستانه باعث می‌شود که دوستان صمیمی هیچ‌گاه از هم نرنجند و دوستی‌ها ادامه یابد.

- ببخشیم و فراموش کنیم

وقتی صحبت از دوستی‌های طولانی‌مدت به میان می‌آید، همه به گذشت و بخشش‌های دوستانه نیز اعتراف می‌کنند. رمز تداوم بسیاری از دوستی‌ها، همین گذشت‌های دوستان نسبت به یکدیگر است. وقتی در ارتباط دوستانه، وجود دوست از همه مسائل دیگر بالاتر قرار بگیرد و حضور او ارزشمندترین موضوع باشد، ناخودآگاه گذشت کردن حتی وقتی منافع خود نیز به خطر بیفتد کار سختی نیست. این به این خاطر است که روابط دوستانه از چنان استحکامی برخوردار شده که مشکلات کوچک و حتی بزرگ نمی‌تواند خللی در آن ایجاد کند. محمد ۴۳ ساله و مهندس برق، در

این زمینه از دوستی خودش با صمیمی‌ترین دوستش امیر یاد می‌کند و با لبخندی می‌گوید: دوستی من و امیر از قدمتی ۲۰ ساله برخوردار است. ما تقریبا با هم بزرگ شدیم و مقاطع مختلفی را با هم طی کردیم. البته بارها شده که من و امیر با یکدیگر اختلاف نظر داشتیم اما بسیاری از اوقات سعی می‌کنیم با هم به تفاهم برسیم و یا به خاطر اینکه عمیقا یکدیگر را دوست داریم گذشت می‌کنیم و در مقابل هم موضع نمی‌گیریم چرا که دوستی‌ها برایمان از هر چیز دیگری ارزشمندتر و مهمتر است. البته ناگفته نماند اینچنین رفتارکردن زیاد هم آسان نیست. برای هر رابطه دوستانه‌ای اختلاف نظر و دلخوری پیش می‌آید اما چگونگی مواجهه با آن مهم است.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=344684

vista.ir
Online Classified Service

زندگی دلپذیر



هر کس زندگی را از دریچه‌ای می‌بیند و به باور هر کس رسیدن به یک دسته از آرزوها و اهداف و یا فراهم شدن شرایط و موقعیتهای مختلف موجبات دلپذیر بودن زندگی او را فراهم می‌سازد. با اینکه بیم افراد مختلف در مورد اینکه چه چیز زندگی آنها را شیرین تر و مطبوع تر خواهد ساخت تفاوتهای فردی وجود دارد. اما یکسری اصول کلی نیز وجود دارند که می‌توانند به عنوان اصول کلی در آفرینش و خلق یک زندگی سعادتمند مورد کاربرد قرار گیرند.

● هدفمن بودن برای داشتن یک زندگی دلپذیر

زندگی بی‌هدف ، یک زندگی شلوغ و بی‌سر و سامان است. افراد بی‌هدف بطور سرسام آوری با انواع مشکلات مواجه می‌شوند که موجب ایجاد استرس و ناراحتی در آنها می‌شود. کسالت ، درماندگی ، تشویش و اضطراب حاصل یک زندگی بی‌هدف هستند. بر این اساس تا می‌توانید شکل واضحی به اهداف خود بدهید. آنها را دسته بندی کنید و برای خود مشخص کنید که کدامیک از اهمیت بیشتری برایتان برخوردار هستند. در این راستا فرق نمی‌کند اهداف شما مالی باشد، یا علمی ، یا مربوط به زندگی روزمره و یا سایر اهداف. داشتن هدف مهم است.

● پاک سازی ذهن از افکار منفی

افکار منفی انسان باعث هدر رفتن نیرو و انرژی روانی او می‌شوند و در واقع مثل موانعی هستند که مسیر فرد را برای رسیدن به اهدافش سد می‌کنند و حتی مانع این می‌شوند که فرد بتواند برای خود اهدافی را معین کند. افکار منفی احساس نشاط و شادابی را از زندگی فرد می‌گیرد، موجب کاهش اعتماد به نفس او و اعتقاد به تواناییهایش می‌شود.

● رضایت شغلی خود را بالا ببرید.

بیشتر ساعات انسان در جریان شغلی‌اش می‌گذرد. بنابراین لذت بردن از این ساعات بسیار بااهمیت خواهد بود. همیشه و در هر شغلی حتما چیزهایی وجود دارد که بتواند برای شما جذاب باشد حتی در شغلی که علاقه چندانی به آن ندارید. با کمی فکر کردن می‌توانید این جنبه‌های لذت

بخش را پیدا کرده و برای خود پررنگ نمایید. خواهید داد که چه تغییراتی به این ترتیب در احساسات شما پیدا خواهد شد. سعی کنید به جای وقت گذراندن و احساس نارضایتی کردن مهارتهای مناسب را یاد بگیرید و به دنبال مواردی باشید تا باعث پیشرفت شما در کارتان شود.

• توجه به سلامتی جسمی و روحی خود

برخی افراد بیش از حد نگران سلامتی خود هستند و برخی توجه چندانی به سلامتی خود ندارند. این دسته از افراد به کارهایی که انجام می‌دهند و ممکن است سلامتی آنها را تهدید کند ادامه می‌دهند و یا در صورت بروز مسائلی در سلامتی آنها ، آنها را دست کم می‌گیرند. در هر دو حال داشتن یک زندگی لذت بخش برای این افراد به خطر می‌افتد. به دنبال یاد گرفتن اطلاعات و مطالب جدید برای بالا بردن سلامتی خود باشید و آنها را در زندگی پیاده کنید.

• گسترش و سالم سازی روابط و ارتباطات خود

برقراری یک ارتباط مناسب بسیار مهم است. در زمینه برقراری چنین روابطی نکات بسیار ریز و دقیقی وجود دارد که ممکن است ارتباطات مختلف شما را خدشه‌دار کند بدون اینکه متوجه باشید. شنونده خوب بودن و محبت کردن در موقع مناسب یکی از اصول برقراری ارتباط صحیح هستند. به مواردی از این قبیل توجه کنید تا بتوانید روابط خود را گسترش دهید. علاوه بر گسترش روابط حفظ روابط را نیز یاد بگیرید. برخی افراد به راحتی روابطی را آغاز می‌کنند اما نمی‌توانند آنها را پایدار نگه دارند.

• خلاق باشید.

برای رسیدن به خلاقیت لازم نیست شغل ویژه‌ای داشته باشید، یا در سن خاصی باشید، زن باشید یا مرد. در هر شرایطی و هر سنی و هر جنسی باشید خلاقیت کمکهای زیادی به شما خواهد کرد. افراد خلاق انسانهایی هستند مخاطره پذیر ، اهل ریسک ، مصر ، با انگیزه ، پذیرای افکار نو ، مستقل و دارای اعتماد به نفس. آنها در برخورد با مشکلات زندگی نیز می‌توانند از قدرت خلاقیت خود استفاده کنند و به شیوه‌های جالبتری با مشکلات مواجه شوند.

• توجه به فرزندان

فرزندان افراد مهم زندگی والدین هستند. اکثر والدین نگران تربیت فرزندان خود هستند و گاهی این نگرانی زندگی آنها را مغشوش و پر از اضطراب می‌سازد. نگرانی هیچ فایده‌ای ندارد. روشهای برقراری ارتباط با فرزندان ، و تربیت آنها یاد بگیرید و با آرامش و خونسردی آنها را پیاده کنید. به این ترتیب نگران آینده فرزندان خود نیز نخواهید بود، می‌دانید که بهترین کارها را برای او انجام می‌دهید که در توان خود دارید. برای آنها وقت بگذارید، آنها را بشناسید و به آنها احترام بگذارید.

• توجه به سرگرمیها و علائق

برخی افراد به دلیل برنامه ریزی خوبی که دارند به بهترین شیوه از برنامه‌ها و فعالیتهای مختلف استفاده می‌کنند. ممکن است فعالیت شغلی گسترده‌ای داشته باشند اما به همان اندازه نیز به علائق و سرگرمیهای خود توجه نشان دهند. مشغله کاری یا سایر مشکلات آنها را از علائق خود دور نمی‌کند. در واقع گذراندن اوقاتی با فعالیتهای مورد علاقه موجب تامین انرژی لازم برای فعالیتهای اساسی زندگی می‌شود. بدون چنین اوقاتی فرد به مرور خسته و خسته‌تر خواهد شد. این سرگرمیها بسته به ویژگیهای خود شما دارد. لازم نیست حتما مواردی را انتخاب کنید که دیگران توصیه می‌کنند. گوش کردن به موسیقی ممکن است برای یک فرد یک فعالیت لذت بخش تلقی شود اما برای فردی دیگر ورزش کردن و ... .

• اعمال مدیریت و کنترل بر فعالیتهای خود

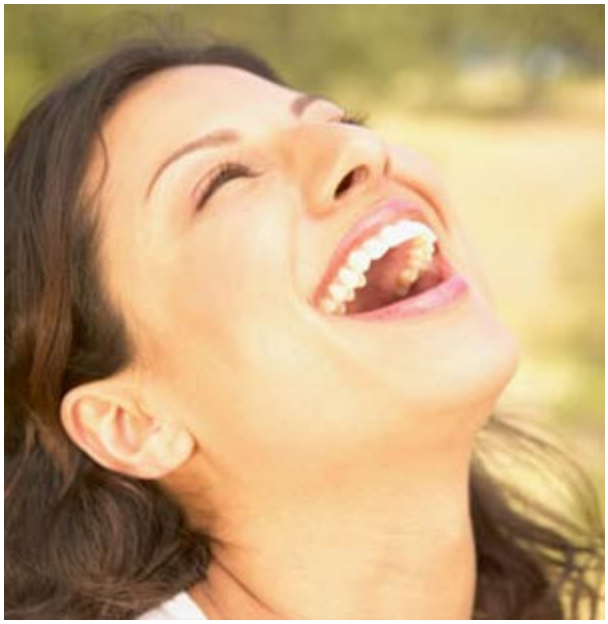
بر انجام فعالیتهای خود جدی باشید. آنها را مهم بشمارید و برایشان برنامه ریزی کنید و برنامه‌ها را بطور منظم اجرا کنید و به نتایج برنامه‌ها توجه کنید و در نهایت از نتایج خوب و بد برای برنامه ریزی بعدی درس بگیرید. این روند کامل یک مدیریت خوب است. یک نظاره گر خوب و یک ارزیاب سخت گیر برای امور خود باشید. فعالانه امور زندگی خود را پیگیری کنید و به موفقیتهای خود پاداش دهید مثل یک مدیر خوب در یک سازمان.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=262210

vista.ir
Online Classified Service

زندگی سالم



زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد . زندگی سالم در ابعاد جسمانی ، روانی - اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر مطرح شده است .

- عوامل جسمانی
  - عوامل روانی - اجتماعی
  - ارتباط و پیوندهای انسانی
  - تنظیم اهداف زندگی
  - احترام
  - عزت نفس
  - رشد و تعالی
  - برخورد با استرسها
- عوامل معنوی
  - عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ، ارتقاء سلامت است . منظور از ارتقاء سلامت ، فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند ، این رفتارها متعدد و متنوعند (از جمله تغذیه صحیح ، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت) ، ورزش مرتب ، عدم مصرف مواد و الکل ، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۱۰٪ اضافه وزن وجود نداشته باشد . عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از :

ـ مصرف مواد و الکل

ـ سیگار

ـ پرخوری

ـ روابط جنسی پرخطر

ـ پرداختن به کارهای خطرناک

- عوامل روانی - اجتماعی

درکنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم ، عوامل روانی - اجتماعی قرار دارند .

- ارتباط و پیوندهای انسانی

امنیت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود . ارتباطات و پیوندهای اجتماعی ، احساس تعلق و پیوستن به انسان های دیگر ، احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند . بنابراین ، یکی از شرایط زندگی سالم ، برقراری روابط انسانی و ارتباطات انسانی است که به لحاظ اهمیت و پیچیدگی های خاصی که دارد ، در مبحث جداگانه ای (مهارت های اجتماعی و قاطعیت) مطرح می شود .

• تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان ها احساس امنیت و خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد . چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی ، کسالت و ناامیدی و درماندگی می شود ، چنانچه فرد اهداف غیرواقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند ، نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم ، پرخاشگری ، یأس و ناامیدی می شود .

• احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان ، نیاز به احترام است . دو کانون و منبع احترام وجود دارد :

▪ احترام دیگران به فرد

▪ احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد

• عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم ، عزت نفس است . بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند . عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن . این حس از مجموع افکار ، احساس ، عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود ، عزت نفس هنگامی به وجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند .

کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهره مند می شوند که بتوانند احساسات مثبتی را به کمک عوامل زیر تجربه کنند :

▪ همبستگی : این احساس زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشد .

▪ بی همتایی : این احساس هنگامی به وجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود ، بشناسد و به آنها احترام بگذارد .

▪ قدرت : احساس قدرت وقتی به وجود می آید که نوجوان بداند منابع ، فرصت و قابلیت آن را دارد که برشرایط زندگی خویش اثر بگذارد .

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود و ارزش گذاردن به آن ، عوامل مؤثر در عزت نفس قوی عبارتند از :

۱) خودآگاهی و شناسایی خود

۲) ارزش گذاردن به هر آنچه که هست

۳) باور به بی همتایی و بی نظیر بودن خود

• رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان ، نیاز به تعالی و رشد خود است . انسان ها نیاز دارند فعالیتهایی انجام دهند که تواناییها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند . فعالیتهایی در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از : کمک به انسانهای دیگر ، کمک به رشد بیشتر جامعه ، پرداختن به هنر ، پرداختن به فعالیتهایی که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند ، فعالیتهای مذهبی ، اخلاقی و انسانی

• برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرسهاست ، پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت سرسخت می گویند . این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند :

۱) احساس تسلط و کنترل بر زندگی : این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند ، می توانند زندگی خود را در مسیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود را حل کنند .

۲) داشتن تعهد و مسئولیت : افراد سرسخت ، تعهدات ، اعتقادات و مسئولیتهایی را برای خود قائل هستند که در شرایط پرفشار زندگی به آنها کمک می کند .

۳) روحیه مبارزه و چالش : این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد ، آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند . آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با آنها می جنگند . در مقابل استرسها و مشکلات ، متوسل به مقابله های مسأله دار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند ، در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند .

● عوامل معنوی

چهارچوب ارزشی و اعتقادی نقش عمده ای در سلامت و رفتار سالم برعهده دارد . در همین رابطه عوامل معنایی سلامت مطرح می شوند .

فرانکل از زبان نیچه اظهار می دارد :

« چنانچه انسان چرایی برای زندگی داشته باشد ، با هر چگونگی می سازد »

فرانکل سه راه را برای معنا دادن به زندگی مطرح می کند :

۱) خلق و ارائه چیزی به جهان : از طریق فعالیتهای هنری مثل نقاشی ،مجسمه سازی ، ادبیات ،تئاتر و یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر از جمله فعالیتهای علمی ، مشارکت اجتماعی ، انجام امور شغلی ، فرزند پروری موفق و نظایر آن

۲) گرفتن چیزی از جهان : مانند لذت بردن از طبیعت ، پرداختن به کوهنوردی ، مسافرت ،لذت بردن از پدیده های طبیعی ،روابط بین فردی ،خانواده و ... لذت بردن از نیل به اهداف و موفقیتها .

۳) نگرش به زندگی : نگرشی که فرد نسبت به زندگی خود دارد ، بسیار تعیین کننده است ، در اینجا فرد آزاد است و می تواند نگرش و باور مثبت یا منفی داشته باشد ، باورهای بدبینانه یا خوش بینانه به زندگی ، پایگاه کنترل درونی یا بیرونی و ...

منبع : مدیریت منابع انسانی

http://vista.ir/?view=article&id=311565

vista.ir
Online Classified Service

زندگی شاد



زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است

امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیرازارتباط وبرخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمك ومساعدت وارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد .

حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم وجهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم. در معاشرت باید با روی گشاده ونرمی ومهربانی با همه رفتار نمود وتند خویی با هرکس که باشد بد است .

اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم ،اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم وبا دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثرمی باشد .بعضی ها گمان می کند که ارتباط فقط

شامل حرف زدن ،نوشتن ویا بحث کردن است ، اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درك می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی ،آگاهانه یا ناآگاهانه ، عمدی و.... ولی اگر ادراك شود ،جنبه پیام ارتباطی پیدامی کندوهمین عدم درك پیام رابطه رامختل،معشوق ونارسامی سازد.

ارتباطات عامل ومنشا بسیاری از شادیها وغصه ها و رنجها زندگی است ، زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است . روشن است که با افراد متفاوت ، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترك ارتباط را موثر می کند ، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم ،با کمی تمرین می توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آنها دوست وهم رای شویم.

- شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران :

۱) صریح وصادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم ، در گفته های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم ، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می افتد وبه حدس وگمان متوسل می شود واز واقعیت دور می گردد.

۲) احساسات خود را بیان کردن:

بااحساس خود روراست باشیم ، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم،باهمسر وشریك وباطرف مقابل خوددر میان بگذاریم .حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است واحساس خود را باوی در میان گذاشتن است .اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که مداقه وگفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین ودردناکی را سرجایش گذاشته وبه حال خود رها کرده باشیم .

۳) زمینه مشترك ونکات مشابه را یافتن :

درجست وجوی زمینه های مشترك باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر ا نکات مشترك ومشابه را بیابیم . اهداف ونیازها ونگرانیها را از نظر او نگاه کنیم وبرای اینکه شرایط طرف مقابل را درك کنیم باید اموراو را از دید ونظر او ببینیم وبا پرس وجو ، از اموری که نگرانی او باعث شده ، متوجه گردیم ،همین نکات مشترك زمینه های مساعدی هستند که شالوده همدلی ووحدت وتفاهم را برروی آن می توان بنا کرد ، عبارتی مثل : ((من وتو هردو همین را می خواهیم))را می توان بیان نمود.

۴) همدلی وهمدردی کردن:

سعی کنیم با شخص احساس مشترك داشته باشیم . شادی وغم خود به حساب آوریم وموقعی که او احساس غم می کند ما نیز با او همدرد وهم غم شویم وبالعکس مساعی ما این باشد که سیستم حسی فردارتباط برقرار کنیم .

۵) شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم وگوش کردن را یاد بگیریم .گوش کردن به سخن وکلام دیگری موجب می شود تا او در نهایت آرامش خیال ، به طور واقع ، منویات قلبی واحساسات خود را با ما در میان بگذارد وبرایمان احترام قائل شود وآماده شنیدن نظرات ما شود.

۶) سیستم روحی افراد را شناختن وتقلید از آنها:

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم وبه سخنان آنها به دقت گوش فرا دهیم وببینیم غالبا" از چه نوع کلماتی استفاده می کنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات ، تقلید از لحن صدا،حالات وحرکات چشم ها به گونه ای با آنها نحوه فکر وعملکرد ذهنی شان مطابق باشد.

۷) شخصیت افراد در نظر گرفتن:

باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد ، برون گراست یا درون گرا ، برای صمیمیت با درون گرایان باید ببینیم چه ایده ها وارزشهای برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم وصحبت کنیم وبالعکس ، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند وعمل می کنند با اندیشه ورفتار مردم هماهنگ است.

۸) تقویت نمودن عزت نفس :

برای تقویت عزت نفس خودباید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم ، به کاستی هایمان پی ببریم ، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم وشرایط گوناگون بشناسیم وبه فکر اصلاحشان باشیم ویا کمك حرمت نفس وارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چندبرابرمیشود وارتباطمان با دیگران به نحو چشمگیری بهبود می یابد .

۹) محترم شمردن احساس طرف مقابل :

همواره رفتاری احترام آمیزداشته باشیم واحساس طرف مقابلمان رامحترم بشماریم،کوچك کردن همدیگر،به خصوص درحضور دیگران درمناسبات وروابط ،اثرتخریبی دارد،رفتار توام باظرافت وملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود،بلکه صفا وصداقت واقعی واعتمادکامل نیز در بردارد.

۱۰) سکوت نمودن :

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است ویکی از جنبه های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق ورضایت وخشنودی وتفاهم دوگانه واحساسها را منتقل سازد.

۱۱) عدم افراط در موعظه:

منظورمان را به صورت سخنرانی ونصیحت خشك تو خالی بیان نکنیم . موعظه می تواند جنبه افراطی ومخرب درروابط داشته باشدومابایدسعی کنیم حداعتدال رانگاه داریم وبرای سخنانمان ارزش قائل شویم وجایی که ازمانظرمی خواهند ، نظر بدهیم .

۱۲) وقت وموقعیت شناس بودن :

یادبگیریم که چه وقت شوخی وچه وقت جدی باشی،هیچگاه طرف مقابلمان رادست نیدازیم ،ازگفتن جملات وکلماتی که باراخلاقی وفرهنگی مناسبی ندارنددربیان منظورمان ، خوداری نماییم ،شوخی کردن بایدباتوجه به موقعیت وزمان خاصی باشد.

۱۳) مخالفت نمودن به شیوه مناسب :

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث وجدلهای مخرب ، مخالفت خود را نشان دهیم ، جرو بحثها غالبا" بابلند کردن صدا ، دادوفریاد ، خشم وغضب ، همراه است . بحث وجدلها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات وخلق وخوی افراد درگیر مباحثه قرار می گیرد .اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه افراطی هستند ، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می توانند از درگیری واهانت خود داری کنند .کسی که می خواهد شمارا خشمگین کندتاازکوره در برویدبهترین راه مقابله باآن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل وروش مخرب ومنفی است که اوبه آن توسل جسته است .

۱۴)یکی بودن قول وعمل :

سعی کنیم قول وعملمان یکی باشد .هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم ، چه انتظاری می توان داشت که دیگران قولها وسخنان ما را محترم بشمارند .هنگامی که ما قول می دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم واگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود مکلف به وعده ای که از عهده آن بر نمی آییم ، نکنیم روراست وصادقانه بگوییم نمی توانیم .

پس برای اینکه دیگران را به خوبی درك کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آنها کسب کنیم واین امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن ، دقت نظر ، همدلی ، طرح سئوالات مفید وسودمند واحترام متقابل است .

احترام با سیستم حسی فرد دیگر ، مشاهده همه چیز از نگاه او وسر در آوردن از نیازها وعلایقش به ما کمك می کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قایل فهم وهضم باشد . دو عامل اساسی ارتباط ، همان درك شدن ودرك کردن است .

زندگی یك مسابقه صرف نیست،می توانیدبا اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هرکس خودرا یك برنده در نظر بگیرد واحساس پیروزی کند. شرایط پیروز شدن یکی وباختن دیگری هرگز به نفع کل نیست. همگام شدن نه تنها روی دیگران ، بلکه روی ما نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای می گذارد .وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به دورن آنها می رویم ودر ذهن آنهاجا می گیریم ودر ارتباطمان باید سعی مان در افزایش وارتقاء بیش ازبیش این رفتارهاباشدودرنتیجه تجربه ای از آنها پیدا کنیم.همگام شدن موثربه ماامکان می دهد با دیگران برخورد همدلانه وبه یاد ماندنی داشته باشی.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=271294

vista.ir
Online Classified Service

زندگی صادقانه



شما هم دائما" تصمیم جدیدی برای زندگی‌تان می‌گیرید اما بعد از مدتی آن‌را زیر پا می‌گذارید؟ پس بیایید پا را یک قدم فراتر نهاده و طرح بزرگ‌تری را در ذهن مجسم کنید، طرحی که بتواند زندگی‌تان را بهترین شکل تغییر دهد. ابتدا باید تصمیم بگیرید که لازم است چه کارهایی را انجام دهید. چه چیزهایی را باید رها کنید و چه نکاتی را باید پذیرفته و با در آغوش گرفتن آن‌ها رشد کنید تا این که بالاخره به خویشتن واقعی‌تان برسید.

این‌بار با دعوت شجاعت و اراده به زندگی‌تان شروع کنید. وقتی شجاعت داشته باشید می‌توانید حقیقت روابط شخصی و شرایطی که نیاز به بهبود دارند را دریابید. بد نیست در این روزهای سال نو میلادی به خودتان هدیه‌ای از حقیقت بدهید؛ هیچ هدیه‌ای بهتر از این نیست که به خود قول دهید که از این پس آزاد زندگی خواهید کرد.

به این سؤالات خوب فکر کنید.

ـ آیا همان کسی هستید که خودتان می‌گویید؟

ـ آیا صداقتی که خواهان آن هستید را دارید؟

با دروغ‌های کوچکی زندگی می‌کنید که موجب می‌شوند از شادی واقعی زندگی دور بمانید؟

اگر دائما" کارهایی را انجام دهید که نمی‌خواهید، نمی‌توانید زندگی واقعی داشته باشید و تراز ستون روحی‌تان به هم می‌ریزد. یاد بگیرید به تمام کارهایی که عقاید واقعی شما را منعکس نمی‌کنند، «نه» بگویید.

از خود بپرسید: وقتی یک شایعه‌ی پر آب و تاب را می‌شنوید، آن‌را به دیگران انتقال می‌دهید؟ فکر می‌کنید اگر گاهی اوقات، این طرف و آن طرف بنشینید و دروغ‌های مصلحت‌آمیز بگویی، اشکالی ندارد و به کسی آسیبی نخواهد رسید؟ اجازه می‌دهید دیگران برای امور مهم زندگی‌تان تصمیم‌گیری کنند؟ پس از طرح زیر برای ساخت «ستون معنوی»تان استفاده کنید و همان کسی باشید که واقعا" می‌خواهید و از این به بعد با صداقت زندگی کنید.

«چریل ریچاردسون» مربی مهارت‌های زندگی می‌گوید: "در صورتی‌که با صداقت زندگی نکنید، سخت‌تر به اهداف‌تان خواهید رسید، افرادی را به سوی خود جذب خواهید کرد که باعث می‌شوند احساسات منفی داشته باشید و بعد اعتمادتان را نسبت به خود از دست می‌دهید. اگر احساس می‌کنید، با خود عهدهایی می‌بندید و بعد آن‌ها را می‌شکنید، از سه قدم زیر برای کسب و ساخت مجدد صداقت‌تان استفاده کنید."

▪ قدم اول: یک «فهرست صادقانه‌ی روشن» تهیه کنید. برای ساخت مجدد صداقت در وجودتان، ۳ قول به خود بدهید.

▪ قدم دوم: یک بیانیه‌ی صریح از دیدگاه شخصی خود بنویسید که عقاید و ارزش‌های‌تان را به وضوح نشان دهد و موجب شود تا به همان شخصی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید.

▪ قدم سوم: با خود روراست باشید و دقیقا" مشخص کنید در کدام قسمت از امور زندگی‌تان، صادق نیستید.

ریچارد باخ: "باید به سرعت تفکر، بپرید. به هر جایی که مایلید و باید طوری فکر کنید که انگار هم‌اکنون به آن‌جا رسیده‌اید."

جایگاه اصلی شما، جائی نیست که هم‌اکنون در آن قرار دارید بلکه نقطه‌ای است که خودتان می‌خواهید در آن‌جا باشید. تمام چیزهایی که می‌خواهید به آن برسید را یادداشت کنید. برای این کار حتما" از جملاتی استفاده کنید که در زمان حال نوشته شده‌اند؛ مثلا" من یک مدیر موفق هستم! در واقع باید همه چیز را ادعا کنید. خیلی مهم است که طی زمان، قدم‌های کوچکی بردارید. مسلما" اوایل راه گیج خواهید شد؛ کار

دشواری است و شاید کمی ترسناک به نظر برسد اما فراموش نکنید تمام افراد موفق این مرحله را پشت سر گذاشته‌اند.

کارهایی که هر روز انجام می‌دهید می‌تواند «ستون معنوی»تان را متزلزل کند؛ کارهایی مانند گفتن دروغ‌های مصلحتی کوچک، شایعه پراکنی، غیبت، صادق نبودن با خود و این‌که پای عقاید و اعتقادات‌تان نمی‌ایستید.

▪ قدم اول: پای نظرات و اهداف خود بایستید: طوری زندگی کنید که نشان‌دهنده‌ی اولویت‌های اصلی خودتان باشد. اگر دائما" کارهایی را انجام می‌دهید که خودتان نمی‌خواهید، نمی‌توانید زندگی واقعی داشته باشید و تراز ستون روحی‌تان به هم می‌ریزد. یاد بگیرید به تمام کارهایی که عقاید واقعی شما را منعکس نمی‌کنند، «نه» بگویید.

▪ قدم دوم: صادق باشید و حتی دروغ‌های مصلحتی کوچک نیز نگویید؛ اکثر افراد برای اجتناب از رو در رویی با زندگی‌شان، اقدام به گفتن دروغ‌های کوچک و بی‌ضرر می‌کنند اما با این کار، نسبت به خود سوء ظن ایجاد کرده و به عزت نفس و خودباوری‌شان آسیب می‌رساند. این کار انرژی وجودی‌تان را تخلیه می‌کند و خسارات جسمی و روحی بسیاری را در برخواهد داشت.

▪ قدم سوم: غیبت و شایعه پراکنی نکنید؛ غیبت کردن روشی است برای اجتناب از مواجه با حقیقت. اگر صحبت کردن پشت سر دیگران باعث می‌شود احساس قدرت بیش‌تری داشته باشید، بهتر است دریابید که چرا احساس ضعف و ناتوانی می‌کنید. وقتی بعد از شایعه پراکنی و دروغ‌بافی درباره‌ی دیگران احساس بدی دارید در واقع به وجود خود خیانت کرده و موجب سرخوردگی خود می‌شوید.

منبع : علوی

http://vista.ir/?view=article&id=358783

vista.ir
Online Classified Service

زندگی مطلوب



برای یک زندگی مطلوب و منطبق بر اصول اخلاقی ، مسئله مهم میزان آگاهی و تقیّد کسانی است که می خواهند با تشکیل خانواده بهره مناسبی از گذران عمر بگیرند. به طور معمول برای دادن اطلاعات از بایدها استفاده می شود، ولی در این مقاله بنا براین داریم که از نبایدها شروع کنیم و نتیجه گیری اصلی را به عهده شما بگذاریم. برای یک زندگی مطلوب و منطبق بر اصول اخلاقی ، مسئله مهم میزان آگاهی و تقیّد کسانی است که می خواهند با تشکیل خانواده بهره مناسبی از گذران عمر بگیرند. به طور معمول برای دادن اطلاعات از بایدها استفاده می شود، ولی در این مقاله بنا براین داریم که از نبایدها شروع کنیم و نتیجه گیری اصلی را به عهده شما بگذاریم.

۱) ازدواج نباید بدون توجه به شرایط و موقعیت های زوج جوان صورت گیرد. این پسرو دخترند که بایستی با تلفیق مجموعه ی توان ها و توانمندی های خود ، به یک زندگی سروسامان دهند نه دیگران . یکی از مشکلات

اساسی زوج های جوان درجامعه ما این است که جوان با یک فکر و اندیشه ی آرمانی در صدد رسیدن به یک مدینه فاضله است و این گونه تفکر به او اجازه نخواهد داد تا واقعیت های موجود را احساس ولمس کند. از سوی دیگرواقعیت های موجود درجامعه ، خود را به گونه ای دیگر جلوه می دهند واولین تضاد این گونه ایجاد می شود. ازاین رو بهترین زندگی را کسانی دارند که بتوانند از این جدال و تضاد به عاقبت رهایی یابند. ازجمله شرایط و موقعیت ها، شرایط اجتماعی و فرهنگی زوج جوان یعنی طبقه و پایگاه اجتماعی پسر ودختر است که بایستی این شرایط همخوان باشد. از شرایط دیگر ، تناسب جسمی و سنی زوج است که براساس دیدگاه ها ی بزرگان دین و همچنین روان شناسان ، بایستی به میزانی معین از رشد جسمی و سنی رسیده باشند و دقیق تر از رسیدن به این رشد، تناسب این دو با هم است . برای مثال اگر پسری همسری بزرگ تر از خود برگزیند ، یا فاصله سنی زوجین ده سال یا بیشتر باشد ، مشکلات عدیده ای برایشان رخ می نماید که مجال طرح آنها نیست .

۲) انگیزه ازدواج نباید شهوت وخوش گذرانی باشد. برای ازدواج انگیزه های عالی و ارزشمندی چون پاسخ به ندای فطرت ، تلاش دربقای نسل، عمل به سنت رسول الله ، تکمیل و تکامل ، و ازهمه قوی تر اطاعت فرمان خداوند وجود دارد که چنانچه هر کدام از اینها به عنوان انگیزه ازدواج باشد، لذت و شهوت وغریزه و... را به همراه خواهد داشت تا جایی که برای این لذت و شهوت ثواب هم خواهد بود. اما اگر این ارزش های عالی ملاک قرار نگیرد ، چون آن خواست ها مادی وهدف هایی سهل الوصل اند، مداومت برآنها انسان را خسته ، سرخورده ومحدود خواهد کرد.

۳) ازدواج نباید همراه با انگیزه های مادی و دنیوی باشد. ازدواج هایی که برای رسیدن به عشق ، جاذبه های مادی و قدرت ومال و موقعیت اجتماعی یا دستیابی به امکانات و بهره های دنیوی انجام شود، به علت مادی ونسبی بودن این اهداف و به ویژه این که در کوران حوادث و اتفاقات تحت تأثیر شدید قرار می گیرند و از بین می روند، معمولاً به نتیجه مطلوب نخواهند رسید.

۴) ازدواج نباید برای برآورده شدن خواست های دیگران باشد. به طور معمول ، آرزوهای پدران و مادران ، ایده آل های آنان، خود سری ها و کج فکری های آنها یا حتی انتقام جویی آنان از زندگی ومحرومیت های قبلی شان ، فرزندان را به سوی ازدواج هایی سوق می دهد که در آن یا بایستی یک طرف ، یک عمر مظلومیت و تحقیر را تحمل کند وگذشت وصبوری از خود نشان دهد وبه قول معروف بسوزد و بسازد یا این که هر دو طرف (زن وشوهر) خود را محکوم به پذیرش این تحکم بدانند یا با به دست آوردن اندک بهانه ای بخواهند خود را از این تحکم پذیری رها ساخته ، در نتیجه با طلاق یا جدایی یا ... زندگی را بر خود و خانواده ، ناگوار و تلخ کنند. ناگوارتر از این ، خواست های افراد دیگری به غیر از پدر و مادر است. در بعضی جوامع دیده شده است که دختر خون بهای مقتول است یا دختر به همراه مادر در خانه ناپدری یا ... زندگی کرده ، برای امرار معاش تن به سرنوشتی می دهد که خود در شکل گیری آن نقش ندارد.

۵) انگیزه ازدواج نباید چشم وهم چشمی ها ومقایسه های اجتماعی باشد. چه بسا مشاهده شده است که پسر یا دختری تنها به خاطراین که مادر یا پدرش می خواهد فرزندشان از دیگر هم سن وسال ها وبستگان کمتر و... جلوه نکند ناخواسته درگیرسرنوشتی می شود که نه به صلاح اوست و نه خود نقشی درشکل گیری آن داشته است .

۶) ازدواج نباید بدون جلب نظر و راهنمایی و هدایت والدین باشد . هرچند که درموارد بالا ، معمولاً گناه متوجه پدران و مادران و جامعه است ، لیکن توجه به این نکته نیز ضروری است که والدین بایستی به طور حتم درزندگی وتشکیل خانواده فرزندانشان نقش داشته باشند. یعنی لازم است حد ومرزها رعایت شود و فرزندان خودسرانه برای رسیدن به آن چه امروز می بینند اقدام به ازدواج نکنند. تناسب میان زوج جوان ، چنانچه همراه با نظر و راهنمایی والدین باشد ، نتیجه بخش خواهد بود.

۷) ازدواج نبایستی بدون مشورت وچاره اندیشی با بزرگترها صورت گیرد. تجربه ای که بزرگ ترها از زندگی خود آموخته اند در موقعیت هایی بایستی مورد استفاده کوچک ترها قرار گیرد. سخن بجایی است که گفته شده است انسان باید دوبار زندگی کند ، باراول تجربه کسب کند و بار دوم با استفاده از آن تجارب گذشته ، یک زندگی سالم داشته باشد. انسان اندیشمند با کمی تأمل به این نتیجه می رسد که از آن جا که دو بار زندگی کردن ممکن نیست پس به جای زندگی اول می توان از تجربه دیگران و پیشینیان بهره جست . البته این امر در مسئله ازدواج بسیار ضروری است ، چرا که آگاهی نسبت به مسائل اجتماعی از یک سو و شناخت اصل و نسب و نژاد و ویژگی های اخلاقی هر فرد با توجه به تعلقی که به اصل و نژاد خود دارد از سوی دیگر، در مسئله ی همسر گزینی و توافق زن وشوهر در زندگی بسیار مهم و حساس است .

۸) ازدواج نباید بدون توجه به قوانین و دستورهای الهی اسلام باشد. غریزه جنسی دربسیاری از موجودات زنده از جمله حیوانا ت وجود دارد وانسان نیز دراین ویژگی ، با حیوانات مشترک است . لیکن آن چیزی که موجب تفاوت انسان از سایر حیوانات شده ، موقعیت ومقام ومنزلت انسان در نظام هستی است. به همان اندازه که انسان در نظام هستی متمایز از سایر حیوانات ، از برتری و شرافت برخوردار است ، مسئله ی برآورده

کردن غریزه نیز باید با شرافت ، ارزش و توجه همراه باشد. لذا مکتب حیات بخش اسلام برای رسیدن انسان به زمینه ای که بتواند غریزه جنسی را ارضا نماید، دستورازدواج و زوجیت مرد و زن را مطرح کرده ، بر مشروعیت آن تأکید دارد. دستورها و آداب خاصی که اسلام برای زن و شوهر قرار داده ، همه برای حفظ شرافت وجایگاه انسان است تا جایی که تمّرد و سرپیچی زن از شوهر را به نوعی مستوجب عِقاب دانسته و افراط و تفریط در این موارد را بین زن و شوهر مورد ملامت و سرزنش قرار داده است . بنابراین توجه به قوانین اسلام موجب سعادت وپیشرفت خواهد بود ودر هیچ موردی تاکنون قانونی بهتر ومتعالی تر از اسلام ارائه نشده است.

۹) در ازدواج، انتخاب همسر نباید بدون معیار وملاک باشد. مکتب انسان سازاسلام وهمچنین روان شناسان برانتخاب همسر وتوجهی که دراین بحث مورد نظر است تأکید فراوان دارند. همه ی این تأکیدات برای به کارگیری ملاک ومعیار در انتخاب است . آنچه در اسلام به نام قانون کفویت مطرح است تعبیر بسیار جامع و پر محتوایی است که بررسی آن درجایگاه خود نیاز به ارائه مقالات متعددی دارد که در این جا به اختصار از آن خواهیم گذشت . درکفویت همسران مسئله کفایت و جامعیت مطرح است وآن هم در ارتباط بین زن و شوهر ودر جنبه های جسمی ، جنسی ، عقلی ، فرهنگی ، علمی ، اخلاقی ، اجتماعی ، روحی وروانی ، دینی ، خانوادگی و ... مورد نظر است. آن دو باید همه این جنبه ها را به عنوان ملاک برای انتخاب همسر در نظر بگیرند.

۱۰) ازدواج نباید فقط تحت تأثیر عوامل اجتماعی صورت گیرد. انگیزه های اجتماعی ، مخصوصاً آن دسته که در ارتباط با گروه همسالان ، علت و انگیزه ی انجام فعالیتی می شوند، درازدواج بایستی بسیار کنترل شده ودقیق مورد تحلیل و توجه قرار گیرند. این انگیزه ها اغلب آنی و زودگذر است وبسیاری از اوقات هم فریبنده و کاذب . دوست یابی ها، محبت ها وعشق های خیابانی و کوچه بازاری که معمولاً ازموارد منفی عوامل اجتماعی اند ومقبولیت عام اجتماعی نیز ندارند، باید در ازدواج کاملاً کنترل بشوند، زیرا اگر ازدواجی با این انگیزه ها وعوامل انجام شود دارای عاقبت و پایان خوبی نخواهد بود.

۱۱) ازدواج نباید مخالف امور ومقتضیات طبیعی باشد. در نظام هستی که نظامی دارای ضابطه وحساب دقیق است، مسئله زوجیت یکی از مسائل مهم است. زوجیت ، لازمه تکمیل وتکامل و ثمردهی هستی موجودات است و برای این امر مهم ، شرایط طبیعی نیز درنظر گرفته شده است . به عنوان مثال گرده افشانی گیاهان در زمانی معین به نتیجه خواهد رسید و ازدواج هم در کودکی یا میان سالی و پیری نتیجه خوبی نخواهد داشت . لذا لازم است در ازدواج به این گونه امور و موارد دقت و توجه کافی شود .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301341

vista.ir
Online Classified Service

زندگی هوشمندانه در اکنون



بی تردید هیچ کس دوست ندارد به او بگویند تنبل حتی آدم های تنبل! چنان چه موافق باشید از همین ابتدا مقاله را با این عبارت پرسشی آغاز کنیم: آیا شما اهل سستی و کشتن وقت هستید؟ چنان چه پاسختان مثبت است این احتمال همواره وجود دارد که شما نخواهید با فشارهای حاصل از زندگی اهمال کارانه سر کنید. ممکن است بیشتر کارها را در حالی که میل به



انجامشان دارید به تاخیر بیندازید و به دلایل گاه ناشناخته به طفره رفتن و تعلل ورزیدن ادامه دهید و این روند از جنبه های بسیار خسته کننده زندگی است و اگر شما به سختی گرفتار این حالت باشید کمتر روزی می گذرد که نگویید: می دانم باید آن کار را سامان دهم اما باشد برای بعد! گناه این نقطه ضعف را به سادگی نمی توان به گردن عوامل بیرونی انداخت. به تاخیر انداختن ها و تعلل ورزیدن ها و احساس گناه ناشی از آن به تمامی به خود شما بستگی دارد. اکنون چند نمونه از سستی و تنبلی رایج:

▪ ادامه دادن به حرفه ای که امکانی برای رشد و پیشرفت ندارد.

▪ اصرار و ابرام بر حفظ روابطی که نابسامان شده است. مجرد ماندن فقط به امید این که اوضاع بهتر خواهد شد.

▪ خودداری از کوشش در حل مشکلاتی که در روابط مختلف پیش می آیند، مشکلاتی مانند خجالت و یا ترس. به جای این که اقدامی سازنده به عمل آورید فقط منتظر می مانید تا اوضاع خود به خود بهبود یابد.

▪ بی اعتنایی به عاداتی نظیر سیگار، قرص های آرام بخش و یا حتی مواد مخدر. به خود می گویید: هر وقت آمادگی اش را داشتم آن را ترک می کنم. در حالی که می دانید به تاخیر انداختن این کار به سبب تردیدی است که نسبت به توانایی خود دارید.

▪ به تاخیر انداختن کارهای سخت و یا به ظاهر کم اهمیت مانند نظافت منزل.

▪ طفره رفتن از رویارویی با دیگران مثلا یک شخص بلندپایه، یک دوست یا ماندن در انتظار فرصت مناسب و کم کم به این نتیجه می رسید که چنین برخوردی لازم نیست .در عین حال ممکن است این رویارویی روابط شما را یا کیفیت خدمات را بهبود بخشد.

▪ تصمیم به شروع رژیم غذایی مناسب از فردا یا هفته بعد البته چون به تعویق انداختن از رژیم گرفتن آسان تر است؛ همواره به خود و یا دیگران می گویید: از فردا حتما رژیم می گیرم و البته فردایی که هیچ وقت نخواهد آمد.

▪ به تاخیر انداختن کارها به بهانه خواب یا خستگی.

▪ خستگی و بهانه، احساس کسالت و ملال و مریض شدن تقریبا شیوه های عالی برای تعلل ورزیدن است.

● ریشه های اهمال کاری و سستی

ریشه اهمال کاری و سستی کردن را می توان در خودفریبی و گریز از پذیرش مسوولیت دانست. در این جا مهم ترین بازده های مسامحه کاری را برمی شمریم:

۱) به تاخیر انداختن هر کاری به شما این امکان را می دهد تا از فعالیت های ناخوشایند بگریزید.

۲) تا هنگامی که به تعلل ورزی خود ادامه

می دهید می توانید پیوسته همان گونه که هستید باقی بمانید.

۳) با احساس ملال، کسی یا چیزی را مسبب اندوه خود دانسته و سرزنش می کنید تا مسوولیت را از دوش خود بردارید و متوجه امر کسالت بار بیرونی کنید.

۴) با انتظار بهتر شدن اوضاع می توانید بنشینید و جهان پیرامونتان را به خاطر اندوه خود سرزنش کنید غافل از این که اوضاع هیچ گاه به نفع شما تغییر نمی کند و این یک شیوه عالی برای پرهیز از کار کردن است.

۵) با دوری گزیدن از فعالیت هایی که مستلزم ریسک و خطر است برای همیشه از احتمال شکست دوری می کنید.

۶) همواره آرزو می کنید تا خواسته هایتان خود به خود برآورده شوند.

۷) ابراز همدردی دیگران و دلسوزی شخص خودتان را طلب می کنید تا به خاطر احساس اضطراب شما که ناشی از انجام ندادن کارهایی است که نتوانسته اید بکنید، همواره دلسوزتان باشند.

۸) با پرهیز از کار می توانید از موفقیت فرار کنید در نتیجه از احساس آدم خوب و لایق بودن و پذیرش مسوولیت هایی که موفقیت به همراه دارد نیز دوری خواهید کرد.

تا دیر نشده اهمال و سستی را کنار بگذارید!

▪ یک روز تصمیم بگیرید که صرفا به زمان حال بیندیشید و بکوشید فقط پنج دقیقه صرف انجام کاری که می خواهید بکنید و در همین فاصله کوتاه از به تعویق افتادن آنچه سبب ارضای خاطرتان می شود بپرهیزید.

▪ بنشینید و شروع به کاری کنید که به تاخیر انداخته اید مانند نوشتن یا خواندن کتابی که قصد داشته اید. خواهید دید که سستی شما هیچ توجیه قانع کننده ای نداشته زیرا به محض این که تعلل را کنار بگذارید، دست زدن به کار دلخواه را به احتمال زیاد دلپذیر و لذت بخش خواهید یافت.

▪ وقت مشخصی را معین کنید و این وقت را منحصرا به انجام کاری که به تاخیر انداخته اید، اختصاص دهید.

▪ خود را مهم تر از آن بدانید که با اضطراب درباره کارهایی که باید به انجام برسانید زندگی کنید. به خاطر بسپارید مردمی که خویشتن را دوست دارند به خود احترام می گذارند.

▪ لازم است زمان حال را با دقت بررسی کنید و ببینید اکنون از چه چیزی دوری می کنید. به تاخیر انداختن سبب نگرانی نسبت به امری در آینده می شود و این نگرانی جانشین زمان حال شما می شود.

▪ سیگار را ترک کنید ... همین حالا رژیم غذایی متناسب را شروع کنید. تنها چیزی که مانع شما می شود خود شما و انتخاب های بیمارگونه ای است که به عمل آورده اید زیرا قدرت خودتان را باور نداشته اید. خیلی ساده است فقط عمل کنید.

▪ موشکافانه به زندگی تان نگاه کنید اگر می دانستید فقط یک سال دیگر زنده خواهید بود آیا همین رویه را ادامه می دادید؟

▪ در به عهده گرفتن کاری که از آن پرهیز دارید شجاع باشید. یک عمل شجاعانه می تواند همه ترس های شما را از بین ببرد. دیگر به خود نگویید که عملکردتان باید خوب باشد.

▪ اگر واقعا دلتان می خواهد دنیا تغییر کند، گلایه و شکایت نکنید. کاری بکنید به جای این که لحظه های خود را با انواع نگرانی های اختلال آمیز نسبت به کارهای عقب مانده بگذرانید، با این نقطه ضعف فلاکت بار مبارزه کنید و مدام در لحظه و اکنون زندگی کنید و یک فرد عمل کننده باشید نه آرزومند یا امیدوار و یا حتی منتقد!

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=274160

vista.ir
Online Classified Service

زندگی یک هنر است



زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست، زندگی هست.

ما قدرت آن را داریم که نومیدی را به امید، شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم به شرطی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، تلا ش ها، رنج ها و دردها (بله) بگوییم.

اگر بکوشیم کلماتی از قبیل: «بله»، «امکان دارد»، «همیشه»، «امیدوارم» و «می توانم» را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادیها خواهیم بود.

ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آنها را برای خود خلق نمائیم. فقط کافیست تصمیم به تغییر

بگیریم.

اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شادزیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد. به قول نازک اندیشی:

(زندگی ریاضیات است، پس بیائیم اعتماد را در زاویه چشمانمان جای دهیم. شادی را به توان برسانیم، غم و اندوه را تفریق کنیم، کینه و نفرت را جذر بگیریم و همدلی و دوستی را ضرب کنیم و محیط و مساحت محبت را در دایره قلب دیگران به دست آوریم).

- شادزیستن چیست؟

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با تلاش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می رسانند.

بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می شود که دلشان ناب و بی غش باشد. این افراد دلیر و امیدوار زندگی می کنند تا همیشه شاد و بانشاط باشند و از زندگی بهره مند شوند، درست است که گفته اند: «زندگی به یک شب تار می ماند، باید چراغ خود را به دست خود بیفروزیم و زندگی خود را روشن کنیم.»

آیا دقت کرده اید وقتی که احساس خوبی درباره خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند؟ جهان بازتاب و عکس العمل رفتار خود ماست، وقتی از خودمان بیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق می ورزیم، تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است.

بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم.

دوست بداریم و بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهتر چیزی بسازیم که آن شادی است.

آبراهام لینکلن گفته: «اغلب مردم تقریبا به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند». شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم.

لازمه شاد زیستن جست وجوی زیبایی ها و خوبی هاست. همه چیز در دست ماست.

به گفته کازانتزاکس: «قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید، بعد وارد آن شوید».

در میان ما ایرانی ها جمله «این نیز بگذرد» رایج است. ما هرگز نمی دانیم که در آینده چه شادی ها، ثروت ها و نعمت هایی در انتظارمان است. پس لحظه حال را غنیمت بدانیم و نهایت استفاده را از آن ببریم.

- شیوه های کسب احساس شادمانی در زندگی

۱) هرگز از پرسش کردن باز نمانیم: هرگاه از انجام کاری دلزده و خسته شدیم از خودمان بپرسیم چگونه می توانیم کارهایمان را بهتر، سریعتر، ساده تر، آسان تر و سرگرم کننده تر انجام دهیم تا به هدف نهایی برسیم!

۲) احساس ناامیدی را از خودمان دور کنیم: اگر در مسیر زندگی امید خود را از دست دادیم مایوس نشویم و هرگز فکر نکنیم راهی را که پیش گرفته ایم، آخرین راه است. پیوسته به دنبال راه های دیگر باشیم چرا که: «عاقبت جوینده یابنده است».

۳) ضعف های خودمان را بپذیریم: واقعیت این است که هر کس ضعف هایی دارد، به جای فروماندن در ضعف های خود و گرفتار شدن در دام یاس و ناامیدی، بکوشیم انتقادپذیر بوده و بر ضعف هایمان غلبه کنیم و به دنبال راهکار باشیم.

۴) نقاط قوت خود را تقویت کنیم: انسان مجموعه ای از استعدادهای گوناگون است که می تواند با شناسایی و رشد و پرورش آن به کمال برسد. با کشف توانایی های خودمان و پرداختن به کارهای مثبتی که علا قه داریم ، بیشترین لذت را از زندگی مان ببریم.

۵) از مطلق گرایی دوری کنیم: ما در گستره ای از نسبیت ها زندگی می کنیم. تلا ش کنیم از هر چیزی به نسبتی که می توانیم بهره گیریم. هیچ کس برای همیشه نمی تواند قهرمان شود. پس ما بیشترین تلا ش را انجام دهیم و از نتیجه به دست آمده خرسند باشیم، خواه پیروز شویم یا نشویم.

۶) با خودمان صادق و روراست باشیم: صادق نبودن با خود، آسیب رسان تر از احترام نگذاشن به خود است. مواردی را که با خودمان روراست نبوده ایم بنویسیم و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابیم. تابلویی از صداقت باشیم و درس صادق بودن را به فرزندانمان نیز بیاموزیم.

۷) بیشتر به زندگی برسیم: گلی را که در باغچه یا گلدان بکاریم و آن را به زندگی مان تشبیه کنیم. همان طور که شاداب ماندن گل به رسیدگی و پرورش نیاز دارد، زندگی خود و خانواده مان هم به مراقبت، تقویت، پرورش و... نیاز دارد.

۸) درگذشته زندگی نکنیم: اجازه بدهیم غبار گذشته از شانه هایمان فرو ریزد، هراندازه در تیرگی گذشته گام برداریم از روشنایی آینده دورتر خواهیم شد. فروماندن در گذشته، فروماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید، ناپاکی هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن به مثابه عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال بهره گرفت.

خیام می گوید:

گر یک نفست ز زندگانی گذرد

مگذار که جز به شادمانی گذرد

۹) در حال شنا کنیم: در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوا نمی کند، بلکه باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال پی ریزی کرد، تا آینده ای روشن پیش روی داشته باشیم. در آینده نیز زندگی نکنیم، زیرا ممکن است ما را به رویاهایی که شاید به وقوع نپیوندند، دلخوش کند و از واقعیت دور سازد. زندگی در زمان حال باعث می شود که علا وه بر واقع بینی از موفقیت هایی که داریم بیشترین و بهترین استفاده و لذت را ببریم.

هر گاه در زمان حال زندگی کنیم ترس را از ذهن خود دور می سازیم. چون ترس مقوله ای است مربوط به حوادث آینده. تجربه ثابت کرده است، کسانی که در زمان حال زندگی می کنند، مشکلا ت گذشته آنها راخموده و منفعل نمی سازد.

۱۰) روی مواردی که کنترل داریم متمرکز شویم: وقتمان را روی مسائلی که در حد کنترل ما نیست سپری نکنیم. بر آن چه می توانیم کنترل کنیم مانند کمک کردن، سپاسگزاری کردن، کارکردن، خواندن، خندیدن و مانند این ها متمرکز شویم.

۱۱) همچون کوه استوار باشیم: به حقوق فردی و اجتماعی خود آگاهی پیدا کنیم و برای دست یابی به آنها کوشا باشیم. تلا ش ما میزان دست یابی به حقوقمان را مشخص می کند. در ناملا یمات زندگی، خود را نبازیم، از آنها درس بگیریم، بدانیم که شکست مقدمه پیروزیست، مشروط بر آن که علت یابی نمائیم.

۱۲) یادگیری را فراموش نکنیم: مغز ماهیچه ای مانند سایر ماهیچه هاست. اگر مغزمان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهیم، ورزیده نمی شود. برای پرورش مغز بهتر است آن را با فعال کردن از طریق یادگیری، درگیر نمائیم.

۱۳) در کمک کردن به دیگران پیشقدم باشیم: کمک به همنوع از وظیفه های مهم هر انسانی است. کمک کردن به دیگران این احساس را در فرد به وجود می آورد که او فرد با ارزشی است و می تواند به زندگی دیگران معنی ببخشد. همچنین وقتی می بینیم که توانسته ایم گره ای از کار دیگران بگشائیم، در درون خود احساس شادمانی و شعف می کنیم.

۱۴) گذشت داشته باشیم: همانگونه که لطف و مهربانی خداوند شامل حال بندگانش می شود چه خوب است ما نیز از خطاها و اشتباهات دیگران چشم پوشی کرده و راه آشتی را هموار سازیم، تا ضمن خوشحال کردن آنها، خودمان نیز با دور ریختن کینه ها به آرامش درونی دست یابیم.

حافظ می گوید:

دلی با غم بسر بردن جهان یکسرنمی ارزد

به می بفروش دلق ما، کزین بهتر نمی ارزد

حال چند توصیه پیشنهاد می شود: فکر کردن غیر از غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد. در حالی که بر اثر فکر کردن راه هایی برای رفع نگرانی ها پیدا می شود.

هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند. پس برای رفع یا فراموشی مشکل پیشقدم شویم.

زمانی که ناراحت هستیم بد نیست محیط را ترک کرده و کمی پیاده روی کنیم.

حرکت و ورزش اثر نشاط آوری دارد. اگر زمان ناراحتی چند متر را با سرعت بدویم، خواهیم دید که حالت ناراحتی کاهش می یابد.

به نکات مثبت واقعه (پیشامد ناخوشایند) نیز فکر کنیم.

غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ما اندوهناک است، دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند، همین طور وقتی شاد باشیم چهره دیگران

شاد می شود. پس هنگام ناراحتی بهتر است جمع را ترک نموده و قدم بزنیم.

هنگام روبه رو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط تلا ش نمائیم شادی از دست رفته را دوباره به محفل وجودمان دعوت نمائیم.

گذشته هرگز مساوی آینده نیست، هر چند که با ناملا یمات روبرو شده ایم، می توانیم فکر کنیم که دوران بدبختی به پایان رسیده و خوشبختی از فردا شروع می شود.

راز شاد زیستن، انجام دادن آن چه دوست داریم نیست. دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=273020

vista.ir
Online Classified Service

زیبا رفتار کنید تا زیبا باشید



حتما داستان افسانه ای دختر کوچک بندانگشتی را شنیده اید. تامبلینا، دختری به اندازه یک بندانگشت بود و طی جریاناتی با یک گورکن همنشین شد و قرار بر این شد که با او ازدواج کند و به دنیای زیرزمین برود...

درسی که از این داستان می گیریم به ما می گوید که چگونه برای یافتن فرد مناسب خود باید تلاش کنید تا به عشق واقعی دست یابید و عشق را با در محدودیت قرار گرفتن نمی توان بنیان نهاد. در عین حال، به قلبتان اعتماد کنید و احساستان را چراغ راحتان کنید.

دقت کنید تا ببینید طرف مقابلتان برای شما چه مفهومی دارد و آیا همانی است که دل با او همراه دارید. در زندگی به ارزش وجودی همسرتان ایمان داشته باشید و بدانید خوشبختی واقعی وجود خود اوست و اینکه شما با بودن در کنار او و با یاری او معنا پیدا می کنید و قرار نیست یکی بر دیگری حاکمیت داشته باشد.

هماهنگ بودن در خواسته ها، شخصیت و ارزش ها، شانس بهتری برای خوشبختی به شما می دهد. همیشه صادقانه برخورد کنید اگرچه در مورد شرایط سخت آسان نیست، اما این نکته همان است که عشق موفقی را به ارمغان می آورد. در مورد باورهای خود محکم باشید و به خاطر طرف مقابل و به دست آوردنش، عقاید خود را کنار نگذارید. زیرا باختن خود راه پیروزی نیست.

سعی کنید عادت های بد خود را که روی طرف مقابل تاثیر منفی دارد کمرنگ کنید تا شخصیت خود را در نظر آنان زیر سوال نبرید تا به این وسیله خودتان نیز احساس بدی پیدا نکنید. اگر دچار مشکلی می شوید، سعی نکنید برای رفع ناراحتی مثلا به خرید بروید، بلکه با برنامه ریزی برای یک پیاده روی، صحبت کردن با دوست خود یا تماشای یک فیلم بر احساس ناراحتی خود فائق آیید.

سعی کنید به خودتان مسلط باشید و برحسب اعتماد به نفس و قدرت بیندیشید تا بر همان اساس نیز رفتار کنید. در این دنیای پرهیاهو و پیچیده امروز، باید برای شریک زندگی همراهی آرام بخش باشید، او را درک کنید و شرایط روحی و احساسی وی را در نظر داشته باشید. بدانید کجا باید با او به بحث نشست و کجا حرف او را بشنوید و کجاها با ابتکار عمل های خود زندگی را از یکنواختی دربیاورید.

مرد و زن باید اطلاعات و دانش خود را درباره سلامت جسمی و روانی خانواده بالا ببرند. به عنوان مثال مردان باید بدانند که همسران خود را در دوران تولد فرزند جدید درک کنند، زیرا زنان در زمان شیردهی دچار تغییرات هورمونی می شوند و بدنشان هورمون های استروژن، تستوسترن و ترکیب شیمیایی دوفامین کمتری ترشح می کند و روی هم رفته توجه خود را بیشتر روی نوزاد معطوف می کنند.

سعی کنید به خواسته های وی در این دوران بیش از پیش توجه کنید. در عین حال، خانم ها نیز باید از مردان خود غافل نشوند و احساساتش را پاسخگو باشند. زنان باید کمک کنند همسرشان در روابط اجتماعی بدرخشد و به دلایل مختلف آنها را با تماس های تلفنی مختلف و ارتباط های مکرر تحت فشار قرار ندهند زیرا مردان دوست ندارند، دائما تحت تاثیر نشانه هایی باشند که به طور منفی تعهدشان را به آنها متذکر می شود یعنی همان که جبران خلیل جبران می گوید که به مثال دو ستون باشید در کنار هم اما آزادی عمل هم را محدود نکنید. اگر زنان در برابر رفتار نامناسب مردان واکنش منفی نشان دهند و از کنار آن بی تفاوت نگذرند بیشتر مورد احترام خواهند بود.

باور داشته باشید که عشق برجسته ترین قسمت معادله رابطه دو نفر است زیرا یک حس آرامش و مقبولیت می بخشد و اینکه خوشبختی دیگری به همان نسبت خوشبختی خودتان اهمیت پیدا می کند.

این حس به شما اعتماد به نفس خارق العاده ای می بخشد چنان که در برابر مشکلات دچار ترس نخواهید شد و با گام های مطمئن قدم برمی دارید. یکی از اثرات اعتماد به نفس تاثیر مثبت جسمی است؛ ایجاد یک رابطه خوب عاطفی با همسرتان سیستم ایمنی بدنتان را تقویت می کند و ترشح هورمونی به نام راندروفین سلامت جسمی را در بدنتان تقویت می کند. این هورمون همان است که وقتی ورزش می کنیم ترشح می شود و متضمن بدنی سالم برای فرد خواهد بود.

نکته آخر اینکه با کمال و همچون قله کوه دست نیافتنی باشید اما نه چندان که از شما فرار کنند. همیشه چنان باشید که ۵۰ درصد از وجودتان برای مردتان قابل رمزگشایی باشد. چه جالب گفته شده که زیبایی شما باید درونی باشد و انعکاسش در چشمانتان متجلی شود و این زیبایی در ظاهر شما جایی ندارد مگر اینکه بتوانید زیبا عمل کنید.

منبع : روزنامه کارگزاران

http://vista.ir/?view=article&id=255383

vista.ir
Online Classified Service

سازگاری با شرایط جدید



بعضی از روزهای زندگی نقاط اوجی دارد که بینش ما را نسبت به خویشتن و زندگی متحول می‌سازد. یکی از این روزها، ورود به دانشگاه می‌باشد.

ماه‌ها و روزهای قبل از کنکور را با تلاش و امید به موفقیت سپری کردیم تا رویاهایمان را درباره ورود به دانشگاه و گشودن دریچه‌ای تازه به سوی افق‌های روشن‌تر تحقق بخشیم. اینك تلاش‌ها به ثمر رسیده‌اند و ما در برابر آزمون خطیر دیگری قرار داریم: دانشجویی، "دانشجویی" بهانه‌ای است برای پوییدن و جستجوی دانش، ابزاری برای گسترش و ژرفا بخشیدن به بینش‌ها و نگرش‌ها، عرصه‌ای برای رشد و تحول ابعاد مختلف شخصیت و

مرکبی برای رسیدن به کمال. آنچه سفر چند ساله دانشجویی را عمق و معنا می‌بخشد، گذر موفق از فراز و نشیب و گاه گذرگاه‌های نفس‌گیر آن است. سازگاری با محیط و شرایط جدید به ویژه برای دانشجویان غیربومی و ساکن خوابگاه، زندگی گروهی، زندگی مستقل از والدین، بر عهده گرفتن مدیریت امور شخصی ـ از نظافت و آشپزی گرفته تا تنظیم هزینه‌ها ـ همزیستی و مراوده با افرادی ناآشنا و از فرهنگ‌های مختلف و در کنار همه این‌ها، موضوعات تحصیلی از قبیل فنون یادداشت‌برداری، ارائه سخنرانی در کلاس، تمرکز، امتحان دادن و... راهی که در آغاز آنیم به پوینده‌ای سرشار از امید، انگیزمند، هدف‌مند، تلاش‌گر، بی‌باك در سختی‌های راه، افتادن‌ها و خستگی‌های احتمالی، جستجوگر، شیفته یادگیری، مؤمن به توانایی‌های شخصی، معتمد به نفس و خالق ایده‌های نو نیاز دارد. مسافر این سفر مشتاقانه راه می‌پیماید تا طلوع فردای سفر را به تماشا بنشیند. به راستی که دانشجویی، آزمون گاهی است خطیر و اگر آن‌گونه که باید طی شود عقل و دل می‌پرورد. دانشگاه عرصه آزمایش است و اگر از پس آن به خوبی برآییم، دستاوردهای گران‌سنگی برای خود و جامعه به ارمغان خواهیم آورد و مگر جز این است که به قول فردوسی:

جوانان داننده و با گهر نگیرند بی‌آزمایش هنر

مشتاقانه به شکوفایی و سربلندی شما چشم دوخته‌ایم.

- سازگاری با شرایط جدید:

انسانها در مواجهه با تغییرات مهم زندگی خواه مثبت و یا منفی دچار استرس می‌شوند که شدت آن در افراد و شرایط مختلف متفاوت است. پذیرفته شدن شما در دانشگاه احتمالاً تغییرات زیادی را با خود همراه آورده و در صورتی که در شهری غیر از محل سکونت خود تحصیل می‌کنید این تغییرات چشمگیرتر است، از قبیل: شروع برنامه تحصیلی جدید و متفاوت، افزایش حجم کار درسی نسبت به دبیرستان، ترك خانواده و دوستان و زندگی مستقل و دور از آنها، دیدار افراد و محیط جدید و ناآشنا، مواجهه با مشکلات اقتصادی و ...

توجه به پیشنهادات زیر شما را در سازگاری با شرایط جدید و استفاده بهینه از آن یاری می‌دهد:

۱) اولین قدم این است که تغییرات ایجاد شده را بشناسید. در صورتی که به خاطر دوری از خانواده غمگین شده‌اید، به خود حق بدهید. غم غربت یك احساس طبیعی است که برای همه کسانی که خانواده را ترك می‌کنند پیش می‌آید.

۲) برای کنار آمدن با این شرایط عجله نکنید. شما هم مثل دیگران برای سازگاری با تغییرات به زمان نیاز دارید. اگر دچار احساس نگرانی شدید و یا مغلوب احساسات خود گشته‌اید به خود فرصت دهید و سعی نکنید تا سریع خود را عوض کنید.

۳) مشخص کنید کدام جنبه‌های تغییر بیشتر آزارتان می‌دهد، مواجهه با افراد و محیط ناآشنا؟ حجم زیاد کارهای درسی؟ دوری از خانواده؟ مشکلات ارتباطی با هم اطاقی‌ها و یا دیگر افراد؟ مشکلات اقتصادی؟ و یا...؟

۴) به گذشته فکر کنید و تغییرات مهم زندگی خود را به خاطر بیاورید. در آن زمان چه احساسی داشتید؟ چگونه با آن سازگار شدید؟ از چه مراحلی گذشتید تا به آن عادت کردید؟ به یاد بیاورید زمانی که یك کار جدی مثل دوچرخه‌سواری و یا رانندگی را برای اولین بار تجربه کردید چقدر متزلزل بودیدو برای آموختن آن چه صدماتی خوردید؟ می‌بینید که نه تزلزل، نه اضطراب و نه شکست تأثیری برای مهارت یافتن در آن زمینه نداشت و تنها تلاش مداوم و یادگیری باعث ایجاد آن مهارت شما گشت.

۵) ورزش کنید. هر جور که دوست دارید و در هر جایی که برایتان راحت‌تر است. غالباً فعالیت جسمی باعث کاهش استرس می‌شود. حتی اگر از ورزش لذت نمی‌برید، آن را انجام دهید، بی‌شك پس از پایان آن احساس بهتری خواهیدداشت.

۶) ما غالباً به زندگی معمول خود عادت کرده و ترجیح می‌دهیم همین وضعیت ادامه داشته‌باشد چون همه چیز قابل پیش‌بینی است و ما با تنش زیادی روبرو نیستیم. وقتی شرایط عوض می‌شود ابتدا به نظر می‌رسد اوضاع از کنترل ما خارج شده و نمی‌توانیم از راههای همیشگی به خواسته‌های خود برسیم به همین دلیل دچار سردرگمی و گاه اضطراب می‌شویم، در حالی که در هر شرایط راههای مختلفی برای رسیدن به اهداف وجود دارد. ما با تدبیر اندیشه و فعالتر شدن می‌توانیم با شرایط کنار آمده و احساس کنترل و تأثیرگذاری بیشتری بر زندگی خود داشته‌باشیم.

۷) مثبت بیندیشید و مطمئن باشید اوضاع بهتر خواهدشد. با گذشت زمان به تغییر عادت کرده و احساس راحتی بیشتری خواهید داشت و باور کنید که در شرایط جدید هم می‌توان موفق بود.احساس افزایش اطمینان و فائق شدن بر شرایط چیزی است که بتدریج بوجود می‌آید و نه به‌طور آنی.

۸) در مورد افکار و احساسات خود با دیگران صحبت کنید، این فرد می‌تواند دوست، خواهر، برادر، والدین، استاد شما و یا هر کس دیگری باشد که

با او احساس راحتی می‌کنید. این کار باعث کاهش قابل توجهی در احساس تنهایی شما خواهدشد.

۹) با محیط جدید آشنا شوید، در خوابگاه و دانشگاه قدم بزنید و از محل ساختمانهای مختلف مطلع شوید. می‌توانید این کار را با دوستان و همکلاسیهای خود انجام دهید. در اینصورت کمتر احساس غربت خواهیدکرد.

۱۰) از خانه برخی اشیای آشنا مثل عکس افراد خانواده، برخی لوازم تزئینی و.. را به محل جدید زندگی خود بیاورید، با این کار احساس خوشایندتری نسبت به محیط داشته و شوك ناشی از محیط جدید کاهش می‌یابد!

● چگونه با دیگران دوست شویم؟

ورود به دانشگاه و محیط ناآشنا باعث رویارویی شما با افراد جدید شده‌است. جدایی از خانواده و احساس غربت نیز در برخی دانشجویان باعث احساس تنهایی گشته و مجموع شرایط، نیاز به ارتباط با دیگران و پیدا کردن دوست را برای شما ضروری‌تر می‌نماید. هر چند فعالیتهای مشترك و حضور مکرر در کلاس‌های درس باعث مواجهه بیشتر شما با همسالان شده و زمینه را برای دوستی فراهم می‌کند.

عوامل متعددی در نحوهٔ ارتباط با دیگران و میزان پایداری آن موثر است. یکی از آنها نحوه برخورد ابتدایی افراد با هم است که در دو بعد رفتار و گفتار شکل می‌گیرد. کسانی که در هنگام صحبت کردن چهره درهمی دارند، به چشمان نمی‌نگرند و خنده بر چهره آنها نقش نمی‌بندد نمی‌توانند به آسانی با دیگران دوست شوند. یك تبسم خوشایند نشانه آمادگی برای پذیرش دوستی با دیگران است و به آنها می‌فهماند که مایلید با آنها رابطه داشته‌باشید. علاوه بر آن نگاه کردن به فردی که در حال صحبت است نشان‌دهندهٔ علاقمندی و ادامه ارتباط با اوست.

در برخوردهای اولیه، صحبت کردن و یا سوال کردن درباره موضوع و یا موقعیت مشترکی که دو نفر در آن حضور دارند پرسیدن وقت و یا تفسیر وضع هوا در شروع دوستی موثرتر است. بهتر است از سوال کردن در مورد مشخصات شناسنامه‌ای مثل سن، وضع تأهل و ... خودداری کرده و به جای آن سوال باز بپرسید. چون پاسخ سوالات باز بیش از یك دو کلمه است، به واسطه آنها اطلاعات بیشتری از فرد مقابل کسب کرده و احتمال ادامه مکالمه بیشتر خواهدشد.

در موقع سخن گفتن با دیگران فقط به صحبتها فکر کنید و نه اندیشه‌هایی که برای گفتن در سر دارید چرا که توجه به اندیشه‌ها شما را از شنیدن به گفته‌های گوینده باز می‌دارد. اول گوش کنید و بعد درباره شنیده‌های خود به تفکر بپردازید و سپس بگویید. به طرف مقابل فرصت دهید تا شما را در اطلاعات شخصی و احساسات شریك کند و در پاسخ به سوالاتش بدون اینکه تمام زمان را به صحبت در مورد خودتان اختصاص دهید به او اطلاعات کافی بدهید. به یاد داشته باشید در صورتی که با ارزشها، نگرشها، و اعتقادات واقعی خودتان با افراد روبرو شده و شخصیت واقعی خود را آشکار کنید، دوستی‌ها با بینش بیشتری شروع شده و احتمال تداومش بیشتر خواهدبود.

موضوع دیگر اینکه حالتها و رفتارهای فرد مقابل را در نظر داشته، با مشاهده علاقه‌مندی به صحبت ادامه دهید و در صورت دیدن علائمی از بی‌علاقگی و یا بی‌حوصلگی بهتر است تأمل کرده و در فرصت مناسب‌تری بتدریج ارتباط را گسترش دهید.

برای ورود به مکالمه‌ای که بین دو یا چند نفر جریان دارد ابتدا به سخنانی که مطرح می‌شود گوش کنید و وقتی کاملاً متوجه شدید که موضوع صحبت چیست با زبان گفتار و رفتار (نگاه مشتاقانه، تبسم و ...) به آنها نشان دهید که مایلید در صحبت آنها شرکت کنید. بدیهی است وقتی طرف صحبت شما متوجه علاقمندی شما شد با میل خاطر با شما به مکالمه خواهدپرداخت.

یکی دیگر از مسائل، خودفاش‌سازی یا ارائه متقابل اطلاعات شخصی به یکدیگر است. طی این فرآیند افراد برای ادامه یا قطع رابطه تصمیم‌گیری می‌کنند آنها ممکن است ارتباط را در سطح آشنایی نگه داشته و یا عمیق‌تر کرده و به دوستی یا صحبت تبدیل کنند. این امر تدریجی بوده و نباید در آن تعجیل نمود. هرچند بهتر است در صورتی که درباره فرد مورد نظر و ادامه ارتباط با او نظر مثبتی دارید احساس خود را ابراز داشته و در عین حال او رابرای تصمیم‌گیری در این زمینه آزاد بگذارید.

گاهی اوقات ارتباط اولیه ادامه نمی‌یابد. در صورتی که عامل قطع ارتباط شما نباشید شاید احساس طردشدن کنید، در حالی که باید در نظر داشته‌باشید معمولاً افراد با یك شبکه اجتماعی و مجموعه‌ای از دوستان در ارتباط هستند و شاید علت عدم ارتباط با شما برآورده شدن نیاز به دوستی توسط دیگران باشد و قطع رابطه دلیل بر دوست داشتنی نبودن شما نیست. مسلماً شما نیز همه آشنایی‌های اولیه را به دوستی صمیمانه تبدیل نمی‌کنید. البته شما می‌توانید با بررسی اینگونه روابط و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود، از این تجربیات در برقراری روابط جدید استفاده نمایید.● مشاوره چیست، مشاور کیست؟

مشاوره فرصتی است برای در میان گذاشتن، افکار و احساسات و مشکلات شما با فردی متخصص، بی‌طرف و بدون تعصب که می‌تواند کمك کند

تا مهارتهای جدید را فرا گیرید و راههای برخورد با موقعیتها را به‌گونه‌ای بیاموزید که بتوانید مشکلاتی را که در آینده برای شما پیش می‌آید به نحو تواناتر و کارآمدتری حل کنید. مشاورین سعی می‌کنند تا شما در جریان گفتگو احساس راحتی کنید. آنها اضطراب اولیه شما را درك کرده و کمك می‌کنند تا بتوانید مسائل مورد نظر خود را به زبان آورید.

مشاوره در واقع قسمت کردن افکار و احساساتتان با اطمینان و اعتماد با شنونده‌ای خوب و بی‌طرف است تا به شما کمك کند از بار هیجانی و استرس بکاهید، رفتار خود را به منظور برخورد و مقابله موثر با یك مشکل تغییر دهید، از توانایی‌ها و نقاط قوت خود آگاه شوید و در موارد خاص اطلاعات مربوطه به شما ارائه می‌شود تا با آموزشهای جدید بر توانمندیهای خود بیفزایید و در نهایت شما را یاری می‌دهد تا خود و دیگران را با نگاهی جدید ببینید.

دانشجویان در ضمن تحصیل گاه با مشکلات استرس‌زایی مواجه می‌شوند که به راحتی قابل حل نیست و یا به دلایلی روشهای معمول برای رفع آنها کارساز نمی‌باشد. برخی از این مشکلات عبارتند از: کمبود اعتماد به نفس، روابط اجتماعی ناکارآمد و ناپایدار، مشکلات تحصیلی، دشواری در تصمیم‌گیری، اشتغال فکر به موضوعات مختلف و... مرکز مشاوره خدمات گوناگونی را در زمینه حل این مشکلات و دیگر مسائلی را که با آن روبرو هستید ارائه می‌دهد.

ذکر این نکته ضروری است که رازداری اولین اصل حرفه‌ای مشاوره است و کلیه موضوعات که در جلسه مشاوره مطرح می‌شود محرمانه مانده و بدون اطلاع و رضایت شما هیچ‌گونه اطلاعاتی به هیچ فرد یا مقامی داده‌نمی‌شود.

اصل دیگر در مشاوره پذیرفتن بدون قید و شرط مراجع است. بدین‌معنا که مشاور فردی بدون پیش‌داوری است که در مورد شما با هر گونه اعتقاد، نگرش، رفتار و یا خصوصیات شخصیتی که باشید قضاوتی نمی‌کند و شما را تا پایان مشاوره بدون هیچ‌گونه داوری می‌پذیرد. در واقع مشاوره فضای امنی است که در آن درباره مسائل و مشکلات شما صحبت شده تا به سوی راه حل‌های مفید و مناسب رهنمون گردید.

آخرین نکته اینکه اقدام برای مشاوره و ادامه آن امری کاملاً اختیاری است. شما در شروع، ادامه یا قطع مشاوره و یا انتخاب مشاور اختیار کامل دارید، تنها وظیفه شما این است که هرگونه تصمیمی را قبلاً به مشاور خود اطلاع دهید.

- موفقیت در دانشگاه

تحصیل در دانشگاه یکی از تجارب منحصر به فرد در دنیاست که فقط تعدادی از افراد می‌توانند به آن دست یابند. شاید در طول زندگی هیچ زمانی مثل دوران دانشجویی نباشد که شما انتخابهای زیادی پیش‌رو داشته‌باشید، بتوانید به فعالیتهای متنوع بپردازید و وقت آزادی داشته‌باشید که تنها تصمیم گیرنده برای چگونگی گذراندن آن خودتان باشید. هر چند نباید فراموش کرد این دوره مسئولیتهای زیادی نیز با خود به همراه می‌آورد و در واقع آینده و جهت زندگی شما را شکل می‌دهد. توجه به موارد زیر می‌تواند به شما کمك کند تا این برهه از زندگی را با شادابی و موفقیتی سرشار سپری نمایید.

یکی از نکات مهم حضور در کلاسهای درس است. هر چند برخی کلاسها خسته‌کننده‌اند یا درس ارائه شده در آنها سخت است و یا زمان تشکیلشان برخلاف میل شماست، با این همه باید توجه کرد که در هر دو حال شما برای موفقیت در پایان ترم به این کلاسها نیاز دارید و شرکت در این کلاسها بخشی لاینفك (جدا نشدنی) از برنامه دانشجویی است، شما با حضور خود در کلاس تعهد خود را به اهداف تحصیلی نشان می‌دهید و مطمئناً در ارزیابی پایان ترم نتیجه بهتری خواهید گرفت.

شاید به نظرتان بیاید صرف حضور در کلاس و گوش کردن کافی است. در حالی که وقتی یادگیری صورت می‌گیرد که حضورتان فعال بوده و از مطالب مطرح شده یادداشت‌برداری کنید. به این منظور باید توجه خود را به استاد متمرکز کرده و ضمن یادداشت با استفاده از کلمات مخفف و یا نشانه‌های خاص، سرعت نوشتن خود را افزایش دهید. بهتر است در فاصله ۲۴ ساعت پس از کلاس مطالب را مرور کرده و جاهای خالی را پر و یادداشتهایتان را تصحیح و تکمیل نمایید.

یك قانون اولیه برای هر دانشجو این است که به ازای هر ساعت حضور در کلاس، ۲ ساعت مطالعه در طول هفته لازم است. سعی کنید دامنه روابط خود را گسترش دهید و در زمینه‌های مختلف افراد مورد نظر خود را بیابید، دوستانی برای موارد مختلف مثل تمرین ورزشی، درس خواندن، ارتباط عاطفی و در میان گذاشتن مسائل شخصی، بحث در مورد مسائل مختلف اجتماعی و سیاسی و ...

یکی از مهمترین توانمندیهای یك دانشجو در دنیای امروز تسلط به زبان انگلیسی و کامپیوتر است. در صورتی که در این زمینه‌ها مهارت کافی ندارید از همین اولین ترم تحصیلی برنامه‌ای برای شرکت در کلاسهای مربوطه تنظیم و فعالانه آن را دنبال کنید.

سعی کنید اساتید خود را بشناسید و با آنها در طول ترم حداقل یك یا دو بار ارتباط برقرار کنید، در این صورت شما بتدریج استادی را خواهید یافت که با او راحت‌تر بوده و می‌توانید رابطه‌ای خاص داشته‌باشید. هر یك از اساتید در زمینه‌های تخصصی خود اطلاعات زیادی داشته و می‌توانند دریچه‌های جدید برای شما بگشایند و در انتخاب درسها، ادامه تحصیل، استفاده از برخی امکانات و یا شرکت در برنامه‌های خاص و یا عضویت در ژورنالهای علمی و... راهنمای شما باشند. به خاطر داشته باشید که اساتید به دنبال شما نمی‌آیند بلکه شما نیازمند آنها بوده و باید در جستجویشان باشید.شاید تصور همه درسهای ترم و حجم کارهایتان باعث هراس شما شود.

برنامه‌های هر ترم را به اجزاء کوچك و جزئی‌تر تقسیم کنید.

شما نمی‌توانید از همه پله‌ها یك جا بپرید. بهتر است از آنها یکی‌یکی بالا بروید. نگاهتان به امتحانات آخر ترم نباشد چون در اینصورت زمان زیادی را از دست خواهیدداد، بلکه بر آنچه از شما در اولین جلسات کلاسی انتظار می‌رود تمرکز داشته‌باشید. تمام وقت و انرژی خود را بگذارید تا در امتحانات کوچك کلاسی موفق شوید، در این صورت در پایان ترم نیاز زیادی به درس خواندن نداشته و مرور درسها کافی خواهدبود.غیر از درس خواندن فعالیت دیگری را در زمینه‌های مورد علاقه خود شروع کنید مثل شرکت در کلاسهای هنری و موسیقی و ... پیوستن به کلوپهای مختلف دانشجویی، فعالیتهای ورزشی و...یکی از موارد قابل توجه در نظر گرفتن استراحت کافی است تا بتوانید کارایی مناسب داشته‌باشید.

متأسفانه برخی دانشجویان بعد از نیمه‌شب به خواب رفته و زمان بیدار شدن را با ساعت اولین کلاس خود تنظیم می‌کنند. سعی کنید شبها در زمان معینی به خواب رفته و صبح نیز در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید. بسیاری از خستگی‌های روزانه، بی‌حوصلگی‌ها و چرت زدنهای سر کلاس ناشی از الگوهای نامنظم خواب شبانه است.

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=258394

vista.ir
Online Classified Service

سازگاری:آری سازش: نه



زیر سقف آسمان آبی، جوش و خروش انسانها جهت فرایندی به نام زندگی پیش می رود که زیر ساز این پویایی و تحرک وجود امنیت و آرامش میان افراد وتعامل وارتباطی بهینه بین اعضای جامعه است. پس می توان نتیجه گرفت که برای برخورداری از محیطی آرام بایستی به نوع وچگونگی ارتباطات میان فردی توجه خاصی مبذول داشت زیرا جامعه آرام در سایه آرامش خانواده شکل می گیرد.

به همین خاطر اینبار نیز نقطه نظرات شما همشهریان عزیز را جویا شده و در انتها همچون گذشته کارشناس صمیمی سرکار خانم فرهمند به بررسی وتحلیل نظریات و ارائه راهکارها پرداخته اند; اما پرسشی که در این زمینه مطرح می شود این است که: چه عواملی در ارتباطات خانوادگی سبب بروز اختلاف می شود وراه حل چیست؟

▪ پاسخ شماره یک: یکی از مشکلات من به عنوان فردی شاغل، مادر و همسر توقع بسیار زیاد افراد خانواده به ویژه همسرم است. آنها همیشه

انتظار دارند تا من تمامی وظایفی که یک زن به عنوان مادر وهمسر بایستی انجام دهد را به طور کامل اجرا کرده وبه وضعیت روحی و جسمی و خستگی های من توجهی ندارند. اما بزرگترین مشکل زندگی من وهمسرم که ما را به سوی جدایی سوق می داد نداشتن گذشت و فداکاری در برابر یکدیگر بود، ما در مقابل دیگران بسیار از خود گذشته بودیم اما این گذشت بین او و من وجود نداشت. شاید اگر من همسرم را همچون مادر، دوستان و آشنایانم می دیدم زندگی ام به این شکل نمی شد.

▪ پاسخ دوم: مسائل مالی بیشترین تاثیر را در بروز اختلافات خانوادگی دارد. به عنوان مثال وقتی فرزندان برای ثبت نام دردانشگاه به پدر ومادر خود رجوع می کنند اما آنها ازعهده تامین هزینه ها بر نمی آیند دلگیر شده چنین می اندیشند که والدین نسبت به آنها بی توجه و بی علاقه اند

در خانواده ها، افراددر اکثر موارد نظرات یکدیگر را نمی پذیرند و هرکسی فکر می کند که خودش درست می گوید حتی گاهی خود می داند که حرف مخاطب صحیح و منطقی است اما حاضر نیست تا از موضع غلط خود عقب نشینی کند.

▪ پاسخ سوم: من فکر می کنم که خودخواهی افراد سبب اختلاف می شود یعنی خانم خانواده خودش را می پرستد وآقا هم خانواده خودش را. یکی دیگر ازاین عوامل تفاوت بینش هاست. فرزندان ما متعلق به نسل امروز هستند، آنها چیزهایی رامطلوب می دانند که شاید ازنظر من به عنوان یک پدر چندان خوشایند نباشد و برعکس.

متاسفانه ما همیشه سعی می کنیم خودمان را مطرح کنیم در صورتی که اگر نسبت به عقیده وحرف دیگران بی توجه نباشیم وبه آنها احترام بگذاریم ودر برابر نظراتشان حالت تدافعی نگیریم چه بسا بسیاری مشکلات هرگز بروز نخواهد کرد.

▪ پاسخ چهارم: من به واسطه موقعیت شغلی ام اغلب دیر به منزل مراجعه می کنم و هنگامی که همسرم معترض می شود، معمولا سکوت می کنم چون در صورت استمرار ممکن است عصبانی شوم، در واقع سکوت یک مکانیزم دفاعی برای من محسوب می شود.

بعضی اختلافات همسران بر سر فرزندان آنهاست. مثلا وقتی من با پسرم اختلاف نظر پیدا می کنیم مداخله همسرم میزان تنش واختلاف را دوچندان می کند وچه بسا همین امر منجر به بروز یک اختلاف خانوادگی می گردد. به نظر من پدران نیز در امر تربیت محق هستند و بایستی به آنها اجازه اظهار نظر داده شود.

کارشناس ارتباطات اجتماعی خانم بشیر فرهمند وتحلیل وبررسی نظرات:

چنانچه بخواهیم درباره ارتباطات به موضوع خانواده اشاره کنیم اغلب می شنویم که فرد (خانم یا آقا) عنوان می کند که همسر من آدم بدی است.

من به عنوان شخصی که در روان شناسی تجربیاتی دارم همیشه از خود می پرسم که «بد یعنی چه ؟» وحقیقتا ما از نظر روان شناسی آدم بد نداریم بلکه می گوییم فلان شخص بد عادت یا بیمار یا شرطی است.

لطفا به عنوان کارشناس درباره این موضوع بیشتر توضیح دهید.

ببینید ما به ظاهر می گوییم آدم بد، اما این انسان بد کسی است که مخلوق خداست، لیکن انگیزه هایی دارد که رفتار ناسالم از خود بروز می دهد. مثلا وقتی می گوییم فلانی تنبل است، تنبل یعنی چه؟یعنی دیر از خواب بیدار می شود یا دیر سرکار می رود وخرید خانه نمی کند؟ هنگامی که شما موضوع را بررسی می کنید متوجه می شوید که شاید این شخص تنبل افسرده است وشور و نشاط زندگی در اوکم است ونیاز دارد تا به نوعی به این مسائل پرداخته شود، شاید او عادت کرده که بد برخوردکند وبایستی عاداتش تغییر کند، ممکن است شرطی باشد، آموزش ندیده ونمی داند که می تواند غیر از این هم باشد.

متاسفانه یکی از مشکلات اساسی در کشور ما، این است که در حال حاضر آموزشهای قبل از ازدواج به درستی انجام نمی شود وزوجین زیر یک سقف می روند اما نمی دانند که چگونه با یکدیگر رفتار کنند و با هم کنار بیایند. همین طور وقتی می خواهند صاحب فرزند شوند نیاز دارند تا چگونگی پدر ومادر بودن را بهتر بشناسند.

اینکه خانم معتقد است که همسر و فرزندانش از او توقع دارند، یک خانم چه شاغل باشد وچه در خانه مشغول فعالیت باشد نیاز دارد تا اطرافیان کاری را که انجام می دهد درک کنند. چه بسا خانم هایی که از صبح تا شب کار می کنند اما همسرانشان حتی بدون کمک به آنها نشان می دهند که زحمتشان را درک می کنند و زنان نیز علی رغم فعالیت زیاد، با دلخوشی به امور رسیدگی می کنند و عکس این حالت نیز صادق است.

وقتی خانمی درب کابینت را بهم می کوبد، یا آه می کشد به نوعی نارضایتی خود را نشان می دهد در این حالت اگر همسرش که مشغول خواندن روزنامه یا تماشای فوتبال است به او بگوید: عزیزم می خواهی کمکت کنم؟ همه چیز به خوبی وخوشی می گذرد پس تنها لازم است که

درک خستگی وزحمت نشان داده شود. حتی فرزندی که مشغول درس خواندن است اوهم نیاز دارد تا مادرش درکش کند وبه او روحیه دهد. بنابراین یک مادر گر چه ممکن است خارج از منزل فعالیت کند اما بایستی توجه داشته باشد که فرزندش فقط یک مادر وشوهرش تنها یک همسر دارد که از او انتظار سلیقه، اخلاق خوب وخوشرویی را دارد. پس می توان نتیجه گرفت که قدردانی یک ویتامین وکاهش و کمبود آن یک نوع ویروس است و می تواند ارتباطات را آزاردهنده نماید و همسران موفق، همسرانی هستند که از ویتامین درک متقابل بهره می برند.

برای هر ارتباطی می توان یک فرمول ساده ارائه داد واگر شخص تنها یک هفته تمرین کند واز افکار خود خارج شده ودنیا را از دیدگاه طرف مقابلش ببیند، اگر مخاطب داد می زند یک لحظه تامل کند که او چه دردی دارد یا چه مشکلی پیش آمده که قهر می کند مطمئنا می تواند در برقراری ارتباط صحیح توفیق بیشتری بدست آورد.

گرچه عصبانیت به طور کلی امری طبیعی است که به صورت واکنش بروز می کند اما این حالت مدیریت نیست.

مدیریت می تواند قاطعیت باشد، یک مدیر خوب فریاد نمی زند، یک پدر توانمند ومادرقوی دادوبیداد راه نمی اندازد واگر چنین کرد برای عملش ضرورتش را احساس می کند و کنترلش را از دست نمی دهد.

امادر رابطه با پاسخ یکی از همشهریان که گفته بودند: مشکلات مالی باعث بروز اختلاف است بایداذعان داشت که نیازهای مالی بسیار مهم هستندبویژه در حوزه روان شناسی وتربیت فرزند.

در روابط خانوادگی اگر یک محدودیت واقعی باشد وبا آن درست برخورد شود می تواند بسیار سازنده باشد، یعنی شخص بایستی در جهت رفع آ ن تلاش کند نه اینکه دست روی دست گذاشته وبگوید همین است که هست.

پدری که نهایت تلاشش را می کند اما هزینه های سنگین زندگی اجازه نمی دهد تابعضی امکانات را برای فرزندش فراهم کند در این حالت او این موضوع را درک می کندکه پدرش صداقت دارد و تلاشش را همراه با صداقت ومحبت انجام داده ولی این کمبودها وجود دارد و این موضوع می تواند سبب رشد روحی و روانی وی شود. پس باید سعی کنیم تا خواسته های معقول فرزندانمان را در حد توان برآورده و اگر خواهش ها نامعقول بود بادرک و تفاهم متقابل به آنها بفهمانیم که در این شرایط مسائل دیگر از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و بایستی انجام شود.

هیچگاه احساس عجز از نداشتن رابه کودکانمان القا نکنیم و بر سر آنها منت نگذاریم که ما هر چه داریم برای تو هزینه کرده ایم.

متاسفانه بعضی از والدین در پاسخ به فرزندانشان می گویندکه مثلا فلانی دزدی کرده وتوانسته است تا آن چیز را تهیه کند اما من دزد نیستم که عنوان این مسئله بسیار غلط است و شاید حتی در ذهن کودک ایجاد شود که ای کاش پدر من هم دزد بود و می توانست کالای مورد نظر را برایم خریداری کند. اما درمورد تربیت فرزندان اگر بخواهیم بنا بر قوانین روان شناسی رفتار کنیم گفته می شود که کودکان برای تربیت نیاز دارند تا از طرف مادر احترام به پدر و از سوی پدر احترام به مادر را ببینند و هردو بایستی به اولیای مدرسه با حرمت رفتار کنند و چنانچه رفتار نادرستی در فرزندشان وجود داشت در غیاب اوبا یکدیگر گفت وگو و بهترین راهکار را برای تربیت او انجام دهند.

وقتی پدر دیر به خانه می آید و مادر اظهار نارضایتی می کند، سکوت همسرش او را بیشتر عصبانی می کند پس سکوت راه حل نیست مادری که ازصبح مشغول کار و مسائل فرزندانش بوده به مهر و عاطفه همسرش نیاز دارد پس هنگامی که سکوت او را می بیند به چه کسی باید رجوع کند؟ بنابراین شروع به داد و فریاد می کند و دیر یا زود این پیوند دچار اشکال خواهد شد. پس لازم است که همسر به هنگام مراجعه به خانه به عنوان مثال بیان کند که: فکر می کنی من دوست ندارم تا در کنار تو و فرزندمان باشم؟ که مرحله اول ابراز همدلی و محبت است و مرحله دوم این که با یک توضیح صحیح به او بفهماند که چنانچه دیر بازگشته به دنبال کسب در آمد جهت رفع مشکلات خانواده بوده وبه همسرش اعتماددهد.

خانم فرهمند، آیا یک شخص چهل ساله که ازنظر شخصیتی شکل گرفته وکامل است جایی برای تغییر دارد، یعنی می توان رفتار واخلاق چنین فردی راتغییر داد؟

هرکسی بایدروی خودش کار کند، هنگامی که شخص رفتار درست و صحیحی دارد که از درونش نشات می گیرد می تواند بر مخاطبش تاثیر گذارد اما هیچ کس نمی تواند به صورت مستقیم تلاش کند تا دیگری را تغییر دهد.

وقتی خانمی با یک مرد چهل ساله ازدواج می کند دیگر زمانی برای تحول در او وجود ندارد چون شخصیت و منش وی شکل گرفته و البته کسی که می خواهد دراو تغییرایجاد کند همسرش نمی تواند باشد. فرد پدر و مادری داشته که تربیتش کرده اند و چنانچه همسرش بخواهد در قالب پدر یا مادر ظاهر شود مسلما ارتباط بین همسران مختل خواهد شد. بنابراین می بینیم که هرکس جایگاهی دارد.

وقتی آدمی در برابر رفتار نادرست دیگری تحملش تمام می شود، چگونه باید عمل کند؟

در اینگونه موارد معمولا چندین پرسش مطرح می شود که آیا بایستی به این نوع زندگی خاتمه داد و یا تسلیم شد و شرایط را پذیرفت، هنگامی که فرد تسلیم می شود بدون آنکه تلاشی برای بهبودی کند حالت مفعولی به خود گرفته و این حالت می تواند به او آسیب برساند و حتی شاید بتواند اینگونه زندگی را بپذیرد. پس بایستی تلاش کند آنچه را تغییر پذیر است تغییر دهد وآنچه را تغییرناپذیر است تغییردهد وآنچه را تغییرناپذیر است درک کند و قدرت تفکیک این دو را داشته باشد.

هنگامی که سازش می کنیم در واقع با رفتار نادرست فرد سازش کرده ایم ولی وقتی سازگاری می کنیم به نوعی مشکلات را پذیرفته ایم اما فردی هستیم که عاملیم و اهرم اختیار را در دست داریم و تلاش می کنیم تا در موقع لزوم تغییر را ایجاد کنیم.

پذیرش، سکوت و سازگاری می تواند موثر باشد امانه به شکلی که فرد به یک شخص مفعول تبدیل شده وهمه عمر بخواهد کوتاه بیاید. در دو نسل گذشته زنان بیشتر مفعول بوده اند. ولی نسل جدید این حالت را نمی پذیرد وبه راحتی به سمت طلاق پیش می رود! البته اگر مجبور باشد وی را به عنوان همسر بپذیرد بسیار ناراحت کننده خواهد بود و فرد احساس قربانی بودن خواهد داشت وچنین حالتی برای هیچ یک از طرفین خوشایند نیست و خانواده زمانی می تواند شاد باشد که افراداز یک شادی نسبی برخوردار باشند.

بیشتر زنان از اینکه بخواهند به عنوان یک زن مطلقه در جامعه مطرح باشند وحشت دارند وناچار چنین شرایطی را می پذیرند، نظر شما در این مورد چیست؟

به عقیده من در این مورد سه راه وجوددارد:

- راه اول: سوختن وساختن است که فکر می کنم در شان آدمی نیست. یک انسان بایستی مقتدر وقوی باشد، یا خوب زندگی کند یا خوب جداشود ومن سوختن وساختن را نادرست می دانم.
- راه دوم: سازگاری وتلاش برای بهبودی، که به نظر من بهترین راه حل است وارزش دارد تا برای این امر مدتی تلاش شود وبا سازگاری بهبودی در محیط خانواده ایجاد شود.
- راه سوم: هنگامی که هیچ یک از راهکارها به نتیجه نرسید می توان به طلاق فکر کرد که البته این راه حل برای تعداد اندکی قابل اجراست. طلاق مکروه ترین حلالهاست و به نظر من آخرین راه حل است که متاسفانه بعضی جوانان این امررا به عنوان اولین راه در نظر می گیرند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=325823

vista.ir
Online Classified Service

سخاوتمند زندگی کنید



به محض اینکه به اندازه ای بزرگ شدم که دستم به کلید چراغ برق برسد، پدر و مادرم قیمت و بهای آن را به من تذکر دادند و خاطر نشان کردند که برای مصرف برق می بایست پول پرداخت شود. در حقیقت، خیلی زود متوجه شدم که به ازای همه چیز در این دنیا باید پول پرداخت کرد.

به خوبی اولین آموزش هایم در مورد روش های اداره پول را به یاد دارم.



مادر بزرگم به مناسبت تولدم به من قلکی به شکل خرس هدیه داد. آن خرس چینی با آن لبخند ابلهانه اش به من هدیه شده بود تا بتوانم قانون ها و مسئولیت های مالی را توسط آن یاد بگیرم. آن ها سخت ترین آموزش ها در زندگیم بودند! به عقیده اطرافیانم، مسئولیت پذیری مالی به این معنا بود که من نباید هیچ مقدار از پولم را برای خرید شکلات هدر دهم. همیشه بعد از گرفتن پول تو جیبی هفتگیم، مادرم با جدیت از من می خواست که یک سکه از آن را برای پس انداز در قلکم بیندازم.

اینطور شد که من محتکر و پول جمع کن بار آمدم. آموزش های پدر و مادرم بسیار موفقیت آمیز بود. و من یاد گرفتم که سختی های زندگی را تحمل کرده و پول هایم را خرج نکنم. باور کرده بودم که هر چه پول بیشتری داشته باشم، خوشبخت تر خواهم شد. اما ثابت شد که این تفکر کاملاً غلط بوده است. من هیچگاه به اندازه ی کافی پول نداشتم. هر چه پول بیشتری می اندوختم، بیشتر نگران از دست دادنش می شدم.

تا عمق وجودم حریص و طماع شده بودم و هیچ دوست سخاوتمندی هم نداشتم تا راه های بهتر زندگی کردن را به من نشان دهد. با فردی آشنا شدم که وقتی با تغییرات اوضاع و احوال دچار مضیقه مالی می شدم، به من مبلغی پول می داد. از آن جا که او را در حالتی می دیدم که بدون هیچ آینده شغلی، پس اندازش نیز رو به پایان است، از این کارش بسیار متعجب می شدم. چگونه او می توانست چنین آزادانه بخشش کند؟ او مثل من نگران پول نبود.

در گفتگویی که با او داشتم، خیلی زود متوجه شدم که در آموزش های اقتصادی من یک نکته جا مانده است. من هیچگاه یاد نگرفتم که پول یک بعد معنوی نیز دارد. چیزی که من فکر می کردم اداره مدبرانه دخل و خرجم بود که در واقع بسیار خودخواهانه بود. این خودخواهی ایجاد طمع، ترس و نگرانی می کرد. من مثل مهمانی در یک مراسم روسی بودم که کیک ازدواج را دو دستی گرفته ام. به این خاطر که دستانم بسته بودند، نه می توانستم چیزی بدهم و نه چیزی بگیرم.

اینکه زندگی کردن با دستانی گشاده را یاد بگیریم، کار آسانی نیست. به کار بستن اصول اخلاقی و معنوی در اداره مسائل اقتصادی بر خلاف اصول عقلانی است. اگر مسائل مالی با خودخواهی، ترس و طمع اداره شود، هیچگاه به آزادی اقتصادی ختم نخواهد شد. تا زمانی که شما در بند این احساسات هستید، هیچ مقدار از پول شما را راضی نخواهد کرد.

همانطور که سرمایه گذاری کردن قسمتی از اداره عاقلانه سرمایه تان است، کلید آرامش اقتصادی در این است که اجازه بدهید حق شناسی، قناعت و سخاوتمندی بر تصمیمات اقتصادی شما تاثیر بگذارد. افرادی که قدرشناس و قانع هستند، خوشنودی و رضایت را در رضای الهی می بینند و افراد سخاوتمند می دانند که حق با پیام آورندگان خداوند است است وقتی می گویند: " اگر بخشنده باشید، مورد بخشندگی و سخاوت سایرین هم قرار خواهید گرفت. آن چه بخشیده اید تمام و کمال به شما باز خواهد گشت." یاد گرفتن چگونگی زندگی با سخاوتمندی کاری طولانی مدت است. اما نتایجی خارج از انتظارتان خواهد داشت. اگر این آن چیزی است که شما در پی اش هستید، ما می خواهیم در این جا بعضی مراحل دستیابی به روحیه قدرشناسی و سخاوتمندی و قناعت را به عنوان قسمتی از سیاست مالی شما در زندگیتان بررسی کنیم.

- قدر شناسی

" بسیاری از مردم روزنه امید را از دست می دهند چرا که در انتظار به دست آوردن طلا هستند."__موریس سیتِر

به آن چه که دارید فکر کنید

شما نمی توانید آن چه در رویاهایتان می بینید را به دست آورید. پولی برای کارهای فوق برنامه ندارید؟ اگر به آن چیز هایی که ندارید فکر کنید، باعث می شود که همیشه احساس فقر و نیازمندی کنید. اما اگر به جای آن برای آن چه که دارید شکر گذار باشید به زودی ثروتمند تر خواهید شد.

- اگر درآمد کمی دارید، اراده و قدرت زیادی می خواهد که خوشبین بوده و به نیمه پر لیوان نگاه کنید. اما ارزشش را دارد. قدرشناسی، طرز فکر شما را تغییر می دهد و شما را با خوبی های زندگی آشنا خواهد کرد. این می تواند جواهری بدلی را به اصل آن تبدیل کند.
- بهترین چیزها در دنیا مجانی است

فصل بهار، دوستی، خنده کودکان — لازم نیست بابت استفاده از این ها پولی بپردازید. در واقع نمی توان آن ها را خریداری کرد. اما آنها زندگی شما را با راه هایی کم بها توسعه خواهند داد. مطلب دیگری که باید یادآور شویم این است که شما می توانید حتی از هر چه که به شما تعلق دارد، لذت ببرید بدون اینکه بهایی برای آن بپردازید. می توانید روی شن های نرم ساحل راه بروید بدون اینکه زمین آن متعلق به شما باشد. می توانید اثری هنری را در موزه ای تحسین کنید بدون اینکه هزینه بیمه آن را بپردازید.

▪ فهرستی از آن چیزهایی که برایشان شکرگزارید تهیه کنید

اگر می خواهید تمرین قدرشناسی کنید، این کار را باید انجام دهید. زمانی برای آن تعیین کنید— زمان زیادی برای این کار نیاز نیست. نعمت هایی را که در روز برای آن ها شاکرید را در آن ثبت کنید. زمانی که با دشواری های روزگار روبه رو می شوید، خواندن آن ها روح شما را سبک می کند.

● قناعت

" فقیر هیچگاه قناعت نمی کند."—ضرب المثلی ژاپنی

▪ ضروریاتتان را از غیر ضروریاتتان جدا کنید

اگر نمی توانید بین چیزهایی که می خواهید و چیز هایی که به آن ها احتیاج دارید فرق قائل شوید، احتمالاً درگیر فرهنگ مصرف گرایی هستید. تبلیغاتی ها دوست دارند که به شما بقبولانند که تا زمانی که کالایی که می فروشند را نخریده اید زندگی کامل و ایدآلی نخواهید داشت. اما آن ها دروغ می گویند. یک زندگی تمام و کمال در داشتن ثروت زیاد نیست، در قناعت به آن چیزی است که دارید.

اگر بفهمید که به تلویزیون پلاسما یا دستگاه پیاز خورد کن نیازی ندارید، از مصرف گرایی دور خواهید بود. شما حق انتخاب دارید و می توانید آن چه را که می خواهید بخرید اما می دانید که خوشبختی شما در گرو آن نیست.

▪ اجازه ندهید که ثروت، هویت شما را تعیین کند

ارزش وجودی شما به حساب بانکیتان بستگی ندارد. خانه، ماشین و لباسهایتان تا حد کم می توانند آن چه که هستید را نشان دهند. چیز های بسیاری به غیر از اموالتان هستند که ارزش شما را تعیین می کنند. شما با روح خلق شده اید. می توانید معنای واقعی ارزش را به جای سرمایه گذاری و پس انداز با تغذیه روحتان کشف کنید. تا زمانی که به آن چه که هستید افتخار نمی کنید، هیچگاه به آن چه که دارید قناعت نخواهید کرد.

● سخاوتمندی و بخشندگی

" با آن چه که به شما می بخشند زندگی را می گذرانید، اما با آن چه که به دیگران می بخشید زندگی جدیدی خواهید ساخت."—وینستون چرچیل

▪ به هر کسی که تمایل دارید بخشندگی کنید

با چه راضی خواهید شد؟ بچه های یتیم؟ زنان افغان؟ قربانیان زلزله؟ به آن ها که بیشتر حس دلسوزی شما را بر می انگیزند، بخشش کنید. این باعث می شود که این کار را به طور مداوم انجام دهید.

▪ نزدیکانتان را فراموش نکنید

اگر چه کمک به آنها که خارج از کشورتان هستند بسیار تحسین برانگیز است، اما نزدیکانتان را نیز از یاد نبرید. آیا مادری که بخواهد خرید کند می شناسید؟ همسایه ای که شغلش را از دست داده باشد می شناسید؟ برای آن مادر زنبیلی بخرید و قبض بنزین همسایتان را پرداخت کنید. وقتی می بینید که چطور هدایای شما زندگی کسی را شاد تر می کند، بدون شک مطمئن خواهید شد که سخاوتمندی نیرویی است که می تواند جهان را به مکانی بهتر تبدیل کند.

▪ بودجه ای جدا برای بخشش

اگر منتظر آخر ماه می مانید تا مقداری از درآمدتان را بخشش کنید، ممکن است چیزی باقی نماند. اگر می خواهید کاملاً از فواید بخشندگی بهره مند شوید، باید به آن اولویت دهید. اینکه بودجه ای جداگانه برای بخشش در نظر بگیرید، مطمئن خواهید شد که این کار را انجام خواهید داد.

▪ پیوسته بخشش کنید

هر چه بیشتر بخشش کنید، برایتان آسان تر خواهد شد. اگر همیشه، به طور مداوم بخشش کنید نشان مـــی دهد که با دستانی گشاده و سخاوتمندانه زندگی می کنید. دستان باز آماده برای دریافت موهبت ها و نعمت ها در جواب بخششهایتان هستند.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=304565

سخنی در باره تبعیض



- اگر وقتی برای اولین بار کسی را به ما معرفی می کنند بلافاصله و به‌گونه ای غیرارادی او را در پله‌ای از پلکان هرم اجتماعی که در ذهن خود داریم قرار می دهیم و رفتار و گفتارمان بر مبنای فاصله‌ای که این فرد در این هرم با ما دارد تنظیم می‌شود؟

- اگر میزان و نحوه پذیرایی ما از یک کارمند جزء یا یک فامیل نادار همانگونه نیست که از رئیس اداره یا یک قوم و خویش ثروتمند(۱)،

- اگر از نام بعضی از مشاغل به‌عنوان ناسزا و یا ابزاری جهت تحقیر افراد استفاده می کنیم (برای مثال از کلمات حمال، عمله، بقال، قصاب و مرده‌شوی و...)،

- اگر برای کوچک کردن مردان آنها را به صفات زنانه و برای تعریف از زنان آنها را به صفات مردانه متصف می کنیم،

- اگر از کلمه "بچه" برای تحقیر بزرگتر ها استفاده می کنیم،

- اگر در چشم ما مهندس، محترمتر از بقال، تهرانی بالاتر از شهرستانی، شهری برتر از دهاتی، افغانی و عراقی و پاکستانی کمتر از فرانسوی و آلمانی و امریکایی است،

- اگر هوش بعضی از اقلیتهای قومی و نجابت بعضی دیگر را با نقل داستانهای کوتاه تحت عنوان جوک زیر سوال می بریم و لهجه آنان را به سخره می گیریم (۲)،

- و بالاخره اگر در جامعهٔ ما هر کس با مُهری، لقبی و عنوانی خود را از دیگری متمایز نموده و در رأس هرم کوچکی که ساخته قرار داده و بین خود و دیگران دیوارهای نامرئی کشیده است، به‌عنوان مثال در ادارات و سازمان‌ها با عناوینی چون رئیس و مدیر، در دانشگاه با عناوینی چون پروفسور، استاد، دکتر و مهندس، مردم عادی با القابی چون حاجی، کربلایی، مشهدی و حتی عارفان که مکتب و مسلکشان در نفی برتری و کهتری انسان‌هاست با قطب، پیر، شیخ و مراد،

عجب نیست چرا که جامعه عدالتمند انسان عادل در خود می پروراند و جامعه غیر عدالتمند انسان تبعیض گر.(۳)

«من نمی‌دانم که چرا می‌گویند

اسب حیوان نجیبی است، کبوتر زیباست

و چرا در قفس هیچ‌کسی کرکس نیست

گل شبدر چه کم از لالهٔ قرمز دارد

چشم‌ها را باید شست

جور دیگر باید دید»(سهراب سپهری)

در کلیه جوامع، انسانها از جهات گوناگونی منجمله جنس، سن، نژاد، مذهب، قیافه ظاهری، قدرت بدنی، بهرهٔ هوشی و استعدادها از یکدیگر متفاوتند. رفتار غیر یکسان (معمولا تحقیر آمیز) افراد با یکدیگر به دلیل این تفاوتها تبعیض نامیده می شود.

انسانی که از تبعیض رنج می‌برد نمی‌تواند استعدادهای بالقوهٔ خود را به فعل برساند و ارتباط سالمی با دیگران داشته و نهایتاً در سرنوشت جامعهٔ خویش نقشی سازنده به‌عهده گیرد.

تاریخ بشر سراسر آغشته به تبعیض بوده است؛ تبعیض بین سیاه و سفید (تبعیض نژادی)، تبعیض بین زن و مرد(تبعیض جنسی)، تبعیض بین کوچک و بزرگ (تبعیض سنی)، تبعیض بین ثروتمند و فقیر (تبعیض طبقاتی) و در یک کلام تبعیض بین قدرتمند و ضعیف.

در طول تاریخ مردان و زنان بسیاری برای از بین بردن تبعیض و برقراری عدالت مبارزه کرده و می‌کنند اما متاسفانه جز در انگشت شماری از جوامع آنهم بطور نسبی موفقیتی در این راستا حاصل نشده است(۴). علت این دشواری می تواند این باشد که این ویژگی یکی از تبعات غریزه «صیانت نفس» در انسان است و مبارزه با ویژگیهای غریزی دشوار است.(۵)

صیانت نفس از فرزند من، خانوادهٔ من و فامیل و دوست من شروع و به همسایه و همشهری، هم‌دین و هم‌مسلک من رسیده و سر از هموطن من یا (ناسیونالیسم) در می‌آورد و نهایتاً به نژاد من یا نژاد پرستی (راسیسم) ختم می‌شود. آری چشم‌ها را باید شست و جور دیگر باید دید اما جور دیگر دیدن کار چندان ساده‌ای نیست به خصوص در جوامعی که قانونی از حقوق فردی انسانها دفاع نمی کند. در این جوامع مردم مجبور می شوند که در جهت بدست آوردن امنیت از هر نوع آن به افراد قدرتمندتر از خود باج داده و محبت آنها را به خود جلب نمایند. در این راستا جلب رضایت از طریق زبانی (استفاده از کلمات زیبا و ستایش انگیز)، رفتاری(تعظیم و تکریم و دست بوسی) و مادی (دادن هدیه و رشوه)، امری اجتناب ناپذیر می شود و این اعمال همانگونه که درنوشتارهای قبل گفته شد با نام احترام انجام می شود. (۵).

و چنین است که در این جوامع با هر کس که در مصدر کار و مرجع قدرت و یا واجد ثروتی است از ادارات گرفته تا کوچه و بازار و حتی گردهم آیی های خانوادگی بهتر و باصطلاح محترمانه تر رفتار می شود. رفتارخوب و انسانی با ضعفا و مراعات حقوق آنان معمولا به انصاف و رحم انسانها واگذار می گردد و طبیعی است آنجا که اخلاق و انصافی در کار نباشد بی توجهی و رفتار تحقیرآمیز نسبت به هر کس که نفعی نرساند و یا ترسی بر نیانگیزد مجوزی برای انجام می یابد.

بیت زیر اشاره به این پدیده اجتماعی دارد:

آنچه شیران را کند روبه مزاج احتیاج است احتیاج است احتیاج

اینکه در جوامع مدرن باج دهی، زبان بازی و اعمالی از این دست دیده نمی شود به این خاطر است که مردم احتیاج چندانی به یکدیگر ندارند چرا که نیازهای مردم را در حد یک زندگی معقول بر آورده شده است. هر چند باید گفت عدم نیاز مردم به یکدیگر در این جوامع به سست شدن روابط قومی، قبیله‌ای، حرفه‌ای و صنفی و حتی خانوادگی منجر گردیده است، اما به موازات و در نتیجهٔ آن رفتارهای تبعیض‌گرانه نیز بشدت کاهش یافته است. حمایت قانون از حقوق شهروندان هم چنین باعث شده است که افراد نتوانند احساسات منفی (غرض‌ورزی، کارشکنی) و احساسات مثبت (پارتی‌بازی و رفیق‌نوازی) را در انجام وظایف خود دخالت دهند. هم چنین بیان حرف و انجام هر حرکتی که نشان از تحقیر و تمسخر کسی به‌خاطر رنگ پوست، مذهب، ملیت، جنسیت، سن، عقیده، لهجه، قیافه و یا نقص عضو و در یک جمله متفاوت بودن او داشته باشد تبعیض تلقی می‌شود و مجازات قانونی در پی دارد. در این کشورها حتی به افراد خطاکار (چون دزد و متجاوز) نیز نمی‌توان بی‌حرمتی نمود به این دلیل که مجازات آنان با قانون است و افراد نباید دخالتی در این امر داشته باشند. به بیان دیگر احترام نه فقط درخور گروهی خاص بلکه مشمول همگان و یک "باید و الزام قانونی" است.

و البته این بدان معنا نیست که کارشکنی و غرض‌ورزی و سایر رفتارهای نامناسب در این جوامع دیده نمی‌شود بلکه بدین معناست که ترس از مجازات قانون باعث کاهش چشمگیر این‌گونه رفتارها گشته است.

در اینجا ممکن است گفته شود اگر در جامعهٔ ما نیز امنیت اقتصادی شهروندان فراهم شود و اِعمال تبعیض مجازات قانونی در پی داشته باشد رفتارهای ما نیز با همگان بهتر تر خواهد شد.

این سخن کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. قانونمند شدن جامعه و دفاع از حقوق انسانی افراد شرط لازم برای رسیدن به جامعه ای غیر تبعیض گرا و عدالتمند است اما شرط کافی نیست باین دلیل که بخشی از رفتارهای ما که منجر به تحقیر دیگران می گردد و شرح آن در شروع این مقاله گذشت در تکرار خود آنچنان برای ما بصورت عادت در آمده که دیگر متوجه زشتی آن نیستیم و علی رغم عدالتخواهی، خوش قلبی و نیک اندیشی

مان آنها را انجام می دهیم و بخشی دیگر چون سکوت، موافقت با عقیده، بله قربان گوئی و تعظیم و تکریم و ... را نیز احترام و ادب دانسته و بعنوان بخش مثبتی از فرهنگ خود به آنها نگریسته و به انجام آنها افتخار می کنیم. مقولاتی که می توانند مانع بزرگی در راه رسیدن به جامعه‌ای عدالتمند گردند.

بدون شک، گذار از جامعه‌ای غیر قانون مند، مبنتی بر غرایز، روابط و احساسات به جامعه‌ای قانونمند و مبتنی به ضوابط و عقل کاری دشوار است اما ناممکن نیست. این گذار با آگاهی از خصوصیات و عاداتی که شرایط نابسامان اجتماعی در ما بوجود آورده اند و تلاش در کنار گذاشتن آنها به‌مراتب سریع‌تر صورت خواهد پذیرفت.

منبع : جامعه‌شناسی ایران

http://vista.ir/?view=article&id=316206

vista.ir
Online Classified Service

سخنی درباره ضرورت انتخاب هدف



بیایید سفری را آغاز کنیم به سوی فضای پهناور و بی‌انتها و از آنجا به عظمت مغز انسان پی ببریم. چشمان خود را ببندید و از آسمان به پایین نظاره کنید. شما اکنون می‌توانید کره زمین را به رنگ آبی ببینید. حال با سرعت فکر به سفر خود ادامه می دهیم و از منظومه شمسی به سوی ستارگان حرکت می‌کنیم. بار دیگر به پشت سر خود بنگرید، خورشید را به همراه سیاراتش می‌توانید مشاهده کنید. اگر با سرعت نور یعنی سیصد هزار کیلومتر در ثانیه حرکت کنیم، پس از چهار سال به نزدیکترین ستاره به زمین خواهیم رسید، اما ما مجبوریم با همان سرعت فکر از میان کهکشان راه شیری که خورشید و هزاران ستاره دیگر را در دل خود جای داده است عبور کنیم و به دیگر کهکشانها برسیم. نور قادر است با سرعت خود پس از صد هزار سال ،طول کهکشان راه شیری را بپیماید. با سرعت از کهکشان راه شیری فاصله می‌گیریم و حال می‌توانیم این کهکشان را در میان صدها میلیارد کهکشان دیگر در فضا مشاهده کنیم و با دور شدن ما از کهکشان راه شیری، این کهکشان پهناور نیز از چشمان ما پنهان می‌شود. نور فاصله میان این کهکشان‌های رها شده در فضا را در مدت یک میلیون سال می‌پیماید. جهان بسیار پهناور است و بی انتها و و سعت آن ذهن انسان را به شگفتی وا می دارد. اما اجازه دهید با سرعت از کهکشانها نیز فاصله بگیریم و دور شویم، در این لحظه از میان لایه‌های خارجی مغز خارج می‌شویم. براستی تمامی این دنیای پهناور در درون مغز ما جای گرفته است و با عظمت‌تر از کهکشانها، مغز آدمی است که قادر است این عظمت را محاسبه کند و بشناسد و بدون آن تمامی این دنیای بی‌انتها به یکباره از دید انسان پنهان می‌ماند.

از زمانی که روانشناسان معروف «کمب»، «آویلا» و «پورکی» بیان کردند که یکی از هیجان‌انگیزترین اکتشافات این است که بدانیم مغز انسان عظیم‌تر از آن است که حتی در فکر بگنجد مدت زمانی گذشته است. اما امروزه به اهمیت این نکته بیشتر پی برده شده است بخصوص که با

ساخته شدن رایانه‌های بسیار پیشرفته، هنوز این ساخته‌های دست بشر در مقایسه با مغز انسان در انجام یک کار خلاقانه، وسیله‌یی غیرکارا هستند.

وقایع پدید آمده در طول تاریخ بشر ناشی از کارکرد این عضو اسرارآمیز است و از طرفی به گفته جان ایلکز برنده جایزه نوبل «اگر انسان مغز نداشت، هیچ مشکلی هم نداشت» همانگونه که نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها از درون این عضو شگفت‌انگیز متولد می‌شوند، همین عضو می‌تواند به دستگاه پیچیده‌یی نیز تبدیل شود که خالق مشکلات فراوان شود. حال این سوال در ذهن ما پدید می‌آید که چگونه ممکن است این عضو بسیار پیچیده گاهی چنان غیرکارا شود که صاحب خود را به موجودی ناتوان تبدیل کند.

یکی از مهمترین عوامل اثرگذار در بهره‌گیری از این عضو خارق‌العاده، وجود یک هدف ارزشمند در زندگی است. تا زمانی که انرژی مغز به سمت مشخصی تمرکز نیافته، ممکن است با رها شدن آن در جهت‌های مختلف از دست برود. انتخاب هدف، مرحله مهمی در زندگی است و شاید یکی از نخستین و مهمترین قدم‌هایی که انسان باید در زندگی خود بردارد، همانا انتخاب درست اهداف است و به گفته یک ضرب المثل بلژیکی «نخستین قدم سخت‌ترین قدم است.» هاویگ هرست از صاحبنظران روانشناسی بیان می‌کند: سه راس مثلث خوشبختی عبارتند از

۱) پذیرش

انسان در هر جایگاهی نیازمند است که بخوبی پذیرفته شود، در نقش یک پدر یا مادر، در نقش حرفه‌یی خویش، در میان خویشاوندان و همسایگان و یا به عنوان عضوی از یک جامعه. هرگاه انسان در هر جایگاهی نقش خود را بخوبی ایفا کند، در قلب انسانها قرار گرفته و بخوبی مورد پذیرش واقع می‌شود. یک پدر فداکار و خوب بخوبی مورد پذیرش خانواده است. یک کارمند درستکار و زحمتکش مورد قبول همکاران است و یک شهروند حافظ حقوق دیگران، در بین اعضای جامعه محترم شمرده می‌شود، اما هنگامی که انسان نقش واقعی خود را بدرستی ایفا نمی‌کند، گویی وجود او از قلب دیگران مهاجرت می‌کند و یا ممکن است به صورت ظاهری و ریاکارانه مورد پذیرش واقع شود که در این حالت انسان آن را بخوبی درک می‌کند و لذا نهال نارضایتی از خود در وجود او شروع به رشد می‌کند.

۲) محبت

محبت نیاز واقعی انسان است و بدون آن، آدمی طراوت و شادمانی خویش را از دست می‌دهد و به سوی افسردگی و غمگینی پیش می‌رود. یکی از عوامل ایجاد خوشبختی در وجود انسان، دریافت محبت صادقانه است. رفتارهای ریاکارانه به همراه زبان بازی و الفاظ دروغین چون از قلب انسان سرچشمه نمی‌گیرند، قادر نیستند شادمانی درونی را در انسان ایجاد کنند. اصولا انسانها از طریق ارتباط کلامی و ارتباط غیرکلامی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. در ارتباط کلامی انسان با واژه‌ها منظور خویش را به دیگران منتقل می‌کند،اما گاهی اوقات این واژه‌ها بیان‌کننده درون انسان نیستند و چه بسا حاملان مفاهیمی باشند که صددرصد با درون انسان در تضاد باشند. ممکن است کسی با کمک کلمات،مفهوم دوست‌داشتن را منتقل کند در حالی که شخص گوینده درونش مملو از کینه و خشم باشد. در ارتباط غیرکلامی انسان از کلمات استفاده نمی‌کند،اما پیام خود را حتی ناخواسته به دیگران منتقل می‌کند و اصولا درون انسانها از طریق این ارتباط به دیگران منتقل می‌شود. انسانها از طریق ارتباط غیرکلامی،چیزهایی را درک می‌کنند که ممکن است از طریق واژه‌ها براحتی قابل انتقال نباشند.

۳) موفقیت

انسانها در زندگی به دنبال کسب موفقیت‌هایی نظیر زندگی مادی خوب و به دست آوردن جایگاههای علمی،هنری و شغلی ارزشمند هستند. انسان با تلاش و کوشش سعی می‌کند به مادیات دست یابد تا نیازمند نباشد و از طرفی به دیگران نیز کمک کند تا خود را یک مخلوق ارزشمند بداند و همین امر به انسان آرامش می‌بخشد و یا با کسب جایگاههای علمی،هنری و شغلی ارزشمند احساس می‌کند که می‌تواند به انسانیت خدمت کند ،به همین خاطر روح او شادمان می‌شود و در اینجاست که این موفقیت سه راس مثلث خوشبختی را تکمیل می‌کند. با تحقق یافتن محبت،پذیرش و موفقیت،رضایتمندی درون انسان را فرا می‌گیرد که مغز در این شرایط بهتر می‌تواند بیندیشد و افکار نو از خود بروز دهد. اما برای اینکه انسان بتواند به پذیرش ،محبت و موفقیت به معنای واقعی خویش دست یابد،ابتدا باید سه راس مثلث خوشبختی ،در درون خود وی تحقق یابد.

لئوبوسکالیا از صاحبنظران تعلیم و تربیت می‌گوید،آدمی برای زندگی کردن دو راه در پیش دارد. ۱ تنها به فکر خود باشد و بدون توجه به شرایط دیگران،تلاش کند به اهداف خویش دست یابد ،در این حالت چون او به مشکلات دیگران توجهی ندارد،می‌تواند سریع حرکت کند و در راه توسعه و بهبود زندگی شخصی خود بکوشد. اگر در جامعه‌یی انسانها چنین روشی را برای زندگی خویش برگزینند،به‌واسطه اینکه زندگی جمعی نیازمند

همدلی و یاری همدیگر است،به مرور ابرهای ناامیدی و غم،بی‌امنیتی ،فقدان محبت ،بدبینی و نارضایتی و حتی پوچی در آسمان این جامعه ظاهر می‌شود و انسانها همانند حباب‌هایی سبکبال که در آسمان به پرواز درآمده‌اند با کوچکترین تند باد می‌ترکند و نابود می‌شوند و مغز انسان در این جامعه تنها در توفان تناقضات درونی گرفتار است و فرصتی برای اندیشیدن و بروز افکار نو ندارد.

در حالتی دیگر،اگر انسانها به فکر یکدیگر باشندو هر کسی لحظه‌یی از دیگری غافل نباشد و رعایت حقوق دیگران دغدغه انسانها باشد،اگرچه حرکت انسانها به سوی هدف در ابتدا سخت و مشکل است و با از خودگذشتگی همراه است،اما در آینده،نور محبت ،امنیت ،شادمانی،خوشبینی و سلامتی بر فضای این جامعه حاکم می‌شود و مغز آدمیان به‌واسطه آرامش درونی که به دست می‌آورد،فرصت اندیشیدن خواهدداشت و شرایط برای بروز افکار نو مهیا می‌شود. یکی از مهمترین اقدامات در راه مهیا کردن شرایط برای مغز برای اندیشیدن و بروز افکار نو،انتخاب هدفهای معنوی است. این هدفها تحقق «پذیرش» و «محبت» را در وجود انسان پدید می‌آورند هدفهای معنوی انسانها مختلفند، عده‌یی به دنبال گسترش رفتارهای اخلاقی در جامعه هستند تا از این طریق از ریاکاریها و فریبکاریها جلوگیری کنند و راستی و درستی و عدالت را در جامعه توسعه دهند، بعضی درجهت نابودی فقر مردم می‌کوشند تا انسانهای ناتوان را از نیازمندیها برهانند و عده‌یی دیگر در جهت رشد علم و دانش مردم تلاش می‌کنند تا با رهایی آنان از جهل، آنان را از بدبختی‌ها نجات دهند و نظیر اینها. چنین انسانهایی قادرند با این اهداف درجهت حفظ پذیرش و محبت درونی خویش بکوشند و از طرفی مجبورند برای تداوم این خواسته، راههای درستی را برای رسیدن به هدفهای مادی انتخاب کنند:

۱) انتخاب همسر مناسب براساس ملاک‌های انسانی و نه ژروت و ظاهر فریبنده

۲) انتخاب شغل و حرفه‌یی که به آن عشق و علاقه دارند تا لحظه به لحظه در آن بهتر بتوانند به جامعه خدمت کنند.

۳) انتخاب دوستان خوب و نه انتخاب آنان بر اساس بهره‌گیری از فرصتها.

۴) بهره‌گیری از اوقات فراغت به‌نحوی که تندرستی او را تضمین کند، زیرا او جسم خویش را محترم و ارزشمند می‌شمارد. چنین انسانی دیگر به دنبال فرصت‌طلبی نیست تا از راههای نادرست، راه‌صدساله را یک شبه طی کند چون ممکن است پذیرش و محبت درونی را از دست بدهد. او در راه خویش ثابت قدم است و تحت تاثیر گفتار و احساسات اجتماعی قرار نمی‌گیرد و هر لحظه تغییرمسیر نمی‌دهد زیرا نقطه ثقل او در وجودش قرار دارد و از طرفی مجبور است بیشتر بداند تا کمتر اشتباه کند تا به هدف خویش بهتر دست‌یابد و مغز در این شرایط چون درگیر تناقضات درونی نیست مهیا برای اندیشیدن و حل مشکلات است و علم و دانش در چنین جامعه‌یی ارزش می‌یابد. اما انسانهایی که بدون توجه به پذیرش و محبت درونی، تلاش می‌کنند به هدفهای مادی خویش برسند، به سوی فرصت‌طلبی حرکت می‌کنند و ممکن است حرفه‌یی را برای خود انتخاب کنند که به آن علاقه ندارند و لذا این بی‌علاقگی به شغل ،سبب بروز خسارتهای فراوانی در جامعه می‌شود و وظایف به‌نحو احسن و درست انجام نمی‌شود و چنین انسانی همسر و گاه دوستان خویش را به گونه‌یی انتخاب می‌کند که بتوانند او را سریعتر به هدفهای مادی برسانند و مغز در این شرایط به علت درگیری در تناقضات درونی، کمتر به سوی خلاقیت پیش می‌رود و بیشتر در تلاش است تا افکار نو دیگران را صید کند. چنین انسانی زمانی که به هدف خویش می‌رسد، دیگر انگیزه‌یی برای حرکت کردن ندارد و چه بسا به پوچی برسد و شادمانی درونی او در وجودش می‌میرد و تنها یک نقاب خندان به چهره دارد و گهگاه برای فراموش کردن خود مجبور است به سوی لذتهای زودگذر یا مواد مخدر پناه ببرد. اصولا انسانی که سعی می‌کند با پذیرش و حفظ محبت درونی خویش، هدفهای درستی را برای زندگی خود انتخاب کند، گویی در حال ریشه دواندن در دل خاک است و سرانجام همانند درخت کهنسالی خواهد شد که بسیاری از تندبادها قادر به صدمه‌زدن به وی نخواهند بود. یکی از فاتحان قله اورست در خاطرات خود بیان می‌کند که در زندگی خویش تصمیم گرفتم قله اورست را فتح کنم،تمامی زندگی من غلبه‌کردن بر این قله رفیع و مرتفع بود. او برای رسیدن به این هدف،تصمیم جدی گرفت و با سختکوشیهای فراوان و غلبه بر مشکلات سرانجام یک روز قله اورست را فتح کرد. او در خاطراتش می‌گوید، هنگامی که به روی این قله پانهادم، احساس عجیبی به من دست داد و گویی دیگر زندگی برای من ارزشی نداشت و احساس می‌کردم که دیگر هیچ نیرو و انگیزه‌یی برای به حرکت واداشتن من وجود ندارد،چون دیگر هدفی که بتوانم با کمک آن انگیزه کسب کنم نداشتم. انسان در وجود خود انرژی بسیار فراوانی دارد،تنها کافی است این انرژی رها شود و اهداف درست و ارزشمند زمینه را برای آزادشدن این انرژی فراهم می‌سازند. امروزه ضروری است، تمامی کودکان و نوجوانان جامعه ما، در مورد انتخاب اهداف در زندگی از آموزشهای لازم برخوردار شوند. آنها باید شروع زندگی خویش را بر پایه هدفهای درست برنامه‌ریزی کنند تا مغز آنان در بستر مساعدی که پدید می‌آید بتواند بخوبی بیاندیشد و افکار سازنده ارایه کند. باید به خاطر داشته باشیم «تعیین کردن اهداف در زندگی» یک مهارت مهم است که باید آموخته شود و نیازمند

مشورت با اندیشمندان، مطالعه مستمر،تبادل نظر با دیگران و کسب تجربیات بیشتر و تفکر کردن است. به گفته ولتر «ما باید در زندگی دارای هدف عالی بوده و افق بالاتری را بنگریم زیرا بدون هدف زیستن، ثمره‌یی جز خستگی ندارد.» بهتر است انسان در مورد سوالات زیر کمی تفکر کند و آنگاه در صورت نیاز در اهداف خویش بازنگری کند:

براستی من کیستم؟

آیا خود را به عنوان یک انسان واقعی و یا همان اشرف مخلوقات قبول دارم؟

آیا احساس محبت نسبت به خود دارم؟

اگر به سالمندی رسیدم، انتظار دارم در انتهای عمر به چه چیزهایی رسیده باشم؟

آیا برای خود هدفهای معنوی تعیین کرده‌ام؟

آیا به شغل خود عشق می‌ورزم؟

آیا دوستان صمیمی و صادقی دارم؟

آیا رابطه صمیمی با همسر یا اعضای خانواده‌ام دارم؟

آیا زندگی من همچون حباب است که ممکن است با کوچکترین تندباد بترکد؟

آیا مغز من در شرایطی قرار دارد که بتوانم با آرامش فکر کنم و افکار نو از ذهنم تراوش کند؟

آیا مردم جامعه خویش را دوست دارم؟

آیا به فکر تندرستی خود هستم و برای آن برنامه‌یی دارم؟

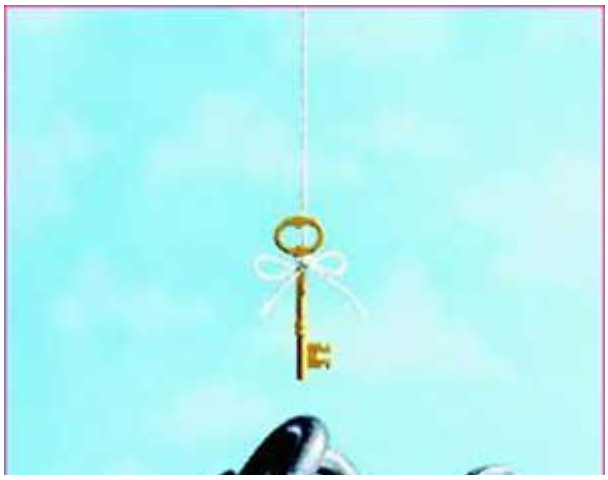
اینها سوالاتی است که ممکن است به ما کمک کند به اهداف زندگی خویش با دقت بیاندیشیم و چه بسا تصمیم بگیریم در مورد زندگی خود با دقت بیشتری بیاندیشیم .

منبع : سایت فکر نو

http://vista.ir/?view=article&id=304729

vista.ir
Online Classified Service

سردرگمی بد دردیست؟



احساس سردرگمی، بی‌حوصلگی و کلافگی دارید؟! عصبی و تحت فشار هستید؟!.آیا تا به حال کسی شما را نصیحت کرده است که چگونه جسم و روح خود را از فشار رها کنید؟ اگر راه‌های مقابله بااین مشکل را بدانید نصف مبارزه را برده‌اید. پس‌این مقاله را بخوانید تا فردا آرامتر، خونسردتر و به عبارتی جوان‌تر از امروز و دیروز باشید.

۱) سعی کنید بدنتان همواره در حال جنبش و حرکت باشد

اشتباه نکن، تنبلی کافی است، منظور این نیست که از روی صندلی‌ات بلند شوی و به طرف مبل راحتی رفته، این‌بار در آنجا لم دهی و بقیه فیلم را



دنبال کنی، این کار اصلاً فعالیت بدنی محسوب نمی‌شود. فعالیت بدنی مهم‌ترین راه جلوگیری از تنش و آرام کننده جسم و روح است و باعث می‌شود سطح endorphin که ماده شیمیایی طبیعی بدن است و حس خوشی و سرحالی را به وجود می‌آورد بالا رود. مهم نیست چه نوع فعالیتی می‌کنید، هر کاری دوست دارید انجام دهید، فوتبال، تنیس یا پیاده‌روی با اعضای خانواده، مهم‌این است که از جا بلند شوید، از خانه خارج شوید و شروع به حرکت کنید!

۲) سوختگیری را فراموش نکنید

روز خود را با خوردن صبحانه آغاز کنید، بعد از یك شب طولانی بدون غذا، صبحانه شکم خالیتان را پر می‌کند و به شما کمك می‌کند در طی روز عملکرد بهتری داشته باشید. همچنین خوردن غذا در تمام وعده‌های غذایی به حد نیاز و با آرامش (نه در خیابان، داخل اتوبوس و پشت فرمان اتومبیل) باعث می‌شود احساس خوشایند و انرژی بخشی داشته باشید. سعی کنید در وعده صبحانه از تمام نیازهای غذایی میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین، هیدرات‌کربن و... استفاده کنید (از کره بادام‌زمینی هم غافل نشوید) در ضمن خودتان را با خوردن هله‌هوله‌های شیرین گول نزنید. انرژی حاصل از آنها کوتاه مدت است که وقتی تمام می‌شود خستگی و سستی‌ایجاد شده بسیار بدتر است.

۳) داروی خنده

بعضی‌ها اعتقاد دارند خنده بهترین داروست. بله در موارد زیادی چنین است. آیا می‌دانید ۱۵ ماهیچه صورت ما درگیر هستند تا ما بخندیم؟! خنده، احساس خوشی و آرامش به ما می‌دهد (و شاید به همین خاطر است که بسیاری از افرادی که در درون خود دردهای بزرگ و پنهانی دارند، زیاد می‌خندند!) احساسی که پس از پایان موضوع خنده‌آور باقی می‌ماند. پس سعی کنید شرایط خندیدن را برای خود فراهم کنید فیلمی خنده‌دار یا کارتون ببینید، کتاب جك و لطیفه بخوانید و...این احساس خوب ناشی از خندیدن باعث می‌شود از شما انسانی نو به وجود آید. (انسانی که جوان است و جوانی می‌کند) تمام ما در شرایط خاص از زندگی کارهایی می‌کنیم که به نظر احمقانه می‌آید، به عوض عصبانی شدن و جنگیدن با خود را فراموش نکن که هیچ‌کس کامل نیست، پس به کار احمقانه‌ات با صدای بلند بخند تا با اعصابی راحت‌تر مانع بروز حوادث احمقانه بعدی شوی.

۴) با دوستانت باش، در کنارشان شادی کن و لذت ببر تا جوان بمانی

گذراندن ایام با افرادی که دوستشان داریم راه مناسبی است برای کم کردن فشارها و استرس‌های زندگی. پس با دوستانت به سینما برو. به فعالیتی که علاقه‌مند هستی بپرداز و حتی در کنارشان مثل یك بچه شاد و سرخوش بازی کن. در بسیاری از شرایط دوست خوب کمك می‌کند تا قسمت روشن زندگی را ببینی (البته پیدا کردن دوست خوب خود داستانی است!)

۵) با کسی که به او اعتماد داری صحبت و درددل کن

به عوض حبس کردن احساسات آزاردهنده در درون خود، با کسی که به او اعتماد داری صحبت کن و از آنچه مزاحم فکر و ذهنت شده است حرف بزن. نگاه کردن به مشکلات از دیدگاه فردی دیگر می‌تواند راه‌های جدیدتری برای حل آن مشکل ایجاد کند. پس برای حل مشکلات تنهایی وارد معرکه نشو!

۶) زمانی را به آرامش جسم و روحت اختصاص بده

قرار نیست تمام روز در حال فعالیت باشی. برای چند دقیقه هم که شده روی مبل یا حتی گوشه‌ای از زمین بنشین و سعی کن به هیچ موضوع آزار دهنده‌ای فکر نکنی. در رویاها و افکار شیرین غرق شو، جدول حل کن، موسیقی گوش کن، کتاب بخوان و خلاصه کاری انجام بده که جسم و روحت را آرام کند (این به روحیات تو برمی‌گردد که چه کنی.) حالا چند نفس عمیق بکش، خواهی دید زندگی شکل جدیدی دارد.

۷) با خواب شوخی نکن

خستگی و کوفتگی بهترین یار و همراه، استرس و فشارهای جسمی و روحی است. وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابی، کنار آمدن با مشکلات سخت‌تر می‌شود، بدخو و بداخلاق می‌شوی و در امور تحصیلی و ورزشی به خوبی عمل نمی‌کنی و یا حتی ممکن است بر سر مساله‌ای بسیار ساده با دوستانت جر و بحث کنی.

خواب یك نیاز بزرگ است، داشتن میزان کافی خواب بسیار مهم است چرا که جسم و روح شما در اثر خوب خوابیدن آرامش پیدا می‌کند و سلامتی خود را باز می‌یابد.

۸) با ثبت و ضبط کارها چطوری؟

یك دفتر وقایع روزانه یا همان خاطرات یا سررسید یا... تهیه کن. اگر امروز یکی از روزهای بدی است که هیچ کاری خوب پیش نمی‌رود. مسائل را داخل آن یادداشت کن تا کارهای انجام نشده را در شرایط بهتر و مناسب‌تر انجام دهی و وقتی خارج از شرایط بد و استرس‌ها تنوانستی کاری را انجام دهی تجربه ۲ حالت را مقایسه کن، درخواهی یافت که رمز موفقیت چیست.

۹) برنامه‌ریزی مناسب داشته باشید

کلی کار داری اما وقت کم است. کاش روزها به جای ۲۴ ساعت ۴۸ ساعت بود. ذهنت درهم و آشفته است و برای کارهای مورد نظر آمادگی نداری. انجام دادن مقدار زیادی کار با یکدیگر مشکل است پس برای مقدار مناسب و در حد توانت برنامه‌ریزی کن و همان میزان را با سازماندهی و کیفیت خوب انجام بده تا به خاطر به هم خوردن برنامه‌ها دچار استرس و نگرانی نشوی.

۱۰) در کارهای دیگران به آنها کمك کن

نگو «خودم کم کار دارم که کار بقیه را هم انجام دهم»؟!!

درگیر شدن در فعالیتی که باعث کمك به سایرین است استرس و فشار موجود در تو را کم می‌کند، در ضمن اینکه روشی است برای شناخت خود و قابلیت‌های موجود. قابلیت‌هایی که پیش از آن با آنها آشنا نبوده‌ای. شروع این همکاری به سادگی یك سلام گرم است. احساس ناشی از کمك صادقانه به دیگران آن‌قدر جذاب و انرژی‌زا است که تصورش باور نکردنی است.

و نکته‌ای مهمتر از همه‌اینکه:

تنها شما نیستید که در زندگی استرس و فشار دارید، همه روزهای خوب و بدی را تجربه می‌کنند تفاوت در نحوه رفتار شما با زندگی و مسائل آن است. فراموش نکنید که فقط یك‌بار زندگی می‌کنیم و دیروز هرگز بر نمی‌گردد!!

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=253583

vista.ir
Online Classified Service

سلام کن؛ والسلام!



«سلام»، این کلمه ساده جزو اولین کلمه‌هایی است که یک کودک یاد می‌گیرد و همچنین جزو اولین کلماتی است که آدم بزرگ‌ها (به قول شازده کوچولو) استفاده از آن را فراموش می‌کنند. در عجله همیشگی ما برای رسیدن به کارها و مشغولیت‌های تمام نشدنی، اوضاع جوری شده است که دیگر کسی وقت و حوصله ایستادن و سلام کردن را ندارد و در بهترین حالت، سلام کردن، در همان تکان دادن دست و یا یک تکان کوچک سر خلاصه شده است. شاید مهم به نظر نرسد اما اگر کمی فکر کنیم، می‌بینیم که این مساله می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. سلام کردن، فقط گفتن واژه «سلام» نیست. در واقع این کار قدردانی از سلامتی و وجود



خود و دیگران است. یک مکث کوتاه، در جریان زندگی روزمره برای نشان دادن ارزش طرف مقابل (و همچنین ارزش خود)...

توماس گرین، نویسنده مقاله‌ای در مورد سلام کردن می‌گوید که چگونه کاربرد روزمره همین واژه ساده می‌تواند باعث تغییر در زندگی شود. برای این کار او یک ماه به هر کسی که برخورد می‌کرد، سلام می‌کرد و این شامل غریبه‌های خیابان، کاربران دنیای مجازی، همسایه‌های دور هم می‌شد. او می‌گوید حتی هر روز صبح به خودش در آینه هم سلام می‌کرده. این ۹ نکته چیزهایی است که از این کار یاد گرفته و در مقاله‌اش بیان کرده است.

۱) سلام ساده نیست

بالا رفتن سن فقط باعث چین و چروک‌های صورت نمی‌شود. گذر زمان، یک پوسته سخت ناپیدا دور ما به وجود می‌آورد که نزدیک شدن به ما را سخت می‌کند. چیزی شبیه یک سپر حفاظتی، یا پوسته سخت میگو اما همانند میگو، زیر این سپر سخت، هنوز همان بافت نرم را داریم. گذر زمان باعث می‌شود، ما کمتر دوستانه به نظر برسیم. صورت خشن و نگاه بی‌روح یک مرد ۵۰ ساله را با چهره گرم و نگاه ساده همان مرد در دوران نوجوانی‌اش مقایسه کنید.

به گفته دکتر آلن‌آلدی، استاد آموزش‌های اختصاصی در دانشگاه اوکلاهما هرچه سنمان بالاتر می‌رود، بیشتر وظیفه‌محور می‌شویم. بیشتر تمایل داریم که فقط زمانی با مردم صحبت کنیم که به چیزی احتیاج داریم. «عدم اعتماد» کلمه آشنایی برای ماست و برای ما بسیار سخت‌تر است که دستی به نشانه دوستی به طرف کسی دراز کنیم چون این کار باعث می‌شود که آنها را به داخل پوسته خود راه دهیم.

از نظر دکتر آلدی، شکستن این عادت کار بسیار سختی است. اگر چه از نظر بسیاری از دانشمندان این نکته ثابت شده است که سلام گفتن و لبخند زدن می‌تواند باعث کاهش فشارخون، افزایش قدرت سیستم ایمنی و حتی آزاد شدن مسکن‌های طبیعی در بدن (اندورفین‌ها) شود که هر کدام از اینها می‌توانند استرس را کاهش دهند و خوشحالی به وجود بیاورند و باعث بهبود وضعیت سلامت شوند اما علی‌رغم همه اینها، همچنان سلام کردن برای ما آدم بزرگ‌ها کار سختی است.

۲) سلام، اسلحه مخفی

از آنجایی که خیلی از مردم این روزها عادت ندارند که کسی با آنها سلام و احوالپرسی کند، اینکه کسی به آنها سلام کند می‌تواند علاوه بر اینکه خیلی عجیب باشد، باعث شود تا آنها در برابر صمیمیت ناگهانی شما خلع سلاح شوند. خود من وقتی حتی نامه‌های الکترونیکم را با سلام شروع می‌کنم بیشتر احتمال دارد که جواب دریافت کنم و یا کنار صندوق فروشگاه سلام کردن باعث شد تا زودتر و بهتر خدمات دریافت کنم.

۳) سلام و افزایش بهره‌وری

در یکی از معدود مطالعاتی که در مورد سلام کردن انجام شده است، دکتر آلدی، در یک مدرسه راهنمایی از معلمان و مدیر مدرسه خواست هر روز با دانش‌آموزان به طور شخصی سلام و احوالپرسی کنند. همین کار به ظاهر کوچک باعث شد تا میزان بهره‌وری و فعالیت دانش‌آموزان ۲۷ درصد بیشتر شود. طبق نتایج مطالعات دکتر آلدی، این کار باعث افزایش مشارکت کلاسی و نمره‌های بهتر دانش‌آموزان شده بود.

۴) سلام و آدم‌های دوست‌داشتنی

این آدم غرغرو است، این آدم بداخلاق است، این یکی شبیه خلاف‌کارهاست و این حتما همسرش را می‌زند. چه‌قدر پیش آمده که فقط براساس ظاهر آدم‌ها از آنها خوشتان نیاید و از آنها اجتناب کنید؟ من متوجه شدم آدم‌هایی که به آنها غریبه می‌گوییم و به آنها سلام نمی‌کنیم خیلی از اوقات رفتار بسیار دوستانه‌ای دارند. شکی در این نیست که سلام کردن به این آدم‌ها باعث می‌شود آن احساس بی‌توجهی به آنها که باعث شکل‌گیری سپر دفاعی‌شان می‌شد، کنار برود و چهره دوست‌داشتنی‌شان مشخص شود.

۵) سلام آشنایی می‌آورد

خیلی وقت‌ها که کنار خیابان شهرکمان می‌دویدم نگرنی‌ام این بود که ماشین‌های روبه‌رو مراعات نکنند و با آنها تصادف کنم. در حالی که صاحبان خیلی از این ماشین‌ها، همسایه‌های من بودند. طی یک ماه گذشته من برای خیلی از این ماشین‌ها، دست تکان می‌دادم و سلام می‌کردم و در

پایان ماه، آنها نه تنها با لبخند و بوق پاسخ من را می‌دادند بلکه سرعت‌شان را هم کم می‌کردند تا من احساس خطر نکنم. من «برای آنها تبدیل به یک شخصیت آشنا شده‌ام» و این مساله باعث به وجود آمدن احترام متقابل می‌شود.

۶) سلام و محیطهای دوست‌داشتنی

طبق نتایج یک مطالعه، مردم یک شهر شلوغ مثل نیویورک کمتر احتمال دارد تا با یک غریبه دست بدهند (۳۸ درصد) تا مردم یک شهر کوچک و یا روستا (۶۸ درصد)، محققان می‌گویند محیطهای گرم و دوست‌داشتنی باعث برانگیخته شدن روحیه مردم‌دوستی و صمیمیت می‌شود. تجربه خود من هم همین را می‌گوید. سلام‌های من در مرکز شهر و در خیابان‌های شلوغ و پرترافیک پاسخ‌های کمتری دریافت کردند تا سلام‌هایی که در کوچه‌های شمال شهر و یا خیابان‌های قدیمی جنوب شهر کرده بودم و این مساله بسیار ناراحت‌کننده بود چون خود مردم، روحیه آنها هم در ساختن یک محیط شلوغ و غیرصمیمی (مثل خیابان‌های شلوغ شهر) نقش دارد و این باعث به وجود آمدن یک چرخه معیوب می‌شود.

۷) سلام به بچه‌ها

سلام کردن به بچه‌ها، دردسرها و خوبی‌های خودش را دارد. متاسفانه از علایم روزگار ما این است که کوچک‌ترها در ترس از بزرگ‌ترها و به خصوص غریبه‌ها به سر می‌برند. سلام‌های من کمترین پاسخ را از بچه‌های بین ۵ تا ۱۵ سال دریافت کردند. اگر چه بچه‌های زیر ۵ سال با سلام‌های گرمشان تا مدت‌ها لبخند را روی صورتم نشاندند. سلام کردن به بچه‌ها، اگر در یک محیط امن باشد و آنها احساس امنیت کنند، باعث می‌شود تا شما برای نسل‌های بعدی هم فرهنگ آشنایی را جا بیندازید. اینکه کودکان احساس نکنند در یک دنیای غریبه و خشن زندگی می‌کنند و از آن مهم‌تر اینکه احساس کنند به آنها هم توجه می‌شود.

۸) سلام، بیمه سلامتی با پوشش جهانی

سلام کردن بدون لبخند زدن کار خیلی سختی است. مثل یک رفلکس طبیعی بدن لبخند هم همراه سلام می‌آید البته اگر در برابر آن مقاومت نکنید. به غیر از فوایدی که در مورد لبخند زدن برای خود فرد گفتیم (تقویت سیستم ایمنی، کاهش فشارخون و آزاد کردن اندورفین) باید بگوییم که این اثرات در فرد مقابل که این لبخند را می‌بیند هم به وجود می‌آید. طی یک تحقیق در کشور کانادا از کارکنان یک مرکز مخابرات خواسته شد تا هر روز قبل از شروع کار چند تصویر از لبخند را در بین عکس‌های مختلف پیدا کنند. دیدن این همه لبخند و احساس شادی از پیدا کردن آنها باعث شده بود تا این کارکنان ۱۷ درصد کمتر از افراد عادی هورمون کورتیزول که مخصوص استرس است در خونشان وجود داشته باشد.

خیلی‌ها ممکن است باور نکنند که جهان فقط با سلام کردن هم می‌تواند بهتر شود اما بعد از یک ماه من به این نتیجه رسیدم که این کار امکان‌پذیر است. خود من حالا واقعا احساس بهتری دارم.

یک ماه از زمانی که من پوسته‌ام را شکستم و غریبه‌های اطرافم را دیدم و با آنها حرف زدم و سلام کردم، می‌گذرد و این کار که اوایل برای من یک بازی سخت بود به یک عادت دلپذیر تبدیل شده است. شما لازم نیست خیلی به خودتان سخت بگیرید. غریبه‌های زیادی در کنار شما وجود دارند که نمی‌توانید به همه سلام کنید اما برای خودتان یک تعداد خاص مشخص کنید. مثلا بگویید که امروز به سه نفر غریبه سلام می‌کنم. این یعنی سالی ۱۰۹۵ نفر غریبه که با شما آشنا شده‌اند اما یادتان نرود که از غریبه‌ترین آنها شروع کنید. از خودتان، صبح‌ها سلام به غریبه‌ها توی آینه فراموش نشود.

همین سلام کردن ساده به دیگران و ملزم کردن خود به این کار باعث می‌شود حواستان کمی به اطرافتان باشد. در خود غرق نشوید. افکار بیهوده و بی‌هدف و تصاویر مبهم از جلوی چشمان‌تان دور شود و ناگهان تصویر واضح محیط اطرافتان و فردی که به او سلام کرده‌اید شما را دوباره به دنیای واقعی برگرداند.

سلام کردن می‌تواند یک جور روش تمرکز ذهنی از نوع اجتماعی باشد.

برای خود من که این‌طور بود. ۲۴ سال بی‌اراده و بی‌توجه به همسرم سلام کرده بودم اما ماه گذشته با هر سلام انگار دوباره او را می‌دیدم. توجه به سلام کردن و پاسخ طرف مقابل باعث شده بود بعد از مدت‌ها ما دوباره آن برق قدیمی را در چشمان یکدیگر ببینیم. زندگی روزمره ما با همین سلام کردن متفاوت، نو شده بود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=364949

vista.ir
Online Classified Service

سوخت ترکیبی ماشین زندگی



آیا تا به حال پیش آمده که وظیفه ای بر عهده‌تان باشد ولی برای انجام آن هیچ انگیزه‌ای نداشته باشید؟ در این موارد همگی ما یک کار را انجام می‌دهیم و آن این که به سمت کار نمی‌رویم و از آن می‌ترسیم. ترجیح می‌دهیم به رختخواب پناه ببریم، به غذا خوردن و تماشای برنامه‌های بی‌سر و ته تلویزیون می‌پردازیم و خلاصه هر کاری می‌کنیم تا این ترس را نادیده گرفته پنهانش کنیم، ولی هرچه بیشتر سعی می‌کنیم نه تنها آن وظیفه به حاشیه رانده شده رنگ نمی‌بازد بلکه بیشتر و بیشتر به مغزمان فشار می‌آورد که : "چرا مرا رها کرده‌ای؟" وقتی که دیگر خیلی مضطرب و نگران می‌شویم، دو کار ممکن است انجام دهیم. افراد معمولاً یا کاملاًخود را رها می‌کنند و تسلیم شکست می‌شوند و یا این که یکباره از جا برمی‌خیزند و کارهای عقب‌افتاده را سر و سامان می‌دهند. مهمترین و اساسی‌ترین مشکل اشخاصی که در این دور باطل گرفتار می‌آیند اینست که انگیزه خود را گم می‌کنند و به واقع نمی‌دانند که "چرا" باید این وظیفه را انجام دهند : چرا باید برای امتحان پایان ترم درس بخوانند؟ نقاشی‌ها و طرح‌های نیمه کارشان را تمام کنند؟ دوره آموزش زبانی که مدت‌هاست باید شروع کرده باشند را آغاز نمایند؟ خانه‌ای که چند ماه است گردگیری نشده تمیز کنند و گل‌های باغچه را حرس کنند؟ انگیزه و علت اهمیت انجام این کارها و وظایف همان حلقه گمشده این فرآیند است. سعی کنید آن را بازیابید. اگر نمی‌دانید که باید چه کار کنید، در زیر توضیح خواهیم داد:

انسان‌ها با داشتن دو نوع انگیزه و محرک زندگی و کار و فعالیت می‌کنند، انگیزه‌های دورنی و انگیزه‌های بیرونی. انگیزه درونی مخلوق نیروها و الهامات درونی خود شخص هستند ولی نیروها و اهرم‌های خارجی هستند که انگیزه‌های بیرونی را شکل می‌دهند. هر دو نوع این محرک‌ها برای به راه‌انداختن موتور جسمی و روانی با ضروری و حتمی هستند. در اینجا تعدادی از محرک های درونی و بیرونی را ذکر می‌کنیم :

۱) انگیزه‌های بیرونی :

- پول
- اطرافیان
- درجات و مدارک بالا
- جایزه‌ها

۲) انگیزه‌های درونی :

- خوشبختی
- اهداف، اخلاقیات و ارزش‌های شخصی
- عشق و علاقه به یادگیری
- نیازهای روانشناختی، جسمی و اجتماعی

هر دو گروه بالا عوامل موفقیت، شکست، خوشبختی، بدبختی، بیماری، سلامت و خلاصه چگونگی زیستن و زندگی کردن یک انسان را مشخص می‌کنند. البته روش تاثیرگذاری آنها متفاوت از یکدیگر است و هر فرد هم به میزان خاصی از محرک‌های درونی و بیرونی تاثیر می‌پذیرد. بعضی‌ها بیشتر به درک، اندیشه، احساسات، علایق و تمایلات خودشان رو می‌کنند و عده‌ای دیگر بازتاب‌ها و شرایط محیط و سخنان و ایده‌های دیگران را مقدم می‌دارند.

ابتدا به توضیح محرک‌ها و انگیزه‌های بیرونی زندگی می‌پردازیم : همان‌طور که از محتوای مفاهیم گروه اول پیداست، جوایز، پاداش‌ها، درآمد، احساسات خوب و سخنان دلگرم‌کننده دیگران از جمله این محرک‌ها هستند. به عبارتی می‌توانیم بگوییم که این عوامل مثبت بیرونی ما را در جهتی سوق می‌دهند که کارها و وظایفمان را به گونه‌ای انجام دهیم که این بازخوردهای مثبت و خوشایند را از محیط بیرون دریافت کنیم.

درست مثل اتومبیلرانی که در پیست مسابقه با سرعت زیاد می‌راند و تماشاچیان برایش هورا می‌کشند و ابراز احساسات می‌کنند. او علاوه بر این که خودش از سرعت و رانندگی‌اش لذت برده احساس شادی و خوشبختی می‌کند، هیاهوی شادی‌آفرین مردم هم نیرویش را قوت می‌بخشد. مثال دیگر دانشجویی است که به شدت درس می‌خواند تا شاگرد اول شود چون می‌داند جایزه خواهد گرفت و می‌تواند با یک بلیط رایگان به سفر مورد علاقه‌اش برود. کارمندی که سعی دارد پروژه‌اش را زودتر از موعد مقرر تحویل دهد نیز نمونه دیگریست. او می‌داند که به زودی وقت ترفیع رتبه‌هاست و این موفقیت می‌تواند امتیاز خوبی به حساب آید. این "تشویق"ها محرک‌های مثبت هستند و از طرف دیگر "ترس از تنبیه" نیز محرک قدرتمند دیگریست که محیط اطراف به ما اعمال می‌کند. زمانی که دانشجویی بداند نمی‌تواند در یک ترم در بیش از سه درس مردود شود و گرنه باید پول بیشتری بپردازد، سعی می‌کند که تنبلی را کنار بگذارد و بیشتر درس بخواند. بیماری را در نظر بگیرید که تومورِی کوچک و خوش خیم دارد. پزشک به او می‌گوید که می‌تواند این غده فعلاً بی‌خطر را با دارو از بین ببرد ولی اگرداروها را مرتب نخورد و توصیه‌های پزشک را رعایت نکند، تومور بزرگ شده کار به عمل جراحی خواهد کشید. خب بیمار هم از عمل جراحی می‌ترسد پس تلاش می‌کند تا دستورات پزشکش را مو به مو اجرا کند.

تا به این جای کار محرک‌های خوشایند و ناخوشایند بیرونی خوب و موثر هستند ولی یک جای کار اشکال دارد و آن اینکه اولاً اگر شخص عادت کند که به خاطر پاداش گرفتن کاری انجام دهد، پس از قطع شدن پاداش دیگر وظیفه‌اش را انجام نخواهد داد. دوم این که وقتی فرد از ترس مجازات به کار خطایی دست نزند، پس از مدتی دیگر به این تنبیه توجه نمی‌کند. علت آنست که او "نمی‌داند" چرا این کار گناه و اشتباه است پس به مرور به تنبیه هم عادت می‌کند. این نکته به خصوص در مورد مجازات‌های فیزیکی صادق است. وقتی کودکی از ترس کتک نخوردن درس بخواند، پس از چندی دیگر از این فشار خسته شده درس نمی‌خواند. پدر یا مادر یا معلم او را کتک می‌زنند ولی کار نه تنها درست نمی شود که بدتر هم می‌شود. این دانش‌آموز همیشه خاطی و درس‌نخوان به ضربات عادت می‌کند و به شکل روندی معمولی آن را خواهد پذیرفت.

و حالا آن مشکل اول برای این که شخص به پاداش گرفتن عادت نکند و فقط برای پاداش کار نکند راه حلی وجود دارد. یکی این که اگر تمام آن جایزه و تقدیر را یکجا به او ندهیم این کار باعث می‌شود که او همواره منتظر چیزی باشد و بداند که هنوز راه زیادی را باید طی کند. علاوه بر این لازمست که به شخص کمک کنیم تا جدا از اخذ پاداش محرک و انگیزه حقیقی و نیرومندی برای انجام کارش پیدا کند؛ انگیزه‌ای "درونی" که در نبود این جایزه‌ها نیز او را به ادامه کار و تلاش و کوشش ترغیب نماید. اگر شما هم از آن دسته کسانی هستید که به خاطر کنار رفتن عوامل تشویق‌کننده و پاداش‌دهنده بیرون اینچنین کسل و بی‌انگیزه شده‌اید، همت کنید و آن محرک گمشده درون را احیا نمایید.

محرک‌ها و انگیزه‌های درون مخلوق روان و روح شمایند. علی‌رغم نیرومندی آنها، حفظ و نگهداری این قوای مفید و گاهی اوقات نجات بخش در شرایط دشوار و بحرانی کار آسانی نیست. یکی از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین این محرک‌ها "انگیزه بقا" و ادامه زندگیست. حتماً دیده‌اید که وقتی شخصی دچار بیماری سخت و شدیدی می‌شود، حتی اگر هزینه‌های درمان خیلی بالا باشد، باز هم دست به هر کاری می‌زند تا زندگیش را نجات دهد. او می‌خواهد "زنده" بماند و "زندگی" کند؛ حتی اگر مجبور شود همه پس‌اندازش را خرج کند.

همه می‌خواهند سالم باشند، شادی و نشاط همیشگی را تجربه کنند، خانواده و دوستانی خوب در کنارشان باشند، به اهداف بلندشان برسند و آن طورکه می‌خواهند زندگی کنند. همه این‌ها سبب می‌شوند که انسان‌ها همواره در تکاپو و تلاش و جنب و جوش باشند، سختی‌های بسیاری را تحمل کنند تا خوشی دستیابی به آرزوهایشان را بچشند. انگیزه‌های درونی همان‌هایی هستند که در هنگام مشکلات و زمانی که سخت گرفتارید، از درون زمزمه می‌کنند : " من می‌توانم". نجواهای درون شخص را وامی‌دارند که با خود خلوت کند و ببیند که ارزش‌های او در زندگی به واقع چیستند. مردمانی که از وجودشان آگاه باشند و به ناخودآگاهشان اهمیت دهند، هر از چندی از خودشان می‌پرسند که "چرا" این‌گونه رفتار

می‌کنند، این‌طور لباس می‌پوشند، به این شکل صحبت می‌کنند و چرا عادات غذاییشان این‌طور است و در یک جمله : "چرا این گونه زندگی می‌کنند؟" اهدافشان و محرک‌های رسیدن به آنها چیست و دوست دارند برای نیل به آرزوهایشان چه چیزهایی را به خطر بیندازند.

انگیزه‌های درونی و بیرونی هر دو در کنار هم بسیار در شکل‌گیری روند زندگی هر کسی موثر هستند ولی انگیزه‌های درونی اگر قوی و با ثبات و مثبت باشند می‌توانند فقدان انگیزه‌های مثبت بیرونی را پر کنند. به طور مثال دو دانش‌آموز را در نظر آورید. اولی در خانواده‌ای مرفه زندگی می‌کند و دومی در خانواده‌ای متوسط رو به پایین. هر دوی آنها دانش‌آموزان باهوش و درس‌خوانی هستند. پدر و مادر اولی، پس از این که فرزندشان یک دوره از امتحانات را با رتبه اول به پایان می‌رساند، هدیه‌های گران قیمتی برای او می‌خرند. به کار آنها ایرادی نیست چرا که روش پاداش دادنشان مناسب است و فرزند درس‌خوانی هم دارند.

دانش‌آموز دوم نیز باهوش و ساعی و درس‌خوان است اما چون پدر و مادرش توان مالی بالایی ندارند، هرگز هدیه ای نمی‌گیرد. او انگیزه درونی بسیار نیرومند و محکمی دارد که او را به یادگیری و درس خواندن وامی‌دارد و علی‌رغم این که محرک‌های مثبت خارجی در زندگیش پررنگ و زیاد نیستند، همچنان دانش‌آموز ممتازیست.

حالا نوبت شماست. ببینید که علت این کسالت و رخوت و سستی چیست. کدام انگیزه‌ها ضعیفند؟ درونی، بیرونی، شاید هم هر دو؟ به هر حال این شما هستید که بهتر از هر کس خودتان را می‌شناسید و از روحیاتتان باخبرید. جستجو کنید و دریابید که کجای کارتان می‌لنگد. یکی از اجزای موتور ماشین زندگیتان خراب شده، لباس کار بپوشید، آچارها و ابزارهای لازم را دم دست بگذارید و دست به کار شوید. شاید انگیزه درونی لابه‌لای یکی از چرخ دنده‌های زنگ زده و فرسوده گیر کرده باشد، معطل نشوید. ماشین زندگیتان را تعمیر کنید و مخزن سوختش را با ماده‌ای انرژی‌زا و مناسب تغذیه نمایید. فراموش نکنید سوخت این ماشین ترکیبی از دو انگیزه درونی و بیرونی است.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=253523

vista.ir
Online Classified Service

سهل، اما ممتنع



دیدن، شنیدن و گفتن ۳ وسیله مهم برای برقراری ارتباط با اطرافیان است. در نگاه اول همه چیز بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر می‌رسد؛ اما شاید تعجب کنید اگر بدانید ده‌ها و احیانا صدها کتاب در زمینه چگونگی به‌کارگیری این حواس برای ایجاد ارتباطی موثر نوشته شده است.

دیل کارنگی، روان‌شناس آمریکایی که خود انسانی متمول و موفق بود، کتابی با نام «چگونه دوست پیدا کنیم و بر مردم تاثیر بگذاریم» نوشت که تاکنون ۳۰ میلیون نسخه از آن به فروش رفته است.

اکنون که بیش از نیم قرن از مرگ او می‌گذرد، این کتاب هنوز ازجمله بهترین کتاب‌ها درباره روش‌های ارتقای مهارت‌های اجتماعی به شمار می‌رود.

کارنگی پس از آن کتاب‌های دیگری نیز درباره روش‌های برقراری ارتباط، دوست‌یابی و تاثیرگذاری بر دیگران نوشت و کلاس‌هایی نیز در این زمینه

برگزار کرد.

در اینجا ۱۰ نکته از توصیه‌های او برای برقراری ارتباط موفق با اطرافیان ذکر شده است نکاتی که به نظر می‌رسد صدها سال دیگر نیز کارایی داشته باشند:

- مدیریت احساسات خود را به دست گیرید

«اگر می‌خواهید شاد باشید، شادمانه رفتار کنید».

احساسات هر فرد قبل از هر چیز روی خود او تاثیر خواهد گذاشت. شما می‌توانید از این خاصیت برای نفع خود بهره ببرید. اگر احساسات منفی شما را اذیت می‌کنند، با مدیریت و کنترل آنها می‌توانید از شر آنها رهایی پیدا کنید. وضعیت بدن خود را تغییر دهید (اگر حرکت می‌کنید، بنشینید و بلند شوید) و مطابق با احساسی که دوست دارید رفتار کنید. اگر با اطرافیان خود با روحیه‌ای شاد و مثبت برخورد کنید، تاثیر بهتری روی آنها خواهید داشت.

- کمی از منطق فاصله بگیرید

«در برخورد با مردم به خاطر داشته باشید آنها بیش از آن که منطقی باشند، احساساتی‌اند».

این یک نکته کلیدی است. منطق بسیار خوب است، اما در برخوردها و در زندگی روزمره، ما موجوداتی احساساتی هستیم. ما احساسات خود را به اطرافیان خود انتقال می‌دهیم و متقابلا احساسات آنها را دریافت می‌کنیم. این یکی از دلایلی است که گفته می‌شود در ارتباط با مردم زبان بدن (حالت‌های چهره و وضعیت بدن) و تن صدا بیش از ۹۳ درصد کار را انجام می‌دهد.

معانی عمیقی در زیر کلماتی که به کار می‌بریم نهفته‌اند؛ اما زبان، بدن و تن صدا، احساسات و افکار واقعی ما را آشکار می‌سازند. به این دلیل است که توانایی تغییر و کنترل احساسات و داشتن روحیه‌ای مثبت در حین برقراری ارتباط اهمیت پیدا می‌کند. روحیه و احساسات شما تاثیر بسزایی بر نحوه گفتار و حالت‌های چهره و در نهایت بر روابط شما با اطرافیان دارد.

- بهتر است از سه چیز اجتناب کنید

«هر نادانی می‌تواند انتقاد، محکوم و عیبجویی کند، اما صبور و بخشنده بودن نشانه شخصیت و خویشتنداری شماست».

ممکن است نتوان براحتی از هر سه این موارد اجتناب کرد. اغلب برخوردها یا حتی ارتباطات ما از طریق این سه مورد منفی ایجاد شده و ادامه می‌یابد. انتقاد، عیبجویی و محکوم کردن نوعی لذت غیرعادی ایجاد می‌کند. با این کارها ممکن است احساس کنید اهمیت بیشتری دارید، اما در نهایت این سه مورد رفتاری منفی هستند که روابط شما را محدود می‌سازند.

یادآوری نکات منفی و اغراق در آن روحیه، انگیزه و سلامت روانی شما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد؛ و این می‌تواند شما را در دام یک چرخه منفی از عیبجویی و انتقاد مداوم گرفتار سازد و در نتیجه همیشه به دنبال یافتن یک مقصر باشید. با چنین روحیه‌ای اشاعه‌دهنده و دریافت‌کننده احساسات منفی نیز خواهید بود، اما مردم به طور کلی به دنبال احساسات خوب هستند، بنابراین چنین رفتاری می‌تواند موانعی جدی در روابط شما با اطرافیان ایجاد کند.

- چه چیز اهمیت دارد؟

«راه اصلی برای تسخیر قلب مرد این است که با او درباره چیزهایی که بیشترین اهمیت را برایش دارند، صحبت کنید».

یک پند بسیار مفید و عالی: زیاد درباره خود و زندگیتان صحبت نکنید. به جای این کار به صحبت‌های بقیه گوش دهید، اما اگر آنها حرف‌های نامربوط می‌زنند، اگر متقابلا به حرف‌های شما گوش نمی‌دهند و علاقه‌ای به داستان زندگی شما ندارند، می‌توانید محیط را ترک کنید. چیزهایی که مردم اغلب به آنها اهمیت می‌دهند، عبارتند از عقاید، کودکان، یک سرگرمی مخصوص، شغل و...

- به اطرافیان خود بیشتر توجه کنید

«اگر مردم را دوست داشته باشید، در مدت ۲ماه خیلی بیشتر از آن دوست پیدا خواهید کرد، تا این که ۲ سال سعی کنید دیگران را نسبت به خود علاقه‌مند سازید».

بسیاری از مردم روش دوم را به کار می‌گیرند؛ یعنی تلاش می‌کنند دیگران آنها را دوست داشته باشند، اما این راه چندان موثر نیست. این روش به این دلیل جذاب است که باعث رضایت دائمی از من، من و من می‌شود، اما دوست داشتن دیگران، شاید به این دلیل که قانون رابطه متقابل در مردم قوی است، تاثیر بیشتری دارد. مردم همان گونه با شما رفتار می‌کنند که شما با آنها رفتار می‌کنید. آنها را دوست داشته باشید؛ آنها شما را

دوست خواهند داشت.

مایلم در اینجا این نکته را نیز اضافه کنم که موضوع مهم در این زمینه این است که صمیمانه و صادقانه به سایرین عشق بورزید. علاقه خالصانه شما از طریق زبان بدن و تن صدای شما انتقال می‌یابد.

● سکان زندگی را به دست گیرید

«کسانی که به دنبال تشویق بیرونی هستند، شادی خود را در دست دیگران جستجو می‌کنند».

یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای بدبخت کردن خود این است که بیش از اندازه به ارزیابی‌های اطرافیان خود اهمیت دهید. ارزیابی بیرونی به معنای ارزشی است که دیگران به رفتار و گفتار شما می‌دهند، این که مثلا بگویند شما زیبا، باهوش و موفق هستید. این وضعیت شما را تحت کنترل سایرین قرار می‌دهد و قضاوت آنها را به یک اهرم فشار روانی تبدیل خواهدکرد. یک روز احساس شادی و موفقیت می‌کنید، روز دیگر حالتان آنقدر بد است که باید در رختخواب بمانید.

اما اگر تنها به قضاوت خود متکی باشید، سکان زندگی را به دست می‌گیرید و احساسات خود را کنترل می‌کنید؛ نه به آن معنا که از انتقادهای اطرافیان خود استفاده نمی‌کنید. بلکه منظور این است که عیبجویی‌های دیگران زندگی شما را بیش از حد تحت تاثیر قرار نخواهد داد.

● آنها باعث پسرفت شما نخواهند شد

«به جای این که نگران باشید مردم درباره شما چه می‌گویند، چرا سعی نمی‌کنید کاری انجام دهید که تحسین آنها را برانگیزد.»

اهمیت دادن بیش از اندازه به آنچه مردم می‌گویند، یک غول خیالی از آنها در ذهن شما می‌سازد. برای مثال ممکن است فکر کنید هر کاری را انجام دهید مردم شما را محکوم خواهند کرد. ممکن است این طور باشد، اما مردم اغلب درگیر گرفتاری‌های زندگی خود هستند و چندان به کارهای شما اهمیت نمی‌دهند. اگرچه ممکن است این وضعیت ناامیدکننده باشد، اما از طرف دیگر باعث راحتی خیال خواهد شد و به شما کمک خواهد کرد موانع داخلی را که شما را از انجام کارهایتان باز می‌دارد کنار بزنید.

همان طور که کم‌کم یا در یک حرکت ناگهانی این موانع را کنار می‌گذارید، بیشتر به خود اهمیت خواهید داد، اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهید کرد و شانس بیشتری برای موفقیت خواهید داشت؛ در نتیجه احساسات مثبت بیشتری در وجود شما ایجاد شده و احساسات منفی برطرف خواهدشد. در این صورت در ایجاد رابطه با اطرافیان موفق‌تر عمل می‌کنید و مهارت‌های اجتماعی شما ارتقا پیدا خواهد کرد.

● چه نفعی به حال من دارد؟

«تنها یک راه وجود دارد که هر چیزی را می‌خواهیم به دست آوریم و آن این که سایرین را به آنچه می‌خواهیم علاقه‌مند سازیم.»

اگر می‌خواهید کسی کاری برای شما انجام دهد، ببینید آیا او به انگیزه شما برای انجام آن کار اهمیت می‌دهد؟ شاید او اصلا علاقه‌ای به آنچه که شما می‌خواهید نداشته باشد. او می‌خواهد بداند این کار چه نفعی برایش دارد. پس برای این که به خواسته خود برسید، مزایای انجام آن کار را توضیح دهید.

سعی کنید این کار را صادقانه و با نگرشی مثبت انجام دهید. اگر دلیل شما برای این کار موجه نباشد یا به صورتی قاطعانه و با اعتماد به نفس بیان نشود، ممکن است طرف شما را متقاعد نسازد و بنابراین هر دوی شما از مزایای انجام آن کار محروم شوید.

● چگونه در یک بحث پیروز شویم

«بهترین راه برای پیروز شدن در یک بحث و جدل این است که از آن اجتناب کنید.»

درگیر شدن ۲ نفر در یک بحث و این که هردو بخواهند از مواضع خود جداگانه دفاع کنند، رابطه آنها را دچار مشکل خواهد کرد. تنها نتیجه‌ای که از یک مشاجره عاید خواهد شد، این است که تا مدت‌ها پس از آن هر دوی شما احساسی منفی نسبت به یکدیگر خواهید داشت و هر دوی شما در این دید منفی نسبت به یکدیگر غرق خواهید شد. خودداری از بحث‌ها و مشاجرات غیر ضروری مهمترین پیروزی خواهد بود.

● سخنان شما بیش از آنچه فکر کنید، اهمیت دارند

«تنها و تنها ۴ راه برای برقراری ارتباط با دنیا وجود دارد. ما از طریق این ۴وسیله ارتباطی ارزیابی و طبقه‌بندی می‌شویم: چه‌کار می‌کنیم، چگونه نگاه می‌کنیم، چه می‌گوییم و چگونه می‌گوییم.»

با وجود اهمیتی که هر کدام از این ۴ مورد دارند، اما بیشتر روی سومین آنها یعنی این که چه می‌گوییم - تاکید می‌شود.

اغلب مردم در اولین ملاقات خود با سایرین به شکلی ناخودآگاه آنها را ارزیابی می‌کنند. ذهن به این ترتیب مردم و چهره‌ها را سازماندهی می‌کند.

بنابراین درباره نحوه نگاه خود و این که اولین احساسی که ایجاد می‌کنید چگونه خواهد بود فکر کنید. درباره زبان بدن و این که جملات را چگونه بیان می‌کنید بیندیشید.

درباره این که چه احساسی دارید فکر کنید؛ به این دلیل که احساس شما بر دنیای اطرافتان تاثیر می‌گذارد و دنیا نیز تاثیر متقابلی بر شما دارد.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=328993

vista.ir
Online Classified Service

شاد باشید، موفقیت به دنبال خواهد آمد... اما نه همیشه



افراد زیادی از طریق نامطلوب بودن به موفقیت‌های بزرگ جهانی رسیده‌اند. آنها خویشتن‌خواهی درونی خود را برای دست‌یافتن به قدرت بیشتر از دست داده‌اند. وقتی به کسی دیگر توجه ندارید، تصمیم گرفتن و انجام دادن آنچه موجب موفقیت بیرونی می‌شود، آسان است. این روی تیره موفقیت مادی است که شامل همه نمی‌شود اما نشان می‌دهد که چرا افراد خیلی بدزبان این‌قدر قدرت دارند، بدون توجه به نیازها و احساسات دیگران یا به آنچه عادلانه است.

آنها می‌توانند بیرحمانه پیش بروند. تاریخ پر از افراد فاسد و قدرتمندی است که با سوءاستفاده، بی‌توجهی و پایمال‌کردن حق دیگران، ثروت و شهرت به‌دست آورده‌اند. تمام موفقیت‌های بیرونی از صداقت نسبت به خودشان مهمتر بوده است. گرچه زندگی‌شان ممکن است از بیرون خوب و موفق به‌نظر برسد، آنها از درون حقیر و بینوا هستند.

از طرف دیگر بعضی صادق بودن به خود را انتخاب می‌کنند اما اغلب رسیدن به موفقیت بیرونی را از دست می‌دهند. آنها نظریه پسندیده تبعیت از قلب‌ها و سعادتشان را مدنظر قرار می‌دهند. «نگران نباش، شاد باش» یا «رها کن و بگذار به عهده پروردگار» ورد زبان آنهاست. آنها بر این باورند که اگر به شادی تمرکز کنند، موفقیت پیش خواهد آمد، گرچه خوب به‌نظر می‌رسد ولی همیشه درست نیست.

با خود صادق بودن ممکن است شما را شاد سازد ولی شما را برای به‌دست آوردن آنچه می‌خواهید مطمئن نمی‌سازد. جهان پر از افرادی است که بدون داشتن امکانات ظاهری فراوان، خیلی شاد هستند. دنیا پر از میلیون‌ها انسانی است که شاد ولی فقیر هستند. حتی در کشورهای ثروتمند بعضی از خوب‌ترین و بخشنده‌ترین افراد هستند که هنوز در پرداخت صورتحساب‌هایشان و تامین ضروریاتشان مشکل دارند. این افراد درجاتی از عشق و لذت را پیدا کرده‌اند ولی در به‌دست آوردن آنچه در دنیا می‌خواهند، موفق نشده‌اند. در حالی که بعضی به موفقیت مادی تنها، زیاد اهمیت نمی‌دهند، عده‌ای دیگر موفقیت بیرونی را رد کرده، آن را به‌عنوان منشا بدی یا علت مشکلات جهان محکوم می‌کنند که لزوما صحیح نیست. این افراد چنانند که گویی نوزاد را با قنداقش بیرون می‌اندازند. آنها به اشتباه امیال خود را برای بیشترخواستن رد می‌کنند چون دیگران با موفقیت مادی از قدرتشان سوءاستفاده کرده‌اند. چه ما آگاهانه منکر موفقیت جهان مادی شویم یا فقط به آن اهمیت ندهیم، این برداشت منفی نسبت به ثروت، آن را از ما دور نگه می‌دارد.

این کافی نیست که فقط از درون شاد باشیم. اگر قرار باشد زندگی مقدرمان را بگذرانیم، باید همیشه به خودمان اجازه دهیم که بیشتر بخواهیم. اگر شما فردی هستید که به پول اهمیت نمی‌دهید، خوب است این احساس را دوباره‌سنجی کنید. ممکن است شما ندانسته میل درونی‌تان برای بیشتر داشتن را سد می‌کنید. گرچه احساس شادی می‌کنید، می‌توانید با در بر گرفتن تمام بخش‌های موجودیت‌تان شادتر باشید. بعضی وقت‌ها هنگامی که آنچه را می‌خواهیم به‌دست نمی‌آوریم، با انکار آرزوهایمان با ناامیدی برخورد می‌کنیم. به‌جای احساس درد درونی، ما می‌توانیم با گفتن مطالبی مانند اینکه «خیلی مهم نیست» یا «به‌هرحال به آن اهمیت نمی‌دهم» از ناامیدی اجتناب کنیم. با این حال این حالت می‌تواند سرانجام احساسات ما را بی‌حس کرده و مانع از احساس خواسته‌های طبیعی‌مان شود.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=250644

vista.ir
Online Classified Service

شاد بودن و شاد ماندن



به نظر می‌رسد که این روزها چندان سرحال نیستید و انگار اوضاع بر وفق مراد نیست. سرکار با تنش و چالش مواجه شده‌اید. همکاری دارید که شما را رنج می‌دهد. در ابتدا که با او آشنا شدید به نظر همکاری واقعی و یك دوست خوب می‌رسید ولی حالا یك رقیب سرسخت شده که با چاپلوسی پیش رئیس خود را نشان می‌دهد و بدبختانه رئیس هم از این رفتار خوشش می‌آید. همه نقشه‌ها و امیدهای شما برای ترفیع گرفتن نقش برآب می‌شود و حجم کارتان بیشتر می‌شود. احساس می‌کنید که تا خرخره در سیل کارها و وظایف گوناگون فرورفته‌اید و دارید خفه می‌شوید.

از محل کار به خانه می‌روید و امید دارید که حداقل آنجا نفس راحتی بکشید. ولی این‌جا پر از استرس و تنش است. همسرتان هم عصبی و خسته شده و بچه‌هایتان هم مدام سروصدا می‌کنند و چیزهای مختلفی می‌خواهند. حتی به فکرتان می‌رسد که با ورزش کردن از این کسالت و فشار عصبی و خمودگی بیرون بیایید ولی با کمال ناامیدی متوجه می‌شوید که این ترفند هم جوابگو نیست و اصلا حوصله‌اش را ندارید. احساس بدبختی می‌کنید. در آخر به خوردن پناه می‌برید و هر روز بیش‌تر از روز گذشته غذاهای چرب و شیرین که خیلی وسوسه‌انگیز هستند را به خورد بدن بیچاره‌تان می‌دهید. شما فکر می‌کنید که این روش می‌توان» آرامتان کند ولی زمانی که چاق می‌شوید، بدتر احساس ناامیدی و پوچی می‌کنید. بدتر آن که ممکن است به سیگار کشیدن روی بیاورید که از خوردن هم بدتر است.

اگر همین طور پیش بروید، احساس ناامیدی و پوچی وافسردگی روزبه‌روز قوت می‌گیرد و زمانی می‌رسد که حس می‌کنید تمامی دنیای اطراف از اوضاع آشفته شما نشانی می‌دهند؛ انگار که دارید در مردابی از بدبختی غرق می‌شوید. در واقع اصلا نمی‌توانید تصور کنید که «شادی زندگی» یعنی چه و اگر کسی از شما بپرسد که چه چیزهایی را دوست داری و از آنها لذت می‌بری، هیچ پاسخی ندارید. اطرافیان نگرانند و می‌خواهند کمکتان کنند. از شما سوال می‌کنند که دوست دارید برایتان چه کار کنند و باز جوابی نمی‌دهید و اصلا فراموش کرده‌اید. در این اوضاع از خطر

بیماری افسردگی آگاهی ندارید و همچنان با خود «می‌گویید که چیزی نیست، بالاخره خوب می‌شود.»

در این حال مردم دیگر را می‌بینید که شاد و خوشحالند و با انرژی و سرحال کار و زندگی می‌کنند. از خود می‌پرسید: «آنها چطور اینقدر آسان شاد می‌شوند و من اینقدر آسان افسرده؟»، «چرا برای من اینقدر سخت است که شاد باشم؟»، «چرا شادی‌ها اینقدر زود می‌گذرند و انگار روزهای افسردگی و کسالت من هر کدام به قدر یك ماه می‌گذرند؟» دوست دارید بدانید چرا این طور است؟ علت این وضع آنست که شما مدام به مشکل و حالتان فکر می‌کنید و تمام فکر و حواستان را بر آن متمرکز نموده‌اید. آیا می‌دانستید که مغز ما موادی شیمیایی را در خون ترشح می‌کند که خلق و خویمان را تنظیم می‌کنند؟ افسردگی هنگامی رخ می‌دهد که ماده‌ای به نام «سروتونین» در مغز کاهش یابد. این ماده از انتقال دهنده‌های پیام‌های عصبی است و با کمبود آن پیام‌ها به درستی و با سرعت مناسب رد و بدل نمی‌شوند که به شکل‌گیری خلق و خویی افسرده و کسل می‌انجامد. داروهای تجویز شده برای بیماری افسردگی این تعادل شیمیایی از دست رفته را مجددا برقرار می کنند. شکی نیست که داروها برای بهبودی لازمند ولی اگر شما خودتان به خودتان کمك نکنید و به یاری داروها برنیایید، از این حالت ناخوشایند بیرون نخواهید آمد. اگر مدام به افسردگی و ناامیدی و زشتی‌های محیط فکر کنید، پاسخ‌گویی داروها به تاخیر می‌افتد و رویه تاثیرشان به دشواری انجام خواهد شد. اگر به چیزهایی که افسرده‌تان می‌کنند فکر می‌کنید، بیشتر و بیشتر کسل و ناامید خواهید شد.

عکس این مطلب هم صادق است. تمرکز بر مطالب و کارهای خوشحال‌کننده باعث می‌شود که ذهن شما هم خودبه خود زیبایی‌ها را جذب کرده شما را خوشحال‌تر کند. در این حال است که یك بیمار افسرده با تاثیر اندك اندك دارو و کمك کردن به خودش می‌تواند حال و روزش را بهتر کند و پس از مدتی دوباره به همان زندگی قبلی با همان توان قبلی باز گردد. البته توجه داشته باشید که پروسه‌ای که گفتیم ظرف یکی دو هفته یا یك ماه کامل نمی‌شود. افسردگی مثل دندان درد نیست که یك شبه خوب شود. این حالت طی مدتی طولانی و ذره‌ذره شکل گرفته و به تدریج و گام به گام نیز بهبود خواهد یافت. در این میان این تلاش خود فرد است که می‌تواند این روند را تسریع یا کند نماید. البته من منکر این نیستم که شرایط زندگی شما و محیط اطرافتان در شکل‌گیری خلقی افسرده و دلتنگ موثرند ولی اگر دیدگاهتان و شناخت‌هایتان از خود و دیگران را تغییر دهید، باز هم به خودتان کمك می‌کنید تا زودتر از شر افسردگی خلاص شوید.

مثلا درباره آن کارمند چاپلوس فکر کنید. بله شما از رفتار او در عذاب هستید و مدام درباره‌اش فکر می‌کنید. حالا سوال اینست که آیا باید راجع‌به هر چه در اطرافمان روی می‌دهد مدام فکر کنیم؟ شما می‌توانید به گونه‌ای دیگر به این جریان نگاه کنید. خب اوضاع اینست که همکاری با همان توانایی‌های شما چاپلوسی و تملق مدیرتان را می‌کند و خود را به عنوان کارمندی شایسته در خاطرش ثبت می‌کند. حالا شما می‌توانید تلاش کرده مهارت‌ها و توانایی‌هایتان را بالا ببرید تا رئیس متوجه کارمندی شود که در کارش استاد است و دانش و مهارت های به روز دنیای کسب و کار خودش را به خوبی می‌داند. مسلم است که یك چنین کارمندی که وقتش را به جای چاپلوسی صرف کارش می‌کند از کارمندی که مهارت‌های متوسطی در کار دارد و شگردهای جلب توجه رئیس را به خوبی می‌داند، عزیزتر خواهد شد. مشخص است که کدامیك شانس بیشتری برای ترفیع دارند.

حالا یك خانواده شلوغ و همسری که به اندازه خودتان خسته و عصبانی و افسرده است. زمانی که به خانه می‌آیید و بچه‌هایتان هر کدام چیزی می‌گویند و خواسته‌ای دارند، می‌توانید با آنها شوخی کنید یا هدیه‌ای کوچك برایشان بخرید. بچه‌ها گاهی به چند شکلات هم راضی‌اند. همسر شما خسته و عصبی است درست مثل خودتان. اگر ساعتی با هم صحبت کنید و با صبر و حوصله به درد دل‌های یکدیگر گوش دهید، هر دو قدری آسوده خواهید شد. البته دقت کنید که وقتی همسرتان حرفی زد و اتفاقی که مثلا سرکار پیش آمده ناراحتش کرده بود را تعریف کرد، فورا قضاوت نکنید و وسط حرفش نپرید. مثلا بسیاری از همسران عادت دارند که فورا می‌گویند:« تقصیر خودت بود دیگر یا تو همیشه این کار را می‌کنی.» فقط به حرف‌هایش گوش دهید وحتی اگر تقصیر او بود، سرزنش نکنید، همسر خسته شما گوش شنوایی می‌خواهد که بدون قضاوت کردن درددل‌هایش را بشنود و با او همدلی نماید. بهتر است قبل از این که پاسخ سوالش را بدهید که «نمی‌دانم تقصیر من بود یا نه؟ نظر تو چیست؟ باید چه کار می‌کردم؟» فکر کنید و خودتان را جای همسرتان گذاشته از دیدگاه او به حادثه نگاه کنید. زمانی که از آنلاك خمودگی و کسالت بیرون بیایید و سعی کنید رفتارهایی مشابه رفتارهای بالا داشته باشید، می‌بینید که شاد بودن چقدر ساده است. شاد بودن و شاد ماندن ساده‌تر از آنست که فکر می‌کنید. فقط کافیست به خودتان کمك کنید. حتی صحبت درباره شادی از شاد بودن آسان‌تر نیست. دانشمندان هم گفته‌های این نوشته را تایید می‌کنند.

اگر بخواهیم شاد باشیم و از محیط اطرافمان نکات مثبت را ببینیم می‌توانیم و اگر هم بخواهیم همیشه نقاط سیاه را پیدا کنیم باز هم می‌توانیم.

اما دقت کنید منظور ما این نیست که مدام خوش و خندان و بی‌خیال باشیم و اصلا به مشکلات توجه نکنیم، بلکه می‌گوییم که می توان هر مشکلی را به شکل دیگر و از زوایه دیگری هم نگاه کرد تا وجوه مثبت آن را هم کشف نمود. مثال کارمند چاپلوس را به یاد بیاورید. رفتار ناشایست او باعث می‌شود که شما مهارت‌هاو دانش خود را ارتقا دهید. البته این در صورتیست که بتوانید و یاد گرفته باشید که از وجهی دیگر به این منشور رنگارنگ زندگی که قاعده‌اش یك هزار ضلعی است، بنگرید. دشواری‌ها و حوادث تلخ و ناگوار بخشی جدایی ناپذیر از حیات ما هستند. اما دوربینی با زاویه بسته و بزرگنمایی بالا که تنها به رنگ سیاه پاسخ می‌دهد، ارمغانی جز عکسی تیره و تار و زشت برایمان نخواهد داشت.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=250110

vista.ir
Online Classified Service

شاد زندگی کنید



تمام دارائی ما این لحظه است میزان آرامش ذهن و کارآئی فردی ما براساس میزان توانائی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می شود.

از این دیدگاه کلیه شادی و خرسندی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است.

یکی از نکات جالب در مورد کودکان این است که آنها خود را تماماً در حال غرق می کنند آنها کاملاً درگیر فعالیت کنونی خود می شوند که این فعالیت می تواند تماشای یك سوسك، نقاشی کشیدن، ساختن یك قصر ماسه ای و یا هر چیز دیگر می باشد.

اما وقتی بزرگ می شویم هنر فکر کردن و نگران بودن همزمان را فرا می گیریم.به مشکلات گذشته و مسائل آینده اجازه تجمع در زمان حال را می دهیم.

و بدین ترتیب حال خود را می بازیم. ما همچنان یاد می گیریم که لذائذ و شادیهای خود را به تعویض بیندازیم و همواره به امید آینده ای متفاوت باشیم دانش آموز دبیرستانی با خود می گوید. « وقتی مدرسه را تمام کنم و دیگر مجبور نباشم تکلیفی انجام دهم آنوقت زندگی اید آل خواهد بود» مدرسه تمام می شود و حالا او تشخیص می دهد که تا وقتی خانه مستقل نداشته باشد خوشبخت نخواهد شد. خانه را ترك می کند، وارد دانشگاه می شود و با خود می گوید: « وقتی مدرکم را بگیرم دیگر هیچ غمی نخواهم داشت! بالاخره مدرکش را هم می گیرد و آنوقت است که می بیند تا وقتی شغلی مناسب نداشته باشد نمی تواند خوشبخت باشد. کاری اختیار می کند و .... درست حدس زدید. هنوز هم نمی تواند خوشبخت باشد.

کاری اختیار می کند و ... در ست حدس زدید. هنوز هم نمی تواند خوشبخت باشد. با گذشت سالهای پیاپی او خوشبختی، شادی و آرامش ذهنی خود را مرتباً تا نامزد شدن، تا ازدواج کردن، تا خریدن خانه، تا گرفتن کار بهتر، تا تشکیل خانواده، تا بردن بچه ها به مدرسه، تا تمام شدن مدرسه بچه ها، تا بازنشستگی و.... به تعویض می اندازد. و قبل از آن که به خود اجازه شادی سعادتمندانه دهد از دنیا می رود.

تمام لحظات حال او صرف نقشه کشیدن برای آینده متفاوت می شود که هرگز از راه نمی رسد. آیا داستان زندگی شما هم از نوع این داستان است؟ آیا شما هم کسی را می شناسید که شاد زیستن خود را موکول به آینده ای دور دست و خیالی کرده باشد؟ برای شاد زیستن باید مشغول و درگیر زمان حال شد. اما ما به جای آن که از لحظات امروز زندگی خود لذت ببریم نقشه شادیهای سفر سال آینده می کشیم.

زیستن در زمان حال همچنین بدین معناست که ما از هر کاری که در حال انجام آن هستیم به خاطر خود آن لذت ببریم نه این که صرفاً به دنبال هدف نهائی آن باشیم.

هر گاه در حال زندگی می کنیم ترس را از ذهن خود می رانیم. اساساً ترس مقوله ایست مربوط به حوادثی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد. این ترس می تواند آن چنان فلج کننده باشد که انجام هر عمل سازنده ای را برای فرد نا ممکن بسازد.

- ما می توانیم خود را در ذهن خود به جهنم بپندازیم تا ببینیم بلکه آنجا چه می گذرد؟

با این همه اگر به لحظه حال نظر داتشه باشیم، که تمام دارائی ماست هیچ مشکل بزرگی اصولاً وجود نخواهد داشت.

▪ انتظار:

آیا تا به حال دقت کرده اید که وقتی بی صبرانه منتظر تاکسی هستید انگار همه تاکسی ها غیب می شوند؟ این نکته در موارد دیگر هم که انتظار چیزی را می کشیم صادق است.

هر وقت به انتظار نامه، افراد، شغل خوب، همسر ایده آل حوادث فوق العاده، عید نوروز و یا هر چیز دیگری که می نشینیم رسیدن آنها مدتها به طول می انجامد و گاه اصلاً نمی رسند.

در اینجا اصلی حاکم است که به ما می گوید: « زندگی ات را در زمان حال بگذران و به خاطر اتفاقات آینده نفست را در سینه حبس نکن.»

اگر به خود بگوییم: « برای اینکه بتوانیم شاد و خشنود باشیم باید (a) را داشته باشیم» آن گاه چه بسا شرایط چنان به تنظیم خود بپردازد که مخالف گفته شما را اثبات کنند.

▪ بخشندگی:

عفو کردن خود و دیگران، دادن یك رای مثبت به تز زیستن در زمان حال است. « من هرگز مادرم را به خاطر آن کار نمی بخشم.» « من نمی توانم خودم را ببخشم»

آیا این جمله برای شما آشنا نیستند؟ وقتی از بخشیدن دیگران امتناع می کنیم در واقع می گوئیم: « من ترجیح می دهم به جای آن که قدمی در جهت بهبود اوضاع بردارم در گذشته زندگی کنم و دیگران را به خاطر این اوضاع و احوال سرزنش کنم».

وقتی خود را نمی بخشم در واقع ماندن در احساس گناه را برمی گزینم و به این ترتیب خود را در رنج روحی بیشتر قرار می دهیم.

▪ بخش دیگران:

وقتی از بخشش دیگران امتناع می کنیم در واقع این ما هستیم که رنج می بریم در پنجاه درصد موارد فرد « گناهکار» حتی خبر ندارد که در سرما چه می گذرد. وقتی راه بخشش را بر میس گزینیم وقتی تغییر می کنیم، دیگران هم تغییر می کنند. وقتی نگرش خود را نسبت به دیگران عوض می کنیم آنها هم شروع به تغییر رفتار خود می کنند گوئی در همان لحظه ای که تصمیم به تغییر زاویه دید خود می گیریم، دیگران هم به انتظارات تغییر یافته ما پاسخ مثبت می دهند.

▪ بخشش خود:

اگر بخشیدن دیگران مشکل است بخشیدن خود به مراتب دشوار تر است بسیاری از افراد در تمام طول زندگی به خاطر کوتاهی هائی که به خود نسبت می دهند به تنبیه روانی و جسمانی خود می پردازند.

اگر تا کنون احساس گناهکاری می کرده اید به عقیده من دیگر کافی است چرا ادامه می دهید؟ با تداوم احساس گناه در سال های آینده باز هم مشکلی حل نخواهد شد.

سرزنش کردن و احساس گناه داشتن هر دو احساساتی خطر ناك و فخر بند وقتی به سرزنش خود و دیگران می پردازیم از مسئله اصلی که باید

کاری در رابطه با آن انجام دهیم غافل می شویم انتخاب همیشه با ماست که مهار زندگی خود را به دست بگیریم و در حال زندگی کنیم یا خود را در لجاجت و پریشانیهای گذشته زنجیر کنیم.

▪ شادی:

ابراهام لینکلن گفته است « اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند». در واقع ان چه که در زندگی برای ما رخ می دهد آن قدر تعیین کننده شادی ما نیست بلکه بیشتر نوع واکنش ما نسبت به رخدادها ست که نقش تعیین کننده دارد.

اما شاد بودن همیشه آسان نیست. شاد بودن می تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در صحنه زندگی باشد و گاه می تواند تمام پا فشاریها، انضباط فردی و تصمیماتی را که برای خود فراهم آورده ایم مخدوش کند.

از آنجائی که انسان افکار و اندیشه های خود را بر می گزیند الزاماً تعیین کننده میزان شادی های خویش است. برای شاد بودن باید بر افکار شاد تمرکز کنیم اما ما غالباً بر عکس عمل می کنیم. اغلب تعریف ها و تمجیدها را ناشنیده می گیریم اما حرفهای ناخوشایند را مدتها در ذهن نگه می داریم.

اگر اجازه بدهید که یك تجربه یا یك حرف رکیك ذهن شما را به خود مشغول کند خود شما از عواقب آن رنج می برید یادتان باشد که شما زیر سلطه ذهن خود هستید.

اغلب مردم تعریف و تمجیدها را ظرف چند دقیقه فراموش می کنند اما یك اهانت را سالها به خاطر می سپارند. آنها مانند اشغال جمع کن هائی هستند که هنوز توحینی را که پست سال پیش به آنها شده است با خود حمل کنند.

لازمه شاد زیستن، جستجوی زیبائی و خوبیهاست.

کازانتزا کیس گفته است:

« قلم و رنگ در اختیار شماست بهشت را نقاشی کنید و بعد، وارد آن شوید»

▪ کمال و شادی:

علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدانگونه ای که او می خواسته نیست. زندگی ما آرمانهای او جور در نمی آید و در نتیجه او را غمگین و افسرده می سازد.

ما می گوئیم: « من وقتی خوشحال خواهم بود که ...» اما زندگی هم شادی و نشاط دارد هم محرومیت و عجز، زندگی گاهی تصاحب هدف است و گاهی دور ماندن از آن بنابراین تا وقتی که بگوئیم من وقتی خوشحال خواهم بود ....» فقط خود را فریب داده ایم.

هر یك از ما برای شاد زیستن به یك تصمیم نیاز داریم می توانیم هر روز برای خود خاطر نشان کنیم که وقت محدودی در اختیار داریم تا از این عمر کوتاه بیشترین بهره را ببریم و می توانیم به دور از زمان حال، در امید آینده بهتر باشیم؟

▪ مقابله با افسردگی:

همه اوقاتی را تجربه کرده ایم که زندگی در نهایت دشواری خود بوده است تنها مانده ایم، قدرت باز پرداخت بدهی های خود را نداشته ایم کار خود را از دست داده ایم یا یکی از عزیزانمان از دست رفته است در این مواقع حتی فکر نمی کردیم که بتوانیم تا هفته دیگر دوام بیاوریم اما به هر ترتیبی بود دوام آوردیم.

حقیقت این است که ما اغلب مسائل را پیش از اندازه بزرگ می کنیم بدترین اتفاقی که ممکن است روی دهد احتمالاً بسیار ناراحت کننده است اما پایان دنیا نیست.

شادترین افراد مصائب و سختیها را به منزله تجارب با ارزش یادگیری قلمداد می کنند و می دانند که این آزمایشهای سخت از آنها انسانهائی آبدیده خواهد ساخت، دیگر چه می توان کرد؟

شاید بهترین راه برای احساس بهتر داشتن، انجام کاری برای دیگران باشد. نگرانی و ترحم پیش از اندازه به حال خود، نتیجه اشتغال به خویشتن است.

▪ شوخی:

وقتی که می خندیم همه چیز به نفع جسم و ذهن ما پیش می رود آندرفینی که در مغز تخلیه می شود به ما احساس « پرواز طبیعی » می دهد و با ذهن سیستم تنفسی درست مانند زمانی می شود که به ورزش دو پرداخته ایم.

خنده درد را تسکین می دهد. ما تنها زمانی می توانیم بخندیم که آسوده خاطر باشیم و هر چه میزان این آسودگی بیشتر باشد درد را کمتر احساس خواهیم کرد.

هنر شاد بودن مستلزم توانائی خندیدن به مشکلات در کوتاهترین زمان ممکن پس از وقوع آنهاست شخصی که در موقعیت بدی قر ار می گیرد ممکن است تا دو سال از خندیدن امتناع کند. دیگری ممکن است تا دو هفته گریه و زاری را کنار بگذارد و شروع به خندیدن کند و بنابراین نفر اول پنجاه مرتبه بیشتر از دوعی در بیچارگی و غم باقی می ماند و این انتخاب خود اوست.

پیاپیدگاه و بی گاه برای خود خاطر نشان کنیم که ما انسان هستیم و مانند تمام انسانهای دیگر ممکن است کارهای احمقانه از ما سربزند. اگر توقع شما بی عیب و نقص بودن و کمال است به این سیاره تعلق ندارید.

از کودکان بیاموزیم. کودکان بطور طبیعی و بدون احساس خجالت تقریباً به همه چیز می خندند. بچه ها به عطش سیری ناپذیر نشاط و شادی قدم به این جهان می گذارند.

اما بزرگسالان وقت فراوانی را صرف محدود کردن خنده های کودك می کنند و مدام به او تذکر می دهند: سر کلاس باصدای بلند نخندند و غیره تا اینکه قسمت اعظم این صلیب خاطر خود به خودی از کودك گرفته می شود. یکی از مسئولیتهای ما در مقابل دیگران آن است که از زندگی لذت ببریم زیرا با شاد بودن احساس بهتر و کارآئی بیشتر خواهیم داشت و دیگران نیز از مصاحبت با ما احساس رضایت و خرسندی خواهد کرد.

پس بیایید شادتر باشیم.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=242302

vista.ir
Online Classified Service

شاد زیستن هنر است



انسان قدرت و توانایی آن را دارد که نومیدی را به امید، و شکست را به پیروزی و اشك را به خنده تبدیل سازد مشروط به آن که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، تلاش ها، رنج ها، و دردها «بله» و جواب مثبت دهیم.

اگر بکوشیم واژه هایی از قبیل: بله، امکان دارد، همیشه، امیدوارم، می توانم، را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آن گاه شاهد تجلی شادی ها خواهیم بود. ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آن ها را برای خود خلق کنیم. فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درك خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

- شاد زندگی کردن به چه معناست؟

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. داشتن پول و اموال نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر نشانه بدبختی نیست.

اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند. در حالی که همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق ها و لذایذ بهشت زندگی منتظر کسانی است که با کوشش و تفکر و مقاومت، خود را به این بهشت می رسانند. بهشت در نزدیکی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می شود که دلشان ناب و بی غش باشد.

وقتی احساس خوبی درباره خود دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می رسند. جهان بازتاب واکنش رفتار خود ماست. وقتی از خودمان بیزاریم از همه بیزاریم و وقتی به همین که هستیم عشق می ورزیم ، تمام جهان در نظرمان دوست داشتنی است.

پس بهتر است افکار شاد و سلامت داشته باشیم و سلامتی را حق انسانی و شایسته خود بدانیم. با خود ملایم باشیم و خانواده خود را بپذیریم. بدانیم که یکی از کلیدهای شادی و خرسندی تمرکز ذهن بر لحظه حال است. این لحظه تنها زمانی است که در اختیار داریم و از لحظه بهترین چیزی را که می توانیم بسازیم «شادی» است.

آبراهام لینکن گفته: اغلب مردم تقریباً «به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند.» و به گفته روانشناسی دیگر: قلم و کاغذ و رنگ در اختیار شماست. بهشت را نقاشی کنید. بعد وارد آن شوید.

● شیوه های به دست آوردن احساس شادی در زندگی

الف) در حال زندگی کنیم: غبار گذشته را از شانه هایمان فرو ریزیم. هر اندازه در تیرگی گذشته قدم برداریم از نور و درخشش آینده دور خواهیم شد. فرو ماندن در گذشته، فروماندن در سیاهی و تاریکی و ظلمت است. «کلید شادی و خوشحالی متمرکز ساختن ذهن بر لحظه حال است.»

در گذشته زندگی کردن و افسوس خوردن، دردی را دوا نمی کند. باید از گذشته و ناکامی های آن درس گرفت و بنای موفقیت را در زمان حال پی ریزی کرد. تا آینده ای روشن پیش رو داشته باشیم.

ب) ببخشیم: وقتی از بخشش دیگران امتناع می کنیم در واقع این ما هستیم که رنج می بریم در بیشتر اوقات فرد «مقصر» خبر ندارد که در سر ما چه می گذرد، در حالی که ما خویش را در کانون رنج های روانی قرار داده ایم. وقتی راه بخشش را برمی گزینیم، وقتی تغییر می کنیم، دیگران هم تغییر می کنند، وقتی نگرش خود را نسبت به دیگران عوض می کنیم آن ها هم شروع به تغییر رفتار خود می کنند.

ج/۹ مثبت بیندیشیم: تفکر مثبت سازنده است و تفکر منفی مخرب، زیرا دارندگان تفکر مثبت به آن چه مطلوب آن هاست فکر می کنند و آنگاه الزاماً به سوی این اهداف کشیده می شوند. همیشه به آن چه می خواهید فکر کنید.

د) ناامید و مایوس نشویم: در مسیر زندگی امید خود را از دست ندهیم و مایوس نباشیم. هرگز فکر نکنیم راهی که پیش گرفته ایم، آخرین راه است، پیوسته به دنبال راه های دیگر باشیم چرا که:«عاقبت جوینده یابنده بود.»

و) با خودمان صادق و روراست باشیم: صادق نبودن با خود، آسیب رسانتر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی که با خود روراست نبوده ایم بنویسیم و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابیم.

و سخن دیگر این که هنگام روبه رو شدن با وقایع ناگوار نیز با تسلط بر محیط بکوشیم شادی از دست رفته را دوباره به محفل وجودمان دعوت نماییم.

در این رابطه توصیه هایی ضرورت دارد:

▪ فکر کردن غیر از غصه خوردن است، غصه خوردن هیچ دردی را دوا نمی کند و فایده ای ندارد. در حالی که بر اثر فکر کردن راه هایی برای رفع نگرانی ها پیدا می شود.

▪ هیچ مشکلی تا ابد باقی نمی ماند، پس برای رفع یا فراموشی مشکل پیش قدم شویم.

▪ غم و افسردگی مسری است وقتی قیافه ما اندوهناك باشد، دیگران هم افسرده و ناراحت می شوند. وقتی شاد باشیم چهره دیگران هم شاد می شود.

▪ گذشته هرگز مساوی آینده نیست. هر چند که با ناملایمات روبه رو شده ایم. می توانیم فکر کنیم که دوران بدبختی به پایان رسیده و خوشبختی از فردا شروع می شود.

راز شاد زیستن، انجام دادن آن چه دوست داریم نیست، دوست داشتن آن چیزی است که انجام می دهیم.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=243909

vista.ir
Online Classified Service

شاد شدن در ۵ حرکت



● ۵ توصیه آسان و ارزان برای افزایش شادابی و نشاط

کشتی‌هایتان غرق شده؟ چرا زانوی غم بغل گرفته‌اید؟ نمی‌توانید به کسی دردتان را بگویید؟ عیبی ندارد.

خواندن این مقاله به شما کمک خواهد کرد که هنگام ناراحتی، به طورسریع شادمانی و آرامش خود را بازیابید. البته این روش برای شادمانی کوتاه‌مدت و برای مواقعی است که از مساله خاصی ناراحت هستید و مطمئناً دستیابی به شادمانی مداوم از این طریق امکان‌پذیر نخواهد بود.

مسلم است این روش‌ها در صورتی اثربخش خواهند بود که اجرا شوند. پس اگر از چیزی ناراحت یا عصبانی هستید و می‌خواهید اثر بخشی این روش را تجربه کنید، قول دهید بلافاصله پس از خواندن این مقاله، یکی از موارد را سریعاً انتخاب کرده و به آن عمل کنید.

۱) پیاده‌روی کنید

بهترین و ساده‌ترین روش برای تسکین‌خاطر و بازیافتن شادمانی در این موارد، رفتن به یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای است. منظور از پیاده‌روی، قدمزدن و پرسه‌زدن بدون هدف است؛ آرام و رها از هرچیز، تنها برای دل خودتان. پس از نیم‌ساعت پیاده‌روی به خوبی اثر آن را حس خواهید کرد.

برای این‌کار حتی‌المقدور مکانی را انتخاب کنید که منظره خوبی داشته‌باشد مثلاً پارک نزدیک خانه‌تان. اگر به ساحل دریا یا رودخانه نزدیک هستید، آنجا را برای قدم زدن انتخاب کنید و اگر در منطقه کوهستانی زندگی می‌کنید، تپه‌ای خوش‌منظره. اما حتی اگر نزدیکی شما چنین جاهای خوش‌منظره‌ای وجود ندارد، مساله‌ای نیست، پیاده‌روی در کوچه‌پس‌کوچه‌های اطراف خانه‌تان حتی اگردر منطقه‌ای صنعتی باشد، تاثیرگذار خواهد بود.

به خودتان قول دهید این تمرین را انجام دهید، حداقل به مدت یک ساعت و نیم در هفته. در صورت امکان سفرهای ماشینی خود را با پیاده‌روی جایگزین کنید. ممکن است زمان بیشتری بگیرد تا به مقصد برسید اما در عوض به سلامت جسم و روح خود نزدیک‌تر خواهید شد.

۲) به سراغ تفریحی که مدتهاست انجام نداده‌اید، بروید

بین کارهای روزمره همگی ما، کارهایی وجود دارد که قبلاً برای ما یک سرگرمی و تفریح بوده و تکرار، حالت تفریحی را از آن گرفته است. اشکال کار در این است که ما یک تفریح را آنقدر تکرار می‌کنیم که برای ما یکنواخت می‌شود و لذت‌بخشی خود را از دست می‌دهد.

هیچ چیز به اندازه یک تجربه جدید هیجان‌انگیز نیست. پس از خانه خارج شوید و تفریحی را که مدت‌هاست انجام نداده‌اید یا حتی تا به‌حال آن را

تجربه نکرده‌اید، تجربه‌کنید مثلا: ً سینما، شنا، فوتبال، کوهنوردی یا پیک‌نیک. چیزی که اهمیت دارد این است که از خانه برای لذت و تفریح خارج شوید و نه به‌عنوان کار یا رشد فردی و آموزش. اگر تفریح جدیدی به ذهنتان نمی‌رسد، در اینترنت، مجلات و مراکز تفریحی-فرهنگی اطراف خانه‌تان جست‌وجو کنید. حتماً یک تفریح و سرگرمی جدید پیدا خواهید کرد. در صورت تمایل، در این تفریح یک دوست را با خود همراه کنید تا لذت آن را برای خود دو چندان کنید اما اگر هم نشد، مهم نیست، به تنهایی از آن لذت ببرید.

۳) یک کار خلاقانه هنری انجام دهید

انسان موجودی خلاق است که از آغاز زندگی به خلاقیت و خلق آثار هنری پرداخته است: نقاشی روی دیواره غارها، داستان‌سرایی، آهنگ‌سازی پختن غذاهای جدید خوشمزه! از این دست خلاقیت‌ها بوده است. خلاقیت جزء اساسی درون ماست که روح ما را شکل داده‌است. کارهای خلاقانه زیادی برای انجام دادن وجود دارد که ما تعداد محدودی از آنها را برای شما فهرست کرده‌ایم:

- یک تصویر طراحی کنید.
- یک داستان خلق کنید و اگر فرزندی دارید داستانتان را برای او تعریف کنید.
- نقاشی کنید.
- یک کار دستی با چوب درست کنید.
- چیزی ببافید.
- یک آهنگ بسازید.
- شعر بگویید.
- کوزه‌گری کنید.
- با گِل مجسمه بسازید.
- با کمک کتاب آشپزی، غذای خوشمزه‌ای بپزید.

اگر هنوز نمی‌دانید چه‌کار کنید، به یکی از فرهنگسراهای نزدیک خانه‌تان بروید. در آنجا امکان فعالیت‌های هنری زیادی وجود دارد. نگران نباشید، اگر کاری را که انتخاب می‌کنید خوب بلد نیستید، خودتان را درگیر بهترین بودن نکنید. سعی کنید فقط از آن کار لذت ببرید. اگر فکر می‌کنید به اندازه کافی در این هنر استعداد ندارید، اهمیت ندهید و آن‌را به شوخی بگیرید. به ناتوانی خود در این مورد بخندید و با شوخی و خنده، خودتان را سرگرم کنید. مثلاً اگر دارید طراحی می‌کنید و در طراحی ضعیف هستید، سعی کنید احمقانه‌ترین طراحی ممکن را انجام دهید.

۴) یک کار ناتمام را به اتمام برسانید

در اینجا قرار نیست به شما ثابت شود که انجام وظیفه یا کار می‌تواند لذت‌بخش باشد. وظیفه، وظیفه است و نمی‌تواند لذت‌بخش باشد اما تکمیل یک کار ناتمام فکر شما را آزاد می‌کند و اجازه استراحت به آن می‌دهد.

تمیز و مرتب کردن یک اتاق به‌هم ریخته شاید لذت‌بخش نباشد اما احساس رضایت پس از اتمام کار روح شما را شاد خواهد کرد.

۵) با یک دوست یا آشنای قدیمی که مدتی است او را ملاقات نکرده‌اید، تماس بگیرید

اگر دوستانی هستند که شماره‌تلفن، آدرس یا ایمیل آنها را دارید و مدت‌هاست که می‌باید با آنها تماس می‌گرفته‌اید و نگرفته‌اید، زمان این کار رسیده‌است. احتمالاً برای این کار احساس ناراحتی خواهید داشت: اگر آنها شما را فراموش کرده‌باشند، چه؟ مهم نیست. شما فقط با آنها تماس بگیرید و قرار ملاقات بگذارید و آنها را به یک کافی‌شاپ یا برای تماشای یک فیلم به سینما دعوت کنید. مطمئن باشید لذت دیدار یک دوست قدیمی و گرمای این دوستی، در بهبود وضعیت روحی شما بسیار موثر خواهد بود.

خوب! این بود پنج روش برای شادمانی سریع. حالا دو راه دارید: می‌توانید در اندوه و افسردگی، گوشه خانه بنشینید یا خود را از ناراحتی نجات دهید. فراموش نکنید که ابتدا قول دادید به یکی از این روش‌ها سریعاً عمل کنید پس معطل نکنید و یکی از موارد را به سرعت انتخاب کرده، شروع کنید!

منبع : آتیه

http://vista.ir/?view=article&id=239698

vista.ir
Online Classified Service

شاد فکر کنید؛ شاد زندگی کنید



آیا گمان می‌کنید که خوشبخت بودن، آرزوئی دوردست نیافتنی است؟ آیا معتقدید که اتفاق‌های خارجی، خوشبختی را بهش ما هدیه می‌کنند؟ در این صورت، احتمال دارد که از زندگی خود رضایت نداشته باشید برعکس اگر گمان می‌کنید که خوشبختی در اندیشه و ذهن‌شما پنهان شده است، فرصتی برای ساختن یک زندگی‌سرشار از شادی و رضایتمندی در پیش روی شما قراردارد "گی ماتسون" مشاور خانواده، رهنمودهای زیر رابرای کسب رضایت از زندگی فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد:

نعمت‌هائی را که خداوند به شما عطا فرموده است، بشمارید.

حق‌شناسی و قدردانی، لازمه خوشبختی است پس بهتراست هر روز برای کمترین چیزی که در اختیار دارید سپاسگزار باشید.

از خود بپرسید: "چه چیزی برای من بیشترین اهمیت را دارد؟"

سعی کنید که به ارزش‌های خود توجه بیشتری داشته باشید به ارزش‌هائی بها دهید که در زندگی به کار می‌روند. توقع‌ها و انتظارهای غیرقابل کنترل را که نمی‌توانید برآن‌ها مسلط شده و آنها را عملی و قابل اجراء سازید برای خود ایجاد نکنید.

- به واقعیت‌ها بیندیشید.

بررسی‌ها نشان داده است که موش‌های آزمایشگاهی وقتی‌در مسیری ناشناخته (پازل) به دنبال پنیر می‌روند، اگر فقط دو بار با نبودن پنیر روبه‌رو شوند، از تکرار آزمایش‌خودداری می‌کنند یا مسیر حرکت خود را تغییر می‌دهنددر حالی که ما انسان‌ها، بارها و بارها به دیوارهای غیرواقعی تکیه می‌کنیم و راه‌های تکراری را می‌پیمائیم حتی‌اگر "پنیری" وجود نداشته باشد! بر اساس نظرمتخصصان شادترین مردم کسانی هستند که امیدها و آرزوهای آنان بر پایه "واقعیت" استوار است. (کسانی‌که اگر جای خالی "پنیر" را ببینند مسیر خود را عوض‌می‌کنند) پس با خود روراست باشید و سعی کنید آن چه‌که دارید و آن چه را که دنبال می‌کنید واقعی باشد در غیر اینصورت به سوی یأس و ناامیدی سوق خواهید یافت.

از مسیری که آغاز کرده‌اید و به پیش می‌روید لذت ببرید.

موفقیت خود را از طریق "شایدها" و "ممکن‌ها" ارزیابی نکنید، بلکه در راه درست قدم بردارید تا بتوانید میزان کسب موفقیت خود را بسنجید.

- یک فعالیت تازه شروع کنید

در فعالیتی که حتی ممکن است نتوانید آن را به خوبی‌انجام دهید، به طور منظم و با برنامه‌ریزی شرکت کنید دراین صورت، آن چه به دست می‌آورید مهارت تازه اعتمادبه نفس بیشتر و سرگرمی است و آنچه از دست می‌دهید زمانی است که صرف شده است.

- از وسواس بیش از حد، دوری کنید.

آیا تا به حال با فردی وسواسی روبرو شده‌اید که‌خوشحال و راضی باشد؟ به احتمال زیاد خیر، زیرا درزیر ماسک وسواس، ترس پنهان شده است.

ترس از اشتباه کردن و پاسخگوئی به عواقب ناشی از آن.متخصصان معتقدند که وسواس، یکی از بزرگترین مانع‌های تحقق و آرزوهاست.

- مثبت فکر کنید.

مثبت فکر کردن کلیدی است که می‌تواند جهانی از تغییرهارا شکل بدهد. نگوئید: "سعی خودم را می‌کنم"بگوئید: "من انجام خواهم داد."

با آنچه که در اختیار دارید کار کنید.

حتی زمانی که اوضاع امیدوار کننده نیست، بهتر است فهرستی از آنچه که در اختیار دارید را تهیه کنید؛ مانند یک شغل، یک دوست خوب و مهارت‌های اجتماعی و آنها رابرای پیشرفت خود به کار ببرید.

- توجه خود را به موضوع‌های بی‌ارزش معطوف نکنید.

اگر خود را به دست رسانه‌ها و آگهی‌ها بسپارید، طبق آنچه‌که "دارید" ارزش‌یابی می‌شوید، نه آنچه که "هستید". این ملاک ارزش‌یابی، رفته رفته جوان‌ترها رانیز متاثر می‌سازد در حالی که ارزش انسان از محیط خارج به او اضافه می‌شود بلکه ارزش فردی انسان را، توانائی پذیرفتن مسئولیت گزینش‌ها، مقابلهٔ اندیشمندانه بامشکل‌ها، شناختن هدف‌ها و برنامه ریزی برای رسیدن به‌آن‌ها و پذیرفتن مسئولیت اندیشه‌ها و احساس‌ها مشخص‌می‌سازند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=265675

vista.ir
Online Classified Service

شادبودن



خودمان را متقاعد می کنیم به این که زندگی بهتر خواهد شد وقتی که ازدواج کنیم و خانواده ای تشکیل دهیم.سپس سر خورده و نا امید می شویم چرا که بچه های ما کوچک هستند و به توجه دائمی نیاز دارند، پس به امید آینده بهتری هستیم تا آنها بزرگ شوند بعد که به سن نوجوانی رسیدند وما درگیر مشکلات آنها هستیم آرزوی گذشتن آنها از سن بحران و فردای شادتری را داریم.....به خودمان وعده میدهیم زندگی بهتری را.....وقتی من و همسرم با هم تلاش کنیم،تا ماشین بهتری تهیه کنیم،تا به مسافرت تفریحی برویم،تا.....بالاخره بازنشسته شویم.

حقیقت این است که هیچ زمانی برای شاد بودن بهتر از زمان حال نیست.زندگی همیشه پر از درگیری و سعی و تلاش است.چه بهتر قدرت رویارویی با آنها را داشته باشیم و علیرغم تمام مشکلات تصمیم بگیریم شاد زندگی کنیم.

مدت مدیدی به نظر هر کسی می رسد که زندگی واقعی را باید از جائی شروع کرد ،ولی همیشه موانعی سر راه وجود دارد-تجربیات سختی که باید



از سر گذراند --کارهایی که باید به سرانجام برسد--زمانی که باید صرف انجام کاری شود--قبضی که باید پرداخت شود سپس.....تازه زندگی آغاز خواهد شد.این عقاید کمک کرد تا بفهمم ..هیچ جاده ای تا سعادت و خوشبختی نیست بلکه خوشبختی همان راه ولحظه های زندگی است که طی می کنیم.

پس از تمام لحظات زندگیت لذت ببر.....کافیست در انتظار بودن برای اتمام تحصیلات یا شروع آن.به دست آوردن پول یا خرج کردن آن ،برای کاری را شروع کردن،برای ازدواج،برای یک روز تعطیل،خرید ماشین جدید،دادن قرضها،برای بهار،تابستان،پاییز وزمستان،برای اول ماه،پانزدهم ماه،برای آهنگی که قراره از رادیو پخش بشه،برای مردن ،برای دوباره زنده شدن.....قبل از اینکه تصمیم بگیری شاد باشی.

شاد بودن یک سفر طولانی است،نه یک مقصد

هیچ زمانی برای شاد بودن بهتر از زمان حال نیست..

زندگی کن و از تمام لحظاتش لذت ببر.

آیا به خاطر می آوری:

نام پنج نفر از ثروتمندترین اشخاص جهان،پنج شخصی که در سالهای اخیر ملکه زیبایی جهان شده اند یا ده نفر از کسانی که جایزه نوبل را برده اند و یا حتی ده هنرپیشه ای که اخیراً اسکار گرفته اند.....نسبتاً مشکل است.نگران نباش هیچکس به خاطر نمی آورد

تشویقها پایان می پذیرد.....مدالها را گردوغبار فرا می گیرد.....و برنده ها خیلی زود فراموش می شوند.....

ولی اکنون ببین آیا به خاطر می آوری :نام سه معلمی که در پیشرفت تحصیلی تو نقش موثری داشته اند،سه نفر از دوستانت که در زمان احتیاج به تو کمک کرده اند ،یا انسانها یی که احساس خاص و زیبایی را در قلب تو به وجود آورده اند،یا اسم پنج نفر از کسانی که مایل هستی اوقات فراغت خود را با آنها بگذرانی.

جواب دادن خیلی بی دردسر و راحت است ،..نیست؟

کسانی که به زندگی تو معنا بخشیده اند ،جزو مشهورترین و بالا ترین افراد دنیا نیستند؛ آنها ثروت زیادی ندارند یا مدال و جایزهً مهمی به دست نیاورده اند؛ولی.....آنها کسانی هستند که نگران تواند واز تو مراقبت می کنند؛کسانی که مهم نیست چگونه؛ ولی در کنار تو می ما نند...

مدتی دربارهً آن فکر کن.....زندگی خیلی کوتاه است.....و تو ؛در کدام لیست از کسانی که نام بردم هستی؟آیا می دانی؟ بگذار تو را یاری کنم.

تو جزو مشهورترین های جهان نیستی ولی در میان کسانی هستی که من به یاد دارم این ای-میل را برایشان بفرستم

مدتی پیش در المپیک معلولان در شهر سیاتل؛نُه دونده در خط شروع برای مسابقه صد متر ایستاده بودند؛تیر شروع مسابقه شلیک شد؛دونده ها سعی می کردند بدوند و برنده شوند.ناگهان پای یکی از آنها پیچ خورد و افتاد و شروع به گریه کرد.هشت دونده دیگر پس از شنیدن صدای گریه او دست از مسابقه کشیدند و باز گشتند.یک دختر عقب مانده ذهنی کنار او نشست او را در آغوش گرفت وبه او دلداری داد .سپس همهً دونده ها در کنار هم راه رفتند تا به خط پایان رسیدند..تمامی جمعیت حاضر در استادیوم ایستاده بودند و برای آنها دست می زدند...تشویقی که مدتی بسیار طولانی ادامه پیدا کرد. کسانی که نظاره گر این صحنه بودند هنوز دربارهً آن حرف می زنند.می دانید چـرا؟

زیرا این حادثه عمیقاً در قلب ما تاثیر گذاشت و ما همه می دانیم چیزهای مهم تری از برنده شدن یک نفر در دنیا وجود دارد.

کمک کردن به دیگران برای این که آنها هم موفقیت را تجربه کنند حتی اگر به این معنی باشد که قدم های خود راآهسته تر کنیم و در شیوهً زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم

http://vista.ir/?view=article&id=282037

vista.ir
Online Classified Service

شادتر زندگی کنیم



می توان زندگی روزانه را شادتر کرد. این موضوع به انتخاب ما بستگی دارد. این طرز نگرش ما است که موجب احساس شادی یا غم می شود. درست است، ما با انواع موقعیت ها طی روز برخورد می کنیم که برخی از آنها موجب شادی ما نمی شوند. می توانیم به فکر کردن در مورد حوادث غم انگیز ادامه دهیم یا از تفکر در مورد آنها خودداری کنیم و در عوض از لحظه های شاد لذت ببریم. همه ما با موقعیت های مختلفی روبه رو می شویم، ولی نباید به آنها اجازه دهیم بر عکس العمل ها و احساسات ما تاثیر بگذارند.

اگر اجازه دهیم حوادث بیرونی بر احساس های ما تاثیر بگذارند، اسیر آنها خواهیم شد و آزادی خود را از دست خواهیم داد. ما اجازه می دهیم نیروها و عوامل بیرونی خوشحالی ما را تعیین کنند. از طرف دیگر ما می توانیم خود را از عوامل دیگر آزاد کنیم. ما می توانیم انتخاب کنیم که شاد باشیم و می توانیم کارهای بسیاری برای اضافه کردن شادی به زندگی مان انجام دهیم.

- شادی چیست؟

شادی احساس آرامش درونی و رضایت باطنی است و معمولاً وقتی شادی را احساس می کنیم که هیچ نوع نگرانی، ترس و افکار ناراحت کننده یی وجود نداشته باشد و این اتفاق معمولاً وقتی می افتد که ما کاری را که دوست داریم، انجام بدهیم یا به آنچه دوست داریم برسیم و برنده شویم یا به هدفی که ارزش بسیاری برای ما دارد دست یابیم. به نظر می رسد که این شادی نتیجه اتفاق های مثبت خارجی است ولی در واقع همه آنها از درون ما نشأت گرفته اند که با اتفاق های خارجی تحریک می شوند.

برای بسیاری از افراد، شادی فرار و گریزپا است زیرا آنها اجازه می دهند حوادث خارجی متغیر بر آن تاثیر بگذارد. یکی از بهترین راه ها برای تداوم شادی، به دست آوردن آرامش درونی با مدیتیشن روزانه است. وقتی ذهن به آرامش بیشتری دست می یابد انتخاب عادت شاد بودن آسان تر می شود.

در اینجا نکاتی را برای افزایش شادی در زندگی روزانه ارائه می کنیم؛

۱) تلاش کنید نوع نگاه تان را به مسائل تغییر دهید. همیشه به قسمت روشن نگاه کنید. شاید ذهن تان شما را به سمت منفی فکر کردن و توجه به مشکلات سوق دهد. نگذارید این کار را انجام دهد. به بخش های خوب و مثبت هر وضعیت فکر کنید.

۲) به راه حل ها بیندیشید نه به مشکلات.

۳) به موزیک شاد و آرامش بخش گوش دهید.

۴) کمدی های شادی را که موجب خنده می شوند، تماشا کنید.

۵) هر روز ساعتی را به خواندن صفحاتی از یک کتاب یا مقاله یی الهام بخش اختصاص دهید.

۶) مراقب افکارتان باشید. هر گاه خود را در موقعیتی یافتید که دارید با افکار منفی سر می کنید، فکر کردن به مسائل شادی بخش را از سر بگیرید.

۷) همیشه به آنچه انجام داده اید نگاه کنید و انجام نداده ها را فراموش کنید.

۸) هر روز کار خوبی برای خودتان انجام دهید. این کار می تواند کوچک باشد، مانند؛ خریدن یک کتاب و یا خوردن غذایی که دوست دارید، تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه، رفتن به سینما و حتی قدم زدن کوتاه در اطراف ساحل.

۹) هر روز حداقل یک کار انجام دهید که موجب شادی فرد دیگری شود مثل؛ گفتن سخنان مهربانانه، کمک به همکاران، متوقف کردن ماشین در چهار راه برای عبور پیاده ها، دادن صندلی تان در اتوبوس به فردی دیگر یا دادن هدیه یی کوچک به فردی که دوست دارید. این مثال ها بی نهایت هستند، وقتی شما فرد دیگری را خوشحال می کنید، خودتان نیز خوشحال می شوید، در این صورت افراد دیگر سعی در خوشحال ساختن شما می کنند.

۱۰) همیشه شاد بودن را انتظار داشته باشید.

۱۱) نسبت به افراد شاد حسادت نکنید، برعکس از شادی آنها شاد شوید.

۱۲) با افراد شاد همراه شوید و سعی کنید شاد بودن را از آنها بیاموزید. به یاد داشته باشید که شادی مسری است.

۱۳) هنگامی که کارها مطابق انتظارتان پیش نمی روند، نهایت تلاش تان را برای حفظ خونسردی به عمل بیاورید. خونسردی به شما کمک می کند تا آرام بوده و خلق و خو و عکس العمل های تان را کنترل کنید. خونسردی به معنای بی تفاوتی نیست، این کار به معنای پذیرش خوب و بد و حفظ تعادل است. خونسردی کمک زیادی به آرامش درونی می کند و آرامش درون موجب شادی است.

۱۴) بیشتر مواقع لبخند بزنید.

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=265892

vista.ir
Online Classified Service

شادی با مردم بودن



گاهی تنهایی بزرگترین سوغات است برای یک مسافر ... در مسافرت بودم که بدون برنامهء قبلی رفتم جشنوارهء موسیقی ...کنسرت آذربایجان و تار « رامیزقلی اف » ...چیزی که در تهران باید با مشقت بلیطش را تهیه کرد ...مردم توی سالن با هر نیمچه شادی توی موسیقی یک عالمه دست می زدند ، کمی خنده ام گرفته بود ، شاید اگر پیشتر ها بود عصبانی می شدم ولی فقط خندیدم و با شادیشان شاد بودم . بعد از آن شب وقت زیاد داشتم برای فکر کردن ، آن قدر فکر کرده ام که حالا خیلی خودمانی می خواهم فکرهایم را بنویسم .

میهمان خانه ای بودم که میزبانانم از تنها چیزی که می رنجیدند این بود که غذایم را بیرون از خانه شان صرف کنم . این مردمان ساده راز این مثل قدیمی را می دانند که اینطور نان و نمک خوردن است که دلدادگی می آورد ...می نشینی و ساعتها به صحبت هایشان درباب زندگی گوش می دهی و خاطراتی که ممکن است برای صدمین بار برایت بازگو شوند ...و هیچ خسته نمی شوی ! ولی شاید بارها شده است که با یک دوست ، یک رفیق متفکر و روشنفکر نشستی و قهوهء تلخ خوردی و هر بار اندیشیدی که چقدر این « نیهیلیسم جات » تمام نشدنی اند و تو تا ابد می توانی از مرگ همه چیز بگویی و تهوع فرو خورده ات را بعد از جدا شدن از دوست

خردمندت در خودت بالا بیاوری ! و هیچ چیز یک قهوه تو را نمک گیر نمی کند حتی تلخی اش آنقدر ناچیز است که به یادت نمی ماند و اگر بعد ها بخواهی خاطرهء یک تلخی را به یاد آوری مسلما مزهء آن قهوه نخواهد بود . راستش می خواهم خیلی رک باشم ، کاری که شاید تا به حال نکرده ام . من این جا را باز نکردم که بنویسم من این وبلاگ را می نویسم که خوانده شوم و دوست پیدا کنم ، دوستانی نه از جنس خودم چرا که جنس هر کس بافته ای جدا دارد دوستانی که زندگی را بیش از آنچه می دانم به من بیاموزند .شعار نمی دهم....من تغییر کرده ام نه از آن زمان که شما می شناسیدم بلکه هر روز و هر روز و این ضعف نیست بلکه از نرمی است...من آدمهای زیادی دیده ام که هرکدام با دردهایشان دلت را ساب می دادند و می رفتند و اینگونه نرم شدن را در نوشته ها نمی توان پیدا کرد . زمانی پای صحبت کسانی می نشستم که از « کافکا » ، « کامو » ، « کوندرا » و « کیشلوفسکی » می گفتند .

و بعدها هم صحبت مردمانی شدم که با « کاف » های ممنوعه بیشتر احساس قرابت می کردند و باورم نمی کنید که از آنها معرفت را یاد گرفتم و آموختم که بی دریغ باشم و اگر می خواهم چیزی به کسی بدهم تمام و کمال باشد ، که در غیر این صورت مثل تکّه چربی ست که جلوی سگ می اندازم ... برای همین است که مدتهاست وقتی دوستی از من می پرسد که : چه چیزها می خونی ؟ می گویم : هیچ چی ! و او با تعجب می گوید : یعنی تو هیچ کتابی نمی خونی؟ ! مگه می شه! پس تو چه روشنفکری هستی؟ و من می گویم که : من روشنفکر نیستم ! و وقتی می پرسد که : چه چیز ها گوش می دی ؟ می گویم که : همه چی ...حتی به صداهایی که خطاب به من نیستند بیشتر گوش می دهم که همهء عمر پیغامهایم را از آنها گرفته ام . به چشمها هوش می دهم که هرگز دروغ نمی گویند سخن مخاطب راه نگاه را منحرف می کند پس گوش ده و هیچ مگو و مخوان این بزرگترین اندوخته و سرمایه ام است . ... و اینکه بخند ! نه از آن جهت که دنیا به رویت بخندد که دنیا هیچ وقت نخواهد خندید ! از آن جهت که خنده مسری است ... درد سرمایهء دل است و شادی قسمت مردمان می دانم که دلقک ترین دختری بودم که در این سن و سال بتوان دید و مدت هاست که از خودم عصبانی ام که کمتر می خندم حتما نتوانسته ام بغضم را فرو دهم و این ضعف است ! گویند سنگ لعل شود در مقام صبر آری شود ولیـک به خون جگر شود این سنگ سیاه بعد از دیدن این همه درد لعل نشد ولی نرم شد ! نرمی هم به هر جا بخورد درد دارد ولی به دور از جوانمردی ست که بشنوی و دم بزنی ! آه نکش ! همه را قورت بده و سپس بخند اینگونه خنده را هیچ کجای هیچ نوشته ای نمی توان یافت . « خداوند قلب را نه با افکار که با دردها و تناقضات راهنمایی می کند »

... باور کن می توان ساعت ها ، روزها و هفته ها نشست و به این فکر کرد که من چقدر در جمع این کوته فکران تنها مانده ام و چقدر ظلم است که اینها پای مرا بسته اند و مجال پروازم نمی دهند ، می توانی از خستگی ات بنالی و چون روشنفکر ها معمولا خدایی ندارند (که به دور از تفکر مردان بزرگ است که تن به بندگی بسپرند) داد بزنی که « آهای ! ...دارکوب خستگی ها باقی لجاجتت را برای درختی دیگر نگه دار ...» و بیندیشی که تو می خواهی سر بر آسمان بگذاری اگر این هرزها و این دارکوب مجالت دهند که تو هم داری میان این بی اندیش مردان به هرز می روی . اینگونه اندیشیدن لذتی همراه با خود آزاری دارد که خیلی بیش از لذت زندگی کردن است ...من همهء این ها را دیده ام و چشیده ام ولی کنون می دانم که آنها هم که گرفتار روزمرگی اند چه بسا ممکن است رویای پریدنشان بزرگ تر از من باشد . « در برابر کدامین حادثه آیا انسان را دیده ای با عرق شرم بر جبینش آنگاه که خوش تراش ترین تنها را به سکهء سیمی توان خرید ...» روشنفکر ها شرمگین نمی شوند چون همین که لبخندشان را با دریغ به کسی بفروشند به او لطف کرده اند ...

بارها شده است که با دستهای استخوانی و نرم دوستی دست داده ام و تا خواستیم گرمای ناچیزمان را به تساوی به میان بگذاریم ، دستها لغزیده و از دستانم بیرون رفتند و کم شده است که با دستانی با ناخنهای حنائی و انگشتانی پهن به واسطهء کار سخت دست داده ام و فکر کردم که همینجا میان این دستها می توان سوخت و پر کشید .و صاحب دستها در همان حال از فکر زبری دستانش شرمگین بوده است ... بین خویشانی زندگی می کنم که از سنگ کف حاشیهء خانه هایشان تا گلدان کریستال روی میز هم رنگ است و از اینها یاد گرفتم که یک رنگ باشم در هر چه که دارم و یاد گرفتم که من هم پول را دوست بدارم و خرج کردن آن هم با دل است نه آموخته ... وقتی چیزی می نویسم که بعضی می آیند و می گویند : لیلا ! ما این نوشته را نفهمیدیم ! ...می خندم ، اما باور کنید به اندازهء یک دنیا غمم می گیرد که : لیلا چی شده که نمی تونی اون جوری بنویسی که دوست داری بخونند ؟ این ضعف است . هر کو نکند فهمی زین کـــــلک خیال انگیز نقشش به حرام ار خود صورتـگر چین باشد جام می و خون دل هریــک به کسی دادند در دایـــــرهء قســـمت اوضاع چنین باشد .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301337

شادی در زندگی اجتماعی



آخرین باری که از ته‌دل خندیدی کی بود؟ یادتان می‌آید؟ البته اگر نتوانستید به این سوال پاسخ دهید، این فراموشی ربطی به آلزایمر ندارد. بسیاری از افراد هستند که نمی‌توانند به این سوال پاسخ صحیحی بدهند.

دیدن چهره‌های غمگین، افسرده، عصبانی و اخمو چیز جدیدی نیست، که در مورد آن بگوییم و دنیای بدون غم، خشم و جنگ و سرشار از مهربانی و شادی، آرزویی است که ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد. آرزویی که مقدمه غلبه بر تمام ناکامی‌ها است. شادی، این معجزه درونی، گره‌گشای بسیاری از رنج‌ها است که امروزه برای ما مفهوم غریبی است.

می‌گویند نخستین معجزه زرتشت خندیدن وی در بدو تولد بوده است. پارسیان شادی را آفریده خداوند می‌دانستند و در آیین مذهبی نیز توصیه به شادی و گذراندن اوقات فراغت براساس اصل گریز از گناه بسیار مطرح بوده است.

لازمه شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جست‌وجوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها. انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه‌ای افسرده، چهره‌ای غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریب‌گر جامعه است. در جامعه غمزده، انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و ناراحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند. به تجربه ثابت شده شادی و نشاط، ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌ها است. در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم‌تر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت‌تر به دست می‌آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌شود. شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و کاهش نابسامانی‌های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و افزایش تولید می‌شود. شمار زیادی از جامعه‌شناسان براین عقیده‌اند که جامعه ایرانی شاد نیست و از نبود بسترها و زمینه‌های لازم برای ابراز شادمانی به شکل جمعی و عمومی رنج می‌برد. به عبارت دیگر در جامعه، شیوه‌های شناخته شده و متعارف کمتری برای شادمانی‌های همگانی وجود دارد و در برخی مواقع این شادمانی عمومی در تعارض با نظم و امنیت اجتماعی قرار می‌گیرد. آنها معتقدند از پیامدهای خطرناک فقدان یا کمبود شادی و نشاط در جامعه اعتیاد به موادمخدر، انواع و اقسام جرایم و نابهنجارهای اجتماعی در روابط اجتماعی است و افزایش امید به زندگی مطمئنا می‌تواند در شادی و شادمانی ما تاثیرگذار باشد و متقابلا ناامیدی را دور کرده و باعث جلوگیری از منزوی شدن نقش افراد می‌شود. روانشناسان نیز معتقدند

افسردگی در تمام دنیا از جمله کشور ما بالاترین ضرر و زیان شغلی و کارگری را به همراه دارد که عمده‌ترین آن کاهش بهره‌وری در میان جامعه است. در واقع بیماری‌های روانی علاوه بر پایین آوردن بهداشت روانی جامعه، بیشترین نمود را در نظام اقتصادی کشور دارد. نفی وجود اختلالات و بیماری‌های روانی در جامعه پدیده انگ‌زنی (برچسب زنی) را در جامعه گسترش داده است. فقر ازجمله عوامل ایجادکننده اختلالات روانی شایع و افسردگی در جامعه ایران است البته دلیل کاهش نشاط اجتماعی، افسردگی‌های گسترده نیست، بلکه می‌توان گفت افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است و در بسیاری از موارد افراد به سردرگمی و مشکلاتی که با آن مواجه هستند، نمی‌خواهند تظاهر به شادی کنند. امروزه جوانان نگرانی‌های زیادی در خصوص آینده شغلی خود دارند و طبیعی است این نگرانی و افسردگی ناشی از آن را به سایر اعضای خانواده خود منتقل کنند و به دنبال آن، نشاط در خانواده‌ها و اجتماع کمرنگ می‌شود. وقتی ازدواج و کار دو معضل بزرگ جوانان به صورت امیدی واهی برای‌شان تبدیل شده و تازه پس از رسیدن به این دو هدف‌شان، نگران حفظ آن هم هستند، پس نمی‌توان از قشر جوان کشور انتظار شادی داشت.

اگر شادی‌های جمعی و غیرمضر انجام شوند، تقویت‌کننده بعضی از روابط اجتماعی هستند. این نوع شادی‌ها مانند تمامی اعمالی که در هر جامعه به قوام آن جامعه کمک می‌کنند، می‌توانند به روابط آن جامعه نیز کمک کرده و باعث سرخوش شدن افراد جامعه شوند. این جزو کارکردهای سنتی لازم و ضروری برای جامعه است. ممکن است در طی زمان، بعضی از این کارکردها از بین برود ولی چون جامعه به سمت مقولات خاصی می‌رود و طالب لذت و رفاه بیشتر است و یک شادی جمعی که از سنت‌ها استخراج شده باشد، نه تنها برهم زننده نظم و آرامش جامعه نیست بلکه لازمه نظم و قوام اجتماعی نیز هست. در این رهگذر، نوجوانان و جوانان به‌خاطر وجود مسائل اجتماعی- اقتصادی، بیش از همه آسیب‌پذیرتر شده‌اند و به نظر می‌رسد چون الگوهای رفتار شادمانه را در بزرگترها ندیده‌اند با انتخاب الگوهایی بسیار متفاوت شادی را به شکل دیگر و در قالب یک هیجان‌طلبی و شاید بی‌اعتنایی و مقابله با ارزش‌های بزرگ‌ترها نشان می‌دهند. متاسفانه فرهنگ شادی در جامعه ما به درستی تبیین نشده است و با اینکه در چند سال اخیر رسانه‌ها به‌خصوص صدا و سیما سعی کرده‌اند فرهنگ شادی را در برنامه‌هایشان بیش از پیش افزایش دهند، اما هنوز به معنای واحدی از شادی و چگونگی آن دست نیافته‌اند، حتی خود جوانان در هاله‌ای از ابهام مانده‌اند که شادی حقیقی چیست؟ باید گفت شاد بودن تنها یکی از شاخصه‌های زندگی مطلوب در جامعه است و هر قدر ملتی شادتر باشد، مطمئنا احساس رفاه بیشتری دارد، ممکن است افراد بتوانند تمام نیازهای اساسی و مادی را تهیه‌کنند و براساس معیارهای مرسوم بگویید یک فرد، گروه‌یا جامعه در رفاه هستند، اما اگر افراد را از دسترسی به چیزهایی که برای‌شان واجب است و نیاز دارند- مثلا ابراز شادی- بازداریم، خواهیم دید که این جامعه حتی با داشتن خیلی از تسهیلات مادی در رفاه نیست.

در جوامع شاد افراد معمولا نگرش خوش‌بینانه نسبت به زندگی و امور پیرامون خود و جامعه دارند. در جامعه غم‌زده افراد مایوس و غمگین زندگی را سیاه و تاریک می‌بینند و معمولا نگرش بدبینانه نسبت به امور دارند. تحقیقات نشان داده است که در تمام جوامع، شاد بودن باعث افزایش کارایی می‌شود. این مساله تقریبا از دهه ۱۹۳۰ ثابت شده و اصلا تئوری روابط انسانی در تشریح این مساله شکل گرفته است. به همین دلیل همه کشورها سعی می‌کنند همه عناصر لازم را برای بروز شادی فراهم کنند و اگر نتوانستند، سعی می‌کنند حداقل ابتکارهایی برای سوق دادن جامعه به سمت شادزیستن انجام دهند.

منبع : روزنامه اعتماد ملی

http://vista.ir/?view=article&id=299948

vista.ir
Online Classified Service

شادی مسری است!



دلم گرفته! مثل یک ابر سیاهم، پر از باران و بغض، دلم گرفته، خسته و دلتنگم و زندگی برایم شبی شده بی‌ماه و بی‌ستاره؛ اما نه! نمی‌خواهم این‌گونه باشم. می‌خواهم بخندم به زندگی و بخندد زندگی به من. ولی چگونه؟ راز شاد زیستن را که می‌داند؟ راه شاد زیستن را که می‌تواند برایم هجی کند؟ ...

اگر شما دل‌گرفته‌اید و می‌خواهید (این نکته خیلی مهم است: خواستن) شادی به دلتان و زندگی‌تان و حتی اطرافیانتان راه پیدا کند باید بدانید حتما زندگی شما نیازمند یک تغییر است؛مثل فرشی زیبا که تکانی می‌خواهد تا گردگرفتگی از رویش بلند شود. با این نوشته همراه شوید به شرط آنکه بخواهید حالتان خوب شود و زندگی‌تان تغییر یابد! بدون شک همه آدم‌ها معتقدند که تغییر و تحول خوب است اما مطمئن باشید وقتی دنیای ما آدم‌ها حسابی در هم پیچ می‌خورد و از کنترل خارج می‌شود بیشتر ما اصلا نمی‌دانیم از چه راهی وارد شده و تغییر ایجاد کنیم تا دوباره همه چیز مانند روز اول شود. اغلب وقتی اوضاع و احوال فکری و خلاصه کل زندگی اجتماعی، خانوادگی و شغلی ما آدم‌ها درگیر مشکلاتی شده و به هم می‌ریزد به تنها چیزی که احتیاج داریم یک تغییر اورژانسی است تا دوباره اعتماد به نفس، خوش‌بینی و امید را به زندگی برگردانیم.

● آغوشی باز برای تغییری دلپذیر

در راهکاری جدید، «دوره ۳۰ روزه اول» پیشنهاد می‌شود. یعنی وقتی مشکلی در زندگی پیش می‌آید که روال آن را به هم می‌زند (از طلاق و تغییر شغل گرفته تا رنگ کردن منزل و یا اسباب‌کشی) حداقل به یک دوره یک ماهه نیاز است تا آدم‌ها تغییراتی در خود و روند زندگی‌شان ایجاد کنند و بتوانند در ماه‌های بعدی مشکلات کمتری را تحمل کنند. به نظر متخصصان روان‌شناسی، تغییر، جزو ثابت زندگی آدم‌هاست و باید یاد بگیریم آن را با آغوش باز بپذیریم چون این با ارزش‌ترین راهکاری است که می‌تواند به شما کمک کند زندگی‌تان را بیش از پیش دوست داشته باشید. برای اینکه بتوانید تغییراتی را در زمان مناسب ایجاد کرده و آن را با موفقیت طی کنید تا زندگی شادتری داشته باشید، این ۹ راهکار را تجربه کنید. مطمئن باشید با انجام این روش‌ها مسیر را تا انتها با موفقیت طی خواهید کرد؛ به شرط آنکه سعی کنید در ۳۰ روز اول این روش‌ها را به کار بگیرید.

۱) در گام اول باید در مورد زندگی، خودتان و تغییرات آن باورهای مثبت داشته باشید. طرز فکر خوش‌بینانه اولین ابزاری است که برای گذر از تغییر به آن احتیاج دارید و اگر تا به حال خوش‌بین نبوده‌اید حتما آن را به خانه دلتان دعوت کنید. ممکن است خودتان تغییری را که برایتان اتفاق افتاده انتخاب نکرده باشید اما می‌توانید باورهایتان را در مورد آن انتخاب کنید و این موضوع کاملا در دست خودتان است. برای آنکه بتوانید ذهنتان را در چنین شرایطی به سمت مثبت حرکت دهید از خودتان سوالاتی بپرسید که همه آنها با اگر شروع شود: اگر من باور قلبی داشته باشم که اوضاع بهتر می‌شود چه؟ اگر چرخه زندگی در این تغییر در نهایت به نفع من باشد چه؟ اگر این بحران به وجود آمده بهترین زنگ خطری باشد که مرا بیدار کرده است چه؟ به این ترتیب حتی به ظاهر بدترین و سخت‌ترین اتفاقات به نظر شما جنبه مثبت و خوش‌بینانه پیدا خواهد کرد و راحت‌تر از بحران عبور می‌کنید. در این شرایط به خودتان بگویید تغییرات همیشه ثمرات خوبی در زندگی من به همراه داشته است. این قاعده را قبول کنید: زندگی فراز و نشیب بسیار دارد. ورشکستگی، از دست دادن عزیزان، به هم خوردن برنامه‌های شغلی، تشخیص بیماری لاعلاج و... اگر چه تحقیقات نشان می‌دهد تطابق با اتفاقات منفی به زمان بیشتری نیاز دارد اما تغییرات مثبت و دلخواه هم با چالش‌هایی همراه هستند. برای مثال بچه‌دار شدن و یا کاهش وزن تغییری مطلوب است اما مشکلات خاص خود را دارد و چه بخواهیم و چه نخواهیم تمام این تجربیات ما را خسته و آزرده می‌کند اما حتی سخت‌ترین و دردناک‌ترین تغییرات در نهایت ثمراتی را در زندگی شما به همراه خواهد داشت و گاهی این ثمرات مشهود است و گاهی مدت‌ها و حتی سال‌ها طول می‌کشد تا به آن پی ببرید بنابراین وقتی با مشکلی روبه‌رو شدید فوری به یاد مشکلات گذشته و ثمرات مثبت آن بیفتید. برای مثال ممکن است شغل مورد نیاز خود را پیدا نکرده باشید اما در عوض وقتی وارد محیط کاری دیگری شدید در آنجا با همسرتان آشنا شده و ازدواج کرده باشید.

۲) سعی کنید بارها و بارها این جملات را تکرار کنید: من مقاوم، قوی و توانمند هستم و می‌توانم هر مانعی را پشت سر بگذارم. وقایعی را که پشت سر گذاشته‌اید به یاد بیاورید: مرگ همسر، به دنیا آوردن سه قلوی شیطان و پرکار، بیماری طولانی مادر و مواردی از این قبیل. در تمام این وقایع لحظاتی است که نشان می‌دهد شما توانسته‌اید آنها را پشت سر بگذارید.

۳) حالا یک نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید: من قدرتمند و مقاوم‌تر از قبل با مشکل جدید روبه‌رو خواهم شد. برای آنکه مقاومت‌تان را به یاد بیاورید یک شرح حال از تغییرات سابق تهیه کنید و قدرت خود را در حل و فصل مشکلات بنویسید تا در مواقع لازم به شما روحیه بدهد.

۴) باید به این باور برسید که عواطف و احساسات‌تان که موارد منفی را هم شامل می‌شود یک راهنما به حساب می‌آید: یعنی باید آنها را بشناسید و بعد می‌توانید عواطف مثبت را جایگزین آنها کرده و به این ترتیب تغییر و بحران را پشت‌سر بگذارید. به عنوان مثال، ترس قدم به قدم با تغییر همراه است و اگر آن را نادیده بگیرید حذف نمی‌شود و اتفاقا برعکس یعنی باید عواطف منفی مانند ترس، گناه و بی‌صبری را حس کرده، آنها را بشناسید و بعد عواطف مثبت را جایگزین کنید. نادیده گرفتن افکار عواطف منفی، بیشترین ضربه را به شما زده و کاملا شما را از پا درمی‌آورد. به عنوان مثال وقتی برای اولین بار فرزندتان را به مهد کودک می‌فرستید ترس از این کار شما را فرا می‌گیرد. بخش عمده‌ای از این ترس در خودتان است که تنها مانده‌اید. پس وقتی با واقع‌بینی این ترس را شناختید حالا افکار مثبت را به کار بگیرید. می‌توانید کمی آزاد و راحت باشید، استقلال پیدا می‌کنید و می‌توانید کارهای معوقه‌تان را تمام کنید.

۵) این اصل را به یاد بسپارید که هر چه سریع‌تر تغییر را انتخاب کرده و بپذیرید ناراحتی و سختی آن کمتر می‌شود. زندگی مانند یک رودخانه طویل است و همه ما سوار بر یک قایق بر این رودخانه شناوریم. می‌توانیم به یک تخته سنگ بچسبیم و راه را ادامه ندهیم. می‌توانیم با عصبانیت و تعصب به سمت خلاف رودخانه پارو بزنیم و سعی کنیم به جایی برگردیم که رسیدن به آن امکان‌پذیر نیست، یا می‌توانیم پاروها را رها کنیم و انتظار داشته باشیم قایق به هر کجا که ما مایلیم حرکت کند! حالا به این سوالات جواب دهید. آیا نپذیرفتن تغییر به معنی رها کردن پاروها نیست؟ آیا جنگ و نبرد با تغییرات به ما کمکی می‌کند؟ با رها کردن پاروها زندگی ما به یک تخته سنگ می‌چسبد و از حرکت بازمی‌ماند.

۶) از سوالات و کلماتی استفاده کنید که به شما قدرت بدهد. بهتر فکر کنید و بگذارید احساسات‌تان بروز کند. اگر هر روز صبح بیدار شده و بگویید: عجب زندگی نفرت باری دارم و یا امکان ندارد اوضاع بهتر شود، به تدریج این عبارات منفی را باور می‌کنید و انعکاس آن را در زندگی خود می‌بینید.

۷) وقتی حس کنید و باور قلبی داشته باشید که به یک قدرت برتر مرتبط هستید روحتان آرامش پیدا می‌کند. در زمان بروز تغییر باید جایگاه معنوی عمیقی را درون خودتان پیدا کنید و به خداوند پناه ببرید چون اوست که ورای همه قدرت‌هاست و تغییر نمی‌کند. بعد روحی شما در این شرایط به تقویت نیاز دارد.

۸) سعی کنید با افرادی ارتباط داشته باشید که در شرایط بحرانی به شما کمک کنند، خوش‌بین باشید و به این ترتیب محیطی فراهم کنید تا در شرایط بروز تغییر از شما حمایت شود. صحبت با افرادی که مشکلات مشابه داشته‌اند نیز بسیار کمک‌کننده است. در چنین شرایطی آدم‌ها فکر می‌کنند تنها هستند و این مشکل فقط برای آنها به وجود آمده است. قبول کنید که در چنین شرایطی به کمک احتیاج دارید و هیچ‌کس کامل نیست و نمی‌تواند به تنهایی از عهده مشکلات برآید. پس از افرادی که واقعا توانایی کمک دارند استفاده کنید.

۹) برنامه‌ریزی کرده، وارد عمل شوید و مراقب خودتان باشید. گاهی برای گذر از تغییرات حتی یک عملکرد به ظاهر کم‌اهمیت می‌تواند کمک‌کننده باشد.

افسوس خوردن و یا در رویا فرو رفتن شما را از هدف دورتر می‌کند. پس با بررسی دقیق اوضاع، وارد عمل شوید و از بحران به بهترین نحو عبور کنید. ضمن اینکه مواظب باشید با عجله و بدون برنامه‌ریزی عمل نکنید تا مشکلی جدید برایتان ایجاد نشود.

- دیگران را هم دوست بدارید

وقتی قرار است با تغییری تازه روبه‌رو شوید خودمحوری را کنار بگذارید چون در این صورت تنها چیزی که می‌بینید خودتان است. این طرز فکر مغایر تغییرات مثبت است. اگر جزو آدم‌هایی باشید که فقط به خود و منافع شخصی‌شان فکر می‌کنند با بروز مشکل و تغییری تازه، به شدت آسیب می‌بینید. باید افکاری نوعدوستانه داشته باشید. کمک به سایر آدم‌ها و در نظر گرفتن مشکلات دیگران روحتان را تغذیه می‌کند، خودمداری را از شما گرفته و در شرایطی که به کمک احتیاج دارید از نیروهای مثبت سایر افراد نوعدوست بهره‌مند می‌شوید. روح انسان‌دوستی و مددکاری داشته باشید تا بتوانید با هر تغییری به راحتی روبه‌رو شده و از آن بگذرید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=363129

vista.ir
Online Classified Service

شروع که می کنید تمام هم بکنید



● کار را به دقت انجام دهید

مهمترین عامل در راه رسیدن نتیجه مطلوب اهتمام در آن کار است.اگر تصمیم به انجام چالش‌های تازه می‌گیرید، 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 نمی‌ترسد وترسو هیچگاه برنده نمی‌شود. هیچگاه این مطلب را فراموش نکنید. آیا می‌توانید تصور کنید: ماشینی را خریداری کرده‌اید که ساخت آن نیمه‌کاره است؟ ماشین روشن می‌شود، می‌توانید با آن رانندگی کنید اما فقطترمز ندارد. نظرتان در مورد زندگی‌کردن در خانه‌ای که سقف ندارد چیست؟ به طور حتم امکانپذیر نیست. این در حالی است که بسیاری از انسان‌ها 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 روییده می‌شود و مانند دستمایه‌ای شما را به سمت موفقیت و کامیابی رهنمون می‌سازد. به شما کمك 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. يك 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 يك 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 کوچك‌تر 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 یك 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 یك 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 صرفا جایزه بزرگ از آن شما نشده، بازنده محسوب نمی‌شوید. شما مراحل بسیار زیادی را در زندگی پشت سر گذاشته‌اید. آیا یك قهرمان که دارنده مدال طلای المپیك شده اما در یك 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 کوچك‌ترین 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 : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=253590

vista.ir
Online Classified Service

شروع‌های طلایی داشته باشید



این ۱۱ اصل را به صورت پراکنده در کتاب‌های آموزش سخنرانی می‌توانید پیدا کنید.

البته شما نمی‌خواهید سخنرانی کنید و سخنران بشوید؛ اما سخنرانی که فقط پشت تریبون و در برابر جمعیت زیاد نیست.

▪ نظم را رعایت کنید

حتی در حرف‌زدن‌های روزانه و معمولی‌تان هم سعی کنید حرف‌هایتان نظم داشته باشد. یعنی از جایی شروع و به جایی ختم شود و نقطه اوج و فرودی هم داشته باشد. مدل‌های زیادی برای نظم دادن به حرف‌ها هست: مدل سه‌نکته‌ای (همه حرف‌هایتان را در سه نکته جمع کنید)، مدل مشکل، علت، راه‌حل (اول مشکلی را بیان کنید، بعد علتش را بگویید و سپس راه‌حلش را تقدیم نمایید)، مدل گذشته، حال، آینده (موضوعی را در گذشته، حال و آینده بررسی کنید)، مدل زمانی (موضوعی را، به همان ترتیب تاریخی‌ای که اتفاق افتاده، بیان کنید)، مدل تضاد و تقابل (شباهت‌ها و تفاوت‌های دو موضوع نزدیک به هم را بررسی کنید).

▪ مواظب حافظه‌تان باشید

اسم‌ها و تاریخ‌ها و باقی چیزها را خوب به ذهن بسپارید. آدم‌های عادی، در حالت‌های عادی، فقط از ۱۰ درصد ذهن‌شان استفاده می‌کنند. فکرش را بکنید که اگر از ۹۰ درصد باقیمانده‌اش استفاده کنند، چه‌ها که نمی‌شود! می‌توانید از روش اثر، تکرار و تداعی معانی استفاده کنید. یعنی یک چیزی را وارد ذهن خودتان بکنید تا اثری بگذارد، بعد تکرارش کنید، بعد آن را با چیزهای قدیمی‌ای که توی ذهن‌تان هست، ارتباطش بدهید.

▪ روی شخصیت خودتان کار کنید

شخصیت شما تاثیر عجیبی روی حرف‌های شما می‌گذارد. زیباترین حرف‌هایی که از شلخته‌ترین آدم صادر می‌شود، زیاد به دل نمی‌نشیند. سعی کنید شخصیت جالبی داشته باشد. زیاد تبسم کنید. خوب لباس بپوشید. سر و صورت‌تان را مرتب کنید. زبان بدن و ادا و اطوارهایتان را منظم و خاص کنید. الفاظ بد و رکیک اکیدا ممنوع! کمتر احساساتی شوید. مودب و قابل احترام باشید.

▪ شروع‌های طلایی داشته باشید

شما می‌خواهید برای یک یا چند نفر حرف بزنید و حرف‌تان را هم باید از جایی شروع کنید. چرا از یک جای خوب و به یاد ماندنی شروع نکنید؟ برای این کار، با معذرت‌خواهی و شوخی شروع نکنید؛ بهتر است محکم شروع کنید. برانگیختن حس کنجکاوی شنونده‌ها، نقل قصه‌های جالب، مثال‌های زنده و دم دست خودتان، استفاده از نمایش و تصویر و اشیای مجسم، نقل قول از بزرگان، پرسیدن یک سوال، جواب‌دادن به نیازهای حیاتی شنونده‌ها، آغاز کردن با حقایق تکان‌دهنده و... هم راه‌های دیگری برای یک شروع خوب هستند.

▪ بدون مخالف‌خوانی حرف بزنید

از همان اول، مخاطب را وادار به موضع‌گیری نکنید. از همان اول دیگران را وادار به گفتن «نه» نکنید؛ چون که وقتی یک نفر «نه» گفت، دیگر کشیدن «بله» از زیر زبانش کار حضرت فیل خواهد بود. خیلی دوستانه حرف بزنید. خودتان را با طرف‌تان هم‌عقیده و هم‌مسیر نشان بدهید و دوستانه به هدف‌تان برسید. اگر با «های» شروع کنید، جواب‌تان «هوی» خواهد بود. کارهایی کنید و حرف‌هایی بزنید که طرف‌تان نظر مثبت به آن‌ها داشته باشد، بعد بروید و به هدف‌تان برسید. اگر با گرز جلو بروید، با سپر به پیشوازتان خواهند آمد.

▪ شروع طلایی، پایان طلایی

احتمالا آخر حرف‌هایتان، بیشتر به یاد شنونده‌هایتان می‌ماند. پس لطف کرده و برنامه‌ریزی خاصی برایش بکنید. خلاصه و نکته‌های حرف‌هایتان را گفتن، تعارف همراه با صمیمیتی که به چاپلوسی منجر نشود، شعر زیبایی را به زیبایی خواندن، نقل قول از متون مقدس، پایان دادن در اوج حرف‌ها و... را امتحان کنید.

▪ واضح حرف بزنید

وقتی می‌خواهید ازموارد مجهول و کلی حرف بزنید، خیلی سخت و غیرجذاب درمی‌آید. پس سعی کنید آنها را شبیه‌سازی کنید به چیزهایی که می‌دانیم و دیده‌ایم و هر روز دم دستمان است. در ضمن قلمبه‌سلمبه حرف نزنید. هر جایی که دیدید کمی به نظرتان مشکل آمد، ایست کنید، بعد ساده‌ترش را برای خودتان تعریف کنید و از همان ساده شده‌اش استفاده کنید.

▪ جذب مخاطبان؛ هنر ناشناخته

شما می‌خواهید توجه عده‌ای یا یک نفر از شنونده‌ها را به خودتان جلب کنید تا با اشتیاق، حرف‌هایتان را گوش کند. پس این کارها را بکنید: حقایق غیرعادی درباره چیزهای عادی بگویید، به حس خودخواهی شنونده‌تان جواب بدهید، دیگران را وادار کنید از علاقه‌مندی‌هاشان حرف بزنند، داستان‌های مربوط به مردم را تعریف کنید، از کلمات تصویرساز که ما را به معلومات‌مان وصل می‌کنند، استفاده کنید

▪ حرف اضافه نزنید

وقت شما و شنونده‌تان به احتمال زیاد محدود است و لاجرم درباره موضوعات محدودی هم می‌توانید حرف بزنید. پس لطف کنید و موضوعات‌تان را محدود کنید. بعدش اینکه، درباره چیزی حرف بزنید که مطالعه کرده‌اید یا تجربه‌اش را دارید.

▪ زیبا حرف بزنید

شما قاعدتا برای حرف زدن، از کلمه‌ها و جمله‌ها و ترکیب‌ها استفاده می‌کنید. ادبیات بخوانید و سعی کنید به ادبیات برگزیده ایران و جهان مسلط بشوید. جمله‌های ساده و مبتذل و پیش پا افتاده را از دایره معلومات ادبی و زبانی‌تان پاک کنید: شعر حفظ کنید. سعدی و حافظ و فردوسی و مولوی و... و خلاصه این‌که آثار خوب را مطالعه کنید و آنها را وارد حرف‌هایتان بکنید.

▪ اول آتش بگیرید، بعد آتش بزنید

اگر بخواهید لطیفه‌ای تعریف کنید که حتی به دل خودتان هم ننشسته، خوب معلوم است که نمی‌توانید با تعریف کردنش، کسی را بخندانید. اول، از چیزی که می‌خواهید حرف بزنید، حسابی لبریز شوید و آگاه شوید و آن را بپزید؛ بعد درباره‌اش حرف بزنید. در این صورت، کلام شما، روح خواهد داشت و حتی اگر تکنیک هم نداشته باشد، زیاد به چشم نخواهد آمد.

منبع : سرزمین جاوید

http://vista.ir/?view=article&id=360844

vista.ir
Online Classified Service

شکست محرک اولیه برای موفقیت



خطا یک فرصت با ارزش یادگیری در اختیار شما قرار می دهد 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 شکست ها به این موقعیت رسیده اند. 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 می شوند.

بین یک شکست شرافتمندانه و یک شکست احمقانه تفاوت قائل شوید

دیوید پوتراک یکی از مدیران شرکت چارلز اسکواب می گوید. این عقیده که بگوییم خطا و اشتباه خوب است خنده دار است. من نمی خواهم داخل شرکت به دنبال افرادی بگردم که اشتباه کرده اند و به آنها جایزه بدهم. ولی اینجا در شرکت اسکواب ما بین یک اشتباه احمقانه و یک خطای شرفتمندانه تفاوت قائل هستیم.

چارلز اسکواب یک سری معیار برای تعریف یک خطای شرافتمندانه دارد. خطای شرافتمندانه زمانی اتفاق می افتد که:

شما یک نقشه خوب دارید و می دانید چه می کنید و به هر مرحله از کار به دقت اندیشیده اید و در همه کارها دیسیپلین مدیریتی کافی بکار برده اید و اگر به عقب برگردید و به کارهایی که انجام داده اید یک بازنگری داشته باشید نتیجه این باشد که همهٔ 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 ناخوشانیدی شده است اما تحقیقات نشان داده است که ما می توانیم خوشحالتر 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 کنندهٔ 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 بانکها ی 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 ۳-۲-۱ Lotus 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.

منبع : سایت یاد بگیر

http://vista.ir/?view=article&id=290714

vista.ir
Online Classified Service

شما چقدر قدرت تحمل ابهام دارید؟



مطلب امروز به موضوع "تغییر" در سطح فردی مربوط است. یکی از واقعیت های دنیای ما که از گذشته وجود داشته و امروزه سرعت سرسام آوری گرفته است گرایش به تغییر است. هر روز در تمامی ابعاد شاهد پدیده ی «تغییر» هستیم و همه ی ما به نحوی آن را تجربه کرده ایم. حتی بارها تصمیم به تغییر دیگران گرفته ایم!

اما به یاد داشته باشیم پیش از تصمیم به تغییر دیگران باید ابتدا «خود» را تغییر بدهیم. تا وقتی خود تمرین تغییر کردن را تجربه نکنیم، دیگران را نمی توانیم متقاعد به اصلاح و بهبود بکنیم.

از جمله ی مهمترین نکاتی که در گرایش به تغییر باید مورد توجه قرار گیرد قدرت «تحمل ابهام» را می توان نام برد. منظور از تحمل ابهام این است که فرد در تطبیق خود با محیط تا چه اندازه احساس تهدید و مشکل می کند. هنگامی که تغییرات به صورت سریع و غیرقابل پیش بینی رخ می دهند اطلاعات ناکافی و غیر شفاف است.

اینجاست که تفاوت آدم ها در نوع واکنش آنها اثر می گذارد. کسی که تحمل ابهام بالایی دارد معمولاً درک پیچیده ای از رویدادها دارد و در تفسیرهای خود از سبک شناختی «ادراکی» پیروی می کند. چنین افرادی اطلاعات را بهتر منتقل می کنند و کلاً نسبت به دیگران در محیط کار حساس هستند.

آیا شما تا به حال فکر کرده اید که قدرت تحمل ابهام تان چقدر است؟ اگر پاسختان منفی است برای اینکه شما را در این خودشناسی یاری کنم دعوت می کنم پرسشنامه ی زیر را خوانده و به هر گزینه از ۱ تا ۷ امتیاز بدهید. عدد یک یعنی «کاملاً مخالف» و عدد هفت یعنی «کاملاً موافق».

متخصصی که پاسخ مشخصی برای مسائل حیطه ی تخصصی خود ندارد، احتمالاً کم سواد است.

۱) دوست دارم برای مدتی خارج از کشور زندگی کنم.

۲) مشکلی وجود ندارد که نتوان آن را حل نمود.

۳) کسانی که زندگی خود را مطابق با برنامه تنظیم می کنند، احتمالاً بسیاری از لذتهای زندگی را از دست می دهند.

۴) شغل خوب آن است که نوع کار و نحوه ی انجام آن همواره واضح باشد.

۵) حل مشکل پیچیده، از حل مشکل ساده لذت بخش تر است.

۶) با حل مشکلات کوچك و ساده، در بلند مدت، می توان مشکلات پیچیده و بزرگ را به روش های کاراتر حل نمود.

۷) اغلب افراد جالب و چالشی، متفاوت بودن و منحصر به فرد بودن را عیب نمی دانند.

۸) همیشه چیزهای عادی بر چیزهای ناآشنا برتری دارند.

۹) افرادی که بر پاسخ آری یا نه اصرار می ورزند، نمی دانند که مسائل واقعاً چقدر پیچیده اند.

۱۰) برای کسی که یك زندگی عادی دارد، چند واقعه غیرمنتظره شادی آفرین خواهد بود.

۱۱) بسیاری از تصمیمات مهم ما، براساس اطلاعات ناکافی اتخاذ می گردد.

۱۲) من از مهمانی هایی که در آن غالب حضار را بشناسم بیشتر خوشم می آید تا میهمانی هایی که در آن بسیاری از میهمانان یا تمامی آنها برایم غریبه اند.

۱۳) معلمین و استادانی که تکالیف مبهم می دهند، از این طریق، فرصتی برای ابتکار عمل در من بوجود می آورند.

۱۴) هر چه زودتر ارزش های مشترك و متعالی پیدا کنیم، بهتر است.

۱۵) معلم خوب کسی است که نحوه نگرش شما نسبت به مسائل را تغییر دهد.

۱۶) هرچه امتیاز شما بیشتر باشد، به این معنا است که از توان تحمل ابهام کمتری برخوردار هستید...

منبع : مدیریت منابع انسانی

http://vista.ir/?view=article&id=246730

vista.ir
Online Classified Service

شما چقدر مهارت دارید؟



ندانستن مهارت زندگی و عدم توانایی چگونه زندگی کردن، تقریباً تاثیرات منفی بر بسیاری از حوزه های زندگی شخصی و اجتماعی افراد دارد. اوج این مشکلات زمانی است که افراد تصمیم می گیرند از پدر و مادر خود مستقل شده و زندگی تازه ای را شروع کنند. نقطه آغازین این فرایند ازدواج است که به دلیل عدم مهارت و آشنایی با رسوم و شیوه های عمل در این باره بسیاری از زندگی های جدید در همین مرحله شروع نشده به پایان خود می رسد.

در حالی که بسیاری از اشخاصی که قبل از عروسی کارشان به طلاق می کشد در حرفه های خود افراد ماهری هستند. فرد ممکن است مهندس ماهر یا پزشك حاذقی هم باشد. به عبارتی در جامعه ایران زندگی در خدمت مهارت های فنی و حرفه ای است نه این مهارت ها در خدمت زندگی.

مساله این است که بسیاری از این مهارت ها از ملزومات زندگی بوده و آموختن به موقع آن ها هم از تنش های زندگی روزمره خواهد کاست و عدم یادگیری آن ها هم منجر به خسارات متعدد و گاه جبران ناپذیر می شود و از همه مهمتر این است که مأنوس بودن با این مهارت های علمی و گاه نظری (شناختی) سبب می شود که فرد در ضمن احاطه داشتن بر امکان های مختلف پیش رو بهترین امکان را انتخاب کرده و گاهی حتی آنچه را که در تصورش نمی گنجد تجربه کرده و برگزیند، یعنی امکان هایی که از شناخت مهارت های متنوع نصیبش شده است.

به این ترتیب هر چند که ازدواج یکی از طرق تجربه استقلال است، اما اغلب مشاهده می شود نسل جدید خواه ناخواه وابسته به پدر و مادری است که گاه یارای کمك رسانی بی وقفه به فرزندان خود را ندارد. ازدواج پیش و بیش از این که عشق و محبت و دوست داشتن باشد یك مهارت است که در اثر وصلت دو خانواده عینیت می یابد. از این رو نمی توان ازدواج را ماوایی برای حل مشکلات مهارتی دانست.

تصور کنید که یك دعوای خانوادگی در شرف وقوع است، آیا شما می توانید نقش میانجی را ایفا کنید؟ یا خود به آن دامن می زنید؟ آیا می توانید سخنان حساب شده ای بگویید؟ یا تنها خود را کنار می کشید؟

- چقدر آزمون و خطا!

در حالی که در یادگیری مهارت های شغلی احتمال اشتباه وجود دارد و این اشتباه نیز تاثیرات منفی زیادی برای شخص ندارد، اما در آموزش

مهارت زندگی گاهی اوقات یك اشتباه به تباهی یك زندگی منجر می شود.

در واقع در جریان زندگی موقعیت هایی پیش می آید که به دلیل عدم آشنایی و اطلاع افراد از این موقعیت ها است و تنها کار ممکن عمل به شیوه آزمون و خطاست، از همین روی تفاوت مهارت در زندگی با مهارت در حرفه های دیگر در این است که در زندگی فرصتی برای آزمون و خطا وجود ندارد، اما برای بسیاری از افراد در جامعه ایران آزمون و خطا تنها راه آموختن مهارت زندگی است.

اگر قرار باشد امروز برای میهمانمان میوه بخریم و ندانیم از کجا و چگونه حدود قیمت میوه ها چیست، از کجا باید بخریم و از هر نوع میوه چقدر، جنس خوب آن ها چه مشخصاتی دارد و... آن گاه در یك بلاتکلیفی مرموز باید به سمت و سویی رفت و تازه اگر عزم مان جزم یاد گرفتن موضوع باشد، بعد از چند بار اشتباه یاد خواهیم گرفت.

ظاهراً کار سختی نیست، حالا فرض کنیم لوله پشت کنتور آب، دچار ترکیدگی شود، چه باید کرد. اگر ندانیم چه اتفاقی می افتد، به غیر از تنشی که در نتیجه عدم آگاهی از این موضوع بسیار ساده نصیبمان می شود، دیگر چیزی نیست، فقط باید از کسی بپرسیم و یاد بگیریم.

حالا فرض کنیم که قرار است معامله ای بزرگ انجام دهیم، یا دست به کاری تجاری بزنیم، چه کار باید انجام دهیم. به نظر می رسد که استفاده از چك جزو قوانین ساده زندگی روزمره است که باید دانست تا آن را پیش برد.

زیان ناشی از عدم آگاهی از چگونگی معاملات مرسوم در زندگی روزمره دیگر چیزی نیست که بتوان با آزمون و خطا آن را آموخت، چرا که هزینه ناشی از آن گاهی اصل زندگی را متلاشی می کند. اگر ندانیم که با سپردن پول به صمیمی ترین دوست باید حتماً برگه ای و سندی از او در اختیار داشته باشیم، یا برعکس تا زمانی که او به طور تصادفی فوت کرده و ما نتوانیم به کسی ثابت کنیم که آن پول را به او داده ایم، آن گاه همه چیز از دست می رود.

اگر از دخل و خرج اطلاعی نداشته باشیم و ندانیم که برای درآمد خود چگونه برنامه ریزی کنیم تا هزینه های پیش بینی نشده را بتوانیم به موقع پوشش دهیم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر بدون دورنمایی از وضعیت زندگی خود و فرزندان به خرج بی رویه بپردازیم، اگر ندانیم که هزینه های تقریبی رشد یك کودك در هر مرحله چیست، اگر نتوانیم مشکلات بین کودکان و فرزندان را حل و فصل کنیم و اگرهای دیگر... آن گاه چگونه می توانیم زندگی مستقل خود را اداره کنیم؟

ممکن است مسوولان بسیاری از نهادهایی که مسوول آموزش این مهارت به افراد جامعه اند بگویند همین طوری اداره می شود. پدران ما چگونه گذراندند ما هم همان طور خواهیم گذراند، اما افسوس که پدران ما در محیط کوچکشان و در فضای اجتماعی که قرار داشتند ریزترین فنون و شیوه های زندگی را می آموختند و از آنجایی که میان شغل و زندگی پدر و مادر و فرزندان تفاوت بارزی وجود نداشت، مشکلی پیش نمی آمد و در صورت بروز مشکل دورترین فامیل خانواده هم به کمك شخص می شتافت، اما برای فرزند کشاورزی که با رنج فراوان مهندس یا پزشك شده است چه اتفاقی خواهد افتاد؟

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=248220

vista.ir
Online Classified Service

شما هم تیمی خوبی هستید؟



اولین تیمی که همه ما در آن عضو هستیم خانواده است. و البته در صورت



شاغل بودن، در محل کار هم یک تیم هستیم. در مدرسه و دانشگاه هم در تیم‌های مختلف کار می‌کنیم. در حقیقت انسان‌ها به دلیل تعاملی که با هم دیگر دارند، دائما در حال ایفای نقش در تیم‌های مختلف‌اند پس این مقالات را بخوانید و بسته به نوع زندگی تان به کار بندید.

اولین اصل کسانی که در کار تیمی موفق‌اند این است که: سازگار و انعطاف پذیرند. اگر خود را در راه مصالح تیم تغییر ندهید، چه بسا که تیم شما را تغییر دهد. انعطاف ناپذیری بلای جان آدمی است.

جلو خشونت خویش را می‌توان گرفت، بر ترس می‌توان چیره شد و تنبلی را با حربه انضباط می‌توان از خود دور کرد، اما انعطاف ناپذیری بسیار سخت درمان می‌شود. کار تیمی با خشکی و انعطاف نا پذیری سازگار نیست.

اگر بخواهید با دیگران کار کنید و در تیم عضوی مؤثر باشید باید با اعضای تیم ضمن حفظ موجودیت خود، منعطف باشید.

- دوستی با آموزش

«به هر دری می‌زنم اگر ببینم که کوششی سطح دانش مرا بالاتر می‌برد، رنج و ناراحتی گذرا را هیچ می‌شمارم. ناشناخته‌ها برایم جاذبه دارند و یگانه راه ورود به قلمرو هر ناشناخته‌ای شکستن سدها و برداشتن مانع‌ها از سر راه است.» این جمله معرف خوبی است از انسانی که انعطاف پذیر است. آدم‌های انعطاف‌پذیر و سازگار برای گام نهادن در راهی که هیچ کس نپیموده باشد، اولویت قائلند.

این نوع آدم‌ها بسیار آموزش پذیرند. آدم‌های انعطاف ناپذیر در گیرودار تغییر دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند با شرایط تغییر سازگار شوند.

- احساس امنیت

ویژگی دیگر اشخاص سازگار احساس امنیّت آن‌هاست. کسانی که احساس امنیّت نمی‌کنند، تقریباً هر چیزی را چالش یا تهدیدی علیه خود می‌دانند. این نوع آدم‌ها ورود هر آدم با استعداد دیگری را به تیم، هر نوع تغییر در سمت و مقام خود، یا هر نوع تغییر در روال انجام کارها را با بی‌انعطافی و بدگمانی می‌نگرند اما آدمی که احساس امنیّت می‌کند، از تغییر باکی ندارد. چنین آدمی موقعیّت جدید یا تغییر مسئولیت‌های خود را بر پایه واقعیّت‌های موجود ارزیابی می‌کند.

- آفرینشگری

یکی دیگر از ویژگی‌های آدم‌های سازگار خلاقیّت است. آنها وقتی که روزگار دشوار می‌شود، راهی می‌یابند. بزرگی می‌گوید: «سنّ هر کس را می‌توان از میزان ناراحتی او هنگام تماس باایده‌های نو تعیین کرد. این رنج قابل مشاهده است. کسی که از تغییر و پذیرفتن فکر نو می‌هراسد، دست بر پیشانی می‌نهد و فکر انجام کاری به شیوه‌ای دیگر را دردناک می‌بیند. کسانی که دچار هراس نمی‌شوند آدم‌هایی خلّاق از آب در می‌آیند. با خود می‌گویند «خوب، فکر نو را می‌آزماییم. گامی نو برمی داریم حتی اگر از پس آن بر نیاییم.» خلاقیّت سازگاری را تقویت می‌کند.

- خدمت به مردم

کسی که همیشه به فکر خویش است، بعید است که تحولی به نفع تیم ایجاد کند.

این کار بیشتر از کسی برمی‌آید که به فکر همگان باشد. یکی از اساتید رشته تعلیم و تربیت چنین می‌گوید: «کاری نکردن برای دیگران تباه کردن خویش است.» اگر هدف ما خدمت به تیم باشد(البته جزء هر تیمی که بودید باید حواستان به نوع فعالیت و هدف آن باشد که آیا صحیح است یا خیر)، سازگار ساختن خویش با این هدف دشوار نیست.

حال بیندیشید:

میزان سازگاری و انعطاف پذیری تان چقدر است؟ اگر پیشرفت تیم ایجاب کند که راه و روش خود را تغییر دهید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ آیا مشوّق تغییر هستید یا دو دستی به راه‌ها و روش‌های رایج قدیمی چسبیده‌اید؟ اگر کسی که تخصّص و تجربه او در کاری که می‌کنید بیشتر از شما بود، به تیم پیوست، کار خود را با کاری دیگر عوض می‌کنید؟ یا اگر کسی که در زمینه‌ای دیگر کاری مؤثّر بر عهده دارد، دچار مشکل شد، برای حلّ مشکل جای خود را با او عوض می‌کنید؟ نخستین گام در راه ایفای نقش در تیم‌ها میل به سازگاری با تیم است- نه اینکه انتظار داشته باشید تیم خود را با شما سازگار سازد!

▪ برای سازگارتر و انعطاف پذیرتر شدن:

ـ خود را به آموختن عادت دهید.

«سال‌های سال همیشه کارتی را به ابعاد ۵×۳ سانتیمتر در جیب داشتم. روزی که چیزی تازه یاد می‌گرفتم آن را روی همان کارت یادداشت می‌کردم.

در پایان روز،ایده جدید را با دوستی یا همکاری در میان می‌گذاشتم و سپس کارت را بایگانی می‌کردم تا در آینده از آن استفاده شود. این کار مرا عادت داد تا در جستجوی چیزی باشم که بیاموزم. شما هم هفته‌ای آن را بیازمایید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.»

ـ نقش خود را از نو ارزیابی کنید

وقتی بگذارید که نقش کنونی خویش را در تیم خود باز بنگرید. سپس ببینید آیا نقشی دیگر هست که آن را به همین خوبی یا بهتر از این ایفا کنید. این امر ممکن است باعث شود که نقش خود را عوض کنید، اما اگر این طور هم نشود، تمرینی ذهنی است که بر انعطاف پذیری تان می‌افزاید.

ـ فراتر را ببینید

بسیاری از مردم انعطاف‌پذیر نیستند زیرا در دام گرفتاری‌های روزمره می‌افتند. اگر شما هم در این تله افتاده‌اید، این عبارت را بنویسید و جایی بگذارید که هر روز آن را ببینید: «مسأله این نیست که چرا انجام نمی‌شود، این است که چگونه باید انجام شود.» هر وقت با مشکلی روبه‌رو می‌شوید، به دنبال راه حلّ‌های تازه و نامتعارف بگردید. اگر به این کار ادامه دهید، خواهید دید که چقدر خلّاق شده‌اید.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=361463

vista.ir
Online Classified Service

شوخ طبعی در بدترین شرایط هم گل می کند



شوخ طبعی یکی از ویژگی های شخصیتی همه افراد موفق و خوشبخت است. داشتن حس شوخ طبعی به شما کمک می کند تا مشکلات تان را راحت تر حل کنید، با دیگران روابط بهتری داشته باشید و به تمام جنبه های زندگی تان دید مثبتی پیدا کنید.شوخ طبعی چیزی است که مردم درباره آن بسیار حرف می زنند اما افراد کمی معنای واقعی آن را می دانند. شاید زمانی که صحبت از افراد شوخ طبع به میان می آید کسانی را تصور می کنیم که مرتباً و بی علت می خندند، همه چیز حتی جدی ترین مسائل را به مسخره می گیرند و با شوخی های بی موقع شان حوصله همه را سر می برند. در حالی که شوخ طبعی یکی از مؤثرترین مهارت های مقابله ای است که استفاده از آن موجب می شود فرد راحت تر با موقعیت های پراسترس و تنش زا کنار بیاید و در نهایت از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد.افراد شوخ طبع معمولاً دید متفاوتی به زندگی و مسائل آن دارند. دید هر فرد به زندگی و مسائل و پیشامدهای خوشایند و ناگوار آن براساس اعتقادات و باورهایی شکل می گیرد که به تدریج و در طول سالیان عمر در وجود او ریشه دوانده اند.

بنابراین پرورش حس شوخ طبعی و تغییر زاویه دید نسبت به زندگی کار چندان ساده ای نیست و به تمرین و ممارست و گذشت زمان احتیاج دارد.منظور از شوخ طبع بودن این نیست که به همه چیز بخندید یا مشکلات را نادیده بگیرید. افراد شوخ طبع برخلاف سایرین، زمانی که درگیر یک موقعیت استرس زا می شوند به جای آن که خود را در دل مشکلات ببینند و وحشت زده یا ناامید شوند، سعی می کنند خود را کمی کنار بکشند و مانند یک ناظر بی طرف به ماجرا نگاه کنند. کمی در ذهن خود با موقعیت شوخی می کنند و اجازه نمی دهند که ترس و اضطراب بر آنها غلبه کند. سپس با یک دید واقع بینانه و با رویکردی تسلط گرا برای حل مشکلات اقدام می کنند.

اهمیت شوخ طبع بودن زمانی آشکار می شود که به طرز تفکر خودمان در مواقعی که با ناملایمات زندگی مواجه می شویم توجه کنیم. درچنین مواقعی بیشتر افراد تصور می کنند مشکلی که با آن درگیر شده اند مهمترین رویدادی است که در جهان در حال رخ دادن است. بنابراین مشکلات آن قدر فرد را تحت تأثیر خود قرار می دهد که او به هرکجا که می رود و به هر چیزی که فکر می کند داغ دلش تازه می شود و یاد مشکلاتش می افتد تا جایی که انگار آن مسائل مهم ترین بخش وجود او هستند. حس شوخ طبعی به این افراد کمک می کند تا خود را جدا از مسائل و مشکلات ببینند، به موقعیت تسلط داشته باشند و برای مشکلات راهکار ارائه دهند. ذهن افراد شوخ طبع مانند آب رودخانه روان و کاملاً انعطاف پذیر است. زمانی که جریان آب رودخانه به تخته سنگی می رسد آن را دور می زند و به مسیر خود ادامه می دهد. افراد شوخ طبع نیز آن قدر منعطف هستند که در مقابل سختی ها و مشکلات نمی شکنند، بلکه به ذهن خلاق شان اجازه می دهند که حتی در بدترین شرایط به جای متمرکزشدن روی مشکل، راه حلی برای آن پیدا کند.حس شوخ طبعی ذاتی نیست بلکه می توان آن را پرورش داد. راهکارهای زیر به شما کمک می کنند تا حس شوخ طبعی خفته وجودتان را بیدار کنید.

- لبخند بزنید

نتایج تحقیقات نشان داده است که لبخند زدن موجب آزاد شدن اندروفین و در نتیجه احساس خوب داشتن در افراد می شود. لبخندزدن فقط چهره شما را شادتر نشان نمی دهد بلکه موجب می شود شادی به قلب شما نیز نفوذ کند و استرس و نگرانی هایتان مثل برف آب شوند.

- چند قدم به عقب بروید

آیا تا به حال فکر کرده اید که کارگردان هایی که فیلم ها و سریال های طنز می سازند، چه سوژه هایی را دستمایه خود قرار می دهند با کمی دقت متوجه خواهید شد که موقعیت هایی که در این برنامه های تلویزیونی شما را به خنده می اندازند همان مسائل روزمره ای هستند که با آنها درگیر هستید. فقط کمی در آنها اغراق شده و دید طنزپردازانه کارگردان و فیلمنامه نویس آن را شیرین تر و خنده دار کرده است، شما هم به عنوان بیننده می خندید، اماشاید اگر در دنیای واقعی به جای یکی از شخصیت های آن برنامه تلویزیونی بودید، هیچ کدام از آن وقایع برایتان خنده دار نبود. گاهی بد نیست که به جای آن که خود را در قلب مشکلات و گرفتاری ها تصور کنید چند قدم به عقب بروید و از نگاه یک بیننده تلویزیون یا یک کارگردان طنزپرداز به ماجرا نگاه کنید و نکات خنده دار آن را کشف و در ذهنتان پررنگ کنید.

- اغراق کنید

شاید از خود بپرسید که چطور ممکن است در یک موقعیت آزاردهنده حس شوخ طبعی کسی گل کند و نکات خنده داری که اصلاً وجود ندارند را پیدا کند و به آنها بخندد یکی از این روش ها اغراق کردن است یعنی به جای آن که شرایط ناراحت کننده را نادیده بگیرید و تلاش کنید که فکرتان را منحرف کنید، سعی کنید آن قدر آن را در ذهن تان پررنگ کنیدکه در نهایت به نظرتان خنده دار و مسخره بیاید. به عنوان مثال اگر در انتهای صف طولانی ای ایستاده اید می توانید در ذهن خود تصور کنید که ساعت ها، ماههاو حتی سالها می گذرند و شما هنوز توی صف هستید. در حالی که حسابی پیر شده اید و با عصا به زحمت در صف ایستاده اید. نوه ها و نتیجه ها هم برای دیدن شما به آن جا می آیند. اگر کمی خلاقانه فکر کنید می توانید حتی در سخت ترین شرایط هم موقعیت های کمدی را کشف کنید و به جای آن که اعصاب تان خرد شود به آنها بخندید.

- یک همراه داشته باشید

بهتر است در تمرینات تان برای پرورش حس شوخ طبعی یکی از دوستان تان را با خود همراه کنید. با هم درباره نگرانی ها و استرس هایتان صحبت کنید و سعی کنید با کمک یکدیگر دیدگاه یک فرد شوخ طبع را نسبت به آن پیدا کنید. حتی زمانی که در کنار دوست تان نیستید و در یک موقعیت تنش زا قرار گرفته اید می توانید فکر کنید که چطوری می توانید با چاشنی طنز و شوخ طبعی اتفاقی را که پیش آمده برای دوست تان تعریف کنید.

- برنامه های طنز را تماشا کنید

آیا می دانید که چرا فیلم ها و سریال های طنز این قدر محبوب هستند زیرا دراین برنامه ها مشکلات و دغدغه های مردم به شیوه طنز نشان داده

می شوند در نتیجه بیننده با آنها همزاد پنداری می کند و متوجه می شود که بسیاری از مسائل ناراحت کننده و اعصاب خردکن می توانند حتی مسخره به نظر برسند. با توجه به این نکته که مشکلات و درگیری های روزمره می توانند خنده دار به نظر بیایند می توانید آنها را با یک لبخند راحت تر تحمل کنید حتی اگر لبخندتان کنایه آمیز باشد.

لیستی از چیزهایی که شما را خوشحال می کند تهیه کنید

آیا می توانید به سرعت پنج چیز که شما را واقعاً خوشحال می کند نام ببرید تحقیقات نشان داده اند که افراد بالای ۳۵ سال به سختی می توانند حتی سه مورد نام ببرند که این سه مورد هم موارد کلی مانند شغل یا شرایط زندگی هستند. سعی کنید لیستی از موارد کوچک و جزئی ای که می توانند خوشحال تان کنند و به شما انرژی و انگیزه بدهند تهیه کنید. در واقع شما نمی توانید این لیست را به یک باره تکمیل کنید. بهتر است دفترچه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید و در طول شش هفته هر چه به ذهن تان می رسد به آن اضافه کنید. زمانی که درگیر مشکلات هستید و همه چیز به نظر تیره و تار می آید می توانید به لیست تان مراجعه کنید و با انجام کاری که دوست دارید روحیه خود را قوی تر و شاداب تر کنید.به یاد داشته باشید که در نگاه اول همیشه درد و رنج و ناکامی بسیار بزرگ و پررنگ جلوه می کند و لذت، شادی و خوشی معمولاً در حاشیه قرار دارد. با کمی شوخ طبعی می توان این حاشیه های لذت بخش را پررنگ تر کرد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=345011

vista.ir
Online Classified Service

شیوه‌هائی برای شاد بودن



۱) مسئولیت هیجان‌های خود را بر عهده بگیریم

اگر می‌خواهید شاد باشید باید بدانید که می‌توانید شاد بودن خود را کنترل کنید. یک باور رایج در میان مردم این است که یک فرد می‌تواند احساس‌های ناخوشایند در فرد دیگر ایجاد کند: "او مرا عصبانی کرد"، "تو مرا غمگین می‌کنی" اما باید گفت که شما هرگز، به هیچ طریقی، قادر نیستید هیچ احساسی را در دیگران ایجاد کنید. روابط علت و معلولی در دنیای فیزیک وجود دارند. وقتی مداد را رها می‌کنیم، می‌افتد. وقتی به شیشه ضربه می‌زنیم می‌شکند. اما این موضوع در دنیای هیجانات قابل تصور نیستند.

هیچ کس نمی‌تواند با گفتن کلمات ناخوشایند، برای مثال از طریق امواج صوتی روی مغز فرد دیگر تأثیر بگذارد و اهرم غمگینی را به حرکت در بیاورد. محرک‌های بیرونی نظیر افراد و شرایط می‌توانند بر باورهای ما تأثیر بگذارند. اما کنترل مستقیم این



باورها به عهده خود ماست این ما هستیم که می‌توانیم از طریق تغییر دادن باورهائی که موجب اندوه ما می‌شوند، در خود احساس شادی ایجاد کنیم. باورهای خود را ارزیابی کنید و مسئولیت آنها را بپذیرید. خود را سرزنش نکنید یا مورد قضاوت قرار ندهید بلکه برای یافتن پاسخ و رشد فردی تلاش کنید.

۲) آگاهانه برای شاد بودن تلاش کنید

وقتی روی موضوعی تمرکز می‌کنیم، آن موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اگر روی احساس شادی تمرکز کنید، شادتر خواهید بود. اگر برای شاد بودن به دنبال بهانه (ثروت، علم، حل مشکلات، خرید خانه، ماشین و ...) نگردید، می‌توانید همین حالا و همین‌جا احساس شادی کنید. شاد بودن را به‌عنوان مهمترین هدف در لیست اهداف خود انتخاب نمائید.

۳) خود را همان‌گونه که هستید بپذیرید

پذیرفتن خود عبارت است از دوست داشتن خود به همان شکلی که در حال حاضر هستید. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که اگر از آنچه که هستند خشنود باشند، هرگز تغییر نخواهند کرد و بهتر از آنچه که هستند نخواهند شد.

ما از چاق بودنمان متنفریم زیرا می‌خواهیم لاغر باشیم. از اشتباهات خود متنفریم زیرا می‌خواهیم بهتر باشیم. خود را مورد قضاوت قرار می‌دهیم چون می‌خواهیم تغییر کنیم. اما همه اینها به‌ندرت مؤثرند. احساس بد بودن صرفاً انرژی را که می‌توانست صرف تغییر شود، هدر می‌دهد. ما یاد گرفته‌ایم که اگر بخواهیم چیزی را تغییر دهیم باید احساس بدی نسبت به آن داشته باشیم، در حالی‌که پذیرش معمولاً اولین قدم برای تغییر است. پذیرفتن خود بستر امنی را فراهم می‌کند تا خود و زندگی را آن‌گونه که مایلیم بسازیم.

۴) باورهای خود را بشناسید و تغییر دهید

باورها شامل اعتقاداتی هستند که در مورد خود، دیگران و زندگی داریم. متأسفانه ما را از باورهای خود که اغلب آنها را در کودکی کسب کرده‌ایم، آگاه نیستیم و غالباً بدون این‌که از تأثیر باورها بر احساسات، افکار و اعمال آگاه باشیم، زندگی می‌کنیم. برخی از باورهای خود تخریب‌گر عبارتند از:

- اگر شاد باشیم، انگیزه برای تغییر هیچ چیز نخواهیم داشت.
- احساسات من واکنش‌های طبیعی هستند، نه چیزی که بتوانم تغییر دهم.
- باید همه چیز (ثروت، عشق، علم) داشته باشم تا احساس خوشحالی کنم.

این باورها موانعی بر سر راه شاد بودن هستند. تلاش کنید تا باورهای خود تخریب‌گر را شناسائی نموده و آنها را تغییر دهید. می‌توانید از یک روان‌درمان‌گر کمک بگیرید.

۵) قدردان و سپاس‌گزار باشید

سپاس‌گزاری یکی از ویژگی‌هائی است که اغلب با احساس شادی همراه است. تلاش کنید که قدردانی یک بعد مهم از افکار شما باشد. این تمرین را انجام دهید. به مدت ۱۰ دقیقه در مورد فهرست تمام چیزهائی که دارید فکر کنید. مواردی را که فکر می‌کنید باید به خاطر آنها قدردان باشید مشخص کرده و برای آنچه که دارید از صمیم قلب خشنود باشید. از احساس خوبی که به شما دست خواهد داد تعجب خواهید کرد.

اگر عادت قدردان بودن را ندارید، موارد فوق را در جائی در معرض دید خود یادداشت کنید. به‌طوری‌که هر روز این موارد را ببینید. پس از مدت کوتاهی، فهرستی طولانی از مواردی را خواهید داشت که وجودشان موجب خوشنودی شما می‌شود و بهتر است نسبت به آنها قدردان و سپاس‌گزار باشید.

۶) در لحظه حال زندگی کنید

اندوه مربوط به گذشته و آینده است، در لحظه حال هیچ غمی وجود ندارد. به‌نظر می‌رسد که ما بخش زیادی از وقت خود را صرف نگرانی از آینده و یا اندوه حوادث گذشته می‌کنیم. در صورت داشتن احساس ناامنی و تردید به سختی می‌توانیم بر آنچه که در حال حاضر اتفاق می‌افتد تمرکز کنیم.

در صورتی‌که نسبت به زمان حال هشیار شوید، نگرانی‌های مربوط به گذشته و ترس ناشی از تصور آینده ناپدید خواهد شد و آنچه باقی می‌ماند لحظه ناب اکنون است. این تنها راه برای تجربه واقعی زندگی است. شادی همیشه در لحظه حال تجربه می‌شود. اگر منتظرید که در آینده

لحظه‌های شادی را تجربه کنید، زمان بسیار طولانی منتظر خواهید ماند.

۷) صادق و روراست باشید

عدم صداقت سهم عمده‌ای در بروز غمگینی و مشکلات گوناگون دارد. تعریفی که اجتماع از صداقت دارد با معنای واقعی صداقت و درستی متفاوت است. صداقت عبارت است از گفتن حقیقت، حقیقت کامل و محض. تعریف کامل جامعه از صداقت عبارت است از گفتن حقیقت فقط زمانی که:

- موجب ناراحتی کسی نشود.
- موجب تعارض نگردد.
- شما را در چشم دیگران ناخوشایند جلوه ندهد.

بهترین قدم برای شروع صداقت این است که با خود روراست باشید. یک دفتر یادداشت بردارید و هر روز در مورد افکار و احساسات خود بنویسید. اجازه دهید که صداقت درون شما سرچشمه بگیرد. در مورد احساس خود و افکاری که در مورد دیگران دارید بنویسید. در مورد ترس‌ها و آرزوهایتان بنویسید و هیچ چیز را از قلم نیاندازید.

بعدها وقتی که یاد گرفتید با خود روراست و صادق باشید، صداقت در روابط و تعاملات شما نیز جریان خواهد یافت.

۸) نگرش خود را تغییر دهید

آیا دنیا بی‌رحم یا مهربان است؟ آیا سرشار از درد و رنج یا سرشار از شادی است؟ آیا طبیعت دوستانه یا متخاصم است؟ آیا دنیا مالامال از امید یا بدبختی است؟

همه اینها صحیح هستند. این دنیا شامل تمام چشم‌اندازها و ارزش‌های خوب و بد است. تغییر دادن نگرش‌ها به معنی چشم بستن بر ظلم و بی‌رحمی نیست بلکه به معنی دیدن تمام چیزهائی است که به شما انرژی می‌دهند و شما را سرشار از لذت و شادی می‌کنند. شما باید تصمیم بگیرید.

آنچه را که در جستجویش هستید، خواهید یافت و اگر در جستجوی عشق و محبت باشید نیز آن را پیدا خواهید کرد. اگر نوع نگرش خود را تغییر دهید دنیا را به‌صورتی متفاوت تجربه خواهید نمود. نگرش خوش‌بینانه موجب می‌شود:

- زیبائی را در انسان‌ها ببینید.
- ایرادها به حسن تبدیل شوند.
- عشق و تحسین بیشتری را تجربه کنید.
- امیدوارتر باشید.

منبع : ماهنامه کودک

http://vista.ir/?view=article&id=275627

vista.ir
Online Classified Service

صد سال عمر کنید



بیشتر ما بر این باوریم که وقتی پا به سن می گذاریم، انواع بیماری‌ها به سراغمان می آیند و دیگر به تنهایی قادر به انجام کارهایمان نیستیم. اما



تحقیقات نشان می دهد که ما می‌توانیم حتی با وجود افزایش سن، هوشیاری ذهنی و سلامت جسمی خود را حفظ کنیم. چنانچه زنی در کهنسالی دچار فراموشی یا پوکی استخوان شود، اینها علائم بروز «بیماری» است، نه نشانه افزایش سن.

یکی از رازهای مقابله با دشواری‌ها و بحران‌ها کنار گذاشتن نگرانی و ناامیدی است. هرگز به خودتان احساس ترحم نکنید و در مقابل مشکلات تسلیم نشوید.

مطالعات دانشمندان نشان می دهد که حدود ۷۰ درصد از عوارض به ظاهر مرتبط با افزایش سن، قابل پیشگیری هستند و ما توان و اختیار کاهش آنها را داریم. آنان معتقدند که فقط حدود ۳۰ درصد از مسائل مرتبط با کهولت به طور ژنتیکی در وجود فرد ریشه دارند و چندان قابل پیشگیری و تغییر نیستند. چه عوامل شخصیتی و چه عادات و خلق و خوهایی موجب سلامتیِ توأم با افزایش سن خواهد بود؟ پرهیز از کشیدن سیگار، بهره‌مندی از تغذیه مقوی و مناسب و ورزشِ مرتب همگی در این امر نقش دارند. اما توجه به هفت عامل را هرگز فراموش نکنید:

۱) ذهن خود را فعال نگاه دارید

تحقیق روی افراد سالخورده و تندرست نشان می دهد که آنها از لحاظ ذهنی بسیار فعال هستند. مغز انسان همانند هر ماهیچه و عضو دیگری چنانچه مورد استفاده قرار نگیرد، به مرور زمان ضعیف می شود و تحلیل می رود، اما با پرورش و فعال سازی پیوسته مغز، می توان همواره بر رشد آن افزود. فراموش نکنید مغز انسان توانایی یادگیری مطالب جدید را در هر سنی دارد!

اما چطور می توان ذهن را فعال و هوشیار نگاه داشت؟ با مرور گذشته خود می توانید به کارهای مورد علاقه تان که تا به حال فرصت انجام آنها را نداشته اید، برسید. مثلاً چنانچه به یادگیری زبان علاقه مندید، در کلاس زبان ثبت نام کنید، عضو انجمنی خیریه شوید یا...

نکته مهم دیگر حفظ «خوشبینی» است. اگر روحیه ای خوشبین داشته باشید، می توانید در شرایط سخت و بحرانی بهتر عمل کنید.

۲) کار را فراموش نکنید

در میان افراد مسن تندرست به ندرت می توان فرد تنبلی را یافت. در واقع کسانی که با وجود کهنسالی تندرست هستند، اغلب در جوانی همواره کار و تلاش کرده‌اند و از حرفه خود لذت برده‌اند. علاقه به شغل، موجب کاهش استرس و عوارض مخرب آن می شود و از بروز انواع سرطان جلوگیری می کند. به این ترتیب یکی از رازهای طول عمر زنان، تلاش و فعالیت فراوان آنهاست.

۳) منضبط باشید

اکثر افراد کهنسال و تندرست با برنامه ریزی و انضباطی خاص روزهای عمر خود را سپری کرده‌اند. آنها اغلب در ساعتی مشخص از خواب بیدار می شوند و در زمانی معین به رختخواب می‌روند. به علاوه در طول روز برنامه تغذیه ای مشخصی دارند و همواره از کار و فعالیت خود لذت برده‌اند.

تأثیرِ داشتن انضباط و برنامه مشخص بر حفظ تندرستی و طول عمر چگونه است؟ تحقیقات نشان می دهد که این افراد به ندرت به سیگار یا انواع مواد اعتیادآور رو آورده‌اند. به‌علاوه از آنجا که در ساعات معین استراحت می کنند یا بیدار می شوند و از تغذیه مناسبی هم برخوردارند، معمولاً دچار اضافه وزن نمی شوند و خستگی شدید آنها را آزار نمی دهد. برخورداری از برنامه صحیح در زندگی موجب می شود شما نتوانید ذهنتان را با افکار ناخوشایند پر کنید و به خودتان آسیب برسانید.

۴) به دیگران کمک کنید و از این کار لذت ببرید

بسیاری از افراد با وجود مشکلاتی که در زندگی خود با آنها روبه رو هستند، همواره داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند. آنها کمک خود را در قالب عضویت در انجمن‌های خیریه یا سازماندهی برنامه‌هایی برای کمک به افراد نیازمند انجام می دهند. این نوع فعالیت‌ها که حضور بیشتر شخص در جامعه را به همراه دارد، اغلب باعث می شود خود فرد به ندرت بیمار یا دچار انواع استرس شود.

برقراری و تداوم روابط اجتماعی سالم، سیستم دفاعی بدن را قوی و فعال می کند. به علاوه در این حالت، به هنگام نیاز، دیگران هم با رغبت بیشتری به شما کمک می کنند و هرگز تنها نخواهید ماند.

۵) با شور و اشتیاق انگیزه‌های خود را تقویت کنید

چنانچه احساس می کنید در زندگی هدف یا انگیزه مشخصی ندارید، باید خودتان دست به کار شوید. پزشکان معتقدند که افراد سالخورده و

تندرست همواره در طول زندگی، انگیزه‌ها و اهداف جدیدی را در نظر گرفته اند و با توجه به این انگیزه‌ها و هدف‌های نوین، همچنان با سلامتی به زندگی ادامه داده‌اند. شما هم این روش را به کار بگیرید. به علاوه، پیش از این که یکی از اهداف خود را به پایان برسانید، به فکر برنامه بعدی باشید تا بلافاصله به آن مشغول شوید.

مغز انسان توانایی یادگیری مطالب جدید را در هر سنی دارد!

۶) با سختی و شکست کنار بیایید

اغلب وقتی با افراد سالخورده و تندرست روبه رو می‌شویم، تصور می کنیم آنها زندگی آسانی را پشت سر گذاشته اند. اما وقتی پای صحبت ایشان می نشینیم، متوجه می شویم که آنها هم بحران‌ها و مشکلات عظیمی را پشت سر گذاشته اند. هنر این افراد تسلط بر اوضاع و تلاش آنها در جهت بهبود وضعیت بوده است. آنها همواره سعی کرده‌اند از استرس و ناراحتی خود بکاهند. یکی از رازهای مقابله با دشواری‌ها و بحران‌ها کنار گذاشتن نگرانی و ناامیدی است. هرگز به خودتان احساس ترحم نکنید و در مقابل مشکلات تسلیم نشوید.

۷) به خدا توکل کنید

« ایمان به پروردگار و اعتقاد به خواست او» موجب می‌شود فرد با آسایش روحی و روانی بیشتری زندگی را سپری کند. به علاوه، فرد مؤمن با استرس و تنش کمتری روبه رو می شود. دانشمندان نیز به رابطه مستقیم میان ایمان به خدا و تندرستی پی برده‌اند. همچنین، ایمان به خدا موجب افزایش اعتماد به نفس در فرد می شود و همین ویژگی بر توانایی‌های فرد می‌افزاید.

منبع : تک‌تاز ایران

http://vista.ir/?view=article&id=367676

vista.ir
Online Classified Service

طرحی برای شادی



بزرگ‌ترین هدفی که می‌توانید در سال جدید برای خود در نظر بگیرید، این است که آرامش را به زندگی‌تان بیاورید. اصلا" هم فرق نمی‌کند که در چه شرایطی باشید. این ۸ طرز فکر از «اکارت تول» به شما کمک خواهد کرد تا شروع کنید.

۱) در جستجوی شادی نباشید. اگر به دنبالش بگردید، پیدایش نخواهید کرد زیرا جستجوی نقطه‌ی مقابل خوشحالی است، شادی بسیار زودگذر است. این روزها رها کردن خود از ناشادی و حس بدبختی آسان‌تر به نظر می‌رسد و شدنی‌تر است فقط کافی است به جای آن که درباره‌ی مسائل برای خود داستان‌هایی بسازید، با حقیقت آن‌ها همان‌طور که هستند روبه‌رو شوید.

۲) هیچ‌وقت دلیل اصلی ناراحتی شرایط موجود نیست بلکه طرز فکر شما نسبت به آن شرایط است پس حواس‌تان به فکرهای‌تان باشد. فکرتان را از شرایطی که در آن قرار دارید جدا کنید زیرا اوضاع همیشه هر آنچه که هست، هست. به خود بگویید: یک حقیقت یا شرایط خاصی وجود دارد و این‌ها هم فکر و نظر من راجع به آن است. به جای خیال‌بافی و سر هم کردن داستان به واقعیت بچسبید مثلا" جملاتی مثل: "زندگی‌ام تباه شده"

یا "نابود شده‌ام" داستان هستند. این نوع عبارات محدودتان می‌کند و باعث می‌شود نتوانید دست به اعمال مؤثری بزنید. اما "فقط ۱۰۰۰ تومان در حساب بانکی‌ام باقی مانده" یک واقعیت است و روبه‌رو شدن با حقیقت همیشه قدرت‌مندتان می‌کند.

۳) ببینید می‌توانید جلوی صدای درون سرتان را بگیرید؟ شاید در تمام لحظات درون مغزتان درباره‌ی چیزی شکایت می‌کند آنرا همان‌طور که هست بشناسید. صدای خویشتن که بیش از یک فکر نیست. هر وقت که به آن صدا توجه کنید، خواهید فهمید که شما صدا نیستید بلکه کسی هستید که از آن آگاه است. در حقیقت شما همان حس آگاهی هستید که از صدا آگاه است. در پس زمینه یک آگاهی وجود دارد و در جلوی صحنه‌ی یک صدا، کسی که فکر می‌کند.

۴) هر جایی که نگاه کنید شواهد فرعی برای حقیقت زمان وجود دارد - یک سیب پوسیده، چهره‌ی شما در آینه در مقایسه با صورت‌تان در عکس‌هایی که ۳۰ سال قبل گرفته شده است - و شما هیچ‌گاه نمی‌توانید یک گواه صریح پیدا کنید و هیچ‌وقت خود زمان را تجربه نمی‌کنید بلکه فقط لحظه‌ی حال را تجربه می‌کنید.

۵) چرا اضطراب، نگرانی یا احساسات منفی به وجود می‌آید؟ زیرا از لحظه‌ای که در آن حاضرید، غافل می‌شوید. چرا این کار را می‌کنید؟ چون تصور می‌کنید چیز دیگری هست که اهمیت بیش‌تری دارد. یک خطای کوچک و یک برداشت غلط یک دنیا رنج وعذاب به همراه خواهد داشت.

۶) انسان‌ها بر این باورند که به آنچه برای حس شادی‌شان اتفاق می‌افتد وابسته‌اند. آن‌ها درک نمی‌کنند که آنچه اتفاق می‌افتد، ناپایدارترین چیزی است که در تمام هستی وجود دارد و دائما" تغییر می‌کند. آن‌ها به لحظه‌ی حال طوری نگاه می‌کند که انگار یا به وسیله‌ی چیزی که اتفاق اتفاده و نباید رخ می‌داده خراب شده است یا به علت چیزی که باید اتفاق می‌افتاد و نیفتاد، نقص دارد و کامل نیست. بنابراین کمال نهفته در عمق ذات زندگی را نادیده می‌گیرند، کمالی که فراتر از آنچه اتفاق می‌افتد یا نمی‌افتد است. پذیرفتن زمان حال و رسیدن به کمالی که با زمان لمس شدنی نیست.

برخی از افراد می‌گویند تا وقتی افرادی در دنیا وجود دارند که گرسنه‌اند یا از امکانات پزشکی بهره‌مند نیستند نباید به دنبال شادی‌های شخصی بود. دالای لاما بر این باور است که باید بتوان به طور همزمان به فکر هر دو بود زیرا تحقیقات به‌وضوح نشان داده است که افراد خوشحال بیش‌تر تمایل دارند تا به دیگران کمک کنند.

۷) برابر ندانستن بدن جسمانی - بدنی که سرنوشتش پیر شدن، افسردن و مردن است با «من» همیشه با رنج و اندوه به همراه خواهد بود. اجتناب از شناخت خود با جسم‌تان به این معنا نیست که به بدن‌تان اهمیت ندهید، اگر بدنی قوی، زیبا یا سرزنده دارید باید همه‌ی این خصوصیات را تحسین کنید، البته تا زمانی‌که وجود دارند. شما می‌توانید وضعیت جسمانی‌تان را از طریق تغذیه‌ی صحیح یا ورزش بهبود ببخشید. اگر بتوانید هنگامی‌که زیبایی‌ها رنگ باختند، بدن‌تان ضعیف شد یا قابلیت‌های جسمانی‌تان را از دست دادید، جسم‌تان را با آنچه «خودتان» هستید برابر تلقی نکنید، هیچ‌یک از این موارد منفی حس ارزش‌مندی یا هویت شما را از بین نخواهد برد. در حقیقت هنگامی که بدن ضعیف‌تر می‌شود، نور بصیرت و خودآگاهی راحت‌تر می‌درخشد.

۸) با تلاش برای خوب بودن، خوب نمی‌شوید. بهتر است نیکی و صفایی که درون‌تان وجود دارد را کشف کرده و به تمام آن‌ها اجازه‌ی ظهور دهید.

همیشه این سؤال مطرح بوده است که چه‌طور می‌توان شاد بود؟ این روزها دانشمندان این مسئله را به صورت کنترل شده و سیستمی تحت بررسی قرار داده‌اند. اگرچه بسیاری از مطالعات جدید همان تفکرات قدیمی را اثبات کرده‌اند اما یافته‌های جدید نیز به دست آمده است. حال خواهیم دید که مردمان خوشحال چه وجه مشترکی با هم دارند و چرا بد نیست یک‌بار هم شده امتحان کنیم و ببینیم می‌توانیم یکی از آن‌ها باشیم؟!

آن‌ها خویشتن طلایی و ارزش‌مند خود را پیدا کرده‌اند. شادی را برای خود تصویر کنید، چه چیزی می‌بینید؟ یک روح آرام که میان گل‌های نرگس نشسته و از آن لحظه لذت می‌برد؟ این نوع مؤلفه‌ی منفعل لذت‌محور یا «وابسته به لذت» قطعا" جزئی از خوشی کلی است. اما اکنون بر این باورند که خوشی وابسته به سعادت‌گرایی اهمیت بیش‌تری دارد.

ارسطو به این موضوع به‌عنوان اصلی‌ترین و برجسته‌ترین هدف زندگی می‌نگرد. در زمان او مردم یونان بر این باور بودند که هر کودک در زمان تولد با یک «دیمون» یا فرشته‌ی محافظ قرین رحمت شده است که در بالاترین صورت ممکن از ذات او نهفته است. یکی از روش‌هایی که این دیمون را ترسیم می‌کردند، یک تندیس طلایی بود که لایه‌ی گلی خارجی‌اش - پوسته‌ی بیرونی انسان‌ها - را می‌شکند و آشکار می‌شود. تلاش برای شناخت و درک طلایی‌ترین بخش خویشتن - که در زبان امروز رشد و بلوغ شخصیتی است - مؤلفه‌ی مرکزی سعادت‌گرایی است که شامل قبول

چالش‌های جدید در زندگی و تحقیق اهداف مشخص در زندگی است.

اگر فقط یک ساعت از وقتی را که در طول روز به انجام کارایی اختصاص می‌دهید که از انجام‌شان متنفرید - مثل حساب و کتاب، تمیز کردن حمام - را به انجام کارهایی بپردازید که د وست دارید - مثل کتاب خواندن، وقت‌گذرانی با دوستان - شاهد بهبود چشم‌گیری در میزان شادی کلی‌تان خواهید بود.

این افراد طوری زندگی‌شان را طرح‌ریزی کرده‌اند که با لذت همراه باشد. ممکن است بدیهی به نظر برسد اما به نظر دکتر «اشگیت»، روان‌شناس و استاد مدیریت دانشگاه کالیفرنیا، "مردم زمان کافی را به تفکر جدی درباره‌ی این که چه‌طور زندگی‌شان را می‌گذرانند و چه‌قدر از آن لذت می‌برند، اختصاص نمی‌دهند." او و همکارانش در تحقیق جدید از بیش از ۹۰۰ خانم شاغل درخواست کردند که تمام کارهایی که روز قبل انجام داده بودند را بنویسند. بعد از آن به بررسی نوشته‌ها پرداختند و هر مورد را ارزش‌گذاری کردند. هنگامی که خانم‌ها مشاهده کردند چه‌قدر از وقت‌شان را برای فعالیت‌هایی که اصلا" به آن‌ها علاقه ندارند صرف کرده‌اند عمیقا" به فکر فرو می‌رفتند و حتی بعضی از آن‌ها از شدت ناراحتی گریه می‌کردند. آن‌ها نمی‌دانستند که شادی چیزی است که می‌توانند آن را طرح کنند و بر آن کنترل داشته باشند.

تجزیه و تحلیل زندگی فرد کار آسانی نیست و ممکن است گاهی به فرضیه‌های بلندمدت بسیاری نیاز داشته باشد. ممکن است داشتن یک شغل عالی هم راضی کننده به نظر نرسد و فرد را به کمال دل‌خواه نرساند؛ پایان یک رابطه‌ی طولانی که شخص در آن متعهد است، آزار دهنده به نظر می‌رسد؛ صرف نظر کردن از رؤیاها و آرزوها حتی هنگامی که کهنه می‌شوند هم سخت است. اما خوشبختانه لازم نیست برای رسیدن به لذت، تغییرات حتما" بزرگ باشند. اشگیت می‌گوید: "اگر فقط یک ساعت از وقتی را که در طول روز به انجام کارایی اختصاص می‌دهید که از انجام‌شان متنفرید - مثل حساب و کتاب، تمیز کردن حمام - را به انجام کارهایی بپردازید که د وست دارید - مثل کتاب خواندن، وقت‌گذرانی با دوستان - شاهد بهبود چشم‌گیری در میزان شادی کلی‌تان خواهید بود."

آن‌ها از «اگر فقط» اجتناب می‌کنند. اگر فقط یک شغل بهتر داشتم. مرد بهتری را پیدا می‌کردم ... وزن کم می‌کردم ... زندگی‌ام فوق‌العاده می‌شد. مردمان خوشحال خودشان را اسیر چنین تفکراتی نمی‌کنند.

یک تحقیق جدید نشان داده است که ما به طرز شگفت‌آوری در پیش‌گویی این‌که چه چیزی خوشحال‌مان خواهد کرد بد عمل می‌کنیم. اکثر افراد مستعد هستند که وقتی روی یک جنبه‌ی منفرد از زندگی‌شان هدف‌گیری می‌کنند، اغلب خوشنودی و رضایت‌شان را به غلط قضاوت کنند.

بحث دیگری که بر ضد خیال‌پردازی اگر فقط مطرح است، «سازگاری وابسته به لذت» است؛ تأثیر نامشخص و طبیعی مغز که تضمین می‌کند بعد از گذشت یک سال از خرید خانه‌ی جدید، هر روز همان لذت اولیه از خانه‌دار شدن را تجربه نخواهید کرد. مردمان خوشحال در مورد این مطلب بسیار آگاهانه عمل می‌کنند به همین دلیل هم هست که زندگی‌شان پر از تازگی است.

آن‌ها دوستان خوب را در اولویت قرار می‌دهند. تعجبی ندارد که تهدات و برخوردهای اجتماعی مهم‌ترین فاکتورهای مؤثر در شادی محسوب می‌شوند. اما ذات و طبیعت ارتباط است که به حساب می‌آید. طبق تحقیق انجام شده توسط دکتر «ملیکسا دمیر» استادیار روان‌شناسی در دانشگاه آریزونای شمالی هنگامی که با یک دوست صمیمی زمان طولانی را می‌گذرانید لذت بیش‌تری می‌برید. یکی از حیاتی‌ترین لذت‌هایی که روابط صمیمانه با دوستان به همراه د ارد، هم‌نشینی ساده است؛ فقط با هم بودن و دقت گذراندن، خرید می‌روید، فیلم نگاه می‌کنید و جلوی تلویزیون ذرت بو داده می‌خورید.

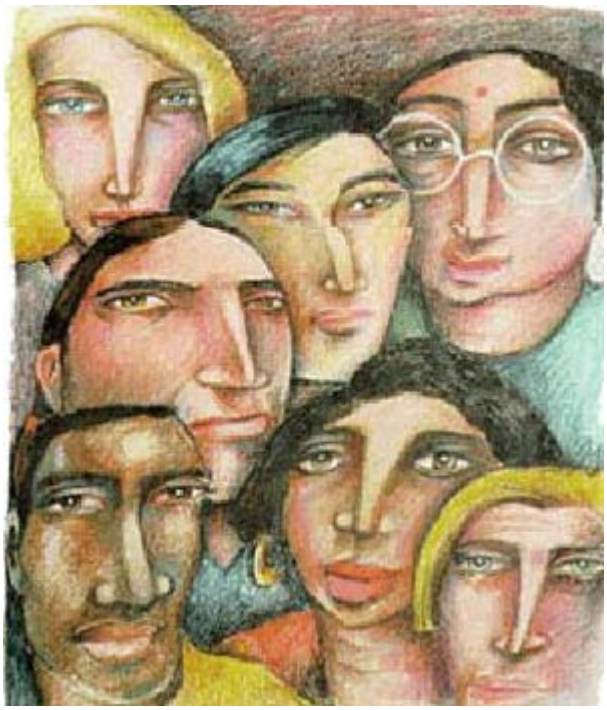
آن‌ها به خود اجازه می‌دهند تا شاد باشند. هر چه‌قدر که همه‌ی ما تصور کنیم با همه‌ی وجود خواستار چنین حس شادی هستیم، باز هم به بسیاری از ما القا شده است که شادی بیش از حد یا شاد بودن اشتباه است. این عقیده که اغلب از فرهنگ یا خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم ریشه می‌گیرد، همیشه باعث می‌شود که در هنگام تفریح و سرخوشی احساس گناه داشته باشیم.

دکتر «هوارد کاتلر» که با «دالای لاما» در نگارش کتاب «هنر خوشحالی در دنیای پر از مشکل» همکاری کرده می‌گوید: "برخی از افراد می‌گویند تا وقتی افرادی در دنیا وجود دارند که گرسنه‌اند یا از امکانات پزشکی بهره‌مند نیستند نباید به دنبال شادی‌های شخصی بود. دالای لاما بر این باور است که باید بتوان به طور همزمان به فکر هر دو بود زیرا تحقیقات به‌وضوح نشان داده است که افراد خوشحال بیش‌تر تمایل دارند تا به دیگران کمک کنند، آن‌ها همسران بهتری انتخاب می‌کنند و والدین خوبی هستند. راهبه‌هایی که احساسات مثبت بیش‌تری از خود ابراز می‌داشتند و خوش‌بین‌تر هستند، ۷ تا ۱۰ سال بیش‌تر از دیگر راهبه‌ها عمر می‌کنند. سپس تمام افراد سرسخت و بدبینی که هنوز متقاعد نشده‌اند بهتر است فکر کنند که اگر اجازه دهند فقط کمی شادی وارد زندگی‌شان شود می‌توانند به مردم جهان کمک بیش‌تری کنند.

منبع : علوی

http://vista.ir/?view=article&id=365405

طرز برخورد با افرادی که شما را تحقیر میکنند



واکنش نشان دادن در مقابل افرادی که شما را خوار کرده و ارزش هایتان را زیر سؤال می برند، قدری دشوار و دردناک است.

گاهی اوقات زخم هایی که اینگونه افراد به شما وارد می آورند، ممکن است تا ابد باقی بمانند.

من خودم به شخصه زمانیکه به گذشته بر می گردم افراد بسیار زیادی را به خاطر می آورم که در برهه های مختلف زندگی مرا تحقیر می کردند و ارزش ها و توانایی هایم را دست کم می گرفتند. مطمئنم که همه شما تجربه ای مشابه من داشته اید، شاید کمتر کسی باشد که در طول زندگی خود با افراد این چنینی برخورد نکرده باشد. بهترین تکنیک این است که یاد بگیریم به جای اینکه برخورد تند ازخود نشان بدهیم، با آنها مدارا کنیم.

در این قسمت من چند تکنیک شخصی به شما آموزش می دهم تا یاد بگیرید چگونه می توان از پس این افراد برآمد:

باید توجه داشته باشید که افرادی که شما را تحقیر می کنند و قصد آسیب رساندن به شما را دارند، در درجه اول باید خودشان را بیازارند تا بتوانند شما را آزرده کنند. باید بدانید که یک انسان کامروا، موفق، و با اعتماد به نفس هیچ نیازی به تحقیر دیگران ندارد. شاید این افراد از دیگران انتقادهای سازنده ای کنند، اما هیچ گاه آنها را تحقیر نمی کنند.

برخی از افراد به طور کلی نظر منفی نسبت به دیگران دارند چون: - به دلیل کمبودهایی که احساس می کنند دوست دارند خودشان را قدرتمند تر از سایرین جلوه بدهند تا به این طریق بر تزلزل شخصیتی خود غلبه کنند. - قبلاً کسی آنها را آزرده ساخته و چون توانایی مقابله با آن را نداشتند، با تحقیر دیگران سعی می کنند از موقعیت فعلی خود دفاع کند. افرادی که به شدت شما را تحقیر می کنند با این کار فقط ناراحتی، عدم موفقیت، و بی هدفی خود را در زندگی به نمایش می گذارند و این مشکل آنهاست نه شما. دانستن این مطلب به شما کمک می کند که راحت تر بتوانید در کنار آنها به زندگی عادی خود ادامه دهید و حرف هایشان را نشنیده بگیرید. اگر بدانید که مشکل از طرف مقابل است نه شما، می توانید منطقی با مسائل برخورد کنید و از حرف ها و کنایه های آنها شما را آزرده نخواهد کرد. شاید فردی که دارای چنین خصوصیاتی است یکی از نزدیکان شما باشد و برایتان سخت باشد که بخواهید از نظر عاطفی خودتان را از او جدا کنید.

هیچ نیازی به این کار نیست، فقط سعی کنید در بحث هایی که او راه می اندازد، شرکت نکرده و خودتان را کنار بکشید. قصد او این است که کاری کند تا شما احساس بدی نسبت به خودتان پیدا کنید. این وظیفه شماست که به آنها اجازه انجام چنین کاری را ندهید. برای بدست آوردن اطلاعات

بیشتر در مورد چگونگی برخورد با افراد منفی نگر به قسمت: "طرز برخورد با افراد منفی گرا" مراجعه کنید .

توضیحات و نکاتی در مورد افرادی که شما را تحقیر می کنند: زمانیکه اینگونه افراد به شما حرفی می زنند، در پاسخ به آنها، جواب های بی شماری به ذهن شما خطور می کند. اگر چنین کاری را انجام دهید، در واقع خودتان را با آن فرد هم شان ساخته اید و این دقیقاً همان چیزی است که آنها انتظارش را می کشند. آنها می خواهند شما را عصبانی کنند تا برخورد شدیدی از خود نشان دهید، آنها میخواهند شما احساس بدی نسبت به خودتان پیدا کنید و قصدشان تنها آزار دادن و آسیب رساندن است. شما با جواب دادن به آنها در حقیقت وارد بازی ساختگی شان میشوید، و در نهایت خودتان را آزار داده اید.

ممکن است بعداً به خاطر حرف هایی که در عصبانیت از دهانتان خارج شده پشیمان شوید. خوب در زمان بروز چنین حالتی چه کاری می توان انجام داد؟

بهتر است یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

زمانیکه احساس می کنید فردی با حالت تهاجمی با شما برخورد می کند می توانید بگویید: "ازت ممنونم اما فکر می کنم بهتر است توصیه هایت را برای خودت نگه داری" و یا: "خیلی سخاوتمندی ولی من نیازی به توصیه های تو ندارم" همه این مسائل به دلیل خشم و نفرتی که در آنها وجود دارد، درست می شود و شما هم مجبور نیستید که بار مسئولیت زندگی آنها را به دوش بکشید. شاید آنها بخواهند که از خشم و نفرت خود به شما سهمی بدهند، اما این "هدیه" ای است که شما واقعاً نیازی به آن ندارید. اگر به توصیه های آنها گوش کنید و هدیه های مسمومشان را قبول کنید، با این کار خشم و عصبانیت آنها را به به درون خود راه داده اید. به خودتان اجازه انجام چنین کاری را ندهید. شما هیچ نیازی به این هدایا ندارید، از کنار آنها عبور کنید.

از پیشنهادت ممنونم یکی دیگر از واکنش های مناسبی که در مقابل این افراد می توانید از خود بروز دهید این است که به آنها بگویید: "از پیشنهادت ممنونم" و بعد هم به ادامه کار خود بپردازید. با بیان این عبارت شما در حقیقت به بحث پایان می دهید.

آنها منتظر هستند که شما از خود عکس العمل نشان دهید و زمانیکه این کار را انجام نمی دهید، دیگر چیزی برای گفتن نخواهند داشت. ممنونم، شاید حق با تو باشه "بایرن کیتی" در کتاب خود با عنوان: "عشقت را می خواهم – آیا حقیقت دارد؟" معتقد است که بهترین واکنش در مقابل این افراد: "ممنوم، شاید حق با تو باشه" است. او اظهار می دارد زمانیکه نظرات دیگران سبب آزرده ساختن شما می شو،د باید نگاهی عمقی به درون خود داشته باشید و ببنید دلیل اصلی این رنجش خاطرها چیست. با این کار هم عکس العمل شدید نشان نداده اید، هم بر روی خود دقیق تر شده اید. دیگران تا زمانیکه شما به آنها اجازه ندهید، نمی توانند شما را بیازارند. در برخی مواقع بهتر است نگاهی به طرز برخورد خود با طرف مقابل داشته باشید و ببینید شما چه کاری انجام داده اید که او به خودش اجازه داده تا یک چنین پیشنهاداتی نسبت به شما ارائه دهد. آیا توانایی تغییر شرایط را دارید؟ آیا به واقع عقاید او صحت دارند؟ باید ببینید که چرا این اظهار نظر خاص باعث رنجش شما می شود. عکس العمل های شما، حرف های زیادی در مورد شخصیتتان می زند. در اینجا همه چیز مربوط به شماست و نه شخص مقابل.

اجازه دهید بداند که چه احساسی دارید اگر به فکر تلافی کردن باشید، خودتان را بی ارزش می کنید. باید خیلی رو راست به او بگویید که نظرش شما را آزرده ساخته. البته باید این کار را در نهایت آرامش انجام دهید، به عنوان مثال: "زمانیکه به نظریات من بی توجهی می کنی و آنها را نمیپذیری، واقعاً ناراحت می شوم." فقط به آرامی بیان کنید و منتظر واکنش آنها بشوید. بهتر است این کار را زمانی انجام دهید که تک به تک با فرد مقابل تنها می شوید، این امکان وجود دارد که آنها خودشان هم متوجه نباشند که در حال آزار و اذیت شما هستند. اگر چنین بحثی در محیط کار پیش آمد، می توانید ادامه بحث را به زمان دیگری موکول کنید، به عنوان مثال اگر یکی از همکارانتان به شما گفت: "من احساس می کنم تو نسبت به مسائل مختلف بیش از اندازه حساس هستی" به او بگویید: "ترجیح می دهم روی مسائل کاری تمرکز کنیم" و یا "الآن مسائل مهمتری برای انجام دادن وجود دارد، بهتر است به مسائل کاری توجه کنیم و موارد شخصی را بگذاریم برای بعد" با این کار، آنها را متوجه می کنید که هم از نظرشان خوشتان نیامده و هم کاملاً حرفه ای با آنها برخورد کرده اید. سایر نکاتی که در این زمینه باید به خاطر داشته باشید به شرح زیر می باشد: شما نیاز به تایید دیگران ندارید گاهی اوقات نظر دیگران به این دلیل شما را آزرده می سازد چرا که از آنها انتظار تایید ۱۰۰% داشته اید، اما نظر آنها بر خلاف انتظار شما از آب در می آید. شاید پیشنهاد آنها زیاد هم بد نباشد، اما در نظر شما بد جلوه کند، به عنوان مثال اگر سرپرست بخش به شما بگوید: "کارت واقعاً عالی بود، اما آیا میتوانی پاراگراف آخر را اصلاح کنی تا کارت قوی تر شود؟" ممکن است ناراحت شوید، و به این دلیل که توقع شنیدن چنین اظهار نظری را نداشتید، قسمت اول آنرا هم نمی شنوید، و فقط متوجه بخش انتقادی آن می شوید. اگر این نوع اظهار

نظرها را به عنوان نوعی توهین و تحقیر در نظر نگیرید، آنوقت میتوانید این نظریه را به عنوان فرصتی برای پیشبرد توانایی های خود به کار بندید. راهی سریع برای ایجاد عزت نفس – به دنبال تایید گرفتن از دیگران نباشید آیا آنها از داستانهای ذهنی شما با خبر هستند؟ در برخی شرایط، ممکن است نظریات دیگران در ذهن شما به منزله نوعی اهانت به شمار آید، درصورتیکه طرف مقابل به هیچ وجه قصد انجام چنین کاری را ندارد. این امر به دلیل تفکرات ذهنی شما و یا به دلیل داستان های ذهنی که برای خودتان ساخته اید، بوجود می آید، به همین دلیل چیزی را می بینید که وجود خارجی ندارد و تنها زاییده خیال و اوهام ذهنیتان است.

در اینجا برایتان مثالی می آوریم؛ فرض کنید شخصی برای شما هدیه ای آورده. اگر شما اعتقاد داشته باشید که او قصد آسیب رساندن به شما را داشته، ممکن است با خودتان فکر کنید:"او می خواهد از راههای مسالمت آمیز وارد شده و از خلق خوش من سوء استفاده کند." اما حقیقت چیز دیگری است و او تنها قصد دارد که به شما نشان دهد تا چه حد برایش ارزش و اهمیت دارید. در یک چنین شرایطی باید از خودتان سؤال کنید که آیا واقعاً همه چیز را آنطور که هست می بینید و یا می شنوید؟ (هیچ چیز معنای حاصی ندارد تا زمانیکه شما به آن معنا ببخشید) و یا اینکه داستان ذهنی خودتان را وارد کار می کنید. داستان زندگی شما چیست؟ آیا باید از آن گذشت؟ آیا منعکس کننده اعتقادات شماست؟ باید توجه داشته باشید که اگر خودتان احساس می کنید که فرد دوست داشتنی نیستید، آنوقت این حس به دیگران هم منتقل شده و آنها نیز تصور می کنند که نمیتوانند شما را دوست داشته باشند. اگر تصور کنید که فقط استحقاق اهانت و تحقیر را دارید، آنگاه چیزی جز این هم عایدتان نخواهد شد. اگر یک چنین تصوری دارید شاید نوبت به آن رسیده باشد که نگاه عمیق تری به درون خود انداخته و اعتقادات خود را زیر سؤال ببرید. انعکاس دادن – کلید درک شخصی نسبت به تحقیرهای زیرکانه هشیار باشید زمانیکه صبر می کنید و به پیغام هایی که به طور روزانه دریافت می کنید می اندیشید، به این نتیجه می رسید که خیلی بیشتر از آن چیزی که تصور می کرده اید در معرض انتقاد و اهانت قرار گرفته اید. دلیلش هم این است که دنیا پر است از انسان هایی که قصد تحقیر دیگران را دارند.

هر جایی که می روید، به هر کجا که نگاه می کنید، هر چیزی که در روزنامه می خوانید و یا در تلویزیون تماشا می کنید، و حتی تبلیغاتی که مشاهده می کنید، همه و همه قصد دارند به شما بگویند که تا زمانیکه از محصولات آنها استفاده نکنید، طرز خاصی لباس نپوشید، مطالعات خاصی نداشته باشید، طرز خاصی راه نروید، به اندازه کافی خوب نیستید. آنها به طور ماهرانه ای عزت نفس و ارزش شخصی شما را زیر سؤال می برند. هیچ کس دوست ندارد مورد انتقاد قرار بگیرد؛ به همین دلیل اگر می خواهید سالم زندگی کنید و از عزت نفس برخوردار باشید، باید این پیغام های منفی که از سایرین در مورد شخصیتتان می شنوید را نادیده بگیرید. نگاهی اجمالی به شیوه های برخورد با افرادی که شما را تحقیر می کنند زمانیکه در معاشرت با افرادی قرار می گیرید که شما را خوار می کنند، به یاد داشته باشید:

۱) با تحقیر کردن متقابل، کارشان را تلافی نکنید

۲) طرز برخوردشان چیزهای زیادی در مورد آنها به شما می گوید، به راحتی می توانید درک کنید که دلیل همه این کارها، خشم و نفرتی است که وجودشان را فراگرفته و خودشان باید با آن کنار بیایند نه شما

۳) آیا می توانید از میان نظریات آنها برای خود یک "هدیه" پیدا کنید؟ می توانید به یکی از نقاط ضعف و یا قوت خود در بین نظریات آنها پی ببرید؛ اگر قوت بود آنرا افزایش دهید و اگر ضعف بود در پی جبران آن برآیید

۴) ممکن است برداشتی که از نظریات آنها می کنید کاملاً نادرست باشد و آنها واقعاً از گفته های خود قصد و منظوری مداشته باشند. تنها به دلیل اعتقادات و باورهای ذهنی نمی توانید دیگران را متهم کنید

۵) نسبت به پیام های زیرکانه ای که ممکن است نظریات منفی در بر داشته باشند، آگاه باشید (مانند تبلیغاتی که هر روزه به گوشتان می رسد) و به آنها اجازه ندهید تا حس ارزشمندی و اعتبار شخصی شما را زیر سوال ببرند. گاهی اوقات برخی از توهین ها و تحقیرها هستند که برخورد با آنها صورت مناسبی ندارد، اما اگر بتوانید از آنها به نفع خود استفاده کنید، بهترین کار را انجام داده اید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314882

vista.ir
Online Classified Service

طفره نرو، حرف دلت را بزن



چگونه می‌توانید با دیگران ارتباطی شفاف، صادقانه، توأم با همدلی و حمایت برقرار کنید؟ بله، وقتی که اصول صحیح گفتگو را بدانید.اصولی که یک سوی آن رک صحبت کردن و دیگر روی آن همدلانه گوش دادن است. آنچه می خوانید مهارت‌هایی هستند که هر کسی به آنها نیاز دارد و بیشتر ما در خانواده خودمان،یا در مدرسه و جامعه آنها را یاد نگرفته‌ایم. یادگیری این نکات ضروری، در مکالمه می‌تواند تمامی شرایط ناجور گذشته را تغییر دهد. نکات بسیار ساده و به ظاهر پیش پا افتاده‌ای که می‌توانند به خوبی ما را از «مرحله عصیان» به «مرحله تفاهم» ایده‌آل در ذهن برسانند...

۱) واضح حرف بزنید

منتظر نمانید تا طرف مقابل شما ناگهان افکار ناگفته، احساسات و نیازهای پنهان در ارتباط غیرکلامی و یا مستور در ایما و اشارات شما را دریابد. مثلا به جای آه کشیدن، این پا و آن پا کردن یا اظهار دیروقت بودن توأم با بی‌ادبی، در حالی که نومیدانه آرزو می‌کنید که او جهت ترک یک مهمانی دیروقت اعلام آمادگی کند، بگویید: «من واقعا احساس خستگی می‌کنم، امکان دارد تا ۱۰ دقیقه دیگر به خانه بروم؟»

۲) روی چیزی که می‌خواهید، تمرکز کنید؛ نه چیزی که نمی‌خواهید

گفتن چیزی که نمی‌خواهید، ممکن است در دید اول مناسب‌تر به نظر برسد ولی این کار، طرف مقابل را در آن مسیری که می‌توانست او را به آنچه خواسته شما بود برساند، کمکی نمی‌کند و گذشته از این او را با انبوهی از دیگر گزینه‌ها که می‌توانست شما را شاد کند، گیج می‌سازد. برای مثال، به جای گفتن: «من امروز میل به نان و پنیر ندارم» بگویید: «امروز هوس نیمرو کرده‌ام.»

۳) جملاتی را که با «من» شروع می‌شوند بیشتر استفاده کنید و جملاتی را که با «تو» شروع می‌شوند کمتر

دکتر سوزان هاتیلر، صاحب‌نظر در امور ازدواج و نویسنده کتاب «قدرت همسران» می‌گوید: «به جای انتقاد کردن، سرزنش کردن، خواندن افکار طرف مقابل یا تظاهر به اینکه شما می‌دانید همسرتان چه احساسی دارد، سعی کنید احساسات خودتان را ابراز نمایید.» دکتر هاتیلر می‌گوید: «هیچ‌گاه در دام جملاتی که با «من احساس می‌کنم که تو...» شروع می‌شوند، نیفتید زیرا اینها احساسات خود شما را ابراز نمی‌کنند. این جملات درباره دیگری است و معمولا چنین به نظر می‌آید که گوینده قصد انتقاد از او را دارد. در عوض آن احساس درونی که زمان سر زدن عملی از شریک زندگی‌تان دارید را، ابراز نمایید. مثلا به جای اینکه بگویید «تو، زمانی که اتومبیلم را برای کاری گرفته بودی، نسبت به آن سهل‌انگاری کردی»؛ بگویید «من، فکر می‌کردم بعد از اینکه کارت با اتومبیل تمام شد دوباره به آن بنزین می‌زنی.» همچنین به جای گفتن «تو، باعث شدی من احساس... بکنم» بگویید، «من، احساس می‌کنم...». این کار توجه را به احساسات شما متمرکز می‌کند و باعث می‌شود فرد مقابل فکر نکند او مسوول احساس درونی شماست. مثلا به جای گفتن «وقتی تو به من زنگ نمی‌زنی باعث می‌شوی احساس ناراحتی کنم»، بگویید: «وقتی من در طول روز خبری از تو نمی‌شنوم، احساس ناراحتی می‌کنم.»

۴) مستقیم بروید سر اصل موضوع

وقتی می‌خواهید بگویید که احساسی دارید، آن احساس را خیلی روشن و در حداقل عبارات بیان کنید. به این معنی که حتی‌المقدور از یک تک‌کلمه برای بیان احساستان استفاده کنید نه اینکه برای بیان آن به استفاده از دو پاراگراف، چند صفت و چند واقعه تاریخی که خیلی هم با هم فرقی ندارند، متوسل شوید.

۵) روی احساس درونی‌تان اسم بگذارید

نمی‌توانید احساس درونی‌تان را بیان کنید؟ خیلی ساده است. چند لحظه با خود خلوت کرده و درون خودتان کندوکاو کنید که واقعا نزدیک‌ترین اسمی که می‌توان روی این احساس درونی گذاشت، چه اسمی است؟ حتی اگرهم خیلی گیج شدید، اولین چیزی که به فکرتان می‌رسد را بیان کنید.

۶) منظورتان را بدون سرزنش بگویید

اگر می‌خواهید نسبت به چیزی که دیگران گفته یا انجام داده (و یا برعکس پشت گوش انداخته یا انجام نداده) واکنش نشان دهید به جای سرزنش یا انتقاد کردن، از این فرمول استفاده کنید که به راستی موثر است و در گذر زمان هم امتحانش را خوب پس داده: «وقتی تو....، من احساس می‌کنم...» همچنین می‌توانید بگویید «من احساس... می‌کنم، وقتی تو...». دکتر هاتیلر خاطرنشان می‌کند که با به کار بردن چنین عباراتی مستقیما روی عمل انجام شده (و یا انجام نشده) طرف مقابل در مورد همان کار به خصوص تاکید می‌شود و الزاما تمامیت وجودی او را مورد حمله قرار نمی‌دهد. با این کار در احساسات جریحه‌دار شده یکدیگر شریک شده و گویی همسرتان را دعوت می‌کنید که با هم برای حل این مشکل قدمی بردارید.

۷) وانمود نکنید که از تمامی احساسات طرف مقابلتان اطلاع دارید

اینکه بگویید «من همین الان، نگفته، می‌دانم که تو چه احساسی راجع به فلان موضوع داری...» نوعی تجاوز به احساسات دیگران است. همچنین به قطع شدن یک گفتگوی هدفمند منجر می‌شود. به خصوص زمانی که هر دو بخواهند چنین تکنیکی را برای طرف مقابل‌شان به کار برند. به جای خواندن فکر دیگران، از او بخواهید که در مورد آنچه که فکر می‌کند یا احساس می‌کند برایتان بگوید و بعد از آن، شما بگویید که چه احساسی از نظر او دارید. با این وصف، گویی از او برای یک بحث باز و منطقی دعوت می‌کنید.

۸)کلمات آرامش‌بخش به جای عصبانیت

در برابر وسوسه جنجال به پا کردن، فریاد کشیدن، درها را به هم کوفتن و بشقاب‌ها را به در و دیوار پرتاب کردن، در اوج خشمگینی، مقاومت کنید! مجددا مقاومت کنید! و باز هم تاکید می‌کنیم مقاومت کنید! همین‌طور در برابر گفتارهایی که می‌توانند ناخواسته، آتشی به پا کنند. دکتر هاتیلر پیشنهاد می‌کند که: «ابتدا اظهار کنید که هم‌اکنون در حالت ناراحتی و یا عصبانیت به سر می‌برید و سپس به او بگویید که دوست دارید گفتگویتان را موقتا متوقف کرده و بعدا زمانی را جهت شروع مجدد آن در آینده نزدیک مشخص می‌کنید. در حقیقت هر گاه که عصبانیت را در خود و یا دیگران در همان ابتدا مشاهده کردید، آن را به عنوان یک علامت هشدار و توقف تلقی کنید.»

۹) گفتن «تو همیشه ...» و «تو هرگز...» ممنوع

هیچ‌وقت یادت نمی‌ماند که به من زنگ بزنی؛ همیشه به دیگران بیشتر توجه می کنی.اگر انصاف داشته باشید خودتان هم خوب می‌دانید که اینگونه عبارات که به قطعیت هم بیان می‌شوند، ندرتا درست هستند و از این حرف‌ها هم که بگذریم بلوا به پا می‌کنند چرا که عباراتی نابودکننده چون اینها، این موضوع را در ذهن تداعی می‌کنند که در زمان‌هایی که او به درستی هم کارش را انجام داده بود مورد توجه و یا قدردانی واقع نشده بود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=360150

vista.ir
Online Classified Service

طنابی به نام نفرت



روزی کدخدای ده در وسط بازار دهکده از خود و توانائی‌هایش تعریف کرد. پیرمرد سبزی فروشی با خنده به او گفت که بهتر است به‌جای تعریف از خود یک توالت عمومی در کنار بازار دهکده بسازد تا مردم هنگام خرید و شلوغی بازار دچار مشکل نشوند.

کدخدا تبسمی کرده و گفت تو که مغازه‌ات خراب است اگر توانستی در عرض دو روز یک مغازه نو بسازی آنگاه من قول می‌دهم که در عرض یک‌هفته یک توالت عمومی بزرگ در کنار بازار ایجاد کنم.

سبزی فروش چون دست تنها بود و کسی را نمی‌شناخت به مدرسه شیوانا آمد و از شیوانا برای ساختن مغازه نو کمک خواست. شیوانا سری تکان داد و گفت: "دو روز زمان کمی است. باید هم مغازه خراب شود و هم نخاله‌های آن به‌جائی دیگر برده شود و هم خاک و سنگ و ملات جدید به محل آورده مغازه آورده شود و به سرعت بنا شکل گیرد. من و شاگردان مدرسه می‌توانیم در ساخت بنای جدید به تو کمک کنیم. اما خراب کردن و جابه‌جائی نخاله‌ها وقت می‌گیرد. بیا بخش سنگین و پر زحمت این‌کار را به‌خود کدخدا و همکارانش واگذار کنیم!"

سبزی فروش با حیرت پرسید: "چگونه این‌کار را انجام دهم؟ او به خون من تشنه است و از من به شدت تنفر دارد!؟"

شیوانا تبسمی کرد و گفت: "اتفاقاً هدایت و کنترل کسانی‌که از تو متنفرند برای انجام کارهائی که می‌خواهی بسیار راحت و ساده است. فردا صبح در بازار دهکده جلوی همه مردم مقابل کدخدا خود را ضعیف نشان بده و به او بگو که در لابه‌لای خاک و نخاله این مغازه تو هزاران خاطره ارزشمند داری و اگر خراب شود از غصه جان می‌بازی و از بین می‌روی و از او بخواه که دست از تصمیمش بردارد. در ضمن طوری که بقیه نشنوند به او بگو که نمی‌توانی در دو روز مغازه سبزی فروشی را از نو برپا سازی."

مرد سبزی فروش سری تکان داد و روز بعد همان‌کاری را که شیوانا گفته بود در وسط بازار دهکده انجام داد. به‌خصوص وقتی مرد سبزی فروش به آهستگی در گوش کدخدا گفت که قادر به بازسازی مغازه در دو روز نیست کدخدا دیگر از شادی در پوست خود نمی‌گنجید. مرد سبزی فروش با التماس به کدخدا گفت که دور شدن از در و دیوار این مغازه برای او عذاب‌آورترین اتفاق است و سقف و دیوارهای این مغازه برای او عزیزترین چیزهای عالم هستند.

همان ساعت کدخدا و افرادش با بیل و کلنگ به جان مغازه مرد سبزی فروش افتادند و تا شب نشده تمام آن را با خاک یکسان کردند و نخاله‌ها را به بیرون دهکده منتقل ساختند. هنگام غروب کدخدا با لبخند مقابل مرد سبزی فروش ایستاد و گفت: "این سزای کسی است که مرا به ساختن توالت عمومی مجبور کند! حال برو و عزیزترین بخش زندگی‌ات را در خاک و خل‌های اطراف دهکده جست‌وجو کن."

شب وقتی همه بازار را ترک کردند شیوانا و بقیه شاگردان به کمک مرد سبزی فروش آمدند و تا صبح به‌طور پیوسته و نوبتی کار کردند. صبح که خورشید طلوع کرد مردم در بازار یک مغازه سبزی فروشی بسیار زیبا و محکم و نوساز را دیدند که درست جای خرابه‌های مغازه قبلی ساخته شده بود و سبزی فروش تمام بساط خود را در داخل مغازه جدیدش پهن کرده بود. خبر که به کدخدا رسید از تعجب مات و مبهوت ماند و حیرت‌زده خود را به بازار رساند و مقابل سبزی فروش ایستاد و گفت: "تو چگونه این‌کار را انجام دادی!؟"

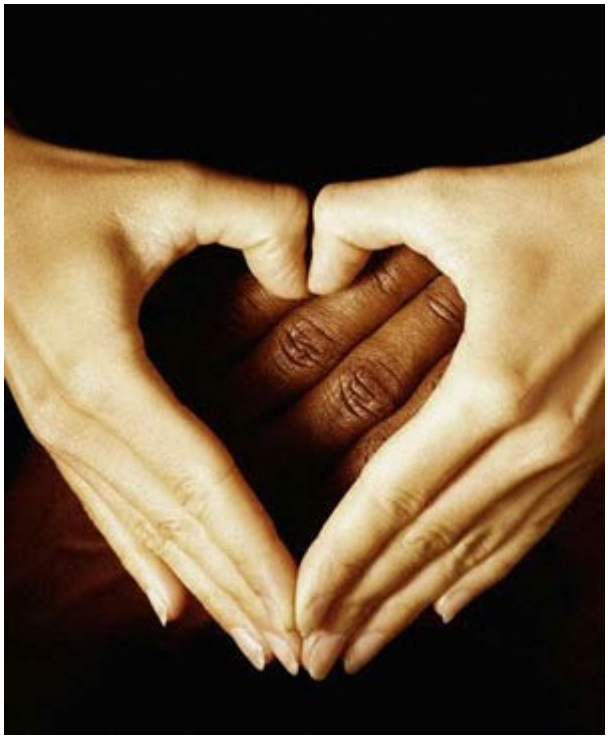
سبزی فروش شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: "اگر عشق تو به نفرت کورت نمی‌کرد این اتفاق هرگز نمی‌افتاد! حال باید کفاره عشقت را پس دهی و به قولت عمل کنی و بازار را با ساختن یک توالت عمومی مجهز سر و سامان ببخشی؟"

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267655

vista.ir
Online Classified Service

عشق افراطی و اعتیاد به عشق



هنگامی که عشق از یک عامل رشد دهنده و سازنده خود خارج شده و جنبه اعتیاد به خود میگیرد بسیار آزار دهنده و مخرب می گردد.

اعتیاد به عشق یک دلبستگی ناسالم (خودآگاه و یا ناخوداگاه) به شخص، رابطه و یا خود عشق اطلاق میگردد. اعتیاد به عشق انواع گوناگونی داشته که یکایک به آنها میپردازیم:

۱) اعتیاد به عشق هم وابسته

این نوع اعتیاد متداولترین نوع اعتیاد به عشق میباشد. خصوصیات افراد معتاد هم وابسته به شرح زیر است: فرد معتاد به عشق، زمان، توجه و ارزش مفرطی برای فردی که به وی اعتیاد دارد اختصاص میدهد. به خود بی توجه بوده و برای خودش ارزشی قائل نمیباشد. قادر به تحمل همه چیز میباشد غیر از ترک شدگی و تنهایی. دارای اعتماد بنفس پایین است. در تعیین هویت خویش، دفاع از خویش و مراقبت از خویش دچار مشکل میباشد. با آنکه محتاج یک رابطه صمیمانه است اما به طور ناخودآگاه قادر به تحمل صمیمیت و نزدیکی نمیباشد. با کنترل منفی قصد کنترل رابطه را دارد: به شریک خود میگوید چگونه باید رفتار کند تا رضایت وی را تامین کند و یا بالعکس. رابطه یک جانبه میباشد.

تمایل دارد عشق را با ترحم اشتباه بگیرد. مسئولیت اعمال دیگران را به طرز اغراق آمیزی به عهده می گیرد و بیش از وظایف قانونیش کار انجام میدهد. نیاز شدیدی به پذیرش و تصدیق دیگران دارد. نیازمند به کنترل دیگران است. هنگامی که میخواهد حق خود را مطالبه کند احساس گناه میکند. از تنهایی هراسان است. به خود و دیگران اعتماد ندارد. دروغ گو و همواره خشمگین بوده و در تصمیم گیری دارای مشکل میباشد. معمولا به سیگار، کار زیاد، الکل و داروهای مسکن اعتیاد داشته و یا قمارباز میباشد. تمام توجه و دغدغه های زندگیش را به حل مشکلات شریک زندگیش معطوف می کند و از علایق و منافع خودش صرفنظر می نماید. برای تقویت اعتماد بنفس اندک خود به عوامل خارجی پناه میبرد. اعتماد بنفس وی با حل مشکلات و تسکین درد و رنج های شریک زندگیش تقویت میگردد. هنگامی که شریک زندگیش وی را دوست می دارد احساس خوشایندی پیدا میکند و بالعکس. ترس از خشم شریک زندگی و طرد شدن مبنا و تعیین کننده اعمال و رفتار معتاد میباشد. تمام آمال و آرزوهای آینده معتاد به شریک زندگیش وابسته و عجین شده است. برای جلب رضایت و مراقبت از شریک زندگی خود دست به هر گونه عمل فداکارانه ای می زنند. زیرا از آن وحشت دارد که نکند شریک زندگیش از وی ناخوشنود گردد چون فکر میکند شریک ناراضی وی را ترک خواهد کرد. ناتوانی در تعیین حد و مرزهای معقول: خود را با شریک زندگیش یک فرد میپندارد. هنگامی که شریک زندگیش خواهان رشد فردی میباشد هراسان میگردد چون این عمل را تهدید تلقی میکند. راه حلهای مشکلاتش را در خودش جستجو نمیکند بلکه در شریکش میجوید. برای حس کامل بودن به شریک خود محتاج است.

در واقع این اعتیاد ریشه در کودکی فرد معتاد دارد زمانی که مورد بی مهری و طرد شدگی والدینش قرار می گرفته است. بنابراین دنیا را مکانی نا امن یافته و میپندارد نمیتواند فردی دوست داشتنی باشد. وی دست به هر عملی میزند تا شریک زندگیش را کنار خود حفظ کند حتی اگر شریک زندگیش معتاد به مواد مخدر باشد. بنابراین ممکن است در برابر اعتیاد وی سکوت کند تا شریک زندگیش وی را ترک نکند بنابراین یک نوع معامله با یکدیگر می کنند. به عبارتی دیگر به یکدیگر "هم وابسته" میگردند.

۲) اعتیاد به رابطه

پیوستن و ارتباط با یک فرد برای پرهیز از تنهایی و احساس دوست داشتنی نبودن. معتاد به رابطه حتی ممکن است با شخصی رابطه برقرار کند که دوستش نداشته و کمترین عشقی نسبت به وی نداشته باشد و حاضر است هرگونه رنج و عذابی را تحمل کند اما تنها نماند. حتی اگر شریکش یک فرد سوء استفاده کننده و بد رفتار باشد نه تنها وی را ترک نمیکند، بلکه مورد پذیرش نیز قرار میدهد.

۳) اعتیاد به عشق رمانتیک

عشق فرد معتاد رومانتیک، سر خوش کننده، پر از روابط جنسی پرحرارت و خیالپردازیهای شهوانی می باشد. فرد معتاد تنها برای مدت کوتاهی شیفته فرد دیگر میگردد و از نظر او هدف مورد علاقه آنها قابل تعویض میباشد. هرچه تعداد شریک زندگی بیشتر بهتر. این گونه افراد از فعل و انفعالاتی که در پی احساس عاشقی به آنها دست می دهد سرمست شده و پس مدتی که این احساسات و هیجانات فروکش کرد فرد معتاد نیز سرد شده و معشوقش را ترک میکند.

۴) اعتیاد به عشق خودشیفته

اینگونه افراد خودمحور، کنترل کننده، تملک جو، دارای توهم خود بزرگ بینی و احساس کامل بودن دارند، مصون از خطای انسانی. این عاشقها بنظر غیر صمیمی و از هم گسیخته می آیند. ممکن است با افراد دیگری به غیر از شریک زندگی خود رابطه جنسی برقرار کند. دارای اعتماد بنفس پایینی میباشند. از اغوا، سلطه گری و مضایقه کردن برای کنترل شریک خود استفاده می کنند.اینگونه افراد عقیده دارند فرد مقابلشان از حق انتخاب و یا تغییر در رابطه برخوردار نمیباشد. اما اشتباه نکنید آنان نیز به شریک خود اعتیاد داشته و وابسته هستند.

آنان نیز از تنهایی و جدایی وحشت دارند. این امر هنگامی نمود پیدا میکند که شریک زندگی این افراد تصمیم به جدایی میگیرد آن زمان است که معتاد خود شیفته دست به عملی میزند تا رابطه را حفظ کند.

۵) اعتیاد به عشق وسواس گونه

تجربه دلبستگی و خیالپردازیهای محرمانه نسبت به یک فرد میباشد. در واقع یک عشق یک جانبه. فرد معتاد با قرار ملاقاتها و مناسبات مفرط (تماسهای تلفنی و درخواستهای ازدواج در همان ابتدای آشنایی) با فرد مورد نظرش قصد دارد وی را از آن خود کند.

یک شیدایی و عشق مسموم که از اعتماد بنفس پایین و احتیاج معتاد نشات میگیرد.

باید توجه داشت که ریشه اعتیاد به عشق در اعتماد بنفس پایین میباشد که فرد معتاد باید برای تقویت آن تلاش کند.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314976

vista.ir
Online Classified Service

عشق بدون حسادت امکان پذیر است؟



من تو را همین‌گونه که هستی، دوست دارم

زمانی که عاشق کسی هستید – حداقل فکر می‌کنید که عاشق کسی هستید - اگر به واقع عاشق باشید، پس حسادت غیرممکن است؛ یعنی اگر متوجه شوید که او نیز عاشق کس دیگری است، خوشحال می‌شوید.



شما عاشق کسی هستید و او نیز با دیگری خوشبخت است و آن شخص هر آنچه شما برای خوشبخت کردن معشوقت می‌خواهی دارد. نباید احساس حسادت کنی، در عوض باید از شخصی که معشوقت را خوشبخت کرده است احساس تشکر و قدردانی داشته باشی.

در این بین، رابطه‌ی دوستانه‌ی عمیقی را احساس خواهی کرد. اما این فقط در مورد عشق حقیقی صادق است – که به ندرت وجود دارد – آنچه به نام عشق وجود دارد، تنها یک تصور است. تو عاشق کسی هستی، یعنی بر او مالکیت داری. تو عاشق کسی هستی یعنی او نمی‌تواند عاشق دیگری باشد. اگر عاشق شود به تو توهین کرده است، او ثابت کرده که تو حقیرتری، که مردم بهتری وجود دارند، افراد دوست‌داشتنی‌تری از تو. این عمل نفس را جریحه‌دار می‌کند، به احساس مالکیت تو لطمه می‌زند و ایده‌ی انحصارگرایانه‌ی تو را جریحه‌دار می‌کند. و اساسا این بزدلی است، چرا که سعی نمی‌کنی با صراحت با حقیقت روبه‌رو شوی. سوال این است: آیا تو عاشق کسی هستی؟ این سوال به معشوق تو که عاشق دیگری است مربوط نمی‌شود؛ تو به حد کافی برای روبرو شدن با این سوال شجاع نیستی. اگر عاشق کسی هستی، هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد. عشق اجازه‌ی آزاد بودن می‌دهد و هرآنچه را که لذت‌بخش احساس می‌کند، انتخاب می‌کند.

اگر عاشق کسی هستی، پس در زندگی خصوصی‌اش مداخله نکن. سعی نکن به موجودیتش تجاوز کنی. لازم نیست او بگوید کجا بوده و چرا شب دیر آمده است (این کار به هیچ‌وجه درست نیست)، زندگی خودش است، هرجا برود، اگر زود یا دیر بیاید؛ تو او را آنگونه که هست دوست داری و هرگز سعی نمی‌کنی در زندگی خصوصی‌اش مداخله کنی، نامه‌هایش را باز نمی‌کنی، جیب‌هایش را نمی‌گردی، یادداشت‌های روزانه و شماره تلفن‌هایش را نمی‌خوانی، سعی نمی‌کنی مدرکی پیدا کنی، این کار بسیار زشت است. باید خودت با آن روبرو شوی، اگر با آن روبرو نشوی، بزدلی است و با پنهان کردن آن، حسادت قهرآمیز به وجود می‌آوری و در نتیجه کاملا فراموش می‌کنی که این فقط بر اثر بزدلی و ترس تو است. باید این مساله مشخص شود که آیا عشق تو به مردی که عاشقش هستی یک تصور است یا واقعیت. واقعیت هیچ مشکلی ندارد، تنها تصورات مشکل و دردسر ایجاد می‌کنند، چرا که سطحی و ظاهری‌اند. تصورات نمی‌توانند به تو کمک کنند. هرچیز کوچکی بلافاصله دردسرساز می‌شود. نمی‌توانم بپذیرم که اگر دو نفر به واقع عاشق هم هستند، بتوانند به هر دلیلی با هم جرّ و بحث کنند و بجنگند و یا اینکه آنها سعی کنند هر ایده‌ای را به هر دلیلی به یکدیگر تحمیل کرده و دیگری را از عملی منع کنند. نیاز اساسی عشق این است که بگویی «من او را همان‌گونه که هست می‌پذیرم.» عشق هرگز سعی ندارد بر طبق نظر شخصی، کسی را تغییر دهد. عاشق سعی نمی‌کند معشوق خود را تکه‌تکه سازد تا او را به سایز موردنظر خود درآورد- کاری که در همه جای دنیا صورت می‌گیرد- کسانی که فکر می‌کنند عاشق هستند، دائم اسباب آزار و اذیت یکدیگر را فراهم می‌کنند و سعی می‌کنند تصویری به وجود آورند که خود می‌خواهند. آنها دیگری را درست مثل یک عروسک می‌خواهند که ریسمان آن نیز باید در دست خودشان باشد. و دیگری نیز مشابه همین عمل را انجام می‌دهد، او نیز می‌خواهد ریسمان در دستان او باشد. در این لحظه، کشمکش، بدبختی و درد و رنج دامنه‌داری شروع می‌شود و فرد احساس فوق‌العاده عجیبی دارد. چرا شعرا این‌قدر چیزهای زیبا راجع به عشق نوشته‌اند؟ چرا که به نظر می‌رسد هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد. عشق فقط در شعرها وجود دارد! واقعیت این است که اکثر شعرا هرگز عاشق نبوده‌اند. عشق آنها تصوری از عشق است، بنابراین اشعار زیبایی سروده‌اند، رمان‌های زیبایی نوشته‌اند؛ شاید هم عاشق بوده‌اند اما به کلی شکست خورده‌اند و از همین روی تنها برای تسلی دادن خودشان، قطب متضاد را در اشعار خود خلق کرده‌اند. به عنوان مثال، لئو تولستوی در تمام زندگیش از سوی همسرش شکنجه می‌شد، این عمل حتی تا روزهای آخر عمرش نیز ادامه داشت. آخرین روز، زنش او را به ستوه آورده بود و او نیز خانه را ترک کرد و به ایستگاه رفت و همان جا روی نیمکت مرد. او یک کنت بود و دارایی‌های بی‌اندازه‌ای داشت، زمین‌هایی پهناور و هر چیز دیگری، اما او همانند افراد فقیر زندگی می‌کرد. زن کنترل همه‌چیز را در دست داشت. او هرگز به مرد اجازه نمی‌داد حتی یک دوست - حتی دوست مرد- داشته باشد. او آن‌قدر حسود بود که اجازه نمی‌داد تولستوی جلوی او چیزی بخواند یا بنویسد. او باید برای نوشتن به باغ یا مزرعه می‌رفت؛ همه‌ی نوشته‌هایش را بیرون از خانه انجام داده بود. حسادت او این‌گونه بود: «وقتی من اینجا هستم تو مشغول نوشتن رمانت هستی، این توهین به من است!» و همین مرد چنین کتاب‌ها و چیزهای زیبایی راجع به عشق نوشته است. این تاوان عشق است. او در زندگیش عشق را از دست داده است. او در رمان‌هایش از آن می‌گوید، در رمان‌هایش امیالی را خلق می‌کند که می‌خواسته در زندگیش باشد، فقط برای فراموش

کردن زندگیش و زشتی آن. بنابراین حتی شعرا نیز هرگز عاشق نبوده‌اند، هرگز درد و رنج آن را نچشیده‌اند، یا اگر هم عاشق بوده‌اند، درد و رنج را چشیده‌اند و خواسته‌اند به سرور و خوشی برسند، بنابراین در اشعارشان سرور و خوشی را پیدا خواهید کرد. فقط کافی است با حقیقت روبرو شوید، یا عاشق مردی هستی یا نه؛ اگر عاشق هستی، پس دیگر هیچ شرطی برای وضع کردن وجود ندارد.

اگر عاشق نیستی، پس تو که هستی که شرط می‌گذاری؟ هر دو راه مشخص است. اگر عاشقی، هیچ بحثی برای شرطگذاری وجود ندارد. او را همان‌گونه که هست دوست داری. اگر عاشق او نیستی، پس باز هم مشکلی نیست، او هیچ‌کس تو نیست؛ هیچ جر و بحثی برای شرطگذاری وجود ندارد. او می‌تواند هر کاری که می‌خواهد انجام دهد. تنها باید با احساسات طرف مقابل به روشی بسیار صادقانه و بی‌ریا روبرو شوید؛ این رویارویی درست و بی‌پرده بلافاصله راه را به شما نشان می‌دهد.

زندگی مشکل نیست، ما آن را مشکل می‌کنیم چرا که ترسو و بزدلیم. آنچه را که وجود دارد نمی‌بینیم. همیشه روبرو شدن با واقعیت آسان است، شما را معصوم می‌کند و پیچیدگی‌های غیرضروری را به وجود نمی‌آورد. در غیر این صورت، فرد می‌خواهد در تصورات زندگی کند – من عاشق هستم و حاضرم برای معشوقم بمیرم- شما حتی حاضر نیستید برای یک لحظه دیگری را خوشبخت ببینید، چگونه فکر می‌کنید که می‌توانید برای او بمیرید؟! سعی کنید به واقع ببینید که چه چیزی در شما برای دیگری وجود دارد، در این صورت حسادت ناپدید می‌شود. در بیش‌تر موارد با وجود حسادت، عشقتان نیز ناپدید می‌شود. اما چه بهتر که این‌گونه است، زیرا عشقی مملو از حسادت، دیگر عشق نیست. اگر حسادت ناپدید شود و عشق هنوز مانده باشد، پس شما چیزی خالص و ناب در زندگی‌تان دارید که ارزش داشتن را دارد.

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=319151

vista.ir
Online Classified Service

عشق و ناکامی ....



شاید اگر دائم بودی کنارم / یوقت میدیدم که دوست ندارم

میخوام برم که تا ابد بمونم / سخته برای هر دومون میدونم

فکر نکنی دوری و اینجا نیستی / قلب من اونجاست تو تنها نیستی

خودم میرم , عکسام ولی تو قابه / میشنوه حرفو, ولی بی جوابه

رفتنه من شاید یه امتحانه / واسه شناخت تو این زمونه

غصه نخور , زندگی رنگارنگه / یوقتایی دور شدنم قشنگه

مراقبه گلدونه اطلسی باش / یوقتایی منتظر کسی باش

کسی که چشماش یکمی روشنه / شاید یه قدریم شبیه منه

امروز در حال برگشت از جلسه شبکه در ماشینی داشتم این جملات که راننده در ماشینش پخش میکرد رو یادداشت میکردم . نمیدونم چرا به دلم نشست . یه وقتایی ما ادما تصمیم میگیریم از شدت دوست داشتن کسی رو تنها بزاریم ! تا بحال پیش اومده براتون ؟ فکر میکنم سخت ترین تصمیم

در زندگی هر انسانی باشه !

این روزا حسابی با موضوعاتی این چنین در جامعه و نوجوانان و جوانان خصوصا , مواجه میشم . شاید بیشتر به این موضوع "عشق های ناکام" توجه دارم .

پریشانی ,عدم تمرکز روی ساده ترین کارهای روزمره ,انزوا,عدم توانایی در رابطه با نزدیک ترین افراد و... همه جز مشخصاتیه که بار ها و بارها مشاهدشون کردم. نمیخوام ویژگی های بچه هایی که این اتفاق براشون میفته رو نام ببرم اما میخوام بدونم چرا باید این اتفاق بیفته ؟ چرا ما ادما برخی مواقع فرای زمان و مکان به کسانی دل میبندیم که روزی کنارمون نخواهند بود ؟

فکر میکنم یا انتخاب ما مشکل داشته و یا محیط و شرایط اجازه ادامه این رابطه زیبا رو از ما میگیره .چه باید کرد ؟ کی در قبال این یک موضوع ما نقاب نمیزنیم برای هم ؟ کی دست از این رسومات بی توجیهی که بار ها و بار ها روحیات لطیف ادما رو خدشه دار کردن بر میداریم ؟ کی برای ما جا میفته که بازی با عواطف یه انسان هزاران برابر پست تر از کشتن یک انسانه .چرا که با کشتن یه انسان جسمش رو میکشیم ولی در این هم روح و هم جسمو با م زنده بگور میکنیم ؟ و ... و.... و آخر اینکه چرا ما کسانی رو میبینیم که روزی در کنارشون نخواهیم بود و با خود درد دوریشونو تحمل میکنیم ؟

نمیخوام درباره علل این موضوع حرف بزنم چون ریشه در فرهنگ , تربیت و محیط و طرز فکر هر انسان داره . اما ین سوال ها رو هزار بار از خودم میپرسم . هزار بار

آیا معمولاً وارد روابطی می شوید که پس از چندی جز ناامیدی و پشیمانی چیز دیگری برایتان باقی نمی گذارند؟ آیا افرادی که انتخاب می کنید به هیچ وجه نمی توانند خواست ها و نیازهایتان را براورده سازند؟ آیا همیشه احساس می کنید که چیزی در رابطه کم دارید؟ اگر پاسخ شما حتی به یکی از سوال های بالا هم مثبت باشد به طور حتم دچار اعتیاد به روابط بد و ناامید کننده شده اید. شما با ورود به یک چنین روابطی خود به خود شکست را برای خودتان رقم می زنید و اصلاً متوجه نمی شوید که چه کار اشتباهی انجام می دهید. راه هایی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید تشخیص دهید که آیا واقعاً به یک چنین روابطی معتاد شده اید یا خیر. همچنین تکنیک هایی وجود دارند که به واسطه ی آنها می توانید یک چنین عاداتی را ترک کرده و روابطی را شروع کنید که چیزی جز رضایت برایتان در بر نداشته باشند.

پیش از اینکه بخواهیم بر روی علائم این مسئله صحبت کنیم، ابتدا باید خطرات ورود به یک چنین روابطی را برایتان روشن نماییم. وارد شدن به این روابط نه تنها نظر یک یا هر دو نفر را به خود جلب نمی کند، بلکه باعث ایجاد استرس نیز می شود. تنش و استرس به عنوان جزء لاینفک چنین روابطی در می آید، طرفین به تدریج عزت نفس خود را از دست می دهند و همین مطلب سبب می شود که در جنبه های دیگر زندگی مانند کار و یا تحصیل نیز دچار مشکل شوند. استرس دائمی سبب ترشح مواد شیمیایی خاصی در بدن می شود که به موجب آن میانگین طبیعی انرژی بدن کاهش پیدا می کند و فرد مستعد مبتلا شدن به بیماری های گوناگون می شود. فردی که در یک چنین روابطی قرار می گیرد نه تنها از نظر روحی دچار مشکل می شود، بلکه از نظر فیزیکی نیز با مشکلالی روبرو خواهد شد؛ اما با وجود کلیه موارد ذکر شده برخی از افراد هستند که بازهم به چنین روابطی ادامه میدهند و توانایی ترک طرف مقابل را ندارند. این افراد افسرده و غمگین می شوند و برای اینکه به آرامش برسند به الکل و یا سایر مواد مخدر روی می آورند.

و اما نشانه های چنین اعتیادی شامل چه مواردی می شود؟ نادیده گرفتن حقیقت را شاید بتوان یکی از ابتدایی ترین نشانه های آن در نظر گرفت. اگر شما به واقع میدانید که این رابطه مناسب شما نیست و نمی تواند شما را خوشحال و راضی نگه دارد، اما باز هم در آن باقی می مانید، نشان دهنده این است که به مرحله بی توجهی رسیده اید. اگر بخواهید رفتار زننده و ناامید کننده ی طرف مقابل را به نوعی برای خود توجیه کنید، شک نکنید که به دام افتاده اید. به ویژه اگر توجیهات و بهانه هایی که برای کارهای او می آورید غیر واقعی باشد و تقابلی با واقعیت نداشته باشند. اگر به هر حال این جسارت را پیدا کردید که به خودتان بگویید این ارتباط مناسب حال شما نیست، اما جرات آن را نداشتید که این مطلب را با شریک خود در میان بگذارید، مطمئناً یکی از قربانیان بی چون و چرای ارتباط های ناخوشایند هستید. چرا که می دانید کارتان اشتباه است، اما به آن ادامه می دهید. در این میان مشکلات روحی و روانی و فیزیکی نیز می توانند به عنوان علائم اصلی به شمار روند. ...

http://vista.ir/?view=article&id=342227

vista.ir
Online Classified Service

عشق؛ کنش آگاهانه انسان خودآگاه



زندگی مانند خیابان بزرگی است با کوچه هایی که از آن منشعب می شوند یا با کوچه هایی که به آن ختم می شوند ،با مغازه ها وبساط دستفروشهای موقتی که گاه ساعتها و روزها می توانند تو را به خود مشغول کنند و از رفتن بازت دارند . با کوچه های آشنا و غریبه ، کوچه هایی که گاه بر سر در آن نشانی و نامی حک شده وپیشا پیش از راز خود باتو سخن می گویند و گاه بی هیچ نام و نشانی تنها آن هنگام که به آنها وارد شوی و یکی دو پیچ را طی کنی راز خود را برای تو آشکار می کنند ؛ کوچه های پهن و عریض یا باریک و طولانی ، کوچه های بن بست ، کوچه هایی گاه با خانه های زیبا وباغچه هایی پراز گل و سبزه و درخت ، گاه ویران و خشک وبی دارودرخت ، گاه تازه برپاشده با خانه های نو و درحال ساخته شدن ، گاه قدیمی و با عمارتهایی با عمر طولانی ، گاه شلوغ و پررفت و آمد و گاه خلوت و بی آمدوشد و فرورفته در سکوتی رازآلوده ، کوچه هایی با عابران و رهروانی که عموما" بی اعتنا از کنار یکدیگر می گذرند و با عجله مسیر خیابان را طی می کنند یا به کوچه ها می روند و در خم کوچه ها ناپدید می شوند یا از کوچه هایی منتهی به خیابان ،وارد آن می شوند . تو نیز گاه به سوی کوچه ها سرک می کشی و همواره در وسوسه ی آنی که سری به این کوچه ها بزنی و لختی بر سکوی کنار در خانه ها ی آن بنشینی و نظاره گر رهروان کوچه ها باشی . کوچه هایی با نامهای گوناگون : کودکی ،شادی ، غم ، دوستی ، ایمان ، فداکاری ، ایثار ، خیانت ، مهربانی ، خشم ، غرور ، ابتکار ، خلاقیت ، تقلید ، بردباری ، دلهره ، خستگی ،آموختن ، ازیادبردن ، ماندگی ، خاطره های گذشته های رفته ، امیدهای آینده ی نیامده ، رویا های شیرین ،کابوسهای تلخ ، خوابهای تلخ و شیرین ، موفقیت ، ناکامی ، تحقیر ، تحسین و ... و عشق و این آخری بدجوری وسوسه می کند هر چند ورود به آن و طی کردنش سخت جلوه می کند و آمادگی و ورزیدگی می خواهد .

و سرانجام یک زمان، وقتی بیخیال و رها در خیابان زندگی پرسه می زنی به ناگاه پایت به کوچه ای باز می شود و تا به خود بیایی در خم آن کوچه ای ، کوچه ای که می تواند کوتاه و زودگذر باشد و با چند گام به پایان برسد یا طولانی و پیچ درپیچ ،سرشار از مناظر تازه و دیدنی باشدو هرگز به پایان نرسد . کوچه ای که هر چند در آغاز برایت ناآشنا به نظر می رسد اما حضور در آن نوعی احساس وجد در تو بیدار می کند . کوچه ای سنگلاخ که هرچند راه سپردن در آن بسیار سخت است اما زیباست و زیبایی آن با هیچ چیز دیگر قابل مقایسه نیست . هر چند احساس می کنی باید به خیابان زندگی باز گردی و راهت را ادامه دهی تا از قافله عقب نمانی ،اما نوعی احساس مرموز تو را به ماندن و حضور در آن کوچه ترغیب می کند . اگر شهامت ماندن و حضور در آن را نداشته باشی همواره درحسرت خواهی ماند واگر بمانی و تلاش کنی تا تمام کوچه و دیوارهایش را به نظاره و شناختن بنشینی ، کوچه برایت میانبُری می شود که از طریق آن می توانی فرسنگها فاصله را به یکباره بپیمایی . هر چه بشود حضور در کوچه ی

عشق تجربه ای است که تا آخر زندگی با تو خواهد ماند و هرگز از خاطرت محو نخواهد شد؛ اگر بمانی و تلاش کنی کوچه های پیچ در پیچ عشق تو را تا نهایت انسانیت خواهد برد و با هر تلاش تو دری باز خواهد شد به کوچه ای زیباتر و زیباتر ... و حضور در کوچه ی عشق تو را تابلوغ انسانیت همراهی خواهد کرد .

برای پرداختن به هر مقوله ای باید نخست آن را تعریف کرد ، اما به راستی چگونه می توان عشق را تعریف کرد ؟

عشق خصیصه ای است منحصر به انسان چنانکه بسیاری از اندیشمندان (از جمله اریک فروم) عشق یا توان عاشق شدن را یکی از ویژگی های انسان سالم می دانند . عشق مقوله ای است در بالاترین سطح آن ، دو سویه که در ساده ترین توصیف رابطه ای است میان عاشق به عنوان فاعل و معشوق به عنوان مفعول . به عبارت علمی تر معشوق واقع شدن نوعی رفتار است و عاشق شدن نوعی کنش یا عمل از روی آگاهی . بنابراین عشق نوعی آگاهی است که تنها در پی رسیدن به خودآگاهی از سوی انسان می تواند حادث شود . معشوق می تواند ازهرسنخی باشد یک انسان ، یک شی ، یک مفهوم مجرد یا عینی و ... اما « عاشق » در هرصورت تنها در وجود انسان می تواند متجلی شود . عشق نهایت خودآگاهی انسان است که تنها در وجود انسان متفکر ود ست یافته به شناخت و معرفت ، قابل ظاهر شدن است .

عشق نوعی حرکت دیالکتیکی است ؛ نوعی حرکت حاصل از تقابل در وجود عاشق ، نوعی سنتز ناشی از یک رابطه ی تقابلی ، نوعی دگرگونی کیفی در حالات و ویژگیهای انسان که پس از گذر و جهش به ورای دوست داشتن ، پدیدار می شود و پس از رسیدن به مرحله ی ظهور دیگر قابل مقایسه با حالات و احساسات پیشین عاشق نیست . عشق نوعی تکامل انسان است .

عشق آن هنگام که در یک سوی آن چیزی به جز انسان باشد همواره تنها می تواند رابطه ای یکسویه باشد . تنها آن زمان که هر دو سوی این رابطه انسان باشند ، می توان نوعی تعامل دو سویه را مشاهده کرد . هنگامی که از عشق میان یک انسان به انسانی دیگر یا انسانهای دیگر سخن می گوییم در واقع از یک مفهوم روانشناختی به یک مفهوم جامعه شناختی گذر کرده ایم ، میدانی از آگاهی که در اطراف یک انسان خودآگاه ایجاد می شود و آماده ی تعامل با میدان انسانی دیگر است و می تواند به عشق به تمامی انسانها و به انسان به مفهوم عام تعمیم یابد و در وجود « انسان ِخودآگاه ِعاشق » توان تکامل و رسیدن به کمال معرفت را ایجاد کند .

اگر بخواهیم برای تعریف عشق ازمدل سازی فیزیکی کمک بگیریم ، باید توان عشق ورزی انسان را به منزله یک میدان نیرو در نگر آورد . عشق به مثابه ی نوعی آگاهی همانند انرژی در سیستمهای فیزیکی عمل می کند . همانند انرژی که می تواند توسط یک الکترون جذب شده و با رسیدن انرژی ِالکترون به سطح یا تراز انرژی مدار بالاتر، الکترون را برانگیخته و به مدار بالاتر ببرد و سبب افزایش اختیار و آزادی در آن شده به آن توان گریز از تعین عوامل را بدهد ، عشق به عنوان نوعی آگاهی نیز می تواند به پرشدن ظرفیت ِشناختی انسان منجر شده و جهش کوانتیک - دیالکتیک شناخت و ارتقاء سطح شناخت در انسان را سبب شود . نباید از نظر دور داشت که مانند صور گوناگون انرژی که گاه در شکل انرژی حرارتی در یک ماشین فیزیکی تنها به هدر رفتن توان دستگاه منجر می شود ، آگاهی نیز ممکن است به صورت آگاهی کاذب تنها به هدر رفتن توان انسان ختم شود . بنابراین لازم است که عشق واقعی به عنوان آگاهی حقیقی از عشق به عنوان آگاهی کاذب باز شناخته شود . عشق واقعی به عنوان آگاهی حقیقی ، تنها در وجود انسانهای خودآگاه و در طی حرکت آگاهانه به شکل کنش ظاهر می شود و باید آن را از هوسها ، امیال ، غرایز و آشکال دیگر تمایلات غیر انسانی باز شناخته شود . عشق واقعی تنها پس از کسب آگاهی و رسیدن به سطوح معرفتی خاص و با تلاش فکورانه و استفاده از ظرفیتهای انسانی به شکل یک کنش فعال و آگاهانه ظاهر می شود ، کنشی که هرگز رنگ انفعال به خود نمی گیرد و در هر لحظه به شکلی نو و با سعی و تلاشی خلاقانه و انسانی تداوم می یابد . انفعال قاتل عشق است . عشق موجی است که آسودگی و سکون مترادف عدم آن است . انسان عاشق و آگاه همواره در تلاش برای استفاده از ظرفیتهای عشق و تکامل بخشیدن به آن است . عاشق شدن واقعی در هر لحظه تلاشی مضاعف می طلبد وهر لحظه ی آن معنایی والاتر، زیباتر ومتکاملتر می یابد . عشق واقعی در انسان توان و ظرفیت عاشق شدن را ارتقا می بخشد و در او عشق به انسان و انسانیت و مفاهیم والای زندگی را ایجاد می کند .

یکی ازنشانه های بازشناسی عشق به عنوان آگاهی حقیقی ازعشق دروغین به مثابه آگاهی کاذب ، نیاز عاشق به تلاش برای بارور کردن ظرفیتهای انسانی و استفاده از خلاقیت و دوری از سکون از سوی اوست . عشق تعامل سازنده و« هرلحظه نویی » را دروجود هردوسوی رابطه ی عشق ایجاد می کند ؛ حرکتی که تنها به سوی یکدیگر رفتن از جانب دو طرف این تعامل نیست بلکه به سوی تکامل و بالاتر رفتن و کمال از سوی طرفین این رابطه است « عشق به سوی یکدیگر نگریستن و رفتن نیست ، عشق باهم به یک سو نگریستن و حرکت به سوی هدفی والاست »

آنچه درجامعه شناسی عشق قابل تامل است زنگارنشستن برآینه ی عشق درجوامع امروزی است . همانگونه که درجوامع امروزی مفهوم ِانسان ساز« کار » به مفهوم کسالت باروفرساینده ی ظرفیتهای خلاق انسانی « شغل »، تغییریافته ، کنش عشق نیزرفته رفته جای خود رابه رفتارهایی عادت گونه و تحمیل شده برانسان ازسوی ساختها وقالبهای از پیش تعیین شده درجوامع،داده است. در آسیب شناسی عشق در جوامع امروز می توان موارد زیر را عنوان کرد :

- تبدیل شدن ظرفیت فعال و پویای عاشق شدن انسان به مفهوم ایستا و بازدارنده از حرکتِ « انس » وتحمل یکدیگربه عنوان ادای وظیفه درتسلط نقش اجتماعی بر فاعلیت انسان (تسلط ME بر I) در جوامعی که سنتها وفرهنگ غالب عشق را تنها برای کارکردهای اجتماعی آن مورد تاکید قرار می دهد و هرگونه عشق درون خانواده را با تاکید بر وظایف صوری و نقشهای از پیش تعریف شده مورد تهاجم قرار می دهد و یک پدر یا مادرعاشق ِ فرزندان و یک زن و شوهر عاشق یکدیگر را به همسرانی وظیفه شناس یا پدر و مادرانی همواره بدهکار به فرزندان و فرزندان عاشق پدر و مادررا به کوچکترهای مطیع اوامر بزرگترها تبدیل می کند .

- خودخواهی و جاه طلبی و نمایش ِ« داشتن » ِمعشوق ِواجد برتریهای مد روز و تن سپردن به کلیشه های رایج اداهای عاشقانه به جای تفکر انسانی و جستجو ، یافتن وتن سپردن به عشق واقعی بصورت یک کنش فعال و خلاق در جوامع سرمایه داری که به همه چیز حتی انسانها به مانند شی و کالانگریسته می شود و ارزشهای کاذب ملاک برتری انسانها بر یکدیگر است ، در چنین جوامعی برای تمامی صفات انسانها ارزش گذاری خاص و کاذبی وجود دارد و معیارهای کلیشه ای حتی برای انسانها نیزهمانند کالاها وجود دارد و انتخاب معشوق نیز همانند لباس ، اتومبیل ، خانه ... تابع معیارها و ارزشهای سرمایه ای و کاذب است .

- عدم تلاش برای کسب آگاهی و دستیابی به خودآگاهی و گریز از پویایی ِ کنش عشق و جایگزینی رفتار ایستای تن سپردن به غرایز در جوامعی که انسانها با بیگانگی و از خودبیگانگی زندگی می کنند . در چنین جوامعی تلاش برای دستیابی به توان عاشق شدن به عنوان یک کنش جای خود را به تلاش برای به دست آوردن مقام ، دارایی و زیبایی براساس کلیشه های رایج با هدف « مورد دوست داشته شدن واقع شدن » داده است و خودخواهی روزافزون انسانها سبب کاهش ظرفیت و توان انسانی ِعاشق شدن شده است . مد و کلیشه های رایج ، شمار زیادی از انسانها را به رونوشتهایی از یک کلیشه ی رایج تبدیل کرده است و از آنها انسانهایی ناسالم و غیر متفکر بدون خلاقیت و اسیر در مفاهیم و ارزشها و راههای از پیش تعیین شده ساخته است . همانگونه که گفته شد ؛ توان عاشق شدن تنها پس از کسب شناخت و رسیدن به سطح خاصی از معرفت، امکان پذیر است و انسانهای سطحی و ناآگاه هرگز نمی توانند به کنش آگاهانه ی عشق واقعی دست یابند .

- نمایش و ادای عاشق بودن و اسیر در غرایز و هوسها بودن در جوامع نمایشی که انسانها براساس مدلهاو الگوهای رایج به رفتارهای غیر کنشی دست می زنند و همه ی توان خود را به جای تلاش برای کسب ظرفیت عاشق شدن در راه نمایش و ادای عاشق بودن درآوردن به کار می برند . در اینگونه جوامع انسانها با تقلید رفتارهای معرفی شده در فیلمها و داستانهای سطحی و مبتذل خود را به دست رفتارها و روابطی مبتذل و غیر ارزشی می سپارند .

آنچه در پایان باید بر آن تاکید کرد آن است که انسان به عنوان موجودی دارای توانایی تفکر و قدرت تفسیرگری برای ارتقای ظرفیتهای انسانی خود ناگزیر از تلاش برای کسب آگاهی است و تنها در صورت کسب شناخت واقعی و رسیدن به خودآگاهی است که می تواند به زیباترین و والاترین ویژگی و موهبت بشری یعنی عشق دست یابد . عشق؛ مفهومی که سرآغاز تکامل و حرکت انسان به سوی دستیابی به تمامی ارزشهای انسانی و رسیدن به نهایت کمال بشری است .

دکتر مهدی پیروز نیا

منبع : هفته نامه فصل نو

http://vista.ir/?view=article&id=220558

vista.ir
Online Classified Service

عشق...



عشق یک جور جوشش کور است و پیوندی از سر نابینائی ، اما دوست داشتن پیوندی خود آگاه و از روی بصیرت روشن وزلال . عشق بیشتر از غریزه آب میخورد و هرچه از غریزه سر زند بی ارزش است و دوست داشتن از روح طلوع میکند و تا هرجا که یک روح ارتفاع دارددوست داشتن نیز همگام با آن اوج میابد

عشق در قالب دلها در شکل ها و رنگ های تقریبا مشابهی متجلی میشود و دارای صفات و حالات و مظاهر مشترکی است ، اما دوست داشتن در هر روحی جلوه خاص خویش دارد و از روح رنگ میگیرد و چون روح ها برخلاف غریزه ها هر کدام رنگی و ارتفاعی و بعدی و طعمی و عطری ویژه خویش دارد ، می توان گفت که به شماره هر روحی ، دوست داشتنی هست

عشق با شناسنامه بی ارطبات نیست و گذر فصل ها و عبور سالها بر آن اثر میگذارد ، اما دوست داشتن در ورای سن و زمان و مزاج زندگی میکند و بر آشیانه بلندش روز و روزگار را دستی نیست

عشق در هر رنگی و سطحی ، با زیبائی محسوس ، در نهان یا آشکار ، رابطه دارد . چنانکه &#۰۳۹;&#۰۳۹; شوپنهاور&#۰۳۹;&#۰۳۹; میگوید : ((شما بیست سال بر سن معشوقتان بیفزائید ، آنگاه تاثیر مستقیم آنرا بر روی احساستان مطالعه کنید))!

اما دوست داشتن چنان در روح غرق است و گیج و جذب زیبائی های روح که زیبائی های محسوس را به گونه ای دیگر میبیند . عشق طوفانی و متلاطم و بوقلمون صفت است ، اما دوست داشتن آرام و استوار و پروقار و سرشار از نجابت

عشق با دوری و نزدیکی در نوسان است ، اگر دوری به طول بینجامد ضعیف میشود ، اگر تماس دوام یابد به ابتذال میکشد .و تنها با بیم و امید و تزلزل و اضطراب و ((دیدار و پرهیز)) ، زنده و نیرومند میماند . اما دوست داشتن با این حالت نا آشناست . دنیایش دنیای دیگریست

عشق جوششی یکجانبه است ، به معشوق نمی اندیشد که کیست ، یک خود جوشی ذاتی است ، و از این رو همیشه اشتباه میکند . در انتخاب به سختی میلغزد و یا همواره یکجانبه میماند و گاه میان دو بیگانه ناهماهنگ ، عشقی جرقه میزند و چون در تاریکی است و یکدیگر را نمیبینند ، پس از انفجار این صاعقه است که در پرتو روشنائی آن چهره یکدیگر را میتوانند دید و در اینجاست که گاه پس از جرقه زدن عشقعاشق و معشوق که در چهره هم مینگرند ، احساس میکنند هم را نمیشناسند و بیگانگی و نا آشنائی پس از عشق – که درد کوچکی نیست – فراوان است

اما دوست داشتن در روشنائی ریشه میبندد و در زیر نور سبز میشود و رشد میکند و از این روست که همواره پس از آشنائی پدید میاید . و در حقیقت در آغاز دو روح خطوط آشنائی را در سیما و نگاه یکدیگر میخوانند ، و پس از ((آشنا شدن)) است که ((خودمانی)) میشوند - دو روح ، نه دو نفر ، که ممکن است دو نفر با هم در عین رو در بایستی ها احساس خودمانی بودن کنند و این حالت به قدری ظریف و فرار است که به سادگی از زیر دست احساس و فهم میگریزد - و سپس طعم خویشاوندی و بوی خویشاوندی و گرمای خویشاوندی از سخن و رفتار و کلام یکدیگر احساس میشود و از این منزل است که ناگهان ، خود بخود ، دو همسفر به چشم میبینند که به پهندشت بیکرانه مهربانی رسیده اند و آسمان صاف و بی

لک دوست داشتن بر بالای سرشان خیمه گسترده است و افقهای روشن و پاک و صمیمی ((ایمان)) در برابرشان باز میشود و نسیمی نرم و لطیف - همچون روح یک معبد متروک که در محراب پنهانی آن ، خیال راهبی بزرگ نقش بر زمین شده و زمزمه درد آلود نیایش مناره تنها و غریب آنرا به لرزه در میاورد – هر لحظه پیام الهان های تازه آسمانهای دیگر و سرزمین های دیگر و عطر گلهای مرموز وجانبخش بوستانهای دیگر را به همراه دارد و خود را ، به مهر و عشوه ای بازیگر و شیرین و شوخ ، هر لحظه ، بر سر و روی ایندو میزند

عشق جنون است و جنون چیزی جز خرابی و پریشانی ((فهمیدن)) و ((اندیشیدن)) نیست . اما دوست داشتن در اوج معراجش از سرحد عقل فراتر میرود و فهمیدن و اندیشیدن را نیز از زمین میکند و با خود به قله بلند اشراق میبرد

عشق زیبائی های دلخواه را در معشوق میافریند و دوست داشتن زیبائی های دلخواه را در دوست میبیند و میابد

عشق یک فریب بزرگ و قوی است و دوست داشتن یک صداقت راستین و صمیمی ، بی انتها و مطلق

عشق در دریا غرق شدن است و دوست داشتن در دریا شنا کردن

عشق بینائی را میگیرد و دوست داشتن میدهد

عشق خشن است و شدید و در عین حال ناپایدار و نامطمئن و دوست داشتن لطیف است و نرم و در عین حال پایدار و سرشار از اطمینان عشق همواره با اشک آلوده است و دوست داشتن سراپا یقین است و شک ناپذیر از عشق هرچه بیشتر میشنویم سیرابتر میشویم و از دوست داشتن هر چه بیشتر ، تشنه تر

عشق هرچه دیرتر میپاید کهنه تر میشود و دوست داشتن نو ترعشق نیروئیست در عاشق ، که او را به معشوق میکشاند ؛ دوست داشتن جاذبه ایست در دوست ، که دوست را به دوست میبرد . عشق تملک معشوق است و دوست داشتن تشنگی محو شدن در دوست عشق معشوق را مجهول و گمنام میخواهد تا در انحصار او بماند ، زیرا عشق جلوه ای از خود خواهی یا روح تاجرانه یا جانورانه آدمیست ، و چون خود به بدی خود آگاه است ، آنرا در دیگری که میبیند ؛ از او بیزار میشود و کینه برمیگیرد . اما دوست داشتن ، دوست را محبوب و عزیز میخواهد و میخواهد که همه دلها آنچه را او از دوست در خود دارد ، داشته باشند . که دوست داشتن جلوه ای از روح خدائی و فطرت اهورائی آدمیست و چون خود به قداست ماورائی خود بیناست ، آنرا در دیگری که میبیند ، دیگری را نیز دوست میدارد و با خود آشنا و خویشاوند میابددر عشق رقیب منفور است و در دوست داشتن است که ((هواداران کویش را چو جان خویشتن دارند)) که حصد شاخصه عشق است چه ، عشق معشوق را طعمه خویش میبیند و همواره در اضطراب است که دیگری از چنگش برباید و اگر ربود ، با هردو دشمنی میورزد و معشوق نیز منفور میگردد و دوست داشتن ایمان است و ایمان یک روح مطلق است ، یک ابدیت بی مرز است ، از جنس این عالم نیست

عشق ریسمان طبیعی است و سرکشان را به بند خویش در میاورد تا آنچه آنان ، بخود از طبیعت گرفته اند بدو باز پس دهند و آنچه را مرگ میستاند ، به حیله عشق ، بر جای نهند ، که عشق تاوان ده مرگ است و دوست داشتن عشقی است که انسان ، دور از چشم طبیعت ، خود میافریند ، خود بدان میرسد ، خود آنرا ((انتخاب)) میکند . عشق اسارت در دام غریزه است و دوست داشتن آزادی از جبر مزاج . عشق مامور تن است و دوست داشتن پیغمبر روح . عشق یک ((اغفال)) بزرگ و نیرومند است تا انسان به زندگی مشغول گردد و به روزمرگی – که طبیعت سخت آنرا دوست میدارد – سر گرم شود و دوست داشتن زاده وحشت از غربت است و خود آگاهی ترس آور آدمی در این بیگانه بازار زشت و بیهوده .عشق لذت جستن است و دوست داشتن پناه جستن . عشق غذاخوردن یک حریص گرسنه است و دوست داشتن ((همزبانی در سرزمین بیگانه یافتن)) است

امیدوارم همواره به جای عشق ورزیدن ها به معشوقتان ان را صادقانه دوست

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328370

vista.ir
Online Classified Service

غروب‌های نارنجی فراموش شده



احتما شما هم متوجه شده‌اید که یکی از اصلی‌ترین هدف‌های صفحات «خوشبختی امروز» بر هم زدن ریتم عادی زندگی است. امیدواریم به آنارشیسم متهم نشویم و ما را جزو برهم زنندگان نظم عمومی قلمداد نکنید. تفاقا ما هیچ کاری به نظم عمومی نداریم بلکه دقیقا می‌خواهیم «نظم خصوصی» را به هم بزنیم. زندگی کلاسیك و تعریف شده همه ما حتی در جذاب‌ترین شکل، بدون آنکه بخواهیم بعد از مدتی یکنواخت و حتی کسالت‌بار می‌شود. زندگی بازیگران سینما نمونه خوبی برای این ادعاست. تصور عمومی از زندگی بازیگران، یك زندگی رویایی، پر از فانتزی‌های عجیب و غریب، مملو از سرگرمی و خنده و شوخی و با درآمدی استثنایی است. حتی اگر چنین هم باشد (که مطمئنا نیست و ما توصیه می‌کنیم چند بار پای صحبت بازیگران سینما بنشینید تا از سختی‌های این کار، باندبازی‌های جاری در آن بگویند) باز هم پس از مدتی دچار یك کسالت و تکرار خواهد شد. روانشناسان معتقدند که در یك بازه زمانی از زندگی، برای فرار از کسالت و تکرار، مرتبا باید دست به کارهایی زد که این ریتم همیشگی و یکنواخت به هم بخورد. در شماره‌های پیشین کم و بیش به هدف‌گذاری‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت اشاره کردیم و همچنین راهکارهایی را برای داشتن یك زندگی موفق‌تر ارائه دادیم. در این شماره نمی‌خواهیم درباره اهداف بزرگ و یا فعالیت‌های عجیب و غریبی که می‌تواند احساس خوشبختی بیشتری به شما بدهد صحبت کنیم، بلکه دقیقا می‌خواهیم به ارائه راه‌هایی بپردازیم، ارزانقیمت و بسیار عملی و دم‌دستی که می‌تواند روزهای شما را زیباتر کند. در همین روزهای نخستین ماه تابستان بد نیست این راه‌ها را امتحان کنید. ادعایی نداریم که به کار بستن این کارها می‌تواند زندگی شما را زیر و رو کند. خیر، همین‌قدر که ساعتی را به شکلی خارج از ریتم همیشگی، زندگی کنید ما به هدفمان رسیده‌ایم. مطمئن باشید نخستین قدم‌های خوشبخت بودن از همین مسیرهای ساده شروع می‌شود به هر حال امتحانش یا مجانی است یا هزینه اندکی دارد.

● Phonebook

شکر خدا الان لحاف دوزها و نمکی‌ها هم موبایل دارند. پس احتمالا شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که موبایل دارید یا اگر هم موبایل نداشته باشید توی محل کار، خانه یا کیف دستی‌تان یك دفترچه تلفن دارید. پیشنهاد ما این است:

Phonebook تان را مرور کنید. یکی دو باری از بالا تا پایین بروید و ببینید دوست دارید از حال چند نفر از آدم‌هایی که لیست‌شان را دارید خبر داشته باشید. آخرین باری که با هر کدام از افراد آن لیست صحبت کرده‌اید، چه زمانی بوده؟

یکی از عادت‌های همیشگی ما این است که تنها وقتی کار داریم به کسی زنگ می‌زنیم بسیاری از اوقات وقتی با یك نفر صحبت می‌کنیم انتظار داریم بعد از احوالپرسی‌های ـ و البته گله‌گذاری‌ها ـ معمول، بلافاصله یك خواهش یا پرسش مطرح شود. خداوکیلی خود شما هم جزو این دسته افراد نیستید که فقط وقتی کار دارند سراغ دیگران می‌روند؟ برای اینکه به دیگران ثابت کنید که جزو این افراد نیستید، همین الان دست به کار شوید. بگذارید حالتان با پرسیدن حال دیگران بهتر شود و دیگران هم شما را جور دیگری دوست داشته باشند.

● یکی به شکل خود ما

چند وقت است به سراغ آلبوم‌های قدیمی نرفته‌اید؟ تماشای عکس‌های قدیمی، آن هم در کنار دیگران یکی از لذتبخش‌ترین کارهاست. با دیدن عکس‌ها دوباره به خاطر می‌آورید که چه سختی‌هایی را در زندگی از سرگذرانده‌اید و حالا چقدر خوب است که دیگر آن سختی‌ها نیست. البته احتمالا از پیر شدن خودتان یا به خاطر از دست دادن عزیزانی که تصویرشان در آن عکس‌هاست کمی دلگیر می‌شوید اما ما تضمین می‌کنیم که با همه این مسائل بعد از تماشای دسته جمعی عکس‌ها کلی حالتان بهتر است. یادتان باشد به قیافه قدیم خودتان حسابی بخندید. همین‌طور به

تیپ‌های عجیب و غریب آن سال‌ها. به آن سبیل‌های قیطانی و کراوات‌های پت و پهن و شلوارهای دم‌پا گشاد. اگرچه یك سویه تماشای عکس‌های قدیمی برای ما که آدم‌های نوستالژیکی هستیم، یك حسرت‌خواری دائمی به همراه دارد اما از این زاویه هم می‌شود به ماجرا نگاه کرد: حالا می‌توان قدر امروز را دانست چون چند سال دیگر عکس‌های امروز دقیقا کارکرد همان عکس‌هایی را دارند که ما به شما توصیه می‌کنیم آنها را ببینید.

• لذت + ویتامین

لذت‌بردن اصلا کار بدی نیست. تصور ما از لذت‌بردن گاه آمیخته با گناه است و گاه تصوری عجیب از لذت‌بردن داریم که مستلزم فراهم‌شدن ابزار و وسایل زیادی است. خداوند در قرآن مجید می‌فرماید که چرا آنچه بر شما حلال شده است را بر خود حرام می‌کنید و در فرازهای فراوانی از استفاده از نعمات الهی و لذت‌بردن از آن تاکید می‌کند. برای لذت‌بردن نیازی ندارید که حتما به یك مهمانی بزرگ دعوت شوید یا خودتان یك مهمانی راه بیندازید. سعی کنید با حداقل امکانات و از همین چیزهایی که همیشه استفاده می‌کنید لذت ببرید. هیچ‌وقت یك لیوان آب را با لذت نوشیده‌اید؟ یك بار امتحان کنید و یك لیوان آب را روی میز کارتان بگذارید و در میان کار انگار که دارید بهترین و دست‌نیافتنی‌ترین نوشیدنی دنیا را می‌خورید، آن را بنوشید. فقط یادتان باشد روی این مساله تمرکز کنید و فراموش نکنید که همین لیوان آب در نقطه‌ای دیگر از دنیا چه گوهر ارزشمندی به شمار می‌رود.

درباره میوه‌ها و غذاها هم که دیگر نیازی به توضیح بیشتر نیست. آیا چیزی لذتبخش‌تر از خوردن یك قاچ هندوانه قرمز و شیرین و خنك در این روزهای گرم تابستان هست؟

یا طعم ترش چند تا گوجه سبز یا مثلا عطر ریحان و ترخون و مرزه توی یك ظرف کوچك سر سفره؟ برای لذت‌بردن از طبیعت لازم نیست که حتما به باغ و بستان بروید و ویلای کنار دریا داشته باشید. اگر وقت و پول ندارید، طبیعت را به خانه بیاورید. داشتن چند تا گلدان شمعدانی یا حتی کاکتوس توصیه می‌شود. لذت کوچك اما عمیقی است. منتظر ماندن برای گل دادن گلدان‌های پشت‌پنجره یا تماشاکردن قد کشیدن گیاهی که خودمان کاشته‌ایم.

• بپز و خوش باش

در این بخش روی سخن‌مان بیشتر با آقایان است. چند وقت است آشپزی نکرده‌اید؟ خواهش می‌کنیم به رگ غیرتتان برنخورد و نگویید این یك کار زنانه است و به ما مربوط نمی‌شود. جهت اطلاع عرض کنیم که بهترین آشپزهای دنیا مرد هستند و در مردانگی‌شان هم جای هیچ شك و شبهه‌ای وجود ندارد. پس بدانید که داریم درباره یك کار مهم صحبت می‌کنیم نه یك کار زنانه. اخیرا دوره‌های روان‌درمانی در یکی از دانشگاه‌های ایالت اوهایو آمریکا بسیار طرفدار پیدا کرده است. این دوره‌ها به «آشپزی‌درمانی» معروف است و در آن کسانی که دچار مشکلات روانی و رفتاری هستند به صورت گروه‌های چندنفری به پخت غذاهای دلخواهشان می‌پردازند.

مسوولان این دوره‌ها آشپزی را به عنوان یکی از راه‌های رها شدن آدم‌ها از فشارهای روانی می‌دانند و معتقدند که تمرکز روی آشپزی و بالا بردن کیفیت آنچه توسط یك «درمان‌جو» پخته می‌شود، می‌تواند به بهتر شدن حال عمومی او کمك کند.

پس دست به کار شوید و غذای امشب را شما تهیه کنید. منظورمان از تهیه کردن، دقیقا پختن غذا در خانه است وگرنه ما هم شماره پیتزافروشی سر خیابان یا چلوکبابی میدان بالایی را داریم. با این حال رعایت یك نکته به‌شدت توصیه می‌شود: سعی کنید آشپزخانه را به گند نکشید که مورد خشم خانم‌های خانه قرار خواهید گرفت. در غیر این صورت ما تضمین نمی‌کنیم که پرداختن به آشپزی به بالا رفتن میزان «احساس خوشبختی» در زندگی شما کمك کند.

• چند تا درخت و یك قاب

برای شما، اگر کودکی و جوانی را پشت‌سر گذاشته باشید، احتمالا «پارك» یکی از مسخره‌ترین جاهای دنیاست. چهار تا درخت و یك مشت گل و گیاه، چندتایی تاب و سرسره و احیانا در بعضی جاها چند راس حیوان معمولی اما این نگاه شماست.

اگر صاحب بچه هستید، آیا فکر می‌کنید نگاه بچه‌ها هم همین است؟ بهتر است از آنها سوال کنید که توی پارك چه چیزی برایشان جذاب است و سعی کنید به آن جذابیت‌ها فکر کرده و خودتان را به آنچه نگاه کودکان‌تان است، نزدیك کنید.

حالا می‌بینید که رفتن به پارك هم چندان کار بیهوده‌ای به‌نظر نمی‌رسد، حتی اگر خودتان صاحب فرزند نیستید، رفتن به پارك و تماشای هیاهوی بچه‌ها کار لذتبخشی خواهد بود. حتی تماشای پیرمردهایی که ساعات بیکاری‌شان را در پارك می‌گذرانند.

بازکردن سر صحبت با یکی از آنها اصلاً کار دشواری نیست. آنها بعد از یك سلام و علیك معمولاً شروع می‌کنند به تعریف‌کردن خاطرات عجیب و غریب‌شان. از شنیدن این خاطره‌ها لذت ببرید و بگذارید با این کار آنها هم خوشحال شوند. مگر لذت‌دادن به دیگران، اساسا یکی از راه‌های احساس خوشبختی بیشتر کردن نیست؟ (اگر در این باره اطلاعات زیادی ندارید، توصیه می‌کنیم شماره‌های پیشین ویژه‌نامه خوشبختی امروز را بخوانید.)

• مرگ، آغاز زندگی

اصلاً نمی‌خواهیم ناراحت‌تان کنیم. بحث مرگ را هم نمی‌خواهیم پیش بکشیم اما خواهش می‌کنیم به کارهایی که در چند ماه اخیر کرده‌اید، کمی فکر کنید. آیا بین این همه کار جایی هم برای سرزدن به عزیزان رفته‌تان بوده یا نه؟ رفتن به گورستان‌ها و حاضرشدن بر مزار از دست رفتگان، برعکس آنچه در نگاه اول به‌نظر می‌رسد، اصلاً عملی در ستایش مرگ نیست، بلکه امریست که شخصا و مستقیما به ستایش زندگی بازمی‌گردد. با حضور در گورستان‌ها این نکته در ذهن مورد بازخوانی قرار می‌گیرد: «ما زنده‌ایم و هنوز برای زندگی‌کردن، خوب‌بودن و لذت‌دادن به دیگر موجودات عالم هستی فرصت داریم.»

همچنین دوباره یادآوری می‌شود که برای همه این کارها احتمالا فرصت زیادی وجود ندارد و بهتر است هرچه زودتر دست به کار شویم.

رفتن به قبرستان‌ها و دست و پنجه نرم‌کردن با مفهوم مرگ، از سوی دیگر این امکان را می‌دهد که بدانیم دنیا چقدر شوخی است و ما بیش از آنچه که باید آن را جدی گرفته‌ایم. در چنین شرایطی بسیاری از گرفتاری‌های روانی ما با دنیا حل می‌شود. دیگر خیلی هم نگران مارك گوشی موبایلمان نخواهیم بود. دیگر به‌خاطر اینکه موبایلمان آنتن نمی‌دهد، سر همسرمان فریاد نمی‌کشیم و خیلی هم حساس نمی‌شویم که چرا همکارمان ۵ ساعت بیشتر از ما اضافه‌کاری گرفته است. شاید با این کار تمرین کنیم که بهتر باشیم و بهتر فکر کنیم.

• پرسه‌های تنهایی

اگر ازدواج کرده‌اید، حتماً درگیری‌های خاص خود را دارید. ما امیدواریم خوشبخت باشید اما حتی در بهترین حالت هم آدم‌ها باید وقت‌هایی را هم به خودشان اختصاص بدهند. اگر خانم هستید، از شوهرتان و اگر آقا هستید، از خانم‌تان اجازه بگیرید و یك روز را با دوستان صمیمی و قدیمی‌تان بگذرانید. یادآوری خاطرات قدیمی می‌تواند حس خوبی به شما بدهد. با دوست‌تان درباره سال‌های کودکی و بازی‌های آن دوره حرف بزنید، درباره دبستان و دبیرستان‌تان و بلاهایی که سر معلم‌ها آورده‌اید. پیشنهاد می‌کنم در این دیدار هیچ حرفی درباره مشکلات زندگی امروز و پایین‌بودن حقوق و مزایا و یا اختلافاتی که با همسرتان دارید، نزنید. یك روز را اختصاص دهید به اینکه فقط حرف‌های خوب بزنید. یك ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: «فقط دوست است که قدیمی‌اش خوب است.» قدر دوستان و به‌خصوص دوستان قدیمی‌تان را بدانید.

حتی اگر بنا به هر دلیلی نمی‌توانید یك قرار اختصاصی دوستانه بگذارید، با توافق همسرتان دست‌کم یك روز در ماه را به خودتان اختصاص دهید. تنهایی راه بیفتید و بروید دنبال کارهایی که دوست دارید. چند وقت است که در میدان اصلی شهر قدم نزده‌اید و پشت ویترین کتابفروشی‌ها نایستاده‌اید؟ یا مثلا چند وقت است که به یاد گذشته‌ها به رستوران‌های دوران بچگی یا جوانی‌تان سر نزده‌اید؟ اگرچه از میزان علاقه شما به همسرتان اطلاع داریم اما پیشنهاد ما این است: «این پرسه‌زدن‌ها را تنهایی انجام دهید.»

• آفتاب و مهتاب

دور و بر ما پر است از اتفاقات جذاب که به‌خاطر گرفتاری‌ها از تماشای آن غافل می‌شویم. چند وقت است طلوع یا غروب خورشید را ندیده‌اید؟ آخرین باری که بدون چتر زیر باران رفته‌اید، کی بوده؟ آیا در روزهایی که باد شدید می‌وزد، هیچ‌وقت شده که با یك پیراهن سبك از خانه بیرون بروید و تن خودتان را به باد بسپارید؟ باغ‌وحش چطور؟ در حرکات میمون‌ها دقت کرده‌اید؟ به ما نخندید و نگویید برو بابا دلت خوشه؟ وسط این همه گرفتاری کی به حرکات میمون توجه می‌کند؟ دوباره تکرار می‌کنیم قرار نیست با این کارها زندگی شما کن‌فیکون شود. ما می‌خواهیم فقط تلنگری به کسالت‌های جاری زندگی بزنیم.

بعد از خواندن این مطلب لطفا یك قلم و کاغذ بردارید و فهرستی از نشانه‌های زیبای طبیعت که مدت‌هاست از آن غافل بوده‌اید، تهیه کنید و برنامه‌ریزی کنید که دوباره به تماشای آنها بنشینید. اگر در اطراف شهرتان کوه یا تپه مرتفعی هست، بد نیست که همین آخر هفته، فقط و فقط به قصد تماشای غروب آفتاب سری به آنجا بزنید. اگر نزدیك دریا یا رودخانه‌ای زندگی می‌کنید هم به پیشنهاد ما فکر کنید. تماشای ماه هم بسیار لذتبخش است. مخصوصا اگر مهتاب هم مهمان شما باشد. (اتفاقا فردا شب هم یك شب مهتابی است. از آپارتمان خفه خود بیرون بزنید و بروید گوشه‌ای از شهر که ساختمان‌های بلند نیست و شما می‌توانید گستره‌ای از زیبایی‌های طبیعی را زیر نور مهتاب تماشا کنید.)•خود تحویل‌گیری

از خودتان غافل نشوید. خودمانی‌اش می‌شود: «خودتان را تحویل بگیرید.»چرا این‌قدر نسبت به خودتان بی‌توجه شده‌اید؟ ما گاهی به همه چیز و همه کس توجه داریم، غیر از خودمان. آخرین باری که دندان‌هایتان را به یك دندانپزشك نشان دادید، کی بود؟ آخرین باری که برای آزمایش پزشکی به آزمایشگاه رفتید، چطور؟ منظورمان فقط چك‌آپ‌های پزشکی معمولی نیست، وقتی از شما می‌خواهیم خودتان را تحویل بگیرید، منظورمان این است که به خواست‌هایتان توجه کنید. آیا دنبال یك ترانه قدیمی می‌گردید و سال‌هاست که آن را پیدا نمی‌کنید؟

بسیار خب، کمی جدی‌تر باشید. با خودتان بگویید که یك هفته فرصت دارم تا آن ترانه را پیدا کنم. حالا به زمین و زمان بزنید تا آن را پیدا کنید. به دوستان‌تان بسپارید و از آنها بخواهید به دوستان‌شان سفارش کنند. توی اینترنت چرخی بزنید و ببینید آیا آنچه را می‌خواهید، می‌شود پیدا کرد یا نه؟ سری هم به فروشگاه‌های عرضه محصولات موسیقی بزنید، شاید آنها ردی از ترانه گمشده‌تان داشته باشند یا اصلاً یکباره تصمیم بگیرید برای خودتان یك پیراهن بخرید یا اگر گران است، یك جفت جوراب اما برای خریدنش به اولین مغازه‌ای که می‌بینید، اکتفا نکنید. اصلاً بروید آن سر شهر و فقط و فقط به احترام خودتان و وسیله‌ای که می‌خواهید برای خود خودتان بخرید، در فروشگاه‌ها جست‌وجو کنید.

بسیار خب، این یك فهرست کوتاه بود برای نجات پیداکردن از کسالت‌های روزمره زندگی. توصیه می‌کنیم این مقاله را در اختیار دوستانتان هم قرار دهید. اگر هم فکر می‌کنید که نویسندگان این مطلب دیوانگانی بیش نیستند، مختارید اما بدانید خوشبختی دم دست شماست. پس یقه‌اش را بچسبید و رها نکنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=264568

vista.ir
Online Classified Service

فاکتورهای جذابیت فیزیکی



زیبایی فیزیکی شاید در زنان همه چیز نباشد، اما یقینا"یک عامل بسیار حیاتی میباشد. درست است که ما درقرن ۲۱ بسر میبریم اما حقیقت تلخ و بی رحم آنست که اغلب زنان به اینکه ظاهر و جذابیت جسمی آنان در نزدمردان بسیار حائز اهمیت است، واقف میباشند. مردان در رتبه بندی زیبایی زنان از فهرستی از مشخصات بارزفیزیکی بهره میگیرند. این ویژگیها و مشخصات جسمیکه "زیبا" قلمداد میگردند در واقع شاخصها و علایم باروری،تندرستی و جوانی میباشند که مردان بطور ناخودآگاه آنهارا در هنگام همسر گزینی در زنان جستجو میکنند. برای

مثال زنی که (متاثر از هورمون استروژن) دارای چانه کوچک و نسبت دور کمر به دور باسن پایین است از دیدمردان زیبا بنظر میرسد زیرا این خصایص جسمی نمایانگرباروری خوب، سلامت عمومی و توانایی زایمان است.

در واقع میزان بارور بودن یک زن به سطح هورمون استروژن بدن وی بستگی



داشته و سطح بالای این هورمون در زنان خود را بصورت چهره و اندام زیبا نمودار میسازد. تعیین ارزش هر فرد بر اساس زیبایی و جذابیتهای فیزیکی صرف آن فرد گرچه موجب آزردگی خاطر و بی عدالتی مفرط میگردد اما هیچگاه این نوع رویکرد به افراد متوقف نخواهد گشت.

در جامعه معمولا خصوصیات شخصیتی مثبت به زیبا رویان و خصوصیات شخصیتی منفی به افراد نا زیبا و غیر جذاب نسبت داده میشود. برای مثال یک فرد زیبا و جذاب در عین حال فردی موفق، باهوش، دوست داشتنی، اجتماعی، قابل دسترس، مهیج، خلاق، پر مشغله، با اخلاق، وفادار و مهم ارزیابی میگردد اما یک فرد غیر جذاب از نظر مردم فردی غیر اجتماعی، تنبل، ناموفق، کسل کننده، دروغگو، خلافکار و خیانتکار تعریف میگردد. به خاطر داشته باشید که زیبایی ظاهر و اندامها تنها یکی از فاکتورهای جذابیت بوده و زیبایی ایده آل نیز بندرت در افراد مشاهده میگردد.

● فاکتورهای جذابیت زنان از نگاه مردان

▪ علائم جوانی (انرژی، انعطاف پذیری، پوست هموار و شفاف، سرزندگی))

▪ علائم تندرستی (پوست شفاف، فقدان بیماری،تناسب اندام)

▪ بالا تنه (سینه های) بزرگ. سینه ها و باسن خوش فرم، سفت و کاملا گرد. (که نشانه سلامتی و توانایی تولید مثل میباشند)

▪ نسبت دور کمر به دور باسن. هر چه این میزان کمتر باشد زن جذاب تر و زیبا تر بنظر میرسد. نسبت ۰،۶ تا ۰،۸ نشانه سلامتی و باروری زن بوده و ۰،۷ ایده آل ترین نسبت میباشد.

▪ تقارن در جسم و صورت. یکی از عوامل بسیار مهم در هر دو جنس محسوب میگردد. تطابق نیمه راست و چپ بدن.

▪ چهره کودکانه (بیبی فیس) و تخم مرغی شکل.

▪ عدم وجود هر گونه نشان بیماری و یا پیشرفت سن: چین وچروک، موی سر خاکستری، رنگ رخسار نامناسب، لکه های روی پوست، دندانهای ناسالم در تمام جهان نازیبا تلقی میگردد.

▪ موهای براق، ضخیم و پرپشت.

▪ دندانهای سفید، متقارن و بزرگ.

▪ پیشانی بلند تر. (نشانه حجم مغز بیشتر و هوش بالاتر)

▪ چشمان درشت با فاصله بیشتر از یکدیگر.

▪ ابروهای نازک و تیره.

▪ مژه های تیره تر و بلندتر.

▪ بینی باریک و کوچک.

▪ لبهای پر.

▪ صورت باریک.

▪ استخوان گونه برجسته و چانه کوچک.

▪ پاهای کشیده و بلند. (البته متناسب با دیگر اجزاء بدن) زانوهای لاغر- بدن بی مو، ناخنهای آراسته و اندکی بلند (و نه ناخنهای مصنوعی!)

ـ زنان برای افزایش تقارن و برجسته نمودن علایم جوانی و زیبایی و باروری متوسل به: جراحی زیبایی، رژیم غذایی، لوازم آرایشی و آرایشگاهها می گردند.

ـ بر خلاف تصور مردان زنان لاغر را نمی پسندند بلکه مردان شیفته انحناء، پیچ و خمها و قوسهای ظریف اندام زنان میباشند.

ـ مردان پوست تیره و سبزه را بیشتر از پوست رنگ پریده و سفید می پسندند.

ـ مردان ترجیح میدهند با زنی باشند که سنش ۲ سال کمتر از آنان باشد.

ـ پیری (سن) مهمترین دشمن زیبایی است. یکی از علایم پیری همانا چین و چروک پوست میباشد که معمولا قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض

تابش آفتاب مسبب آن است و احتراز از نور خورشید و استفاده از کرمهای ضد آفتاب یکی از راهکارهای اساسی در پیشگیری از بروز چین وچروک میباشد.

- نکته: چگونه هنگام عکس انداختن جذابتر بنظر آیید:

۱) اندکی دهان خود را باز نگه دارید.

۲) به پایین نگاه کنید.

۳) موهای خود را از پیشانی کنار بزنید. تا پیشانی شما کاملا نمایان گردد.

۴) اندکی چشمان خود را ببندید.

- فاکتورهای جذابیت مردان از نگاه زنان

۱) حداقل ۱۰ سانتیمتر بلند قامت تر از همسر خود باشد.

۲) نسبت ایده آل دور کمر به دور باسن برای مردان ۰,۹ میباشد.

۳) جسم عضلانی، قفسه سینه بزرگ، تناسب اندام.

۴) استخوان گونه و فک برجسته.

۵) مدل موی منحصر بفرد.

۶) صورت باریک و پوست قهوه ای تر.

۷) نیمه فوقانی صورت عریض تر از نیمه تحتانی باشد.

۸) عدم وجود چین و چروک میان بینی و گوشه دهان.

۹) تقارن در دو نیمه بدن و صورت.

۱۰) پاهای کشیده.

۱۱) موی بدن کم.

۱۲) ناخنهای کوتاه و آراسته.

۱۳) دندانهای سفید، بزرگ و ردیف.

۱۴) چهره کودکانه.

ـ زنان مردان مسن تر از خودشان را ترجیح میدهند.(بعلت توانایی و استقلال مالی بیشتر)

ـ میزان سلطه و قدرت مردان تعیین کننده میزان جذابیت و زیبایی آنان نزد زنان میباشد. (توانایی مردان در محافظت و پشتیبانی از زنان)

ـ مردان با اجزاء صورت و بدن متقارنتر نیز اسپرمهای بارور تر و سالم تری دارا میباشند.

- ابعاد و تقارن در چهره ایده آل

۱) قانون یک پنجم: صورت را میتوان با استفاده از پهنای چشم به عنوان واحد اندازه گیری به ۵ قسمت مساوی تقسیم کرد. یک صورت ایده آل به اندازه ۵ چشم پهنا دارد.

۲) خط افقی فرانکفورت: در تصویر نیمرخ خطی که از روبروی برامدگی پیشانی میان دو ابرو آغاز گردیده و تاچانه امتداد می یابد باید خطی کاملا عمودی باشد.هنگامی که خط فرضی افقی (قرمز) فرانکفورت که از بالای کانال گوش عبور میکند با کف اتاق موازی گردد در این حالت سر در وضعیت کاملا صاف قرار دارد و در عکس برداری میتوان از آن کمک گرفت.

۳) پهنای بینی از قاعده تقریبا باید به اندازه فاصله میان دو چشم از یکدیگر باشد.

۴) طول لب بالا باید ۲ برابر طول لب پایین و چانه باشد.

۵) نوک بینی باید اندکی بسمت بالا متمایل باشد.

۶) زاویه میان بینی و صورت: ۳۶ درجه.

۷) زاویه میان بینی و پیشانی: ۱۲۰ درجه.

۸) زاویه میان بینی و چانه: ۱۳۰ درجه.

منبع : رنگین کمان

http://vista.ir/?view=article&id=338017

فتح گنج



من که ره بردم به کنج حسن بی‌پایان دوست
صد گدای همچو خود را بعد از این قارون کنم
"حافظ"

هرگاه ما به پیشواز "کامروائی" برویم، می‌توانیم آنچه را که طلبیده‌ایم، به‌دست آوریم.

مهارت یافتن در هنر متجلی ساختن، یعنی اینکه بیاموزید به انتخاب‌ها و تصمیم‌هائی دست بزنید که بیشترین "نور" را برایتان به ارمغان می‌آورند و شما را در والاترین راه قرار می‌دهند. با انتخاب نورانی‌ترین راه والاترین کامرانی را برمی‌گزینید. می‌دانید که انتخاب‌ها و تصمیم‌هایتان، به‌وجودآورندهٔ همهٔ چیزهائی است که دارید. آنچه امروز دارید و در هر جایگاهی که هستید، به‌طور کامل حاصل انتخاب‌ها و تصمیم‌هائی است که روزی خودتان اتخاذ کرده‌اید. لباسی که به تن دارید، مدل کفش و همهٔ وسیله‌های شخصی شما، شغلی که دارید و آنچه که به شما تعلق دارد، همه و همه، حاصل انتخاب و تصمیم خود شما است. حتی اگر به خاطر عزیزی، راهی یا کاری را برگزیده‌اید، باز هم این گزینش، حاصل این نوع انتخاب شما است.

البته بسیاری از تصمیم‌ها و انتخاب‌ها، ناشی از فعل‌پذیری و تأثیرپذیری از دیگران بوده و بدون بررسی آگاهانه، صورت گرفته‌اند. بسیاری از آنها نیز بر مبنای برنامه‌ریزی‌ها و شرطی شدن‌های گذشته بوده‌اند، نه براساس تفکر نامحدود تازهٔ خودتان. برای شما راهی یا کاری را برمی‌گزیده‌اید، باز هم این گزینش حاصل این نوع انتخاب شما است.

البته بسیاری از تصمیم‌ها و انتخاب‌ها، ناشی از فعل‌پذیری و تأثیرپذیری از دیگران بوده و بدون بررسی آگاهانه صورت گرفته‌اند. بسیاری از آنها نیز بر مبنای برنامه‌ریزی‌ها و شرطی شدن‌های گذشته بوده‌اند، نه براساس تفکر نامحدود تازهٔ خودتان. برای شما خبر خوبی دارم. اکنون قادر هستید به انتخاب‌های هوشیارانه‌ای دست بزنید. فکر می‌کنم تصدیق کرده‌اید که جایگاه کنونی شما، به هر شکل که هست، نمرهٔ انتخاب‌های گذشته شما می‌باشد. حالا بهتر است دریابید که هر لحظه در حال آفرینش واقعیت خود هستید. اگر از آنچه تاکنون آفریده‌اید، ناخرسند بوده یا از آنچه که دارید، ناراضی می‌باشید، هیچ ایرادی ندارد. می‌توانید یاد بگیرید که به انتخاب‌های متفاوتی دست بزنید و زندگی خود را تغییر بدهید. شما می‌توانید زندگی خود را از شادمانی، سرزندگی و یا هر چیز دیگری که خواهان آن هستید، سرشار نمائید.

اکنون لحظه‌ای مکث کنید و نفس عمیقی بکشید. سپس به خود بگوئید که پیشاپیش، موجودی موفق و سرافراز هستید. پس از آن "فوت کوزه‌گری" را انجام بدهید، یعنی پیشاپیش، از همهٔ کارهای شگفتی که در زندگی انجام می‌دهید، قدردانی کنید و شکر بگوئید. علم نوین روانشناسی به این نظریه دست یافته است که کامروائی و موفقیت، زائیدهٔ احساس موفقیت در لحظهٔ حال است. موفقیت، چیزی نیست که به احتمال زیاد، روزی پس از اینکه به هدفی رسیدید یا خواسته‌تان را به‌دست آوردید، احساس کنید. مپندارید که مبلغ‌های بسیار زیاد پول، این احساس را برایتان به ارمغان خواهد آورد. دیده شده است که بیشتر ثروتمندان به‌ندرت احساس موفقیت می‌کنند، مگر اینکه آموخته باشند چگونه قدر جوهر وجودشان را بدانند و از درون، احساس سعادت و کامروائی کنند.

به‌جای اینکه موفقیت و کامروائی را با معیارهائی مانند موجودی بانکی یا نوع مسکنی که در آن اقامت دارید با نوع اتومبیلان بسنجید، مشتاق باشید که توصیف خود را از موفقیت بگسترانید، آن هم به طریق عملی و علمی، ثابت شده که هر انسانی را به مقصود می‌ساند. یعنی اینها را بدانید و به آنها عقیده پیدا کنید:

غلبه بر عادت یا باوری محدودکننده، کامروائی است.

رها کردن یک ترس، کامروائی است.

پرداختن به کارهائی که دوستشان دارید، کامروائی است.

شناخت استعدادها و توانائی‌هایتان، کامروائی است.

پرورش توانائی‌ها و مهارت‌هایتان، کامروائی است.

از دیدگاهی برتر، کامروائی یعنی به‌وجود آوردن و آفرینش چیزی که به آن نیاز دارید، خدمت به دیگران، عشق و حرمت به خودتان که عشق و حرمت به دیگران را نیز به همراه می‌آورد.

بگذارید معیار شما برای کامروا و موفق دانستن دیگران، نه میزان ثروت آنان باشد، نه داشتن شخصی خاص و نه به‌دست آوردن ملاک یا کار مخصوص، بلکه کیفیت زندگی و سعادت آنان باشد.

چه بسا دکتر و مهندسی که بسیار درآمد دارند، شغلی عالی دارند و با عشق نیز ازدواج نموده‌اند، اما اینک کیفیت زندگیشان از کیفیت زندگی دو گنجشک نیز پائین‌تر است و هر روز معدهٔ سوراخ و قلب دردناک و سردردهای میگرن را به دنبال خود یدک می‌کشند اما زوج دهقانی که شب‌ها از مزرعه به کلبه بازمی‌گردند، کیفیت عاطفی و معنوی، حتی مادی زندگیشان بسیار بالاتر از آنان می‌باشد.

وقتی بر ویژگی‌های بهتر کامروائی متمرکز می‌شوید، درمی‌یابید اگرچه هنوز به هدف‌های مالی و عاطفی ویژه‌ای که شخصیت شما برای خود تعیین کرده است دست نیافته‌اید، از دیدگاه مغز و ضمیر برترتان پیشاپیش به موفقیت‌های بسیار رسیده‌اید، پس دوباره از "فوت کوزه‌گری" استفاده نمائید، پیشاپیش از همهٔ کارهای شگفتی که در زندگی به انجام می‌رسانید تا کامروا شوید، قدردانی کنید از خودتان و از خدا قدردانی و تشکر کنید و همهٔ آن موهبت‌ها را ستانده شده تلقی کنید و برای آنچه که دریافت خواهید کرد، پیشاپیش شروع به تهیه و تدارک دیدن، کنید. برای نمونه، اگر حتی قرار است میزی را که آرزو دارید روزی تهیه کنید، از هم‌اکنون با مقدار پولی که دارید، شروع کنید به خرید وسیله‌های کوچک و تزئین زیبائی برای روی میز تا احساس کامروائی از هم‌اکنون شروع شده و زودتر نمایان گردد. با انصاف باشید و خود را در حال و گذشته موفق بدانید و لبخند بزنید و شکرگزاری نمائید.

حال که دانستید کامروائی یعنی چه محض تفریح، تمرین‌های زیر را انجام دهید:

۱) چیزهائی را که می‌خواهید ولی هنوز صاحب آن نیستید، ابتدا مجسم کنید، سپس روی کاغذ تیتروار بنویسید.

۲) به همهٔ دلیل‌هائی بیندیشید که چرا اکنون بیش از هر وقت دیگر به حصول خواسته‌های گفته شده در بالا، نزدیکتر هستید. آن دلیل‌ها را روی کاغذ بیاورید.

۳) لحظه‌ای مکث کنید تا ببینید موفقیت و کامروائی برای شما چه مفهوم یا چه احساسی را دربردارد. به یکی از موفقیت‌های گذشته یا حال توجه کرده و آن را مجسم کنید، بگذارید تا حد امکان، این احساس به تجربه‌ای جسمانی و عاطفی تبدیل شود. طرز نشستن و برخاستن و حتی حالت تنفسی را بیابید که موفقیت برای شما به ارمغان می‌آورد. لحظه‌هائی چند در آن کامروائی نفس بکشید. حال به آن چیزهائی که می‌خواهید داشته باشید، فکر کنید؛ در حالی‌که طرز نشستن یا ایستادن و نفس کشیدن شما همانگونه است که هنگام دریافت موفقیت‌های قبلی بود. به خاطر موفقیت‌ها و کامروائی‌هائی که به دستتان می‌آید و اینچنین شما را شاد می‌سازد، به خود تبریک بگوئید و پیشاپیش شکرگزاری نمائید.

۴) ظرف سه دقیقه برای خودتان تنها، تاریخچهٔ شخصی و تجربه‌هایتان را آنچنان با چند جمله تعریف کنید که بر همهٔ تجربه‌های نیکوئی که داشته‌اید، تأکید شود. وقتی گذشته‌تان را به شیوه‌ای تازه توصیف می‌نمائید و روی نیکوئی‌هایش تأکید می‌ورزید به واقعیت تازه‌تان تبدیل می‌شود. سپس آن جمله‌ها را روی کاغذ بیاورید.

۵) همهٔ تجربه‌های شخصیتان را در مدت ۵ دقیقه چنان توصیف کنید که گوئی غرق وفور نعمت بوده‌اید و فقط بر موقع‌هائی متمرکز شوید که از احساس فراوانی و توانگری و شادی، سرشار بوده‌اید یا پدر و مادر خود را توانگر می‌دانسته‌اید. بر موقع‌هائی متمرکز شوید که حس می‌کردید در پرتو هدایت الهی و در سایهٔ رحمت، فرشته‌هائی نگهبان بوده‌اید و چه آسان توانسته بودید به سرعت چیزی را به‌دست آورید یا ایجاد کنید.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=253631

vista.ir
Online Classified Service

فتح گنج



این سلسله مبحث‌ها با عنوان "فتح گنج" به روح بزرگ گنج تقدیم می‌شود که در وجود یکایک ما نهفته است، باشد که عظمت و راه رسالت خود را دریابیم و خدمتی را که از بهر انجامش به این جهان آمده‌ایم، به جهانیان تقدیم کنیم.

من که ره بردم به گنج حسن بی‌پایان دوست
صد گدای هم چو خود را بعد از این قارون کنم "حافظ"

معجزه‌ها، زائیدهٔ عشق هستند. مخلوق عشق، آنها از طریق عشق به سوی‌تان جذب می‌شوند. به معجزه‌ای بیندیشید که برای یک نفر دیگر ایجاد کردید. شاید به کسی چیزی را دادید که برایش بسیار ارزشمند بود و می‌دانستید که به آن نیاز دارد. احساس عشقی را به خاطر آورید که نسبت به آن شخص حس می‌کردید. معجزه، ناشی از عشق درونتان بود و به خودتان نیز عشق بخشید. شخص مقابل نیز می‌بایست مشتاق دریافت هدیه‌تان می‌بود تا حلقهٔ انرژی بتواند تکمیل شود. اگر او قادر به دریافت نمی‌بود، معجزه‌ای وجود نداشت. یعنی پیش از اینکه کائنات بتوانند معجزه‌ها را برای شما به ارمغان آورند، لازم است با آغوز شباز، آمادهٔ پذیرش و دریافت باشید. وقتی می‌خواهید معجزه‌ها را به دیگری ببخشائید یا بستانید، کافی است آن را قصد کنید. به این صورت که به سراغ والاترین بینش و بزرگترین رؤیاها بروید، بگذارید تجربه‌هایتان دارای عالی‌ترین کیفیت باشند. همهٔ انسان‌ها توده‌ای از انرجی مهرآمیز هستند و قادر به آفرینش هر آنچه که بخواهند و برگزینند، هستند. معجزه‌ها، زائیدهٔ عشق در وجود شما می‌باشند. اگر مشتاق باشید که چشم دل بگشائید و خودتان و دیگران را دوست بدارید زندگیتان همواره یک معجزه می‌شود. به همان اندازه که گشوده و مهرآمیز باشید، معجزه‌ها بر سر راهتان قرار خواهند گرفت.

شاید پدر و مادر کودکی که نقص جسمی و یا ذهنی دارد، دیده‌اید که چگونه از طریق عشق سرشاری که به فرزندشان دارند، برای او ثمره‌های معجزه‌آسائی آفریده‌اند. در حالی‌که این اثرها از نظر علم پزشکی ناممکن به‌نظر رسیده است. معجزه، تجلی عشق کائنات و روحتان نسبت به شما است. اگر خواهان چیزی هستید، با استفاده از ذهنتان به تجسم آن بپردازید و آنگاه دلتان را بگشائید.

اگر می‌خواهید گنج درونتان را فتح کنید، تا جائی‌که قادر هستید، عشق خود را به دیگران نثار کنید. ملایم و مهربان باشید. کلام مهرآمیز بر زبان آورید. البته منظورم این نیست که با بزرگ و کوچک عاشقانه رفتار کنید، بلکه نسبت به دیگران سرشار از مهربانی و اندیشه‌های مهرآمیز باشید. در هر چه که به انجام می‌رسانید، به دیگران حرمت نهید و هرگز بر داوری و انتقاد ننشینید، "عیسی مسیح (ع)" می‌فرماید: "زنهار! داوری مکنید تا بر شما داوری نشود". عیب و ایراد گرفتن و مرتب راجع به دیگران قضاوت کردن، راه معجزه را بر شما می‌بندد. بیشتر جمله‌هائی که خیلی هم برای ما عادی شده است و فکر نمی‌کنیم که قضاوت، داوری و انتقاد نام دارد، راه را بر موهبت‌های ما می‌بندد. در عوض در هر لحظه، مجالی تازه برای ایثار عشق بیابید. به خاطر داشته باشید که مهربان بودن، هنگامی که اطرافیان شما مهربان نیستند و یا به شما توهین می‌کنند، اما خودتان مهربان به‌جا می‌مانید. در چنین موقعیتی است که فرصت‌های طلائی و توانگری و افراد مناسب و معجزه‌ها و عشق افزون‌تر را به سوی خود می‌کشانید و آنگاه ... عشق، شا را در جریانی والاتر قرار می‌دهد و همهٔ موهبت‌های نیکو را به‌سوی شما می‌کشاند. بسیار تکرار کنید که: "خدایا! من همه را می‌بخشم و همه من را می‌بخشند و به ناگاه دروازه‌ها تگشوده می‌شوند تا خیر و صلاحم به‌سویم آیند".

هرگاه ببخشید و مهربانی کنید، آرام می‌گیرید و به درون خود می‌روید؛ یعنی به آن بخش از هستی‌تان می‌پیوندید که پاسخ را می‌داند و در آن هنگام است که معجزه‌ها رخ می‌دهند. معجزه‌ها، ثمرهٔ رسیدن به اعمال روح و جانتان است. معجزه یعنی رویدادی نامنتظر که برایتان موهبتی بیش از آنچه تصورش را می‌کردید، به ارمغان آورد. معجزه‌ها، رویدادهائی هستند که وقتی پیش می‌آیند که از هر چه وابستگی است، دست می‌کشید و به هدایت درونتان اعتماد می‌کنید. معجزه‌ها بیشتر زائیدهٔ استمداد از ژرف‌ترین خویشتن خویش است.

اگر خواهان چیزی هستید، از روح خود بخواهید که ایمان و عشقش را به شما نشان دهد. آنگاه برای دریافت، گشوده و مشتاق باشید تا وقتی که مرادتان به سراغتان آمد، آن را تشخیص دهید. هر بار که محبت دیگران را پذیرا می‌شوید و با آغوش باز، عشق کائنات را می‌پذیرید؛ آفرینش معجزه‌ها را در زندگیتان به تحرک وا می‌دارید.

"فتح گنج" درونتان را از هم‌اکنون شروع کنید و آن را به وقت دیگری موکول نکنید. دست از انتقاد از خودتان و دیگران بردارید، برای هر که به شما بدی کرد، دلتان بسوزد و دعایش کنید. هر که شما را درک نکرد و دچار سوءقضاوت و برداشت ناصحیح از رفتار و گفتار شما شد یا محبت شما را بد پنداشت و نپذیرفت، برایش هدایت و آرامش بطلبید، آنگاه برای تفریح، تمرین‌های زیر را انجام دهید و سؤال‌های زیر را از خود بپرسید. اگر دوست دارید، پاسخ آنها را برای ما بفرستید. هر بار به سه نفر که جالبترین پاسخ‌های از دل‌برآمده را داشته باشند، جایزه‌های ارزنده‌ای توسط نگارندهٔ حاضر داده می‌شود و نام آنان نیز در مبحث‌های بعد اعلام می‌گردد. فقط یادتان باشد روی پاکت درشت بنویسید: "فتح گنج".

- محض تفریح، برای معجزه

۱) درباره چند بار از مواقعی بنویسید که چیزی را دریافت کرده‌اید مانند پول یا موقعیت یا چیزی که آنقدر برای شما جنبه خاصی داشته که همچون معجزه مینمود. همراه با این احساس که اراده پروردگار در آن امر، دخالت داشته است. شاید هم رویدادی بسیار نامنتظره را به خاطر بیاورید. در ضمن به یاد آورید که مدتی قبل از آن رویداد، آیا بخشش و آمرزش طلبیده بودید یا به نوعی رهائی و وارستگی رسیده بودید؟

۲) آیا هم‌اکنون در زندگیتان خواهان معجزه یا معجزه‌هائی هستید؟

۳) با چه کارهائی و چگونه می‌خواهید با آغوش باز، پذیرای معجزه‌هائی که خواهان آن هستید، باشید؟

۴) هم‌اکنون با چه عبارت تأکیدی می‌خواهید که این معجزه وارد زندگیتان شود؟

۵) اکنون روی نامنتظره‌ترین رویداد معجزه‌آسای زندگی خود تمرکز کنید و چندین جملهٔ امیدبخش که شما را به وقوع معجزه، مطمئن می‌کند و از دلتان برمی‌خیزد، بنویسید.

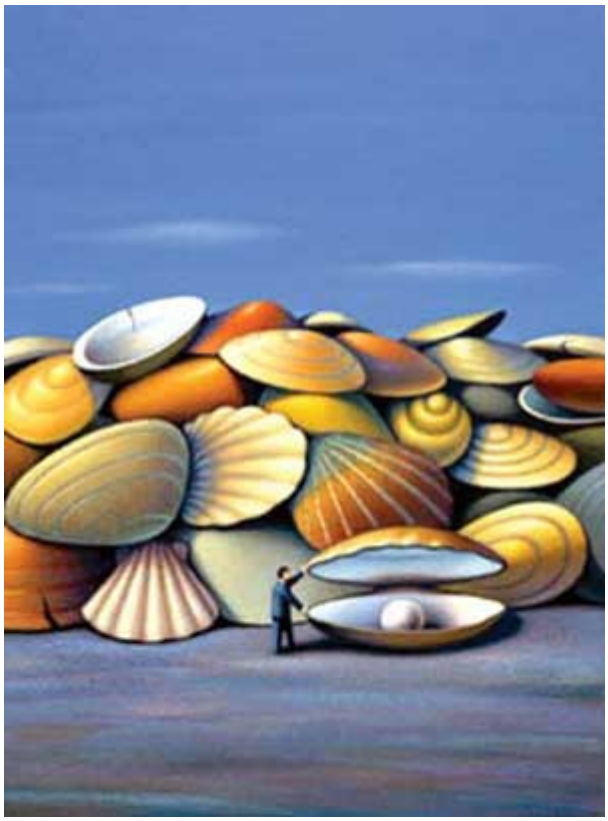
منتظر تماس و پاسخ‌های شما هستم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=254639

vista.ir
Online Classified Service

فتح گنج



من که ره بردم به گنج بی‌پایان دوست
صد گدای همچو خود را بعد از این قارون کنم
"حافظ"

چگونه می‌توانیم رسالت خود را در زندگی کشف کنیم؟ "کشف رسالت خویشتن"، این طور به دست می‌آید که‌به خود بگوئید "به مهارت‌های ویژه‌ام ارج می‌نهم وتوانائی‌هایم را به کار می‌گیرم." از خود نپرسید: "برای‌این دنیا چه می‌توانم بکنم؟" در عوض به‌خود بنگرید وبپرسید: "می‌خواهم چه کار کنم و انجام چه کاری رادوست دارم؟ چه کاری مرا به‌سوی خود جذب می‌کند و مرا به هیجان می‌آورد؟ چه کاری مرا به شور و شوق می‌آورد؟"

شما صاحب مهارت‌ها و استعدادهای بسیار و گنجینه‌ای ازدانش و تجربه‌های گذشته‌تان هستید با نگریستن به همهٔ دوره‌ها و تحصیلات و کلاس‌هائی که طی کرده‌اید می‌توانید بعضی از مهارت‌ها و دانشی را که دارید،تشخیص بدهید از خود بپرسید: "از کدام یک از این‌کارها لذت می‌بردم یا می‌برم؟"

پس از نگریستن به مهارت‌هائی که می‌خواهید مورداستفاده قرار دهید، به رویاهای‌تان بنگرید. هر چه‌رویاهای‌تان، روشن‌تر و مشخص‌تر باشند، بیشتر خواهید توانست خواسته‌تان را به‌سوی خود جذب کنید و هم این‌که رسالت خود را در زندگی کشف می‌کنید.

وقتی به رویای زندگی دلخواه خود می‌پردازید و به‌چیزهائی که به‌سوی آنها کشیده می‌شوید توجه می‌نمائید، عنصرهای کار و رسالت زندگی‌تان را تشخیص می‌دهید.

شاید روائی که دربارهٔ زندگی دلخواهتان دارید، عملی یا قابل اجراء به نظر نرسد؛ شاید آکنده از بلندپروازی باشد و بسیار دوردست بنماید و شاید راهی برای به تحقق درآوردن آنها به‌نظرتان نرسد. شاید چنین بنماید که پیش‌از اجرای آن‌ها، باید بسیار پول داشت و شاید فکر کنیدبرای پس انداز این پول، لازم است نخست به کاری که‌دوستش ندارید بپردازید و هر وقت که پول لازم را جمع‌کردید، کار دلخواه‌تان را آغاز کنید این حرف بسیار اشتباه‌را بعضی از افراد می‌گویند: "در این کار خواهم ماند تاپول مورد نیازم را برای انجام کار دلخواهم به دست‌آورم." آنان بیشتر وقت‌ها، پولی را که فکر می‌کنند نیازدارند به دست نمی‌آورند. در عوض همه عمرشان را بر بادمی‌دهند و صرف کارهائی می‌کنند که مورد علاقه‌شان نیست.

روزی چشم باز می‌کنند و می‌بینند که در اتاق رنگ‌و رو رفته‌ای در یک اداره درجهٔ چندم در جا زده‌اند وهمان کارمند معمولی باقی مانده‌اند و آرزوهای‌شان تبدیل‌به حسرت شده و از آنان جز تصویری کمررنگ و مبهم،چیزی باقی نمانده است.

هم اکنون از خود بپرسید: "اگر می‌توانستم به هر کاری که بخواهم بپردازم با روزهایم چه می‌کردم؟" به‌طور نمونه "شش ماه اول سال من چگونه می‌گذشت؟ آخر هفته‌ها کجا می‌رفتم و چه می‌کردم؟ آیا در هفته، سه چهار روز رابه کاری اختصاص می‌دادم و سه چهار روز را به‌کار دیگر؟" به‌خود فرصت بدهید تا ببینید درباره زندگی‌ایده‌آل خود چه رویاهائی دارید. به هیچ وجه رویاهای‌تان را محدود و دچار قید و بند نکنید. اگر متوجه شدید که دارید می‌گوئید: "البته این خیلی عالی است، ولی حیف که پیش نمی‌آید!" مکث کنید... و به هر صورتی که شده، آن را بطلبید و به آن فکر کنید!

اکنون زمان پرداختن به‌تفکر نامحدود است فکر نکنید که باید بی‌درنگ رویاهای‌تان را بیافرینید نخستین گام برای آفرینش آن‌ها، این است که تصویرهای روشن، عالی و واضح رویاهای‌تان را در ذهن خود نگاهدارید.

اندیشه‌های شما واقعیت دارند به محض این که به‌طور مشخص بدانید چه‌چیز را دوست دارید، ضمیر برترتان بی‌درنگ دست به‌کار می‌شود و شروع می‌کند به آفرینش آن رویاها برای‌شما لزومی ندارد بدانید که در چه زمان یا چگونه به‌سراغ‌تان می‌آید. تنها کاری که باید بکنید، این است که به‌روشنی بدانید چه می‌خواهید. در ضمن، دل و جرات به‌خرج دهید و بزرگ بیندیشید تا بهترین‌ها را دریافت نمائید این‌ها همه، علم محض است و علم، آن است که هرشخص با هر سطح تحصیلات و نژاد در هر جای دنیا، دست به آن روش بزند، به نتیجه موعد دست یابد.

هر اندازه نیز که خواسته شما غیرعملی یا دور از دسترس‌به نظر برسد آن را بطلبید ضمیر برتر شما برمی‌خیزد و دست به‌کار می‌شود تا آرزوهای‌تان را برآورد. واقعیت آن است که وقتی به‌خود اجازهٔ رویا می‌دهید، واقعیت تازه‌ای را می‌آفرینید.

پس از رویاپردازی زیاد، راجع به‌کارهای مورد علاقه‌تان، کلید رسالت خود را در زندگی می‌یابید؛ آنگاه محض تفریح! تمرین‌های زیر را انجام دهید و سئوال‌های زیر را از خود بپرسید:

- محض تفریح برای کشف رسالت خویش

مجسم کنید زندگی شما از هر جهت سرشار از شادمانی و خرسندی است در این صورت چه پاسخی برای پرسش‌های زیر داشتید؟ به خاطر آورید این زندگی شادمانه و ایده‌آل شماست.

۱) به چه فعالیت‌هائی سرگرم هستید یا چه مهارت‌هائی را به‌کار می‌برید؟

۲) آیا کاری فعال و پرشتاب دارید یا در محیطی آرام وآسوده کار می‌کنید؟

۳) هفته‌ای چند ساعت را به تفریح اختصاص می‌دهید؟چه تفریحی می‌کنید؟

۴) هفته‌ای چند ساعت را به کار اختصاص می‌دهید؟

۵) محیط کار و زندگی‌تان جز به جز چگونه است؟

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=265677

vista.ir
Online Classified Service

فرار از شکست به سوی پیروزی



ادیسون فکر می‌کرد ساخت لامپ فقط دو هفته کار دارد اما عملا دو سال و اندی طول کشید تا اختراعش را تکمیل کند. او در این مدت، ۶۰۰۰ رشته کربنی را امتحان کرد تا بالاخره به آنچه می‌خواست، رسید. این یعنی ۶ هزار بار شکست که البته خیلی‌ها تحمل آن را ندارند اما ادیسون داشت. خیلی از ما دور رویاهایمان را خط می‌کشیم و بی‌خیال‌شان می‌شویم چون این کار، مخاطراتی دارد. خطر کردن هم با شکست عجین است ولی ما، بیشترمان، دوست نداریم شکست بخوریم. این در حالی است که اگر پای



حرف آدم‌های موفق بنشینید، همه‌شان یک نسخه واحد را برای موفقیت می‌پیچند: شکست را با روی باز بپذیرید...

ما آدم‌ها فکر می‌کنیم واژه «شکست» متضاد کلمه «موفقیت» است. به عبارت دیگر، «شکست» را به صورت «عدم موفقیت» تعریف می‌کنیم. این طرز فکر می‌تواند عوارضی جبران‌ناپذیر داشته باشد. شاید الان که دارید این نوشته را می‌خوانید به نظرتان بدیهی بیاید که شکست یعنی قدم اول برای کسب موفقیت اما همین شما وقتی شکست می‌خورید، نمی‌توانید آن را بپذیرید. نمی‌توانید آن را دست‌مایه موفقیت‌های بعدی‌تان بکنید.

پدر و مادر وقتی چیزی تازه به کودک خود یاد می‌دهند، با هر بار شکست، سعی می‌کنند او را دلگرم کنند. تشویقش می‌کنند تا دوباره و چند باره آن کار را انجام بدهد. آنها خوب می‌دانند که کودک، رفته‌رفته در مسیر موفقیت قرار خواهد گرفت. خوب می‌دانند که او نیاز به زمان و تمرین دارد اما آیا هنگامی که خودشان هم با شکست مواجه می‌شوند، همین رویه را در پیش می‌گیرند؟

شکست، قدم اول در کسب هر موفقیتی است و اگر چنین باوری نداشته باشیم و آن را به کار نبندیم، خیلی زود دلسرد می‌شویم و هرگز به موفقیت نخواهیم رسد. اصلا علم مدرن بر همین اساس استوار شده است؛ دانشمندان باور دارند که یک آزمایش هرگز حقیقتا با شکست مواجه نمی‌شود بلکه صرفا نوعی تجربه شکل خواهد گرفت. نوعی درس که به ما یاد می‌دهد دفعه بعد چه کار نباید بکنیم. درسی که به ما می‌گوید باید دفعه بعد دنبال رویکرد متفاوتی باشیم. رویکردی که ما را به خواسته‌مان برساند.

اما برخلاف این نگرش علمی، اکثر ما در زندگی روزمره وقتی با شکست رو به رو می‌شویم آن را نوعی «درس» تلقی نمی‌کنیم بلکه آن را به شکل یک «اشتباه» می‌بینیم که «ما» مرتکبش شده‌ایم. بعد سرخورده می‌شویم و دست از کار می‌کشیم. خودمان را سرزنش می‌کنیم که «دیگر از من گذشته «من برای این نوع کارها ساخته نشده‌ام.» و به این ترتیب برای همیشه پرونده آن کار را می‌بندیم.

- نیروی عظیم شکست را بشناسید

هر شکستی، حتی بدترین شکست‌ها، درون خود نیرویی ارزشمند دارد. به این شرط که بتوانیم آن را بشناسیم و بر اساس آن ساختار جدیدی بنا کنیم. جیمز جویس، نویسنده ایرلندی معتقد بود «اشتباه دروازه اکتشاف است.» اما ما باید «بخواهیم» که این اکتشاف را انجام بدهیم. باید به اشتباهات‌مان نگاه کنیم و از آنها درس بگیریم وگرنه، جادوی شکست، قدرت خود را از دست می‌دهد و فقط دلسردتر می‌شویم.

یادتان باشد که شکست نوعی بیماری مزمن یا یک موقعیت همیشگی نیست که دست از سرتان برندارد. اصلا هم به این معنی نیست که ارزش، هوش یا توانایی شما از قبل کمتر شده است. شکست، ماهیت یا شخصیت شما نیست. شکست فقط یک اتفاق گذرا است. آنچه آینده شما را تعیین می‌کند، نحوه‌ای است که شما با شکست برخورد می‌کنید. اگر خود را برای موفقیت بازسازی کنید، قوی‌تر و حتی از نظر جسمی و عاطفی سالم‌تر خواهید بود.

- از شکست‌تان درس بگیرید

شکست فقط وقتی مفید است که از آن درس بگیریم. درس گرفتن هم که همین‌جوری خودبه‌خودی نمی‌شود. باید وقت بگذاریم و بفهمیم که کجای راه را اشتباه رفته‌ایم. کجای راه را درست؟ بعد باید اشتباهات را کاهش بدهیم و نقاط مثبت را تقویت کنیم. به قول چارلز دیکنز، نویسنده انگلیسی، «هر شکست به آدمی درسی می‌آموزد البته اگر او اهل آموختن باشد.»

خیلی وقت‌ها درک اینکه کجای کار می‌لنگد، مهم‌تر از این است که ببینیم کجای کار درست از آب درآمده است. باید ببینید دقیقا چه اتفاقی افتاده است. چه چیزی عامل اصلی بروز این شکست بوده است؟ با خودتان صادق باشید. سعی کنید خیلی دقیق به مساله نگاه کنید. مشکلات خود را بشناسید و مسوولیت آنها را به عهده بگیرید.

اما آموختن به تنهایی کافی نیست. شرطِ لازم است اما کافی نیست. درس گرفتن از شکست مهم است اما از آن مهم‌تر آگاهی و دانشی است که به دنبال آن نصیب‌تان می‌شود. با هر شکست، شما صاحب دانشی گران‌بها می‌شوید. دانشی که کمک‌تان می‌کند در آینده به موفقیت برسید. حالا که فهمیده‌اید مشکل کجا بوده، سعی‌کنید دیگر همان اشتباه را مرتکب نشوید. به قسمتی از کار که با موفقیت انجام شده فکر کرده و سعی کنید روی آن تمرکز کنید. انعطاف‌پذیر باشید. قوا، مهارت‌ها و استعدادهای خود را بسط بدهید و به جریان بیندازید. توانایی‌های خود را به تفکیک، از نو مرور کنید و دوباره به کار ببندید. به خودتان به شکلی متفاوت، مثلا از چشم یک غریبه، نگاه کنید و سعی کنید، ببینید چه استعدادها و توانایی‌های پنهانی در شما وجود دارد.

● برای دلسرد شدن همیشه زود است

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم کاری که داریم انجام می‌دهیم، درست است اما نمی‌فهمیم چرا نتیجه دلخواه را نمی‌گیریم. نمی‌فهمیم که چرا آن‌طور که باید، پیشرفت نمی‌کنیم. پس دلسرد می‌شویم و کار را رها می‌کنیم. اما یادتان باشد، راز بزرگ یک شکست موفقیت‌آمیز این است که به قدرت شکست ایمان داشته باشید حتی وقتی احساس می‌کنید به آخر خط رسیده‌اید.

ناامید شدن اصلی‌ترین دلیلی است که باعث می‌شود خیلی‌ها طعم موفقیت را هرگز نچشند. اگر قرار باشد وسط کار دلسرد شوید و دست از تلاش بردارید، مطمئنا هیچ توصیه و نکته‌ای در دنیا وجود نخواهد داشت که شما را در رسیدن به هدف‌تان یاری‌کند. ادامه دادن و دلسرد نشدن، کار آسانی نیست اما تنها راه است.

شکست، بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی و هر موفقیتی است. گاهی کوچک است، گاهی بزرگ اما اگر بدانیم که این ماییم که می‌توانیم شکست خود را به نیرویی مثبت یا منفی تبدیل کنیم، دیگر پذیرش آن سخت نیست.

● با کسانی همنشین نشوید که قدر شکست را می‌دانند

جهان پر است از آدم‌هایی که قدر شکست را نمی‌دانند. اینها همان‌هایی هستند که به ما می‌گویند: «به ریسکش نمی‌ارزد، مگر بی‌کاری؟، حوصله داری؟، سرت درد می‌کند؟» همان‌ها که اهداف‌مان را «محال، ناممکن، عجیب و غریب و نشدنی» می‌دانند. بهتر است از این آدم‌ها دوری کنید و درعوض، آنهایی را پیدا کنید که به بزرگی روح آدمی اعتقاد دارند. افرادی که به شما و به نیروی شما ایمان دارند.

با افراد موفقی که از موقعیت‌های مشابه سربلند بیرون آمده‌اند، صحبت کنید. ببینید آنها چه کار متفاوتی کرده‌اند. داستان خود را با آنها مقایسه کنید. شکست‌تان را قایم نکنید. هر چه بیشتر آن را پنهان کنید، روحیه‌تان را بیشتر می‌بازید. در مورد ضعف‌ها و حسرت‌هایتان با خودتان و دیگران روراست باشید. این کار نه تنها از لحاظ عاطفی به سودتان است بلکه فرصت‌های جدیدی را هم در اختیارتان قرار خواهد داد.

آدم‌های موفق معمولا زود با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. پس فرصت را غنیمت بدانید و از توصیه و تجربه آنان استفاده کنید. گاهی ممکن است نتوانید به‌تنهایی مشکل کار را پیدا کنید. خوب است نظر کسی را که در آن زمینه موفق بوده و به کار شما هم اعتقاد دارد، جویا شوید. او می‌تواند جوانب مختلف کار را برایتان تجزیه و تحلیل کند. استفاده از توصیه‌های تخصصی یک آدم موفق می‌تواند شما را سال‌های سال جلو بیندازد.

● خلاصه این‌که

اگر می‌خواهید در کار خود موفق باشید، باید یاد بگیرید که شکست را با روی باز بپذیرید و آن را خشت اول بنای موفقیت قرار بدهید. بلند شدن از زمین متعاقب زمین خوردن یا به عبارت دیگر، استفاده از سویه‌های مثبت شکست، اصلی‌ترین عامل موفقیت در روابط اجتماعی، در کسب و کار و به‌طور کلی در زندگی است. آنها که در زمینه‌های مختلف پیشگام بوده‌اند، اغلب‌شان آدم‌هایی خطرپذیر، خوش‌بین و البته سرسخت‌اند. آدم‌هایی که می‌دانند چه طور بعد از شکست، تجدید قوا کنند.

برای موفقیت باید شکست را دست‌مایه کنید. یک گام به عقب برگردید، به زندگی خود به شکلی هدفمند نگاه کنید و به این درک برسید که شکست معرف شخصیت شما نیست. شکست می‌تواند شما را باهوش‌تر و باتجربه‌تر کند. شکست به شما ترحم، مهربانی و فروتنی می‌آموزد. به شما حسی جدید و متفاوت می‌دهد تا با دنیای پیرامون خود بیشتر ارتباط برقرار کنید. فقط و فقط به این شرط که شما به او این اجازه را بدهید. این همان سویه مثبت شکست است که می‌تواند از شما یک آدم موفق بسازد.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=364298

vista.ir
Online Classified Service

فرازهایی از کتاب "عادت هشتم" اثر استقان کاوی



▪ سهل انگاری هرگز به عظمت منتهی نمی شود .(گوردون هینکلی)

▪ دروغ گفتن سبب می شود که مشکل موجود , بخشی از آینده شود , اما حقیقت و راستگوئی مشکل را بخشی از گذشته می کند . (ریک پیتینو , مربّی افسانه ای بسکتبال)

▪ عشق یک فعل است . احساس عشق , ثمرة فعل عشق است .

▪ در تمام جوامع عشق فعل است . آدم های منفعل از آن احساس می سازند .

▪ شما نمی توانید همه چیز را تغییر دهید . نمی توانید اشخاص را تغییر دهید . تنها می توانید خودتان را تغییر دهید .

▪ برای اینکه به واقع گوش بدهید , باید به فراسوی زندگی خود بروید , باید از محدوده معیارهای سنجش خود بیرون بیائید , باید ارزش های مورد باورتان را کنار بگذارید و از قضاوت و داوری دست بکشید . این مهارتی است که بندرت شاهد آن هستیم .

▪ سطوح متفاوت گوش دادن :

ـ ناشنیده گرفتن .

ـ تظاهر به گوش دادن

ـ گوش دادن انتخابی

ـ گوش دادن ساعیانه

ـ گوش دادن همدلانه

▪ اندیشه خلق به معنای بیرون آمدن از انگاره های موجود برای نگاه کردن به امور به طرزی متفاوت است . (دکتر اورارد دو بوند)

▪ رهبری هنر توانمند ساختن دیگران است .

▪ رهبری , نشان دادن ارزش و توانمندی اشخاص به آنها ، به گونه ای است که به روشنی وجود آنرا در خود احساس کنند .

▪ سلطه بر اشخاص هرگز به آنها الهام نمی دهد که در بهترین و بیشترین حد خود ظاهر شوند . در حد صدای واقعی خود ظاهر شدن موضوعی داوطلبانه است .

▪ در تمامی سازمان ها نتایجی که بدست می آید ، ناشی از همخوانی کامل است . (آرتور جونز)

▪ باید خودمان الگوی تغییری شویم که میخواهیم در جهان ایجاد کنیم . (گاندی)

▪ قربانی دیدن خود ,آیندة شما را خراب می کند .

▪ برای داشتن قدرت نفوذ در دیگران (مثلاً رئیس یا هر کس دیگر) ابتدا باید دارای اعتبار برآمده از سابقه عملکرد و ویژگیهای شخصیتی مناسب , باشید . پس سعی کنید سخن طرف مقابل را درک کرده و تحت تأثیر آن قرار بگیرید . آنگاه آماده خواهید بود که نقطه نظرات و پیشنهادات خود را ارائه کنید .

▪ هر گاه فکر کردید که مشکلات را دیگران بوجود می آورند , این اندیشه مشکل اصلی شماست .

▪ خداوندا به من آرامشی عطا فرما تا آنچه را نمی دانم تغییر دهم بپذیرم , شجاعتی تا آنچه را که می توانم تغییر بدهم و درایتی , تا این دو را از هم تمیز دهم .

▪ پنج سرطان عاطفی : انتقاد کردن , شکایت کردن , مقایسه نمودن , رقابت کردن , مسابقه دادن .

▪ هرگز به افراد نگوئید چه کنند , تا شما را با نبوغ خود به حیرت بیندازند . (ژنرال جورج پاتون)

▪ نود در صد ناکامیهای رهبری ناشی از اشکالات شخصیتی است .

▪ کسی نمی تواند در بخشی از زندگی خود کار درست و در بخشی دیگر کار غلط انجام دهد . زندگی مجموعه ای تقسیم نشدنی است . (گاندی)

▪ وقتی قدرت را از مقام و سمت خود به عاریت می گیرید , اما فاقد اقتدار اخلاقی هستید , ضعف را به خود , به دیگران و به روابطتان راه می دهید . وابستگی ناسالم تولید می کنید .

▪ فهمیدن سخن دیگران به معنی موافق بودن نیست . تنها معنایش اینست که ببینید دیگران چه می گویند , از روح و ذهن و دل آنها آگاه شوید .

▪ یکی از عمیق ترین نیازهای روح و روان انسان اینست که فهیده شود . وقتی این نیاز بر آورده شود , توجه شخصی می تواند به حل اشتراکی مشکل معطوف گردد . اما اگر این نیاز برآورده نشود , جنگ نقش ها شروع می شود .

▪ بیش از نود در صد مشکلات ارتباطی ناشی از تفاوت در درک معانی کلام است .

▪ ساختار را ایجاد کنید ، اشخاص مناسب را در مناصب درست (متناسب) قرار دهید ، و از آنها حمایت کنید , به آنها ابزار لازم را بدهید و بعد از سر راهشان کنار بروید و به آنها کمکی را که احتیاج دارند بدهید .

▪ در زمینه هدفهای راهبردی مهم است که شمار آنها معدود باشد , اولویت بندی شده باشند و قابل اندازه گیری باشند تا همه بدانند که چگونه می توانند به آنها تحقق ببخشند .

▪ چرا ؟ چه کسی ؟ چگونه ؟ و چه موقع ؟

▪ کارکنان را در مشکل درگیر کنید و به کمک آنها دنبال راه حل بگردید .

▪ هیچ اسبی تا مهار نشود به جائی (مقصدی) نمی رسد . هیچ بخار و هیچ سوختی تا محدود نشود چیزی را به جلو نمی برد . هیچ نیاگارائی تا هدایت نشود تبدیل به روشنایی نمی شود . هیچ زندگی ای تا متمرکز , متعهد , و با انضباط نباشد به عظمت نمی رسد . (هنری امرسون)

▪ آنچه را می خواهید رشد بدهید , آبیاری کنید . اگر نظام ارزشی به همکاری و همکوشی بها بدهد , نظام جبرانی باید به همکاری و همکوشی منجر گردد . این بدان معنا نیست که تلاش و عملکرد فردی نباید مورد توجه قرار بگیرد .

▪ دمینگ معتقد بودکه بیش از ۹۰ درصد مشکلات سازمانی , ساختاری هستند . مشکل از آن رو بروز می کند که اشکالی در کار نظام ها یا ساختارها وجود دارد . او معتقد است که این مشکلات ناشی از کارکنان و کار نیروی انسانی نمی باشد .

▪ نظام ها ، ساختارها و فرایند ها باید از انعطاف کافی برخوردار باشند تا بتوانند خود را با واقعیت تغییر همگام سازند . با این حال باید توجه داشت که برخی از اصول تغییر ناپذیر هستند .

▪ به اعقاد جک ولش (مدیر عامل جنرال الکتریک) رهبری تنها مختص مدیر عامل نیست . بلکه اصول رهبری باید در تمامی سازمان نهادینه شود .

▪ باید به مدیران آموزش داد که نه تنها بدانند چگونه با تغییر کنار بیایند , بلکه چگونه خود سبب ساز تغیر شوند .

▪ نظر شما چیست ؟ (راز بهره گیری از نظر و توان دیگران)

▪ اطمینان حاصل کنید که افراد مناسب را در زمان مناسب به کار مناسب گمارده اید (جیم کالنز)

▪ بسیاری از آنچه ما مدیریت می نامیم , در واقع سخت کردن اوضاع برای کار کردن دیگران است . (پیتر دروکر)

▪ بررسی ها نشان می دهد که وقتی از کارگر با دانش استفاده می کنید , کارکنان حقوق را در رتبه چهارم اهمیت و بعد از اعتماد , احترام و افتخار قرار می دهند .

▪ بسیار عالی و حیاتی است که در یک زمان فقط به (یک یا) چند هدف معدود فکر کنید . هر چه به تعداد هدف ها اضافه کنید , امکان دستیابی به آنها ضعیف تر می شود .

▪ بدون داشتن معیارهای روشن و دقیق موفقیت ، کارکنان هرگز از هدف اصلی سر در نمی آورند . در این وضعیت هر هدف را صدها نفر با صدها برداشت درک می کنند .

▪ صرف اینکه رهبران از هدفها با خبرند , بدان معنا نیست که کارکنان در خط مقدم فعالیت جائی که اقدام صورت واقع بخود می گیرد , از این هدف ها آگاهند .

▪ هدفها تنها در صورتی تحقق پیدا می کنند که همه کارکنان بدانند چه باید انجام دهند .

▪ رهبری انتخاب است . سمت و مقام نیست . می تواند در همه جا توزیع شود . در تمامی سطوح سازمان .

▪ اگر روش های کاری اشخاص را سرپرستی کنید ، نمی توایند از آنها انتظار داشته باشید که پاسخگوی شما باشند . در این حالت شما مسئول نتایج می شوید . قوانین ، جایگزین قضاوت ، خلاقیت و مسئولیت می شود .

▪ خدمت همان اجاره ای است که برای زندگی در این دنیا می پردازیم . (نیتون الدون تنر)

▪ تجارت به مهم ترین نهاد در این سیاره تبدیل شده است . نهاد غالب در هر جامعه ای باید مسئولیت کل را عهده دار شود . اما تجارت تاکنون چنین نقشی نداشته است .

▪ بازرگانی باید پذیرای سنتی شود که در تمامی تاریخ سرمایه داری از آن برخوردار نبوده است . سهیم شدن در مسئولیت کل . هر تصمیمی که گرفته می شود , هر اقدامی که صورت می گیرد باید با توجه به این مسئولیت نگریسته شود .

▪ وقتی اطلاعات و دانش با هدف ها و اصول ارزشمند ترکیب می شود , شما به خرد می رسید .

▪ خرد فرزند تمامیّت است . تمامیّت هم فرزند تواضع و شجاعت است .

▪ تواضع مادر تمامی فضائل است . زیرا تواضع تصدیق می کند که قوانین یا اصولی طبیعی وجود دارند که حاکم بر عالم هستی هستند . آنها عهده دار امور هستند . ما نیستیم . غرور به ما می گوید که ما عهده دار امور هستیم . تواضع به ما می گوید اصول را درک کنیم و بر اساس این اصول زندگی کنیم . زیرا آنها حاکم بر نتایج اعمال و رفتارهای ما هستند . اگر تواضع مادر است , شجاعت هم پدر خرد است . زیرا زندگی کردن پایبند به اصول , وقتی این اصول متغیر با هنجارها , ارزش ها و آداب و رسوم اجتماعی هستند , شجاعت بسیار می خواهد .

▪ خرد نصیب کسانی می شود که وجدان خود را آموزش می دهند و از آن اطاعت می کنند .

▪ خرد استفاده سودمند از دانش است .

▪ خرد اطلاعات و دانشی است که با مقصود و اصول عجین شده است .

▪ وقتی اشخاص با اقتدار رسمی و سمت بالا حاضر نباشند که از اقتدار خود مگر به عنوان آخرین چاره استفاده کنند , اقتدار اخلاقی شان افزایش می یابد .

▪ وقتی از سمت و مقام خود کسب قدرت می کنید , در سه زمینه تولید ضعف می کنید : در خود , در دیگران و در کیفیت رهبری . در این حالت اعتماد هرگز رشد نمی کند .

▪ زندگی یک مأموریت است . نه شغل یا حرفه , و هدف همة آموزش ها و تحصیلات ما این است که بهتر بتوانیم خداوند را ارائه کنیم و مأموریت زندگی را به نام او در مسیر خواسته های او به انجام برسانیم . (استنیون ریچاردز)

▪ خواستم خدایم را بیابم و موفق نشدم. خواستم روحم را پیدا کنم , و موفق نشدم . خواستم به برادرم خدمت کنم و نیازش را برآورده سازم و هر سه را یافتم . خدایم را ، روحم را و تو را (ناشناس)

▪ هیچ هدیه ای بالاتر از هدیه ای که وجدان انسان به سبب ادای وظیفه به او پیشکش می کند وجود ندارد . (چنبر دین)

▪ برای هر کس در زندگی لحظه ای فرا می رسد که به شکلی مجازی دستی بر شانه اش می خورد از او خواسته می شود کار خاصی انجام دهد ، کاری منحصر به فرد , کاری مناسب با استعدادهای او . چقد ر تأسف بار است اگر شخصی در آن لحظه آمادگی نداشته باشد و یا برای انجام آن کار که بهترین ساعت زندگی اش خواهد بود فاقد توانائیهای لازم باشد . (وینستون چرچیل)

▪ تفاوت میان کاری که می کنیم و کاری که توانائی انجام دادنش را داریم , می تواند اغلب مشکلات جهان را حل کند . (ماهاتما گاندی)

▪ هیچ چیز قدرتمند تر از طرحی نیست که زمانش فرا رسیده باشد . (ویکتور هوگو)

▪ اغلب سازمان های ناموفق نمی توانند معایب خود را ببینند . مشکل آنها از این جهت نیست که نمی توانند مشکلات خود را حل کنند . بلکه از این جهت است که نمی توانند مشکلات خود را ببینند . (جان گاردنر)

▪ اقتدار بخشیدن , توانمندیهای انسان را بدون نیاز به انگیزه بیرونی آزاد می کند .

▪ اغلب رهبران معتقدند که داشتن راهکارهای متوسط و اجرای عالی بهتر ازداشتن راهکار عالی و اجرای ضعیف است .

▪ زمینه های شش گانه توفیق در اجرای خوب راهکار :

ـ وضوح = دانستن واضح اهداف واولویت های سازمان توسط همه .

ـ تعهد = تعهد همگانی در قبال اهداف سازمان .

ـ تبدیل = دانستن همگانی اینکه چه کنیم تا گروه یا سازمان خود را در رسیدن به اهدافش یاری کنیم .

ـ قادر سازی = وجود ساختار ، نظام یا آزادی که بتوان کارها را بخوبی انجام داد .

ـ همکوشی = تشریک مساعی همگانی در انجام کارها .

ـ پاسخگوئی = همه بطور منظم پاسخگوی همدیگر باشند .

▪ اشخاص تا زمانی که ارزشمندی خود را باور نداشته باشند ، نمی توانند روی ارزشمند بودن دیگران حساب کنند .

▪ هزینه تولید سابقاً ۸۰ درصد مواد و ۲۰ درصد دانش بود . حالا ۳۰ درصد مواد و ۷۰ درصد دانش است .

▪ خلق ثروت حالا به جای اینکه از ناحیه پول وا شیاء فراهم آید , از ناحیه کارکنان فراهم می آید .

▪ دراستقلال هدایت شده کارکنان , نقش مدیر از سلطه گر به توانمند گر تغییر می یابد .

▪ اقتدار بخشیدن , نتیجه الگو سازی , مسیر یابی و همخوان سازی می باشد .

▪ چه کسی باید پیشرفت و موفقیت شخص را ارزیابی کند ؟ خود او . ارزیابی عملکرد سنتی یکی از اقدامات اشتباه مدیریت در روزگار ماست .

▪ اگر دیگران را پاسخگو , مسئول و انتخاب کننده به حساب نیاوریم , به آنها توهین کرده ایم و شأن شان را زیر پا گذاشته ایم .

▪ پاسخگوئی متقابل رهبر خدمتگزار و همکاران :

ـ اوضاع از چه قرار است ؟ (تابلو امتیازات و اعلانات)

ـ چه می آموزید ؟

ـ هدف هایتان چیست ؟

ـ چگونه می توانیم به شما کمک کنیم ؟

ـ کار من به عنوان یاری دهنده چگونه است ؟

▪ باورهای رهبری و سبک مدیریت است و نه مالکیت شغل یا عصر اقتصادی که مشخص می کند شخص کارگر با دانش هست یا نیست .

▪ اگر مسئولیت رشد ذهنی خود را به سازمانی که ما را در استخدام خود دارد واگذار کنیم , به شکل فزاینده ای وابسته ناسالم می شویم و ممکن است به لحاظ شغلی از دور خارج شویم .

▪ وقتی بر خلاف ارزش ها و وجدان خود عمل می کنیم , دستگاه ایمنی بدنمان ضعیف می شود . اما وقتی با تمام وجود صحبت می کنیم , دستگاه ایمنی بدنمان تقویت می شود .

▪ صدای وجدان به قدری ظریف است که می توان آنرا خفه کرد , اما در ضمن به قدری واضح است که اشتباه گرفتن آن کار دشواری است . (مادام استال)

▪ هر چه بیشتر از وجدانتان اطاعت کنید ، انتظار وجدانتان از شما بیشتر می شود . (سی . اس . لوئیس)

در کتاب عادت هشتم، استفان کاوی مدل جالبی ارایه کرده است که در عین سادگی بسیاری از پرسش های موجود در مدیریت منابع انسانی را پاسخ می دهد. براین اساس انسان کامل دارای چهار بعد است: جسم، ذهن، دل و روان. انسان کامل برای تکامل این چهار بعد تلاش می کند. کاربرد سازمانی این مدل زیباست:

ـ جسم هر انسانی خواهان حقوق و مزایای منصفانه است.

ـ ذهن هر انسانی در سازمان فریاد می زند: از من بطور خلاق استفاده کن.

ـ دل در پی رفتار مهربان و توجه به عواطف است.

ـ و روان خدمت به نیازهای انسانی به صورت اخلاقی را می طلبد.

اگر هرکدام از این نیازها برآورده نشود وضعیت عدم تعادل پیش می آید و لاجرم آدمی ناگزیر از نشان دادن واکنش است:

ـ سرکشی، از زیر کار در رفتن، بدخواهی، زد و بند، افسردگی، و ...

در عوض، انسان کامل در سازمان، با تمام وجود متعهد به کار است و با هیجانی خلاق منافع خود، سازمان و جامعه را تحقق می بخشد.

http://vista.ir/?view=article&id=359864

vista.ir
Online Classified Service

فرصت دادن برای شروعی دیگر



اشتباه کردن اشکالی ندارد، به شرطی که دائم آن را به خاطر داشته باشی. "کنفوسیوس"

این ایده را پسر هشت ساله‌ام اندرو زمانی‌که به دردسری جدی افتاده بود، به ذهن من راه داد. او دیوار هال را تبدیل به تابلوی نقاشی کرده بود و برای تنبیه در اتاقش حبس شد. وقتی از اتاقش بیرون آمد، جلوی من ایستاد و شست پایش را دایره‌وار روی قالی کشید. فهمیدم می‌خواهد مطمئن شود او را بخشیده‌ایم و هنوز دوستش داریم. بالاخره سرش را بالا آورد و با لحنی بامزه پرسید: "مامان می‌شود از نو شروع کنم؟" و این کلمات ساده در خانه به‌صورت سنت در آمد. شاید در خانه شما هم همین‌طور باشد.

وقتی با مردم هستی، در سر کار یا هر جای دیگر، به هر حال اشتباه رخ می‌دهد. مردم از کوره در می‌روند، حرف‌هائی می‌زنند که آرزو می‌کنند نزده بودند، غضبناک می‌شوند و روزهائی بد در پیش خواهد بود، مگر این‌که تو کلامی در اختیار داشته باشی که به‌وسیله آن تضادها را از بین ببری و بحران را پشت سر بگذاری. نتیجه این می‌شود که مجبور نیستی این بار را به دوش بکشی و به موردی که ماه‌ها و سال‌ها پیش اتفاق افتاده است، پایان می‌دهی. همان‌طور که دیوید ویسکات نویسنده گفته است: "در عصبانیت، آسیب است که جا می‌افتد." نارضایتی‌ها روی هم جمع می‌شود و جای مهر و محبت و عمل خیر تو را می‌گیرد و غم و اندوهی ناگفتنی برجا می‌گذارد.

● به ناسازگاری‌ها خاتمه بده

بنابر انتظارم، فقط یک‌بار از زندگی عبور می‌کنم، اگر قرار است لطفی به همنوعم کنم، بگذار همین الان این‌کار را کنم، نه این‌که آن را نادیده بگیرم یا از آن طفره بروم، چرا که دوباره از این مسیر عبور نمی‌کنم.

"ویلیام پن"

برای حفظ سلامت خود و عزیزانت هم که هست، خود را از شر غصه‌ها خلاص کن، قبل از این‌که تو را در تأسف و ندامت دفن کند. کدورت‌ها را از بین ببر و به مردم فرصت بده از نو شروع کنند.

چند هفته بعد از شیرین‌کاری اندرو، می‌بایست صبح زود از مائی به هونولولو می‌رفتم. بچه‌ها را صدا کردم تا بگویم دارم می‌روم، اما جوابی نشنیدم. به حیاط رفتم و دیدم که با سگ همسایه بازی می‌کنند. بچه‌ها نمی‌توانستند با لباس‌هائی که سرتاسر پوشده از پشم سگ بود، به مدرسه بروند. بنابراین آنان را به‌داخل خانه بردم تا لباسشان را عوض کنم و دائم مضطربانه به ساعتم نگاه می‌کردم.

وقتی ماشین را از گاراژ بیرون می‌آوردم، تا ناله‌کنان گفت: "آخ... کوله‌پشتی‌ام را فراموش کردم." او با عجله رفت تا کیفش را بیاورد. حالا دیگر دیرم شده بود و دیوانه‌وار رانندگی می‌کردم چون دلم نمی‌خواست پرواز را از دست بدهم. بالاخره جلوی مدرسه رسیدم. ترمز گرفتم و در اتومبیل را باز کردم. بچه‌ها پائین پریدند و من هم با چند ثانیه تأخیر به هواپیما رسیدم.

همان شب موقع بازگشت به خانه، هواپیما با توفانی سهمگین روبه‌رو شد. ما در آسمان به شدت بالا و پائین می‌رفتیم و هیچ نمی‌دانستیم جان سالم به‌در می‌بریم یا نه و من در مورد تنها چیزی‌که فکر کردم این بود که آخرین خاطره پسرانم از من، آدمی نگران و عصبی خواهد بود.

طبق معمول در چنین موقعیت‌هائی، دچار بینش و درکی ناگهانی شدم؛ درک ناگهانی از ذات یا مفهوم چیزی، و این‌که با خدا هم‌پیمان شوم.

بنابراین با خدای خود عهد کردم اگر هواپیما صحیح و سالم، به زمین نشست، هرگز این‌طور عجولانه از عزیزانم جدا نشوم و به‌جای این‌که از صحنه جدائی‌ام آش شله‌قلمکار بسازم، خاطره‌ای پر مهر بر جای بگذارم. خدا را شکر که هواپیما صحیح و سالم به زمین نشست و مسئله مرگ باعث شد خداحافظی‌های ما شکل گیرد.

آیا کسی را می‌شناختی که خیلی به هم نزدیک بودید و یک‌دفعه از هم جدا شدید؟ آیا سوگند خورده‌ای هرگز از او عذرخواهی نکنی چون او مقصر بود؟ آیا غرور احمقانه باعث شد دوباره به سراغ او نروی؟ آیا شده با تردید گوشی تلفن را برداری تا به او زنگ بزنی و یک‌دفعه پشیمان شده و گوشی را سرجایش گذاشته‌ای، چون او را بابت رفتار ظالمانه و حرف‌های ناپسندش نبخشیده‌ای؟

- از کینه‌توزی دست بردار

غرور پیشرو و تباهی است و خودخواهی پیشرو سقوط.

صادق باش. هنوز جائی در قلبت هست که فکر کنی ممکن است روزی جبران چیزی را کنی؟ اگر این فرصت را از دست بدهی، چه؟ اگر در این اثنا، برای تو یا آن فرد اتفاقی افتاد، چه؟ زمانی‌که تو دیگر فرصت جبران نداشته باشی.

ساموئل باتلر می‌گوید: "همیشه سعی کن دوستی‌ات را مرمت کنی." فلسفه این است که برای ارتباطاتت ارزش قائل باش و برای مرمت آنچه فرو پاشیده، پیشقدم شو و منتظر فردا نباش. به آینده امید نبند که بیاید و شما را به هم پیوند دهد. آخرین جمله‌ای که هنری دیوید بر زبان آورد، این بود: "بدون پشیمانی و تأسف این دنیا را ترک می‌کنم." آیا تو هم می‌توانی همین را بگوئی؟ اگر برداشتی غلط باعث جدائی شده، گذشته‌ها را ول کن و به‌دنبال چاره باش.

- همان‌طور باش که دلت می‌خواهد باشی

اگر مشکلی هست، متعلق به‌خودت است. اگر خیال می‌کنی ممکن است روزی کسی بابت آن کاری کند، یاد باشد، آن کس خودت هستی.

"فلسفه ذن"

داری فکر می‌کنی: "اما او بود که اول شروع کرد؟" از خودت بپرس دوست داری دوستی یا آبروی خود را حفظ کنی؟ مارتین لوترکینگ گفته است: "قانون قدیمی چشم در برابر چشم باعث می‌شود همه کور شوند." نخوت و غرورت را زیر پا بگذار. بدخلقی‌ات مردم را به دردسر می‌اندازد. غرورت هم همین‌طور.

آن فرانک اعتقاد دارد: "شکل گرفتن خصائل نهائی فرد در اختیار خود اوست." بهتر است سعی کنی به‌جای این‌که کینه‌توز باشی، منطق پیشه کنی و معنوی باشی. بگو: "بهتر است حتی وارد جزئیات نشوی که چه شد و چرا. من صرفاً می‌خواهم خواهر (برادر یا دوست) باشیم. می‌شود از نو شروع کنیم؟"

در یکی از جلسات، شرکت‌کننده‌ای به من گفت که چطور این ایده کمکش کرد تا دو خواهرش که مدت ده سال بود با هم حرف نمی‌زند، آشتی کنند. این ماجرائی آشناست.

پدر و مادر ما وصیت‌نامه‌ای بر جا نگذاشتند. دو خواهر بزرگ‌ترم بنای دعوا را گذاشتند که می‌خواهند خانه پدری‌ام را بفروشند. دلم نمی‌آمد این‌کار را بکنند، چون پدر و مادرم مدت چهل سال در آن‌جا زندگی کردند. بالاخره وکیل گرفتم تا از منافعم حمایت کند. دو سال ناگوار گذشت تا املاک تقسیم شد و ما فقط از طریق وکلا با هم تماس داشتیم."

او ادامه داد: "وقتی تعریف کردی که چطور در هواپیما نشسته بودی و ناامید از این‌که آیا باز هم بچه‌هایت را می‌بینی یا نه، من به‌خودم آمدم و فکر کردم هر سه ما داریم خطر می‌کنیم. شاید همین مسئله در مورد اتومبیل هم پیش بیاید و ما همچنان با هم قهر باشیم. متوجه شدم این مسئله پیش پا افتاده‌تر از آن است که این همه مدت، کش بیاید. همان شب بعد از جلسه تو، به خواهرانم زنگ زدم و یادم آید که فقط می‌گفتم گوشی را

نگذارند. بعد از آنان خواستم که گذشته را فراموش کنند و دوباره به شکل خانواده دور هم جمع شویم. از صدقه سر حرف‌های تو، ما پیوندی را که سال‌ها بود قطع کرده بودیم، دوباره جفت و جور کردیم.“

● هیچ رابطه‌ای را با دریغ و افسوس حفظ نکن

دریغ و افسوس بابت کارهائی که در گذشته انجام داده‌ایم، ممکن است به مرور زمان مرتفع شود، اما دریغ و افسوس بابت کارهائی که نکرده‌ایم، تسکین‌ناپذیر است.

”سیدنی هریس“

تازگی‌ها با یکی از اقوام با دوستان صمیمی‌ات حرف زده‌ای؟ یا شاید به قدری سرتان شلوغ بوده که وقت نکرده‌اید سری به هم بزنید و یا ناهار و شامی با هم بخورید.

وقتی این فصل را می‌نوشتم، پدرم فوت کرد.

یکی دو هفته قبل از این‌که نگارش این فصل را شروع کنم، خانواده ما در کالیفرنیا تجدید دیدار داشت. پس از سال‌ها، تمام بچه‌ها و نوه‌های پدرم دور هم جمع شدند تا کریسمس را جشن بگیرند. تصویری بسیار روشن از پدرم در ذهن دارم. او روی زمین نشسته بود و همه دور و برش بودند. او شاد و خوشحال نقش بابانوئل را بازی می‌کرد و یکی‌یکی هدیه همه را می‌داد. آن چند روز با هم بودن به‌راستی موهبتی الهی بود. ما قایق‌سواری و اسب‌سواری کردیم، با هم قدم زدیم. پدرم از بودن با عزیزانش بسیار لذت برد.

وقتی با هاوائی برگشتیم، با خودم عهد کردم یادداشتی برای پدرم بفرستم و به او بگویم چه اوقات خوشی داشتیم. می‌خواستم به او اطمینان بدهم چقدر سپاسگزارم که آن چند روز را برای ما لذت‌بخش کرد. چندین‌بار این مسئله به فکرم رسید و هر بار کاری پیش آمد که فراموشم شد، و آن نامه تشکرآمیز هرگز نوشته نشد.

و آن وقت بود که تلفنی خبر مرگ پدرم را شنیدم. با یاد او مدتی طولانی تک و تنها در کنار دریا راه رفتم، خاطراتم را با او دوره کردم، تمام کارهائی را که برایم انجام داده بود، گرامی داشتم و به‌طور ذهنی برای او نامه‌ای نوشتم، که چقدر هم برایم پر معنا بود.

در زندگی تو چه کسی سزاوار تقدیر است؟ آیا لازم است رابطه بین تو و کسی ترمیم شود؟ اسکات پک گفته است: ”صلح و آشتی نهایتاً باید از عمق شروع شود و از خود شما.“

مسامحه نکن. فقط پنج دقیقه وقت صرف کن، گوشی را بردار و دوباره با دوستت ارتباط برقرار کنم. یا بنشین و نامه‌ای تشکرآمیز را که دیرکرد هم دارد، بنویس. از این‌کار پشیمان نمی‌شوی. ولی اگر انجامش ندهی، افسوس می‌خوری.

● رهنمود فرصت دادن برای شروعی دوباره

صمیمی‌ترین دوستت دارد اسباب‌کشی می‌کند و از تو می‌خواهد اجازه دهی از وانت تو استفاده کند. تو موافقت می‌کنی و آن را در اختیارش می‌گذاری تا وسایلش را با آن ببرد. او فراموش می‌کند در وانت را قفل کند و آن را می‌دزدند. ماشین بیمه است، اما چند هفته‌ای طول می‌کشد تا گزارش پلیس و بیمه تکمیل شود و خسارت تو را جبران کنند. چطور از عهده این مشکل برمی‌آئی؟

▪ آن‌چه نباید بگوئی:

حسابی از کوره در می‌روی و احساست را بروز می‌دهی.

”باورم نمی‌شود این‌قدر حواس‌پرت باشی. چطور توانستی این‌قدر خنگ باشی که در را قفل نکنی؟“

فکر و ذکرت متوجه اشتباه بخشش‌ناپذیر است ودردسرهای بعدی.

”بهتر است خودت به شرکت بیمه زنگ بزنی چون تو باعث و بانی‌اش بودی. من که نباید تاوان حواس‌پرتی تو را بدهم.“

عذرخواهی او را نمی‌پذیری.

”معذرت به چه درد من می‌خورد؟ فردا چطوری سر کار بروم. ای‌کاش آن را بهت قرض نداده بودم.“

▪ آن‌چه باید بگوئی

مراقبی عصبانی نشوی و نسنجیده حرف نزنی تا بعداً پشیمان نشوی.

”چطوری اتفاق افتاد“؟

متوجه می‌شوی او بابت این موضوع شرمنده است و می‌خواهد حتی‌الامکان جبران کند.

”باید چه کار کرد تا موضوع حل شود؟ من نگران کارهای اداری‌اش هستم و این‌که باید پول بیشتری بابت بیمه بپردازم.“

درک می‌کنی که اگر چه باعث ناراحتی شده، اشتباهی بی‌منظور بوده.

”اگر خودت به‌کارهایش رسیدگی کنی، می‌توانیم قضیه را فراموش کنیم. دوستی ما مهم‌تر از یک ماشین است.“

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=249257

vista.ir
Online Classified Service

فرمول شاد بودن



شادی احساسی درونی است که بیشتر از طریق علایم و نشانه‌های غیرکلامی، حالت چهره، وضع بدن و حرکات چشم و لب نمایان می‌شود. قوانین متعدد فرهنگی شیوه ابراز شادی را در هر موقعیت به فرد القا می‌کنند.

مردم عادی در پایین‌ترین سطح، پیرو این نظریه هستند که لذت، شادی‌آفرین است. در سطحی بالاتر، افراد طبقه متوسط، شادی را با موفقیت و کامیابی یکسان می‌دانند و عالی‌ترین نوع شادی از نظر ارسطو نوعی شادی است که بر اثر زندگی اندیشمندانه ایجاد می‌شود. لحن بهترین نشانه حالات احساسی فرد است که نشان می‌دهد، او شاد است یا تظاهر به شادی می‌کند. برای این که بفهمیم احساس دیگران چیست، باید بدانیم آیا همه شواهد موجود در پیام‌هایی که می‌فرستد، هماهنگ‌اند؟

اگر چهره شاد باشد اما سخنان مایوس کننده، نشانه تظاهر و عدم صداقت است. سخنان خوشایند کسی که از چهره‌اش شادی پیدا نیست نیز نشانه طعنه و نیش خند است. حس شادی، ترکیبی از عواطف مثبت، از جمله خوشحالی، هیجان و برانگیختگی حسی در مواقعی است که عواطف منفی مانند احساس ملال، بی‌علاقگی و افسردگی در پایین‌ترین حد خود باشند. به بیان دیگر، شادی، بالا بودن میزان عواطف مثبت همراه با پایین بودن عواطف منفی است.

مایکل آیزنك معتقد است: <افراد برون‌گرا، مردم‌آمیز و جمع‌گرا به دلیل ویژگی‌های رفتاری خاص‌شان چون ارتباط با دوستان، مشارکت و تماس‌های اجتماعی متعدد، دارای بیشترین عواطف مثبت هستند و عدم تمایل شخصیت‌های درون‌گرا به داشتن تماس اجتماعی، مانع دستیابی به عواطف مثبت شدید است.>

معمولا عواطف منفی به ویژه افسردگی با عدم تحرك همراه است. یکی از مهم‌ترین راه‌های شاد زیستن، فعال بودن است. برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خوشایند مثل ورزش، گردش، شرکت در جمع‌های دوستانه، پرداختن به امور اخلاقی و معنوی می‌تواند بر فعالیت شما بیفزاید. فعالیت‌های خوشایند از جمله موثرترین شیوه‌های کاهش عواطف منفی و افزایش شادی است.

همچنین اهداف و موفقیت‌ها، میزان شادی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. به عبارت دیگر، حرکت در راستای اهداف، رضایت فرد را به همراه دارد. البته کسی که هدف دشواری را برگزیده، پس از این که متوجه شود این اهداف دست نایافتنی است، دچار افسردگی می‌شود. در تحقیقات ثابت شده است که اهداف کوتاه مدت در مقایسه با اهداف بلند مدت با شادی بیشتری همراهند. یك سری قانون های طلایی در این زمینه وجود دارد که می‌توانند زندگی شما را شادتر کنند:

▪ در همه حال به خدا توکل کنید و از او کمك بخواهید و با او درددل کنید.

▪ مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهید.

▪ فعال باشید و فعالیت‌های روزمره لذت‌بخش را در برنامه خود بگنجانید.

▪ به زمان حال توجه کنید .غصه گذشته را خوردن و نگران آینده بودن مشکلی را حل نمی‌کند.

▪ خودتان باشید .نقش بازی کردن، عواطف منفی شما را زیاد می‌کند.

▪ افکار غیرمنطقی و خطاهای شناختی خود را شناسایی کنید و به مقابله با آنها برخیزید.

▪ به افکار مثبت و خوش‌بینانه بیشتر توجه کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=245958

vista.ir
Online Classified Service

فرمول لذت بردن از تعطیلات



وقتی به تعطیلات نزدیک می‌شویم، اکثر مردم مخصوصا افرادی که کار دولتی دارند و برای چند روزی آزادند، بار و بندیل جمع می‌کنند تا به سفر بروند و چندان فرقی نمی‌کند که این سفر کوتاه باشد یا بلند. برخی به خانه اقوام در شهرهای دیگر می‌روند. برخی که هوای دریا کرده‌اند عازم شمال و جنوب می‌شوند و گروهی دیگر به دشت و دمن می‌زنند تا حداقل برای یک روز هم که شده از مشغله‌های فکری این دنیای ماشینی خلاص شوند. درصد کمی از مردم هم برخلاف دیگران ترجیح می‌دهند روز یا روزهای تعطیلشان را در خانه بمانند، بخوابند، تلویزیون تماشا کنند یا به کارهای عقب افتاده‌شان برسند. به هر حال تعطیلات هم مانند هر کار دیگری برنامه‌ریزی می‌خواهد...

گر برنامه‌ریزی درستی برای گذران تعطیلات داشته باشید، با پایان یافتن آن، آه نمی‌کشید و از اینکه روزهای خوبتان بیهوده تلف شده حسرت نمی‌خورید اما برنامه‌ریزی اگر چه اصل مهمی است ولی پیش از آن باید قوانینی را بدانید که رعایت نکردن آنها حتی با وجود برنامه‌ریزی می‌تواند تعطیلات شما را خراب کند؛ و اما قوانین:

● اگر با دوستان رفتید گردش

اگر از آن تیپ آدمها هستید که بودن با گروه را می‌پسندید و دوست دارید تعطیلات را با دوستان‌تان سپری کنید، این موارد را فراموش نکنید:

▪ پیش از هر اقدامی، دسته جمعی تصمیم‌گیری کنید. گاهی برخی تصمیمات به مذاق برخی دوستان خوش نمی‌آید و همین موضوع سبب بروز دلخوری می‌شود.

▪ ساعات خود را بیشتر با دوستانی بگذرانید که آنها را می‌شناسید و پیش از این نیز با آنها به گردش رفته‌اید.

▪ در مواردی که گروهی به گردش می‌روید حریم افراد را رعایت کنید و فراموش نکنید که دوستان دوستان شما، دوستان خود شما نیستند.

▪ اگر ویلایی اجاره می‌کنید، حواستان باید به کل گروه باشد. همه کارها مثل ظرف شستن یا خرید کردن را به دیگران محول نکنید و تنها کارتان تعارف کردن نباشد.

▪ با دوستان بودن به این معنی نیست که تمام کارها را دسته‌جمعی انجام دهید. به ریتم زندگی هر کس احترام بگذارید. شاید شما دوست دارید ۷ صبح بلند شوید و به موزه یا استخر یا کنار دریا بروید اما دیگری ترجیح می‌دهد ۹ صبح بلند شود و برود گردش. تا حدی با گروه هماهنگ شوید اما در عین حال، کارهایی را که دوست دارید، انجام دهید.

▪ اگر دوستانتان مجرد هستند، شما هم تنها با آنها همراه شوید و سعی نکنید برادر یا خواهر کوچک‌ترتان را همراه ببرد. برعکس این موضوع هم صادق است. اگر شما مجردید و دوستانتان متاهل، بهتر است همراه این گروه نشوید.

▪ و البته قانون اصلی، همان احترام گذاشتن به دیگران است.

● اگر قصد سفر دارید

اگر قصد ندارید روزهای تعطیل‌تان را در خانه و جلوی تلویزیون بگذرانید، پس باید پول خرج کنید. گشت و گذار یا مسافرت رفتن هزینه دارد اما شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی و دوراندیشی مناسب، هزینه‌ها را به حداقل برسانید:

▪ همیشه به یاد داشته باشید که در حین خوش‌گذرانی، در خرج کردن پول نباید افراط یا تفریط کرد چون در هر دو صورت پس از اتمام تعطیلات حسرت خواهید خورد.

▪ بهتر است مناطقی را انتخاب کنید که افراد کمتری به سمت آن می‌روند. گشت و گذار در مناطقی توریستی در فصل جذب توریست گران تمام می‌شود. به مناطق خوش آب و هوایی سفر کنید که مسافر کمتری دارد یا اگر سفر به مناطق توریستی برایتان بسیار جذاب است برای کاهش هزینه‌ها، پرواز و هتل ارزان قیمت‌تری را انتخاب کنید و هزینه مربوط به آنها را صرف تفریح خود کنید.

▪ به دنبال کارها و سرگرمی‌هایی باشید که به طور روزمره آنها را انجام نمی‌دهید.

▪ اگر می‌خواهید غذا بخورید، غذای محلی را انتخاب کنید. صرف هزینه‌ای بالاتر برای غذایی که در شهر خودتان می‌توانید آنها را با صرف هزینه پایین‌تر تهیه کنید، کار عاقلانه‌ای نیست.

▪ هزینه‌ای را به عکس و فیلم اختصاص دهید. مطمئن باشید پس از بازگشت از صرف چنین هزینه‌ای افسوس نمی‌خورید.

▪ خرید کردن در سفر لذت دیگری دارد. چمدان‌تان را تا حد ممکن هنگام رفتن سبک کنید تا موقع بازگشت خیلی سنگین نشود.

▪ پیش از آغاز تعطیلات وقتی برای اوقات بیکاری خود برنامه‌ریزی می‌کنید. اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید. اگر قصد دارید در شهر خود بمانید، باز هم می‌توانید شهرگردی کنید. چگونه؟ کافی است در مورد مناطق دیدنی شهر که تا به حال به آنجا نرفته‌اید، اطلاعاتی کسب کنید و در روزهای تعطیل سری به آنها بزنید.

▪ اگر قصد مسافرت به شهر یا کشور دیگری را دارید، از یک ماه قبل تصمیم خود را بگیرید و در رابطه با آداب و رسوم، مکان‌های دیدنی، آب و هوا و جاذبه‌های شهر یا کشور موردنظر و بهترین راه رفتن به آنجا اطلاعاتی به دست آورید.

▪ یک دفترچه با خود بردارید و کارهایی را که دوست دارید انجام دهید روی آن یادداشت کنید؛ مثلا اسم اماکن دیدنی و آدرس آنها را بنویسید. اگر قیمت کالاهایی در آن شهر یا کشور مناسب‌تر است، نام آنها را یادداشت کنید تا از قلم نیفتند.

▪ نام وسایلی را که می‌دانید مورد نیازتان است در دفتری یادداشت کنید تا همراه خود بردارید. پیش از حرکت نیز تمامی وسایل را یک بار چک کنید.

● وقت تلف نکنید

گاهی کارهایی که می‌توان در یک یا چند روز تعطیل انجام داد بسیار زیاد است. اکثر افراد معتقدند که می‌توانند به همه آنها برسند اما در آخر تعطیلات، خسته و افسرده می‌شوند چون زمانشان گذشته و آنها نتوانسته‌اند به خوبی از تعطیلات برخوردار شوند. برحسب تعداد روزهای تعطیلتان برنامه‌ریزی کنید و کارهای مهمتر را در راس قرار دهید. اگر هزینه‌ای صرف کرده‌اید و به مناطق توریستی رفته‌اید وقت‌تان را با خوابیدن، تماشای تلویزیون یا به رستوران رفتن هدر ندهید. وقت تنگ است. به گردش بروید و زیبایی‌های منطقه را ببینید. اگر هم در خانه مانده‌اید به کارهای عقب‌مانده‌تان برسید. تا چشم به هم بزنید تعطیلات هم تمام می‌شود و شما می‌مانید یک خروار کار نکرده.

بیشتر بخوانید

درباره این موضوع می‌توانید مطالب بیشتری در همین شماره در صفحه ۹ (وسواسی‌ها و افسرده‌ها را به زور نبرید مسافرت) و صفحات ۳۴ و ۳۵

(به شرط سلامت سفر کنید) و صفحه ۴۳ (پیشنهادهایی برای ایام تعطیلات) بخوانید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=365247

vista.ir
Online Classified Service

فرهنگ موفقیت



● نیروی کلمات دگرگون کننده و تمثیلهای جهانی

آیا تاکنون عمیقا تحت تاثیر سخنان کسی قرار گرفته اید ؟آیا هنوز کلمات جان، اف کندی ،وینسون چرچیل، یا مارتین لوترکینگ را به خاطر می آورید؟این اشخاص با کلام نافذ خود نه فقط من و شما، بلکه ملتی را تحت تاثیر قرار دادند، و حتی بعد از مرگشان هم هنوز سخنانشان دیگران را تکان می دهد. اما آیا هرگز به این فکر افتاده اید که کلماتی که بطور عادتی از آنها استفاده می کنید دارای چه قدرت جادویی برای ایجاد روحیه مثبت و یا ایجاد غم و افسردگی هستند؟ آیا کلماتی که بکار می برید، سازنده اند یا نابود کننده؟ آیا در شما امید ایجادمی کنند یا نومیدی؟ برای اینکه تاثیر شگفت انگیز کلمات را در تغییر روحیه دریابید این بار که خواستید به بیان احساسات خود بپردازند، آگاهانه در انتخاب کلمات، دقت کنید.

کلمات چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را بر قرار سازند مرابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکمتر کنند برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز بسته به معنایی است که به آن چیز می دهیم کلماتی که آگاهانه یا نا آگاهانه برای بیان یک وضعیت انتخاب می کنیم بلافاصله معنای آن را در نظرمان دگرگون می کنند و در نتیجه احساسمان را تغییر می دهند اگر ضمن تعریف واقعه ای آن را(فاجعه)بنامید ویا آن را (کمی مایوس کننده) بخوانید احساستان در برابر آن فرق نمی کند؟ اگر مساله ای را (مشکل بزرگ)و یا (اشکال جزئی) قلمداد کنید، آیا شدت احساستان نسبت به آن یکسان است؟ اگر موضوعی را که به آن ایمان دارید با من در میان گذارید و من بگویم اشتباه است چه؟ اگر بگویم افکارتان بکلی غلط است چه ؟ بدتر از آن اگر بگویم(دروغ می گوئید) چه ؟ آیا این طرز سخن گفتن روابط ما را تیره نمی کند؟

سالها پیش ، کشفی کردم که برای همیشه بر زندگی من اثر گذاشت . در یک جلسه اداری، با دو نفر از همکاران نشسته بودیم که خبر بدی به ما رسید. شدت احساسات هر یک از ما نسبت به آن خبر متفاوت بود. مهمتر آنکه هر یک از ما، احساسش را با کلمه متفاوتی بیان می کرد. من می گفتم (خشمگینم) دومی می گفت(آزرده ام) و سومی اظهار می کرد (ناراحتم). یادم است که کلمه (ناراحت) برای بیان چنان وضعیتی ، در نظر من بسیار احمقانه جلوه می کرد ! من ناراحت نبودم و جالب اینکه نه چنین احساسی داشتم و نه برای بیان آن از چنان کلمه ای استفاده می کردم. با خود فکر کردم اگر نوع کلماتی را که بکار می بریم تغییردهیم، آیا در الگوی عاطفی ما نیز تغییر ایجاد می شود؟

پس از آن جلسه، با خودم عهد کردم که به مدت ده روز، هر گاه از جا درفتم، بجای کلمات خشم و عصبانیت)از کلمات(آزردگی و ناراحتی) استفاده کنم. نتیجه برایم تعجب آور بود . فقط با تغییر کلمه ای که عادتاً بکار می بردم شدت احساس منفی من کاهش یافت . گفتن این جمله که (این

موضوع مرا می رنجاند)به کلی الگوی قبلی مرا در هم ریخت. بزودی از کلمات دیگری هم استفاده کردم، مثلاً(دارید خلق مرا تنگ می کنید). در نظر بگیرید که از دست کسی عصبانی هستید و در حالی که قیافه بی تفاوتی گرفته اید به اواین جمله را می گوئید.

یکی از کلماتی را که به طور معمول برای بیان احساسات منفی خود بکار می برید انتخاب کنید، آنگاه کلمه دیگری را بجای آن بگذارید که الگوی قبلی را در هم بریزد و یا دست کم شدت احساس را کم کند. هنگامی که برای بیان حالتی از کلمات تازه و غیر معمول استفاده می کنید بر چسب تازه ای به آن حالت می زنید. مثل آنکه دکمه حیاتی دیگری را فشار داده باشید. نه فقط از نظر عقلانی، بلکه از نظر عاطفی و احساسی دگرگون می شوید. کلمات، دستگاههایی را در بدن ما به کار می اندازند. اگر در این مورد شک دارید، در نظر بگیرید که کسی به شما ناسزایی بگوید. در اینصورت نه فقط از نظر فکری، بلکه به احتمال زیاد از نظر جسمی نیز تغییراتی درفیزیولوژی بدن شما ایجاد می شود. من کلماتی را که بلافاصله موجب تغییر عواطف و یا کاهش و افزایش شدت احساسات می شوند، (کلمات دگرگون کننده) می نامم. لغاتی را که عادتاً بکار می برید و دائماً از آنها برای بیان عواطف و احساسات خود استفاده می کنید، تغییر دهید تا بلافاصله نحوه تفکر، احساس، و زندگیتان عوض شود. این یکی از ساده ترین و در عین حال نیرومند ترین ابزارهایی است که زندگی هر کسی رادر یک لحظه دگرگون می کند.

بیشتر ما کلماتی را طبق معمول برای بیان تجارب زندگی خود بکار می بریم، نا آگاهانه انتخاب می کنیم. غالباً برای تشریح عواطف خود از کلماتی استفاده می کنیم، بدون آنکه فکر کنیم این کلمات ممکن است چه اثری بر ما یا دیگران داشته باشند. این کلمات بخشی از مجموعه لغات عادتی ما هستند و عملاً احساسی را نسبت به زندگی خود داریم شکل می دهند. به عنوان مثال بسیاری از مردم از کلماتی نظیر (خفت) یا (افسردگی) برای بیان تقریباً هر نوع تجربه نا خوشایند استفاده می کنند. اگر چیزی بگوئید که خوششان نیاید (خفیف یا افسرده) می شوند . اگر نظرشان را بپرسید، باز هم خفیف و افسرده می شوند . هر چیزی آنها را خفیف و افسرده می کند، زیرا از بر چسب این کلمات تقریباً برای هر تجربه ای استفاده می کنند . سعی کنید لغاتی را که برای بیان عواطف خود بکار می برید گسترده تر کنید تا اینکه کلماتتان آن حالات عاطفی و احساسی را که انتظار دارید، در دیگران بوجود آورد. اهمیت زبان در درک زندگی چه اندازه است؟ این موضوع، مطلقاً اساسی است. کلماتی را که به تجارب خود نسبت می دهیم،به سادگی بصورت تجارب ما در می آیند.مارک تواین زمانی گفته بود (کلمه مناسب عامل بسیار نیرومندی است. هرگاه کلمه مناسبی را بکار می بریم هم جسم و هم درروح اثر می گذارد و آدم را مثل برق از جا می پراند.)

- چه کلماتی تاثیر نیرومندتری بر شما دارند؟ کلمات نوازشگر؟ تحسین آمیز؟ اعجاب آور؟ اغراق آمیز؟

بیشتر مردم بیش از چند هزار کلمه بلد نیستند. اگر در نظر بگیرید زبان انگلیسی که ازنظرتعداد لغت غنی ترین زبانهای دنیاست بین ۵۰۰ تا ۷۵۰ هزار لغت دارد، متوجه می شوید که ما بطور معمول بیش از دو درصد کلمات زبان خود را بکار نمی بریم! بدتر آنکه خیلیها برای بیان عواطف همیشگی خود از ده،پانزده و حداکثر بیست کلمه بیشتر استفاده نمی کنند که از آن میان نیمی از آنها نیز منفی هستند.

آیا برای بیان احساس خود(چه برای خود و چه برای دیگران) بطور معمول از چند لغت استفاده می کنید؟ چند کلمه را هم اکنون می توانید بروی کاغذ بیاورید؟ آیا اگر بخواهید در برابرجمعی از مردم سخن بگویید عصبی می شوید؟آیا دل پیچه می گیرید ؟ تنفستان تند می شود؟ ضربان قلبتان بالا می رود ؟دستتان می لرزد؟این احساسات سالها زندگی کارلی سیمون را مختل کرد.اما کسان دیگری یاد گرفته اندکه چگونه از این احساسات به سود خود استفاده کنند.مثلاً بروس اسپرینگستین این احساسات جسمی را هیجان می نامد و آنها را برای ایجاد حالت آمادگی ،طبیعی و مثبت می شمارد این احساسات به او یاد آور می شود که هم اکنون باید برنامه بسیار جالبی را برای هزاران نفر اجرا کند . از نظر او بالا رفتن ضربان قلب دشمن انسان نیست، بلکه حامی اوست. این بار که در مرکز توجه جمعی قرار گرفتید و میزان آدرنالین خونتان بالا رفت نام آن را هیجان بگذارید نه ترس. وقتی بر چسب خاصی به چیزی زدیم نسبت به آن احساس خاصی هم پیدا می کنیم. این موضوع خصوصاً در مورد بیماریها صادق است. تحقیقات نشان داده است که کلمات سرطان و سکته قلبی غالباً بیماران را وحشتزده می کند و آنها چنان بیچاره و افسرده می شوند که عملاً سیستم دفاعی بدنشان دچار اختلال می گردد. برعکس معلوم شده است که اگر بیماران، افسردگی ناشی از بعضی برچسبها را از خود دور کنند و بدانند که جسم آنان برای بهبود به چه کارهایی نیاز دارد سیستم دفاعی آنان غالباً فعال می شود.

دکتر نورمان کازینز هنگام بحث درباره (کلمات دگرگون کننده) گفته است(کلمات می توانند موجب بیماری یا مرگ شوند. لذا پزشکان عاقل در گفتگوی با بیماران باید بسیار دقیق باشند.)

- برای بیان سلامت جسمانی خود کلماتی را با دقت انتخاب کنید.

کسانی که از کلمات ضعیف استفاده می کنند، زندگی عاطفیشان هم ضعیف است. و کسانی که ذخیره لغاتشان غنی است جعبه رنگی در اختار

دارند که تجاربشان را نه فقط برای دیگران، بلکه برای خودشان هم رنگینتر جلوه می دهد.

امروز چگونه می توانید رنگهایی به (جعبه رنگ عاطفی) خود بیفزایید؟ چه کلمات مثبت و روحیه سازی می توانید به کلمات عادتی اضافه کنید . اگر مرتباً از این کلمات استفاده کنید زندگی شما تا چه حد شیرینتر می شود.

آیا کسانی را می شناسید که بیش از حد خوشبخت بوده زندگی پرشوری داشته باشند؟این اشخاص برای تجارب زندگی خود غالباً از چه کلماتی استفاده می کنند که بتوانید آنها را سر مشق قرار دهید و در نتیجه بعضی از الگوهای عاطفی مثبت آنان را تجربه کنید.

آیا زمان آن فرا نرسیده است که از کلمات دگرگون کننده بجای کلمات تضعیف کننده عادتی خود استفاده کنید و روحیه بهتری پیدا نمایید ؟ تمرین زیر را انجام دهید:

۱) سه کلمه را که در هنگام ناراحتی معمولاً از آنها استفاده می کنید بنویسید.

۲) خود را در حالتی شاد و سر حال قرار دهید. در ذهن خود کلمات تازه ای را پیدا کنید که الگوی قبلی را درهم بریزد و یا لااقل شدت احساس را کم کند . مانعی ندارد که از کلمات احمقانه، غیر عادی، یا نامناسب که روحیه منفی را بر طرف و شادی و خنده را جایگزین آن می کند استفاده کنید. یکی از دلایلی که من بجای (خشم) از کلمات (ناراحتی) یا (خلق تنگ) استفاده می کنم، این است که این کلمات به نظرم مسخره می آیند. هر وقت اصطلاح (خلق تنگ) را بکار می برم، نمی توانم از خنده خودداری کنم. شدت احساسات منفی را می توان با افزودن کلماتی به کلمات اصلی کاهش داد. علاوه بر جایگزین کردن کلمه (خشم) با (رنجش) یا (ناراحتی) می توانیم از این عبارات نیز استفاده کنیم:(دارد کمی خلقم تنگ می شود.) یا (مختصری احساس رنجش می کنم.) یا (گویا اوضاع اندکی نامناسب است.) با فرزندان خود به چه زبانی سخن می گویید؟ غالباً متوجه نیستیم که کلمات ما چه اثری بر آنان می گذارد. بجای اینکه به آنها بگوییم(دست و پا چلفتی!)یا (چرا ساکت نمی شوی؟)که این کلمات باعث می شود که کودک، خود را بی ارزش بپندارد، سعی کنید برای تغییر حالت او از لحن نیمه جدی استفاده کنید . مثلاً می توانید بگویید(اگر به این کار ادامه دهی، کم کم ناراحت می شوم.) و در موقع گفتن این جمله لبخند بزنید. چیزی بگویید که نه فقط توجه کودک ، بلکه توجه خودتان را به طرز سخن گفتن و یا رفتار مناسبتر جلب کند. سپس به دنبال آن پیشنهادی از این قبیل بدهید(عزیزم اگر این کار را اینطور انجام دهی فکر می کنم بهتر به نتیجه برسی.)

برای اینکه کلمات دگرگون کنندهرا در گفتگو های خود بکار ببرید، می توانید از اهرمهای روانی زیر استفاده کنید.

۱) با سه نفر از دوستان خود قرار بگذارید که بجای بعضی از کلمات و عبارات عادتی از کلمات و عبارات تازه ای استفاده کنید.

۲) رفتار خود را به مدت ۱۰ روز زیر نظر بگیرید . هر گاه متوجه شدید که از کلمات قدیمی استفاده کمی کنید . بلافاصله با کلمات تازه الگوی خودرا در هم بریزید .واگر متوجه شدید که بطور غیر ارادی از کلمات تازه استفاده کرده اید، بلافاصله به خود پاداش دهید.

۳) برای اصلاح رفتارتان از دوستانتان کمک بگیرید تا هر وقت متوجه شدند از کلمات قدیمی استفاده می کنید به شما تذکر دهند.(مثلاً عصبانی شده ای یا کمی آزرده) (مایوس شده ای یا مانوس)

آیا همیشه باید شدت عواطف منفی خود را کم کنیم؟ البته خیر؛ همه عواطف بشری در جای خود لازمند . مثلاً گاهی ممکن است کسی برای ایجاد تغییر، نیازی داشته باشد که احساس خشم کند. اما سخن ما این است که برای انجام هر عملی فوراً از عواطف منفی و احساسات شدید بصورت غیر لازم و نا مناسب استفاده نکنیم. هدف این است که آگاهانه شرایطی را فراهم آوریم که کمتر احساس رنج و بیشتر احساس لذت نماییم.

استفاده از کلمات دگرگون کننده نه تنها به رفع الگوهای رنج کمک می کند، بلکه می تواند میزان لذت را نیز افزایش دهد. با این تمرین برشدت عواطف مثبت خود بیفزاید.

۱) سه کلمه یا عبارت را که معمولاً برای بیان احساسات مثبت خود بکار می برید روی کاغذ بنویسید . آیا این کلمات بقدر کافی نشاط آور هستند؟

۲) سه کلمه یاعبارت تازه را که کاملاً شادیبخش باشند انتخاب کنید.

۳) از دوستان خود کمک بگیرید تا همیشه بجای کلمات قبلی از کلمات تازه و قویتر استفاده کنید.(مثلاً (مایل هستی یا بسیار علاقمند؟)(راضی هستی یا مشتاق))اگر در ده روز آینده از اهرم روانی استفاده کنید، کم کم عادت می کنید که این کلمات را به شکل مؤثر بکار برید.

نه فقط کلمات، تاثیری نیرومند بر عواطف ما دارند بلکه مجموعه های خاصی از لغات(که آنها را به عنوان تمثیل بکار می بریم.) تاثیری خارق العاده و دگرگون کننده دارند. مثلاً ممکن است بگویید(از دست فلانی عصبانی هستم.) یا بگویید (فلانی از پشت به من خنجر زد.) کدامیک از این دو

بیان قویتر است؟ مسلم است که احساس خنجری که از پشت بزنند، اثری عمیق دارد. هنگام استفاده از تمثیل عین واقعه را شرح نمی دهیم، بلکه آن را به چیز دیگر تشبیه می کنیم. معمولاً تمثیلهای ما بسیار قویتر از واقعیت هستند. فلانی واقعاً چه کرده است؟ مثلاً ممکن است پیمان شکنی کرده باشد، اما پیمان شکنی با اینکه از پشت به کسی خنجر بزنند تفاوت بسیار دارد.

- شما برای تجارب دردناک یا ناراحت کننده از چه تمثیلهایی استفاده می کنید؟

یادگیری یعنی اینکه بین چیزی که قبلاً درک کرده اید وچیزی که تازه است رابطه ایجاد کنید. برای این کار می توان از تمثیل استفاده کرد.

شما هر نوع عقیده ای که داشته باشید ممکن است قبول کنید که حضرت مسیح معلمی بزرگ بوده است. شیوه تعلیم او چه بوده است؟ استفاده از تمثیل. هنگامی که او به نزد ماهیگیری رفت به او نگفت(من می خواهم که تو مردم رابه دین مسیح دعوت کنی.) بلکه گفت(از تو می خواهم که صیاد انسانها باشی.) با استفاده از تمثیل صید (چیزی که قبلاً معنی آن را می فهمید)و ارتباط آن به مفهوم تازه (دعوت به دیانت مسیح) بلافاصله نحوه کار رابه آموخت . تمثیل می تواند بلافاصله تاریکی وسوء تفاهم را بر طرف کند و مطلب را روشن و واضح سازد. این بار که با شنیدن مطلبی گیج شدید، بپرسید (مثل چی؟ آیا ممکن است مثالی بزنی؟) ما برای بیان جنبه های گوناگون زندگی دائماً از تمثیل استفاده می کنیم، هر چند که ممکن است متوجه این موضوع نباشیم. تمثیل، چهار چوب زندگی ما را تشکیل می دهد. مثلاً اگر از شما بپرسم(زندگی چیست؟آن را به چه تشبیه می کنید؟)ممکن است کسی بگوید زندگی نبرد است و کس دیگر آن را بازی یا آزمون بنامد. این تمثیلها را تمثیلهای کلی می نامیم زیرا که بطور همزمان بر جنبه های گوناگون زندگی اثر می گذارند. اگر با این دیدگاه که (زندگی نبرد است) به زندگی نگاه کنید آن راچگونه خواهید دید؟ زندگی دشوار است؛ ممکن است شکست بخوریم یا کشته شویم؛فردی که در خیابان به او بر می خوریم ممکن است دشمنمان باشد. اگر زندگی را بازی بدانیم چه؟ می تواند مایه تفریح باشد. اگر آن را موسیقی بدانیم چه؟ می تواند ضرباهنگی در آن باشد.

استفاده از کدام تمثیل صحیح است؟احتمالاً همه تمثیلها در جای خود مفیدند. گاهی لازم است که زندگی را بازی بدانیم تا در نظرمان شادیبخش جلوه کند. گاهی لازم است که زندگی را سفری مقدس بشماریم تا اینکه قدر نعمتهایی که داریم مثلاً دوستان، خویشان و یا فرصتهای زندگی را بدانیم. گاهی خوب است که زندگی را بصورت آزمونی در نظر آوریم و از این تمثیل خصوصاً درهنگامی که با مصیبتی مواجه می شویم و هیچ معنای مثبتی در آن پیدا نمی کنیم استفاده کنیم. هر یک از این تمثیلها را که انتخاب کنید بی اختیار نحوه تفکر ، احساس و واکنشتان نسبت به وقایع، تفاوت می کند. برای تعریف زندگی از چه تمثیلهای مثبت دیگری می توانید استفاده کنید که بیانگر معنای واقعی آن باشند؟ آنها را روی کاغذ بنویسید.

مقابله با مشکلات زندگی از نظر شما ممکن است (بالا رفتن از نردبان موفقیت) باشد یا اینکه(تلاش کنید تا سر خود را بیرون از آب نگه دارید.) مسلماً اگر اصطلاح (پرواز کردن) بجای(سینه خیز) رفتن استفاده کنید تصوردیگری از زمان خواهید داشت.

برای بیان کارهای روزمره خود از چه تمثیلهایی استفاده می کنید؟ این تمثیلها چه احساسی را در شما بوجود می آورد؟ چه تمثیلهای تازه ای را می توانید بکار بگیرید تا زندگی شیرینتر شود؟ تمثیل می تواند در انسان ایجاد امید کند. موقعی که اوضاع بر وفق مراد نیست، اغلب اشخاص فکر می کنند (همیشه به همین منوال خواهد بود.) اما شاید بتوانید از تمثیل بهتری هم استفاده کنید. مثلاً (زندگی هم دارای فصلهایی است و من اکنون در فصل زمستانم.) در ضمن یادمان باشد که در زمستان بعضیها یخ می زنند و بعضی دیگر اسکی بازی می کنند ! بعلاوه در پس هر زمستانی بهاری است! همچنان که در پی هر روزی شبی است . خورشید طلوع می کند و می توان دانه های تازه ای کاشت. آنگاه تابستان و سپس پائیز و فصل برداشت فرامی رسد. گاهی کارها دقیقاً طبق برنامه پیش نمی رود، اما اگر یقین کنید که فصلها جای خود را به یکدیگر می دهند متوجه می شوید که در دراز مدت نوبت برداشتن محصول هم خواهد رسید. اگر احساس می کنید که چیزی (شما را عقب نگه می دارد.) یا(دیواری) راه پیشرفتتان را سد کرده است، ببینید از چه تمثیلهایی استفاده می کنید. این تمثیلها باعث می شود که نتوانید از منابع و امکانات خود برای حل مشکلات بهره مند شوید. مبارزه کردن با دیوار و یا شیئی نامرئی که شما را عقب نگه می دارد دشوار است.

از آنجا که خود شما این تمثیل را انتخاب کرده اید خودتان هم می توانید به آسانی آن را عوض کنید. اگر حس می کنید که (مشت به دیوار می کوبید) چرا بجای مشت زدن دیوار را با مته سوراخ نمی کنید؟ یا از آن بالا نمی روید؟یا از زیر آن نقب نمی زنید ؟ یا در را باز نمی کنید تا از آن عبور کنید ؟و یا آن را بصورت پلکانی سنگی در نظر نمی آورید؟تغییر تمثیلها شیوه مقابله شما را با هر مشکلی تغییر می دهد. برای اینکه نیروی پشتکار را به خود یادآور شوید به تمثیل سنگتراش توجه کنید . چگونه وی سنگ به آن برزگی را می شکند و به آن شکل می دهد. او هر سنگ سختی را با تیشه می تراشد . ضربه اول حتی خراشی جزئی هم بر سنگ وارد نمی کند، اما او پشت سر هم صدها و یا هزاران ضربه می زند. حتی در

مواقعی که حرکات او بیهوده به نظر می رسند دست از تلاش بر نمی دارد، زیرا می داند که اگر کسی فوراً به نتیجه نرسد معنی اش این نیست که پیشرفت نمی کند.پس او از زدن ضربه دست نمی کشد. زمانی فرا می رسد که سنگ دو نیم می شود . آیا فقط ضربه آخر مؤثر بوده است؟ البته خیر. تلاش مستمر او نتیجه داده است. آیا می توانید از این تمثیل در زندگی خود استفاده کنید و بر تلاش و پشتکار خود بیفزایید.

تغییر هریک از تمثیلهای کلی می تواند بلافاصله نظر کلی شما رانسبت به زندگی عوض کند. در یکی از سمینارهای من خانمی حضور داشت که مرتباً از هرچیزی ایراد می گرفت. مثلاً:هوای اتاق خیلی گرم بود، بعد خیلی سرد می شد، قد نفر جلویی خیلی بلند بود و امثال اینها. بسیاری از شرکت کنندگان او را (مایه دردسر) می دانستند. اما من که می دانستم هر رفتاری نتیجه اعتقادی است، سعی کردم آن عقیده یا تمثیل را که همه را ناراحت کرده بود پیدا کنم. بالاخره آن را کشف کردم(ترکهای کوچک کشتی را غرق می کنند.) اگر شما هم معتقد بودید هر اشکال کوچکی ممکن است کشتی تان را غرق کند آیا غیر از این عمل می کردید؟ تمثیل کلی تازه ای را به او یاد دادم و رفتار او عوض و کلاس آرام شد. آیا شما هم به تمثیلی عقیده دارید که باعث غرق کشتی تان شود؟ غالباً تمثیلی که در یک زمینه (مثلاً شغل) از آن استفاده می کنیم برای زمینه دیگر (مثلاً روابط)مناسب نیست. مردی را می شناختم که از نظر عاطفی بقدری سرد و منزوی بود که خانواده اش هیچ نوع ارتباطی را با اواحساس نمی کردند. او هرگز احساسات واقعی خودرا بروز نمی داد و همیشه آنها را راهنمایی می کرد. شغل او مامور مراقبت برج کنترل هواپیما بود ! این شغل مستلزم آن بود که همیشه خونسرد و بی احساس بماند و حتی در موقع بروز خطر خونسردی خود را حفظ کند تا خلبانان دستپاچه نشوند. و عادت داشت که مرتباً آنها را هدایت کند . گرچه این طرز فکر برای اداره آن شغل ضروری بود ، اما مسلماً در خانواده نمی توانست کاربرد داشته باشد. آیا به تمثیلهایی اعتقاد دارید که لازم باشد در مواردی آنها را با تمثیل دیگر عوض کنید؟ آیا با استفاده از این اطلاعات می توانید یکی از دوستان خود کمک کنید؟

به کمک این تمرین تمثیلهای خود را کشف کنید و بر آنها مسلط شوید.

۱) چند تمثیل را که در مورد زندگی دارید بنویسید. آنها را بررسی کنید و بپرسید (اگر زندگی چنین باشد در برابر آن چه احساسی خواهم داشت؟) این تمثیل دارای چه محاسن و معایبی است.

۲) تمثیلهایی را که در مورد یکی دو جنبه مهم زندگی (مثلاً روابط یا شغل) داریدبنویسید. آیا این تمثیلها نیروبخشند یا تضعیف کننده ؟ آگاه شدن از این تمثیل به تنهایی ممکن است باعث تغییر آنها شود.

۳) برای زندگی و هر یک از جنبه های آن که برایتان مهم است تمثیلی تازه فکر کنید.

۴) تصمیم بگیرید که در یک ماه آینده براساس این تمثیلهای تازه زندگی کنید. مثلاً مرتباً به خود یادآور شوید که شغل یعنی...

گاهی تمثیل، بهترین راه کمک به اشخاص است.

موقعی که پسر من (جاشوا) شش ساله بود یکی از دوستانش مرد، و او با چشمان گریان به خانه آمد .

به او گفتم(عزیزم می دانم چه احساسی داری. اما علتش این است که تو هنوز یک کرم ابریشم هستی.) با این گفته فکر او منحرف شد. بعد شرح دادم که کرم ابریشم ابتدا بصورت کرم است و موقعی که به دور خود پیله ای می تند، ظاهراً مرده به نظر می رسد. اما در واقع چنین نیست. جاشوآگفت(بله او در حال تبدیل شدن به پروانه است.)

گفتم (درست است و این آغاز زندگی تازه اوست. تو نمی توانی دوست خود را ببینی زیرا او هم اکنون زیباتر و نیرومندتر از همیشه بر بالای سر ما پرواز می کند. گاهی اوقات کافی است که به خدا اعتماد کنیم، زیرا اوست که می داند چه موقع ما باید به پروانه مبدل شویم...

منبع : انجمن درمانگران ایران

http://vista.ir/?view=article&id=315738

vista.ir
Online Classified Service

فعلاً یک کمی این جا منتظر بمان



اگر از من بپرسید، می گویم توی کله ما دارد اتفاق عجیب و غریبی رخ می دهد. من خیلی آدم خوشبختی هستم، زیرا زیاد سفر می روم. توی این مسافرت ها فهمیده ام که اغلب ما در «سفرهای بیرونی» گم شده ایم. منظورم از « سفر بیرونی» خیلی چیزهاست از جمله جمع کردن همه چیز، چه به دردمان بخورد یا نخورد .

و تصمیم برای پولدارترین آدم دنیا شدن، حتی اگر ندانیم قرار است با این پول چه بکنیم. ما تصمیم گرفته ایم بزرگترین و بهترین و خلاصه «همه چی ترین» دنیا بشویم. نسل ما، به نسبت حتی یك نسل قبل، برای «راحتی» خیلی چیزها را در اختیار دارد، با این همه نمی تواند خیلی دور برود. ما هنوز هم با این همه تسهیلات، «تنها» هستیم.

بسیاری از ما گم شده ایم و بیشترمان کلافه ایم. بیایید حرف «شازده کوچولو» را باور کنیم که «چشم سر، آنچه را ضرورت دارد، نمی بیند. »یك وقتی نشستم و مشترکات تمام کتاب های آسمانی را درآوردم. ماه ها وقت صرف این کار کردم. یکی از مهمترین نکات مشترك در تمام آن کتاب ها این بود، «اگر فقط به جنبه های بیرونی زندگی و انسان نگاه کنید، آنچه را که ضروری است از دست می دهید.»

اما «ضرورت» واقعاً یعنی چه؟ من عمری در صحنه آموزش و پرورش بوده ام و خوب می دانم که «ضرورت» از نظر هر کسی چه معنایی دارد. مثلاً یك متخصص آسیب شناسی زبان داشتیم که تصور می کرد همه بچه ها روی حرف «ر» لکنت دارند و معتقد بود که باید همه کارهایمان را رها کنیم و مخرج «ر» بچه ها را درست کنیم. برای او تصحیح تلفظ «ر» ضروری ترین مسأله دنیا بود. همین حکایت را هم با متخصص فیزیوتراپی، متخصص مغز و اعصاب، مشاور روانشناسی و مدیر مدرسه و بقیه داشتیم.

فقط پدر و مادرها هستند که بچه را موجودی منسجم و یکپارچه می بینند، آن هم نه از این بابت که انسجام، امری شگفت است، بلکه از این نظر که لابد این بچه مسأله ای دارد که هیچ چیزی اش نیست!

تمام این آدم ها، برای دیدن آنچه ضروری است، فقط از چشم هایشان استفاده می کنند و چشم واقعاً خطاکارترین، بی ثبات ترین و متعصب ترین عضو بدن است. آنها به کودك نگاه می کنند، ولی او را نمی بینند. شاید او واقعاً همه این چیزهایی که همه آدم ها می بینند، باشد، ولی بینوا هزار چیز دیگر هم هست! چیزی که در حقیقت در باره او ضرورت دارد، با چشم دیده نمی شود.

اگر مراقب نباشیم کاری می کنیم که مازلو می گوید و من چقدر هم این حرفش را دوست دارم: «اگر تنها ابزاری که دارید، یك چکش است، خیلی دلتان می خواهد با همه طوری رفتار کنید، انگار که میخ هستند!»

بعضی از عواملی که ما را از دیدن آنچه ضروری است، باز می دارد، کدامند؟

اول از همه آموخته های ما، چیزهایی که یاد گرفته ایم، زبان ما، دریافت ما و همه چیزهایی که سیستم عصبی مرکزی ما برای ما انجام داده است، یعنی ذهنیت ثابت ما، مانع اصلی است. همین چند وقت پیش کتاب های جالبی خواندم که در آن نوشته بودند کار واقعی دستگاه مرکزی اعصاب، پذیرفتن چیزی نیست، بلکه مراقبت و دفاع از افکاری است که داریم. به این می گویند «بینش گزینشی»! برای همین هم هست که در محیط اطرافمان فقط بخش کوچکی از چیزها را می بینیم.

البته ما برای جمع کردن حواسمان احتیاج داریم با محرك های فرعی مقابله کنیم، یعنی به شکلی ارادی حواسمان را متوجه کسی کنیم که قرار است با او ارتباط برقرار کنیم. البته ما اغلب به خیالبافی می افتیم و به همین دلیل ذهنمان کمتر آماده پذیرفتن تجربیات جدید است و هر جور فکری اجازه پیدا می کند به مغز ما راه پیدا کند و بالاخره هم سر از آسایشگاه های روانی درمی آوریم!

یکی از خیالبافی های دلنشین من تصور روزی است که بشود بدون کلام حرف زد! واقعاً چه روز شگفتی خواهد بود. لابد می دانید اغلب سوءتفاهم ها زیر سر همین «زبان» است. راستش من که خیلی از «تعریف» بعضی چیزها خسته شده ام. مثلاً می گویم «عشق» و هزار نفر می گویند، «می شود در یك جمله عشق را تعریف کنید!» همین گرفتاری را هم درباره همه چیزها و مفاهیم ضروری زندگی داریم. تعریف در یك جمله! ما واقعاً باورمان شده است که واقعیت ها را همان گونه که هستند، درك می کنیم. عزیزانم! اصلاً مهم نیست که در کدام مرحله اید. هر جا

که باشید، تازه اول کار هستید!

تازه در ابتدای درك هستی و درك خودید. ما اغلب « من » خودمان را ضروری می پنداریم. این منی را که می پنداریم خود ساخته ایم! ولی خبر خوشی برایتان دارم. شما این من را نساخته اید . یك کسی یا کسانی آن را برایتان ساخته اند .

این دیگران هستند که به شما گفته اند چه جور باشید چه جور نباشید، چه جور حرکت کنید، چه جور ببویید و چه جور بیشتر کارهایی که شما را می سازند، انجام دهید. خیلی خوب است همان کاری را بکنیم که آسیایی ها می گویند. آنها می گویند: «بگذارید من تان همان جایی که هست، بماند.» از خودتان بیرون بیایید و او را همان جایی که هست، رها کنید و به او بگویید: «فعلاً یك کمی اینجا منتظر بمان.» این تنها راهی است که به ما مجال می دهد پیام های جدیدی وارد ذهنمان شود.

خود، برای محافظت از خودش، دیوارهای بلندی را دور خود می کشد و نامشان را واقعیت می گذارد. هر چیزی که با دیدگاه های این خود زندانی سازگار نباشد، اجازه عبور از دیوارها را نخواهد داشت.

با وجود این می شود که بیشتر ما به زندگی خود ادامه می دهیم و فقط چیزهایی را می بینیم که دلمان می خواهد ببینیم، چیزهایی را می شنویم که دلمان می خواهد بشنویم، چیزهایی را می بوییم که دلمان می خواهد ببوییم و چیزهای دیگر همین طور دست نخورده و نامرئی باقی می مانند، در حالی که همه این چیزها در دنیا هستند ؛ تمام کارهایی که باید بکنیم، تمام چیزهایی که باید ببینیم، لمس کنیم، بچشیم، بجوییم و تجربه کنیم، نه آن طوری که ما فکر می کنیم، هستند.

بعد جالب است به آنچه به آنها عادت کرده ایم، می گوییم ضروری ولی من به اینها می گویم اعتیادها برای این که واقعاً به این عقاید فکسنی معتاد شده ایم و نمی دانیم چه طور گریبان خودمان را از چنگشان خلاص کنیم.

یك روز کنار ساحلی نشستم و هفتاد و سه روش دفاع از خود را که به آن معتاد شده بودم، کشف کردم و اسمشان را گذاشتم «تدارکات ضد خود!» جالب نیست؟ «خود خود - دفاع»! آن دسته از عقاید احمقانه ای که به عنوان ضرورت ها به ما یاد می دهند و چنان به آنها عادت می کنیم که یادمان می رود ضرورت های اصلی کدامند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=263578

vista.ir
Online Classified Service

فقط ۲۴ ساعت در اختیار داریم



شما در روز چقدر وقت صرف توجه و رسیدگی به خودتان می کنید؟ این روزها بسیاری از ما برای سروسامان بخشیدن به کارهایمان وقت می گذاریم بسیار بیشتر از اجدادمان و گاه از این نکته نیز گله مندیم که وقت کم می آوریم اما خوب است گاهی به وضعیت روحی و جسمی خودمان نیز توجه کنیم و در روز ولو هر چند کم به خودمان استراحت بدهیم. مهم است که گاه بدون توجه به کارهای ناتمامان، بر زمان به گونه ای مدیریت کنیم که در برنامه ریزی ها جایی برای خود داشته باشیم.

● فهرستی تهیه کنید:

این عمل به نظر کار بیهوده ای می رسد اما به شما کمك می کند تا منظم باشید و کارهای مهم ترتان را دسته بندی کنید. به علاوه خط زدن کاری که انجام شده از فهرست، واقعاً هیجان انگیز است.

● واقع بین باشید:

چنان چه کاری تمام صبح شما را می گیرد به خود نگویید که ۱۰ دقیقه بیشتر وقت نمی گیرد. دیگران خلف وعده شما را نمی بخشند و ترس از کمبود وقت اغلب سبب پیشرفت در کار نمی شود. در وهله نخست با خودتان روراست باشید.

● از دیگران کمك بخواهید:

اگر می توانید از کسی تقاضای کمك کنید، بهتر است این کار را انجام دهید زیرا برای تنها مبارزه کردن تان به شما جایزه نمی دهند. این نتیجه کار است که مهم جلوه می نماید و مهارت های گروهی و شخصی شما را آشکار می سازد.

● به خودتان استراحت بدهید:

کار کردن مداوم مانند درس خواندن پیاپی است این کار تنها سبب درماندگی و خستگی شما می شود. دست کم پنج دقیقه استراحت کنید سپس با روحیه تازه تری کار را ادامه دهید.

● به چشم هایتان استراحت دهید:

خواب خوب و راحت شب، بسیار حیاتی و سلامت بخش است. بیشتر افراد به هفت یا هشت ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر به مقدار کافی نمی خوابید اغلب در چهره شما نمایان می شود، دچار رخوت می شوید و بدخلقی می کنید، پای چشم ها گودافتاده و سیاه می شوند، در این وضعیت بسیار زودرنج به نظر می آیید ممکن است سبب نقص دستگاه ایمنی تان شوید. بنابراین به این چند توصیه گاهی که بی خواب می شوید، عمل کنید.

الف) اگر مضطربید و یا ذهنتان مشغول است قبل از رفتن به رختخواب، فهرستی از کارهای روز بعد را تهیه کنید.

ب) قبل از خواب، اصلاً وقت خوبی برای هیجان زده شدن نیست بنابراین یا مطالعه کنید و یا به تماشای تلویزیون بپردازید.

پ) به گفته محققان محل خوابتان زیاد گرم یا سرد نباشد.

ت) چنان چه با همه تدابیری که گفته شد، خواب به چشمانتان نرفت، به دعا خواندن و نیایش کردن بپردازید.

● با اضطراب وداع کنید:

پرواز هواپیماها عموماً با تاخیر انجام می شود، کامپیوترها از کار می افتند، حرکت قطارها لغو می شود، رابطه ها از هم می پاشند، از عهده امتحانات آن گونه که ما می خواهیم، برنمی آییم و... در این صورت شما نمی توانید زندگی خالی و بدور از اضطراب داشته باشید. به گفته روان شناسان همه افراد اضطراب دارند حتی جنین درون رحم مادر و این یکی از بزرگ ترین دلایل بیماری های جسمانی و روانی است اما خبر خوب این است که می توانیم یاد بگیریم چه طور با اضطراب روبه رو شویم.

الف) بکوشید کارهایی را در ذهنتان مجسم کنید که سبب اضطراب در شما می شوند. تأخیرها، برخوردها و نگاه های مردم، تغییرات ناگهانی و... چنان چه الگویی را پیش روی خود ببینند یا علت را بشناسید، مشکل تا نیمه حل شده است.

ب) حتی الامکان محرم اسرار و یا یك دوست نزدیك داشته باشید. غالباً بهتر است نگرانی هایتان را با فرد دیگری در میان بگذارید تا این که در خودتان انباشته کنید.

پ) چاره ای جز مثبت اندیش بودن ندارید! مضطرب شدن برای مسأله ای که امکان دارد بدتر شود، بیهوده است بنابراین به همه نتایج احتمالی بیندیشید.

ت) گاه رسیدن به حد مطلوب و قرار داشتن در خط استاندارد زندگی غیرممکن است اما اگر غذای سالم بخورید و به اندازه کافی ورزش کنید، موازنه درستی بین کار و زندگی برقرار کنید و توکل به خداوند را محور اهدافتان قرار دهید، احساس اضطراب کمتری خواهید داشت. از خاطر نبریم که اضطراب طبیعی است اما برای همیشه و ابد به طول نمی انجامد.

منبع : روزنامه جوان

http://vista.ir/?view=article&id=258157

فقط خانم ها بخوانند



خانم راحله فروغی از چهره های سرشناس در علم روان شناسی می گوید: عشق واکنشی آموختنی و احساسی فراگرفتنی است. یعنی هر آدمی عشق را با توجه به آموخته ها، باورها و محدودیت هایش می شناسد و تجربه می کند. همگی انسان ها با عشق یکسان برخورد نمی کنند اما همه بر این باورند که اگر دوست داشتن شدت یابد به مرحله عشق می رسند.

«اگر آدمی واقعاً و صمیمانه کسی را دوست داشته باشد حتماً همه مردم دنیا و زندگی را دوست می دارد. اگر من بتوانم به کسی بگویم « تو را دوست دارم» باید توانایی این را هم داشته باشم که بگویم من در وجود تو، همه کس را دوست دارم، با تو همه دنیا را دوست دارم، در وجود تو حتی خودم را دوست دارم.» (اریك فروم)

برای این که روح زن را شاداب و با نشاط سازید باید بخشی از اوقات فراغت خود را فقط به او اختصاص دهید. یك زن نیاز به توجه و نیاز به احساس امنیت دارد. از یاد نبریم زن ها از طریق محبت و عشق ورزی بهتر و راحت تر با ما کنار می آیند تا با اهدای قطعه ای جواهر.

این فکر که کسی در این دنیا تو را دوست ندارد، باعث می شود از خودت بدت بیاید. ولی وقتی عاشق شدی و معشوق با تو همراه شد آن وقت اعتماد به نفست بیشتر می شود. در نتیجه خود را هم بیشتر دوست خواهی داشت، زیرا دریافته ای آنقدر خوب هستی که کسی عاشقت شود.«عشق یك نعمت بزرگ است که به انسان هدیه شده» (پترارك)

در این نوشته روی صحبت با آن دسته از خانم هایی است که میل دارند به قلب شوهرشان راه یابند، اما شیوه اش را به درستی نمی دانند. راه های ساده و عملی زیر به ظاهر پیش پا افتاده و بی اهمیت اند، اما تجربه حاکی از آن است که بیشترین اختلاف های خانواده ها در همین نکات به ظاهر جزئی ریشه دارد :

۱- با شوهری که از سر کار می آید چه رفتاری دارید؟

الف - چه باید کرد؟

۱- سلام و احوالپرسی معمول، منتها با خوشرویی و گفتن «خسته نباشید».

۲ - گرفتن کیف، کت و بسته های خریداری شده

۳ - دادن خبرهای خوش

۴ - آرام کردن فرزندان و هر یك را به کاری مشغول کردن.

۵ - سریع آماده کردن میز غذا یا چیدن سفره .

۶ - پرس و جو از اوضاع کاری روز و فرصت دادن به مرد تا حرفهایش را بزند.

و خلاصه به هر طریق می توانید احساس خوب خود را از ورود شوهر به منزل ابراز کنید.

«تبسم خرجی ندارد ولی سود بسیاری دارد.» (دیل کارنگی)

ب- و اما چه نباید کرد؟

۱ - بی اعتنایی و سرد رفتار کردن.

۲ - درخواست انجام کاری پیش از غذا خوردن.

۳ - گله و شکایت از بچه ها یا شکوه و شکایت از کارهای روزانه.

۴ - درخواست پول یا بیان سایر توقعاتی که احتمالاً برای مرد مشکل آفرین است.

شاید بگویید این موارد پیش پا افتاده است، اما صادقانه پاسخ دهید: آیا با وجود آگاهی از این موارد جزئی، به آنها عمل می کنید یا فقط گاهی یکی- دو تایی را اجرا می کنید؟

۲ - اگر شوهر شما دیر به منزل بیاید با او چه رفتاری دارید؟

یکی از عمده ترین اختلاف های زوجین، دیر آمدن مرد به خانه است. طبیعی است هیچ مردی حق ندارد بدون دلیل موجه دیر به خانه برود. اما خانم ها هم نباید در صورت دیر آمدن مرد به منزل، جنجال به پا کنند. خانم ابتدا باید علت واقعی را پیدا کند تا از روی حدسیات و افکار منفی خود واکنشی نشان ندهد که رابطه را پر از خشونت و مشاجره کند.

زنان گاهی فقط نیاز به گوش شنوا دارند. با گفتن و گله کردن و گاهی از چیزی شکایت کردن روحشان را سبك می کنند. مرد خوب همواره این فرصت را به همسرش می دهد. پس به حرف های او گوش بدهید و او را تأیید کنید. این عمل را نه به صورت مکانیکی بلکه از روی رغبت و با تمام وجود و به خاطر دل او انجام دهید.

زن باید علت دیر آمدن را سؤال کند وگرنه مرد فکر می کند این موضوع برای زن بی اهمیت است، اما زن باید سؤال خود را با لحنی آرام مطرح کند، آن هم پس از این که شوهر شام خورد و کمی استراحت کرد. زن باید او را متوجه کند به خاطر نگران بودن چنین پرسشی کرده است. با این برخورد، شوهر مجبور می شود با حوصله و به نرمی دلیل دیر آمدنش را توضیح دهد.

اما اگر زن لحن تند و غیردوستانه ای داشته باشد مرد احساس می کند مورد بازخواست قرار گرفته است، از طرفی هم خسته و گرسنه است بنابراین ممکن است حتی با لحن زننده ای بگوید "به تو مربوط نیست" یا سکوت کند.

مردی می گفت «شغلم طوری است که اکثراً نمی توانم سر ساعت به منزل برسم، هر چند همسرم از این وضعیت با خبر است اما تا می رسم غرولند می کند. من هم دیگر به این رفتارش عادت کرده ام و دیگر تلاشی برای سر وقت رسیدن نمی کنم. از این که فکر می کنم او به من ظنین است عصبانیتم دو برابر می شود.»

البته بهتر است مرد در این صورت تلفنی به خانم خبر دهد، اما به او حق بدهید که شاید گاهی تلفن دم دست او نیست. برخی از مردها هم می گویند اگر هر بار به او تلفن کنیم عادت می کند، آن وقت اگر یك بار نتوانیم زنگ بزنیم بیشتر نگران می شود.

اما از اینها گذشته، کمی هم باید مسئله را از دید خانم ها بررسی کنیم. بیشتر زنان مایلند ساعت دقیق آمدن همسرشان را بدانند. منظور آنها بازخواست یا کنجکاوی نیست بلکه می خواهند ناهار یا شام را طوری آماده کنند که به محض ورود او غذا را بکشند. حالا شما خود را به جای همسری بگذارید که نمی داند کی پلو را دم کند تا نسوزد، کی خورش را بار بگذارد که به موقع حاضر شود، به بچه ها غذا بدهد یا نه و خلاصه ده ها مورد دیگر که به سلیقه شخصی زنان مربوط می شود. اگر شوهر دیر کند تمام نقشه های همسرش را به هم می ریزد. در حالی که وقت شناسی حداقل احترامی است که می توانیم به زحمت های روزانه شان بگذاریم. از یاد نبریم نهایت آرزوی هر زن فراهم کردن شرایط آسایش و راحتی برای شوهرش است. قبول کنیم که یکی دوساعت را در نگرانی و اضطراب به سر برده و نمی تواند خوشامدگوی خوبی به هنگام ورود شوهرش باشد.

در اینجا باید به زنان دوستدار شوهر توصیه ای کرد:. شما که دوست ندارید به تنهایی غذا بخورید و حتماً باید شوهرتان کنارتان باشد لازم است به نکته ای ظریف توجه کنید. اگر مایلید او هر چه زودتر وضع مالی اش را بهبود بخشد و خواسته هایتان را برآورده سازد، باید خود را برای این گونه دیر آمدن ها آماده کنید. زیرا همیشه چنین فرصت کاری خوبی برای همسرتان مهیا نیست. در چنین مواقعی باید برای خود سرگرمی سالمی پیدا کنید تا هم شوهرتان آسوده خاطر به کارهایش برسد و هم شما هنری بیاموزید، یا تخصصی پیدا کنید. زنان موقعیت شناس، شغل شوهر را دست کم

نمی گیرند، زیرا موفقیت مرد بازده اقتصادی خوبی خواهد داشت و رفاه خانواده بیشتر می شود. در ثانی رضایت خاطری که از این بابت به مرد دست می دهد تأثیر مطلوبی بر روابط زناشویی می گذارد. مردی که از کارش راضی است به نسبت مردان دیگر در خانه خوش اخلاق تر است و در برابر ناملایمات صبوری بیشتری نشان می دهد. البته زنان در صورتی باید چنین فرصتی به شوهر خود بدهند که مدت آن کوتاه باشد وگرنه شوهر باید در برنامه کاری خود تجدید نظر کند، زیرا زندگی فقط کار و مادیات نیست .

● اما راه چاره چیست؟

حتی زوج هایی که عاشق یکدیگر هستند گاهی در برخورد با یکدیگر دچار رنجش می شوند، زیرا به طور طبیعی وقتی کسی را دوست داریم از او توقعاتی داریم و گاهی از او بیش از دیگران توقع داریم، هنگامی که انتظاراتمان برآورده نمی شود می رنجیم. البته رنجش امری طبیعی است اما باید مراقب باشیم هرگز و تحت هیچ شرایطی رنجش خود را از همسر پوشیده نداریم، زیرا:

«رنجش های کوچك همچون طاعون، عشق را نابود می کند.» (لئو بوسکالیا)

رنجش های کوچك در روحمان انباشته می شود و سرانجام به آستانه انفجار می رسیم. در این مرحله است که جرقه ای می تواند آتش خشم بی پایان ما را شعله ور کند. داد و فریاد راه می اندازیم، بد و بیراه می گوییم، ناله و شیون سر می دهیم و ارتباط را خراب می کنیم. در اینجا شما را با دو فن مهم آشنا می کنیم:

۱ - فن گفت وگو: اوایل ازدواج همه کوتاه می آیند، اغماض می کنند، از یاد می برند، می بخشند و زود آشتی می کنند. اما پس از مدتی هیچ یك کوتاه نمی آیند، اغماض نمی کنند، از یاد نمی برند و نمی بخشند. همه چیز از زیر ذره بین رد می شود، زود می رنجند و می رنجانند. بعد هم می گویند چرا من برای آشتی پیشقدم شوم. متأسفانه این روند به مرحله ای می رسد که زوج نتیجه می گیرند حرف زدن فایده ای ندارد. «او که اصلاً به حرفم گوش نمی دهد، تا حالا چند بار امتحان کرده ام، او خودخواه است و حرف، حرف خودش است.»

ممکن است شما با هم صحبت نکنید اما زندگی مشترك همچنان ادامه دارد. ناگزیر برای شناخت طرف مقابل و خواسته های او به حدس و گمان متوسل می شوید و مشخص است که این شناخت نمی تواند درونی و عمیق باشد.

همسر رنجیده می کوشد حقانیتش را ثابت کند. معتقد است رفتاری به دور از عدالت با او شده. اگر طرفین قدمی برای رفع رنجش خود برندارند مدام بر میزان آن افزوده می شود و کار به قهر می کشد. در تمامی مراحل فوق هم صحبت شدن می توانست درهای آشتی را بگشاید. گاه خجالت باعث می شود برای رفع دلخوری قدم پیش نگذاریم. گاه از واقعیت فرار می کنیم و مشکل را رها می سازیم، گاهی هم مایلیم دیگران را شبیه خود کنیم.

اما باید دست از خودخواهی برداریم. باید بپذیریم یك رابطه مورد پسند بر حس احترام به عقیده و گفتار طرف مقابل استوار است.

«پیش از ازدواج چشم ها را خوب باز کنید و بعد از آن کمی آنها را روی هم بگذارید.» (فرانکلین)

باید همسرمان را همان طور که هست قبول کنیم. برای این که به خواسته های منطقی مان توجه کند باید به خواسته اش احترام بگذاریم. باید به شیوه پسندیده ای با او حرف بزنیم. اگر با او حرف نزنیم از کجا بداند که ما چه خواسته ای داریم؟ آنها که معتقدند از گفت وگو نتیجه ای نمی گیرند باید بدانند با شیوه حرف زدن، آشنایی کافی ندارند.

وقتی با همسر خود درددل کردیم و کدورت ها رفع شد آنگاه به این نکته پی می بریم که:

«آنچه استحقاق نگرانی و تشویش را داشته باشد، هرگز وجود ندارد.» (پلاتو)۲ - فن رفع دلخوری : در زندگی زناشویی دلخوری ها، شکایات و مشاجره ها فراوان است، اگر چنین نباشد باید نگران بود زیرا به یقین رابطه زوج به سردی می گراید، نسبت به همسر بی اعتنا شده و یکدیگر را هم دوست ندارند زیرا از یکدیگر نمی رنجند. هر گفت وگویی شیوه ای دارد که اگر به همه نکاتش توجه شود پایانی خوش خواهد داشت. اکنون راه های گله گذاری خوب را شرح می دهیم تا بتوانید این مرحله حساس را درست طی کنید:

- پیش از صحبت سعی کنید خود را جای همسرتان بگذارید. با این کار بهتر به مشکلات او پی می برید.

- پیش از صحبت با همسر، هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید، زیرا ممکن است گفته هایتان را نزد او نقل کنند و او را علیه شما بشورانند.

- در ابتدای صحبت تأکید کنید قصد شما از مطرح کردن رنجش، رفع سوءتفاهم است؛ زیرا قهرهای طولانی و جدال بیهوده بوده و راه به جایی نمی برد.

- سعی کنید از نکات مثبت کارهای اخیر او یا آنچه از او پسندیده اید ذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود.

- تأکید کنید ممکن است مقصر این ماجرا خودتان باشید. بنابراین محض رفع دلخوری اقدام به صحبت کرده اید .اگر تقصیری داشته اید حتماً آن را به زبان آورید و از همسرتان پوزش بخواهید. این کارتان جّو گفت وگو را بهبود می بخشد و همسرتان فکر نمی کند محاکمه ای در کار است. در ضمن او نیز آماده پذیرفتن اشتباهاتش می شود.

- ضمن حل مسائل سعی کنید حرفهایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تمسخر بیان نکنید. زیرا وضع از آنچه هست بدتر می شود.

- هرگز همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنها را به رخش نکشید. اگر می خواهید مقایسه ای در کار باشد سعی کنید او را با خودش، یعنی خطای احتمالی اش را با رفتار خوب خودش در موقعیتی دیگر مقایسه کنید.

- از دلخوری ها و رنجش های کوچك شروع کنید و از گذشته های دور یاد نکنید. پس از رفع دلخوری او را وادار نکنید به گناهش اعتراف کند و از شما عذر بخواهد. این امر غرورش را جریحه دار می کند و جری اش خواهد کرد.

- از یکدندگی بپرهیزید و لجبازی نکنید. اگر موردی در آن جلسه حل نشد، گفت وگو را به بعد موکول کنید.

- هنگام گفت وگو اگر همسرتان خواست حرفی بزند مانعش نشوید و سراپا گوش باشید. فرصت دهید تا اظهار نظر کند. با این رفتارتان ثابت می کنید او نیز دارای حق و حقوقی است. از طرفی همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می شود. وقتی گفته هایش تمام شد آرامش و راحتی زیادی احساس خواهد کرد و پیش خود خواهد گفت: «من هم حرفم را زدم» به این ترتیب امکان آشتی و رسیدن به تفاهم فراهم می شود.

- به هر شکل که می توانید رفع دلخوری را جشن بگیرید- با هدیه دادن شاخه گلی یا هر چیز جزیی مورد نیاز طرف مقابل- خانم می تواند کیك یا شیرینی بپزد، آقا می تواند دعوت به عصرانه یا شامی در بیرون از منزل کند و...

همیشه به یاد داشته باشید که آشتی های اجباری که در آن هیچ کدام از طرفین در خود تغییری نمی دهند بنیانی سست دارد.

«بعد از یك سال زندگی زناشویی دیگر زن و مرد به فکر زیبایی صورت هم نمی افتند و برعکس فقط متوجه خلق و خو و رفتار یکدیگر می شوند.» (ساموئل اسمایلز)

۷ - مراقب حساسیت های شوهرتان باشید

برای همسر خود ارزش و احترام قائل باشید، سخنش را قطع نکنید. اگر در محفل ها احترام لازم را به او نگذارید نباید انتظار داشته باشید دیگران برایش ارزش قائل شوند. همواره باید در کنار شوهرتان باشید نه در مقابل او. اگر چنین کردید باید تاوان خطاهایتان را هم بپردازید. اگر کسی بی احترامی ببیند به کسانی رو می آورد که تحسین و تشویقش می کنند.

اگر در مجالس کسی به شوخی شوهرتان را دست انداخت، از شوهر خود حمایت کنید. در مهمانی ها مراقب شیطنت های اطرافیان باشید. معمولاً بی غرض نیستند. زندگی سعادت بار ناشی از مراقبت های زوجین است. مردان هر ضعفی داشته باشند مایلند مورد محبت و احترام همسرشان واقع شوند. مواظب باشید به دام آدم های حسود و دو به هم زن نیفتید که رهایی از شر آنها آسان نیست. اگر همسرتان عیبی دارد مواظب باشید در هیچ شرایطی با دیگران در میان نگذارید. «چرخ زندگی باید به دست خودتان بچرخد، آن را به دست دیگران ندهید که در جهت منفعت و مصلحت شما نمی چرخانند.»

۸ - سنگ صبور شوهر باشید

نشاط ، سرزندگی و خوشرویی شما اگر همراه با حوصله و صبوری باشد، شوهرتان خوشبخت ترین مرد عالم است. مردی که خسته و کوفته از فشار محیط کار به خانه می آید پی مکان امنی است تا تجدد قوا کند. سعی کنید غمخوار شوهر باشید و در ناراحتی هایش شریك باشید. وقتی از سختی ها و مشکلات می گوید فقط گوش کنید، او در این لحظه محتاج پند و اندرز نیست. هیچگاه از اشتباهاتش یا اعترافهایش چماقی علیه او نسازید و اسیر جملاتی مثل «من که گفته بودم این کار را نکن» نشوید .پس ملکه ذهن خود کنید که شوهرتان به شدت به شما نیاز دارد و نباید کاری کنید که از شما فاصله بگیرد.

«خداوند شایستگی زن را در قلب او قرار داده است.» (لامارتین)

۹ - شکم مرد دروازه قلب اوست!

مردها دو گروه هستند: گروه اول مردهایی هستند که خیلی کم غذا می خورند اما به کیفیت آن و نحوه چیدن میز بسیار اهمیت می دهند. این دسته از مردها معمولاً یکی - دو غذا را خیلی دوست دارند. پختن غذاهای مورد علاقه شوهرتان ابراز غیرمستقیم مهر و محبت به اوست. با این کار به او می گویید: « تو برای من مهم هستی و خواسته هایت در درجه اول اهمیت قرار دارد. به خاطر توست که غذای مورد علاقه ات را پختم و

در چیدن میز نهایت سلیقه و حوصله را به خرج دادم.»

گروه دوم مردان شکم پرست هستند و دوست دارند غذاهای چرب و سرخ کرده بخورند. حتی اگر با شوهرتان قهر هستید اما باز هم از شکم او نزنید. حال اگر شوهر اضافه وزن یا سوء هاضمه داشت چه باید بکنید؟

اگر می بینید غذای چرب و سرخ کرده سلامتی او را به خطر می اندازد از آن صرف نظر کنید و به تدریج به غذاهای رژیمی روی بیاورید. زیرا سلامتی شوهرتان از هر چیز دیگری مهمتر است. اما برای این که سروصدای شوهر شکم پرست تان در نیاید به او وعده بدهید هفته ای یکی- دوبار غذاهای مورد علاقه اش را خواهید پخت.

مطمئن باشید دلخوری همسرتان موقتی خواهد بود زیرا پس از مدتی به این گونه غذاها عادت می کند. ممکن است در ظاهر حرفی نزند اما وقتی می بیند مراقب سلامتی اش هستید در باطن شما را ستایش می کند.

۱۰ - چگونه مرد را در انجام کارهای خانه شرکت بدهید

بیشتر مردانی که از زیر بار کار خانه، شانه خالی می کنند مدعی هستند همسرشان کار آنها را قبول ندارد و مدام ایراد می گیرد.

«هر وقت می خوای کمك کنی کار منو زیادتر می کنی» ،«بلندشو برو پی کارت، تو بلد نیستی سبزی پاك کنی» ،«مزاحم نشو. تو کار نکنی بهتر است» و بعد همین خانم پیش مشاور می آید و می گوید: «شوهرم مسئولیت پذیر نیست و کمکم نمی کند».

بنابراین خانم محترم چاره ای نیست جز انتخاب راه هایی که امکان همکاری مردان را در خانه بیشتر می کند. نکات زیر شما را در این مهم یاری می دهد:

- به مرد فرصت دهید کارهایی را انجام دهد که علاقه مند است.

- غُر غر کردن و نالیدن از فشار کار، چاره درد نیست. ببینید چگونه می توانید شوهرتان را به کار تشویق کنید.

- اگر شوهرتان کاری را ناشیانه انجام داد ملامتش نکنید وگرنه قهر می کند و دیگر دست به سیاه و سفید نمی زند. هر کار خوب او را تحسین کنید تا به انجام باقی کارها ترغیب شود.

- به تدریج شوهرتان را متوجه کنید به کمکش نیاز دارید و این کمك وظیفه اوست.

- برای مرد تکلیف تعیین نکنید کدام کار وظیفه اوست. مردان دوست ندارند تحت قید و بند در آیند. بگذارید به میل خود سهمی از کارخانه را به عهده بگیرند. به شوهرتان فرصت دهید وظیفه اش را انجام دهد، اگر از یاد برد یا تنبلی کرد جنجال راه نیندازید و صبوری و متانت به خرج دهید. اگر به عشق اجازه دهید آزادانه جاری شود، بر هر مانعی غالب خواهد شد».

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=226151

vista.ir
Online Classified Service

فقط یک گام دیگر...



جهانی که در آن زندگی می کنیم، جهانی است که خود ما آگاهانه یا ناآگاهانه برای زیست انتخاب کرده ایم.اگر سعادت جاودان بخواهیم، نصیب ما همان خواهد شد و اگر بدبختی را برگزینیم، سهم ما همان است.



عقاید ما برداشت های سازمان یافته خاص و استواری است که آنها را احساس و ادراك می کنیم، گزینه هایی اساسی در رابطه با این که زندگی را چگونه ببینیم و به چه ترتیب زندگی کنیم، لذا اولین قدم به سوی بهروزی و رسیدن به موفقیت آن است که دریابیم چه باورهایی ما را به هدف های دلخواه راهنمایی می کنند.

□□□

در تعریف موفقیت آمده: رسیدن به خواسته ها، باورها و ایده آل هایی که در ذهن هر فرد وجود دارد و رسیدن به آن مقدور نیست، مگر با ساختن خود و باورها در ذهن.

شاید تعریف موفقیت در واژه ها آسان باشد ولی در عمل، کجا و چگونه باید به دنبال آن گشت؟

کارشناسان معتقدند، موفقیت رسیدن به هدف هایی است که به صورت مقطعی یا دائمی در ذهن انسان به وجود می آیند. به عقیده آنان موفقیت در هر زمانی اکتسابی است و با گذشتن از دوره ای و ورود به دوره دیگر هدف ها و در نتیجه موفقیت ها نیز تغییر می کنند.

ذهن ما خود جایگاهی است که در آن، وجود ما جهنم را به بهشت و بهشت را به جهنم بدل می سازد.

دکتر شکیبایی، روانشناس در مورد موفقیت و راه های رسیدن به آن می گوید: «هنوز هیچ علمی نتوانسته تعریف مشخصی برای رسیدن به موفقیت ارائه دهد، زیرا موفقیت ها با توجه به خواست های افراد تغییر می کنند. عده ای موفقیت را در داشتن یك دستگاه خودرو یا یك شغل ثابت و گروهی موفقیت را در رسیدن به مدارج بالای علمی یا سیاسی می دانند. هر کس به اندازه ای که خودش را باور داشته باشد، خواسته هایش نیز بالا می رود.»

موفقیت یعنی یافتن باورها، شناختن هدف ها، دست زدن به عمل و انعطاف پذیری و قدرت تغییرپذیری در مقابل نتایج.

●هر حادثه به نفع ماست

افراد موفق کسانی هستند که در هر موقعیت به امکانات موجود و نتایجی که ممکن است از آن حاصل شود، توجه کنند. آنان همیشه به فکر امکانات محیط هستند و هر اتفاقی را دارای هدفی دانسته و سرانجام آن را به سود خود تمام می کنند. بهادریان استاد دانشگاه و جامعه شناس می گوید: «در بطن هر بدبختی و حادثه ناخوشایند، دانه ای است که روزی ثمر می دهد و منافع بسیار به بار می آورد. در مقابل هر اتفاق ناگوار، هزاران واکنش مانند دلسرد شدن، آزرده شدن، غصه خوردن و... وجود دارد که هر یك از این واکنش ها ممکن است باعث شود تا حدی عقده های فرد خالی شود ولی کمکی به او نمی کند و او را به هدف دلخواه نزدیك نمی سازد بلکه تنها راه رسیدن به نتایج مثبت، دقت در اشتباهات و درس گرفتن از آنها برای حرکت در راه جدید است.»

الگوپذیری و ارائه الگوی مثبت نیز راه رسیدن به موفقیت را هموار می سازند.

معرفی یك الگوی کارآمد و تمام عیار به جوانان، آنان را در رسیدن به موفقیت هایشان یاری می کند.

باید با حسی پوینده آغاز به عمل کرد و رسیدن به نتیجه را با تکیه بر ایمان و اطمینان ممکن دانست.

اعتقاد به محدودیت ها انسان را محدود می کند. راه صحیح آن است که محدودیت ها را نادیده گرفته با توان بیشتر به عمل برخیزیم.

●شکست وجود ندارد

ذهنیات بسیاری از مردم طوری شکل گرفته که از چیزی به نام «شکست» می ترسند. البته بسیاری از افراد ممکن است به نتایجی غیر از نتایج دلخواه رسیده باشند، اما افراد موفق شکست را نمی بینند و به آن اعتقاد ندارند.

دکتر شکیبایی می گوید: همیشه مردم وقتی احساس موفقیت می کنند که به نتیجه دلخواه برسند. افراد بسیار موفق کسانی نیستند که شکست نخورند بلکه افرادی هستند که از نتایج به دست آمده درس گرفته، آن را در راهی دیگر به کار می گیرند. فکر می کنم هیچ منظره ای غم انگیزتر از دیدن یك جوان بدبین - به آینده - نیست.

در مورد «توماس ادیسون» داستان مشهوری است، می گویند، پس از اینکه ۹۹۹۹بار سعی کرد لامپ برق را اختراع کند و نتوانست، دوستی از او پرسید: خیال داری برای ده هزارمین بار شکست بخوری؟ ادیسون جواب داد: من شکست نخورده ام بلکه راه های متفاوتی را کشف کرده ام که به اختراع لامپ منتهی نمی شوند...

اعتقاد به شکست از راه های مسموم کردن ذهن است. باید به این نکته توجه کرد که چیزی به نام شکست وجود ندارد و هر آن چه هست، نوعی نتیجه است.

آنچه بشر تا به امروز آموخته است از طریق آزمایش و خطا بوده، انسانها تنها از طریق اشتباه به حقیقت می رسند.

یکی از اساتید تدریس شیوه های مثبت تفکر، سؤال بزرگی را مطرح می سازد. او می گوید: «اگر می دانستید که در هیچ کاری شکست نمی خورید چه می کردید؟»

●مسئولیت اتفاقات را به گردن بگیرید

این جمله که «مسئولیتش با من است، خودم مواظب هستم» به کرات شنیده می شود. افراد موفق گرایش به این عقیده دارند که هر چه اتفاق بیفتد چه خوب و چه بد، آنها موجباتش را فراهم کرده اند و خودشان دنیای خودشان را می سازند.

قبول مسئولیت، یکی از بهترین معیارهای توانایی و بلوغ شخص است. بعلاوه این باور، موجب پشتیبانی و تقویت باورهای دیگر می شود. جوانانی که قبول مسئولیت می کنند نیرومندند و آنان که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنند، رویه ضعف می روند.

دکتر شکیبایی معتقد است خودباوری و قبول مسئولیت از جانب جوانان، یکی از بهترین راه های رسیدن آنان به موفقیت است. چه بسا والدینی که خواسته یا ناخواسته حس مسئولیت پذیری را در جوانان خود می کشند. ساختن يك تکیه گاه ذهنی نیز عامل محرکی برای موفقیت است. این تکیه گاه ممکن است يك کلمه یا جمله یا چیزی ملموس و یا نوعی هدف باشد. به عنوان مثال، فکر می کنید پرچم يك کشور چیست؟ آیا چیزی جز يك تکه پارچه رنگ شده است؟

اما همه افراد جوامع پرچم کشورشان را به عنوان يك تکیه گاه و منشأ تمام فضایل و خصوصیات ملی پذیرفته اند.

شما در مقابل پرچم کشورتان احساس غرور، مسئولیت، از جان گذشتگی، احترام و ایثار می کنید. این یعنی يك باور و يك مسئولیت پذیری.

پس ابتدا برای جوان يك تکیه گاه بسازیم، سپس به او مسئولیت بدهیم.

●بزرگترین مسئولیت شما دیگرانند

هیچ موفقیت پایداری بدون احساس صمیمیت و یگانگی با مردم به وجود نمی آید. افرادی که به بهروزی و موفقیت درخشان دست یافته اند. تقریباً بدون استثناء دارای حس قوی احترام و تحسین نسبت به دیگران هستند. اینکه بگوییم با دیگران باید با احترام رفتار کرد، يك چیز است و اینکه به آن عمل کنیم، چیز دیگر...

●کار نوعی تفریح است

یکی از راه های موفقیت این است که پیوندی سازنده بین کارهایی که می کنیم و چیزهایی که دوست داریم به وجود آوریم. «پیکاسو» گفته: هنگام کار کردن راحتم. چیزی که مرا خسته می کند بیکاری و ملاقات اشخاص است.

محققان درباره عاشقان کار، مطالب جالبی گفته اند، آنها معتقدند بعضی افراد دیوانه وار به کار می پردازند زیرا عاشق آن هستند. کار، آنها را به نبرد می خواند، به شوق می آورد و زندگی آنها را پربار می سازد. آنها به کار با همان چشمی نگاه می کنند که اغلب ما به بازی و تفریح می نگریم و کار را به صورت راهی برای گسترش شخصیت، یادگیری چیزهای تازه و کشف راه های نو می بینند.

●پشتکار، بزرگترین عامل توفیق پایدار

هیچ توفیق بزرگی بدون پشتکار و جدیت بی وقفه مقدور نمی شود. افراد موفق، لزوماً بهتر، باهوشتر، سریعتر و قویتر از دیگران نیستند بلکه به نیروی پشتکار ایمان دارند.جمله معروفی می گوید: «راز موفقیت این است که هدفی را بی وقفه دنبال کنید.»

●ترتیب کارها

ترتیب عمل درنتیجه حاصله مؤثر است. ترتیب قرار گرفتن تجربیات و خاطرات در مغز ممکن است معنی آنها را متفاوت کند، یعنی محرکهای معین، تأثیرات گوناگون در مغز دارند.

مدل سازی از افراد موفق، یکی از راه های موفقیت است که شخص را در رسیدن به اهدافش یاری می کند. در کنار آن، داشتن اعتماد به نفس و

پایبند بودن به مذاهب نیز نقش اساسی در این امر دارند.

فرد اگر خود را باور نکند و اعتماد به نفس نداشته باشد در میان راه باز می ماند و اگر به اعتقادات دینی پایبند نباشد به بیراهه ها کشیده می شود. موفقیت وقتی شیرین است که به کسی لطمه وارد نشود و حقوق فردی ضایع نگردد.

به قول يك ضرب المثل قدیمی: «خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج»

خشت بنای این ترکیبات حواس ماست. با حواس می شود خشت های تجربی خارجی را با نحوه تجسم درونی آنها میزان کرد و دنیایی سرشار از موفقیت ساخت.

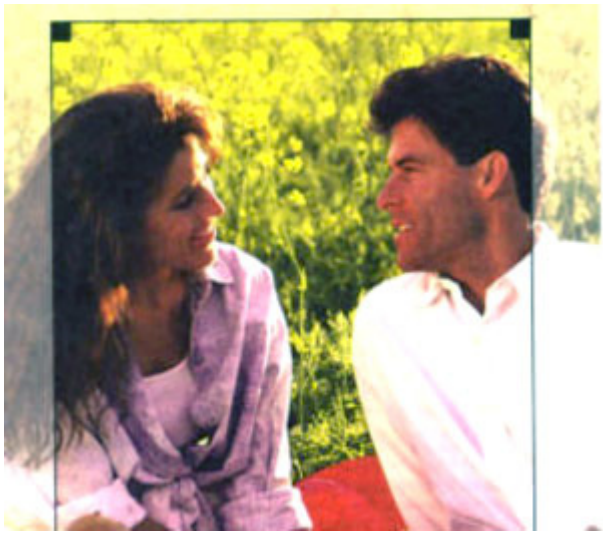
پس برای رسیدن به موفقیت نهایی، باید هدف خود را بشناسیم، شیوه های مؤثر را مدل سازی کرده سپس دست به عمل بزنیم، کارها را کنترل بکنیم تا بدانیم به چه نتایجی رسیده ایم و روش کار را دائماً اصلاح کنیم تا به خواسته خود برسیم، این است راه موفقیت.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=238763

vista.ir
Online Classified Service

فن گفتگو و فن رفع دلخوری



• فن گفتگو:

اوایل ازدواج همه کوتاه می آیند، اغماض می کنند، از یاد می برند، می بخشند و زود آشتی می کنند. اما پس از مدتی هیچ یک کوتاه نمی آیند، اغماض نمی کنند، از یاد نمی برند و نمی بخشند. همه چیز از زیر ذره بین رد می شود، زود می رنجند و می رنجانند. بعد هم می گویند چرا من برای آشتی پیشقدم شوم. متأسفانه این روند به مرحله ای می رسد که زوج نتیجه می گیرند حرف زدن فایده ای ندارد. «او که اصلاً به حرفم گوش نمی دهد، تا حالا چند بار امتحان کرده ام، او خودخواه است و حرف، حرف خودش است.»

ممکن است شما با هم صحبت نکنید اما زندگی مشترک همچنان ادامه دارد. ناگزیر برای شناخت طرف مقابل و خواسته های او به حدس و گمان متوسل می شوید و مشخص است که این شناخت نمی تواند درونی و عمیق باشد.

همسر رنجیده می کوشد حقانیتش را ثابت کند. معتقد است رفتاری به دور از عدالت با او شده. اگر طرفین قدمی برای رفع رنجش خود برندارند مدام بر میزان آن افزوده می شود و کار به قهر می کشد. در تمامی مراحل فوق هم صحبت شدن می توانست درهای آشتی را بگشاید. گاه خجالت باعث می شود برای رفع دلخوری قدم پیش نگذاریم. گاه از واقعیت فرار می کنیم و مشکل را رها می سازیم، گاهی هم مایلیم دیگران را شبیه خود کنیم. اما باید دست از خودخواهی برداریم. باید بپذیریم یک رابطه مورد پسند بر حس احترام به عقیده و گفتار طرف مقابل استوار است.

«پیش از ازدواج چشم ها را خوب باز کنید و بعد از آن، کمی آنها را روی هم بگذارید.» (فرانکلین)

باید همسرمان را همان طور که هست قبول کنیم. برای این که به خواسته های منطقی مان توجه کند باید به خواسته اش احترام بگذاریم. باید به شیوه پسندیده ای با او حرف بزنیم. اگر با او حرف نزنیم از کجا بداند که ما چه خواسته ای داریم. آنها که معتقدند از گفتگو نتیجه ای نمی گیرند باید بدانند با شیوه حرف زدن، آشنایی کافی ندارند.

وقتی با همسر خود درددل کردیم و کدورت ها رفع شد آنگاه به این نکته پی می بریم که:

«آنچه استحقاق نگرانی و تشویش را داشته باشد، هرگز وجود ندارد.» (پلاتو)

● فن رفع دلخوری:

در زندگی زناشویی دلخوری ها، شکایات و مشاجره ها فراوان است، اگر چنین نباشد باید نگران بود زیرا به یقین رابطه زوج به سردی می گراید، نسبت به همسر بی اعتنا می شوند و یکدیگر را دوست ندارند زیرا از هم نمی رنجند. هر گفتگویی شیوه ای دارد که اگر به همه نکاتش توجه شود پایانی خوش خواهد داشت. اکنون راه های گله گذاری خوب را شرح می دهیم تا بتوانید این مرحله حساس را درست طی کنید:

- پیش از صحبت سعی کنید خود را جای همسرتان بگذارید. با این کار بهتر به مشکلات او پی می برید.

- پیش از صحبت با همسر، هرگز موضوع را با دیگران مطرح نکنید، زیرا ممکن است گفته هایتان را به او تحویل دهند و او را علیه شما بشورانند.

- در ابتدای صحبت تأکید کنید قصد شما از مطرح کردن رنجش، رفع سوءتفاهم است. زیرا قهرهای طولانی و جدال بیهوده است و راه به جایی نمی برد.

- سعی کنید از نکات مثبت کارهای اخیر او یا آنچه از او پسندیده اید ذکری به میان آورید تا فضای مذاکره صمیمی شود.

- تأکید کنید ممکن است مقصر این ماجرا خودتان باشید. بنابراین محض رفع دلخوری اقدام به صحبت کرده اید. اگر تقصیری داشته اید حتماً آن را به زبان آورید و از همسرتان پوزش بخواهید. این کارتان جو گفتگو را بهبود می بخشد و همسرتان فکر نمی کند محاکمه ای در کار است. در ضمن او نیز آماده پذیرفتن اشتباهاتش می شود.

- ضمن حل مسائل سعی کنید حرفهایتان را با زخم زبان، کنایه، تحقیر و تمسخر بیان نکنید. زیرا وضع از آنچه هست بدتر می شود.

- هرگز همسرتان را با دیگران مقایسه نکنید و مزایای آنها را به رخش نکشید. اگر می خواهید مقایسه ای در کار باشد سعی کنید او را با خودش، یعنی خطای احتمالی اش را با رفتار خوب خودش در موقعیتی دیگر مقایسه کنید.

- از دلخوری ها و رنجش های کوچک شروع کنید و از گذشته های دور یاد نکنید. پس از رفع دلخوری او را وادار نکنید به گناهش اعتراف کند و از شما عذر بخواهد. این امر غرورش را از بین می برد و جری اش خواهد کرد.

- از یکدندگی بپرهیزید و لجبازی نکنید. اگر موردی در آن جلسه حل نشد، گفتگو را به بعد موکول کنید.

- هنگام گفتگو اگر همسرتان خواست حرفی بزند مانعش نشوید و سراپا گوش باشید. فرصت دهید تا اظهار نظر کند. با این رفتارتان ثابت می کنید او نیز دارای حق و حقوقی است. از طرفی همسر شما با حرف زدن تخلیه روانی می شود. وقتی گفته هایش تمام شد آرامش و راحتی زیادی احساس خواهد کرد و پیش خود خواهد گفت: «من هم حرفم را زدم» به این ترتیب امکان آشتی و رسیدن به تفاهم فراهم می شود.

- به هر شکل که می توانید رفع دلخوری را جشن بگیرید- با هدیه دادن شاخه گلی یا هر چیز جزئی مورد نیاز طرف مقابل- خانم می تواند کیک یا شیرینی بپزد، آقا می تواند دعوت به عصرانه یا شامی در بیرون از منزل کند و...

ـ همیشه به یاد داشته باشید که آشتی های اجباری که در آن هیچ کدام از طرفین در خود تغییری نمی دهند بنیانی سست دارد.

«بعد از یک سال زندگی زناشویی دیگر زن و مرد به فکر زیبایی صورت هم نمی افتند و برعکس فقط متوجه خلق و خو و رفتار یکدیگر می شوند.» (ساموئل اسمایلز)

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=350397

vista.ir
Online Classified Service

قاطعیت چیست و چگونه آن را در خود تقویت کنیم؟



۱) مقدمه

قاطعیت یکی از جنبه های قابل اصلاح ارتباط میان افراد است. این مهارت می تواند افراد را در برخورد با همکاران بالادست و زیردست بسیار یاری دهد. به اعتقاد لازاروس قاطعیت دارای چهار مؤلفه است.

اول) رد تقاضا

دوم) جلب محبت دیگران و مطرح کردن درخواست های خود

سوم) ابراز احساسات مثبت و منفی

چهارم) شروع، ادامه و خاتمه گفت وگوها (هارجی و دیگران، ۱۳۷۷،ص۲۹۶).

۲) تعریف قاطعیت

به اعتقاد کیت دیویس قاطعیت فرایند بیان احساسات، درخواست تغییرات، دادن و دریافت کردن بازخور صادقانه است (DAVIS AND ET.AL ۲۰۰۲,P۲۶۹). لنج و جاکوبسکی معتقدند قاطعیت عبارت است از گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه به صورتی که حقوق دیگران زیرپا گذاشته نشود (هارجی و دیگران، ۱۳۷۷، ص۲۹۷). قاطعیت با درک و پذیرش اینکه هر فردی حق انتخاب و کنترل زندگی خود را دارد آغاز می شود. قاطعیت به معنای بهره کشی از دیگران نیست، بلکه به معنای محافظت از خود و منابع خود است (برکو، ۱۳۷۸، ص۲۱۳). هر تعریفی که از قاطعیت موردقبول قرارگیرد باید در آن بررعایت و احترام به حقوق خود و دیگران تأکید و میان گرفتن حقوق خود و پایمال کردن حقوق دیگران تمایز قایل شد.

۳) مراحل اعمال قاطعیت

برای نشان دادن قاطعیت در یک وضع خاص لازم است پنج مرحله طی شود. هنگام روبرو شدن با یک وضع تحمل نکردنی، افراد قاطع

۱) آن وضع را بطور عینی توصیف می کنند

۲) واکنش عاطفی نشان می دهند

۳) با وضع دیگران همدلی می کنند

۴) سپس آنها بدیل هایی برای حل مسأله ارائه می کنند

۵) پیامدهای (مثبت و منفی) که ایجاد خواهدشد را بازگو می کنند (DAVIS, ۲۰۰۲,p۲۶۹).

البته طی کردن این پنج مرحله ممکن است در تمام شرایط لازم نباشد. از این پنج مرحله گاهی تنها توصیف وضع موجود و ارائه راه حل ضرورت دارد. بکارگیری دیگر مراحل این فرایند به اهمیت مشکل و روابط بین افراد بستگی دارد.

۴) کارکردهای قاطعیت

مهارت قاطعیت به فراخور موقعیت چند هدف را برآورده می سازد. به طور کلی استفاده ماهرانه از قاطعیت به فرد کمک می کند که:

- جلو پایمال شدن حقوق خود را بگیرد.
- تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کند.
- بتواند از دیگران درخواست های معقولی داشته باشد.
- با مخالفت های نامعقول دیگران، برخورد درست و مؤثری بکند.

▪ حقوق دیگران را به رسمیت بشناسد.

▪ رفتار دیگران را در برابر خود تغییردهد.

▪ از رفتارهای پرخاشگرانه غیرضروری خودداری کند.

▪ در هر موردی موضع خود را با اعتمادبه نفس و آزادانه مطرح سازد.

۵) حقوق انسانی و قاطعیت

در بحث قاطعیت اعتقاد بر آن است که هر فردی دارای حقوق انسانی است که باید مورد احترام باشد. برخی از این حقوق به ترتیب زیر است:

۱) حق بیان اندیشه ها و دیدگاه ها، اگرچه با عقاید دیگران مغایر باشد

۲) حق ابراز احساسات و پذیرش مسئولیت ابراز آنها

۳) حق تغییر عقیده و عذرخواهی نکردن در این باره

۴) حق اشتباه کردن و داشتن مسئولیت در قبال آن

۵) حق «نه» گفتن

۶) حق دادن پاسخ مثبت به دیگران

۷) حق گفتن «نمی دانید»

۸) حق گفتن «متوجه نمی شوند»

۹) حق تقاضا کردن آنچه که می خواهید

۱۰) حق مورداحترام بودن و به دیگران احترام گذاشتن

۱۱) حق استدلال کردن

۱۲) حق شنیده شدن سخنانتان و جدی تلقی کردن آن از سوی دیگران

۶) زمان قاطعیت

نداشتن قاطعیت، دست کم در سه موقعیت بهتر از قاطعیت است.

۱) وقتی احساس کنید طرف مقابل در مخمصه افتاده است. به طور مثال وقتی در رستوران شلوغی هستید و می دانید که پیشخدمت این رستوران تازه کار است، می توانید برخی از ضعف های او را نادیده بگیرید (او به کسی که بعد از شما آمده زودتر رسیدگی می کند). در این حالت نباید قاطعیت نشان داد، زیرا او قصد پایمال کردن حق شما را نداشته است. نشان دادن قاطعیت، استرس او را بی مورد می افزاید. در این حالت ممکن است به مشکلاتی که میان شما و او وجود دارد به طور موقت بی اعتنایی کنید.

۲) هنگام تعامل با شخص بسیار حساس، هرگاه احساس می کنید قاطعیت شما موجب گریه کردن یا حمله شخص به شما می شود، بهتر است قاطعیت نشان ندهید، بویژه اگر این «اولین و آخرین برخورد» شما با وی باشد.

۳) هنگامی که متوجه اشتباه خود شده اید. برای مثال پس از ارتکاب به تخلفات رانندگی، بهتر است در برابر مأمور پلیس قاطعیت نشان ندهید. در این وضع معذرت خواهی بهترین راه حل است. به جای اینکه درصدد اصلاح یا توجیه عمل خود برآیید با کمال خونسردی به اشتباه خود اعتراف کنید. باید درنظر داشت که همیشه نداشتن قاطعیت مناسب نیست. به طور معمول نداشتن قاطعیت مستمر، ناگهان به پرخاشگری مبدل می شود و فرد احساس می کند دیگر طاقت ندارد مورد سوءاستفاده قرارگیرد و دیگران او را نادیده بگیرند. بنابراین، بهتر است از همان ابتدای تعامل اجتماعی قاطعیت نشان دهید.

۴) هنگامی که با افراد سلطه جو و اصلاح نشدنی مواجه هستید. گاهی با افرادی مواجه هستید که کنار آمدن با آنها دشوار است. کم ترین مقدار قاطعیت در برابر این اشخاص در هر زمان و مکان، واکنش های منفی آنان را درپی دارد. برخی از افراد به قدری رفتارشان ناخوشایند است که ارزش برخورد کردن با آنها وجود ندارد و گاه سودی که عاید می شود در مقایسه با ارزش ناراحتی که از آن ناشی می شود، بسیار کمتر است.

۷) نتیجه گیری

قاطعیت موهبتی مرموز و عجیب نیست، که برخی از آن برخوردار و برخی از آن بی بهره باشند، بلکه مجموعه ای از مهارت هاست که هر کسی از راه تمرین می تواند به آن دست یابد. مهیج ترین جنبه قاطعیت آن است که پس از کسب این مهارت، ناگهان متوجه می شوید می توانید بدون

هرگونه احساس گناهی «نه» بگویید. خواسته های خود را به طور مستقیم مطرح کنید، و راحت تر با دیگران ارتباط برقرار سازید. از همه مهم تر آنکه اعتماد به نفس را به شدت بالا می برد. قاطعیت با افزایش برابری در روابط میان افراد، این امکان را برای فرد فراهم می کند با رعایت منافع خود روی پای خویش بایستد و بدون اضطراب و تشویش بی مورد به راحتی احساسات صادقانه خود را ابراز کند و حق و حقوق شخصی خود را بدون انکار حق دیگران مطالبه کند. پرخاشگری و قاطعیت مفاهیمی هستند که اغلب با هم اشتباه گرفته می شوند. اما قاطعیت نه تنها به معنای پایمال کردن حقوق دیگران نیست، بلکه حقوق همه افراد محترم شناخته می شود. قاطعیت وسیله ای ارزشمند برای رسیدن به اعتماد به نفس و کنترل خویش است.

منبع : گیگاپارس

http://vista.ir/?view=article&id=333238

vista.ir
Online Classified Service

قبل از آنکه دیر شده باشد به کسانی که دوستشان دارید بگویید برایتان باارزشند



روزی معلمی از دانش آموزانش خواست که اسامی همکلاسی هایشان را بر روی دو ورق کاغذ بنویسند و پس از نوشتن هر اسم یک خط فاصله قرار دهند.

سپس از آنها خواست که درباره قشنگترین چیزی که می توانند در مورد هر کدام از همکلاسی هایشان بگویند فکر کنند و در آن خط های خالی بنویسند. بقیه وقت کلاس با انجام این تکلیف درسی گذشت و هر کدام از دانش آموزان پس از اتمام، برگه های خود را به معلم تحویل داده، کلاس را ترک کردند.

روز شنبه، معلم نام هر کدام از دانش آموزان را در برگه ای جداگانه نوشت و سپس تمام نظرات بچه های دیگر در مورد هر دانش آموز را در زیر اسم آنها نوشت.

روز دوشنبه، معلم برگه مربوط به هر دانش آموز را تحول داد. شادی خاصی کلاس را فرا گرفت. معلم این زمزمه ها را از کلاس شنید. «واقعا؟ من هرگز نمی دانستم که دیگران به وجود من اهمیت می دهند!» «من نمی دانستم که دیگران اینقدر مرا دوست دارند!»

دیگر صحبتی از آن برگه ها نشد. معلم نیز ندانست که آیا آنها بعد از کلاس با والدینشان در مورد موضوع کلاس به بحث و صحبت پرداخته اند یا نه، به هر حال برایش مهم نبود.

آن تکلیف هدف معلم را برآورده کرده بود. دانش آموزان از خود و تک تک همکلاسی هایشان راضی بودند. با گذشت سال ها بچه های کلاس از یکدیگر دور افتادند. چند سال بعد، یکی از دانش آموزان در جنگ ویتنام کشته شد و معلمش در مراسم خاکسپاری او شرکت کرد. او تا به حال، یک سرباز ارتشی را در تابوت ندیده بود. پسر کشته شده، جوان خوش قیافه و برازنده ای به نظر می رسید. کلیسا مملو از دوستانش بود آنها با عبور

از کنار تابوت وی، مراسم وداع را به جا آوردند. معلم آخرین نفر در این مراسم بود. به محض اینکه معلم در کنار تابوت قرار گرفت، یکی از سربازانی که مسوول حمل تابوت بود، به سوی او آمد و پرسید: «آیا شما معلم ریاضی مارک نبودید؟»

معلم با تکان دادن سر پاسخ داد: «چرا».

سرباز ادامه داد: مارک همیشه در صحبت هایش از شما یاد می کرد. پس از مراسم تدفین اکثر همکلاسی هایش برای صرف ناهار گردهم آمدند.

پدر و مادر مارک نیز که در آنجا بودند، آشکارا معلوم بود که منتظر ملاقات با معلم مارک هستند. پدر مارک در حالی که کیف پولش را از جیبش بیرون می کشید، به معلم گفت: ما می خواهیم چیزی را به شما نشان دهیم که فکر می کنیم برایتان آشنا باشد. او با دقت دو برگه کاغذ فرسوده دفتر یادداشت که از ظاهرشان پیدا بود بارها و بارها تاخورده و با نواری به هم بسته شده بودند را از کیفش درآورد. معلم با یک نگاه آنها را شناخت. آن کاغذها، همانی بودند که تمامی خوبی های مارک از دیدگاه دوستانش درونشان نوشته شده بود.

همکلاسی های سابق مارک دور هم جمع شدند. چارلی با کمرویی لبخند زد و گفت: من هنوز لیست خودم را دارم. آن را در کشوی بالای میزم گذاشته ام.

همسر چاک گفت: چاک از من خواست که آن را در آلبوم عروسیمان بگذارم.

مارلین گفت: من هم برای خودم را دارم. توی دفتر خاطراتم گذاشته ام.

سپس ویکی، کیفش را از ساک بیرون کشید و لیست فرسوده اش را به بچه ها نشان داد و گفت: این همیشه بامنه... من فکر نمی کنم که کسی لیستش را نگه نداشته باشد.

معلم با شنیدن حرف های شاگردانش دیگر طاقت نیاورد و گریه اش گرفت. او برای مارک و برای همه دوستانش که دیگر او را نمی دیدند، گریه می کرد.

سرنوشت انسان ها در این جامعه به قدری پیچیده است که ما فراموش می کنیم این زندگی روزی به پایان خواهد رسید و هیچ یک از ما نمی داند آن روز کی اتفاق خواهد افتاد.

بنابراین به کسانی که دوستشان دارید و به آنها توجه دارید بگویید که برایتان مهم و باارزشند، قبل از آنکه برای گفتن دیر شده باشد.

اگر شما آنقدر درگیر کارهایتان هستید که نمی توانید چند دقیقه ای از وقتتان را صرف فرستادن این پیغام برای دیگران کنید، به نظر شما این اولین باری خواهد بود که شما کوچکترین تلاشی برای ایجاد تغییر در روابط تان نکرده اید؟

هر چه به افراد بیشتری این پیغام را بنویسید، دسترسی شما به آنهایی که اهمیت بیشتری برایتان دارند، بهتر و راحت تر خواهد بود.

به یاد داشته باشید چیزی را درو خواهید کرد که پیش از این کاشتید.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=343738

vista.ir
Online Classified Service

قدرت تصمیم گیری و موفقیت



- اهمیت قدرت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحلی مواجه می‌شود که



ناگزیر از تصمیم گیری است. تصمیم گیری نقش گسترده‌ای در زندگی آدمی دارد. از تصمیم گیریهای جزئی در امور کوچک گرفته، تا تصمیم گیریهای بسیار بزرگ و پراهمیت. برخی از تصمیم گیریها چنان به راحتی صورت می‌گیرند که شاید ما چندان توجهی به آنها نمی‌کنیم، اما در مقابل مسائلی نیز در زندگی وجود دارند که اقدام به تصمیم گیری در مورد آنها شاید مدت زمان طولانی وقت لازم داشته باشد. در هر حال اهمیت این تصمیم گیریها به لحاظ اهمیتی که اکثر آنها در سرنوشت فرد دارند، بسیار زیاد است و چه بسا تعلل در شناخت راههای تصمیم گیری بهتر ، عواقب جبران ناپذیری را برای فرد به بار آورد.

- عوامل موثر در قدرت تصمیم گیری

در مورد سهولت تصمیم گیری ، دو نوع مشکل نقش اساسی دارد. مشکلات کوچکتر معمولا خیلی راحتتر حل می‌شوند، چون تصمیم گیری در مورد آنها راحتتر تصمیم گیری مهمی را انجام دهد. در مورد این نوع موارد توجه به قدرت تصمیم گیری و بالا بردن توان آن حائز اهمیت است. اما مشکلات پیچیده‌تر به لحاظ نیازی که به اطلاعات تخصصی‌تر دارند و اغلب چند جنبه مختلف از زندگی فرد را شامل می‌شوند، با روند کند تصمیم گیری مواجه هستند. علاوه بر این مشکلاتی نیز وجود دارند که زمان در تصمیم گیری برای آنها بسیار اهمیت دارد، بطوری که در یک مدت زمان کوتاه ، باید مشکلات را از سر راه برداشت.

- آشنائی فرد با موضوع مورد تصمیم گیری

هرچه فرد اطلاعات و آگاهیهای بیشتری در زمینه موضوع مورد تصمیم گیری داشته باشد، قدرت تصمیم گیری فرد بالاتر خواهد بود. آنچه که در اکثر موارد فرد را با شکست در تصمیم گیری یا تصمیم گیری اشتباه مواجه می‌سازد، نداشتن اطلاعات و تخصص کافی می‌باشد. به عنوان مثال مساله تصمیم گیری در مورد انتخاب رشته تحصیلی نمونه‌ای از مواردی است که نیاز به داشتن اطلاعات از شرائط رشته‌ها دارد. اگر فرد شناخت کاملی از زمینه‌ای که رشته تحصیلی مورد نظر به آن می‌پردازد، نداشته باشد، به احتمال قوی انتخاب درستی که با زمینه علائق و استعدادهای او همخوانی داشته باشد، نخواهد داشت.

- اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری

علت است که این افراد ریسک پذیری کمتری از خود نشان می‌دهند. افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، از قدرت تصمیم گیری بالاتری برخوردار هستند و در شرایط بحرانی قادر به تصمیم گیریهای مناسب می‌باشند. در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس پائین ، اغلب در تصمیم گیریهای خود دچار مشکل هستند. آنها شاید برای امور خیلی جزئی ، زمان خیلی زیادی صرف کنند تا تصمیم گیری لازم را انجام دهند و برخی از آنها حتی از شرائطی که آنها را ناگزیر از تصمیم گیری می‌کند، فرار می‌کنند.

- افسردگی و قدرت تصمیم گیری

در میان تمام علائمی که افسردگی دارد، ناتوانی در تصمیم گیری از علائم اساسی است. فرد افسرده حتی برای مسائل جزئی روزمره ، فاقد قدرت تصمیم گیری است. بی‌حوصلگی و خلق پائین او ، قدرت تصمیم گیری او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و این مساله زمانی شدت پیدا می‌کند که ناامیدی در فرایند تصمیم گیری او دخالت می‌کند. فرد افسرده امیدواری کمتری به آینده دارد. بنابراین با بدبینی با مسائل برخورد می‌کند و توجه بیش از حد به ابعاد منفی مسائل او را از تصمیم گیری مناسب محروم می‌سازد. او از هر کاری که نیاز به صرف انرژی ، چه کم و چه زیاد دارد، دوری می‌کند. تصمیم گیری فرایندی است که به انرژی فکری زیادی نیازمند است.

- اضطراب و قدرت تصمیم گیری

اضطراب بر روی بسیاری از فرایندهای ذهنی انسان تاثیر مخرب دارد. شاید معروفترین تاثیر اضطراب ، روی حافظه باشد. زمانی که دانش آموز احساس می‌کند در پاسخ سوالی که آشنایی کاملی با آن دارد، حافظه‌اش از کار می‌افتد، سرش خالی می‌شود و احساس می‌کند هیچ مطلبی به ذهنش نمی‌رسد. همین اتفاق در فرایند تصمیم گیری اتفاق می‌افتد.

اولا اضطراب مانع از آن می‌شود که فرد بتواند از اندوخته‌های ذهنی خود ، از تجارب و اطلاعات خود در فرایند تصمیم گیری استفاده کند، چون هیچ مطلب و تجربه‌ای که برای او یاری کننده باشد، به ذهنش نمی‌رسد و آنچه به ذهنش می‌رسد، بسیار دست و پا شکسته و فاقد سودمندی لازم

است. از سوی دیگر اضطراب نگرانی فرد را از احتمال شکست افزایش می‌دهد، قدرت ریسک پذیری او را کاهش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که فرد در کمال آرامش تمام جوانب را مورد بررسی قرار دهد. از این رو فرد مضطرب یا خیلی عجولانه تصمیم می‌گیرد و یا به قدری تصمیم گیری را طولانی می‌کند تا فرصتهای طلایی را از دست می‌دهد.

● آشنائی با روال منطقی تصمیم گیری

تصمیم گیری همچون حل یک مساله ریاضی از فرمولها و مراحل منظمی تبعیت می‌کند. آشنائی فرد با روند تصمیم گیری منطقی احتمال موفقیت او را در تصمیم گیری افزایش خواهد داد. فرد با آگاهی از اینکه روال تصمیم گیری او درست است، با قدرت و اعتماد بیشتری عمل خواهد کرد و خواهد توانست تمام جوانب قضیه را مورد بررسی و کنکاش قرار دهد. روال منطقی تصمیم گیری هرچند از فردی به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد، اما از یک اصول کلی تبعیت می‌کند، که فرد را به نتیجه گیری و اتخاذ تصمیم مناسب رهنمون می‌شود.

● راهبردهای عملی برای افزایش قدرت تصمیم گیری

۱) اعتماد به نفس داشته باشید. برای اینکار پیروزیهای قبلی خود و توانایی‌های خود را همواره مدنظر داشته باشید.

۲) علائم و ناراحتیهای خود را که در قدرت تصمیم گیری شما دخالت می‌کنند، بشناسید و تلاش کنید آنها را رفع کنید.

۳) تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه مناسب با افزایش قوای ذهنی ، در تمام زمینه‌های ذهنی قدرت شما را بالا خواهد برد.

۴) معلومات خود را افزایش دهید. افزایش معلومات هم در مسائلی که در حال حاضر باید برایشان تصمیم گیری کنید، لازم است و هم در افزایش معلومات به صورت کلی و روزانه در موارد مختلف مدنظر است.

۵) در حین تصمیم گیری ، تلاش کنید موضوع را از جنبه‌های مختلف بشناسید و به ابعاد مختلف آن پی ببرید.

۶) از افراد آشنا به موضوع حتما کمک بگیرید.

۷) از یک نظم منطقی برای تصمیم گیری استفاده کنید. به عنوان نمونه می‌توانید مشقهای مختلف تصمیمتان را بررسی کنید، دلایل مخالفت و موافقت خود را بر هر مشق یادداشت کنید. به این ترتیب و با الویت بندی و امتیاز دادن به زمینه‌هایی که با آنها موافق هستید، تصمیمی را اتخاذ کنید که کمترین شکست و بیشترین احتمال پیروزی را به همراه داشته باشد.

۸) همواره به یاد داشته باشیم که در اکثر انتخابهای ما ، انتخاب کامل و بدون عیب و نقصی وجود ندارد و هر انتخاب ما متضمن از دست دادن امتیازاتی است که دیگر انتخابها می‌توانستند داشته باشند. به عبارتی تصمیم گیری بر اساس بیشترین امتیاز و کمترین احتمال شکست انجام می‌شود.

منبع : هفته نامه فصل نو

http://vista.ir/?view=article&id=261264

vista.ir
Online Classified Service

قدرت چشم‌انداز



● کلیدهایی برای دستیابی به اهداف فردی و سازمانی

چشم‌انداز[۱] سرچشمه و امید زندگی است. بزرگترین هدیه‌ای که به انسان داده شده است، نعمت بینایی نیست، بلکه هدیه‌ی بصیرت است.



بینایی کارکرد چشم است، اما بصیرت کارکرد قلب است. "چشمانی که نگاه می‌کنند، بسیارند؛ اما چشم‌هایی که می‌بینند، کمیابند". هیچ کار بزرگ یا ارزشمندی بر روی زمین بدون چشم‌انداز صورت نگرفته است. هیچ اختراع، توسعه یا امر خطیری بدون قدرت این سرچشمه‌ی اسرارآمیز که چشم‌انداز نامیده می‌شود، محقق نشده است.

تمدن‌ها با قدرت یک رهبر بصیر تولد یافتند و رشد و توسعه پیدا کردند. صفحه‌ی تاریخ آراسته به شواهد بسیاری از نیروی خلاق و سنت‌شکن چشم‌انداز است. دستاوردها و پیشرفت‌های اجتماعی، اقتصادی، معماری، پزشکی، علمی و سیاسی مفهوم خود را مدیون قدرت چشم‌انداز هستند.

هر تمدنی که اسیر زمان گذشته‌ی خود شده است، مبتلا به سنت‌های تجربه‌ی پیشین بوده و در گور عظمت موفقیت‌های گذشته مدفون گشته است؛ از این رو محکوم به نابودی است. چشم‌انداز کلید گشودن دروازه‌هایی است که تاکنون به روی ما بسته بوده‌اند و ما را از سرزمین‌های پشت خود محروم ساخته‌اند. چشم‌انداز شما را از محدودیت‌های آنچه که چشمان می‌توانند ببینند، آزاد می‌کند و به شما امکان می‌دهد به قلمروی آزادی وارد شوید که قلب شما می‌تواند آن را احساس کند. چشم‌اندازی است که نامرئی‌ها را برای شما قابل مشاهده می‌کند و شناختن ناشناخته‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد.

هنر دیگر چشم‌انداز این است که رنج و اندوه را تحمل‌پذیر می‌نماید. چشم‌انداز در میان ناامیدی امید را پدید می‌آورد و در آشفتگی ظرفیت تحمل را ایجاد می‌کند. چشم‌انداز الهام‌بخش افسرده‌دلان است و ناامیدان را تشویق نموده و به حرکت در می‌آورد. بدون چشم‌انداز، زندگی چرخه‌ی ناامیدی در تندباد شکست خوهد بود. چشم‌انداز بنیان شجاعت و سوخت پایداری است.

این چشم‌انداز است که اولین تمدن مذکور در کتاب مقدس را توسط شکارچی بزرگ نمرود بنیان‌گذاری کرد. چشم‌انداز تمدن عظیم مصر را پیش از چهارهزار سال پیش بنیان نهاد و اهرام سه‌گانه را بر پا ساخت که امروز نیز هنوز ما را شگفت‌زده می‌کند. چشم‌انداز یونانی‌ها را تشویق کرد که فلسفه و هنر را ابداع نمایند که بر تفکر ما پیرامون جهان تأثیر می‌گذارند. چشم‌انداز امپراطوری عظیم روم را برانگیخت که نفوذ خود را گسترش دهد و جهان را به استعمار خویش درآورد. چشم‌انداز کاشفان را الهام بخشید تا جهان را در نوردند و به بررسی خلقت بپردازند و توسعه‌ی بسیاری از مللی را که امروز می‌شناسیم مطالعه کنند. چشم‌انداز جهان کشاورزی را به عصر صنعتی مبدل ساخت. چشم‌انداز هزاران اختراع را طی دو قرن اخیر پدید آورد که زندگی ما را متحول ساختند.

چشم‌انداز و رویای پرواز بود که برادران رایت را تشویق کرد هواپیما را اختراع کنند. رویای نور بود که توماس ادیسون را بر آن داشت که چراغ برق را اختراع نماید. چشم‌انداز یک کامپیوتر رومیزی بود که استفن جابز را به اختراع کامپیوتر رومیزی رهنمون شد. رویای ارائه‌ی یک نرم‌افزار مردم‌پسند بود که بیل گیتس را بر آن داشت امپراطوری جهانی میکروسافت را ابداع نماید. چشم‌انداز انرژی پیشرفت است.

جهان امروز ما به‌شدت نیازمند چشم‌انداز است. حتی یک نگاه گذرا به شرایط متلاطم قرن بیست و یکم کافی است که سبب ایجاد ترس، ناامیدی، عدم اطمینان، ناامنی، شوک عاطفی و اجتماعی، افسردگی، یأس و سرخوردگی شود. تهدید فروپاشی اقتصادی، ناهمگونی اجتماعی، فساد اخلاقی، برخورد دینی، بی‌ثباتی سیاسی، گسترش بیماری‌های مسری در جهان، نسل‌کشی‌های قومی و برخورد تمدن‌ها نیازمند رهبری است که بتواند فراتر از زمان حال را در آینده‌ای مرجح ببیند و توانایی آن را داشته باشد که این چشم‌انداز را به واقعیت مبدل نماید و از شجاعت لازم برای تشویق ما جهت رسیدن به مقصد موردنظر برخوردار باشد.

پادشاه خردمند اسرائیل، سلیمان در کتابش یعنی امثال گفته است: "جایی که رویا نیست قوم گردنکش می‌شوند" (امثال: ۲۹: ۱۸). این کلمات توسط میلیون‌ها نفر و طی سالیان متمادی تکرار شده‌اند، زیرا نقش مهمی در چشم‌انداز زندگی فردی، سازمانی و ملی ما دارند. عصاره‌ی کامل سخنان او به مفهوم آن است که وقتی هیچ مکاشفه‌ای از آینده وجود نداشته باشد، مردم تسلط بر خود، انضباط فردی و اختیار خویش را از دست می‌دهند. به بیان ساده چشم‌انداز سرچشمه‌ی انضباط فردی و سازمانی است.

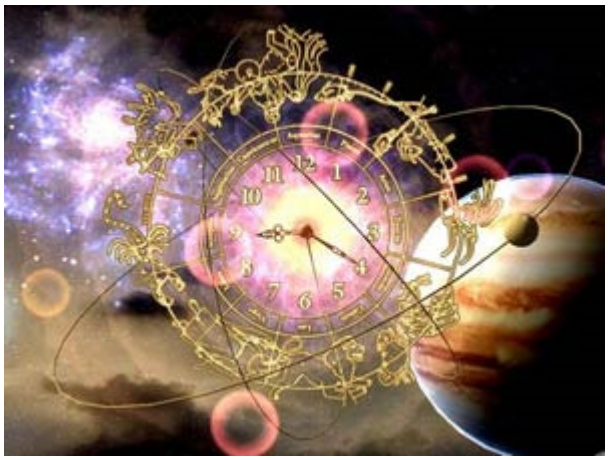
افراد بسیاری هستند که هیچ چشم‌اندازی برای زندگی خود ندارند و متحیرند که چگونه می‌توانند برای خود چشم‌اندازی داشته باشند. افرادی نیز هستند که چشم‌انداز دارند، اما نمی‌دانند که در گام بعدی چه کاری باید انجام دهند. و کسانی نیز هستند که چشم‌انداز دارند، اما بر اثر ناامیدی، سرخوردگی، برخی شکست‌ها یا ناامیدی از آینده آن را رها کرده‌اند. اگر شما یکی از این‌گونه اشخاص هستید، کتاب اصول و قدرت چشم‌انداز به

یاری شما آمده است تا سرشت چشم‌انداز، تعریف آن و تدوین یک چشم‌انداز را درک کنید، چشم‌انداز خود را ساده کنید و آن را مستند سازید. من همچنین امیدوارم که به شما کمک کنم اصول چشم‌انداز را درک نمایید و ابزارها و مهارت‌های کلیدی و ضروری را برای به واقعیت رساندن چشم‌انداز خودتان فراهم نمایید. شما متولد شدید تا چیز چشمگیری را به‌دست آورید و برای شما مقدر شده بود تا در نسل خود تفاوتی را پدید آورید. زندگی شما یک آزمایش الهی نیست، بلکه یک پروژه الهی است تا هدفی را که نسل شما بدان نیاز دارد، برآورده سازید. این هدف فردی سرچشمه‌ی چشم‌انداز شماست و به زندگی شما معنا می‌بخشد. بنابراین شما را تشویق می‌کنم که به رویاهایتان ایمان داشته باشید و با اشتیاق خودتان دوباره متصل شوید؛ چشم‌انداز شما منتظر اقدام شماست. آینده‌ی شما جلوتر از شما نیست ـ در میان شماست. فراتر از آنچه که چشم‌هایتان می‌بینند، بنگرید و برای نادیده‌ها زندگی کنید. چشم‌انداز شما مقصد شما را تعیین می‌کند.

http://vista.ir/?view=article&id=302222

vista.ir
Online Classified Service

قدرت زبان - چگونه آینده را به زبان آوریم؟



تصور کنید در دنیایی زندگی میکنید که هلن کِلر بعد از نوزده ماهگی خود را در آن یافت. دنیایی سیاه و خاموش که در نتیجه تب شدید که قدرت و توانایی دیدن و شنیدن او را گرفته بود، به وجود آمده بود. هلن کِلر در نگارش زندگی شخصی خود می نویسد، "بیماری آمد که چشمها و گوشهایم را بست و مرا در بیهوشی یک نوزاد تازه متولد شده فرو برد." وقتی آن سالیوان برای آموزش او آمد، توانایی هلن برای ارتباط برقرار کردن محدود به برخی اشارات و حرکات و صداهای اولیه و ابتدایی بود.

اما برخلاف آنچه به نظر می رسید که شرایط محیطی دیکته می کند، هلن کلر زندگی با انتخاب خود طراحی کرد که او را به مدارج و موقعیت هایی رساند که به ندرت کسی توان رسیدن به آن را دارد. آیا تا به حال در شگفت شده اید که چطور کسی که در یک شهر کوچک و بی اهمیت بدون قدرت شنوایی و بینایی به دنیا آمده است، بتواند قلب و فکر کسانی که با او برخورد می کنند را از آنِ خود کند؟

هلن کلر سرنخ هایی در زندگینامه خود برای ما به جای گذاشته است. او می نویسد، "در این اثناء میل و اشتیاق فراوان برای ابراز احساساتم در من رشد کرد. علائم و اشارات محدودی که از آنها استفاده می کردم به هیچ عنوان برای من کافی نبودند و وقتی نمی توانستم که منظور خود را به دیگران بفهمانم به شدت از لحاظ احساسی طغیان می کردم. احساس می کردم که دست هایی نامرئی من را نگه داشته اند و من تلاش می کردم که خود را نجات دهم. من مبارزه میکردم، نه اینکه این مبارزه تفاوتی ایجاد می کرد، اما روحیه مقاومت در درون من بسیار نیرومند بود. آخر کار اشکم سرازیر می شد و از نظر جسمی خستگی شدیدی به سراغم می آمد. بعد از مدتی نیاز به یک راه ارتباطی بسیار ضروری می نمود."

- معلم مناسب کارساز خواهد بود

می توانید تصور کنید که آمدن آن سالیوان برای آینده هلن کلر چقدر مؤثر بوده است. آن سالیوان به طرزی عالی نیرویی به هلن منتقل می کند که برای ساختن یک زندگی فوق العاده بعدها از آن استفاده میکند. و این نیرو چه بود؟ این نیرو، نیروی زبان بود—نیروی زبان برای فراهم کردن آنچه

میخواهیم. آن سالیوان متوجه شد که برای تبدیل هلن از یک دختربچه سرا پا استرس و مشکل به دختر خانمی کاملاً نیرومند و پرتوان، باید به او آموزش دهد که چطور ارتباط برقرار کند که به هدف دلخواه خود برسد.

علیرغم این واقعیت که هلن کلر، مثل سایر انسانهای سالم، قادر به یاد گرفتن هرچیز که میخواست بود، اولین قدم برای او این بود که یاد بگیرد چطور به نحوی مؤثر با خود—و با افراد دور و بر خود، ارتباط برقرار کند. او باید یاد می گرفت که چطور از کلمات استفاده کند و فراتر از کلمات، چطور آینده دلخواه خود را پیش روی خود بیاورد. آینده هلن به توانایی او به یادگیری زبان و نحوه ارتباط بستگی داشت. و وقتی توانست این چیزها را یاد بگیرد، تا بالاترین حد ارتباط پیش رفت و به موقعیت هایی بسیار مهم و بانفوذ صعود کرد و تمام این مدت تجربیات شیرین زندگی را مزه مزه کرد و به زندگی دست یافت که همیشه می خواست.

اما هلن چطور توانست به همچنین زندگی برسد؟ پاسخ این سؤال تاحدودی می تواند میل و اشتیاق فراوان او برای یادگیری باشد. و این اشتیاق مفرط باعث شد پله های ترقی را یک به یک بالا رود و به بالاترین درجه صعود کند.

اما همه اینها به چه درد شما می خورد؟ به چه درد من می خورد؟ همه چیز...یا هیچ چیز. انتخاب با شماست. ما می توانیم چشمها و گشوهایمان را باز کنیم و از هلن کلر یاد بگیریم یا که یاد نگیریم. او با شرایط و موقعیت های بسیار دشوار روبه روی بوده است اما توانسته بر همه ی آنها فائق آید و راه خود را باز کند. و همه چیز از یادگرفتن زبان و نحوه ی استفاده از آن برای شکل دادن به آینده خود، برای او شروع شد. من و شما هم می توانیم همین کار را انجام دهیم.

مطمئناً خیلی چیزها در زندگی شما وجود داشته که آنطور که می خواستید نبوده و برایتان دشوار بوده است. شاید در روابطتان با خانواده، دوستان یا سایر کسانی که برایتان اهمیت دارند. شاید این موقعیت های دشوار مربوط به کار، درآمد، رویاها یا روابطتان با خودتان باشد.

- چرا بعضی چیزها برای شما آنطور که میخواهید ساده و لذت بخش نیست؟

اگر چیزی برای شما سهل و آسان نبوده، نشان از چیزی است که هنوز نمی دانید. نشان از این است که هنوز بلد نیستید که چطور آن کار را به طریقی ساده و خوشایند انجام دهید. چیزی بیشتر از این نیست. مسئله، مسئله یادگیری است. و برخلاف هلن کلر شما از نعمت دیدن و شنیدن چیزهایی که در اطرافتان هست لذت می برید. به همین خاطر می توانید هرچه که بخواهید را سریع و طبیعی یاد بگیرید. خواه باور کنید یا نه، در همه حال از نیروی ذاتی زبان استفاده میکنید. نیرویی که شما را به جهتی خاص می کشاند.

سؤال این است که می خواهید به کدام جهت بروید؟ درک روابط مداوم شما با دیگران، اینکه چطور امیال و خواسته هایتان را به زبان می آورید، امیدها و آرزوهای شماست که جهت و سرعت حرکت شما را تعیین میکند. سؤالاتی که می پرسید—و پاسخ شما به آن سؤالات—به مغز شما و ذهن ناخودآگاهتان جهت می دهد. اگر از خود بپرسید، "چرا آن کار را انجام دادم؟" یا "چرا در زندگی پیش نمی روم؟" شما را به جهتی می کشد که ناامیدی ها و خستگی های بیشتر انتظارتان را می کشد.

در عوض ممکن است از خودتان بپرسید، "چطور می توانم یک قدم به هدفم نزدیکتر شوم؟" یا "به چه طریق می توانم راحت تر و خوشایند تر سالم بمانم؟" "چطور میتوانم با کسانی که دوستشان دارم رابطه ای بهتر برقرار کنم؟" "شغل مورد علاقه من چه ویژگی هایی دارد؟" پرسیدن چنین سؤالاتی از خودتان، به شما برای ساختن آینده تان، انرژی و سرعت می دهد. من تصور می کنم که هلن کلر در مراحل اول از خود میپرسیده که چرا کور و کر شده است...و فکر می کنم خیلی زود یاد گرفته که سؤالاتی مهمتر از این را خود بپرسد. احتمالاً این سؤالات چنین چیزهایی بوده است: "چطور می توان روی آنچه که دارم سرمایه گذاری کنم؟" "با چیزهایی که دارم چه کاری میتوانم انجام دهم؟" "چطور می توانم با دیگران همکاری کنم؟" "چطور می توانم به دیگران خدمت کنم و زندگیشان را ارتقاء بخشم؟"

همه ما انسانها، ظرفیت ذاتی داریم که به بهترین و مقتدرترین حالت ممکن ارتباط برقرار کنیم. آنچه هلن کلر را از دیگران متمایز می کند، فقط میل و اشتیاق او به یادگیری نبوده است، بلکه بصیرت او در تشخیص بهترین معلم یعنی آن سالیوان بود. ذکاوتی که هلن برای انتخاب این معلم به خرج داد قابل ملاحظه است. مدت زمانی قبل از اینکه هلن آمادگی آموزش دادن به جهان را پیدا کند، آمادگی یاد گرفتن را پیدا کرده بود. او قبل از اینکه گوینده و معلمی فوق العاده شود، دانش آموزی فوق العاده بود. رسیدن به این درجه برای هلن مستلزم صبر و حکمت بسیار بود.

- قدرت ایجاد اصلاحات ساده برای تغییر زندگی و آینده

شما چطور؟ دوست دارید چه چیز از قدرت و نیروی زبان و به زبان آوردن آینده تان یاد بگیرید؟ با ایجاد اصلاحات کوچک و جزئی در نحوه ارتباط خود با دیگران، خواهید توانست تغییرات شگرفی در نتیجه اعمالتان ایجاد کنید. اصلاحاتی مثل فکر نکردن به گذشته و ابراز نکردن مسائل مربوط به آن در

صحبت هایتان. مثلاً به جای اینکه بگویید، "هر موقع می خواهم سخنرانی کنم، دست و پام شروع به لرزیدن می کند" می توانید بگویید، "ایندفعه که آمدم سخنرانی کنم دست و پام شروع به لرزیدن کرد." در مورد اول شما ندانسته باورها و رفتارهایی که نمی خواهید را دوباره وارد اعمالتان می کنید. در مثال دوم، شما تشخیص می دهید چیزی که در گذشته اتفاق افتاده مربوط به گشته بوده و دیگر گذشته است. و به این طریق شما منتظر رویدادهای جدیدتری برای آینده تان هستید و برای چیزی که می خواهید فضا مهیا می کنید.

● روزگار بر وفق مرادتان خواهد شد

اگر به یکی از نزدیکانتان اینطور شکایت کنید که "چرا ما هیچوقت با هم وقت نمی گذرانیم؟"، بهترین و خوشایندترین پاسخ چه خواهد بود؟ از طرف دیگر، اگر بگویید که به جای این وضعیت چه می خواهید، نتیجه بهتری پیش خواهد آورد. مثلاً بگویید، "من دوست دارم این هفته ساعتی را با هم بگذرانیم. چطوره پنجشنبه عصر باهم به سینما برویم؟"

وقتی آشکارا آنچه که می خواهید را بر زبان می آورید، چه برای خودتان و چه برای دیگران، آینده را به میل خودتان رقم خواهید زد. اکثر آدم ها وقتشان را صرف فکر کردن و تصویرسازی در مورد چیزهایی که نمی خواهند اتفاق بیفتد تلف می کنند. و تعجب میکنند که چرا روزگار آنچه را که نمی خواهند پیش رویشان قرار می دهد. مغز و ذهن ما، در سطح خودآگاه و ناخودآگاه، به سمت تصویرهای ذهنی که ساخته ایم پیش میرود. وقتی یک نفر به خود می گوید، "فکر می کنم به اندازه کافی پول نخواهم داشت که در کارم پیشرفت کنم" او تصویر ذهنی آن چیزی که نمی خواهد را دقیقاً خلق میکند و این باورها و رفتارها را دوباره و دوباره برقرار می کند.

مراقب آنچه که با خودتان و با دیگران ابراز می کنید باشید چون آن را به طور ناخودآگاه جذب خواهید کرد. علاوه بر این، رفتارهای آتی خود را زباناً برنامه ریزی می کنید. چرا همین الان تصمیم نمی گیرید که راه و روش برقرار ارتباط با خودتان و دیگران را یاد بگیرید تا رسیدن به هدف ها برایتان آسانتر و لذت بخش تر شود.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=303039

vista.ir
Online Classified Service

قدم به قدم تا رشد و پیشرفت فردی



رشد و تکامل فردی کاری بسیار دشوار است. اگر تا به حال برای رشد و پیشرفت خودتان وقت و انرژی گذاشته باشید، حتماً می دانید که راه رسیدن به خوشبختی و موفقیت چندان آسان نیست. طی سالها، من کتابهای مختلفی را مطالعه کردم و تکنیک ها و روش های متفاوتی را با نتایج متفاوت امتحان کردم. تنها ویژگی مشترکی که بعد از هر موفقیت دیدم، قدم به قدم پیش رفتن بود.

من فکر می کنم که هر کدام از ما این میل درونی را در خود داریم که بهتر از آن چیزی شویم که هستیم. شاید دوست داشته باشید که در محل کار کارآمدتر، در خانه برای همسرتان مهربان تر، از نظر جسمی سلامت تر، و...



شوید. بعضی از شما ممکن است حتی کتاب هایی درمورد رشد و پیشرفت فردی مطالعه کرده باشید به امید اینکه رمز و رازهای موفقیت را بیاموزید. احتمالاً جرات امتحان کردن نداشته اید. مدام با خود فکر می کرده اید که اگر شکست بخورید چه؟ یا شاید هم چند بار امتحان کردید اما آن روش ها و تکنیک ها برایتان کارساز نبود و نتایج ناامید کننده ای به دست آورده اید. اما، هدفتان هر چه که باشد، و تجربه ی قبلی داشته باشید یا نداشته باشید، خوب است بدانید که روش های زیر همیشه کارآمد بوده اند.

۱) چیزهایی که ارزش به دست آوردن داشته باشند، زمان می برند.

در این عصر، با وجود اینترنت که به راحتی قابل دسترسی است، ما توقع موفقیت آنی داریم. اگر سؤالی داشته باشیم، خیلی سریع آن را در GOOGLE یا WIKIPEDIA جستجو می کنیم. اگر بخواهیم کتابی بخریم، سایت آمازون خیلی سریع کامل ترین اطلاعات را در اختیارمان می گذارد.

اما باز هم با همه ی این حرف ها، من عقیده دارم، هر چیزی که ارزش به دست آوردن داشته باشد، زمان می برد.

رشد و پیشرفت فردی به این سادگی ها هم نیست. از اینها گذشته، شما باید خیلی از عادات ذاتی خود را کنار بگذارید. ترک کردن عادت های بد و جایگزین کردن خصوصیات مثبت، کار راحتی نیست. برای ایجاد خصوصیات و ویژگی های عالی در خود، نیازمند زمان، صبر، و تلاش بسیار هستید تا موفق شوید.

۲) وقتی شاگرد آماده باشد، معلم سر می رسد.

این یک ضرب المثل چینی است، که به خصوص در زمینه رشد و تکامل فردی کاملاً صدق می کند. ممکن است کتابهای زیادی را خوانده باشید و تکنیک های مختلفی را امتحان کرده باشید، اما اگر آمادگی انجام آن کارها را نداشتید، مطمئناً برایتان کارساز نبوده اند.

مثلاً اگر فردی منضبط نباشید، و بخواهید که صبح ها زود از خواب بیدار شوید، کار ساده ای نیست. نکاتی که در این مقاله به آنها اشاره شده است، ممکن است کمک کننده باشد، اما اگر پیوسته از رهنمودها پیروی نکنید، مطمئناً موفق نخواهید شد.

من خودم به شخصه تکنیک هایی را بازیافته ام که با اینکه در گذشته کارایی نداشته اند، امروز می توانند کارساز باشند. اعتقاد من این است که این تکنیک ها به این دلیل در گذشته برای من کار نکرده است، که من آمادگی آنها را نداشته ام. نا امید نشوید. با گذشت زمان روش هایی که قبلاً پیشرفتی برایتان حاصل نکرده، باعث موفقیتتان میشود.

۳) بهسازی بعد از هر موفقیت

رشد فردی یک سفر است. هر کدام از ما سفرهای مختلفی را در این راستا باید پشت سر بگذاریم. چون اهداف ما متفاوت است، پیش زمینه های متفاوتی داریم، و محیط و شرایط اطرافمان با هم متفاوت است.

نکته ی مهم در رشد و پیشرفت فردی، ساختن بعد از هر موفقیت است. هر موفقیت و پیروزی باید پایه ای برای مبارزه ی بعدی باشد. بنابر مثالی که در نکته ی بالا ذکر کردیم، اگر هدفتان این است که صبح ها زود از خواب بیدار شوید، داشتن نظم و انضباط، پیش نیاز آن است. قبل از هر اقدام دیگری، باید برای منضبط شدن هدف هایی برای خود تعیین کنید، مثل نوشتن یادداشت های روزانه برای کارهایی که می خواهید در روز انجام دهید.

۴) فرآیند پیوسته ی یادگیری

احتمالاً چیزهایی در مورد استادان رشد و تکامل فردی چیزهایی شنیده اید. این آدمها، احتمالاً زندگی های خود را روی نظم و قانون استوار کرده اند. ممکن است فکر کنید از روش ها و تکنیک های باروری و مثبت اندیشی نیز استفاده می کنند.

اما آنها سالهای زیادی را صرف درون اندیشی و خود اندیشی و یادگیری های ادراکی کرده اند تا توانسته اند به اهداف خود برسند. باوجود این، پیوسته و مداوم در حال یادگیری هستند، و روش ها و تکنیک های خود را کامل می کنند و قابلیت ذهنی خود را بالا می برند.

نباید توقع داشته باشید که از صفر برسید به جایی که آنها اکنون هستند. هر مبارزه و مشکل را باید یک درس بدانید، و با استفاده از این درس ها، قدم به قدم پیش بروید تا به جایی برسید که می خواهید.

۵) از شکست ها دلسرد نشوید.

وقتی همه چیز خوب پیش می رود، شما خوشحالید. اما، مشکل وقتی است که اوضاع بر وفق مرادتان نیست، آن موقع است که احساس ناراحتی می کنید. موقعیت هایی هست که ممکن است نتوانید به یکی از اهدافتان برسید. شاید از تعهدات کاری زیاد خود خسته شده اید. یا

شاید هم حواستان به جا و کار دیگری مثل برگزاری یک مراسم عروسی است. اما احساس ناراحتی می کنید و نمی توانید دیگر در خود انگیزه ایجاد کنید.

دلیل آن هر چه که باشد، نباید عقب بکشید و دلسرد شوید. مهمترین چیزی که باید به خاطر داشته باشید این است که به خودتان بگویید که دفعه ی بعد باید سخت تر تلاش کنید. مثلاً باز هم مثل همان مثال قبلی، اگر یک روز نتوانستید صبح زود بیدار شوید، روز بعد تلاشتان را بیشتر کنید. شکست یا عقب کشیدن مسئله ای کاملاً طبیعی است، اما اگر به صورت مداوم درآیند نه. هر کاری می توانید انجام دهید تا دچار افکار منفی و شکست های پشت سر هم نشوید.

۶) همه ی روش ها برای همه آدم ها کار نمی کند.

من همیشه باور داشتم که هر کدام از ما ذاتاً متفاوتیم. بعضی از تکنیک ها ممکن است به خاطر دلایل مختلف برای شما کارآمد نباشد. در موارد قبلی به چند مورد از این دلایل اشاره کردم، ممکن است به خاطر فقدان آمادگی شما یا نداشتن پیش نیاز آن روش باشد.

اما دلایل دیگری هم وجود دارد، مثل امتحان کردن روش ها و تکنیک هایی که برخلاف ذات شماست یا با اهدافتان همخوان نیست. مثلاً اگر در زمینه سلامتی محدودیت هایی دارید، مطمئناً استرس چیز خوبی برای شما نخواهد بود. یعنی باید در محیطی کاملاً عاری از استرس زندگی کنید و شلوغی و مشغولیت های کاری برای شما مناسب نیست.

نکته ی مهم در رشد و تکامل فردی این است که راه درست و راه غلط وجود ندارد. اگر کسی غیر از این به شما گفت، مطمئن باشید که به شما دروغ می گویند. این یک حقیقت است. شاید می خواهند کتابهایشان بیشتر فروش کند؟ یا شاید هم راه هایی را پیدا کرده اند که فقط برای خودشان کار کرده است. اما مسئله اینجاست که روش و تکنیکی که برای آنها کار کرده، ممکن است برای شما کارساز نباشد. از اینها گذشته، برای رسیدن به یک هدف، راه های مختلفی وجود دارد.

۷) موفقیت هایتان را جشن بگیرید.

مغز شما ابزاری پیچیده اما بسیار قدرتمند است. انگیزه، که میل شما برای انجام یک کار است، ممکن است زودگذر و فانی باشد. برای حفظ آن باید از هر ابزاری که میتوانید کمک بگیرید. وقتی انگیزه تان را از دست بدهید، دلیل خود را برای تلاش و مقابله با شکست از دست داده اید. یادتان باشد که چیزهایی که ارزش به دست آوردن داشته باشند، نیازمند زمان، صبر و تلاش بسیارند.

در صورت توان موفقیت هایتان را جشن بگیرید. این یکی از بهترین راه ها برای حفظ انگیزه است. شمابرای یک دلیل خاص تلاش می کنید. این طبیعت انسان است که برای به دست آوردن چیزهای سخت دست به تلاش بزند. پس از هر لحظه تان در روز استفاده کنید تا از نتایج تلاش ها و کوشش هایتان لذت ببرید و آن را انگیزه ای کنید برای رسیدن به هدف های دیگر.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=293773

vista.ir
Online Classified Service

قطار زندگی بلیط می‌خواهد



دو نفر به یك لیوان آب نگاه می‌کنند که تا نیمه از آب پر است. بعضی می‌گویند که نصف این لیوان خالیست و عده‌ای دیگر عقیده دارند که نیمی از



این لیوان پر است. حالا شما چه می‌گویید؟ شاید بگویید که چه مثال تکراریی را آورده‌ام و این قصه را صدها بار شنیده‌اید. بله من هم آن را صدها بار شنیده‌ام ولی گاهی اوقات همین گفته‌های ساده معانی عمیقی دارند که هرگز کهنه نمی‌شوند و نمی‌توان به سادگی از کنارشان گذشت.

هر برگ دفتر زندگی ما پر از گزینه‌های گوناگون است و این ما هستیم که با انتخاب آنها خوشی و ناخوشی زندگیمان را رقم می‌زنیم. دقت کنید منظور من از گزینه‌ها آنهایی هستند که کاملا در حیطه اختیار ما هستند ولی به آن دسته از کارهایی که ما قدرتی رویشان نداریم اشاره نمی‌کنم. دیدگاه‌های مثبت و منفی، خوش بینانه و بدبینانه، امیدوارانه یا مایوس کننده و عمیق یا سطحی ما باعث می‌شوند که گزینه‌های خوب یا بد را انتخاب کنیم. در حقیقت دیدگاه‌ها، تصمیم‌هایمان را جهت‌دهی می‌کنند. هر رویدادی دو رو دارد؛ روی تاریك و بخش روشن. فرقی نمی‌کند که این اتفاق خوب باشد یا بد. حتی اگر در مواجهه با خوشی‌ها، همه چیز را فراموش کنیم و از خود و حقایق اطراف غافل شویم، ناخودآگاه وارد بخش تاریك صحنه شده‌ایم. اگر زیاده از حد به نورهای رنگارنگ خیره شویم، چشمانمان آسیب می‌بیند و دیگر نمی‌توانیم بقیه محیط را واضح و دقیق مشاهده کنیم. عین این واقعیت برای صحنه تاریك هم صادق است. ماندن زیاد در تاریکی چشم‌ها را تنبل می‌کند و هرگز نمی‌خواهد از تاریکی خارج شودچرا که نور به شدت چشمانش را خواهد آزرد.

در این جا می‌خواهیم به نگاهی مثبت و خوش بینانه بپردازیم و منظورمان سادگی و زودباوری و الکی خوش بودن نیست.

● حالا سوال اینست که چرا این همه بر مثبت اندیشی و خوش بین بودن تاکید می‌شود؟

هیچ کس نمی‌تواند منکر این حقیقت شود که خوش بینی از عوامل اصلی خلق یك زندگی سالم، شاد و موفق است. افرادی که این ویژگی کلیدی را دارند، خلقی خوش و رفتاری مناسب و جذاب خواهند داشت که بسیاری را به آنان علاقه‌مند می‌کند. در واقع خوشی‌بینی و نگاه مثبت با اخلاق و منشی دلپذیر و خوشایند مترادف است. قهرمانان و دانشمندان، بازرگانان و سیاستمداران موفق و مشهور همگی مثبت اندیش بوده‌اند. مثبت اندیشی امید را به ارمغان می‌آورد و امید همان نیرویی است که چرخ ماشین پیشرفت هر انسانی را از پستی‌ها و بلندی‌های جاده زندگی به جلو می‌راند. یك نگاه واقع‌گرا و در عین حال خوش‌بینانه و امیدوارانه سلامتی جسم و روان را نیز هدیه می‌آورد و طول عمر را افزایش می‌دهد. به علاوه واضح است که اشخاص مهربان، بشاش، گشاده‌رو و با نشاط بیشتر از افراد ناامید، اخمو و غمگین می‌توانند دوست پیداکنند و دوستی‌های پایدار را شکل دهند. ولی متاسفانه مردم دنیای امروز بیش از هر زمان دیگری به بدبینی و یاس و ناامیدی گرفتارند و بدتر از همه این که این «بیماری» حد و مرز سنی هم نمی‌شناسد. اکنون بیماری افسردگی آنچنان شایع است که سرماخوردگی، و بی‌جهت نیست که روانپزشکان آن را «سرماخوردگی روانی» لقب داده‌اند. این روزها پیران، میانسالان و جوانان از این درد روانی عذاب می‌برند. حالا چرا من از افسردگی نام بردم؟ علت اینست که یکی از عوامل بروز این نوع سرماخوردگی - جدا از فاکتورهای ژنتیکی- بدبینی و نگاه منفی به خود، دیگران و حوادث و رویدادهای اطراف است. وقتی که فرد به خود بدبین باشد، اعتماد به نفس ندارد و تمامی موفقیت‌هایش را به شانس و تصادف نسبت می‌دهد. به تدریج این طرز فکر اعتماد به نفسش را کمتر و کمتر می‌کند و به جایی می‌رساند که او دیگر نمی‌تواند موفق باشد. این فرد در نمی‌یابد که خودش این بلا را سر خودش درآورده و اعتماد به نفسش را ضعیف کرده است. از این که اشتباه کرده و موفق نشده سخت ناراحت است ومدام خود را شماتت می‌کند. نمی‌تواند خودش را ببخشد و مدت طولانی درگیری ذهنی دارد.

اگر دیگران به او کمك نکرده باشند یا در شکستش موثر بوده باشند، با خلقی عبوس و نگاهی منفی آنها را نیز سرزنش می‌کند. چون این آدم نمی‌تواند خود را ببخشد به تبع بخشیدن دیگران هم آسان نخواهد بود. گاهی اوقات هم برتر است چرا که اصلا کسی مقصر نیست و او می‌خواهد از زیربار مسئولیت کارهایش شانه خالی کند. بدین ترتیب دیگران از او ناراحت می‌شوند و کناره می‌گیرند. آدم بدبین که نگاهی منفی دارد به این نتیجه می‌رسد که نباید از کسی کمك خواست و با کسی دوستی کرده به او اعتماد نمود. پس شما جزء کدام دسته‌اید؟ لیوان نیمه پر است یا نیمه خالی؟ هر کدام از این دو جور آدم که باشید این گفته‌ها برایتان مفید است. اگر آدم بدبینی باشید، می‌توانید آستین‌هایتان را بالا بزنید و آن اعتماد به نفس کوچك و بیچاره که گوشه ذهنتان در انتظار نور مثبتی کز کرده را پیدا کرده به او توجه کنید. ایده‌ها و نگاه‌های خوب و روشنتان را به او هدیه نمایید تا باز هم با شما دوست شود. اگر هم که عضو گروه مثبت‌اندیش‌ها باشید، می‌توانید ایده‌هایتان را با بیانی بهتر به دیگرانی که بدبین هستند، انتقال دهید.

تغییر دادن رویه زندگی کار دشواریست ولی خوشحال و بانشاط بودن و افسرده و کج خلق بودن دو گزینه از هزاران گزینه پیش‌روی ماست که شاید

بتوان گفت انتخاب درست و نادرست آنها می‌تواند تمامی زندگی ما را زیر سلطه خودش بگیرد. انتخاب مثبت بودن یا منفی بودن بر عهده هر انسانیست. فقط خودش بارها و بارها شنیده‌ایم که باید هر کس خودش به خودش انگیزه دهد و خود را به حرکت، تکاپو، تلاش و تغییر وا دارد. این گفته به تمامی درست است. مادر، پدر، آموزگار، مشاور تربیتی همه سعی دارند که او را به درس خواندن تشویق کنند تا دست از شیطنت و بازیگوشی دست بردارد. اهرم‌های تشویق، تنبیه،نصیحت، مشاوره، گفتگوهای دوستانه و هر ترفندی که در این مورد موثر واقع می‌شود، همگی به حرکت در می‌آیند ولی دانش‌آموز همان است که بود. علت چیست؟ واضح است این «او» است که نمی‌خواهد درس بخواند. وقتی که «او» نخواهد، هیچکس نمی‌تواند کاری بکند. هر قدر هم که درباره ارزش و ضرورت تحصیل با او صحبت کنند، فایده‌ای ندارد مگر این که خودش به این نکته پی ببرد. زمانی که او می‌فهمد و خودش به اهمیت درس خواندن پی می‌برد، بدون هیچ گونه اهرم خارجی شروع می‌کند و زمانی که لذت آموختن را بچشد، اگر همه به او بگویند که اصلا لازم نیست درس بخوانی، از آموختن و فراگیری خسته نخواهد شد.

پس اگر می‌خواهید تغییر کنید باید با تمام وجود و با همه توانتان دست به کار شوید. روحیه‌تان را تقویت نمایید و فیلتر کدر و تار جلوی لنز دوربینتان را بردارید. این فقط کار «خودتان» است نه هیچ کس دیگر. کسب مهارت‌های خود انگیزش‌دهی پایه موفقیت در تبدیل نگاه منفی به نگاه مثبت است.

اگر فردی مثبت اندیش باشید که از آنچه می‌خواهم بگویم آگاهید ولی اگر بدبین بوده نگاهی منفی داشته باشید، بعید است که بدانید: اشخاص خوش‌بین، با نشاط، موفق و سرحال مشکلات کمتری در زندگی ندارند بلکه میزان دشواری‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی‌آنان، مشابه روزگار همان آدم‌های منفی‌نگر است. تفاوت نوع زیستن این دو دسته تفاوت طرز برخورد و مواجهه آنان با دشواریهاست. گاهی اوقات به دوستان، همکاران و آشنایانی برمی‌خوریم که سرحال هستند، در کارشان موفق‌اند، بیخودی و سریع لب به شکایت باز نکرده الکی غرغر نمی‌کنند و همیشه برای رویارویی با مشکلات آماده‌اند. شاید فکر کنیم که «خب این که هیچ غمی در زندگی ندارد. تعجبی نیست که اینقدر سرحال و شاد و موفق است.» ولی بدانید که هرگز این طور نیست. چه بسا اگر او بخواهد داستان زندگیش را تعریف کند، مشکلاتش از مال شما هم سخت‌تر و بیشتر باشد. خوش‌بین‌ها ایمان دارند که هر مشکل و ناراحتی هر قدر هم که شدید و طاقت‌فرسا باشد، در هر حال سپری شده می‌گذرد. آنها باور دارند که وجود این مشکل برای این است که درسی یاد بگیرند و تجربه کسب کنند. به همین جهت است که مثبت‌اندیشان می‌توانند رشد کنند و در جاده پیشرفت قرار گیرند. ولی دیدگاه منفی‌نگران و بدبینان کاملا عکس است. اتفاقات ناخوشایند تا ابد باقی می‌مانند، تمامی زندگیشان را تحت نفوذ خود می‌گیرند و اوضاع هرگز بهبود نخواهد یافت. در کنار همه این تفکرات بد و منفی و مخرب، این‌ها تصور دارند که تقصیر آنهاست که اینچنین وضعی پیش آمده است.

به عبارتی مثبت‌اندیشان به تمامی ایمان دارند که "روزگار بهتری از راه می‌رسد." ولی بدبینی‌ها برعکس آنها فکر می‌کنند.

افراد خوشبین رویدادهای ناگوار و شکست‌ها را چالش‌هایی برای مبارزه می‌بینند و به این دلیل سخت‌تر تلاش می کنند. امکان ندارد که بگویند: "من اصلا شانس ندارم. همیشه این اتفاقات برای من می‌افتد." "این بار مثل همیشه خراب شد. نه اصلا این وضعیت قابل تغییر نیست." و لازم به گفتن نیست که این سخنان از زبان چه کسانی شنیده می‌شود. جالبتر این که خوشبین‌ها برای این که خوشبختیشان را خلق کنند، به دیگران وابسته نیستند و سعی ندارند که به زور اشخاص را متوجه خود کنند و این‌ها همگی از یك اعتماد به نفس بالا حکایت دارند. در واقع پروسه برعکس است. آنها تلاش نمی‌کنند که کسی را وادار به توجه کنند ولی دیگران به طرفشان جذب می‌شوند. درواقع این زاویه دید مثبت، مثل آهن‌ربایی قوی که انرژی مثبت فراوانی در خود داشته باشد، مردم را به سمت این شخص جذاب و موفق می‌کشاند.

زمانی که روزگار به مردم منفی‌نگر و بدبین روی خوش نشان نمی‌دهند، آنها سعی می‌کنند که شدیدا واکنش نشان دهند و همواره می‌گویند که این استرس آنها را ناراحت و عصبی نمی‌کند! علاوه بر این بدبین‌ها با مشکلاتشان مواجه نمی‌شوند و خیلی زود از پا در می‌آیند.

گروه خوشبین‌ها بسیار در شرایط دشوار و در مقابل فشارهای عصبی مقاومند. به عبارتی این‌ها پشتکار زیادی دارند و به سادگی دست نمی‌کشند و به این ترتیب است که آنها در تمامی مراحل راه‌های سخت و پرپیچ و خم زندگی استرس چندای را متحمل نمی‌شوند چرا که می‌بینند با هر گام و پشت سر گذاشتن یك سر بالایی پر شیب، به هدفشان نزدیك و نزدیك‌تر می‌شوند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیماری‌های جسمی و روحی کمتر به سراغ انرژیهای مثبت می‌روند ولی در عوض این نیروهای منفی، همجنسان خود را خیلی دوست دارند. خوش‌بین‌ها بیشتر عمر می‌کنند و اوقات کمتری از عمرشان را در بیمارستان‌ها گذرانده داروهای رنگارنگ مصرف نمی‌کنند ولی انگار که روان و جسم منابع انرژی منفی طالب این چیزهاست. زمانی که آدم‌های مثبت‌اندیش بیمار می‌شوند، راحت‌تر می‌توانند دوره بیماری

را پشت سربگذارند و بدنشان بهتر مقاومت می‌کند. حالا با این تفاسیر اگر شما آدم منفی‌نگری هستید، بهتر است راجع به مطالبی که گفتم خوب فکر کنید و روش زندگیتان را برگزینید. دو گزینه ساده و در عین حال عمیق و تاثیرگذار پیش‌روی شما هستند. هر بار که با حادثه ناگواری رو به رو شدید، به دنبال نکته مثبتی بگردید. آن واقعه هر قدر هم که ناگوار باشد، بالاخره می‌توانید یك نکته خوب در آن پیدا کنید. در هر حال یك نقطه روشن که هست! این نقطه روشن با همه کوچکیش می‌تواند ذهن شما را روشن کند و باعث شود که دیدگاههایتان را بازبینی کرده و ایده تازه‌ای بسازید.

بلند شوید و با نگاهی جدید در قطار زندگی بنشینید. تا به امروز بدبینی‌ها و نیروهای منفی حوادث ناگوار باعث شده بودند که از قطار پیاده شوید و با ناامیدی فقط تماشاگر گذر آن باشید. در واقع خود شما اجازه دادید که این کار را با شما بکنند.

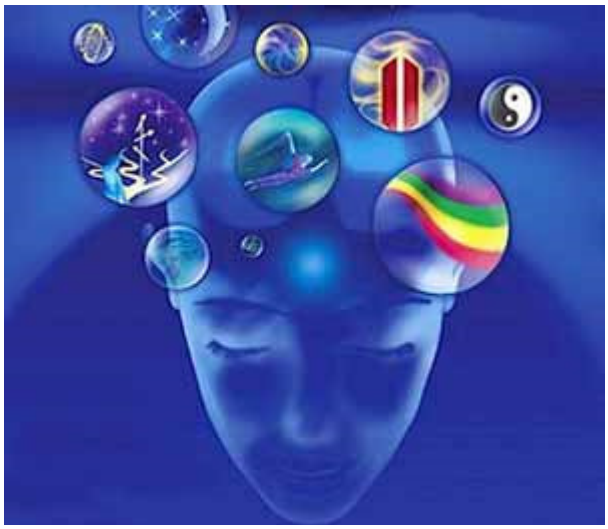
پس حالا هم می‌توانید که دوباره سوار قطار شوید. بلیط ورود به این قطار طولانی و بزرگ،نیروهای مثبت، مثبت‌اندیشی، خوشبینی و نگاهی تازه و انعطاف‌پذیر به مسائل است. ولی بدانید که هیچ جای دنیا، هیچ کس نمی‌تواند این بلیط را بفروشد. اصلا پول و قیمت مطرح نیست بلکه ماهیت آن نامحدود است و اصلا نمی‌توان خرید و فروشش کرد. تمامی مسافران پولدار قطار، خودشان آن را می‌سازند. نگران نباشید؛ ساختش چندان مشکل نیست. به فکری خلاق نیاز دارد که بتواند به هر چیز از زوایای گوناگون بنگرد. بدانید که عینك آفتابی در روزهایی که اشعه خورشید سوزان و گرم است به دردتان نمی‌خورد چون مسافران قطار پویا و در تکاپوی زندگی از داشتن آن ممنوعند. سیاهی شیشه‌ها باعث می‌شود که دنیای بی‌روح را ببینید که همه چیز رنگی یکسان و خاکستری دارد. تنها سوزانی اشعه خورشید را بر سرتان حس می‌کنید و دنیایی سراسر خاکستری را می‌بینید. ولی بدون عینك می‌توانید هه رنگ‌های زیبا و زنده اطرافتان را تماشا کنید که هر کدام داستانی متفاوت در پس خود داشته همگی نشانه‌ای و پیامی برای شما دارند. اشعه خورشید گرم و سوزان است و ممکن است چشمتان را ناراحت کند ولی وجودش زندگی رنگارنگی را پیش رویتان قرارداده است پس مراقب باشید عینك دودی همراهتان نباشد که به قطار راهتان نمی‌دهند!

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=250642

vista.ir
Online Classified Service

قلاب دانسته‌ها



●مجموعه درس‌های دارما

دارما گفت که ما انسان‌ها مهارتی داریم که اگر دوباره آن را به یاد آوریم می‌توانیم به کمک آن بر بسیاری از محدودیت‌های جسمی، روانی و ذهنی خود غلبه کنیم و به‌صورت باورنکردنی در حوزه‌های مختلف زندگی جهش‌های بزرگی را تجربه نمائیم. این مهارت فراموش‌شده "هنر رؤیابینی هشیارانه" یا فن ایجاد و هدایت صحنه‌های رؤیا به‌صورت آگاهانه و با دخالت ذهن هشیار است. شاید برای بسیاری تصور اینکه انسان بتواند رؤیاهای خود را کنترل و هدایت کند و آنها را به شکل دلخواه خود صحنه‌سازی کند غیرممکن به‌نظر برسد. اما دارما گفت که این قدرت در هر انسانی وجود دارد

و تجسمات چندحسی درون ذهنی که ما در بیداری و در کل شبانه‌روز در حال کلنجار رفتن با آنها هستیم شکلی ساده از همین مهارت به ظاهر ناممکن رؤیابینی هشیارانه است.

دارما در این درس فعلاً روی کاربری این مهارت برای یادگیری و یادسپاری حجم فوق‌العاده زیادی از اطلاعات و دانش تکیه کرده است ولی در ادامه خواهیم دید که این مهارت فوق‌العاده جذاب و هیجان‌انگیز و خارق‌العاده می‌تواند بسیاری از آرزوهای ما را در زندگی تحقق بخشد و در رفع بسیاری از مشکلات جسمی و روانی به ما کمک کند. در واقع در آینده خواهیم دید که با این مهارت هر انسانی می‌تواند هر چه را بخواهد قبل از وقوع در جهان بیرون در درون خود ببیند و بعد با اصرار و پشتکار در دیدن مکرر این آرزو، تحقق آن را در بیرون زندگی خود و دیگران شاهد باشد.

سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که انسان چگونه می‌تواند روی جریان ظهور رؤیاهای خود تأثیر بگذارد و آنها را در مسیر دلخواه خود هدایت کند. با هم درس این جلسه را پی می‌گیریم:

من و شما هر شب خواب می‌بینیم. در واقع شاید به جرأت می‌توان گفت که موجودات عالم می‌خوابند تا رؤیا ببینند. رؤیا دیدن بخشی ضروری از زندگی انسان است. شاید در طول لحظات بیداری انسان هزاران رؤیای رنگ و وارنگ را به صورت داستان و فیلم و صحنه‌های نمایشی و حتی صحنه‌های واقعی در برخوردهای اجتماعی ببیند. اما هیچ‌کدام از آنها جایگزین رؤیاهای شخصی و خصوصی انسان در لحظات خواب او نمی‌شوند. در واقع این رؤیاهای شبانه هستند که بهانه انسان برای بیدار شدن در روز بعد می‌شوند. رؤیاها دلیل ادامه زندگی هستند و یک انسان وقتی از رؤیا خالی شود دیگر دلیلی برای ادامه زندگی در خود نمی‌بیند و به مرگ اجازه می‌دهد او را فرا بگیرد.

قبل از این برایتتان گفتم که کلید آرزوهای گمشده ما در هنر و مهارت رؤیابینی هشیارانه است و معنای آن هم این است که دوباره یاد بگیریم که چگونه در حالی که بیداریم و نسبت به بیداری خود آگاهی داریم بتوانیم صحنه‌های یک رؤیای دلخواه را در ذهن خود ایجاد کنیم و آن را در جهت مورد دلخواه خود هدایت و در واقع کارگردانی کنیم.

در این لحظه دارما لبخندی زد و نگاهی به جمع انداخت و پرسید: "به من بگوئید که چند نفر از شما در طول شبانه‌روز تجربه تجسم یک صحنه از آرزوهایش را داشته است؟!"

همگی دستان خود را بالا بردند. دارما با لبخند گفت: "حق با شماست. همه ما در طول شبانه‌روز در حال تجسم چیزهائی هستیم که دوست داریم. ولی آیا دقت کرده‌اید که عمر و دوام این تجسمات ذهنی چندثانیه‌ای و حداکثر چنددقیقه‌ای بیش نیستند و بعد تلنگری از جهان بیرون ما را وادار می‌کند تا از این حالت خواب و بیداری بیرون بیائیم و رؤیای خود را نیمه‌کاره در فضای نامرئی ذهن به حال خود رها کنیم!؟"

مردی که پیشانی بلندی داشت از لابه‌لای جمعیت گفت: "و ناگفته نماند استاد که دوباره زنده‌سازی آن رؤیا و تجسم مجدد آن صحنه با همان حجم احساسی و هیجان عملاً غیرممکن است!"

دارما سری تکان داد و گفت: "به هیچ وجه! شما می‌توانید سال‌ها یک رؤیا را در ذهن خود زنده کنید و آن را به شکل‌های مختلف مجسم سازید. اتفاقاً نکته همین جا است که می‌توان یک رؤیا را به‌صورتی ماندگار و پایدار در ذهن ایجاد کرد و آن را مثل یک گل پرورش داد. هر روز به آن آب داد و تغذیه‌اش کرد و شاهد رشد و زیبائی آن شد. اتفاقاً همه آنها که در زندگی به موفقیتی نایل آمده‌اند مهارت اصلی‌شان همین هنر ایجاد و پرورش و نگهداری و تجسم دائمی یک رؤیای ثابت بوده است. هر چه در جهان بیرون به‌صورت یک توفیق و کامیابی بزرگ تلقی می‌شود در حقیقت چیزی نیست جز نتیجه پافشاری و سماجت یک انسان بزرگ در حفظ و نگهداری مصرانه یک رؤیا در ذهن و پروراندن و جان بخشیدن و زنده‌سازی این رؤیا تا لحظه‌ای که به‌صورت یک تحقق مادی در جهان فیزیکی ظاهر شود".

دختری با شنلی سبز کنجکاوانه پرسید: "اما استاد چگونه می‌توان یک رؤیا را حفظ کرد. رؤیاها از جنس خیال‌اند و با اندک تلنگری محو می‌شوند و از هم می‌پاشند!؟"

دارما پاسخ داد: "گوشت و پوست و اعصاب بدن ما روی استخوان‌بندی و اسکلت ما ایستاده‌اند. اگر اسکلتی نبود ما نمی‌توانستیم بایستیم و راه برویم و شکل و هیبت زیبای کنونی خود را حفظ کنند!؟"

دختر شنل سبز پرسید: "اسکلت رؤیاهای ما چه هستند!؟"

دارما پاسخ داد: "اسکلت رؤیاهای ما آرزو و خواسته‌های قلبی ما هستند علت اینکه نمی‌توانیم رؤیاهای باثبات و ماندگار داشته باشیم فقط این است که خواسته‌ها و آرزوهای ثابت و دائمی نداریم. مثلاً فرض کنید در دل آرزو می‌کنیم تمام مطالب یک کتاب را در عرض یک ساعت حفظ کنیم. بعد باید چشمان خود را ببندیم و رؤیائی در ذهن مجسم کنیم که این اتفاق رخ داده است. اما خیلی از ما وقتی می‌خواهند چنین رؤیائی را در ذهن

مجسم کنند به‌جای آن صدها صدای درونی و بیرونی می‌شوند که:

- این‌کار غیرممکن است.

- در حال انجام یک عمل تخیلی هستی و بهتر است به دنیای واقعیت برگردی.

- آخرین آمار جهانی حاکی از آن است که این کار تا به حال انجام نشده است.

- سال‌ها تمرین و ممارست لازم است تا چنین اتفاقی بیفتد.

- چه فایده‌ای دارد که انسان جنین کاری انجام دهد. با این کار مژه آهسته خواندن از دست می‌رود.

- این استعداد باعث می‌شود فرد غیرعادی و غیرطبیعی شود و در نتیجه از جامعه طرد گردد.

- این نوع فشارها شاید روی مغز و اعصاب اثر بگذارد.

- چه انرژی عظیمی باید برای این شکل یادگیری به بدن اعمال شود. حتماً این انرژی جای دیگر به بدن آسیب می‌رساند.

- این جور چیزها قصه و افسانه و تبلیغات است. به بدبختی‌های زندگی خودمان بچسبیم بهتر است و ...

و این نجواهای منفی و بازدارنده تمامی ندارند. نتیجه این می‌شود که ما نسبت به درستی آرزو و درخواستی که داریم دچار تردید می‌شویم و دلبستگی‌مان به آن کمرنگ می‌شود. بدیهی است رؤیائی که قرار است به یک آرزوی کمرنگ قلاب شود، کمرنگ و بی‌رمق است و نتیجه اینکه این رؤیا هرگز نمی‌تواند بر قامت آن آرزو راست شود و شکل گیرد. نتیجه همین می‌شود که در زندگی روزمره با آن درگیریم. از دیدن رؤیاهای شخصی خود دست می‌کشیم و چشم به کتاب‌ها و نوشته‌ها و فیلم‌هائی می‌دوزیم تا رؤیاهای دیگران را بخوانیم و ببینیم و نشخوار کنیم. تماشای رؤیاهای دست دوم دیگران در فیلم‌ها و داستان‌ها باعث می‌شوند تا نسبت به توانائی رؤیاسازی و آرزوپردازی خودمان شک کنیم و در نتیجه با دنیائی از حسرت و حس ناتوانی زندگی روزمره خود را سپری کنیم.

از سوی دیگر چون آرزوهای بزرگی که در ذهن داشتیم توسط نجواهای منفی بمباران شدند لذا دیگر حتی جرأت آرزو کردن را در بیداری نخواهیم داشت و در نتیجه بی‌اختیار از هم خواهیم باشید و به گوشه‌ای پناه خواهیم برد و به خواب فرو خواهیم رفت. به این امید که در عمیق‌ترین بخش خوابمان آرزوهای درونی‌مان فارغ از نجواگران منفی سرزمین بیداری فرصت قد علم کردن پیدا کنند و بر قامت این آرزوهای سرکوب‌شده رؤیاهائی زیبا و جذاب فرصت شکل‌گیری یابند.

نتیجه اینکه اگر نمی‌توانیم رؤیاهائی ماندگار و باثبات را در بیداری مقابل چشمان خود مجسم کنیم دلیل آن چیزی نمی‌تواند باشد جز بی‌آرزوئی و بی‌جرأتی در خواستن و طلب کردن آرزوها و آرمان‌های ماندگار و پایدار.

اما سؤال بعدی من این است یک آرزو چگونه می‌تواند خود را از بمباران نجواهای منفی و بازدارنده حفظ کنند و به‌صورت پایدار و ماندگار در وجود ما لانه کند و رؤیاهائی شیرین را در اطراف خود ایجاد نماید!؟"

مرد پیشانی بلند گفت: "براساس دانسته‌های خود آرزوئی را در دل می‌گردانیم که ریشه در باورها و دانش قبلی ما داشته باشند وقتی از درستی آرزوئی مطمئن باشیم دیگر هزاران نجوای منفی هم نمی‌توانند ما را در حفظ و تعقیب آن دچار تردید سازند".

دارما تبسمی کرد و گفت: "من کلمه دانش را زیاد نمی‌پسندم. دانش ریشه در عقل دارد در حالی که خیلی از آرزوهای انسان در ابتدا عاقلانه و منطقی نیستند. عقل محافظه‌کار است و ترسو و اساساً نگاه کردن به تجسمی که قرار است بعداً دلایل منطقی ضرورت وجود آن پیدا شود از دید عقل هراس‌انگیز است. به همین خاطر می‌گویم به "دل" خودمان نگاه می‌کنیم. یعنی به‌جای کلمه دانش از "بینش" استفاده می‌کنیم. به هر حال هیچ‌کسی بهتر از ما نمی‌تواند به درون دلمان نظر افکند. به دل خود خیره می‌شویم و می‌بینیم که آیا از اعماق وجودمان واقعاً طالب آن آرزو هستیم!؟ اگر جواب مثبت بود، دیگر به هیچ نجوائی گوش نمی‌دهیم و شروع می‌کنیم به رؤیاسازی".

مرد پیشانی بلند با اعتراض گفت: "از کجا معلوم دلمان به خطا نرفت و آنچه خواست هوسی بیش نباشد؟"

دارما گفت: "هوس ریشه در عقل دارد نه دل! دلیلش هم این است که به‌محض اینکه عقل دست از توجیه و کنجکاوی بردارد هوس، محو و نابود می‌شود. ولی خواستن دل از جنس دیگری است که نامش عشق است. خواستن عقل نامش هوس است و لااقل برای خود ما مشخص است که آنچه می‌خواهیم هوسی برخاسته از عقل است یا عشقی که ریشه در دل دارد فقط آرزوهای دل هستند که ماندگار و پایدارند و می‌توانند دلیلی برای زنده بودن و موفقیت به‌شمار آیند. آرزوهای دل حتی در خواب هم روی رؤیاهای شبانه ما تأثیر می‌گذارند و آنها را به سمت موردنظر خودشان هدایت می‌کنند در حالی‌که عمر رؤیاهای ناشی از هوس فقط تا زمانی است که ذهن توان توجیه و استدلال دارد و به محض خستگی و

از کارافتادگی مغز، آن رؤیای ناشی از هوس به یک کابوس دهشت‌آور تبدیل می‌شود".

دارما ادامه داد: پس به آنجا رسیدیم که باید به دل خود نگاه کنیم. آرزوئی در آن بیابیم. آن آرزو را باور کنیم و نسبت به حفظ آن در مقابل هزاران نجوای درونی و بیرونی احساس تعصب و غیرت کنیم. بی‌آنکه به کسی بگوئیم خودمان در درون خودمان برای آن آرزو رؤیا بسازیم و در آن رؤیا شناور شویم. درست مانند تازه‌عروسی که هر چه در منزل دارد را به بهترین شیوه می‌آراید و برای هر هدیه‌ای که به او می‌رسد کنجی مناسب را در خانه پیدا می‌کند، ما هم با وسواس شب و روز رؤیای رسیدن خود را به آن آرزوی قلبی تغذیه کنیم و به آن برسیم و هر گوشه‌اش را به زیباترین شکل ممکن بیارائیم و هر وقت قرضی پیدا کردیم به آن رؤیا پناه ببریم و در آن زندگی کنیم. با این کار روز به روز هنر رؤیابینی ما قوی‌تر می‌شود و دیری نمی‌پاید که واقعیت بیرون زندگی ما نیز شروع به دگرگونی و همرنگ شدن با رؤیا می‌کند. دیری نمی‌پاید که همه شاهدان و ناظران بیرونی ما را به خود نشان می‌دهند و می‌گویند: نگاه کن او بالاخره موفق شد به آنچه می‌گفت برسد! اما اینکه غیرممکن بود. و آنها هرگز نمی‌دانند که تو مدت‌ها قبل از آن در رؤیاهایت به آنچه می‌خواستی رسیده‌ای!"

دستم را بالا بردم و با احتیاط پرسیدم: و اینها که گفتید را چگونه می‌توان در بحث یادگیری موضوعات علمی و یادسپاری عمیق و ماندگار مطالب به‌کار گرفت؟"

خدامراد که کنارم نشسته بود با آرنج به پهلویم زد و آهسته در گوشم گفت: "اجازه بده دارما مسیری را که انتخاب کرده ادامه دهد و بی‌جهت ذهن مخاطبان را با این سؤال بی‌ارزش به هم مریز. نتیجه‌ای که از این درس‌ها عاید مخاطب می‌شود بسیار ارزشمندتر از هنر یادگیری عمیق و ماندگار موردنظر توست. اگر کسی این مطالب را در وجود خود پیدا کند و با زبان خود برای آنها معنایابی کند، به گنج‌های باارزشی دست می‌یابد که مهارت یادگیری عمیق و ماندگار آرمانی تو فقط بخش کوچکی از آن است".

دارما نگاهی به من و خدامراد انداخت و گفت: "کیمیا سؤالی پرسید که گمان می‌کنم بعضی از شما الان می‌توانید پاسخ مناسبی برای آن پیدا کنید. آیا کسی هست که این پاسخ را با صدای بلند بگوید؟!"

دختر با شنل سبز گفت: "هر موضوعی که می‌خواهی یاد بگیری را دقیقاً به‌صورت یک آرزوی آشنا در دلت ببین. بعد شروع به ساختن رؤیائی جذاب برای آن آرزو کن. این رؤیا متعلق به تو است و بهتر است تا حد امکان پرشر و شور و خیال‌انگیز و تأثیرگذار باشد. بعد این رؤیا را با قلابی که باز هم انتخاب توست به آرزو که همان موضوع یادگیری است وصل کن. اکنون آن آرزو بخشی از تمامیت وجود تو شده است و در سراسر کالبد تو جا گرفته است. تو در این لحظه برای همیشه و به کاملترین شکل ممکن آن آرزو یعنی آن موضوع علمی مورد نظرت را در درون خودت جذب نموده‌ای! دیگر مهم نیست در جهان بیرون چه اتفاقی رخ می‌دهد. در واقع جهان بیرون هم از این به بعد به‌گونه‌ای برخورد می‌کند که تو انگار به آن موضوع علمی مسلط شده‌ای. در واقع تو با رؤیاسازی و پیوندزنی رؤیای خود به آن دانسته علمی آن را بخشی از وجود خود ساخته‌ای. اما جالب اینجاست که انسان می‌تواند هر چیزی را با این روش در خود جذب کند".

دارما تبسمی کرد نگاهش را به‌سوی من برگرداند. شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: "و این تازه آغاز راه است. غول درون تو در حال بیدار شدن است".

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=235763

vista.ir
Online Classified Service



● مقدمه

زندگی زوجین مانند یک بازی است که مهره‌های آن دائم در حال جابه‌جایی هستند. در بهترین حالت آن دو نفر مانند چراغ مه شکن هستند و راه یکدیگر را روشن می‌کنند. همچنین نقاط ضعف هم را آشکار می‌کنند که موجب رشد دو طرف و پایداری علاقه می‌شود. اما این تعادل را چگونه می‌توان حفظ کرد؟ خیلی ساده و با رعایت قواعد بازی می‌توان این کار را انجام داد.

● مهمترین قواعد دوست داشتن

هنگام صحبت با همسر خود توجه داشته باشید که زمان و مکان صحیحی را انتخاب کرده‌اید. نباید با طعنه یا خشونت صحبت کرد. احساسات خود را هنگام گفتگوهای منطقی زیاد به بازی نگیرید، از گله کردن بپرهیزید، به یک توافق برسید. تشویق و تحسین در زندگی‌های موفق نقش بسیار مهمی برعهده دارند.

▪ خود را دوست بدارید.

▪ مسئولیت خود را برعهده بگیرید.

▪ به خود وقت بدهید.

▪ بر ترس‌های خود غلبه کنید.

▪ از کلمات صحیح استفاده کنید.

▪ رفتاری قاطع و در عین حال منصفانه داشته باشید.

▪ در تغییرات با یکدیگر همکاری کنید.

▪ ارتباط خود را تازه و شاداب نگه دارید.

▪ آرامش خود را حفظ کنید.

● خود را دوست بدارید.

کسی که اعتماد کافی به خود ندارد، نمی‌تواند از احساسات طرف مقابل به درستی قدرشناسی کند. به این ترتیب موفق می‌شوید: دست از کار کردن مانند سیندرلا بردارید. این در صورتی است که خود را به درستی ارزیابی نکرده باشید. برنامه خود را تغییر دهید. شعارتان این باشد، بهترین چیزها برای خودم! برای خود چیز تازه‌ای بخرید، به سینما بروید. کسی که با خودخواهی به برآورده کردن خواسته‌ها و اهداف خود بیندیشد، نتیجه عکس آن را می‌گیرد. علاقه به خود در اثر ارتباط عاطفی و روحی با همسر به دست می‌آید، نه در حل کردن مشکلات به تنهایی.

● مسئولیت خود را برعهده بگیرید.

هر کس طراح خوشبختی خود است. به این ترتیب موفق می‌شوید؛ اگر فکر می‌کنید خوشبختی در دوستی خودبه‌خود به وجود می‌آید، در اشتباه هستید. علاقه هم مانند یک غذای لذیذ باید درست شود. فعال شوید! دوستی ایده‌آل محصولی از عقاید ، اهداف و همکاری است. باید سؤال زیر را برای خود مطرح و آن را حل کنید، آیا اصلا به زندگی زناشویی علاقه‌ای دارید؟ همسر شما باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد؟ در کجا می‌توانید او را بیابید؟ و هنگامی که او را یافتید باید بین واقعیت و تصورات خود تعادلی برقرار کنید.

● به خود وقت بدهید.

زن و شوهر باید با صرف وقت و صبر زیاد ، نخ‌های زندگی خود را به هم گره بزنند. به این ترتیب موفق می‌شوید: زندگی زناشویی خود را خانه‌ای ببینید که باید آن را بسازید و عشق یکی از مصالح اصلی آن است. برای این که ساختمان محکم ساخته شود، باید پایه‌های محکمی برای آن بریزید. شما باید برای کشیدن نقشه و پیاده کردن آن در ساختن این خانه آرامش و زمان زیادی صرف کنید. این موضوع در مورد ارتباط دو نفر هم صدق می‌کند. اگر شما برای رسیدن به علاقه‌ای عمیق ، عجله به خرج دهید، در خاتمه چیزی به دست خواهید آورد که فقط شبیه یک ارتباط است. اما معلوم نیست که این ارتباط در مواقع بحرانی هم دوام پیدا کند، بنابراین در بیان نظرات خود و پذیرفتن نیازهای طرف مقابل ، رک و صریح

باشید.

- بر ترس‌های خود غلبه کنید.

آیا گمان می‌کنید که رشد ، تکامل و سرزندگی در درازمدت جایی در زندگی زناشویی شما نخواهد داشت؟ دوستی واقعی ، رد و بدل کردن دائمی افکار است. به این ترتیب موفق می‌شوید: لیستی از مسائل مهم تهیه کنید. ترسهای خود را بشناسید. شما در کجا جلو خود و همسر خود را می‌گیرید و مانع پیشرفت رابطه می‌شوید؟ چه چیزی موجب رنجیدگی شما می‌شود؟ در چه مواردی می‌توانید با گذشت باشید؟ با همسر خود صحبت کنید که چگونه می‌توان با موانعی که در ارتباط شما وجود دارد، مبارزه کرد؟

- از کلمات صحیح استفاده کنید.

لحن صحبت در یک ارتباط زناشویی نقش مهمی دارد. پس از سپری شدن دوران اولیه زندگی ، باید با همسر خود گفتگوهای زیادی داشته باشید تا بتوانید یکدیگر را بهتر درک کنید. هنگام صحبت با همسر خود توجه داشته باشید که زمان و مکان صحیحی را انتخاب کرده‌اید. نباید با طعنه یا خشونت صحبت کرد. احساسات خود را هنگام گفتگوهای منطقی زیاد به بازی نگیرید. از گله کردن بپرهیزید. به یک توافق برسید. تشویق و تحسین در زندگیهای موفق نقش بسیار مهمی برعهده دارند. برای هر انتقاد باید ۵ نکته مثبت را هم در نظر بگیرید.

- رفتاری قاطع و در عین حال منصفانه داشته باشید.

آیا شما در بن بستی قرار دارید و نمی‌دانید چگونه باید از آن خارج شوید؟ همواره در زندگی زناشویی وضعیت‌هایی وجود دارند که با توافق دو طرفه ، هیچکس احساس مغبون شدن نمی‌کند. به این ترتیب موفق می‌شوید: اولین قدم ، قبول داشتن همسر است. بعد باید نتیجه مورد نظر خود را تعیین کنید. همواره در تمام مسائل توافقی وجود دارد که هر دو طرف را راضی کند.

- در تغییرات با یکدیگر همکاری کنید.

هیچ چیز ثابت نیست. در زندگی زناشویی تغییرات غیر قابل اجتناب هستند. تغییر شغل ، تولد فرزند مسائلی هستند که زن و شوهر باید باهم بر آن غلبه کنند.

زندگی زناشویی خود را خانه‌ای ببینید که باید آن را بسازید و عشق یکی از مصالح اصلی آن است. برای این که ساختمان محکم ساخته شود، باید پایه‌های محکمی برای آن بریزید. شما باید برای کشیدن نقشه و پیاده کردن آن در ساختن این خانه آرامش و زمان زیادی صرف کنید. به این ترتیب موفق می‌شوید: انعطاف‌پذیری علاوه بر این که یکی از پایه‌های مهم زندگی است، یکی از مهمترین خصوصیات افرادی است که برخورد بهتری در حل مشکلات دارند. پذیرفتن تغییرات با انعطاف‌پذیری یعنی وداع با چیزهایی که در گذشته وجود داشته است. تغییرات همواره موجب تغییر روند بازی می‌شوند. حال باید رفتاری جدید در پیش گرفت.

تغییرات سه مرحله دارند:

۱) هنوز همه چیز آشناست و هر کس می‌داند چه باید بکند.

۲) چیزهای آشنا شروع به از بین رفتن می‌کند و حال باید فعال بود.

۳) هر یک از افراد خانواده در چارچوب تغییر مورد نظر خود را تطبیق می‌دهد.

- جمع بندی رابطه

همانطور که اتومبیل خود را نزد تعمیرکار می‌برید، باید از رابطه خود هم مراقبت به عمل آورید. کنترل دائمی ارتباط موجب حل راحت‌تر مشکلات و اختلافات احتمالی می‌شود. به این ترتیب موفق می‌شوید، هر روز کاملا آگاهانه برای همسر خود وقت بگذارید. از او بپرسید که روز خود را چگونه گذرانده است و به چه فکر می‌کند. ارتباط مانند یک باغچه است، باید از آن مراقبت کرد، در غیر این صورت پژمرده می‌شود.

- ارتباط خود را تازه و شاداب نگه دارید.

راز داشتن ارتباط خوب و درازمدت این است که دائم به آن رسیدگی کنید. به این ترتیب موفق می‌شوید: گاهی اوقات او را به طرز مطبوعی غافلگیر کنید. به پیک نیک بروید، تا جایی که امکان دارد باهم بخندید. اتفاقاتی را به خاطر بیاورید که هر دو در آنها نقش داشته‌اید. در برخی موارد موضوعات کوچک را همواره رعایت کنید. بعضی از این مسائل همیشه ثابت مانند لنگری هستند که کشتی احساسات را در دریای توفان نگه می‌دارند و شما را به آرامش می‌رسانند.

- آرامش خود را حفظ کنید.

باید کاملا آگاهانه قواعدی را رعایت کنید، زیرا زمانی می‌رسد که شما به زندگی روزمره خود باز می‌گردید. به این ترتیب موفق می‌شوید : این هنر بزرگی است که هویت همسر خود را بپذیرید و به آن احترام بگذارید و درعین حال خود را هم فراموش نکنید . به ایده‌آل‌های خود وفادار بمانید و ارتباط خود را با دوستانتان قطع نکنید.

منبع : شبکه رشد

http://vista.ir/?view=article&id=325467

vista.ir
Online Classified Service

قوانین جهانی موفقیت



▪ قانون علت و معلول:

هر چیز به دلیلی رخ می دهد. برای هر علتی معلولی است و برای هر معلولی ، علت یا علت های به خصوصی وجود دارد ، چه از آن ها اطلاع داشته باشید چه نداشته باشید . چیزی به اسم اتفاق وجود ندارد. در زندگی هر کاری را که بخواهید می توانید انجام دهید به شرط آن که تصمیم بگیرید که دقیقا چه می خواهید و سپس عمل کنید.

▪ قانون ذهن:

شما تبدیل به همان چیزی می شوید که درباره آن بیشتر فکر می کنید . پس همیشه درباره چیزهایی فکر کنید که واقعا طالب آن هستید .

▪ قانون عینیت یافتن ذهنیات :

دنیای پیرامون شما تجلی فیزیکی دنیای درون شماست . کار اصلی شما در زندگی این است که زندگی مورد علاقه خود را در درون خود خلق کنید. زندگی ایده آل خود را با تمام جزییات آن مجسم کنید و این تصویر ذهنی را تا زمانی که در دنیای پیرامون شما تحقق پیدا کند حفظ کنید .

▪ قانون رابطه مستقیم :

زندگی بیرونی شما بازتاب زندگی درونی شماست. بین طرز تفکر و احساسات درونی شما، و عملکرد و تجارب بیرونی تان رابطه مستقیم وجود دارد. روابط اجتماعی، وضعیت جسمانی ، شرایط مالی و موفقیت های شما بازتاب دنیای درونی شماست .

▪ قانون باور :

هر چیزی را که عمیقا باور داشته باشید به واقعیت تبدیل می شود. شما آن چه را که می بینید که قبلا به عنوان باور انتخاب کرده اید . پس باید باورهای محدودکننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید و آن ها را از بین ببرید.

▪ قانون ارزش ها :

نحوه عملکرد شما همیشه با زیر بنایی ترین ارزش ها و اعتقادات شما هماهنگ است. آن چه که ارزش هایی را که واقعا به آن اعتقاد دارید بیان

می کند ادعاهای شما نیست بلکه گفته ها، اعمال و انتخاب های شما به ویژه در هنگام ناراحتی و عصبانیت است.

▪ قانون انگیزه :

هر چه می گویید یا انجام می دهید از تمایلات درونی ، خواسته ها و غرایز شما سرچشمه می گیرد . پس برای رسیدن به موفقیت باید انگیزه ها را مشخص کرد تا با یک برنامه ریزی اصولی به هدف رسید .

▪ قانون انتظار :

اگر با اعتماد به نفس ، انتظار وقوع چیزی را در جهان پیرامونتان داشته باشید آن چیز به وقوع می پیوندد. شما همیشه هماهنگ با انتظارات تان عمل می کنید و این انتظارات بر رفتار و چگونگی برخورد اطرافیانتان تاثیر می گذارد .

▪ قانون تمرکز :

هر چیزی را که روی آن تمرکز کرده و به آن فکر کنید در زندگی واقعی ، شکل گرفته و گسترش پیدا می کند . بنابراین باید فکر خود را بر چیزهایی متمرکز کنید که واقعا طالب آن هستید .

▪ قانون عادت :

حداقل ۹۵ درصد از کارهایی که انجام می دهیم از روی عادت است . پس می توانیم عادت هایی را که موفقیت مان را تضمین می کنند در خود پرورش دهیم ؛ و تا هنگامی که رفتار مورد نظر به صورت اتوماتیک و غیر ارادی انجام نشود ، تمرین و تکرار آگاهانه و مداوم آن را ادامه دهیم .

▪ قانون انتخاب :

زندگی ما نتیجه انتخاب های ما تا این لحظه است. چون همیشه در انتخاب افکار خود آزاد هستیم ، کنترل کامل زندگی و تمامی آن چه برایمان اتفاق می افتد در دست خودمان است .

▪ قانون تفکر مثبت:

برای رسیدن به موفقیت و شادی ، تفکر مثبت امری ضروری است . شیوه تفکر شما نشان دهنده ارزش ها ، اعتقادات و انتظارات شماست .

▪ قانون تغییر :

تغییر ، غیر قابل اجتناب است و ما باید استاد تغییر باشیم نه قربانی آن .

▪ قانون کنترل :

سلامتی ، شادی و عملکرد درست از طریق کنترل کامل افکار ، اعمال و شرایط پیرامونمان به وجود می آید .

▪ قانون مسوولیت :

هر چه و هر کجا که هستید به خاطر آن است که خودتان این طور خواسته اید . مسوولیت کامل آن چه که هستید ، آن چه که به دست آورده اید و آن چه که خواهید شد بر عهده خود شماست .

▪ قانون پاداش :

عالم در نظم کامل به سر می برد و ما پاداش کامل اعمالمان را می گیریم . همیشه از همان دست که می دهیم از همان دست می گیریم . اگر از عالم بیشتر دریافت می کنید به این دلیل است که بیشتر می بخشید .

▪ قانون خدمت :

پاداش هایی را که در زندگی می گیرید با میزان خدمت شما به دیگران رابطه مستقیم دارد. هر چه بیشتر برای بهبود زندگی و سعادت دیگران کار کنید و توانایی های خود را افزایش دهید ، در عرصه های مختلف زندگی خود بیشتر پیشرفت می کنید .

▪ قانون تاثیر تلاش :

همه امیدها ، رویاها، هدف ها و آرمان های ما در گرو سخت کوشی است . هر چه بیشتر تلاش کنیم ؛ موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد .

▪ قانون آمادگی :

در هر حوزه ای موفق ترین افراد ، آن هایی هستند که وقن بیشتری را صرف کسب آمادگی برای انجام کارها می کنند . عملکرد خوب نتیجه آمادگی کامل است .

▪ قانون حد توانایی:

شاید برای انجام همه کارها وقت کافی وجود نداشته باشد ولی همیشه برای انجام مهم ترین کارها وقت کافی هست . هر چه بیشتر کار کنیم کارایی بیشتری پیدا می کنیم . اما باید اموری را بر عهده بگیریم که در حد توانمان باشد .

▪ قانون تصمیم :

مصمم بودن از ویژگی های اساسی افراد موفق است . در زندگی هر جهشی در جهت پیشرفت هنگامی حاصل می شود که در موردی تصمیم روشنی گرفته باشیم .

▪ قانون خلاقیت :

ذهن ما می تواند به هر چیزی که باور داشته باشد دست یابد . هر نوع پیشرفتی در زندگی با یک ایده آغاز می شود و چونتوانایی ما در خلق ایده های جدید نامحدود است آینده نیز محدودیتی نخواهد داشت.

▪ قانون استقامت :

معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها ، شکست ها و ناامیدی ها ست.استقامت ویژگی اساسی موفقیت است . اگر به اندازه کافی استقامت کنیم ، طبیعتا سرانجام موفق خواهیم شد .

▪ قانون صداقت :

خوشبختی زمانی سراغ ما می آید که تصمیم بگیریم هماهنگ با والاترین ارزش ها و عمیق ترین اعتقادات خود زندگی کنیم . همواره باید با آن بهترین بهترین ها که در درون مان وجود دارد صادق باشیم .

▪ قانون انعطاف پذیری :

در تعیین اهداف خود قاطعیت داشته باشید ، اما در مورد روش دست یابی به آن ها انعطاف پذیر باشید . در عصر تحولات سریع و رقابت شدید ، اتعطاف پذیری .

▪ قانون خوشبختی :

کیفیت زندگی ما را احساسمان در هر لحظه تعیین میکند و احساس ما را تفسیر خودمان از وقایع پیرامونمان مشخص می سازد ، نه خود وقایع . هرگز برای این که تجربه خوشی از دوران کودکی داشته باشید دیر نیست . کافی است گذشته را مرور کنید و روشی را که برای تفسیر تجربیات خود داشته اید تغییر دهید.

▪ قانون تعجیل :

ما همواره دوست داریم که هر چه زودتر به آرزوهایمان برسیم ، به همین دلیل است که در تمام عرصه های زندگی بی قراریم .

▪ قانون فرصت:

بهترین فرصت ها اغلب در معمولی ترین موقعیت های زندگی مان به وجود می آید . پس بزرگ ترین فرصت ها به احتمال زیاد همیشه در دسترس ماست .

▪ قانون خود شکوفایی :

شما می توانید هر چه را که برای رسیدن به اهداف تعیین شده خود به آن نیاز دارید بیاموزید . آن هایی که می آموزند توانا هستند.

▪ قانون بخشندگی :

هر چه بیشتر ، بدون انتظار پاداش ، به دیگران خدمت کنید ، خیر و نیکی بیشتری به شما می رسد . آن هم از جاهایی که اصلا انتظار ندارید . شما تنها در صورتی حقیقتا خوشبخت خواهید شد که احساس کنید به دلیل خدمت به دیگران انسان باارزشی هستید

منبع : مرکز توسعه و تبادل دانش فناوری اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=335103

vista.ir
Online Classified Service

قوانین خانه آرام



زمانی که بچه ها کوچک هستند والدین خودشان را نخستین معلم آن ها می دانند. ولی همین که فرزندانشان وارد مدرسه شدند، والدین این نقش خود را فراموش می کنند. واقعیت این است که شرایط و نحوه زندگی بچه ها در خانه و روابط آنها با سایر افراد خانواده بر میزان موفقیت تحصیلی آنها تأثیر می گذارد. ساعت خواب، خوردن یا نخوردن صبحانه و روابط با خواهر و برادرها بر عملکرد او در مدرسه اثر می گذارد. شما می توانید شرایط و محیط خانه را طوری تنظیم کنید که فرزندتان با آمادگی کامل به مدرسه برود اما فکر می کنید این کار ساده است؟ یک بار دیگر به آن فکر کنید! هیچ قاعده و قانون کلی ای وجود ندارد. راهکاری که در یک خانواده مؤثر واقع شده ، ممکن است در خانواده ای کارآیی نداشته باشد. از طرفی روشی که برای یکی از فرزندانتان مناسب است ممکن است با خواسته ها و نیازهای سایر فرزندانتان در تضاد باشد. اکثر والدین به این نتیجه رسیده اند که وجود برخی قوانین روزانه که چارچوب کلی روابط و فعالیت های روزمره در خانه را پوشش می دهد، به همه افراد خانواده، چه کودکان و چه بزرگسالان کمک می کند تا بهتر با مشکلات کنار بیایند. وجود نظم به همه احساس خوبی می دهد و از آشفتگی های ذهنی جلوگیری می کند.

کودکان در محیطی که هرج و مرج بر آن حاکم است به خوبی تربیت نمی شوند. از طرفی اگر قوانین و مقررات خانه بسیار سفت و سخت باشد و خصوصیات ، سلیقه و ویژگی های شخصیتی فرزندان در آن لحاظ نشده باشد، مسلماً نمی تواند برای آن ها مناسب باشد. والدین باید در خانواده محیطی متعادل و بین این دو حالت را ایجاد کنند.

یکی دیگر از مزایای وجود قانون در خانواده جلوگیری از بروز مشاجره های بین والدین و فرزندان است که هر از گاهی رخ می دهد. مثلاً زمانی که فرزندتان با لحن ملتمسانه می گوید: نمی شه یه کم دیگه بیدار بمونم؟ بهترین و قانع کننده ترین جواب این است : خودت که می دونی، قانون اینه که در طول سال تحصیلی شب ها ساعت ۹ بخوابی.

- هرشب برای روز بعد آماده شوید

آماده شدن برای روز بعد قبل از رفتن به رختخواب هم به والدین و هم به فرزندان حس اطمینان خاطر می دهد. زمانی که بچه ها با خیال راحت و اطمینان از این که همه چیز برای فردا مرتب است به رختخواب می روند خواب راحت تری خواهند داشت. صبح ها و قبل از رفتن به مدرسه هم استرس نخواهند داشت.

این هم یک مثال از قوانینی که در یک خانواده می تواند اجرا شود:

- کارهایی که بچه ها هرشب انجام می دهند

بچه ها قبل از خواب باید تمام تکالیف شان را چک کنند تا مطمئن شوندکه چیزی از قلم نیفتاده است. بعد کیف مدرسه شان را آماده کنند و کنار در ورودی بگذارند. لباسی را که قرار است روز بعد بپوشند (حتی جوراب ها را) درگوشه ای حاضر و آماده بگذارند تا فردا بتوانند آنها را راحت پیدا کنند. خوراکی ای که قرار است فردا به مدرسه ببرند را آماده کنندو در یخچال بگذارند.

- کارهایی که والدین و بچه ها با هم انجام می دهند

در یک تقویم تمام کارهایی که باید در هر روز انجام شود با کمک بچه ها و والدین شان نوشته می شود. مانند تاریخ امتحان ها، زمان تحویل طرح ها، کلاس های فوق برنامه آموزشی و ورزشی و برنامه های تفریحی. والدین و فرزندان هرشب با هم به این تقویم نگاه می کنند و برای روز آینده

برنامه ریزی می کنند.

- کارهایی که والدین و فرزندان پیش از خواب انجام می دهند

یکی از قوانین خانه ساعت به رختخواب رفتن بچه ها است. این زمان متناسب با سن هریک از فرزندان به صورت جداگانه تعیین می شود. زمانی که بچه ها کوچک هستند بهتر است والدین هرشب یک داستان کوتاه با لالایی برای آن ها بخوانند. بچه های بزرگتر هم اگر دوست داشته باشند می توانند قبل از خواب چند دقیقه ای مطالعه کنند. همه این موارد می تواند با میل و سلیقه بچه ها تغییر کند به جز ساعت خواب که والدین آن را تعیین می کنند. نظم و ترتیب و پایبندی به این قانون هم به نفع بچه ها است و هم به نفع والدینشان.

- اضطراب صبحگاهی بچه ها را کمتر کنید

همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندانشان سرحال و شاداب و مشتاقانه به مدرسه بروند. ولی بدون داشتن نظم و ترتیب و فاصله زمانی مناسب و کافی بین ساعت از خواب بیدار شدن بچه ها و ساعتی که باید از خانه بیرون بروند و راهی مدرسه شوند، استرس زیادی را تجربه خواهند کرد. راهکارهایی برای جلوگیری از استرس و شتابزدگی صبحگاهی وجود دارد.

- بیدار شدن

اگر از تلاش هر روزه برای بیرون کشیدن بچه ها از رختخواب خسته شده اید و نمی خواهید هر روز صبح تان را با داد و فریاد برای بیدار کردن بچه ها شروع کنید ، بهتر است به هرکدام از آن ها یک ساعت زنگ دار بدهید.

به این ترتیب خیلی زود بچه ها مسئولیت بیدارشدنشان را به عهده می گیرند. اگر فرزندتان دوست دارد بعد از بیدار شدن چند دقیقه ای را در رختخوابش دراز بکشد از او بخواهید ساعتش را نیم ساعت زودتر کوک کند.

- وقت بیشتری را به صرف صبحانه اختصاص دهید

بچه ها کیف شان را برداشته اند و با عجله به طرف در می روند. شما هم به سرعت یک لقمه می گیرید و دنبال آنها می دوید تا آن لقمه را به عنوان صبحانه بخورند. ولی این کار اصلاً شروع مناسبی برای یک روز خوب نیست. بعضی از بچه ها دوست ندارندکه صبحانه بسیار مفصلی بخورند ولی اگر شما وقت بیشتری را به زمان صرف صبحانه اختصاص دهید به طوری که بچه ها در آرامش خاطر و بدون استرس دیرشدن مدرسه بتوانند صبحانه بخورند، مسلماً نسبت به خوردن صبحانه علاقه بیشتری نشان خواهند داد.

سعی کنید خوردن صبحانه را به جای یک کار اجباری به صورت کاری لذت بخش درآورید. همه با هم سرمیز صبحانه حاضر شوید و هنگام صبحانه خوردن با بچه ها در باره چیزهایی که دوست دارند صحبت کنید. این کار نه تنها باعث می شودکه آنها صبحانه را با میل و علاقه بیشتری بخورند بلکه اضطراب شان را کمتر می کند وبچه ها با آرامش بیشتری راهی مدرسه می شوند.

- محیطی آرام به وجود آورید

صبح ها و هنگام خوردن صبحانه سعی کنید خانه محیطی آرامش بخش داشته باشد. از هرگونه مشاجره بپرهیزید. بهتر است صبح ها تلویزیون راخاموش کنید. اگر دوست دارید می توانید از موسیقی های ملایم استفاده کنید.

- بازگشت به خانه

بهتر است قوانینی هم در مورد زمانی که بچه ها از مدرسه به خانه می آیند داشته باشید. مثلاً این که کیف شان را در جای خاص بگذارند و لباس هایشان را آویزان کنند. دراین صورت آن ها دیگر مشکلی برای پیداکردن وسایلشان نخواهند داشت.

پس از آن بچه ها باید نگاهی به دفترچه یادداشت شان بیندازند و ببینند که برای فردا چه کارهایی را باید انجام دهند. اگر وقت کافی برای انجام تکالیف شان داشتند می توانند زمانی را هم صرف بازی و تفریح کنند و بعد از آن به درس هایشان برسند.

- تقویم خانوادگی

همه والدین می دانند که تنظیم برنامه برای بیشتر از یک نفر چقدر سخت است. پس بهتر است یک تقویم خانوادگی داشته باشید و در آن تمام کارهای فوق برنامه را یادداشت کنید. مانندکلاس موسیقی ، تمرین فوتبال و تحقیق هایی که بچه ها باید انجام و در تاریخ معینی تحویل دهند. می توانید برای هریک از بچه ها، یک رنگ خودکار اختصاص دهید تا تقویم مرتب تر باشد. همه اعضای خانواده باید مرتباً تقویم را چک کنند تا هیچ کاری از قلم نیفتد. می توانید جمعه شب ها هم یک نگاه کلی به روزهای هفته آینده در تقویم داشته باشید.

وقتی بچه ها کوچک هستند، خانه و مدرسه دو بخش بسیار مهم از زندگی آنها است. هرچه که در یکی از آن ها رخ دهد معمولاً بر دیگری هم اثر

می گذارد. مشکلات خانوادگی بچه ها را مضطرب می کندو عملکرد آنها را در مدرسه تحت تأثیر خود قرار می دهد. هرچه محیط خانواده آرام تر باشد آنها در مدرسه موفق تر خواهندبود.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=281949

vista.ir
Online Classified Service

قورباغه را قورت ندهید



قورباغه را قورت ندهید! بله کاملا درست است. لطفا قورباغه را قورت ندهید. این کار بسیار بهتر است و مهمترین دلیلش این است که قورت دادن قورباغه چندان خوشایند نیست به خصوص که زنده هم باشد. فرض کنید که شما کتاب برایان تریسی را خوانده اید و حال عنوان این مطلب شما را جلب کرده، بسیار خوب اما اجازه بدهید برای آنهایی که احتمالا کتاب یاد شده را نخوانده اند خلا صه ای از مطلب را ذکر کنیم. آقای تریسی در کتاب خود با عنوان «قورباغه را بخور» معتقد است که شما برای این که پیشرفت کنید و از پلکان ترقی بالا روید لا زم است هر روز صبح یک قورباغه زنده نوش جان بفرمائید و معتقد است که قورباغه خوردن شما در واقع بزرگترین و مهمترین کاری است که باید انجام دهید. همان کاری که اگر الا ن فکری به حالش نکنید به احتمال زیاد همین طور برای انجام آن تنبلی خواهید کرد. ایشان معتقدند با رعایت این اصول که به قول خودشان قدرتمندترین اصولی است که تاکنون در زمینه کارایی فردی کشف کرده اند می توانید در حرفه خود به سرعت پیشرفت کنید. اما از اینها که بگذریم آقای تریسی در مجموع زندگی را خیلی جدی گرفته واین موجب شده که به خودش هم خیلی سخت بگیرد.

به هر حال ما نمی خواهیم با آقای تریسی به اصطلا ح یکی به دو کنیم، اما حرف این است که بدون قورت دادن قورباغه هم می توان موفق بود. آنها که حاضرند برای کسب موفقیت خود را به زحمت بیندازند راه اشتباهی را طی می کنند. زیرا در عمق وجودشان به این نکته پی می برند که بهایی را که پرداخته اند به هیچ وجه متناسب با کالا یی که دریافت کرده اند نبوده است. سعی ما بر این است تا در این مطلب، نکاتی را یادآور شویم که به نوعی نگرش شما را نسبت به زندگی و اهدافتان تغییر دهد و در پایان خوش بینانه تر به زندگی نگاه کنید و از زندگی تان لذت ببرید.

۱) به کاری که علا قه دارید بپردازید

اگر به کاری که انجام می دهید، علا قه ای ندارید در اولین فرصت از آن دست بکشید. هیچ شکنجه ای بدتر از این نیست که آدمی به کاری گمارده

شود که مطبوع خاطرش نیست. انسانی که به کارش علا قمند نیست نه تنها خودش معذب است بلکه موجبات ناراحتی بقیه را هم فراهم می کند.

این فرد غالبا نق نقو، کم حوصله و زود رنج است و با کوچکترین مشکلی بر آشفته وعصبانی می شود. بر عکس کسی که کارش را با علا قه انجام می دهد هم خودش احساس رضایت می کند و هم دیگران را به وجد می آورد. از یک نکته مهم نباید غافل شد، نوع کار مهم نیست مهم رضایت شخص از انجام آن است. «این شغل نیست که سبب افتخار می گردد، بلکه شخص است که با شخصیت خود به شغل خویش ارزش بیشتری می دهد.» ماکیاول

۲) شکست را دوست بدارید

شکست را دوست بدارید و با آغوش باز به استقبالش بروید. به خاطر داشته باشید یک فرد شکست خورده لا زم نیست دوباره از نقطه صفر شروع کند. اگر هدف قبلی او رسیدن به رتبه ۱۶ بود، حالا می تواند برای رسیدن به رتبه ۱۸ تلا ش کند و شانس پیروزی اش بسیار بیشتر است. به خاطر داشته باشید ابتدا در برنامه ریزی هایتان احتمال به مقصد رسیدن را به حداقل ممکن برسانید ولی حداکثر آمادگی را برای رویارویی با آن داشته باشید. «هر شکست لااقل این فایده را دارد که انسان، یکی از راه هایی را که به شکست منتهی می شود را می شناسد.» دیوید هربرت لا رنس

۳) از خود، راضی باشید

اگر از موقعیتی که دارید احساس رضایت می کنید، کافی است به خاطر داشته باشید که دیگران از شهرت و اعتبار، تعریف های کلیشه ای دارند که می خواهند تمام مردم دنیا را با آن کلیشه ها ارزیابی کنند. اما از این نکته غافلند که به تعداد تمام مردم، الگوهای متفاوت وجود دارد. سعی کنید نگرش خود را عوض کنید. هرگز حاضر نشوید برای تغییر نگرش دیگران خود را به زحمت بیندازید. مهم رضایت خودتان است. «بدبختی چیزی است که ما را انتخاب می کند، اما خوشبختی چیزی است که ما آن را انتخاب می کنیم.» ژان ژونه

۴) گاهی هیجان را تجربه کنید

اگر می خواهید یک پله از بقیه بالاتر روید یادتان باشد یکی از ابزارهای مهم برای این کار هیجان است. هر چند گاه لا زم است به اقداماتی دست بزنید که نمی دانید در انتها چه چیزی انتظار شما را می کشد. اقدام شما ممکن است پایان خوشی نداشته باشد اما در عوض، جسارت شما برای اقدامات موفقیت آمیز بعدی افزایش می یابد. «هرگز با یک الهام قلبی چون و چرا نکنید، کریستف کلمب الهام قلبی خود را دنبال کرد.» اسکاول شین

۵) به دیگران ارزش ببخشید

اگر شما احترام دیگران را خواهان هستید آنها نیز چنین حسی دارند. حال چنانچه شما رفتاری محترمانه نسبت به آنها پیش بگیرید به تدریج پاسخ مناسب را دریافت خواهید نمود. سعی کنید در برخورد با هر یک از دوستانتان به آنها روحیه بدهید، از کارشان تعریف کنید و با جملاتی امیدوارکننده به آنها ارزش ببخشید. البته هیچ گاه نقش بازی نکنید، با صمیمیت صحبت کنید و با تمام وجود ابراز احساسات کنید. خواهید دید که خودتان هم لذت خواهید برد. اگر در این مورد رفتارتان صادقانه نباشد خیلی زود دستتان رو می شود و نتیجه ای کاملا برعکس عایدتان می شود. «وقتی که شما نسبت به دیگران خوب و مهربان هستید، بیش از همه به خودتان نیکی می کنید.» بنجامین فرانکلین

۶) از نیش و کنایه ها استقبال کنید

اگر اطرافتان را آدم های متوسط و رو به پایین پر کرده باشند، منتظر باشید که در راه پیشرفت خود، طعن و کنایه زیادی را تحمل کنید. اما یک خبر خوش! هر چقدر بیشتر کنایه می شنوید نشان دهنده این است که پیشرفت بیشتری داشته اید. اگر تصمیم به انجام کاری گرفته اید و احساس می کنید در آن کار شانس پیشرفت دارید، از کنایه های دیگران ترسی به دل راه ندهید. «کسی که از داشتن دشمن می ترسد، نمی تواند دوستان واقعی داشته باشد.» لاروشفوکو

۷) خوش تیپ باشید!

لازم نیست هدفتان جلب توجه جنس مخالف باشد که به خاطر آن به سر و وضع تان برسید و ظاهرتان را آراسته کنید حتی اگر می خواهید در کارتان پیشرفت کنید و درآمدتان افزایش یابد باز هم لازم است به تیپتان اهمیت بدهید. وقتی شما به سر و وضع تان اهمیت می دهید در واقع برای مخاطبان خود هم اهمیت قائل شده اید با ظاهر شلخته خود، منظره ناخوشایندی را به مخاطب تحمیل می کنید و او سعی می کند هر چه زودتر

خود را از شر این منظره نجات دهد. در کنار خوش تیپی، خوش صحبتی هم یادتان نرود. شمرده صحبت کردن و استفاده از کلماتی مناسب با مقام و موقعیت مخاطبان بسیار اهمیت دارد. «زیبایی در روان و شعور آدمی تاثیر می کند، احساس لذت و همت به وجود می آورد.» میکل آنژ

۸) هر روز بیاموزید

سعی کنید در مسیری که می خواهید به موفقیت برسید، هر روز در پی کسب دانش و اطلا عات بیشتر باشید. اینترنت را از یاد نبرید. هر چند گاه کلمات مربوط به حیطه کاریتان را سرچ (جست وجو) کنید. با افرادی که در زمینه کار شما موفق بوده اند ارتباط برقرار کنید و با آنها به تبادل اطلا عات بپردازید.

آدمی که به دنبال اطلا عات جدید نیست درواقع متوقف شده است و روزی خواهد رسید که در بازار رقابت جا خواهد ماند.چرا که بدون دانش، امکان پیشرفت نیست. «علم و دانش کلیدی است که تمام درها با آن باز می شود». آناتول فرانس

۹) قدم اول را بردارید

هر چه به قول معروف دست، دست کنید جز این که برتردیدهای تان افزوده شود حاصلی ندارد. همین که به راه افتید ترستان می ریزد. البته هرگز نباید بدون برنامه کاری را شروع کرد ولی بعضی افراد وسواس زیادی به خرج می دهند و به خیال خود می خواهند کوچکترین احتمالا ت شکست را هم از بین ببرند و بعد اقدام کنند. ممکن است قصد خرید منزل راداشته باشید. لا زم نیست همه پول آن فراهم باشد می توانید صاحبخانه را قانع کنید که قسمتی از پول رابعدا بدهید.

در جست وجوی کار به یک آگهی بر می خورید که شرکتی به یک مدیر فروش نیاز دارد، با خود فکر می کنید تاکنون کار مدیریتی نکرده اید بنابراین از آن آگهی بی تفاوت رد می شوید. اما صبر کنید شاید این فرصت گرانبها را از دست بدهید. قدم اول را بردارید و با آن شماره تماس بگیرید.

«بزرگترین اشتباهات در زندگی این خواهد بود که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشی». آلبرت هوبارد

۱۰) به قله فکر کنید

برای رسیدن به قله باید تپه ها را پشت سرگذاشت، از کوهپایه ها گذشت و گاه دامنه های صعب العبور را سپری کرد اما مهم این است که شما در ذهن خود هدفتان فتح قله باشد و نه درنوردیدن یک تپه. حالا این کوه و تپه را می توانید در موقعیت های مختلف شغلی، ورزشی و تفریحی و ... پیداکنید. افراد را معمولا می توان به دو دسته تقسیم کرد. عده کوه نورد که در اقلیت هستند و دیگری اکثریت تپه نورد. تپه نورد در حرف های روزمره خود معمولا جنبه های منفی را در نظر می گیرد و معمولا ناامید است و این جمله را که حالا دیگر دیر شده است مدام تکرار می کند، برعکس کوه نورد مثبت اندیش است و هر لحظه آماده رقابت. تپه نورد فقط چندگام پیش رو را در نظر می گیرد اما قله نورد ضمن این که گام های خود را محکم بر می دارد چشمش به قله است و گام ها را مقدمه ای برای رسیدن به هدف بزرگ تری می داند و جسارت بیشتری پیدا می کند.

بسیار خوب، نگاهی به اطرافتان بیندازید خواهید دید که اغلب اطرافیانتان تپه نورد هستند، راستی خودتان چی؟!

«تنها آن اشخاصی که جرات باخت های بزرگ را دارند می توانند به بردهای بزرگ دست یابند». کندی

۱۱) بانشاط باشید

بله حق با شماست. مدیران اخمو زیاد هستند اما اگر خوب بررسی کنیم آنها از راه های غیر دموکراتیک به آن مقام رسیده اند نکته جالب این است که علی رغم موقعیتی که دارند، احساس رضایت و خوشبختی نمی کنند به جز موارد انگشت شمار برای آدم های بداخلا ق و افسرده، امکان پیشرفت و رسیدن به رتبه های بالا به طور عادلا نه امکان پذیر نیست. شاد بودن یکی از خصلت های دائمی موفق هاست. اگر تاکنون به این نکته توجه نداشته اید از همین امروز امتحان کنید. یک لبخند کم رنگ کافی نیست لطفا با صدای بلند بخندید شاد باشید و سعی کنید این شادی را به دیگران هم منتقل کنید.

«از لحظات زندگی لذت ببریم و از ساعت ها استفاده کنیم بدون آن که در انتظار لحظات و ساعات بهتری باشیم.» کوپه

۱۲) اگر مدیر نیستید مدیر باشید

شما می توانید در هر کجا در منزل در یک جمع غریبه و... قدرت مدیریت داشته باشید. این به موفقیت شما کمک خواهد کرد و رفته رفته از قدرت نفوذ بالایی در دیگران برخوردار می شوید و در کارتان پیشرفت می کنید. یکی از ابزارهای مهم برای کسب مدیریت تفکر است آن هم تفکر در خلوت.

بی احترامی به سلا یق و احساسات دیگران ممکن است در کوتاه مدت نتایج خوبی برایتان داشته باشد اما در آینده شما را از مدیریت خلع خواهد

کرد! یک مدیر خوب در ارتباطات خود، موقعیت مخاطب را در نظر می گیرد. علا وه بر این برای هر کار زمان مناسب را در نظر داشته باشید «رهبری عمل است نه مقام و منصب» مک گانی

۱۳) با غیرممکن کنار بیایید!

بسیاری از افراد باانگیزه فراوان کاری را شروع می کنند اما پس از مدتی و در اثر برخورد با موانع آن را ناتمام رها می کنند. اگر شما به دو نکته مهم توجه داشته باشید هرگز این بلا سرتان نمیآید.

اول این که هدفتان را متناسب با امکانات خود در نظر بگیرید و نکته دیگری که در انتخاب هدف باید در نظر داشته باشید این است که هرگز از قانون همه یا هیچ پیروی نکنید. برای خودتان خط و نشان نکشید که یا به فلا ن هدف می رسم یا مثلا به غارنشینی روی میآورم. یادتان باشد هدف رسیدن به «هدف» نیست، هدف این است که از پیمودن مسیر رسیدن به هدف لذت ببرید «پیروزی متعلق به کسانی است که بیش از دیگران استقامت دارند» نیچه

۱۴) از تکنولوژی روز بهره مند شوید

از اختراعات غافل نشوید. البته منظور این نیست که شما یک آدم مصرفی و تجمل گرا شوید و هر روز در ویترین فروشگاه ها به دنبال چیز تازه ای باشید، اما از آن تیپ آدم ها نباشید که مدام علیه تکنولوژی شعار می دهند و معتقدند که تولیدات جدید فقط برای خالی کردن جیب آنها ساخته شده اند اگر خرید یک وسیله جدید موجب می شود که به آسایش بیشتر برسید در خریدن آن درنگ نکنید.

«انسان برخلا ف حیوان، هرگز نیاموخته است که یگانه مقصود زندگی لذت بردن از زندگی است». ساموئل باتلر

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=331834

vista.ir
Online Classified Service

کاخ آرزوها



«راه بین «حس ناکامی و افسردگی» و «درك خوشبختی و رضایتمندی» گرچه طولانی و مرتفع است اما با نردبان خرد و عقل به خوبی طی می‌شود.»

این صحبت مردی است که خود به خوبی با کمبود و شکست‌های زندگی کنار آمده است! «لورنت گرنیر» از پدر و مادری کانادایی متولد شد و تمام سال‌ها و روزهای دوران کودکی را صرف کسب مهارت های ورزشی مختلف کرد.او در سال‌های پایانی دوران کودکی به هیچ چیز نمی‌اندیشید مگر «ورزش حرفه‌ای»!بسیاری از اطرافیان تصور می‌کردند در آینده‌ای نزدیك او را در حال دریافت مدال‌های باارزش ورزشی در رشته‌های مختلف خصوصا «شنا» خواهند دید!اما ظاهرا فاصله بین «احساس رضایتمندی» و تبدیل آن به «حس افسردگی» برای او کم بود! در سال‌های پایانی دوران نوجوانی در اثر یك حادثه تلخ رانندگی «فلج» شد. او که تا هفده سالگی عضلات قوی، سرشانه‌های پهن و قدی بلند داشت و آینده‌ای خوب را برای خود ترسیم کرده بود. ناگهان «کاخ آرزوهایش» فرو ریخت و نمی‌دانست چگونه

با ناتوانی ناگهانی کنار آید!

کم‌کم مشکلات روحی و اختلالات جسمی همچون ناراحتی‌های پوستی و ادراری هم او را درگیر کرد. هر روز افسرده‌تر و ناامیدتر می‌شد.اما سرانجام روحیه سخت و مقاوم ورزشی به کمکش آمد و تلاش کرد با شرایط موجود کنار آید و راهی نو را برای درك خوشبختی و رضایتمندی به کار گرفت و به قول خودش از نردبان خرد و عقل استفاده کرد.به سراغ شعر و شاعری رفت.

احساسات درونی‌اش را به خوبی در قالب هنر بیان و جست‌وجو کرد.از طرفی ارتباطات عاطفی خود را با خانواده و دوستان قوی و سعی کرد حس شادی رفته را دوباره به زندگی بازگرداند. بارها و بارها به خود می‌گفت: «با آنچه پیش آمده سازش کن، جنگ نتیجه‌ای ندارد!» سعی کرد به رویاهای گذشته که در آن شرایط برای او دست نیافتنی بود فکر نکند و از توانایی‌های موجود بهره گیرد.سال‌های نوشتن و شعر گفتن او را متوجه منابع غنی ذهنی‌اش کرد. ذوق و استعداد خوبی را در خود یافت و متوجه شد تنها سرمایه او عضلاتی قوی نبوده است که به خاطر از دست دادن آن احساس افسردگی و ناتوانی داشته باشد.او پس از قرار گرفتن در مسیر جدید زندگی تعبیر زیبایی از «خوشبختی» بیان کرد:

رسیدن به خوشبختی با تجزیه و تحلیلی ساده آغاز می‌شود. تغییر و اصلاح ساختارهای غلط و ناامیدکننده ذهنی. تغییری که با نیروی عقل و کمك دوستان و خانواده حاصل می‌شود. نقطه شروع کار، آگاهی از وسایلی است که خداوند در اختیار ما قرار داده و در صورت عدم استفاده از آن نادانی کرده‌ایم. او از این آگاهی و هوشیاری به عنوان «اصلی‌ترین ابزار، از جعبه ابزار زندگی» یاد می‌کند.«لورنت گرنیر» در حال حاضر کتاب‌هایی در زمینه تجربیات خود در اختیار جوانان قرار داده است و خود را انسانی «خوشبخت» می‌نامد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=259397

vista.ir
Online Classified Service

کاه و کوه



بیرون زده و قیافه ای حق به جانب میگیم : « خـــــیلـــی »

حقیقت امر این است که ما زحمتهامون رو حساب شده نکشیدیم .

اغلب زوجهای جوان حتی اگه بهترین دخترها وپسرها برای خانواده هاشون بوده باشند توی زندگی مشترک با همسرشون دچار اختلاف و سوء تفاهم میشند و کسی نمیتونه ادعا کنه که تا بحال با همسرش مشاجره نداشته و از همسرش نرنجیده باشه . بعضیها بخاطر جر و بحث هایی که پیش میاید احساس میکنند که ازدواجشان موفق نبوده با این حال خودشون رو ناگزیر به سازش با همسر میدونند ولیکن اختلاف آنها مثل آتش زیر خاکستر باقی میمونه . در این موارد لازم است هر یک از زوجین فقط این سئوال را از خودشون بپرسند :

- چقدر برای بهبود روابطتتان زحمت کشیدید ؟
- اغلب ما در برابر این سئوال ابروها رو بالا انداخته با چشمانی از حدقه

- آیا تا به حال سعی کردیم ریشه اختلافات را پیدا کنیم و مسائلی را که سد راه خوشبختیمونه برطرف کنیم ؟
- آیا تا بحال خواسته هامون را در کفه ترازوی ذهنمان گذاشتیم تا ببینیم کدام ارزش را باید فدای ارزش دیگر بکنیم ؟
- آیا تابحال فکر کردیم که ما میتوانیم با کمی سعی و تلاش زندگی مشترکمان را سرشار از شادی - عشق و محبت کنیم کنیم .
- نارضایتیهای کوچک :

▪ نارضایتهای کوچک رو دست کم نگیریم چون اغلب همینها هستند که سد راه خوشبختی هستند .

▪ بگومگوها - نیش زدن ها - دخالتها - ناسازگاریها - ناکامیها - غرور های بیجا - منت گذاشتن ها و .... اگر در برابر این مسائل کوچک از خود گذشت نشان دهید راههای جدیدی برای دوست داشتن زندگی و همسرتان پیش رویتان باز خواهد شد وبه یک نیروی فزاینده مثبت دست خواهید یافت .

در اینجا برای نمونه چند روش را به شما یاد آوری میکنیم . سعی کنید روشهای دیگر را خودتان کشف کنید :

- منت نگذارید :

منظور کردن کارهایی که برای همسرتان انجام داده اید یا حتی گذشتی که بخاطر او کرده اید برای هر یک از طرفین همیشه وسوسه انگیز است . این وسوسه را بشناسید و آن را از خود دور کنید . این مسئله یکی از مواردی است که جرقه مشاجرات زوجین را فراهم میکند . ما نباید توقع داشته باشیم که همسرمان بخاطر هر کاری که انجام میدهیم از ما قدردانی کند . اگر زوجین از اینکار دوری میکنند نتیجه آن ناخرسندی و به رخ کشیدن کارهایی است که درطول روز انجام میدهیم و اگر یکی از زوجین اینکار را انجام دهد طرف مقابل نیز قطعا تحریک شده و به دفاع از خود میپردازد . ما نباید از اینکه برای خوشبختیمان کاری انجام داده ایم ناراضی باشیم . از اینکه من بچه ها را ما به مدرسه رساندم .

خانه را من تمیز کردم . خرید را من کردم . بچه ها را من حمام بردم و ... . منظور کردن اینکارها به معنی نارضایتی ما از اینکارهاست و بی گذشت بودنمان را نشان میدهد وچه بخواهیم و چه نخواهیم همسرمان فکر میکند که برسر او منت میگذاریم . مهمتر اینکه یادآوری این کارهای به ظآهر سخت آنهم بطور دائم باعث میشود نسبت به همسرمان احساس خشم کنیم و کم کم عشق و محبت در زندگی کم رنگ میشود و کنایه زدن ها شروع میشود و هر روز بیشتر از روز قبل نیرویمان را بخاطر این مسائل بی ارزش از دست میدهیم . عادت میکنیم که هر روز فهرست بلند بالایی را از کارهایی که انجام داده ایم را به رخ همسرمان میکشیم . کارهایی که وظیفه ماست و نشانه گذشت ما .

در این مواقع یعنی هر گاه احساس کردید نسبت به همسرتان خشمگین هستید . وقتیکه احساس کردید کار نادرستی انجام داده و یا حتی کاری را که میبایست انجام میداده انجام ندا ده لحظه ای صبر کنید .

آن عشقی را که ما بینتان هست به یاد بیاورید . او همیشه در حق شما کوتاهی نکرده .

لبخندی بر لب بیاورید و عصبانیت را به مرور زمان و با تمرین از لیست عادتهایتان حذف کنید . در این صورت تآثیر آن را در همسرتان خواهید دید . این گامی بزرگ در جهت بهبود روابطتان خواهد بود و هر روز علاقه تان به زندگی مشترك و شریك زندگیتان بیشتر خواهد شد .

- توقع نداشته باشید همسرتان حتما بی نقص باشد :

وقتی به همسرتان میگویید ‹‹ چرا اینطور هستی ؟ ››‹‹چرا خودت را عوض نمی کنی ؟ ›› از او توقع دارید چه جوابی به شما بدهد ؟ خودتان را جای او بگذارید . اگرکسی از شما این سئوال را بپرسد چه جوابی میدهید . اغلب ما فکر میکنیم که عملکردمان درست است و شاید ذاتا نمیتونیم خودمون رو اصلاح کنیم . وقتی چنین سئوالی را از همسرتان میکنید او تصور میکند که آن کسی نیست که شما میخواستید و در انتخابتان اشتباه کردید و این مسئله ای نیست که از ذهن کسی بیرون بره و نباید توقع بهبود روابط رو بعد از زدن چنین حرفهایی داشت . بعضیها این سئوالات رو از همسرشون نمیپرسند بلکه اینها رو به جای اینکه از همسرشون بپرسند از خودشون میپرسند که این هم به مراتب بدتره چون اونوقت خودمون فکر میکنیم که اگر اون شخص دیگری بود اونوقت من خوشبخت بودم و اونه که باید عوض بشه و هیچ راه دیگری نیست .

جور دیگری به مسئله نگاه کنید . اگه فکر میکنید که جواب خوشبختی شما در کس دیگریه کاملا اشتباه میکنید . چون هیچ همسری تو دنیا نمیتونید پیدا کنید که با تمام عقاید شما موافق باشه و این طبیعیه . پس با نظام طبیعت نجنگید . در کنار اون زندگی کنید و خودتون رو با چیزی که هست وفق بدید . میتونید بار مسئولیتی رو که از اون توقع دارید از دوشش بردارید و رابطتتون رو اصلاح کنید . مطمئنا با ایجاد صمیمیت کم کم به چیزهایی که میخواستید هم میرسید به همسرتون وقت بدید که خواسته های شما رو کشف کنه و حتی اگه زحماتش برای برآورده کردن خواسته نتیجه ای نداد اون رو دوست بدارید و به وجودش افتخار کنید .

- عادتهای عجیب خودتون رو بشناسید :

به نظر شما مضحك نیست که کسی را با تمام وجود دوست داشته باشید ولی به خاطر مسائل کوچکی مثل ریختن خمیر دندان روی سنگ دستشویی یا پرتاب کردن جوراب ها در اطراف خانه یا نشستن ظروف توی آشپزخانه محبتتان تبدیل به خشم بشه . آیا اینکه شما جورابی رو از گوشه خونه بردارید یا خمیر دندان ریخته شده یا ظرفهای نشسته رو بشویید کار خیلی سختیه . اصلا چرا فکر نمیکنید شما هم عادتهای اینچنینی دارید . بهتر نیست اول عادتهای خودمون رو کشف کنیم یا اگر عادت بدی رو در همسرمون کشف کردیم چرا مشکل اون رو مشکل خودمون ندونیم .

● بخششتان با جان و دل باشد :

تا بحال حس کردید چرا عذرخواهی کردن مشکله ؟ و هیچ میدونید که عذرخواهی کردن در زندگی زناشویی چقدر میتونه مشاجرات بیهوده رو از بین ببره . علت اینکه بعضیها از عذرخواهی فرار میکنند اینه که میترسند طرفشون عکس العملی نشون بده که موجب پشیمانیشون بشه . بعضیها وقتی همسرشون ازشون عذرخواهی میکنه چنان قیافه حق به جانبی میگیرن که موجب دلشکستگی وآزردگی همسرشون میشه . وقتی همسرمان از ما عذرخواهی میکنه باید خیلی مودبانه و از ته دل اون رو ببخشیم و کارهای ناپسندی مثل زیر لب حرف زدن - آه کشیدن یا کنایه زدن رو کنار بزاریم حتی بحث رو ادامه ندیم و به این ترتیب به دلخوریها - تلخیها و واکنشها پایان بدیم تا همسرمون تاثیر مثبت عذرخواهیش رو لمس کنه . پس از این به بعد اگر همسرتان از شما عذرخواهی کرد راه را برایش هموار کنید و با قلبی باز او را ببخشید و با این کار به او بخشش را هم یاد بدید .

● مشغله هایتان را از روابطتتان جدا کنید :

کار همیشه هست و هیچ وقت تمامی ندارد . در واقع شما اگر برنامه ریزی درستی نداشته باشید در طول روز برای کارهاتون وقت هم کم میارید . اما برنامه ریزی درست اونیه که توش برای خانه و خانواده و همسرتون هم وقت بزارید . سعی کنید ساعاتی رو در روز با همسرتون تنها باشید . با هم خلوت کنید و به خلوت همدیگر پا بزارید . سعی کنید هیچ وقت کارها و خستگی ناشی از کار را با خودتان به منزل نیارید .

وقتتون رو تنگ نشون ندید و خودتون رو خسته . چه فایده ای داره که به همسرمون بگیم که سخت در حال دست و پا زدن و تلاش هستیم . تنها نتیجه اش اینه که همسرمون در آخر لیست کارهامون قرار میگیره و گاهی فراموش میشه . برای بعضیها حتی ممکنه نا خودآگاه از تو لیست حذف بشه !

● کارهای فراموش شده را خودتان انجام دهید :

همسر شما آدم آهنی نیست . مثل همه انسانهای معمولی ممکنه خسته بشه . ممکنه کاری رو فراموش کنه . در این موارد نباید اون رو سرزنش کرد . اینکه بگیم ‹‹ چرا برای دستشویی حوله نذاشتی ؟ ›› ‹‹ چرا ظرفها رو نشستی ؟ ›› ممکنه اون کار رو یادش بیاره ولی آیا اون همیشه یادش میره این کارها رو بکنه . مسلما نه . بعضیها اعتقاد دارند که باید نوع گفتارمون رو درست کنیم مثلا میتونیم بگیم ‹‹ حوله دستشویی کجاست ؟ ›› یا ‹‹ قرار بود برای دستشویی حوله بزاری ؟›› که البته روش خوبیه و باعث میشه طرف مقابلمون عکس العمل خوبی نشون بده و در مقام دفاع از خودش بر نیاد ولی یك روش بهتر هم وجود داره و اون اینکه اگه واقعا وقتش رو داریم چرا ما این کار رو نکنیم .

چه ایرادی داره که ما کاری رو که همسرمون فراموش کرده انجام بدیم . اشتباهات همسرتون رو به دوش بگیرید ولی نه با آزده دلی بلگه با اشتیاق . اگه ظرفهای توی ظرفشویی شما رو آزار میده اونها رو بشورید . شاید خیلی ها بگن که با این کار دیگه همسرمون کارهاشو انجام نمیده . اما برعکس اگه شما دست از تشر زدن - نکوهش و زخم زبان زدن بردارید با کمال تعجب میبینید که برخورد همسرتون بهتر میشه و شور و علاقه بیشتری برای انجام دادن قسمتی از کارها که بدوششه از خودش نشون میده .

درکل اینکه با برطرف نمودن این مشکلات کوچك و پیش پا افتاده شما میتونید فکرتون رو متمرکز جنبه های مهمتر روابطتون کنید . به ارتباطی صمیمی فکر کنید . به رشد روحیتون برسید . میتونید همدرد همسرتون باشید . و عشق و محبت و شادی رو به همسرتون هدیه کنید .

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=230496

vista.ir
Online Classified Service

کلام اقتدار فراموش شده



همه ما در طول شبانه‌روز بارها از کلمات استفاده می‌کنیم. برای انتقال منظور یا خواسته خود به دیگران، برای بیان احساساتمان، احساسات مثبت یا منفی یا حتی احساساتی بسیار ظریف و نهفته.

گاه، با خودمان حرف می‌زنیم یا به اصطلاح با کمک کلمات، به صدای بلند فکر می‌کنیم یا به گفتگویی درونی و صامت با خود مشغول می‌شویم.

اکثر ما کلمات را به کار می‌بریم بدون آن‌که آنها را بشناسیم و بی‌آن‌که از اقتدار کلام خود آگاه باشیم، در هر زمان و هر جایی، آن را به کار می‌گیریم و جای افسوس دارد اگر هرگز ندانیم کلام چه قدرتی دارد و چه قدرتی، می‌تواند داشته باشد.

حتی ورای کیمیا برای اکثر ما پیش آمده که با کسی صحبت کنیم که بتواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر افکار و اعمال ما بگذارد. کسی که به زعم ما کلامی گرم، دلنشین و اثربخش دارد و می‌تواند به سادگی دیگران را به وسیله کلام، با خود و با افکار و عقایدش همراه کند یا برای لحظاتی ما را به فکر فرو برد، تشویق به انجام کاری کند یا نظرمان را به نحوی باورنکردنی تغییر دهد.

اما آیا برایتان پیش آمده که با کسی مواجه شوید که بتواند با کلام خود، کاری عجیب و خارق‌العاده انجام دهد؟ مثلاً شیئی را به شیئی دیگر تبدیل کند؟! و یا بتواند به وسیله کلام خود، از «هیچ»، چیزی خلق کند؟!

وقتی می‌خواهیم از قدرت کلام، سخن بگوییم عادلانه نیست تنها به آنچه خود در حوزه کلام، بدان باور داریم یا قادر به آنیم، بسنده کنیم.مطالعه و بررسی پیشینه دینی و مذهبی و روایات بر جای مانده از بزرگان و اولیای الهی، نشان می‌دهد که قدرت کلام، چیزی است ورای برداشت‌های سطحی و عامیانه ما از آن. کلامی با این اقتدار که چون می‌گوید «باش»، پس «می‌شود»(۱)و چون فرمان می‌دهد«موجود شو»، پس «موجود می‌شود»(۲)، کلامی که مرده را زنده می‌کند(۳)، درخت بی‌بار و بر را برای ابد می‌خشکاند(۴) و بیماران لاعلاج را شفا می‌دهد(۵). پس جای تأمل دارد. سخن از قدرتی بسیار بسیار عظیم است که به سادگی توسط بشر امروز، نادیده گرفته شده است. اقتداری در دسترس همگان که با غفلت از آن، یا با آلوده ساختنش، خویشتن را به طرزی بدخواهانه از آن محروم کرده‌ایم!

- اقتدار کلام

شاید وقتی صحبت از قدرت کلام می‌شود، این سؤال پیش بیاید که مگر کلمات و سخنانی که ادا می‌کنیم، نشأت گرفته از ذهن و مغز ما نیستند و قدرت کلام هم بالطبع، از قدرت ذهن تغذیه نمی‌کند؟ در پاسخ باید بگوییم اگرچه قدرت خلاقه ذهن را کاملاً تأیید می‌کنیم، اما در اینجا قصد ما بر این است که قدرت کلام را به‌عنوان قدرتی مختص خود کلام، و جدا از قدرت ذهن مطرح کنیم و حتی از تأثیر غیرقابل انکار کلام بر ذهن سخن بگوییم. به‌همین دلیل هم به‌عنوان اولین گام در شناخت کلام و قدرت تأثیرگذاری آن، اثری را که بر ذهن انسان دارد، بررسی می‌کنیم.

اگرچه ماهیت کلام به‌گونه‌ای است که می‌تواند بر همه چیز، بر همه هستی و کائنات اثر بگذارد، خلق را دگرگون سازد و تغییر و دهد و تبدیل کند. اما فعلاً از تأثیری که بر ذهن آدمی می‌گذارد، آغاز می‌کنیم.

- تأثیر کلام بر ذهن

برای شناخت چگونگی تأثیر کلام بر ذهن، بهتر است بیشتر درباره ذهن و قسمت‌های متفاوت و برجسته آن بدانیم. از دیدگاه برخی از نظریه

پردازان، ذهن انسان سه بخش دارد: نیمه هوشیار، هوشیار و هوشیاری برتر.

ذهن هوشیار، ذهن بشری است که زندگی را به همان شکلی که به نظر می‌رسد می‌بیند. در نتیجه مرگ، بلا، بیماری، فقر و... را مشاهده می‌کند و بر ذهن نیمه هوشیار اثر می‌گذارد. بخش نیمه‌هوشیار ذهن، به‌وسیله آنچه از طریق کلام دیگران (و سپس خود ما) دریافت می‌کند برنامه‌ریزی شده و این برنامه‌ریزی (مگر در صورتی‌که خود شخص آگاهانه اقدام به تغییر آن کند) تا پایان عمر با شخص باقی می‌ماند و بر کلیه باورها، احساسات، رفتارها و آینده وی تأثیر می‌گذارد و همین بخش است که بیشترین تأثیر را از قدرت کلام می‌گیرد. و هوشیاری برتر به معنای ذهن الهی است که درون هر انسان وجود دارد و قلمرو آرمان‌های عالی و عرصه طرح الهی است (افلاطون این را الگوی کامل نامیده است). این طرح در هوشیاری برتر انسان دارای تصویری در نهایت کمال است که معمولاً به صورت آرمانی دست نیافتنی، در ذهن هوشیار جلوه می‌کند.

ذهن نیمه هوشیار، به نام‌های ناهوشیار یا ناخودآگاه نیز معروف است و می‌توان آن‌را به کامپیوتری تشبیه کرد که کورکورانه اما دقیق هر برنامه‌ای را که در اختیارش بگذارند، اجرا می‌کند. اما متأسفانه اغلب، ذهن نیمه‌هوشیار برنامه‌ریزی منفی دارد چون حتی اظهار یک کلمه نامطلوب از سوی دیگران (والدین و اطرافیان ناآگاه) می‌تواند در ذهن نیمه‌هوشیار کودک تثبیت شود و چنان آینده‌اش را تحت تأثیر قرار دهد که به آسانی تغییر نپذیرد. هر کلام یا اندیشه‌ای بر ذهن نیمه‌هوشیار اثر می‌گذارد و با دقتی حیرت‌آور، به عینیت در می‌آید درست مانند ضبط صدا بر صفحه حساس گرامافون که هر آوا، لحن و حتی سرفه یا مکث او نیز ضبط می‌شود.

جالب اینجاست که برای تغییر و اصلاح برنامه‌ریزی‌های منفی و تأثیرگذاری بر بخش نیمه‌هوشیار ذهن نیز از قدرت کلام بهره گرفته می‌شود (اگرچه روش‌های دیگری هم پیشنهاد شده است). نهایتاً زندگی هر کس تصویری عینی است از حاصل جمع اعتقادات و باورهایی که در ذهن نیمه‌هوشیار او نقش بسته، پس به هر جا برود، عیناً همان اوضاع و شرایط را با خود می‌برد.

- تأثیر کلمات بر احساسات

جالب است بدانیم احساسات ما نیز تحت تأثیر قدرت کلام واقع می‌شوند. تجربه نشان داده که اگر در گفت و گوهای خود با دیگران، یک کلمه اصلی را تغییر دهیم، بلافاصله تغییری در احساس آنها به وجود می‌آید که غالباً تغییری رفتاری را به دنبال دارد. شاید باورکردنی نباشد، اما باز هم تجربه نشان داده است که با تغییر عادات کلامی و عوض کردن کلماتی که همیشه آنها را برای تشریح عواطف خود به کار می‌بریم، می‌توانیم بلافاصله شیوه تفکر، احساس و حتی زندگی خود را عوض کنیم.

نام تازه‌ای که بر احساس خود می‌گذاریم به سرعت احساس ما را عوض خواهد کرد. مثلاً اگر بر احساس خشم و عصبانیت خود نام بخشش بگذاریم به سرعت به جای احساس خشم، تنها احساس بخشش خواهیم داشت! حتی اگر برای بیان خاطرات و تجربه‌های زندگی خود از کلمات صحیح و مؤثر استفاده کنیم می‌توانیم نیرویخش‌ترین عواطف را در خود بیدار کنیم. کلمات می‌توانند احساسات ما را تخفیف دهند، یا آنها را تشدید کنند و در نهایت، دقت و توجه ما را افزایش دهند. به‌عنوان مثال، می‌توان گفت تحقیقاتی که بر روی افراد افسرده انجام شده مبین این است که اگر آنها در معرض بر چسب‌هایی که در مورد بیماری افسردگی بر آنها زده می‌شود قرار نگیرند سیستم دفاعی بدن‌شان به‌طور اتوماتیک تقویت می‌شود و به سمت سلامت روان پیش می‌روند.

- سخن آخر

آگاهی از اقتدار کلام چیز تازه‌ای نیست، قرن‌ها پیش به خردمندان شرقی توصیه می‌شده که جز کلام مثبت و سازنده، بر زبان نیاورند، کنفوسیوس عقیده داشت شناخت انسان، بدون شناخت قدرت کلمات میسر نیست.

اما امروزه ما این اقتدار را فراموش کرده‌ایم و حتی از آن بی‌خبریم. کلام اکثر ما، کلام کاذبی است پر از دروغ، ریا، تناقض، انکار، ضعف و... و بنابراین عجیب نیست اگر روز به روز اقتدار کلام‌مان کم‌تر می‌شود و تأثیر و خاصیت خود را از دست می‌دهد وقت آن رسیده که از در دسترس‌ترین قابلیت خود، شاکرانه، بهره بیشتری ببریم و هشیارانه، قدر و ارزش آن را دریابیم.

منبع : علوم باطنی

http://vista.ir/?view=article&id=253074

vista.ir
Online Classified Service

کلید هوش اجتماعی اینجاست



امروزه موفقیت به‌صورت یك علم اکتسابی درآمده است. علمی با شاخص‌های خاص که حتی می‌شود به‌صورت یك سرفصل یا حتی یك رشته آن را آموخت.

وسعت و گستردگی عوامل موفقیت‌ساز، بسیار است و انسان‌های موفق کسانی هستند که عوامل موفقیت را در زندگی روزمره خود به صورت عملی و کاربردی استفاده می‌کنند. یکی از این تکنیك‌ها «قدرت هوش اجتماعی» است. اگر همه ما کمی صداقت به خرج دهیم، متوجه خواهیم شد که توانایی‌های اجتماعی‌مان به یك گردگیری احتیاج دارد. برای شروع باید بتوانیم با مردم رابطه‌ای مناسب داشته باشیم؛ این مردم ممکن است گروهی کوچك یا یك سالن پر از جمعیت باشد. افرادی که از هوش اجتماعی بهره‌مندند، باید بتوانند از تمام قدرت مغزی و جسمانی خود استفاده کنند تا بتوانند با بقیه ارتباط قوی و موثری برقرار کنند. آنها باید شخصیتی داشته باشند که دیگران را تحت تاثیر قرار دهند و بدانند چطور دوست پیدا کنند و چطور آنها را نگه دارند. این هوش مهم باید بتواند هنر کنار آمدن در اوج درگیری‌ها و مذاکرات را دریابد.

- تو کیستی؟

اگر می‌خواهید خودتان را بشناسید، به رفتار بقیه نگاه کنید و اگر می‌خواهید بقیه را درك کنید، به قلب خودتان نگاه کنید. کلید هوش اجتماعی در این است که بتوانید با بقیه ارتباط مثبت برقرار کنید و آنها بتوانند در کنار شما احساس آرامش و خوشحالی کنند.

اگر شما با خودتان در آرامش هستید، اعتماد به نفس هم دارید، پس ارزش‌ها و معیارهای خودتان را می‌شناسید. قدم اول در هوش اجتماعی این است که باور کنیم انسان موجودی اجتماعی است. حال که به این واقعیت ایمان پیدا کردیم، باید توانایی‌هایمان را بشناسیم و به اصطلاح این نیروهای بالقوه را بالفعل کنیم.

- معاشران هوشمند

اصل معاشرت می‌گوید اگر می‌خواهید از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی تعادل داشته باشید، باید معاشرت کنید. اگر می‌خواهید خوب یاد بگیرید، باید با محیط اطرافتان رابطه درستی برقرار کنید. اگر می‌خواهید همه‌چیز را به یاد آورید باید بتوانید بین چیزهایی که به‌یاد می‌آورید و چیزهای جدیدی که قرار است حفظ کنید، رابطه شفافی به وجود آورید. اگر می‌خواهید از نظر اجتماعی موفق باشید، باید معاشرت و ارتباط خود با دیگران را بیشتر کنید.

- همه دنیا در یك لبخند

راز هوش اجتماعی، لبخند زدن به مردم است. لبخند انسان منعکس‌کننده گرما، اعتماد، رفتار مثبت و خوشحالی است و ضمناً باعث می‌شود دیگران هم جذب شما شوند. یك ضرب‌المثل چینی می‌گوید کسی‌که چهره خندان ندارد نباید کسب و کار راه بیندازد.

يك لبخند ساده بهترين راه پيدا كردن دوست و تحت‌تاثير قرار دادن مردم است. وقتی ما لبخند را می‌بينيم، مغز ما هم واكنش نشان می‌دهد و به عضلات مخصوص لبخند فرمان می‌دهد و لبخند آنها را جواب می‌دهيم. در واقع لبخند ما امضا ماست. هميشه با لبخند به مردم خوشامد بگوييد به‌خصوص اگر اولين باری باشد كه آنها را می‌بينيد، زيرا اولين برخورد در خاطر همه می‌ماند. به اين پديده اصطلاحاً اثر اولين برخورد يا اصل اولين برخورد می‌گويند.

در شروع آشنايی‌ها، لبخند اثر مثبت و حس خوشی به جا می‌گذارد و شما به تدريج ديگران را تحت‌تاثير قرار می‌دهيد. اگر بتوانيد به خودتان بخنديد، دنيا بلندتر به شما خواهد خنديد. توانايی خنديدن به خود نشان می‌دهد كه شما می‌توانيد از خودتان بيرون بياييد و همه چيز را با ديد ديگری نگاه كنيد.

● آغوش مهربان، روح بزرگ

وقتی در حال توضيح نكته‌ای هستيد، سعی كنيد بدنتان با حرف‌هايتان هماهنگی داشته باشد. سعی كنيد صدايتان هماهنگ با آن نكته‌ای باشد كه مشغول توضيح دادنش هستيد و با حركات دست مانند يك مجسمه‌ساز، نكات يا صحنه‌ها را تعريف كنيد.

از حركات محبت‌آميز استفاده كنيد. در بعضی از فرهنگ‌ها، همديگر را زياد بغل می‌كنند، مثلاً در روسيه مردم وقتی به هم می‌رسند، يكديگر را بغل می‌كنند. دكتر «هارولد فالك» در مورد بعضی از نكات مثبت در آغوش گرفتن، اعتقاد دارد: سيستم ايمنی بدن را هماهنگ می‌كند و باعث می‌شود خستگی فرد كاهش يابد و احساس شادابی كند. همچنين بغل كردن باعث افزايش هموگلوبين خون می‌شود. همان‌طور كه می‌دانيد هموگلوبين حامل اكسيژن به نقاط مهم بدن از قبيل قلب، مغز و بقيه اندام‌هاست. به‌طور كلی در آغوش گرفتن عملی است برای افزايش اعتماد به نفس و هوش اجتماعی.

● آينه؛ راستگوترين دوست

قبل از هر ملاقات خودتان را در يك آينه تمام قد نگاه كنيد. به جای يك نگاه سطحی، فكركنيد شما مدير تدارك لباس يا تهيه‌كننده فيلم هستيد و بايد لباس همه افراد را بررسی و آنها را با صحنه‌های مناسب فيلم هماهنگ كنيد. حالا اين كار را به جای اين‌كه در مورد هنرپيشه‌ها انجام دهيد، روی خودتان پياده كنيد، زيرا شكل و نوع لباس باعث ايجاد آرامش و اعتماد به نفس می‌شود.

● هنر گوش دادن

«پابليليوس سايروس»، شاعر رومی، عقيده دارد: ما هم برای كسانی كه برای ما جالب‌اند، جالب هستيم. او كه راجع به هوش اجتماعی اطلاعات زيادی داشته، می‌گويد: اگر كسی علاقه‌مند به آشنايی با ما باشد و بخواهد ما را بهتر بشناسد، ما هم به همين نسبت به طرف او جذب می‌شويم. گوش كردن به حرف‌های طرف مقابل، يكی از بهترين و موثرترين راه‌هايی است كه نشان می‌دهد او برای ما جالب است. منظورم اين است كه واقعاً گوش كنيم، يعنی چنان روی حرف‌هايش متمركز شويم كه انگار خودمان می‌خواهيم موضوعی را تعريف كنيم. چنين گوش‌كردنی، نشان می‌دهد آن شخص برای ما قابل‌توجه است و ما به‌عنوان يك فرد برای او ارزش قايليم.

تحقيقات نشان داده است انسان چيزی حدود ۵۰ تا ۸۰ درصد زمان بيداری‌اش را صرف ارتباط‌گيری می‌كند و به‌طور متوسط نيمی از اين ارتباطات از طريق گوش است.

● شروع هيجان‌انگيز

راه‌های زيادی برای سلام و احوالپرسی با مردم وجود دارد. دوست، رئيس، همكار، كسانی كه در طول روز می‌بينيم و بالاخره كسانی را كه برای اولين بار ملاقات می‌كنيم. فرمول زير در همه موقعيت‌ها جواب می‌دهد:

- با روحيه مثبت و نيك‌انديشی به مردم نزديك شويد.

- لبخند بر لب داشته باشيد.

- با آنها دست بدهيد يا با گرمی آنها را بغل كنيد.

- برای باز كردن سر حرف، از مطالبی كه مد نظر آنهاست، شروع كنيد.

شما موفق شديد!

● پايان به ياد ماندنی

موقعيت‌های خداحافظی يا آخرين ديدار افراد با يكديگر بهتر است كه با ساعات يا دقايق بسيار شاد و سبك برگزار شود. وقتی با لبخند و شادی و

حرف‌های مثبت صحنه ملاقات را ترك می‌کنید، اثر بسیار خوبی از خودتان به‌جا می‌گذارید که همیشه به‌یاد می‌ماند. به موازات آن، انرژی مادی و نیروی سلامتی برای خود و دوستانتان باقی می‌ماند. ملاقات‌های مثبت در اولین و آخرین بار، مقاومت بدن را در مقابل بیماری افزایش می‌دهد و قدرت ایمنی بدن را تقویت می‌کند. به یاد داشته باشید که خلاف آن هم صدق می‌کند، یعنی اگر با روابط و احساسات تلخ دوستان و همکاران را ترك کنید، مانند این است که سم وارد بدن خود و دیگران کرده باشید، بنابراین انتخاب با خود شماست.

● ارتباطات گسترده

ایجاد شبکه ارتباطی با دیگران، در واقع بخشی از معرفی خود است و افراد دارای هوش اجتماعی این کار را به خودی خود انجام می‌دهند. منظور از ایجاد شبکه ارتباطی این است که ارتباطتان را با کسانی که پیشتر با آنها آشنا شده‌اید، به نوعی حفظ کنید و نشان دهید که برای دوستی آنها ارزش قائلید. این ارتباط به اندازه آشنایی با یك فرد تازه ارزشمند است.

در هر فرصت ممکن با مردم گفت‌وگو کنید. روزانه حتی چند کلمه صحبت با مغازه‌دار یا راننده تاکسی به ایجاد اعتماد به نفس در شما کمك می‌کند و اگر هنوز مایل به صحبت کردن با افراد غریبه نیستید، خودتان را جای آنها بگذارید و ببینید که آنها چقدر با محبت با شما رفتار خواهند کرد.

● ۱۰عادت بد در شنونده بودن

۱۰ عادت بد وجود دارد که می‌تواند به توان شنونده بودن و هوش اجتماعی شما لطمه بزند. اینها عبارتند از:

۱) تظاهر به گوش کردن درحالی که گوش نمی‌دهید.

۲) در حین گوش دادن کارهای جانبی انجام دهید.

۳) نشان دهید که موضوع صحبت جالب نیست.

۴) نشان دهید که گوینده طرز بیان جالبی ندارد.

۵) با گوینده بیش از حد بحث کنید، طوری که موضوع اصلی صحبت گم شود.

۶) بیش از حد هیجان نشان دهید.

۷) بیشتر روی موضوعات جانبی تکیه کنید تا اصل موضوع.

۸) با موضوع یك بعدی برخورد کنید.

۹) فقط به اصل موضوع بپردازید.

۱۰) مسائل مشکل و پیچیده را نادیده بگیرید.

● خنده؛ سفیر شادی

ـ خنده مسری است مانند سرماخوردگی؛

ـ وقتی کسی به من لبخند بزند، من هم لبخند می‌زنم.

ـ امروز که از خیابان می‌گذشتم به کسی لبخند زدم و متوجه شدم که لبخند به او هم سرایت کرد.

ـ وقتی راجع به لبخند فکر کردم، ارزشش را فهمیدم؛ یك لبخند ساده مثل لبخند من می‌تواند به دور دنیا سفر کند.

ـ وقتی حال لبخند زدن داری، لبخند بزن، بگذار لبخندت به همه سرایت کند و آن را به دور دنیا بفرست.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=264704

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای طلایی برای برقراری ارتباط موفق



به مزرعه‌ای که به‌خاطر آفت‌زدگی از بین رفته دقت کنید، قطعاً این مزرعه یك‌دفعه و بدون هیچ نشانه قبلی محصول خودش را به کوهی از زباله تبدیل نکرده.مثل این اتفاق دقیقاً برای روابط اجتماعی ما هم رخ می‌دهد. نشانه‌های خراب‌شدن گل‌ها عموماً چیزهایی است مثل تغییر رنگ، تغییر حالت و یا لکه‌های روی تنه آنها، دقیقاً این لکه‌های روی بدنه در روابط اجتماعی ما نیز پدیدار خواهد شد. که اگر به آنها دقت نکرده و یا به‌خاطر اخلاقیات شخصی و یا ترس از بین رفتن روابط فعلی آنها را تحمل کنیم یا نادیده بگیریم بی‌شك به مرور زمان لکه‌های کوچك به لکه‌های بزرگ و لکه‌های بزرگ به مشکلات بزرگ‌تر تبدیل می‌شوند. سوال این است که حال چه باید کرد؟ رشد شخصیت، تکامل فکری و جسمی و داشتن بهداشت جسمی و روانی تاثیر مستقیمی بر روی توانایی‌های برقراری ارتباط دارند و پایه ملی ارتباط مؤثر و پایدار نیز همین‌ها هستند. جمله‌هایی مثل «اصلاً حرف همدیگه رو نمی‌فهمیم»، «همدیگر و درك نمی‌کنیم» و یا بسیاری از این دست کلمات نشانه‌های هشداری هستند برای ما و به این معنی که در برقراری روابط اجتماعی‌ما اشکالی وجود دارد و تا دیر نشده می‌بایست اقدامی برای حل اصولی آنها تدارك دید.

● مرحله اول: مخاطب‌شناسی

برای این مرحله شیوه‌ها و ابزارهای بسیاری در زمینه‌های گوناگون وجود دارد که هر کدام به نوبه خود دارای کارکردی هستند مانند روش‌های تحلیل رفتار متقابل،NLP ، روانشناسی ارتباط و کنترل و یا روش‌های سیبرنتیك و... . اما ما در اینجا جنبه‌هایی را مرور می‌کنیم که براساس ۳ محور کلی است.

▪ نخست: نگرش مثبت: «هرچه هوشمندتر، مثبت‌نگرتر»

مناسبات شخصی هر فرد جنبه‌هایی را به نمایش می‌گذارد که فرد را از دیگران متمایز می‌کند. افرادی که دارای بهره هوشی بالاتر، خلاقیت بیشتر و یا توانایی برتر هستند، به مسائل از جنبه‌های مثبت‌تر می‌نگرند و در هنگام برقراری ارتباط با افراد دیگر به وجود این نکته‌ها در ایشان تاکید می‌کنند و زمینه را برای تسهیل ادامه ارتباط فراهم می‌کنند.

▪ دوم: نگرش نه چندان مثبت. «منفی‌ها را پیدا کن بروز نده»

به ساخته‌های دست بشر بنگرید. به عنوان مثال خودرو. حتی بهترین سازندگان خودرو نیز در هر روز به فکر طرحی بهتر برای رفع نقص‌های قبلی هستند و این بدان معنی است که هیچ‌گاه جدیدترین مدل‌ها نیز کامل نیستند. اشخاص نیز مانند همین طرح‌ها دارای نواقصی هستند که ممکن است یا به علت ضعف شناختی فرد باشد و یا شاید ضعف تربیتی او. در هر صورت ما باید رابطه‌ای منطقی با جنبه‌های منفی دیگران برقرار کنیم. در یك ارتباط ناسالم، به جای برخورد منطقی با جنبه‌های منفی فرد، مرتب درصدد تحریك این جنبه‌ها برمی‌آییم و ایرادهای شخصی فرد را به او یادآور می‌شویم. بهترین روش برخورد علاوه بر چشم‌پوشی، مساعدت به دیگران برای غلبه بر نقطه ضعف‌هایشان و ایجاد اعتماد برای رفع این زمینه‌ها است. البته، به خاطر داشته باشیم که وجود یك نقطه ضعف در فرد نوعی رفتار است و به مرور زمان پدید آمده است و نمی‌توان انتظار داشت به طور ناگهانی و در مدت بسیار کوتاه موفق به تغییر آن شود.

▪ سوم: شناخت تمایلات مخاطب

برای اینکه بتوانیم ارتباط خوبی برقرار کنیم. باید تلاش کنیم همیشه فهرستی از خصوصیات مورد علاقه مخاطب را بیابیم و با آگاهی کامل زمینه جلب اعتماد وی را فراهم کنیم تا گامی دیگر برای بهبود روابط برداریم.

● مرحله دوم: تکنیك‌های گوش‌سپاری

یکی از روش‌های درك بهتر مخاطب و ایجاد شرایط درك بهتر او از شما گوش‌سپاری ممتد است. منظور این است که به‌طرز تلقی و نقطه نظرهای مخاطب خود دقت کنیم و توجه کنیم که او چه منظوری دارد و نیز به شیوه گفتار او دقت کنیم. بنابراین گوش‌سپاری ممتد بدین معناست که بتوانید مانند او ببینید، بشنوید و احساس کنید و نیز بتوانید گفته‌های طرف مقابل را درك و تفسیر کنید. این امر زمانی مصداق عملی پیدا می‌کند که برداشت خود را از حرف‌های مخاطب به او بیان کنید.

چند مهارت از گوش‌سپاری را طی چند گام بررسی می‌کنیم.

▪ گام اول مرحله ۲: مهارت‌های توجه:

الف) حالت‌های تماسی: ارتباط هنگامی تبادلی می‌شود که شنونده با بدنی مایل به جلو، در فاصله‌ای مناسب، رو در روی طرف مقابل قرار گیرد و وقت و آرامش خود را به وی انتقال دهد. تفاوت‌های فرهنگی، بر فاصله بهینه گفت‌وگو تاثیر می‌گذارد، همان‌طور که تفاوت‌های فردی درون یك فرهنگ خاص نیز آن را متاثر می‌سازد. برای تسهیل ارتباط خود فاصله مناسب را با وی یافته و موقعیت خود را نسبت به آن تعیین کنید. البته بنا به توافق و یا تضاد جنسی این فاصله متغیر است.

ب) تحرك متعادل: حرکت مناسب بدن برای خوب گوش‌کردن ضروری است. فرد بی‌تحرکی را که به گوینده خیره شده است می‌توان به شکلی معتبر، به عنوان شخصی ارزیابی کرد که گوش نمی‌دهد. و یا هنگامی که حرکتی مثل پلك زدن فرد به کمتر از یك بار در ۶ ثانیه افت کرده است، گوش‌سپاری از نظر علمی متوقف شده است.؟ از حرکات اضافی نیز جزو این مرحله است. (حرکاتی مثل بازی‌کردن با اشیای روی میز و یا امثال آن)

ج) تماس بصری: تماس بصری اثر بخش، بیانگر میل و علاقه به گوش‌کردن است. این کار شامل تمرکز منبسط چشم شنونده بر گوینده و تغییر گاه‌گاه ؟ از چشم وی به سایر اعضای او و بازگرداندن این تمرکز به حالت اول است. خارج شدن زاویه دید از حیطه بدن گوینده باعث وقفه در ارتباط می‌شود. همین‌طور نگاه مات و خیره‌ماندن به گوینده و یا تغییر نگاه در زمانی که گوینده به شنونده نگاه می‌کند باعث ایجاد ارتباط ضعیف می‌شود. بعضی‌ها نحوه استفاده از چشم‌هایشان را نمی‌دانند. بعضی‌ها در لحظه‌ای که فکر می‌کنند طرف مقابل هیجانی را بروز می‌دهد زاویه دید خود را تغییر می‌دهند که ممکن است در فرد مقابل سرخوردگی‌هایی را ایجاد کند و باعث تغییر رفتار وی شود.

د) آسودگی محیط: محیط آسوده یعنی محیطی که استرس‌زا نباشد و نیز موانع فیزیکی زیادی میان آنها قرار نگیرد و شرایط تسهیل گفت‌وگو را فراهم آورد. شنونده دارای توجه، می‌کوشد که عوامل محیطی مزاحم را به حداقل برساند. در منزل می‌توان تلویزیون و ضبط صوت را خاموش کرد و در صورت لزوم تلفن را نیز قطع کرد. در اداره‌ها، میز معمولاً مزاحم گوینده و شنونده می‌شود و برای بسیاری افراد میز، نوعی اقتدار را تداعی می‌کند که احساس ضعیف بودن یا ناراحتی را ایجاد می‌کند. هنگامی که شنونده‌ای پشت میز می‌نشیند، احتمال می‌رود که تعامل موجود، بیشتر از نوع تعامل نقش با نقش باشد تا فرد با فرد و اگر دفتری برای میز مذاکره جای کافی نداشت می‌توان صندلی مراجعان را در کنار صندلی پشت میز قرار داد و نه در جلوی آن. و یا در محیطی مثل بانك که مراجع می‌بایست احساس اطمینان و آرامش نماید، نباید به صورت اتاق، اتاق طراحی شود و برای آسایش کارمندان و مراجعان می‌بایست تمام فضا به صورت یکدست باشد. ضمناً این کار باعث بالا رفتن راندمان کاری نیز می‌شود.

▪ گام دوم مرحله ۲: تکنیك‌های پیگیری

الف) تکیه کلام‌ها: تکیه کلام‌ها، دعوتی آرام برای ادامه صحبت است. گاهاً احساس می‌کنید طرف مقابل مایل به صحبت است اما نیاز به تشویق دارد. در مواقع دیگر، گوینده در اواسط صحبت خود، علائمی از سردی در مورد ادامه دادن صحبتش را نشان می‌دهد که در این حالت دربازکنی مانند: «چه جالب، بیشتر بگو» ، به او کمك می‌کند تا ادامه دهد.

ب) مشوق‌ها: پاسخ‌های کوتاهی که گوینده را تشویق می‌کند. اینها به گوینده کمك می‌کند داستان را آن‌طور که می‌خواهد بیان کند و نیز شنونده را آماده نگه می‌دارد. شاید پرکاربردترین تشویق کوتاه همان «بله» گفتن‌های کوتاه باشد که بهتر است همراه سر تکان دادن‌های آرام باشد و عبارت‌های کوتاهی مثل، «لطفاً ادامه بدید» می‌توانند بیانگر این مطلب باشند. این پاسخ‌ها بسیارند. مانند: «بیشتر توضیح بده» «خوب، بعد» «واقعاً» و «راست میگی» پاسخ‌های کوتاه به معنای موافقت و یا مخالفت با حرف‌های گوینده نیست، بلکه فقط اجازه‌ای است به طرف مقابل برای ادامه صحبت‌ها، در صورتی که قصد ادامه صحبت را داشته باشید گوینده تلاش می‌کند طبق میل شما صحبت را ادامه دهد. در کل از استناد این کلمات پروا نکنید زیرا آنها جواب‌های قطعی تست‌های حتی در آخر می‌توانید با حرف‌های گوینده مخالفت کنید.

ج) سوال‌های کم: در هنگام گفت‌وگو مطرح کردن سوال‌های زیاد موجب به خطر افتادن تعامل می‌شود. این کار به‌جای آنکه شنونده را در کنار گوینده قرار دهد، در مقابل او قرار داده و به جای آنکه فرصت دهد برای ادامه مکالمه وضعیت خود را بررسی کند، مکالمه را برای او تحمیلی می‌کند. پس سعی کنید سوال‌ها را به‌گونه‌ای دیگر مثل اظهارنظر بیان کنید.

د) سکوت: در میان اهل علم یونان باستان این مثل مشهور است که «گام اول خردمند شدن، سکوت است و گام دوم گوش سپردن».

هر شنونده‌ای باید ارزش سکوت را برای آزادی گوینده در تفکر و ابراز احساسات کلامی، بیاموزد. هنر پاسخ دادن در گوش‌سپاری هنرمندانه نهفته است و اگر شما در مقام شنونده قرار گرفته‌اید پس شنونده باشید و گوینده و البته سکوت محض مانند متکلم‌وحده بودن نامطلوب است. در چنین حالتی ذهن شنونده خیلی زود خسته می‌شود و با خیره شدن چشم‌هایش، گوینده می‌فهمد که با او همراه نیست.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=256872

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای طلایی برای زنانی که خواهان ارتباط موفق با شوهر خود هستند!



▪ همسرتان را به عنوان يك مرد بپذيريد و برای شناخت دنیای مردانه او دانش و آگاهی خود را افزایش دهید.

▪ همسر خود را به چشم يك شیء مسؤول ننگرید . بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید

▪ جنبه یا بخش‌هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او از سایرین می‌شود مورد توجه و تحسین قرار دهید.

▪ برای این که همسرتان با شما روراست باشد سعی کنید او را درك کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید . اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذر بی‌اعتمادی را در زندگی خود می‌کارید.

▪ به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید زیرا انتقاد پیاپی باعث می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد .

▪ او را به درك نکردن ، عدم صمیمیت و بی‌احساس بودن متهم نکنید . زیرا او درك کردن ، صمیمیت و با احساس بودن را به شیوه مردانه نشان می‌دهد .

▪ نیازهای واقعی شوهرتان را دریابید . این امر اتفاق نمی‌افتد مگر این که همسرتان این نیازها را باز گوید و به همین جهت در مواقع مناسب با لحن ملایم در مورد نیازهایش از وی سؤال کرده و دیدگاههای واقعی وی را نسبت به خود و زندگی‌تان دریابید و در نهایت جوابی را که شوهرتان می‌دهد بدون انتقاد و جبهه‌گیری بپذیرید.

▪ زمانی که همسرتان با شما صحبت می‌کند به دقت به حرفهای او گوش فرا دهید زیرا عدم توجه شما به گفته‌های او عدم علاقه شما را نشان

می‌دهد .

▪ هیچ وقت از کارهایی که همسرتان برای جلب محبت شما انجام می‌دهد انتقاد نکنید برای مثال وقتی او به شما محبت می‌کند ، آن را بیش از اندازه لوس ندانید او به شیوهٔ خود ابراز محبت می‌کند .

▪ او را به شیوه خودتان دوست نداشته باشید بلکه به وجود او نیز اهمیت بدهید . به عنوان مثال اگر در سالگرد ازدواجتان ، هدیه‌ای به او می‌دهید سعی کنید از قبل در مورد هدیهٔ مورد علاقه‌اش اطلاعاتی به دست آورید.

▪ از همسر خود انتظار نداشته باشید که با تمامی طرحها و ایده‌ها و افکار شما موافق باشد و آنها را تحسین کند. واقع بین باشید و به او اجازه دهید که نظرش را هر چند که برخلاف میل شما باشد ، بیان نماید.

▪ برای همسر خود نقش يك زن حساس و شکننده را بازی نکنید . زیرا این حالت شما باعث می‌شود که همسرتان فکر کند شما ضعیف و بی طاقتید و اگر چیزی بگوید باعث رنجش‌تان می‌شود. بنابراین سعی می‌کند که ارتباط کلامی کمتری داشته باشد و همین امر باعث ناراحتی شما می‌گردد.

▪ سعی کنید که در ارتباط با همسرتان همواره هویت خود را به عنوان يك زن و همسر حفظ کنید. زنی که توجه به روابطش به قیمت از دست دادن هویتش تمام شود به خود و روابطش صدمه می‌زند. زیرا این مسئله باعث می‌شود که وی خود را بخشنده‌تر و دوست داشتنی‌تر از شوهرش ببیند و فکر کند که همسرش بی‌نهایت خودخواه و ناسپاس است. مردها با زنی به عنوان همسر در ارتباط دایمی باقی خواهند ماند که هویت مستقل و قوی خود را حفظ کند.

▪ در زندگی زناشویی خویش سعی کنید خود را مسؤول خوشبختی خود بدانید . زنی که مسؤولیت خوشبختی زندگی مشترك را فقط بر عهده شوهرش می‌گذارد يك همسر آزرده و افسرده به بار می‌آورد.

▪ او را به دوست نداشتن و گریزان بودن از همسر و زندگی متهم نکنید. زیرا وی اعتقاد دارد که شریك زندگی‌اش را دوست دارد و از او گریزان نیست ولی به نظرش او را متهم به چیزی می‌کنید که در موردش صدق نمی‌کند و این مسئله موجب کدورت در روابط می‌شود.

▪ وقتی شما در می‌یابید که در ایجاد مشکلات زندگی خود سهم داشته‌اید و آن را به همسرتان بگویید عشق و محبت بار دیگر در زندگی‌تان شکوفا می‌شود. زیرا بعد از آن همسرتان نیز سهم خود را می‌پذیرد و با کمك شما درصدد رفع مشکل بر می‌آید.

منبع : بانک مقالات فارسی

http://vista.ir/?view=article&id=244431

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای موفقیت



افکار و اندیشه‌های ما و عبارات یا کلماتی که بر زبان جاری می‌سازیم، از نیروی عظیمی برخوردارند.اگر بخواهیم در زندگی خود فرد موفقی باشیم و به نتایج مفیدی دست یابیم، باید الگوی تفکر و گفتارمان را تغییر داده و آنها را مثبت کنیم.آیا مایلید گفت‌وگوی درونی خود را به عبارات تاکیدی مثبت تغییر دهید؟ بد نیست بدانید هر موقع که فکری در سرتان است و هر زمانی



که سخنی به زبان می‌آورید، در واقع به گفتن عبارات تاکیدی مشغول هستید.

تکرار یك عبارت تاکیدی مثبت و یا منفی، نقطه آغاز است و راه را برای دگرگونی باز می‌کند.به عنوان مثال به ضمیر ناخودآگاهتان می‌گویید:«من مسئولیت‌پذیرم»یا «من از زندگی خسته شده‌ام».وقتی عبارات تاکیدی را به کار می‌برید، در واقع به از بین‌رفتن برخی چیزها از زندگی یا به آفرینش برخی چیزهای تازه در زندگی‌تان کمك می‌کنید;پس بهتر است عادت کنید این جملات و عبارات را به شیوه مثبت به کار ببرید، تا آنچه می‌آفرینید سلامتی، شادمانی، موفقیت و سعادتمندی باشد.

کلماتی که در عبارات تاکیدی به کار می‌روند نیز باید مثبت باشند.اگر بگوییم:«دیگر نمی‌خواهم مریض باشم»، ضمیر ناخودآگاه ما بیشتر کلمه مریض را می‌شنود که یك کلمه منفی است.آنچه که بهتر است بگوییم این است:«من به‌طور شگفت‌آوری احساس سلامتی می‌کنم»یا «من نور سلامتی و نشاط را می‌بینم که از من ساطع می‌شود».

ضمیر ناخودآگاه انسان خیلی روراست و بی‌پرده است.هیچ‌گونه تکلف و پیچیدگی ندارد و هر آنچه را که می‌شنود انجام می‌دهد.اگر چیزی در زندگی‌تان وجود دارد که آن را نمی‌خواهید، یکی از سریع‌ترین روش‌ها برای رها کردن آن این است که آن را با عشق و محبت متبرك ساخته و رهایش کنید و بگویید:«با دعای خیر برای تو رهایت می‌سازم و اجازه می‌دهم که بروی».این عبارت در مورد انسان‌ها، موقعیت‌ها و جنبه‌های مختلف زندگی بسیار موثر واقع می‌شود و حتی می‌توانید عادات ناپسند خود را با این عبارت تاکیدی ترك کنید.«لوئیز هی»می‌گوید که یکی از مراجعانش با همین عبارت تاکیدی ساده، پس از چند هفته، کشیدن سیگار را برای همیشه ترك کرد.

● آنچه را که می‌خواهید، سفارش بدهید

وقتی برای اولین‌بار یك عبارت تاکیدی را به زبان می‌آورید، ممکن است حقیقی به نظر نرسد، ولی به خاطر داشته باشید، تکرار عبارات تاکیدی همانند کاشتن دانه‌های گیاه در زمین است.وقتی شما دانه‌ای را در زمین می‌کارید، روز بعد یك گیاه کامل نمی‌روید.باید زمان معینی سپری شود تا موقع رشد دانه برسد.همچنان که به گفتن عبارات تاکیدی ادامه می‌دهید و آماده می‌شوید تا آنچه را که نمی‌خواهید رها سازید، به تدریج می‌بینید که آن‌ها به حقیقت می‌پیوندند و راه‌های تازه‌ای پیش روی شما گشوده می‌شود.گاهی هم ممکن است اتفاق شگفت‌آوری روی دهد و یکی از دوستان شما از راه رسیده و بگوید:«آیا تاکنون این‌ها را امتحان کرده‌اید؟»و در این هنگام است که به مرحله بعدی موفقیت خود رهنمون می‌شوید و از امکانات موجود خود کمك می‌گیرید.

عبارت تاکیدی خود را همیشه به زمان حال بگویید.می‌توانید آن‌ها را به صورت آواز بخوانید تا بارها و بارها در ذهنتان تکرار شده و ملکه ذهنتان شوند.به خاطر داشته باشید که نمی‌توانید با عبارات تاکیدی خود، روی اعمال افراد دیگر تاثیر بگذارید.شما از قدرت ذهنی و معنوی دیگران آگاه نیستید و حق ندارید در فرایند زندگی دیگران دخالت کنید;همانطور که مطمئنا دوست ندارید با شما چنین کاری بکنند.پس بهتر است تنها به اصلاح خود بپردازید و برای دیگران فقط دعا کنید.البته به یاد داشته باشید که این نکته با امر به معروف و نهی از منکر، که در دین ما سفارش شده است، منافاتی ندارد;چرا که در امر به معروف و نهی از منکر دیگر نمی‌ایستیم تا ببینیم تغییری صورت گرفته است یا خیر، بلکه می‌گوییم و می‌رویم.

گفتن عبارات تاکیدی همانند سفارش غذا دادن به آشپزخانه کائنات است وقتی به یك رستوران می‌روید و پیشخدمت می‌آید و دستور غذا را از شما می‌گیرید، شما وی را تا آشپزخانه دنبال نمی‌کنید تا ببینید آیا آشپز فهرست غذای شما را می‌بیند یا این که او چگونه غذا درست می‌کند.بلکه راحت روی صندلی‌تان می‌نشینید و آب، نان، ماست و...را میل کرده و یا با دوستتان صحبت می‌کنید و مطمئن هستید به محض این که غذایتان آماده شد، آن را برایتان می‌آورند.وقتی سفارش خود را به آشپزخانه کائنات می‌دهیم نیز، بهتر است در آرامش کامل به زندگی طبیعی خود ادامه دهیم و مطمئن باشیم که درخواست ما در حال آماده شدن است.حال اگر غذایتان را بیاورند و مشاهده کنید که غذای سفارشی شما نیست، اگر اعتمادبه‌نفس داشته باشید، آن را برمی‌گردانید و می‌گویید:«خیلی متشکرم، ولی این سفارش من نیست، آنچه من می‌خواهم این

است...»بله ممکن است در سفارش‌دادن غذا دقت کافی نکرده باشیم و در این زمان فقط کافی است با دقت بیشتر و روشن‌تر از قبل سفارش دهیم.

یکی از شیوه‌هایی که موجب می‌شود فرایند زندگی برایتان به طور مثبت جلوه کند، این است که حقایق و اعتقادات فردی خود را با صدای بلند بگویید.بیایید افکار و عقایدی را که شما را محدود می‌کند و از رسیدن به جنبه‌های مثبت زندگی بازمی‌دارد، دور بریزید.عبارات تاکیدی زیر برای ایجاد تغییرات مثبت بسیار موثرند و وضعیت شما را سروسامان می‌دهند:

- هر آنچه را که باید بدانم، برایم آشکار می‌شود.
- هر آنچه را که نیاز دارم، در زمان و مکان مناسب و به شیوه‌ای نیکو به نزدم می‌آید.
- من سالم و تندرست و سرشار از انرژی هستم.
- هر کجا باشم کامیاب و توانگرم.
- مشتاقم که دگرگون شده و رشد کنم.
- در جهان هم، همه‌چیز مخلوق خداوند می‌باشد و نیکوست.
- جملات تاکیدی مورد نیاز خود را روی برگه‌های کوچك جداگانه‌ای بنویسید و حداقل به مدت ۳۰ شب، آنها را هر شب مطالعه کنید.دیری نخواهد پایید که در خود نوعی تغییر و دگرگونی مثبت احساس می‌کنید و به خواسته‌های نیکوی خود دست می‌یابید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=240308

vista.ir
Online Classified Service

کلیدهای موفقیت در دستان شماست



آ«چگونه احساس خود را تغییر دهیم آ»؟ این سوالی است که می خواهم در این شماره به آن پاسخ دهم و از قبل شما خوانندگان عزیز را به خواندن مطالب این شماره توصیه کرده بودم .

اولین گام برای آمادگی تغییر، برگزاری یک جلسه آشتی کنان با قلم و کاغذ است . برای تغییراحساس خود بیش از هر چیزی به قلم و کاغذ نیازدارید. شاید باور نکنید، ولی با همین وسایل کم هزینه ، شگفت آورترین تغییرات صورت می گیرندو از فایده آن تعجب خواهید کرد. کاری که بایدانجام دهید، بسیار ساده است . به جای فکرکردن به گرفتاری ها، فقط باید آنها را یادداشت کنید. دراداره ، منزل و هر جای دیگری که گرفتار افکارمنفی می شوید، می توانید احساسات منفی خود راروی کاغذی یادداشت کنید. ممکن است راه دیگری را به طور تصادفی و یا ارادی پیدا کرده باشید که در زمان بروز احساسات منفی از آن استفاده کنید. مثلا بعضی افراد در این مواقع به سراغ حل جدول می روند یا به خواندن کتاب مشغول می شوند و به هر حال خودشان را به نحوی سرگرم می سازند. این راه ها در این

گونه مواقع صددرصد اشتباه هستند. افکار منفی که ازناراحتی های شما به وجود می آیند، به صورت افکار اتوماتیک و خود انگیخته تمام ذهن هشیار ونیمه هشیار شما را اشغال می کنند و به صورت دایره وار و بدون توقف حرکت می نمایند. کافی است یک بار امتحان کنید. وقتی افکار منفی خودرا روی کاغذ می آورید، چشم انداز عینی تر وتصویر روشن تر و واقع بینانه تری از وضعیت خودبه دست می آورید. اگر با قلم و کاغذ آشتی کرده اید، آماده اید تا مراحل بعدی را یکی پس ازدیگری اجرا نمایید.

● مرحله اول : تعریف و شناسایی مسئله

در این مرحله شرح خلاصه ای از ناراحتی ها یاگرفتاری های خود بنویسید. یادتان باشد که این مراحل را برای هر یک از گرفتاری ها یاناراحتی هایمان به طور جداگانه و یکی یکی انجام می دهیم . فعلا یک مورد را انتخاب کنید و این مراحل را برای آن انجام دهید.

هنگام انجام این مرحله باید ناراحتی را به روشنی شرح دهید (بنویسید)، نه احساسی را که در اثر این ناراحتی ایجاد شده است . مثلا نوشتن آ«حالم از این زندگی نکت بار به هم خورده است آ»کمکی نمی کند، ولی به هر حال بهتر از سفیدگذاشتن کاغذ است ; زیرا چیزی نوشته اید و این خود یک پیشرفت است . عیبی ندارد، کاغذجداگانه ای بردارید و به کمک سوالاتی که می پرسم ، یاد خواهید گرفت که چگونه مرحله اول را انجام دهید.

یکی از روزهای زندگی خود را در نظربگیرید;یکی از همان روزهایی که حالتان را به هم می زند. اگر می گویید همه اش مثل هم است ،مجبورم پیشنهاد کنم همین شنبه گذشته را در نظربگیرید. تمام افکارتان را برروی روز شنبه متمرکزکنید. آیا شنبه حالتان را به هم می زند؟ اگر چنین احساسی ندارید، پس بالاخره یکی از آن روزهای مورد نظرتان را انتخاب کنید و روی آن تمرکز کنید. خوب تمرکز کنید و در حالی که تصاویرآن روز را مثل یک فیلم سینمایی مرور می کنید، به این سوالات پاسخ دهید (بنویسید).

-چه ساعتی از روز حالتان را به هم می زد؟

-کجا بودید که حالت به هم خورد؟

-دقیقا چه اتفاقی افتاد؟

پاسخ دادن به سوالات بالا همان برداشتن گام اول یا انجام مرحله اول تغییر احساسات است .

-توجه داشته باشید که تنها مسائل واقعی رامی توان حل کرد; یعنی مسئله ای که در مکان وزمان مشخص در طول روز به وجود آمده است .

● مرحله دوم : تشریح احساسات

در این مرحله احساسات منفی خود را، که دراثر آن حادثه (تشریح شده در مرحله اول) پیداکرده اید، فهرست کنید; مثلا از خودم بدم آمد،می خواستم سرم را به دیوار بکوبم ، تمام عالم پیش چشمم سیاهی رفت و...

و جلوی هر احساس بد خود یک امتیاز از صفرتا صد در نظر بگیرید. این امتیاز در واقع بیانگرشدت احساسات منفی شما خواهد بود.برای توصیف احساسات بد خود از کلماتی نظیرغمگین ، نگران ، احساس گناه ، درمانده ، مایوس و... می توانید استفاده کنید.

● مرحله سوم : انتخاب جانشین

در این مرحله باید یک نفر را انتخاب کنید که ازدیدگاه شما فردی ایده آل و کامل است . اگر به یکی از ادیان آسمانی اعتقاد دارید، کار شماراحت تر خواهد بود; مثلا مسیحیان ارجمندمی توانند حضرت مسیح (ع) و یا دوستان مسلمان می توانند یکی از ائمه اطهار(ع) یا پیامبراکرم (ص) را انتخاب کنند، یا می توانید یکی ازافراد برجسته تاریخ زندگی خودتان را انتخاب کنید. مهمترین ویژگی این افراد، ایده آل بودن آنها نزد شماست . فردی کامل ، صبور، بدون اشتباه ، درستکار و... اسم او را در برگه خودیادداشت کنید. شکل کلی برگه ای که پیش روی خود دارید، به صورت زیر خواهد بود:

مرحله اول : مدتی است که روابط همسرم بامن خوب نیست و این مسئله از روزی اتفاق افتادکه ...

مرحله دوم : وقتی در آن روز فلان اتفاق افتاد(وقتی آن واقعه را به خاطر آوردم)، احساسات منفی زیرا را پیدا کردم .

- از خودم بدم آمد (شدت ۲۰).

- از دست همسرم عصبانی شدم (شدت ۸۰).

- احساس کردم دیگر پیش او اعتبار ندارم (شدت ۷۰).

مرحله سوم ; جانشین من : نام جانشین خود رادر این محل یادداشت کنید.

● مرحله چهارم : روش سه ستونی

در این مرحله جدولی سه ستونی رسم کنید وآن را پر نمایید.

در سمت راست احساسات منفی ، در وسطامتیاز واقعی بودن و در سمت چپ واکنش جانشین من را رسم کنید.

در سمت راست جدول ، یکی از افکاراتوماتیک (احساسات منفی) خود را یادداشت نمایید. درباره آن خوب فکر کنید و از خودبپرسید این فکر یا اندیشه منفی چقدر واقع بینانه است ؟ می توانید درباره آن با دیگران نیز مشورت کنید. در عین حال لازم نیست همه آنچه را که اتفاق افتاده ، برای دیگران تعریف و تشریح کنید.مثلا از دیگران بپرسید وقتی فلان طور شود، انجام فلان کار یا فلان اندیشه چقدر واقع بینانه است ؟ به این ترتیب امتیاز واقع بینانه بودن احساس خود رادر ستون وسط یادداشت کنید. یادتان باشد که سعی در وخیم کردن یا فاجعه آمیزکردن نداشته باشید. قرار نیست به کسی مثل من چیزی را ثابت کنید; بلکه قرار است از شر یک احساس منفی خلاص شوید. حال از خود بپرسید در چنین صحنه ای جانشین من به جای چنین فکریا احساس بدی چگونه فکر می کرد؟ و آن را در ستون مربوطه یادداشت کنید.

وقتی جدول خود را به طور کامل و دقیق تنظیم کردید، یک بار دیگر و با دقت آن را مرورکنید و مرحله چهارم را انجام دهید.

● مرحله پنجم : اکنون چه احساسی پیداکرده ام ؟

بهتر نشدم ، کمی بهتر شدم ، بهتر شدم ، خیلی بهتر شدم

پیش داوری نکنید. اگر مراحل چهارگانه راانجام داده اید و فقط مطالب را خوانده اید، هیچ نتیجه ای نخواهید گرفت ; بلکه دچار یک پیشگویی شده اید که : آ«ای بابا با این چرت وپرت ها که چیزی تغییر نمی کندآ». برداشت وقضاوت شما به خودتان مربوط است . شماهرکاری را که دوست دارید انجام دهید. تغییر درروحیه شما، چه خوب و چه بد، برزندگی خودتان و اطرافیانتان اثر می گذارد. تنها بهره ای که من ودست اندرکاران مجله می بریم ، دعای خیردوستانی است که به موفقیتی نائل می شوند. ضمنادنیا را زیاد سخت نگیرید و به یاد داشته باشید که این نیز بگذرد.

منبع : سایت دوستان

http://vista.ir/?view=article&id=308041

vista.ir
Online Classified Service

کمی هم به خودتان بپردازید



آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می رسد، اما با کمی تلاش و تجدید نظر در افکار و اعمال می توان به آن نزدیک شد. بهتر است این راهکارهای پیشنهادی را رعایت کنید. فراموش نکنید در دنیای شلوغ و پر استرس امروز به دست آوردن تکه ای آرامش می تواند غنیمت بزرگی باشد. آیا ذاتا همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب هستید؟

افراد پرکار و فعال اغلب احساس می کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصا مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است. بنابراین سعی

کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید. ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنید. به عنوان مثال بگذارید دیگران برنامه سفر دسته جمعی یا پیک نیک را سازماندهی کنند و نتیجه حاصله را بدون هیچ اظهار نظری بپذیرید و ببینید چه احساسی به شما دست می دهد. این کار ممکن است برای شما پر دغدغه و برای دیگران شگفت انگیز باشد، ولی آرامشی که برایتان به ارمغان می آورد، ارزش دارد.

▪ مسئولیت های متعدد را نپذیرید:

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید، ولی قطعا در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می کنید. خانم ها اکثرا از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می بالند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می بینند. بنابراین در عهده داری کارها هوشیار باشید; یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

▪ به موفقیت های خود بها» دهید:

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند. کافی است تنها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تایید قرار دهید. این بار که در مسیر کم ارزش پنداشتن خود قرار می گیرد، سعی کنید موفقیت هایتان را مرور و تامل کنید. با این عمل همه امور را در دورنمایی مثبت قرار می دهید و احساس آرامش خواهید کرد. سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید و تاکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید.

▪ به نیازهای تان اهمیت دهید:

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران باشید، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این دلیل بر خودخواهی نیست. به نقطه نظرات دیگران گوش دهید، ولی اگر لازم می دانید برای این که فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگویید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن درباره آن موضوع نیاز به زمان دارید. در عین حالی که انعطاف پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودربایستی باشید. این را بدانید که این گونه برخورد با مسائل حتما با موفقیت توام خواهد بود. اگر رک بودن شما را به وحشت می اندازد ابتدا از مسائل کوچک شروع کنید و بعد به مسائل بزرگتر بپردازید تا بدین وسیله گستره آرامش خود را افزایش دهید.

▪ از کار خود لذت ببرید:

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید یا احساس می کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید; مثلا حس خوبی که به نظم درآوردن امور می دهد و یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. این دیدگاه مثبت می تواند تنش های درون شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات درازمدتی را می توانید ایجاد کنید.

▪ انعطاف پذیر باشید:

لزوم یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجبار در رعایت آن موجب تنش و اضطراب شما شود. سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید و تاکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید. انعطاف پذیری به شما آرامش بیشتری می دهد چون به شما فرصت می دهد حین انجام کار روش خود را انتخاب کنید.

▪ بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید:

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید. مواردی پیش می آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید در بیشتر موارد این مسئله را رعایت کنید.

▪ عکس العمل هایتان را عوض کنید:

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می توانید احساسات خود را عوض کنید. اگر کسی دیر سر قرار حاضر شد، به جای عصبانی شدن یا صرفا منتظر ماندن، و از وقت آزادی که به دست آورده اید لذت ببرید. اگر کسی بی ادب و پرخاشگر است به خودتان بگویید این اوست که مبتلا به فشارخون بالا می شود و نه شما.

▪ ذهن و روح خود را شاد کنید:

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنید. کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید یا در پارک قدم بزنید یا در یک کلاس هنری ثبت نام کنید.

▪ برای آینده برنامه ریزی کنید:

حتما برای خود برنامه های تفریحی تدارک ببینید; چرا که چشم انتظار برنامه های تفریحی بودن نیز آرام بخش بسیار خوبی است. فهرستی از برنامه های لذت بخش تهیه کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید; مثلا برنامه ای برای تهیه بلیت تئاتر و یا قرار ملاقات با یک دوست و یا خرید کتاب مورد علاقه تان تهیه کنید. با این کارها بلافاصله احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

▪ در فعالیت های دسته جمعی و گروهی شرکت کنید:

در فعالیت های یک گروه خیریه یا مذهبی شرکت کنید. شرکت در فعالیت های خیریه و کمک به افراد، احساس خوبی در شما ایجاد می کند. شرکت در جلسات منظم گروه های مذهبی نیز آرامش روانی مناسبی به شما می دهد.

منبع : روزنامه ابتکار

http://vista.ir/?view=article&id=291024

vista.ir
Online Classified Service

کنار آمدن با همسر



● طغیان عصبانیت در زندگی مشترك؛ علل و راه حل

همه ما هر از گاه عصبانی می‌شویم و این مساله اصلا عجیب نیست اما گاهی آدم‌هایی پیدا می‌شوند که همیشه عصبانی هستند یا به شدت عصبانی می‌شوند. شاید چند ساعت تحمل چنین آدم‌هایی راحت باشد اما اگر قرار باشد چنین فردی یك عمر شریك زندگی شما باشد، آن‌وقت تحمل آن بسیار سخت و گاهی غیرممکن می‌شود، طوری که عصبانیت جزء جدا نشدنی زندگی مشترك می‌شود و سایه آن همیشه بر سر این زندگی سنگینی می‌کند.

● هیچ چیز بی‌علت نیست

در خیلی از زندگی‌های مشترك، عصبانیت فقط وقتی به‌وجود می‌آید که جر و بحث وجود داشته باشد. در این صورت باید یاد بگیرید که چطور جر و بحث را به حداقل رساند و صلح و آرامش را برقرار کنید. بعضی زن و شوهرها در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که عصبانیت به وضوح در رفتار آنها دیده

می‌شود و آنها این‌طور یاد گرفته‌اند که هر زمان در زندگی احساس خستگی و درماندگی کردند، عصبانی شوند.

در بعضی دیگر از زندگی‌های مشترك در شرایطی خاص که به شدت استرس‌زاست، افراد به‌طور موقت عصبانی می‌شوند تا به نحوی به این مشکلات خارجی پاسخ بدهند. در این شرایط عصبانیت همسر ممکن است عمومیت پیدا کند و فقط فرد خاصی مورد هدف قرار نگیرد.

● وای به روزی که خشونت وارد صحنه شود

اگر چه بروز عصبانیت در زندگی مشترك گاه می‌تواند طبیعی باشد اما خشونت هرگز نباید بین زن و شوهرها راه پیدا کند. اگر جر و بحث همسران همیشه حالت تهاجمی پیدا می‌کند یا اصلا مخالفتی بین آنها دیده نمی‌شود چون این ترس وجود دارد که که ماجرا از کنترل خارج شود، باید مساله را کاملا جدی گرفت و به مشاور مراجعه کرد. اگر زن و شوهر قادر به کنترل عصبانیت خود نباشند، امنیت زندگی مشترك آنها به صفر می‌رسد.

● زندگی همراه با عصبانیت، تلخ‌تر از زهر

دلیل عصبانیت هرچه باشد باعث می‌شود فرد یك عمر شریك عصبانی زندگی‌اش را تحمل کند. این موضوع کاملا خسته‌کننده، عذاب‌آور و تحلیل‌برنده است. عصبانیت پیش‌رونده و همیشگی در زندگی مشترك به دو صورت تظاهر پیدا می‌کند:

۱) به‌نظر می‌رسد همسرتان دائما ناراحت است و همیشه در حال جوش‌آوردن است.

۲) همسرتان حتی درباره مسائل بسیار جزئی هم عصبانی می‌شود و از کوره در می‌رود.

● به فکر چاره باشید

برای آنکه اثرات مخرب عصبانیت را در زندگی مشترك به حداقل برسانید،نکاتی را باید یاد بگیرید و آنها را به‌کار ببندید. نکاتی درباره شروع عصبانیت و به اصطلاح جوش‌آوردن طرف مقابل: هرچه زودتر متوجه شوید که مورد اشتباهی وجود دارد و درباره آن صحبت کنید، بهتر است. اگر همسرتان از موضوعی ناراحت است و خودخوری می‌کند، باید به او کمك کنید، چون اگر تنها بماند وضعیت بدتر می‌شود. صادقانه صحبت کنید و از انتقاد سازنده نترسید. مواردی را در این مواقع به یاد داشته باشید:

▪ آرامش خودتان را حفظ کنید. عصبانیت باعث بروز عصبانیت جدید می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید همسرتان آرام باشد، شما هم باید آرام باشید.

▪ احساسات همسرتان را درك کنید. به طور واضح به او بگویید: <می‌دانم که عصبانی هستی و می‌دانم چه موضوعی تو را عصبانی کرده است.> این جملات باعث می‌شود همسرتان بفهمد لازم نیست احساساتش را به شما بفهماند و ثابت کند که ناراحت است.

▪ به او نشان دهید که شنونده خوبی هستید. معمولا عصبانیت آدمها وقتی ادامه پیدا می‌کند که احساس کنند کسی به آنها گوش نمی‌کند یا آنها را جدی نمی‌گیرد. با همسرتان تماس چشمی برقرار کنید. با تظاهرات فیزیکی به او نشان دهید کاملا مورد توجه شماست و با استفاده از عبارات مناسب یا تکرار حرف‌هایش نشان دهید به او گوش می‌کنید. این مسا‡له در خاموش‌کردن عصبانیت معجزه می‌کند.

▪ درباره احساسات و ترس‌هایتان صحبت کنید. اگر شما عصبانی هستید باید درباره آن صحبت کنید. اگر عصبانیت او شما را عصبی یا ناراحت کرده است حتما این موضوع را به او بگویید البته در این‌باره باید به زمان و نحوه صحبت خود دقت کنید.

▪ آشتی‌دهنده باشید. حرف‌های شما طوری باشد که همسرتان بفهمد قصد و نیت شما ایجاد صلح و آرامش است. مثلا در موارد لازم معذرت خواهی کنید یا به نقش خودتان در بروز مشکل اعتراف کنید. از بروز مشکل احساس پشیمانی خودتان را ابراز کنید؛ حتی اگر خارج از کنترل شما بوده نیز حتما پشیمانی خودتان را ابراز کنید.

● نکاتی درباره اوج عصبانیت

یادتان باشد در شرایط عصبانیت، همسرتان منطقی نیست. در حالتی که عصبانیت می‌جوشد و فوران می‌کند، استفاده از دلیل و استدلال کارآیی ندارد. هدف شما در این شرایط باید حفظ آرامش خودتان و آرام‌کردن شرایط باشد. اصلا سعی نکنید در این مرحله مشکل را حل کنید. بعد از خاموش شدن شعله عصبانیت، باید زمانی مناسب پیدا کنید و بنشینید و با هم صحبت کنید. در این زمان هم درباره خود مشکل صحبت کنید و هم به همسرتان بگویید که عصبانیت او را درك کرده‌اید و می‌خواهید با هم راه حلی پیدا کنید که در آینده چنین عصبانیت‌هایی به‌وجود نیاید.

از تکنیك خلع سلاح استفاده کنید.

معمولا فرد عصبانی از یك موضوع به موضوع دیگر می‌پرد یا بدون شنیدن حرف‌های شما فقط انتقاد می‌کند. با تغییر شرایط، شما تمرکز بیشتری روی موضوع پیدا کرده و آرامش پیدا می‌کنید. مثلا در شرایط عصبانیت به او بگویید می‌دانم تو عصبانی هستی ولی من باید ساعت ۷/۳۰ جایی

باشم و از منزل بیرون بروید. به این ترتیب موقتا شرایط را ترك کنید تا اوضاع بدتر نشود. بعد دوباره برگردید. این کار باعث آرام‌شدن هر دو نفر می‌شود و اوضاع را بدتر نمی‌کند.

تکنیك دیگری هم وجود دارد که در مواقع انتقاد غیرمنطقی به درد می‌خورد. به‌جای اینکه در این شرایط با همسرتان جر و بحث کنید و عصبانیت هر دوی شما بیشتر شود، تا حدی با او موافقت کنید. مثلا اگر او می‌گوید: <تو همیشه بیرون هستی و اصلا به من فکر نمی‌کنی>، بگویید: <شاید جدیدا بیشتر از همیشه بیرون بوده‌ام.> یا اگر می‌گوید: <تو همیشه خودخواه هستی. اگر امروز بخواهم بیرون بروم چه می‌شود؟ مگر تو نگهبان من هستی>! شما پاسخ دهید: <گاهی انتظار دارم تو مراقب بچه‌ها باشی و من هم کمی بیرون بروم.>

از اظهارات منفی کمك بگیرید. اگر انتقاد او کاملا صحیح و منطقی است، صحبت‌کردن درباره آن، معذرت‌خواهی و بررسی آن کاملا طبیعی است. در اصل شما باید با آرامش و قاطعیت تمام با انتقاد مناسب و به جا موافقت کنید. این روش، عصبانیت را در نطفه خاموش می‌کند. مثلا اگر همسرتان می‌گوید: <تو اصلا ملاحظه نمی‌کنی. باید زودتر به من می‌گفتی که دیر به منزل می‌آیی.> شما از قسمت منفی عبارت استفاده کنید و بگویید: <درست است. من در این‌باره بی‌ملاحظه بوده‌ام.>

مواظب خودتان باشید. وقتی همسرتان عصبانی است، باید مواظب باشید اعتماد به نفستان تحلیل نرود. اگر با فردی زندگی می‌کنید که دائم عصبانی است و فریاد می‌کشد، قطعا اعتماد به نفس شما زیر سوال می‌رود. از راه‌های تقویت اعتماد به نفس کمك بگیرید.

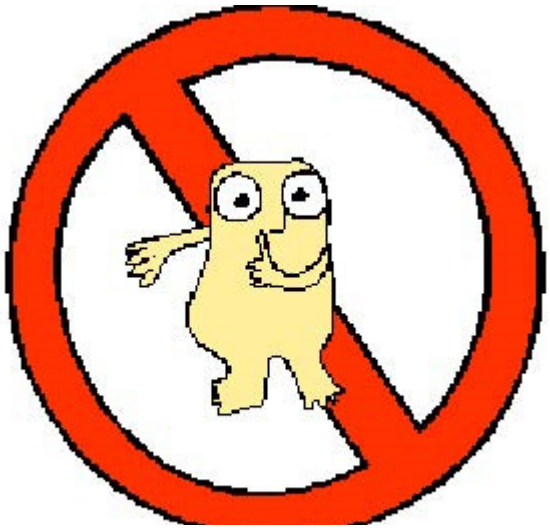
کلام آخر اینکه بهترین راه کنترل عصبانیت، اجتناب از آن در همان مرحله اول است. اگر بین شما مواردی وجود دارد که دائم باعث جنجال می‌شود، مهارت‌های ارتباطی خودتان را تقویت کنید و آنها را قبل از وقوع عصبانیت به‌کار ببندید. فراموش نکنید، هرچه مهارت ارتباطی شما بهتر باشد امکان بروز یا ادامه عصبانیت کمتر می‌شود. ضمنا فراموش نکنید هرکس قلق خودش را دارد. پس بدانید همسرتان چطور و چه موقع عصبانی می‌شود تا بتوانید شرایط را تا حد امکان تعدیل کنید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=241582

vista.ir
Online Classified Service

گاهی اوقات نه گفتن بهتر است



با خودتان رو راست باشید. آیا وقت‌تان خیلی پر است و برای انجام وظایف‌تان، فرصت‌های دقیق و مشخصی دارید که باید تلاش کنید به زور آنها را بین برنامه‌هایتان جا دهید؟

آیا در واقع می‌خواهید فعالیت‌های زیادی را در یک زمان کوتاه انجام‌دهید؟

اگر این طور است می‌توانید با گفتن تنها یک "نه" به برخی درخواست ها، استرس خود را کاهش دهید بدون اینکه نیاز به اقدام بیشتری باشد. اما چرا لازم است برخی اوقات، نه بگوییم؟ طبیعی است شما همواره درخواست‌ها و دعوت‌های ارزشمند بی‌شماری دارید که قرار است مقداری از وقت آزاد شما را پرکند.



اما اگر این فرصت‌ها موجود نباشد، در عوض سطح استرس شما را افزایش می‌دهد.به طوری که متوجه می‌شوید به راحتی شرایط پرفشاری در زندگی شما بوجود آمده است. واقعیت این است که اگر شما نتوانید به وظایف اصلی خود بپردازید، مشکلات جدی برای شما پیش خواهد آمد. بنابراین، به هرحال لازم است توجه کنید که شما برای قرارگذاشتن با دیگران، فرصت‌های مطمئنی را در اختیار داشته باشید. نه گفتن می‌تواند برای شما خوب باشد. نه گفتن به هیچ وجه یک عمل خودخواهانه نیست. در واقع، آن می تواند سودمندترین و خوشایندترین کاری باشد که شما برای بستگان خود یا انجام سایر تعهدات و وظایف‌تان انجام می‌دهید. وقتی شما "نه" می‌گویید، قادر خواهید بود وقت باکیفیت‌تری را برای مواردی بگذارید که قبلا آنها را پذیرفته‌اید. نه گفتن به شما اجازه می‌دهد تجربه‌های جدید داشته باشید. وقتی شما به برخی درخواست‌ها، نه می‌گویید، طبیعی است وقت آزاد بیشتری خواهید داشت که به آنچه علاقه‌مندید بپردازید. نه گفتن به شما امکان شناسایی توانایی های دیگران را می‌دهد. اجازه دهید دیگرانی هم که در اطراف شما هستند برای حل مشکلات به میدان بیایند و سهمی در این زمینه بپذیرند.

به عبارت دیگر، اگرچه دیگران ممکن است مانند شما نتوانند به خوبی از عهده حل مسایل برآیند، اما این درس ارزشمندی‌است برای شما که در ضمن بدست‌آوردن ثروت وقت آزاد، به دیگران هم اجازه دهید در پیشبرد مسایل کمک کنند. بله گفتن همیشه بهترین جواب نیست. در شرایطی که سر شما خیلی شلوغ است و زیر فشار استرس زیادی هستید،امکان زیادی وجود دارد که بیمار، خسته یا درگیر یک درد پیچیده کهنه‌شده شوید؛ در این موقعیت، پذیرش هرنوع قراری با دیگران، نه به نفع شماست و نه به نفع آنها. اما، چه موقع نه می‌گوییم گاهی اوقات تصمیم‌گیری در مورد فعالیت‌هایی که به نظرتان می‌رسد جا دارد به آنها توجه کرده و برای‌شان وقت بگذارید، مشکل است. توجه به این نکات به شما کمک می کند که راحت تر بتوانید در مورد فرصت ها و آنچه در مسیر زندگی شما قرار می‌گیرد ارزش‌گذاری کنید. خودتان را پیدا کنید. نه گفتن به شما کمک می‌کند بتوانید در مورد مسایلی که برای‌تان مهم‌ترند اولویت قایل شوید. به این ترتیب شما زمانی را بدست می آورید که می‌توانید آنچه واقعا می‌خواهید، انجام دهید؛ مانند ترک کارتان در یک ساعت قابل قبول تا زمانی را در پایان روز برای یک گریز آرام‌بخش ذهنی و فکری به خودتان اختصاص دهید. وقتی به مواردی نه می‌گویید باعث می‌شود وظایف جاری‌تان و به طور کلی اولویت‌هایتان را قبل از پذیرش هرتعهد و قرار جدیدی بررسی کنید و ببینید آیا این تعهدات جدید واقعا برای‌تان مهم است.

اگر آن موردی است که شما احساس قوی خوبی نسبت به انجامش دارید؛ آن را با تمام وجود بپذیرید. بخش استرس‌زای هربله را درنظربگیرید. آیا برای این پذیرش جدید، شما به دوره بلند یا کوتاه مدت تعهدات خود توجه دارید؟ در نظربگیرید اگر وقت‌تان را صرفا در یک بعدازظهربرای مثال به پختن کیک‌هایی برای فروش در مدرسه اختصاص دهید کمتر وقت ارزشمند شما را می‌گیرد تا اینکه در کمیته سازندگی مدرسه برای یک سال کامل، وقت بگذارید. اگر یک فعالیتی می‌تواند سایر منابع استرس در زندگی شما را ازبین ببرد یا به آنها پایان بخشد، بخصوص برای یک زمان طولانی؛ به آن توجه جدی کنید. بی‌مورد احساس گناه نکنید. اگر دوستان شما می‌خواهند با هم یک بعدازظهر، بدون هماهنگی قبلی، برنامه‌ای خارج از شهربگذارند؛ درست زمانی که شما داشتن یک بعدازظهر آرام را در خانه با همسرتان برنامه‌ریزی کرده‌اید؛ این درست است که پیشنهاد آنها را رد کنید. آیا شما خودتان را ملزم کرده اید که حتما به آنها ملحق شوید و به خاطر احساس گناه یا انجام وظیفه، عقیده خود را تغییرداده‌اید. این کار تنها شما را به سوی استرس بیشتر در زندگی، هدایت خواهد کرد. وظایف جاری‌تان را حفظ کنید. نه گفتن به برخی پیشنهادها به این معنا نیست که وظایف خانوادگی و ارتباطات فامیلی و دوستانه خود را ازدست بدهید. برای مثال، اگر دوستان یا اقوام شما می خواهند با آنها شام بخورید لازم نیست این کار وقت زیادی از شما بگیرد می‌توانید ساده‌تر مسئله را برگزارکنید. غذای آماده از بیرون بگیرید یا از هرکسی بخواهید برای سهیم شدن درتدارک شام، یک نوع غذا بیاورد.

حتی ممکن است نیاز به استراحت داشته باشید. آیا با وجودی که به شدت نیاز به استراحت دارید، به راحتی با دعوت یک دوست وسوسه می‌شوید که داوطلبانه خود را درگیر یک مورد قدیمی کنید یا حتی برای یک برنامه هیجان‌انگیز به او ملحق شوید؟ چه اشکالی دارد یک روز را بدون پذیرش هیچ درخواستی، تنها به خودتان اختصاص دهید. قطعا فرصت‌های دیگری برای این نوع ارتباطات خواهد بود.استراحت هم در جای خود می‌تواند یک برنامه جدی باشد که به شما انرژی لازم را برای بهترانجام‌دادن برنامه های بعدی می‌دهد. اما اینکه چگونه نه بگوییم هم مهم است! می‌بینید که چقدر ساده و آسان می‌توانیم با گفتن یک کلمه کوتاه نه، به خودمان اجازه دهیم که حق تقدم‌هایی برای گذران وقت‌مان داشته باشیم. البته موارد زیادی نیز وجود دارند که به این سادگی نمی توان تصمیم گرفت و به آن عمل کرد. شاید نکات زیر به شما کمک کند که بتوانید

بهتر از عهده این کار برآیید. ساده گویی و بی‌پرده گویی را تمرین کنید. دلایلی را که باعث می‌شود دعوتی یا انجام کاری را نپذیرید، مخدوش و تغییرندهید. واقعیت همیشه بهترین و مهمترین اصل پذیرفته شده از سوی دیگران برای رد دعوت آنهاست. فرقی نمی کند که آن شخص یک دوست باشد یا فامیل، همکار ویا یک فرد غریبه. حتی تجربه به خوبی نشان می‌دهد که وقتی دلایل واقعی نپذیرفتن کاری را به سادگی بیان می‌کنیم در واقع، طرف مقابل نیز می‌پذیرد که شما امکان انجام آن کار را نداشته‌اید و هیچ بغض و غرضی در کار نیست. بدون تندی و به آرامی دیگران را مایوس کنید.

نه گفتن به دیگران اگرچه بسیار ساده می‌نماید اما واقعیت این است اگر بخواهد درست انجام شود، عملی بسیار ظریف و حساس است. ما باید تلاش کنیم در کمال احترام به دیگران، حق خودمان را برای قبول یا رد خواست آنها به رسمیت بشناسیم. بنابراین رفتار ما باید نشانگر این نحوه تفکر و نگاه باشد.قطعا هرنوع برخورد تند و سریع و از سربی‌حوصلگی می‌تواند دیگری را بیازارد. اما اگر مشکلات و دلایل ما با حسن نیت و به آرامی بیان شود؛ طرف مقابل فرصتی می‌یابد که آن شرایط را به درستی درک کند و بدون هرنوع پیش‌داوری و دلخوری و بدون اینکه خدشه‌ای به مناسبات دوستانه شما وارد آید، راه دیگری را برای حل مسئله خود برگزیند. گاهی ممکن است فردی به دلایل مختلفی- که خود شما نیز به دلیل توضیح مناسب ندادن در مورد مشکلات‌تان نقش مهمی در آن دارید- در چند نوبت درخواست خود را تکرار کند.در این گونه موارد نیز قطعا باید با حسن نیت و درک مسایل آن شخص، مشکلات خود را برای قبول درخواست او اگرچه تکراری باشد را دوباره مطرح کنیم. در نهایت می‌توان گفت: اگر عادت داشته باشید که معمولا به دعوت‌های مختلف دیگران پاسخ مثبت دهید، نه گفتن کار ساده‌ای نیست. اما واقعیت این است که یادگیری انجام صحیح این کار، بهترین راه برای کاهش استرس ناشی از یک برنامه شلوغ و دردسرساز است. به عبارتی، وای به حال شما اگر برای‌تان نه گفتن به خودتان، ساده‌تر و راحت‌تر از نه گفتن به دیگران باشد. به این ترتیب گویا، توجه به خود را خودخواهی می‌پندارید و تنها برای دیگران حق و حقوقی قایل هستید.

آیا نمی شود این همه نگران دیگران نباشیم، نگران بچه‌ها، نگران پول، نگران ازدست‌دادن شغل، نگران دلخوری پدر و مادر و یا درنهایت، نگران رد پیشنهادها و درخواست‌های دیگران...آیا نمی‌شود در برابر این همه نگرانیها قدری هم نگران خودمان باشیم. نگران دردها و رنج‌ها و خواسته‌هایی که برروی هم انباشته شده‌اند و تنها با توجه به خودمان قابل تسکین و تخفیف هستند. به واقع اگر به درستی- نه فقط در سطح ذهن‌مان- بپذیریم که دنیا همچون اتاق پرو برای ما نیست که باری به هرجهت و با آزمون و خطا آن را بگذرانیم بلکه رقم‌زننده زندگی وتنها شانس ما برای زندگی بهتر است؛ آن وقت، قبول می‌کنیم که لحظه لحظه عمرمان ارزش برنامه ریزی و استفاده رضایت‌بخش دارد. قطعا در این برنامه ریزی، ارتباط با دیگران نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. شاید در نگاه اول، همه زندگی همین ارتباطات و مناسبات فردی و اجتماعی باشد اما به چه قیمتی باید آن را حفظ کرد؟ رضایت، شور و شوق و آرامش درون شما در این میان، چه جایگاهی دارند. به واقع اگر شما برای خودتان ارزش قایل نباشید و به تعادل و آرامش روانی و درونی لازم نرسیده باشید، آیا چیزی در توان دارید که به دیگران ببخشید؟

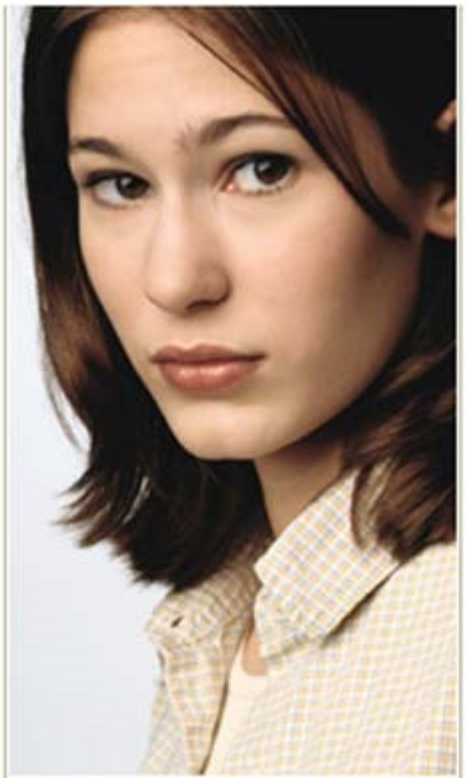
پس بیایید خودمان و دیگران را گول نزنیم و به یاد داشته باشیم که وقتی خودمان را در انتهای فهرست اولویت‌ها قرارمی‌دهیم، در واقع نه تنها خودمان، بلکه دیگران را نیز فریب داده‌ایم. و این نکته قابل تاکید است که فراموش نکنیم ما درباره تنها فرصتی که در این جهان داریم، یعنی تنها فرصت یک زندگی و عمری مشخص و محدود، صحبت می‌کنیم.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314824

vista.ir
Online Classified Service

گذر از سلطه پذیری و قاطعیت



آیا احساس می کنید دیگران مدام حق و حقوق شما راتضییع کرده و شما را مورد اجحاف قرار می دهند؟

آیا از دست افراد سلطه گر به ستوه آمده اید؟ آیا اجازه میدهید دیگران از شما بهره کشی کنند و شما اغلب اوقات در مقابشان کوتاه می آیید؟ و آیا در موقعیت برد-باخت شما بازنده میشوید؟ نحوه برخورد دیگران با شما دقیقا همان گونه ای است که شما اجازه می دهید باشد، بنابراین کافیست نگرش و رفتار خود را اصلاح کنید تا به تبع آن رفتار دیگران با شما تغییر یابد. ۴ نوع رفتار و یا موضع گیری نقش تعیین کننده و عمده ای در روابط بین فردی بازی میکنند.

۱) رفتار منفعل(PASSIVE BEHAVIOUR): افراد منفعل و یا سلطه پذیر معمولا خیلی نجیب و مودب میباشند

- از طرد شدن هراس دارند
- مطیع و سر بزیر هستند
- از جریحه دار شدن احساسات دیگران و یا برانگیختن خشم آنان هراسانند
- مدام در پی خوشنود سازی دیگرانند
- از تعارضات، برخورد و رویارویی ها گریزانند
- معمولا دیدگاهها، احساسات و خواسته های خود را بیان نمیکنند
- اغلب اوقات نیازهایشان برآورده نمیشود
- معمولا به اهداف خود نایل نمیگردند
- اعتماد بنفس پایینی دارند
- دیگران بدرستی نمیدانند که اینگونه افراد خواهان چه چیز هستند و به چه چیز علاقه مند میباشند
- اظهارات اینگونه افراد معمولا پوزش آمیز، فاقد اعتماد بنفس، مبهم، غیر مستقیم و کنایه آمیز است
- به دیگران اجازه میدهند برایشان تصمیم بگیرند و تعیین تکلیف کنند
- حق انتخاب را به دیگران میدهند
- به حقوق فردی خود ناآشنا بوده و یا در احقاق و مطالبه آنها ناتوانند
- برای خود ارزش و حرمتی قائل نیستند
- قدرت "نه" گفتن ندارند
- در تصمیم گیری مستقل ناتوان و درمانده هستند
- دیگران به آسانی حقوق آنان را نادیده گیرفته و پایمال میکنند
- در درون خود احساس ناکامی و خشم دارند و معتقدند دیگران آنطور که باید آنها را درك نکرده و یا به آنها توجه نمیکنند
- زود تسلیم شدن، طفره رفتن، کمرویی و بی قراری از دیگر خصوصیات افراد منفعل است
- افراد منفعل در برابر انتقادات دیگران مضطرب و آشفته میشوند
- افراد منفعل خود را دست کم میگیرند و بیشتر به دیگران بها میدهند تا به خودشان
- افراد منفعل ارزش خود را کمتر از دیگران میدانند و براحتی تسلیم خواست دیگران میشوند.

▪ افراد منفعل چنین می اندیشند:

۱) دیگران مهمتر، باهوشتر و بهتر از من هستند.

۲) دیگران من را دوست ندارند، چرا که من لایق دوست داسته شدن نیستم.

۳) دیدگاهها و عقاید من بی ارزش و بی اهمیت هستند.

۴) من بایستی درهر کاری که انجام میدهم کامل و بی نقص باشم و گرنه یك شکست خورده مطلق هستم.

۵) آسایش و امنیت در سکوت کردن، مخالفت نکردن و عدم بروز احساسات و افکار است.

▪ نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد منفعل:

۱) افراد منفعل هنگام صحبت کردن از برقراری تماس چشمی اجتناب میکنند.

۲) در حضور دیگران حالت بدنی سست، خمیده و قوز کرده دارند.

۳) لحن صدای آنها خیلی آرام، آهسته، منقطع و مردد بوده و با مکث زیاد همراه است.

▪ احساسات افراد منفعل:

۱) اضطراب

۲) درماندگی

۳) خشم از دست خود و دیگران

۴) ناکامی

۵) افسردگی.

▪ تاثیر گذاری افراد منفعل بروی دیگران:

احساس گناه، برتری و ترحم دیگران را برمی انگیزند. افراد منفعل نزد دیگران از احترام و اعتماد برخوردار نمیباشند.

▪ تداوم موضع منفعل منجر میگردد به:

۱) افسردگی: خشمهای فروخورده فرد، خود را بصورت افسردگی بروز میدهد. احساس درماندگی و عدم کنترل بر زندگی.

۲) نفرت و بیزاری: فرد از دست افرادی که وی را مورد سوء استفاده و بهره جویی قرار داده اند خشمگین و منزجر میشود.

۳) ناکامی: چقدر من بی عرضه هستم؟ چرا اجازه میدهم دیگران اینگونه من را طعمه و قربانی خود سازند؟ چه آسان دیگران از من سوء استفاده میکنند.

۴) خشونت:خشمهای انباشته شده بطور انفجاری خود را بروز میدهند.

۵) تضعیف روابط

ـ اضطراب

ـ کناره گیری فرد

ـ ناراحتی های جسمی مانند: سردرد، زخم معده و فشار خون بالا.

۲) رفتار پرخاشگر-منفعل(PASSIVE-AGGRESSIVE): اینگونه افراد بطور منفعل و غیر مستقیم پرخاشگری میکنند

ـ از برخورد و رویارویی مستقیم اجتناب می ورزند

ـ اما تمام تلاش خود را میکنند تا بطریقی رفتار غیر منصفانه دیگران را تلافی کنند

ـ و یا بطور غیر مستقیم با دیگرا ن لجبازی کرده و نافرمانی میکنند

به این سناریو توجه کنید: خانمی هنگام خروج از منزل به شوهر خود میگوید که لباسها را اتو بزند، مرد نیز با پاسخ: "باشه حتما" می پذیرد. اما پس از ترك منزل مرد لباسها را اتو نمیزند. و یا رییس اداره با کارمند خود بد رفتاری میکند، کارمند خشمگین که قادر نیست رودررو مقابل رییس خود بایستد، در غیاب رییس خود از انجام وظایف محوله خود سرباز زده و یا به اموال اداره و یا رییس خود خسارت وارد میسازد.

۳) رفتار پرخاشگرانه (AGGRESSIVE): افراد پرخاشگر خودمحور، بی ملاحظه، خودخواه و سلطه گر میباشند

ـ افراد پرخاشگر منحصرا به حق و حقوق، احساسات و نیازهای خود تمرکز داشته و توجه میکنند و حقوق دیگران را نادیده میگیرند

ـ این افراد تهدید کننده، زورگو، پر توقع و مغرور میباشند

ـ افراد پرخاشگر ظاهری فریبنده و اغوا گر داشته و نیاز مبرمی به حفظ قدرت و جایگاه خود دارند

ـ قلدری، آزارگری، ارعاب گری از دیگر خصوصیات افراد پرخاشگر است

ـ افراد پرخاشگر بصورت کلامی ویا فیزیکی با قدرت نمایی و تهدید به خشونت و انتقام جویی بر دیگران تفوق و تسلط می یابند

ـ افراد پرخاشگر ممکن است در کوتاه مدت به خواسته های خود دست یابند اما در بلند مدت از تعداد دوستان آنها کاسته و به تعداد دشمنان آنان افزوده میگردد-فریاد کشیدن، به هم کوفتن درها، ناسزاگویی، تمسخر کردن، پوزخند زدن، قطع مکرر صحبت دیگران، تکان دادن مشتها حین صحبت کردن، انداختن تمام تقصیرات به گردن دیگران، از دیگر خصوصیات اینگونه افراد است-از نظر افراد پرخاشگر هیچ کس حق ندارد با آنها مخالفت کند-افراد پرخاشگر از واژه های "من" و باید" بسیار استفاده میکنند-افراد پرخاشگر ارزش خود را بیشتر از دیگران میدانند.

▪ نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد پرخاشگر:

۱) با صدای بلند صحبت میکنند.

۲) به دیگران خیره میشوند و چشم غره میروند.

۳) محکم و استوار و دست به سینه مقابل دیگران می ایستند. و معمولا به فضای شخصی دیگران تجاوز میکنند.

▪ احساسات افراد پرخاشگر:

۱) برتری

۲) کنترل گر

۳) همیشه حق بجانب

۴) شاکی و معترض.

▪ تاثیر گذاری افراد پرخاشگر بروی دیگران:

دیگران در مقابل افراد پرخاشگر حالت دفاعی بخود میگیرند، میرنجند و تحقیر میشوند و احساس خشم، ترس وانتقا مجویی آنان بر انگیخته میگردد.

۴) رفتار قاطع و یا جراتمندانه(ASSERTIVE): قاطعیت یعنی بیان احساسات، دیدگاهها، نیازها و خواسته ها بطور مستقیم، صادقانه، غیر مبهم و صریح

ـ قاطعیت یعنی احترام به حقوق دیگران و خود بطور برابر

ـ قاطعیت یعنی دستیابی به موقعیت "برد-برد"

ـ افراد قاطع ارزش خود را برابر با دیگران میدانند.

▪ قاطعیت یعنی:

ـ دفاع از حقوق مشروع خود با وجود انتقادها، مقاومتها و پرخاشگریها.

ـ بیان عقاید و دیدگاههای خود در ضمن محترم شمردن نظرات دیگرن بدون احساس گناه، خجالت و مرعوب شدگی.

ـ داشتن مهارت ابراز وجود.

ـ رد درخواستهای نابجا بدون رودربایستی و احساس خجالت.

ـ قدرت "نه " گفتن بدون احساس گناه و شرمساری.

ـ مطرح کردن درخواستها و یاری طلبیدن.

ـ شناخت حقوق فردی و چگونگی دستیابی و احقاق آنها.

ـ رعایت انصاف و عدالت متقابل.

ـ رد کردن دعوت دیگران با قاطعیت و بدون رودربایستی و احساس خجالت و شرمساری.

ـ توانایی اعتراض کردن و انتقاد کردن بطور سازنده و سالم.

ـ توانایی تحسین و تمجید کردن از دیگران بدون چاپلوسی و صادقانه.

ـ توانایی آغاز کردن، تداوم بخشیدن و خاتمه دادن به گفتگو با قاطعیت.

ـ صراحت، صلابت، صداقت و احترام متقابل شالوده رفتار قاطعانه است.

ـ دریافت و دادن بازخوردهای صادقانه.

ـ ابراز خشم و دیگر احساست منفی بطور سالم.▪ نحوه صحبت کردن و وضعیت بدنی افراد قاطع:

۱) لحن صدای آرام، قاطع و محکمی دارند.

۲) تماس چشمی مناسبی برقرار میکنند.

۳) ژستی ریلکس و دوستانه و در عین حال با صلابت دارند.

▪ احساسات افراد قاطع:

ـ اعتماد بنفس

ـ احترام به خود

ـ هدف گر

ـ کامیاب

ـ آرامش خاطر.

▪ اثر گذاری افراد قاطع بروی دیگران:

ـ دیگران در حضور افراد قاطع احساس ارزشمندی بیشتری دارند. و در مقابل، دیگران نیز برای افراد قاطع احترام قائل بوده و به آنان اعتماد بیشتری دارند.

ـ یك تفاوت عمده افراد قاطع با افراد منفعل و پرخاشگر، قابل پیش بینی بودن رفتار آنهاست.

ـ فرد قاطع در می یابد که بطور طبیعی با برخی افراد ناسازگار و با برخی افراد سازگار است. بنابراین از طرد شدن نمی هراسد. از منظر وی طرد شدن برسمیت شمردن همین ناسازگاری اجتماعی با یك فرد خاص بوده و نه بازتابی از ارزشهای وی بعنوان یك انسان.

▪ حقایقی در باره قاطعیت:

۱) هنگامی که از حقوق خود دفاع میکنید در واقع به خود و دیگران بها میدهید و احترام دیگران را بیشتر نسبت به خود بر می انگیزید.

۲) زندگی کردن به گونه ای که هیچگاه دیگران را نرنجانیم، دست آخر هم خودمان و هم دیگران، رنجیده خاطر خواهیم شد.

۳) گذشتن و دست کشیدن از حقوق خود، به دیگران می آموزد که به حقوق شما احترام نگذاشته و با شما بد رفتاری کنند.

۴) هنگامی که شما به دیگران نمی گویید که رفتار نامناسب آنها چه تاثیر منفی ای بر شما می گذارد، در واقع فرصت تغییر و اصلاح را از آنها سلب میکنید.

۵) تا زمانی که حقوق دیگران را نقض نکرده باشید، شما حق دارید ابراز عقیده کنید.

۶) قاطعیت نیز نوعی مهارت است که به تمرین و ممارست نیاز دارد. قاطعیت نیز دارای محدودیتهای خاص خود میباشد برای مثال شما نباید با یك فرد بیمار و ناخوش با قاطعیت برخورد کنید بلکه بایستی با مراعات حال وی از برخی از حقوق خود بگذرید.

▪ چگونه قاطع باشیم:

۱) در وهله نخست از حقوق فردی خود آگاهی یابید.

۲) خود فاش سازی سالم و صحیح را بیاموزید.

۳) پافشاری و سماجت لازمه قاطعیت میباشد.

ممکن است تقاضاهای معقول و بحق شما با مقاومت روبرو شده و بی پاسخ باقی بمانند. یك راهکار مناسب در این مواقع پافشاری قاطعانه است به این صورت که بدون آنکه عصبانی شوید،برنجید و یا صدای خود را بلند کنید با خونسردی و صلابت مکررا در خواست خود را تکرار کنید. صرفنظر از شگردهایی که افراد برای منصرف کردن شما بکار میبندند، تا اجابت تقاضاهای خود و دستیابی به حقوق مشروع خود بجنگید.

۴) وضعیت بدنی و زبان جسمانی (بدن) شما دو مولفه بسیار مهم در برخورد قاطعانه شما با دیگران میباشند. زبان بدن شما میبایست مطمئن و توام با آرامش باشد. تماس چشمی مستقیم با مخاطب خود برقرار کنید اما خیره نشوید.

هنگامی که به چشمان فرد مقابل خود نگاه نمیکنید، خود را آسیب پذیر و سلطه پذیر مینمایانید. حالت چهره شما بایستی با پیام ارسالی شما همخوانی و هماهنگی داشته باشد. لحن و آهنگ صدای شما نیز به همین ترتیب. با ژستی ریلکس، محکم و پذیرنده در مقابل دیگران بایستید.

خود را از موقعیتهای منفعلانه رهایی بخشید، مثلا هنگامی که شما نشسته و طرف مقابل شما ایستاده باشد، فرد مقابل شما در موقعیتی برتر و مسلط تر نسبت به شما قرار خواهد داشت. هنگام صحبت کردن با دیگران از تکان دادن بی مورد دستها و پاهای خود که اضطراب، تردید، ترس و عدم اعتماد بنفس شما را آشکار میسازند جدا خودداری کنید. جدیت بایستی در چهره شما موج بزند.

۵) لحن و آهنگ صدا نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لحن صدای شما بایستی خنثی باشد و بار احساسی نداشته باشد. قاطع، محکم و آرام صحبت کنید. لرزش صدا یك عامل منفی در برقراری ارتباط قاطعانه است. با صدای رسا و شمرده صحبت کنید. مکث ها را هنگام صحبت کردن حذف کنید. مانند " اِ اِ.." و یا "اوم...". با تردید و بلاتکلیفی صحبت نکنید .واژه های "نمیدانم.." و"فکر کنم..." را کمتر بکار برید.

۶) مواضع سست اتخاذ نکنید. پوزش خواستن مکرر از اقتدار شما میکاهد.

۷) بدون احساس شرم، خجالت و بی کفایتی تعریف و تمجید دیگران را بپذیرید. با متانت و وقار تنها با عبارت"متشکرم" تعریف و تمجید دیگران را پاسخ گویید. هرگز خود را کوچك و بی اهمیت فرض نکنید. مثلا وقتی که کسی از لباس شما تعریف میکند که "چه لباس قشنگی پوشیدی" پاسخ ندهید که "این لباسو من ۳ ماه که دارم" و یا هنگامی که فردی از زحمات شما قدردانی میکند به وی پاسخ ندهید که"نه کاری نکردم" و یا "وظیفم بود".

۸) از متهم کردن و ملامت دیگران بپرهیزید و همواره سعی کنید با تمرکز بر مشکلات راه حل مناسبی برای آنها بیابید. بجای محکوم کردن، تشویق کنید و پیشنهاد ارائه دهید.

۹) طوری درخواست نکنید که پاسخ منفی بشنوید. جای اینکه بگویید "چرا پنجره رو باز نمیکنی" بگویید"ممکن لطفا پنجره رو باز کنی".

۱۰) از قضاوت کردن بپرهیزید و به حقایق بپردازید. بجای اینکه بگویید: "متنی که تایپ کردی خیلی مزخرفه" بگویید: "تایپ شما نیاز به بازنگری دارد".

۱۱) قاطعانه و مصمم"نه" بگویید. اگر مایل بودید توضیح مختصری از علت رد تقاضای خود بدهید، اما بیش از حد خود را توجیه نکنید. توجیه کردن، بهانه تراشی و عذر خواهی بیش از حد و بی مورد از اقتدار شما میکاهد.

۱۲) بمنظور اجتناب از تعارض و برخورد با لبخند زدن، سر تکان دادن و تائید طرف مقابل، تظاهر به توافق نکنید.

۱۳) از فرضیات و پیش داوریها اجتناب ورزید. گمان نکنید که از پیش میدانید فرد مقابل شما چه میخواهد بگوید و یا انگیزه هایش چه چیزهایی میباشند.

۱۴) از دیگران انتظار نداشته باشید بدون آنکه کلامی دم بزنید افکار شما را بخوانند.

۱۵) هرگز کسی را با پیامدهای خاصی تهدید نکنید. تنها پیامد رفتار وی را گوشزد کنید. چرا که اگر تهدیدات خود را عملی نسازید از اعتبار و اقتدار شما کاسته خواهد شد.

۱۶) تا میتوانید روشن، مشخص، صریح و خاص تقاضاها، افکار و احساسات خود را مطرح سازید.

۱۷) چنانچه مطلبی را میخواهید با کسی در میان بگذارید، مستقیما و بدون واسطه با همان فرد خاص صحبت کنید. اگر میخواهید به"علی" حرفی را بزنید به "محمد" نگویید که پیغام شما را به "علی" بدهد. از طفره رفتن نیز خودداری کنید.

۱۸) هیچگاه در حضور جمع از فردی انتقاد نکنید. هیچگاه در حضور دیگران کسی را نصیحت نکنید.

۱۹) پیام های خود را مالك گردید. جملات خود را با ضمیر "من" آغاز کنید.

۲۰) اگر ایده و پیشنهادی دارید بدون ترس، شرمساری و خجالت داوطلبانه آن را مطرح سازید.

۲۱) از عقاید و حقوق خود دفاع کنید، حتی اگر دیگران با شما هم عقیده نباشند. اجازه ندهید دیگران عقیده خود را به شما تحمیل کنند. مگر اینکه از استدلال منطقی برخوردار باشند.

۲۲) درخواستهای نابجا و غیر منطقی را رد کنید.

۲۳) در صورت نیاز از دیگران تقاضای کمك کنید.

۲۴) اگر احساس کردید قانون و یا سنتی غیر منصفانه و نا معقول است، از زیر سوال بردن آن بیم نداشته باشید.

۲۵) به دیگران فرصت اظهار عقیده بدهید و به عقایدشان احترام بگذارید.

۲۶) بجای اینکه بگویید: "شما اشتباه میکنید". بگویید: "من با شما موافق نیستم".

۲۷) جای اینکه بگویید: "فکرت خیلی احمقانه است" بگویید: "تو فکرهای عجیبی در سر داری اما من تصور نمیکنم که عملی باشند".

۲۸) از رفتار دیگران انتقاد کنید و نه از خودشان. بجای اینکه بگویید: "تو خیلی شلخته و بی نظمی" بگویید: "این پرونده ها را چرا درست سر جایشان قرار ندادی"

۲۹) از عبارت "تو باید" استفاده نکنید و جای آن بگویید:"من فکر میکنم بهتر باشد که.."

۳۰) مراحل فرایند قاطعیت:

ـ توصیف رفتار: "وقتی تو دیر به خانه بازمیگردی"

ـ توصیف تاثیر رفتار بر شما: "من خیلی ناراحت میشوم و حوصلم سر میرود"

ـ همدلی کردن: "میدونم که برات سخته و خیلی سرت شلوغه اما.."

ـ بیان خواسته های خود: "ازت میخوام وقت بیشتری را با من بگذرانی"

ـ ارائه راه حلهایی برای مسئله: "بهتر یك جوری برنامه کاری تو تنظیم کنی که زودتر به خانه برگردی"

ـ نشان دادن پیامدها: "دیر به خانه بازگشتن تو ما را از هم دور میکند" و "اگر ببینم باز هم دیر به خانه برمیگردی من هم در رابطه یمان تجدید نظر خواهم کرد"

- قاطعیت به ما کمك میکند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمك میکند تا اعتماد بنفسمان را رشد دهیم.
- قاطعیت به ما کمك میکند تا روابط صادقانه و سالمی داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمك میکند تا بر موقعیتهای روزمره کنترل و تسلط بیشتری داشته باشیم.
- قاطعیت به ما کمك میکند تا از سلطه جویی ها و سوء استفاده های دیگران پیشگیری بعمل آوریم.

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=238037

vista.ir
Online Classified Service

گذر بین خانه و محل کار



آیا تا به حال احساس کرده‌اید که دو نوع را رهبری می‌کنید؟ آیا مسئولیت‌های شما در خانه و در محل کار کاملاً با هم متفاوت هستند؟ اگر پاسختان مثبت است، شما تنها نیستید. چنین تفاوتی در گذر از محل کار به خانه در هیچ زمانی مانند آخر روز کاریتان احساس نمی‌گردد. این ساعت از روز، ساعت گردباد نامیده می‌شود.

گذرها اوقات تغییر نامیده می‌شوند. اغلب در طی این اوقات جسم ما در زمان مناسب در محل موردنظر قرار دارد، ولی ذهنمان اینگونه نیست. ذهن ما هنوز گذر را انجام نداده است و هنوز در تلاش برای رسیدن به این مرحله می‌باشد. هنگامی‌که خانواده به خانه برمی‌گردد هر کسی نیازهای خاصی دارد که باید برآورده گردد. این نیازها خانواده را در



معرض درگیری و رویاروئی قرار می‌دهد و منجر به افزایش استرس و بروز مسائل احساسی می‌گردد.

هر چه زمان بیشتری صرف این گذر شود این کار آسانتر صورت خواهد گرفت. گذر همراه با عجله همیشه کار سختی است. در اینجا نکته‌هائی برای کمک به تسکین گذرهای باعجله و شتاب‌زده ارائه می‌شود:

- مدیریت زمان را بیاموزید. به‌طوری که شما وظایفتان را کامل نموده و می‌توانید محل کارتان را در ساعت معین ترک نمائید.

- در برنامه‌تان زمانی را برای رسیدن به کارهای تمام‌نشده (موجود در برنامه‌ریزی) اختصاص دهید. به‌طوری که اگر امری غیرمنتظره اتفاق افتاد وقت بررسی و رسیدگی به آن را داشته باشید.

- مصمم و قاطع باشید. آیا رئیستان از شما می‌خواهد که کاری را شروع و در پایان روز کاری آن را تمام کنید؟؟ شما به این درخواست چگونه پاسخ دهید؟ دفعه دیگر شما می‌توانید مؤدبانه به رئیستان بگوئید، "از آنجا که وقت کاری به اتمام رسید، من اجازه می‌خواهم این کار را صبح روز بعد انجام دهم". برخی مواقع ممکن است یک موقعیت اضطراری موجه به‌وجود آید، ولی این مسئله نباید به‌صورت روتین درآید.

ساعت اولیه پس از کار را در خانه کم‌استرس‌تر کنید. این کار را می‌توان با دنبال کردن برخی یا همه پیشنهادات زیر انجام داد:

- یاد بگیرید زندگی کاری و شخصی را از هم جدا کنید. کارتان را به خانه نبرده و مسائل شخصی‌تان را به محل کار نیاورید.

- از وقت آمد و شد (زمان معمول رفت و آمد) برای آمدن به محل کار و بازگشت به خانه استفاده کنید.

- لباس‌هایتان را بلافاصله بعد از آمدن به خانه عوض کنید. بعد از آنکه لباس‌های کارتان را عوض کردید بهتر آماده روبه‌روئی با خانه و مسائل آن می‌گردید.

- همسر و فرزندان را در کارهای خانه شرکت دهید. زیرا وقتی بچه‌ها در کارهای خانه شرکت می‌کنند بیشتر در مورد پذیرش مسئولیت می‌آموزند. همچنین آنها احساس می‌کنند که عضوی ارزشمند در خانواده هستند.

- در مورد احساسات خود با همسر و فرزندانتان حرف بزنید. برقراری ارتباط خوب برای داشتن خانواده‌ای مستحکم ضروری است.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

http://vista.ir/?view=article&id=254578

vista.ir
Online Classified Service

گره را با دندان باز نکنیم. . .



دلیل مراجعه نکردن بسیاری از زوج‌ها به مشاور، ترس از گفته‌ها و راه‌حل‌هایی است که مشاور به آنها ارائه می‌کند.

همه ما یکی از اصلی‌ترین دلایل مراجعه به مشاور خانواده را، وجود یا شروع اختلاف در زندگی مشترک می‌دانیم و تا زمانی که کارد به استخوان نرسد به‌مشاوره فکر نمی‌کنیم. عجیب‌تر اینکه گاهی حتی تیغ تیز مشکلات، گوشت و پوست مان را پاره پاره می‌کند اما باز هم از مشاور، روان شناس و روانپزشک کمک نمی‌گیریم.



شاید می‌ترسیم که دیگران به ما انگ دیوانگی، افسردگی، شکست و... بزنند و همین ترس مسخره باعث می‌شود همین‌طور ادامه بدهیم تا به آخر خط برسیم. هرچند در اغلب موارد دلیل مراجعه زوج‌ها به مشاور، بروز اختلاف در زندگی آنهاست اما مشورت با مشاور، روان شناس و روانپزشک نباید فقط محدود به زمان بروز اختلاف شود.

در واقع مشاور می‌تواند مانند یک دوست همواره همراه مان باشد و ما را برای زندگی بهتر و نه لزوما حل اختلاف، یاری کند. در این مقاله با مشاوره و زمان مناسب آن، دلایل و ضرورت‌های کمک گرفتن از مشاور بیشتر آشنا می‌شویم.

با شما موافق‌ام که هزینه مراجعه به مشاور در مقایسه با درآمد بسیاری از ما بالاست اما وقتی برای ادامه مسیر زندگی این قدر از نظر روحی-روانی خسته و افسرده‌ایم که توان برداشتن حتی یک قدم دیگر را نداریم، چه کنیم؟ در این شرایط کمک گرفتن از مشاور، روان شناس و روانپزشک کار عجیب و شیکی نیست که بابت هزینه آن خودمان را سرزنش کنیم یا به‌دلیل هزینه بالای آن از مراجعه به مشاور امتناع کنیم.

متأسفانه در کشور ما برخلاف بسیاری از کشورهای جهان، این هزینه‌ها لوکس و تجملی به‌نظر می‌رسد و به همین دلیل بسیاری از مردم ما (به ویژه زوج‌های جوان) با وجود مشکلات فراوان به مراکز مشاوره مراجعه نمی‌کنند. اما فراموش نکنیم اگر هزینه کردن بتواند (که حتما هم می‌تواند) مشکلات زندگی مشترک مان را برطرف کند، باید با کاستن از مخارج غیرضروری، هزینه مراجعه به مشاور را تأمین کنیم. بنابراین مراجعه به مشاور و کمک خواستن از او نه تنها کار لوکس و پرهزینه‌ای نیست، بلکه یکی از نیازهای ضروری است. زوج‌های جوان بیش از هر گروه دیگری به این مشورت نیاز دارند.

- مشاور ترسناک نیست

شاید این حرف کمی عجیب به‌نظر برسد اما بررسی‌ها نشان می‌دهد بعضی از زوج‌ها به‌دلیل ترس از مشاور به مشاور مراجعه نمی‌کنند! این افراد عقیده دارند گفته‌های مشاور و تعیین خط‌مشی مشخص برای آنها، آزادی عمل‌شان را سلب می‌کند و همین سلب آرامش و آسایش ناشی از عمل به گفته‌های مشاور، زندگی زناشویی شان را بیش از پیش دچار مشکل می‌کند.

تردیدی نیست که با مراجعه به مشاور راهکارهای جدیدی از سوی مشاور برای رفع مشکلات زندگی ما ارائه می‌شود اما این راهکارها به هیچ‌وجه عاملی برای سلب آرامش و آسایش نیست. دلیل آن هم این است که اولا این راهکارها به صورت پیشنهاد مطرح می‌شوند و ما می‌توانیم با مشورت بیشتر و در میان گذاشتن نظرات مان با مشاور، بهترین راه کار را انتخاب کنیم.

در ثانی اگر قرار بود زندگی ما با رفتارها و قوانینی که در حال حاضر به آنها پایبند هستیم به خوبی ادامه یابد، مشکلی در زندگی مان به وجود نمی‌آمد که برای رفع آن از مشاور کمک بخواهیم. پس باید تغییر کنیم. مشاور براساس اطلاعات و داده‌های ما، راهکارهای رفع مشکل را ارائه می‌کند، پس ترس از شکست مجدد، نا کارآمدی راهکارهای مشاور، سلب آسایش و آرامش به‌دلیل عمل به راهکارهای مشاور، ترس و اضطرابی بی‌دلیل است. برای آن که پس از مراجعه به مشاور بهترین نتیجه را بگیریم، ۲نکته را از یاد نبریم:

- مراجعه به مشاور باعث سلب آرامش و آسایش ما نمی‌شود، بلکه به زندگی و رفتارهای نادرست ما جهت می‌دهد و آنها را اصلاح می‌کند.

- شکست مجدد پس از مراجعه به مشاور زمانی رخ می‌دهد که مشکلات را به درستی با مشاور در میان نگذاریم. اطلاعات نادرست یا ناقص ما مشاور را سردرگم می‌کند. بدون ترس و خجالت همه آنچه را که باید بازگو کنیم، با مشاور در میان بگذاریم.

- او را کی ببینیم

بعضی از ما این‌قدر تعلل می‌کنیم تا کار به جای باریک برسد و بعد سراغ دوا و درمان می‌رویم. این دست دست کردن و تعلل بی‌دلیل برای حل مشکلات روحی- روانی بیشتر دیده می‌شود؛ شاید چون پوسیدن و خرد شدن اعصاب مان را نمی‌بینیم! بنابراین لازم است تا به محض قرار گرفتن در هر یک از این شرایط، در اولین فرصت از مشاور کمک بگیریم:

- تصمیم به آغاز زندگی مشترک؛ حتی اگر هیچ مشکل خاصی احساس نمی‌کنیم

- در سال‌های نخست ازدواج؛ ۵ تا ۸ سال اول زندگی، حساس‌ترین دوره زندگی مشترک است.

- تولد نوزاد یا تصمیم به انتخاب کودکی به‌عنوان فرزندخوانده

- پذیرش نقش پدر یا مادرخواندگی

- نازایی زن یا مرد

- ابتلا به بیماری‌های حاد و خاص اعم از جسمی یا روحی- روانی

- شروع دوران یائسگی

- خیانت یا ترک زندگی مشترک یکی از طرفین به هر دلیل

- جدایی، اعم از جدایی قانونی (طلاق) یا جدایی عاطفی (طلاق عاطفی)

- مشکلات اقتصادی؛ به ویژه اگر تأثیر شدیدی برروند عادی زندگی گذاشته باشد

- مشکلات مختلف اعم از اختلاف در مسائل جنسی، تفاوت‌های فرهنگی، فردی و اجتماعی و هر نوع ناهماهنگی در زندگی مشترک

● انتخاب مهم است

روان‌شناسان معتقدند شرط اول و مهم قبول حرف و راهنمایی کسی، اطمینان به او است. درباره مسائل درمانی (اعم از روانپزشکی یا پزشکی) اطمینان مراجع به پزشک یا مشاور نکته بسیار حائز اهمیتی است و تأثیر بسزایی در روند درمان بیمار دارد. بنابراین باید مشاورمان را انتخاب کنیم. مشاور باید در ما احساس امنیت، اعتماد و آرامش ایجاد کند؛ در غیراین صورت مطمئن باشیم که از مشاوره نتیجه‌ای نخواهیم گرفت.

در اینکه همه مشاوران، روان‌شناسان و روانپزشکان به کارشان مسلط هستند، شکی نیست اما مهم برقراری ارتباط دو طرفه بین بیمار و درمانگر است. این انتخاب می‌تواند با کمک گرفتن از افراد مورد اطمینان مثل دوستان و اقوامی که قبلا به مشاوری مراجعه کرده‌اند یا با کسب اطلاعات از مراجعان مشاور صورت بگیرد.

● چند بار مراجعه کافی است؟

معمولا برای اغلب زوج‌ها، هفته‌ای یک بار وقت مشاوره تعیین می‌شود. استاندارد دفعات مراجعه نیز بین ۱۲تا ۲۰ جلسه و زمان معمول نیز بین یک تا یک و نیم ساعت در هر بار مراجعه است. اما این زمان‌ها و دفعات قراردادی است و اصل، تشخیص مشاور است. تشخیص نحوه مراجعه (تک نفری یا دو نفری) نیز به عهده مشاور است. بنابراین پس از انتخاب مشاور و مراجعه، کاملا با مشاور و تصمیم‌های او هماهنگ شویم تا بتوانیم به بهترین نتیجه در حداقل زمان ممکن برسیم.

● چه می‌گوییم و چه می‌شنویم؟

هرچند هریک از مشاوران روش‌های خاصی برای خود دارند و گفت‌وگو با مراجعان را به شیوه خاص خود آغاز می‌کنند اما یکی از شاخص‌ترین روش‌های شروع، پرسش و پاسخ های رد و بدل شده بین مشاور و مراجع است. از شاخص‌ترین پرسش‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- دلیل انتخاب همسر؛ هدف از این پرسش آگاهی از معیارهای زن و شوهر برای انتخاب طرف مقابل است. این آگاهی به مشاور کمک می‌کند تا با روحیه ما بیشتر آشنا شود

- گفت‌وگو درباره مشکلی یا مشکلاتی که زندگی زناشویی ما را دچار التهاب و تلاطم کرده است. دقت کنیم تا به درستی و به دور از هرگونه خجالت مسائل را با مشاور در میان بگذاریم. در غیر این صورت با ندادن اطلاعات کافی یا دادن اطلاعات نادرست و ناقص، مشاور را گمراه می‌کنیم.

- پرسش درباره ویژگی‌ها، نقص‌ها وخصوصیت‌های رفتاری خود و همسرمان

- نقاط ضعف و قوت زندگی مشترک ما

- پرسش درباره گذشته ما و همسر مان در دوران مجردی

- کسب اطلاعات درباره سایر روش‌های درمانی که پیش از این انجام داده‌ایم. (اعم از درمان‌های دارویی یا روان درمانی یا مشاوره‌ای)

و در نهایت اینکه مراجعه به مشاور، روانپزشک و روان‌شناس، نیمی از راه درمان و از میان برداشتن مشکلات است. نیم دیگر، ما و رفتارهای ماست که می‌تواند برنامه‌ها و راه کارهای ارائه شده توسط مشاور را به نتیجه برساند. بنابراین زن، شوهر و مشاور ۳ رأس یک مثلث هستند که باید با همکاری هم مثلث موفقیت را بسازند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=299437

vista.ir
Online Classified Service

گریز از مرداب تنهایی با همنشینی



این روزها دیگر خصوصاً در شهرهای بزرگ شاید دیگر کمتر برای کسی تعجب آور باشد که شخصی تنها زندگی کند. شرایط زندگی که معمولاً در نتیجه وضعیت شغلی و مسائل مربوط به امرار معاش افراد بوجود می آید، موجب شده بسیاری از مردم به تنهایی زندگی کرده و در زندگی خصوصی شان تنهایی را تجربه کنند.

این گروه از مردم دو دسته هستند: یک دسته را افرادی تشکیل می دهند که خودشان تنها زندگی کردن را بنا به شرایط و یا بر اساس تمایل انتخاب کرده اند و دسته دیگر کسانی هستند که تنهایی شان نه با اختیار آنها، بلکه بر اثر عوامل مختلف دیگر رقم خورده است.

دانشجویانی که در دانشگاه شهر دیگری تحصیل می کنند و مردان یا زنانی که بدون خانواده شان برای کار به منطقه دیگری از کشور و یا خارج از کشور می روند و به تنهایی زندگی می کنند، نمونه ای از افرادی هستند که بر حسب شرایط و یا با تصمیم خودشان تنها زندگی کردن را انتخاب کرده و به آن تن داده اند.

دکتر مهدیس کامکار درباره این گروه می گوید:«این شرایط از دو جنبه قابل بررسی است؛ اگر شخص به تصمیم خود و با تمایل و رضایت، تنها زندگی کردن را انتخاب کرده باشد، در اوضاع بهتری زندگی خواهد کرد. اما اگر شرایط بوجود آمده، برخلاف میل فرد بوده و با نارضایتی او همراه باشد، سازگاری برای او سخت خواهد بود. در هر دو مورد، آنچه بیش از همه بر سطح سازگاری شخص و زمان موردنیاز برای آن تأثیر می گذارد، میزان وابستگی او به زندگی با افراد دیگر و حد نیازش به همراهی دیگران است.»

شکی نیست که هر یک از ما در هر صورت به وجود کسانی که همراه و همدرد ما باشند نیاز داریم؛ کسی که در خانه منتظر آمدنمان باشد و شماره تلفنش اولین شماره ای باشد که در دفترچه تلفن موبایل مان وارد می کنیم. برای سازگاری با شرایط جدیدی که تنها زندگی کردن، ویژگی آن است، شخص نیاز دارد یک مرحله گذار را طی کند تا بدون صدمات روحی و عاطفی، برای مدتی ـ چه معلوم و چه نامعلوم ـ خود را برای این تنهایی آماده سازد.

- قالبی جدید

در این میان کسانی هم هستند که به دلایل مختلف تصمیم می گیرند علی رغم حضور خانواده شان، آن جمع را ترک کرده و در خانه دیگری به تنهایی زندگی کنند. اما چرا آنها به این شرایط رو می آورند؟ بعضی افراد حتی با وجود دشواری شرایط، انجام این تصمیم را بر زندگی با دیگران ترجیح می دهند و معمولاً به دست آوردن تجربیات جدید و مستقل را علت تصمیم خود می خوانند. دکتر کامکار دلایل متعددی را موجب تصمیم این

افراد می داند:«گاهی شرایط روانی مساعدی در خانواده حکمفرما نیست و در نتیجه فرد نه تنها در مسائل شخصی، بلکه در محیط کار و تحصیل نیز دچار مشکل می شود. بنابراین او به جای تلاش برای یافتن راه حل مشکلات خانواده اش، در واقع از آنها فرار کرده و خود را از منافع و مزایای حضور دیگران در کنارش نیز محروم می کند. در این حالت فرد قالب جدیدی را برای زندگی خود انتخاب می کند که آمادگی لازم برای ورود به آن را به علت نداشتن زمان و آگاهی کافی، پیدا نکرده است. این نکته در مورد کسانی که زندگی در کنار خانواده شان را در حالی رها می کنند که مشکل خاصی ندارند نیز، صدق می کند. دختر یا پسر جوانی که تا به امروز درگیر دغدغه های معیشتی و جنبه های گوناگون چرخاندن چرخ زندگی نبوده است، نمی تواند تنها با دلخوش کردن به بعضی مزایای ظاهری تنها زندگی کردن که در میان مردم به «زندگی مجردی» معروف است، مستقل زندگی کند. این فرد به مرور زمان متوجه خواهد شد که در بسیاری زمینه ها حضور دیگران در کنار یکدیگر بوده که شرایط مساعد را برای همه اعضای خانواده فراهم آورده است. در عین حال زندگی مجردی برای مدت کوتاهی و با نظارت و یاری خانواده می تواند فضایی را برای شخص ایجاد کند تا لایه های پنهان زندگی را که تا آن وقت توجهی به آنها نداشته ببیند و پیش تجربه هایی برای زندگی مشترک به دست بیاورد.»

به نظر می رسد حتی در نابسامانی ها و ناهنجاری های زندگی صنعتی در قرن بیست و یکم، به ندرت بتوان کسی را یافت که اهمیت زندگی خانوادگی، به عنوان نمونه ای از زندگی اجتماعی را برای انسان زیر سؤال ببرد.

فاران حسامی، کارشناس ارشد مشاوره، معتقد است خانواده و روابط فرد در زندگی شخصی، برای یادگیری و تمرین ارتباطات اجتماعی فضای مناسبی را در اختیار او قرار می دهد: «ارتباط نزدیک با حداقل یک نفر دیگر در زندگی شخصی، گذشته از تأثیرات روحی و روانی آن، روش های برقراری ارتباط بهتر با دیگران را به انسان می آموزد. مطمئناً اگر این پیوند و ارتباط، سیر طبیعی و نرمالی داشته باشد، از بسیاری جنبه های آن می توان برای استحکام و بهبود روابط دیگر الگوبرداری کرد.» حضور مدوام کسی که مرجع مشورت و یاری ـ در هر سطحی ـ باشد، این فکر را مهمان دائمی ذهن شخص می کند که همواره این امکان را دارد تا لذت و رنج شادی ها و غم هایش را با او تقسیم کند.

- مزیت همنشینی

آنچه به عنوان مزیت زندگی خانوادگی و ارتباط عاطفی در قالب صحیح، همه مردم را نیازمند آن می کند، حضور فرد یا افرادی است که نیاز انسان به محبت کردن و در مقابل، محبت دیدن را مرتفع می سازد، در مشکلات و سختی ها، همراه و همفکر است، به او آرامش می دهد و در کمترین حالت ممکن، منافع و شرایطش با منافع و شرایط شخص گره خورده است. در این صورت، زندگی با یک دوست واقعی نیز می تواند بسیار بهتر از تنها زندگی کردن باشد.

دکتر احمد عبداللهی، جامعه شناس، افزایش تمایل به زندگی مجردی در جامعه را نتیجه این می داند که افراد زمان کافی برای شناخت یکدیگر ندارند: «زندگی در کنار دیگران، وقتی از آنها شناخت کافی نداشته باشید و همچنین به هر دلیلی نتوانید برای این کار زمان کافی اختصاص دهید، به تدریج دشوارتر خواهد شد. این که افراد یک جامعه برای جلوگیری از عواقب این وضعیت، ابتدا در زندگی شخصی و سپس در زندگی اجتماعی، از یکدیگر دوری کنند، نه تنها دردی را دوا نمی کند، بلکه عمق مشکل را بیشتر کرده و در نتیجه، از بین بردن آن نیازمند زمان و نیروی بیشتری می شود. برای حل این مسئله بایستی آنچه بین ما فاصله می اندازد را بشناسیم و حس های درونی خود برای تمایل به تنها بودن را نیز تجزیه و تحلیل کرده و ریشه هایش را پیدا کنیم.»

- تنهایی تحمیلی

دسته دوم افرادی که تنها زندگی می کنند را کسانی تشکیل می دهند که تنهایی شان نه با اختیار آنها، بلکه بر اثر عوامل مختلف دیگر پیش آمده و بر آنها تحمیل شده است. زنان یا مردانی که از همسرشان، جدا شده و یا با مرگ او روبه رو می شوند، عموماً یا تنها زندگی کردن را انتخاب می کنند و یا مجبور به وفق دادن خود با آن می شوند.

کسانی که طلاق عامل تنها ماندن آنها بوده است، در شرایط سخت تری قرار دارند. آنها احساس می کنند که به هر دلیل، در ارتباط با شخص دیگری و زندگی با او شکست خورده اند و بنابراین فقط این توانایی را دارند که تنها زندگی کنند. ترحم و دلسوزی اطرافیان در برابر این اشخاص، معمولاً حس گریز از دیگری را در آنها تقویت می کند، بنابراین تنهایی را در هر شرایطی می پذیرند و ترجیح می دهند.

دکتر حسین اسکندری، روانشناس، درباره شرایط روحی و اجتماعی این اشخاص می گوید: «شخصی که به یکباره با تنهایی مواجه می شود، ممکن است دچار تزلزل در تصمیم گیری و عدم اعتماد به نفس شود. مواجهه با تنهایی بر حسب حدود آن و شرایط روحی و اجتماعی فرد، متفاوت

است. تنهایی یک دانشجو در خوابگاه، تنهایی زنی که شوهرش را از دست داده و دوباره با خانواده پدری اش زندگی می کند و تنهایی مردی که همسرش فوت کرده و قوم و خویش دیگری ندارد، با یکدیگر فرق دارند. بر همین اساس روش های سازگاری با آنها نیز متفاوت است، زیرا بر حسب حد وابستگی افراد و میزان علاقه شان به یکدیگر تغییر می کند.»

کارشناسان معتقدند تنهایی به جز تأثیرات روانی، ممکن است آسیب پذیری جسمی افراد را نیز افزایش دهد. یک تیم پژوهشی در دانشگاه تورنتو در پژوهش جدید خود دریافته است تنهایی باعث می شود انسان ها بیشتر احساس سرما کنند. اگر چه اکثر ما گاهی اوقات نیاز داریم ساعت هایی را به تنهایی بگذرانیم، برای خود خلوتی داشته باشیم و همچنین توانایی های خود را در خودکفایی و استقلال بسنجیم، اما به نظر روانشناسان، همنشینی با عزیزان و ارتباط سالم و مؤثر با دیگران، نعمت بزرگی است که جز در شرایط خاص و به اجبار نباید از آن صرف نظر کرد.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=345551

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 یك ماجرای عشقی و دلدادگی برای ما به وجود می‌آید تنها برای این است که احساسات عشقی درون ما شکوفا شود و معشوق یك بهانهٔ 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 یك واقعیت انکارناپذیر است که زندگی انسانها با یکدیگر تفاوت بسیاری زیادی دارد و در مورد همه سختی‌ها و کاستی هایی وجود دارد اما با همهٔ این اوضاع استاندارد خاصی برای شاد بودن تعیین نشده که بتوانیم بگوییم 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 همهٔ 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 وقتها یك 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 یك را انتخاب می‌کنید اگر ذاتاً غصه خوردن را دوست داشته باشید حتی در خوش‌ترین لحظات هم نگرانی یك 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 یك اتفاق بد حالشان را خراب کند، آنها نمی‌توانند از زندگی شاد لذت ببرند.

اما یك انسان شاد، موقعیت‌های ناراحت کننده را به امید فردایی روشن و شاد به خوبی تحمل می‌کند و کل زندگی را یك 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 بزنید و به دنبال جواهر با ارزش شادی باشید. همهٔ ما قابل تغییر هستیم، پس معطل نکنید و بهترین گزینه را انتخاب کنید.

http://vista.ir/?view=article&id=237963

vista.ir
Online Classified Service

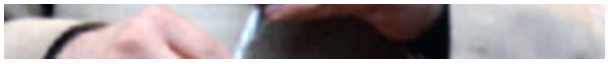
گفتگو با مرد تکنولوژی فکر ـ ارتباط، نیاز انسان‌هاست



▪ آیا می‌دانید که چگونه با تکنولوژی فکر می‌توانیم، عالی‌ترین ارتباطات با انسان‌ها را برقرار کنیم؟

ـ آزمندیان: ما انسان‌ها به عنوان موجودات اجتماعی در جامعه زندگی می‌کنیم، نه در غار. هر کاری که انجام می‌دهیم و هر دستاوردی که به دنبالش باشیم به گونه‌ای به دیگران هم ارتباط پیدا می‌کند لذا مهمترین عامل موفقیت در کارها، برقرار کردن یک رابطه زیبا و درست با دیگران است.اصولا موفقیت از راه ارتباطات حاصل می‌شود. دانشمندان تکنولوژی فکر در دنیا معتقدند که ارتباطات، مهمترین عامل موفقیت یک انسان است. گفته می‌شود که ثروتمندترین انسان‌ها در دنیا کسانی هستند که توانسته‌اند بیشتر و بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنند. دنیای امروز دنیای ارتباطات و اجرای شیوه‌های نوین موفقیت است.

همانگونه که ارتباطات عامل موفقیت است، عدم ارتباط درست هم می‌تواند عامل شکست و ناکامی در زندگی باشد. بحث ارتباطات، هم شامل ارتباطات شخصی می‌شود و هم ارتباطات حرفه‌ای. ارتباطات را به عنوان یک هنر در دنیای انسان‌ها ذکر کرده‌اند و کسی را که زیبا ارتباط برقرار کند یک



هنرمند دانسته‌اند. علت این امر آن است که، اصولا ارتباطات کار پیچیده و مشکلی است و کسانی می‌توانند زیبا ارتباط برقرار کنند که از خلاقیت‌ها و ابتکارات خاصی برخوردار باشند. انسان‌هایی که در این عمل موفقند، انسان‌هایی محبوب و مشهوری می‌شوند که در دل دیگران جایی پیدا کرده‌اند.

▪ ارتباطات چیست و چرا به عنوان یک هنر در دنیای انسان‌ها تلقی شده است؟

ـ آزمندیان: طبق تعریف، ارتباطات، انتقال احساس یا اطلاعات از انسانی به انسان دیگر است. ارتباطات با این تعریف دو رکن بسیار مهم دارد. رکن اول این که، چه چیز در دل شما به عنوان احساس یا اطلاعات تشکیل شده است و شما می‌خواهید آن را به شخص دیگری منتقل کنید. موفقیت یک ارتباط درست به اجرای صحیح هر دو عنصر بستگی دارد. انسان‌ها پدیده‌ای درخود دارند به نام «دل» و ارتباطات بین دو انسان ارتباط بین دو دل است. وقتی که شما می‌خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید مفهوم این قضیه این است که احساس یا اطلاعاتی از دلی به دل دیگر منتقل می‌شود. نکته در این است که هر دلی، پیچیدگی خود را دارد و اینگونه تعبیر می‌شود که بر هر دلی قفل رمزداری زده شده است و هنر انسان‌ها در این است که آن رمز را پیدا کنند و بتوانند خانه دل انسانی را باز کنند و ارتباطی برقرار کنند. البته در ارتباطات تنها بحث در این نیست که بتوان خانه دلی را گشود، بلکه توانایی این‌که پس از گشودن در آن خانه، یک نقاشی زیبا بر صفحه آن دل تصویر کرد. این معنای یک ارتباط موفق یا نفوذ در دل انسان‌هاست به همین دلیل ارتباطات را یک هنر دانسته‌اند و شخصی که بتواند ارتباط زیبایی برقرار کند یک آرتیست یا هنرمند است. انسانی می‌تواند ارتباط عالی و موثری برقرار کند که قبل از هر چیز، از یک اعتماد به نفس خوبی برخوردار باشد.

انسان‌هایی که خود را عالی باور دارند، می‌توانند ارتباط زیبایی برقرار یا سخن نافذی بیان کنند. یک ارتباط زیبا و موثر، جسارت و شجاعتی می‌خواهد که فقط انسان‌های خودباور می‌توانند از آن بهره‌مند باشند. به هنگام برقرار کردن یک ارتباط، بهترین شیوه این است که شما خود را به‌جای طرف مقابل بگذارید و با یک ذهنیت کاملا مثبت و خوب نسبت به طرف مقابل خود به گونه‌ای با او برخورد کنید که او شما را در بدو امر در دل بپذیرد تا پاسخ مناسب و درستی که انتظار دارید، دریافت نمایید. یک ارتباط موفق به نوعی نفوذ در دیگران است. برای انتقال یک احساس به فرد دیگر بستری لازم است که با دقت از سوی فردی که می‌خواهد ارتباط برقرار کند باید ایجاد شود. اصولا انسان‌ها در مقابل هر سیگنالی یک عکس‌العمل نشان می‌دهند که این عکس‌العمل در فردی ممکن است با فرد دیگر متفاوت یا حتی متضاد باشد.

شما ممکن است یک شاخه گل رز را که سمبل عشق، محبت و صمیمیت است به یک فرد تقدیم کنید و با دنیایی از زیبایی‌ها و عکس‌العمل‌های جالب از جانب او روبه‌رو شوید یا این‌که همین شاخه گل رز را به فرد دیگری بدهید و دنیایی از خاطرات تلخ گذشته او را به یادش بیاورید و خود را با فریاد و پرخاش او مواجه دیده و از کار خود پشیمان بشوید.تمام ظرافت و حساسیت ارتباطات که آن را یک هنر نامیده‌اند به خاطر پیچیدگی قفل‌های رمزدار دل انسان‌هاست. هر انسانی یک پروژه است و ویژگی‌های خاص خودش را دارد. علت بسیاری از اختلافات انسانی به‌خاطر همین پیچیدگی‌ها و عدم شناخت و درک متقابل انسان‌ها از یکدیگر است. در عین حال، علت بسیاری از ارتباطات موفق و زیبا بین انسان‌ها، آگاهی از ویژگی‌های ارتباطی طرف مقابل و انجام عکس‌العمل‌های به موقع و بجا و مناسب است.

باید اشاره داشت که اصولا انسان‌ها را به سه گروه دسته‌بندی کرده‌اند:

۱) پاره‌ای از انسان‌ها بصری هستند به این معنا که تنها آنچه را که می‌بینند، می‌توانند حس کنند و از این طریق با دیگران ارتباط برقرار کنند و ممکن است بقیه کانال‌های ارتباطی آنها بسته باشد.

۲) پاره‌ای دیگر از انسان‌ها، انسان‌های سمعی هستند یعنی فقط از طریق گوش و شنیدن ارتباط برقرار می‌کنند و ممکن است بقیه کانال‌های ارتباطی آنها بسته باشد.

۳) دسته سوم، انسان‌های لمسی هستند که از طریق تماس فیزیکی می‌توانند ارتباط برقرار کنند و ممکن است بقیه کانال‌های ارتباطی آنها بسته باشد.

البته این موضوع به این معنا نیست که انسان‌ها یا بصری یا سمعی و یا لمسی هستند بلکه خیلی از انسان‌ها درصدی از هرکدام را دارا هستند و ممکن است انسان‌هایی هم وجود داشته باشند که هر سه کانال ارتباطی را صددرصد دارا باشند. البته این هنر شماست که در تمامی زمینه ها از جمله ارتباطات شغلی و حرفه‌ای، تشخیص بدهید انسان هایی را که می خواهید با آنها ارتباط برقرار کنید از چه ویژگی‌های ارتباطی برخوردار می باشند. یک ارتباط موفق با درک چنین شناختی و اقدام متناسب عملی می‌شود. آنچه که بین همه انسان‌ها معمولا مشترک است، لبخند

می‌باشد که معنای زیبایی را برای هر مخاطب ارائه می‌دهد.می‌گویند (البشر اول البر) یعنی گشاده‌رویی آغاز نیکی است. شما هرگاه با کسی با روی گشاده مواجه شوید در دل او زیبایی و امید به محبت را پدید می‌آورید لذا لبخند را در محبت می‌یابند. پس این خصیصه زیبای انسانی و اسلامی را در خود تقویت کنید.

خیلی از انسان‌ها، حتی مسئله خاصی هم ندارند، اما همواره چهره‌ای عبوس و گرفته دارند. چنین افرادی از مردم فاصله می‌گیرند و نمی‌توانند چهره‌های محبوبی در جامعه خود باشند لذا لبخند زدن را در تنهایی‌های خود تمرین کنید و بدانید که لبخند، مهر شما را در دل دیگران قرار می‌دهد.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=351994

vista.ir
Online Classified Service

گفتنی‌ها کم نیست، من و تو کم گفتیم



● ۵۴ توصیه برای تقویت مهارت‌های ارتباطی همسران

بسیاری از افراد بدون هیچ شناختی بایکدیگر پیوند زناشویی می‌بندند، درحالیکه حتی از شیوه ارتباط با یکدیگر و خصوصیت عمومی مردان و زنان نیز آگاهی ندارند. نکات زیر به ما کمك می‌کند تا شناخت بهتری از همسرانمان داشته باشیم و از تنش در روابط پیچیده امروزی در خانواده پیشگیری کنیم.

● آنچه زن‌ها باید بدانند

▪ مردان این روزگار از زنان خود چیزی بیش از یك کدبانوی خانه‌دار و مراقبت فرزندانشان انتظار دارند. مردها از زنان می‌خواهند تا در زمینه‌های عاطفی و احساسی از آنها حمایت کنند.

▪ زن عاقل از تلاش‌های شوهرش برای راضی کردن او قدردانی می کند.

▪ وقتی مرد، خشمگین و ناراحت یا رنجیده است، مجاب کردن او با بحث و گفت‌وگو، بی‌مورد است.

▪ وقتی مردی به تکرار از علاقه زنش به خود مطلع شود، سالم و قدرتمند باقی می‌ماند (مردان در این مورد به اشتباه احساس بی‌اعتنایی می‌کنند.)

▪ واکنش‌های صمیمی زن و ابراز تشکر و امتنان چونان آینه‌ای است که تصویری درخشان را منعکس می‌سازد.

▪ مردها اغلب به آنچه در وجودشان می‌گذرد، توجه نمی‌کنند و آن را بروز نمی‌دهند.

▪درچرخه صمیمیت؛ نزدیك شدن، دور شدن، دوباره نزدیك شدن و فاصله دوباره، عشق را محکم‌تر می‌کند.

▪ از نشانه‌های بیرون آمدن از مرحله تنهایی مرد، گرفتن دست همسرش و همچنین صحبت کردن با او است.

▪ مرد زمانی احساس علاقه می‌کند که زنش از کارهای او تشکر کند.

▪ اگر می‌خواهید همسرتان اصلاح شود، اورا همان‌طور که هست بپذیرید.

- به اشتباه گمان می‌کنیم که همسرمان باید مانند ما بیندیشد و احساس کند.
- پند و اندرز و راه نشان دادن به مرد تنها در صورتی می‌تواند مفید باشد که مرد مستقیما این را از همسرش بخواهد.
- بزرگترین اشتباه زن در رابطه زناشویی این است که نیازهایش را به همسرش اطلاع ندهد.
- زنان اغلب مقاومت همسرشان را در کمك کردن، اشتباه ارزیابی می‌کنند.
- وابستگی بیش از اندازه به همسر هرگز درست نیست.
- اغلب زن‌ها متوجه نیستند که بی‌اعتمادی آنها نسبت به همسرشان تا چه اندازه آنها را رنج می‌دهد.
- خواسته‌هایتان را از رابطه خود با همسر مطرح کنید و این تصور را نداشته باشید که همسرتان از آنچه در ذهن شما می‌گذرد، آگاه است.
- اگر در برابر احساسات همسرتان مقاومت کنید، احتمالا در برابر این احساسات در درون خود مقاومت می‌کنید.
- نگویید من مخالفم، بگویید؛ <من فکر می‌کنم ... به نظر من...>
- زنان با درك نیازهای عاطفی همسرشان، می‌توانند از منبع نارضایتی او آگاهی بیشتری به دست آورند.
- سه نشانه تنش در مردها عبارت است از: پس کشیدن، غر و لند کردن و سکوت نمودن.
- مردها همسران خنده‌رو را دوست دارند.

● آنچه مردها باید بدانند

- زنان روزگار ما دیگر نیاز چندانی به این ندارند که همسرشان در زمینه‌های مالی و فیزیکی از آنها حمایت کنند. به جای آن، یکی از خواسته‌های مهم آنها این است که در زمینه‌های احساسی و عاطفی مورد حمایت قرار بگیرند.
- شوهر عاقل، پیوسته با کارهایش به زن می‌گوید که موجودی منحصر به فرد است و به همسرش می‌گوید که او را دوست دارد و این همان چیزی است که زن به آن احتیاج دارد.
- زنان می‌خواهند شنونده‌ای داشته باشند که به حرفشان گوش دهد.
- هر چه فشار روحی بر زن بیشتر شود، آرام گرفتن و لذت بردن از امور خوشایند زندگی، برایش دشوارتر می‌گردد.
- بیاموزیم که در مواقع دشوار وطوفانی، همسرمان را دوست بداریم.
- وقتی زنی احساسات خود را در میان می‌گذارد، بدون توجه به شدت خشم و اتهاماتی که می‌بندد، درواقع خواهان همدلی است.
- مردها صرفا با گوش کردن به احساسات منفی زن از آنها موجوداتی مقبول‌تر و مثبت‌تر می‌سازند.
- علت اصلی کاهش علاقه زنان به همسرشان این است که به قدر کافی درك نمی‌شوند.
- زنان به رفتار محبت‌آمیز بها می‌دهند و چنین رفتاری برآنان در هر حالتی تاثیر فراوان دارد.
- زنان برای ابراز محبت، به مقدماتی احتیاج دارند و مردها گاه به اشتباه گمان می‌کنند که همسرانشان آنها را دوست ندارند.
- زن به موج شبیه است و با رفتارهای همسرش حرمت نفسش مانند موج بالا و پایین می‌رود.
- مرد نیاز دارد که همسرش از کار مفیدی که انجام داده، تشکر و قدردانی کند.
- وقتی مرد، همسرش را تایید می‌کند، متقابلا مورد تایید او قرار می‌گیرد.
- مرد، روزانه به مدت بیست دقیقه باید به شکلی به همسرش توجه کند که انگار برای رییسش کار می‌کند یا به مشتری خویش خدمت می‌کند.
- برای زنان ارتباط برقرار کردن صرفا به معنای در میان گذاشتن اطلاعات نیست بلکه به معنای در میان گذاشتن عواطف و احساساتشان است.
- زنان در خواندن ذهن، مهارت بیشتری دارند.
- احساس امنیت خاطر بهترین و شیرین‌ترین چیزی است که مرد می‌تواند به همسرش بدهد.
- زن‌ها در صورتی شاد می‌شوند و احساس خوشبختی می‌کنند که احساس کنند، نیازشان برآورده خواهد شد.
- زنان دوست دارند که از همسرشان نامه‌های محبت‌آمیز دریافت کنند.
- زنان، همسران انفعالی و تابع را دوست ندارند.
- ارتباط مستقیم چشمی در گفت‌وگوی دوطرفه برای زنان بسیار مهم است.
- زنان به مهر و محبت همسرشان احتیاج دارند.

▪ مردها به هنگام گفتن مشکلات از طرف همسرشان دچار اشتباه می‌شوند. تصور می‌کنند که همسرشان از او انتقاد می‌کند.

▪ به هنگام باز کردن در ماشین مردها باید پیش قدم بشوند. با این کار می‌توانند مهر و محبت خود را به همسرشان نشان دهند.

▪ تو گوش نمی‌دهی! گفتن این جمله از سوی زنان، یعنی: تو به من توجه کامل نداری.

▪ وقتی زنان با همسرشان به بیرون از منزل (طبیعت، سینما، پارك و...) می‌روند احساس خوبی به آنها دست می‌دهد و می‌توانند بر مرد تاثیر بگذارند.

▪ نیازهای اصلی زنان عبارتند از: توجه، درك، احترام، محبت، تایید و دریافت اطمینان خاطر.

▪ وقتی به زن، اعتماد و اطمینان خاطر می‌دهید، به او می‌گویید که پیوسته مورد مهر و محبت است.

▪ مرگ یك زندگی زناشویی در چهار مرحله اتفاق می‌افتد: مقاومت، رنجش، بی‌اعتنایی، سرکوب.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=254929

vista.ir
Online Classified Service

گوش دادن فعال



● مقدمه

گوش دادن فعال یافتن معنای گفتار دیگران در ذهن خود است. با این تعریف شنیدن با گوش دادن متفاوت است. شنیدن فعالیتی جسمی است و نیازی به یادگیری ندارد، چرا که دستگاه شنیداری ما غیرارادی در اثر برخورد با صداها ، تحریک شده و شنیدن احساس می‌شود. اما گوش دادن فعالیتی ذهنی است که نیازمند یادگیری است و تا به آن توجه نکنیم ادراک نمی‌شود. ما با گوش‌های خود می‌شنویم، اما با مغزمان گوش می‌دهیم.

● فواید و کارکردهای گوش دادن

▪ تمرکز بر پیام‌های دیگران

▪ برداشت کامل و درک مناسب‌تر منظور دیگران

▪ ابراز علاقه ، نگرانی و توجه به دیگران.

▪ تشویق دیگران به بیان و ابراز آزادانه و صادقانه مسائل خود.

▪ تقویت ارتباط و تعامل خود با دیگران

▪ افزایش تفاهم ما با دیگران

▪ جلوگیری از سوء تفاهم‌ها

▪ افزایش قدرت یادگیری

▪ کمک به خودآگاهی و گسترش شناخت از خود و دیگران

▪ افزایش روحیه مشارکت جویی و کار گروهی

● مهارت‌های اساسی گوش دادن فعال

▪ مهارت توجه

یعنی توجه جسمی و غیر کلامی به طرف مقابل ، که به او نشان دهد دقیقا به صحبت‌های او گوش می‌دهیم. مثلا هنگام گوش دادن با بدنی مایل به جلو ، در فاصله مناسب ، رو در روی گوینده قرار گرفته و نگاه ما تا شعاع نیم متری صورت گوینده باشد، ضمن پرهیز از رفتارهای حواس پرت کن (بازی با کلید و سکه و...) سعی کنیم شنونده‌ای خشک و بی‌حرکت نباشیم و محیط گفتگو را از عوامل مزاحم و ترس آور دور کنیم.

▪ مهارت پی‌گیری

گاهی گوینده نگران و هیجان‌زده است که در حالت‌های چهره ، تن صدا و رفتارهای او نمایان می‌شود، در این صورت بایستی بدون زورگویی او را به صحبت کردن دعوت کنیم. مثلا با استفاده از جملات در باز کن (امروز سرحال به نظر نمی‌رسی! خب ! – بعد چی شد! – ادامه بده !) با استفاده از کلمات تشویقی کوتاه (هوم – درسته – بله و ...) با استفاده از سوال‌های کوتاه و باز و یا حتی گاهی سکوت توام با توجه و مشاهده‌ی او می‌تواند این موانع را از میان بردارد.

▪ مهارت انعکاسی

یعنی انعکاس توضیحات و احساسات و معانی درک شده از گوینده به خود او ، که نشان دهنده درک و فهم و پذیرش او نزد شنونده است.

● راهکارهای عملی گوش دادن فعال

برای درک بیشتر گوینده به علایم غیرکلامی (زبان بدن) او توجه کنیم.

خود را به جای گوینده قرار داده و سعی کنیم دنیا را از دیدگاه او ببینیم و درک کنیم.

با طرح سوالاتی از خود ، حساسیت گیرندگی‌مان را افزایش دهیم. مثلا (چرا او حالا این موضوع را به من گفت؟ ، منظور او چیست؟ ، نکات اصلی حرف او چیست ؟ و...)

به یاد داشته باشیم که سرعت متوسط تکلم انسان بین ۱۲۵ تا ۱۷۵ کلمه در دقیقه است. در صورتی که سرعت متوسط تفکر انسان بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ کلمه در دقیقه است. از این فرصت برای پردازش اطلاعات گوینده خوب استفاده کنیم.

عوامل حواس پرتی را به حداقل برسانیم از جمله: بازی کردن با کلید و سکه ، تکان خوردن یا حالت عصبی ، ضرب گرفتن روی میز با انگشتان ، جا به جا شدن مکرر ، تماشای تلویزیون ، سر تکان دادن به عابرین ، روزنامه خواندن و ...

ارتباط چشمی مناسب برقرار کنیم. نه آن قدر خیره شویم که گوینده را معذب کنیم و نه آن قدر به او نگاه نکنیم که تصور کند به ارتباط با او علاقه‌ای نداریم.

موانع فیزیکی را از بین ببریم. مثلا در دفتر کار خود، از پشت میز بیرون آمده و در کنار او بنشینیم و صحبت کنیم.

بهتر است به گونه‌ای بنشینیم که بدن ما کمی متمایل به جلو و به طرف گوینده باشد.

احساسات درک شده‌اش را به او انعکاس دهیم. مثلا (گویا موضوعی باعث خوشحالیت شده ؟! ، غمگین به نظر می‌رسی ! و ...)

با بیان عباراتی گوینده را به ادامه‌ی صحبت تشویق کنیم. مثلا (خب خب! ، بعد چی شد؟ ، جدی ؟! ، واقعا ؟! و ...)

گوینده را با سؤالات پی در پی بمباران نکنیم که احساس کند مورد بازجویی قرار گرفته است.

در گوش دادن به مطالب مهم ، از یادداشت‌برداری نکات کلیدی غفلت نکنیم.

درک خود را از احساسات گوینده بیان کنیم. مثلا (به نظرم این موضوع شما را ناراحت کرده !)

گاهی موضوعات مهم مطرح شده را به گوینده یادآور شویم تا میزان درک خود را مورد ارزیابی قرار دهیم. مثلا (چند دقیقه اجازه دهید ببینم درباره چه چیزهایی صحبت کردیم ، اول ....)

منظور گوینده را با کلمات خودش به او انعکاس دهیم.

برای خوب گوش دادن و درک بهتر گوینده ضروری است تلاش نماییم برخی خصوصیات و توانایی‌ها را در خود افزایش دهیم، برای مثال تحقیقات نشان داده است که: کسانی که خزانه واژگان غنی‌تری دارند، شنوندگان بهتری هستند، کسانی که پیشرفت تحصیلی بهتری دارند، توانایی گوش دادن آنها نیز بیشتر است، زنان در تفسیر و تشخیص پیام‌های غیرکلامی از مردان کارآمدترند، معمولا افراد درونگرا ، شنوندگان بهتری هستند، تا

وقتی که گوینده مطلب خود را تمام نکرده و یا منتظر پاسخ نیست، سخن او را قطع نکنیم.

موقع شنیدن سخنانی که خوشایند ما نیست و یا مخالف خواسته‌ها و تمایلات و افکار ما هستند، صبر و شکیبائی از خود نشان داده و با علایم کلامی و غیرکلامی نامناسب از خود عکس‌العمل نشان ندهیم.

عوامل مزاحم را از محل گفتگو دور کنیم، مانند : (خاموش کردن رادیو ، تلویزیون ، ضبط صوت ، در صورت ضرورت قطع تلفن و یا نصب و یا نصب کاغذی بر روی در اتاق با عنوان لطفا مزاحم نشوید).

- مثبت اندیشی

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است، که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه ، سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه 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 آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی انسان بسازد. همچنانکه اندیشه منفی و یاس‌آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه آنند، بنابراین آینده 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 مثبت‌اندیش ، اعضای خانواده خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده 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 راهکارهای تفکر مثبت بیاییم با زیبا، مثبت ، خلاق ، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

منبع : شبکه رشد

http://vista.ir/?view=article&id=322601

vista.ir
Online Classified Service

گوش دادن هنر است



آیا می خواهید دوستان فراوانی داشته باشید؟ روابط خانوادگی خود را محکم‌تر کنید و از زندگی خود لذت ببرید؟ گوش سپردن به روش صحیح سبب می‌شود تا شما دوستان فراوانی به دست آورید. روابط خانوادگی تان را بهبود بخشید، در شغل و حرفه خود منافع فراوانی به دست آورید و کسب و کار خود را رونق دهید. همچنین گوش دادن به سخنان دیگران باعث می‌شود که آنان از بودن با شما لذت ببرند و همه جا قدم به قدم در کنارتان باشند. شاید شما جزء کسانی باشید که دائماً به خود می‌گویید ، وای خدای من! چقدر باید به سخنان دیگران گوش داد. اما آیا می‌دانید که در حقیقت این چنین نیست؟

اکثر ما انسان‌ها اغلب شنوندگان خوبی نیستیم. دلیلش این نیست که ما



تنبل هستیم و نسبت به دیگران احساس تعهد نمی‌کنیم و یا چیزهایی نظیر این، بلکه فقط دلیلش این است که گوش دادن برای ما، بسیار مشکل است برخلاف آن که اکثر مردم اعتقاد دارند شنونده خوبی هستند. بنابراین اگر چه روابط خانوادگی و دوستانه مستقیماً به مهارت گوش سپردن مرتبط است اما اکثر نصایحی که ما در مورد بهبود و تقویت گوش دادن‌مان می‌شنویم، موثر نخواهد بود زیرا اغلب این نصایح بر پایه ابعاد تخصصی گوش دادن از قبیل: واکنش نشان دادن، نگاه کردن، پرسیدن سؤالاتی در زمینه سخنان طرف مقابل و همچنین قطع نکردن سخنان شخص هنگام صحبت کردن متمرکز است. تمامی این روش‌ها خوب و مفید هستند اما گوش سپردن فقط با اجرای این امور انجام نمی‌پذیرد و البته معمولاً این روش‌ها ما را در بهتر گوش سپردن یاری نمی‌کنند. پس بهتر است دقت کنیم که آیا به راستی ما شنونده خوبی هستیم؟

- کاری سراسر فعالیت و جنب جوش

در حالی که به نظر می‌رسد گوش دادن کاری عاری از هرگونه فعالیت و تحرک باشد، اما اگر شنونده آن را به درستی اجرا کند، در حقیقت چندین مرحله فعال و پر جنب و جوش در حال انجام است.

- گوش دادن فقط شنیدن نیست

اگر چنین بود، قطعاً انسان می‌توانست آن را به رایانه‌ها آموزش دهد. اما مهارت گوش سپردن به فرد کاری است که فراتر از شنیدن سخنان است. به طوری که رایانه‌ها هیچ‌گاه قادر نیستند حرف افراد را بشنوند. گوش دادن فقط شنیدن سخنان مردم نیست بلکه مواردی نظیر توجه به اینکه گوینده کیست. دیدگاه او نسبت به زندگی و جهان چیست، می‌خواهد چه کاری انجام دهد، چه امیالی دارد، چه مسائلی نگرانش می‌کند، احساساتش چگونه است، از شخص شنونده چه انتظاری دارد و مواردی نظیر این است. بنابراین، اگر می‌خواهیم شنونده خوبی باشیم، فقط با شنیدن سخنان دیگران نمی‌توانیم به این هدف دست یابیم. ما باید جزئیات و جوانب بسیار ظریفی را در نظر بگیریم که دیدنی نیستند اما بسیار مهم‌اند. به همین دلیل تشخیص اینکه چه کاری سبب می‌شود شنوندگان ماهر موفقیت به دست آورند، بسیار مشکل است زیرا تمام آنچه که در سر و دیگر اعضای بدن آنها روی می‌دهد، دیدنی و قابل مشاهده نیست.

- گوش دادن برای شناختن احساسات افراد

مردم زمانی که صحبت می‌کنند، همواره افکار، آرزوها و تمایلات خود را آشکار می‌سازند. اکثر اوقات، نه گوینده و نه شنونده هیچ یک به این مسائل نهفته و مهم پی نمی‌برند، اما اینها به راستی وجود دارند. اما از سوی دیگر، شنونده خوب و ماهر اغلب به جزئیات مسائل، احساسات و امیال بازگو نشده توجه دارد و زمانی که این نکات ظریف و دقیق را می‌شنود، با گوینده در مورد آنها چه به صورت کلامی و یا غیرکلامی همدردی می‌کند. گوینده اغلب ابراز می‌داردکه «اوه! تو واقعاً می‌دانی که من چه احساسی دارم!» و یا «خدای من! تو واقعاً درک می‌کنی که چه اتفاقی برایم افتاده است؟»

- افزایش دانش

اگر از انسان شناخت دقیقی نداشته باشید، نمی‌توانید شنونده خوبی باشید و منظور انسان به معنای واقعی آن است. چگونه می‌توان چنین درک و شناختی را به دست آورد؟ هر قدر در مورد زندگی اطلاعات بیشتری داشته باشید، می‌توانید شنونده ماهرتری باشید. اما اگر آگاهی کاملی در مورد اشخاص ندارید، نمی‌توانید به درستی آنان را درک کنید. اگر می‌خواهید شنونده خوبی باشید، افق‌های دید و شناخت خود را گسترش دهید. تا می‌توانید به مطالعه کتاب‌های متعدد داستانی و غیرداستانی بپردازید. نوار گوش دهید. در سخنرانی‌ها، سمینارها و کارگاه‌های آموزشی متعددی شرکت کنید. مهم نیست که چقدر می‌دانید و چقدر باهوش هستید، اما همواره سعی کنید بیشتر بیاموزید.

- خیلی محترمانه و با آرامش گوش دهید

یکی از مهم‌ترین رموزی که از طریق آن می‌توان شنونده خوبی شد، این است که همواره در سخنانی که دیگران به زبان می‌آورند، به دنبال مطلبی قابل تأیید و احترام باشید. اغلب اوقات، زمانی که به سخنان دیگران گوش می‌دهیم، به دنبال خطاها و نقاط ضعف آنان می‌گردیم. اغلب چه با ذکر مطلبی و یا با سکوت خود، عقاید، احساسات، نگرش‌ها و نظرات دیگران را رد می‌کنیم. اما هیچ کس تمایل ندارد که دیگران با او مخالفت کنند. همه ما می‌خواهیم دیگران با نظرات ما موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات ما احترام بگذارند و آنها را تأیید کنند. حتی اگر نظرات و نگرش‌های ما بر پایه و اساس نادرستی قرار دارند، ما از دیگران انتظار داریم که برای این عقاید و احساسات که برای خودمان کاملاً معنی‌دار است، ارزش قائل شوند. اگر شما باعث می‌شوید که دیگران تصور کنند به عقایدشان احترام نمی‌گذارید، این امر سبب می‌شود تا آنان احساس کنند

شما شنونده خوبی نیستید.

برای مثال، والدین اغلب زمانی که با فرزندان‌شان صحبت و تبادل‌نظر می‌کنند، در گوش دادن به صحبت‌های آنها دچار اشتباه می‌شوند و فکر می‌کنند که آنها «بزرگسالان کوچک» هستند. اما در حقیقت این چنین نیست. کودکان مانند بزرگسالان فکر نمی‌کنند، احساس نمی‌کنند و دلیل و برهان نمی‌آورند. مراحل تفکر و استدلال آنها کاملاً متفاوت از بزرگسالان است. آنها آن گونه که ما در مقابل محرکها عکس العمل نشان می‌دهیم، نیستند. آنان به نتایج و ثمرات کارهایی که انجام می‌دهند، توجهی ندارند. همچنین هیچ تمایلی ندارند که مطالب برایشان مفصلاً توضیح داده شود.

- بدون توجه به اینکه خودتان چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهید، گوش کنید

اگر شما کاملاً به آنچه که دیگران می‌گویند یا احساس می‌کنند، توجه نکنید، در هر سطحی که باشید به سختی می‌توانید شنونده خوبی باشید. اغلب اوقات زمانی که مردم با ما صحبت می‌کنند، افکار و عقاید خودمان به سراغ‌مان می‌آیند. فکر می‌کنیم اگر ما بودیم، چگونه فکر می‌کردیم و یا چه احساسی داشتیم. اما برای آنکه بتوانید شنونده خوبی باشید، باید این افکار را رها کنید و کاملاً به صحبت‌های طرف مقابل‌تان گوش بسپارید. شماباید کاملاً سخنان و احساسات درونی افراد را درک کنید. نکته مهم دیگری که وجود دارد این است که نباید در مورد نکات مهم و ارزشمندی که در گفتار دیگران وجود دارد، پیش داوری و یا نسنجیده قضاوت کنیم. بسیار اتفاق افتاده است که با توجه به تجاربی که قبلاً داشته‌ایم، به سخنان شخصی گوش می‌دهیم و فکر می‌کنیم که هیچ نکته مفیدی در کلام او وجود ندارد. بنا بر این به سخنانش توجهی نمی‌کنیم و تظاهر می‌کنیم که کاملاً حرف‌هایش را شنیده‌ایم. کودکان برخلاف بزرگسالان، زمانی که از موضوعی لذت نمی‌برند، به وضوح احساسات خود را نشان می‌دهند. زیرا آنها هنوز مهارت تظاهر کردن به بسیاری از امور را نیاموخته‌اند.

- نشانه‌های مشکلات را در سخنان افراد جستجو کنید

راز مهم دیگر برای خوب گوش سپردن این است که همواره به دنبال یافتن مشکلات و مصائبی باشید که در سخنان افراد وجود دارند. متأسفانه اغلب مردم زمانی که با شما مشکلی دارند و ناراحت هستند و یا زمانی که قصد ندارند انتظارات شما را برآورده کنند، به شما مستقیماً نمی‌گویند. آنان اغلب از مطرح کردن موضوع نگران و ناراحت هستند و یا می‌خواهند از مواجهه و رویارویی اجتناب کنند. اما به نکته‌هایی در مورد ناراحتی و عصبانیت‌شان اشاره می‌کنند. حتی گروهی نیز بر این عقیده‌اند که با شما به طور مستقیم ارتباط برقرار می‌کنند. بنابراین زمانی که متوجه نکاتی که اشاره می‌کنند، نمی‌شوید، آنها دلیل می‌آورند که شما واقعاً تمایلی به گوش دادن ندارید و یا واقعاً توجهی به سخنان آنان نمی‌کنید. در روابط شخصی نیز زمانی که کاری را نادرست انجام داده‌ایم و یا در روابط مان با والدین خود قصور کرده‌ایم، ممکن است آنان نکات ظریفی را به ما گوشزد کنند. ممکن است آنان کاملاً واضح و مستقیماً این موارد را بازگو نکنند اما انتظار دارند که ما اشارات آنان را دریابیم، تعبیر کنیم و روش اصلاحی را در کار و رفتارمان پیش بگیریم.

- با خوش‌بینی و مثبت‌گرایی گوش دهید

بسیاری از افراد قربانی تفکرات و احساسات منفی خود می‌شوند. زمانی که این قبیل اشخاص با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، این افکار منفی سر بر می‌آورند و حتی ممکن است این افراد تمایل داشته باشند که دیگران این تفکرات و احساسات منفی را تأیید و با آنان همدلی کنند. اما شنونده خوب کسی است که اگر چه فردی با بیان و کلمات منفی با او سخن می‌گوید اما او به این تفکرات منفی با دید مثبت گوش فرامی‌دهد. مثلاً ممکن است برای ابراز همدردی با شخص گوینده چنین بگوید: «اوه، خدای من! توفان خانه ات را خراب کرده و تمام دارایی ات از بین رفته است، غم بزرگی است اما خدا را شکر که خودت هنوز زنده و سلامتی.» و یا بگوید: «خدای من! این واقعاً فجیع است اما نگران نباش پس از گذشت ۶ ماه قطعاً فراموش خواهی کرد که چنین اتفاقی افتاده است.»

شما می‌توانید با فرد مصیبت‌زده کاملاً ارتباط برقرار و با او همدردی کنید. اما همچنین می‌توانید با دید مثبت و توجه به نقاط قوت و توانایی‌های درونی‌اش سخنانش را بشنوید و راهنمایی‌اش کنید. گاهی اوقات برخی از مردم شدیداً به منفی‌گرایی تمایل دارند، به‌طوری که حتی خصلت‌های انسانی خود را فراموش می‌کنند. شما به عنوان یک شنونده خوب، می‌توانید با تدبیر، در زمان مناسب و به‌طور کاملاً سنجیده‌ای خصوصیات مثبت و خوبشان را به آنان یادآوری کنید. زمانی که اصل وجودی مثبت و خوب فردی را تایید و تصدیق می‌کنید، اغلب او از این حمایت شما قدردانی می‌کند.

بگذارید مردم دریابند که شما می‌دانید آنان تا چه اندازه در حوادث و شرایط حساس زندگی افرادی شجاع، متهور و با اراده هستند و در این شرایط

گوش سپردن به سخنان آنان کاری بس پرفایده است. گاهی ممکن است برخی از افراد از اینکه شما استعدادهای ارزشمند آنان را ذکر می‌کنید، خوشحال نشوند. اما اغلب آنان از اینکه شما به آنها اظهار عشق، محبت و حمایت کرده‌اید، قدردانی می‌کنند و از دیگران می‌خواهند که همواره شما را دوست بدارند. آنها احساس می‌کنند که شما با عمق وجودشان ارتباط برقرار کرده اید و این عمل شما را با ارزش می‌دانند؛ حتی اگر به وضوح از شما تشکر و یا قدردانی نکنند.

علاوه بر این زمانی که شما خود را عادت می‌دهید که استعدادها و صفات خوب افراد را دریابید، خصوصیات انسانی خود را نیز تقویت می‌کنید. بنابراین اگر بار دیگر خودتان گرفتار بدبینی شدید، قادر خواهید بود با دقت بیشتر به خوش‌بینی و صفات خوب انسانی خود رجوع کنید. بهتر است بدانید که فقط دانستن اینها سبب نمی‌شود شما آنها را به کار ببندید. هر قدر بیشتر به این نکات مهم می‌اندیشیم و هر قدر که بیشتر سعی می‌کنیم این موارد را در زندگی به‌کار بندیم، فکر می‌کنیم که شنونده ماهرتری شده‌ایم. سعی کنید همواره این نکات را به‌خاطر داشته باشید و مهارت گوش دادن خود را تقویت کنید. قطعاً روابط شخصی و اجتماعی تان روز به روز بهتر و مستحکم‌تر خواهد شد.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=338493

vista.ir
Online Classified Service

گوش دادن، ابزاری ارزشمند در برقراری ارتباطات



اصولاً معلمی که علاقه‌مند به توسعه ارتباط با فراگیرندگان خود است، علاوه بر آنکه گوینده خوب و فعالی در کلاس درس است، شنونده خوبی نیز هست و بدین ترتیب ارتباط را دو طرفه و پایدار می‌کند.

بطور کلی گوش دادن فعال یکی از ابزارهای مهم و ارزشمند در برقراری روابط انسانی است. در حقیقت گوش یکی از کانالهای برقراری ارتباط میان دو نفر است.

بسیاری از مشکلات و آلام از طریق گوش دادن شنیده و درک می‌شوند و به همین ترتیب نسبت به حل آن اقدام می‌گردد.

معلّمی که توانایی گوش دادن دارد، فردی با حوصله و دارای ملاحظات انسانی است که با گوش دادن خود آمادگی لازم را برای پذیرش انسانهای دیگر اعلام می‌کند.

گوش دادن و داشتن مهارت در شنیدن مطالب کودکان، نوجوانان و جوانان در مدارس و مراکز آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گوش دادن یکی از ابزارهای مشکل‌شناسی در مدارس است که باید با وسواس زیاد روی آن کار کرد و مهارتهای لازم را برای بهره‌گیری از آن به دست آورد.

برای روشن‌تر شدن مفهوم و اهمیت گوش دادن و نقش آن در برقراری ارتباط انسانی در زیر به برخی از کاربردهای آن اشاره می‌شود:

۱) گوش دادن به عنوان نشانه‌ای از پذیرش و احترام

بطور کلی، هرگاه برای کسی احترام قائل باشیم و او را مهم بدانیم، به سخنانش گوش می‌دهیم و هر زمان که کسی برای ما اهمیت نداشته باشد،با کم‌توجهی به گفته‌هایش یعنی با خوب گوش ندادن از کنارش می‌گذریم.

معلمی که فراگیرندگان را دوست دارد و وجود آنها را ارزشمند می‌داند، دلایل زیادی برای گوش دادن به سخنان آنان می‌یابد و نوعی بردباری و آمادگی برای شنیدن در او به وجود می‌آید.

معلمی که خوب گوش می‌دهد، یعنی کسی که آمادگی پذیرفتن فراگیرندگان، دیگر معلمان، مسئولان و اولیاء را دارد.

در حقیقت معلم با گوش دادن خود به طرف مقابل می‌فهماند که او برای انجام وظیفه خود آماده شنیدن هر مطلب یا اطلاعات مفیدی است.

۲) گوش دادن به عنوان راهی برای تخلیه روانی

بررسی دردها، رفع مشکلات، تخلیه روانی، آرام‌سازی و متعادل کردن افراد از نظر عاطفی و روانی از وظایف مهم معلم است. گوش دادن، به یک معنی یعنی وجود امکان تخلیه روانی و راحت شدن ازآلام برای همه آنها که مشکلی بر روان آنها سنگینی می‌کند.

۳) گوش دادن به عنوان راهی برای شکوفایی استعدادها و توسعه افکار

همه انسانهایی که از هوش و استعداد بالایی برخوردارند، الزاماً بستر مناسبی برای به کارگیری هوش و استعداد بالای خود و شکوفا ساختن آن پیدا نمی‌کنند. گاهی اوقات، گوش شنوایی برای درک اینکه در وجود آنها چیزهای باارزشی وجود دارد نیست.

چنین فراگیرنده‌ای احساس تنهایی می‌کند و نمی‌داند که چگونه از استعدادهایش استفاده کند. از این رو معلم باید دریچه دلش را به روی آنهایی که چیزی در وجود خود دارند و می‌خواهند آن را به دیگران ابراز کنند، باز کند. افراد در هنگام سخن گفتن، افکار خود را نظم می‌دهند و اندیشه خود را رها می‌سازند. بدین ترتیب گوش دادن یکی از راههای اساسی دستیابی به توسعه ذهن و اندیشه است.

البته این مساله متفاوت از گوش دادن به پاسخ فراگیرندگان در مقابل پرسشهای شفاهی معلم در کلاس درس است.

۴) گوش دادن راهی برای حل مساله و مشکل‌گشایی

کسانی که قدرت تحمل دیگران را دارند و می‌توانند با صبر و بردباری به سخنان دیگران گوش دهند، بدون تردید نسبت به کسانی که این ویژگی را ندارند، بهتر می‌توانند از مشکلات و مسائل دیگران آگاه شوند.

شاید این بهترین روشی باشد که در آن افراد بتوانند بدون ترس و دغدغه مسائل خود را با معلم در میان بگذارند.

تا کسی سخن نگوید و کسی آن سخن را نشنود، چگونه می‌توان به اسرار، مکنونات و مشکلات او پی برد. با توجه به آنکه اساسی‌ترین وظیفه معلمان و مربیان حل مشکلات فراگیرندگان است، آنها باید برای درک این مشکلات از هر جهت آمادگی کامل برای گوش دادن به درددلها و مشکلات آنها را داشته باشند.

۵) گوش دادن راهی برای قضاوت و ارزشیابی درست از دیگران

معمولاً همه ما دوست داریم درباره افراد به ارزشیابی و قضاوت بپردازیم. با خوب گوش کردن به توضیحات و صحبتهای فراگیرندگان می‌توانیم از بروز قضاوتهای نادرست و پیش‌داوریهای غلط جلوگیری نماییم. گوش دادن فعال یکی از روشهایی است که منجر به کسب مهارت گوش دادن می‌شود و از پیش‌داوریهای غلط معلمان که سبب اختلال در برقراری ارتباط می‌شود، می‌کاهد.

بدین وسیله با استفاده از فن گوش دادن فعال، معلم می‌تواند تمام دیدگاهها و مکنونات طرف مقابل را درک کند.

مهارت گوش دادن فعال بر کیفیت روابط با دیگران اثر می‌گذارد.

در این رابطه چنانچه به نکات زیر توجه شود، مهارت گوش دادن افزایش می‌یابد و نهایتاً منجر به استحکام روابط انسانی میان معلم و سایر افراد در محیط آموزشی می‌شود، شنونده فعال دلیلی برای گوش دادن دارد.

شنونده خوب کسی است که در سخنان یک نفر ولو آنکه موضوعی جالب و در زمینه‌ای خاص نباشد ، به دنبال معنا و ارزش بگردد. بالعکس، شنونده بد، بعلت فقدان علاقه اولیه مایل به دلیل‌تراشی و عدم توجه به سخنان طرف مقابل است.

▪ شنونده فعال از قضاوت سریع اجتناب می‌ورزد

شنونده خوب کسی است که به جای قضاوت روی چند کلمه اول گوینده، تمام گفته‌های او را می‌شنود و روی تمام پیام فرستنده متمرکز می‌شود تا مفهوم واقعی کلام او را دریابد.

▪ شنونده فعال از مطلب منحرف نمی‌شود

کسی که بطور فعال گوش می‌دهد، به علل مختلف مانند سروصدا، وجود مناظر و مردم، از انحراف اجتناب می‌ورزد و بر سخن گوینده کاملاً متمرکز باقی می‌ماند.

● تامل در پاسخ

شنونده فعال خود را مقید می‌کند تا پیش از ارائه پاسخ، صحبتهای گوینده را بشنود و کاملاً درک کند.

▪ بازسازی کلمات و محتوا

شنونده فعال به دنبال بازسازی کلمات، محتوا، احساسات و بیانات فرستنده است. او سعی می‌کند برای گفته‌ها ساختاری مناسب که در آن قالب، از کلمات و محتوای درستی استفاده شود، بسازد.

این کار مخصوصاً در مواقعی که پیامها عاطفی و مبهم است، ضرورت بیشتری دارد.

● درک موضوعات مهم:

شنونده فعال در پی یافتن و کشف موضوعات اساسی و مهم فرستنده از نظر مفهوم محتوا و احساسات کلی است که در پیامها ملحوظ است.

نکته آخر گوش دادن فعال به وجود ویژگیهایی در شنونده بستگی دارد که عبارتند از:

- شنونده باید در شرایط خوب جسمی و روحی باشد.
- شنونده نباید مشغله ذهنی و عاطفی داشته باشد.
- شنونده باید از پیش‌داوری بپرهیزد.
- شنونده باید صبور بوده و وقت کافی داشته باشد.
- شنونده باید فضای مناسبی را برای گفتگو انتخاب کند.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=362780

vista.ir
Online Classified Service

گوش کنید، ببینید، بپرسید



به نظر می‌رسد مردان و زنان نه تنها در گوش دادن بلکه هیچگاه در روابطشان هم درست عمل نمی‌کنند. شما می‌بینید، عدم توانایی در برقراری ارتباط یکی از دلایلی است که بسیاری از روابط و ازدواج‌ها را با شکست مواجه می کند.

عدم توانایی در شنونده بودن یکی دیگر از دلایل اصلی عصبانی شدن مردم از یکدیگر است. گاهی فکر می‌کنیم که حرف زدن بیشتر به نفع ماست تا گوش دادن. یکی از بزرگترین مزایای حرف زدن این است که فرصت کنترل افکار و اعمال دیگران را فراهم می‌کند. دلیل دیگر اینکه مردم به حرف زدن بیشتر از گوش کردن تمایل دارند، این است که فکر می‌کنند بدین‌ترتیب احترام و تحسین دیگران را به دست می‌آورند و اگر ساکت بمانند گوشه‌گیر و بی‌ارزش به نظر می‌رسند. اما واقعیت این است که اگر می‌خواهید دیگران



را به وسیله کلمات جذب و متقاعد کنید (خصوصا همسرتان را) اول باید ببینید چه می‌گویند.

دلیل اصلی اینکه ما شنونده خوبی نیستیم این است که:

۱) گوش دادن نیازمند تغییرات جسمی است وقتی که فردی به دیگری گوش فرا می‌دهد یکسری تغییرات در بدن وی صورت می‌گیرد. شنوایی افزایش می‌یابد، دمای بدن بالا رفته و تنفس سریع‌تر می‌شود. البته، اگر شما به تمام این تغییرات توجه کنید، در حقیقت به آنچه که دیگران می‌گویند توجه نخواهید داشت.

▪ نکته: برای جلوگیری از حواس‌پرتی در نتیجه توجه به رفتار خودتان، نسبت به آنچه که دیگران می‌گویند هوشیار باشید و روی پیام حرف‌هایشان تمرکز کنید.

۲) افکار سریع انسان قادر است کلمات را سریع‌تر از آنچه می‌تواند صحبت کند، بفهمد. یك فرد عادی می‌تواند در دقیقه تا ۶۰۰ کلمه را پردازش کند؛ در حالی که نرخ تکلم همین فرد حدود ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه در دقیقه است. بنابراین، از آنجایی که مغز ما کلمات را سریع‌تر از آنکه بیان کند، پردازش می‌کند و می‌فهمد، وقتی پای صحبت کسی می‌نشینیم علاوه بر آنکه می‌توانیم متوجه حرف‌های او باشیم، وقت اضافی زیادی هم برای افکار شخصی خود در اختیار دا ریم.

▪ نکته : به جای اینکه از این فرصت اضافی برای رد یا تقابل با صحبت‌های همسرتان استفاده کنید، سعی کنید عقاید، شکایات یا بازتاب‌های وی را درك کنید.

۳) فرضیات غلط اغلب اوقات، مردم گوش نمی‌کنند چون فکر می‌کنند آنچه که دیگری می‌خواهد بگوید را می‌دانند، یا اینکه موضوع به قدری پیچیده است که متوجه آن نخواهند شد یا آنقدر مهم نیست که به آن گوش دهند.

▪ نکته: به جای اینکه فرض کنید افکار همسرتان خیلی واضح، ساده، پیچیده، یا خیلی کم‌اهمیت‌تر از آن است که به آنها توجه شود، باید به دقت به آنها گوش کنید. قبل از اینکه صحبت فرد به پایان برسد در مورد او قضاوت یا ارزشیابی نکنید. قبل از اینکه در مورد همسرتان قضاوت کرده باشید، سعی کنید عقایدش را بفهمید. اول خوب گوش کنید و مطمئن شوید که فهمیده‌اید و سپس ارزشیابی کنید.

۴) گرفتاری‌های شخصی وقتی خیلی در فکر مشغله‌های شخصی خود باشیم، باعث می‌شود نتوانیم فرآیند گوش دادن را به درستی انجام دهیم. بعضی وقت‌ها به گونه‌ای تحت فشار قرار می‌گیریم یا نگرانی‌هایی در ما وجود دارد که مانع از آن می‌شود که روی پیام صحبت‌های دیگران تمرکز داشته باشیم.

▪ نکته : به جای اینکه برای بی‌ادبانه جلوه نکردن رفتارتان، وانمود کنید که دارید به همسرتان گوش می‌کنید، باید به او بگویید که در حال حاضر مسائل و نگرانی‌هایی در ذهن شما وجود دارد که نمی‌گذارد با دقت به حرف‌های او گوش کنید. ممکن است با گفتن این مساله، حالا او شنونده حرف‌های شما شود.

۵) تعداد زیاد صحبت‌کننده‌ها ما زندگی پر مشغله‌ای داریم. هر روز به همسرانمان، فرزندانمان، والدینمان، خواهر و برادرانمان، معلمانمان، همکارانمان، رسانه‌ها، همسایه‌ها، فروشنده‌ها و حتی غریبه‌ها گوش می‌دهیم. غیرممکن است که بخواهیم به تمام آنها و پیام حرف‌هایشان به دقت گوش دهیم. بنابراین گاهی اوقات نیاز پیدا می‌کنیم توجهمان را معطوف به چیزی نکنیم. یا به صورت گزینشی به پیام‌ها گوش کنیم تا بتوانیم به مهم ترین آنها توجه کنیم.

▪ نکته : حق تقدم در گوش دادن را به آنهایی بدهید که برای شما عزیزترند و یا آنهایی که طبق روال زندگی با آنها سروکار دارید مثل همسر، فرزندان، خانواده، همکاران و رئیستان. کم‌توجهی را برای وقتی بگذارید که تلویزیون تماشا می‌کنید یا رادیو گوش می‌دهید.

۶) حواس‌پرتی پزشکان به آن پارازیت خارجی می‌گویند. صدای بلند تلویزیون در پس زمینه، موسیقی، محاوره دیگران (در پس زمینه)، ترافیك، شرایط جوی و نظایر آن می‌توانند بر قابلیت گوش دادن شما تاثیر منفی بگذارند.

▪ نکته: اگر می‌بینید که نمی‌توانید درست به همسرتان گوش کنید یا تمرکز روی صحبت‌های او مشکل است، سعی کنید عوامل حواس‌پرتی را کاهش داده یا از بین ببرید: تلویزیون را خاموش کنید، پنجره را ببندید، صدای موسیقی را کم کنید یا به مکان ساکت‌تری بروید.

۷) کم‌شنوایی گاهی اوقات مشکل در قابلیت گوش دادن فرد نیست؛ این می‌تواند واقعا یك مساله فیزیولوژیکی باشد. حتی میزان پایین کم شنوایی می‌تواند مانع از گوش دادن مؤثر شما به دیگران شود. فرض کنید همسرتان صرفا برای اینکه در محاوره با شما مورد کم‌توجهی یا

بی‌توجهی قرار گرفته است شما را ترك كند در حالی كه این واقعا تقصیر شما نبوده است.

▪ نكته: اگر فكر می‌كنید شما یا كسی كه می‌شناسید از كم‌شنوایی رنج می‌برد، از او بخواهید حتما یك آزمایش شنوایی‌سنجی بدهد. با امكانات پزشكی امروز، امكان درمان كم‌شنوایی پس از تشخیص آن وجود دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=248743

vista.ir
Online Classified Service

گوشَت را به همسرت بسپار!



یكی از مهارت‌های مهم اجتماعی، توانایی برقراری ارتباطی مؤثر و مناسب با دیگران است. این مهم، حاصل نمی‌شود؛ مگر با توجه به دیگران كه یكی از راه‌های آن، خوب گوش كردن است. درك نظرات و احساسات دیگران و تمركز همراه با احترام به آن چه می‌گویند، یكی از مهم‌ترین روش‌های برقراری ارتباط میان افراد است. علاوه بر این، شنونده خوب بودن، كلید حل بسیاری از مسائل و مشكلات ما در زندگی است.

این امر، در زندگی زناشویی، از اهمیت دوچندانی برخوردار است؛ به گونه‌ای كه حتی می‌توان گفت یكی از دلایلی كه باعث می‌شود بسیاری از ازدواج‌ها منجر به شكست شوند، ناتوانی در برقراری ارتباط و درك هر یك از دو طرف نسبت به طرف مقابل است. نداشتن گوش شنوا، یكی از دلایل مهمی است كه باعث می‌شود همسران، یكدیگر را عصبانی و آزرده سازند.

● تعریف گوش كردن

گوش كردن، به معنای شنیدن صدا نیست. شنیدن، یك فرآیند فیزیولوژیكی است كه عبارت است از ارتعاش امواج در گوش میانی و فرستادن محرك‌های الكتروشیمیایی، از گوش میانی به ساختار مركزی شنوایی مغز؛ اما گوش كردن، شامل توجه دقیق به صدا و دریافت چیزی است كه می‌شنویم.

● عوامل مؤثر در خوب گوش ندادن

۱) مشغله ذهنی

داشتن مشغله ذهنی، یكی از عوامل گوش ندادن به سخن شخص مقابل است. بارها برایمان پیش آمده كه ذهن، درگیر یك مطلب علمی یا مشكلی است و در این زمان، اگر ما مورد خطاب واقع شویم، غالباً یا متوجه نمی‌شویم یا اینكه درصد دقت و گوش كردن ما بسیار پایین است.

۲) بی‌رغبتی

بی‌رغبتی نیز موجب گوش نكردن می‌شود. بی‌رغبتی عوامل مختلفی دارد كه برخی از آنها عبارتند از:

الف) تنفر از ظاهر و قیافه شخص گوینده؛ گاهی اوقات، عدم آراستگی ظاهر، موجب بی‌رغبتی در شنیدن می‌شود. از این رو، در اسلام،

توصیه‌هایی در این‌باره، به زنان و مردان شده است.

ب) دائمی بودن محرك؛ برای مثال، همسرانی که مرتب نق می‌زنند.

ج) استفاده از کلمات نامأنوس.

ه) بی‌علاقگی به موضوع بحث.

۳) عدم تمرکز

مغز به طوری باورنکردنی، قوی و فعال است. ما در دقیقه، ۱۲۰ تا ۱۵۰ کلمه بر زبان می‌آوریم؛ اما مغز می‌تواند در هر دقیقه، ۴۰۰ تا ۸۰۰ کلمه تولید کند. این امر، می‌تواند گوش دادن را به نظر خیلی راحت و آسان جلوه دهد؛ اما در حقیقت، این مسئله، تأثیر معکوس دارد؛ چون ممکن است سرگرم گوش کردن کلمات گوینده‌ای شویم؛ اما هنوز مقداری از زمان مغز اضافه بیاید. گاهی ممکن است همسری به علت آرام صحبت کردن همسر خود، دچار عدم تمرکز گردد.

۴) پیش‌داوری‌های غلط و پرش به سوی نتایج

گاهی اوقات همسران بدون توجه به صبحت‌های طرف خود، پیش‌داوری کرده، به سرعت نتیجه می‌گیرند. به بیان دیگر، حرف در دهان گوینده می‌گذارند. این امر، یکی از دلایلی است که موجب می‌شود ما هنگام صحبت با افرادی که به آنها نزدیك هستیم، به ویژه همسران، ارتباط ضعیفی برقرار کنیم؛ چون مطمئن هستیم که چه می‌خواهند بگویند و به آن چه می‌گویند، به دقت توجه نمی‌کنیم و حتی گاهی اوقات اصلاً نمی‌شنویم که چه می‌گویند.

شما باید سعی کنید که به جای تمام این پیش‌داوری‌ها، شنونده خوبی باشید و قبل از پایان سخنان طرف مقابل، در مورد او، پیش‌داوری و قضاوت نکنید. لازم است عقاید همسر خود را قبل از اینکه در مورد او قضاوت کنید، به خوبی درك کنید؛ یعنی ابتدا خوب گوش کنید و وقتی مطمئن شدید که متوجه منظور طرف مقابل شده‌اید، آن وقت آنها را ارزیابی کنید.

- چگونه شنونده بهتری شویم؟

برای تحقق این کار، امور زیر را انجام دهید:

۱) پیام‌های مهم طرف مقابل را کشف کنید.

هنگام صحبت کردن همسرتان، کاملاً به حرف‌های او گوش دهید و اگر نکته مبهمی بود، حتماً سؤال کنید؛ چون از این طریق، هیچ نقطه ابهام و سوءتفاهمی باقی نمی‌ماند.

۲) گوش دادن را جدی بگیرید.

همیشه نخستین قدم برای رشد و توسعه، آگاهی فردی است. کوتاهی‌ها و قصور خود را در نقش یك شنونده، تحلیل کنید و تصمیم بگیرید که بر آنها فائق آیید. شنوندگان خوب، به همین صورت متولد نشده‌اند؛ بلکه آنها در زمینه آموزش گوش کردن مؤثر و قوی، کارکرده‌اند. خوب گوش کردن، مثل هوش، فرهنگ یا موقعیت اجتماعی، دست به دست، منتقل نمی‌گردد؛ بلکه این مسئله مانند هر مهارت دیگر، از تمرین و انضباط فردی به دست می‌آید.

۳) از مهارت توجه استفاده کنید.

مهارت توجه، یعنی توجه جسمی و غیرکلامی به طرف مقابل که به او نشان دهد دقیقاً به صحبت‌های او گوش می‌دهید. هنگام گوش دادن، با بدنی مایل به جلو و در فاصله‌ای مناسب، رودرروی گوینده قرار بگیرید؛ به طوری که نگاهتان تا شعاع نیم متری صورت گوینده باشد. در این حال، ضمن پرهیز از رفتارهای حواس پرت کن، مانند بازی با کلید و غیره، سعی کنید شنونده‌ای خشك و بی‌حرکت نباشید و محیط را از عوامل مزاحم دور کنید. بنابراین، با نشان دادن عکس‌العمل‌های مناسب، مانند تکان دادن سر، نگاه کردن به گوینده و ابراز کلماتی مانند آره، بله و.. نشان دهید که با تمام وجود، به همسرتان گوش می‌دهید. مردان باید به این نکته توجه بیشتری داشته باشند؛ زیرا آنها عادت دارند در سکوت به مطلبی گوش دهند و از ابراز عکس‌العمل، غافل می‌شوند. این سکوت، بر زن‌ها گران تمام می‌شود و تصور می‌کنند که همسرشان به آنها گوش نمی‌دهد. بنابراین، آقایان برای این که متهم به بی‌توجهی نشوند، باید دقت بیشتری کنند!

۴) مهارت پی‌گیری را به کار برید.

گاهی گوینده، نگران و هیجان‌زده است که این موضوع، در حالت‌های چهره، تُن صدا و رفتارهای او نمایان است. در این صورت، بایستی بدون

زورگویی، او را به صحبت کردن دعوت کنیم؛ برای مثال، از عبارت‌های خوب، بعد چی شد، ادامه بده، درسته و یا از سؤال‌های کوتاه استفاده کنید. گاهی حتی سکوت توأم با توجه و مشاهده، می‌تواند این موانع را از میان بردارد.

۵) مهارت انعکاسی را مورد استفاده قرار دهید.

مهارت انعکاس، یعنی انعکاس توضیحات، احساسات و معانی درك شده از گوینده به خود او به گونه‌ای که نشان دهنده درك، فهم و پذیرش او نزد شنونده باشد. گاهی اوقات، این کار، باعث رفع سوءتفاهم می‌گردد.

۶) برخی مواقع، فقط گوش کنید.

یکی از ویژگی‌های فطری زنان این است که به ارتباط، بهای زیادی می‌دهند. گاهی اوقات، زنان بر خلاف مردان، نیازمند صحبت در مورد مشکلاتشان هستند و در پی دریافت راه‌حل از سوی همسران خود نیستند. مردانی که دوست دارند زندگی شیرینی داشته باشند، باید به این نکته مهم، توجه داشته باشند. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

از نشانه‌های بزرگواری و آقایی این است که انسان نسبت به گوش سپردن به شکایت و ناله دردمند، تحمل و صبر داشته باشد».

۷) به تماس چشمی بیشتر توجه کنید.

شاید مهم‌ترین علامت توجه شنودی شما به همسرتان، تماس چشمی باشد؛ البته باید از افراط و تفریط دوری کنید و نباید به گوینده خیره شوید که از آن، تعبیر به رفتار تهاجمی شود. از طرف دیگر، نباید به طوری مستمر، به این طرف و آن طرف یا بالا و پایین نگاه کنید که به عدم علاقه تفسیر گردد. شنوندگان مؤثر، به طور مستمر، خیره نمی‌شوند؛ ولی تماس چشمی بیشتری نسبت به شنوندگان نامؤثر، برقرار می‌کنند.

۸) از سدها و موانع ارتباطی زیر، به طور جدی پرهیز کنید:

الف) دستور دادن، تهدید کردن و ترساندن.

ب) موعظه، نصیحت و سخنرانی کردن.

ج) قضاوت و انتقاد کردن.

د) ارائه دلایل منطقی و راه حل.

و) تحقیر، توهین و ناسزا.

در پایان، باید متذکر شد که وقتی واقعاً هنر گوش دادن را فرا می‌گیرید، افکار و احساسات خودتان را کنار بگذارید تا آن چه همسرتان می‌گوید، بشنوید و در راه نگریستن به چیزها، از دیدگاهی متفاوت گام بردارید. هر رابطه، از دو فرد متفاوت درست می‌شود. باید تصمیم بگیرید و سعی کنید که خود را به جای همسرتان بگذارید و فقط یك دقیقه، آن گونه که او می‌بیند، بنگرید. واکنش شما نسبت به آن چه او می‌بیند، متفاوت است. خوب شنیدن و خوب فهمیدن، نزدیکی را بهبود می‌بخشد.

وقتی زن بداند شما احساس او را درك می‌کنید نه این که تنها به سخنش گوش می‌دهید. احساس رضایت خواهد داشت. در این حال، او نیز در مقابل، می‌خواهد کاری که از دستش برمی‌آید، انجام دهد تا شما را خشنود کند.

برای مطالعه بیشتر، به کتاب‌های زیر مراجعه کنید.

۱) مبانی مدیریت رفتار سازمانی، علی رضاییان.

۲) هنر سخنرانی، ترجمه ساده حمزه و باباطاهر علی‌زاده.

۳) همسر اگر این گونه می‌بود، راضیه محمدزاده.

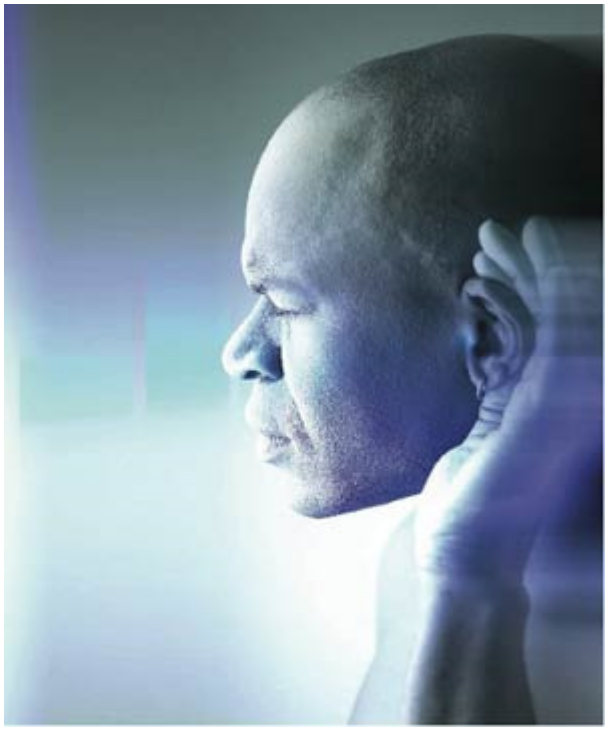
۴) چراغ دل زنت را روشن کن، الن کریدمن، ترجمه عباس چینی.

منبع : پرسمان

http://vista.ir/?view=article&id=255465

vista.ir
Online Classified Service

گوش‌دادن؛ پایه ارتباط مؤثر با دیگران



دانشمندان علوم ارتباطات معتقدند مهارت گوش‌دادن، پایه ارتباط مؤثر با دیگران است. نشسته‌اید روبه‌روی دوست صمیمی‌تان، دارید خاطرات یک‌سال پیش را با هم مرور می‌کنید؛ خاطرات روزهایی که داشتید زیر فشارهای خانوادگی و درسی، له می‌شدید. دارید همه موضوع‌هایی که آن موقع در موردش حرف می‌زدید و درد دل می‌کردید را یکی یکی به ذهن می‌آورید. هیجان آن روزهای تلخ در ذهنتان تازه می‌شود. همین‌طور که دارید حرف می‌زنید، یکدفعه متوجه می‌شوید که دوست شما چند تا از مهم‌ترین چیزهایی که آن روزها برایتان اتفاق افتاده را به یاد ندارد. مطمئن‌اید که در مورد آن موضوع‌ها برایش خیلی حرف زده‌اید. اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد چیست؛ اینکه دوست شما حرف‌هایتان را گوش نداده است؟ چه حسی به شما دست می‌دهد؟ حالا جایتان را با هم عوض کنید. می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید فعالانه‌تر به حرف‌های دوستتان گوش دهید؟

«گوش‌دادن با شنیدن فرق می‌کند.» این اولین جمله‌ای است که استادان رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و البته خبرنگاری در درس‌های فنون مصاحبه می‌گویند. آنها نگران این هستند که دانشجویان‌شان در آینده به حرف‌های مراجعان یا مصاحبه شوندگان‌شان خوب گوش ندهند و خوب گوش‌ندادن برای این شغل‌ها یعنی فاجعه. اما اگر کمی لنز دوربین‌مان را بازتر کنیم، می‌بینیم که در همه رابطه‌هایی که بین ۲ نفر جریان دارد، خوب گوش ندادن می‌تواند رابطه را به تباهی بکشاند. حالا این جمله اول مطلب یعنی چه؟ چه فرقی هست بین گوش‌دادن و شنیدن؟ بهترین جواب، شاید یک عبارت مشهور است که بارها در ادبیات کلاسیک خودمان تکرار شده است؛ «گوش جان». وقتی کسی با «گوش جان» به حرف‌های شما توجه می‌کند، دقیقا دارد ایدئال متخصصان علوم ارتباطات را اجرا می‌کند؛ یعنی فعالانه دارد به اطلاعات کلامی شما گوش می‌دهد. اما اگر بخواهیم تریپ علما را بگیریم و فرق‌های گوش‌دادن و شنیدن را بگوییم کار کمی مشکل می‌شود. در ساده‌ترین حالت می‌شود گفت شنیدن یک فرایند جسمی و مکانیکی و گوش‌دادن یک فرایند ذهنی است. به بیان پیچیده‌تر (!)، شما می‌توانید از انتشار امواج صوتی توسط دستگاه کلامی گوینده تا درک آن کلام توسط شنونده، مراحلی را در نظر بگیرید. در شنیدن، این مرحله تا برخورد امواج صوتی به گوش گیرنده پیش می‌رود و متوقف می‌شود؛ مثلا شما در پیاده‌روی شلوغی راه می‌روید و همهمه آدم‌های دور و بر را می‌شنوید؛ اما فقط می‌شنوید و نمی‌فهمید که چه چیزی می‌گویند.

وقتی که شما حرف کسی را گوش می‌دهید، مراحلی که گفتیم تا آخر اجرا می‌شوند؛ یعنی امواج صوتی احساس شده به وسیله گوش، توسط مغز پردازش می‌شوند و می‌توانید معنای حرف‌های طرف را بفهمید، آنها را تفسیر کنید، ارزش گفته‌هایش را زیر و بالا کنید، آنها را یک جای مغزتان save کنید و در نهایت پاسخی به حرف‌هایش بدهید. مهارت گوش‌دادن به چه دردی می‌خورد؟ خب، به درد زندگی‌کردن. شما در هر جایی از زندگی‌تان که بخواهید با یک نفر رابطه داشته باشید، باید بتوانید حرف‌هایش را به خوبی گوش دهید. گوش‌دادن عمیق و همراه با همدلی به حرف‌های دوست صمیمی یا همسر، گوش دادن دقیق به حرف‌های استاد یا معلم، گوش‌دادن همراه با ارزیابی به حرف‌های کارکنان یک سازمان در صورتی که مدیر جایی باشید، نمونه‌هایی از کنش‌های ارتباطی هستند. اما اگر بخواهیم خیلی کلی‌تر و بدون توجه به موقعیت‌های خاص بگوییم

گوش‌دادن چه فایده‌ای دارد، گفتن یک جمله کافی است؛ گوش‌دادن خوب به معنی توجه به دیگران است. تصور کنید رابطه‌ای که در آن طرف مقابل احساس کند که شما به او توجه داشته‌اید، چقدر می‌تواند لذت‌بخش باشد. وقتی شما با خوب گوش‌دادن به حرف‌های طرف مقابلتان توجه می‌کنید، قبل از هر چیز به خودتان کمک می‌کنید تا برداشت کاملی از حرف‌های او داشته باشید. در مقابل، طرفتان متوجه می‌شود که شما به حرف‌هایش علاقه دارید و نگران او هستید. این قضیه به نوبه خودش باعث می‌شود که طرف مقابلتان تشویق شود در مورد خودش با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزند. هرچه که یک نفر رازهایش را راحت‌تر بیان کند، رابطه هم صمیمانه‌تر می‌شود؛ پس در نهایت، گوش‌دادن خوب موجب صمیمیت بیشتر می‌شود و این دور مثبت همچنان ادامه پیدا می‌کند.

حالا قضیه را بر عکس کنیم؛ تصور کنید که رئیس شما، استاد شما، همسر شما یا حتی زیردست شما متوجه شده باشد که شما قسمتی از حرف‌هایش را گوش نداده‌اید؛ شما موقعیت‌های شغلی فراوانی را از دست می‌دهید، همسرتان از دست شما عصبانی می‌شود، جر و بحث‌های بی‌دلیلی به خاطر دفاع شما از خودتان راه می‌افتد و خلاصه اینکه مشکلات خفنی به خاطر نداشتن مهارت گوش‌دادن برایتان پیش می‌آید. احتمالا در ذهن شما هم خاطراتی از این گوش‌ندادن‌ها و لو رفتن‌ها زنده شده است. در واقع همان‌طور که در شماره‌های قبل هم توضیح دادیم، ما می‌توانیم فرایندهای ذهنی مثل گوش‌دادن را مدیریت کنیم؛ یعنی خود ما هم می‌دانیم که چه موقع داریم به حرف یک نفر، درست و حسابی گوش می‌دهیم و کی حواسمان در هپروت است؛ دقیقا مثل موقعی که یک کتاب دستمان گرفته‌ایم و می‌خواهیم بخوانیم‌اش اما گاهی فقط کلمات را می‌بینیم؛ منتها فرق گوش‌دادن و خواندن این است که کتاب بی‌زبان وقتی می‌فهمد ما درست نمی‌خوانیم‌اش کاری از دستش بر نمی‌آید ولی در گوش‌دادن، ما معمولا با یک آدم سر و کار داریم و یک رابطه زنده و معلوم است که به طرف مقابلمان برمی‌خورد اگر بفهمد به او گوش نمی‌دهیم. گوش‌دادن همزمان به ۲ منبع صوتی، معمولا به یکی از آنها گند می‌زند.

حتما شما هم مجری‌های مسابقات زنده تلفنی تلویزیون را دیده‌اید که وقتی دارند به پیام‌های اتاق فرمان گوش می‌دهند، به طرز تابلویی حرف‌های کسی که پشت تلفن است را متوجه نمی‌شوند. دل‌مشغولی‌ها و درگیری‌های ذهنی هم می‌تواند جلوی خوب گوش‌کردن را بگیرد. وقتی ذهن ما خیلی مشغول است، در واقع بیشتر داریم به صدای ذهن خودمان گوش می‌دهیم تا صدای طرف مقابل. گوش‌دادن فعال یا منفعل؟ بعضی وقت‌ها ما داریم با جان و دل به حرف‌های طرفمان گوش می‌دهیم اما کار خاصی انجام نمی‌دهیم که این گوش‌دادن را به طرف مقابل نشان دهیم؛ سرمان را پایین انداخته‌ایم و گوش‌هایمان را تیز کرده‌ایم و گوش می‌دهیم و درک می‌کنیم. در این نوع از گوش‌دادن با اینکه شما اخلاقا دارید گوش می‌دهید اما به طرف مقابل‌تان حس خوبی را منتقل نمی‌کنید. شما او را در یک موقعیت مبهم قرار داده‌اید که نه می‌تواند متهمتان کند که به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید و نه نشانه‌هایی از گوش‌دادن می‌بیند. در این حالت به جای اینکه ذهن طرفتان درگیر حرف‌های خودش و ادامه‌دادن آنها شود، درگیر این ابهام لعنتی می‌شود و معمولا ترجیح می‌دهد که حرف‌هایش را زودتر تمام کند یا اینکه احتمالا از شما بپرسد که آیا به حرف‌هایش گوش می‌دهید یا نه. این حرف شما که «گوشم پیش شماست» هم معمولا دردی را دوا نمی‌کند و بیشتر اعصاب طرف را به هم می‌ریزد. روان‌شناسان به این نوع گوش‌دادن تقریبا بی‌فایده می‌گویند «گوش‌دادن منفعل». در مقابل در گوش‌دادن فعال، علاوه بر اینکه ما دل و جانمان را به خدمت گوش‌دادن گرفته‌ایم، طوری رفتار می‌کنیم که این گوش‌دادن به طرفمان منتقل شود.

از سر تکان دادن‌های معروف خبرنگاران گرفته تا برگرداندن خلاصه‌ای از حرف‌های طرف به خودش، می‌تواند نشانه گوش‌دادن ما باشد. فقط یادتان باشد که نه خودتان را گول بزنید و نه طرفتان را. اینکه شما بدون گوش‌دادن به حرف‌های طرف، فقط سرتان را تکان دهید یا لبخند بزنید، بالاخره شما را لو می‌دهد. طرف خنگ که نیست، بالاخره یک جایی متوجه می‌شود که حرف‌های دردناکش با لبخند شما نمی‌خواند یا اینکه تکان‌دادن سرتان وقتی که حرف‌های طرف تمام شده، بی‌معنی است. راه‌هایی برای تقویت مهارت گوش‌دادن راستش را بخواهید، قبل از هر چیز باید گفت که خوب گوش‌دادن بیشتر از هر چیز به منش و شخصیت آدم‌ها بستگی دارد. خیلی از ما بدون اینکه کوچک‌ترین چیزی در مورد مهارت‌های ارتباط مؤثر در کتاب‌های بازاری موفقیت خوانده باشیم، در بین دوستانمان به عنوان سنگ صبور مشهوریم. سنگ‌صبور بودن بیشتر از هر چیز به خاطر این حفظ شده است که ما به خوبی به حرف‌های طرفمان گوش داده‌ایم و با ذات انسانی‌مان توانسته‌ایم آنها را منتقل کنیم. نوشتن این راه‌ها، بیش از هر چیز، کمک به منظم‌کردن این توانایی‌های ذاتی این‌گونه آدم هاست و کمتر از همه، به درد آدم‌هایی می‌خورد که شخصیت شنونده‌ای ندارند و مدام می‌خواهند آدم‌های دیگر حرف هایشان را بشنوند:

۱) وقتی که اصلا حسش را ندارید گوش ندهید خب بنده خدا، چرا تعارف می‌کنی؟ وقتی ذهن خودت درگیر یک مسئله شخصی است، چرا وقتی دوست‌ات زنگ می‌زند و می‌خواهد درد دل‌های بدون فوریتش را بگوید، قبول می‌کنی؟ تاکید می‌کنم اگر فوریتی برای شنیدن این حرف‌ها وجود

ندارد، خیلی ساده است که گوش‌دادن خوب به آنها را به چند ساعت بعد یا یک روز بعد منتقل کنید.

۲) به زبان بدن طرفتان توجه کنید همه چیز را که آدم‌ها توی کلامشان نمی‌گویند؛ شما وقتی که می‌بینید یک نفر دستش را مشت کرده و دارد با ناخن‌هایش پدر پوست دستش را در می‌آورد، دیگر نیازی نیست که بشنوید «من خشمگینم». تابلو است آدمی که مدام پاهایش را تکان می‌دهد، تپق می‌زند و کف دستش عرق کرده اضطراب دارد و چفت‌کردن دهان شاید نشان طفره رفتن از زدن بقیه حرف‌ها باشد. خانم‌ها معمولا بهتر این علامت‌ها را می‌گیرند. به هر حال برای گوش‌دادن بهتر، باید به این علامت‌ها توجه کنید و مستلزم این است که شما موقع شنیدن به طرف نگاه کنید.

۳) در مورد گفته‌های طرف مقابلتان حرف بزنید نه درباره خودتان. حتما شما هم تجربه داشته‌اید که تا کسی حرفی می‌زند تجربه‌های مشابه او یا فرق‌های خودمان با او به ذهنمان می‌آید. این تا حدی طبیعی است؛ بالاخره آدم است و خودخواهی‌هایش! اما مهم این است که آن فکرها را به زبان نیاوریم. وقتی که هدف گوش‌دادن به طرف است، باید کاری کنیم که او به حرف‌هایش ادامه دهد نه اینکه با گفتن تجربه‌های مشابه‌مان، جریان حرف‌هایش را قطع کنیم.

۴) با کلامتان به طرف بفهمانید دارید توجه می‌کنید بعد از هر چند جمله، یک جوری به طرفتان بفهمانید که دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید. مثلا می‌توانید نظر خودتان را در مورد تاثیری که این گفته‌ها می‌توانند بر هیجان طرف داشته باشند بگویید. مثلا «این اتفاق‌هایی که می‌گویی، باید غمگین‌ات کرده باشند» یا اینکه «خیلی سخته نه؟» یا اینکه بعد از شنیدن چند موضوع مختلف، خلاصه‌ای از حرف‌های طرف را به خودش بر گردانید؛ مثلا بگویید «خب، این‌جور که من فهمیدم تو این مشکلات‌رو داری». سؤال‌کردن برای اینکه طرف حرف‌هایش را دقیق‌تر یا با تفصیل بیشتری بگوید هم حکایت از گوش‌دادن ما دارد. غیر از اینها، کلیشه‌های «خب، خب» و «بعد چی شد» هم هستند که خودتان می‌دانید که تکرار بیش از حدشان چقدر لوس و دردآور است. یادتان باشد گفتن یک «خب» همراه با یک خنده کوچولو در موقع شنیدن یک مطلب با مزه، به هزار «بعد چی شد» بدون احساس می‌ارزد.

۵) با بدنتان به طرف بفهمانید دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید این یکی را دیگر همه بلدند. سری که هر از گاهی به طرف پایین حرکت می‌کند، بدنی که به جلو مایل شده (به خاطر اینکه نزدیک‌ترشدن گوش به گوینده، استعاره از بیشتر گوش‌دادن است) و چشمی که فعالانه به چشم گوینده خیره شده است، همه نشانه‌های بدنی توجه‌کردن هستند. البته در مورد چشم هم باید حواستان به سطح فرهنگی و عقاید مذهبی جنس مخالف‌تان باشد. یادتان باشد که همه این علائم بدنی بدون گوش‌دادن هم می‌توانند آشکار شوند و برعکس. به قول سعدی؛ «دل و جانم به تو مشغول و نظر در چپ و راست/ تا نفهمند رقیبان که تو منظور منی!».

۶) با گفت‌وگوهای درونی، ذهنتان را مدیریت کنید خودتان بهتر می‌دانید که وسط حرف‌های دیگران ما با خودمان حرف می‌زنیم؛ مونولوگ‌های درونی‌ای مثل اینکه «منظورش چیست؟»، «الان می‌خواهد چه حرف‌هایی بزند؟» و... می‌توانید با این مونولوگ‌ها فرایند حرف‌های طرف مقابلتان را بهتر تحلیل کنید. فقط یادتان باشد که سرعت زیادتر تفکر نسبت به تکلم است که چنین اجازه‌ای به شما می‌دهد. آن‌قدر غرق حرف‌های ذهن خودتان نشوید که از شنیدن حرف‌های طرف مقابلتان عقب بمانید.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314820

vista.ir
Online Classified Service

لبخند زدن را امتحان کنید



مربی من گاهی این توصیه عجیب را در حین تمرین به من می‌کرد: "صورتت را شل کن".

مدت‌ها این توصیه باعث سردرگمی من شده بود. آیا تمرین جسمی باید خودش را در ژست‌های صورت نشان دهد.

فکر می‌کردم صورت یک دریچه رهایی از فشار است که به فرد کمک می‌کند، دردی را که در بدن احساس می‌کند، بیرون بریزد. اما مربی‌ام می‌گفت که قضیه را از آن طرف نگاه کنم: کنترل کردن صورت به کنترل کردن ذهن کمک می‌کند.

در این مورد مشکوک بودم تا زمانی که مقاله‌ای را در شماره ژانویه "نشریه شخصیت و روانشناسی اجتماعی" خواندم، مقاله‌ای مرور محض شده از انجمن روانشناسی آمریکا.

این مقاله مرا به مقالات دیگری راهنمایی کرد، و برایم ثابت شد که مربی‌ام درست می‌گوید. صورت دریچه رهایی فشار نیست. صورت بیشتر مانند یک ترموستات است. هنگامی که شما درجه آن را پایین می‌آورید، ماشین درونی مجبور می‌شود کمتر کار کند.

دیوید ماتسومتو از دانشگاه ایالتی سان فرانسیسکو و باب ویلینگهام از مرکز بررسی‌های روانشناختی در برکلی کالیفرنیا در آن مقاله در نشریه شخصیت و روانشناسی اجتماعی نتایج اولین بررسی تا به حال انجام شده را منتشر کرده بودند، که به مقایسه حالات چهره افراد نابینا با حالات چهره افراد بینا در محیط طبیعی غیرآزمایشگاهی می‌پرداخت.

آنهایی که مورد بررسی قرار گرفتند، همه ورزشکاران جودو بودند- افراد نابینا در بازی‌های پارالیمپیک ۲۰۰۴ در آتن و افراد بینا در مسابقات المپیک ۲۰۰۴ در همان شهر چند هفته زودتر شرکت کرده بودند.

ماتسوموتو در این تحقیق به یکی از قدیمی‌ترین معضلات در بررسی فیزیولوژی پرداخته بود.

سال‌های بسیار است که روانشناسان دریافته‌اند، افراد را در سراسر جهان، حتی در فرهنگ‌های دورافتاده، از حالات چهره‌ای مشابهی برای بیان عواطف پایه‌ای مانند غم یا شادی استفاده می‌کنند.

چارلز داروین در قرن نوزدهم این پدیده را یادآور شده است، و استاد ماتسوموتو، روانشناس مشهور، پل اکمن، که در دهه ۱۹۶۰ به سراسر دنیا سفر کرد، ثابت کرد که چه در مردمان قبائل منزوی و چه مردم کشورهای غربی، تصاویر حالات چهره را به یک نحو شناسایی می‌کنند. اکمن نشان داد که در همه جای دنیا اخم کردن معنای شاد نبودن، چشم‌های گشادشده به معنای ترس یا تعجب، رودرهم کشیدن به معنای نفرت است.

اما هیچکس تا به حال منشا این جهانشمول بودن حالات صورت را نیافته است. آیا همگی ما حالات صورت‌مان را از ظزیق فرهنگ‌مان می‌آموزیم، یا این حالات از طریق ژنتیکی برای هرکسی رمزبندی می‌شوند؟

این سوال ذهن بسیاری از دانشمندان را به خود مشغول کرده است. داروین در سال ۱۸۷۲کتابی طولانی با نام "بیان عواطف در انسان و حیوانات"، نوشت که به این نتیجه می‌رسد: جهانشمولی حالات چهره مدیون جنبه تکاملی آن است.

او در فصل پایانی کتاب، یادآور شده بود که کشیشی که مدرسه‌ای برای نابینایان را اداره می‌کرد، به او گفته بود: "آنهایی که نابینا متولد می‌شوند" و "آنهایی که از نعمت بینایی برخوردارند" حالات چهره‌ای را به یک نحو نشان می‌دهند.

اما بیش از ۱۳۰ سال طول کشید تا شخصی به فکر آزمودن علمی این فرضیه بیفتد.

ماتسوموتو نهایتا این فرضیه را ثابت کرد. او ۱۲۳ عکس گرفته شده بوسیله، ویلینگهام، عکاس حرفه‌ای، را مورد بررسی قرار داد و به دقت همه حالات صورتی ورزشکاران را رمزبندی کرد. این محققان دریافتند که بدون توجه به اینکه این ورزشکاران بینا یا نابینا باشند، برندگان مدال طلا به طور قابل توجهی با احتمال بیشتری لبخندهای واقعی و شادمانه - لبخندهایی که که در آن فقط عضلات اطراف دهان درگیر نیست، بلکه عضلات اطراف چشم هم در آن فعال است- بروز می‌دهند.

از آنجایی که افراد نابینا نمی‌توانند اشارات فرهنگی را بیاموزند، ماتسوموتو و ویلینگهام نتیجه گیری می‌کنند که همه ما با توانایی بیان عواطف چه واقعی و چه تعارف‌آمیز از طریق حالات صورتی زاده می‌شویم. این حقیقت که افراد نابینا می‌توانند لبخند تصنعی بزنند، نشان می‌دهد که این مهارت احتمالا از طریق تکامل کسب شده است تا ما بتوانیم با دیگران سر کنیم.

به این ترتیب معلوم می‌شود که حالاتی که در صورت‌تان بروز می‌کند، قویا به احساسات درونی شما مربوط می‌شود. اما سوالی که برای من مطرح شد این بود که آیا با تعلیم‌دیدن می‌توان این معادله را معکوس کرد.

به عبارت دیگر می‌توان آنچه را درون‌تان احساس می‌کنید، با واداشتن صورت به بروز حالتی متفاوت تغییر داد؟ این همان کاری بود که مربی من پیشنهاد می‌کرد. اگر صورتم را در حالتی شل و ول نگه می‌داشتم، و نه در هم کشیده، تمرینات برایم راحت‌تر می‌شد.

این امکان حالت صورت شما بر خلق و خوی شما اثر بگذارد، برای اولین بار بوسیله مارشا لینهان، روانشناسی از دانشگاه واشنگتن که بیماران خودکشی‌کرده را درمان می‌کرد، پیشنهاد شد.

او دریافت که تعلیم دادن بیماران برای اینکه حالات صورت‌شان را تنظیم کنند - برای مثال هنگام خشمگین شدن صورت‌شان را شل کنند - می‌تواند به آنها کمک کند تا عواطف‌شان را کنترل کنند.

قبلا در سال ۱۹۸۳ اکمن و همکارانش در مقاله‌ای در نشریه ساینس شواهدی را در این مورد را ارائه داده بودند.

آنها دریافتند که افرادی که به آنها آموزش داده شده است برخی حرکات صورتی معین را انجام دهند، همان پاسخ فیزیولوژیک را در بدن خود نشان می‌دهند، که آنهایی که تجربه‌ای بسیار عاطفی را به یاد می‌آورند، در بدن خود دارند.

بعدها یک بررسی دیگر نشان داد که اگر مدادی را میان دندان‌های‌تان نگه‌دارید- کاری که باعث می‌شود دهان شما حالتی مانند لبخند به خود بگیرد- کارتون‌ها برای‌تان سرگرم‌کننده‌تر خواهد بود.

به طور خلاصه تعلیم عاطفی در دو جهت عمل می‌کند، بین مغز شما که ممکن است به خاطر کار مربی شما، از درد در حال جیغ کشیدن باشد، و صورت شما - که اگر آن را در حالت شل و ول نگهدارید- به مغز شما می‌گوید که نباید اینقدر اعتراض کرد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=360443

vista.ir
Online Classified Service

لذت از خوشحالی دیگران



با آغاز سال نو، زمان هدیه دادن و گرفتن نیز از راه می‌رسد. رؤیاهای کودکان، ویترین مغازه‌ها و آگهی‌های تبلیغاتی مملو از این هدایا می‌شوند.

اگر هدیه دادن برایمان مهم و جدی باشد، خود را با انتخاب هدیه‌ای برای یک دوست و جست‌وجوی چیزی که حقیقتاً او را خوشحال کند، مشغول خواهیم کرد.

قبل از رویارویی با جو تب‌آلود و داغ مغازه‌ها در ایام عید، بهتر است در مورد اشیاء گران و یا ارزانی که قرار است به‌عنوان هدیه به نزدیکان و دوستانمان دهیم، فکر کنیم.قبل از هجوم آوردن به داخل مغازه‌ها هیچ مانعی برای فکر کردن و تصمیم‌گیری وجود ندارد.

برای یک شروع خوب می‌توانیم از خود بپرسیم کدام یک از هدایایی که



دریافت کرده‌ایم بیشتر از همه موردپسندمان بوده است. این پاسخ می‌تواند راهنمایی‌های باارزشی در مورد خرید کردن، دراختیارمان قرار دهد.

زمانی که مهد کودک می‌رفتم، اکثر اوقات مربیان مهد، دفترهای زیبای رنگ‌آمیزی را برای فروش پیشنهاد می‌دادند، دفترچه‌های خوش آب و رنگ، تمیز و معطری که بوی جوهر نو می‌دادند و میل و اشتیاق بچه‌ها را برای خرید تحریک می‌کردند. پدر و مادرم هرگز از آن دفترچه‌ها برایم نمی‌خریدند.

با بی‌دقتی و حواس‌پرتی، به اسامی بچه‌های خوشبختی که از آنان خواسته می‌شد برای برداشتن آلبوم‌های زیبایی که روی میز آموزگار بود، نزد او بروند، گوش می‌دادم. تا اینکه یک‌روز، اسم خودم را در میان اسامی خوانده شده، شنیدم. فکر کردم که اشتباهی رخ داده است. اما آموزگار با نگاه خیره‌اش به من فهماند که پیش او بروم. به یاد دارم که در آن لحظه دو دل بودم. بالاخره با تردید و دودلی پیش آموزگارم رفتم.

خودم را متقاعد کردم که حتماً سوءتفاهمی پیش آمده و به محض برطرف شدن سوءتفاهم، مجبور خواهم بود دفتر نقاشی را به آموزگارم برگردانم. اما دفتر پیش من ماند و چنین چیزی از من خواسته نشد.

هنگام عصر، زمانی که پدر و مادرم به خانه برگشتند، فهمیدم که این هدیه یک سورپریز از طرف آنها بوده است. از آن زمان به بعد، هدیه‌های زیادی از طرف آنها دریافت کرده‌ام، اما فکر می‌کنم در میان تمام این هدایا، دفتر رنگ‌آمیزی از همه بیشتر موردپسندم بوده است.

هدایا بیانگر عشق و محبتی بیش از آنچه قبلاً با کلمات و الفاظ بیان شده، هستند؛ نشانگر چیزی خارق‌العاده و شگفت‌انگیز و بدون شک این همان چیزی است که به آن جنبه جادویی و جذابیت می‌بخشد. از روی اجبار و انجام وظیفه نبوده و هیچ منت و یا چشمداشتی به همراه ندارد. هدایایی که در مناسبت های خاص منتظر دریافت آنها هستیم، تقریباً تمام جذابیت خود را از دست می‌دهند. برای آنکه بدانم والدینم دوستم دارند، نیازی به دریافت آلبوم نقاشی از طرف آنها نبود.

رفتاری که هر روزه نسبت به من داشتند، نشانگر عشق و علاقه آنان بود. اما این هدیه بیانگر چیزی بیشتر از عشق و محبت روزانه آنها نسبت به من بود. نمادی از عشق، عشقی ورای محبت‌های عادی و تکراری. هدیه، ذره‌ای از شیفتگی و شور و حال است که عشق را متبلور کرده و کلام دلنشینش را که تقلید کردنی نیست، به گوش‌ها می‌رساند. در ذهن کودکانه‌ام به دنبال کشف راز و حقیقت بودم.

ظاهراً غافلگیرکردن افراد، در هنگام جشن تولد و یا اعیاد، دشوارتر به‌نظر می‌رسد. چون در آن روز خاص منتظر دریافت هدیه بوده و هدیه جنبه غافلگیری خود را از دست می‌دهد و شوک شادی لازم را به آنان وارد نمی‌آورد. بنا بر این، می‌توان به جست‌وجوی شیئی پرداخت که خود شیء باعث غافلگیری شود. چیزی که مناسب شخص بوده و با این حال، مورداحتیاج فرد باشد. انتخاب هدیه بجا و مناسب، هنری نیست که موجب به‌کارگیری قوه فکر و تخیل انسان شود.

در رویارویی با هدایای فراوانی که پشت سر هم به طرفمان سرازیر می‌شوند، هدایایی که به مناسبت‌های خاص بنا به رسم و رسومات، وظیفه یا از روی اجبار تهیه می‌شوند، دچار دلزدگی و ناراحتی می‌شویم؛ چرا که در آن نوعی حساب و کتاب و داد و ستد سودجویانه به چشم می‌خورد، در حالی که هدیه‌دادن میل و اشتیاقی بس لطیف و زیبا برای ابراز عشق است.

بنا بر این آیا باید از ورود به این نوع بازی‌ها خودداری کرد؟ شاید. پس چگونه می‌توان عشق و محبت را نشان داد؟ شاید به‌وسیله یک نامه، تلفن، کلمه یا جمله‌ای که در زمان مناسب ادا شود، یک ملاقات و یا یک علامت.

بدون شک، دریافت هدیه نیز هنر محسوب می‌شود؛یعنی اینکه به هدیه‌دهنده اجازه دهیم از عشقی که به همراه دارد سخن بگوید. این امر مستلزم آن است که از آن حقیقتاً استقبال کرد. همچنین مستلزم این است که با عشق و علاقه به دیده احترام به آن بنگریم و با هر نگاه، به نوای لطیف و فرحبخش‌اش گوش فرا دهیم.

گوش سپردن به سخنان کسانی که دوستشان داریم، به ما روح و جان می‌بخشد، اینطور نیست؟ و ضمناً با برگشتی اسرارآمیز، توجه ما را به سمت این عزیزان و حتی دیگران معطوف کرده و با ورود آنها به ذهنمان، ذهنی که اغلب درگیر مسائل بی‌ارزش و فاقد اهمیت است، فضایی را در آن ایجاد کرده و لطافت و آرامشی را که حال یک ملاقات خوشایند است، برجای می‌گذارد.

همچنین می‌توانیم فقط به‌منظور ارج نهادن به رابطه‌ای که گرمی و نشاط به زندگی ما بخشیده است، بدون هیچ دلیل خاص دیگری، عزیزان و کسانی را که دوستشان داریم در دستان امن خداوند سپرده و برای آنان دعای خیر کنیم.

متوجه شده‌ام که خود ما از این رابطه، خوشبختی و آرامش عظیمی دریافت می‌کنیم و همچنین فراتر از کسانی که به دلیل نزدیکی و

خویشاوندی دوستشان داریم، افرادی هم هستند که از روی ضرورت آنها را می‌شناسیم و با آنها برخورد داریم. مثلاً درون وسایل نقلیه، محل کار، مغازه‌ها، یا هنگام عبور از جلوی باجه‌ها و گیشه‌ها. زمانی که به اضطرار آنها را می‌بینیم، می‌توانیم فقط با شناختن صورت و صدایشان، بدون اینکه چیزی بیشتری از آنها بدانیم، به‌طرف آنها نیز کشیده شویم.

اما هیچ چیز مانع از آن نمی‌شود که دیدی کمی متفاوت‌تر نسبت به آنها داشته باشیم. می‌توانیم به افرادی که هر روزه با آنها سر و کار داریم، بدون اینکه ضرورتاً توجهی نسبت به آنها داشته باشیم، هدیه‌ای کوچک داده یا رفتار و حرکتی بیش از آنچه که شخص انتظارش را دارد، از خود نشان دهیم. در این هنگام روابط همیشگی و متداول به یکباره دستخوش تغییر شده و ما درمی‌یابیم که توسط این روابط کمابیش اجباری، گرمی و نشاط خاصی به زندگی ما وارد شده است.

هدیه دادن به افراد ناشناس، لذت و شادی فراوانی به همراه دارد، افرادی که هیچگاه نه چهره آنان را خواهیم داد و نه صدای قدردانی و تشکرآمیز آنان را خواهیم شنید.

غریبه‌های آشنایی که در آن سوی دنیا یا مکانی نزدیک‌تر زندگی می‌کنند و توسط انجمن‌های همبستگی می‌توانیم به آنان ملحق شویم. بنا بر این هدیه دادن عملی بدون چشمداشت و توقع است، البته برای فرد هدیه‌دهنده بدون تأثیر نخواهد بود؛ یعنی ایجاد روابط نامرئی که او را به افراد دیگر متصل می‌کند.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=323129

vista.ir
Online Classified Service

لذت بردن از زندگی



در مدیریت بهره وری با توجه به منابعی که در اختیار دارید با بهترین نحوه استفاده از آنها در صدد رفع نیازها و احتیاجات بر می آیید. در خانواده هم منابعی از قبیل زمان، فضا، تجهیزات و آدمهایی برای انجام کارها وجود دارد. طرح برنامه برای استفاده صحیح از این منابع را «بهره وری خانواده» می نامند. سرنوشت یك خانواده همان اندازه که به قواعد، ارتباطات و نظام خانوادگی بستگی دارد، به نقشه های بهره وری نیز مربوط است.

بهره وری از این نظر مورد نیاز است که زندگی دیگران را بهبود بخشد. البته هر چه خانواده بزرگتر باشد، بهره وری آن نیز پیچیده تر می شود.

برای حداکثر استفاده از آنچه هر کس دارد، ابتدا باید دانست که چه چیزهایی وجود دارد. متأسفانه در اغلب موارد، بیشتر توانایی افراد خانواده _ به ویژه کودکان _ هدر می رود، زیرا توانایی آنان هرگز واقعا کشف نشده است. اگر کودکان اجازه داشته باشند یا تشویق شوند که در سنین کودکی با تمام قوا در اختیار خانواده قرار بگیرند، پدر و مادر هم کمتر به ستوه می آیند. یکی از بهترین پاداشها برای هر فرد انسانی این است که سودمند و مفید باشد. شما هرگز نمی فهمید که فرزندتان تا چه حد مفید است، مگر اینکه به او فرصت دهید آنچه را که قادر است به شما نشان دهد. هر فرد به (مهم بودن و به حساب آمدن) و همچنین احساس کمك کردن و مفید بودن، نیاز دارد. بچه ای که بتواند خود را همانند فردی با

ارزش و اهمیت ببیند، اگر حس کند که کسی به بعضی از کمکهای او نیازمند است و این کمکها صادقانه مورد توجه قرار می گیرد و درباره اش به درستی داوری می شود، می تواند حس اهمیت داشتن و با ارزش بودن را بدست آورد.

وقتی به آنچه که باید انجام شود واقف شوید، انتخاب بهترین فرد برای انجام کار، قدم بعدی و گاهی مشکلترین قدم است. بعضی خانواده ها فقط با فرمان پدر و مادر اداره می شود. در برخی نیز پدر و مادر هیچگاه تصمیم نمی گیرند و تصمیم گیری همیشه با فرزندان است. بسیاری از خانواده ها همیشه روش اقتدار را به کار می برند و یا همیشه رأی گیری می کنند و از این قبیل هر روشی مناسب موقعیت خاصی است. آنچه مهم است این است که بهترین روش را که مناسب آن موقعیت باشد، انتخاب کنیم. خانواده ها متوجه شدند که در اوقات مختلف باید از روشهای مختلف استفاده کنند. خانواده هایی که همیشه یك کار را به یك نفر ارجاع می دهند، برای خود مشکل ایجاد می کنند. تنوع در وظایف، مِی تواند به میزان زیادی از یکنواختی خسته کننده کارهای خانوادگی بکاهد. طرحهای خوب هم می تواند مدت دار باشد: مثلا یك هفته، یك سال، تا ساعت هشت امشب، تا وقتی پدر برگردد یا وقتی که قد شما سه سانتیمتر بلند تر شود.

کارهای سخت خانواده را می توان با استفاده از راه های خلاق و شاد و متنوع به تفریح تبدیل کرد. دقت کنید از کسی که کارهای خسته کننده را بر عهده دارد نباید متوقع باشیم که به وقت انجام آنها شاد و خوشحال به نظر بیاید.

بعضی از خانواده ها آنقدر وقت خود را صرف مشاغل خانوادگی می کنند که دیگر وقتی برای لذت بردن از یکدیگر برایشان باقی نمی ماند. وقتی چنین حالتی پیش می آید، افراد خانواده به غلط متقاعد می شوند که خانواده محلی است که در آن بر دوش آنان باری سنگین گذاشته می شود. اگر مشکل خانوادگی شما این است که کسب و کار مانع حظ بردن از یکدیگر شده لازم است که با دقت به اولویت و زمان بندی کارها بپردازید. کارهای خانوادگی را به دو گروه زمانی «اول» و «دوم» تقسیم کنید. مسلماً گروه اول اولویت دارند(اگر بیش از پنج موضوع در این گروه قرار داشته باشد، تعدادش بیش از حد است). گروه دوم کار خوبی است که اگر موقعیت اجازه دهد، می توان آن را هم در برنامه قرار داد.

در خانواده شما چه مقدار وقت برای تماس فردی با اعضای خانواده مانده است؟ چه مقدار از این وقت، شادی آفرین است و لذت بیشتری تولید می کند؟ هر گاه متوجه شدید که بیشترین وقت شما به کسالت و یا برخوردهای ناخوشایند می گذرد، حتماً اشکالی در کار است. این حالت موجب می شود که در افراد خانواده خود به چشم مزاحم بنگرید.

- وقت خانوادگی را باید به سه بخش تقسیم کرد:

۱- وقت شخصی: زمانی برای هر فرد که تنها باشد. هر کس احتیاج دارد که وقتی را به تنهایی بگذراند. یکی از فریادهای اندوهگین اکثر افراد خانواده این است که برای خود وقت و فرصت اختصاصی می خواهند. هر عضو خانواده احتیاج دارد که محل یا فضایی را متعلق به خود بداند و در آن از استیلای دیگران آسوده باشد. بزرگ یا کوچك بودن فضا مهم نیست، فقط تعلق داشتن به او مطرح است. احساس این که «من جایی برای خود دارم» بدین معنی است که من «به حساب می آیم.»

۲- وقت دو نفری: زمانی برای بودن با هر یك از افراد دیگر: در اینجا این سؤال مطرح است که چگونه یك نفر می تواند به دیگری مجال دهد که او را بشناسد و چگونه هر یك از آنان با دیگری مشارکت و همراهی کند، به طوری که هر دو سود ببرند؟

لازم نیست بر سر این که چه کسی حق دارد برای دیگران تکلیف معین کند، نزاع کنید. این عقیده که «تو باید وضع خود را با وضع من مطابقت بدهی» برای دو طرف گران تمام می شود. اگر ما بخواهیم برای انجام کاری آنقدر صبر کنیم تا دو نفر احساسشان مانند یکدیگر بشود، باید همیشه صبر کنیم. اگر از دیگران بپرسیم که در چه وضعی هستند و به آنان نیز موقعیت خود را بگوییم و بعد به گفت وگو درباره واقعیت موجود بپردازیم، نتیجه بهتری به دست می آید.

۳- وقت گروهی: زمانی برای بودن با تمام اعضای خانواده: برای فراهم آوردن چنین امکانی، اولین قدم این است که به این نکته اهمیت بدهیم و سپس راه های تحقق آن را بیابیم. اگر مسائل مربوط به کارهای خانوادگی بدون حضور تمام افراد خانواده انجام شود، احتمال سوء تفاهم چندین برابر می شود. مهم است که همه اعضای خانواده از جریانات مطلع باشند و به جای ارتباط در گوشی که امکان ساختن شایعه و سوءظن را فراهم می کند، تماس مستقیم داشته باشیم و واقعیت ها را خود بیازماییم. در خانواده های آشفته که ارتباط در گوشی بسیار متداول است راه را برای انواع تحریف هموار می کند. این نوع خانواده ها در یك خانه زندگی می کنند اما خیلی تجربه واقعی با یکدیگر ندارند و از حضور حقیقی یکدیگر بی بهره اند و تصور زندگی خانوادگی بیشتر فریب است تا واقعیت.

البته داشتن وقت گروهی، ضمانتی برای تمشیت مؤثر کارهای خانوادگی نیست. مهم آن است که زمانی را که شما به عنوان یك گروه با هم

هستید، چه پیش می آید. آیا سکوت برقرار است؟ آیا از این وقت برای آشناتر شدن با بقیه افراد خانواده استفاده می کنید؟ درباره چه صحبت می کنید؟ آیا زمانی است که خوب گوش می کنید تا شادی ها، شکست ها، رنج ها و صدمه ها عیان شود؟ آیا برای نقشه های جدید و حل بحران های کنونی از این فرصت استفاده می کنید؟

گردهمایی خانواده در پایان روز فرصتی است تا آنچه را که در دنیای خارج از خانه اتفاق افتاده با یکدیگر در میان بگذارند و با یکدیگر تجدید رابطه کنند و یك برنامه کامل تفاهم و رفع اختلاف را برگزار کنند.

آشنا شدن با نحوه استفاده از وقت و زمان یکی از عوامل موثر در هر ارتباطی است. هیچ دو نفری کاملاً مثل هم از وقت استفاده نمی کنند. نحوه بهره گیری هر کس از زمان بستگی به آگاهی، دانش، انگیزه و علاقه او دارد. پیش بینی زمان برای اجرای تعهدات و دستورهای برنامه امری اساسی است که درك زمان بخش مهمی از پیش بینی زمان است. نگرش ما نسبت به زمان به مقدار زیادی بر کارآیی ما بر انجام کارها اثر می گذارد. بی آن که متوجه باشیم زمان، بر بسیاری از افراد حکومت می کند. متأسفانه بسیاری از خانواده ها از کودکان می خواهند، از زمان به نحو مفیدی استفاده کنند که خود بزرگتر ها نمی توانند.

- تمرین

۱- در حال حاضر قادر به چه کاری هستید؟

۲- همه بنشینید، یك فهرست از تمام کارهایی که در خانواده شما باید انجام شود تهیه کنید.

۳- آیا تمام کارهای اساسی انجام نشده یا شاید کارهای بدانجام می شود یا تعداد زیادی کار بر دوش یك فرد و تعداد کمی بر دوش دیگران گذاشته شده است؟ اگر هر یك از این موارد صحت داشته باشد، شخصی در خانواده شما و یا دیگران مزاحم و مانع کارش شده اند.

۴- چگونه تصمیم می گیرید که چه کسی باید یا می تواند چه کاری را انجام دهد و در چه زمانی؟

۵- کارهای خانوادگی گروه «اول» شامل چند موضوع می شود؟

۶- دو روز را در نظر بگیرید: یك روز تعطیل آخر هفته و یك روز از روزهای وسط هفته، چه مدت زمانی را همه اعضای خانواده در کنار هم هستید؟

۷- در پایان هر روز امکاناتی را که برای اوقات شخصی، دو نفری و گروهی داشته اید محاسبه کنید.

۸- درباره خود و ارتباطتان با زمان فکر کنید. نگاهی به فهرست تقسیم وقت خود بیندازید.

http://vista.ir/?view=article&id=237545

vista.ir
Online Classified Service

لطفا گوسفند نباشید!



- چگونه محبوب معبود شویم؟

▪ از دو راه:

ـ عمل به فرامین او

ـ دوست داشتن خلق.

۱) عمل به فرامین و احکام او: در طول زندگی بایستی احکام و فرامین او را به جای آورد.

"آشو" راه رسیدن به حضور حق را در غالب حکایتی چنین می نگارد:



روزی عارف کبیری در خانه اش نشسته بود، پیرمردی از روستایی دور به دیدن او آمد و گفت:

"ای قدیس! چه گویم که به خدا برسم و محبوب او شوم؟!"

عارف نگاهی به او کرد و گفت: "خوش بگذران، با شادی ات خدا را نیایش کن!"

لحظاتی بعد مرد جوانی به حضور عارف رسید و گفت: "چه کنم تا به خدا برسم؟"

عارف گفت: "زیاد خوش گذرانی نکن!"

جوان تشکر کرد و رفت. یکی از شاگردانش که آن جا نشسته بود گفت: "استاد بالاخره معلوم نشد که باید خوش بگذرانیم یا نه!"

عارف گفت: "سیر و سلوک روحانی و رسیدن به حضور حق مانند بندبازی است که چوبی در دست دارد گاهی آن چوب را به طرف راست و گاهی به طرف چپ می برد تا تعادل خود را روی بند نگه دارد.

آن چوب را چوب تعادل گویند!"

▪ به خاطر بسپار: تعادل و میانه روی یگانه راه حصول به خلوت حق می باشد!

"گوراناک" - شاعر ژرف اندیش- در این باره می سراید:

به قلب خویش بنگر

آنجا "او" سلطان تو، مسکن دارد.

به "او" و نه خویش عشق بورز!

همچون "او" اندیشه کن

خواست "او" را بخواه

و آن چنان که "او" فرمان می دهد، عمل کن.

نفس کوچک خود را رها کن،

و در درگاه نیلوفرین او

کمال سرور را پیدا کن!

زیباترین شکل اطاعت از فرامین خداوند گردن نهادن به خواست اوست همچون: فضیل عیاض".

▪ حکایت تبسم "فضیل عیاض":

گویند سی سال بود که هیچ کس "فضیل عیاض" را خندان ندیده بود، مگر آن روز که پسرش بمرد و او تبسم کرد!

گفتند: "ای خواجه! چه وقت این است؟"

فضیل گفت:

رضا، شادی دل است به تلخی قضا!

اکنون دانستن که خداوند راضی بود به مرگ این پسر، من نیز موافقت کردم و رضای او را تبسم کردم!

آیا ما می توانیم این گونه از سر ایمانی لجام گسیخته تن به رضایت حضرت دوست دهیم؟

تکرار می کنم! همه چیز در جهان دو طرف دارد. اگر ما به فرامین خداوند گوش دهیم، باید مطمئن باشیم که او هم به درخواست های ما گوش می دهد مانند: این دلداده درویش ژنده پوش!

▪ حکایت دلداده درویش ژنده پوش:

"روزی در یک روستا، درویشی در حال گذر بود. در همان حال کودکی بر پشت بام یکی از خانه ها بازی می کرد. به ناگه بر لب بام آمد و در مقابل چشمان وحشت زده اهالی به پایین پرتاب شد. درویش به محض مشاهده صحنه فریاد زد: "او را نگه دار!". سقوط شتابناک کودک آرام شد. درویش دوید و کودک را در میان زمین و هوا گرفت و در مقابل حیرت اهالی، کودک را سالم به آنان برگرداند!

مردم به دور درویش حلقه زدند و او را از اولیاءالله دانستند و هر یک به تعارف صفت غریبی را به درویش نسبت دادند.

درویش اهالی را ساکت کرد و گفت: "اینان که می گویید، من نیستم! من فقط بنده معمولی خداوند هستم که به فرامین او گوش جان سپرده و

عمل کرده ام و لحظه ای که این صحنه را دیدم، گفتم، خدایا، او را نگه دار!

زیرا من با او- منظور خداوند است- دوست هستم و عمری به دستورات او گوش کردم و عمل نمودم و اینک از او یک درخواست کردم و او اجابت نمود، پس می بینید که اتفاق مهمی نیفتاده است.

آنگاه درویش کوله پشتی خویش بر دوش گرفت و از مقابل دیدگان متحیر مردم روستا در غبار زمان محو شد.

ببینید چقدر ساده است!

بیایید از همین امروز یک چنین ارتباطی را با حضرت دوست برقرار کنیم اما خطاهای خود را مانند دوست بهلول توجیه نکنیم!

▪ حکایت بهلول و آب انگور:

روزی یکی از دوستان بهلول گفت: ای بهلول! من اگر انگور بخورم، آیا حرام است؟

بهلول گفت: نه!

پرسید: اگر بعد از خوردن انگور در زیر آفتاب دراز بکشم، آیا حرام است؟

بهلول گفت: نه!

پرسید: پس چگونه است که اگر انگور را در خمره ای بگذاریم و آن را زیر نور آفتاب قرار دهیم و بعد از مدتی آن را بنوشیم حرام می شود؟

بهلول گفت: نگاه کن! من مقداری آب به صورت تو می پاشم. آیا دردت می آید؟

گفت: نه!

بهلول گفت: حال مقداری خاک نرم بر گونه ات می پاشم. آیا دردت می آید؟

گفت: نه! سپس بهلول خاک و آب را با هم مخلوط کرد و گلوله ای گلی ساخت و آن را محکم بر پیشانی مرد زد! مرد فریادی کشید و گفت: سرم شکست!

بهلول با تعجب گفت: چرا؟ من که کاری نکردم! این گلوله همان مخلوط آب و خاک است و تو نباید احساس درد کنی، اما من سرت را شکستم تا تو دیگر جرات نکنی احکام خدا را بشکنی!!

۲) دوست داشتن خلق:

"استیفن لوید" می گوید:

"اگر مرگ شما نزدیک بود و فقط فرصت یک تلفن کردن را داشتید، به چه کسی تلفن می کردید؟ و چه چیزی می گفتید؟"

"کریستوفر مورلی" در جواب "استیفن لوید" می گوید:

"اگر دریابیم که فقط پنج دقیقه برای بیان آنچه می خواهیم بگوییم فرصت داریم، تمام باجه های تلفن از افرادی پر می شد که می خواهند به دیگران بگویند:

آنها را دوست دارند!"

و "هریت بیچر استو" با نگاهی خیس و دلی پر درد به خاطر این نگفتن ها! می سراید:

"تلخ ترین اشک هایی که بر سر مزار رفتگان ریخته می شود

به خاطر کلمات ناگفته و کارهای ناکرده است!"

از "خواجه عبدالله انصاری" پرسیدند: خلوت حق کجاست؟

خواجه گفت: جایی که "من و تو" نباشیم!

توجه کنید! جایی که "من و تو" نباشیم! یعنی، "ما" باشیم!

اما، چگونه می توان ما شد و در خلوت حق حضور یافت؟

با دوست داشتن خلق! اما تا زمانی که به خود عشق نورزیم، چگونه می توانیم به خدا و خلق خدا عشق بورزیم؟

از آنجا که فرمول (خود= خلق= خدا) همیشه برقرار است، پس، ابتدا باید خود را دوست داشت.

ما معمولا به دلیل سر زدن اشتباهاتی، در طول زندگی از خود گله مند می باشیم و در نهایت، احساس گناه کرده و در نتیجه خود را به خاطر همین احساس دوست نداریم.

روانشناسان معتقدند: "برای دوست داشتن خود باید ابتدا خویش را ببخشیم و احساس گناه را از خود دور کنیم و باور کنیم که ما به دنیا آمده ایم تا اشتباه کنیم و به خود اجازه بدهیم تا گاهی، کمی ساده دل و ناشی باشیم!"

"امانوئل" می گوید: "ویرانگرترین، بی ثمرترین و راکدترین نیروها احساس گناه است!"

"احساس گناه یعنی، حذف کردن اراده خداوند در زمین!"

باید بدانیم که ما به دنیا آمدیم تا اشتباه کنیم، زیرا ما تعالی پیدا نخواهیم کرد، مگر آنکه اشتباه کنیم!

بعد از بخشیدن اشتباهات خود قهرا اشتباهات دیگران را هم خواهیم بخشید.

آیا تا به حال خود را بخشیده اید؟

▪ یک آزمایش!

روبه روی آینه بایستید و تمرکز کنید با دقت به رنگ چشم ها، خطوط مورب و موازی صورت خود را نگاه کنید! بعد از چند لحظه تمرکز، احساس می کنید که سالهاست خود را در آینه به این دقت نگاه نکرده اید. سپس پنج بار با آرامش و از صمیم قلب با ذکر نام کوچک خود به تصویر بگویید:

... جان دوستت دارم، ... جان خیلی دوستت دارم. من همه کارهایت را تایید می کنم! من به خوبی می دانم که تو بی گناهی! ... جان من خیلی دوستت دارم.

آیا می توانید به دفعات یاد شده این کار را انجام دهید؟

اگر توانستید که بسیار خوب به شما تبریک می گویم! شما خود را دوست دارید، پس دیگران را هم می توانید دوست داشته باشید و در نهایت خداوند را و رابطه شما به این شکل می شود:

(خدا=خلق=خودم).

اما اگر نتوانستید! نگران نباشید، ۹۸ درصد از مردم نمی توانند این کار را به خوبی انجام دهند!

برگردید به گذشته، اشتباهات خود را ببخشید و بدانید که اگر اشتباه نبود، هرگز بشر متعالی نمی شد.

▪ آزمایش بعدی!

یک برگ کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید افرادی که به من بدی کرده اند، از جمله: عزیزانم را از من گرفته اند و به هر نحوی عامل رنجش شدید من شده اند.

نام این افراد را بنویسید: (به صورت ستونی) سپس به روی هر اسم خوب تمرکز کنید و چهره آن فرد را در نظر بگیرید. لحظاتی بعد، روبروی نامش بنویسید: دوستت دارم، از گناه تو گذشتم!

آیا می توانید این کار را بکنید؟ یقین بدانید اگر نتوانید این کار را بکنید و دیگران را ببخشید، هرگز قادر به بخشودن خود نخواهید بود.

▪ یک پیشنهاد!

ـ خود را ارزیابی کنید.

ـ می پرسید چگونه؟ ارزیابی یعنی چه؟

ـ به بیانی ساده: ارزیابی یعنی، نگاهی به صفات خوب یا بد خود داشتن؛ به عبارتی، صفات خود را تحلیل کردن و در نهایت، تقویت صفات خوب و تضعیف صفات بد است... .

▪ چکیده مطالب:

- همه چیز در این جهان دوطرفه است، پس اگر می خواهید خداوند به سخنان شما گوش فرا دهد، به سخنان او گوش دهید!

- گوش کردن به سخنان خداوند به نوعی، یعنی، دوست داشتن او! پس او را با عمل به فرامینش دوست داشته باشید تا او نیز شما را دوست داشته باشد!

- فراموش نکنید! دوست داشتن خلق= دوست داشتن خالق.

- اگر این نکته را دریابیم که در وجود هر انسانی روح خداوند خانه گزیده، آیا باز هم حاضر می شویم به کسی توهین کنیم؟

برای آنکه مردم دوستتان بدارند، باید ابتدا خودتان را دوست بدارید!

- از اشتباهات خود دلگیر نباشید، ما به این جهان آمده ایم تا اشتباه کنیم، اگر اشتباه نمی کردیم، هرگز متعالی نمی شدیم!

- هر اشتباه یعنی، یک تجربه! اما مراقب باشید گاهی یک اشتباه همه عمر را به باد خواهد داد!

- از اشتباه کردن نترسید! ترسوها هرگز پیشرفت نخواهند کرد!

- خود را ببخشید تا بتوانید دیگران را هم ببخشید!

- اطرافیان خویش را دوست بدارید و در هر زمان ممکن به آنها شفاف و روشن بگویید: که دوستشان دارید، قبل از آنکه با حسرت و اشک بر سر گور آنان این سخن را بگویید!

- برای راهیابی به خلوت خاص حق باید ابتدا آغوش خویش را بر روی خلق بگشایید!

▪ جان کلام:

دوست داشتن خلق را از همین امروز تجربه کن تا آثار شگرف دوست داشتن خالق را به تماشا بنشینی!

http://vista.ir/?view=article&id=359860

vista.ir
Online Classified Service

محبوب قلب‌ها باشید



انسان موجودی است که برای زندگی اجتماعی آفریده شده و هنگامی که احساس کند دوست‌داشتنی و مورد پذیرش نیست، احساس بدبختی و تیره‌بختی می‌کند، واقعیتی که شامل من، تو و همه مردم دنیا می‌شود.

• برای ایجاد روابطی دوستانه و شادی بخش چه باید کرد؟

در دنیایی بزرگ با مردمی زندگی می‌کنیم که آرزومند گرمای دوستی، شادی، لبخند و همراهی ما هستند و هنگامی می‌توانیم این موهبت‌ها را به خود و دیگران هدیه دهیم که یک قانون طلایی را به کار ببندیم.

حتماً شنیده‌اید که باید با دیگران به گونه‌ای رفتار کرد که مورد پسند آنها است، اما شاید این نکته کلیدی را نشنیده باشید که هرگز نمی‌توان کسی را مجبور کرد همین کار را متقابلاً در برابر شما انجام دهد، این همان قانون طلایی است که سیاست شادزیستن نامیده می‌شود. انجام این قانون به شخصیتی آماده، پرورش یافته و یکدلی و انتقال فکر نیاز دارد؛ نه توانایی برای قرار گرفتن در جای دیگری و احساس کردن احساسات او.

تا همین اواخر مرسوم نبود که آدم‌ها رفتارهایشان را مورد بررسی و کند و کاو قرار دهند و آنها را با روش‌های علمی توصیه شده بسنجند، امّا این کار می‌تواند کمک بزرگی باشد برای کشف اینکه مردم چه دوست دارند؛ چه می‌خواهند و به چه چیزهایی نیاز دارند؟

با این روش فرد می‌تواند دریابد که چگونه در مقابل دیگران ظاهر شود و به آنها واکنش نشان دهد. برای انجام این کار باید چشمتان را روی حقایق باز کنید. رفتارهایتان باید تغییرپذیر و توانایی‌هایتان قابل بسط و گسترش یافتن باشد.

روان‌شناسان، رفتارهای اجتماعی متعددی را مورد بررسی قرار دادند تا دریابند چه‌چیزهایی موجب ایجاد حس دوستی می‌شود و قابلیت دوست داشته شدن در جمع را برای فرد ایجاد می‌کند. این مطالعه عاداتی را در بر می‌گرفت که می‌توانند با اراده و تصمیم جدی فرد تغییر کنند.

البته باید این نکته ضروری را مورد توجه قرار داد که پیش از آنکه شما بتوانید دوست خوبی برای دیگری باشید، باید خود را دوست بدارید و نیازهای خود را بشناسید و در برطرف کردن آنها بکوشید.

شادی و نشاطی که از درون شما بجوشد و رفتاری که سرشار از اعتماد به نفس باشد، بدون تردید به توانایی حضور مثبت‌تان در جمع می‌افزاید.
برای به حداقل رساندن اصطکاک خود با دیگران و افزایش میزان محبوبیت خود میان افراد ۹ توصیه زیر را به کار ببندید:
▪ راه کمک به دیگران را پیدا کنید! نسبت به همه کس مهربان، همدل و سرشار از حس یاری و یاوری باشید، چرا که ممکن است روزی سرنوشت شما در دستان آنها قرار گیرد و یا حداقل دوستی به حلقه دوستان‌تان اضافه شود.
▪ به آنچه می‌گویید عمل کنید! دوستان‌تان هنگامی به شما اعتماد خواهند کرد که ببینند شما آنچه را که می‌گویید، انجام می‌دهید. آنها همچنین توقع دارند که شما آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. هیچ چیز نباید مهم‌تر از قولی که می‌دهید، باشد.

وقتی شما به شکلی ذهنی و اخلاقی به قول‌هایی که می‌دهید پایبند باشید. پلی‌بین خودتان و موفقیت می‌زنید.
▪ بردبار باشید و کم انتقاد کنید! واقعیت این است که همه اشخاص نکات قابل انتقادی دارند و ممکن است کارهایی انجام دهند که از نظر شما ناپسند باشد، اما شما زمانی نسبت به دیگران موفق‌تر خواهید بود و دشمنان کمتری خواهید داشت که آن ها را آن طور که هستند، بپذیرید.
▪ سعی نکنید بر دیگران حکم‌فرمایی کنید! هیچ‌کس دوست ندارد که به عنوان فردی ضعیف به حساب بیاید.
توانایی‌هایش به هیچ گرفته شود و همیشه به او بگویند چه کاری را چگونه انجام دهد.
اگر شما دائماً خواسته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، با به وجود آوردن حس برتری جویی و سلطه‌طلبی، در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.
▪ معلومات‌تان را به رخ نکشید! هر فردی دوست دارد در دید دیگران مهم و ارزشمند به نظر بیاید. پس هنگامی که شما تلاش می‌کنید این احساس را به فردی تقدیم کنید، بهترین موقعیت را در روابط ایجاد و ادب و نزاکت خود را متجلی کرده‌اید، اما اگر تلاش کنید با فضل‌فروشی، خود را فرد مهمی نشان دهید اگر چه ممکن است دیگران شما را به خاطر دانش‌تان تحسین کنند اما شما را دوست نخواهند داشت.
بهتر است مورد علاقه باشید تا مورد تحسین. توجه کنید کسی که تلاش می‌کند تا اطلاعات خود را به رخ شما بکشد، شاید دارد تلاش‌می‌کند احساس عمیق خود کم بینی در سایر زمینه‌ها را مخفی کند، او به دلسوزی و همدلی شما نیاز دارد. اگر شما دائماً خواسته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، با به وجود آوردن حس برتری‌جویی و سلطه‌طلبی، در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.
▪ هرگز به گونه‌ای رفتار نکنید که گویی شما بالاتر و برتر از اطرافیان‌تان هستید! اگر خداوند به شما توانایی‌های برتری بخشیده است، برای آن است که در رشد و ارتقای آن بکوشید و از مواهب آن بهره‌مند شوید. اگر تلاش می‌کنید تا این برتری‌ها را به رخ اطرافیان‌تان بکشید، متاسفانه یک جزیره کوچک تنها خواهید شد و در جمع مجبورید مدام سر به این سو و آن سو بچرخانید تا شاید شنونده‌ای برای حرف‌هایتان پیدا کنید. این سرنوشت در انتظار همه کسانی است که دروغ می‌گویند و بدون وقفه مبالغه می‌کنند. مراقب باشید. زمانی ممکن است شما هم فریاد بزنید و کسی به یاری‌تان نیاید.
▪ با گوشه و کنایه صحبت نکنید! اگر شما بتوانید شرایط حاکم بر جمع و حال و حوصله افراد دور و برتان را درک کنید، روابط شخصی شما، مانند یک سفر دریایی نرم و آرام خواهد شد. زمانی ممکن است یک پاسخ کنایه‌آمیز بتواند توفانی از خنده به راه بیندازد، اما باید متوجه باشید این شادی زودگذر باعث دلخوری و دلتنگی فرد دیگری نشود.
▪ مردم را مسخره نکنید! اشتباه کردن جزء لاینفک رفتار بشری است و هیچ‌چیزی به اندازه مسخره شدن به خاطر آن اشتباه، فرد را مورد اذیت و آزار قرار نمی‌دهد. مسخره کردن سبب می‌شود فرد احساس حقارت کند.
این کار اهانت بزرگی است به اندازه‌ای که گاهی وقت‌ها زمان زیادی طول می‌کشد تا شخص بتواند فرد مسخره‌کننده را ببخشد.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=347427

vista.ir
Online Classified Service

مانند یک میلیونر رفتار کنید



پس شما هم بالاخره به درآمد خوبی دست پیدا کرده اید و می خواهید آنرا به همه دنیا نشان دهید. باید هم اینگونه باشد. اما اگر پولداری را در خریدن یک اتومبیل زرق و برقی، کت و شلوار شیک و شبهای پر خرج در شهر می دانید، در تفکر خود تجدید نظر کنید. یک فرد ثروتمند زیرک برای از پیش بردن ثروتش کار می کند، بنابراین آنرا عاقلانه بنمایش می گذارد. اگر فقط خود نمایی کنید، طولی نخواهد کشید که به جرگه هزاران هزار بدهکار دیگر خواهید پیوست. البته نکات زیر باید بر طبق درآمدتان تنظیم گردد. با اینحال بوسیله اقتباس نمودن عادات میلیونرها می تواند به یکی از آنها تبدیل شوید.

۱) ریسک کنید ریسک کردن بخشی از کسب درآمد است. هر سرمایه گذاری به شما خواهد گفت که هر قدر ریسکی بزرگتر باشد، میزان سرمایه برگشتی بالقوه آن بیشتر خواهد بود. افراد با برگزیدن راه امن پولدار نمی شوند. این مخاطره طلبی های حساب شده و دقیق است که میتواند یک شخص را به نتیجه برساند. اگر برای خود بیشتر میخواهید، باید سربازی شجاع باشید. اطرافیان شما را بدلیل استفاده از فرصتهای مخاطره آمیزه و در عین حال سودآور مورد تحسین قرار خواهند داد.

۲) هوشیارانه سخاوتند باشد هوشیارانه سخاوتمند بودن بدان معنا نیست که باید برای همه افرادی که دور و برتان هستند نوشیدنی بخرید. کشیده شدن بسوی چنین عاداتی شما را مستقیما راهی مسکین خانه خواهد کرد. برای دوستان و همکارانتان ریخت و پاش کنید، اما نه بطور همیشگی و فقط هر از چندگاهی. اگر قدرشناس بوده و ارزشش را داشته باشند، این سخاوتمندی شما را بخاطر سپرده و روزی دو برابر آنرا جبران خواهند کرد. نوعدوست و خیرخواه دیگران باشید؛ پرداختن پول به افراد مستحق میتواند منجر به سرشناسی و شناخت شما گردد. کمک هزینه های تحصیلی و وجوه خدا پسندانه همیشه منتسب به افراد سخاوتمند میباشند. در این صورت میتواند خواستار معافیت مالیاتی نیز بشوید.

۳) با افراد ممتاز جامعه ارتباط برقرار کنید ارتباط یک مسئله است، ارتباط با افراد شایسته مسئله ای دیگر. شما باید حداکثر تلاش خود را برای نزدیک شدن به افرادی که دارای نقدینگی و گردش مالی بالایی میباشند بکار بندید. آنها را تماشا کرده، از آنها بیاموزید و سعی کنید به بخشی از گروه آنها تبدیل شوید. توسط آمیختن با نخبگان میتوانید کتابچه ای حاوی مشخصات و خصوصیات افراد سرآمد برای خود تهیه کنید. حتی ممکن است به اطلاعاتی مفید که منجر به درآمد بیشتر شما گردد دست یابید.

۴) بر سرمایه گذاری های خود نظارت کنید ثروت مستلزم کار و تلاش است. دارایی ها همانند کودکان میباشند. اگر مراقبشان نباشید ممکن است ناگهان سرکشی کنند. پلهو به پهلو با شرکتهایی که در آنها سهام دارید حرکت نموده و نحوه عملکرد آنها را مورد بررسی قرار دهید. مجلات، نشریات و مقالات اقتصادی را مورد مطالعه قرار دهید. از کارشناسان و مشاوران مالی کمک بگیرید. با این عمل اطلاعات پولی خود را غنی و پر بار خواهید نمود: یک خصوصیات ضروری برای میلیونرها.

۵) دور اندیشی را پرورش دهید انسان میلیونر خواسته های خود را برآورده میکند چرا که دیدگاه شگفت انگیزی نسبت به فرصتها دارد. او روند کار را در حال توسعه می بیند و میتواند اتفاقات سودمند بعدی را پیش بینی کند. این پیش گویی لزوما ذاتی و بالفطره نبوده بلکه بوسیله مطالعات مداوم در مورد بازار که منجر به تبدیل دانش به حس ششم میگردد، بوجود می آید. چشمهای خود را برای فرصتهای ایجاد درآمد تیز کنید.

۶) امور را محول کنید شما نمی توانید در هر کاری شماره یک باشید، اما میتوانید بهترین وکالت دهنده باشید. بجای اتلاف وقت برای آموختن همه چیز، افراد ماهر را برای انجام کارها مورد استفاده قرار دهید. اگر مشکل مالیاتی دارید، آنرا به دست یک حسابدار زبده بسپارید. اگر مسئله ای قانونی وجود دارد، یک وکیل استخدام کنید. پول بطرز صحیحی خرج خواهد شد زیرا از اتلاف وقت شما جلوگیری نموده و از بروز اشتباهات احتمالی ممانعت بعمل خواهد آمد. واگذاری امور خصوصیت اصلی یک مدیر خوب بشمار میرود. این را بخاطر داشته باشید.

۷) متمرکز بمانید انسان ثروتمند برای خود ماموریتی شفاف با اهدافی استوار در نظر میگیرد. او نگاهی مصمم و پایدار به نتیجه کارش داشته و هرگز از مسیر خود تغییر جهت نمی دهد. همین کار را انجام دهید: دیدگاه شخصیتان و نحوه رسیدن به آنرا بنویسید. هرگاه در مشکلات کوچک روزانه گرفتار آمدید، آن اهداف را به خود یادآوری کنید. به هر مسئله ای که برخورد کنید، دیدگاهتان شما را با انگیزه نگاه خواهد داشت.

۸) خریدهای خود را ارتقاء دهید آنچه را که سزاوارش هستید به خود بدهید: یک اتومبیل جدید، بهترین اتاقی که میتوانید در یک هتل رزو کنید، یا واگن درجه یک در قطار. با اینکه یک میلیونر پولش را عاقلانه خرج میکند، میداند خوب است که انسان با خودش همیشه خوش رفتاری داشته باشد.

۹) سرگرمیهای بخصوصی داشته باشید ثروت مترادف است با مهارت. اگر مهارت خاصی نداشته باشید بسختی میتوانید در زمره افراد نخبه و ممتاز قرار بگیرید. بنابراین خود را با سرگرمیهای مختلف مشغول کنید تا در چنین موقعیتی قرار بگیرید. عضو یک باشگاه درجه یک بیلیارد یا بولینگ شوید. از رستوران، نوشیدنیها و امکانات خوب آنجا لذت ببرید. زمانیکه بهترین هستید و بهترینها را انجام میدهید بسیار بیشتر مورد احترام و توجه قرار خواهید گرفت. پول به دنبالش خواهد آمد

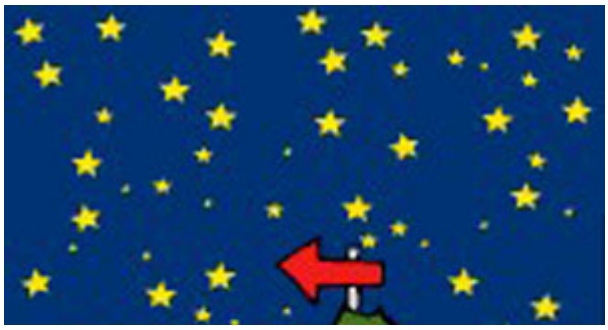
وانمود کنید تا بدستش آورید. این نکته کوچک تقریبا در مورد همه چیز صحت دارد و موفقیت نیز مستثنی از آن نیست. اگر میتوانید همگی عادات گفته شده در بالا را در زندگی خود اعمال کنید، نگرش مورد نیاز را کسب خواهید نمود. پول جذب افرادی میشود که میدانند چگونه باید با آن رفتار کنند.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301354

vista.ir
Online Classified Service

مبانی تصمیم گیری



بدون شك، تفاوت بین موفقیت و شكست، اغلب در میان توانمندیهای ما برای خوب تصمیم گرفتن قرار دارد كه بیشتر اوقات چنین نیست، انسانهای عاقل و بالغ خوب تصمیم می گیرند، و مردم نابالغ این گونه نیستند.

دختر چهارساله ای دارم كه به آرامی یاد می گیرد تا تصمیماتش را خودش بگیرد. معیارهایی كه او همواره برای تصمیم گیری درنظر دارد كدامند؟ به



طور طبیعی و ساده او از خودش دو سوال دارد:

۱) آیا این انتخاب برایم منفعتی دارد؟

۲) آیا از تصمیم درست خود می توانم انتظار منافعی را داشته باشم؟

اگر این طرزتلقی درست به نظر می رسد، نباید شما را متعجب سازد. همه افراد معقول، از این طرز تلقی به خوبی استفاده می کنند. بنابراین، ما پس از این چگونه باید تصمیم بگیریم؟

برای تصمیم گیری چند قدم قابل توجه در این نوشته وجود دارد. من نیز چند ضرب المثل قدیمی را که آموزنده به نظر می رسند و با آن مرتبط هستند اضافه کرده ام.

۱) تصمیم بگیریم چگونه تصمیم بگیریم:

پیش از مطرح شدن هر موضوعی معیارهایی را که می خواهید برای تصمیم گیری در موارد مختلف تصمیمات به کار گیرید انتخاب کنید. این وضعیت به شما کمك بیشتری می کند تا از برخورد سایر موارد با معیارهای شما جلوگیری شود.

۲) حقایق را به دست آورید:

ما اغلب براساس شنیده ها، یا روی چیزهایی که می دانیم حقیقت ندارند، تصمیم می گیریم. تنها اطلاعات موثر و سودمند هستند که حقیقت شناخته شده هستند. برای دستیابی به این گونه اطلاعات که برای تصمیم گیری نیاز دارید آماده پرداخت بهای آن باشید. ضرب المثل: سرچشمه اعمال هر انسان خردمندی، دانش او است. (نظیر آن در زبان فارسی: هرکه در او جوهر دانایی است / بر همه کاریش توانایی است) حقایق را به هر قیمتی به دست آورید.

۳) مشورت کنید:

ما به طورطبیعی در اخذ مشورت مقاومت می کنیم. زیرا این عمل یعنی دریـــافت مشورت را با ضعف خودمان برابر می دانیم. از اتهام نادانی در مشورت نترسید. ضرب المثل: خودداری از مشورت طرحهای شما را با شکست مواجه می سازد. اما مشورت با تعداد زیادی مشاور موجب موفقیت شما است.(در زبان فارسی: مشورت ادراك و هوشیاری دهد / عقل ها را عقل ها یاری دهد)کسی که خود را دانا می داند، احمق است. (در زبان فارسی: هرکه ابله تر بود به خویشتن نیکوگمان تر باشد.) ترس انسانها دام آنهاست.(در زبان فارسی ترس برادر مرگ است.)

۴) وقت و برنامه خود را برای ناشناخته ها درنظر بگیر:

وقتی که در وضعیت احساسی خیلی شدید و یا بسیار اندك هستید، تصمیم گیری نکنید. همچنین اجازه ندهید تا دیگران، شما را در تصمیمات مهم تحت فشار قرار دهند. زیرا، در این صورت، شما پس از اقدام دچار احساس گناه می شوید - مخصوصاً زمانی که تصمیم شما اشتباه باشد - و شما علیه آن شخص موضع خصمانه ای خواهید داشت. انسان خردمند به مشکلات پیش روی خود توجـــه دارد وخود را برای رویارویی آماده می سازد. (در زبان فارسی: مشکلی نیست که آسان نشود / مرد باید که هراسان نشود.)

۵) هزینه ها را به حساب آورید:

مشکل تصمیمات با بهای آن شروع می شود. کارها را درست انجام دهید و ارزش و احترام خود را در مقابل بهای آن کارها صرف نظر از فرصتهای از دست رفته، محبوبیت، و یا ضایع شدن حفظ کنید. شما بهای تصمیمات را اکنون و یا بعداً پرداخت خواهیدکرد، و این پرداخت حتمی است. بنابراین، قبل از اتخاذ تصمیم به هزینه آن توجه داشته باشید. شتاب زدگی در انجام امور، دام انسان است و پشیمانی به بار می آورد. (در زبان فارسی: چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی.)

۶) مصمم باش:

وقتی که همه اطلاعات موردنیاز را برای یك تصمیم گیری دراختیار دارید و اگر شما رهبری را به عهده دارید، تأخیر بی مورد در تصمیم گیری جایز نیست، چون این تأخیر موجب می شود تا شما اعتماد به نفس، توانایی و شجاعت خود را برای اقدام در زمان مناسب از دست بدهید. اینهـــا همه آن شش مرحله ساده تصمیم گیری است، بیایید تصمیم بگیریم که این تجربه ها را امتحان کنیم.

منبع : ماهنامه تدبیر

http://vista.ir/?view=article&id=222644

vista.ir
Online Classified Service

مثبت اندیشی



امروزه ما در دنیایی زندگی می کنیم که ناگزیرازارتباط وبرخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک ومساعدت وارتباط با دیگران ، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد .حال سئوالی که اینجا مطرح می شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم وجهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم.

در معاشرت باید با روی گشاده ونرمی ومهربانی با همه رفتار نمود وتند خویی با هرکس که باشد بد است .اگر خود را در سطح دیگران قرار دهیم واز زبان آنها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم ،اغلب به نتیجه دلخواه می رسیم ویا دیگران در سطح خود آنها ظاهر شدن همان برقراری ارتباط موثرمی باشد .بعضی ها گمان می کند که ارتباط فقط شامل حرف زدن ،نوشتن ویا بحث کردن است ، اینها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط طرف مقابل ما درک می شود، خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی ،آگاهانه یا ناآگاهانه ، عمدی و.... ولی اگر ادراک شود ،جنبه پیام ارتباطی پیدامی کندوهمین عدم درک پیام رابطه رامختل،معشوق ونارسامی سازد. ارتباطات عامل ومنشا بسیاری از شادیها وغصه ها و رنجها زندگی است ، زندگی شاد ، زندگی سرشار از دوستی است . روشن است که با افراد متفاوت ، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت تاکید بر خصوصیات مشترک ارتباط را موثر می کند ، ما انسانها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم ،با کمی تمرین می توان خود را همراه دیگران بیابیم و با آنها دوست وهم رای شویم.

- شیوه های افزایش ارتباط خود با دیگران :

۱) صریح وصادق بودن:

سعی کنیم در روابط خود با دیگران صریح وصادق باشیم ، در گفته های خود صریح وصمیمی باشیم واز هر نوع ابهامی اجتناب کنیم ، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم طرف مقابل ما به اشتباه می افتد وبه حدس وگمان متوسل می شود واز واقعیت دور می گردد.

۲) احساسات خود را بیان کردن:

بااحساس خود روراست باشیم ، سعی کنیم مشکلات زندگی واحساساتی که داریم،باهمسر وشریک وباطرف مقابل خوددر میان بگذاریم .حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آنها میشود اگر می خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول ومنطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم ، بهترین روش روراست بودن است واحساس خود را باوی در میان گذاشتن است .اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم ویا موضوعی را که مداقه وگفتگو در باره آن الزامی است به میان نکشیم ، مثل این است که دمل چرکین ودردناکی را سرجایش گذاشته وبه حال خود رها کرده باشیم .

۳) زمینه مشترک ونکات مشابه را یافتن :

درجست وجوی زمینه های مشترک باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر ا نکات مشترک ومشابه را بیابیم . اهداف ونیازها ونگرانیها را از نظر او نگاه کنیم وبرای اینکه شرایط طرف مقابل را درک کنیم باید اموراو را از دید ونظر او ببینیم وبا پرس وجو ، از اموری که نگرانی او باعث شده ، متوجه گردیم ،همین نکات مشترک زمینه های مساعدی هستند که شالوده همدلی ووحدت وتفاهم را برروی آن می توان بنا کرد ، عبارتی مثل : ((من وتو هردو همین را می خواهیم))را می توان بیان نمود.

۴) همدلی وهمدردی کردن:

سعی کنیم با شخص احساس مشترک داشته باشیم . شادی وغم خود به حساب آوریم وموقعی که او احساس غم می کند ما نیز با او همدرد وهم غم شویم وبالعکس مساعی ما این باشد که سیستم حسی فردارتباط برقرار کنیم .

۵) شنونده خوبی بودن:

شنونده خوبی باشیم وگوش کردن را یاد بگیریم .گوش کردن به سخن وکلام دیگری موجب می شود تا او در نهایت آرامش خیال ، به طور واقع ، منویات قلبی واحساسات خود را با ما در میان بگذارد وبرایمان احترام قائل شود وآماده شنیدن نظرات ما شود.

۶) سیستم روحی افراد را شناختن وتقلید از آنها:

برای این کار باید به دقت به افراد چشم بدوزیم وبه سخنان آنها به دقت گوش فرا دهیم وببینیم غالبا" از چه نوع کلماتی استفاده می کنند آنگاه با استفاده از همان نوع کلمات ، تقلید از لحن صدا،حالات وحرکات چشم ها به گونه ای با آنها نحوه فکر وعملکرد ذهنی شان مطابق باشد.

۷) شخصیت افراد در نظر گرفتن:

باید ببینیم طرف مقابل ما چه شخصیتی دارد ، برون گراست یا درون گرا ، برای صمیمیت با درون گرایان باید ببینیم چه ایده ها وارزشهای برای آنها اهمیت دارد و آنگاه بکوشیم تا با توجه به چارچوبهای ذهنی شان با آنها رفتار کنیم وصحبت کنیم وبالعکس ، برای همدلی با برون گرایان به آنها نشان دهیم که آنچه می گویند وعمل می کنند با اندیشه ورفتار مردم هماهنگ است.

۸) تقویت نمودن عزت نفس :

برای تقویت عزت نفس خودباید با تعمق در ژرفای وجود از دنیای پیچیده درون خود آگاه شویم ، به کاستی هایمان پی ببریم ، جهت گیری هایمان را در قبال رویدادهای مردم وشرایط گوناگون بشناسیم وبه فکر اصلاحشان باشیم وبا کمک حرمت نفس وارزشی که برای خودمان قائل هستیم حق انتخابمان چندبرابرمیشود وارتباطمان با دیگران به نحو چشمگیری بهبود می یابد .

۹) محترم شمردن احساس طرف مقابل :

همواره رفتاری احترام آمیزداشته باشیم واحساس طرف مقابلمان رامحترم بشماریم،کوچک کردن همدیگر،به خصوص درحضور دیگران درمناسبات وروابط ،اثرتخریبی دارد،رفتار توام باظرافت وملایمت نه فقط شامل رفتار مودبانه می شود،بلکه صفا وصداقت واقعی واعتمادکامل نیز در بردارد.

۱۰) سکونت نمودن :

سکوت پیامی اعجاز گر در امر ارتباط است ویکی از جنبه های مهم ارتباط است ، مشروط بر اینکه حاوی پیامی باشد، سکوت می تواند در مناسبات انسان عشق ورضایت وخشنودی وتفاهم دوگانه واحساسها را منتقل سازد.

۱۱) عدم افراط در موعظه:

منظورمان را به صورت سخنرانی ونصیحت خشک تو خالی بیان نکنیم . موعظه می تواند جنبه افراطی ومخرب درروابط داشته باشدومابایدسعی کنیم حداعتدال رانگاه داریم وبرای سخنانمان ارزش قائل شویم وجایی که ازمانظرمی خواهند ، نظر بدهیم .

۱۲) وقت وموفقیت شناس بودن :

یادبگیریم که چه وقت شوخی وچه وقت جدی باشی،هیچگاه طرف مقابلمان رادست نیندازیم ،ازگفتن جملات وکلماتی که باراخلاقی وفرهنگی مناسبی ندارنددربیان منظورمان ، خوداری نماییم ،شوخی کردن بایدباتوجه به موقعیت وزمان خاصی باشد .

۱۳) مخالف نمودن به شیوه مناسب :

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث وجدلهای مخرب ، مخالفت خود را نشان دهیم ، جرو بحثها غالبا" بابلند کردن صدا ، دادوفریاد ، خشم وغضب ، همراه است . بحث وجدلها تا حدود زیادی تحت تاثیر گرایشات وخلق وخوی افراد درگیر مباحثه قرار می گیرد .اکثریت مردم فاقد روحیه خود پسندانه

افراطی هستند ، به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می توانند از درگیری واهانت خود داری کنند .کسی که می خواهد شمارا خشمگین کندتاازکوره در برویدبهترین راه مقابله باآن برگزیدن روشن سازنده به جای عکس العمل وروش مخرب ومنفی است که اوبه آن توسل جسته است .

۱۴) یکی بودن قول و عمل :

سعی کنیم قول وعملمان یکی باشد .هنگامی که خودمان برای گفته های خود ارزش قایل نیستیم ، چه انتظاری می توان داشت که دیگران قولها وسخنان ما را محترم بشمارند .هنگامی که ما قول می دهیم کاری را انجام دهیم سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم واگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود مکلف به وعده ای که از عهده آن بر نمی آییم ، نکنیم روراست وصادقانه بگوییم نمی توانیم .پس برای اینکه دیگران را به خوبی درک کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آنها کسب کنیم واین امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن ، دقت نظر ، همدلی ، طرح سئوالات مفید وسودمند واحترام متقابل است . احترام با سیستم حسی فرد دیگر ، مشاهده همه چیز از نگاه او وسر در آوردن از نیازها وعلایقش به ما کمک می کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قایل فهم وهضم باشد . دو عامل اساسی ارتباط ، همان درک شدن ودرک کردن است .

زندگی یک مسابقه صرف نیست،می توانیدبا اشخاص به گونه ای رفتار کنید که هرکس خودرا یک برنده در نظر بگیرد واحساس پیروزی کند. شرایط پیروز شدن یکی وباختن دیگری هرگز به نفع کل نیست. همگام شدن نه تنها روی دیگران ، بلکه روی ما نیز تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای می گذارد .وقتی با دیگران همگام می شویم در واقع به دورن آنها می رویم ودر ذهن آنهاجا می گیریم ودر ارتباطمان باید سعی مان در افزایش وارتفاء بیش ازبیش این رفتارهاباشدودرنتیجه تجربه ای از آنها پیدا کنیم.همگام شدن موثربه ماامکان می دهد با دیگران برخورد همدلانه وبه یاد ماندنی داشته باشی.

منبع : سایت فکر نو

http://vista.ir/?view=article&id=296079

vista.ir
Online Classified Service

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 گداری 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 زندگیم 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 متعجم 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 چطور می توانید راه حلی برای از میان برداشتن آن پیدا کنید.

۳) به مهارتهای 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 مهارتها 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 شدو قادر خواهید بود به راحتی این کار را انجام دهید.

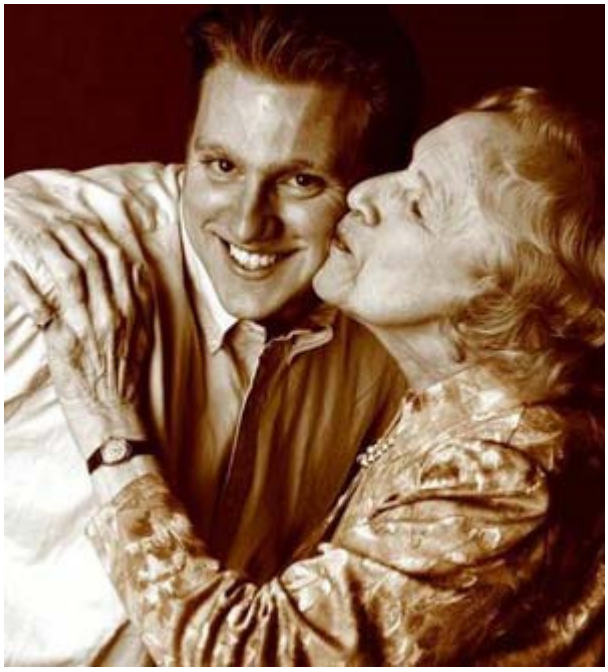
از تجسم فکری می توان برای روشن کردن راه مطلوب ما به آینده استفاده کرد. هربار که به روشی که برایتان توضیح دادم، تجسم فکری را انجام دهید، قدم گذاشتن و طی آن راه را برای خود آسان تر می کنید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302594

vista.ir
Online Classified Service

محبت ریشه زندگی



همه آدم ها چه کوچک و چه بزرگ دوستدار محبت اند و گریزان از بی مهری، طالب تایید و تشویق اند و دل نگران از تکذیب و تنبیه، دل گرم از دوستی ها هستند و دل غمین از دشمن. همه انسان ها سالم و صالح، دخترها و پسرها، زن ها و مردها، پیرها و جوانها; شیفته صداقتند و ناخرسند از دروغ ها و دغل ها، رهرو حقیقت اند و ناخشنود از فریب ها و پلیدی ها، دل شاد از عدالتند و دلگیر از خودکامگی ها، تبعیض ها، دل آرام از صلح و صفایند و دل تنگ از جنگ و جفا، دوستدار زیبایی هایند و رویگردان از زشتی ها و پلشتی ها. برای رسیدن به این اهداف باید منتظر بود، انتظار امام موعود، امام زمان (عج الله). این انتظار، زیباترین و باشکوه ترین جلوه تحقق صداقت و عدالت در اندیشه و رفتار منتظران است. این انتظار معنا بخشیدن به نیات خیرخواهانه، اندیشه های عدالت جویانه و رفتارهای صادقانه و متعالی مومنان بلند همت و متقیان خداپرست و پاسخگوی پرسش آخرین انسانهاست. این انتظار، اندیشه و تلاش برای معماری جهانی است پر از عدل و داد، مبرای از جور و فساد، روشن از معنویت و صفا و بیگانه از محنت و تصویرگر نشاط مستضعفان و حزن مستکبران. این انتظار بر همه آزادگان جهان و رهروان هم دل و منتظران هم گام مهدی موعود (عج الله) مبارک است.

نظام هستی براساس مهر و محبت پروردگار به انسان پدید آمده است. اگر عشق و محبت نبود; نه طلوعی بود و نه غروبی، نه بهاری بود و شکفتن گل ها و نه نغمه های شورانگیز بلبلان شنیده می شد. نه کوهساری وجود داشت و نه آبشاری، نه امواج غلتان دریاها به چشم می خورد و نه ستارگان در آسمان ها چشمک می زدند. اگر عشق و دلدادگی نبود شوریدگان به دنیا نمی آمدند و اشعار نغز نمی سرودند. اگر سوز و گداز دلدادگان نبود، کوه بیستون شکافته نمی شد و ذوق و هنر هرگز تولد نمی یافت.

دیگر معلم شوریده دلی پیدا نمی شد و کلاس های درس تعطیل می گردید. دفتر زندگی با عشق و محبت آغاز شد و جلوه های گوناگون جمال و کمال در کل هستی پدید آمد. انسان ها هم جزیی از نظام کل هستی هستند با عشق متولد می شوند، با دلدادگی چون حباب ها به اقیانوس هستی و ابدیت می پیوندند. پس آغاز و سرانجام زندگی و هستی از مهر و محبت آکنده است و آنان که از عشق و دلدادگی خبر ندارند نامشان در دفتر و جریده انسان ها ثبت نمی شود. هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق ثبت است در جریده عالم دوام ما. بنابراین اگر کانون خانواده از مهر و محبت لبریز باشد و زندگی مفهوم واقعی خود را از دست ندهد. افرادی که در این خانواده ها بزرگ می شوند و وارد جامعه می شوند خودشان به وجود آورنده عدالت می شوند و جامعه ای سالم و شاداب می سازند که به دور از هرگونه بی عدالتی و بی نظمی است.

گرچه استفاده از قدرت، می تواند ما رابه هدف برساند، ولی بهره گیری از «محبت» و «عشق» و ایجاد جاذبه و کشش قلبی، اهرمی قوی تر است و انگیزه های ماندگارتری ایجاد می کند. در روایات نیز آمده است: «محبت و دوست داشتن برتر از ترس و بیم است.»

«و اشعر قلبک الرحمه للرعیه و المحبه لهم و اللطف بهم»

دلت را با مهربانی و محبت و لطف و احسان نسبت به مردم بپوشان.

اشعار به معنای پوشیدن و شعار به معنی زیرپیراهن است و کنایه از این است که رحمت و محبت و لطف تو نسبت به مردم ظاهری و براساس منافع و مصالح نباشد بلکه باید قلبی باشد و همه جان تو آکنده از مهربانی و محبت و لطف نسبت به آنها باشد و نگذاری در دل تو ذره ای خشونت، بغض یا بی لطفی نسبت به آنها وجود داشته باشد.

اسلام بسیار به محبت کردن به فرزندان و همسر و یکدیگر تاکید داشته که ما چند داستان و روایت را تعریف می کنیم. یک بار حضرت رسول (ص) به مسجد می رفتند که در راه چند بچه به ایشان می گویند آیا شما با ما بازی می کنید پیامبر(ص) می فرمایند: بله. آنها می گویند: پیامبر(ص) شتر ما می شوید؟ پیامبر جواب می دهند آری! یاران حضرت در مسجد نگران می شوند و یک نفر را به دنبال ایشان می فرستند. وقتی آن فرد به حضرت می رسند و می بینند که ایشان با بچه ها مشغول بازی هستند تعجب می کند و می گوید: یا رسول الله نماز دیر شد! حضرت رسول(ص) می فرمایند: چند تا گردو داری به من بدهی تا به این بچه ها بدهم؟ آری دارم بفرمایید و حضرت آن گردو ها را دست بچه ها می دهند و می گویند: آیا شترتان را با چند گردو عوض می کنید. به طور کلی خشونت ابتدایی ترین اظهارنظر شخصی است که به صورت علمی یا قوی صورت می گیرد و مهر و محبت و مهرورزی را باید جایگزین خشونت بکنند تا جامعه آسایش و آرامش خود را بازیابد و همه جا پر از عطوفت و مهربانی و برای رفع خشونت و زمینه سازی برای تحقق صلح مبتنی بر عدالت و وحدت ملی کوشش شود.

امام کاظم علیه السلام می فرماید:

مهرورزی و دوستی با مردم، نصف عقل است.

معنای محبت و مهرورزی چیست؟ از چه کسانی باید آموخت و چه کسانی راه را به ما نشان می دهند. معنای واقعی مهرورزی و محبت خود را برای محبوبت فدا کردن از خود گذشت کردن نمونه هایی که از زمان اولیای الهی تاکنون مشاهده شده است آن از ابراهیم خلیل الله که لقب حبیب الهی از طرف محبوبش لقب گرفت و بهترین میوه زندگیش به امر پروردگارش می خواست قربانی کند آن از صدر اسلام که چگونه حضرت محمد(ص) و پیروانش در گرمای جانسوز مکه شکنجه ها را تحمل کردند و آن امام معصوم که نمونه سترگی از مهربانی و محبت بودند.

بالاتر از «شهادت» - آنچه در قاموس بشر، هنوز نامی ندارد و بزرگترین قربانی تاریخ در دشت خونین کربلا است. خداوند، کانون مرکزی همه رحمت ها، محبت ها و مهرورزی هاست و آفرینش، ریشه در رحمت و مهرورزی خدا دارد. او هم بهترین حبیب است و هم بهترین محبوب; هم رحیم است و هم رحمان و این دو صفت، در صدر تمام سوره های قرآن، علاوه بر متن بسیاری از آیات، تکرار شده اند.

در قرآن کریم چهار بار از خداوند متعال به عنوان «ارحم الراحمین»; برترین مهربانان، یاد شده است.

شاید یکی از امید بخش ترین آیات قرآن، آیه ۱۲ سوره انعام باشد که در آن خداوند نوید می دهد که مهرورزی را بر خویشتن حتمی کرده است فیلیپ پینل اولین روان پزشکی بود که در درمان دیوانگان از روش مهرورزی استفاده کرد. او بر اثر مهر و محبت عده ای از دیوانگان را معالجه کرد; در حالی که قبل از او زنجیر به دست و پای دیوانگان زده بودند; آنان را تنبیه می کردند.

این دانشمند برای اولین بار اثبات کرد که با مهر و محبت می توان دیوانگان را سر عقل آورد. عیسی مسیح(ع) با ابراز محبت ومهر افراد آلوده و گناهکار را امید وار می ساختند و از آنان افرادی شایسته و لایق می ساخت.

رسول خدا(ص) می فرمود: شما هرگز نمی توانید با مال و ثروت مردم را به سوی خود جلب کنید، بلکه با گشاده رویی و حسن خلق، آنان را

مجذوب خود گردانید. علی(ع) می فرمود: «مهرورزی نیمی از خرد است» خداوند در قرآن کریم می فرماید: ادفع بالتی هی احسن، یعنی بدی ها را با نیکی و محبت جبران نمایید و زیرا با محبت می توان دشمنی های دیرینه را از بین برد. بزرگترین اشتباه انسان این است که خیال می کند دشمنی ها را می تواند با تندی ها از بین ببرد، در حالی که تندی و تیزی علاوه بر اینکه کارساز نیست، بلکه بر میزان خصومت ها و دشمنی ها می افزاید.

● مساله نسل امروز ما

مهر و محبت مورد نیاز نسل در دیگ جهل و غفلت والدین و اطرافیان سوخته و بسیاری از فرزندان ما دچار گرسنگی شدید عاطفی شده اند. آنها گرسنه محبت اند و کسی نیست که به رفع آن اقدام کند. تشنه مهر پدر و مادرند ولی به ندای العطش آنها کسی پاسخی نمی گوید. فرزندان ما پدر دارند ولی از ارتباط سالم با او محرومند. مادر دارند ولی او از شدت خستگی و فرسودگی نمی تواند به فرزند خود مهرورزی کند. پدر و مادری توانمند دارند که در حرکت و تلاش اند، ولی نسلشان دچار یتیمی عاطفی شدند در اهمیت عواطف است.

عاطفه را از منابع سازگاری و تداوم حیات انسان دانسته و وجود آن را در زندگی همانند عامل نوسان و بیرون آمدن از یکنواختی برشمرده اند. اگر همه ساعات و ایام حیات در شادی تنها، یا درغم و اضطراب تنها باشد زندگی امری تلخ و ناگوار و از نوع تکرار مکررات و خسته کننده خواهد شد و این خود عامل مهمی در اختلال زندگی است. بخشی از این عواطف که دارای جنبه مثبت و سبب لذت است، عاطفه مهر و محبت است که آن را عامل غنای زندگی، موجب لذت و موجآفرینی مثبت در زندگی و سبب تامین راحت و آسایش زندگی دانسته اند. برخی از صاحبنظران آن را به روغنی تشبیه کرده اند که برای جلوگیری از ساییده شدن چرخ ها مورد استفاده قرار می گیرد. چه بسیارند اصطکاک ها و دشواری های ناشی از برخوردها که در سایه مهر و محبت از میان می روند و این امر تنها در رابطه فرد با دیگری نیست که گاهی اصطکاک و تصادم با خود است و آن صدمه ای به مراتب بیش تر از تصادم با غیر است.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=337905

vista.ir
Online Classified Service

محبت و دوستی



● اگر می خواهید دوستتان بدارند، دوست بدارید و دوست داشتنی هم باشید.

● ما نمی توانیم فقط برای خودمان زندگی کنیم ؛ هزاران رشته ما را به همنوعانمان پیوند می دهد. به یاری همین رشته های حساس است که اعمال ما منتقل می شود وبه صورت واکنش به ما باز می گردد.

● در این جهان نیاز به دوست داشتن و ستایش شدن ، بیش از نیاز به نان است .

● دوست داشتن نیز نظیر عبادت کردن، همچنان که عمل است یک نیروی شفا دهنده و خلّاق نیز به شمار می آید.

- شما می توانید با علاقه مند شدن به مردم در طی دو ماه آن قدر دوست پیدا کنید که درعرض دو سال نمی توانید همان تعداد را به خود علاقه مند سازید.
- با زبان خوش و مهربانی می توانید فیلی را با مویی بکشید.
- روش و دستورالعملی وجود ندارد، شما دوست داشتن را فقط با دوست داشتن یاد می گیرید.
- تا زمانی که انسان بتواند ستایش کند و دوست بدارد جوان می ماند.
- جای تأسف است که کسی ما را دوست نداشته باشد. ولی تأسف بالاتر از آن ، این است که قادر نباشیم دوست بداریم.
- با نیکی کردن به دشمنانت آنها را به دوست تبدیل کن.
- خوشرویی و چهره ی گشاده وسیله کسب محبت است.
- بین خود و خویشانتان تجدید محبت کنید ، اگر چه با سلام کردن باشد.
- خردمندان کسانی هستند که بدی ها را با خوبی رفع می کنند و به این ترتیب نفرت ها را به دوستی تبدیل می کنند.
- دین عین محبت و محبت عین دین است .
- صمیمیت راستین تنها در صورتی نیرویی مثبت است که آمیزه قدرت ها و نیروهای شخصی با دیگران و به منظور رشد و کمال مدام هر یک از آنها باشد.
- گر مردم یکدیگر را دوست می داشتند تمام مسائل انسانیت حل می شد.
- آن که همواره به حقیقت توجه دارد، با همنوع خود به مهربانی رفتار می کند.
- محبت را به هیچ چیز تشبیه نتوان کرد. زیرا هیچ چیز لطیف تر از محبت نیست.
- یک هدیه با ارزش که هرگز فراموش نمی شود مهربانی و محبت است.
- قایق محبت حتی بر کوه صعود می کند.
- در جهان ، یگانه مایه نیکبختی انسان ، محبت است.
- زندگی اگر با عاطفه و محبت درآمیخته نباشد گوارا و زنده نخواهد بود.
- کلمات مهرانگیز ممکن است کوتاه باشند، اما طنین رسایی دارند.
- بهترین وسیله برای دفع دشمنان ازدیاد دوستان است.
- ایجاد حس دوستی و صمیمیت ، زمینه ساز امنیت است.
- برای برقراری رابطه دوستانه و رسیدن به حسن تفاهم ، طرح و حل اختلافات ، مفیدتر از سرپوش گذاشتن بر روی آنهاست.

۲۷) خنده صادق ترین واکنش انسان است که تحت اختیار او نیست، خنده هدیه بهشت و مهربانی خداوند است و سبب ایجاد و تقویت دوستی می شود.

- اگر با دوستی و محبت زندگی کنید زندگی در دنیای امن را می آموزید.
- اگر با توافق زندگی کنید دوست داشتن خود را می آموزید.
- برای دوست داشتن ، فرصت های نامحدودی وجود دارد و همه ما نیز استعداد ابراز آن را داریم.
- ین تصور که شاید زمان بهتر و مناسب تری برای دوست داشتن وجود داشته باشد، برای بسیاری از مردم به بهای عمری تأسف خوردن تمام شده است.
- غلب ما با خود بیگانه ایم؛ نمی دانیم که هستیم و از سایر بیگانگانی که نمی دانند چه کسی هستیم می خواهیم که ما را دوست بدارند.

۳۳) در زندگی فقط یک سعادت وجود دارد: محبت کردن و مورد محبت واقع شدن .

- هر خرد و مذهب کهن چیزی مشابه را به شما می گوید ؛ فقط برای خودتان زندگی نکنید، برای دیگران نیز زندگی کنید. به درون خود فرو نروید، زیرا خود به زندانی گرفتار خواهید شد که رهایی ندارد.
- راه دوست داشتن هر چیز درک این واقعیت است که امکان دارد هر لحظه آن چیز از دست برود.
- ما مردم را به اندازه کارهای خوبی که برای ما کرده اند دوست نمی داریم، بیشتر برای کارهای خوبی که برای آنها کرده ایم دوست داریم.

- دوست داشتن را از دست می دهند.
- با دقت گوش کردن به دیگران باعث می شود بفهمند که شما آنها را دوست دارید و این کار باعث ایجاد اطمینان می شود، یعنی همان چیزی که اساس یک ارتباط دوستانه است.
- هر چه بیشتر سعی کنید که عزت نفس را در دیگران افزایش دهید ، خودتان را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و برای خودتان احترام بیشتری قائل خواهید شد.
- برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه باید اول خودتان یک فرد دوست داشتنی باشید.
- حساسیت بیش از حد یا شخصی کردن مسائل یکی از دلایل اصلی بروز مشکل در برقراری روابط با دیگران است.
- هر چه بیشتر تلاش کنید که به زور رابطه خوبی با دیگران ایجاد کنید کمتر موفق خواهید شد.
- برای ایجاد یکی رابطه خوب کافی است فقط راحت باشید، خودتان باشید و از لحظاتی که با دیگران هستید لذت ببرید.
- کلیدِ داشتن روابط خوب با دیگران پذیرش آنها به همان صورتی است که هستند.
- هر چقدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید ، بهترعمل می کنید و هر چقدر بهترعمل کنید خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت.
- وست داشتن بدین معناست که خوشبختی خودمان را در خوشبختی دیگران بدانیم .
- سی به حساب می آید که دیگران را به حساب آورد.
- مهمترین ارزش های زندگی در وجود کسانی است که دوستشان دارید و کسانی که دوستتان دارند.
- دوست داشتن بدین معناست که خوشبختی خودمان را خوشبختی دیگران بدانیم.
- دوست آن است که با تو راست گوید، نه آن که دروغ تو را راست انگارد.
- دوستان را در خلوت توبیخ کنید و در ملاء عام تحسین .
- دوست از در بیرون کنند، اما از دل بیرون نکنند.
- دوست را دشمن توان کرد، ولی دشمن را دوست گردانیدن دشوار بود.
- دوست واقعی آن است که پشت سر دوست هم صدیق باشد.
- دوستِ همه کس ، دوست هیچ کس نیست .
- دوستی بی سبب می شود، دشمنی بی سبب نمی شود.
- دوستی معلول نیازمندی های بشر است .
- محبت دیده را کور و گوش را کر می کند.
- میوه درخت تواضع ، دوستی و ثمره کشت تکبر ، دشمنی است.
- بدترین دوستان آن است که هنگام آسایش با تو پیوسته و روز سختی از تو گسسته باشد.
- رای یکدیگر هدیه فرستید تا محبت ها زیاد شود .
- فاداری نشانه صفا و محبت است .
- شرط مصاحبت و دوستی ، کم کردن مخالفت است .
- محبت دیده را کور و گوش را کر می سازد .
- بکوشید هر روز بیش از روز دیگر شکاف های موجود میان دیگران و خود را به پیوند دوستی و الفت مبدل سازید .
- شما می توانید با اطرافیان خود بر اساس وجوه مشترکی که دارند پیوند دوستی برقرار کنید .
- نگذار اختلافی کوچک با یک دوست ، به دوستی عمیقت با او لطمه بزند.
- قبل از همه خود را دوست داشته باشید تا بتوانید محبت خود را به دیگران اشاعه دهید چون از چیزی که ندارید نمی توانید ایثار کنید .
- با برقراری صمیمیت و دوستی ، دنیای بزرگتری برای خود می سازید . شما در کنار هم رشد می کنید و شکوفا می شوید ولی هرگز در هم مستهلک نمی گردید .
- ابراز مهر و دوستی کار آسانی است ، این در واقع ما هستیم که مشکل و پیچیده می باشیم.

- اگر دو ماه مجذوب دیگران باشید ، دوستان بیشتری به دست خواهید آورد تا این که دو سال بکوشید دیگران را مجذوب خود کنید .
- مهربانی که به کلام در آید ، پدید آورنده اطمینان خواهد بود .
- مهربانی که به بخشش بینجامد ، پدید آورنده عشق خواهد بود .
- دوست یابی با علاقه مند شدن به دیگران تحقق می پذیرد ، نه با جلب علاقه دیگران .
- دوستی واقعی گیاهی است که به آرامی رشد می کند
- ادت باشد زمانی که صرف عمیق تر کردن دوستی با یک نفر می شود ، هرگز هدر نمی رود.
- نگامی که مهربانی می کنیم ، بر شأن دیگران می افزاییم ، و این اساس دوست داشتن است.
- دوست وفادار داروی شفا بخش زندگی است.
- از بین دوستان آنانی را برگزینید که دیدگاه متفاوتی با شما دارند اما خوش بین و مثبت اندیش هستند.
- آنچه که به پروردگار مدیونیم دوست داشتن دیگران است.
- وقتی انسان دوست واقعی دارد که خودش هم یک دوست واقعی باشد.
- آن که نمی تواند با خودش دوست و هم صحبت باشد در این دنیا غریب است.
- دشمنی کسی را در دل راه مده که تو را همیشه غمگین دارد.
- دل دوستان آزردن، مراد دشمنان برآوردن است.
- دوست تو کسی است که هرگاه کلمه حق از تو بشنود خشمناک نشود.
- دوستی و دشمنی اشخاص احساساتی قابل دوام نیست.
- غریب در دنیا کسی است که دوست ندارد.
- از دوست نباید بیش از آن خواست که از نسیم صبح و بوی گل توقع داریم.
- اگر دوست تو مرتکب خطایی شد از دوستی او صرف نظر مکن زیرا که انسان در معرض خطا است. تا می توانی دوست برای خودت آماده کن نه از برای مالت.
- اگر به دوستی علاقه مندی او را آزار نرسان که از چشم او می افتی .
- انسان قبل از این که بتواند دیگران را دوست بدارد باید قدری به خودش علاقه داشته باشد.
- رای برقراری روابط دوستانه طرح و حل اختلافات ، مفیدتر از سرپوش گذاردن بر روی آنهاست.
- ترس بیش از یک ثانیه کارگر نیست، دوستی یک عمر پایدار است.
- چون دوستی اختیار کنی در حال غضب وی را امتحان کن ، اگر با انصاف باشد دوستی را شاید و اگر نه از وی برحذر باش.
- دوست داشتن بدون امید بازهم خوشبختی است .
- دل دوستان آزردن مراد دشمنان برآوردن است.
- دوستی با افراد بد مانند سایه بامدادی است که در هر ساعت رو به کاهش می گذارد، دوستی با افراد نیک مانند سایه عصر است که تا غروب آفتاب رو به افزایش می گذارد.
- دوستان عبارت از خانواده هایی هستند که انسان اعضای آن را به اختیار انتخاب کرده است.
- دوستان دو گونه اند : یکی آنان که همیشه شما را می خندانند ، از ایشان خیری نخواهید دید . دیگر آنان که عیب شما را می گویند و شما را به تفکر وا می دارند ، قدر ایشان را بدانید.
- دوست صادق آن است که در غم و شادی ما شریک باشد . خوشبختی ما را دو برابر کند و یک نیمه از رنجمان را به دوش کشد.
- دوست واقعی ضعف شما را ستایش نمی کند بلکه می کوشد قدرت و نیروی شما را بیدار سازد.
- دوستی اگر به خاطر جلب نفع باشد دوستی نیست بلکه تجارت است.
- دوستی مانند اسناد کهنه است ، قدمت تاریخ آن را قیمتی می کند.
- دوستی کیفیتی است روحی که دو جسم را به هم می پیوندد . برای بقای دوستی ، باید فضیلت و ارزش یکدیگر را بشناسیم و به یکدیگر به

دیده احترام بنگریم.

- دوستی ازدواج دو روح است و در آن طلاق جایز نیست.
- ستان واقعی در خدمتگذاری و فداکاری رقیب و حریف اند و هیچ پاداشی نمی خواهند.
- ستانت باید مانند کتاب هایی که می خوانی کم باشند و برگزیده.
- دوست آن است که در مصیبت از کنار نرود.
- کسی که صدقه می دهد دوستی و رفاقت درو می نماید.
- اگر دوستانی نتوانند گناهان کوچک یکدیگر را اغماض کنند نخواهند توانست دوستی خود را به جایی برسانند.
- محبت بزرگتر از قانون است.
- با محبت می توان دنیا را تسخیر کرد.
- بیهوده از دیگران انتظار محبت نداشته باشید . این محبت را شما باید در دل دیگران ایجاد کنید.
- در هیچ جا و هیچ موقع دشمن نمی تواند به محبت غلبه کند.
- شادی حقیقی نصیب کسانی است که قلبی مالامال از محبت دارند.
- قایق محبت حتی بر کوه صعود می کند.
- کسی که برای محبت حدودی قائل می شود اصلاً معنای محبت را نفهمیده است.
- کلیدی که همه دشواری ها را در زندگی خواهد گشود محبت است.
- محبت تلخکامی ها را شیرین و یأس را به امید و غم را به شادی و بدبختی را به خوشبختی تبدیل می کند.
- محبت پژمردگان را شاداب، ناتوان را توانا، گمراهان را هدایت، مأیوسان را امیدوار و خسته دلان را جان می بخشد.
- محبت را فراموش نکنید و آن را ناچیز نشمارید.
- محبت داروی شفا بخش قلب های شکسته و روان های ناتوان است.
- مهربانی رشته زرینی است که افراد اجتماع با آن به یکدیگر پیوسته می شوند.
- مهربانی زمانی است که لال می تواند با آن سخن گوید و کر می توان آن را بشنود و بفهمد.
- وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید، یعنی به خودتان مهربانترید.
- به خاطر یک گل سرخ ، باغبان نوکر هزار خار می شود.
- تمام تعقلات اندیشه های مرد به یک محبت زن نمی ارزد.
- گوهر، بی مالش صیقل نمی پذیرد و آدمی بی محبت .
- یک کلمه محبت آمیز می تواند فصل زمستان انسان را گرم کند.
- فلک با تابش خورشید پاداش مهربانی را می دهد.
- شمشیری علیه محبت و مهربانی وجود ندارد.
- وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید ، یعنی به خودتان مهربانترید.
- مهربانی همچون عسلی است که نیش نامهربانی را در دیگری کند می کند.
- وقتی مقصد دوستان جداست ، رفاقت آنها برفناست.
- در هیچ جا و هیچ موقع دشمن نمی تواند بر محبت غلبه کند.
- فایده همکاری و دوستی این است که توانایی های شما را دو یا چند برابر می کند .
- با کارهای کوچک هم می توانید محبت خود را نشان دهید و لزومی ندارد قدم های بزرگ بردارید .
- برخورد محبت آمیز است که اوضاع را روبه راه می کند ، بدون اظهار لطف و یا نوازش ، شاید مانند حیوان می شدیم .
- قدر آدمی نسبت به جبر زمانه اش جدی باشد، همیشه نیاز به دوستی دارد که بتواند بدون تکلف و ساده لوحانه با او برخورد کند.
- ر ظاهر سرسخت هر انسانی فردی نهفته است که خواهان تمجید و دوست داشتن است.

- اگر خواهی کم دوست نباشی، کینه دار مباش .
- دوستی ، ناگسسته ترین پیوندها ، و دانش برترین افتخارات است.
- دوست آن است که در نبودن انسان حق دوستی را رعایت کند .
- غریب کسی است که دوست نداشته باشد

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=326996

vista.ir
Online Classified Service

محبوب دل ها باشید



انسان موجودی است که برای زندگی اجتماعی آفریده شده و هنگامی که احساس کند دوست داشتنی و مورد پذیرش نیست،احساس بدبختی و تیره روزی می‌کند. واقعیتی که شامل من. تو و همه مردم دنیا می‌شود. برای ایجاد روابطی دوستانه و شادی بخش چه باید کرد. ما در دنیایی بزرگ. با مردمی زندگی می‌کنیم که آرزومند گرمای دوستی، شادی، لبخند و همراهی ما هستند و هنگامی می‌توانیم این موهبت‌ها را به خود و دیگران هدیه دهیم که یک قانون طلایی را به کار ببندیم. حتما شنیده‌اید که باید با دیگران به گونه‌ای رفتار کرد که مورد پسند آنها است اما شاید این نکته کلیدی را نشنیده باشید که هرگز نمی‌توان کسی را مجبور کرد همین کار را متقابلا در برابر شما انجام دهد، این همان قانون طلایی است که سیاست شاد زیستن نامیده می‌شود. انجام این قانون به شخصیتی آماده و پرورش یافته و یکدلی و انتقال فکر نیاز دارد؛ به توانایی برای قرار گرفتن در جای دیگری و احساس کردن احساسات او.

تا همین اواخر مرسوم نبود که آدمها رفتارهایشان را مورد بررسی و کند و کاو قرار دهند و آنها را با روش‌های علمی توصیه شده بسنجند. اما این کار می‌تواند کمک بزرگی باشد برای کشف اینکه مردم چه دوست دارند؛ چه می‌خواهند و به چه چیزهایی نیاز دارند؟ با این روش فرد می‌تواند دریابد که چگونه در مقابل دیگران ظاهر شود و به آنها واکنش نشان دهد. برای انجام این کار باید چشم‌تان را روی حقایق باز کنید. رفتارهایتان باید تغییرپذیر و توانایی‌هایتان قابل بسط و گسترش یافتن باشد. روان‌شناسان، رفتارهای اجتماعی متعددی را مورد بررسی قرار دادند تا دریابند چه‌چیزهایی موجب ایجاد حس دوستی می‌شود و قابلیت دوست داشته شدن در جمع را برای فرد ایجاد می‌کند. این مطالعه عاداتی را در بر می‌گرفت که می‌توانند با اراده و تصمیم جدی فرد تغییر کنند. البته باید این نکته ضروری را مورد توجه قرار داد که پیش از آنکه شما بتوانید دوست خوبی برای دیگری باشید. باید خود را دوست بدارید و نیازهای خود را شناخته و در بر طرف کردن آنها بکوشید.

شادی و نشاطی که از درون شما بجوشد و رفتاری که سرشار از اعتماد به نفس باشد. بدون تردید به توانایی حضور مثبت‌تان در جمع می‌افزاید.

برای به حداقل رساندن اصطکاک خود با دیگران و افزایش میزان محبوبیت خود میان افراد ۹ توصیه زیر را بکار ببندید:

▪ راه کمک به دیگران را پیدا کنید: نسبت به همه کس مهربان، همدل و سرشار از حس یاری و یاوری باشید چرا که ممکن است روزی سرنوشت شما در دستان آنها قرار گیرد و یا حداقل دوستی به حلقه دوستان‌تان اضافه شود.

▪ به آنچه می‌گویید عمل کنید: دوستان‌تان هنگامی به شما اعتماد خواهند کرد که ببینند شما آنچه را که می‌گویید. انجام می‌دهید، آنها همچنین توقع دارند که شما آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. هیچ چیز نباید مهمتر از قولی که می‌دهید. باشد. وقتی شما به شکلی ذهنی و اخلاقی به قول‌هایی که می‌دهید پایبند باشید. پلی‌بین خودتان و موفقیت می‌زنید.

▪ بردبار باشید و کم انتقاد کنید: این واقعیتی است که همه اشخاص نکات قابل انتقادی دارند و ممکن است کارهایی انجام دهند که از نظر شما ناپسند باشد اما شما زمانی نسبت به دیگران موفق‌تر خواهید بود و دشمنان کمتری خواهید داشت که آن ها را آنطور که هستند. بپذیرید.

▪ سعی نکنید بر دیگران حکم فرمایی کنید: هیچ‌کس دوست ندارد که به عنوان فردی ضعیف به حساب بیاید. توانایی‌هایش به هیچ گرفته شود و همیشه به او بگویند چه کاری را چگونه انجام دهد. اگر شما دایماً خواسته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، با به وجود آوردن حس برتری جویی و سلطه طلبی. در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.

▪ معلومات‌تان را به رخ نکشید: هر فردی دوست دارد در دید دیگران مهم و ارزشمند به نظر بیاید. پس هنگامی که شما تلاش می‌کنید این احساس را به فردی تقدیم کنید. بهترین موقعیت را در روابط ایجاد و ادب و نزاکت خود را متجلی کرده‌اید، اما اگر تلاش کنید یا فضل فروشی. خود را فرد مهمی نشان دهید اگر چه ممکن است دیگران شما را به خاطر دانش‌تان تحسین کنند اما شما را دوست نخواهند داشت. بهتر است مورد علاقه باشید تا مورد تحسین، توجه کنید کسی که تلاش می‌کند تا اطلاعات و دانش‌اش را به رخ شما بکشد. شاید دارد تلاش‌می‌کند احساس عمیق خود کم بینی در سایر زمینه‌ها را مخفی کند، او به دلسوزی و همدلی شما نیاز دارد.

اگر شما دایماً خواسته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، با به وجود آوردن حس برتری جویی و سلطه طلبی. در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.

▪ هرگز به گونه‌ای رفتار نکنید که گویی شما بالاتر و برتر از اطرافیان‌تان هستید: اگر خداوند به شما توانایی‌های برتری بخشیده است. برای آن است که در رشد و ارتقای آن بکوشید و از مواهب آن بهره‌مند شوید. اگر تلاش می‌کنید تا این برتری‌ها را به رخ اطرافیان‌تان بکشید. متاسفانه یک جزیزه کوچک تنها خواهید شد و در جمع مجبورید مدام سر به این سو و آن سو بچرخانید تا شاید شنونده‌ای برای حرف‌هایتان پیدا کنید. این سرنوشت در انتظار همه کسانی است که دروغ می‌گویند و بدون وقفه مبالغه می‌کنند. مراقب باشید. زمانی ممکن است شما هم فریاد بزنید و کسی به یاری‌تان نیاید.

▪ با گوشه و کنایه و متلک صحبت نکنید: اگر شما بتوانید شرایط حاکم بر جمع و حال و حوصله افراد دور و برتان را درک کنید. روابط شخصی شما. مانند یک سفر دریایی نرم و آرام خواهد شد. زمانی ممکن است یک پاسخ کنایه‌آمیز بتواند توفانی از خنده به راه بیندازد. اما باید متوجه باشید این شادی زودگذر باعث دلخوری و دلتنگی فرد دیگری نشود.

▪ مردم را مسخره نکنید: اشتباه کردن جزء لاینفک رفتار بشری است و هیچ‌چیزی به اندازه مسخره شدن به خاطر آن اشتباه. فرد را مورد اذیت و آزار قرار نمی‌دهد. مسخره کردن سبب می‌شود فرد احساس حقارت کند. این کار اهانت بزرگی است به اندازه‌ای که گاهی وقت‌ها زمان زیادی طول می‌کشد تا شخص بتواند فرد مسخره کننده را ببخشد.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=335878

vista.ir
Online Classified Service

مخاطب‌محوری در ترجمه



بحث اینجانب درباره مخاطب‌محوری در ترجمه است. هنگامی که از "مخاطب" سخن می‌گوییم و او را "محور" قرار می‌دهیم اغلب چنین به ذهن می‌آید که قرار است از "نویسنده" فاصله بگیریم و به سوی مخاطب یا خواننده گرایش پیدا کنیم. اما در اینجا مقصود از "مخاطب محوری" نه فروکاستن متن اصلی بلکه مفهومی است که در طی این مقاله ذکر خواهم کرد. آنچه در اینجا عرضه می‌کنم نظریه (theory) نیست بلکه نوعی نگرش (approach) است، یعنی قصد ندارد همچون نظریه چارچوبی برای تشخیص درست از نادرست بنیان بگذارد و هر چه را در این چارچوب نگنجد باطل بشمارد، بلکه می‌خواهد فرصتی فراهم سازد تا خودش را با ترجمه‌های گوناگون محک بزند و همپای ترجمه‌های تازه‌تر خودش را بازسازی یا به روز کند.

می‌دانیم که در ساده‌ترین تعریف ترجمه نیز "مخاطب" وجود دارد. با این همه، جالب اینجاست که بیشتر نظریه‌های ترجمه "متن‌محور" بوده‌اند و هستند، یعنی به مقایسهٔ دو متن (متن مبدأ و متن مقصد) می‌پردازند و در پی کشف نوعی تعادل مقایسه‌ای‌اند. منظور از تعادل مقایسه‌ای این است که با مقایسه دو متن اصلی و متن ترجمه به بررسی "تعادل" از جنبه‌های گوناگون می‌پردازند.

در اینجا بد نیست مختصری درباره نظریه‌های ترجمه توضیح بدهم. این نظریه‌ها، همانگونه که می‌دانیم، به چند دسته تقسیم می‌شوند:

۱) برخی از نظریه‌های ترجمه به این باور دارند که متن ترجمه باید از نظر زیبایی‌شناختی (استتیک) به متن اصلی نزدیک یا معادل آن باشد. نمونهٔ این نظریه نگرش کارگاهی آیور آرمسترانگ ریچاردز است.

۲) برخی از نظریه‌های ترجمه بر این پافشاری می‌کنند که متن ترجمه باید از نظر ساختار زبانی نزدیک یا معادل متن اصلی باشد. نمونه: دیدگاه یوجین نایدا. این دیدگاه استوار بر علم ترجمه و کاربرد اصول زبان‌شناسی بویژه نظریات نوآم چامسکی در زمینهٔ ترجمه است. کتاب یوجین نایدا با عنوان علم ترجمه خود گویای مطلب است.

۳) در گروه دیگری از نظریه‌های ترجمه باور بر این است که متن ترجمه باید از نظر کارکرد و نقش ادبی نزدیک یا معادل متن اصلی باشد. نمونه دیدگاه‌اندره لفور Lefevere. این دیدگاه ویژگیهای ترجمه را بر موردپژوهیهای تاریخی استوار می‌کند و از ترجمه برای بسط نظریهٔ ادبی استفاده می‌کند نه بر عکس.

۴) در برخی از نظریه‌های ترجمه بر این تأکید شده است که متن ترجمه باید از نظر شکلی (فرمال) نزدیک یا معادل متن اصلی باشد، البته با توجه به پذیرش در فرهنگ مقصد. نمونه: دیدگاه گیدئون توری. این همان نظریه نظام چندگانه است که از شکل‌گرایی روس و احتمالاً (تردید از من است) بحث "چندصدایی" بختین تأثیر گرفته است.

این چهار دسته، نظریه‌های کلاسیک و مبتنی بر اصالت متن اصلی به شمار می‌روند. در اینجا "اصالت" متن اصلی را به این معنا به کار می‌بریم که متن معنای قابل تعیین دارد. در این نظریه‌ها میان دو چیز تمایز آشکار و مشخصی برقرار می‌شود: یکی متن اصلی و دیگری متن ترجمه. بعلاوه، اغلب متن ترجمه را وابسته و متکی به متن اصلی می‌دانند و به تعادل میان این دو باور دارند. حتی نظریه گیدئون توری که بیشتر بر الزامات متن ترجمه شده در فرهنگ مقصد تاکید می‌کند نیز بر "روابط عملی ایجاد شده میان متن مبدأ و جانشین واقعی آن تمرکز دارد." آشکار است که این نظریه نیز، هر چند متن ترجمه را در سطحی بالاتر نشانده و آن را "جانشین واقعی" متن اصلی نامیده است، باز پای مقایسه دو "متن" در میان است و متن ترجمه با نگاه به متن اصلی تعریف می‌شود.

در مقابل، نظریه‌های شالوده‌شکن یا نگاه شالوده‌شکنانه به ترجمه از اندیشه‌های فلاسفه این نحله فکری مانند دریدا و میشل فوکو تأثیر گرفته است: کل نوشته‌های دریدا را می‌توان درباره ترجمه و درباره شدنی یا ناشدنی بودن ترجمه دانست: "کل فلسفه بر مبنای ترجمه یا اندیشه ترجمه‌پذیری است." به طور خلاصه، پرسشهایی که شالوده‌شکنان طرح می‌کنند چنین است:

اگر جهت فکر را از لحاظ نظری عوض کنیم و چنین فرض کنیم که متن اصلی به متن ترجمه وابسته است چه خواهد شد؟ چه خواهد شد اگر فکر کنیم که متن اصلی نمی‌تواند بدون ترجمه وجود داشته باشد و بقای آن نه به کیفیتی خاص در خود آن، بلکه به کیفیتهای موجود در ترجمه آن بستگی دارد؟

در این دیدگاه، معنای غایی و قابل تعیین متن اصلی نفی می‌شود و در عوض به تکثر معنا در متنهای ترجمه شده توجه دارد. در این دیدگاه متن ترجمه است که به متن اصلی هویت می‌دهد. به گفته میشل فوکو: "مترجم آفریننده اصلی است."

▪ برخی دیدگاه‌های حاشیه‌ای نیز وجود دارد که چون تأثیر فراگیری در حیطه ترجمه نداشته‌اند از ذکر آنها خودداری می‌کنم، مانند نگرشهای فمینیستی به ترجمه.

هدف از این مقدمه نسبتاً طولانی این بود که نشان دهم در نظریه‌های ترجمه تاکنون بیشتر بر متن (خواه اصلی و خواه ترجمه) تأکید شده است نه بر کسی که متن برای او نوشته یا برای او ترجمه می‌شود: مخاطب. اگر گاهی، همچون در نظریه‌های شالوده‌شکن، به مخاطب توجه شده است نه به تواناییها و ناتوانیهای استنباطی او بلکه بیشتر به خود تفاوتهای تأویلی توجه شده است. البته مخاطب لزوماً همیشه خواننده نیست و گاهی، مانند مخاطب ترجمهٔ فیلم یا ترجمهٔ همزمان، شنونده است.

نگرشی که در اینجا می‌خواهم ارائه دهم با استفاده از روان‌شناسی ادراک و روان‌شناسی شناختی cognitive psychology و نیز نئوفرمالیزم (نوشکل‌گرایی) است و هدف این است که با توجه به تواناییهای ادراکی مخاطب در پردازش اطلاعات و داده‌های متن ترجمه، گوناگونی انواع ترجمه را توجیه کنم. این نگرش اصولاً ارزشی نیست و قصد ندارد معیاری برای انطباق ترجمه با این نگرش ایجاد کند. از سوی دیگر، صرفاً متن محور هم نیست بلکه توجهش بیشتر به مخاطب است. از سوی دیگر، این نگرش نه به فقط یک ترجمه "درست" از هر متن که به ترجمه‌های "درست" از یک متن، با توجه به مخاطب، معتقد است. و از همینجاست که نه به قداست متن اصلی که به بازآفرینی معنا در متن مقصد معتقد است؛ معنایی که ویژهٔ مخاطب است اما لزوماً با نیت نویسنده همسویی ندارد.

این نگرش تکرار نظریه‌های "واکنش مخاطب" reader response هم نیست. زیرا آن نظریه‌ها خوانندهٔ‌ای آرمانی را در نظر دارند که تواناترین و بهترین و بصیرترین خواننده روی زمین و احتمالاً در همه کائنات است! بحث من دربارهٔ خوانندهٔ معمولی است که من و شما هم جزو همین دسته قرار می‌گیریم، زیرا احتمالاً ادعا نداریم که خوانندهٔ آرمانی همه متون هستیم. اما این مخاطب، فعال است نه منفعل. نظریه‌های پیشین تا اندازه‌ای خواننده یا مخاطب را اسیر و مقهور متن اصلی یا ترجمه می‌دانند. اما مخاطبی که من در نظر دارم مخاطب واقعی است، مخاطبی همچون همه ما که در هنگام رویارویی با متن تصمیم می‌گیرد، متن را پردازش می‌کند، فرضیه می‌سازد و آنها را با علایم درون متنی و برون متنی و بینامتنی محک می‌زند.

این نگرش در اصل ساخته من نیست، ولی پیشنهاد کاربردش در زمینه ترجمه از من است. این نگرش از سوی دو تن از بزرگان نوشکل‌گرایی – دیوید بردول و کریستین تامپسون – برای چگونگی ادراک مخاطب از روایت سینمایی طرح و شرح شده است و من می‌خواهم آن را با تغییراتی در زمینهٔ ترجمه پیشنهاد کنم. بسیار شنیده‌ایم که دوست داریم بدانیم در هنگام ترجمه در جعبهٔ سیاه ذهن مترجم چه می‌گذرد. نگرشی که در اینجا ارائه می‌دهیم علاوه بر توجه به جعبهٔ سیاه ذهن مترجم، بیشتر به چیزی توجه دارد که در هنگام رویارویی با متن در ذهن مخاطب می‌گذرد.

مفهوم و اصطلاح اصلی این نگرش، استنباط است. می‌دانیم که دو نوع پردازش در استنباط ما دخیل است: یکی از عمق به سطح (مثل ادراک رنگ) که خودبخودی است و ما اغلب در مورد آن فرضیه‌سازی نمی‌کنیم. و دیگری از سطح به عمق (مثل یافتن دوستی در میان جمع و شناختن وی) که با فرضیه‌سازی و آزمون و خطا همراه است.

به نظر می‌رسد که مخاطب نیز در رویارویی با متن به طور کلی و متن ترجمه به طور ویژه با همین دو روش پردازش سروکار دارد:

۱) پردازش از عمق به سطح (در برخورد با واژگان و ساختهای آشنا) که استنباط معنای آنها تقریباً آنی و بی‌فاصله است.

۲) پردازش از سطح به عمق (در برخورد با واژگان و ساختهای ناآشنا) که استنباط معنای آنها با فرضیه‌سازی و تأخیر همراه است.

البته هر دو نوع پردازش به سن و سال، میزان سواد، آشنایی با موضوع متن و دیگر ویژگیهای ادراکی مخاطب بستگی دارد. با توجه به این نگرش

می‌توان برای یکی از بحثهای همیشگی ترجمه پاسخ مناسبی یافت: اینکه در ترجمه کدام رویه را باید برگزید، آشنایی‌زدایی یا غرابت‌زدایی را؟ پاسخ نگرش حاضر این است: کاربرد واژگان آشنا یا ناآشنا (غرابت‌زدایی یا آشنایی زدایی از متن) هر دو درست است اما برای دو مخاطبِ مختلف. بنابراین، آنچه تعیین می‌کند که در ترجمهٔ متن، آشنایی‌زدایی را برگزینیم یا غرابت‌زدایی را، بیش از آنکه به متن اصلی وابسته باشد به مخاطب متن ترجمه بستگی دارد.

این فرضیه‌سازیها بر پایه چیزی است که برای بحث ما اهمیت دارد و آن "الگوواره" (schemata) است: یعنی مجموعه‌های سازمان‌یافته اطلاعات یا داده‌ها. در اینجا میان "اطلاعات" (information) و داده (data) تفاوت می‌گذاریم: اطلاعات به همان صورتی که ارائه می‌شود قابل استفاده است ولی داده‌ها باید پردازش شوند تا قابل استفاده باشند. برای مثال، نوشته‌ای که اکنون دارید می‌خوانید به همین صورتی که ارائه شده برای خوانندهٔ فارسی‌زبان قابل فهم است، ولی فایل رایانه‌ای آن به صورتی که شامل رقمهای ۰ و ۱ است باید در نرم‌افزاری ویژه پردازش شود تا به صورت قابل خواندن و فهم درآید. شکل نوشتاری این مقاله را اطلاعات و فایل رایانه‌ای آن را داده می‌نامیم. در اینجا، در بحث از ترجمه، به تسامح هر چه را که درک و استنباط آن آسان و فوری باشد "اطلاعات" و آنچه را پیچیده و نیازمند پردازش ذهنی باشد "داده" می‌نامیم.

با توجه به بحث بالا می‌توان حدس زد که در ترجمه گاهی لازم است برای مخاطب الف اطلاعات (واژگان و ساختهای آشنا = غرابت‌زدایی) ارائه داد و برای مخاطب ب داده (واژگان و ساختهای ناآشنا = آشنایی‌زدایی). به این ترتیب، این نگرش زمینه‌ای فراهم می‌سازد تا دو نگرش (اغلب) متخاصم در زمینهٔ ترجمه که یکی به آشنایی‌زدایی معطوف است و دیگری به غرابت‌زدایی توجه دارد، هر یک جایگاه خود را بیابد؛ جایگاهی که لزوماً متناقض یا نفی‌کنندهٔ نگرش دیگر نیست.

در اینجا ارائه تعریف جامع‌تری از الگوواره ضروری می‌نماید: ساختهای شناختی اندوخته شده در حافظه که بازنمایی انتزاعی رویدادها و اشیا و روابط آنها در جهان واقعی‌اند. الگوواره‌ها بر چند نوع است:

۱) الگوواره‌های نخستین یا ابتدایی (basic): مانند تصویری که از خودرو در ذهن داریم، و با خواندن یا شنیدن واژهٔ "خودرو" آن تصویر کلی در ذهنمان شکل می‌گیرد بی‌آنکه هیچ خودرو خاصی در نظر باشد.

۲) الگوواره‌های راهنما (guiding): همچون نظام بایگانی عمل می‌کنند، مثلاً هنگامی که با دیدن خودرو بنز از بایگانی ذهنمان تصویر آن را پردازش می‌کنیم و متوجه می‌شویم که ماشین بنز است نه ژیان.

۳) الگوواره‌های رویه‌ای (procedural): این الگوواره‌ها متکی بر مهارت‌اند، مثل دوچرخه‌سواری یا هنگامی که با فقط شنیدن صدای خودرو تشخیص می‌دهیم که بنز است یا ژیان.

همانگونه که آشکار است در این سه الگوواره روند فرضیه‌سازی یا استنباط یا نتیجه‌گیری به ترتیب طولانی‌تر می‌شود، یعنی در الگوواره‌های نخستین محتوا یا معنای واژه یا تصویر فوری است و در الگوواره‌های رویه‌ای با تأخیر بیشتری همراه است.

اینک این پرسش پیش می‌آید که این موارد به مخاطب ترجمه چه ربطی دارند؟ در پاسخ می‌توان گفت که متون ترجمه به طور کلی در دو دسته جای می‌گیرند:

۱) متون ادبی. اگر متن ترجمهٔ ادبی را نوعی آفرینش (هنری) در نظر بگیریم، رودررویی مخاطب با آن جنبهٔ زیبایی شناختی دارد یعنی فاقد مقصود عملی یا کاربردی است.

۲) متون اطلاع‌رسان، همچون متون علمی. در مورد متون علمی شاید بتوان گفت که جنبهٔ کاربردی‌شان بیشتر است ولی به هر حال از جنبه زیبایی‌شناختی تهی نیستند. اما به طور کلی روند رویارویی با این متون به زندگی روزمره شبیه است، یعنی مخاطب می‌خواهد روند فرضیه‌سازی و رسیدن به نتیجه (یا استنباط) هر چه کوتاهتر باشد. بنابراین، مخاطب بیشتر به الگوواره‌های نخستین و راهنما گرایش دارد که می‌تواند سمت و سوی سبکی متن ترجمه را تعیین کند.

در مواجههٔ زیباییجشناختی نوع استفاده از الگوواره‌ها متفاوت است، یعنی مخاطب بر خلاف زندگی روزمره گاهی خواهان تعویق و طولانی شدن روندِ استنباط است و از همین تعویق و تأخیر است که لذت می‌برد. گوش دادن متناوب به قطعه‌ای موسیقی یا خواندن چند باره و با مکثِ برخی متون ادبی یا تأمل طولانی بر تابلوی نقاشی تا اندازه‌ای به دلیل همین لذت است. البته خود اثر هنری نیز چون پدیده‌ای زیبایی‌شناختی و اغلب تهی از وجوه کاربردی است مخاطب را به این تعویق‌ها و مکث‌ها ترغیب می‌کند.

برای درک بهتر مطلب، نمونهٔ ساده‌ای ذکر می‌کنیم. به استفاده از الگوواره‌های سه‌گانهٔ بالا مفهوم "خورشید غروب کرد" را به سه شکل

می‌توانیم بنویسیم:

الف) با استفاده از الگووارەهای نخستین: یعنی با ایجاد رابطه آشکار میان دال و مدلول (خورشید غروب کرد). در اینجا مخاطب فوراً متوجه می‌شود که منظور از این جمله همان است که در وهله نخست به ذهن می‌آید و حتی اگر معنای ثانویه‌ای در کار باشد فهم و استنباط آن وابسته به درک فوری همین معنای نخستین است.

ب) با استفاده از الگووارەهای راهنما: یعنی ایجاد رابطه مقایسه‌ای میان دال و مدلول (چاه مغرب چهره خورشید را بلعید). در این مورد مخاطب با مراجعه به بایگانی ذهنش درمی‌یابد که این تعبیر پیشتر نیز برای غروب خورشید به کار رفته است. به دیگر سخن، هم نویسنده / مترجم در هنگام کاربرد این تعبیر و هم مخاطب در هنگام رویارویی با آن، هر دو از الگوهای راهنما استفاده می‌کنند.

ج) با استفاده از الگووارەهای رویه‌ای: ایجاد رابطه استنباطی تأخیری و اختیاری میان دال و مدلول (نور از دیده‌ام رفت). این تعبیر معمولاً برای نابینا شدن به کار می‌رود. در اینجا مخاطب نمی‌تواند فقط با توسل به الگوهای نخستین یا راهنما به معنای ضمنی آن پی ببرد و با تکیه بر تواناییها و مهارتهایی که در رویارویی با متن ادبی کسب کرده است و با توجه به علامتهای درون متنی به معنای ثانویه و تازهٔ این تعبیر که در این زمینه "خورشید غروب کرد" است پی می‌برد.

می‌بینیم که هر سه جملهٔ بالا به یک معناست ولی مترجم در ترجمه برای مخاطب علاقه‌مند و پیگیر متون ادبی اغلب بر الگووارەهای راهنما و رویه‌ای تکیه می‌کند (با تغییر واژگان و ساختهای واژگانی.) زیرا می‌داند که برای این مخاطب خودِ طولانی شدن روند فرضیه‌سازی و نفی یا اثبات آن لذتبخش است. برعکس در مورد مخاطبان آثار عامه‌پسند این تکیه بر الگووارەهای نخستین است.

کدام یک از این دو روش ترجمه درست است؟ پاسخ روشن است: هر دو. خوانندهٔ علاقه‌مند حتماً متوجه شده است که دارم پیشنهاد می‌کنم ارزیابی ترجمه علاوه بر سه شرط مشهور (تسلط بر زبان مقصد، تسلط بر زبان مبدأ، و آشنایی با موضوع) بر پایهٔ بازآفرینی مخاطب در فرهنگ مقصد نیز صورت بگیرد. منظور بنده نادیده‌گرفتن اشتباه‌های واژگانی و دستوری و بدفهمی متن نیست. بحث من دربارهٔ ترجمه‌ای است که در آن معنای واژگان و جملات درست فهیمده شده و فقط سیاق یا شیوه بیان تفاوت کرده است.

نگرشی که بنده ارائه داده‌ام نوع ترجمه را با نوع مخاطب آن می‌سنجد. به این ترتیب، شاید بتوان گفت که ترجمه‌های عامه‌پسند مرحوم ذبیحا... منصوری برای آن نوع مخاطبان پاورقی‌خوان مجلات هفتگی مناسب بوده است. پس چرا این ترجمه‌ها – البته گاهی بحث بر سر این است که اینها را واقعاً می‌توان "ترجمه" نامید یا نه – آوازهٔ بدی یافته‌اند؟ یکی به این دلیل که مخاطبان "فرهیخته‌تر" نیز این "ترجمه‌ها" را می‌خوانند، که البته عیبی ندارد، اما بر پایهٔ الگووارەهای استنباطی خویش در مورد آنها قضاوت می‌کنند. اگر آن مرحوم همت می‌کرد یا اصلاً می‌توانست که همان متون را با تکیه بر الگوارەهای ترجیحی مخاطبان فرهیخته‌تر نیز ترجمه کند – یعنی از هر متن دو یا چند ترجمه به بازار بفرستد – شاید قضاوت دربارهٔ ترجمه‌های وی شکل و سمت و سوی دیگری می‌گرفت. به همین ترتیب، بدون اینکه قصد مقایسه یا داوری ارزشی در میان باشد، ساختهای "غیرفارسی" ترجمهٔ مهدی سحابی از رمان در جستجوی زمان از دست رفته برای مخاطبی که به خواندن رمان پروست روی می‌آورد مناسب است و با الگووارەهای ذهنی و استنباطی وی همخوانی دارد. ترجمهٔ مهدی سحابی و ابوالحسن نجفی (ترجمه بخشهایی از این رمان) هر دو از نظر معنایی درست و بدون اشتباه است. ظاهراً تفاوت در اینجاست که سحابی و نجفی دو "مخاطب" متفاوت را در نظر دارند و در واقع نه آنگونه که ادعا می‌کنند – به ترتیب بر پایه متن اصلی و زبان فارسی – بلکه بر پایه دو نوع مخاطب متفاوت فارسی‌زبان که در نظر دارند هم دو نوع ترجمه ارائه می‌دهند و هم به دفاع از ترجمه خود می‌پردازند.

عامل دومی که در اینجا دخیل است تسلط و رواج نظر کسانی است که به ترجمهٔ لفظگرا باور دارند. به نظر می‌رسد معتقدان به ترجمه لفظگرا – که به متن اصلی تقدس می‌بخشند- به این نکته مهم توجه ندارند که متن اصلی برای مخاطبانی نوشته شده است که باز تولید آن تودهٔ مخاطب در هیچ زبان و فرهنگ دیگری امکان تام ندارد. بنابراین، همانگونه که بازآفرینی دقیق و مو به موی همهٔ عبارات و واژگان و تعابیر و کوته‌گفتهای زبان و فرهنگ مبدأ قابل ترجمه و انتقال به زبان و فرهنگ مقصد نیست، بازآفرینی تمام و کمالِ مخاطب متن اصلی نیز در زبان و فرهنگ مقصد کاری است ناشدنی. بنابراین، همانگونه که مترجم در پی "بازسازی" معانی و واژگان است، در پی بازسازی مخاطب نیز خواهد بود. البته این نکته اغلب در روند ترجمه به طور خودبخود صورت می‌گیرد، ولی توجه آگاهانه و روش‌مند مترجم به آن می‌تواند ترجمه را برای مخاطبان احتمالی دلپسندتر سازد.

در اینجا به طور طبیعی این پرسش به ذهن می‌آید که پس تکلیف سبک نویسنده چه می‌شود؟ سبک همه نویسندگان دنیا در یک یا آمیزه‌ای از سه الگووارهٔ بالا می‌گنجد. با توجه به رواج و پذیرش آن الگووارە(ها) در میان یکی از انواع مخاطبِ متن اصلی می‌توان آن الگووارە را در زبان مقصد

بازسازی کرد. هر چند باید توجه داشت که در مورد سبکهایی که بیشتر یا به تمامی بر الگووارههای رویهای متکی هستند این بازسازی از لفظگرایی دور میشود. زیرا لفظگرایی مدعی امکان برقراری نسبت یک به یک میان ساختهای واژگانی یا ساختهای معنایی دو متن مبدأ و مقصد است، انگار متن اصلی همچون عکسی است که از روی آن میتوان نسخههایی متعدد به زبانهای گوناگون "چاپ" کرد.

به هر حال، در فرآیند رویارویی مخاطب با متن ترجمه به طور کلی چند عامل دخیل است:

۱) قابلیتهای ادراکی مخاطب در پردازش از سطح به عمق و از عمق به سطح یا ترکیبی از این دو

۲) دانش و تجربهٔ پیشین مخاطب: استفاده از الگووارههایی که از تبادل مخاطب با زندگی روزمره و دیگر آثار هنری و دیگر متون ترجمه یا غیرترجمه ناشی شده است و مخاطب بر پایهٔ آنها فرضیهسازی میکند. این عامل مهمی است که به عامل سوم (هم از سوی نویسنده و از سوی مترجم) شکل میدهد. با توجه به این عامل، مترجم نه فقط باید بر زبان مبدأ و مقصد مسلط باشد بلکه باید در مورد انواع مخاطب در این دو فرهنگ اطلاعاتی داشته باشد و علایق و پسندهای آنان را بشناسد.

۳) ساختار متن: ساختهای اطلاعاتی یا دادهای که متن به مخاطب عرضه میکند. این ساختها هم مخاطب را به فرضیهسازی درباره دلالتهای آشکار و پنهان علایم و واژگان ترغیب میکند و هم نشانهها و وقفههایی در روند طبیعی خواندن یا شنیدن متن پدید میآورد که مخاطب را به محک زدن الگووارههای خودش با ساختار متن برمیانگیزد و همچنان که گفتیم در برخی متون همین محک زدن مایه اصلی لذت است. برای نمونه، کسی که با آثار ویرجینیا وولف آشناست (هم از نظر پردازش علایم، هم از نظر تجربه پیشین از طریق خواندن ترجمهها یا متن اصلی آثار وی) از امکانی که یک ترجمه برای همین محک زدنها به او میدهد بیشتر از متن دیگر لذت میبرد و متن اول را ترجیح میدهد.

احتمالاً این روند را خودِ مترجم نیز در حین ترجمه از سر گذرانده است. مکثها و تردیدهای همهٔ ما مترجمان در گزینش این واژه یا آن واژه نیز گاهی ناشی از همین محکزدنها و انتقال آن به مخاطب است. اغلب چنین میپنداریم که تردیدهای مترجم برای رسیدن به واژه یا تعبیری است که خودش میپسندد. در حالیکه معمولاً هدف یافتن واژگان یا تعابیری است که مخاطب فرضی متن ترجمه آن بپسندد. ترجمه اغلب هنگامی به لفظگرایی نزدیک میشود که مترجم بخواهد واژگان یا تعابیری را به کار ببرد که احتمالاً "نویسنده" متن اصلی میپسندیده است، اگر قرار بوده به زبان مترجم بنویسد – این فرضیهای است که در زمینهٔ ترجمه بسیار شنیدهایم.

به این ترتیب، مخاطب در رویارویی با واژگان و ساختهای واژگانی متن ترجمه به استنباط هایی میرسد و معناآفرینی میکند. به دیگر سخن، مخاطب نیز بهاندازه نویسندهٔ متن اصلی و نویسندهٔس متن ترجمه به طور فعال درگیر معناآفرینی است ولی آشکار است این سه معنا حتی در سطح واژگان نیز لزوماً بر هم منطبق نیستند.

با توجه به فرصتاندکی که در اینجا فراهم است میخواهم نتیجهگیری کنم که جذابیت این نگرش – دستِکم برای بنده – در همین است که میتواند برای موارد بحثبرانگیزی همچون مواردی که در بالا اشاره شد توضیحاتی پذیرفتنی ارائه دهد و زمینهای فراهم میآورد که آرای متباین در گسترهای کلیتر به هم نزدیک شوند.

بعلاوه، این نگرش پیشنهاد میکند که در ارزیابی ترجمه بجز موارد مرسوم همچون میزان تسلط مترجم بر زبان مبدأ و زبان مقصد و موضوع ترجمه – که به نقد آسیبشناختی منجر میشود – به مخاطب ترجمه نیز میتوان توجه کرد و کامیابی یا ناکامی ترجمه را بر پایه آن سنجید. به همین ترتیب، شرط چهارمی را نیز میتوان به ویژگیهای مترجم افزود: اینکه با طیف مخاطبان بالقوه در فرهنگ خودش و با توانایی های ادراکی و الگووارههای آنان آشنا باشد و بتواند سیاق متن ترجمه را با ترجمه به علایق و پسندهای مخاطب بازسازی کند. کوتاه سخن اینکه، مترجم باید در زبان مقصد "چندگانه نویس" باشد.

منبع : انسان شناسی و فرهنگ

http://vista.ir/?view=article&id=353047

vista.ir
Online Classified Service

مدیریت نگرش



چگونه می‌توان تنفرها را به عشق، کینه‌ها را به محبت، یأس‌ها را به امید، دشمنی‌ها را به دوستی، زشتی‌ها را به زیبایی، ضعف‌ها را به قوت، شکست‌ها را به موفقیت، تلخی‌ها را به نشاط و مشکلات را به فرصت‌ها تبدیل نمود؟

بعضی‌های در هر فرصتی که پیش می‌آید به مشکلاتش می‌اندیشند اما برخی‌ها در مشکلات به فرصت‌ها می‌اندیشند. برخی از نردبان نگرش‌های سازنده صعود می‌کنند و برخی به خاطر داشتن نگرش‌های غلط سقوط می‌کنند. نوع نگرش‌ها در برکشیدن یا فرو کشیدن انسان بسیار مؤثرند. برای فهم و درك بیشتر تأثیر نگرش‌ها در زندگی آدمی توجه به نکات ذیل ضروری است :

- نگرش‌ها نوع زندگی ما را مشخص و تعیین می‌کنند

نگرش‌ها نمایانگر توقعات ما از زندگی است. زندگی ما بی‌شباهت از هواپیما نیست اگر بینی ما رو به بالا باشد صعود می‌کنیم و گر رو به پایین باشد خطر سقوط وجود دارد.

در این زمینه به داستان ذیل توجه کنید تا اهمیت نوع نگرش بیشتر مورد توجه قرار گیرد. پدربزرگ عصرها دراز می‌کشد و چرت می‌زند یکی روز نوه‌های پیرمرد برای شوخی کمی پنیر بدبو لای سبیل پدربزرگ می‌ریزند. اندکی بعد پدربزرگ از خواب بیدار می‌شود و با خود می‌گوید این اطاق چه بوی گندی دارد! به طرف آشپزخانه می‌رود حس می‌کند آشپزخانه هم همان بوی بد را می‌دهد. از آشپزخانه به بیرون از خانه می‌رود تا هوای تازه تنفس کند.

اما با تعجب متوجه می‌شود که هوای بیرون هم ناراحت کننده است. بنابراین با لحن اعتراض آمیز می‌گوید : همه دنیا را گند گرفته! زمانی که طرز فکر ما به پنیر بد بو آغشته باشد تمام دنیا بوی بد می‌دهد.حقیقت یکی است این واقعیت‌ها هستند که متفاوت جلوه می‌کنند. ادراك انسان‌ها تابع افکار و اندیشه‌هایشان است برای تغییر زندگی منتظر تغییر دیگران و یا منتظر عوض شدن دنیا نباشید بلکه تغییر را در خود جستجو کنید و منتظر معجزه نباشید بلکه خود معجزه‌گر باشید.

بزرگی می‌گوید ۲۵ سال تلاش کردم برای زندگی بهتر زنم را تغییر دهم نتوانستم ۲۵ دقیقه فکر کردم که خودم را تغییر دهم، وقتی که خودم را تغییر دادم زندگی جهنمی ما زندگی بهشتی شد. آحاد جامعه ما نیازمند این پیام الهی هستند تا باور کنند که می‌توان جور دیگر دید و به گونه‌ای دیگر هم زیست.

- نگاه و نگرش ما تکلیف روابط ما را با مردم معلوم می‌کند

سرتاسر زندگی ما متأثر از روابط مردم است اما همچنان چگونگی ارتباط مؤثر با مردم یکی از چالش‌های دشوار زندگی است با برخی مردم نمی‌توان ارتباط مؤثر ایجاد کرد و بدون آنها نیز نمی‌توان کارها را پیش برد. در برقراری ارتباط با دیگران به یاد داشته باشیم که : آنچه درون وجود ما اتفاق افتاده، درون وجود هیچکس دیگر به همان صورت رخ نداده است. گاهی طرز برخورد ما مانند آن را راننده‌ای است که پس از تصادف از خودرو بیرون می‌پرد و فریاد کنان به راننده مقابل می‌گوید : شما چه مرگتان شده است؟ امروز تو پنجمین نفری هستی که به ماشین من می‌زنند! نگرش مثبت عامل موفقیت است افرادی پیشرفت و ترقی می‌کنند که نگرش سازنده داشته‌اند. پیشرفت و ترقی به این افراد نگرش برجسته نمی‌دهد بلکه نگرش برجسته است که سبب موفقیت آنها می‌شود.

زندگی ما عکس‌العمل‌هایی از عمل ما است. یك اندیشه زیبا و مثبت، یك بهشت را در زندگی می‌سازد و یك اندیشه غلط و منفی جهنمی را در دنیای انسان خلق می‌کند. انسان‌ها هر آنچه را بیاندیشند خلق می‌کنند. فرق یك انسان موفق با یك انسان شکست خورده در نظام تفکر و اندیشه آنها نهفته است. فقر نتیجه فکر فقیرانه یك انسان است و ثروت حاصل فکر ثروت جویانه یك انسان دیگر، انسان‌ها همان هستند که می‌اندیشیدند.

• تنها فرق بین موفقیت و شکست، نوع نگاه است :

شما در هر کاری اگر فکر کنید که موفق می‌شوید یا فکر کنید که شکست می‌خورید، در هر دو صورت درست فکر کرده‌اید. اگر فکر کنید که موفق خواهید شد، این اندیشه مثبت به عنوان موتور محرکه شما را به حرکتی و عملی وا می‌دارد که آن حرکت و عمل، شما را به موفقیت می‌رساند و اگر از قبل فکر کنید که شکست خواهید خورد، نوع رفتار و عملتان به گونه‌ای شما را به شکست رهنمون خواهد شد.

افرادی که دائماً روی بدبختی‌ها، ناراحتی‌ها و مشکلات زندگی متمرکز می‌شوند، زندگیشان به شکست می‌انجامد و آنهایی که مرتباً به زیبائی‌ها، شادی‌ها و موفقیت‌های زندگی متمرکز می‌شوند، به موفقیت نیز می‌رسند. به همین خاطر گفته می‌شود از تمرکزهای خود مراقبت کنید، به عنوان مثال تمرکز به روی یك منظره زیبا در انسان روحیه بالاو فکر مثبت ایجاد می‌کند و تمرکز روی منظره زشت و دلخراش انشان را مأیوس و فکر منفی تولید می‌کند.

نوع پرسش‌هایی که ما از خود می‌کنیم کیفیت زندگی ما را رقم می‌زند ممکن است سئوال بدینگونه باشد : چرا من خوشبخت هستم؟ یا چرا من بدبخت هستم؟ فرق این دو سئوال فاصله بین خوشبختی و بدبختی است به نظر شما این دو سئوال چه تأثیری در زندگی ما دارند؟

ارتباط بین دو انسان ارتباط بین دو دل است، بر هر دلی یك قفل رمزداری است که هنر انسان‌ها در پیدا کردن رمز آن قفل‌ها است، تا بتوانند خانه دل انسان‌ها را بگشایند. البته در ارتباطات هدف فقط گشودن قفل خانه دل نیست بلکه باید توانایی این را داشت پس از گشودن بتوان در آن نقشی زیبایی نیز به تصویر کشید.

• نگرش اولیه در انجام هر کاری بسیار مهمتر است:

وجود نگرش درست در شروع هر کار و فعالیتی ضامن موفقیت و نتیجه کار است. سرنوشت و نتیجه بسیاری از کارها پیش از شروع معلوم می‌شوند. حکایت ذیل بیانگر نوع نگرش اولیه در فروشنده است.

دو فروشنده مأمور می‌شوند به جزیره‌ای رفته و در آنجا کفش بفروشند فروشنده اول به محض ورود به جزیره یکه خورد، زیرامتوجه شد که اهالی آن جزیره کفش ندارند و لذا بی درنگ تلگرافی به شرکت سازنده کفش فرستاد و پیغام داد ما فردا بر می‌گردیم در اینجا هیچ کس کفش نمی‌پوشد.

فروشنده دوم با دیدن همان صحنه ذوق زده شد و بی‌درنگ به شرکت تلگراف فرستاد و در آن تقاضا کرد فوراً ۱۰,۰۰۰ حفت کفش برای من بفرستید زیرا همه افراد این جزیره کفش لازم دارند.

• نگرش‌ها می‌توانند گرفتاری و مشکلات را به خیر و رحمت مبدل سازند:

فرصت و مانع با هم چه فرقی دارند؟ فرق آنها در دید ما است هر فرصتی مشکلی دارد و هر مشکلی فرصتی اصولاً انسان‌ها دو گونه هستند برخی از انسان‌ها اصولاً مثبت‌اند و امیدوار، چهره‌ای گشاده و متبسم دارند و از لحظه، لحظه زندگی لذت می برند. در هر پیش آمدی به فرصت‌های آن می‌اندیشند و هر گونه موانع و مشکلات پیش‌آمدها آنها را تسلیم خود نمی‌کند و اعتقاد دارند آینده بهتر از گذشته خواهد بود. از مشکلات به دلیل اینکه فرصت‌هایی در اندرون دارند استقبال می‌کنند و اعتقاد دارند فقط در گورستان، امنیت فراوان است، در بدر به دنبال حادثه و فرصت هستند.

نوع دوم انسان‌ها بر خلاف دسته اول منفی‌نگر هستند مرتباً به نارسائی‌ها و کمبودها خود تمرکز دارند همواره فکر و خیال منفی در سر دارند. چنین افرادی روحیه افسرده و غمگین دارند و چهره آنها همواره عبوس و گرفته است و از لحظه، لحظه زندگی رنج می‌برند اینگونه افراد پنجره فرصت‌ها را بسته و از پشت پنجره نظاره‌گر رخدادهای بد هستندو از ترس اینکه ممکن است در دل هر فرصتی مشکل باشد فرصت‌ها را یکی پس از دیگری از دست می‌دهند. طرح سئوال این است که چگونه انسان‌های نوع دوم را به نوع اول تبدیل کرد؟ برای پرواز در آسمان زندگی به دو بال نیاز است :

۱ ـ بال روحیه ،

۲ ـ بال باور با ایجاد باورهای درست و روحیه عالی می‌توان مثل عقاب بلند پرواز شد باورهای غلط و روحیه ضعیف فقط می‌توان مثل جغد در خرابه‌ها پرواز نمود.

• نگرش ما می‌تواند آینده‌های بسیار نوید بخش برای ما به ارمغان بیاورد:

نگرش‌های ما آینده را می‌سازند، نگرش‌های خوب و زیبا آینده خوب و نگرش‌های منفی آینده‌ای بد را می‌آفرینند در نبرد داود وجالوت، سربازان وقتی جالوت را می‌دیدند وحشت زده با خود می‌گفتند این هیولا انقدر بزرگ است که نمی‌توان او را کشت " اما داود همین غول را دید و گفت : " ضربه‌های من حرام نمی‌شوند چون به هر جا بزنم به بدن او می‌خورد.

از فرنك لوید رایت معمار بزرگ و نامدار در سن ۸۳ سالگی پرسیدند از میان کارهای بزرگی که کرده‌ای کدام را بیشتر می‌پسندی، او پاسخ داد کار بعدی را !

نقل می‌کنند از یك راننده تریلی ۱۸ چرخ که همواره در مسافرت و رانندگی هستی، چه می‌کنی که خسته نمی‌شوی؟ در پاسخ گفت بعضی راننده‌ها صبح‌ها « سرکار می‌روند، ولی من از این شهر به آن شهر ماشین سواری می‌کنم ».

آینده‌ای وجود ندارد بلکه آینده را می‌سازند. انسان‌هایی که نگرش‌های مثبت دارند آینده‌ای پر از موفقیت خواهند داشت زیرا باورهای خوب، اندیشه‌های زیبا در نتیجه تلاش‌های مؤثر خواهند داشت آنهایی که نگرش‌های منفی، باورهای غلط، اندیشه‌های نادرست دارند آینده آنها را هر طور خواست می‌سازد.

http://vista.ir/?view=article&id=239907

vista.ir
Online Classified Service

مدیریت زمان



یك عامل بسیار مهم در هر موفقیتی برنامه‌ریزی صحیح و پیروی از یك برنامه زمانی مشخص برای نیل به اهداف مطلوب است. نکات و راهکارهای ذیل می‌تواند در استفاده مفید از وقت موثر باشد.

۱) همواره فعالیت‌ها و تکالیف روز بعد خود را از شب قبل برنامه‌ریزی کنید و کارهایی که باید به انجام برسانید را روی کاغذ یادداشت کنید

۲) فهرست تکالیف و کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و برای هر کدام از آنها ضرب‌الاجل اجرایی منظور کنید

۳) همیشه کارهایی دشوار و پردغدغه‌تر را زودتر و یا در هنگامی که در بهترین شرایط جسمی و روحی هستید انجام دهید

۴) امور با اهمیت اما ناخوشایند را به تعویق نیندازید

۵) هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید

۶) مابین فعالیت‌ها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید

۷) مطالعات تلفنی خود را نیز از پیش برنامه‌ریزی کنید



۸) با پشتکار، کارهای خود را به پایان رسانده و مقهور موانع نگردید

۹) در هر زمان که تصور کردید کاری که در حال انجام آن هستید عبث و بی‌فایده و غیرسازنده است به محض دریافت، دست از آن بکشید

۱۰) به خود و اولویت‌بندی که صورت داده‌اید اعتماد و ایمان داشته باشید و به آن پایبند باشید

۱۱) دقیق بررسی کنید که وقت خود را صرف چه اموری می‌کنید

۱۲) همواره در زندگی فرد منظم و سازمان‌یافته‌ای باشید

۱۳) برای وقت خود ارزش قائل باشید، زمان هیچ‌گاه به عقب بازنمی‌گردد

۱۴) به هیچ فردی اجازه ندهید وقت شما را تلف کرده و برای خود مصروف دارد. برای خود مرزبندی مشخصی تعیین کرده و بیاموزید که در صورت لزوم با صراحت «نه» بگویید

۱۵) از تمام لحظات زندگی خود به نحو احسن استفاده کرده و سعی کنید از آنها لذت ببرید

۱۶) سعی کنید فرد خوش‌بینی باشید و همواره در انتظار رویدادهای خوشایند در زندگی خود باشید

۱۷) برای زندگی خود اهداف مشخص تعیین کرده و برای آنها تلاش کنید

۱۸) هنگام نیاز، از فرد آگاهی راهنمایی بخواهید

۱۹) وقت‌کش‌ها یا هدردهنده‌های وقت را به حداقل برسانید.

● راهکارهایی برای رفع استرس امتحان

استرس و فشار روانی در زمان امتحان مساله‌ای است که مربوط به سن خاصی نیست. در هر دوره‌ای از زندگی گذراندن امتحان می‌تواند موجب بروز استرس شود. ترشح هورمونی به نام آدرنالین در بدن، زمان وقوع حوادث به منظور تسریع در بهتر انجام شدن کارها صورت می‌گیرد. تغییرات فیزیکی بدن در نتیجه ترشح این هورمون عبارتند از:

۱) عرق کردن کف دست

۲) افزایش ضربان قلب

۳) احساس دلشوره داشتن

۴) برافروخته شدن صورت

۵) بی‌اشتهایی

۶) سردرد

۷) بی‌خوابی

۸) از دست دادن تمرکز

۹) حملات ترس

۱۰) اشکال در تنفس

۱۱) سرگیجه. سعی در درمان استرس و یا از بین بردن آن به طور کامل، اشتباه است چرا که وجود آن لازم و ضروری است تا بتوانید با حداکثر انرژی تلاش کنید اما برای اینکه بتوانید از آن بهتر نتیجه بگیرید، باید:

۱) یاد بگیرید اتفاقاتی که در بدن شما می‌افتد، امری طبیعی است و آن را مثبت تلقی کنید.

۲) بدانید در چه سطحی از این امر باعث تحریك بیشتر می‌شود و در چه سطحی شما را منفعل می‌کند.

۳) اگر متوجه شدید میزان استرس در شما زیاد است و شما را منفعل می‌کند، آن را در حد قابل قبولی پایین بیاورید.

● چگونه استرس را کنترل کنیم

با توجه به اینکه استرس و فشار روانی دو جزء فیزیولوژیك و روانی دارد می‌توان به طرق گوناگون استرس منفعل‌کننده را به استرس محرك و انرژی‌زا تبدیل کرد:

۱) خود را باور داشته باشید

۲) سعی نکنید همیشه نفر اول باشید، همه چیز را در حد اعتدال نگه دارید

۳) هرگز خودتان را با دیگری مقایسه نکنید

۴) فشارهای خارجی را کنترل کنید، انتظارات و توقعات نابه‌جا از طرف دیگران خصوصا والدین باعث ایجاد استرس می‌شود، در این صورت عملکرد خود را بازبینی کنید

۵) اداره کردن شرایط حاد در رقابت‌های سنگین

۶) قضاوت مثبت نسبت به خود داشته باشید

۷) خودخوری و همه مسائل را در درون خود جمع نکنید

۸) زمانی را برای مرور درس‌ها بگذارید

۹) به مقدار کافی بخوابید

۱۰) عضلات بدن را با تمرین شل کنید

۱۱) اگر مضطرب هستید یا هراس دارید، سعی کنید آن را از خود دور کنید

۱۲) غذای مناسب بخورید .

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=245551

vista.ir
Online Classified Service

مراحل چهار گانه مرگ عاطفی



● مقدمه

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفقند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده اند ؛ به خواسته های هم ارج می نهند و در نهایت زوج موفقی به نظر می رسند. این طرز فکر شما ، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می ریزد. هر چه فکر می کنید نمی توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. همه گوشه و زوایای مغزتان را می کاوید تا نشانه ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید. اما به نتیجه خاصی نمی رسید .

چه اتفاقی می افتد که روابط عاطفی و پیوند های خانوادگی و اجتماعی از بین می روند و جدایی جای آنها را می گیرد ؟ حتما دلیلی هست . ولی ناشناخته تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید.



- مراحل چهار گانه مرگ عاطفی

زوال و مرگ روابط عاطفی در ۴ مرحله اتفاق می افتد :

۱) مخالفت

۲) رنجش و عصبانیت

۳) عدم پذیرش و طرد

۴) سرکوبی

در اینجا به سیر و روند این فرایند نابود کننده روابط عاطفی خواهیم پرداخت :

۱) مخالفت

در هر نوع رابطه ای که میان دو انسان شکل می گیرد همیشه درجه ای از مخالفت وجود دارد و تضادهای فکری و رفتاری جزیی طبیعی از روابط میان فردی ما را تشکیل می دهند.

اما مخالفت می تواند درجات مختلفی داشته باشد. مخالفت پنهان در برابر مخالفت آشکار. صحنه ای را در نظر بگیرید که در یک مهمانی خانوادگی بزرگ نشسته اید و همسر شما در حال تعریف خاطره ای از شما می باشد که اصلا دوست ندارید دیگران چیزی درباره آن بدانند ؛ مضاف بر اینکه این چندمین باری است که همسرتان این داستان را با آب و تاب تعریف می کند. شما شروع به خودخوری می کنید یا طوری به وی نگاه می کنید که بفهمد مایل به تعریف داستان توسط وی نیستید. این درجه خفیفی از مخالفت است در برابر اینکه شما با صدای بلند وی را از گفتن داستان منع کنید. راه دیگری هم وجود دارد ؛ سعی می کنید خود را آدم متمدنی نشان بدهید که این موضوعات کوچک برایش مهم نیست و از مطرح شدن آنها در جمع حتی لذت هم می برد !!

اگر کمی به زندگی روزانه خود دقت کنید متوجه می شوید که در زمینه ابراز مخالفت های بجا و به موقع تا چه حد فعال هستید. آیا حفظ ظاهر می کنید و در درون خود خوری ؟ آیا مستقیما ناراحتی خود را به شخص مقابل انتقال می دهید ؟

بیشتر مردم مخالفت های خود را به بهانه بد جلوه کردن در نظر دیگران ابراز نمی کنند و تظاهر می کنند که چنین احساسی ندارند. آنچه در اینگونه موارد افراد به خود می گویند این است : « این مسأله بزرگی نیست ، اینقدر ایرادگیر نباش ، هیچکس کامل نیست ، فراموش کن چرا دردسر درست می کنی ؟ »

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله مخالفت به کرات اتفاق می افتد. زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است.

اگر مخالفت های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده ، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید ، این مخالفت های کوچک جمع شده و کم کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می شود. حال کمی به زندگی با شریک عاطفی خود فکر کنید و اتفاقات هفته گذشته را مرور کنید و مواردی را که با همسرتان در زمینه آنها اختلاف داشتید بیاد آورید.

طرز برخورد شما با این اختلافات چگونه بوده است ؟ طرز برخورد شما با این مخالفت ها در وهله اول شاخص خوبی برای سلامتی ازدواج شما می باشد.

۲) رنجش و عصبانیت

عصبانیت و رنجش ، نوع شدیدتر مخالفت هایی است که روی هم جمع شده اند و به صورت احساس تنفری موقتی ابراز می شود . در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می کنید و فرد مقابل هم عکس العمل نشان می دهد و شما را مورد حمله قرار می دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی ربطی دعوای بزرگی راه می افتد علت آنرا باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید.

از اثرات رنجش و عصبانیت می توان به جدایی عاطفی موقت بین شرکای عاطفی اشاره کرد. عصبانیت با فشار روحی زیادی همراه است و انرژی زیادی از شما می گیرد.

اگر رنجش و عصبانیت ، مدام تکرار شود شما در مقام جلوگیرنده آن ، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می گذارید.

۳) عدم پذیرش و طرد

بعد از یک دعوای مفصل ، در را به هم می کوبید و از منزل خارج می شوید در حالیکه احساس یاس و پوچی سراسر وجودتان را فرا گرفته است . این در حالی است که از جار و جنجال و دعوا هم خسته اید و منزل را برای رسیدن به آرامش ترک کرده اید . در حقیقت از همسر خود فرار کرده اید. این مرحله ممکن است به صورت دیگر و در درون منزل اتفاق بیافتد. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی اعتنایی می کنید و یکدیگر را مورد بی توجهی قرار می دهید. در واقع وی را هم از دیده و هم از دل بیرون می کنید. این مرحله می تواند یک ساعت به طول بیانجامد و لی تا چند روز و چند هفته هم ممکن است طول بکشد. بیشتر جدایی ها و طلاق ها در این مرحله اتفاق می افتد. این دوره بحرانی ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان می باشد.

در طرد و عدم پذیرش ، آنقدر فشار روحی و تنش زیاد می شود که فرد برای خود فضایی تازه و آرام طلب می کند و اینگونه از زندگی زناشویی خود عقب نشینی کرده ، میدان مبارزه را ترک می کند در حالیکه پیوندهای عاطفیش آخرین نفس ها را می کشد.

اما طرد و عدم پذیرش هم می تواند لاینحل باقی بماند و با تکرار و انباشت در طول یک دوره زمانی ، شما را به مرحله نهایی گسست عاطفی تان سوق دهد.

۴) سرکوب

گوشه ای از رستوران ، ساکت و تنها و عبوس نشسته اید و زندگی خود را مرور می کنید. به زندگی مشترک با همسرتان و تمام زحماتی که برای این زندگی مشترک متحمل شده اید فکر می کنید. تمام لحظات شیرین زندگی زناشویی خود و نظرات خانواده و فامیل درباره زندگیتان را از خاطر عبور می دهید و به حرف های آنها بعد از جدایی خود فکر می کنید. در این لحظه در یک عکس العمل طبیعی ، شما نمی خواهید در نظر دیگران آدم شکست خورده ای به نظر برسید. پس باید کاری بکنید و همه این زندگی خوب را نجات دهید. به یکباره همه چیز مرتب می شود و کدورت ها از وجودتان رخت می بندند.

اینجاست که شما در دام سرکوبی افتادید و همه احساسات منفی و عصبانیت و رنجش و طردهای مداوم خود را سرکوب کردید تا آبرویتان حفظ شود و خانوادتان پابرجا بماند. در این لحظات شما با خود می گویید : « بیشتر از این ارزش جنگیدن ندارد ؛ بگذار همه چیز را فراموش کنم ؛ خسته تر از آنم که بتوانم با موضوع سر و کله بزنم.»

سرکوبی نوعی احساس کرختی و بی حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی کنید. اما در مقابل بهای بزرگی می پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. شما از نظر عاطفی فلج شده اید و تا پایان عمر ، یکنواخت و بی احساس به نمایش کسالت آور زندگی خود ادامه می دهید. ماسکی از لبخندها و احترامات ساختگی به چهره می زنید و دیگر شور و نشاط سابق را ندارید. زندگیتان قابل پیش بینی و کسل کننده می شود و خستگی مزمن جسمی به سراغتان می آید.

آنچه این مرحله را فاجعه آمیز می کند نوع رابطه ای است که بین زوجین وجود دارد. به این ترتیب که همه چیز خوب و مرتب به نظر می رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند ؛ اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت های عاطفی خود را فراموش کرده اند و به یک نیمه مرده ماشینی تبدیل شده اند که زندگی محدود و بی طراوتی را دنبال می کند و خبر بد این است که در این مرحله خود فرد هم احساس می کند که خوشبخت است و زندگی خوبی دارد ، غافل از اینکه بسیاری از قسمت های وجودش در حالت نیمه خاموش به سر می برد . هر دو طرف در این مرحله یاد گرفته اند چه انتظاراتی داشته باشند و چه انتظاراتی را نداشته باشند.

- در انتهای سخن

عده زیادی از ما در مراحلی یا در همه زندگی خود درگیر این مرگ عاطفی می شویم. اما علاج کار در کجاست ؟

مسلما در روراست بودن با خود و دیگران و بیام مخالفت ها در همان زمان شکل گیری و ابراز ناراحتی و رنجش ها در مرحله بعد. در کنار پرورش این عادت پسندیده ، فراگیری و تمرین مهارت های حل مسأله و گفتگوی معطوف به نتیجه عینی و مؤثر نیز باید در دستور کار قرار گیرد. اگر در حال حاضر در گیر این مرحل هستید ، وضعیت خود را کامل تشریح کنید و با در نظر گرفتن هدف های کوچک و دست یافتنی قدم به قدم از مرگ عاطفی خود فاصله بگیرید. مهمترین قدم ، پذیرش واقعیت وجود اشکال در زندگیتان است. زیرا بزرگی می گوید : « زمانی که آگاهی به وجود می آید ، تغییر آغاز می شود . »

http://vista.ir/?view=article&id=339029

vista.ir
Online Classified Service

مردمنگاری خانه داری و خانه داری یک مردم نگار



دو سال و چند ماهی است به دلیل تنها زیستن و دور بودن از همسرم ناگزیر هم نقش "مرد خانه" و هم نقش "کدبانوی منزل" را توأمان ایفا می کنم. مسئولیت خانه به تمام معنا بر عهده من افتاده است. برای من که در محیط مردسالار روستا تربیت و پرورش یافته ام و ایفای نقش کدبانو نوعی تعارض با مفهوم "مردانگی" من داشت، در ابتدا دشوار با شرایط تازه زندگی ام سازگار شوم زیرا از یک سو آشنایی لازم با "مهارت های زندگی" را نداشتم و از تهیه غذا و رسیدگی به نظافت و کارهای خانه عاجز بودم، و از سوی دیگر آمادگی های روحی لازم برای ایفای این نقش را هم نداشتم. اما کم کم ناگزیر شدم خودم را با شرایط "پدر مجرد" سازگار کنم. از همان ابتدا دریافتم که به محیط تمیز و آرام که همسرم مهیا می کرد خو کرده ام و درهم ریختگی خانه برایم تحمل ناپذیر است. از اینرو سعی کردم نسبت به نظافت و مرتب بودن خانه حساس باشم. از طرف دیگر، برای بقا ناگزیر باید راه های تهیه غذا را فرا می گرفتم. کم کم دستور تهیه برخی غذاها مثل "پلو" و "کتلت" و "نیمرو" و "ماکارونی" و امثال اینها را یادگرفتم. بعد هم شستشوی لباس ها با ماشین لباسشویی، اتو کردن و خشک کردن لباس ها، مرتب نگهداشتن کمد لباس ها، تجهیز کردن خانه به امکانات فنی و تکنولوژیک را آموختم.

مردم نگاری خانه داری و خانه داری یک مردم نگار (این نوشته را به همسرم اکرم عزیزم تقدیم می کنم) دو سال و چند ماهی است به دلیل تنها زیستن و دور بودن از همسرم ناگزیر هم نقش "مرد خانه" و هم نقش "کدبانوی منزل" را توأمان ایفا می کنم. مسئولیت خانه به تمام معنا بر عهده من افتاده است. برای من که در محیط مردسالار روستا تربیت و پرورش یافته ام و ایفای نقش کدبانو نوعی تعارض با مفهوم "مردانگی" من داشت، در ابتدا دشوار با شرایط تازه زندگی ام سازگار شوم زیرا از یک سو آشنایی لازم با "مهارت های زندگی" را نداشتم و از تهیه غذا و رسیدگی به نظافت و کارهای خانه عاجز بودم، و از سوی دیگر آمادگی های روحی لازم برای ایفای این نقش را هم نداشتم. اما کم کم ناگزیر شدم خودم را با شرایط "پدر مجرد" سازگار کنم. از همان ابتدا دریافتم که به محیط تمیز و آرام که همسرم مهیا می کرد خو کرده ام و درهم ریختگی خانه برایم تحمل ناپذیر است. از اینرو سعی کردم نسبت به نظافت و مرتب بودن خانه حساس باشم. از طرف دیگر، برای بقا ناگزیر باید راه های تهیه غذا را فرا می گرفتم. کم کم دستور تهیه برخی غذاها مثل "پلو" و "کتلت" و "نیمرو" و "ماکارونی" و امثال اینها را یادگرفتم. بعد هم شستشوی لباس ها با ماشین لباسشویی، اتو کردن و خشک کردن لباس ها، مرتب نگهداشتن کمد لباس ها، تجهیز کردن خانه به امکانات فنی و تکنولوژیک را آموختم. این مورد اخیر بسیار مهم بود زیرا وقتی برای ادامه تحصیل راهی انگلستان شدیم گمان می کردیم هنگام بازگشت باید وسایل زندگی تازه بخریم اینرو اغلب وسایل زندگی را دور ریختیم. من در زمینه مسائل فنی و خرده کاری ها و تعمیرات ساختمانی یا صنعتی

بسیار عاجزم. در این دو سال، تنها زمینه خانه داری که هیچ تجربه ای نیاموختم و پیشر فتی نکردم، همین انجام خرده کاری های فنی و ساختمانی بود. گویی استعداد ذاتی لازم برای این کار در وجودم نیست! بهر حال، در این دو سال و اندی تجربه های بسیاری آموخته و اندوخته ام، چنانکه موجب حیرت و تعجب اطرافیانم را برانگیخته ام. خانواده ام نمره کدبانوگری ام حدود ۲۰ ارزیابی می کنند و تمییز و ذوق و سلیقه ام تحسین برانگیز شده است.

نشان داده ام از توان "خود مدیریتی" بالایی برخوردارم، به کسی وابسته نیستم و می توانم حتی "کدبانوی" خوبی باشم! بسیار دوست دارم روزی تجربه های خانه داری ام را بصورت "قواعد فرهنگی و جامعه شناختی خانه داری" تئوریزه کنم. مردان تا زمانی که مسئولیت تام و تمام خانه را عهده دار نشوند و خود تجربه زیسته از خانه داری نداشته باشند، قادر به درک درست و تمام زندگی و فرایندهای آن نخواهند بود. من در زیر فهرستی از تجربه هایم ارائه می کنم. اگر روزگاری فرصتی دست داد مقاله کاملی از این تجربه ها می نویسم. خانه داری مستلزم داشتن دانش و مهارت گسترده است زیرا زندگی خانگی امروز شدیدا تکنولوژیک و دیجیتال شده است و برای خوب زیستن باید مجموعه گسترده ای از دانش های فنی داشت. اغلب کارهای خانه به کمک وسایل الکترونیکی و مکانیکی مانند مایکروبو، ماشین لباسشویی، مخلوط کن، اجاق گاز، پلوپز برقی، کترب برقی، اتو، تلویزیون، رادیو، ماهواره، دوربین های فیلمبرداری و عکاسی، کامپیوتر و اینترنت، اتومبیل و امثال اینها انجام می شود. از اینرو باید با طرز کار و تا حدودی شیوه تعمیر و دستکاری این ابزارها آشنا بود در غیر اینصورت نمی توان زندگی کرد و بقای انسان دستخوش خطر جدی می شود. در کنار این ابزار ها و لوازم خانگی، ساختار خدمات ساختمان شدیدا صنعتی شده است و سیستم های آب، برق، حمام، سرویس های بهداشتی و تلفن بصورت صنعتی و مکانیکی هستند. شاید در نتیجه عادت کردن و آموزش تدریجی کار با ابزارهای فوق، ما نسبت به میزان دانش فنی و صنعتی و دیجیتالی که در زندگی روزمره نیاز داریم، غافل باشیم. انسان عادی امروز ناگزیر باید هوشمند و مطلع باشد و تا حدود زیادی در زمینه مدیریت و کار در خانه صاحب "تخصص" باشد تا بتواند گذران زندگی کند. در خانواده های ایرانی اغلب خانم ها بنا بر ضرورت ایفای نقش های خانگی کدبانوگری شان صاحبان این تخصص هستند اما این بعد دانش و مهارت آنها دیده نمی شود و بچشم نمی آید. خانه داری مستلزم درک زیبایی شناختی و توان خلاقه بالاست زیرا زندگی خانگی امروز شدیدا سبک مند شده است. سبک زندگی از مفاهیمی است که جامعه شناسان و محققان اجتماعی اغلب بصورت یک مفهوم نظری برای توصیف و تبیین شیوه زندگی انسان مدرن در جامعه مصرفی امروز بکار می برند. اما این محققان تا زمانی که خود مسئولیت و تجربه تعیین و تعریف سبک زندگی خانوادگی شان را عهده دار نشده باشند، نمی دانند دقیقا نقش سبک زندگی در زندگی چیست. من به عنوان یک محقق فرهنگی این نکته ا بر اساس تجربه می گویم. من درباره سبک زندگی پیش از دوره اخیر زندگی ام، چیزهایی نوشته و تحقیق کرده بودم، اما بواقع درک زیسته ای از این مفهوم نداشتم زیرا همواره عادت داشتم که همسرم درباره کم و کیف سبک زندگی ام تصمیم بگیرد. او تمام چیزها و نیازهای مرا تعیین می کرد. از اینرو من حتی با اسم و طعم غذاها یا مد و سبک لباس های مردانه آشنایی نداشتم.

من هرگز نمی دانستم خانه چگونه و کی آراسته و زیبا می شود. شاید به همین دلیل مانند بسیاری از مردان چندان درکی از زیبایی ها و ظرافت های خانه نداشتم. هنوز هم آشنایی عمیق ندارم. اما حال می دانم سبک زندگی یک مفهوم انتزاعی نیست و با عمیق ترین لایه های احساس و ادراک انسان سروکار دارد. اکنون وقتی به خانه ای وارد می شوم کاملا متوجه وجوه سبک مند خانه می شوم. نه تنها گل ها، تزئینات و لوازم خانه، بلکه وجوه ظریف تر خانه را که بیان سلیقه و سبک است تا حدودی درک می کنم. خانه داری نیازمند درک کامل و درستی از مفهوم تمییزی است زیرا تمییزی از مفاهیم کلیدی در خانه داری است و معانی گوناگونی دارد. شاید هیچ چیز به انداز تمییزی در فر هنگ خانه اهمیت ندارد. اما بین درک مردانه و زنانه از این مفهوم تفاوت وجود دارد. زنان تمییزی را در چندین معنا بکار می برند. یک معنای تمییزی، پاکی یا نجس نبودن یا دوری و بری از نجاست است. تقریبا همه زنان ایرانی مسلمان نسبت به این مقوله فرهنگی و دینی حساسیت دارند. حتی زنانی که چندان مقید به شریعیت و مذهب نیستند، نسبت به لکه های خون، ادرار و چیزهای نجس حساس اند.مفهوم دیگر تمییزی، آلوده یا کثیف نبودن است. یعنی چیزهای کثیف، میکروبی و آشغال در خانه نباشد. در این زمینه زنان حساس اند اما نه به اندازه پاکی و دروی از نجاست. سومین معنای تمییزی، مرتب بودن است. اینکه هر چیز سر جای خودش باشد. مثلا، وقتی جوراب ها روی مبل یا میز غذا خوری است، خانم ها فریادشان بلند می شود که از اینهمه کثافت کاری آقایان و بچه ها خسته شده اند. درک مقوله نظافت و تمییزی نزد آقایان بیشتر معطوف به مفهوم کثیف نبودن است. از اینرو اغلب متوجه حساسیت خانم در زمینه مرتب بودن یا پاک بودن نیستند. اما تجربه زیسته من نشان می دهد خانه وقتی زیباست، که هر چیز آن در جای خودش است، آلوده نیست و پاک است. بخصوص اصل هر چیز در جای خودش، اهمیت کلیدی در طراوت و نشاط محیط خانه دارد زیرا

نجاست و آلودگی بندرت اتفاق می افتد و با توجه به خطراتی که برای سلامتی انسان دارد، لاجرم همه اعضای خانه آن را کم و بیش رعایت می کنند اما به نظر می رسد آقایان محترم نامرتب بودن را خطری برای بقای زندگی نمی دانند! خانه داری یک فعالیت تمام وقت است و مستلزم داشتن عادت های خاص زیرا خانه داری و تمام فعالیت ها و روندهای آن یک فرایند دائمی است نه یک پروژه موقت. درک خانه داری به مثابه نوعی فرایند، درکی زناه است و با درک مردانه از آن متفاوت است. آقایان محترم اغلب این تصور را دارند تمیز کردن، آشپزی، خرید کردن و فعالیت های دیگر خانه یک فعالیت زمان دار و محدود است که در لحظه ای آغاز و تمام می شود. در حالیکه تجربه من نشان می دهد، خانه داری یک فرایند مستمر، و جاری و ساری در روح خانه است که نه آغازی دارد و پایانی برای آن می توان در نظر گرفت. ما هنگام ایفای نقش خانه داری در نقطه ای از یک فرایند یا مدار قرار داریم، نمی دانیم چه مقدار طی کرده ایم یا چه مقدار دیگر باقی است.

کسالت و ملالت بار بودن کار خانه نیز دقیقا ناشی از روح پایان ناپذیر این فعالیت است. اینکه اغلب خانم ها احساس می کنند که آقایان قدر شناس فعالیت ها و تلاش های همسران شان نیستند، بخاطر این است که آقایان گمان می کنند مگر شستن چند تکه ظرف و تمیز کردن چند اتاق و تهیه چند پرس غذا که دیگر دشوار نیست. می توان این کارها را در دو ساعت انجام داد. در اینصورت خانم ها بیست و دو ساعت از شبانه روز در فراغت و در حال استراحت هستند. این درک اشتباه منشاء بسیاری سوء تفاهم ها در زندگی خانوادگی می شود. آقایان محترم غافلند که خانه دائم در کثیف شدن است، و اگر هر چیز سر جایش قرارد دارد و پاک است بخاطر این است که خانه را دست نامرئی بانو دائما تمیز می کند. خانه داری در شرایط امروز مستلزم مشارکت همه اعضای خانه است زیرا فعالیت اجتماعی و جمعی است نه فردی. بر اساس تقسیم کار سنتی که بر پایه معیارهای جنسیتی صورت گرفته است، خانه داری وظیفه خانم ها است. از اینرو آقایان محترم کمتر خود را در قبال خانه مسئول می دانند. اما این قاعده تقسیم کار جنسیتی خانه در شرایط مدرن در حال بر هم خوردن است، زیرا هم خانم ها در کارهای بیرون خانه سهیم شده اند و هم آقایان ناگزیر از انجام کارهای درون خانه شده اند. اما جدای از این تحول ساختاری در جامعه، مجموعه کارهای خانه بگونه ای نیست که بتوان آنها را وظیفه فردی دانست. برای مثال، خانه وقتی همیشه تمیز می ماند، که همه دغده تمیز نگهداشتن آن را داشته باشند و هر کس تلاش کند از ریخت و پاش جلو گیری نماید و چیزها را در سر جای خودش بگذارد. در غیر اینصورت، محال است که مادر و بانوی خانه بتواند دائم دنبال همه اعضا خانه برود و تمیز کند. خانه داری نوعی سرمایه فرهنگی است زیرا مجموعه عادت ها، سلیقه و ذوق، دانش ها و مهارت ها و بصیرت های خانه باید در فرایند جامعه پذیری و فرهنگ یابی به فرد منتقل شود. در بین طبقات اجتماعی مختلف تلقی متفاوتی از خانه داری وجود دارد. برای طبقات اجتماعی بالا معمولا خانم ها تمایل کمتری برای خانه داری دارند و آن را جزء ترجیحات اجتماعی و ارزش های شان نمی دانند و اینگونه وظایف را به کمک کلفت و نوکر و کارگر خانگی یا تکنولوژی انجام می دهند. در حالیکه مردان طبقات بالا از انجام کارهای خانه بیشتر استقبال می کنند زیرا این امر را به مثابه نوعی نشانه مدرن بودن، لیبرال مسلکی و روشنفکری تلقی می کنند. بعلاوه، مردان طبقات بالا از وقت و فرصت بیشتری برای گذران در خانه دارند. از اینرو، روند جامعه پذیری در طبقات مختلف به گونه ای است به میزان های متفاوتی مهارت ها، عادت ها و دانش ها و بینش های خانه داری را به افراد منتلق می کند یا زمینه پذیرش آنها را فراهم می سازد. تجربه زیسته من این است که احساس می کنم جامعه از من می پذیرد که کارهای خانه را انجام دهم و آن را نشان تشخص من می داند تا نشان ضعف در مردانگی یا ایفای نقش های مردانه توسط من. من در این مدت که مسئولیت خانه داری را عهده دار هستم پاداش ها و تشویق های اجتماعی زیادی دریافت کرده ام. نه تنها کسی مرا بخاطر انجام کارهای خانه نکوهش نمی کند، بلکه همه آن را نشان تشخص من می دانند. نمی دانم اگر در موقعیت اجتماعی استادی دانشگاه و سکونت در بالای شهر تهران نبودم، واکنش جامعه نسبت به من مرد خانه دار چگونه بود؟ خانه داری متضمن و مولد نوعی قدرت اجتماعی است. این قدرت پاداش اجتماعی است که زنان از کار و فعالیت های خود بدست می آورند. در واقع هر نوع توانایی و تخصص مولد نوعی قدرت است. در اینجا نیز تخصص و توانایی زنان در مدیریت و ساماندهی خانه برای آنها نوعی قدرت مشروع ایجاد می کند. درست همانطور که پزشک از طریق تخصصش دارای صلاحیت اعمال قدرت بر بدن های ما هستند، زنان خانه دار نیز دارای صلاحیت اعمال قدرت بر تمامیت هستی و حیات ما هستند. کسی که وظیفه تأمین غذا، مرتب کردن محیط زندگی و مهیا ساختن شرایط آرم زندگی را عهده دار است می تواند مانند پزشک و معلم بر ما اعمال قدرت کند و به نوعی سلطه اش را تحمیل نماید. برای همین زنان اغلب تنها تا حدودی مشارکت مردان در کارهای خانه را می پذیرند و تحمل می کنند، و بیش از آن را نوعی تجاوز به حریم قدرت خودشان می دانند و آن را سرزنش می کنند. اینکه گاه مردان از خانه گریزان می شوند به نوعی از دایره نفوذ و اعمال قدرت زنان می گریزند.

اینکه مردان نیز کم کم میل به خانه داری پیدا کرده اند تا حدودی ناشی از جاذبه های قدرتی است که در خانه داری نهفته است. من از اینکه می

توانم موقتا تا بازگشت همسرم درباره خانه و اجزاء آن تصمیم بگیرم لذت می برم. این لذت از یک سو ناشی از شکوفا کردن خلاقیت و حس زیبایی شناختی من است و تا حدودی نیز ناشی از قدرتی است که خانه داری تولید می کند. خانه داری محل تلاقی ارزش های فردی و ارزش های جمعی است. هنگام خانه داری ما می توانیم سبک دلخواه و متناسب با فردیت مان را تحقق بخشیم. در عین حال، شیوه آراستن منزل، آشپزی، سبک لباس، شیوه نظافت کردن، و بطور کلی سبک زندگی ما بشدت متأثر از تجارب و ارزش های جمعی و تاریخی است. ما هنگام انجام کارهای خانه به نحو پیوسته ایرانی بودن و فردیت مان را تمرین می کنیم. از آنجا که "چاردیواری خانه" از آزادی هایی برخوردار است و نظارت رسمی و غیر رسمی اجتماعی بر آن کمتر یا نامشهود است، فرد احساس می کند می تواند در خانه هر طور دوست دارد زندگی کند. از طرف دیگر خانه داری پدیده مجزای از فرهنگ یک ملت نیست. این تلاقی بین فردیت و جامعه به نوعی همنشینی سنت و مدرنیته، یا نوآوری و محافظه کاری است و به فرد خانه دار (اعم زن یا مرد) احساس لذت بخش و رضایت بخشی از بودن می دهد. خانه داری برای مردان دارای ارزش های مضاعفی است که زنان آن را تجربه نمی کنند زیرا مردان هنگام ظرف شستن، نظافت کردن، غذا پختن، آراستن منزل و امثال اینها از اینکه می توانند از این طریق وارد "دنیای زنان" شوند لذت می برند. نوعی هیجان از ورود به دنیای زنانه به مردان دست می دهد. درست همان طور که زنان نیز از ورود به دنیای مردان لذت می برند و دچار هیجان می شوند. تلاش زنان برای ورود به استادیوم های ورزشی تا حدودی ناشی از شکستن مرزهای دنیای مردانه است. از سوی دیگر، برای مردانی که در دنیای مردسالارانه تربیت شده اند و فاصله زیادی بین خودشان با زنان حس می کردند، ورود به دنیای زنان از طریق خانه داری نوعی احساس نوجویی و نوآوری را حس می کنند زیرا تجربه های خانه داری برای آنها تازگی دارد و از آنجا که همواره خانه داری را پاره از وجود خود مردانه شان تعریف نمی کنند، همواره این حس تازگی در آنها باقی می ماند. خانه داری یک تجربه اجتماعی است که بر شخصیت و بینش فرد تأثیر می گذارد.

ما محصول تجربه های روزانه زندگی مان هستیم. فعالیت دائمی در خانه برای مدت طولانی، نوع خاصی تلقی از خود و جامعه در فرد ایجاد می کند. از آنجا که دنیای خانه محدود و همه چیز آن در کنترل فرد است، فرد خانه دار، اغلب این احساس را دارد که می تواند محیط خود را کنترل کند. همچنین خانه داری باعث می شود تا فرد نسبت نظم و تربیت اشیاء و چگونگی و زیبایی شناختی محیط حساس تر شود. به تعبیر دیگر، فرد خانه چون نسبت به نظم و ترتیب و نحو آرایش اشیاء آگاهی و شناخت دارد، در نتیجه در همه سریع نسبت به این موضوعات واکنش نشان می دهد یا قضاوت می کند. افرادی که تجربه خانه داری ندارند اغلب با محیط پیرامون خود فاصله دارند گویی با آن بیگانه اند. خانه داری مردان به نوعی مردان را دارای روحیه زنانه می کند. برای همین زنان اینگونه مردان را بیشتر تحسین و ستایش می کنند زیرا این مردان بیشتر زبان و احساس زنان را درک می نمایند. زنان اینگونه مردان را بخود نزدیک تر می بینند اگرچه دوست ندارند مردان خیلی هم به آنها شبیه شوند. میل زنان و مردان ایرانی اغلب همواره با نوعی تأکید بر حفظ مرزهای نمادین هویت مردانه و زنانه است. خانه داری نوعی ارتباط اجتماعی است که در آن ما به بازنمایی و ساخت "خود" از طریق "دیگری" می پردازیم. این کارکرد فرهنگی کمتر از کارکردهای دیگر خانه داری آشکار است. زیرا خانه داری به نحو بارز به منظور تأمین نیازهای فرد و اعضای خانواده انجام می شود و حضور دیگری در آن نامشهود است. اما کمی تأمل نشان می دهد که "دیگری" به همان اندازه "خود" در خانه داری حضور و نقش دارد. در نظر بگیرید تمیز و آراستن خانه. ما همواره خانه را با تصور اینکه کس دیگری ممکن است به خانه ما بیاید، مرتب و مجهز می کنیم. ما همواره نگران قضاوت دیگران درباره خانه و خانه داری مان هستیم. خانه ویترینی است که ما به کمک آن هستی و وجودمان را در آن عرضه می کنیم. برای همین اگر بدانیم قرار مهمان خاصی قرار است دیدن ما بیاید متناسب شأن و منزلت مهمان خانه خود را آماده می کنیم. علاوه بر این، خانه داری راهی است برای ساختن و بازتعریف خویشتن فرهنگی ما. ما همانطور که از طریق لباس با دیگر ارتباط برقرار می کنیم، از شیوه و سبک خانه داری نیز، پیام ها، معانی و نمادهایی را تولید و به دیگری عرضه می کنیم. امیدوارم در آینده ادامه قواعد فرهنگی خانه داری را بنویسم. خوشحال می شوم شما هم تجربه هایتان را برایم بیان کنید.

منبع : فرهنگ‌شناسی

http://vista.ir/?view=article&id=355068

vista.ir
Online Classified Service

مردها مریخی و زن‌ها ونوسی هستند

مردها با زن ها فرق دارند، آن ها آنقدر با هم تفاوت دارند که گاه می توان گفت اهل دو سیاره متفاوت هستند! اگر همین موضوع ساده را به خاطر داشته باشیم، از سرزنش کردن همسر خود دست می کشیم و برای درك نیازها و خواسته‌های او وقت کافی صرف می کنیم. به جای این که اعمال و رفتار و واکنش های همسر خود را به حساب نقطه ضعف یا مشکلات روانی نیازمند اصلاح و درمان بگذاریم، می توانیم او را به همان شکلی که هست دوست بداریم.

● مردها وغارهایشان

بدون تردید مهمترین و مفیدترین اطلاعات درباره مریخی ها، برای ونوسی ها، درك کردن مردها و غارهای آنهاست؛ این آگاهی که ممکن است مردی زنش را دوست داشته باشد و با این حال در مواقعی نخواهد با او وقت بگذراند، برای بسیاری از زن ها حیرت‌انگیز است و معمولاً با طبیعت آنان بیگانه است. وقتی مردی به زن خود عشق می ورزد، زن می خواهد با شوهرش صرف وقت کند و احساساتش را با او در میان بگذارد. حتی اگر زن مضطرب و در فشار باشد، نیاز دارد جزئیات روزش را با مردی که او را دوست دارد در میان بگذارد. برای او صحبت کردن و در میان گذاشتن احساساتش بسیار مفید است، زیرا این کار ناراحتی ها و فشار کارهای روزانه را از روی دوش او برمی دارد؛ ایجاد صمیمیت می کند و سببی است تا به احساس بهتر برسد.

برای زن، ارتباط برقرار کردن با همسر و برخوردارشدن از حمایت های او، یکی از امتیازات مهم در روابط زناشویی است. احساس بسیار خوبی است که بدانید کسی که از شما حمایت می کند، می داند که شما چه حالی دارید و در چه شرایطی به سر می برید. هرچه یك ونوسی شوهرش را بیشتر دوست داشته باشد، بیشتر می خواهد احساساتش را با او در میان بگذارد. برای زن دلسرد کننده و غم انگیز است که مریخی معبود او به خانه بیاید و حرفی برای گفتن نداشته باشد. گاه زن از شوهرش می پرسد که آیا از چیزی ناراحت است، و او جواب می دهد: چیز مهمی نیست. زن متوجه نیست که شوهرش به غار خود پناه برده و در واقع می گوید: می خواهم لحظه ای تنها باشم. ترجیح می دهم حالا حرف نزنم. بعداً از غار بیرون می آیم.

زن ها درك نمی کنند که مردها از سیاره مریخ آمده‌اند و نمی توانند موضوع را شخصی قلمداد نکنند. زن به اشتباه گمان می کند که شوهرش او را دوست ندارد و به همین دلیل است که احساسات خود را با او در میان نمی گذارد.

درك کردن و پذیرفتن زمان غار مرد برای هر زنی که با مردی زندگی می کند یا روزی قصد ازدواج با او را دارد، ضروری است. شاید این به نظر کاری دشوار برسد، اما نمونه‌های زیر احتمالاً به ساده‌ترشدن مسئله کمك می کند.

لورا به بینشی عالی دست یافته بود: پذیرفتن این که همسرم به اقامت در غار نیاز دارد، نه تنها آرامشی به زندگی ما بخشیده، بلکه سبب شده که به نکته مهمی درباره خودم پی ببرم. وقتی به او اجازه دادم که در آن مواقع به خودش بپردازد، این به من هم امکان داد که به خودم برسم. حالا وقتی از سر کار به خانه می آیم، به جای اینکه با عجله به سراغ کارهای خانه بروم تا در نقش همسری مهربان ظاهر شوم، وقتی را صرف خودم می کنم. با خود گفتم اگر او می تواند چنین کاری بکند، چرا من نتوانم؟

گرچه غار من با غار او فرق دارد، ولی این زمانی است که ویژه من است و از آنِ هیچ کس دیگری نیست. در حالی که او مجله می خواند یا تلویزیون تماشا می کند، من ترجیح می دهم کمی قدم بزنم یا به گل های باغچه رسیدگی کنم. این هم غار من است. در واقع وقتی به او امکان دادم که در غارش با خود خلوت کند، به تدریج آنچه را همیشه احتیاج داشتم و به آن نمی رسیدم، ارزانی خود کردم.

... اما من هنوز یك ونوسی هستم. وقتی از غار بیرون می آیم، دوست دارم که حرف بزنم و او حالا به حرف هایم گوش می دهد.

▪ بازگشت‌ازغار

تام می گفت: سی و شش سال است که ازدواج کرده‌ام. همیشه فکر می‌کردم اشکالی در کار من وجود دارد. وقتی فهمیدم که سایر مردها هم

برای خود غاری دارند، گریه ام گرفت. فکر کرده بودم هرگز نمی توانم زنی را دوست داشته باشم. همیشه از این نظر در برخورد با زنم ناامید بودم. سعی می کردم همسری با توجه و علاقه مند باشم، اما در درون چنین احساسی نداشتم؛ هیچکس به من نگفته بود که می توانم در مواقعی به درون غار خود بروم و این اشکالی ندارد.

حالا وقتی احساس گرما و صمیمیت نمی کنم، دست از تلاش برمی دارم، و به جای آن به کاری که دوست دارم می پردازم. بسیاری از اوقات صرفاً چرتی می زنم یا با یکی از دوستانم به سینما می روم. روز بعد طلسم می شکند و من دوباره دوستدار و علاقه مند همسرم می شوم. وقتی گوشه عزلت می گیرم، او احساس ناراحتی نمی کند. این خیال مرا آسوده می کند.

بسیار خوشحالم، با آنکه زنم به غار رفتن مرا دوست ندارد، مرا درك می کند. پس از آنکه مدتی به درون غار رفتم، می دانم که پس از مراجعت، لازم است کار خاصی برای همسرم انجام دهم و به او محبت کنم. اگر چند روزی در غار باقی مانده باشم، برایش شاخه گلی می آورم یا آشپزخانه را تمیز می کنم. انجام دادن کارهای ساده و کوچك تفاوت بزرگی ایجاد می کند و او می فهمد که من هنوز هم دوستش دارم.

▪ غارهای پرنده

لی نت می گفت: سابقاً وقتی کریس به سر کارش می رفت، ناراحت می شدم. تعطیل آخر هفته خوبی را با هم می گذراندیم ولی او صبح روز اول هفته می گذاشت و می رفت! از آن جهت دلگیر بودم، زیرا گمان می کردم کارش را بیش از من دوست دارد. هنوز نرفته، دلم برایش تنگ می شد. من اندوهگین بودم، اما او خوشحال بود. نمی دانستم که چرا نمی خواهد وقت بیشتری را با من صرف کند.

وقتی آموختم که مریخی ها نیاز دارند که با خودشان تنها و مستقل باشند و ماجراجویی کنند، فهمیدم که پروازش با هواپیما، در واقع راهی برای رفتن به درون غار بود، به غاری پرنده. حالا هر وقت از ترك کردن من خوشحال می شود، می دانم خوشحالیش به دلیل ترك من نیست. از آن است که تن به ماجراجویی می دهد؛ و من به جای این که وقتی دو- سه روزی در خانه نیست، ناراحت باشم، خوشحال می شوم که دوران درون غارش را می گذراند تا مجدداً با تمام وجود در اختیار من باشد.

مریخی ها و ونوسی ها درعشق، دکتر جان‌گری، برگردان مهدی قراچه داغی.

منبع : تبیان

http://vista.ir/?view=article&id=220151

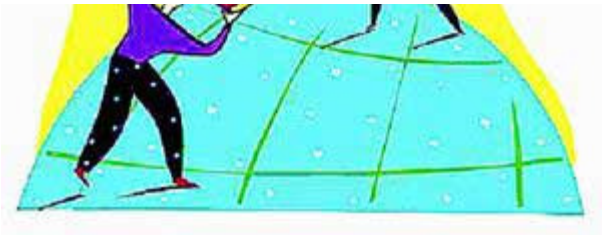
vista.ir
Online Classified Service

مسئولیت‌هایمان را تقسیم کنیم



وقتی از یکی از همکارانم پرسیدم که برای منزل جدیدش چه هدیه ای می خواهد ،گفت: «جعبه ابزار».مسئله این بود که او و شوهرش تازه اسباب کشی کرده بودند و منزل جدید مدتی خالی و بدون رسیدگی مانده بود. حالا هم برای جاهای بلند و سقف ابزاری برای رسیدگی و تعمیرات جزیی می خواست.

من گفتم با این هدیه همسرت خیلی خوشحال می شود که همه چیز



درست شود. همکارم گفت که همسرش دقت زیادی به این نوع کارها نمی کند. آنچه برایش بیشتر مهم است آشپزی و پختن غذاست و حاضر است در این نوع کارها کمك هم بکند. سپس همکارم برایم توضیح داد که از دوران کودکی و از وقتی یادش می آید به ساخت و ساز و تعمیرات علاقه مند بوده است.

اما شوهرش بر عکس او علاقه مند به کمك کردن در امر پختن غذا بوده و به ابداعات خوبی در آشپزی می پرداخته. این دو توانسته بودند زندگی خوبی را با همکاری یکدیگر ایجاد کنند.

این مسایل برای من جالب بود، زیرا از ۴ ماه گذشته تاکنون قاب پنجره ما خراب شده بود و من همچنان در انتظار بودم تا شوهرم آن را تعمیر کند. شاید هم لازم بود من هم یك جعبه ابزار برای خودم تهیه کنم.

آن روز به این فکر افتادم که چه ایرادی دارد که خانم ها به تعمیر لوازم خانه یا هر جایی که لازم دارند بپردازند و آقایان هم در مورد طعم و چاشنی ها و تغییراتی که می توان در غذاها داد مهارت داشته باشند.

بسیاری از خانم ها هستند که خط قرمزی بین کارهای منزل و بیرون از منزل می کشند و نه خود در بیرون از منزل یا برخی از کارهای فنی داخل به شوهرشان کمك می کنند و نه اجازه دخالت در امور داخلی از جمله طعم و تنوع در غذاها را به همسرشان می دهند.

ما عادت کرده ایم بگوییم برخی کارها مردانه است و برخی دیگر زنانه. و اگر کسی غیر از این عمل کرد برایمان عجیب و نامتعارف خواهد بود.

حتی گاهی اوقات والدین در تقسیم مسئولیت های منزل صرفا خرید و کارهای فنی را از پسرانشان می خواهند و آنها را طوری عادت می دهند که حتی پس از غذا خوردن و بردن بشقاب به اتاقشان آن را به آشپزخانه برنمی گردانند و در عوض دختران فقط به مادر کمك می کنند و در برنامه ریزی هزینه های منزل یا حتی مخارج شخصی هیچ تجربه ای ندارند.

در صورتی که من فکر می کنم آموختن و یاد گرفتن هر کاری تا حدی که به علاقه و توان ما ربط داشته باشد مفید است و موجب می شود که در زندگی مشترك خود نیز باری را از روی دوش همسرمان برداریم. و از طرف دیگر برای انجام برخی کارهای به ظاهر مردانه یا زنانه به شخص خاصی وابسته نباشیم.

در مواردی نیز این طرز تفکر غیرمستقیم القا می شود. یعنی خانم تمام مسئولیت های داخلی را به عهده می گیرد و آقا هم وظیفه تامین معاش را. به این ترتیب فرزندان هم همین طور بار می آیند.

در برخی از خانواده ها والدین به فرزندان می گویند شما فقط درس بخوانید و هیچ کار دیگری نکنید. ما همه کارها را انجام می دهیم. در این صورت چگونه می توان انتظار داشت فرزندان همکاری و قدردانی از زحمات را بیاموزند.

از طرف دیگر در خانواده هایی که حد و مرز هر کاری مشخص است فرزندان نیز عموما افرادی زیاده خواه و وابسته بار می آیند. بهترین کار تقسیم مسئولیت ها و کارها بین تمام اعضای خانواده با توجه به قابلیت ها و تواناییهایشان است.

وقتی اکثر کارها با همکاری تمام افراد خانواده انجام شود هم لذت بیشتری برده می شود- هم خستگی کار کمتر می شود و یك نفر قربانی هزینه ها یا آماده کردن غذا و شستن و تمیز کردن نمی شود و در عین حال نیز فرزندان از آنجایی که در دوران کودکی کارهایی را انجام داده اند هم در قبال زحمات والدین قدردان تر می شوند و هم این که در آینده و پس از استقلال خود فشار کمتری را متحمل می شوند.

البته ما منکر این نیستیم که برخی از کارها و مشاغل از نظر قدرت بدنی یا شرایط خاص کار متناسب با مردان یا زنان است. اما منظور ما همکاری و تعامل در اعضای خانواده است که نه تنها تاثیر این همکاری در انجام شدن بهتر کارها دیده می شود بلکه از نظر روحی نیز اعضای خانواده را به یکدیگر نزدیك تر کرده و موجب می شود صمیمیت بیشتری میانشان برقرار شود.

منبع : روزنامه کیهان

http://vista.ir/?view=article&id=260285

vista.ir
Online Classified Service

مشاوره برای زندگی سالم



زندگی سالم ابعاد مختلفی دارد. در این برنامه , زندگی سالم در ابعاد جسمانی, روانی اجتماعی, معنوی و شناسایی موقعیتهای پر خطر مطرح شده است. که عامل مهمی در زمینه مهارت های زندگی به شما می آیند

- عوامل جسمانی

آنچه که در ایجاد زندگی سالم نقش دارد, ارتقاء سلامت است. منظور از ارتقاء سلامت, فرآیندی است که افراد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهند. ارتقاء سلامت نیاز به انجام رفتارهای سالم دارد. منظور از رفتار سالم, رفتارهایی است که سلامت فرد را نگهداشته و یا ارتقاء دهند. این رفتارها متعدد و متنوعند از جمله تغذیه صحیح, خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت, ورزش مرتب و عدم مصرف سیگار و الکل, تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۱۰% اضافه وزن وجود نداشته باشد. عواملی که با سبك زندگی نا سالم رابطه دارند عبارتند از: مصرف مواد و الکل, سیگار, پر خوری, روابط جنسی پر خطر و پرداختن به کارهای خطرناك.

- فعالیت اول مشاور در زمینه عوامل جسمانی زندگی سالم:

در این زمینه, مشاور باید توجه مراجعان را به اهمیت نقش عوامل جسمانی (خواب, تغذیه, ورزش, وزن متناسب و عدم مصرف سیگار و الکل) جلب نماید.

مشاور به هنگام بحث گروهی مراجعان باید به عواملی که مانع رفتارهای سلامت در افراد می شوند دقت کند, یکی از این موانع, خوش بینی غیر واقع بینانه است. خوش بینی غیر واقع بینانه مبنی بر این باور است که فرد هیچ وقت دچار مشکلات جسمانی مهم نمی شود. دلایل خوش بینی غیر واقع بینانه عبارتند از:

۱) احساس اغراق آمیز توانایی کنترل سلامت که باعث می شوند فرد به خطرات بالقوه بی توجهی کند, یا این باور که اگر خطری پیش آید می تواند آن را کنترل نماید.

۲) امکان دارد که آنها تجارب مستقیم ولی اندکی در خصوص مشکلات سلامت داشته اند و بر اساس آن تجربه, خطر آسیب پذیری خود را کمتر از حد ارزیابی می کنند.

۳) گاهی اوقات افراد باور دارند که خطرات بهداشتی و صدمات و بیماریهای جدی مربوط به دوران کودکی هستند.

- عوامل روانی ـ اجتماعی

۱) ارتباط و پیوندهای انسانی

امنیت و رضایت خاطر یکی از عوامل روانی بسیار مهم در زندگی سالم است که از طریق روابط اجتماعی ایجاد می شود. ارتباطات و پیوندهای اجتماعی, احساس تعلق و پیوستگی به انسان های دیگر, احساس امنیت عمیقی در افراد ایجاد می کند.

- تنظیم اهداف زندگی

یکی دیگر از فعالیت هایی که به انسان احساس امنیت و رضایت خاطر می دهد تعیین و تنظیم اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد.چنانچه فرد اهداف زندگی خود را نشناسد دچار بی هدفی, کسالت و ناامیدی و درماندگی می شود, چنانچه اهداف غیر واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کند, نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم, پرخاشگری, یاس و ناامیدی می شود.

▪ فعالیت اول مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

به منظور تعیین اهداف مناسب, قابل دست یابی و واقع بینانه, مشاور می تواند از مراجعان بخواهد که در گروههای چند نفری اهداف زندگی خود را بنویسند, در رابطه با هر یك از آنها با یکدیگر بحث کنند و سپس هر فرد اهداف خود را نام ببرد. سپس مشاور آنها را به این مطلب راهنمایی کند که اهدافی مثل موفقیت تحصیلی, رضایت خانواده, فرد سالمی برای اجتماع بودن, اهداف کلی هستند و اهداف بلند مدت نامیده می شوند.

۲) احترام

یکی از نیازهای مهم دیگر انسان, نیاز به احترام است. دو کانون و منبع وجود دارد:

۱) احترام به فرد

۲) احترام فرد به خودش که عزت نفس نام دارد.

نیاز به احترام از سوی دیگران نه تنها ایراد ندارد بلکه یکی از نیازهای روانی طبیعی انسان است و به دنبال پیروی از قواعد و هنجارهای اجتماعی, پیشرفت, موفقیت, فعالیت های سالم و برخورداری از سبك زندگی سالم به دست می آید.

▪ فعالیت دوم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم :

در اینجا مشاور می تواند با یك سوال, ذهن مراجعان را به سوی نحوه کسب احترام از سوی دیگران جلب کند و سپس با سوال های هدایت کننده ذهن آنها را به طرف فعالیت هایی که احترام را به فرد افزایش می دهد نزدیك کند.

مشاور در اینجا مراجعان را به موضوعات زیر راهنمایی کند و در مورد هر یك بحث گروهی کنند.

جلب احترام دیگران با فعالیت های ناسالمی مانند:

ـ سیگار کشیدن

ـ رفتارهای خطرناك: رانندگی های تند و بی ملاحظه, کتك کاری و در گیر شدن با دیگران

ـ مصرف مواد

ـ مصرف الکل

ـ رفتارهای بی بند و بارانه

ـ تا دیر وقت در بیرون از منزل ماندن

ـ بی توجهی به قوانین و مقررات

ـ بی توجهی به بزرگترها

ـ آرایش و لباس نامناسب(چه در مردان و چه در زنان)

۳) عزت نفس

یکی از عوامل بسیار مهم در رفتار سالم, عزت نفس است. بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای نا سالم و آسیب های اجتماعی روی می آورند.

عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار, احساس ها, عواطف و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود.

عزت نفس هنگامی بوجود می آید که نیازهای ابتدایی زندگی فرد به نحو مناسبی ارضا شده باشند. کودکان و نوجوانان زمانی از عزت نفس زیاد بهرمند می شوند که بتوانند, احساسات مثبتی را به کمك عوامل زیر تجربه کنند:

- همبستگی: این احساس زمانی تجربه می شود که نوجوان از پیوندهای مهم زندگی خود راضی باشند.

- بی همتایی: این احساس هنگامی بوجود می آید که نوجوان بتواند صفات یا ویژگیهایی را که موجب تفاوت و تمایز او از دیگران بشود, بشناسد و به آنها احترام بگذارد.

- قدرت: احساس قدرت وقتی بوجود می آید که نوجوان بداند منابع, فرصت و قابلیت آن را دارد که بر شرایط زندگی خویش اثر بگذارد.

- الگوها: نوجوان به مدد الگوهای انسانی, فلسفی و عملیاتی, مدل هایی برای خویش فراهم می کند تا او را در استقرار ارزش های آنها معنی دار , هدفها, آرمانها و معیارهای شخصی کمك کند.

به عبارت دیگر عزت نفس عبارت است از شناسایی خود (خود پندارنده) و ارزش گذاردن به آن .

▪ عوامل موثر در عزت نفس قوی عبارتند از:

۱)خود آگاهی و شناسایی خود

۲) ارزش گذاردن به هر آنچه که هست

۳) باور به بی همتایی و بی نظیر بودن خود

وظیفه مشاور در ارتقاء عزت نفس آن است که برای مراجعان روشن سازد که قضاوت در مورد ارزشمندی خود را از تفاوت هایی که با دیگران دارند جدا کنند.

▪ فعالیت سوم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مشاور سخنرانی در مورد تفاوت های فردی انجام می دهد. برای مراجعان روشن می سازد که همه انسانها با یکدیگر متفاوتند. هیچ کس وجود ندارد که شبیه دیگری باشد فردی یك و بی نظیر است, انسانها موجوداتی منحصر به فرد هستند. تا بحال کسی در دنیا به وجود نیامده که شبیه دیگری باشد. در آینده هم کسی مثل و مانند دیگری متولد نخواهد شد پس هر فرد تك, منحصر به فرد و بی نظیر است. مشاور روشن می سازد که متفاوت بودن بد یا خوب نیست.

● انسان یك اثر بی نظیر

▪ فعالیت چهارم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

برای اینکه مراجعان بهتر متوجه منحصر به فرد بردن خود شوند مشاور فعالیت زیر را انجام می دهد.یك صفحه کاغذ برداشته و از افراد گروه می خواهد که روی انگشت شست خود را با خودکار سیاه کنند(یا از استمپ استفاده کنند) و بعد افراد شست خود را روی صفحه می زنند تا اثر انگشت آنها ثبت شود و بعد می خواهد نفر بعد این کار را انجام دهد. سپس مشاور اثر انگشت ها را به آنها نشان می دهد تا خوب دقت کنند و می پرسد آیا دو اثر انگشتی هستند که شبیه هم باشند؟ آیا دو نفر وجود دارند که اثر انگشتان آنها مثل هم باشد؟ پس آدمها تك, بی نظیر و منحصر به فرد هستند. آیا تفاوت بین اثر انگشت ها به معنی بد بودن است؟

● شباهت ها و تفاوت ها

▪ فعالیت پنجم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مشاور از افراد گروه می خواهد که خوب به یکدیگر نگاه کنند سپس آنها را به گروههای دو تایی تقسیم می کند و پس از آن می خواهد که هر یك از زوج ها خوب به هم نگاه کرده و شباهت های همدیگر را یادداشت کنند. بعد از تکمیل این قسمت مشاور از آنها می خواهد حالا یك بار دیگر به هم نگاه کنند و این بار تفاوت های همدیگر را بنویسند. سپس هر یك از افراد شباهت ها و تفاوتهای خود را با یار خود با صدای بلند می خوانند. پس از آن مشاور نتیجه گیری می کند که همه ما با هم شباهت و تفاوت هایی داریم. ولی آیا این شباهت و تفاوت ها با خوب یا بد بودن ما ارتباط دارد؟ اسم و فامیل و...

▪ فعالیت ششم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

برای آشنایی بیشتر افراد گروه با شباهت ها و تفاوتهایی که با یکدیگر دارند, مشاور برگه (اسم, فامیل) را به آنها می دهد و می گوید حالا بیایید (اسم, فامیل) جدیدی بازی کنیم. سپس برگه را به آنها می دهد و ۱۵ دقیقه فرصت می دهد تا هر کسی علائق خود را در برگه بنویسد. پس از آن هر فرد, برگه تکمیل شده خود را با صدای بلند می خواند و بقیه گوش می دهند. مشاور شباهت ها و تفاوت های افراد گروه را با یکدیگر مقایسه می کند و می گوید " همانطور که در اثر انگشت تك و منحصر به فرد هستیم در علائقمان نیز بی نظیر هستیم"

● همبستگی

در زمنه ایجاد همبستگی باید رابطه نوجوان با خانواده را بهبود بخشید. بنابراین ضروری است بطور مستقیم جلساتی با خانواده ها برگزار شود و یا بطور غیر مستقیم از طریق پمفلت و یا غیره توصیه های زیر به خانواده ها داده شود:

ـ ضرورت توجه به نوجوان به خصوص در مواردی که او نیاز دارد ماند گوش دادن بدون قضاوت به حرفهای او.

ـ بیان محبت در گفتار و کردار ـ ابراز محبت بدون تمسخر.

ـ بیان تشویق و تمجید به آنها و تایید رفتارهای مثبت آنان.

ـ ایجاد فرصت هایی که افراد بتوانند با دوستان خود رابطه برقرار کنند.

ـ ایجاد فرصت هایی که افراد خانواده با یکدیگر برنامه های منظمی انجام دهند.

علاوه بر این, ترغیب افراد به شرکت در فعالیت های فرهنگی و خدمات اجتماعی نیز مناسب است. همچنین افزایش ارتباط نوجوانان با مدرسه برای شرکت در فعالیت های مدرسه و اجتماعی نیز کمك دهنده است.

در زمینه افزایش بی همتایی و بی نظیر بودن مشاور می تواند توصیه های زیر را به خانواده ها ارائه دهد:

ـ توجه به خصوصیات و ویژگیهای خاص نوجوان و تایید آنها.

ـ حتی زمانی که رفتار نوجوان باید محدود شود به وی گفته شود که او را قبول دارند: مثال کاری که کردی را درك می کنم ولی انجامش در آن زمان, درست نبود.

ـ احترام به اندیشه های نوجوانان.

ـ پاداش به عملکردهای صحیح آنها.

ـ در نظر گرفتن و احترام به فعالیت ها و برنامه های نوجوانان هنگام برنامه ریزی های خانوادگی.

● قدرت

به منظور برخورداری از عزت نفس زیاد, شخص باید دارای منابع, فرصت ها و قدرت اثرگذاری بر زندگی خود باشد. منابعی که در بدست آوردن حس قدرت مهم هستند عبارتند از: دانش, سلامتی, قابلیت جسمانی و مهارت ها از جمله تصمیم گیری, حل مسئله, ارتباط, منابع مادی, تجاری گوناگون و ... به منظور افزایش حس قدرت و توانایی در نوجوان مشاور فعالیت های زیر را انجام می دهد:

ـ نوجوان را به داشتن مسئولیت شخصی ترغیب می کند.

ـ فرایند تصمیم گیری را به او می آموزد و به خصوص بر پیامدهای هر تصمیم تایید می کند.

ـ فرآیند حل مشکل را به نوجوان می آموزد.

ـ موفقیت های وی را تشویق می کند.

ـ او را تشویق می کند که اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را تعیین کند.

ـ راه های موثر ارتباط با دیگران را به او می آموزد.

در این رابطه مشاور می تواند افراد خانواده آنان را راهنمایی کند و نیز به آنان بیاموزد که عقاید خود را بیان کنند, با دقت بر حرفهای یکدیگر گوش دهند به عقاید یکدیگر احترام بگذارند, مسئولیت ها و محدودیت های خانواده را دقیقا مشخص کنند.● الگوها

برای داشتن عزت نفس بالا, نوجوان باید الگوهای انسانی, فلسفی و عملیاتی پیش رو داشته باشد و آنها را به عنوان سر مشق به منظور ایجاد ارزش های معنادار, هدفدار, آرمان ها و معیارهای شخصی به کار برد. الگوهای انسانی, به نوجوان کمك می کند تا به پرسشهایی نظیر موارد زیر پاسخ دهد:

چگونه باید باشم؟ شخصی نظیر پدر یا مادر یا معلم تاریخ یا برادر بزرگترم؟ چگونه باید عمل کنم؟ به چه کسی باید احترام بگذارم؟

در اینجا مشاور به نوجوان در موارد زیر کمك می کند:

به نوجوان کمك می کند تا بفهمند به چه چیزی معتقدند (چارچوب ارزشهای اجتماعی ـ مذهبی, اخلاقی و انسانی)

به نوجوان کمك می کند تا برای رفتار خود اهداف واقع گرایانه ای تعیین کنند.

پیامدهای رفتارهایشان را به آنان نشان می دهد.

مشاور بر تواناییهای نوجوانان تاکید می کند. به جای توجه به ضعف ها, به آنها کمك می کند تا دریابند برای دستیابی به خواسته ها, باید بر موانع و ضعف ها غلبه کنند.

ـ به طور خلاصه مشاور در شکل گیری عزت نفس باید به مراجعان کمك کند تا بدانند که:

۱) در این جهان فردی بی همتا و بی نظیر هستند. خصوصیات, علایق و توانایی های خاصی دارند که با دیگران متفاوت است.

۲) به خود آگاهی و خود شناسی برسند. زمانی که نوجوان آموخت فرد منحصر به فردی است باید به این سوال جواب دهد که من کیستم. در این مرحله نقاط ضعف, محدودیتها و همچنین نکات قوی و توانمندیهای خود را می شناسد.

۳) که هیچ انسانی نمی تواند موجودی کامل و توانا باشد کمك کننده است. به این ترتیب, فرد با محدودیت های خود رو به رو شده و با آنها در صلح و آشتی به سر می برد و ناگزیر به پنهان ساختن نقاط ضعف خود نیست. با شناسایی و پذیرش توانمندیهای مثبت, احساس رضایت و خشنودی فرد در مورد خودش بالا می رود.

۴) در نهایت به احساس ارزشمندی و عزت نفس برسند. هنگامی که نوجوان یاد بگیرد که فرد بی همتا و منحصر به فردی سات, خصوصیات بی نظیری دارد, محدودیت های خاص خود را دارد و دارای نکات مثبتی است, به احساس بهتری از خود دست می یابد و خود را ارزشمند, مثبت, مفید و باارزش می داند.

• رشد و تعالی

یکی دیگر از نیازهای انسان, نیاز به تعالی و رشد خود است. انسان ها نیاز دارند که فعالیت هایی انجام دهند که توانایی ها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد دهد و در نهایت به کمال نزدیکتر شوند. فعالیت های در این رابطه انجام می شوند که عبارتند از: کمك به رشد بیشتر جامعه, پرداختن به هنر, پرداختن به فعالیتهای که فرد را به طبیعت نزدیکتر می کند. فعالیت های مذهبی, اخلاقی و انسانی.

• برخورد با استرسها

یکی از عوامل روانی سلامت زندگی برخورد با مشکلات و استرس هاست. پژوهشگران متوجه شده اند که شخصیت هایی وجود دارند که در مقابل بدترین شرایط نیز مقاومت می کنند و دچار بیماری نمی شوند که به آنها شخصیت های سرسخت می گویند این شخصیت ها دارای سه خصوصیت زیر هستند:

۱) احساس تسلط و کنترل بر زندگی.این افراد باور دارند که بر زندگی خود مسلط هستند. زندگی را در مسیرهای مورد نظر خود پیش برند و قادرند که مسائل و مشکلات خود راحل کنند .

۲) داشتن تعهد و مسئولیت. افراد سر سخت, تعهدات, اعتقادات و مسئولیت هایی را برای خود قائل هستند که در شرایط زندگی به آنها کمك می کند.

▪ فعالیت هفتم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

مراجعان را با یك سوال جمعی به بحث گروهی دعوت می کند: چگونه تعهد و مسئولیت می تواند از بروز رفتارهای پر خطر جلوگیری کند؟ و منتظر جواب و بحث گروهی می شود. پس از آن به تدریج با سوال ها و جواب های هدایت کننده مراجعان را به مباحث زیر جلب می کند:

- هنگامی که فردی به اصول مذهبی اعتقاد دارد , آیا مشروب می خورد؟ آیا این یك رفتار سالم نیست؟ و آیا اگر فرد در شرایط پر فشار قرار گیرد بهتر قادر به مقاومت نخواهد بود؟

- هنگامی که فردی به اصول اساسی و اخلاقی اعتقاد دارد آیا به رفتارهای پر خطر جنسی می پردازد؟ و اگر در شرایط پر فشار قرار گیرد قادر به مقاومت نخواهد بود؟

- هنگامی که فردی به اصول اجتماعی و رعایت موازین اجتماعی اعتقاد دارد, آیا با لباس های نامناسب و آرایش نامناسب به محیط های جمعی وارد می شود؟

۳) روحیه مبارزه و چالش. این افراد آماده اند که با شرایط و اتفاقات زندگی روبه رو شده و در صورتی که نیاز به تغییر باشد, آماده اند که با تغییراتی که لازمه زندگی است هماهنگ شوند. آنها با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند و در صورت رویارویی با مشکلات با انها می جنگند. در مقابل استرسها و مشکلات, متوسل به مقابله های مسئله مدار و استفاده از حمایت اجتماعی می شوند, در مقابل مشکلات خسته نشده و از آنها اجتناب نمی کنند.

در مقابل شخصیت های سرسخت, خصوصیات روانی دیگری وجود دار د که نتایج منفی دارند:

ـ احساس درماندگی: چنین افرادی به این باور رسیده اند که نمی توانند هیچ تاثیری بر زندگی خود بگذارند, زندگی در دست آنها نیست بنابراین هر فعالیتی که انجام دهند, نتیجه مثبت نخواهند داشت. از مراجعان بخواهید چند نمونه از صحبت ها و برخوردهای چنین افرادی را بیان کنند.

ـ احساس ناامیدی:

بعضی از افراد در زندگی خود دچار ناامیدی می شوند اینکه شرایط زندگی نامناسب خواهد بود, اتفاقات خوبی رخ نخواهد داد و سرنوشت, جز مصیبت چیزی برای آنها رقم نخواهد زد. از مراجعان بخواهید چند نمونه دیگر از صحبت ها و برخوردهای افراد را ناامید را بیان کنند.

● پایگاه کنترل بیرونی

افرادی که پایگاه کنترل بیرونی دارند بر این باورند که زندگی آنها توسط نیروهای بیرونی, شانس, تصادف, مردم و ... کنترل می شوند و خود قادر نیستند که هیچ اثری بر زندگی خود داشته باشند. از مراجعان بخواهید چند نمونه از صحبت ها و برخوردهای این افراد را بیان کنند.

▪ فعالیت هشتم مشاور در زمینه عوامل روانی زندگی سالم:

در اینجا مشاور می تواند از مراجعان بخواهد که خصوصیات شخصیت های سرسخت یا مقاوم را با سه خصوصیت آخر مقایسه نموده بحث گروهی نمایند و برای هر کدام یك موقعیت مطرح کنند. سپس از آنها بخواهد که در رابطه با آسیب های اجتماعی مثل اعتیاد, ایدز و بزهکاری رابطه خصوصیات شخصیتی مثبت و منفی را معین کنند. مشاور باید با تکنیکهای هدایت غیر مستقیم, نقش برخورد ناامیدانه, درماندگی و اجتنابی, پایگاه کنترل بیرونی و ... را در اعتیاد (فرار و تسکین), ایدز (تسلیم شرایط شدن, درگیر شدن به روابط جنسی نامناسب برای فرار و تسکین و عدم توانایی تسلط بر زندگی), بزهکاری (حالا که من نمی توانم خودم با فعالیتم به هدفم برسم, اموال دیگران را می دزدم) روشن نماید.

● عوامل معنوی

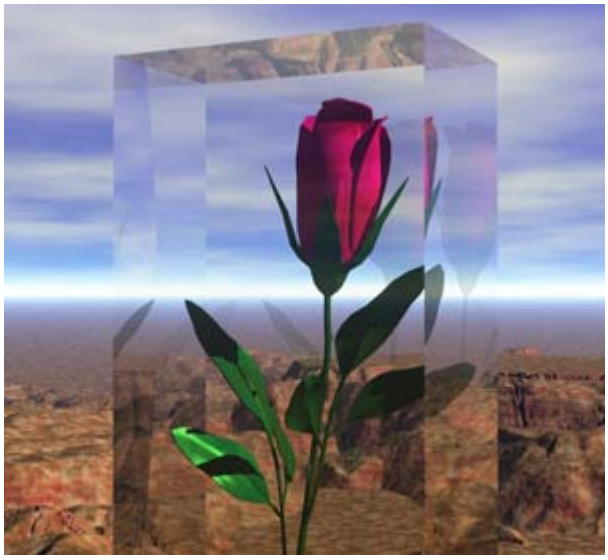
در رابطه با عوامل معنایی سلامت مطرح می شود. فرانکل از زبان نیچه اظهار می دارد (چنانچه انسان چرایی برای زندگی داشته باشد, با هر چگونگی می سازد). او این یافته را در مشاهدات خود بر زندانیان اردوگاههای کار اجباری نازیها به دست آورد. افرادی که معنایی برای زندگی خود داشتند, زنده می مانند و مقاومت می کردند. بنابراین, یکی از اهداف مشاور ساخت رفتار سالم جلب توجه مراجعان به ابعاد معنایی است.

منبع : سایت کانون قلم

http://vista.ir/?view=article&id=263401

vista.ir
Online Classified Service

مفاهیم عشق



از دیرباز بشر به پدیده عشق علاقه مند بوده است اما تا امروز تعریف دقیق و فراگیری از عشق که بتواند همه راقانع سازد ارایه نگردیده است. برخی معتقدند که بطور غریزی عشق را می شناسند بنابراین اصلا زحمت تعریف کردن آن را به خود نمی دهند. اما درسالهای اخیر دانشمندان تحقیقات گسترده ای درباره عشق صورت داده و به یافته های بسیار جالبی نیز دست یافته اند. از جمله آنها میتوان به فرضیه: مثلث عشق اشاره کرد.

این فرضیه عشق را به سه مولفه تقسیم بندی میکند:

ـ صمیمیت

ـ شهوت(هوس)

ـ تعهد.

همچنین به واسطه آزمایشات گوناگون تفاوتهای ابراز عشق در دو جنس مرد و زن مشخص گردیده اند. برای مثال مشخص شده که زنان در عشق به دوستی و منافع مشترک بیشتر بها می دهند و بیشتر از مردها از حسادت رنج برده و وابستگی بیشتری به فرد مقابل خود پیدا می کنند. در زیر به سبک های مختلف عشق اشاره گردیده است:

۱) اروس(EROS): عشق شهوانی - عشق به زیبایی - فاقد منطق - عشق فیزیکی که بواسطه جذابیت و کشش های جسمانی و یا ابراز آن بطور فیزیکی نمایان میگردد -همان عشق در نگاه اول - با شدت آغاز شده و بسرعت فروکش میکند.

۲) لودوس(LUDUS): عشق تفننی - این عشق بیشتر متعلق به دوران نوجوانی میباشد - عشق های رمانتیک زودگذر - لودوس ابراز ظاهری عشق میباشد - کثرت گرا نسبت به شریک عشقی - به اصطلاح فرد را تا لب چشمه برده و تشنه بازمی گرداند -رابطه دراز مدت بعید بنظر میرسد.

۳) فیلو(PHILO): عشق برادرانه - عشقی که مبتنی بر پیوند مشترک می باشد -عشقی که بر پایه وحدت و همکاری بوده و هدف آن دستیابی به منافع مشترک میباشد.

۴) استورگ(STORGE): عشق دوستانه - وابسته به احترام و نگرانی نسبت به منافع متقابل - در این عشق همنشینی و همدمی بیشتر نمایان می باشد - صمیمانه و متعهد- رابطه دراز مدت است - پایدار و بادوام - فقدان شهوت.

۵) پراگما(PRAGMA): عشق منطقی - این مختص افرادی است که نگران این موضوع میباشند که آیا فرد مقابلشان در آینده پدر یا مادر خوبی برای فرزندانشان خواهند شد؟ عشقی که مبتنی بر منافع و دورنمای مشترک می باشد - پایبند به اصول منطق و خردگرا میباشد - همبستگی برای اهداف و منافع مشترک.

۶) مانیا(MANIA): عشق افراطی - انحصارطلب، وابسته و حسادت برانگیز - شیفتگی شدید به معشوق - اغلبا فاقد عزت نفس -عدم رضایت از رابطه - مانند وسوسه میماند و میتواند به احساسات مبالغه آمیز و افراطی منجر گردد - عشق دردسر ساز - عشق وسواس گونه.

۷) اگیپ(AGAPE): عشق الهی - عشق فداکارانه و از خودگذشته-عشق نوعدوستانه (تمایل انجام دادن کاری برای دیگران بدون چشمداشت) - عشق گرانقدر .

پژوهشها حاکی از آن میباشد که زنان بیشتر به عشق از نوع پراگما، استورگ و مانیا و مردان به لودوس و اروس گرایش دارند.

- مثلث عشق

تجربه عشق شامل عملکرد اجزاء صمیمیت، هوس(شهوت) و تعهد میباشد. شما برای دستیابی به یک رابطه سالم و پایدار می باید اعتدال را میان این سه عنصر برقرار سازید. اکنون به تعریف آنها میپردازیم:

▪ تعهد: تا چه اندازه شما خود را وقف آن میکنید که رابطه یتان را شاداب و با طراوت نگاه دارید؟ و یا تا چه اندازه با یارتان صادق می باشید؟ شامل مسئولیت پذیری، وفاداری و وظیفه شناسی میباشد. تعهد در رابطه به مفهوم آن است که اکثر موانع و مشکلات را می توان با کمک یکدیگر از میان برداشت - وفادار حتی در سخت ترین شرایط.

▪ صمیمیت: نزدیکی در رابطه - اموری که شما و یارتان در آن سهیم می باشید اما فرد دیگری از آنها آگاهی ندارد - رازها و تجربیات فردی و مشترک - صمیمیت امری فراتر از نزدیکی جنسی و فیزیکی می باشد. تا چه اندازه شما در کنار یارتان احساس راحت بودن میکنید؟ آیا قادر به بیان عقاید و نقطه نظرهای خود میباشید ؟ بدون آنکه از مورد انتقاد قرار گرفتن و نکوهش شدن واهمه داشته باشید؟ آیا هنگامی که صحبت میکنید واقعا به حرفهای شما گوش میدهد؟

▪ هوس و شهوت: انرژی بخش رابطه یتان می باشد. تمایل به بازگشت به منزل، تنها برای کنار یار بودن - هوس فوریت ، شهوت و تمایلات جنسی، رمانتیک بودن، اشتیاق برای در کنار هم بودن و رفع سریع موانع برای وصال میباشد - احساسات شدید -جاذبه جسمانی.

اکنون به ابعاد متفاوت عشق در شرایط وجود و یا فقدان سه خصیصه فوق در یک رابطه توجه کنید:

ـ تعهد+صمیمیت و فقدان هوس: این رابطه در خطر فروپاشی قرار ندارد اما نیازمند خلاقیت و انگیزه برای شعله ور ساختن مجدد عشق میباشد.

ـ تعهد+هوس و فقدان صمیمیت: این رابطه عذاب آور است - گاهی اوقات انگیزه شدیدی آنها را جذب یکدیگر میکند اما سرانجام به یاس و ناکامی منجر میگردد زیرا قادر به آن نمیباشند که رابطه یشان را عمیق تر سازند. یا آنکه افکار،علایق و آرزوهای قلبی یکدیگر را بشناسند.

ـ صمیمیت+هوس و فقدان تعهد: این رابطه یک شبه است-کشش و اشتیاق شدیدی حکمفرماست اما عدم امنیت از آنکه رابطه تا چه مدت دوام خواهد آورد هر دو فرد را مایوس میسازد. عشق رمانتیک.

ـ صمیمیت و فقدان هوس و تعهد: علاقه.

ـ هوس و فقدان صمیمیت و تعهد: عشق شیدایی.

ـ تعهد و فقدان صمیمیت و هوس: عشق تو خالی و راکد.

ـ هوس+صمیمیت+تعهد = عشق کامل و مطلوب.

منبع : تهران مانیا

http://vista.ir/?view=article&id=328824

vista.ir
Online Classified Service

مقاومت در برابر شکست



قانون جذب به ما می گوید که در زندگی به همان چیزهایی می رسیم که بر روی آنها تمرکز می کنیم و به آن انرژی می دهیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم به هر چیزی که فکر کنیم در زندگی برایمان متجلی خواهد شد.

به عبارت دیگر بر روی هر چیزی که تمرکز کنیم آن را به زندگیمان فرا خوانده ایم.

بیشتر افراد زمانیکه در مورد قانون جذب مطالبی می شنوند شگفت زده می شوند. آنها تصور می کنند که ایجاد حقیقی چیزهایی که در ذهن مجسم می کنند، کار عجیبی است . "من می توانم هر کسی که می خواهم باشم، می توانم هر کاری که می خواهم انجام دهم، و به هر چیزی که می خواهم برسم" واقعاً فوق العاده است. من آمال و آرزوهای زیادی دارم و تنها کاری که باید انجام دهم این است که با فکر کردن به آنها از هستی بخواهم که آنها را دراختیار من بگذارد.

هفته ها می گذرد و فرد به چیزهایی که خواسته نمی رسد. از خود می پرسد پس چرا آرزوهایم برآورده نشدند؟ من آنها را در ذهن خود به تصویر کشیدم، پس چرا به آنها نرسیدم؟

این قانون جذب چه اشکالی پیدا کرده، من آرزوهایم را گفتم ولی عملی شدن آنها را نمی بینم؛ آیا آرزوهایم زیاد بودند و یا من نتوانستم آنها را به خوبی سفارش دهم؟

اگر ما یک بار دیگر با دقت بیشتری معنای قانون جذب را بخوانیم می بینیم

که ما هر چیزی را که به آن توجه کرده و بر روی آن تمرکز کنیم به زندگی مان وارد می شود، چه بخواهیم و چه نخواهیم!

بنابراین چرا بیاییم و توجه و انرژی مان را صرف فکر کردن به چیزهایی کنیم که نمی خواهیم در زندگی مان وجود داشته باشند؟ این کار بی معنایی است.

اما در دنیای واقعی این اتفاق می افتد و همه ی ما به چنین مسائلی فکر می کنیم. به همین دلیل است که بعضی وقت ها در زندگی خود با مشکل مواجه می شویم.

زمانی که به دلیل و نتیجه ی کارها نگاه می کنیم، متوجه می شویم که دلیل همان فکر ماست و نتیجه واقعیت زندگی است.

به عنوا مثال فرض کنید در حال حاضر مقروض هستید. شما به شدت تمایل دارید که پولدار شده و تمام بدهی هایتان را پرداخت نمایید؛ اما بیش از هر چیز احساس بدبختی می کنید و به عدم رضایت خود از زندگی فکر می کنید. شاید بدانید که چه چیزی می خواهید و بدانید که باید چه چیزهایی را تغییر دهید، اما همه ی انرژی و توجهتان بر روی جمع کردن پول، کمتر خرج کردن و کاهش صورتحساب ها صرف می شود!!! تمام انرژی شما بر روی قرض هایتان منعکس می شود و نمی توانید توجه کافی بر روی چیزهایی که می خواهید داشته باشید. به همین دلیل نمی توانید سفارش های خود را از عالم هستی به درستی بخواهید.

ما انسان ها گرایش داریم که از ابتدا در نتیجه ی کارهایی که انجام می دهیم زندگی کنیم. ما معمولاً اثر و نتیجه ی تمام تجربیاتی که در زندگی بدست می آوریم را با خود به دوش می کشیم. به همین دلیل زمانی که انرژی خود را صرف نتیجه می کنیم، قانون جذب هم برای ما همان چیزی را به ارمغان می آورد که در ذهنمان می گذشته، درست مانند یک چرخه ی علت و معلولی حقیقی.

به عنوان مثال فردی را تصور کنید که مدام در مورد بیماری صحبت می کند. این امر اصلاً اتفاقی نخواهد بود که او نسبت به دیگران بیشتر مریض شود. همین مطلب در مورد کسانی که در روابط ناموفق گرفتار می شوند نیز تعمیم پیدا می کند. آنقدر به عدم موفقیت خود فکر می کنند که مدام روابط ناموفق بیشتری در زندگی شان اتفاق می افتد و مجبور می شوند که یکی پس از دیگری به روابط آزار دهنده ی خود پایان دهند.

از سوی دیگر می توان گفت که یک فرد موفق نیز شرایط مشابهی را دارد. او با دید مثبت به جامعه نگاه می کند، از نعمت هایی که در زندگی دارد بهرمند می شود، با شور و اشتیاق زیاد به زندگی ادامه می دهد و هر روز چنین تجربه هایی را در زندگی خود تکرار کرده و شادی و رضایت بیشتری را به زندگی خود دعوت می کند.

این بدان معنا نیست که افراد موفق در استفاده از قانون جذب خوب عمل می کنند و مردم ناموفق در استفاده از قانون جذب ناتوان هستند. هر انسانی که بتواند فکر کند، خودبه خود این قابلیت را پیدا می کند که از این قانون به نفع خود بهره ببرد و نباید فراموش کرد که همه به طور مساوی از این قابلیت بهرمند هستند. تنها چیزی که سبب ایجاد تفاوت می شود این است که برخی به درستی از جذب استفاده نمی کنند؛ تنها کاری که باید انجام دهیم این است که یاد بگیریم چگونه می توانیم از قانون جذب به نحوی بهره ببریم که واقعیت های شیرین تری را به زندگی مان بیاورد.

برای تغییر شرایط فعلی می بایست دایره ی فکری خود را تغییر دهیم. برای رسیدن به موفقیت باید نهال موفقیت را در ذهن خود بکاریم. ایده ی موفقیت باید در ذهنمان متولد شود، و قصد و نیت رسیدن به آن را در ذهن خود پرورش دهیم. باید باردار موفقیت شویم.

شگفت انگیز است. تنها کاری که باید انجام دهم این است که به عنوان مثال فکر کنم ثروتمند می شوم و چیزی نخواهد گذشت که او آرزوی من متحقق می گردد!!!

البته نه به این سرعت! فکر به تنها کافی نیست تا شما ثروتمند شوید. شما باید خودتان نیز به سمت چیزهایی که می خواهید حرکت کنید.

موفقیت می خواهید؟ باید به سمت آن حرکت کنید. عشق می خواهید باید به سمت آن حرکت کنید. باید توجه، تمرکز و انرژی خود را به امیالی که دارید بدهید تا قانون جذب آنها را مرتب و ردیف کرده و برایتان متجلی سازد.

اما اگر من تمام انرژی خود را بر روی کار جدیدی که به تازگی آغاز کرده ام بگذارم، چه می شود اگر همه چیز یک مرتبه خراب شود و هیچ چیز درست پیش رود و به نتیجه دلخواهی که می خواهم نرسم؟ و یا در مسائل عشقی مورد لطف و محبت طرف مقابل قرار نگیرم؟

این ها افکاری هستند که ما را از پیشروی به سمت جلو باز می دارند. البته اصلاً اشکالی ندارد که شما طرف منفی قضیه را نیز در نظر بگیرید، اما نباید اجازه دهیم که افکار منفی خط مشی زندگی مان را برایمان تعیین کنند. ما باید بدون توجه به مسائل جانبی به سوی رویاهایمان پیش برویم. همچنان که جلو می رویم ممکن است حتی اشتباه کنیم و به موانع غیر قابل گذری نیز برخورد کنیم اما این نحوه برخورد ما با مشلات و سختی ها هستند که ما را به نتیجه نزدیک تر می کنند و سبب می شوند که سرعتمان نسبت به گذشته بیشتر شود. در مورد شکست چطور؟ شکست

چطور می تواند به ما در موفقیت کمک کند؟

برای شروع ابتدا باید متوجه شویم که شکست در حقیقت چه معنایی دارد.

خیلی جالب است طریقه ی محاسبه موفقیت هایی که ما خودمان در زندگی بدست می آوریم و موفقیت هایی که دیگران در زندگی بدست می آورند را با هم مقایسه کنیم. ما از حساب بانکی، متراژ ملک و املاک، حیطه قدرت، و پولدار بودن به عنوان مقیاس موفقیت و شکست استفاده می کنیم اما به واقع معنا و مفهوم موفقیت حقیقی را به درستی نمی دانیم.

شکست و موفقیت مقیاس هایی برای اندازه گیری داشته ها و نداشته ها نیستند، این دو امر را نمی توان با توجه به اندازه ی مایملک تخمین زد و چیزهایی نیستند که با اندازه گیری و نگاه به آنها بتوان در موردشان قضاوت کرد.

در کتاب ناپلئون هیل با عنوان "چگونه پولدار شویم" او در مورد آقای "داربی" و داستان "بکن تا ثروتمند شوی" اینطور می نویسد که: عموی داربی تب طلا می گیرد و به سرزمین وسترن ها می آید تا زمینها را برای یافتن طلا بکند.

او شرط می بندد و با یک بیل و کلنگ آماده به کار می شود. کار خیلی سختی بود اما حرص و هوس او برای طلا زیاد بود.

پس از هفته ها زحمت و مشقت او رگه هایی از سنگ درخشان را پیدا می کند. او نیاز به ماشین آلاتی داشت که سنگ را از اعماق زمین به سطح بیاورند. او به آرامی بر روی حفره هایی که در معدن چال کرده بود، خاک می ریزد. از همان راهی که آمده بود به خانه ای در ویلیامزبورگ، مری لند باز می گردد و جریان را با اقوام و چند تن از همسایه هایش در میان می گذارد و به کمک آنها پول کافی برای خرید ماشین آلات را جمع کرده، دستگاههای مورد نیاز را خریداری می کنند و به مکان مورد نظر انتقال می دهند. داربی نیز به همراه عمویش به معدن می رود و با وی مشغول به کار می شود. اولین ارابه طلا استخراج می شود و به کوره ی ذوب انتقال پیدا می کند. شواهد ثابت می کردد که آنها دارنده یکی از غنی ترین معدن ها در کلرادو هستند! فقط چند ارابه از آن طلا لازم بود که آنها بتوانند تمام بدهی های خود را صاف کنند. بعد مابقی سود کلانی را که بدست می آوردند از آن خودشان بود.

حفاری همین طور پایین تر می رفت! و امید خانواده ی داربی نیز همچنان بیشتر و بیشتر می شد. ناگهان اتفاقی افتاد، رگه ی ایجاد شده از طلا محو شد. آنها به آخر راه رسیده بودند و کوزه ی طلا خالی شده بود. آنها همچنان به حفاری ادامه می دادند و ناامیدانه تلاش می کردند تا اثری از طلا پیدا کنند، اما فایده نداشت.

نهایتاً تصمیم گرفتند که کار را متوقف کنند.

آنها دستگاه هایی را که خریداری کرده بودند تنها به چند دلار به یک خرده فروش فروختند و قطاری گرفتند و به خانه باز گشتند. بعضی از خرده فروش ها احمق هستند اما این یکی نه. او با یک مهندس معدن مشورت کرد تا نگاهی به معدن بیندازد و یک سری محاسبات آماری انجام دهد. مهندس معتقد بود که پروژه به این دلیل بی نتیجه مانده که مالکین معدن با "خط گسل" آشنا نبودند. محاسبات او نشان می داد که می توان آثاری از طلا را تنها ۳ متر پایین تر از جایی که داربی ها کنده بودند پیدا کرد. این مکان دقیقاً همان جایی بود که آنها به طلا رسیدند.

مرد خرده فروش توانست با استخراج طلا به میلیون ها دلار پول برسد؛ فقط به این دلیل که می دانست قبل از تسلیم شدن باید با یک متخصص مشورت کند.

- خوب آیا این شکست است؟

اگر از نظر داربی ها به این موضوع نگاه کنیم، می توانیم بگوییم که این پروژه شکست خورده چراکه آنها دست از کار کشیدند و رویایشان را فراموش کردند، در حالی که تنها ۳ متر با تحقق هدفشان فاصله داشتند؛ اما نمی توان شکست واقعی را در محتوای حقیقی زندگی داربی ها به عنوان مردودیت کامل در نظر گرفت.

می بینید که داربی درس موفقیت را از طریق پافشاری در دوره ی کوتاهی از زندگی خود یاد گرفت و آن را در تمام کارهایی که بعدها تصمیم به انجام آن گرفت به کار برد؛ و در نهایت داربی در رده ۵۰ نفر اولی در جهان قرار داد که در زمان خود بالای چندین میلیون دلار در فروش بیمه ی عمر سود کرد.

- پس شکست چیست؟

شکست حقیقی عادت به تسلیم شدن است. این در حالی است که عدم توانایی در ایجاد ایده های نو و اتخاذ تصمیم های جدید به عنوان بزرگترین مانع در راه رسیدن به موفقیت محسوب می شود.

در طول تاریخ در دنیای تجارت و دانش ما از کنار هم قرار دادن اراده و پافشاری به الگوی موفقیت می رسیم. چند میلیون نفر وجود دارند که در دنیا برشکست شده اند؟ چند بار ادیسون و بل آزمایش کردند و شکست خوردند تا به نتیجه ای که دنبالش بودند رسیدند؟

تنها با اشتیاق و ایمان است که می توانیم خود را به نیروی پافشاری تجهیز کنیم. با ایمان است که می توان قانون جذب را احضار کرد و در این حالت است که سفر ما به سمت موفقیت تحقق می یابد.

شما چه قانون جذب را متوجه شوید چه نه، باید عادت فکر کردن به حقایق را از سر بیرون کنید. (مگر اینکه حقیقت همان چیزی باشد که می خواهید به آن برسید)

برای ایجاد تغییر و تحول در شرایطتان باید اراده کنید، آرزوهایتان را در ذهن به تصویر بکشید، و با ایمان و اشتیاق به سوی آنها گام بردارید.

برای رسیدن به موفقیت باید ابتدا هدف خود را درک کنید و بعد به آن ایمان بیاورید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=314491

vista.ir
Online Classified Service

من از همه پولدارترم!



تجربه نشان داده که خیلی‌ها معتقدند وقتی صحبت پول و خوشبختی است هیچ یک از این تفکرات‌مثبت، کارهای شبانه روزی و نگرش‌های صحیح برای بالا بردن توان پرداخت قسطهای آخر ماه‌کوچکترین کمکی نمی‌کند. حقیقت این است که اندیشه‌های هشیار و ناهشیار ما همیشه با میزان درآمدما در حال عمل هستند. سعادت و یا عدم سعادت ما، نتیجه تفکر ماست. ذهن انسان و چگونگی‌باورهای او تعیین کننده کیفیت زندگی اوست و ذهن ما بسته به شیوه‌ای که برای تربیتش اتخاذ می‌کنیم مارا ثروتمند یا فقیر نگه می‌دارد. فقر نتیجه تفکر فقیرانه است اگر ثروت می‌خواهید نوع تفکر خود را عوض کنید. تصور کنید یکی ازدوستانتان همیشه مقروض است و معتقد است که تا ابد برای پرداخت بدهی‌های خود در تنگنا خواهدبود. او احتمالا فقط داوطلب انجام کارهایی است که حقوق و مزایای بسیار کمی دارند زیرا او این جایگاه‌را برای خودش پذیرفته است.

به احتمال زیاد او فقط با کسانی می‌تواند ارتباط نزدیک داشته باشد که همطبقه خودش باشند زیرا تنها در مصاحبت با این نوع آدمها احساس راحتی می‌کند. او به خودش تلقین‌کرده است که زندگی دشوار و طاقت فرساست و با دوستانی که انتخاب کرده دیگر کوچکترین انگیزه‌ای‌برای تغییر این عقیده ندارد. در زندگی چیزی را به دست می‌آوریم که انتظارش را داریم و بنابراین فردی‌که انتظار تنگدستی دارد همان نصیبش می‌شود زیرا در مغز خود برنامه‌ای دارد که به او می‌گوید: «هی، توهیچ وقت پولدار نمی‌شوی». احتمالا خود او به این نکته پی برده است که هر وقت پول غیرمنتظره‌ای به‌دستش می‌رسد بلافاصله بیرون می‌رود و خرجش می‌کند

چون فکر می‌کند که حالت عجیبی دارد و بهتراست به وضعیت عادی یعنی بی‌پولی برگردد. او ممکن است با خودش فکر کند: من هیچوقت پولدارنخواهم شد زیرا تحصیلات خوبی نداشته‌ام. اگر تحصیلات عالی شرط ثروتمند شدن است باید تمام‌اساتید دانشگاه میلیونر باشند. و اما بسیاری از تحصیلکرده‌ها هم هستند که همیشه جیبشان خالی است و بالعکس مردم کم سوادی‌که ثروتهای افسانه‌ای داشته‌اند. شاید او فکر کند که برای ثروتمند شدن شغل مناسبی انتخاب نکرده‌است خوب خیلی‌ها برای شروع یک شغل مکمل هم پیدا می‌کنند و یا کار خود را عوض می‌کنند. ممکن‌است دوست شما فکر کند که زمان کلید حل این شکل باشد. او فکر می‌کند که وقت کافی برای ثروتمندشدن ندارد در این صورت باید گفت که همه ما همین زمان را در اختیار داریم بیست و چهار ساعت درشبانه روز! نه بیشتر و نه کمتر. اما واقعا باید چکار کنیم؟

در قدم اول باید بدانید که:

۱) برای کسب ثروت نیاز به تصمیم‌گیری وجود دارد باید خود را متعهد به انجام تلاشهای لازم دراین زمینه کنید. گرچه تلاش از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است اما این تلاش باید با دیدگاه مناسب‌و صحیح همراه باشد.

۲) اول پس انداز کنید، بعد خرج کنید. فقرا برعکس عمل می‌کنند آنها اول خرج می‌کنند و بعد نقشه‌پس اندازه‌های آینده را می‌کشند. برای رسیدن به ثروت باید برنامه‌ای داشت و آن را اجرا کرد.

۳) به بررسی زندگی افراد ثروتمند بپردازید. مدتی از وقت خود را با ثروتمندان بگذرانید و ببینید که‌چه فرقهایی با شما دارند و نکات جالب و مثبت آنها را جذب کنید و واقع بین باشید.

۴) از دیگران کمک بخواهید. وقتی مردم ببینند که شما برای کمک به خود مصمم هستید آنها نیزبرای کمک به شما بسیار مستعد می‌شوند. باید بدانیم که چگونه از دیگران کمک بگیریم.

۵) مرتبا برای خود خاطرنشان کنید که شایسته ثروت و قدرت هستید.

۶) گاهی اوقات برای خود پول خرج کنید. بخشی از روند رسیدن به استقلال مالی فهمیدن این نکته‌است که شما استطاعت پول خرج کردن برای خودتان را دارید و از پولی که دارید لذت می‌برید و این‌انگیزه‌ای بیشتر برای پولسازی خواهد بود.

۷) نقشه بریزید و هدفهای خود را مشخص کنید.

۸) به سه دلیل زیر همیشه مقداری پول همراه خود داشته باشید:

الف) احساس ثروت بیشتر می‌کنید.

ب) به پول داشتن عادت می‌کنید.

ج) اعتماد به نفس بیشتر پیدا می‌کنید. همچنین به این ترتیب ترس خرج کردن پول را از دست‌می‌دهید. بعضی‌ها می‌گویند: من نمی‌توانم پول با خودم حمل کنم زیرا بلافاصله خرجش می‌کنم. خوب اگروقتی پول در جیب شماست و به خود اطمینان ندارید چطور می‌توانید انتظار ثروتمند شدن را داشته‌باشید؟

۹) به هر مبارزه‌ای با شور و شوق و تعهد یورش ببرید. ثروتمندان می‌دانند که پولسازی واقعی تنها وقتی شروع می‌شود که کار کردن به خاطر پول کنارگذاشته شود.

۱۰) فقر یک بیماری روانی است که مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر برای کسانی که معتقد به‌درمان پذیری آن هستند قابل علاج است و مانند هر بیماری دیگر برای درمان آن نیاز به تلاش، ابتکار وشهامت وجود دارد. خیلی جالب است اگر بدانید که تقریبا تمام آدمهای شاد و ثروتمند زمانی در زندگی خود این بیماری‌را شکست داده‌اند، پس شما هم می‌توانید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=301498

vista.ir
Online Classified Service

من نیش می زنم, پس هستم



آزار کلامی عبارت است از کلماتی مهاجم و آسیب رساننده که به دروغ از کسی سخن می گویند یا باعث می شوند شخص کذبی را باور کند.

- مشخصه های عمومی آزار کلامی

۱) آزار کلامی جریحه دار کننده و درد آور است؛ به خصوص که مورد انکار هم قرار بگیرد. وقتی استنباط همسر از آزار کلامی نادیده گرفته شده و به واقعیت وی هم هیچ اعتباری داده نشود، بخشی از رنج زن به سردرگمی او منتهی خواهد شد.

۲) آزارکلامی ماهیت و تواناییهای زن را مورد حمله قرار می دهد. زن ممکن است کم کم به این باور برسد که یک جای کارش ایراد دارد یا توانایی انجام خیلی از کارها را ندارد.

۳) آزار کلامی یا آشکار است (شلیک های خشم، ناسزاگویی و دادن القاب ناجور) یا پنهان و بسیار بسیار نامحسوس (مثل شستشوی مغزی). آزار کلامی آشکار، معمولاً سرزنش آمیز و منتقدانه است و در نتیجه باعث گیجی زن می شود. آزار کلامی پنهان که نوعی تهاجم مخفی است، حتی گیج کننده تر است. هدف این است که زن بدون آن که بویی ببرد، به کنترل درآید.

۴) تحقیر در قالب آزار کلامی ممکن است به طریقه ای بسیار بی غل و غش و با دلواپسی ادا شود. به نمونه ای که نرگس برایم تعریف کرد، توجه کنید: وقتی شوهرم آرام و با ملاحظه به من گفت: «دلیل واقعی این که ما هیچ وقت راجع به یک کتاب صحبت نکرده ایم این است که معنی بعضی از عبارتهای پیش پا افتاده را که یک امریکایی متوسط هم می فهمد، تو نمی فهمی، فکر کردم شاید دلیل این که ما در ارتباطمان آن قدر دچار اشکال هستیم، همین باشد و شدیداً ناراحت و مأیوس شدم؛ از همه بدتر، علت همه ی ناراحتیهایم به گردن خودم افتاده بود!

۵) آزار کلامی، فریبکارانه و کنترل کننده است. معمولاً زن از این که شوهرش او را فریب می دهد یا کنترل می کند، بی خبر است. با این همه، ممکن است متوجه شود که زندگی اش زمین تا آسمان با چیزی که در سر می پرورانده است، تفاوت دارد و آن قدرها که دلش می خواست، خوشحال نیست.

۶) آزار کلامی موذیانه و غافلگیر کننده است. آزار کلامی، زن را به طریقی مورد بی اعتنایی، بی احترامی و تحقیر قرار می دهد که:

الف) معمولاً بدون آن که خود بداند، مناعت طبعش به تدریج کاهش می یابد.

ب) بدون آن که بداند، اتکا به نفس خود را از دست می دهد.

ج) ممکن است به طور خودآگاه یا ناخودآگاه سعی کند رفتارش را چنان تغییر دهد که باعث ناراحتی شوهرش نشود و در نتیجه دیگر خودش هم ناراحتی نکشد.

د) ممکن است به طور نامحسوسی بدون آن که خود بداند، شستشوی مغزی شود. همان طور که «فرشته» توصیه می کند: شما هرگز بر اساس آنچه دوستانتان می بینند و به زبان می آورند و چیزهایی که شوهرتان راجع به خودش و رابطه تان می گوید، قادر نیستید بگویید مورد آزار کلامی واقع می شوید. شما نسبت به آن شرطی می شوید، گیج و منگ به دور خود می چرخید و بعد نمی فهمید چه دارد به سرتان می آید.

۷) آزار کلامی غیرقابل پیش بینی است.

غیرقابل پیش بینی بودن، یکی از مشخصه های مهم آزار کلامی است. زن - همان طور که قبلاً شرح دادیم - در اثر گوشه و کنایه ها، زخم زبانها، سیخونکهای غضبناک، تحقیرها یا اظهار نظرهای جریحه دار کننده، جا می خورد و دچار ضربه و عدم تعادل روحی می شود. زن هر قدر هم باهوش، نکته سنج یا دقیق باشد، هرگز نه واقعاً می تواند آن را پیش بینی کند و نه اکثراً سر درمی آورد چرا این برخوردهای ناراحت کننده پیش می آیند و

اصلاً چگونه باید جلوی آنها را گرفت.

۸) آزار کلامی، مقوله ای است مربوط به روابط بین دو نفر. وقتی یک زوج در باره ی مسأله ای واقعی جر و بحث می کنند، مثلاً این که چطور بچه ها را تربیت کنند یا چه مدت را جدا از یکدیگر یا با هم باشند، هر دو ممکن است احساس خشم کنند، ولی هر دو می توانند بگویند: «این چیزی است که از دست آن عصبانی هستم...» یا «این چیزی است که می خواهم» و در نتیجه اگر طرفین نیت خوبی داشته باشند، مسأله حل می شود. در یک رابطه ی آزارنده از نظر کلامی، هیچ ضدیت خاصی وجود ندارد. مسأله فقط آزار رساندن است و این مسأله ای نیست که حل بشود، به عبارتی تعطیل پذیر نیست.

۹) آزار کلامی، پیامی مضاعف در بردارد. بین آنچه شوهر بر زبان می آورد و آنچه واقعاً احساس می کند، ناهماهنگی وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است در عین خرده گیری از همسرش صادق و بی تکلف به نظر بیاید، یا ممکن است بگوید: «بنده عصبانی نیستم» در حالی که خون جلوی چشمانش را گرفته و از فرط عصبانیت مثل لبو سرخ شده یا مثلاً همسرش را برای شام بیرون ببرد و از اول تا آخر شام حالتی سرد، بی اعتنا و نچسب به خود بگیرد.

و حال بشنویم از زبان خانمها: «می گوید مرا دوست دارد و می گوید هرچه دلش خواست می تواند به من بگوید» «می گوید نظر همه برایش محترم است، ولی به من خرده می گیرد، از من انتقاد می کند و نظرات و احساسات مرا قبول ندارد» «می گوید آدم آرام و آسان گیری است، اما روزی نیست که ناراحت و عصبانی نباشد» «می گوید حامی من است، در حالی که من احساس می کنم با وجود او تنها و منزوی هستم».

۱۰) آزار کلامی معمولاً پیشرونده است و از نظر شدت، تواتر و تنوع رو به افزایش می رود. به عنوان مثال، در اوایل، فرد آزارنده ممکن است با تحقیرهایی که شکل شوخی به خود گرفته اند یا با دریغ داشتن جواب، همسرش را اذیت کند. کم کم سایر اشکال آزار کلامی اضافه می شوند. (این اشکال را تحت عنوان دسته بندیهای آزار کلامی در ذیل آورده ایم). در موارد بسیار متعددی، آزار کلامی به آزار جسمانی تغییر سطح می دهد. آزار جسمانی با هل دادنها، تنه زدنها و ... تو سری زدنهای اتفاقی به شکل نامحسوسی آغاز می شود و کم کم به کتک کاری واقعی منجر می شود. یکی از خانم ها می گفت که این اواخر وقتی او و شوهرش نزدیک هم می ایستادند، که مثلاً به نقشه ای نگاه کنند، می دید که شوهرش عمداً روی پای او ایستاده است. وقتی صدایش درمی آمد، شوهرش طوری رفتار می کرد که گویی اصلاً متوجه نشده است و این عمل بارها و بارها تکرار شد. همچنان با شدت یافتن آزار کلامی به سمت آزار جسمانی، فرد آزارگر ممکن است فضای همسرش را اشغال کند. یکی از خانم ها می گفت، هربار که با یک فنجان قهوه و بالش در یک صندلی قرار می گرفت و بنابر پیشامد یا کاری، لحظه ای اتاق را ترک می کرد، موقع برگشتن می دید که شوهرش در صندلی او جا خوش کرده است. او می گفت فرقی نمی کرد من در چه صندلی یی می نشستم. شوهرم همیشه از خالی کردن آن صندلی خودداری می کرد

. بعدها او متوجه شد که وقتی می خواهد به یخچال یا ظرف شویی نزدیک شود، شوهرش جلوتر از او پیشقدم می شود. توجه به تغییر ماهیت آزار کلامی به آزار جسمانی مهم است، زیرا تجربه ی بالینی درمانگرانی که به درمان زنان کتک خورده مبادرت می کنند، نشان می دهد که همه ی زنان کتک خورده قبلاً از نظر کلامی تحت آزار و اذیت قرا ر می گرفته اند.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314991

vista.ir
Online Classified Service

من هرگز به تو نه نگفتم هرگز!



• جسارت دارید جواب منفی بدهید؟

«نه» این کلمه گنجی است که کمترکسی به ارزشش پی می برد. شاید در بسیاری از روابط این تك کلمه بتواند، انسان را از سختی ها و مشکلات دورکند، البته اگر جسارت گفتن آن در اشخاص وجودداشته باشد!

وقتی کسی به شما پیشنهاد کاری یا مالی خوبی می دهد، بسیاری از جنبه های دیگر ماجرا چشم می پوشند و یا برای احترام طرف مقابل چشم بسته شرایط را می پذیرند.

بعد ازمدتی از انجام آن کار پشیمان می شوند و دنبال کلمه جادویی «نه» می گردند. شما به این موضوع برنخورده اید؟

• حس و حساسیت

زهره دانشجوی رشته کشاورزی است. اما اصلاً آن را دوست ندارد و بعد از سه سال درس خواندن احساس بیهودگی می کند: «بزرگترین اشتباه زندگی ام را با انتخاب این رشته انجام دادم. اما بدتر از آن ادامه درس خواندن در این رشته بود. چون واقعاً هیچ احساسی به آن ندارم. شاید جرأتش را نداشتم که انصراف بدهم و با خودم روراست باشم و رشته ای را که دوست دارم را شروع کنم. راستش هنوز هم چنین جسارتی ندارم.

او هنوز با حسرت به دوستانش نگاه می کند که با شور و اشتیاق فراوان در کلاس های درس دانشگاه حاضر می شوند و با علاقه از درس ها حرف می زنند. علی پوریا در مغازه پدرش کارمی کند.

پدر و برادرش بیش ازدوازده سال است که کارگاه تولید کفش دارند و او هم بعد از پایان سربازی به جمع آنها اضافه شده، درحالی که در هنرستان رشته برق خوانده بوده: «وقتی پدرم گفت باید مغازه بیایی، جرأت نکردم جواب رد بدهم. آن وقت ها از بیکاری خیلی می ترسیدم و فکر می کردم که اگر پیش آنها نروم، دچار مشکل می شوم. اما الآن خودم را بیشتر از همه اذیت می کنم. من می توانستم رشته برق را ادامه بدهم و کارکنم. شاید اوضاع درآمدم از این هم بهتر بود.» نداشتن جسارت گفتن جواب منفی، به پیشنهادها، تنها مربوط به جوان ها نیست. گروه زیادی هستند که برای درآمد بیشتر کارهای مختلفی را می پذیرند و درطی روز، وقت زیادی صرف می کنند. اما نتیجه اش، نه رغبتی برای کارفرما ایجاد می کند و نه خود آنها را هیجانزده می کند. روزنامه نگاری یکی از این شغل هاست.

هستند خبرنگارانی که برای نشریات مختلف مطلب و یادداشت می نویسند و وقت سرخاراندن ندارند. اما کیفیت مطالبشان روزبه روز کم می شود و بعد از مدتی خودآنها هم حوصله شان سرمی رود. مجتبی یکی از این روزنامه نگاران است.

«راستش من دوست ندارم به هر پیشنهادی جواب مثبت بدهم. اما به خاطر مشکلات مالی مجبورم. با این همه، هرازچندگاهی به این فکر می افتم که تمام پیشنهادها را ردکنم. نمی دانم. شاید ترس از واقعیت باعث می شود که نتوانم نه بگویم.»

اما اینها تنهابه مسائل کاری مربوط نمی شود. خیلی ازما به خاطر دوستی های قدیمی و سابقه طولانی که درارتباط با هم داریم، از این که دور از هم به سربیریم ناراحت می شویم. اما نزدیکی به همدیگر هم باعث هیچ خوشی نمی شود.

از اخلاق هم بدمان می آید، از این که با هم دیده شویم بیزاریم، اما هنوز هم با همدیگر به کافی شاپ و دانشگاه و محل کار می رویم. فکرمی کنیم قطع ارتباط یعنی بی ادبی. یعنی کنارگذاشتن دوستی ها و بی معرفتی. اما هرروز زجر می کشیم و در قلبمان به خودمان لعنت می فرستیم! و می پرسیم، واقعاً نه گفتن این قدر سخت است؟!

شاید زمان درست یا اشتباه بودن انتخاب ما را مشخص کند.

• ترس از قطع رابطه

ما می ترسیم که با دادن جوابی، همه پل ها را خراب کنیم. هیچوقت نمی خواهیم دوستی ها، رابطه ها و کارهایمان با جواب منفی از بین برود. برای همین دکتر حسن کشاورز، روانشناس می گوید: «ما باید یاد بگیریم که انتخاب کنیم. حتی در سخت ترین شرایط باید همیشه با درنظرگرفتن شرایط خودمان، تصمیم منطقی بگیریم. شاید جواب منفی در ابتدا ناراحت کننده باشد، اما اگر به درستی گفته شود، از بسیاری از سختی ها و مشکلات آینده جلوگیری می کند.»

بسیاری از ما درکودکی و نوجوانی حق انتخاب نداشته ایم. اما آیا جوانی هم باید به همین شیوه ادامه پیداکند؟

این حرف که «هیچوقت برای دوباره شروع کردن دیر نیست. » شعار نیست. می شود همیشه اشتباه های گذشته را جبران کرد. می شود در برابر همه چیز کوتاه نیامد و زیربار هر سختی نرفت.

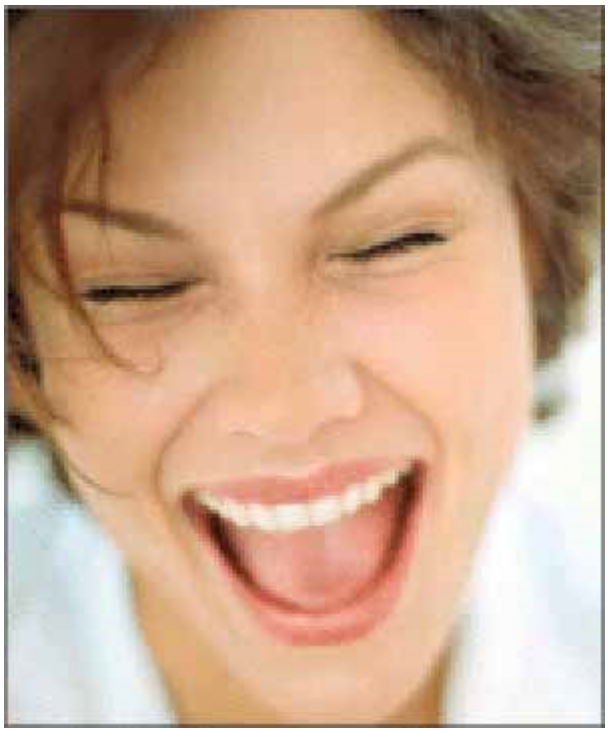
تنها به یك چیز بستگی دارد. ما در وقت مناسب به بعضی از درخواست ها بلند بگوییم: نه!

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=223801

vista.ir
Online Classified Service

منفی در منفی مثبت



حتی آن‌هایی که تمام دور و بر خودشان را منفی می‌بینند و منفی تفسیر می‌کنند، می‌توانند خوش‌بینی و تفکر مثبت را یاد بگیرند. چطوری؟ به کمک روان‌شناسی مثبت.

روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعهٔ علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. این، اولین جمله‌ای است که در ویکی‌پدیا، مقابل این اصطلاح پیدا می‌کنید. اما این علم نوظهور واقعا دربارهٔ چه چیزی بحث می‌کند؟ آن‌طور که مارتین سلیگمن، (پدر روان‌شناسی مثبت) می‌گوید: این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز شده است روی توانایی‌های آدم‌ها؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش‌بینی.

اگرچه همان‌طور که مارتین سلیگمن می‌گوید، می‌شود ریشهٔ روان‌شناسی مثبت را در اظهارات روان‌شناس‌های قرن بیستم هم دید، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوهٔ علمی مطرح کرد «سلیگمن» بود. پیش از او روان‌شناس‌های انسان‌گرایی مثل راجرز و مازلو هم کم و بیش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند. راجرز، آدم‌ها را نامشروط می‌پذیرفت.

او می‌گفت هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشهٔ تمام مشکلات بزرگسالان از آن‌جا ناشی می‌شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودك ارائه می‌دهند؛ یعنی کودک باید آن‌گونه که پدر و مادرش می‌گویند رفتار کند تا مورد محبت قرار بگیرد.

مازلو هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود. او می‌گفت افراد در مرحلهٔ خودشکوفایی، یک حس شادی را تجربه می‌کند، توأم با آرامش. حتی قبل از انسان‌گراها، یك روان‌شناس آمریکایی به نام ویلیام جیمز، نگرانی

اصلی روان‌شناسی را «شادی و بهزیستی انسان‌ها» می‌دانست.

روان‌شناسی مثبت در ۶ سالی که از قرن بیست و یکم گذشته، پیشرفت‌های زیادی کرده است. جالب است بدانید که روان‌شناسان این مکتب، در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یك نظام طبقه‌بندی به نام CSV را به وجود آورده‌اند که توانایی‌های آدم‌ها را گروه‌بندی می‌کند. آن‌ها ۶ گروه از توانایی‌های آدمی را در این نظام، مشخص کرده‌اند:

۱) خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر

۲) شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سر زندگی

۳) تنوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی

۴) عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری

۵) اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزرم، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود

۶) تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت

حتی این استادان برای این علم نوظهور، زیرمجموعه‌هایی هم ترتیب داده‌اند؛ مثلا، سه تا از زیر مجموعه‌های آن که البته همپوشانی هم با هم دارند شامل گرایش‌های زیرند:

۱) تحقیق در زندگی دلپذیر یا زندگی در لذت: این محققان در پی آن هستند که بدانند مردم چگونه می‌توانند به بهترین سطح تجربه، پیش‌بینی و دیگر تجربه‌های حسی خوشایند به عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند؛ احساساتی از قبیل حس برقراری رابطهٔ خوب با دیگران، امیدواری، علاقه‌مندی و تفریح کردن.

۲) مطالعهٔ زندگی خوب یا زندگی متعهدانه: این محققان احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می‌گیرند، مطالعه می‌کنند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند، با توانایی‌هایش جفت و جور است و مطمئن است که از پس آن بر می‌آید.

۳) تحقیق در زندگی معنادار یا زندگی در پیوند با جهان: این محققان می‌خواهند بدانند که مردم چگونه احساسات مثبت خود را به سوی بهزیستی و تعلق داشتن به معنایی مثبت هدایت می‌کنند. مهمتر این که آن‌ها می‌خواهند بدانند مردم چگونه می‌توانند احساس کنند که یك جزء کوچك اما فعال و مشارکت‌کننده در یك جهان بزرگ‌تر و ماناترند. احساساتی از قبیل جزئی از طبیعت بودن، عضو یك گروه اجتماعی یا یك نهضت یا یك سازمان یا یك سنت یا یك نظام باوری بودن.

- سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت

سلیگمن را دانشجوهای روان‌شناسی در کشور ما خوب می‌شناسند چون کتاب «آسیب‌شناسی روانی» که آن را مشترکا با «روزنهان» تألیف کرده، یکی از سرفصل‌های درسی رشته روان‌شناسی در ایران است. یکی از جالب‌ترین کارهای سلیگمن، آزمایشی است که روی سگ‌ها انجام داده. او دو گروه از سگ‌ها را در شرایط مختلف قرار داد.

در گروه اول، سگ‌ها در جعبهٔ دوطرفه‌ای قرار داشتند که به یك طرفش شوك الکتریکی وارد می‌شد و طرف دیگرش نه. بین دو طرف جعبه، دری بود و اهرم‌هایی؛ ولی اهرم‌ها هیچ کدام ربطی به در نداشتند. در گروه دوم همان نوع جعبه‌ها وجود داشت اما با فشار دادن اهرم‌ها سگ‌ها می‌توانستند در را باز کنند.

او بعد از این که چند بار این آزمایش را روی دو گروه انجام داد، دید که سگ‌های گروه اول بعد از چند بار تقلا دیگر هیچ تلاشی برای نجات خودشان انجام نمی‌دهند و شوك الکتریکی را تحمل می‌کنند. سلیگمن در مرحلهٔ بعد، جعبه‌ها را عوض کرد اما سگ‌های گروه اول حتی وقتی که در جعبه‌های گروه دوم قرار می‌گرفتند، باز هم هیچ تلاشی انجام نمی‌دادند. اگر آن‌ها فقط کمی می‌جنبیدند و اهرم را فشار می‌دادند، از شوك نجات پیدا می‌کردند اما آن‌ها «آموخته بودند که درمانده باشند.»

ذهن خلاق سلیگمن، این پدیده را که هر جا می‌رفت به آن می‌گفت «درماندگی آموخته‌شده» ربط داد به افسردگی در انسان‌ها. او همین آزمایش را انسانی‌تر کرد و مسائل غیرقابل حل را به آزمودنی‌هایش داد. آن‌ها بعد از چند بار شکست، دیگر مسائل ریاضی قابل حل را هم بی‌خیال می‌شدند. انگار آن‌ها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین خاطر، غمگین می‌شدند.

- خوش‌بینی، آموختنی است

آزمایش‌های سلیگمن برای این که باز هم انسانی‌تر بشود به چیزهای بیشتری نیاز داشت. او رفت سراغ روان‌شناسی اجتماعی و آن‌جا نظریه‌هایی پیدا کرد که توانست با آن‌ها پل بزند بین «درماندگی آموخته‌شده» و «آموزش خوش‌بینی». کامل‌ترین نظریه‌ای که به دردش خورد از نوشته‌های «واینر» بود. او سال‌ها قبل از سلیگمن، «سبك‌های اسنادی آدم‌ها» را معلوم کرده بود. واینر می‌گفت وقتی يك رویداد در زندگی ما اتفاق می‌افتد ما با سه شیوه آن را تبیین می‌کنیم:

اولین شیوه را قبلا روان‌شناس‌های دیگری هم گفته بودند؛ که ما می‌گوییم علت این رویداد یا ما هستیم (سبك اسناد درونی) یا محیط (سبك اِسناد بیرونی). مثلا وقتی در امتحانی شکست می‌خوریم؛ یا آن را ربط می‌دهیم به سؤال‌ها، استاد یا شرایط بد امتحان و یا ربطش می‌دهیم به ناتوانایی‌های خودمان.

در سطح دوم، ما علاوه بر علت، کلیت اِسناد را معلوم می‌کنیم؛ یعنی این که یا همهٔ امتحان‌ها را مزخرف می‌دانیم (سبك اِسنادی کلی) یا فقط همین امتحانی را که خراب کرده‌ایم (سبك اِسنادی خاص). يك نمونه از سبك اِسنادی بیرونی و کلی در توجیه شکست امتحان این است که بگوییم: همهٔ استادهای دانشگاه سخت‌گیرند.

در سطح سوم، ما به آن رویداد يك برچسب زمانی می‌زنیم. مثلا در مورد شکست در امتحان ممکن است استاد آن امتحان را آدم بدذاتی بدانیم (سبك اِسنادی دایمی) یا این که بگوییم آن روز به‌خصوص می‌خواسته با سؤال‌های سختش ما را اذیت کند (سبك اِسنادی گذرا)

سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریهٔ «درماندگی آموخته‌شده» و «نظریه اِسنادها» به دست آورد. او می‌گفت اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیلهٔ تغییر سبك‌های اِسنادی می‌توان خوش‌بینی را هم آموخت. در واقع درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیهٔ واکنش به اتفاق‌های بدِ زندگی است.

فرض کنید شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که چندان کنترلی روی آن ندارید. شما قبل از آن که بیاموزید درمانده شوید از سبك‌های اِسنادی استفاده می‌کنید.

ما در مقابل رویدادهای بد زندگی، یا خوش‌بین هستیم یا بدبین. به زبان سلیگمن، ما بدبین هستیم اگر در مقابل رویدادهای بد، سبك اِسنادی درونی (خودمان را مقصر بدانیم، نه محیط)، کلی (در موقعیت‌های مشابه هم آن اتفاق بد می‌افتد)، و دایمی (همیشه این اتفاق بد تکرار خواهد شد) داشته باشیم.

در مقابل رویدادهای خوشایند زندگی هم می‌شود بدبین بود. شما اگر يك رویداد خوب زندگی‌تان مثل قبول شدن در کنکور را به عوامل بیرونی (مثلا آسان بودن سؤال‌ها)، خاص (مثلا توانایی فقط در سؤال‌های تستی) و گذرا (فقط کنکور امسال خوب بود) ربط دهید، شما فروتن نیستید بلکه بدبین‌اید.

سلیگمن، مفهوم امید را هم از سطح دوم و سوم سبك‌های اِسنادی گرفت؛ یعنی ما در مقابل رویدادهای بد، آدم امیدواری هستیم، اگر آن رویداد را گذرا و خاص بدانیم و در مقابل رویدادهای خوب، آدم امیدواری هستیم اگر آن‌ها را کلی و همیشگی بدانیم.

او عزت نفس را هم همین‌گونه تبیین کرد. در واقع انسان‌هایی که عزت نفس بالاتری دارند، رویدادهای خوب را به خودشان نسبت می‌دهند. همچنین آن‌ها با ربط دادن وقایع به محیط و دیگران اجازه نمی‌دهند رویدادهای بد، آسیبی به عزت نفسشان وارد کند. البته خود سلیگمن هم قبول داشت که در شرایطی که ما کاملا به محیط کنترل داریم و اشتباهی می‌کنیم، ربط دادن آن به عوامل بیرونی، بی‌مسؤولیتی است (نه خوش‌بینی). او هشدار می‌دهد که این سبك‌های اِسنادی بدبینانه و خوش‌بینانه بیشتر در مقابل شرایطی است که ما کنترل مبهمی به محیطمان داشته باشیم.

پس در يك کلام: «خوش‌بینی آموختنی است.» اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبك اِسنادی بیرونی، خاص و گذرا داشته باشیم و در مقابل رویدادهای خوشایند، سبك اِسنادی درونی، کلی و دائمی، آن‌وقت خوش‌بین هستیم. سلیگمن و همکارانش دریافتند که آموزش تغییر در سبك‌های اِسنادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند.

- سه قدم به سوی تفکر مثبت

۱) از تبیین‌های بدبینانه استفاده نکنید: سلیگمن و دوست مشهورترش يك می‌گویند همهٔ آدم‌ها می‌توانند یاد بگیرند از تبیین‌هایی استفاده کنند که موقتی و موقعیت‌محور باشند. مثلا يك مادر که با کودکش استثنائا بدرفتاری کرده، می‌تواند این جمله را بگوید که «من آن روز حوصله نداشتم ولی اکثر اوقات، مادر خوبی هستم.» همچنین گاهی می‌شود از شوخی استفاده کرد. مثلا جوانی که در حضور دیگران زمین خورده است،

می‌تواند بگوید «اگر از من فیلم می‌گرفتند بساط خنده‌مان جور می‌شد.»

۲) شادی خودتان را محدود نکنید: در دنیای ماشینی امروز، ارزش‌های اجتماعی و اقتصادی باعث شده‌اند شادی ما تعریف شده باشد و بسیاری از مردم به نسبت این ارزش‌ها، شادی‌های خودشان را محدود می‌کنند. مثلا با خودشان می‌گویند «تا ماشین نخرم، شاد نمی‌شوم» یا «اگر همه دوستم داشته باشند، شادی واقعی را تجربه می‌کنم.» اما هر کدام از این جملات، هم زمان و هم چگونگی شادی ما را محدود می‌کنند.

اگر این جملات را زیاد تکرار کنیم، قاعدهٔ ذهن ما می‌شوند. بنابراین اگر به آن اهداف نرسیم بیشتر و بیشتر غمگین می‌شویم. اما حقیقت این است که فقط هدف نیست که شادی می‌آفریند؛ شادی، فرآیندِ رفتن به سوی هدف است: «من تلاش می‌کنم که ماشین داشته باشم پس به خاطر تلاشم از خودم خشنودم و حس خوبی دارم.» یا: «من باید یاد بگیرم که ارزش‌های آدم‌ها با هم فرق می‌کنند پس نمی‌شود توقع داشت که همه دوستم داشته باشند.»

۳) گفت‌وگوهای درونی‌تان را فرآیندمدار کنید: در هر گامی که به جلو برمی‌دارید یکی از جملات شادی‌بخش‌تان را که بیشتر بر فرآیند تأکید دارند تا هدف، تکرار کنید. حتی می‌توانید خود این فرآیندها را به صورت هدف کوتاه‌مدت و شادی‌بخش قرار دهید. مثلا جمع کردن مقدار خاصی از پول خرید ماشین و یا یاد گرفتن یك مهارت ارتباط با دیگران.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=246781

vista.ir
Online Classified Service

موانع برقراری ارتباط



ارتباط گفتاری موثر، نیازمند آراستن سخن به عناصر یاد شده و پیراستن آن از موانعی چند است که در اینجا، آن را بررسی می کنیم:

۱) ارتباط یکسویه در فضای گفت وگو

از آداب گفت وگو آن است که هر یک از طرفین، به دیگری اجازه سخن گفتن و اظهارنظر بدهد و با پرگویی، وی را به سکوت وادار نکند. برخی افراد که خود را داناتر می دانند یا حرفه آنها به گونه ای است که با گویندگی و سخنرانی و تدریس و... سرو کار دارند، گاه در گفت وگوهای روزانه نیز، طبق عادت، نقش سخنگوی تنها را بازی می کنند و کمتر حاضرند از مرکب سخن، پیاده گردند. به خوبی روشن است که این کار، خود برخاسته از میل و شهوت، یا غرور و نخوت است و ارتباط سازنده و موثر را دچار مشکل و حتی ناممکن می سازد. از این روی، در آموزه های دینی تاکید می شود که آدمی در فضای گفت وگو بر شنیدن پیش از سخن گفتن، علا قه نشان دهد. به طور کلی یکی از امتیازات و کارکردهای شیوه پرسش و پاسخ و نظرخواهی در گفت وگو، که در قرآن کریم و گفت وگوهای پیامبران به



فراوانی دیده می شود، نفی ارتباط گفتاری یکسویه و ایجاد فضای تعامل در گفت وگوست.

۲) شروع از نقاط منفی (انتقاد گزنده)

گفت وگو را نباید با شکایت، سرزنش و انتقاد آغاز کرد، چرا که این کار، می تواند شخصیت مخاطب را جریحه دار سازد و پذیرش انتقاد و ادامه ارتباط را نیز با مشکل مواجه کند. بنابراین، حتی در صورتی که موضوع اصلی سخن، انتقاد از مخاطب باشد، نخست لا زم است به نقطه یا نقاط مثبتی اشاره شود و انتقاد با افزون بر نکته یاد شده، انتقاد سازنده شرایط دیگری نیز دارد که از آن جمله است:

- انتقاد، نباید گزنده و توام با سرزنش زیاد باشد، چرا که در این صورت، آن سان که امیر مومنان فرموده اند، تنها شعله های لجاجت مخاطب را برمی افروزد.

- تکرار بیش از حد انتقاد نیز، از تاثیر آن می کاهد و بذر کینه و دشمنی را در دل مخاطب می افشاند.

- انتقاد از مخاطب در حضور دیگران، معمولا موجب تخریب شخصیت وی می شود و نتیجه معکوس دارد.

۳) ستایش افراطی مخاطب

همان گونه که انتقاد گزنده، مانع برقراری ارتباط موثر است، ستایش افراطی مخاطب نیز گاه مشکل ساز است. چرا که مخاطب احساس می کند ستایش فراتر از حد او، نوعی مجامله و چاپلوسی، یا ابزاری برای فریب و اغفال و در نتیجه وادار کردن وی به پذیرش یک کار یا مطلب است. از این روی، بسیاری از افراد، در برابر ستایش خود، حالت تدافعی می گیرند. از این روی، و نیز به خاطر آثار نامطلوبی که این کار، بر روحیه و اخلا ق مخاطب بر جای می نهد، در آموزه های دینی، نهی و نکوهش شده است. تا آن جا که رسول خدا (ص) فرموده اند: «به صورت ستایش کنندگان، خاک بپاشید!» و از دیگر سوی، امیر مومنان (ع) پارسایان را چنین توصیف می کند که هرگاه ستایش شوند، ترسان و نگران گردند و در درون، از پیشگاه الهی طلب آمرزش نمایند.

بدین سان، هم در انتقاد و سرزنش و هم در مدح و ستایش، از زیاده روی باید خودداری نمود، چنان که امیر مومنان (ع) می فرمایند:

«هرگاه ستودی، مختصر کن. هرگاه نکوهیدی کوتاه کن.»

۴) گفت وگوی آمرانه و منفعلا نه

از نظر چگونگی برقراری ارتباط و گفت وگو، افراد را می توان به سه گروه تقسیم کرد: نخست، انسانهای «پرخاشگر» و متکبر، که در سخنان خود، پیوسته از دستور، تهدید، ارعاب و تحقیر استفاده می کنند، نیازها و تمایلا ت خود را همیشه حق و مهمتر از نیازها و خواسته های دیگران می دانند و برای شخصیت مخاطب، ارزشی قائل نیستند. از دید آموزه های دینی، این کار، شیوه گردنکشان و مستکبران است که مانع برقراری ارتباطی صمیمی و موثر می گردد.

گروه دوم، افراد «منفعل اند» که شخصیت خویش را بی ارزش می شمارند و خواسته ها و نیازهای خود را از خواست و نیاز دیگران، بی اهمیت تر می پندارند. آنان معمولا با صدایی ملا یم سخن می گویند و با تبسم های زیاد و انفعالی، خودداری از تماس چشمی و عذرخواهی فراوان از سخنان خود، بیشتر شنونده حرف های دیگرانند و در سخن خود نیز، متکی به رای آنان. این حالت، افزون بر آن که تاثیرگذاری ارتباط را به حداقل می رساند، عزت نفس و شخصیت گوینده را در نظر دیگران، خدشه دار می سازد و آدمی را از رسیدن به خواسته های حقیقی خویش، باز می دارد.

گروه سوم، افراد «قاطع اند» که با احترام به حقوق و شخصیت دیگران، خواسته های خود را نیز با قاطعیت همراه با آرامش و ادب، مطرح می سازند.

بر این اساس، ارتباط موثر، نیازمند آن است که گفت وگوها، نه آمرانه و نه منفعلا نه، بلکه با قاطعیت و ابراز وجود توام با احترام، انجام گیرد.

۵) خودنمایی در بیان

خودنمایی و فضل فروشی در سخن، ارتباط موثر را غیرممکن می سازد، زیرا برای مخاطب، این احساس را پدید می آورد که گوینده، خود را از نظر سطح دانش و خرد یا پایگاه اجتماعی، در مقامی برتر و مخاطب را فردی کم خرد و فرودست می داند و این، موجب رنجش وی می گردد.

خود ستایی در واقع برخاسته از غرور و خود برتربینی است که ناشی از عدم شناخت صحیح از خویشتن است. از این روی، قرآن کریم می فرماید: «خودستایی نکنید،]چرا که[او به کسی پرهیزگاری نموده، داناتر است».

براین اساس، هرگاه مخاطب، از اطلا عات علمی و سطح فهم پایین تری نسبت به گوینده برخوردار باشد، بایستی از خودنمایی در سخن و به کارگیری اصطلا حات علمی نامانوس، خودداری گردد.

۶) مجادله

جروبحث های بی حاصل، از موانع مهم ارتباط گفتاری موثر است که در آموزه های دینی، با عنوان های«جدال» و «مرا»»، نکوهش بازداشته شده است. این کار، که غالبا ناشی از خود بزرگ بینی و برتری جویی وبه هدف محکوم کردن و شرمنده ساختن مخاطب است، وی را نیز به جدال و لجبازی می کشاند و با سلب احترام متقابل، ادامه ارتباط را دچار مشکل می سازد.

امام هادی(ع) می فرماید:«مجادله کردن، دوستی دیرین را از بین می برد و پیوند استوار را از هم می گسلد، و کمترین چیزی که در آن هست، چیره جویی است و چیره جویی، خود عامل اصلی قطع رابطه می باشد». از این روی، آدمی حتی در صورتی که اطمینان دارد حق با اوست، بایستی از پافشاری بیش از حد بر آن که به جدال می انجامد، بپرهیزد.

رسول خدا(ص) می فرماید:«هیچ بنده ای کاملا به حقیقت ایمان نرسد، مگر آن گاه که مجادله را رها کند، هر چند حق با او باشد». چرا که لا زم نیست تمام باورها و گفته های ما را، دیگران نیز بپذیرند.

مقابله با خاستگاه های جدال ناپسند- همچون برتری جویی و تعصب- و توجه به پیامدهای آن- از جمله: تیرگی روابط، افت شخصیتی، خستگی بی حاصل و سقوط معنوی-، می تواند آدمی را در ترک این کار یاری رساند.

۷) پرسشگری منفی

کارکردهای اصلی «پرسش» به عنوان مهارتی اجتماعی، بسیار فراوان و گوناگون است، از آن جمله است: کسب اطلا عات (به عنوان مهمترین کارکرد)؛ سنجش میزان دانش پاسخ دهنده؛ تشخیص مشکلا ت طرف مقابل؛ تعیین نگرش ها، احساسات و عقاید وی؛ ابراز علا قه به مخاطب؛ تشویق تفکر انتقادی و ارزیابی؛ تشویق به مشارکت بیشتر در بحث؛ و انتقاد و بازخواست. در کنار این عناصر، گاه پرسش هایی نادرست، غیرمفید یا به انگیزه های ناسالم مطرح می شود که فرآیند ارتباط را نیز، دشوار می سازد، از این روی، در آموزه های دینی، نکوهش شده است. برخی از این گونه پرسش ها عبارت است از:

- پرسش از مسائلی که هیچ گونه سود قابل توجهی ندارد و تنها موجب اتلا ف وقت و انرژی افراد است.
- واکاوی آنچه دانستن آن، زیانبار است؛ (مانند اصرار بیمار برای آگاهی از بیماری درمان ناپذیر خود، سوال از آلودگی های افراد، اطلا عات سری...).
- تجسس در امور شخصی دیگران.
- پرسش تمسخرآمیز.
- پرسش به هدف خودنمایی، فضل فروشی یا تخریب شخصیت و اعتبار مخاطب.
- بهانه تراشی و ماجراجویی با سوالا ت بیجا.

● آسیب شناسی سخن

سخن، از دید کمی و کیفی، پیوسته در معرض آفات و آسیب های گوناگونی است که به خاطر تاثیرات منفی بر شخصیت، روان و اعتبار اجتماعی گوینده یا مخاطب، بی ارزش و گاه ضدارزش می شود و ناپایداری ارتباط کلا می سازنده را نیز، موجب می گردد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=341643

vista.ir
Online Classified Service

موانع دستیابی به شادکامی



● موانع دستیابی به شادکامی به شرح ذیل می باشد.

۱- دستیابی به خوشی و شادکامی با پول: این عقیده که پول قادر است خوشبختی بیاورد ملکه ذهن انسانهای امروزی گشته است. همچنین هیچ فردی احساس نمیکند که به اندازه کفایت دارد. در اعماق افکار ما این باور ریشه دوانده است که ما به بیشتر، بیشتر و بیشتر از آنچه که داریم نیازداریم. اما این عقیده نه تنها برای ما خوشی و شادکامی به ارمغان نمی آورد بلکه بر استرس و آشفتگی خاطر ما نیز می افزاید. هر اندازه که ما از درون احساس پوچی کنیم، به همان اندازه احساس نیازمندی خواهیم کرد. بهتر است شادی را در درون خود جستجو کنیم تا بی وقفه در خارج از وجود خود.

۲- دستیابی به شادی از طریق لذت جویی: بسیاری از افراد میان خوشی و لذت تفاوت قائل نمیگردند. ممکن است یك رابطه جنسی بسیار لذت بخش باشد اما نمیتواند تضمینی برای خوشی و شادکامی شما باشد. بر اساس نظریه سازگاری به محض آنکه ما به یك فعالیت لذت بخش خو گرفتیم، دیگر آن فعالیت توانایی شاد ساختن ما را نخواهد داشت. بنابراین بهتر است برخی اوقات از لذایذ خودمان دست بکشیم تا همیشه آن لذتها تازه، بدیع وغیر تکراری باقی بمانند.

۳- دستیابی به شادی با فراموش کردن گذشته: هیچ فردی قادر نیست که محتویات تاریك، خوفناك و رنج آور ضمیر نیمه هشیار خود را پاك کند. تجربیات گذشته ما جزئی از وجود ما بوده و با شخصیت ما عجین گشته اند. بنابراین بهتر است با آنها کنار بیایم تا اینکه آنها را از ذهنمان بزداییم.

۴- دستیابی به خوشی با غلبه بر ضعفها: هر فردی خواسته و یا ناخواسته دارای نقاط ضعف و قوتهایی میباشد. در عوض آنکه عمر خود را در بهبود ضعف هایمان هدر دهیم بهتر است نقاط قوت خود را شناسایی کرده و آنها را پرورش دهیم. تمرکز بر نقاط ضعف نوعی واکنش انفعالی به ترسهایمان میباشد. برعکس تمرکز بر نقاط قوت از آنجایی که احساس بهتری در فرد پدید می آورد و روحیه وی را افزایش میدهد بر تمرکز بر نقاط ضعف برتری دارد.

۵- بخاطر داشته باشید:

- شما ذهن خود نمیباشید.
- شما اندیشه های خود نمی باشید.
- شما ایده های خود نمیباشید.
- شما باورهای خود نمیباشید.

ممکن است آنها متعلق به شما باشند. اما خود شما نیستند. اینها تنها ابزاری هستند که شما از آنها استفاده میکنید. آنچه که پس از طرد همه آنها باقی می ماند شما هستید: "من" حقیقی. زمانی که شما خود را از افکار رهایی میبخشید در آن هنگام است که آزاد میگردید. در این حالت هیچ چیز قادر به تاثیر گذاری روی شما نخواهد بود. شما دیگر بطور غیر ارادی، فورا براساس اندیشه های در حال گذر ذهن خود رفتار نخواهید کرد.و شما فردی کاملا هوشیار،توانمند و فراتر از هر چیزی خواهید گشت.

۶- هنگامی که امور زندگی بر وفق مراد و بر طبق برنامه ریزیها پیش نمیروند سعی کنید خود را منفصل از آنها نگاه دارید. انفصال به شما کمك میکند آرامش خود را حفظ کرده و رفتار و واکنشهای خود را کنترل کنید. انفصال با بی تقاوتی متفاوت میباشد. انفصال به مفهوم پذیرش جنبه های خوب و بد و متعادل باقی ماندن است.

۷- برای دستیابی به شادی و خوشی خطای دیگران را مورد بخشش قرار دهید. عفو و بخشش روح را منزه نگه میدارد. و به ما امکان میدهد از زندگیمان لذت ببریم جای اینکه بی وقفه در اشتغال فکری فرد دیگری بسر بریم. کینه توزی نوعی بردگی ست.

۸- تا زمانی که با خودتان آشتی نکرده باشید دستیابی به شادی نیز غیر ممکن خواهد بود. صلح و آشتی با پذیرش آغاز میگردد. آیا ما همواره بهترین گزینه ها را انتخاب میکنیم؟ خیر. اما آنها گزینشهای ما هستند. آیا ما قادر به پیشرفت و بهبود خود نمیباشیم؟بله و باید باشیم.اما این برنامه آینده ما خواهد بود.عوض آنکه خود را محکوم کنیم نخست باید بپذیریم که چه کسی هستیم .

۹-به راه حلها بیندیشید و نه به مشکلات.

۱۰-به یك موسیقی آرامش بخش و نشاط آور گوش دهید.

۱۱-برنامه های کمدی تلویزیون را تماشا کنید.

۱۲-همیشه خوشبین باشید.

۱۳-همیشه به کارهایی که موفق به انجام آنها گردیده اید بیندیشید و نه آنهایی که موفق به انجامشان نشده اید.

۱۴-همواره تلاش کنید دیگران را شاد کنید.با این عمل هم خودتان احساسی خوبی پیدا خواهید کرد و هم دیگران برای خوشحال ساختن شما به تکاپو می افتند.

۱۵-در زمان حال زندگی کنید.

۱۶-با صدای بلند بخندید.

۱۷-ترانه دلخواه خود را با صدای بلند بخوانید.

۱۸-فعالیتهایی که غیر ضروری میباشند و یا شما از آنها لذت نمیبرید را از زندگی خود حذف کنید.

۱۹-از افرادی که موجب کاهش اعتماد بنفس در شما میشوند پرهیز کنید.

۲۰- به مدت یك هفته هیچ روزنامه ای مطالعه نکنید و اخبار تلویزیون را تماشا نکنید و در عوض به پیاده روی بروید، به سرگرمیهای دلخواه خود بپردازید و یا با خود خلوت کنید

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=238079

vista.ir
Online Classified Service

موانع موفقیت



هرفردی موفقیتهای خویش را براساس یک مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می دهد. موفقیتهای کوچک برخی اشخاص درنظر برخی دیگر ممکن است بزرگ جلوه نماید؛این کاملا 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 میشوید. این اصل مطلب است.

با این حال افرادی نیز وجود دارندکه نمی توانندبه سطح رضایت بخشی ازموفقیت 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 اصلیترین 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، قطعا" 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 معمولا 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 دقیقا" 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 مسؤلیتهای 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 نمیباشند روزهایی 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 مسؤلیتهایی 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 کاملا" 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 یک کارفرما کاری 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 نمیگردد. 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 اصلا" از انجام کار محوله امتناع ورزیده و با بهانه آوردنهای گوناگون به کار فرمای خود اینگونه القا میکند که نمی تواند از عهده چنین مسؤلیتهایی برآید. در اینجا نیز مسئله هزینه فرصت از دست رفته مطرح است. برخی افراد مایل نیستند برای پیشرفت و ترقی دادن موقیعت 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 اصلا" 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 واستعدادهای نهانی شما نشده و باعث زمین خوردگی وتردید در قابلیتها و تواناییها گردند. حتی برای نامزد و یا همسرتان 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 یک قربانی بیگناه 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 میباشید، آنها را دوستان واقعی خود دانسته و در غیر اینصورت برای همیشه از زندگی خود بیرونشان کنید. فقدان منابع 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 مسؤلیتهای 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 تصورتان بوده ترسیم خواهد نمود. بسیاری از مواقع بدنیا آمدن یک 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 وقف 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 یک 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 یک مقیاس بزرگ موفقیت بشمار میرود. نیاز به دیدگاهی درون نگر 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، بیم ناک 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 کننده تر بردارید .

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314866

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت



آیا شما بدنبال اهدافی هستید و برای رسیدن به آنها تلاش می کنید ولی موفق نمی شوید به هدف مورد نظر دست یابید. اما اگر بعضی باورهای خود را تقویت کنید نه تنها راه رسیدن به هدف آسانتر می شود بلکه آرامش و قدرتی پیدا می کنید که شما را به یک انسان موفق در همه زمینه های زندگی تبدیل می کند به طوری که از ناملایمات نمی ترسید و پیروزی را به عنوان قسمتی از زندگی در آغوش می کشید. در اینجا به بعضی از این باورها اشاره می کنیم. آنچه در این مقاله می خوانید روشهایی است که افراد بسیاری در سراسر دنیا بوسیله آنها به موفقیت های بزرگی رسیده اند. پس شما هم امتحان کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

- خود را لایق موفقیت بدانید

برای رسیدن به موفقیت باید خود را لایق موفقیت و توانگری بدانید تحقیقات مختلف ثابت کرده اند که بیشتر افراد موفق خود را لایق این شرایط می دانند. چگونه می خواهید به هدفی برسید که خود را لایق آن هدف نمی دانید یا خود را در رسیدن به آن ناتوان می شمارید؟ پس در قدم اول به توانا بودن خود ایمان داشته باشید تا بتوانید قدم های بعدی را با اطمینان و قدرت تمام بردارید. بدانید که ذهن انسان دارای قدرت نهفته ای است که اگر به آن دست یابد می تواند کارهای فوق العاده ای انجام دهد و لازمه دستیابی به این قدرت درونی باور آن است و خبر خوب این که شما هم می توانید به این قدرت دست پیدا کنید. برای رسیدن به این توانایی فقط باید این باور را در خود ایجاد کنید که قدرتمند هستید و می توانید به قدرت ذهنی که در شما نهفته است دست پیدا کنید و بر مشکلات غلبه کنید. پس همیشه با خود این عبارات را تکرار کنید. من توانا هستم قدرت ذهنی مرا به موفقیت می رساند. قدرت ذهنی ام بزرگترین مشکلات را از مقابلم بر می دارد.

- ثروت را منفور ندانید

چه اشکالی دارد که موفقیت شما رسیدن به ثروت باشد مگر نه این است که تا زمانیکه نتوانید مشکل خود را حل کنید نمی توانید مشکل همنوعان را حل کنید. بسیاری ، ثروتمندان را انسانهای نابکار می دانند و تصور می کنند راهی برای پولدار شدن نیست مگر اینکه حق کسی را ضایع کرده باشند. این افراد در ناخودآگاه خود را به فقیر بودن تشویق می کنند و در حالیکه به ثروتمندان رشک می ورزند (چون فکر می کنند حق آنها را ضایع کرده اند) و از آنها متنفرند. چرا از نعمتهایی که خداوند در اختیار انسان قرار داده نباید استفاده کرد و از آن برای کمک به انسانهای دیگر سود برد. چرا فقر را که باعث بسیاری مشکلات بزرگ است باید مقدس شمرد و نباید با آن مبارزه کرد؟همیشه به یاد داشته باشید که منشاء همه ثروت ها خداوند بزرگ است و قدرت و بخشش خدا نامحدود است پس می توان ثروتمند بود و از همه نعمتهای الهی استفاده نمود. و به دیگران هم کمک کرد تا به این منبع بی کران دست پیدا کنند مگر غیر از این است که ما از بزرگترین قسمت توان مغزمان استفاده نمی کنیم. مگر غیر از این است که علوم جدید هر روز راههای در آمد زایی جدیدی پیش روی ما قرار می دهند مگر غیر از این است که علم ژنتیک به افزایش تولیدات کشاورزی کمک حیرت انگیزی کرده است. مگر غیر از این است که در تمام دنیا با استفاده از اینترنت افراد زیادی دارای شغل پر درآمدی شده اند. و بسیاری مگر های دیگر اینچنینی وجود دارد ولی چرا هنوز فقر گرسنگی و بیکاری یکی از بزرگترین مشکلات جوامع بشری هستند. شاید بگویید شرایط دوروبر ما و نبود امکانات باعث همه این مشکلات هستند البته نبود امکانات باعث کند شدن سرعت می شود ولی نمی تواند جلوی قدرت اراده انسان را بگیرد. ولی در همین شرایط هم افراد بسیاری به موفقیت های بزرگی می رسند. و در پیشرفته ترین کشور های دنیا هم آمار فقر و بی خانمانی قابل توجه است. یک نکته را به خاطر داشته باشید برنده ها در شرایط سخت نه تنها کنار نمی کشند بلکه قوی تر می شوند ولی بازنده ها همان افراد نا امید هستند که به خود فرصت نمی دهند از استعداد هایشان استفاده کنند. پس قوی باشید و بعد از برخورد به مشکل به این فکر کنید که چگونه می توان مشکل را از مقابل خود بر دارید. در شرایط سخت ایمان داشته باشید که این شرایط را پشت سر می گذارید.

- در چه فعالیتی موفقترم؟

اگر می خواهید یک فعالیت جدید را شروع کنید ولی نمی دانید چه کاری را انجام دهید و برای انتخاب هدف خود بین چند گزینه سر در گم هستید هدفی را انتخاب کنید که در آن زمینه تجربه دارید چون این تجربه ها چراغی می شود در برابر دیدگان شما. ابتدا هدف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا مرحله به مرحله موفقیت را احساس کنید. حتماً این اهداف را به ترتیبی که باید به آنها دست یابید در جایی یادداشت کنید و هر روز به آنها مراجعه کنید و سعی کنید تخمین بزنید که چند درصد از هدف های کوچک (تقسیم شده) برآورده شده است. با توجه به تجربه قبلی مشکلات کار را بسنجید و برای آنها راه حل پیدا کنید و اشتباهاتی را که در گذشته از شما سر زده یادداشت کنید و سعی کنید از آنها اجتناب کنید نقاط قوت کار خود را هم یادداشت کنید و به دنبال بهبود آنها باشید به یاد داشته باشید همیشه می توانید هر کاری را که به خوبی انجام داده اید باز هم بهتر انجام دهید. به عبارت دیگر بهبود یک فرایند پایان ناپذیر است.

- از سختی ها نهراسید

انسانهای بزرگ و موفق همیشه از شرایط به نفع خود استفاده می کنند. حتی اگر یکی از این شرایط شکست یا مشکلات بسیار باشد. زیرا آنها از شکست تجربیات جدید می آموزند و قوی تر و راسخ تر به سمت موفقیت حرکت می کنند. و مشکلات را به نقطه قوتی برای خود تبدیل می کنند زیرا هر چه مشکلات کاری بیشتر باشد رقبا هم کمترند و آنها فرصت بهتر بودن را در اختیار دارند. و در نقطه مقابل انسانهایی که در جا می زنند وجود دارند آنها کسانی هستند که همیشه شرایط را مقصر می دانند. و یا عمل نمی کنند یا اگر کاری می کنند با اولین شکست یا سختی کنار می کشند. پس از شرایط نترسید زیرا آنچه مهم است اراده و قدرت شماست شمایی که به اراده و قدرت الهی متصل هستید پس شما قدرتمندید فقط باید این قدرت را طلب کنید.

- پشتکار و آینده نگری

موفقیت با خطر کردن و ارادهٔ قوی امکان پذیر است نه با راحت طلبی. البته خطر کردن به معنی بدون فکر عمل کردن نیست بلکه در عین حال که ریسک می کنید باید پیش بینی های لازم را انجام دهید و برای شکست احتمالی جایی را در محاسبات خود باز کنید برای جلوگیری از شکست یا مقابله با مشکلات احتمالی برنامه ریزی کنید این در زمان بروز مشکل به شما قدرت و آرامش خاطر می دهد. بنابراین با این باور که خدا شما را یاری می کند و اطمینان به موفقیت خود را دلگرم به کار نگه دارید. و بزرگترین مشکلات را با قدرت از مقابل خود بردارید.

- علاقه به هدف

برای موفقیت باید عاشق کار و هدف خود باشید البته بدون علاقه به هدف هم می توان موفق شد ولی این موفقیت عمیق و پرشکوه نخواهد بود. اگر به کار خود علاقه مند نیستید و نمی توانید شرایط را عوض کنید سعی کنید خود را عوض کنید و در خود علاقه ایجاد کنید. به جنبه های مثبت کار خود فکر کنید و سعی کنید آنها را در کار خود پر رنگ تر کنید سعی کنید نقاط مثبت جدیدی در کار خود کشف و حتی ایجاد کنید. برای این کار لازم نیست کار خارق العاده ای انجام دهید، حتی تمیز و مرتب کردن میز کار هم به شما کمک می کند. روابط عمومی خود را قوی کنید. شاید تا به حال به افراد موفق زیادی در محل کار خود برخورد کرده اید و آنها را خوش شانس بدانید ولی در بیشتر آنها یک نقطه مشترک می بینید و آن روابط عمومی قوی است. و این همان چیزی است که برای شما شانس می آورد. اگر شما در این زمینه ضعف داشته باشید از بسیاری از فرصت هایی که ممکن است برای شما پیش آید حتی خبر دار هم نمی شوید. اگر روابط عمومی شما ضعیف است آن را به نقطه قوت خود تبدیل کنید. سعی کنید گوش کردن را یاد بگیرید یعنی هنگام صحبت با دیگران طوری رفتار کنید که آنها بدانند به آنها توجه دارید. گاهی اوقات یک احوال پرسی یا یک لبخند ساده بسیاری از مشکلات را حل می کند. این را بدانید که احترامی که افراد به شما می گذارند بازتابی از رفتار شما با آنها است به عبارت دیگر زمانی که به دیگران احترام بگذارید به شما احترام گذاشته می شود. در پایان باید خدمت شما عرض کنم که این علاقه است که باعث می شود در کار خود پشتکار و خلاقیت داشته باشید.

- نا امید نشوید

همیشه به یاد داشته باشید که آینده را نمی توان پیش بینی کرد پس همیشه امکان بوجود آمدن شرایط مساعد یا فوق العاده ای وجود دارد که در محاسبات ما نمی گنجد. پس در سخت ترین شرایط هرگز نا امید نشوید. مثلاً اگر شما حقوق تمام عمرتان را حساب کنید شاید هیچگاه با این پول نتوانید خانه بخرید. ولی افراد بسیاری هم قبل از شما این حساب و کتابها را انجام داده اند ولی اکنون دارای خانه و زندگی مناسبی هستند. بعضی وقتها در حالیکه تلاش می کنید کمی صبر و بی خیالی نتایج مثبت فوق العاده ای دارد. همیشه به خدا توکل کنید و از نتایج معجزه آسای

آن بهره مند شوید.

- خیرخواهی

انسانهای موفق خیر خواه هستند. بسیاری از آنها به موسسات خیریه متعددی کمک می کنند یا آنها را اداره می کنند. و اگر با آنها صحبت کنید به رابطه خیر خواهی و موفقیت خود ایمان دارند. هر مشکلی که از سر راه دیگران کنار می زنید مشکلات بسیاری از مقابل شما برداشته می شود. سعی کنید بخشنده باشید. صدقه در حد توان آثار فوق العاده ای دارد. شاید وقتی به فردی نیازمند کمک می کنید فکر کنید به او کمک کرده اید ولی کمک اصلی را به خود کرده اید. بخشندگی فقط مادی نیست، بلکه دور کردن کینه و خشم از خود نسبت به دیگران به شما کمک بسیار می کند باور داشته باشید که اگر دیگران را ببخشید و به آنها کمک کنید خداوند به شما کمک می کند و نتیجه آن را ببینید این بسیار مهم است بنده حقیر بارها این تجربه را داشته ام همین الان این کار را بکنید و هر کینه ای که در دل دارید از خود دور کنید. خواهید دید راه فوران لطف الهی به سوی شما باز خواهد شد. کینه همانند سد دیدگان شما به نعمت های خداست. اولین نتیجه مستقیم این بخشش آرامش روحی شماست. اولین بار که بنده سعی کردم کینه را از خود دور کنم به رفتار خود توجه بیشتری کردم و متوجه شدم در زندگی روزمره بارها از افراد مختلف دلگیر یا عصبانی شده ام و زمانی که سعی کردم کینه ای از کسی بدل نگیرم و عصبانی نشوم. روحیه توصیف نکردنی داشتم که تا آن زمان آن را احساس نکرده بودم. هر روز صبح سر کار این دلگیری ها که بسیار کوچک هم بود مدتی انرژی مرا تلف می کرد آن روز وقتی رانندگی می کردم از همیشه خونسردتر بودم. خلاصه کلام اینکه خدا به کسی که به دیگران کمک می کند یاری می رساند. این اعتقاد همراه با رعایت نکات بالا به شما اعتماد به نفسی می دهد که وصف ناشدنی است.

در پایان شاید فکر کنید که چگونه می توان همه این باورها را در ذهن نشاند. شما حق دارید زیرا همه این حرف ها زده می شود و مدتی شما را تحت تأثیر قرار می دهد و شاید در این مدت کوتاه آثار گذرای دلپذیری را هم تجربه کنید. ولی خیلی زود همه چیز را فراموش می کنید چون انسان فراموشکار است. اگر به اندازه کافی و در دوره های زمانی معین این مطالب در ذهن شما نشیند اثر آن کوچک و موقت خواهد بود. اما چه باید کرد؟ بهترین راه نوشتن است. خیلی ساده عباراتی مانند جملات زیر بنویسید و آنها را هر روز صبح بعد از بیدار شدن بخوانید. یک شرط مهم برای این کار وجود دارد هیچ کس نباید از نوشته های شما اطلاع پیدا کند. نمونه ای از این جملات را در زیر می بینید:

«من انسان توانایی هستم چون به قدرت نامحدودی که خدا در وجودم قرار داده اعتقاد دارم» ، «تا امروز عصر باید این کار خیر را انجام دهم» ، « من همه را می بخشم» ، « امروز باید روابط خود را با اطرافیانم بهبود ببخشم» ، «من به زودی در کسب کار خود یک موفقیت جدید تجربه خواهم کرد» ، «امروز روزی است که به هدفم نزدیکتر می شوم» و هزاران جمله دیگر که با قدرت خلاقیت خود می توانید بسازید و از نتیجه معجزه آسای آن لذت ببرید. برای انجام این کار هر روز صبح یک ربع زودتر از خواب بیدار شوید. شما تمام روز را برای رسیدن به هدف خود تلاش می کنید پس واقعاً می ارزد که روزی یک ربع وقت بگذارید تا این تلاش مداوم را اثر بخش نمایید.

یک راه دیگر استفاده از عکسهای رنگی و زیبا از آنچه که آرزوی آنرا دارید است. البته در این مورد هم کسی نباید متوجه عکسهای شما شود. و هر روز مدتی را برای نگاه کردن به آنها و تجسم رسیدن به آن وقت بگذارید.

شاید در ابتدا نتوانید همه این اصول را مو به مو رعایت کنید. یا حتی در درون خود با این عقاید بجنگید ، ولی به تدریج همه این باورها ملکه ذهن شما خواهد شد و از نتایج آن به گونه ای بهره مند خواهید شد که آن را به دیگران توصیه خواهید کرد. و ما منتظریم تا ما را در جریان موفقیتها و نتایجی که از این باورها بدست می آورید قرار دهید.

منبع : سایت یاد بگیر

http://vista.ir/?view=article&id=290710

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند



رسیدن به موفقیت، قدرت و هر چیز خوب دیگری در این دنیا آرزوی مشترك 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 متاسفانه کمتر کسی می‌تواند از این فرصت‌ها به نفع خود استفاده کند. متاسفانه 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 شانسی 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 مراحلی 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 مشترك تمام انسان‌های موفقی 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. اصولا انسانی که در ذهن خود هدف قاطعی دارد که باید 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 یك 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. متاسفانه بسیاری از انسان‌ها فکر می‌کنند که محدودیت، معیار سنجش انسان‌هاست، در حالی که معیار حقیقی سنجش انسان‌ها، افکاریست که آنها در سر دارند.

● هیچ‌وقت نگویید دیر شده

وقتی صحبت از رسیدن به موفقیت است و انسانی از انسان دیگری دعوت می‌کند تا برای رسیدن به هدفی تلاش کند، معمولا 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 می‌آوری بسیار ناچیز است.

● از همین امروز شروع کنید

برای رسیدن به موفقیت باید از همین امروز شروع کنید و قدر تك‌تك 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. يك ضرب‌المثل ایتالیایی می‌گوید: «کسی که منتظر زمان می‌ماند، آن را از دست می‌دهد.» برای رسیدگی به چیزی منتظر آمدن آن نمانید، به سمت آن بروید. با چشمان باز خود مراقب تك‌تك 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 دائما 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 : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=256835

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه پایان رسیدن



در دیدگاه حضرت علی (ع) انسان تمامی هستی را در درون خویش دارد ولی بدان آگاهی و شعور ندارد. انسان بالقوه قادر است بر اسرار عالم امکان، آگاهی یافته و نسبت به آن ها علم حضوری پیدا کند.



گام نخست برای دستیابی به موفقیت این است که تعریف درستی از آن در ذهن داشته باشیم. شاید بهترین تعریف این باشد; موفقیت به پایان رسیدن هر آن چیزی است که قصد آن را کرده ایم. به عبارت دیگر موفقیت یعنی تمام کردن کاری که برای آن برنامه ریزی کرده ایم. این تعریف تصوری از شکست و موفقیت به دست می دهد یعنی اگر برنامه ای بریزید و آن را دنبال کنید به موفقیت می رسید و اگر برنامه ای را که می ریزید دنبال نکنید شکست می خورید. به این ترتیب می توانید درباره هر روز زندگی تان قضاوت کنید و در پایان هر روز به خود بگویید; «شکست خوردم» یا «موفق شدم».

در نظر اکثریت مردم فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود رسیده و در درون; احساس رضایت خاطر دارد، که این خود حاصل تلا ش و کوشش مداوم در زندگی می باشد. البته این را هم باید دانست که هیچ کس واقعا موفق نیست; مگر آن که خوشبخت باشد و خوشبخت کسی است که کاری مفید و باارزش انجام دهد می توان گفت موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است، از جمله: رفاه نسبی در زندگی، کسب احترام، بزرگی و عزت در محیط کار و در عرصه اجتماعی، رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست.

موفقیت یا کامیابی هدف از زندگی است، هر انسانی که خواهان آن می باشد و طالب بهترین چیزهایی می باشد که از روزگار می تواند به دست آورد و موفقیت، جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق های بیشتر هستیم و در واقع راه موفقیت همیشه در دست ساختن است و در حقیقت موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه پایان رسیدن.

کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن راز موفقیت واقعی است; که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد.

یکی از اقداماتی که می توان در راه موفقیت گام نهاد این است که بتوانید نیروهای درونی خود را آزاد کنید لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه صاف وفراوان اندیشه ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات بخش خود را در نظر آورید!

کاوش ها و پژوهش های عصر حاضر در مورد انسان حاکی از آن است که بر خلا ف آن چه تصور می کنند، انسان ها، کم یا بیش دارای منابع و ذخایر بالقوه و خداداد مشابهی هستند.

عده ای این استعداد و ذخایر را در وجود خویش کشف می کنند یا با به کار بستن آن به نتایج عظیم و شگرفی دست می یابند و عده ای دیگر از توانایی های بالقوه خود استفاده نکرده و آن را با خود به گور می برند. تفاوت انسان های موفق با سایر افراد در همین است.

در همین ارتباط امام علی (ع) می فرمایند: آیا می پنداری که جسم کوچکی هستی، در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است.

مردم اعتقادات گوناگونی راجع به موفقیت دارند. یکی فکر می کند موفقیت یعنی انباشتن پول روی پول، دیگری رسیدن به اهداف را موفقیت می داند و کس دیگر تحقق بخشیدن به استعدادهای بالقوه را و بعضی دیگر عقیده دارند موفقیت یعنی انضباط و کارهای منظم ساده ای که هر روز به آن عمل شود.

تعریف جالب دیگری هم از موفقیت هست; برانگیختن حسادت دیگران، به هر حال بیشتر مردم بر سر ارتباط با موفقیت با هدف توافق دارند. بعضی می گویند موفقیت یعنی هدف و هر چیز دیگری جز آن حاشیه است. بر اساس این تعریف کسانی که اهداف مشخصی دارند و آن ها را مکتوب کرده اند در زمان بسیار کوتاه تری نسبت به کسانی که چنین کاری نکرده اند به اهدافشان دست می یابند.

البته نحوه هدف گذاری هم مهم است طوری که تمام قدرت ذهن ناخودآگاه آدم برای رسیدن به آن به کار گرفته شود. نظر دیگری هم در تعریف موفقیت هست که می گویند موفقیت یعنی با آرامش انجام دادن آن چه گفته اید که انجام می دهید. معمولا مردم آن چه را که می گویند انجام نمی دهند چه رسد به آن که کار را با آرامش به پایان ببرند.

قدرت نظم و ترتیب روزانه از تصور خارج است چون اگر هر روز به این رویه عمل کنیم تاثیر آن روز به روز بیشتر می شود. ممارست خوب یعنی ۳۶۵ روز توجه; البته می توان از چند خطای کوچک چشم پوشید.

با چنین ممارستی حتی نمی توان شکست را تصور کرد. وقتی نظم وترتیب به عادت روزمره بدل شود معمولا فرد دیگر به آن فکر نمی کند و وقتی متوجه تاثیر آن می شود که نتایج مثبت به سوی او سرازیر می شود. مثلا نویسنده ای را در نظر بگیرید که روزی یک صفحه داستان می نویسد و این عادت را در طول سال حفظ می کند. حتی اگر روزهای تعطیل را حساب نکنیم تا پایان سال حدود ۳۰۰ صفحه داستان نوشته است. اگر او کارش را حتی برای مدت کوتاهی ترک کند منبع الهام و انرژی خود را از دست خواهد داد اما اگر هر روز کارش را ادامه بدهد حتی چند روزی چند کلمه بنویسد، ذهن اش مانند آهن ربا افکار مربوط را به خود جذب می کند و آن ها را بسط می دهد.

کارهای مهمی را می توان به این شیوه در ساعت های مرده روز یا پس از اتمام شغل روزانه به سرانجام رساند. همین روش نظم و ترتیب روزانه به تنهایی می تواند زندگی ما را دگرگون کند.

یکی دیگر از مزایای نظم و ترتیب روزانه این است که چنین کارهایی به سرعت تبدیل به عادت می شوند و عادت شخصیت ما را خلق می کند. می گویند انگیزه چیزی است که شخص را وادار به شروع کار می کند و عادت چیزی است که شما را به ادامه آن وا می دارد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=291283

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت، بزرگترین آرزوی بشر



▪ تسلط بر قابلیت‌های شخصی وسیله‌ای برای دستیابی به موفقیت.

توانایی و قابلیت‌های شخصی خود را بشناسید و کشف کنید تا با به‌کارگیری به‌موقع و صحیح آنها به موفقیت دست یابید. تسلط را می‌توان از طرفی به معنای احراز برتری بر افراد و اشیا تلقی نمود و از طرف دیگر به معنای سطح خاصی از مهارت بکار برد. افرادی که در سطح بالاتری از تسلط و توانایی‌های شخصی قرار دارند، قادرند به‌طور مستمر نتایجی که عمیقاً برای آنها حائزاهمیت است را در یابند. در عمل آنها به‌گونه‌ای که یك هنرمند با اثر هنری ارزنده 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 به‌صورت 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 به‌دنبال 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».

● رابرت فرتیز

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 یك کشش و میل ساده به دستیابی ایده‌آل است. آنان فراگرفته‌اند که چگونه با جریان تغییر، همسو شوند و آن را به‌درستی درك 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 تعلق‌خاطر به دیگران و مسوولیت در قبال زندگی خویش دارند. خود را در درون جریان بزرگی احساس می‌کنند که اگر چه به تنهایی کنترل بر آن ندارند، ولی با خلاقیت می‌توانند بر آن تاثیر بگذارند و در نتیجه هویتی مستقل برای خود قائلند و هیچ‌چیز را به‌کلی فدای چیز دیگری نمی‌کنند. بدین ترتیب هم تغییرپذیر وهم 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 ارضا نمی‌کند.

● چگونه به خواسته‌های خود

▪ دست یابیم و لذت موفقیت را بچشیم؟

ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «هر چه را بخواهید به دست می‌آورید». 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 خود آگاه هستیم اما از عواقب سوال‌کردن می‌ترسیم. می‌ترسیم به ما بگویند که پرسش نامربوطی را مطرح کرده‌ایم، می‌ترسیم سوال ما را غیرقابل‌قبول بدانند یا آن را بی‌تناسب و یا غیرممکن اعلام نمایند اما «شما هر اندازه که بتوانید شکست را تحمل کنید، به موفقیت نزدیك‌تر می‌شوید». به عبارت دیگر، با هر جواب «نه» که دریافت می‌کنید یك قدم به جواب «آری» نزدیك‌تر می‌شوید تا شکست نخورید به پیروزی نمی‌رسید. هر شکست، طی‌کردن یکی از پله‌های نردبان موفقیت و پیروزی است و با بالارفتن از هر یك از این پله‌ها به پیروزی نزدیك‌تر می‌شوید. ولی باید دقت داشته باشید که این نردبان در جهت مناسبی تکیه داده شده باشد. بنابراین به این نتیجه می‌رسیم که پافشاری کلید اصلی و حلال مسائل است. به‌عبارت دیگر، ردکردن، قدمی به‌سوی پذیرفتن است. شکست‌خوردن بخشی از موفق شدن است.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=256834

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت، رمز شادمانی



در بسیاری از لحظات زندگی، جمله معروف (هرچه بکاری همان را درو می



کنی) را شنیده ایم ولی آیا واقعا این اصطلاح را باور کرده ایم و گوش جان به آن سپرده ایم؟ صحبت امروز من پیرامون همین یك جمله طلائی است.

همه ما انسانها همیشه در حال انتخاب هستیم. بعضی از این انتخاب‌ها آگاهانه هستند و مابقی به طور ناخودآگاه صورت می گیرند. هر آنچه که در این لحظه پیش می‌آید، نتیجه انتخاب‌هایی است که در گذشته به آن دست زده ایم. متاسفانه بسیاری از ما به طور ناخودآگاه انتخاب می کنیم و در نتیجه تبعه ناشی از آن برایمان کمی باور نکردنی است و یا اصلا به یاد نداریم که در گذشته چه کرده ایم که الان چنین تاوان عملکرد خویش را پس می دهیم!!!! اگر به شما توهین شود، به احتمال زیاد می رنجید. اگر از شما تعریف و تمجید شود، به احتمال زیاد خشنود می شوید و یا به خود می بالید. احساس رنجش و یا خشنودی نمونه های بارز انتخاب شما در مقابل یك محرك خارجی است.

مثلا شما می توانستید در مقابل توهین دوستتان نرنجید و یا با تعریف و تمجید احساس خشنودی نکنید. به عبارت دیگر و به گفته دکتر دیپاك چوپرا، بیشتر ما انسانها با اینکه انتخاب کنندگانی نامحدودیم ولی به توده ای از پاسخ های شرطی بدل شده ایم که مدام توسط مردم و موقعیت‌ها به صورت رفتارهای قابل پیش بینی از ما سر می زند. اگر فقط برای لحظه ای به عقب برگردیم و به رفتارها و انتخاب‌های خودمان نگاه کنیم ، همه چیز برایمان مشخص خواهد شد. پس گام نخست این است که دریابیم شرطی رفتار نکنیم و در هنگام هر انتخاب، هوشمندانه عمل کنیم.

گام بعدی این خواهد بود که در حین هر انتخاب به دو سوال در درونمان پاسخ دهیم:

۱) عواقب این انتخاب چیست؟

۲) آیا این انتخاب برای خودمان و اطرافیانمان شادمانی خواهد آورد؟

برای رسیدن به پاسخ این دو سوال کافی است نگاهی به اعماق درون خود بیاندازید و با قلبتان رابطه ای صمیمی برقرار کنید، آنگاه بازتاب و پاسخ هر دو سوال را خواهید گرفت. بدیهی است که اگر عواقب انتخاب، " مثبت " و اثرات آن در زندگی خود و دیگران ، "شادی بخش " باشد، آن انتخاب درست است. از طرفی خاطر نشان می کنم که در هر لحظه فقط می توان به یك انتخاب دست زد و در آینده پاسخ همین انتخاب امروز، به شما برخواهد گشت.

پس جای هیچ گلایه و شکایتی نمی ماند. در اصل هر انسانی براساس هر انتخابش منفعت و ضرر خویش را در آینده رقم خواهد زد و این است گواه واقعی از اصل آزادی انسان. اندیشه ها، گفتار و کردارمان تارهایی پیله ای هستند که پیرامون خود می تنیم.

پس از امروز با خود عهد ببندیم تا نظاره گر انتخاب ها و تصمیمات خود در لحظه لحظه زندگیمان باشیم و با آگاهی و هوشیاری، هر راه را برگزینیم و همواره قبل از اتخاذ هر انتخاب به ندای قلبمان توجه کنیم و عواقب و اثرات ناشی از آن تصمیم را در درون خویش بازنگری کنیم و از ژرفای جانمان هدایت بطلبیم تا اگر انتخابمان با احساسی مملو از آسودگی و شادمانی همراه است، آن را اتخاذ نماییم و اگر این انتخاب با احساس نا آسودگی قرین است، مکثی کنیم و با بصیرت درونی عواقب اعمالمان را مشاهده نماییم.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=247703

vista.ir
Online Classified Service

موفقیت، شدنی است



اکثر اوقات، وقتی کتاب های مرتبط با موفقیت را می خوانم، خاطره دختری که سالها پیش در حدود یك سال هم اتاقی ام بود، برایم زنده می شود. او دانشجوی رشته زبان انگلیسی بود و از یك شهرستان کوچك واقع در یکی از استان های 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 نسبتاً 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 هم کلاسی های دیگرش است. اکثر هم کلاسی های او فارغ التحصیل سطوح بالای کلاس های مکالمه بودند، در حالی که او در تمام عمرش حتی در یك 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 شب ها، وقتی بقیه هم اتاقی ها خواب بودند صدای گریه او را می شنیدم و واقعاً 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 یك کار دانشجویی نیمه وقت برای خودش پیدا کرد و پس از مدت زمان کوتاهی، یك واکمن و تعدادی نوار آموزشی زبان خریداری کرد و کارش این شد که حتی در روزهای تعطیل، ساعت ها وقت صرف کند و با دقت به این نوارها گوش دهد و آنها را آرام با خود تکرار کند. او حتی شب ها در خواب به زبان انگلیسی حرف می زد و همین باعث شده بود اکثر هم اتاقی ها سربه سرش گذاشته و حتی گاهی مسخره اش می کردند، اما در پاسخ همیشه لبخند می زد و چیزی نمی گفت.

او انواع کتاب های داستان، یا کتب درسی و غیردرسی به زبان نگلیسی را از کتابخانه به امانت می گرفت و همه را با دقت می خواند. وقتی بچه های خوابگاه به پارك، سینما یا تفریحات دیگر مشغول می شدند او غرق در مطالعه یا تمرین مکالمه بود و روزها به همین شکل سپری می شدند. در پایان ترم اول شاگرد اول کلاس خود شد و پس از دو ترم به عنوان دستیار استادان در دانشکده خود مشغول کار شد.

یك بار از او پرسیدم: چه طور می توانی این طور تلاش کنی؟ و او در پاسخ گفت: در شهرستان ما دخترها را خیلی زود و در سن پایین شوهر می دهند و چندان موافق درس خواندن دخترها نیستند، اما من هرگز دلم نمی خواست زود شوهر کنم و همیشه خودم را به صورت یك خانم دکتر استاد دانشگاه تصور می کردم که تعداد زیادی دانشجو دارد و همیشه در حال تحقیق و مطالعه است. الآن هم فقط تلاش می کنم تا به هدفم برسم و این تلاش واقعاً برای من لذت بخش است. مگر کار دیگری هم جز تلاش کردن وجود دارد؟

هرچند من فقط یك سال با او هم اتاقی بودم، اما در سالهای بعد نیز گاهگاهی او را در خوابگاه می دیدم. او پس از آن که لیسانس خود را گرفت بلافاصله در آزمون فوق لیسانس قبول شد و این در حالی بود که به شکل بی سابقه ای زبان انگلیسی را مثل زبان مادری صحبت می کرد. کمی بعد که خودم هم فارغ التحصیل شده بودم و او را به عنوان مجری خبر خارجی در تلویزیون دیدم دیگر تعجب نکردم، چه کسی می توانست لایق تر از او باشد؟

یکی دو سال بعد از یکی از دوستان شنیدم بورس گرفته و در یکی از کشورهای خارجی مشغول خواندن دکترای زبان شناسی است؛ رشته ای که همیشه با شور و اشتیاق از آن نام می برد! و این در حالی بود که هم اتاقی دوم که از ابتدا به مکالمه زبان انگلیسی تسلط داشت لیسانس اش را در مدت زمان طولانی تر از هم دوره هایش گرفت و با بی میلی دانشگاه را ترك کرد!

اصولی که هم اتاقی اول من، برای موفقیت از آن بهره می گرفت و عمدتاً ناخودآگاه آنها را مورد استفاده قرار می داد، در اکثر کتب موفقیت، به عنوان مبانی و اصولی مطمئن برای رسیدن به خواسته و هدف، معرفی و توصیه می شوند.

این اصول به هیچ عنوان عجیب، پیچیده یا غیرقابل دسترس نیستند، برعکس، ساده و بسیار سهل الوصول اند. اینك سعی دارم مهمترین و شاخص ترین آنها را برای شما بیان کنم:

▪ اندیشیدن به هدف های بزرگ

برای زندگی خود هدف های بزرگ و متعالی انتخاب کنید، هدف های کوچك اگرچه دست یافتنی هستند، ولی هرگز راضی کننده نیستند. هدف عالی و بزرگ نیازمند تلاش و کوشش بسیار است، اما دستاورد نهایی، جبران آن تلاش و کوشش را خواهد کرد.دانیل بارنهایم می گوید: طرح های کوچك را رها کنید و سطح اهداف خود را بالا ببرید .

▪ پشتکار و سخت کوشی

اگر هوش و استعدادی سرشار داشته باشیم و به درستی از آن استفاده کنیم، راه رسیدن به کامیابی برایمان هموار خواهد شد، اما اگر در کارها جدیت و پشتکار به خرج ندهیم، بی استعدادترین افراد تنها با اراده، از ما پیشی خواهند گرفت.

توان بالقوه مغز، چندین برابر عملکرد آن است و هنوز هیچ انسانی نتوانسته به تمامی از هوش خود بهره گیرد. علم امروز با اطلاعات به دست آمده در زمینه عملکرد سیستم مغزی به این نتیجه رسیده که هر کس قادر است به گونه ای مفید قوای فکری خود را در کار اندازد، تجربه نیز نشان داده است که پشتکار همیشه می تواند جایگزین استعداد شود.

▪ استفاده به جا از فرصت ها

شانس در واقع چیزی نیست به جز استفاده به جا از فرصت های پیش آمده. باید همواره جویای شانس باشیم و با تیزبینی، به فرصت هایی که زندگی در اختیارمان می گذارد پر و بال دهیم. شانس یعنی توانایی درك موقعیت ها و انتخاب بهترین ها. کسانی که معتقدند زندگی در مسیر مخالف خواسته ها و آرزوهایشان حرکت می کند دراشتباهند. زندگی با هیچ کس سر جنگ و نزاع ندارد.

▪ خواستن، توانستن است

برای موفقیت در زندگی باید با همه وجود به گونه ای خلاق در جست وجوی تحقق آرزوها و خواست قلبی خود باشیم و تمامی قوای ذهنی را بر هدف و خواسته مان متمرکز کنیم و همیشه این را به خاطر داشته باشیم که اگر بخواهیم و عمل کنیم، به دست خواهیم آورد.

یك ضرب المثل انگلیسی می گوید: خواستن نه به معنای میل داشتن، آرزو کردن و امیدوار بودن، بلکه به معنای عمل کردن است .

▪ غیرممکن وجود ندارد

هر کاری ممکن است و غیرممکن وجود ندارد. عدم موفقیت یا به این دلیل پیش می آید که از خود مقاومت و شکیبایی لازم را نشان نداده ایم و یا روش و راه انتخابی ما اشتباه بوده است. به عبارت دیگر به جای سنجیدن همه جانبه و دقیق کار و ایجاد امکانات لازم برای انجام آن، بلافاصله وارد عمل شده ایم.

هنری فورد معتقد بود که: اگر کار را به بخش های کوچك تقسیم کنیم و جزء به جزء انجام دهیم، به نظر بزرگ و دشوار نمی آید. حتی فتح قله اورست از گام های ۳۰ سانتی متری آغاز شده است!

پرداختن به یکایك کارهای کوچك و انجام آنها، در نهایت ما را به انجام کار بزرگ قادر می سازد!

▪ تمرکز در یك نقطه

همه نیرو را در یك نقطه متمرکز سازید. سخت کوشی به این معنا نیست که دیوانه وار به دنبال هدفی باشیم، بلکه باید سعی کنیم با نظم و سازماندهی بر ارزش کار خویش بیفزاییم.

متاسفانه کارکرد ضمیر ناهشیار برای همه روشن نیست و فقط برخی از افراد در تنگناها از ضمیر باطن خود طلب یاری می کنند.

امروزه در مورد این ضمیر و نقش آن در زندگی کتب بسیاری نوشته شده که حرف اصلی همه آنها یکی است: آرزوها و اهداف خود را به ضمیر باطن بسپارید تا با دقت روی آنها کار کند و نتیجه صحیح را در اختیارتان قرار دهد.

ضمیر باطن همواره به خواسته های درونی اعم از مثبت یا منفی پاسخ می دهد. در نتیجه اگر از موضوعی بترسید و دائماً آن را با خود تکرار کنید، مغز نیز همان پاسخی را می دهد که شما پیش خود تکرار کرده اید.

هرگز ذهن خود را با این افکار که من عوض شدنی نیستم ، این جوری به دنیا آمده ام ، زندگی ام با این حرف ها تغییر نمی کند و یا وضع من با دیگران فرق دارد آلوده نسازید، زیرا اندیشه منفی همواره به نتایج منفی می انجامد. اینك که با برخی از اصول موفقیت آشنا شدید، آیا می توانید ردپای این اصول را در مثال هم اتاقی ام بیابید؟

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=237036

vista.ir
Online Classified Service

موفقیتی به نام شکست



ممکن است تا حالا موفق نشده باشیم اما حتماً شکست خوردیم و اگر موفقیتی داشتیم ممکن نیست بدون شکست‌های مختلف آن را به‌دست آورده باشیم.

حالا اگر شما انسان موفقی هستید لازم است خودتان را برای مقابله و جلوگیری از شکست آماده کنید و اگر هم در مراحل سخت شکست هستید، به راهکارهایی نیاز دارید تا از این شرایط به نحوی استفاده کنید که به سمت موفقیت تغییر مسیر بدهید.

برای این کار راهکارهایی پیش روی شما می‌گذاریم و اثربخشی آنها بسته به این است که بدانید هر رویدادی نتیجه یکسری فعالیت‌هاست که این عوامل می‌توانند آشکار یا پنهان، موازی و شاید هم زنجیره‌ای باشند ولی به هر حال اگر حاصل آن در احوال و احساسات ما حالتی خوشایند را ایجاد کند «موفقیت» و اگر احساسی ناخوشایند را ایجاد کند آن را «شکست» می‌نامیم.

پس برای تبدیل‌شدن یك شکست به پیروزی می‌توان آن احساس ناخوشایند را با احساس خوشایندتری مثل علاقه و دوستی ترکیب کرد. اگر این کار را با میل شدید انجام دهید و هدف را در نزد خود عاشقانه دوست بدارید، بسیاری از شکست‌های قطعی را گامی به سوی هدف خواهید دید.

نمونه‌های این نوع رفتارها زیاد هم دور از دسترس نیست و شاید در نظر بعضی‌ها بسیار هم ساده و خنده‌دار باشد مثل کارها و رفتارهایی که

مجنون در برابر لیلی از خودش نشان داد و هر نوع جوابی را چه منفی و چه مثبت نشانه‌ای می‌دید برای نزدیك‌شدن به هدف.

● سکوی پرتاب

شکی نیست که اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست و حتی لایق‌ترین و تواناترین افراد چه از نظر شخصی و اجتماعی و چه از نظر مالی و کاری با مشکلات و ناکامی‌های زیادی روبه‌رو بوده و هستند. اما نوع رفتار آنها در برابر ناکامی‌ها با سایر افراد تفاوت دارد. ایشان شکست را محصول یك‌سری اشتباهات می‌دانند، پس با هر شکست یك‌سری علت‌ها را مرتفع می‌کنند. اما انسان‌های ضعیف در عین بیچارگی شکست را دلیلی بر ضعف‌های خود می‌دانند و با اولین شکست، تسلیم شده و آن را قبول می‌کنند.

برای ساخت سکوی پرتابی از جنس شکست این مثلث را دور بزنید. فردا روز دیگری است، از شکست‌ها عبرت بگیرید هنوز زنده‌ایم و فردا روز دیگری است.

بعضی‌ها به محض اینکه به بن‌بست می‌رسند و درها را پیش روی خود بسته می‌بینند راه‌های منطقی را رها کرده، دست به اقداماتی برای از بین بردن خود و یا شخصیت خود می‌زنند که اقدام به خودکشی جسمی آخرین و بدترین شکل آن نیست زیرا خودکشی روحی و شخصیتی می‌تواند نیروی حرکت فرد را در جهت منفی هدایت کند. کارهایی مثل روآوردن به مواد مخدر و یا قرص‌های روان‌گردان از معمول‌ترین این کارهاست. حال بسته به ضعف شخصیتی افراد و با اشکال مختلفی رفتار می‌کند. این رفتارها حالات مزمن نیز دارد مانند خودآزاری و حتی استعمال سیگار که در فرد به علت ترس و ناامیدی از آینده بروز می‌کند. اما شما هیچ چیز را تمام‌شده تصور نکنید و مشکلات را هر قدر هم که لاینحل و بزرگ باشد حل‌شدنی بدانید، زیرا صبر و شکیبایی درهای بسیاری را پیش‌روی شما باز خواهد کرد. شکست‌های اینچنین نباید آینده را بگیرد زیرا که در هر روز نعمت‌هایی نهفته است.

● از شکست عبرت بگیرید

فکرش را بکنید که اگر تمام کسانی که در امتحان و یا رقابتی شرکت می‌کنند بدون هیچ خطر و یا سختی تمام مراحل را با موفقیت پشت سر بگذارند. آیا دیگر مدال قهرمانی و یا برتربودن برای کسی معنی خواهد داشت؟

تمام انسان‌های موفق بارها کلمه نه را شنیده‌اند، پس هر «نه» را با ۲ مرحله زیر تجزیه و تحلیل کنید.

۱) از خود بپرسید، اشکال کار چه بود؟ یعنی سعی کنید به ریشه مشکلات پی ببرید، سپس آنها را به دقت و با ذکر جزئیات روی یك صفحه یادداشت کنید. ضمناً در این مرحله اصلاً عجله نکنید.

۲) راهکارهای جدید چیست؟ یعنی با استفاده از نقایص راه‌های گذشته، راه جدیدی بسازید و آن را امتحان کنید. این پیام را در جایی مقابل دید قرار دهید.

«سپیده دم هر روز برای هر یك از ما فرصتی است تا کارهای نیك انجام دهیم، همواره از نو شروع کنیم و از این رهگذر، شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته را جبران کنیم و بدانیم مصیبت همیشه پایان کار نیست».

● هنوز زنده‌ایم

آغاز هر شکست بسیار غم‌انگیز و تلخ است و شاید غیر قابل تحمل اما با گذشت زمان تاثیر آن کم می‌شود تا اینکه التیام یابد. هرگز مغلوب فراز و نشیب‌های زندگی نشوید و از آنها برای منعطف‌شدن شیوه زندگی خود استفاده کنید.

● می‌خواهیم با شکست مقابله کنیم

در مقابل شکست ۳ نوع عکس‌العمل کلی را می‌توان دید:

▪ دسته نخست آدم‌های ضعیف که با یك زمین خوردن همانجا می‌مانند و از بین می‌روند.

▪ دسته دوم آدم‌های معمولی بعد از زمین‌خوردن برخاسته و راهی غیر از مسیر اصلی را دنبال می‌کنند تا از نظرها پنهان شوند و کسی نتواند آنها را سرزنش کند .

▪ دسته سوم انسان‌های بزرگ، بعد از زمین‌خوردن دست به زانوی خویش می‌گذراند و با افتخار خود را می‌تکانند و با لبخند، از ضربه تجربه‌ای را به خاطر می‌سپارند و ضربه را از یاد می‌برند و سپس با همان نیروی اولیه به سوی هدف حرکت می‌کنند. بی‌شك انسان‌هایی که در هر شرایط با مشکلات مقابله می‌کنند و به سوی هدف گام برمی‌دارند، پیروز خواهند شد.

● یك حرکت معکوس از شکست به پیروزی

موفقیت و شکست بسته به برداشت و حالت شخصی فرد است و اگر موانع، دلسردی ما و شرایط سخت را با دیدی مثبت بنگریم دیگر عظمت و سختی گذشته را نخواهند داشت. حال توصیه‌های زیر را مانند انگشتان یك دست کنار هم ببینید تا بتوانید از نیروی یك دست استفاده کنید. «شانس کاره‌ای نیست»، «شهامت انتقادپذیری را داشته باشید مخصوصاً از خود»، «بعد از شکست بیشتر تلاش کنید»، «نقشه مسیر را تهیه کنید» و «سکه را فراموش نکن».

برای ساختن عادات جدید جهت کسب موفقیت به خود یادآوری کنید که می‌خواهید به آن حدی از انسانیت برسید که برای شما کمال محسوب شود البته بدون بلندپروازی و یا خیالبافی. سعی کنید با نگاه یك فرد بی‌طرف به کارهای خود نگاه کنید و ایرادهای خود را پیدا کنید سپس سریعاً برای حل آنها دست به کار شوید. زیرا بسیاری از مردم آن‌قدر به خودشان عادت می‌کنند که توانایی دیدن اشکالات و راه‌های اصلاح نفس را از دست می‌دهند. خودانتقادی، کارایی و قدرت لازمه را جهت جلب موفقیت به شما می‌دهد و برعکس مقصر دانستن دیگران ویرانگر است.

● حتماً راهی هست

از آنجا که در هنگام شکست، ذهن در حالت معلق به سر می‌برد هر فکری را به آن تلقین کنید روی آن تاثیر می‌گذارد و می‌تواند جهت آن را مشخص کند پس هرگز شکست را نپذیرید و نگویید که «کار تمام است»، چه بسا که با گفتن این کلمات حتی اگر در مرحله‌ای نه چندان ناامیدکننده باشید به سختی شکست بخورید. پس این‌گونه کار کنید: برای یافتن دلایل شکست و راه‌های پیروزی با گفتن جمله «حتماً راهی هست» شروع کنید و این کار را با جمله «بالاخره راهی پیدا می‌شود» پویا کنید تا در میانه راه را باز نمایید.

● با افتخار عقب بنشینید و با انرژی تازه شروع کنید

گاهی آن‌قدر در جزئیات مساله غرق می‌شویم که دیگر مسائل اصلی را از یاد می‌بریم. فراموش نکنید که اغلب اوقات معمولاً خرابی یك اتومبیل به علت خرابی یك قطعه است و نه تمام آنها. پس هرگز با یك شکست کل طرح را زیر سؤال نبرید، صبر کنید تا عصبانیت‌ها و یا مسائل مثل آن فروکش کند و بعد با آرامش کامل، دوباره شروع کنید. در این بین از کارهای سرگرم‌کننده مخصوصاً مسافرت‌های کوتاه، کوه‌نوردی و یا دیدار دوستان برای تمدد اعصاب استفاده کنید و مطمئن باشید ذهنیت مثبت عوامل را به نفع شما وارد میدان می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=255009

vista.ir
Online Classified Service

مهارت خروج از بحران



مهارت حل مسئله، هم از وقوع بحران جلوگیری می‌کند هم کمکمان می‌کند از وضعیت بحرانی خارج شویم.

اگرچه مشکلات، تمام‌شدنی نیستند اما خوشبختانه راه‌حل‌ها هم تمام‌شدنی نیستند؛ هر چند که هر از گاه به خاطر وضعیت تنش‌زایی که یک مشکل در ذهنمان به وجود می‌آورد، ممکن است خیال کنیم که کاملا به بن‌بست رسیده‌ایم؛ بن‌بستی که معمولا بن‌بست نیست و اگر منظم‌تر و ماهرانه‌تر عمل کنیم، می‌توانیم از آن خارج شویم. یادگیری «مهارت حل



مسئله»، می‌تواند به منظم‌تر و ماهرتر عمل‌کردنمان کمک کند.

«مهارت حل مسئله» را اولین‌بار، روان‌شناسان تنظیم کردند. آنها متوجه شده بودند که خیلی از موارد افسردگی، اضطراب، ضعف اعتماد به نفس و احساس حقارتِ بیمارانشان، صرفا به این خاطر ایجاد شده است که بیمار فکر می‌کند توان مقابله با مسائل و مشکلات روزمره‌اش را ندارد.

روان‌شناسان از ۴۰ ـ ۳۰ سال پیش شروع کردند به نوشتن برنامه‌ای که بتواند به این مراجعان کمک کند تا خودشان از پس مشکلاتشان برآیند. این کار، هم در کارگاه‌های گروهی و هم در جلسات درمان فردی انجام می‌شد.

به مرور، مهارت حل مسئله، بیشتر و بیشتر مورد توجه قرار گرفت و اکنون مددکاران برای مقابله با بحران‌ها از آن استفاده می‌کنند.

مشاوران دانشگاه‌ها سعی می‌کنند با تهیه جزواتی، آن را به همه دانشجویان آموزش بدهند و در سراسر دنیا (از جمله در ایران خودمان) سالانه چندین کارگاه گروهی مهارت حل مسئله برگزار می‌شود.

● حل مسئله به چه درد می‌خورد؟

مشکلات همیشه برای همه وجود دارند اما مواقع خاصی از زندگی هست که «مهارت حل مسئله» از نان شب هم واجب‌تر می‌شود. مثلا:

۱) بحران:

همان‌طور که گفته شد، این مهارت را مددکاران در بحران‌ها به کار می‌بردند. بحران، به بیان خیلی خیلی ساده، وقتی است که مانع بزرگی سر راه هدف‌های مهم زندگی‌مان به وجود می‌آید و راه‌حل‌های همیشگی‌مان جواب نمی‌دهد. بحران یعنی یک دوره آشفتگی محض که انگار هرچه بیشتر تلاش می‌کنیم، کمتر پاسخ می‌گیریم. مهارت حل مسئله، دقیقا در دل بحران به کارمان می‌آید و ضمنا می‌تواند از وقوع بحران هم جلوگیری کند.

۲) از دست دادن:

«ما اومدیم که بگیریم، از دست بدیم، هی بگیریم، هی از دست بدیم و...» این دیالوگ، یکی از دیالوگ‌های نقش اول فیلم «ده» کیارستمی بود. او این حرف‌ها را به زنی می‌گفت که شوهرش طلاقش داده بود. زندگی، واقعا همین است.

ما در زندگی‌مان با فقدان‌های بزرگی روبه‌رو می‌شویم: از دست دادن عزیزان، از دست دادن موقعیت شغلی، از دست دادن اموال شخصی و هزار جور از دست دادنِ دیگر. مهارت حل مسئله، به ما کمک می‌کند که راه‌حل‌هایی را بیازماییم که کمتر از این فقدان‌ها آسیب ببینیم.

۳) انتخاب‌های بزرگ:

گاهی نمی‌دانیم که آیا واقعا باید نقش جدیدی را قبول کنیم یا نه؟ از رشته‌مان انصراف بدهیم یا نه؟ در کنکور شرکت کنیم یا برویم سربازی؟ ادامه تحصیل بدهیم یا برویم دنبال کار؟ مسلما جواب قطعی این سؤال‌ها، بسته به شرایط و آدم‌های مختلف، متفاوت است؛ یعنی بهترین جواب ما ممکن است با بهترین جواب دیگران فرق کند. مهارت حل مسئله کمک می‌کند تا جایی که ممکن است همه جوانب را در نظر بگیریم و بعدش دست به انتخاب بزنیم.

و به این لیست سه‌گانه می‌توانید اینها را هم اضافه کنید: مسائل زناشویی، مشکلات شغلی، مشکلات تحصیلی، مقابله با تنبلی، مشکلات مربوط به تربیت کودکان و مقابله با ناتوانی‌های ناشی از مشکلات جسمی و البته روانی.

دقت کنید که مهارت حل مسئله به همه کمک می‌کند؛ حتی به کسانی که در مواقع عادی زندگی، خیلی خوب از پس مشکلاتشان برمی‌آیند و به قول روان‌شناسان، «منابع مقابله‌ای» خوبی دارند. آنها هم به هر حال دچار بحران تصمیم‌گیری می‌شوند.

● ۵ قدم به‌سوی حل مسئله

بیشتر کسانی که روی مهارت حل مسئله کار کرده‌اند، روی ۵ مرحله‌ای بودنِ آن توافق دارند. عده‌ای یک مرحله به نام «خودآگاهی» را هم به آن اضافه کرده‌اند که ما در اینجا ترجیح دادیم آن را از بحث اصلی، جدا کنیم. خودآگاهی در حل مسئله به این معناست که ما دقیقا بدانیم در کدام یک از مراحل پنج‌گانه «حل مسئله» هستیم:

تهیه فهرست مشکلات، تعریف عملیاتی مشکلات و اهداف، خلق راه‌حل‌ها، ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل یا به کار بستن راه‌حلِ انتخاب شده. بعضی‌ها ۳ مرحله اول را «فرایند راه‌حل‌آفرینی» و ۲ مرحله آخر را «فرایند تصمیم‌گیری» می‌دانند. خودآگاهی، به بیان خیلی ساده، یعنی

پاسخ به این سؤال که آیا ما داریم مهارت حل مسئله‌مان را به کار می‌گیریم یا مهارت تصمیم‌گیریمان را؟ و اما ۵ مرحله حل مسئله:

▪ فهرستی از مشکلاتتان تهیه کنید

این کار شاید در نظر اول خیلی ساده به نظر برسد. بیشتر ما هر جا که فرصتش پیش بیاید، از گپ‌های توی تاکسی گرفته تا میهمانی‌های خانوادگی‌مان، شروع می‌کنیم به نالیدن از مشکلات. اما وقتی بخواهیم این کار را روی کاغذ انجام بدهیم، یا آن‌قدر افراط می‌کنیم که چند صفحه مشکل ردیف می‌شود، یا آن‌قدر کلی می‌نویسیم که خودمان هم نمی‌فهمیم واقعا مشکلاتمان چیست.

اگر از کسانی هستید که از زیادی مشکلاتشان وحشت‌زده می‌شوند، باید دامنه شدت مشکلاتتان را ترسیم کنید. می‌توانید یک خط افقی بکشید و روی آن از یک تا ۱۰ درجه‌بندی کنید و به بزرگ‌ترین مشکلاتتان، بالاترین نمرات را بدهید.

بزرگ‌ترین مشکلات، آنهایی هستند که تعادل روان‌شناختی شما را به هم زده‌اند و در حوزه‌های بیشتری از زندگی شما اختلال ایجاد کرده‌اند. مثلا مشکلی مثل اخراج از محل کار، هم اعتماد به نفستان را تهدید می‌کند، هم احتمالا خانواده‌تان را با مشکلات مالی و درگیری‌های لفظی روبه‌رو می‌کند و بالاخره ممکن است باعث شود که از محیط حمایت‌کننده‌ای که به آن عادت کرده بودید، دور شوید.

این گونه مشکلات، نمره بالاتری می‌گیرند. اما مشکلات کوچک‌تر معمولا فراگیرترند و کم‌اهمیت‌تر. مثلا نوسانات کوچک در نمره‌های پایان ترم.

در مقابل، کسانی که مشکلاتشان را خیلی کلی و مبهم بیان می‌کنند، باید گام دوم را به‌درستی بردارند.

▪ مشکلات و اهدافتان را واضح و عملیاتی تعریف کنید

من در محیط کارم مشکل دارم، من مشکلات حقوقی دارم، من وضع مالی جالبی ندارم، من در برقراری ارتباط با همسرم مشکل دارم و... شما با شنیدن این جمله‌ها می‌فهمید که طرفتان دقیقا چه مشکلی دارد؟ مسلما نه.

اگر خودمان هم با خودمان همین‌قدر کلی حرف بزنیم، هیچ نمی‌فهمیم که واقعا با چه مسئله‌ای روبه‌رو هستیم. ما باید یک مشکل کلی را جزء جزء کنیم تا بتوانیم برایش راه‌حلی بیافرینیم.

مثلا «مشکل در محل کار» می‌تواند مربوط به رئیس، همکاران یا حتی مربوط به دور بودن محل منزل از محل کارمان باشد. حتی بهتر است از این هم جزئی‌تر شویم. مثلا در مورد «دور بودن محل کار» باید دقیقا مشخص کنیم که معمولا چقدر دیر به محل کارمان می‌رسیم؟ یا در ارتباط با کدام همکارمان مشکل داریم؟ کدام عمل او ما را اذیت می‌کند؟

این کار باعث می‌شود تعریفمان عملیاتی شود. تعریف عملیاتی، هم واضح است، هم راه‌حلی واضح و عملیاتی می‌طلبد؛ وگرنه مشکلات کلی در برابرشان سیلی از توصیه‌های کلی و البته به‌دردنخور ردیف می‌شود. حتما بارها از بزرگ‌ترها شنیده‌اید که برای بهبود رابطه با اعضای خانواده باید به آنها محبت کنید. می‌بینید چقدر کلی و غیرعملی است؟

در همین گام در مقابل تعریف عملیاتی مشکلات، باید اهدافتان را هم به وضوح شرح دهید. مثلا می‌خواهید کاری کنید که در رسیدن به محل کارتان بیشتر از ۱۰ دقیقه تاخیر نداشته باشید.

▪ راه‌حل‌ها را ارزیابی و بهترین را انتخاب کنید

حالا شما هستید و یک لیست که لااقل ۱۰ راه‌حل پیش رویتان گذاشته است. هیچ‌کدام از راه‌حل‌ها را بدون ارزیابی خط نزنید. برای انتخاب و ارزش گذاشتن روی راه‌حل‌ها ۲ چیز را در نظر داشته باشید:

ـ برای مشکلاتِ ظاهرا مشابه فقط یک راه‌حلِ بهترین وجود ندارد. به زبان ساده‌تر، اگر شما و دوستتان هر ۲ مشکلی داشته باشید که خیلی به هم شبیه باشد، بهترین راه‌حل دوستتان لزوما بهترین راه‌حل شما نیست. شما از تعدادی امکانات و حمایت‌های خاص برخوردارید و دوستتان از تعدادی دیگر.

هوش شما، تجارب زندگی‌تان، امکانات مالی‌تان، حمایت دوستان، خانواده و همکاران شما احتمالا با دوستتان فرق می‌کند. روان‌شناسان به این امکانات می‌گویند: منابع مقابله‌ای. شما باید منابع مقابله‌ای خود را خوب بشناسید و در ارزیابی راه‌حل‌های مختلف، آنها را در نظر داشته باشید.

جالب است بدانید که در یک روان‌درمانی جدید در غرب که به «روان‌درمانی راه‌حل‌مدار» مشهور است، فقط همین نکته شده است پایه درمان.

این روان‌شناسانِ پُست‌مدرن روی صندلی‌ای که هم‌اندازه صندلی شماست (و نه بالاتر)، دقیقا کنار شما می‌نشینند و به مشکلتان گوش می‌دهند. وقتی شما راه‌حلی از آنها می‌خواهید، آنها فقط از شما می‌پرسند که در مشکلاتِ مشابه چه‌کار کرده‌اید.

آنها هیچ توصیه‌ای نمی‌کنند، چون خودشان را در مرکز جلسه و در مقام یک توصیه‌گر نمی‌دانند (مرکزیت‌زدایی پست‌مدرن‌ها را که می‌دانید؟) آنها

معتقدند که راه‌حل‌های ذهنشان به درد زندگی خودشان می‌خورد و راه‌حل‌های ذهن شما به درد زندگی شما. کار آنها فقط این است که شما را به این توانایی در حل مشکلات آگاه کنند؛ توانایی‌ای که شاید فراموشش کرده باشید.

ـ برای ارزیابی دقیق راه‌حل‌هایتان از یک جدول ۲ ستونی استفاده کنید. برای این کار، مجبورید برای هریک از راه‌حل‌های گام سوم، یک جدول «مزایا / معایب» بکشید. راه‌حل را بالای جدول بنویسید و در ستون اول، خوبی‌های راه‌حل و در ستون دوم، بدی‌هایش را فهرست کنید.

ساده‌ترین کار برای نمره‌گذاری این است که تعداد بدی‌ها و خوبی‌ها را با هم مقایسه کنید. اما روش بهتر، آن است که جلوی هر عیب یا حُسن، تعدادی علامت منفی یا مثبت بگذارید. مثلا سقفِ ۳ علامتِ مثبت را برای خوبی‌ها و کفِ ۳ علامتِ منفی را برای بدی‌های یک راه‌حل در نظر بگیرید و نمره بدهید. بعد، این علامت‌ها را با هم مقایسه کنید.

به عنوان مثال، برای مشکلِ «دور بودن محل کار»، راه حل «سپردن به یک دوست که صبح‌ها با زنگ تلفن، بیدارم کند» می‌تواند خوبی‌ها و بدی‌های جدول ۲ ستونی زیر را داشته باشد:

▪ ارزیابی یک راه‌حل

سپردن به یک دوست که صبح‌ها با زنگ تلفن، بیدارم کند

همان‌طور که می‌بینید، این راه‌حل با یک تفاضل مثبت، ظاهرا برای فرد فرضی، راه‌حل بدی نیست. او باید بقیه راه‌حل‌ها را هم در این جدول بگذارد و به بهترین تفاضل، عنوان «بهترین راه‌حل» را بدهد.

▪ راه‌حلِ انتخاب‌شده را آزمایش کنید

همیشه واقعیت، بهترین داور برای راه‌حل‌های ماست. ممکن است، مشکلاتِ پیش‌بینی‌نشده‌ای سر راهمان بیایند یا برعکس، در عمل، مهارت‌های مقابله‌ای بیشتری به یادمان بیاید و از آنها هم استفاده کنیم. یادتان باشد که برگه‌های آفریدن و اولویت‌بندی راه‌حل‌ها را دور نریزید.

اگر راه‌حل اول به کارتان نیامد، شاید مجبور باشید راه‌حل دوم را امتحان کنید. انعطاف‌پذیر باشید و توقع نداشته باشید راه‌حل‌ها دقیقا همان‌طوری که روی کاغذ نوشته‌اید، جواب بدهند. ضمن اینکه عجله هم نباید کرد. گام به گام پیش بروید و برای به بار نشستن راه‌حل‌هایتان مثل یک ماهیگیر، صبور باشید.

وقتی مشکلتان حل شد، برای مشکلات مشابه بعدی، اعتماد به نفس و تجربه بالاتری خواهید داشت و این، یعنی منابع مقابله‌ای بیشتر.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=298426

vista.ir
Online Classified Service

مهارت در خودآگاهی



آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود، به انسان کمک می کند با توانایی ها و ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. همچنین در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک بهتر و عمیق تر با مسائل روبه رو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شده و به وقت لزوم کنترلشان



نماید تا منجر به هیچگونه ناراحتی نگردد.

خودآگاهی، موجب شناخت نیاز افراد و یافتن راه مناسب برای مواجهه با آنها می شود. همچنین اهداف زندگی را مشخص تر و واقع بینانه تر نشان می دهد و ارزش واقعی افراد و مسائل پیرامونشان را نمایان می سازد. خودآگاهی فرآیند سالم هویت یابی را برای انسان سهل تر می نماید، به زندگی او آرامش می دهد و احساس رضایت مندی اش را رونق می بخشد. «خودآگاهی» تضمین کننده استحکام وجود فرد در هنگام بزرگسالی است و باعث پرورش روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می شود.

خودآگاهی تضمین کننده استحکام وجود فرد در هنگام بزرگسالی است و باعث پرورش روابط زن و شوهر در رویارویی با مشکلات و حل مناسب آنها می شود.

به جز موارد فوق، «خودآگاهی» شناخت و تنظیم احساسات، اهداف و برنامه زندگی، تفریحات و سرگرمی ها، توانایی ها، ضعف ها، ارزش ها، مسئولیت ها، شناخت فرهنگ، مذهب، علائق، آرزوها و استعدادها را به دنبال دارد.

کشف و درک و شناخت مهارت ها و توانایی های خود، به این دلیل مهم است که فرد قبل از ازدواجش بداند چه هدفی دارد تا برای ازدواج خود براساس هدف اصلی زندگی اش، برنامه ریزی نماید. مثلاً فردی که هدفش رسیدن به درجات عالیه کمال و معنویات است، اگر با کسی ازدواج کند که هدفش رسیدن به یک زندگی تجملی و سراسر مادیات است، به طور قطع پس از ازدواج، دچار مشکلات فراوانی در زندگی مشترک خواهد شد. امتیاز دیگری که می توان برای خودآگاهی منظور نمود آن است که موجبی قدرتمند برای شناخت و تشخیص تفاوت های بین خود و دیگران است. در این میان باید گفت شناخت تفاوت های میان زن و مرد، یکی از مهم ترین بخش های مربوط به مهارت خودآگاهی است.

- شناخت تفاوت های میان زنان و مردان

در یک بعد کلی می توان گفت انسان ها، تفاوت های بسیاری با یکدیگر دارند که دلایل شان نیز متنوع و متعدد است. اما تفاوت های بین زن و مرد ، تفاوت های عمده ای است. برخی از این تفاوت ها، ریشه در عوامل فیزیولوژیکی و زیستی دارند و بعضی، نشأت گرفته از عوامل فرهنگی و اجتماعی هستند.بیشترین این تفاوت ها را که معمولاً شدید و قابل تعمق است، می توان در ازدواج و زندگی مشترک به وضوح احساس کرد، از جمله این که:

۱) دیدگاه زنان و مردان نسبت به ارتباط و مسائل جنسی کاملاً متفاوت است

این تفاوت که در واقع ریشه زیستی دارد، مهمترین اختلاف آنان در ارتباط با رابطه جنسی است. این رابطه در زنان با عواطف مثبت و احساسات گره خورده است در حالی که ارتباط جنسی در مردها، بیشتر جنبه های فیزیولوژیک دارد و بیشتر ارضای یک غریزه به حساب می آید. دیگر آن که جنبه های عاطفی این احساس در مردها، بسیار کمتر از آن احساسی است که در زن ها وجود دارد. این تفاوت ها و یا عدم آگاهی از آنها، گاهی موجب سوء تفاهم و بر هم خوردن روابط میان مرد و همسرش می شود.

۲) استقلال برای مردان اهمیت بسیاری دارد

استقلال مردها از موارد قابل توجه در زندگی مشترک است. چون آنها مایلند و می خواهند در مورد مسائل مالی و معاملات و سایر موارد مشابه، مستقل عمل کنند. مخالفت همسر یا عدم توجه وی به این نکته، می تواند مشکلات و موانعی در زندگی مشترک ایجاد کند زیرا مرد تصور می کند که به احساس استقلالش، لطمه خورده است.

۳) زنان می خواهند مورد حمایت باشند و به این حمایت اهمیت می دهند

چنانچه زن حس کند از طرف همسرش مورد بی توجهی و بی مسئولیتی قرار گرفته، به شدت آزرده می شود و واکنش های عاطفی شدید نشان می دهد. زیرا آنچه برای زن ها اهمیت دارد، آن است که حس کنند همسرشان به آنان احترام می گذارد و به سلامت وعقیده و ... آنان اهمیت می دهد.

۴) مدیریت خانه برای مردها بسیار مهم است

با مراجعه به فرهنگ های مختلف موجود در جوامع گوناگون، خواهیم دید که «مرد» به عنوان قدرت اول خانواده، شناخته شده است که البته این مسئله را باید جدای از تبعیض های جنسی میان زن و مرد، به حساب آورد. در خانواده هایی که زن بدون نظرخواهی و مشورت همسرش درباره مسائل خانوادگی تصمیمی اتخاذ می نماید، یا این که قدرت اول خانواده است، معمولاً مشکلات گوناگون زیادی مشاهده می شود که آسیب دیدگی احساس مرد از خود را می توان یکی از این ناراحتی ها دانست. البته این که مرد، قدرت اول خانواده باشد بدان معنا نیست که مرد، در یک نقش دیکتاتوری ظاهر شود بلکه منظور از این مسئله، مدیریتی است که باید بر عهده مرد قرار بگیرد.

۵) صحبت کردن و ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است

زن ها با دور هم جمع شدن و صحبت کردن، بسیاری از نگرانی ها، استرس ها و ناراحتی های خود را تعدیل وتخلیه می نمایند. تمایل به ارتباطات اجتماعی و حرف زدن در زنان بیشتر از مردان است. به همین دلیل چنانچه درک و آگاهی زن و مرد، نسبت به این خصوصیت ضعیف باشد، مطمئناً آنان را دچار سوء تفاهمات جدی در زندگی مشترک خواهد نمود.

۶) نگاه مردان به مسائل، کلی تر است

مردها معمولاً وارد جزئیات و نکات ظریف نمی شوند، در حالی که زن ها به عمق مسائل و اجزاء ریز در ارتباطات و دیگر موارد، توجه زیادی دارند. معمولاً این خصوصیات زن و مرد، موجب می شود زن تصور کند مرد در باره بسیاری از مسائل بی دقت و بدون توجه است و مرد نیز همسرش را فردی حساس و ریزبین بداند که همیشه ذهن خود را برای موارد و مسائل پیش پا افتاده و کم اهمیت، درگیر و مشغول می سازد.

۷) جذابیت های جسمی و آراستگی برای مردها بسیار اهمیت دارد

مردها بیش از زن ها تحت تأثیر جذابیت های جسمی و آراستگی زن قرار می گیرند که این نیز یکی دیگر از تفاوت های مهم آنهاست.

۸) زن ها عاطفی تر از مردها هستند

یکی دیگر از تفاوت های عمده بین زن و مرد، عاطفی تر بودن زنان است و این انتظاری است که زن ها، از مردها نیز دارند! مثلاً زنی که همواره تاریخ دقیق روز ازدواج ، تاریخ تولد همسر، مکان آشنایی و ... را به یاد دارد و چه بسا به مناسبت آنها، برای همسر خود، هدیه هایی هم تهیه کند، وقتی با شوهری روبه رو می شود که نسبت به این مسائل بی اعتنا یا فراموشکار است، نخستین احساسش آن است که همسرش نسبت به او بی علاقه و بی اهمیت است. باید دانست ادامه چنین تفکرات منفی و برخوردهای احساسی در مدت زمانی اندک، موجب بروز سوء تفاهم و دلسردی از زندگی مشترک می شود. لذا آگاهی از این نکات ضمن آن که از ناراحتی های بسیاری جلوگیری می کند، احساس مهارت در زندگی مشترک را در شخص رشد می دهد و او را به موفقیت می رساند.

- مهارت در همدلی با افراد

همدلی با افراد مهارت خاصی می خواهد. همدلی به برقراری ارتباط عمیق و صمیمی به انسان ها کمک بسیاری می کند. گاهی اوقات افراد به اشتباه، تصور می کنند تفاهم به این معناست که ما با فرد مقابل، کاملاً همفکر و هم عقیده باشیم، در حالی که باید گفت چنین تصوری از پایه و اساس اشتباه است، زیرا هیچ گاه نمی توان دو انسان را یافت که به طور کامل شبیه یکدیگر باشند. اختلاف و تفاوت در دیدگاه ها، سلیقه ها، آرزوها، عقاید و علایق، همه و همه، امری طبیعی و کاملاً عادی است. اما آنچه این اختلاف و تفاوت را می تواند برای ما، قابل درک و فهم سازد، همان «همدلی» است که به واسطه آن، می توانیم بسیاری از مشکلات ارتباطی خود با دیگران، خاصه شریک زندگی مان، را برطرف سازیم.

- اصول مهارت همدلی

۱) به صحبت های دیگران خوب گوش کنید.

هنگامی که کسی صحبت می کند، کار دیگری انجام ندهید. خوب گوش کردن یا به عبارت دیگر، گوش کردن فعال، پایه و اساس هر نوع ارتباط سالمی است. نمی توان هم کتاب خواند و هم به صحبت های طرف مقابل گوش داد. چون بین شنیدن و گوش دادن، تفاوت زیادی وجود دارد. همچنین توجه کنید که هنگام صحبت کردن طرف مقابل، به صورت او نگاه کنید تا مطمئن باشد نسبت به صحبت هایش، هر چند معمولی و عادی، دقت، حرمت و حساسیت لازم را قائلید. حتی گاه با اظهار کلماتی چون بله! عجب! خوب! فهمیدم! پس این طور! به او نشان دهید که کاملاً به صحبت هایش و آنچه که می گوید، توجه دارید و برای این توجه تمرکز کافی داشته باشید.

۲) با احساس و عواطف طرف مقابل تان همراه و هماهنگ شوید.

هنگام همدلی، سعی کنید طرف مقابل خود را درک کنید. آن هم به طور حقیقی و دور از هرگونه تظاهر و تصنعی ریاکارانه یا از روی اجبار! بلکه از روی عاطفه و احساس هماهنگ با طرف مقابل. مثلاً هیچ وقت نمی توان با فردی که با صدا و حالتی حزن آلود، درباره مسئله یا موضوع ناراحت کننده ای سخن می گوید، با لحنی شاد و سرشار از سرخوشی سخن گفت. البته عکس این مثال نیز صادق است.

۳) به احساسات و هیجان های طرف مقابل تان توجه داشته باشید.

بیشتر اوقات، فردی که از شرایط و مسایل خود، سخن می گوید و به شرح مشکلات یا درد دل هایش می پردازد، قبل از آن که به دنبال راه چاره یا پند و اندرز و یا راهنمایی باشد، نیاز دارد تا مخاطب او، متوجه احساس و حالت و هیجان او شود و موقعیت های احساسی او را درک کند. شما باید با توجهی که نسبت به احساس و هیجان او می کنید، این خواسته را برای وی به اثبات برسانید.

۴) خود را به جای طرف مقابل بگذارید.

تنها در این صورت است که می توانید از دریچه چشم وی، به مشکلات نگاه کنید و احساسات و موقعیتش را دریابید تا بتوانید همدلی لازم را درباره اش داشته باشید.

۵) در همدلی با طرف مقابل، از جمله های قاطع استفاده نکنید.

معمولاً شدت ناراحتی و هیجان در فرد نیازمند به همدلی، به حدی است که موجبات آزردگی و آسیب پذیری را در او، مستعد می سازد. بنابراین باید مراقب بود تا با چنین فردی، با کلمه ها و جمله های قاطع و بُرنده، صحبت نکنیم. چه بسا که در تشخیص احساس و معانی سخنان وی اشتباه کرده باشیم آن وقت به دلیل قطعیت نظر و صحبتی که داشته ایم، نه تنها همراه و همدل او نبوده ایم، بلکه به نوعی وی را آزرده خاطر و منزجر نیز کرده ایم.

● مهارت حل اختلاف

این مهارت نیز، همانند بقیه مهارت ها، برای ازدواج و تشکیل زندگی مشترک و اصولاً برقراری ارتباط درست با دیگران ضروری و واجب است. آنچه مسلم است، بروز اختلاف و تفاوت بین افراد، امری کاملاً عادی و طبیعی است. منتها مهمتر و طبیعی تر آن است که نسبت به حل این اختلافات، اشراف داشته باشیم و بتوانیم اختلاف یا سوء تفاهمات خود یا دیگران را به گونه ای حل کنیم که رضایت همه فراهم آید؛ و این رضایت حاصل نخواهد شد مگر با کسب مهارت در حل اختلافات.

▪ اصول مهارت حل اختلاف

۱) صحبت کنید، اما بدون پرخاش و توهین و تندی.

حل اختلاف، در زمان عصبانیت، حاصلی جز تخریب بیشتر نخواهد داشت. پس بهتر آن است که همیشه بعد از آرام شدن محیط و افراد، اقدام شود.

۲) منفی سخن نگویید.

اگر برای وصل کردن، قدم جلو می گذاریم، باید دقت کنیم از به کار بردن سخنان نومید کننده و تحریک کننده و در مجموع منفی، خودداری نمائیم.

۳) در اولین قدم اختلاف، آن را حل کنید.

به محض احساس اختلاف یا سوء تفاهم، درصدد حل آن برآیید. چون اگر شامل مرور زمان شود، تبدیل به کینه و رنجش می شود. به خاطر داشته باشید صحبت و بازگو کردن ناراحتی ها و سوءتفاهمات، کمک مؤثری برای رهایی از غم و اندوه است و حل اختلافات را نیز سهل تر می نماید.

۴) از طرف مقابل خود، یا طرفین اختلاف، درخواست کنید تا خیلی سریع، وقت مناسبی را با هماهنگی یکدیگر، برای حل اختلاف، اختصاص دهند.

۵) احساس شرم و گناه و خجالت را برای طرف مقابل به وجود نیاورید.

چنانچه ما با طرف مقابل خود، دچار مشکلی شده اید یا برای حل اختلاف دیگران، می خواهید اقدام نمائید، هرگز نباید به گونه ای صحبت کنید که دیگری یا دیگران را دچار احساس خجالت، گناه یا شرمندگی کنید. طعنه و کنایه را نیز باید از لحن و کلامتان حذف نمایید.

۶) نظر و عقیده خود را بیان کنید.

ناراحتی خود را عنوان کنید و درباره اش سخن بگویید بدون آن که قضاوت یا سرزنش کنید و حکمی صادر نمایید.

۷) دیگری یا دیگران نیز حق دارند.

به طرف مقابل خود یا دیگرانی که با یکدیگر دچار اختلاف شده اند، اجازه کافی بدهید تا از ناراحتی ها و مشکلاتشان صحبت کنند. تخلیه روانی، فرد را برای طرح یا پذیرش مسائل متفاوت و سپس حل مشکلات، آماده تر می نماید.

۸) عذرخواهی مشکل نیست.

در زمان حل اختلاف، چنانچه فرد متوجه اشتباه خود بشود، بهتر است فوری با یک جمله که حاکی از ندامت و عذرخواهی اوست مسئله را ختم به خیر کند. «عذرخواهی» نه تنها فرد را کوچک نمی کند، بلکه دیگران را متوجه انعطاف و دقت نظر او نیز می سازد. حال چنانچه لزومی به عذرخواهی هیچ کسی مشاهده نشد، توافق و به قول معروف، کنار آمدن با هم، مسیری تازه برای رفع سوء تفاهمات و برقراری ارتباطات جدید خواهد بود.

۹) هربار، فقط یک موضوع را مطرح کنید.

برای هر مشکل، یک جلسه مشخص را اختصاص دهید. چرا که در صورت صحبت و طرح همه ناراحتی ها و مشکلات در یک جلسه، نه تنها راه حلی حاصل نخواهد شد، بلکه به لحاظ یادآوری و تداعی یا درهم پیچیدگی ناراحتی ها، دامنه اختلافات وسعت بیشتری خواهد گرفت.

لازم به یادآوری است که مهارت حل اختلاف، در روابط خانوادگی، خاصه ارتباط میان زن ها و شوهرها، اهمیت بسیاری دارد. ضمناً باید در نظر داشت که در این روابط، حفظ احترام ادب و حرمت و همکاری و تعادل، برای همگان امری لازم و واجب است.

● مهارت تصمیم گیری

تصمیم گیری نیاز به مهارت دارد. انسان ها به صورت های مختلفی تصمیم گیری می کنند، خواه این تصمیم درباره معامله ای باشد یا اشتغال به کاری یا انجام عملی یا ازدواجی.

▪ انواع تصمیم گیری

۱) تصمیم گیری احساسی؛ که تصمیم براساس یک احساس خاص (عشق ، خشم، کینه، حسادت و کمک و...) گرفته می شود.

۲) تصمیم گیری اجتنابی؛ تصمیمی که فرد به دلیل ترس و نگرانی که دارد، سعی می کند تا آنجا که می تواند آن را به تعویق اندازد. این گونه اتخاذ تصمیم، امکان آن را به وجود می آورد که فرد، فرصت های مناسب زندگی خویش را از دست بدهد.

۳) تصمیم گیری اخلاقی؛ تصمیمی است که فرد، برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می کند. مثلاً ادامه دادن به یک زندگی مشترک مملو از تنش و پر تشنج، به دلیل وجود فرزند.

۴) تصمیم گیری تکانشی؛ این نوع تصمیم گیری، بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی و توجه به موقعیت ها و شرایط صورت می گیرد. مثلاً فردی، فرد مقابل خود را برای کاری که در نظر دارد ترغیب به عجله می کند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می گیرد.

۵) تصمیم گیری مطیعانه؛ سبک تصمیم گیری مطیعانه، می تواند صدمه زیادی به موضوع تصمیم و یا به عنوان مثال، به ازدواج فرد، وارد کند. در تصمیم گیری مطیعانه، دیگران برای یک یا دو نفر یا موضوعی، تصمیم می گیرند بدون آن که فرد یا افراد یا موضوعی که تصمیم بر روی آن اجرا می شود، نقشی در این تصمیم گیری داشته باشند. نمونه این تصمیم گیری را می توان در ازدواج های سنتی مشاهده کرد.

۶) تصمیم گیری عقلانی؛ سالم ترین تصمیم ها، تصمیمی است که براساس تفکر، بررسی و مطالعه، ارزیابی و تحقیق صورت بگیرد. تصمیم گیری عقلانی، براساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن به ندرت دیده می شود.

▪ اصول تصمیم گیری عقلانی

تصمیم گیری عقلانی نیز مانند بقیه مهارت ها، دارای اصول مهارتی است که به ترتیب ذیل است:

- مواجه شدن با یک تصمیم: زمانی است که فرد متوجه می شود باید تصمیم بگیرد. بنابراین روی آن تمرکز کرده و ضمن روشن کردن موضوع تصمیم، اطلاعات مورد نیاز را جمع آوری می نماید.

- حق انتخاب و بررسی مورد تصمیم بر اساس اطلاعات: با راه حل ها و اطلاعاتی که فرد به دست آورده، این حق را می یابد تا تصمیمی درست برای انتخاب، ازدواج یا انجام کار مورد نظرش بگیرد.

- ارزیابی پیامدهای پیش بینی شده حق انتخاب: فرد پیامدهای متفاوت از انتخاب ها را مورد بررسی و ارزیابی قرار می دهد تا معقول ترین آنها را انتخاب کند.

- تعهد به تصمیم: نسبت به تصمیمی که گرفته می شود باید پایبند بود و به آن اعتقاد داشت.

- برنامه ریزی برای انجام تصمیم: حتی تصمیم عقلانی نیز نیاز به برنامه ریزی دقیق دارد.

- اجرا یا انجام تصمیم: در این مرحله، فرد به صورت عملی وارد مراحل برنامه ریزی شده می شود. مثلاً تصمیم به ازدواج که مراحلی همچون

خواستگاری ، نامزدی ، خرید و غیره دارد.

- ارزیابی پیامدهای واقعی اجرا یا انجام تصمیم: فرد به بررسی و ارزیابی تصمیمی می پردازد که یا ناموفق بوده یا آن موفقیت لازمی را که فکر می کرده نداشته است. در اینجا فرد مراحلی را که از سر گذرانده، مورد بررسی قرار می دهد تا برای برنامه آینده اش، شروع به برنامه ریزی کند.

http://vista.ir/?view=article&id=273439

vista.ir
Online Classified Service

مهارت شاد بودن



شاد بودن یک ویژگی ذاتی نیست؛ قوانین و قواعدی دارد که با اندک مطالعه و برنامه‌ریزی می‌توان به آن دست یافت.

اگر خوب به دور و بر خود نگاه کنیم، چهره‌های عبوس و گرفته‌ای را می‌بینیم که دچار روزمرگی شده‌اند و شادی را از یاد برده‌اند. زندگی زیباترین هدیه خداوند است به ما، چه خوب است که ما تا آنجا که می‌توانیم، تلاش کنیم و یاد بگیریم تا از این فرصت و نعمت استفاده کنیم و به دیگران هم انرژی خوب زندگی کردن ببخشیم.

تلاش برای خوب زندگی کردن در ابتدای راه کمی و حتی گاهی اوقات (وقتی ما دچار مشکلی هستیم) سخت به نظر می‌رسد، اما وقتی اولین قدم برداشته شود، کمکم از بار سختی راه کاسته می‌شود احساسی خوب شما را به جلو می‌راند. باور نمی‌کنید، یک بار امتحان کنید.

- نشاط و شادی

بیشتر ما کودکی‌هایمان را به خاطر داریم. شاد بودیم و پر انرژی. اما گویا هر چه جلوتر می‌رویم بیشتر در این باتلاق مشکلات گرفتار می‌شویم و فراموش می‌کنیم که با فرو رفتن در این باتلاق نشاط و شادی کودکی‌مان از دست می‌رود. قدرت حرکت ما و در حقیقت دو بال پرواز و اوج ما یکی روحیه با نشاط و شاداب است و دیگری امید به اوج و رسیدن به آبی بی‌کران. تا می‌توانید از بعضی افسانه‌های پوچ و تخیلات رویایی چشم بپوشید و آنها را به حال خودشان بگذارید. اگر شما در هر لحظه برای یک چیز ارزشمند زندگی می‌کنید، قطعا شما در زندگی هدف دارید. بنابراین شما شخص باهوش و روشن فکری هستید. این طبیعی است که در زندگی هر کس حتما به مساله‌ای برخورد خواهد کرد اما حل کردن مساله یک عامل موثر در شادکامی شماست اما هرگاه آن مساله خارج از قدرت و توانایی شما بود، انگیزه شاد زیستن را انتخاب کنید. از غمگینی و انزوا دوری کنید و با خود تکرار کنید که با یک مساله روبه‌رو هستید نه یک مشکل و مساله قابل حل است. آرام باشید و شاد. آنگاه خواهید دید که چه معجزه‌آسا راه‌حل‌های مساله برایتان روشن خواهد شد.

- از بی حالی و بی حرکتی دوری کنید

قبل از هر چیز فهرست کوچکی از بعضی علائم بی‌حالی و بی‌حرکتی را نام می‌بریم تا دقیق‌تر بررسی کنیم:

- شما نمی‌توانید با عشق و علاقه با همسر و بچه‌هایتان صحبت کنید اگر چه دلتان بخواهد.
- عشق را دوست دارید اما به آن گرایشی ندارید.

▪ تمام روز در خانه می‌نشینید و به فکر فرو می‌روید.

▪ شما از بازی‌های نشاط آور ورزشی امتناع می‌ورزید.

▪ شما نمی‌توانید بخوابید چون از چیزی رنج می‌برید و در عذابید.

▪ عصبانیت شما مانع از فکر کردنتان می‌شود و ممکن است کمی بد اخلاق و زود رنج شده باشید. خب. حالا یکی از راه‌های مبارزه با بی حالی، آموختن زندگی در لحظه و حال است.

فراموش نکنیم که تنها حالاست که وجود دارد. آینده هم لحظه‌های زمان دیگری است که وقتی برسد زندگی می‌کنیم. چیزی که تقریبا امروزه به‌صورت اپیدمی اجتماعی درآمده است، این است که می‌گویند: برای آینده صرفه جویی کنید، به فکر فردا و آینده خودتان باشید و دائم شما را از آینده می‌ترسانند. کار شما دقیقا مثل یک راننده است. راننده خوب وقتی پشت فرمان است هیچگاه به دوردست‌ها نگاه نمی‌کند بلکه فاصله معینی از ماشین جلویی را محاسبه می‌کند. برای لذت بردن از زندگی باید در زمان حال باشید نه نگران آینده. البته برای آینده خود فکر و برنامه‌ریزی داشته باشید اما ترس از آینده، هرگز.

● عقل سالم در بدن سالم

یکی از بهترین راه‌های مبارزه با بی حالی و کسلی، ورزش و خصوصا ورزش صبحگاهی است. شما بعد از اولین جلسه ورزش صبحگاهی خواهید دید که چقدر پر انرژی و شاد هستید ضمن اینکه با دوستان خوبی آشنا شدید که همگی مملو از انرژی مثبت و شادی هستند، درست مثل شما. پس فرصت را از دست ندهید. فردا دیر است از همین امروز شروع کنید.

● با نیروی عشق خود را محک بزنید

عشق لغتی است که تعریف‌های زیادی دارد. این هم یک نوع تعریف است: قدرت علاقه‌مندی به آنچه دیگران برای خودشان انتخاب می‌کنند، مورد توجه و رضایت شما قرار بگیرد.

اما سوال اینجاست: چگونه می‌توانید به نقطه‌ای برسید که اجازه بدهید آنچه دیگران انتخاب می‌کنند بدون هیچ مخالفتی با انتظارهای شما بخواند و تطبیق نماید؟

جواب خیلی ساده است. به‌وسیله دوست داشتن خودتان به واسطه اینکه احساس می‌کنید شما شخص زیبا و ارزشمندی هستید. زمانی شما به ارزش خوب خودتان واقف می‌شوید که برای ارزیابی خودتان اظهار نظر دیگران را نخواهید. هرگاه شما در وجود خودتان امنیت داشته باشید، شما نه می‌خواهید و نه احتیاج دارید که دیگران مثل شما باشند یا دائم شما را ستایش کنند.

هرگاه شما شخصیت بی ارزشی داشته باشید و خودتان را دوست نداشته باشید در اینصورت کمک دادن شما به دیگران غیر ممکن است. اگر شما فاقد عشق باشید چگونه می‌توانید آنرا به دیگران هدیه دهید؟

● دوست داشتن بدنتان

ظاهر شما از نظر فیزیکی چگونه است؟ آیا هنگامیکه جلوی آینه می‌ایستید از ظاهر و فیزیک خود احساس رضایت می‌کنید؟

اگر جواب منفی است سعی کنید این عقیده منفی را از بیخ و بن بکنید و دور بریزید. کاری که باید بکنید این است که فهرستی از مواردی که مورد ایراد شماست تهیه کنید. شاید شما از بعضی علائم و نشانه‌های فیزیکی برخوردارید که آنها را دوست ندارید. اگر آنها از اجزای بدنتان است و امکان تغییری هست، تغییر دهید. این می‌تواند یکی از اهدافتان باشد. هرگاه شکمتان بزرگ است یا بینی شکسته و بزرگی دارید یا رنگ موی سرتان خوب نیست و با سلیقه شما نمی‌خواند، نسبت به ترمیم و تغییر آنها تصمیم بگیرید. اما در مورد آن قسمت‌هایی که قابل تغییر یا ترمیم نیست(پاهای خیلی دراز ، چشم‌های باریک و...) به آنها با نظر خوش بینی نگاه کنید. بهتر از هیچی است. پاهای دراز داشتن بهتر از پا نداشتن است.

● ازدواج کنید

ازدواج رابطه‌ای است بین زن و مرد که در آن استقلال مساوی است، وابستگی و تعهدات دو طرفه است و همه از عشق نشات می‌گیرد. یک رابطه که بر مبنای عشق بنا نهاده شده است و در آن به هر یک از طرفین اجازه داده می‌شود که دیگری آنچه می‌خواهد بدون تعهد و وابستگی انتخاب کند. معاشرت و رابطه‌ای است بین دو نفر انسان. آنها به قدری همدیگر را دوست دارند و نسبت به هم عشق می‌ورزند که هرگز انتظار ندارند دیگری چیزی غیر از آن باشد که او برای خودش انتخاب کرده است. یک ازدواج خوب که بر پایه شناخت کافی و درک متقابل و از همه مهمتر بر

اساس عشق باشد، می‌تواند در جهت باروری و بارور کردن گام بردارد و هر دو همدیگر را از هر حیث به تکامل برسانند.

عشق روح و روان انسان را به آرامش می‌رساند و هدیه‌ای است از جانب خداوند به بشر که آنچنان قدرتمند است که اگر خوب گوش کنید شاید هنوز هم صدای تیشه فرهاد را از کوه بشنوید.

● فراموش کنید

سوال اینجاست که چه چیز را فراموش کنیم؟

فراموش کنید خاطرات تلخ و احیانا تجربه‌های ناکام را و اگر کسی شما را رنجانده او را ببخشید و سعی کنید هر آنچه اتفاق افتاده فراموش کنید.

فراموش نکنید خاطرات شیرین و با هم بودن را. فراموش نکنید محبت‌های اطرافیان را و به کسی که کمکتان می‌کند و محبت می‌کند، به چشم یدالله نگاه کنید.

آری دستان خداوند که از آستین بعضی بندگان خاصش بیرون می‌آید.

● حرف آخر

▪ آدم‌ها اغلب نامعقول و خود خواهند، به هر حال آنها را ببخش.

▪ اگر مهربانی کنی شاید تو را به داشتن اهداف پنهانی و سود شخصی متهم کنند، به هر حال مهربان باش.

▪ اگر موفقی در کارهایت از دیگران پیشی بگیری، دشمنان سخت خواهی داشت، به هر حال موفق باش.

▪ اگر درستکار و راستگو باشی ممکن است سرت کلاه برود، به هر حال راستگو باش.

▪ آنچه را که سال‌ها زحمت کشیدی و ساختی ممکن است دیگران ناگهان از بین ببرند، به هر حال سازنده باش.

▪ اگر به دیگران چیزی آموختی ممکن است قدردانت نباشند، به هر حال آموزنده باش.

▪ اگر به شادی و آرامش دست یافتی ممکن است به تو حسادت کنند، به هر حال آرام و شاد باش.

▪ اگر به دیگران نیکی کنی ممکن است فردا همه را فراموش کنند، به هر حال نیکوکار باش.

▪ اگر جانت را در راه آرمانت فدا کنی ممکن است کافی نباشد، به هر حال فداکار باش.

برای اینکه آسوده باشی بدانکه همه چیز بین تو و خداست.

پس به همین فکر کن و آسوده باش.

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=281695

vista.ir
Online Classified Service

مهارت گوش دادن چیست و چگونه آن را در خود تقویت کنیم؟



آدمی در قرن حاضر به توانایی‌های متعددی نیاز دارد که هر کدام می‌تواند به نوعی در روند زندگی و کار او تاثیرگذار باشد. از این میان، توانایی برقراری ارتباط و ایجاد مناسبات اجتماعی از جمله مهمترین مهارت‌هاست. همه ما در هر پست و منزلت شغلی، مطمئناً با افراد زیادی روبه‌رو هستیم که شاید



نیمی از زمان حضورمان در اجتماع به آنها اختصاص دارد و مهمترین پل ارتباطی میان ما از طریق «گوش دادن» صورت می‌گیرد.

در مهارت گوش دادن چنان قدرتی نهفته است که به واسطه آن می‌توان از بسیاری از موانع گذشت، افراد زیادی را در اختیار داشت و در انزوای ناخواسته روزگار نو درگیر نماند. در این نوشته تلاش شده راهکارهایی در باب گوش دادن موثر بیان شود تا قدرت پنهانی این مهارت آشکار گردد.

هر نکته به شکلی بیان شده است که شما می‌توانید با توجه به نوع عملکرد خود در حین گوش دادن و شناسایی نقاط ضعفتان در این زمینه، جمله‌ای را که توجه به آن منجر به قوت توانایی گوش دادن در شما می‌شود انتخاب کرده و روی یک برگه نوشته و در مکان مناسبی که در معرض دیدتان باشد، قرار دهید. به این ترتیب با مراقبت از رفتارتان و توجه بر نکته یاد شده می‌توانید به سرعت به مهارت گوش دادن در خود قوت بیشتری ببخشید.

در حالت کاملاً عادی، گوش کردن بیش از هر فعالیت دیگر زمان بیداری فرد را به خود اختصاص می‌دهد. مطالعه بر روی افراد شاغل در زمینه‌های متفاوت، نشان داده است که ۷۰ درصد لحظه‌های بیداری افراد به برقراری ارتباط می‌گذرد. از این زمان نوشتن ۹ درصد، مطالعه ۱۶ درصد، صحبت کردن ۳۰ درصد و گوش کردن ۴۵ درصد را به خود اختصاص می‌دهد. اما با این وجود، متاسفانه فقط عده معدودی از افراد شنوندگان خوبی به شمار می‌روند. محققان مدعی‌اند که حتی در سطوح اطلاعاتی خاص و وقتی که شنونده برای کسب معلومات گوش می‌دهد نیز ۷۵ درصد ارتباط کلامی نادیده گرفته می‌شود، اشتباه درک می‌شود و یا به سرعت فراموش می‌شود. توانایی گوش کردن، برای درک معنای عمیق آنچه افراد می‌گویند، از این هم نادرتر است و شاید بر همین اساس بوده که نقل می‌کنند حضرت عیسی(ع) فرمود: اگر چه یک گوش تو کاملاً شنواست، اما گوش دیگرت ناشنواست.»

بیشتر اوقات حرف‌های گوینده از یک گوش وارد می‌شوند و از گوش دیگر خارج می‌شوند. در جامعه ما یکی از دلایل عمده گوش کردن نامناسب، آن است که بیشتر ما آموزش مقدماتی بسیار عمیقی را برای گوش نکردن دریافت می‌کنیم.

در دوره پیش‌دبستان، تاکید والدین به توجه نکردن به آنچه خوب نیست و در سال‌های اولیه تحصیل پرداختن و تاکید صرف بر خواندن، از سویی دیگر آغاز الگوبرداری ما از همان سال‌های نخست کودکی از بزرگترهایی که خود هرگز درست گوش نمی‌دهند همه از جمله عوامل یاد دهنده گوش نکردن هستند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که عدم استفاده صحیح از این مهارت، موجب ناتوانی افراد در حل مشکلات اعم از خانوادگی و یا شغلی می‌شود. اما این مهارت نیز همچون سایر مهارت‌ها، کسب کردنی و آموختنی است، کافی است به برخی نکات و اصول لازم در این خصوص توجه و عمل کنیم تا از نیروی حاصل از آن در پیشگیری از مسائل و حل مشکلات موجود و نیز برقراری روابطی سازنده بهره‌مند شویم. از جمله این نکات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. این نکات ساده در قالب جملاتی بیان شده است که توجه به آنها در رفتار عملکرد موجب تقویت گوش دادن فعالانه و موثر می‌شود.

- در حین رویارویی با هر مراجعه کننده‌ای اعم از همکاران و یا اعضاء خانواده‌ام تا زمانی که کاملاً متوجه موضوع نشده‌ام، زمان گفت‌وگو را به بعد موکول نمی‌کنم.
- در طول صحبت کردن طرف مقابل، مشغول قضاوت و ارزش‌گذاری کلام او در ذهن خودم نیستم.
- بدون پیشداوری و فارغ از شنیده‌های قبلی‌ام به سخنان طرف مقابل گوش می‌کنم. به این ترتیب ذهن من با نگاهی تازه به تحلیل مسئله مورد نظر می‌پردازد.
- بعد از اتمام حرف‌های طرف مقابل به خودم فرصت فکر کردن می‌دهم. من مجبور نیستم بلافاصله تصمیم بگیرم و یا چیزی بگویم.
- کوتاه و روشن سخن می‌گویم تا فرصت لازم برای درک کلامم و نیز صحبت کردن از طرف مقابل وجود داشته باشد.
- برای ذکر مصادیق در حرفهایم از خاطرات دور و دراز خود که تعریف آنها زمان زیادی صرف می‌کند و رشته کلام را نیز از هم می‌گسلد، پرهیز می‌کنم.
- در حین گفت‌وگو با حرکات سر و کلمات مناسب تمایل و علاقمندی خود را به شنیدن نشان می‌دهم.

▪ در طول گفت‌وگو تلاش می‌کنم که اصل کلام و منظور طرف مقابل را درک کنم و به برداشت ذهنم اکتفا نکنم.

▪ می‌دانم خشم مانع فهم درست معانی خواهد شد، بنابراین در این زمان تلاش می‌کنم با سکوت بیشتر و توجه به بیان و احساس گوینده موجب کنترل خشم در خود شوم.

▪ در مواقعی که احساس می‌کنم دقیقاً متوجه منظور طرف مقابل خود نشده‌ام، با جملات واضح‌تر و با استفاده از کلمات گوینده سوال می‌کنم.

▪ تا حد امکان سخن گوینده را قطع نمی‌کنم. اما اگر از نظر زمان در تنگنا باشم، این مورد را با لحن مناسبی مطرح می‌کنم و حتماً قرار گفت‌وگوی بعدی را معین می‌کنم.

▪ در هنگام شنیدن با بدنی مایل به جلو و در فاصله‌ای مناسب رودرروی طرف مقابل قرار می‌گیرم و با وضعیتی گرم و پذیرا، هشیاری همراه با آرامش خود را به او انتقال می‌دهم.

▪ در حین گوش دادن سعی می‌کنم عوامل محیطی مزاحم را به حداقل برسانم مثلاً تلویزیون و رادیو را خاموش کنم، گاهی حتی تلفن را قطع کنم و یا در را ببندم.

▪ در گفت‌وگو با طرف مقابلم سعی می‌کنم سؤالات کمتری بپرسم تا او وقت بیشتری برای سخن گفتن داشته باشد و هدایت مکالمه به دست او باشد.

▪ در صورت نیاز به پرسش، از سؤالات باز استفاده می‌کنم، یعنی سؤالاتی که به پاسخی بیشتر از یک کلمه احتیاج دارند.

▪ همواره به ارزش سکوت در گوش دادن فکر می‌کنم و می‌دانم که نقطه آغاز فرد، سکوت و گام دوم آن گوش دادن است.

▪ در هنگام سکوت به سخنان طرف مقابلم می‌اندیشم و سعی می‌کنم احساس او را بفهمم.

▪ می‌دانم که زمانی باید ساکت بود و زمانی باید سخن گفت و من مراقب هستم تا سکوت نامطلوب میان ما ایجاد نشود.

▪ تظاهر به فهمیدن نمی‌کنم و هر زمان که به هر علت مثل خیال‌پردازی و فکر کردن به آنچه او قبلا گفته بود، متوجه باقی حرفهای او نشدم، از او می‌خواهم که سخنش را تکرار کند.

▪ می‌دانم گفتن این جمله که «دقیقا می‌دانم چه احساسی داری» مانع سخن گفتن او می‌شود. بنابراین تلاش می‌کنم که همراه او باشم.

▪ همدلی گوش دادن با قلب و سر است، بنابراین گرمی و صمیمیت و تن صدا و نحوه بیان من می‌تواند همدلی مرا نشان دهد.

▪ فراموش نمی‌کنم گوش دادن فعالانه گاهی تنها کاری است که در کمک به برخی از افراد برای رسیدن به حل مشکلاتشان لازم است.

بنابراین گوش کردن من گاهی بسیار موثرتر از ارائه راه‌حل یا تلاش برای مشکل‌گشایی است.

منبع : راهکار مدیریت

http://vista.ir/?view=article&id=318802

vista.ir
Online Classified Service

مهارت گوش کردن



از میان مهارت‌های گوناگون انسان، گوش کردن یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که با پرورش آن می‌توان کارایی خود را در تمامی مراحل زندگی به‌ویژه دوران تحصیل افزایش داد؛ ضمنا این مهارت یکی از



مشکل‌ترین مهارت‌هاست.

گوش دادن تعهدی برای فهمیدن و رسیدن به درک همدلانه است؛ به این معنا که از علایق، نیازها و تعصبات خود بکاهید و با چشمان فرد مقابل به مسائل نگاه کنید؛ خودتان را جای او بگذارید و از دریچه چشم او نگاه کنید. گوش دادن در ضمن نشانه مهر و محبت شماست. مثلا هنگام گوش دادن به طرف مقابل درواقع می‌گویید: به تو علاقه‌مندم و تو برایم اهمیت‌داری، می‌خواهم بدانم به چه فکر می‌کنی و چه احساسی و چه نیازی داری؟

اصطلاح «گوش دادن» در برخوردهای اجتماعی به ۲ معنا به کار می‌رود. یکی از آنها اشاره به گوش دادن آشکار دارد که گوش دادن فعال نامیده می‌شود. ما وقتی فعالانه گوش می‌دهیم که رفتارهایی انجام دهیم که حاکی از توجه ما به طرف مقابل است. دومین معنای گوش دادن به فرایندشناختی جذب اطلاعات اشاره دارد. در این تعبیر گوش دادن نشانه رفتارهای آشکار شنونده نیست بلکه به جنبه‌های نهفته رفتارهای او اطلاق می‌شود. برای مثال ممکن است به‌طور پنهانی بی‌آنکه علامتی دال بر توجه به دیگران از خودمان نشان دهیم به صحبت‌های آنان گوش دهیم. گوش دادن منفعلانه به همین گوش دادن گفته می‌شود.

● گام‌های مؤثر برای گوش دادن

▪ گوش کردن فعال: خانم عبدی می‌گفت: هرگز نتوانستم موضوعی را برای همسرم به‌طور کامل تعریف کنم چون میان صحبت‌های من گاهی دستش را بلند می‌کند و با اشاره به تلویزیون یعنی که حرف نزن، گوش می‌کنم و یا چیزی از من می‌خواهد یعنی که حرف نزن، به‌طور کلی شنونده خوبی نیست و گاهی نیز هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد.

وقتی خوب گوش می‌دهید همسرتان را بهتر درک می‌کنید و با او هماهنگ می‌شوید، از روابط خود بیشتر لذت می‌برید. بی‌آنکه مجبور به ذهن خوانی باشید می‌فهمید که همسرتان چرا چنین می‌گوید و چنین می‌کند.واقعیت این است که گوش دادن به این معنی نیست که گوشه‌ای بنشینید و دهانتان را ببندید. گوش کردن روند فعالی است که مستلزم مشارکت شماست. برای درک کامل مفهوم یک گفت‌وگو اغلب ناگزیرید سؤالاتی بکنید و واکنش‌هایی نشان بدهید؛ بدین ترتیب از حالت کنش پذیر گامی فراتر می‌گذارید و در روند گفت‌وگو مشارکت می‌کنید.

برای گوش دادن فعال بهتر است شیوه زیر به کار گرفته شود:

▪ بازسازی عبارت‌ها: آنچه می‌پندارید طرف مقابلتان گفته است، به بیان خودتان در ذهن تکرار کنید. بازسازی عبارت‌ها، یکی از ابزارهای اصلی برای گوش کردن واقعی است.

امتحان این شیوه به ما کمک می‌کند که اگر صحبت‌های طرف مقابل را هم خوب نشنیده باشیم و یا او تصور کرده که به حرف‌هایش گوش نداده‌ایم با بازسازی عبارت‌ها به او بفهمانیم که حرف‌هایش را شنیده‌ایم. در بازسازی اغلب می‌توانیم از عبارت «منظورت این بود» و یا «آنچه اتفاق افتاده این بود» استفاده کنیم.

▪ گوش دادن به همسر: شاید مهم‌ترین کاربرد مهارت‌های شنیداری هنگام ارتباط با همسر باشد؛ شیوه‌ای که آن را ارتباط دو جانبه می‌نامند؛ ساختاری که در چارچوب آن می‌توان واقعا به حرف‌های یکدیگر گوش داد. این شیوه از این قرار است: هرگاه درباره موضوعی صحبت می‌کنید که می‌تواند بحران‌زا باشد، هنگامی که گوینده هستید دیدگاهتان را خلاصه کنید و مختصر و مفید شرح دهید، از سرزنش کردن و یا بردن نام اشخاص خاص اجتناب کنید، طرف مقابل را متهم نکنید، بر نقاط ضعف و اشتباهات همسرتان تأکید نورزید.

هنگامی که شنونده هستید، کاملا به گفته‌های همسرتان توجه کنید. با آنچه می‌گوید مخالفت نکنید، از مشاجره و مباحثه بپرهیزید و سؤال کنید. مزیت رعایت این شیوه آن است که از سرعت گفت‌وگو می‌کاهد و مناقشات لجام‌گسیخته را گسترش نمی‌دهد.

گوش کردن دارای موانع بی‌شماری است از آن جمله:

▪ مقایسه: این کار گوش کردن را بسیار دشوار می‌کند زیرا شما دائم در تلاشید تا بفهمید چه کسی باهوش‌تر، داناتر یا تواناتر است یا از سلامت عاطفی بیشتری برخوردار است؛ شما یا دیگری؟ به این ترتیب نمی‌توانید در بحث شرکت کنید، چرا که سخت گرفتار سنجش خودتان هستید.

▪ خواندن ذهن: کسی که سعی می‌کند ذهن افراد را بخواند نمی‌تواند توجه چندانی به آنچه مردم می‌گویند داشته باشد.

▪ دلجویی کردن: شما می‌خواهید مهربان، خوشایند و حمایت‌گر باشید، می‌خواهید محبوب مردم باشید، پس با تمام گفته‌هایشان موافقت می‌کنید، شاید تظاهر به گوش دادن می‌کنید و به جای شرکت در بحث و فهم فقط درصدد به دست آوردن دل دیگران هستید.

▪ حق به جانب بودن: شما نمی‌توانید اصلاح شوید، نمی‌توانید شیوه تغییر دادن اخلاق خود را فرا گیرید. اعتقادات شما خدشه ناپذیرند.

▪ پند دادن: حلال مشکلات بودن، کیسه‌ای از پند و اندرز در اختیار داشتن و با شنیدن چند جمله از مخاطب سر کیسه پند و اندرز را باز کردن نمی‌گذارد که با مخاطب ارتباط صمیمانه‌ای داشته باشید. هرگز به محض شنیدن مشکلات گوینده موعظه نکنید چون مخاطب (گوینده) در نهایت احساس تنهایی خواهد کرد.

▪ همخوان‌سازی: بسیاری از مردم ما هر آنچه می‌شنوند، به یاد کاری می‌افتند که خود انجام داده‌اند و آنچنان در خاطرات خود غرق می‌شوند که دیگر فرصتی برای گوش کردن واقعی به حرف‌های گوینده و یا تلاشی در جهت شناخت او ندارند.

▪ رؤیا پردازی: در حال گوش کردن هستید، یکی از گفته‌های گوینده ناگهان زنجیره‌ای از وقایع را در ذهن شما تداعی می‌کند و به رؤیا فرو می‌روید، در این صورت تعهدی به شناخت یا احترام به گوینده در خود احساس نمی‌کنید و این نشانگر آن است که ارزش چندانی برای گفته‌های او قائل نیستید.

▪ قضاوت کردن: انگ زدن تاثیر بسیار زیادی دارد اگر شما کسی را احمق فرض کنید، به آنچه می‌گوید توجه نخواهید کرد. قضاوت عجولانه درباره یک گفته بحث را واپس می‌زند. یکی از قوانین درست گوش کردن آن است که پس از شنیدن تمام گفته‌ها درباره آن قضاوت شود. لازمه قضاوت درست به کار گرفتن زبان توضیحی است نه زبان داوری.

▪ پالایش کردن: بسیاری از افراد حرف‌های گوینده را پالایش می‌کنند؛ یعنی برخی از نکات را گوش می‌دهند و مابقی را نشنیده می‌گیرند؛ در حقیقت به حالات فرد توجه می‌کنند.

● سخن پایانی

ارتباط به‌نظر موضوع ساده‌ای است و همه ما خود را در آن متخصص می‌دانیم و گفت‌وگو را امری طبیعی تلقی می‌کنیم اما در شرایط اختلاف، وقتی تضادی مطرح می‌شود آن وقت است که باید مهارت کلامی خود را مورد قضاوت قرار دهید.

به راستی در حالت عصبانیت چگونه گفت‌وگو می‌کنید؟ اگر در مواقع حساس بتوانید به خوبی و به‌گونه‌ای مؤثر ارتباط برقرارسازید نقش ارتباط خوب و حیاتی را ایفا کرده‌اید.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=370711

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های ارتباطی برای رسیدن به موفقیت



کودکان از همان لحظه ی تولد راه و رسم برقراری ارتباط را یاد می گیرند. آنها اولین ارتباط خود را از طریق گریه کردن با مادر خود آغاز می کنند. بعد از آن طی زندگی، پیشرفت فرد در این مسئله به برقراری ارتباط او با سایرین، و سایرین با وی بستگی دارد. مهارت های ارتباطی سرمایه ای مهم برای هر فرد در راه موفقیت به شمار میرود.

توانایی برقراری ارتباط برای همه ی مخلوقات زمین الزامی است، و انسانها

نیز از این قانون مستثنی نیستند. البته، ارتباط انسانها بسیار پیچیده تر و دشوارتر از سایر مخلوقات است. راه های متعدد و مختلفی برای برقراری ارتباط میان انسانها وجود دارد. در این مقاله قصد داریم تا درمورد مهارت های ارتباطی میان فردی صحبت کنیم که برای رسیدن به موفقیت مسئله ای حیاتی است.

اتفاقی نیست که اکثر شرکتها و سازمانها در برنامه ی آموزشی خود برای پیشرفت شغلی کارکنان، مهارت های ارتباطی را نیز می گنجانند. تا حد زیادی میتوان گفت که اصلی ترین عامل موفقیت شرکتها، صلاحیت برقراری ارتباط کارکنان آن است. آنها که به نوع بخصوصی از مهارتهای ارتباطی مثل سخنرانی در جمع نیاز دارند، دوره های ویژه در شرکت یا خارج از آن برای آندسته از کارکنان تدارک دیده می شود.

معدود افرادی هستند که عقیده دارند هرچه مهارتهای ارتباطی فرد قوی تر باشد، به موفقیت بیشتری دست پیدا خواهد کرد و آینده ی شغلی درخشانتری خواهد داشت. همه می دانیم که فاکتورهای مهم دیگری نیز برای کسب موفقیت در کار وجود دارد، اما از اهمیت مهارتهای ارتباطی در این زمینه نباید غافل بود.

● مزایای مهارتهای ارتباطی

منافع و مزایای مهارتهای ارتباطی بسیار زیاد و مختلف است. این مهارتها می تواند زندگی شما را در آینده به طرقی حفظ کند، قلب فرد مورد علاقه تان را برباید یا ازدواجتان را نجات دهد.

در کار و تجارت هم، فواید و مزایایی از قبیل موارد زیر خواهد داشت:

▪ کنترل کارمندان

کنترل کارمندان نیازمند ارتباط پایدار و موثر است. اگر نتوانید با افراد زیردستتان رابطه برقرار کنید، توانایی شما در مدیریت محدود خواهد شد و روحیه ی کارکنان را از بین خواهد برد. نیاز به برقراری ارتباط به طور صحیح در زمانهای مامور کردن، تشویق کردن، درک کردن کارمندان و آموزش دادن به آنها الزامی است.

ارتباط خوب با کارمندان، به شما فرصت می دهد بتوانید آنها را ترغیب و تشویق کنید و انگیزه ی لازم برای کار را به آنها بدهید. داشتن مهارت برقراری ارتباط صحیح، از شما مدیری بهتر و کامل تر می سازد.

▪ برخورد با افراد خارج از سازمان

چه برای یک شرکت کار کنید یا یک سازمان یا اداره ی دولتی، باید با افرادی خارج از آن شرکت یا سازمان از طریق تلفن ارتباط برقرار کنید. داشتن مهارتهای برقراری رابطه، باعث می شود بتوانید در چنین موقعیتی هم خود و شرکتتان را به بهترین شکل به طرف مورد نظر نشان دهید، از اینرو تاثیرگذاری شما دو برابر اهمیت پیدا می کند، اول به خاطر تصویری که از شرکت یا سازمان محل کار خود به آنها نشان می دهید، دوم به خاطر پیشرفت کاری خودتان.

▪ ایجاد اعتماد به نفس

با پیشرفت مهارتهای ارتباطیتان، خواهید دید که اعتماد به نفستان نیز رو به افزایش است، از اینرو تقویت مهارتهای ارتباطی می تواند جزء استراتژی های طولانی مدت شما برای رسیدن به موفقیت باشد.

بهتر است بدانید که ارتقاء مهارتهای ارتباطی در جنبه های مختلف زندگی شما، فواید و منافع متعدد دیگری نیز دارد.

▪ راه های پیشبرد مهارتهای ارتباطی

دوره های آموزشی یادگیری مهارتهای ارتباطی بسیار متداول هستند، و امکان دارد حتی کارفرمای خودتان نیز چنین دوره هایی را برای کارمندان شرکت برپا کند. نوع دوره ی انتخابی شما بستگی به نیازهای شما دارد، دوره های مهارت سخنرانی در جمع، مهارت برقراری ارتباط کلامی، مهارتهای تلفنی، مهارتهای ارتباطی نوشتاری، و...شما باید با مشورت با رئیستان، یکی ا این دوره ها که بیشتر مورد نیازتان است را انتخاب کرده و در آن شرکت کنید.

تمرین نیز ضروری است، به همین خاطر بهتر است در هر موقعیت مناسبی با کارمندان یا همکاران خود صحبت کنید. سه نکته ی دیگر نیز وجود دارد که باید به خاطر بسپارید:

۱) ارتباط مسئله ای دو طرفه است. فقط حرف زدن شما برای کارکنان شرکت مهم نیست. شما باید آنها را نیز ترغیب کنید تا آزادانه با شما گفتگو کنند. در بعضی موارد، این مسئله ای ساده نیست، به همین دلیل مهارتهای برقراری ارتباط میان فردی اهمیت ویژه ای پیدا می کند. شنونده ی

خوب بودن نیز چزء مهارتهای ارتباطی است. در واقع، شنونده ی خوب بودن، برای هر فردی سرمایه ای فوق العاده محسوب میشود.

۲) هر کسی که طرف صحبت شما باشد یک فرد محسوب می شود. یک گروه نیز ترکیبی از افراد مختلف است، و این را باید به یاد داشته باشید. باید مخاطبین خود را بشناسید تا بتوانید با آنها ارتباط صحیح برقرار کنید.

۳) اگر کارمندان و کارکنان یادی زیر دست شما هستند، داشتن یک حافظه ی خوب بسیار به شما کمک خواهد کرد. چون برای اینکه بتوانید مدیری قدرتمند و خوب باشید، باید تک تک کارمندان خود را خوب بشناسید.

حافظه در سایر انواع برقراری ارتباط نیز نقش مهمی دارد. یک نمونه ی آن سخنرانی در جمع است، چون صحبت با گروهی از افراد از حفظ باعث بالا بردن اعتماد به نفس و تاثیر گذاری شما می شود. اگر سخنرانی حین صحبت کردن مداوم به یادداشت های خود نگاه کند، تاثیر کمتری بر مخاطبین خود خواهد داشت.

حافظه همچنین برای ارائه ی ایده ها، کارها و پیشنهادهایتان به بالا دستانتان مفید است. اگر بتوانید همه ی اطلاعات لازم را کسب کنید، نه تنها سطح کاریتان بالاتر خواهد رفت، بلکه تاثیرگذاری بیشتری هم خواهید داشت.

برقراری ارتباط مبحثی بسیار گستره است، اما باید از جایی شروع کنید تا بتوانید مهارتهای ارتباطی خود را ارتقاء دهید. شاید بهترین نقطه ی شروع، نقطه ضعفهایتان باشد. بهتر است با رئیستان درمورد این مسئله گفتگو کنید. و اگر رئیسی ندارید، یکی از دوستانتان که به عقاید و نظرات او احترام میگذارید، بهترین کسی است که میتوانید در مورد نقطه ضعفهایتان با او صحبت کنید .

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=302575

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های برقراری ارتباط مطلوب



یکی از مقوله‌های چالش برانگیز در دنیای مدرن امروزی، چگونگی ارتباط با مردمانی است که هر روز با آنان مواجه می‌شویم. این موضوع شاید در دهه‌های گذشته به اندازه امروز چندان بحث‌برانگیز نبوده است، چه آنکه جهان کهن با خود رسم‌ها و هنجارهایی به همراه داشت که ارتباط نیز جزء لاینفک آن محسوب می‌شد؟، اما اینک دنیای صنعتی و انبوه اعمال روزانه این امکان را به سهولت ایجاد نمی‌کند، در نتیجه چگونه ارتباط برقرار کردن یکی از دشوارترین فرایندهای ارتباطی است.

راهکارهای زیر می‌تواند شما را در این فرایند دشوار یاری دهد:

- ایجاد شرایط مناسب برای مخاطب

برای بحث کردن، نیاز است که تمامی شرایط روحی، جسمی، فیزیکی و محیطی فرد را در نظر بگیریم به گونه‌ای که این عوامل ثانویه باعث پیش داوری و یا قطع بحث نشود، شرایط باید آنچنان مناسب باشد که فرد خود

اشتیاق به ادامه صحبت داشته باشد. ما می‌توانیم برای بهتر استفاده کردن از این عامل مهم ارتباطی، گفتگو در محیطهای سرسبز در نظر بگیریم یا یک محیط آرام در کنار یک آبشار یا رودخانه را به فرد پیشنهاد کنیم. زمانی که فردی به چنین محیطی دعوت می‌شود، خود را برای صحبت آماده کرده است و در واقع تا آماده نباشد این دعوت را قبول نمی‌کند. در نتیجه با قبول این دعوت، شما می‌توانید برای انجام یک گفت وگو شرایط را مناسب بدانید.

- کسب اطلاعات درباره موضوع

در شروع گفت‌وگو سعی کنیم از موضوعات جدال‌آفرین و پرخاشگر صحبت نکنیم. مثلاً زمانی که در یک محیط دلباز هستیم اول سعی کنیم درباره طبیعت و محیط صحبت کنیم و بعد وارد بحث شویم. در ضمن برای صحبت در مورد یک موضوع باید اطلاعات و معلومات نسبت به آن را داشته باشیم و یک شناخت نسبی هم قبلاً از طرف مقابل خود بدست آورده باشیم.

- گفتگو همراه با حس همدردی

بعد از صحبت کردن در مورد اطرافمان و یا موضوعاتی که بحث‌انگیز نیست، می‌توانیم با کلمات «خب، از آن موضوع چه خبر؟»، «بگو ببینم چطور شد؟» و با یک احساس همدردی شروع به صحبت کنیم و وارد موضوع اصلی شویم. ما باید به گونه‌ای این بحث را سر بگیریم که هم بتوانیم مفاهیمی را که در ذهن ماست انتقال دهیم و هم اشتیاقی ایجاد کنیم که فرد به ادامه بحث تمایل نشان دهد. برای این کار لازم است منافع شخص مقابل را در نظر بگیریم و سعی نکنیم صحبت‌های ما مقاومت فرد را برانگیزد.

حتی اگر در شروع احساس کردیم که فرد در حال مقاومت کردن است با همدردی و فاش کردن درونیات فرد، مقاومت او را کاهش دهیم. ما باید آنقدر اطلاعات درباره موضوع بحث داشته باشیم تا بتوانیم با فرد همدردی کنیم و خودمان را جای او بگذاریم و به درونیات ذهنی او پی ببریم. به زبان عامیانه متوجه شویم که او اکنون در چه فکری است و زمانی که ما بتوانیم فکرش را دریابیم با بیان چیزی که او درصدد پنهان کردنش است مقاومت او را می‌شکنیم.

- تعریف و تمجید

سعی کنیم در صحبت کردن از نقاط مثبت فرد شروع کنیم. مهم نیست درجه این نقاط مثبت در فرد به چه اندازه‌ای است. مهم این است که این نقاط برای ما چقدر مهم است. یعنی ما می‌توانیم با بزرگ شمردن این نقاط مثبت، او را برای شکوفا کردن آن تشویق کنیم و در واقع فرد را به سمتی رهنمود کنیم که خودمان علاقه داریم و می‌خواهیم بحث مان به آن سمت ادامه یابد. مثلاً به او بگوییم «شما خیلی انتقادپذیر هستید» و برای این که خود فرد از این صفت خود مطمئن شود یک مثال برای او بزنید و بگویید: «من توجه کردم زمانی که به شما می گوییم این طرز رفتار با فرزندتان در میان جمع درست نیست، شما به جای اینکه ناراحت شوید و یا حتی از دست من عصبانی شوید، سعی می‌کنید رفتارتان را با کودکتان تغییر دهید». در این مثال فرد ممکن است آنقدر از دست کودکش خسته شده باشد که نخواهد واکنش نشان دهد. ولی تعبیری که ما از رفتارش می‌کنیم، فرد را به تغییر رفتار سوق می‌دهد و این نوعی تقویت است که در گفت‌وگوها مؤثر واقع می‌شود.

- آگاهی از حس مخاطب نسبت به خود

ما باید از حسی که فرد نسبت به ما دارد، آگاه باشیم و از این حس برای ادامه گفت وگو استفاده کنیم. سعی کنیم بدانیم فرد به چه اندازه‌ای به ما علاقه دارد و با توجه به این علاقه ما می‌توانیم به نفع شخص صحبت کنیم. زیرا زمانی که نفع شخصی خود را در نظر نمی‌گیریم و در عوض منافع او برایمان محترم است، به فرد احساس راحتی دست می‌دهد و می‌داند که کسی حامی او هست و موضوع را می‌پذیرد.

- خودفاش‌سازی

در ادامه بحث برای اینکه موضوع روشن شود، باید یک مثال زنده در مقابل فرد نشان دهیم، می‌توانیم یکی از مشکلات خودمان و یا مشکل یک فرد نزدیک را که هر دو طرف می‌شناسند. البته با اجازه فرد ثالث ـ بازگو کنیم. این موضوع باعث می‌شود که فرد مشکل خود را یگانه مشکل دنیا نداند و یا حتی با راه‌حل‌هایی که دیگران برای مشکل خود در پیش گرفته بودند و موفق شدند، مشکل خود را حل کند.

- مخاطب خود را دوست داشته باشید

ما باید سعی کنیم آنقدر احساس همدلی و همرنگی با مخاطب داشته باشیم که در ضمیر ناخودآگاه، او را دوست داشته باشیم و علاقه‌مند باشیم به اینکه مشکل‌اش را حل کنیم. کارل آر. راجرز را بیشتر به خاطر کار در روان‌درمانی می‌شناسند و این کار او در شکل‌گیری نظریه‌اش نیز تأثیر داشته است. او معتقد بود که برخی روابط در زندگی روزمره، موجب افزایش کارکرد مناسب روانی می‌شود. در بحث ارتباطات می‌گوید برای

داشتن یک بحث سالم و ادامه یافتن آن به ۳ اصل اساسی باید توجه کرد:

ـ پذیرفتن فرد بدون قید و شرط

ـ همدلی و همدردی

ـ صداقت و همرنگی

• پذیرفتن فرد بدون قید و شرط

یعنی فرد را با تمامی خوبی‌ها و بدی‌ها بپذیریم و برای پذیرفتن آن شرطی نگذاریم. مثلا نگوییم چون شخصی پولدار نیست، نباید با او در مورد این مسأله صحبت کرد و یا اگر احساس کنیم که عقیده او با عقاید ما در یک خط سیر نمی‌کند، با او وارد مذاکره نشویم. ما باید یاد بگیریم که هر کسی را با هر توانایی و شرایطی بپذیریم. یعنی زمانی که با او صحبت می‌کنیم به جز موضوع بحث و یا مشکل به چیز دیگری توجه نکنیم و سو گیری نداشته باشیم؛ این یعنی پذیرش بی‌قید و شرط.

• همدلی، همدردی

سعی کنیم با او همدردی کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و احساسش را درک کنیم. اگرچه احساس، انتقال دادنی نیست ولی با اندکی سعی می‌توانیم در جایگاه فرد قرار بگیریم، این بدان معنا نیست که اگر فرد به اندازه ای ناراحت است که گریه می‌کند ما هم با او گریه کنیم، بلکه با حالت غمگینی خود می‌توانیم حالت غم‌انگیز او را درک کنیم. بعضی اوقات می‌توانیم با سر تکان دادن، حرف‌های او را تأیید کنیم و حتی با تکرار حرف او می‌توانیم به او بفهمانیم که به حرفهایش گوش می‌دهیم.

• صداقت و همرنگی

ما باید یک رابطه‌ای را ایجاد کنیم که صداقت و همرنگی جزء ارکان اصلی باشد. باید این اطمینان را به فرد بدهیم که همه حرف‌هایی که زده می‌شود، همه با صداقت است و دروغی وجود ندارد. باید فضایی به وجود آورده شود که اعتماد و اطمینان در آن حاکم باشد و فرد بداند که این حرف‌ها از ته دل گفته می‌شود و همچنین این اطمینان را به مخاطب بدهیم که این حرفها به گونه راز هیچ گاه بر ملاء نمی‌شود.

در پایان این ارکان چیزی که خیلی مهم است، پیش داوری نکردن است. ما نباید قبل از این که با مخاطب صحبت بکنیم درباره او نظر دهیم و همچنین نباید در نتیجه‌گیری بحث ، سوگیری داشته باشیم. یعنی نظر خودمان را القاء کنیم و جمع‌بندی بحث را فقط از آن جنبه که خودمان می‌بینیم، انجام دهیم. علاوه بر مسائلی که ذکر شد، عواملی دیگر در یک ارتباط مؤثر وجود دارد.از جمله اینکه ما باید یک ارتباط غیرکلامی با مخاطب به وجود آوریم. خود این ارتباط به ۳ دسته تقسیم می‌شود:

ـ وضع بدنی ـ تماس چشمی ـ لبخند

• وضع بدنی

هنگامی که افراد از لحاظ هیجانی، عصبی و ناراحت هستند، در حالتی ناآرام. با دستانی به هم فشرده و گره خورده‌گویی که در برابر باد مقاومت می‌کنند، می‌ایستند یا می‌نشینند. وضعیت آرمیده یا تنیده احتمالا از سوی دیگران به عنوان علامتی دال بر علاقه یا بی‌علاقگی نسبت به آنها تلقی می‌شود، خم‌شدن به سمت جلو با حالتی که زاویه ملایمی دارد، شاید علاقه‌مندی یا توجه است. تکیه به عقب و زاویه باز نسبت به جلو، علامت بی‌علاقگی یا علاقه کم است. خم شدن به سمت جلو و همراه با حالت خودمانی و گشوده به طرف مقابل این علامت را می‌دهد که به صحبت خود ادامه دهد.

• تماس چشمی

هنگامی که کسی مشغول شنیدن است، نسبت به زمانی که مشغول صحبت است، تماس چشمی بیشتری برقرار ساخته و آن را حفظ می‌کند. همین طور زمانی که کسی طرف مقابل را دوست دارد، تماس چشمی بیشتری برقرار می‌شود. افزایش تماس چشمی (اما نه خیره شدن، که ممکن است علامت مخالفت و عناد تفسیر شود) می‌تواند علامتی برای تشویق دیگری باشد. دوختن چشم‌ها به کف اتاق می‌تواند علامتی باشد برای آن که دیگری حرف خود را قطع کند. افزایش تماس چشمی نیز می‌تواند نشانه صمیمیت باشد، اما خیرگی دائمی ممکن است باعث ناراحت کردن طرف مقابل شود.

• لبخند

افرادی که لبخند می‌زنند، معمولاً جذاب‌تر از افراد دیگر درجه بندی می‌شوند، حتی زمانی که به افراد درجه‌بندی کننده بگوییم مواظب تأثیر لبخند بر

ارزیابی خود باشند.

● استفاده از علائم غیرکلامی برای بهبود ارتباط

به یک معنا، مهارت‌های خوب گوش فرا دادن را می‌توان مهارت‌های خوب تماشا کردن دانست. اگر به علائم غیرکلامی طرف مقابل توجه کرده و آن را درست تفسیر کنید، می‌توانید پیام کلی آن فرد را کاملتر درک کنید. به عنوان یک شنونده، زبان بدنی شما پیام‌هایی به گوینده ارسال می‌دارد. شما می‌توانید مقداری اعتماد ارائه کرده و فضایی فراهم آورید که نشان می‌دهد خواهان شنیدن آن چیزی هستید که او می‌خواهد به شما بگوید. چنین وضعیتی با استفاده از حالت بدنی باز و آرمیده، تمایل به سوی جلو، تماس چشمی خوب و تکان دادن سر در زمان‌های مختلف به دست خواهد آمد.

به یک معنای دیگر، مهارت‌های خوب صحبت کردن عبارتند از مهارت‌های خوب رفتار کردن. شاید بخواهید از این موضوع مطمئن شوید که نکند زبان بدنی شما به جای تقویت پیام کلمات‌تان، آن را تضعیف می‌کند. اگر شدت آهنگ صدایتان را متوسط کرده و تماس چشمی خوبی برقرار کنید، شاید احتمال جدی گرفتن تقاضای شما بیشتر شود. اما صدای آرام با چشمانی روبه پایین چنین حالتی را ندارد.علائم غیرکلامی می‌توانند مانع ارتباط روشن و صریح شوند، اما این نیز درست است که آنها می‌توانند صراحت یک ارتباط را تسهیل کنند.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=336104

vista.ir
Online Classified Service

مهارت های توجه



مردم عادی مایلند که ارتباط را فرایندی کلامی تلقی کنند اما دانشجویان علوم ارتباطات اغلب متقاعد می شوند که ارتباط ، بیشتر غیر کلامی است .بر اساس پژوهش ها ، رایج ترین برآورد آن است که ۸۵ درصد ارتباطات ما را ارتباطات غیر کلامی تشکیل می دهد !

بنابر این ، توجه یا جنبه غیر کلامی گوش کردن ، زیر بنای اصلی این فرایند است.توجه کردن به معنای احتصاص توجه جسمی به فرد دیگر است .

گاهی اوقات ، من از توجه به عنوان گوش کردن با تمام بدن یاد میکنم. توجه کردن ، ارتباطی غیر کلامی است که نشان می دهد شما به فرد در حال صحبت،دقیقا گوش می دهید . مهارت های توجه کردن شامل حالت درگیر بودن ، تحرک جسمانی مناسب ، تماس چشمی و محیط غیر مزاحم است

● اثرات توجه و عدم توجه

توجه اثربخش ، کارایی بسیار زیادی در روابط بشری دارد . توجه کردن ،به طرف مقابل نشان می دهد که شما به او و صحبت هایش علاقمندید . به همان نسبت که توجه نکردن مانع صحبت گوینده می شود ، این مهارت ،



بیان مهم ترین موضوعات موجود در ذهن و قلب او را تسهیل می کند.

آلن آیوی و جان هینکل پیامدهای توجه را در یک دوره دانشگاهی روان شناسی توصیف می کنند . آنان رفتار توجه آمیز را به شش دانشجو آموزش دادند و سپس از جلسه درسی که توسط یک استاد میهمان اداره می شد فیلم برداری ویدیویی کردن . دانشجویان ، رفتارهای یک دانشجوی بی توجه به کلاس را آغازکردند و استاد بدون آگاهی از برنامه تعیین شده برای آنان ، صحبت خود را آغاز کرد. سخنرانی او بر یادداشت هایش متمرکز بود.

دراین مرحله ، استاد از هیچ نوع حرکات بیانگری استفاده نکرد و با توجه اندکی که به دانشجویان نشان می داد ، فقط به صورتی یکنواخت و ملال انگیز صحبت کرد. اما پس از آن که علامت از پیش تعیین شده به دانشجویان داده شد و آنان توجه فیزیکی و عمدی خود را آغاز کردند ، درعرض ۳۰ ثانیه ، سخنران درسی زنده را به وجود آورد.

توجه ، به تنهایی توانست کل جریان کلاس را تغییر دهد اما دانشجویان پس از دریافت علامتی دیگر دوباره توجه فیزیکی خود را متوقف کردند و سخنران پس از تلاشی بی حاصل برای تداوم پاسخ دانشجویان ، همان شیوه سخنرانی غیر چذاب آغاز کلاس را از سر گرفت.

- حالت درگیر بودن

از آنچا که زبان بدن یا تن ،اغلب با صدایی رساتر از واژه ها صحبت می کند ، حالت درگیر بودن ، برای گوش کردن اهمیتی بسزا دارد.

خم شدن به سمت گوینده ، در مقایسه با تکیه کردن به عقب یا لم دادن بر روی مبل ، انرژی و توجه بیشتری را انتقال می دهد. اغلب افراد نه تنها تمایل دارند خود را به جلو خم کنند که در صندلی هایشان نیز رو به جلو می نشینند . اما بر عکس ، بعضی شنوندگان چنان به صندلی هایشان تکیه می دهند که همچون جنازه هایی نشسته و خشک ، به نظر می آیند . و این حالتی است که برای گوینده بسیار ضدانگیزه است!

رودرروی شخص دیگر بودن یعنی قرار گرفتن شانه راست شما مقابل شانه چپ او – کمک می کند که درگیر بودن خود را به او انتقال دهید . عبارت رایج (او برخوردی سرد با من داشت) نشان دهنده بی تفاوتی و عدم پذیرشی است که آن را می توان از طریق قرار نگرفتن د رروبه روی فرد دیگر انتقال داد.

حالت دیگری از روبه روی فرد دیگر بودن ، قرارگرفتن در سطح چشمی یکسان با گوینده است. این موضوع ، به خصوص اگر شما برای گوینده ، مظهر قدرت ، پدر یا مادر ، معلم یا رئیس باشید اهمیت بیشتری

دارد . نشستن بر روی لبه میز ، در حالیکه طرف مقابل روی صندلی نشسته است و یا ایستادن در موقعی که او نشسته است ، می تواند مانع مهمی برای تماس بین فردی باشد.

حفظ یک وضعیت باز و پذیرا ، مانند دست به سینه نبودن و پا روی پا نینداختن ، بخش مهم دیگری از قیافه درگیر بودن است . دست به سینه بودن و پا روی پا انداختن ، اغلب انتقال دهنده پیام بسته بودن و حالت

دفاعی داشتن است.

رعایت یک فاصله مناسب با گوینده ، جنبه بسیار مهمی از گوش کردن است . فاصله زیاد ، مانع ارتباط می شود.

حرکت مناسب بدن ، برای خوب گوش کردن ضروریست . فرانکلین ارنست ، روان پزشک ، در کتاب خود با عنوان چه کسی گوش می دهد ؟ می نویسد:

گوش کردن ، حرکت کردن است . گوش کردن ، حرکت داده شدن توسط شخص گوینده است، به صورت جسمی یا روانی . فرد بی تحرکی را که به گوینده خیره شده است می توان به شکلی معتبر به عنوان

شخصی ارزیابی کرد که گوش نمی دهد . هنگامی که حرکت قابل مشاهده فرد کاهش یافته است و میزان پلک زدن چشمش کمتر از یکبار در شش ثانیه افت کرده است ، گوش دادن ، از نظر عملی متوقف شده است.

تماس چشمی اثربخش بیانگر میل و علاقه به گوش کردن است . این کار شامل تمرکز آرام چشم شنونده بر گوینده و تغییر گاه به گاه مسیر چشم از صورت او به بخش های دیگر بدن مثل دست در حال حرکت ، و

سپس برگرداندن نگاه به صورت تا برقراری مجدد تماس چشمی می باشد. تماس چشمی ضعیف هنگامی روی می دهد که شنونده نگاه خود را از گوینده بر می گیرد، یا به شکلی ثابت و مات به او خیره می شود، و یا به محض آن که گوینده او را نگاه می کند ، او به جای دیگری می نگرد.

تماس چشمی گوینده را قادر می سازد که میزان پذیرش خود و پیامش را از جانب شما ارزیابی کند . این کار کمک می کند که او مشخص سازد وقتی در کنار شما قرار می گیرد تا چه حد امنیت دارد.

اما مورد دیگری که به همین اندازه اهمیت دارد آن است که شما می توانید از طریق تماس چشمی ، معنایی عمیق تر کلام گوینده را بشنوید . در واقع ، اگر گوش کردن اثربخش را به معنای راهیابی به اعماق وجود فرد دیگر و درک تجربه او از دیدگاه خودش تلقی کنیم ، یکی از بهترین راه های ورود به این دنیای درونی را دریچه چشم افراد خواهیم یافت . رالف والدوامرسون گفته است: چشم انسان ها نیز به اندازه زبانشان حرف می زند ، با این تفاوت که زبان چشم این مزیت را دارد که بدون نیاز به فرهنگ لغت ، در سراسر جهان قابل درک است.

در جامعه ما برای برقراری ارتباط بین فردی اثربخش ، توانایی ایجاد تماس چشمی مناسب ضروری است . گاهی اوقات نمی توان از آن زیاد استفاده کرد زیرا دیگران احساس ناراحتی می کنند. با وجود این ،تماس چشمی اغلب یکی از مؤثرترین مهارت های مربوط به گوش کردن است.

- توجه روانی

بیشترین چیزی که از یک شنونده انتظار می رود حضور روان شناختی اوست . زیرا از او انتظار می رود که واقعا به خاطر گوینده ، در آن موقعیت حاضر شده باشد. توجه فیزیکی بر حضور روانی می افزاید .

وقتی من در محیط مناسبی قرار می گیرم ، تماس چشمی کافی و تحرک جسمی مناسبی دارم و قیافه درگیر بودن خود را حفظ می کنم ، معمولا توجه روان شناختی ام نیز بیشتر می شود . چرا که توجه فیزیکی من به فرد دیگر کمک می کند تا حضور روانی مرا هر چه بیشتر احساس کند.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=284402

vista.ir
Online Classified Service

مهارت هایی که زندگی را آسان می کنند



دلیل اصلی به وجود آمدن مهارت های زندگی روش هایی است که افراد با به کارگیری آنان بتوانند زندگی و کار موفقی پیش رو داشته باشند زیرا زندگی امروز سراسر مبارزه است که فرد به تنهایی نمی تواند با مشکلات آن روبه رو شود. مشکلات و گرفتاری هایی چون ایدز، بیماری های واگیردار، الکل، تنباکو ، داروها، دیگر مواد مخدر جدید، جنگ، ناامنی سیاسی و اجتماعی، بیکاری، سوءاستفاده های جنسیتی، تبعیض های نژادی و جنسی و... مواردی هستند که می توانند فرد را به سوی نابودی سوق دهند. برای جلوگیری از این انحطاط فردی راه های ساده و آسانی وجود دارد که به فرد کمک می کند تا در شرایط بحرانی که با آن مواجه می شود خود را به بهترین شکل مدیریت کند تا همچنان زندگی شاد و سالمی پیش رو داشته باشد. تعریف قطعی در خصوص واژه مهارت های زندگی وجود ندارد اما لیستی که توسط یونیسف تدوین شده است به مهارت های روانی

و میان فردی مهمی اشاره می کند که با اندیشه و مطالعه انتخاب شده اند. تجربه نشان داده است که هر منطقه یی با توجه به نیازش بر روی گزینه یی خاص تاکید می کند. به طور مثال مبارزه با ایدز و آموزش پیشگیری از آن، یکی از موارد مهارت های زندگی است که در هند بیشتر مورد توجه است.

البته این دلیل نمی شود که تاکید بر روی یک مهارت، مانع از آموزش مهارت های دیگر شود و این مهارت ها می توانند به طور همزمان آموزش داده شوند. برای نمونه به وجود آوردن این سوال مهم در ذهن دانش آموزان هندی که «من دارای چه اختیاراتی هستم؟» یا «چه چیزی برایم مهم است؟» در کنار آموزش های ایدز چیزی مجزا محسوب نمی شود.هندوستان یکی از کشورهای پرجمعیت جهان است و چه بسا به همین دلیل است که از آمار بالای ایدز نیز برخوردار است. حدود ۲/۲ تا۶ /۷ میلیون نفر از جمعیت هند با بیماری ایدز هم خانه هستند. بنابراین آشنایی ۶ میلیون دانش آموز با این بیماری می تواند یکی از روش های موفق پیشگیری تلقی شود. به همین منظور یونیسف (UNICEF) حمایت خود را از دانش آموزان هندی آغاز کرده است و طی آموزش مهارت های زندگی، چگونگی پیشگیری از ایدز را در مدارس هند تدریس می کند و کارگاه هایی را هم در کنار آموزش تدارک می دهد. شاید به این دلیل که خیلی از کارشناسان معتقدند، آموزش تنها نمی تواند مهارت های زندگی را در ذهن دانش آموزان نهادینه کند و آموزش بدون کاربرد عملی چیزی نیست که آنان بتوانند در زندگی خود از آن بهره ببرند زیرا مهارت های زندگی چیزهایی هستند که باید با آنان زندگی کرد. برای آشنایی با مهارت های زندگی می توان به تعریف یونیسف اشاره داشت که این مهارت ها را به سه دسته کلی تقسیم می کند و هر دسته دارای زیر مجموعه های خاص خود است که عبارتند از؛

الف) ارتباطات و روابط میان فردی

- مهارت های ارتباطات میان فردی

ارتباط شفاهی و غیرشفاهی؛گوش دادن فعالانه ؛بیان کردن احساسات، پاسخ گرفتن (بدون احساس گناه) و پذیرفتن پاسخ گرفته شده

- مهارت های مذاکره و نپذیرفتن

مذاکره و مدیریت بحران ؛مهارت اظهار عقیده کردن؛مهارت رد کردن و نپذیرفتن (نه گفتن)

- یکدلی

توانایی گوش دادن و درک کردن نیاز کسی که با شما صحبت می کند و چگونگی اظهار نظر درباره آن موضوع که فرد مقابل نیز درک کند.

- همکاری و کار گروهی

ابراز احترام به افرادی که در کار گروهی سهیم هستند حتی اگر روشی متفاوت دارند؛ تخمین زدن توانایی های خود و شرکت کردن در کار گروهی

- مهارت های دفاع کردن

مهارت های تاثیرگذاری و تشویقی؛مهارت های شبکه ارتباطی و ایجاد انگیزه

ب) مهارت های تفکر انتقادی و تصمیم گیری

- تصمیم گیری و چگونگی حل مشکلات

مهارت های گردآوری اطلاعات؛ارزیابی کردن کارهای در دست اجرا و آنچه در آینده به نتیجه خواهد رسید؛پیشنهاد راه حل برای رفع مشکلات ؛تحلیل مهارت ها با توجه به ارزش و روش آنان و شرایط فردی و جمعی

- مهارت های تفکر انتقادی

تحلیل و تاثیرپذیری رسانه ؛تحلیل حالات، ارزش ها، هنجارها و باورهای اجتماعی و عوامل نتیجه بخشی آنان؛تشخیص دادن مطالعات مناسب و منبع مطالعات

ج) مهارت های حفظ و مدیریت فردی

- مهارت های افزایش فضای شخصی و کنترل آن

مهارت های ساختن چگونگی اعتماد به نفس؛مهارت های آگاهی داشتن از حقوق، قدرت، ارزش ها، عقاید، نیازها، توانایی ها و ضعف های خود؛مهارت های مشخص کردن اهداف؛مهارت های ارزیابی، اظهارنظر درباره خود و شناخت نسبت به خود

- مهارت های مدیریت کردن احساسات
- مدیریت عصبانیت؛

از بین بردن تشویش و ناراحتی؛مهارت های حفظ کردن خود در برابر فقدان، مورد سوءاستفاده و آزار روحی قرار گرفتن

- مهارت های کنترل استرس
- مدیریت زمان؛

مثبت فکر کردن؛روش های تمدد اعصاب

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=307475

vista.ir
Online Classified Service

مهارتهائی برای جوانان



• چگونه مهارت های لازم برای صحبت در جمع را کسب کنیم؟

در زندگی همه ما مواقعی وجود دارد که باید در حضور چند نفر راجع به مسئله ای صحبت کنیم. ممکن است این صحبت در جلسه یا کنفرانسی باشد که رسمیت داشته باشد و ممکن هم هست که در یک جمع خانوادگی یا در محیط کار بخواهیم برای دوستان یا همکارانمان صحبت کنیم. اگر مهارت های لازم را در این زمینه داشته باشیم ، قطعاً روند کار با موفقیت بیشتری انجام می شود و به نتایج بهتری می رسیم.

یکی از مباحث مهمی که اکثر صاحب نظران درباره آن اتفاق نظر دارند، مقدمه ای است که ما برای گفتار خود انتخاب می کنیم. برخی می گویند اصل مطلب مهم است و مقدمه تأثیر چندانی در روابط ندارد، در صورتی که اگر مقدمه جالب و دلنشین نباشد، دنبال کردن بقیه صحبت از جانب شنوندگان چندان قطعی نیست.

برای پرداختن به موضوع ، در صورت امکان می توانید از داستان های کوتاه، ضرب المثل ها و اطلاعات جالب دیگر برای حمایت از موضوع اصلی استفاده کنید و بر جذابیت کلام و درک بهتر آن بیفزایید.

پس سعی کنید صحبت خود را همیشه با یک مقدمه آغاز کنید و سپس به اصل بحث بپردازید. و اما مقدمه ؛ بسیاری افراد حتی در دوران تحصیل و برای نوشتن انشاء نیز برای پرداختن به مقدمه دچار مشکل می شوند، اما با توجه به نکات زیر حداقل از اصول کلی مقدمه آگاه خواهند شد:

- مقدمه باید مختصر باشد، اما در عین حال هدف از بیان آن را مشخص کند تا شنونده بداند که قرار است به چه موضوعی پرداخته شود.
- مقدمه نباید تنها اطلاعات خاصی را به شنونده منتقل کند، بلکه باید شنونده را جذب کند و برای پیگیری کلام انگیزه لازم را در او به وجود آورد.

- مطالب بیان شده باید مرتبط با یکدیگر باشند، نه این که در مقدمه به نکاتی پرداخته شود که در آخر بحث ، هیچ نتیجه ای از آنها گرفته نشود.

- در نهایت با نوع کلام خود سعی کنید ارتباطی میان خود و شنونده ایجاد کنید که موج مثبتی ایجاد شود و فضای دلنشین و مطلوبی به بحث شما بدهد

و اما در پرداختن به مطالب اصلی کلام ، پس از مقدمه ، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- از کلمات قابل درک و با معنی استفاده کنید.

- القاب ، عناوین و اصطلاحات فوق تخصصی، کمکی به درک بهتر موضوع نمی کند. البته هنگام نیاز باید به آنها اشاره کرد.

اما موضوع اصلی نباید تحت الشعاع این مسئله قرار گیرد، زیرا شنونده خسته می شود. برای پرداختن به موضوع ، در صورت امکان می توانید از داستان های کوتاه، ضرب المثل ها و اطلاعات جالب دیگر برای حمایت از موضوع اصلی استفاده کنید و بر جذابیت کلام و درک بهتر آن بیفزایید. سعی کنید حتماً از موضوع مورد نظر به اندازه کافی اطلاع و آگاهی داشته باشید تا با تسلط کامل درباره آن صحبت کنید.

- به یاد داشته باشید هرچه بیشتر مطالعه کنید، بیشتر خواهید دانست و هرچه بیشتر بدانید و بیاموزید، به جاهای بهتری می رسید.

- وقتی از جنبه های گوناگون یک مسئله آگاه باشید، با اعتماد به نفس بیشتری راجع به آن صحبت می کنید و این حس مثبت خود را به شنونده نیز منتقل خواهید کرد.

با نوع کلام خود سعی کنید ارتباطی میان خود و شنونده ایجاد کنید که موج مثبتی ایجاد شود و فضای دلنشین و مطلوبی به بحث شما بدهد.

- با اشاره به ارزش و اهمیت موضوع ، علت انتخاب خود را در پرداختن به آن بیان کنید و در صورت لزوم جزئیاتی که مرتبط با مسئله باشند را نیز تشریح کنید.

- دیگران را در بحث خود وارد کنید و از نظرات آنها نیز مطلع شوید، چرا که اگر تا انتهای بحث پیش بروید، امکان دارد نقاط کور و مبهمی برای شنوندگان ایجاد شده باشد و آنها فرصت ابراز عقیده یا سؤال در آن موارد را نداشته باشند.

- هرگز فکر نکنید سکوت حضار دقیقاً به معنای تأیید و همراهی با گفته های شماست. حتی اگر سکوتی نیز حکمفرما شد، سعی کنید با طرح برخی سؤالات در ارتباط با موضوع کلام آنها را به شرکت در بحث تشویق کنید.

- از مکث های طولانی و توپوق زدن جدا بپرهیزید؛ زیرا این گونه موارد نه تنها حاکی از عدم تسلط و آگاهی کافی شما نسبت به موضوع است، بلکه هماهنگی و ارتباط میان موارد را از میان می برد و در ضمن موجب حواس پرتی شنوندگان و خارج شدن رشته گفتار از دست شما می شود؛ البته این کار نیاز به تمرین دارد، اما ضروری و ممکن است.

- توجه داشته باشید حتی عامی ترین مردم نیز قادر به درک میزان توانایی شما در بیان، کلام و نحوه گفتار هستند. مردم همیشه به خود افراد توجه دارند نه به مدرک و درجه تحصیلی شان. پس اگر عالی ترین مدارک تحصیلی را نیز داشته باشید، اما در انتقال مفاهیم و مقاصد مورد نظر خود ناتوان باشید، موفقیتی کسب نخواهید کرد.

- موارد فوق، نکاتی ساده اما مهم را به شما یادآوری می کنند که با وجود ساده بودن نیاز به تمرین و صرف وقت دارند که ما امیدواریم شما نیز با رعایت آنها در زندگی اجتماعی و کارهای خود، به موفقیت های روزافزون دست یابید.

● چگونه بر مشکلات خود غلبه کنیم؟

آیا شما از این که بعضی ها چگونه با زندگی کنار می آیند شگفت زده نمی شوید؟ آنها همیشه تیزهوش، خوشرو و با نشاط هستند و هیچگاه در برابر مشکلات تسلیم نمی شوند و در هنگام مواجهه با آن استوار می ایستند. در مقابل، افرادی هم هستند که همواره شکایت دارند و گله می کنند، از کاه ، کوه می سازند و زندگی را با اخم و تَخم سپری می کنند. هر کسی به نوبه خود دارای مشکلات ، استرس ها و تنش های مخصوص به خود است اما اگر شما بیاموزید که چگونه با آنها کنار بیایید در پایان ، پیروز از میدان خارج می گردید.

معجزه ها به خودی خود روی نمی دهند؛ این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید ، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود ، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید.

▪ 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 کنید و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که مشکلات آنقدر بزرگ شوند که ندانید 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 واکنشتان نسبت به آن مشکل مثبت باشد یا منفی. واکنش منفی معمولاً شامل احساس تهدید و خطر نسبت به مشکل است 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 این که 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 مشکلات را اغراق آمیز جلوه دهید؟ اگر الان بیکار هستید این بدین مفهوم نیست که هیچگاه قادر نخواهید بود شغلی بیابید. و اگر شرکتتان 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. از منظر دیگری به مشکلات بنگرید و از خود سؤال کنید بدترین اتفاقی که می توانست برای شما روی دهد چه 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 بارتر برایتان رخ دهد که چنین نشده.

۵) متعهد به خود باشید: اکثر افراد شکست می خورند اما نه به خاطر آنکه فاقد هوش، فراست ، توانایی ، فرصت یا استعداد می باشند، بلکه به این علت که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت یاد نمی کنند. (که می توانند از آنها درس بگیرند یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند) در صورتی که اشتیاق خود را به زندگی از دست ندهید، حتی اگر زندگی تهی و پوچ به نظر آید شما قادرید موفق شوید.

۶) صحبت کنید - 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.

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.

۷) بیندیشید، بیندیشید و باز هم بیندیشید: از خود سؤال کنید که واقعاً مشکل شما چیست؟ بیکاری یا اعتماد به نفس پایین؟ مشکل شما عدم سرمایه کافی است 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 روی نمی دهند؛ این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید ، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود ، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی تر می گردند. پس اگر حقیقتاً خواستار حل مشکلتان هستید قدم پیش بگذارید و از پس آن برآیید.

۹) خودانگیخته باشید: شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تأثیر قرار دادن افکارتان می باشید. افراد فقط می توانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت این خود شما هستید که می توانید ایجاد تحول کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل از سوی شماست که اهمیت دارد (که برخی اوقات افراد شهامت آن را ندارند).

- کمی هم به خودتان بپردازید

آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می رسد، اما با کمی تلاش و تجدید نظر در افکار و اعمال می توان به آن نزدیک شد.

- بهتر است راهکارهای پیشنهادی ما را رعایت کنید:

فراموش نکنید در دنیای شلوغ و پر استرس امروز به دست آوردن تکه ای آرامش می تواند غنیمت بزرگی باشد آیا ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب هستید؟

افراد پرکار و فعال اغلب احساس می کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصاً مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است.

بنابراین سعی کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بپیماید.

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری ، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنید.

به عنوان مثال بگذارید دیگران برنامه سفر دسته جمعی یا پیک نیک را سازماندهی کنند و نتیجه حاصله را بدون هیچ اظهار نظری بپذیرید و ببینید چه احساسی به شما دست می دهد. این کار ممکن است برای شما پر دغدغه و برای دیگران شگفت انگیز باشد، ولی آرامشی که برایتان به ارمغان می آورد، ارزش دارد.

ـ مسئولیت های متعدد را نپذیرید

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می دهید به خود ببالید، ولی قطعاً در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می کنید.

خانم ها اکثراً از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می بالند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می بینند.

بنابراین در عهده داری کارها هوشیار باشید؛ یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نحو احسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.

ـ به موفقیت های خود بها دهید

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند. کافی است تنها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تأیید قرار دهید.

این بار که در مسیر کم ارزش پنداشتن خود قرار می گیرد، سعی کنید موفقیت هایتان را مرور و تأمل کنید. با این عمل همه امور را در دورنمایی مثبت قرار می دهید و احساس آرامش خواهید کرد.

سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید و تأکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید.

ـ به نیازهایتان اهمیت دهید

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران باشید ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این دلیل بر خودخواهی نیست.

به نقطه نظرات دیگران گوش دهید، ولی اگر لازم می دانید برای این که فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگویید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن درباره آن موضوع نیاز به زمان دارید. در عین حالی که انعطاف پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع گرا و بی رودربایستی باشید.

این را بدانید که این گونه برخورد با مسائل حتماً با موفقیت توأم خواهد بود. اگر رک بودن شما را به وحشت می اندازد ابتدا از مسائل کوچک شروع کنید و بعد به مسائل بزرگتر بپردازید تا بدین وسیله گستره آرامش خود را افزایش دهید.

ـ از کار خود لذت ببرید

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید یا احساس می کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می دهید لذت نمی برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنید؛ مثلا حس خوبی که به نظم درآوردن امور می دهد و یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. این دیدگاه مثبت می تواند تنش های درون شما را بزداید و به شما فرصت دهد که دریابید چه تغییرات درازمدتی را می توانید ایجاد کنید.

ـ انعطاف پذیر باشید

لزوم یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجبار در رعایت آن موجب تنش و اضطراب شما شود.

سختگیری و جدی بودن زیاد سبب می شود فرصت ها را از دست بدهید و تأکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق تر شوید.

انعطاف پذیری به شما آرامش بیشتری می دهد چون به شما فرصت می دهد حین انجام کار روش خود را انتخاب کنید.

ـ بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید.

مواردی پیش می آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید در بیشتر موارد این مسئله را رعایت کنید.

ـ عکس العمل هایتان را عوض کنید

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می توانید احساسات خود را عوض کنید.

اگر کسی دیر سر قرار حاضر شد ، به جای عصبانی شدن یا صرفاً منتظر ماندن، و از وقت آزادی که به دست آورده اید لذت ببرید. اگر کسی بی ادب و پرخاشگر است به خودتان بگویید این اوست که مبتلا به فشارخون بالا می شود و نه شما.

ـ ذهن و روح خود را شاد کنید

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری ، زیبا و آراسته کنید. از نمایشگاه های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنید. کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید یا در پارک قدم بزنید یا در یک کلاس هنری ثبت نام کنید.

ـ برای آینده برنامه ریزی کنید

حتماً برای خود برنامه های تفریحی تدارک ببینید؛ چرا که چشم انتظار برنامه های تفریحی بودن نیز آرام بخش بسیار خوبی است.

فهرستی از برنامه های لذت بخش تهیه کنید و برای انجام آن برنامه ریزی کنید؛ مثلاً برنامه ای برای تهیه بلیت تئاتر و یا قرار ملاقات با یک دوست و یا خرید کتاب مورد علاقه تان تهیه کنید. با این کارها بلافاصله احساس خوبی به شما دست خواهد داد.

ـ در فعالیت های دسته جمعی و گروهی شرکت کنید

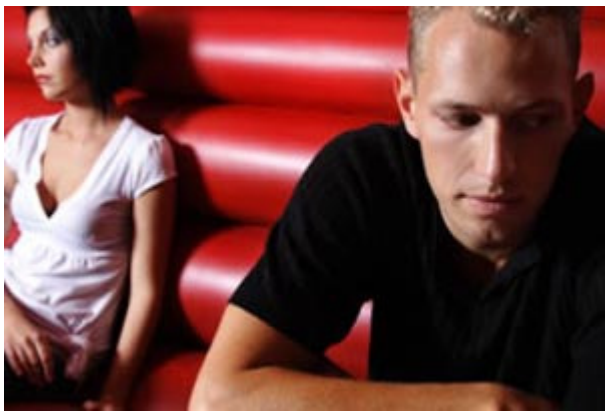
در فعالیت های یک گروه خیریه یا مذهبی شرکت کنید. شرکت در فعالیت های خیریه و کمک به افراد ، احساس خوبی در شما ایجاد می کند. شرکت در جلسات منظم گروه های مذهبی نیز آرامش روانی مناسبی به شما می دهد.

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=322363

vista.ir
Online Classified Service

مهارتهای اجتماعی خود را بهبود بخشید.



تحقیقات نشان داده است که یکی از بزرگترین ترس های افراد، همتراز با مرگ، صحبت کردن در جمع می باشد. به این معنی است که افراد حل مسئله های پیچیده را به صحبت کردن در جلوی غریبه ها ترجیح می دهند. پس اگر شما هم از آن دسته افراد هستید که با محیط های اجتماعی، صحبت در جمع و برخورد با افراد جدید مشکل دارید، بدانید که هیچ مشکلی متوجه شما نیست. اکثر افراد، احساسی مشابه شما دارند، و تغییر برایشان حتی از مرگ هم بدتر است.

فکر نکنید کسی که در مجامع عمومی به خوبی قادر به صحبت کردن است، زبانی جادویی دارد. کتاب های زیادی برای راهنمایی شما برای ارتقاء مهارت های اجتماعیتان وجود دارد که می توانید از آنها به عنوان منبعی برای کمک استفاده کنید.

اما موفق بودن در موقعیت های اجتماعی، هیچ ربطی به توانایی صحبت کردن ندارد. در این مقاله ما می خواهیم شما را با راهکارهایی آشنا کنیم، که بدون آوردن حتی کلمه ای بر زبانتان، بتوانید مهارت های اجتماعیتان را اصلاح کرده و بهبود بخشید.

● خود را خوش برخورد نشان دهید

این نکته به دو عنصر مهم بستگی دارد: زبان بدن و حالت چهره. مردم قبل از اینکه شما کلمه ای بر زبان بیاورید، براساس این دو عنصر، تصمیم می گیرند که به شما نزدیک شوند یا خیر. این نکات را بیشتر توضیح می دهیم.

▪ زبان بدن:

زبان بدن بسیار کمک کننده است. دفعه بعدی که در یک محیط اجتماعی قرار گرفتید، با خود فکر کنید که زبان بدن شما چه مفهومی برای دیگران میتواند داشته باشد. آیا به یک دیوار تکیه داده اید؟ اگر اینکار را میکنید، منظورتان این است که "با من کاری نداشته باشید، کاش اینجا نبودم." آیا دست به سینه نشسته اید؟ اگر اینطور است، می خواهید بگویید که: "از من دوری کنید، قصد ندارم حتی یک کلمه درمورد خودم به شما بگویم، و دوست ندارم هیچ فرد جدیدی وارد زندگیم شود."

طریقه ی نشستن و ایستادن شما در یک گردهمایی اجتماعی، پیامهای بسیاری را به اطرافیان منتقل می کند. اگر می خواهید پیامی گرم و خوشایند به اطرافیان منتقل کنید، باید طریقه ی ایستادن و نشستنتان هم این پیام را منتقل کند. یعنی نباید تنها و جدا از دیگران بایستید، باید کنار سایرین باشید. لزومی ندارد که خود را مرکز توجه قرار دهید، اما اگر خود را جزئی از بقیه بدانید، مردم تمایل بیشتری برای صحبت و آشنایی با شما نشان خواهند داد. حتی اگر احساس ناراحتی کنید، سعی کنید کنار بقیه باشید و تنها ننشینید.

▪ حالات چهره:

چهره ی شما آینه ی احساساتتان است. برای اینکه بتوانید نظر اطرافیان را به خود جلب کنید، هیچ نیازی به تظاهر نیست. اما خاطرتان باشد که صورتتان اولین چیزی است که اطرافیان به آن نگاه می اندازند. لبخندی دوستانه، تکان های سر، خنده ای قلبی و صمیمانه و برقراری ارتباط چشمی نکاتی است که به شما در جلب نظر دیگران کمک می کند.

طرف مقابل شما را شنونده ی خوبی قلمداد خواهد کرد و از صحبت و گفتگو با شما لذت خواهد برد، و این مطلب را به دیگران نیز منتقل خواهد کرد.

● مهارت های محاوره ای خود را ارتقاء دهید

اکثر مردم تصور می کنند که خوش صحبت بودن فقط به این بستگی دارد که فرد بتواند راحت و آزادانه در مورد موضوعات مختلف نزد افراد مختلف صحبت کند. اما خاطرتان باشد که گفتگو دو بخش دارد: گوینده و شنونده. لازم نیست برای خوش صحبت بودن بتوانید زیاد حرف بزنید.

▪ شنونده ای فعال باشید:

فعالانه گوش کردن یک مهارت است. باید حین شنیدن صحبت های طرف مقابل، با تکان های سر، او را تایید یا نفی کنید و رابطه ی چشمی با او را نیز پیوسته حفظ کنید. البته اینها به تنهایی کافی نیست. برای اینکه به طرفتان نشان دهید که خوب گوش می دهید، باید به او نشان دهید که معنای حرف او را میفهمید و کاملاً منظور او را متوجه می شوید. برای اینکار می توانید نکات مهم در صحبت های او را تکرار کنید. این کار نشان می دهد که شما فقط گوش نمی دهید، بلکه منظور او را نیز فهمیده و درک می کنید.

▪ به گوینده پاسخ دهید:

اگر کسی شما را وارد گفتگویی کرد، مطمئناً در مورد مبحثی است که خود به آن علاقمند است. از او سوال کنید. نه سوالهایی که پاسخ آن فقط یک جواب بله یا خیر باشد. سؤالاتی بپرسید که او را وادار به توضیح بیشتر کند. مثلاً بپرسید "درمورد فلان چیز چه فکر می کنی؟" یا "نظرت راجع به فلان چیز چیست؟"با اینگونه سؤالات او را تشویق می کنید که بیشتر صحبت کند، و این مبحث حتی مباحث دیگری را نیز ایجاد خواهد کرد.

▪ خودتان نیز به او پاسخ دهید.

مردم دوست دارند نظر طرف مقابلشان را هم درمورد موضوعی که خود به آن علاقمندند بدانند. پس وقتی اطمینان یافتید که نظرات طرف مقابلتان

را به خوبی متوجه شده اید، خودتان نیز نظراتتان را ابراز کنید. اینکار باعث خواهد شد که او مطمئن شود شما نیز به موضوع بحث علاقه مندید.

● هنجارهای اجتماعی را تشخیص داده و خود را با آنها وفق دهید

▪ به یاد داشته باشید:

یک مکان عمومی، یک اجتماع کوچک است، هنجارها، ارزش ها و استانداردهای خاص خود را دارد. مطمئناً استانداردهای یک کلوب شبانه با یک کتابخانه متفاوت است. سعی کنید این هنجارها و استانداردها را بشناسید و راه سازگاری با آن را پیدا کنید. اگر میخواهید در محیط های اجتماعی موفق باشید، باید شنوندگان خود را درک کنید.

▪ مناسب موقعیت لباس بپوشید:

اگر با شلوار جین و تی شرت به مهمانی بروید، مطمئناً مناسب نخواهد بود و در همان ابتدای کار نظر همه از شما برخواهد گشت. باید بتوانید موقعیت را درک کرده و مناسب با آن لباس بپوشید. می توانید برای اینکه از مناسب بودن نوع لباس خود مطمئن شوید، از دیگران هم سوال کنید.

▪ زبان مخصوص هر موقعیت را بدانید:

باید بدانید که در موقعیت ها و مکان های مختلف باید چگونه و درمورد چه موضوعاتی صحبت کنید. اکثر مردم تصور می کنند پرهیز از صحبت درمورد سیاست و مذهب مطمئن تر است و بنابر شنونده ی خود باید بتوانید از مباحث ممنوعه ی دیگری نیز پرهیز کنید. مثلاً در یک مجلس عروسی، صحبت درمورد طلاق و مجرد بودن، بحث جالب و مناسبی نیست.

همانطور که فرهنگ های مختلف، زبان های مختلف دارند، موقعیت های مختلف نیز نیاز به زبانی ویژه و مخصوص دارد. باید بتوانید زبان مخصوص هر موقعیت را شناخته و قبل از اینکه کلامی را بر زبان آورید، خوب درمورد آن فکر کنید. حتی اگر شما هم منظور بدی نداشته باشید، اطرافیان ممکن است از بعضی حرفهایتان رنجیده خاطر شوند. پس باید حسابی مراقب آنچه بر زبانتان می آید باشید.

● اجتماعی باشید!

اکثر نکاتی که در بالا اشاره شد را میتوانید در موقعیت های مختلف تمرین کنید. میتوانید در هر گفتگویی شنونده ای فعال باشید. رفتار، زبان بدن و حالت چهره ی خود را نیز باید برحسب موقعیت تغییر دهید. می توانید اینکار را در جمع خانواده یا در محل کار تمرین کنید.

هدف اصلی این است که شما بتوانید در موقعیت ها و محیط های اجتماعی احساس راحتی و اطمینان کنید. برای به دست آوردن آن اعتماد به نفس، باید تمرین کنید. باید برای بهبودی و اصلاح مهارت های کلامی و غیرکلامی خود تلاش کنید.

و این نیاز به تمرین دارد. وقتی برای اینکار آماده شدید، در همه ی محیط های اجتماعی احساس راحتی خواهید کرد. و دیگر می دانید در چه موقعیتی چه حرفی باید بزنید و چه کاری باید انجام دهید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=310663

vista.ir
Online Classified Service

مهارتهای ارتباطی



علت انتقاد ناپذیری ما ایرانیها حک شدن معادله «اشتباه کردن = آدم بدی بودن» در ذهنمان است.کیفیت ارتباط شخص با شخص این کیفیت می



تواند مخرب و یا سازنده باشد.

● ساز و کارهای بقا و تمدن:

ساز و کارهای بقا، جنگ و گریز و هیجانهای بنیادی ترس، خشم، انزجار، غم، عشق و تعجب را در ما و حیوانات به ودیعه گذاشته است. این هیجانها همگی اخباری درونی هستند که به ما برای حفظ بقا کمک می کنند. از این روی، هر هیجان و احساس، پیام مهمی از درون است تا حرکت ما را در جهت سازش و تعالی تسهیل کند. در دنیای امروز تبدیل هیجانهای بنیادی به مسأله گشایی سازنده، و نه جنگ و گریز مسأله اصلی ماست. اندیشه و زبان به بشر امکان داده است با مسائل و مشکلات به نحو سازنده ای برخورد کند، عواطف و احساساتش را شناسایی، متمایز، و بازسازی نماید و با همنوع خود برای حل اختلاف، همکاری و درک متقابل به گفتگو بپردازد.

▪ یادگیری روشهای مؤثر گفتگو و ارتباط برقرار کردن از چهار بعد اهمیت دارد:

ـ نخست برخی افراد و مشاغل هستند که نحوه ارتباط برقرار کردن در آنها اهمیت خاصی دارد (مدیران، پزشکان، معلمان و تجار). مهارت مدیر در برقراری ارتباطات اثر بخش در نحوه عملکرد وی اثر مستقیمی دارد.

ـ دوم ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده یکی از مؤلفه های اساسی اختلالات و ناراحتی های روانی است. ـ سوم، موفقیت هر فردی در زندگی در قالب رسیدن به اهدافی معنا می یابد که در امور شغلی، اجتماعی، خانوادگی و شخصی خود تعیین کرده است. یکی از لوازم موفقیت در مفهومی کلی، به توانایی فرد دربرقراری ارتباطات اثر بخش و کارآمد بستگی دارد. در نهایت مفهوم ارتباط تنها بعدی بیرونی و اجتماعی ندارد. ارتباط با خود نیز یکی از اموری است که نیازمند توجه و یادگیری است. از

این روی یادگیری اینکه چطور به نحو سازنده ای با خودمان ارتباط برقرار کنیم، یکی از ابعاد مهم آموزش مهارتهای ارتباطی است و در واقع زیربنای ارتباطات دیگر است.

● سبکهای ارتباط بین شخصی:

اولین قدم در جهت مهندسی رفتارها در ارتباطات بین شخصی، شناسایی الگوی ارتباطی خود و فردی است که با او رابطه دارید. یک رابطه انسانی رضایت بخش، رابطه ای است که در آن سه مؤلفه در هم تنیده صمیمیت، مراقبت و آزادی وجود دارد. مراد از صمیمیت اعتمادی است که امکان درک کردن و درک شدن را فراهم می کند. مراد از مراقبت کمک به رشد و رضایت فرد مقابل است. در نهایت در یک رابطه رضایت بخش، آزادی و خود مختاری، در مقابل مهار و کنترل، وجود دارد.

▪ چهار مؤلفه سبکهای برقراری رابطه عبارت است از:

۱) صداقت،

۲) صراحت،

۳) احترام متقابل

۴) مهارگری.

ـ صداقت در معنای عرفی راستگویی و در تضاد با دروغ است. اما در معنای دقیق تر و عملیاتی تر هماهنگی سه زبان بدن، زبان گفتار، و زبان لحن را صداقت گویند.

ـ مراد از صراحت نیز روشن و مستقیم بودن پیامهایی است که بین دو فرد رد و بدل می شود.

ـ احترام متقابل به معنای ارزشگذاری، پذیرش فردیت، و حفظ حریم شخصی و انسانی خود و فرد مقابل است.

ـ مؤلفه آخر هر ارتباطی خود مختاری در برابر کنترل است. در هر رابطه میزان آزادی و اختیاری

که ما به فرد مقابل در نحوه عمل می دهیم درجات متفاوتی دارد.

● بر اساس چهار مؤلفه یاد شده در ارتباطات، می توان چهار سبک یا الگوی ارتباطی را از هم متمایز کرد.

▪ قاطعیت: برقراری ارتباط صادقانه،صریح، تؤام با احترام متقابل و اصیل، و حود مختاری متقابل(برد-برد).

▪ پرخاشگری: برقراری ارتباط صادقانه، نیمه صریح (مستقیم و مبهم)، بدون احترام متقابل، و کنترل فرد مقابل (برد-باخت).

▪ سلطه گری:

برقراری ارتباط غیر صادقانه، غیر صریح(غیر مستقیم و مبهم)، توأم با احترام ظاهری و کنترل فرد مقابل (برد-باخت). سلطه پذیری: برقراری ارتباط غیر صادقانه، غیر صریح (غیر مستقیم و مبهم)، توأم با

احترام (گاهی ظاهری و گاهی اصیل) به فرد مقابل و خود مختاری فرد مقابل (باخت-برد). آنچه باعث می شود افراد را در این چهار الگوی رفتاری مقوله بندی کرد، فروانی ظهور این رفتارهاست نه تطبیق کامل با هر یک از الگوها.

قاطعیت یک الگوی ارتباطی آرمانی است و نباید تصور کرد می توان فردی بود که در تمام موقعیت های زندگی خود قاطعانه رفتار می کند. نکته قابل توجه در افراد قاطع توانایی برخورد مسأله مدار است. قاطعیت هنر انتقال روشن و محترمانه اینکه من کی هستم، در چه موقعیت قرار دارم و دوست دارم چطور با من رفتار شود، است.

● تحول سبکهای ارتباطی:

افزون بر اهمیت برخورد صادقانه، صریح، صمیمی، و محکم با کودکان و به طور کلی زیردستان، باید از تفکر و رفتار پیچیده برای رفع سوء تفاهم ها در روابط، اجتناب کرد. سعی کنید همچون کودکان اصل را برابراز ساده و روشن افکار و احساسات خود قرار دهید. آنچه جوهر سالم ارتباط صداقت را در بزرگسالی از ما می گیرد، تشویق رفتار غیرصادقانه، تنبیه صداقت، مشاهده رفتارهای غیرصادقانه، و فریب فرد

در جهت کنترل می باشد. فراموش نکنید کودک ماندن هنر مردان بزرگ است.

● شیوه« بودن» یاری بخش در ارتباط بین شخصی:

مؤلفه های این شیوه را می توان به صورت زیر صورت بندی کرد:

۱) اصالت و هماهنگی:

اصالت نیازمند هماهنگی درون و برون است و این هماهنگی نیازمند آگاهی داشتن از افکار و احساساتی است که در درون ما جاری می شوند. هماهنگی و اصالت ممکن است به تجربه ابراز خشم، نگرانی، کسالت، علاقه و به طور کلی دامنه ای از احساسات مختلف منتهی می شود که در کوتاه مدت ممکن است آرامش حالم بر رابطه را بر هم زند، اما در بلند مدت تداوم رابطه و رفع سوء تفاهم را به همراه دارد .

۲) احترام نامشروط:

یعنی حفظ حرمت افراد حتی در شرایطی که از دست آنها عصبانی هستیم و یا قصد برخورد و تنبیه آنها را داریم.

۳) درک و همدلی: تلاش برای حس کردن تجارب فرد مقابل و شرط ضروری آن تشخیص صحیح افکار و احساسات جاری در درون اوست

۴) ایجاز در گفتار: مراد از آن اقتصادی کردن گفتگو ها با استفاده از حداقل کلمات برای منتقل کردن حداکثر پیام، به نحوی که مخل پیام نباشد، است.

آنچه سبب فقدان ایجاز می گردد، عبارت است از: اضطراب، فقر دانش، کم رویی، نداشتن فکر و دیدگاهی روشن قبل از بیان مطلب، و گم شدن هدف گفتگو.

● هنر گوش دادن، تجلی عملی ارتباط یاری بخش:

هنر گوش دادن به معنای توانایی شناخت صحیح و عمیق افکار و احساسات فرد مقابل و لمس کردن آنهاست. نباید آن را بر اساس کمیت شنونده بودن و صبوری معنا کرد. ممکن است شما یک دقیقه به گفته های یک فرد با کیفیت بالا گوش دهید و واکنش مناسبی نیز در آن مدت کوتاه نشان دهید. توجه به زبان بدن، حفظ ارتباط چشمی، توجه به کیفیت صدا، دنبال کردن رد کلام گوینده، تشویق وی به صحبت، استفاده بجا از پرسش های باز، روشن و خلاصه کردن گفته های گوینده و انعکاس وضعیت احساسی وی مجموعه مهارتهایی هستند که امکان شناخت و لمس افکار و احساسات فرد مقابل را فراهم می کند. مهارت در این مؤلفه ها مهمترین قدم در جهت برقراری ارتباطهایی است که به طور متقابل یاری بخش اند.

منبع : سایر منابع

http://vista.ir/?view=article&id=284392

vista.ir
Online Classified Service

مهارت‌های برقراری ارتباط



در برقراری ارتباط در انتخاب و کاربرد واژه ها و جمله ها بسیار سنجیده عمل کنیم:

۱) از واژه های بی طرفانه استفاده کنیم:

باید از واژه هایی استفاده کرد که ارتباط را به سوی رسیدن به هدف هدایت کنند. مثلا سریع به جای ناگهانی، متغیر به جای ناپایدار، انعطاف پذیر به جای دهن بین و...

۲) از جمله های مثبت استفاده کنیم:

جملا ت دارای بار مثبت و منفی هستند که باید از جملا ت با بار احساس منفی استفاده نکنیم. مثلا به جای «این قدر تو حرف هایم ندو!» از جمله «اجازه بدهید حرف هایم را تمام کنم!» استفاده کنیم. یا به جای جمله «این قدر از زیر کار در نرو!» از جمله «با وجود این که مقدار زیادی کار روی میز دارید، مشغول روزنامه خواندن هستید؟» استفاده کنیم.

۳) از واژه ها و جملا ت دقیق استفاده کنیم:

برای صحبت کردن با کارکنان از واژه ها و جمله های دقیق استفاده کنیم. یک واژه و جمله ای که به کار می بریم باید دارای شش خصوصیت زیر باشد:

- صراحت: کلمه ها و جمله ها روشن و صریح باشند تا بتوانند منظور ما را به طرف مقابل منتقل کنند.
- کوتاه بودن: مطالب را کوتاه و مختصر بیان کنیم تا طرف مقابل شوق شنیدن را از دست ندهد.
- دقیق بودن: پیام خود را کامل و دقیق بیان کنیم.
- مودبانه بودن: رفتار زاییده رفتار است. پس اگر مودبانه صبحت کنیم، فرد مقابل نیز مودبانه به ما پاسخ خواهد داد.
- صحیح بودن: پیام هایی که به فرد مقابل ارائه می کنیم باید صحیح باشند.
- مملوس بودن: مطالب و پیام های ما باید عینی و ملموس باشند.

● چگونه مهارت های ارتباطی مستقیم را تقویت کنیم؟

اثرگذارترین روش ارتباطی، ارتباط مستقیم (چهره به چهره) است. بیشتر مدیران به این نتیجه رسیده اند و کوشش می کنند کارها را به روش حضوری با کارکنان در میان بگذارند. ارتباط حضوری یا چهره به چهره هنگامی کاملا تاثیرگذار خواهد بود که بعضی نکات ویژه را رعایت کنیم. این نکات موجب تسهیل برقراری ارتباط و درک پیام ما از سوی کارکنان مخاطب خواهند شد. مهم ترین آنها عبارتند از:

۱) پرهیز نکردن از لهجه:

سعی کنید لهجه خود را پنهان نکنید، اما توجه داشته باشید که باید واضح صحبت نمایید. اگر همکاران و ارباب رجوع گفته های شما را به آسانی درک نمی کنند، پس آرام تر صحبت کنید.

۲) تقویت فنون گفت وگو:

فنون گفت وگو را تمرین و تقویت کنید. به علا وه، افراد را با نامشان صدا بزنید. همواره سوال کنید، علا قه نشان دهید و با دقت گوش کنید.

۳) قطع نکردن صحبت طرف مقابل:

هیچ وقت صحبت های طرف مقابل را قطع نکنید، مگر این که از موضوع بحث خارج شده باشد. چنانچه فردی با مکث و به کندی صحبت می کند، جمله های او را تمام شده تلقی نکنید. با حرکت لب، حرف های وی را تکرار نکنید. او را برای ادامه صحبت کمک ننمایید و همواره صبور باشید.

۴) تقویت کردن شیوه بیان:

نه تنها صحبت هایتان در خاطره ها می ماند، بلکه شیوه بیان شما نیز در اذهان ثبت می شود. در این راستا، از لحن تند و خشن اجتناب ورزید و هرگز با کارکنان با لحن تحقیرآمیز صحبت نکنید. هنگام صحبت با مسوولا ن با لحن چاپلوسانه نیز صحبت ننمایید.

۵) تند و بلند صحبت نکردن:

هیچ گاه خیلی تند یا خیلی بلند صحبت نکنید. اگر احساس می کنید آهنگ صدایتان یکنواخت است، یک نفس عمیق بکشید و کوشش نمایید با قدرت بیشتری هنگام صبحت کردن هوا را بیرون بدهید.

۶) برقراری ارتباط با نگاه کردن:

سعی کنید با نگاه کردن ارتباط برقرار کنید. البته به طرف مقابل زیاده از حد هم خیره نشوید. ارتباط گران قوی، اولین تماس چشمی خود را قطع نمی کنند. بلکه پس از چند ثانیه و به تدریج این کار را انجام می دهند. هنگامی که با فردی به صورت چهره به چهره صحبت می کنید، در آن واحد به هر دو چشم او نگاه کنید.

۷) تمرکز کردن بر گفت وگو:

تمام توجه تان را به گفت وگو معطوف کنید. اگر با کسی صحبت می کنید، نباید هیچ مساله ای باعث حواس پرتی شما بشود. از نظر فردی که با وی صحبت می کنید، ناشایست و بی ادبانه است که مرتب به این سو و آن سو نگاه کنید.

۸) پرهیز از صحبت زیاد:

تنها خودتان صحبت نکنید، بگذارید طرف مقابل هم حرفش را بزند. به واکنش های او دقت کنید و مطمئن شوید که منظور شما را فهمیده است. حتی هنگامی که سعی دارید طرف مقابل را متقاعد سازید، بیشتر نیمی از زمان گفت وگو را به خودتان اختصاص ندهید.

۹) تشویق افراد به صحبت کردن:

افراد مقابل را تشویق کنید تا درباره خودشان صحبت کنند. مهارت آنها را ارج بگذارید و از آن استفاده کنید.

۱۰) زیاد جدی نبودن:

در کارها جدی باشید، نه خیلی زیاد و نه در همه اوقات! بیش ازحد جدی بودن مصاحبت با شما را کسالت آور می کند. مجبور نیستید لطیفه تعریف کنید، اما دنبال نکته های جالب و خوشمزه ای که در رخدادهای روزمره پیش می آید، بگردید و آنها را برای کارکنان و ارباب رجوع تعریف کنید. تنها ماجراهای خنده آور را که برای خودتان اتفاق می افتد، تعریف کنید. البته به یاد داشته باشید دیگران را مسخره نکنید.

- مبانی مهارت های ارتباط غیرکلا می

ارتباط کلا می یا زبان کلا می در ارتباطات نقش عمده ای دارد. اما نباید از ارتباط یا زبان غیرکلا می غافل شد. در زندگی روزمره با نمونه هایی از ارتباطات غیرکلا می احاطه شده ایم.

«زبان رفتار» که بخش عمده ای از ارتباطات غیرکلا می را تشکیل می دهد، شامل رفتارهایی است که به کمک آن ها بهتر می توانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم. مانند نحوه نشستن، حرکات بدن، حالت های صورت و...

زمانی که در خیابان قدم می زنیم، احساس ما تحت تاثیر علا ئم راهنمایی و رانندگی، ویترین مغازه ها، تابلوها، پرچم ها، لباس های شیک، ماشین های آخرین مدل و غیره است. این ها همگی رسانه های ارتباطی غیرکلا می به حساب می آیند. نمونه دیگری از زبان رفتاری، زبان علا ئم است که توسط افراد ناشنوا مورد استفاده قرار می گیرد. در این روش پیام ها با حرکات سر و دست بیان می شوند.

زبان رفتار، زبان احساس و عواطف و هیجانات درونی انسان است. ما همه روزه با مشاهده حالت ها، تغییرات قیافه، لحن صدا و حرکات بدن به طور غیرارادی ذهن و درون افراد مختلف را می خوانیم، سریعا درک می کنیم که آنان نسبت به ما چه احساسی دارند.

در فرآیند ارتباطات غیرکلا می، خبرگی و استفاده به جا از زبان رفتار بسیار مهم است. پس آموختن زبان رفتار و کسب مهارت در آن برای برقراری ارتباط با دیگران بسیار سودمند می باشد.

- زبان رفتار چه مزیتی دارد؟

در صورت آگاهی و داشتن مهارت، زبان رفتار می تواند مزایای متعدد زیر را برای ما به ارمغان بیاورد:

- ارتباطات بیشتر، بهتر و کامل تری با دیگران داشته باشیم.

راحت تر دیگران را برای برقراری رابطه به طرف خود جذب کنیم.

▪ اختلا ف نظر، سو» تفاهم و آغاز هر تعارضی را پیشاپیش تشخیص دهیم.

▪ حمایت، توافق و دلگرمی را دریابیم.

▪ زمان سخن گفتن و زمان سکوت کردن را تشخیص داده و آن را در خود تقویت نماییم.

زبان گفتاری تنها وسیله ارتباطی انسان نیست. زیرا پیام های انسانی چنان پیچیده اند که هیچ کلا می گویای آن نیست. به همین دلیل، گاهی یک نگاه، لحن صدا یا یک حرکت سر و دست، حامل پیامی است که از عمق درون سرچشمه می گیرد و معنای ارتباط را مشخص می سازد. زبان رفتار کامل ترین وسیله ارتباط نیست. اما غالبا روشن تر از زبان کلمات و گفتار سخن می گوید. چرا که زبان احساسات و عواطف است. زبان رفتار (لحن صدا، تغییرات چهره، حرکات دست و سر و....) منشا درونی دارد. در واقع این زبان تصویری است که ما در ذهنمان از خود ساخته ایم. این تصویر محدوده گفتار و اعمال ما را مشخص و تعیین می کند.

● چگونه بر دیگران تاثیرگذار باشیم؟

اگر می خواهیم برای برقراری ارتباط با دیگران موفق باشیم، باید عزت نفس را در خودمان تقویت کنیم. برای این کار می توان راهکارهای ذیل را مورد توجه قرار داد:

▪ به جای ملا مت خود در قبال اشتباهات، آن ها را به منزله تجربه ای ارزشمند تلقی کنیم.

▪ به جای نشستن در خانه، با دیگران معاشرت داشته باشیم.

▪ به جای پرخوری و تن پروری مراقب جسم و مال خود باشیم.

▪ به جای تکیه بر نقاط ضعف، به موفقیت های خود بیندیشیم.

▪ به جای ارتباط با عموم، با افراد بزرگ منش و موفق نشست و برخاست کنیم.

▪ به جای خرده گیری از خود و دیگران، در خود و دیگران به دنبال خوبی ها بگردیم.

▪ به جای کم اهمیت نشان دادن خود در مقابل تحسین دیگران، از آن ها تشکر کنیم.

همیشه نخستین برخورد ما با دیگران تاثیر عمیقی در آن ها می گذارد و تصویری جاودانه را از ما در ذهنشان حک می کند. این تاثیرات می تواند نقطه آغازی برای ارتباطی پویا باشند یا فرصت های مناسب را برای ارتباطی موثر از چنگ ما بیرون آورند. شواهد نشان داده است که مواردی مانند وضع لباس پوشیدن، آرایش مو، عینک، کلا م و خلا صه آراستگی ظاهر نزدیک به ۵۱ درصد در نخستین تاثیری که بر دیگران می گذاریم، نقش دارند. مابقی آن یعنی ۴۹ درصد از نخستین را نیز زبان رفتار تعیین می کند.

● مهمترین عوامل که در تاثیرگذاری ما بر دیگران نقش دارند

▪ لباس پوشیدن:

در محیط کار به ظاهر خود توجه کنیم. از ضوابطی که بر محل کارمان حاکم است، پیروی نماییم. اگر قصد داریم در پست خود ارتقا یابیم، باید ظاهر خود را همانند کسانی آراسته کنیم که قبلا این موفقیت را احراز کرده اند، به علا وه اگر می خواهیم در شغل و حرفه خود فردی با کفایت و کارآمد باشیم، بهترین لباس را که بودجه مان اجازه می دهد، برای خود تهیه کنیم. توجه داشته باشیم در نخستین برخورد از روی سر و وضع ما به داوری می نشینند.

▪ اهمیت دادن به زبان رفتار:

زبان رفتار می تواند بیشترین تاثیر را از ما بر دیگران بگذارد، پس باید به آن اهمیت دهیم. تغییرات فیزیولوژیکی مهمی که می تواند توجه و احترام دیگران را به سوی ما جلب کنند، عبارتند از: حرکت آرام دو دست، صاف و شق ایستادن، صاف نشستن (قوز نکردن)، سر را بالا نگهداشتن، نگاهی ثابت و نافذ داشتن، آرواره سست و نرم (اما نه شل و ول)، حالت چهره ای که نمایانگر احساسات درونی باشد، لبخند زدن (یک لبخند خالصانه موجب ایجاد نیرویی سرشار از شادمانی در سیستم بدن می شود) و...

▪ توجه کردن به لحن کلام:

لحن کلا م ما باید خصوصیاتی داشته باشد تا در ارتباطات به هدف خود نایل شویم. این خصوصیات عبارتند از:

- اولین کلمه هایی که از دهان، خارج می شود، لحن کلا ممان را مشخص می کند.

- صدایمان باید آرام، منظم و نیرومند باشد.

- صدایمان بیش از حد بلند یا کوتاه نباشد.

- کلمات را به شیوه ای روان پشت سر هم ادا کنیم. از تامل بی جا خودداری نماییم.

- روی کلمات و جمله های مهم تکیه کنیم.

چگونه زبان رفتار را در خود تقویت کنیم؟

برای این که صحبت هایمان هر چه بهتر و بیشتر در دیگران نفوذ کند، باید بکوشیم مطالب را با کیفیت صدا، وضع چهره، حرکات دست و بدنمان هماهنگ و منطبق کنیم. مهارت در ارتباط رفتاری همانند ارتباط کلا می مهم است. بنابراین، هر چه حالت ها و حرکات خود را تحت کنترل در آوریم، بر تاثیر کلا م خود خواهیم افزود. برای این کار می بایست نکات زیر را رعایت کنیم:

۱) تنظیم وضعیت نشستن و ایستادن: اگر دقیقا در کنار یا مقابل کسی بنشیند یا بایستد، ذهن وی این حالت را یک مقابله تلقی می کند. بنابراین به فرایند ارتباط بین شما و او رنگ و بوی سلطه جویی می دهد. برای این که ناچار نشوید در طول فرایند ارتباط به چشمان یکدیگر خیره شوید، بهتر است در کنار هم و با زوایه ۹۰ درجه بنشیند یا بایستید.

بلندی یا کوتاهی قد در هنگام برقراری ارتباط مشکلا تی ایجاد می کند. اگر قد شما از حد معمول بلندتر است، آن قدر از طرف مقابل فاصله بگیرید تا مجبور نشود برای نگاه کردن به شما، سرو گردنش را کاملا بالا بیاورد. این کار او را آزار خواهد داد. همچنین، شما هم برای نگاه کردن به او باید خم شوید که این امر موجب درد گرفتن ماهیچه های گردن و کمر می شود.

۲) تعیین حریم ارتباطی: هر کدام از ما یک حریم نامرئی ارتباطی در اطراف خود داریم که فاصله دیگران را به هنگام تماس با ما تعیین می کند. بنابراین، باید مراقب ورود افراد به حریم ارتباطی شخصی خود باشیم. حریم ارتباطی در شرایط مختلف ارتباطی متفاوت است. این حریم معمولا به شرح زیر مشخص شده است:

- خانواده و فامیل نزدیک تا ۴۵ سانتی متر

- دوستان و همکاران نزدیک ۴۵ تا ۸۰ سانتی متر

- آشنایان و همکاران ۶۰ تا ۱۲۰ سانتی متر

- یگانه ها حدود ۱۵۰ سانتی متر

۳) گشاده رویی: افرادی که در فرایند ارتباط، ترش رو هستند، با زبان رفتار این پیام را ارسال می کنند که مایل به گفت و گو با طرف مقابل نیستند. افراد ترش رو برای محافظت از خود، دیواری نامرئی به دور خویش کشیده اند و ذهنشان را به روی اطلا عات و ایده های جدید بسته اند.

برعکس، افراد خوش رو با زبان رفتار نشان می دهند که از آمادگی فکری و ذهنی برای برقراری ارتباط برخوردارند. افراد مزبور با همه ارتباط برقرار می کنند و پیوسته رشد و ترقی در انتظارشان است.

۴) متمرکز شدن بر پیام و پیام دهنده: تمرکز فکر بر روی پیام دهنده، ارتباط با وی را توسعه می بخشد و او را یاری می کند تا اطلا عات بهتر و بیشتری در اختیار ما بگذارد. تمرکز باعث تقویت مهارت های شنیداری و دقیق گوش کردن در ما نیز می شود. در فرایند ارتباط باید افکار زائد را از ذهن دور کنید و کاملا به سخنان طرف مقابل گوش دهید.

بهتر است روبه روی فرد مقابل بنشینید. این کار، گوینده را تشویق می کند تا به صحبت کردن ادامه دهد. ممکن است افکار و تمرکز شما به دلیل زیر سر و صدا و رفت و آمدهای پی در پی میسر نشود، پس باید این موانع برقراری ارتباط را از محیط خود حذف کنید.

۵) نشان دادن علا قه به گفت وگو: هنگامی که به سخنان فرد مقابل گوش می دهید، می توانید با کمی خم شدن به طرف او نشان دهید که علا قمند هستید سخنان وی را بشنوید و گفت وگو ادامه یابد. توجه داشته باشید که اگر در خم شدن افراط کنید، نه تنها رفتارتان نشان دهنده تمایل به ادامه گفت وگو نیست، بلکه فشاری را هم بر فرد مقابل وارد کرده اید یعنی زیرکانه به او می گویید «من حرفهایت را باور ندارم یا...»

خم شدن بیش از حد بدن به طرف فرد، تخطی به حریم ارتباطی او نیز به حساب میآید. هنگامی که بیشتر به طرف خم شوید، در واقع او را در تنگنا قرار داده اید. اگر استفاده از این فن، دقت عمل نداشته باشید، ممکن است به نوعی قلدری کردن تلقی شود و نتیجه عکس به بار آورد.

گاهی عکس موارد گفته شده صادق است. اگر فردی درباره معضلا ت شخصی خود سخن می گوید و در حالت بحرانی است، با تکیه دادن به عقب و راحت نشستن می توان از فشار عصبی وی کاست.

۶) توجه به نقش چشم: هنگامی که به سخنان کسی گوش می دهید، باید ارتباط چشمی را به اندازه کافی با او حفظ کنید.

در غیر این صورت تصور می کند علا قه ای به شنیدن صحبت های او ندارید. از سوی دیگر، اگر بیش از اندازه به طرف مقابل نگاه کنید، برخوردی آمرانه را اختیار کرده اید.

تماس چشمی مناسب به شنونده کمک می کند تا توجه خود را حفظ کند. تماس چشمی مناسب با شنونده حامل این پیام است که «من به شما و حرفهایتان توجه دارم».

۷) نشان دادن واکنش مناسب: برای ایجاد ارتباط دقیق و نیز جمعآوری اطلا عات بیشتر، بهترین شیوه آن است که برداشت خود را از آن چه که شنیده اید، به طور خلا صه به گوینده منعکس کنید. هنگامی که یک سلسله سوالا ت را یکی پس از دیگری مطرح می کند برای این که طرح سوالا ت شما شکل بازجویی به خود نگیرد، بهتر است پس از شنیدن هر پاسخ خلا صه ای از آن را به گوینده منتقل کنید. رعایت این نکته نشان دادن واکنش مناسب به گوینده یا پیام دهنده است.

۸) حفظ آرامش در جریان ارتباط: بعضی ها در هنگام گفت وگو عادت دارند، پای خود را تکان دهند، با انگشتان یا مدادی بر روی میز بکوبند و ... این حرکات نشان از یک ناآرامی و آشفتگی روحی دارد. بعضی دیگر، دورترین زاویه یا افق را می نگرد و تنها سرشان به طرف فرد مقابل است. چنین عاداتی موجب حواس پرتی و به هم خوردن تمرکز گوینده می شود. در نتیجه یک مانع بزرگ عدم برقراری ارتباط به حساب میآید.

فردی که بر اعصاب خود کاملا تسلط دارد، طبعا با فردی که مدام تکان می خورد یا پا به زمین می کوبد و ... رفتاری متفاوت دارد و بر ارتباط تاثیری متفاوت می گذارد. بهتر است بر عادات ناپسند خود چیره شوید. این کار نیاز به تلا ش فراوان و مستمر دارد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=325569

vista.ir
Online Classified Service

مهارتهای عبور از رودخانه



• عبور از رودخانه

دسترسی به کوهستان و قله‌های سر به فاك کشیده یا به عبارت بهتر کوهپیمایی در هر کشوری اغلب با عبور از زمین‌های کم ارتفاع، دره‌ها، خط القعرها همراه است و طبیعتاً در این گذرگاه‌ها، رودخانه‌ها نقش حساسی در دسترسی به این مناطق دارند.

بررسی مسیر، شیب، شدت جریان آب رودخانه، پل‌های موقت محلی، پیچ و خم رودخانه و نحوه عبور از آنها مواردی است که باید با دقت و هماهنگ با تعداد و قدرت و کارایی اعضای گروه به سرپرستی فردی شایسته انجام گیرد تا برنامه مورد نظر با موفقیت به پایان رسد. توجه داشته باشید اجرای برنامه موفق فقط رسیدن به مقصد نیست بلکه برگشتن به سلامت به مبداء نیز مورد نظر است. در این مقاله تحت عنوان «مهارت اولیه» خلاصه‌ای

از نحوه عبور از رودخانه ارایه می‌شود.

هنگام بارش شدید باران، جریان رودخانه‌ها قوی‌تر شده و می‌توانند مشکلات بسیار زیادی برای کوه‌پیمایان و افرادی که برای طبیعت گردی به کوهستان می‌روند، فراهم آورند.

عبور از جریان شدید رودخانه‌ها می‌تواند مشکلاتی فراتر از خیس شدن کفش یا لباس و حتی لغزیدن پا و افتادن در آب را ایجاد نمایند. راه حل اصولی اجتناب از برخورد با این نوع جریان‌های شدید، هنگام کوه‌پیمایی و اجرای برنامه‌های گلگشت است. دقت در برنامه‌ریزی همراه با بررسی دقیق وضعیت و موانع طبیعی تقریباً می‌تواند از مواجهه با مشکلات و بروز حوادث جلوگیری نماید. در هر حال جاری شدن سیل در رودخانه‌های محلی همیشه قابل پیش‌بینی نیست و گاهی نیز عبور از مسیر رودخانه‌ها الزامی است.

جریان شدید رودخانه‌ها دارای قدرت بالقوه زیادی است و عبور از آن نیاز به مهارت دارد. در صورت نداشتن مهارت‌های اولیه، بروز مشکلات قطعی خواهد بود.

آب رودخانه‌ها سرد و کف آنها لغزنده و ناهموار و پوشیده از سنگ‌هایی با ابعاد مختلف است. هر کدام از موانع موجود در مسیر جریان آب مانند درختها، آبشارها، سنگ‌های بسیار بزرگ که آب از روی آنها و یا از کنار آنها عبور می‌کند می‌تواند برای شخصی که هنگام عبور از رودخانه پایش لغزیده و در داخل آب افتاده است خطرناك و حتی کشنده باشد. وسایل و ابزار آلات کوه‌نوردی برای عبور از آب‌های جاری رودخانه ساخته نشده‌اند و معمولاً این وسایل هنگام عبور از رودخانه‌ها بیشتر بازدارنده و مشکل‌ساز هستند تا کمك کننده.

اگر هنگام عبور از رودخانه کاری اشتباه صورت پذیرد، می‌تواند مشکلات بسیار جدی برای اعضای گروه بوجود آورد؛ پخش و پراکنده شدن اعضای گروه و قطع ارتباط با یکدیگر و ابتلای بعضی از اعضای گروه به بیماری هیپوترمی، افتادن و مفقود شدن .وسایل در آب به هنگام عبور از آب، مجروح شدن اعضای گروه در اثر برخورد آنها با موانعی که در مسیر رودخانه وجود دارد و غیره از این دست مشکلات است.

- انتخاب محل عبور از رودخانه

اگر انتخاب جایگزینی برای عبور از جریان خروشان رودخانه وجود نداشته باشد مانند عبور از روی پل‌های دایم یا موقت و شما مجبور هستید از رودخانه عبور کنید. در اینصورت انتخاب محل عبور باید با دقت و توجه به دو مورد مهم یعنی نقطه عبور و جریان پایین دست مسیر رودخانه باشد.

محل عبور افراد بومی و یا محلی که افراد کمتری ممکن است در آن مسیر بلغزند؛ مناسب‌ترین محل و نقطه عبور، جایی است که جریان آب کم عمق و آهسته می‌شود. مسیرهای کم عرض، زمان عبور از آب را کاهش می‌دهند و ارتباط بین افراد را قابل اجرا و عملی‌تر می‌سازد. ولی شدت جریان بیشتری دارند. بستر تقریباً آرام و یکنواخت رودخانه هیچ نقاط مشکوك و گودی‌های ناشناخته نخواهد داشت. متاسفانه معیارهای فوق اغلب منحصر به شرایط خاص می‌باشد. مثلاً گاهی در مسیرهای تنگ، آب رودخانه شتاب بیشتری دارد و برای عبور از آن مشکلات مختلف ایجاد می‌کند. در هر حال حتی از مسافت دور نیز می‌توان مسیر مناسب برای عبور از رودخانه را تشخیص داد.

عموماً باید از عبور در پیچ و خم رودخانه اجتناب نمود زیرا جریان آب در کناره‌های مسیر رودخانه فرورفتگی‌هایی را ایجاد کرده و سبب فرسایش و برش‌های ناهماهنگ شده است بطوری‌که جریان در داخل فرورفتگی‌ها آرام و در قسمت‌های بیرونی آن شتاب پیدا می‌کند و با سرعت عبور می‌نماید. هنگام عبور در امتداد مسیر آب باید مراقب درخت‌ها، کنده درخت‌های کنده شده و شناور در آب، خرده آشغال‌های جمع شده در نقاط ساکن مسیر بود چراکه می‌توانند مشکل‌ساز و خطرآفرین باشند. توجه به شاخه‌های بزرگ و کوچك درختان که می‌توانند نقش يك صافی را ایفا کنند و آب از میان آنها عبور می‌کند ولی شخص شناور را به زیر آب فرو می‌برند، لازم است. حتی در زمانی که هیچ مشکل و خطری در مسیر عبور آب به نظر نمی‌رسد. علاوه بر موارد ذکر شده، ممکن است موارد دیگری نیز وجود داشته باشد که عبور از رودخانه را مشکل و خطرساز نماید مانند شتاب جریان آب که در بعضی از مکان‌ها به‌علت موقعیت زمین و گودی‌های ناشناخته شتاب داشته و سبب افزایش سرعت آب می‌شود.

- آماده‌سازی برای عبور از رودخانه:

تمام وظایف و نقش‌ها را در يك گروه باید برای اعضا بسیار روشن و مفهوم باشد. هماهنگ کننده باید قبل از عبور از رودخانه مکان آرامی پیدا کند و در آنجا برای اعضای گروه وظایف و نقش هریك را توضیح دهد، این عمل حتی برای اعضای گروه‌هایی که تصادفاً گرد هم جمع شده‌اند نیز انجام شود. یکی از اعضای گروه باید نقش یا وظیفه هماهنگ‌کننده را داشته باشد و موقعیت‌ها و شرایط خطر را برای دیگران بطور جدی توضیح دهد تا هنگام بروز مشکلات از ایجاد سوء تفاهم‌ها و تشتت تصمیم‌گیری‌ها جلوگیری شود. قبل از اقدام به عبور از رودخانه باید پوشاك مناسب و لازم درنظر گرفته و پوشیده شود. تسمه کوله پشتی باید شل شود، سگك‌های تسمه‌های سینه و قسمت پایین کوله هر دو باز شوند.

حال اگر شخصی هنگام عبور از رودخانه بلغزد و در آب افتد، کوله می‌تواند مهره‌های پشت و ستون فقرات را حفاظت کند و اگر کوله از جنس پولیستر یا ضد آب باشد شناور می‌شود و می‌تواند برای شخص کمك خوبی باشد. هرگز نباید کفش یا چکمه‌ها را بدون جوراب پوشید. پوشیدن جوراب خیس نامناسب است ولی تهدیدکننده نیست. شلوارهای گشاد مانند شلوار کردی یا شلوارهای گشاد محلی مانع حرکت مناسب می‌شود ولی گتر می‌تواند اینچنین شلوارها را در وضعیت مناسب نگه دارد. در بعضی از موارد مشاهده شده‌است که افراد گروه حتی با دمپایی یا کفش‌هایی نظیر آن اقدام به عبور از رودخانه می‌کنند، این نوع کفش‌ها شرایط لغزندگی شخص روی سنگ‌های صیقلی کف رودخانه را افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود پای برهنه از رودخانه عبور نکنید زیرا در کف رودخانه ممکن است اشیاء تیز و برنده وجود داشته باشد و سبب بریدگی کف پا و ایجاد جراحت‌های عمیق و عدم توانایی شخص برای ادامه برنامه بشود.

- روش و تکنیك عبور از رودخانه

اصل بر این است که انتخاب هر نوع روش برای عبور از رودخانه باید همراه با جرأت و جسارت باشد. لغزش پا بزرگترین خطر هنگام عبور از رودخانه است و اگر شخص هنگام گذر از رودخانه به پشت بیفتد در حالیکه پایش در میان دوقطعه سنگ بزرگ گیر کرده باشد، فشار و جریان آب می‌تواند سر او را به زیر آب فرو برده و در همان جا نگه داشته و او را خفه کند. هنگام حرکت باید پاها روبه جریان بالای مسیر آب قرار گیرد و باید با دقت و اطمینان قدمها را در جای محکم قرار داد. اگر شخص در امتداد جریان آب بلغزد مطمئن‌ترین روش شناوری در آب آن است که پاهای خود را در امتداد جریان آب و رو به بالا قرار داده تا بتواند بدن را محافظت و از غلتیدن در آب جلوگیری کند. ضمناً در همین فرصت دیگر اعضای گروه نیز باید به سرعت به پایین دست رودخانه رفته تا بتوانند به او کمك کنند. یکی از مناسب‌ترین روش‌ها، ارائه چوب‌دست کوهنوردی یا چوب‌دست بلند به شخص شناور در آب است تا او بتواند آن را آسان‌تر بگیرد. این روش شانس نجات او را زیاد می‌کند.

- عبور شخص تنها از رودخانه

زمانی پیش می‌آید که شخص مجبور است به تنهایی از رودخانه عبور کند، در این صورت تنها شانس او استفاده از چوب‌دست‌ها برای حمایت و عبوری مطمئن است. (دو چوب‌دست کوهنوردی یا یك یا دو چوب بلند و محکم) زمانی که بر چوب‌دست‌ها تکیه می‌کنید، باید رو به جریان بالا دست آب باشید و در هر زمان فقط یك نقطه از چهار نقطه تکیه‌گاه خود را حرکت دهید. نظیر همان اصلی که در سنگ‌نوردی نیز رعایت می‌شود. یك پا را در جهت حرکت رودخانه یا پایین‌تر از پای دیگر قرار دهید. شبیه حرکت خرچنگ در زیر آب یعنی کمی مورب و کمی مستقیم به جلو، ضمناً موقعیت بدن باید کمی نیمرخ یا مورب در مقابل نیروی جریان آب باشد و با این عمل می‌توان فشار جریان آب بر سطح بدن را تا حد ممکن کاهش داد. هنگام حرکت، پا باید تقریباً به شکل کشیدن بر زمین باشد، شبیه به جستجو برای یافتن محلی خوب و مناسب برای قرار دادن پا، البته امتیاز تنها عبور کردن در آن است که فرد برای عبور دیگران و مراقبت از آنها انرژی از دست نمی‌دهد ولی در مقابل، امکان حمایت از سوی دیگران هم برای او وجود ندارد.

- عبور گروهی از رودخانه

هنگام عبور چند نفر از رودخانه اعضای گروه باید روشی را درنظر گیرند که همراه با حمایت متقابل باشد. در هر حال هرچه تعداد بیشتری در یك زمان در آب قرار گیرند امکان حمایت افراد از یکدیگر نیز بیشتر خواهد بود. هنگام عبور گروهی از آب تا آنجا که ممکن است ضمن آنکه در یك خط حرکت می‌کنید، نسبت به جریان آب، سطح برخورد کوچکی ایجاد کنید. در این روش شخص راهنما یا جلودار بوسیلهٔ نفرات پشت‌سر حمایت می‌شود و این عمل تسلسل‌وار تا انتهای گروه ادامه می‌یابد. نفر پشت‌سر باید دست‌های خود را بر شانه یا باسن نفر جلویی قرار داده و با فشار دادن به پایین موقعیت او را در آب بیشتر تثبیت کند. این عمل امکان لغزش در امتداد جریان آب را کم می‌کند. چرخش‌های کوچك آب که بوسیلهٔ نفر جلویی ایجاد می‌شود نشانه کاهش فشار آب بر اعضای پشت سر است.

- حرکت گروه به شکل گوه یا سه گوش:

در این روش بزرگ‌ترین و قوی‌ترین فرد در نوك و رأس این مثلث قرار می‌گیرد در جایی که می‌تواند چرخش‌های کوچك آب در پشت سر خود ایجاد کند تا دیگر اعضای گروه از نیروی اصلی فشار آب در امان بوده و بتوانند تقریباً در ایمنی لازم از رودخانه عبور کنند. در این روش عبور از رودخانه، حداقل اعضا باید سه نفر باشند. (شکل ۲) در صورت حضور سرپرست رسمی در گروه بهتر است سرپرست گروه به همراه هر گروه سه نفره مسیر را طی کند. البته این به‌شرطی است که امکان بازگشت یك نفر وجود داشته باشد و خطری متوجه سرپرست نشود. عبور از رودخانه بدون آنکه تمامی لباس‌ها خیس شود شرط احتیاط اولیه و روش خوبی است به شرط آنکه همگی اعضای گروه به وظیفه خود به‌خوبی آگاه باشند.

• استفاده از طناب:

استفاده از طناب آخرین چاره برای عبور از رودخانه است. زیرا اگر طناب بصورت نامناسب استفاده شود امکان غرق شدن شخص در آب زیاد است. در بررسی روش‌های مختلف عبور از رودخانه‌ها نشان می‌دهد که ایمنی عبور از رودخانه با استفاده از طناب اغلب مبهم است. روش طناب نسبت به دو روش مثلثی (گوه‌ای) و مورب (زیگزاگ) کاربرد کمتری دارد.

▪ با توجه به مطالب فوق آیا عبور از رودخانه الزامی است؟ باید توجه داشت که عبور از رودخانه همراه با مشکلات و گاهی خطرناك است. تصمیم عبور از آن هنگام اجرای برنامه بسیار مهم است. زیرا تصمیم‌گیری نسنجیده سبب عدم موفقیت برنامه و پراکنده شدن افراد گروه می‌شود بنابراین باید روش جایگزین همیشه مدنظر باشد.

▪ آیا عبور از رودخانه راه حل نهایی است یا با طولانی‌تر کردن مسیر می‌توان به راه مطمئن‌تر نیز دسترسی پیدا کرد. اگر در استفاده از روش جایگزین نیاز به طی مسافت بیشتر ولی مطمئن و ایمنی است، آن را انتخاب کنید.

عبور از پل همیشه راه حل مطمئن و ارزشمندی است حتی اگر همراه با یك راهپیمایی طولانی باشد. قبل از اجرای برنامه محل پل‌ها را از روی نقشه محلی بررسی کنید. در صورت امکان از افراد محلی سئوال کنید و هنگام اجرای برنامه بررسی‌های لازم را به عمل آورید. برای اینکار می‌توانید با اعزام یك یا دو نفر در مسیرهای بالادست و پایین دست رودخانه به منظور شناسایی، پل‌های محلی و یا محل مناسب برای عبور را بیابید. جریان‌های رودخانه در کوهستان همیشه همراه با ریزش‌های تند و بلند است و حتی در طی روز جریان آب رودخانه‌ها در بعدازظهر تندتر از صبح زود یا اوایل صبح است.

لذا در مواردی که مجبور به عبور از رودخانه هستید توجه داشته باشید پس از بارش باران و اوایل غروب مواجه با جریان شدید رودخانه خواهید شد و اگر تصمیم به برپایی اردو دارید توصیه می‌شود صبر کنید و حتی اردوی موقت برپا کنید تا زمان مناسب فرا رسد و یا روش بهتری برای عبور از رودخانه پیدا کنید.

• وقتی می‌خواهید روش جایگزین انتخاب کنید به نقشه نگاه کنید و تمامی موارد مربوط به : امکان عبور از پل‌ها، نقاط قابل دسترسی به محل عبور مناسب، چند شاخه شدن رودخانه، شاخه‌ها و انشعابات کوچك رودخانه، مکان‌هایی از رودخانه که امکان کاهش شدت جریان آب موجود است را ارزیابی کنید. سرعت جریان آب در محل‌های ورود به دریاچه‌ها و حتی اگر سطح دریاچه کم‌عمق باشد از محل خروج آب می‌توان با احتیاط عبور کرد.

منبع : موج پیشرو

http://vista.ir/?view=article&id=250108

vista.ir
Online Classified Service

می خواهم بگویم نه!



برای دفاع از حق خویش، پیش از هر چیز، باید حقوق خود را بشناسید و آن گاه چگونگی اِعمالش را یاد بگیرید. در هر منازعه، انسان علاوه بر روش جنگ یا گریز، می‌تواند از شیوه نیرومند گفت‌وگو استفاده کند. همه چیز به این بستگی دارد که بتواند قاطعانه صحبت کند؛ صرف آشنایی با حقوق ویژه



کافی نیست و برای این منظور، آشنایی با پاره‌ای از مهارت‌های کلامی لازم است با برخی از این مهارت‌ها، بیشتر آشنا می‌شویم:

۱) پافشاری در بیان خواسته

این روش معمولاً اولین روشی است که آموزش داده می‌شود. افراد معمولاً پس از بیان درخواست خود و شنیدن «نه»، سکوت می‌کنند و تسلیم می‌شوند. باید توجه داشته باشید که طرف مقابل شما، مثل بقیه، بیش از چند «نه» در ذخیره ندارد و شما به کمی مقاومت احتیاج دارید. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های قاطعیت در گفت‌وگو، استقامت و روی حرف خود ایستادن است. شما باید یاد بگیرید که بدون عصبانیت و بی آن که کنترل خود را از دست بدهید، روی حرف خود بمانید و استقامت به خرج دهید. بیشتر اوقات برای آن که در برخوردها و درگیری‌ها پیروز شوید، باید استقامت به خرج دهید و روی حرفتان بمانید.

شخص بی‌قاطعیت، در برابر کمترین مقاومت طرف مقابل و در برابر اولین چرا و با شنیدن نخستین استدلالی که شخص مقابل در حمایت از نظرش می‌کند، تسلیم می‌شود و میدان را خالی می‌کند. شخص بی‌قاطعیت، برای تجهیز شدن به سلاح پایداری، نباید در جواب «چراها»، به عذر و بهانه متوسل شود؛ مهم این است که چیزی را می‌خواهد و باید سرزنش‌های دیگران را فراموش کند.

به طور خلاصه، برای پیدا کردن قاطعیت کلامی، یک راه این است که بی‌توجه به گوشزدهای دیگران، موضوعی را تکرار کنیم. در این روش، بی آن که تحت تأثیر گفته سایرین قرار بگیرید، خونسرد و محترمانه روی حرف خود بایستید و نظر خود را به طرف مقابل بقبولانید. هدف، تکرار یک جمله و عبارت نیست؛ منظور این است که در هر عبارتی که انتخاب می‌کنید، درس مقاومت و پایداری یاد بگیرید.

۲) پافشاری در «نه» گفتن

پافشاری در «نه» گفتن، شکلی از پافشاری در بیان خواسته است. در این روش، فرد در برابر سماجت دیگران، برای قبولاندن یک نظر - برای مثال به فروش رساندن یک کالا یا دست‌یابی به یک وسیله - روی گفتن «نه»، پافشاری می‌کند.

البته می‌توان از کلمات دیگری استفاده کرد یا شکل رد و انکار را به گونه‌های مختلف بیان داشت؛ ولی جوهر پیام، باید عدم قبول را در برداشته باشد. برای این کار، از عباراتی نظیر علاقه‌ای به این کار ندارم، نه نمی‌توانم و...، استفاده کنید.

فرد بدون توجه به سؤال و گفته‌های دیگران، حرف خودش را می‌زند. ما عادت کرده‌ایم که به پرسش دیگران پاسخ دهیم؛ زیرا خیال می‌کنیم که وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، باید حتما جوابی داشته باشیم و باید نسبت به هر آن چه می‌گوید، واکنشی نشان دهیم. برای رهایی از شر سلطه‌جویی، به تمرین در «نه» گفتن نیاز است.

۳) توافق

خیلی‌ها می‌پرسند که اگر طرف مقابل در برابر قاطعیت‌ها تسلیم نشد، آن گاه چه کنیم؟ جواب این است که عزت نفس، نسبت به هر چیز دیگر مقدم است. در نتیجه، اگر عزت نفس خود را در جریان اِعمال حق خود محترم شمردید و رعایتش کردید، حتی اگر بی‌درنگ به خواسته خود نرسید، احساس خوبی خواهید داشت. در این گونه مواقع، شما می‌توانید به مصالحه عملی و مؤثری برسید؛ برای مثال، می‌توانید با رعایت نظر طرف مقابل، فرصتی برای تعمیر یا تعویض کالایتان تعیین کنید؛ البته اگر این مصالحه به قیمت زیر پاگذاشتن عزت نفس باشد، توصیه نمی‌شود. در واقع، باید ببینیم در کجا باید دست به مصالحه بزنیم و از قاطعیت کلامی بپرهیزیم.

مواردی پیش می‌آید که به خرج دادن قاطعیت، عاقلانه نیست؛ یکی از آنها هنگامی است که بروز حوادث، دور از کنترل شماست. در این مواقع، قاطعیت به خرج دادن، احمقانه و چه بسا خطرناک است. در درگیری‌های حقوقی و یا در مواردی که احتمال آسیب‌های جسمی وجود دارد، باید حتی‌المقدور از موضع خود عدول یا سکوت کنید و حرفی نزنید؛ بلکه باید به گونه‌ای عمل کنید که با حفظ مصالحه، به عزت نفس شما آسیب وارد نشود.

۴) توسعه روابط اجتماعی

برای ایجاد روابط اجتماعی، توجه و گوش فرا دادن به افکار و احساسات دیگران، اهمیت اساسی دارد. مردم معمولاً به طور غیرمستقیم اطلاعات

خویش را ارائه می‌دهند که می‌توان از آنها به عنوان سرنخ برای ایجاد ارتباط مناسب استفاده کرد. مهارت لازم دیگر، ارتباط مؤثر و شناساندن خود است. وقتی از تمایلات و خواسته‌های خود صحبت می‌کنید و دیدگاه‌ها و واکنش‌های خود را عیان می‌سازید، ارتباط بهتری ایجاد می‌شود. اگر تنها به گفته‌های طرف مقابل توجه کنید و از خود مایه‌ای نگذارید، چه بسا هم‌صحبت شما نیز به تدریج سکوت کند. باید نظرتان را با صراحت مطرح کنید و از احساساتتان با دیگران صحبت کنید. این بیان، هم شامل احساسات مثبت و هم منفی می‌شود. اگر مایل نیستید وسیله‌ای را در اختیار دوست خود بگذارید، صراحتا آن را بیان کنید و از احساس خود نیز بگویید؛ مثلاً بگویید: «از در اختیار گذاردن اتومبیل معذورم؛ زیرا احساس نگرانی شدیدی پیدا می‌کنم». اگر دوست در مقام نصیحت و پاسخ‌گویی، بی‌مورد بودن طرز فکر و احساستان را پیش کشید، می‌توانید خیلی ساده بگویید: «بله، شاید حق با شما باشد؛ اما به هر صورت، چیزی است که وجود دارد و احساسی است که فعلاً دارم». وقتی با دوست خود صحبت می‌کنید، تا می‌توانید در چشمان او نگاه کنید؛ زیرا نگاه نکردن، به چشم مخاطب از مهم‌ترین نشانه‌های تشویش و اضطراب است.

۵) خود را به خنگی زدن

این روش به خصوص در برخورد با انتقاد، خیلی مؤثر است. در روبه‌رو شدن قاطع با انتقاد سلطه‌جویانه، لازم نیست منکر انتقاد شوید یا موضع تدافعی بگیرید و انتقاد را با انتقاد جواب دهید. در این صورت، لازم است کارهای زیر را انجام دهید:

الف) حقیقت انتقاد دیگران را بپذیرید؛ برای مثال، دختری که مادر سخت‌گیرش یک لحظه از دخالت در کار او دست بر نمی‌دارد، می‌تواند خودش را به خنگی بزند و خیلی راحت با آن برخورد کند:

مادر: «باز که تا دیروقت بیرون بودی»؟

دختر: «درست است؛ دیشب باز هم تا دیروقت بیرون بودم».

ب) درستی احتمالی گفته‌های انتقادآمیز دیگران را بپذیریم (پذیرش اشتباه). در مورد مثال بالا، اگر مادر، دختر را صریحا به اشتباه‌کاری متهم کند، دختر باز هم می‌تواند از روش فوق استفاده کند و از معرکه نجات یابد. به مثال زیر دقت کنید:

مادر: «اگر بخواهی شب‌ها دیر به منزل بیایی، ممکن است دوباره مریض شوی».

دختر: «مادر! شاید حق با شما باشد» یا «احتمالاً درست می‌گویید» یا «قبول دارم؛ اگر تا دیروقت بیرون نمی‌ماندم، احتمالاً بیشتر می‌خوابیدم».

ج) می‌توانیم واقعیات موجود در گفته‌های منطقی را که مردم از آن برای سلطه‌جویی بر ما استفاده می‌کنند، قبول کنیم (توافق با اصول).

به طور کلی، در این روش، فرد در برابر انتقاد سلطه‌جویانه، با پذیرفتن واقعیت، پذیرفتن اصول یا پذیرفتن اشتباه روبه‌رو می‌شود. برای این منظور، می‌توان از فردی خواست تا درصدد انتقاد از پوشش، نحوه غذا خوردن، خصوصیات اخلاقی و... ما برآید و ما با همین روش با او برخورد کنیم. در واقع، در این گونه تمرینات، شما یاد می‌گیرید که دقیقا روی حرف انتقاد کننده فکر کنید و یاد می‌گیرید که شنونده خوبی باشید و به جای پیشداوری نسبت به کلمات انتقاد کننده، به آنها آن طور که هست توجه کنید.

۶) تأیید منفی

برای نشان دادن قاطعیت بیشتر در زندگی با دیگران، باید بتوانیم با انتقاد دیگران روبه‌رو شویم. گاهی ممکن است اشتباهاتی از ما سر بزند. برای برخورد درست با اشتباهاتی که می‌کنید، باید به روشی تجهیز شوید و بدانید که اشتباه، تقصیر نیست. اگر در مواجهه با اشتباه، به شیوه قاطعیت مجهز نباشید، تحت تأثیر احساس تقصیر و اضطراب از ناحیه دیگران، زیر سلطه می‌روید و یا حالت تدافعی می‌گیرد و منکر اشتباه خود می‌شوید و به اصطلاح، برای عقب نماندن، شما هم از انتقاد کننده، انتقاد می‌کنید و در هر حال، حال و روزتان از آن چه هست، بدتر می‌شود.

واکنش درست در برابر اشتباه چیست؟ خیلی ساده است؛ اشتباه، جز اشتباه، چیز دیگری نیست و باید آن را به همین شکل بپذیرید. نام این روش، «تأیید منفی» است و برای مواجهه حساب شده با اشتباه، می‌توان از آن استفاده کرد. اگر اشتباهی مرتکب شده، با عکس‌العمل خصمانه‌ای روبه‌رو شدید، خیلی ساده آن را قبول کرده، انتقاد کننده را تأیید کنید؛ مثلاً اگر کسی گفت: «خوب پیشرفت نمی‌کنی»، در پاسخ بگویید: «بله، حق با شماست؛ جدیت لازم را به خرج ندادم» (تأیید منفی).

در انتقاد به شایستگی‌ها، عادت‌ها و یا وضع ظاهرمان هم می‌توانیم با این روش مواجهه شویم. به مثال زیر دقت کنید:

انتقاد کننده: «علی! درست نیست آدمی با شخصیت تو، این طوری راه برود».

علی: «بله، خودم هم متوجه شده‌ام که بدجوری راه می‌روم» (تأیید منفی).

انتقاد کننده: «چرا موهای سرت را زیاد کوتاه کردی؟ اصلاً بهت نمی‌آید».

شما: «بله، کار مضحکی کردم؛ خودم هم خوشم نمی‌آید». (تأیید منفی).

نکته مهمی که باید متذکر شد، این است که در مسائل حقوقی و جسمانی، از این روش استفاده نکنید. اگر کسی به شما بگوید: «چرخ اتومبیل شما از روی پایم گذشت»، واکنش مناسب این نیست که بگویید: «بله، موافقم چه کار مضحکی کردم»؛ بلکه بهتر است بگویید: «بفرمایید برای معالجه پایتان چه کار می‌توانم انجام دهم».

۷) پرس‌وجوی منفی

در مواجهه با کسانی که با آنها صمیمی نیستید و روابط رسمی دارید، روش «خود را به خنگی زدن»، مفید و مناسب است؛ اما اگر شخص انتقادکننده، کسی است که با او در تماس دائم هستید، باید کاری کنید که او هم درس قاطعیت را بیاموزد و میل سلطه‌جویی‌اش کاهش یابد. برای این هدف، روش «پرس‌وجوی منفی» را توصیه می‌کنیم. در این روش نیز انتقاد، انکار نمی‌شود و شما نباید موضع تدافعی بگیرید و مقابله به مثل کنید و به جای همه این کارها، باید اطلاعات بیشتری از او بگیرید و کاری کنید که او توضیح بیشتری بدهد و انتقادش را بشکافد.

برای درک مفهوم «پرس‌وجوی منفی»، به تفاوت میان دو جمله شبیه به هم که در جواب یک انتقاد واحد داده شده، توجه کنید؛ فرض کنید همسرتان از رفتن شما به یک میهمانی، دلگیر است و دلگیری خود را بیان می‌کند. شما به دو شکل می‌توانید واکنش نشان دهید:

۱) نمی‌فهمم میهمانی رفتن من، چه اشکالی دارد؟

۲) حالا چطور شده که از میهمانی رفتن من دلگیر شده‌ای؟

جمله اول، واکنشی صریح و غیرتدافعی است که شما با روش «پرس‌وجوی منفی»، با همسرتان برخورد کرده‌اید و با لحنی ملایم، خواستار توضیح بیشتری هستید تا نظرش را با شما در میان بگذارد؛ اما جمله دوم، کاملاً تدافعی است و لبه تیغ حمله را متوجه همسرتان می‌کند. در شکل دوم، همسرتان، پاسخ شما را به دل می‌گیرد و آن را علیه خود تفسیر می‌کند.

در روش پرس‌وجوی منفی، شما می‌توانید هر پاسخ از طرف مقابل را با روش پرس‌وجوی منفی، بیشتر بکاوید تا به جایی برسید که علت اصلی ناراحتی و ناخرسندی فرد را بیابید. مسائلی چون سر وقت حاضر شدن، وقت اختصاص دادن، طرز لباس پوشیدن، آراستگی، نظافت، پول دادن، پول گرفتن، تقسیم کارها، قبول مسئولیت در قبال بچه‌ها و چیزهایی از این قبیل، از مسائل معمولی مورد اختلاف زوجین می‌باشند. با روش پرس‌وجوی منفی در هر یک از زمینه‌های فوق، می‌توان به درک ناراحتی‌های فرد مقابل رسید و از طریق صحبت و مذاکره، توافقی میان خواسته‌های طرفین به وجود آورد.

نکته آخری که تذکر آن لازم است، این است که در روابط متقابل و پیچیده زندگی روزمره، به منظور اعمال قاطعیت و شهامت روزافزون، آشنایی بیشتر با حقوق پایه و نیز به کار بستن مستمر روش‌های مقابله‌ای شجاعانه، لازم است. در یک رابطه زنده، این روش‌ها می‌باید با هم و با توجه به شرایط، استفاده شوند.

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=319192

vista.ir
Online Classified Service

میان زندگی و کارتان موازنه برقرار کنید



مهم است که بدون توجه به کارهای ناتمام‌تان بر زمان‌تان طوری مدیریت



داشته باشید که در برنامه‌تان برای خود جایی باز کنید. برای این کار چند پیشنهاد داریم:

▪ فهرستی تهیه کنید. به نظر کار بی‌فایده‌ای می‌آید اما به شما کمک می‌کند تا منظم باشید و کارهای مهم‌ترتان را دسته‌بندی کنید. به علاوه این‌که خط زدن کاری که انجام شده از فهرست واقعا هیجان‌انگیز است.

▪ واقع بین باشید. اگر کاری تمام صبح وقت می‌گیرد به خود نگویید که ۱۰ دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد. دیگران از این‌که دیر کنید عصبانی می‌شوند و ترس از وقت کم آوردن غالبا باعث پیشرفت کاری نمی‌شود. در درجه اول با خودتان روراست باشید.

▪ کاری را به شخص دیگری محول کنید یا از کسی کمک بگیرید. اگر می‌توانید از کسی تقاضای کمک کنید، بهتر است این کار را انجام دهید. برای اینکه به تنهایی مبارزه کنید به شما جایزه‌ای نمی‌دهند، بلکه نتیجه نهایی کار است که مهم است و همچنین باهم کارکردن مهارت‌های تیمی را آشکار می‌کند.

▪ به خودتان استراحت دهید. کار کردن مداوم بر روی مسئله مشابهی معجزه الهام‌بخشی را به دنبال نخواهد داشت. این کار تنها باعث می‌شود که احساس خستگی کنید و باعث عدم تمرکز بر روی مسئله می‌شود. پنج دقیقه‌ای استراحت کنید و با روحیه‌ای تازه بازگردید.

▪ زمانی برای خودتان را به عنوان پاداشی در مقابل کار خوبی که به انجام رسانده‌اید در برنامه بگنجانید. کار شما در درازمدت بسیار پربارتر خواهد بود.

● به چشمهایتان استراحت دهید

خواب خوب شب حیاتی‌است، اکثر افراد به هفت یا هشت ساعت خواب نیاز دارند.اگر به مقدار کافی نمی‌خوابید غالبا در چهره‌تان نمایان می‌شود: پای چشمها گود افتاده و سیاه می‌شود. ممکن است احساس رخوت و بدخلقی کنید یا بسیار زودرنج شوید و حتی ممکن است موجب نقص دستگاه ایمنی‌تان شود. اگر خوابتان نمی‌برد، این راه‌کارها را امتحان کنید

▪ اگر مضطربید یا ذهنتان مشغول است قبل از رفتن به رختخواب، فهرستی از کارهای روز بعد تهیه کنید.

▪ اگر مسئله‌ای آزارتان میدهد می‌توانید آن را بر روی کاغذ بیاورید، شاید ثبت آن مثلا در دفتر یادداشت های روزانه کمکی برای تخلیه ذهنتان باشد.

▪ سعی کنید تا قبل از درازکشیدن مسئله را از ذهنتان پاک کنید. برای این کار می‌توانید مجله‌ای بخوانید، به موسیقی گوش دهید یا تلویزین تماشا کنید. غالبا هرچه مطلب یا برنامه هیجان کمتری داشته باشد بهتر است. اصلا وقت خوبی برای هیجان زده شدن نیست.

▪ تنش‌ها را از خود دور کنید: با گرفتن حمام آب گرم با کف اسطوخودوس به ذهن و بدنتان آرامش دهید. گیاه اسطوخودوس از قرن‌ها پیش بخاطر خاصیت آرامش‌بخشی‌اش مورد استفاده قرار می‌گرفته‌است.

▪ کافئین محرک است. پس از خوردن قهوه، چای یا نوشابه بعد از ۶ عصر خودداری کنید.

▪ از راحت بودن اتاق خوابتان مطمن شوید. زیاد گرم یا سرد نباشد. بعضی افراد باید وسایلشان را مرتب کنند تا با بهم ریختگی اتاق عصبی می‌شوند.

▪ به پشت بخوابید و به صدای نفس کشیدنتان گوش دهید. دو یا سه نفس عمیق بکشید و سپس به ریتم طبیعی بازگردید. سعی کنید تا راه افکارتان را سد کنید. اگر ذهنتان مجددا شروع به پرسه زدن کرد ممکن است بتوانید با تکرار کلمه‌ای مثل؛ آرامش؛ به حالت عادی بازگردید.

اگر واقعا نمی‌توانید بخوابید ممکن است دچار بی‌خوابی باشید که ناشی از اضطراب، افسردگی، مصرف دارو، یا بیماری جسمانی باشد. احتمالا پزشک عمومی‌تان بهترین راهکار عملی را به شما پیشنهاد خواهد کرد.

● با اضطراب خداحافظی کنید

کامپیوترها از کار می‌افتند، حرکت قطارها لغو می‌شود، رابطه‌ها از هم می‌پاشند، امتحانات خراب می‌شوند...در این صورت شما نمی‌توانید انتظار زندگی خالی از اضطراب داشته باشید. همه افراد اضطراب دارند و این یکی از بزرگترین دلایل بیماری‌های جسمانی و روانی‌است. اما خبر خوب این

است که می‌توانید یاد بگیرید چطور با آن روبه رو شوید.

▪ سعی کنید کارهایی که موجب اضطراب شما می‌شوند را برای خود تجسم کنید: تغییرات ناگهانی، برخوردهای مردم، موقعیت‌های اجتماعی یا تاخیرها. اگر الگویی را پیش روی خود ببینید یا علت را بشناسید مشکل تا نیمه حل شده است.

▪ با کسی که به او اعتماد دارید درباره هرچه که باعث اضطرابتان می‌شود صحبت کنید.غالبا بهتر است نگرانی‌هایتان را با کسی در میان بگذارید تا اینکه در خودتان انباشته کنید.

▪ تکنیک‌های آرامش را امتحان کنید: تنفس عمیق، انقباض‌های ملایم ماهیچه‌ها می توانند راهکار مناسبی برای ایجاد آرامش باشند

▪ مثبت‌اندیش باشید. مضطرب شدن برای مسئله‌ای که امکان دارد بدتر شود بی‌فایده است. به همه نتایج احتمالی فکر کنید. واقعا بدترین چیزی که ممکن است پیش آید چیست؟

▪ سعی کنید جنبه خنده دار مسائل را ببینید یا زمانی را به خاطر آورید که از شدیدا خندیده بودید. ممکن است این کار به شما کمک کند تا افکار بد را از خود دور نگه دارید.

▪ مراحل دیگر را در برنامه بدنی سالمتر ما بخوانید: خوب غذا خوردن، ورزش کردن، خوابیدن به قدر کافی، یافتن موازنه‌ای درست بین کار و زندگی و این‌که سعی نکنید خود را به استانداردهایی ناممکن برسانید همگی به شما کمک می‌کنند تا اضطراب کمتری را حس کنید.

▪ اضطراب طبیعی‌ست اما برای همیشه به طول نمی‌انجامد!

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=252461

vista.ir
Online Classified Service

می‌توانی تصمیم بگیری؟!



تصمیم‌گیری بخش مهّمی از زندگی را تشکیل می‌دهد ما هر روزه خود بارها مجبور به تصمیم‌گیری‌های کوچک و بزرگ هستیم. مانند: کجا برویم؟ چه بخوریم؟ چه لباسی را بخریم؟ با فلانی چگونه حرف بزنیم؟ به چه کسی رأی بدهیم؟ هنگام عصبانیت چه بکنیم؟ چه شغلی، دوستی و یا همسری را انتخاب کنیم؟و ...

تصمیمات، زندگی ما را شکل می‌دهد، ما از طریق انتخاب‌ها و تصمیم‌هایمان قدرت می‌گیریم. تصمیم‌گیری، قضاوت و انتخاب میان دو یا چند چیز و یا راه‌حلی است که هرکس در زندگی شخصی و محیط کار و اجتماع خود با هر مقام و مسئولیتی که باشد، انجام می‌دهد و گاه می‌تواند بسیار مهم و حیاتی باشد. تصمیم‌گیری، نشانه رشد و بلوغ مسئولیت‌پذیری افراد است.

تصمیم‌گیری درست و سنجیده، موجب شادی و احساس موفقیت در فرد می‌شود و سازگاری و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. این حالت نه تنها در تصمیم‌گیرنده، بلکه در اطرافیانش اثر مثبت می‌گذارد و بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده را تأمین می‌کند.

تصمیم‌گیری، هنر و شاخص مهمّی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد است. کسانی که به چنین رشدی نرسیده باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که اجازه دهند دیگران برای آنان تصمیم‌گیری کنند. از آن جایی که تصمیم‌گیری خود از مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود، در این مقاله به مراحل و ارائه راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی اشاره می‌کنیم.

● تعریف تصمیم‌گیری

فرآیند بررسی، پیش‌بینی و ارزیابی راه‌حل‌های موجود و انتخاب قطعی یک راه‌حل برای رسیدن به هدف را تصمیم‌گیری می‌گویند.

● نقش و اهمیّت تصمیم‌گیری

▪ زمینه رشد عاطفی، اجتماعی و روانی بیشتری را در تصمیم‌گیرنده فراهم می‌آورد.

▪ تصمیم‌گیری درست و سنجیده، کسب موفقیت و در نتیجه احساس رضایت‌مندی هرچه بیشتر را در فرد فراهم می‌آورد.

▪ حس مسئولیت‌پذیری را در فرد توسعه داده و به او کمک می‌کند تا پیامدهای تصمیم خود را شخصاً برعهده بگیرد.

▪ نیاز به استقلال‌طلبی فرد را ارضا می‌کند.

▪ موجب افزایش اعتماد به نفس و خودباوری در فرد می‌شود.

● انواع تصمیم‌گیری

۱) ساده:

تصمیم‌گیری‌هایی که در مورد مسائل روزمره و عادی زندگی گرفته می‌شود. مثل انتخاب مسیر خاص برای رفتن به سرکار.

۲) اضطراری:

تصمیم‌هایی است که در شرایط اضطراری، وقتی که به طور ناگهانی با مسئله‌ای مواجه می‌شویم، اتخّاذ می‌کنیم، برای مثال زمانی که دوستی با تعارف اولین سیگار پیشنهاد رفتار پرخطری را بدهد، ما چه تصمیمی می‌گیریم؟

۳) احساسی:

تصمیم‌هایی هستند که براساس واکنش‌های هیجانی مثل احساس ترحّم، ترس، نگرانی، غم و... گرفته می‌شود. مانند کمک به دیگران در شرایط بحرانی و خاص مانند وقوع زلزله یا سیل.

۴) آنی:

تصمیم‌هایی هستند که در شرایط غیرمترقّبه گرفته می‌شود. مثل زمان پدیدار شدن یک اتومبیل در مسیر حرکت اتومبیل ما که اتّخاذ بهترین تصمیم و رفتار می‌تواند ما را از صحنه تصادف دور کند. در این نوع تصمیم‌گیری معمولاً اوّلین راه‌حلی که به ذهن خطور می‌کند، انتخاب و اجرا می‌شود.

۵) تقدیری:

زمانی که فرد از قدرت و مهارت تصمیم‌گیری کم‌بهره باشد، تصمیم را به شانس وا می‌گذارد. مانند فردی که پاسخ صحیح سؤال چهارگزینه‌ای را نمی‌داند و یکی از گزینه‌ها را علامت می‌زند.

۶) تأخیری:

گاهی فرد برای فرار از تصمیم‌گیری چالش‌برانگیز آن را به تأخیر می‌اندازد.

۷) تصمیم‌گیری منطقی و اساسی:

تصمیم‌گیری‌هایی هستند که نیازمند به تعمّق و تفکر بیشتری هستند، زیرا اثرات آن تا مدّت‌های طولانی زندگی فرد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهند، مثل انتخاب همسر، رشته تحصیلی، شغل و ... این نوع تصمیم‌گیری عموماً براساس واقعیات صورت می‌پذیرد.

● عوامل تأثیرگذار در تصمیم‌گیری

۱) اطلاعات:

شامل دانش، آگاهی و اطلاعاتی است که درباره موضوع مورد تصمیم از منابع مختلف به دست می‌آوریم.

۲) فشارهای اجتماعی:

شامل فرهنگ، آداب و رسوم، عرف و قانون جامعه‌ای است که تصمیم‌گیری می‌کنیم.

۳) موقعیت اجتماعی:

شامل نقش و جـــایگاه و منزلت اجتماعی (اداری، تحصیلی، شغلی و ...) تصمیم‌گیرنده می‌شوند.

۴) فشار همسالان و گروه:

فشار گروه‌هایی که به آن‌ها تعلق‌خاطر داریم نیز می‌تواند در تصمیم‌گیری ما دخالت داشته باشد.

۵) ویژگی‌های شخصی:

عقاید، ارزش‌ها، احساسات و باورهای درونی هر شخص در تصمیم‌گیری‌های او تأثیر دارد.

۶) سنّ افراد:

خصوصیات مربوط به دوره سنّی مثل نوجوانی، جوانی، بزرگسالی و سالمندی در تصمیم‌گیری‌های افراد نقش به سزایی دارد.

۷) موقعیت مکانی و زمانی:

قرار گرفتن در یک مکان و زمان خاص می‌تواند تصمیم‌گیری فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

۸) خواسته‌ها و آرزوهای والدین:

تمایلات و خواسته‌های والدین در تصمیم‌گیری فرزندان مخصوصاً نوجوانان تأثیر زیادی دارد. مثلاً فرزندی که مجبور می‌شود که به خاطر رضایت والدینش رشته و شغل خاصی را برخلاف میل و علاقه خود انتخاب کند.

۹) رسانه‌های جمعی:

تبلیغات و پیام‌هایی که از طریق رسانه‌های جمعی منتشر می‌شود، می‌تواند تصمیم‌گیری‌های افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

- مراحل تصمیم‌گیری

۱) مشخص کردن موضوع یا چالش:

در این مرحله موضوع یا مشکل را تعریف و مشخّص می‌کنیم، در مواقعی که فرصت لازم وجود دارد، با یادداشت کردن موضوع اصلی و تقسیم کردن به اجزاء تشکیل‌دهنده آن به بررسی دقیق‌تر می‌پردازیم.

۲) جمع‌آوری اطّلاعات:

در این مرحله تمامی راه‌حل‌های موجود را از طریق بارش فکری جمع‌آوری می‌کنیم، تمامی راه‌حل‌ها چه خوب و چه بد که به ذهنمان می‌رسد را یادداشت و هریک را ارزش‌گذاری می‌کنیم یا نمره می‌دهیم.

۳) بررسی عواقب هر انتخاب:

در این مرحله تلاش می‌کنیم تا با استفاده از نیروی فکر و تجارب ذهن و همچنین نظرات دیگران به بررسی و پیش‌بینی پیامدهای مثبت و منفی هریک از انتخاب‌های خود در مرحله قبلی بپردازیم.

۴) اجرای تصمیم‌گیری:

در این مرحله بهترین راه‌حل بررسی شده از میان انتخاب‌های قبلی را به مرحله اجرا می‌گذاریم و تصمیم خود را عملی می‌کنیم.

۵) ارزشیابی مجّدد:

در این مرحله تصمیم گرفته شده را پس از اجرا، ارزیابی می‌کنیم. اگر به نتایج مفید و مثبت دست یافتیم، نشانه آن است که تصمیم‌گیری ما درست و موفقیت‌آمیز بوده است. ولی اگر به نتایج مورد نظر دست نیافتیم، راه‌حل‌های قبلی را مجدداً بررسی می‌کنیم تا تصمیم‌گیری مناسب‌تری اتخاذ شود.

- راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی

۱) در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و باتجربه مشورت کنیم.

۲) در مورد تصمیمات گروهی یا خانوادگی بهتر است نظر تمامی افراد گروه را نیز جویا شویم.

۳) برای این که تصمیم‌گیرنده خوبی باشیم، سعی کنیم خودآگاهی را افزایش دهیم.

۴) در مورد مسائل شخصی با حفظ و تقویت اعتماد به نفس، اجازه ندهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند.

۵) مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را شخصاً برعهده بگیریم.

۶) با مدیریت و کنترل هیجان‌های خود تصمیمات منطقی‌تری بگیریم. همان طور که حضرت علی(ع) فرمودند: هنگام خشم، نه تصمیم، نه تنبیه، نه دستور.

۷) در تصمیم‌گیری‌های خود به تمام جوانب موضوع توجه کنیم.

۸) سعی کنیم قبل از اجرای تصمیم خود، پیامدهای مثبت و منفی آن را بررسی کنیم و امتیاز بدهیم.

۹) نگاه مثبت توأم با تفکر و شناخت، باعث می‌شود که تصمیم‌های درست‌تر و منطقی‌تر بگیریم.

۱۰) فرصت تصمیم‌گیری را از دیگران به ویژه فرزندانمان دریغ نکنیم و به آن‌ها اجازه دهیم در مسائل مربوط به خودشان تمرین تصمیم‌گیری داشته باشند.

۱۱) شهامت تصمیم‌گیری را در خود و دیگران تقویت کنیم.

۱۲) به عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری مانند اطّلاعات درست، تأثیر فشار گروه‌ها و دوستان، هنجارها (جامعه، فرهنگ، مذهب)، رسانه‌های جمعی و ... توجه کنیم.

۱۳) به منظور جلب توجّه فرزندان به پیامدهای هر تصمیم‌گیری در مورد برخی از مخاطره‌آمیزترین تصمیم‌های دوره نوجوانی با آن‌ها گفتگو کنیم.

۱۴) هدف‌گذاری در زندگی، مقدمه تصمیم‌گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلندمدت خود را در تمامی شئونات زندگی مشخص کرده باشند، راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.

۱۵) مطالعه زندگی انسان‌های موفق در عرصه علم و ادب و اقتصاد و ... می‌تواند زمینه تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر را در فرد مهیا سازد.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=300168

vista.ir
Online Classified Service

می‌خواهم پیشرفت کنم



یکی از نخستین انگیزه‌هایی که پیش از همه، مورد مطالعه قرار گرفته، نیاز به پیشرفت یا انگیزه پیشرفت است. همه ما افرادی را می شناسیم که به طور دائم پیش می‌روند، موفق می‌شوند، پول های هنگفتی به دست می‌آورند، اختراع می‌کنند و کارهای بظاهر غیرممکن انجام می دهند. این اشخاص نیاز بالایی به پیشرفت دارند. انگیزه پیشرفت را به صورت یک میل یا علاقه به موقعیت کلی یا موفقیت در یک زمینه خاص تعریف کرده‌اند. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند افراد از لحاظ این نیاز با هم تفاوت زیادی دارند. بعضی افراد دارای انگیزه سطح بالایی هستند و در رقابت با دیگران و در کارهای خود، برای کسب موفقیت، بسختی می‌کوشند و بعضی دیگر، انگیزه چندانی به پیشرفت و موفقیت ندارند و از ترس شکست، آماده خطرکردن برای کسب موفقیت نیستند. همچنین ترس از شکست معمولا مانع بروز رفتار پیشرفت می‌شود. بعضی از این افراد بیشتر از دیگران بلند پروازند و برای کسب موفقیت در زندگی

می‌کوشند.

پژوهش‌های انجام شده دیگرنیز نشان داده‌اند افراد دارای انگیزه پیشرفت زیاد در انجام کارها و از جمله یادگیری در مقایسه با افرادی که از این انگیزه بی‌بهره‌اند، پیشی می‌گیرند. این افراد در مورد انجام کارهای دشوار و ساده هیچ‌کدام را انتخاب نمی‌کنند، زیرا انجام کارهای بسیار دشوار معمولا به شکست منجر می‌شوند و از طرف دیگر، انجام کارهای خیلی ساده نیز افتخاری نصیب این افراد نمی‌کند. براساس نظریه اتکینسون اشخاصی که دارای انگیزه` پیشرفت زیاد هستند در کارهایی که دارای درجه دشواری متوسط هستند (نه خیلی دشوار و نه خیلی آسان) توفیق زیادی به دست می‌آورند. یعنی کارهایی که این افراد در آن حداکثر تلاش را نشان می‌دهند کارهایی هستند که اندکی خطر نیاز دارند.

همچنین اشخاصی که نیاز به پیشرفت در آنها قوی است می‌خواهند کامل شوند و عملکرد خود را بهبود ببخشند. آنها وظیفه شناسند و ترجیح می‌دهند کارهایی انجام دهند که چالش انگیز باشد و به کاری دست می‌زنند که به موجب آن ارزیابی پیشرفت آنان به نحوی، خواه با مقایسه پیشرفت خود با پیشرفت دیگر افراد یا برحسب ملاک های دیگر امکان پذیر باشد.

افرادی که دارای نیاز به پیشرفت سطح بالایی هستند، معمولا موفقیت‌های خود را به شخص خود، یعنی مهارت‌ها و کوشش‌های شخصی نسبت می دهند. افرادی که از سطح پایینی از نیاز به پیشرفت برخوردارند، عوامل بیرونی را مسوول موفقیت های خود می‌دانند. علاوه بر این، افراد دارای نیاز به پیشرفت زیاد، شکست اولیه خود را به عدم کوشش نسبت می دهند نه فقدان توانایی، در نتیجه پشتکار آنها برای ادامه کار افزایش می‌یابد، زیرا معتقدند کوشش بیشتر در نهایت به موفقیت خواهد انجامید. در مقابل، افرادی که دارای نیاز به پیشرفت کم هستند شکست اولیه خود را معمولا به فقدان کوشش نسبت نمی‌دهند و از کوشش باز می‌مانند.

مطالعات کلاسیک نشان می‌دهند، افرادی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند نسبت به اشخاص دیگری که استعدادهای یادگیری مشابهی دارند، اما از نیاز به پیشرفت پایینی برخوردارند نمرات بهتری به دست می‌آورند. آنها نسبت به افرادی که نیاز به پیشرفت پایینی دارند اما صاحب همان استعدادها هستند، دستمزدهای بیشتری دریافت می‌کنند و به درجات شغلی بالاتری ارتقا می یابند. بازده آنها در مسائل ریاضی و درست کردن کلمات به هم ریخته (از نوع راب‌ز، که به صورت کلمات بازار، آبزار و ابراز در می‌آید) بالاست.

نتایج تحقیق دیگر، در مورد افراد با نیاز پیشرفت نشان داده است والدین این افراد که در روش‌های تربیتی مربوط به نظافت پرتوقع بودند، کودکانی با نیاز به پیشرفت بالایی پرورش می‌دهند و از همان سنین پایین کودک را تشویق می‌کنند که از خود مختاری و مسوولیت‌پذیری نشان دهند و والدین آنها نیز در مقابل این تلاش ها، با شور و شوق فراوان واکنش نشان می‌دهند. این نظریه ابتدا توسط هنری مطرح شد و روان‌شناسی به نام مک کللند از دانشگاههاروارد برای بررسی این نیاز، طرح پژوهشی وسیع و فشرده‌ای را به مورد اجرا گذاشت. مک کللند (۱۹۶۵) مشاهده کرد ۸۳ درصد فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها که نیاز به پیشرفت بالایی داشتند، پست‌هایی پذیرفته‌اند که با دشواری، تصمیم‌گیری و امکان موفقیت بزرگ (مثلا در مدیریت، فروش و ...) همراه بوده است.

از طرف دیگر، ۷۰ درصد فارغ‌التحصیلانی که پست‌های راحت و بدون درگیری با تصمیمات بزرگ انتخاب کرده‌اند، به پیشرفت ضعیفی نیاز داشتند. افرادی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، به نظر می‌رسد رقابت را ترجیح می‌دهند و آماده هستند تا برای نیل به اهداف خود، خطرات ملایمی بپذیرند. آنها معتقدند آینده در دست خود آنهاست و همچنین این تحقیق نشان داد، کارگرانی هم که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، در کار خود بیشتر احساس رضایت می‌کنند.

شرایطی که نیاز به پیشرفت را فعال و ارضا می کنند:

۱) تکالیف نسبتا دشوار

تکالیف نسبتا دشوار، در افرادی که نیاز زیاد به پیشرفت دارند، مشوق‌های هیجانی و شناختی مثبتی را فعال می‌کند. تکالیف نسبتا دشوار هیجانی، عرصه‌ای را برای امتحان کردن مهارت‌هاست؛ بنابراین تکالیف نسبتا چالش انگیز، انگیزه‌ای از احساس غرور و موفقیت را در این افراد ایجاد می‌کند.

۲) رقابت

رقابت عموما هیجان مثبت، رفتارگرایشی و عملکرد بهتری را در افراد دارای نیاز زیاد پیشرفت تقویت می‌کند. این افراد برای رقابت به خاطر خودش ارزش قائل‌اند. افراد با انگیزه پیشرفت بالا عمدتا در انجام تکالیف ناتمام حافظه بهتری دارند و در برابر فشار اجتماعی مقاومتر هستند

۳) کار فرمایی

افرادی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، به نظر می‌رسد رقابت را ترجیح می‌دهند و آماده هستند تا برای نیل به اهداف خود، خطرات ملایمی بپذیرند. آنها معتقدند آینده در دست خود آنهاست

دیوید مک کللند دریافته بود افراد دارای نیاز زیاد به پیشرفت معمولا الگوهای رفتار کارفرمایی دارند (یعنی شغل‌هایی مثل مدیر فروش، کارگزار بورس، رئیس بودن و ... را انتخاب می کنند.) نتایج یک تحقیق از صاحبان این شغل‌ها نشان داد این افراد در زمان دانشجویی، نیاز زیادی به پیشرفت داشتند و علت انتخاب این شغل‌ها را در خطر کردن و پذیرفتن مسوولیت موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌دانند، زیرا افراد نیاز به پیشرفت هر شغلی را که چالش انگیز باشد، مسوولیت بطلبد و باز خورد عملکرد فوری بدهد، ترجیح می‌دهند.

- منشاء نیاز به پیشرفت

نیاز به پیشرفت پدیده‌ای چندوجهی است که در یک صفت واحد قرار ندارد، بلکه در دامنه‌ای از فرآیندهای اجتماعی، شناختی و رشدی قرار دارد.

- تأثیر جامعه‌پذیری

تلاش‌های پیشرفت نیرومند و انعطاف‌پذیر تا اندازه‌ای از تأثیرات جامعه‌پذیری ناشی می‌شوند. در صورتی که والدین این موارد را تأمین کنند، فرزندان آنها تلاش‌ها و پیشرفت نسبتا نیرومندی به خرج میدهند:

آموزش استقلال (مثل اتکاء به نفس و خودمختاری) ، آرمان‌های عملکردی عالی، ارزش قائل شدن برای کارهای مرتبط با پیشرفت، معیارهای دوستی برای برتری، محیط خانوادگی سرشار از تحریک مثل کتاب‌هایی برای خواندن، تجربیات گسترده‌ای مانند مسافرت و فراهم کردن کتاب‌های کودکان که مملو از داستان‌های تخیلی مرتبط با پیشرفت باشند.

- تأثیرات شناختی

چنانچه شرایط خانه، مدرسه، سالن ورزش، محیط کار و محیط درمان، اعتقاد به توانایی زیاد، گرایش تسلط، انتظارات برای موفقیت، ارزش قائل شدن برای پیشرفت داشته باشند، زمینه شناختی را برای پرورش شیوه` تفکر پیشرفت‌گرا آماده می‌کنند.

- تأثیرات رشدی

انگیزه پیشرفت یک رفتار عمدتا آموخته شده و اکتسابی است. کودکان معمولا از راه تقلید رفتار والدین خود و دیگر افراد مهمی که به عنوان سرمشق مدنظر قرار می‌دهند، یاد می‌گیرند. کودکان از طریق یادگیری مشاهده‌ای بسیاری از ویژگی‌های سرمشق از جمله نیاز به پیشرفت را می‌پذیرند. گفته می‌شود انتظاراتی که پدران و مادران از فرزندان خود دارند نیز در افزایش انگیزش پیشرفت آنان موثر است. مک کللند نتیجه‌گیری کرد که یکی از راه‌های رشد نیاز به پیشرفت زیاد، داشتن والدینی است که انتظار عملکرد در سطح بالا را دارند.رشد نیاز به پیشرفت: مادرانی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، تمایل دارند کودکان خود را خودمختار بار بیاورند، اما مادران پسرانی که نیاز به پیشرفت پایینی نشان می‌دهند، تمایل دارند محافظه کارانه عمل کنند.

یک محقق مشاهده کرده مادران پسرانی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، نسبت به مادرانی که نیاز به پیشرفت ضعیفی نشان می‌دهند، در مورد پسران خود در اولین سال های مدرسه ابتدایی، پرتوقع و محدود کننده هستند. این مادران، حتی در دوره پیش دبستانی انتظار دارند پسرانشان اتاق خود را تمیز و مرتب نگهدارند، خود تصمیم بگیرند که چگونه لباس بپوشند، دوستان خود را انتخاب کنند، مردی از خود نشان دهند، به کارهای دشوار دست بزنند و پشتکار داشته باشند. با این همه، مادران پسرهایی که نیاز به پیشرفت بالایی دارند، به پسران خود محبت نیز نشان می‌دهند و به آنها در مقابل موفقیت‌هایی که به دست می‌آورند ، تبریک می‌گویند.

منبع : روزنامه جامجم

http://vista.ir/?view=article&id=364320

vista.ir
Online Classified Service

می‌خواهم شاد بمانم



«شادی» تنها یک کلمه چهار حرفی است! این را همه شما می‌دانید اما وقتی دقیق تر نگاه کنید انسان‌های زیادی را می‌بینید که به دنبال رسیدن به همین کلمه چهار حرفی هستند. انسان‌هایی که همه به دنبال شاد بودن هستند؛ نظر شما درباره خودتان چیست ؟ آیا شما هم جزو این گروه هستید؟ آیا تا به حال خوشبختی‌ها و شادی‌هایتان را لیست کرده‌اید؟ مثلا برایتان پیش آمده که به خودتان بگویید:« من یک خانه عالی دارم ولی سقفش چکه می‌کند»، « پسر۹ ساله‌ام قابل ستایش است. اما هرگز خوب نمی‌خوابد» یا « همسرم در این ۲۱ سال بهترین فرد بوده است اگرچه من و او خیلی همدیگر را نمی‌بینیم!» بهتر است این نکته را بدانید که مهمترین عامل بازدارنده داشتن یک احساس خوب، این است که اگر لیوانی تا نیمه‌پر است، شما همه محتویات آن را خالی کنید. حالا تصورکنید همه چیز خوب است اما شما کمی احساس کسالت می‌کنید و بلافاصله آن قدر به این فکر و احساس بها می‌دهید که احساس بیماری شما قوی‌تر می‌شود و شما بایستی مدتی را در بستر بگذرانید. بعد از این مرحله شما نسبت به فرزند، خانه و همسرتان غفلت می‌کنید و این سرآغاز نداشتن احساس شادی است. به شما یادآوری می‌کنیم که برای شاد بودن نیاز به یک روحیه خوب دارید. درحقیقت برای شادبودن نیازی نیست که خیلی تغییر کنید؛ بلکه برای اینکه هر روز احساس بهتری داشته باشید راه‌های جالبی وجود دارد.

از گذشته درس بگیرید: بهتر است به این نکته دقت کنید که براساس تحقیقات انجام شده، در سال ۱۹۷۰ میلادی جمعیت زنان بیشتر از جمعیت مردان خود را شاد می‌دانستند. اما امروزه این گزارش برعکس شده است. فکر می‌کنید چه اتفاقی برای زنان افتاده است؟ در دهه‌های اخیر زنان مجبور بوده‌اند با وجود کارهای خانه و اداره کردن امورات زندگی، به کار در بیرون از خانه نیز بپردازند، درواقع این سریع‌ترین راه برای غمگین بودن و اضطراب و نگرانی آنهاست. اگر شما هم جزو این گروه باشید باید بدانید که تلاش برای رسیدن به یک هدف می‌تواند نتیجه معکوس هم داشته باشد. یعنی اگر از عهده همه کارها برنیایید و خود را مقصر بدانید درواقع همیشه با احساسی از ناامیدی و ناراحتی زندگی می‌کنید. باید باور کنید که تلاش برای احساس رضایت و شادی دائمی یک رویاست.

اگر فکر کنید بایستی در تمام مدت شاد باشید این توقع درواقع شما را بیچاره خواهد کرد. در نتیجه بهتر است که توقعاتتان را هماهنگ کنید. براساس تحقیقات اخیر، تمام اتفاقات خوب یا بد در یک روز روی رضایت روزانه افراد تاثیر می‌گذارد. درواقع برای برطرف کردن یک احساس بد بایستی دو چیز خوب، اتفاق بیفتد. محققین می‌گویند: در احساس شاد بودن یک نقطه ضعف وجود دارد، یعنی اغلب اوقات ما توقع داریم شادی همیشه وجود داشته باشد. بنابراین وقتی چیز خوبی اتفاق بیفتد به نظر می‌رسد همه چیز طبیعی و نرمال است. اما وقتی اتفاق بدی رخ دهد به نظر می‌رسد فاجعه و مصیبت رخ داده است. تعادل خود را حفظ کنید: « داشتن یک احساس خوب و رضایت از زندگی، خوشبختی است» این توصیف روانشناسان از خوشبختی است.

به پایه‌های این جمله ساده فکرکنید: اگر شاد بودن بدون معنی را انتخاب کنید قطعا احساس می کنید از درون خالی هستید اما اگر همین احساس همراه فکرکردن به اهداف عالی باشد درواقع این تهی بودن و بی‌میلی را از بین می‌برد. سعی نکنید که خوشحالی را بخرید: اگر شما بخواهید از وضعیت مالی بد خود را نجات دهید پول خیلی به شما کمک می کند. اما تحقیقات نشان داده است، کسانی که در پی مادیات هستند نسبت به کسانی که مادی‌گرا نیستند، بیشتر احساس ناراحتی دارند و از خانواده، دوستان و حتی سلامتی‌شان ناراضی هستند. در یک وضعیت نمانید: مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهد صدها نفر با تجربه تغییردادن محیط زنگی و کارشان، بعد از چندماه احساس بهتری نسبت به زندگی پیدا کرده‌اند و همچنین از خود رضایت بیشتری داشته‌اند. یک احتمال وجود دارد، که تغییر مکان باعث کمرنگ شدن گذشته ما می‌شود، درواقع این تجربه علاقه‌مندی جدید و سرگرمی ماندگاری را ایجاد می‌کند و ممکن است شما را به کشف کارهای دیگر نیز هدایت کند. برای لحظه‌ای خود را فراموش کنید: اگر در شرایط روحی بدی هستید، سعی کنید خود را در«افکار مواج»رها کنید. این اصطلاح درواقع، موقعیت داشتن

تفکرات راحت و لذت بخش را توصیف می کند. برای بعضی از مردم به‌دست آوردن افکار مواج، شاید مثل احساس صدای حرکت سریع اسکیت از شیبی بلند باشد، اما برای بعضی مثل لذت حل کردن جدول لغات است. اما نتیجه این فکر، لذت و خوشی بیشتر است. این را خود شما باید تعیین کنید که چه فعالیتی به شما انرژی می‌دهد یا شما دوست دارید به آن فکرکنید و با فکر آن به رویا بروید. درواقع با این کار خود را در احساس سرخوشی رها کنید. یک راه شادتر بودن این است: زمانی که چیزهای خوب اتفاق می‌افتد آنها را تشخیص دهید.

اگر شما دلخوشی‌ها و چیزهای خوبی دارید سعی کنید با شکرگزاری روزانه، آنها را حفظ کنید. بر طبق مطالعات انجام شده، مردمی که برای تجربیات خوب و لحظات خوش سپاسگذاری می‌کنند درواقع کمتر نگران و مضطرب هستند و بهتر نیز می‌خوابند. سپاسگذاری همچون پادزهری برای بدخویی و ترشرویی است. نسبت به دیگران محبت داشته باشید: مطالعات همچنین نشان می‌دهند، مردمی که احساس خوشبختی می کنند، درواقع دارای رابطه حسی با دیگران هستند. بر طبق تحقیقات انجام شده بر روی یک گروه انسانی، یک درصد از مردمی که خیلی احساس خوشبختی و شادی می‌کردند رابطه‌های احساسی خوبی نیز داشته اند. درواقع این رابطه‌ها این طور معنی می‌شود: داشتن پیمان و پیوندی قوی با همسر، خانواده، یا دوستان! همه ما در این زمینه شبیه هم هستیم. تعجب‌آور نیست اگر بگوییم، ازدواج قویترین همبستگی و پیمان احساسی است که تمام احساس شاد و خوشبخت بودن را دربرمی‌گیرد. آمارها نشان می‌دهد که متاهلین در مقایسه با افراد مجرد خیلی شادتر هستند. در واقع متاهلینی که دارای رابطه‌های قابل اعتماد نسبت به هم هستند از این احساس، سود بیشتری می‌برند. متخصصین می‌گویند بهتر است زمانی که با هم هستید را مقدسترین زمان در طول زندگی‌تان بدانید.

با کمک به دیگران به خود کمک کنید: افرادی که بیشتر متوجه موضوعات دیگر هستند نسبت به کسانی که فقط به خوشبختی خود فکر می‌کنند شادتر و خوشبختترند. البته خواستار شادی و خوشبختی دیگران بودن، به‌جز اینکه احساس همنوعی را توسعه می‌دهد، شما را نیز خوشحال می‌کند. کمک کردن به دیگران شما را توانمند و پرهدف می‌کند و اجازه می‌دهد، درحالی که به فکر شادی دیگران هستید، استرس‌ها و نگرانی‌هایتان را فراموش کنید. بدانید که برای شادکردن مردم نیازی نیست که عضو انجمن‌های خیریه شوید و هرماه مبالغی پول به آن حساب‌ها بریزید. بلکه با کارهای کوچک نیز می‌توانید دیگران را شاد کنید. مثلا: می‌توانید قبض عوارض ماشین پشت سرتان را در عوارضی بپردازید یا سعی کنید هرکسی را که در روز با او مواجه می‌شوید، شاد کنید. با کمترین انتخاب‌ها، انتخاب کنید: داشتن حق انتخاب‌های زیاد، همیشه موقعیت خوبی نیست، افرادی که آنقدر جستجو می‌کنند تا بهترین انتخاب را داشته باشند، معمولا کمترین رضایت را از انتخاب‌شان دارند، در مقایسه با کسانی که با دیدن اولین مورد خوب، آن را انتخاب می‌کنند.

درحقیقت داشتن حق انتخاب‌های زیاد می‌تواند باعث نگرانی و اضطراب شود و افراد خودشان را بابت تصمیم‌شان سرزنش کنند که به آن اندازه که توقع داشته‌اند خوب نیست. جسمتان را به روحتان معرفی کنید: جالب است که این نکته را بدانید که می‌توانید شادیتان را با عیان کردن آن بیشتر کنید. با دیدن یک فیلم جالب، عکس‌العمل‌های متفاوتی از مردم می‌توان دید اما آنها که جسمشان را نیز درگیر فیلم می‌کنند نسبت به افرادی که احساساتشان را مهار می‌کنند لذت بیشتری از دیدن فیلم می‌برند. وقتی احساس خوبی دارید، بالا و پایین بپرید، بچرخید یا حرکت کنید. این اعمال برخلاف آنچه که به نظر می‌آید به هیچ عنوان احمقانه نیستند. بیشتر بخشنده باشید! داشتن رفتار مصالحه‌آمیز با دیگران می‌تواند به شما در، درک و کاهش احساس نگرانی و ناتوانی کمک کند. بخشیدن خطای دیگران حتی می‌تواند تا ۲۵ درصد استرس‌هایتان را کاهش دهد. بنابراین چطور به خود اجازه می‌دهید که عصبانی شوید و به دیگران پرخاش کنید؟ سعی کنید رفتارهای خوب دیگران را به خاطر بیاورید و به درخواست عذرخواهی‌شان توجه کنید. بنابراین اگر در فکرتان دچار تردید شدید تصمیم بگیرید او را ببخشید؛ با این کار به خود نیز هدیه‌ای بزرگ می‌دهید؛ احساس شادی در زندگی! افکار و اندیشه‌های مثبت داشته باشید: بعضی‌ها می‌گویند اتفاقات خوب، برای بهترین‌ها می‌افتد.

اما بعضی دیگر می‌گویند: بعضی از مردم قادرند بهترین چیزهایی که اتفاق می‌افتد را برای خود پیش بیاورند. این کلید خوشبختی است. اولین راه این است که افکارتان را روی کاغذ بیاورید. چراکه این رفتار خیلی زود برطبق عادت وارد زندگی‌تان می شود. بدانید که هر انسانی برای ایجاد خوشبختی و شادی موردنظرش قدرتی قابل توجه دارد. او به آنچه دارد ارزش می‌دهد نه به آنچه که از دست داده است.

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314828

vista.ir
Online Classified Service

میراثی شگفت‌انگیز در وجود ما



گاهی اوقات پیش می‌آید که به انجام کاری مشغولیم ولی اصلا لذت نمی‌بریم. کسل و دلتنگیم و حس می‌کنیم که مشکلی وجود دارد. علت این بی‌حوصلگی و کسالت اینست که به کاری مشغولید که آن را دوست ندارید، با افرادی کار می‌کنید که با شما همخوانی ندارندو در زمان نامناسبی به کار پرداخته‌اید. نیرویی یگانه، قدرتمند و منحصر به فرد در وجود همه ما وجود دارد که می‌تواند این احساسات ناخوشایند را از زندگی حذف کند.

«شور و شوق» حقیقی به زندگی و کاری خاص همین نیرویی است که نشاط و سرزندگی را به ما نزدیك می‌کند. این علاقه، هیجان و شور و شوق الهی سبب می‌شود که هر کس هدف و خواسته اصلی در زندگیش را بیابد و به سوی آن حرکت کند. زمانی که شما از این هدف و مسیر اصلی دور بیفتید، احساس می‌کنید که افسرده و دلمرده‌اید، در زندگی معنایی ندیده آن را پوچ و خالی می‌بینید. شور و علاقه به زندگی به شما کمك می‌کند تا از مسیر اصلی خود منحرف نشوید و همواره در جهت دستیابی به مقصد نهایی حرکت کنید. این مفهوم مانند قطب‌نمایی است که باعث می‌شود همواره در جهت درست گام بردارید. ولی باید همواره به آن متوجه باشید و هرگز این قطب‌نما را از یاد نبرید. لغت enthusiasm- همانی که از آن حرف می‌زنیم – ریشه یونانی دارد که در اصل به معنای «خداوند درون» است. زمانی که معنای کنونی لغت enthusiasm را در کنار معنای ریشه یونانیش قرار دهیم، درخواهیم یافت که سرچشمه این شور و علاقه و میل به زندگی چیزی جز همان روح و روان الهی انسان نیست. پس بی‌جهت این واژه را «خداوند درون» نام ننهاده‌اند.هیچ منبعی به غیر از قدرت بیکران روح خدایی انسان قادر نیست چنین احساس ارزشمندی خلق کند. به عبارتی می‌توان گفت: انسانی که از چنین انگیزه و انرژی خالص و نیرومندی برخوردار است، توانسته به نهایت روح خداییش را زنده بدارد و موهبت‌های فوق العاده‌اش را به خدمت گیرد. شاید بعضی این‌طور فکر کنند که منظور ما از «انگیزه» و «شور و علاقه به زندگی» فقط همان اهرم جلو برنده ما انسان‌ها در کسب و کار و تحصیل و زندگی خانوادگیست. بله این‌ها بخشی از موهبت‌های این نیرو هستند ولی اصل مطلب نکته مهم‌تریست. اشخاص مورد گفتگو «ارزش زندگی» را به درستی می‌شناسند و اگر از آنها سوال کنید که بزرگترین نعمت و هدیه خدا به انسان چیست، جواب خواهند داد: «زندگی». نیرویی که آنها را به حفظ زندگی و ارزش‌های حقیقی آن وا می‌دارد، باعث می‌شود که این افراد با علاقه‌ای ویژه و باور نکردنی تلاش کنند و برای بهتر شدن زندگی خود و اطرافیانشان گام بردارند ولی مردمانی اینچنین با دیگرانی که برای بهبود وضع زندگیشان کوشش می‌کنند، تفاوت‌هایی دارند. آنها همواره سعی می‌کنند "خودشان" باشند. در واقع برای این کار ریسك می‌کنند! شاید تعجب کنید و بگویید چرا ریسك؟! مگر این کار خطرناك است؟!

بارها و بارها شنیده‌ایم که مثلا معلمی به شاگردش می‌گوید: سعی کن، خودت باشی! یا پدر و مادری به فرزند نوجوان خود می‌گویند: سعی کن خودت باشی! شاید خود ما نیز این جمله امری را به دیگران گفته باشیم این جمله ظاهرا ساده است ولی بسیاری معنایش را به درستی نمی‌دانند.

شخصی که از موهبت الهی درونش کمك می‌گیرد، اعتماد به نفس و عزت‌نفس بالایی دارد. او در هنگام مواجهه با مشکلات مضطرب نمی‌شود و

با اطمینان به خود، توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه و بالفعل وجودش، دست به کار شده به مبارزه با مشکلات می‌پردازد. این شخص، به خودش و هدف اصلی زندگیش و آن منبع نیرومند درونی، اعتماد دارد و به همین جهت اگر اطرافیانش به هر دلیلی بخواهند او را از ادامه راهش منصرف کنند یا جلوی تحقق اهدافش را بگیرند، تسلیم نمی‌شود و تا دستیابی به آرمان‌هایش ادامه خواهد داد.

زمانی که شما با اینچنین عشق و علاقه‌ای کاری را آغاز می‌کنید، هیچکس و هیچ مانعی نمی‌تواند راهتان را سد کند. هر روز صبح زود ساعت زنگ می‌زند و شما از رختخواب بیرون می‌جهید چرا که رویایتان منتظر شماست. این هیجان و احساس شما را به کار و تلاش روزانه وا می‌دارد.

شاید بعضی هنگام خواندن این سطور تصور کنند که هدف یعنی سه برابر کردن درآمد، برنده شدن کمك هزینه، خرید یك خانه بزرگتر و ماشین گرانتر. ولی هدف می‌تواند به سادگی خوشحال کردن همسرتان با چیدن و آماده کردن بساط صبحانه باشد! یا این که به همکارتان کمك کنید تا برنامه دشوار کاریش را قدری ساده‌تر پیش ببرد. این انگیزه‌های ساده باعث می‌شوند که شما صبح،زودتر از خواب بیدار شوید و برای این که بتوانید به دوستتان کمك کنید، وظایف خودتان را بدون اتلاف وقت انجام دهید.

وقتی که هدفی بزرگ، مشخص و تعریف شده برای خودتان قرار می‌دهید، آن وقت تمام زندگیتان در سایه تحقق این رویا قرار خواهد گرفت. اگر شما به معنای واقعی ارزش هدفتان را بدانید، هیچ مشکل و مانعی ناامیدتان نخواهد کرد. "خداوند درونی" همه جا و در همه حال الهام بخش مطمئن و استواریست که تحمل سختی‌ها را آسان خواهد نمود.

شما روز را با عزم پرداختن به کارهای روزانه‌تان آغاز می‌کنید و علاقه‌ای به خوابیدن بیشتر ندارید. رویا و آرزوهای کوچك یا بزرگتان انگیزه کار را در شما بیدار می‌نماید. در طول روز با جدیت و مصمم کوشش کرده تنها در پایان روز در می‌یابید که واقعا خسته‌اید. شور و علاقه قدرتمندتان به کار و فعالیتی که به آنها ایمان دارید، اجازه نمی دهد که در طی روز کسل، خواب‌آلود یا بی‌حوصله شوید. شما کاری که انجام می‌دهید را از صمیم قلب دوست دارید و در جمع اشخاصی قرار گرفته‌اید که علایق مشترکی با شما دارند. پس، از بودن در میان آنها و پرداختن به این کار لذت می‌برید و هر روز با امید تجربه چیزهای جدید از خانه بیرون می‌آیید. در ضمن می‌دانید که ممکنست تجربه‌های امروز همگی خوب نباشند ولی برای مواجهه رویدادهای ناخوشایند هم خودتان را آماده می‌کنید. "هدف زندگی" مجموعه تمامی آرزوها و خواسته‌های شماست که به آنها ایمان داشته برای تحقق هر کدامشان تلاش می‌کنید. این فعالیت‌ها و اقدامات تمامی زندگیتان را تحت نفوذ خودشان قرار می‌دهند و نیروی الهی همچنان شما را به پیش می‌راند.

اگر بتوانید هدف زندگی را بیابید، ارزش بودن، کار کردن، تلاش کردن، سختی کشیدن و پیروز شدن را درك کنید، قدرت نیروی شگفت‌انگیز درونیتان را خواهید چشید. این سرمایه عظیم همان موهبت خدادایست که در روح همه انسان‌ها به ودیعه قرار داده شده و شور و علاقه حقیقی به زندگی و تعقیب هدف، بازتاب درك این نعمت بی‌مانند است.

با بهره‌گیری از پند و اندرزهای این مربی درون تحقق آرزوها دور از ذهن نخواهد بود. شخصی که اعتماد به نفس ندارد، بدبین است و نمی‌تواند از توانایی‌ها و استعدادهایش کمك بگیرد، تنها به آرزو کردن بسنده می‌کند ولی انسانی که توانسته این منبع الهام الهی‌اش را کشف کرده از آن بهره گیرد، ابتدا آرزو می‌کند سپس وارد میدان عمل می‌شود.

اشتیاق و ایمان برای رسیدن به اهداف مثل اهرمیست که آرزوهای شما را از زمین ذهنتان به آسمان عمل و تحقق پرتاب می‌کند.

سال‌ها پیش هیچکس باور نمی‌کرد که انسان قادر باشد به آسمان قدم گذارد و کسی به رویای آدم‌هایی که برای پرواز نقشه می‌کشیدند، اهمیتی نمی‌داد. ولی از این خیل عظیم انسان‌ها، تعدادی با تمام وجود می‌خواستند که پرواز کنند و همین‌ها بودند که رویایشان را با بالن و هواپیماهای ابتدایی به آسمان فرستادند و امروز دیگر هر کودك خردسالی هواپیماهای اسباب‌بازی را در میان بازیچه‌های دیگرش دارد. بدانید که اگر بخواهید این سرچشمه بیکران قدرت و انرژی را کشف کنید، باید علایق و کارهای دوست‌داشتنی‌تان را بشناسید. اگر شغلی دارید که از آن بدتان می‌آید و با روحیه‌ای کسل و بی‌میل انجامش می‌دهید، هرگز این منبع قدرت را نخواهید یافت. روح این مفهوم، شور، علاقه، عشق و هیجانی وصف‌ناپذیر است که همواره انسان را به ادامه راه موفقیت تشویق می‌کند. پس می‌بینید که کسالت، خستگی، افسردگی و دلتنگی اصلا با این صفات جمع نمی‌شوند.

باید کارهایی که از آنها نفرت دارید را رها کنید و از کارهایی هم که بابی میلی انجامشان می‌دهید، دست بکشید. این‌ها انرژی مفید و نشاط‌آور روح را هدر می‌دهند.

شاید این فعالیت و کار گمشده یکی از همان مشغولیت‌های بازی‌های دوران کودکی‌تان باشد. کاری که وقتی به آن می‌پرداختید، گذشت زمان را

حس نمی‌کردید و هرگز خسته نمی‌شدید و کاری که پس از انجام آن در عین خستگی شاد و با نشاط بودید جستجو کنید و این حلقه گمشده را بیابید. این شور و علاقه ناب و شگفت‌انگیز به همراه شما متولد می‌شود. همواره به آن توجه کنید و از نیرویش غافل نشوید.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=251479

vista.ir
Online Classified Service

نخستین دوستان، بهترین اتفاق‌های زندگی



دغدغه بیشتر مادرانی که بچه‌های دبستانی دارند نمره ۲۰ و شیطنت‌های معمول این سن و سال است غافل از آنکه یکی از مهمترین آموزش‌هایی که باید به کودکان دبستانی داد دوست‌یابی و کمک به آنان در انتخاب یک دوست خوب و صمیمی است. داشتن یک یا دو دوست خوب او را شادتر می‌کند و علاوه بر آن با ایجاد یک حس رقابت سالم در بین آنان به درخشش درسی خود او هم کمک می‌کند.

دوستان خوب باعث آرامش و آسایش یکدیگر در محیطهای جدید مثل مدرسه، پیش‌دبستانی یا حتی مهدکودک می‌شوند و این به نفع همه است؛ خودش، دوستانش و شما که پدر و مادرش هستید و غصه می‌خورید که نکند او نتواند خودش را با محیط جدید آموزشی‌اش وفق دهد. دوستان همچنین قدرت تخیل و خلاقیت‌های کودک را افزایش می‌دهند چراکه بازی‌های تخیلی در سن پنج تا شش سالگی به نوعی باعث تقویت قدرت تخیل و نقش‌های اجتماعی آنان در بزرگسالی می‌شود. خوشبختانه با حمایت و کمک والدین بیشتر بچه‌ها خیلی راحت یاد می‌گیرند با همسن و سالان خود دوست شوند و از بین آنان یک یا دو نفر را به عنوان دوستان صمیمی برگزینند. با این راهکارها او را در پیمودن راه – که ضامن موفقیت زندگی اجتماعی او در آینده خواهد بود – کمک کنید.

- الگوی خوبی بسازید

کودکان در هر کاری از جمله رفتارهای اجتماعی والدین را الگو قرار می‌دهند و به آنها نگاه می‌کنند تا چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند یا با دوستان خود چه رفتاری داشته باشند. سعی کنید بچه‌ها شما را هنگامی که با یکی از والدین در زمین بازی مدرسه حرف می‌زنید ببینند یا آنکه در حضور کودک به دوستی که می‌دانید بیمار است زنگ بزنید و احوال او را جویا شوید و به او بگویید به یادش هستید. همچنین سعی کنید همواره با دوستان خود در تماس باشید و ارتباط خود را با آنها به‌رغم تمام مشغله‌های کاری و زندگی قطع نکنید.

- درباره دوستی قصه بخوانید

چند داستان خوب و آموزنده راجع به دوست‌یابی پیدا کنید و آنها را برای کودک بخوانید. کتاب‌هایی درباره دوستان در روز اول مدرسه یا دوستان و گردش آخر هفته و یا راهنمای دوست‌یابی و حفظ دوستان خوب. برای کودک توضیح دهید که چطور مردم با یکدیگر آشنا می‌شوند و از میان آنها دوستانی برای خود انتخاب می‌کنند و اگر این دوستی‌ها ارزش آن را داشته باشد آن را برای تمام عمر نگه می‌دارند.

- به آنها فرمول‌هایی برای دوست‌یابی یاد دهید

برای شروع مکالمات دوستانه ساده‌ترین و محبت‌آمیزترین جملات را به کودک یاد دهید. برای مثال گفتن جمله‌ای مثل: «چقدر قشنگ تاب بازی می‌کنی.» به کودک غریبه‌ای که سوار بر تاب است می‌تواند سرآغاز یک دوستی زیبا بین کودک شما و او باشد. اگر کودک خجالتی‌ای دارید می‌توانید اینگونه مکالمات را در قالب بازی‌های نمایشی با او تمرین کنید و یا از خواهر یا برادر بزرگتر او بخواهید این مکالمات دوستانه را با او تمرین کنند تا او حتی بدون حضور دیگران هم بتواند به تنهایی برای خودش دوستانی خوب بیابد.

• کودک را به جمع‌های کودکانه بفرستید

تمام اصول و آموزه‌های تربیتی شما تنها زمانی خود را نشان می‌دهند که کودک بتواند از آنها در دنیای واقعی استفاده کند و یا آموخته‌های خود را تمرین کند. پدر و مادر باید فرصت همبازی شدن با دیگر کودکان را به فرزند خود بدهند و آنها را با جمع‌های دوستانه آشنا کنند. اگر کودک به مهد یا پیش‌دبستانی نمی‌رود او را در گروه‌های همسن و سالش قرار دهید و با رفتن به خانه‌های بازی مخصوص کودکان، پارک و یا شرکت در برنامه‌های آموزشی مخصوص کودکان در فرهنگسراها و مراکز مختلف فرهنگی کودکتان را با محیطهای کودکان آشنا کنید.

• قرارهای دوستانه بگذارید

دوستان متأهل و بچه‌دار را دعوت کنید و اجازه دهید بچه‌ها در قالب بازی‌های دسته‌جمعی همدیگر را بهتر بشناسند و از خصوصیات هم آگاه شوند.

• بر ارزش‌های دوستی تأکید کنید

به کودک یاد دهید دوستان خوب در غم‌ها و شادی‌های یکدیگر شریکند و این یعنی آنکه وسایل خود را با یکدیگر قسمت می‌کنند، به حرف هم گوش می‌دهند، همدیگر را مسخره نمی‌کنند و به هم آسیب نمی‌رسانند. برای او توضیح دهید او نیز باید به دنبال دوستانی باشد که با این قوانین آشنا هستند و به آن احترام می‌گذارند.

• او را تشویق کنید که علایقش را دنبال کند

جرقه اولیه بسیاری از دوستی‌های مستحکم با داشتن علایق مشترک بین دو یا چند نفر شکل می‌گیرد و این در مورد کودکان نیز صدق می‌کند. علایق کودک و استعدادهای او را شناسایی کنید و به او در پرورش آنها با شرکت در کلاس‌های مختلف آموزشی یا برنامه‌های مختلف در مراکز فرهنگی کمک کنید. او در جریان این رفت‌وآمدها دوستانی خواهد یافت که مثل خود او به نقاشی یا رشته‌های دیگر هنری علاقه‌مند باشند. بهترین بهانه برای دوستی علایق مشترک است.

• دوست‌یابی را به کودک تحمیل نکنید

بعضی بچه‌ها در دوست‌یابی و صمیمی شدن با افراد یک جمع ناآشنا مشکلی ندارند در حالی که برخی دیگر خجالتی‌تر هستند. بعضی بچه‌ها دوست دارند دوستان زیادی داشته باشند در حالی که کودک ممکن است ترجیح دهد فقط یک دوست صمیمی داشته باشد. به کودک حق انتخاب و آزادی در دوست‌یابی بدهید و به او اجازه دهید دوستان خود را با سلیقه خودش انتخاب کند، نه سلیقه والدین‌اش.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=368649

vista.ir
Online Classified Service

نسل و مساله سبک زندگی



بنگستون (Bengston) در بحث شکاف نسل‌ها، سه دیدگاه را از هم تمیز



می‌دهد; اول کسانی که معتقد به شکاف عمیق هستند، دوم کسانی که شکاف نسلی را یک توهم و خیال می‌دانند که توسط وسایل ارتباط جمعی تحمیل شده است و سوم افرادی که به پیوستگی و تفاضل گزینشی بین نسل‌ها معتقدند; به این معنا که سعی دارند با تفکیک موضوعات مختلف از هم، در مورد هر بخش جداگانه داوری کرده و میزان گسست یا پیوستگی را بررسی کنند. مدافعان تفاوت نسلی - و نه شکاف - معتقدند، اساسا انقطاع، شکاف یا بریدگی کامل غیرممکن است; زیرا جامعه‌پذیری هر نسل جدید در فضای اجتماعی نسل گذشته‌اش رخ داده است و نسل جدیدهمواره حامل بخش قابل توجهی از ویژگی‌های نسل پیش از خود است.

از سویی دیگر قائلان به شکاف نسلی بر این باورند که فرهنگ جدید، محل اختلاف و حتی متضاد با فرهنگ مسلط بزرگسالان است. از نظر آن‌ها دنیای جدید خالق ارزش‌ها و هنجارهایی بوده است که اساساً تضاد بین نسل‌ها نشان از قبول همین ارزش‌های نو از سوی نسل جدید دارد، که در نهایت نیز به تضاد رفتاری ختم می‌شود.

داده‌های آماری بسیاری از تحقیقات صورت گرفته در زمینهء پدیدهء نسلی، گویای این مساله است که تفاوت‌های کم یا بسیار کمی در بین نسل گذشته (والدین) و نسل جدید (فرزندان) در بسیاری از موارد و دیدگاه‌ها دیده می‌شود. اما نگاهی توصیفی - تحلیلی و حتی به گونهء مشاهدهء مستقیم یاتجربی، حاکی از نزاع فراگیر میان فرزندان و والدین در بین طبقات متوسط شهری و حتی دیگر طبقات است. این وضعیت دوگانه و متناقض‌نما چگونه قابل تحلیل است؟

به نظر می‌رسد وضعیت حاضر را نمی‌توان در دو پارادایم مطلق «شکاف» یا «عدم شکاف» فهمید بلکه باید از وضعیت دیگری صحبت کرد و آن داوری گزینشی نسبت به تغییرات ارزشی در میان نسل‌هاست. یعنی ما نخست باید برای فهمیدن عمق و میزان اختلافات نسلی، میان ساحت‌های زندگی، تفکیک قایل شده و سپس وضعیت را در میان دو نسل مقایسه کنیم.

مدرنیته، موجبات تمایز دو ساحت متفاوت در زندگی انسانی را فراهم کرده است; حوزهء شخصی و حوزهء عمومی، البته در کنار این دو حوزه، دولت نیز قرار دارد که حوزهء مربوط به تسلط سیستماتیک است. مراد از حوزهء عمومی در دیدگاه جامعه‌شناختی، فضای عمومی بین اتباع یک جامعه است که تشکیل شده از ساختارهای اجتماعی (اماکن عمومی تفریحی و غیرتفریحی) همچنین نهادهای مدنی همچون مطبوعات، احزاب و رسانه‌های عمومی.

از سوی دیگر، مراد از حوزهء شخصی یا خصوصی، عرصهء فارغ از عموم یا عقلانیت جمعی است. این حوزه تشکیل شده است از زندگی شخصی و سبک زیست که فارغ از خواست عموم و دولت می‌تواند عمل کند. عرصهء شخصی، جنبهء اقناعی ندارد و علایق خصوصی را شامل می‌شود. دین، هنر، سبک زندگی، روابط زناشویی، پوشش، درآمد و... از جمله مهم‌ترین امور مربوط به حوزهء خصوصی است.

لازم به ذکر است که تمایز این دو حوزه از هم، صرفاً تمایز حقوقی است وگرنه بی‌شک هر یک از این دو حوزه بر دیگری تاثیرات بی‌شماری می‌گذارد. به نظر می‌رسد این تفکیک بتواند تناقض بیان شده در بحث شکاف نسلی را تا حدود زیادی برای ما روشن کند.

در امور مربوط به حوزهء عمومی، یعنی ارزش‌های حاکم بر عرصهء عمومی که به نوعی منافع عمومی را تامین می‌کند، نوعی همبستگی یا پیوستگی فضای اجتماعی و بالطبع «فضای نسلی» را مشاهده می‌کنیم. برای مثال، ارزشی همچون دموکراسی و تلقی عمومی نسبت به انتقاد از حکومت که باوری است مربوط به عرصهء عمومی در بین گروه‌های سنی مختلف تفاوت قابل توجهی با یکدیگر ندارد.ارزش‌های عمومی و پایه‌ای در ایران به نظر می‌رسد بین رده‌های گوناگون سنی از احترام یکسانی برخوردار باشد. ارزش‌هایی همچون صداقت، عدالت، عدم دروغ‌گویی و حتی دموکراسی. به عبارت دیگر تفاوت عمیق یا شکاف نسلی قابل توجهی در حوزهء عمومی و باورهای مربوط به آن مشاهده نمی‌شود. این

نوع باورهای پیوند زننده به نوعی همان فرهنگ عمومیPublic Culture جامعه ماست که بخشی از هویت Identity هر یک از ما را نیز مشخص می‌کند.

اما به نظر می‌رسد گرانیگاه تفاوت‌ها و شکاف‌میان نسل‌ها در ایران، بیش از هرجای دیگر مربوط به امور خصوصی; همچون باورهای دینی، سبک زندگی، نوع پوشش و به طور کلی سلیقه‌هاست.

برای مشاهده تمایزات نسلی در امور مربوط به حوزهء خصوصی در این وضعیت ملاک‌هایی را می‌توان برشمرد:

۱) تفاوت در آرمان‌ها و هدف‌های دو نسل

۲) تفاوت در مفاهیم دو نسل. شبکهء متصل مفاهیم در نزد نسل دوم شامل مستضعف، بسیج، استکبار و ... بوده که امروزه این مفاهیم توسط نسل جدید تغییرات زیادی کرده است.

۳) تفاوت در الگویابی میان دو نسل. گروه‌های مرجع در میان دوره‌های نسلی در ایران تفاوت زیادی کرده است. از مرجعیت افتادن اغلب نمونه‌های آرمانی نسل گذشته برای نسل امروز، یکی از مهم‌ترین اجزای شکاف نسلی در حوزه خصوصی است.

۴) تفاوت در اصطلاحات روزمرهء دو نسل. بسیاری از جملات و عبارات گفتاری روزمرهء نسل جدید برای والدین آن‌ها قابل فهم نیست. به عبارتی دیگر، فضای گفتاری نسل جدید دارای شرایط منحصر به خویش است.

۵) تفاوت در ظاهر، پوشش و نوع سخن گفتن در میان دو نسل.

۶) تفاوت در انتظار از زندگی و به تبع آن تفاوت در سبک زندگی.

همین ویژگی‌های ملموس در سبک زندگی نسل جدید است که نوعی ماهیت جدید، تازه و متفاوت از نسل‌های گذشته را برای نسل سوم ایجاد کرده است.

نزاع‌های موجود در باورهای مربوط به حوزهء خصوصی بین نسل جدید و نسل گذشته، نتیجهء شکاف همه‌جانبهء ارکان زندگی است. بخش عمده‌ای از تفاوت‌های موجود، ناشی از داشتن تجربه‌های مدرن نسل جدید است که البته از ظهور روندهای مدرنیته در ایران خبر می‌دهد.

ابژه‌های نسلی - به گفته کریستوفر بالس - به عنوان پدیده‌هایی برای ایجاد حس هویت نسلی به نحوی ناخودآگاهانه موجبات احساس همبستگی نسلی را در میان انسان‌ها در یک دورهء خاص فراهم می‌آورد که آن‌ها را از نسل‌ها قبلی و بعدی خودشان تمیز می‌دهد. در واقع، فقط زمانی که نسل جدید، سلیقه‌های نسل قبلی را به وضوح نقض می‌کند، می‌توان فهمید نسلی جدید ظهور کرده است.بی‌شک این نسل با نسل قبلی خود متفاوت است و این تفاوت به برداشتی که آحاد هر نسل از دوره و زمانهء خود دارند، شدت و حدت می‌بخشد. اگر چنان‌چه بین نسل‌ها و ابژه‌های نسلی‌شان فضای دیالکتیکی برقرار شود، فهمیدن شکاف‌ها و تفاوت‌ها در حوزهء سلایق دو نسل کاری آسان می‌شود.

ما با افراد بزرگ‌تر از خودمان مخالفت می‌ورزیم، آن‌ها با ما مقابله می‌کنند و در این میان ابژه‌های میان نسلی خلق می‌شود.

http://vista.ir/?view=article&id=345150

vista.ir
Online Classified Service

نظریه بنیادی هماهنگی



از طریق یک تئوری بنیادی می توان می توان به مسائل مختلف انسان پاسخ داد و اتفاقات گوناگون زندگی را تفسیر کرد . چنین نظریه های فراگیری را می توان نوعی جهان بینی (ثانویه) دانست که بر پایهٔ آن ها،



تبیین باید ها ، نباید ها و چگونگی ها ، در زندگی انسان میسر می گردد . بعنوان مثال نظریة کوانتوم یک فرضیة کلیدی و اساسی است که به واسطة آن پاسخ گویی به بسیاری از سؤالات و ابهامات بشر ممکن می گردد. فهم یک نظریه می تواند روش زندگی و چگونگی روابط انسان را با جهان پیرامون خود تعیین کند و البته تغییر دهد. قبول چنین تئوری ای می تواند بر همة بینش ها و ذهنیات انسان تأثیر گذاشته و کلیة نظرات و رفتار های او را تحت تأثیر قرار دهد.

کارایی دیگر نظرات کلیدی مانند نظریة کوانتوم ، نسبیت یا ابر ریسمان ها ، محصولاتی عملی است که بر مبنای آن ها پدید می آید . به عبارتی انسان بر اساس این « دکترین »ها می تواند ساختار هایی را بوجود آورد که محصولات آن با ساختار های پیشین بسیار متفاوت است . مثلاً راکتور ها و سلاح های هسته ایی بر اساس نظریة نسبیت بوجود آمدند یا اکنون نسل جدیدی از کامپیوتر های جهش یافته و صنایع فوق مدرن مخابراتی با استناد به نظریة کوانتم طرح ریزی شده اند. البته ممکن است یک نظریه الزاماً محصولات تکنولوژیک نداشته باشد یا نتوان با نتیجه گیری مستقیم از آن به چنین محصولاتی رسید . زیرا تعمیم پذیری و دامنة پاسخگویی دکترین ها ممکن است بسیار متفاوت باشد . مثلاً یک نظریه فلسفی ممکن است تنها به تفکرات فلسفی محدود شود و البته ممکن است یک نظریة فلسفی چنان قابل تعمیم باشد که همة ابعاد زندگی انسان را از سیستم حکومتی و شیوة حکومت داری گرفته تا جزیی ترین مسائل زندگی شخصی تعیین نماید . بعضی از تئوری های سیاسی یا معنوی دارای چنین ویژگی فراگیری بوده اند. تئوری هایی مانند کاپیتالیسم ، فاشیسم ، کمونیسم و لیبرالیسم. بعضی از دکترین ها هم با هدفی بسیار محدود و در زاویه ایی از زندگی دارای کاربرد می باشند مثلاً انواعی از دکترین های نظامی یا روابط بین الملل یا غیره .

اما تئوری هماهنگی. این یکی از کلیدی ترین نظریه های بنیادی مطرح شده در زمان ما می باشد. علاوه بر این تئوری کلیدی، نظریه های اساسی دیگری نیز توسط طراح این نظریه مطرح شده است که از جمله می توان به تئوری ها و دکترین هایی مانند مهار، همسویی ، ارتباط متقابل ، شعور عامل، الگو های بنیادی (نرم افزار های آفرینش) ، شاهد فعال و نگاه خلاق را نام برد. این نظریات کاربرد های بسیار وسیعی در تبین شرایط و وضعیت های مختلف زندگی انسان داشته و هر یک از آن ها مانند کتابی زنده و گویا برای حل مسائل انسان عمل می کنند. از هر یک از نظریات کلیدی می توان صدها محصول و روش رفتاری، ذهنی، ارتباطی و نیز دهها شیوه هدف یابی و تحقق موفقیت استخراج کرد. بعضی از این تئوری ها طیف تاثیرگذاری بسیار وسیع تری دارند و در همه ابعاد و اجزاء زندگی دارای کارایی و پاسخگویی هستند. تئوری هماهنگی از جمله این دکترین هاست.

بر اساس نظریه هماهنگی می توان « پاسخی هماهنگ » را برای همة مسائل بشر معلوم کرد . مطابق این نظریه ، هماهنگی ، یکی از اصلی ترین قوانین طبیعت و کائنات می باشد و از مهم ترین عوامل موفقیت در هر کاری محسوب می شود. بنابراین رعایت هماهنگی در تصمیم گیری ها و امور مختلف ، به هماهنگ زیستی با جهان منجر شده و موفقیت انسان ، در امور مختلف، از همین نگاه ، معنا می یابد .

در واقع نظریة هماهنگی دارای چند حلقة بظاهر مستقل است که از بهم پیوستن این حلقه ها ، حلقه ایی بزرگ به نام هماهنگی بوجود می آید . مطابق این دکترین نمی توان بطور قطعی و مطلق برای کسی تعیین برنامه کرد . «چیزی که ممکن است برای یکی خوب باشد ، برای دیگری ممکن است بد باشد» زیرا انسان ها (و کلا موجودات) تحت تأثیر شرایط زمانی و مکانی قرار دارند. همچنین «چیزی که ممکن است امروز و در اینجا بد باشد چه بسا فردا یا در جای دیگر خوب باشد» (۱) طبق دکترین هماهنگی نمی توان به طور قطع برنامة ثابتی را به زندگی یک شخص (...) تحمیل کرد بلکه بهترین تصمیم گیری برای یک فرد (...) می بایست متناسب با شرایط او اتخاذ شود و هماهنگ با آن باشد...

اگر بخواهیم بر اساس تئوری هماهنگی واکنش نشان دهیم یا تصمیم بگیریم نمی توانیم از قبل این تصمیم و واکنش را معلوم کرده باشیم . بلکه «تعیین بهترین واکنش نیازمند هوشیاری و هوشمندی بوده و برای یافتن آن ما ناچار به تحقیق و تفکر هستیم». طبق اصل هماهنگی ، ممکن است یک روش مدیریتی در فلان کشور درست باشد اما درستی و موفقیت آن در کشور مذکور، به معنای تعمیم یافتگی موفق آن نیست . در مقیاس کوچک تر ، ممکن است یک روش زندگی یا اتخاذ تصمیمی خاص در همان زمانی که برای یک نفر خوب است برای شخص دیگری خوب نباشد. یا برای همان شخص در زمان و مکان دیگر خوب محسوب نشود . بهترین سیستم مدیریتی برای هر ملت هماهنگ ترین سیستم است نه

سیستمی که الزاماً بعنوان بهترین شناخته شده یا حتی به انگیزه خیرخواهی بر آنان تحمیل شده است. حکومت های دوران باستان ، حکومت های کلیسایی و امپراطوری های شرق ، و حتی اواخر کمونیسم و لیبرالیزم همگی در مقاطعی از زمان و برای مخاطبان خود شاید لازم بوده باشند!! این به معنای خوب یا قابل قبول بودن آنها نیست. برای اینکه معلوم کنید بهترین شیوهٔ مدیریت برای یک مجموعه کدام است این را نمی توانید فی البداهه بگویید. بلکه باید بدانید که برای کدام مجموعه، با چه شرایط ، با چه اهداف و اندیشه هایی و در چه زمانی هماهنگ ترین شیوهٔ مدیریتی کدام است ؟ «جواب یک سؤال واحد برای چند نفر (چند سؤال کنندهٔ مختلف) می تواند متعدد باشد». بعبارتی « چه کسی می پرسد و در چه شرایطی می پرسد، تعیین کنندهٔ جواب است. حتی جواب یک سؤال واحد برای یک انسان هم ممکن است در زمان ها و مکان های مختلف ، مختلف باشد. »

تئوری بنیادین هماهنگی به ما می آموزد که هر کس خودش است و با دیگری متفاوت است . بنابراین آنچه دربارهٔ او درست است ممکن است دربارهٔ دیگری درست نباشد . این دربارهٔ جوامع و کهکشان ها و کل کائنات هم صادق است . همچنین از آن می آموزیم که راز ماندگاری و عبور کردن و موفقیت، هماهنگی است . قوی ترین و موفق ترین موجودات طبیعت ، آن هایی هستند که توانسته اند خود را با شرایط (و تغییر شرایط) طبیعت هماهنگ و سازگار کنند. از مهم ترین اصول ماندگاری موجودات طبیعت ، از میکروب ها و الکترون ها تا کهکشان ها و کائنات ، هماهنگی است. هر موجودی که ناهماهنگ با میدان و شرایط زندگی خود بود ، از ادامهٔ حیات باز ماند و ماندگار ترین ها، هماهنگ ترین ها بودند. قوی ترین موجودات ناهماهنگ از بین رفتند و ضعیف ترین موجودات هماهنگ، به زندگی خود ادامه دادند . زمین زنده ماند اما برخی از بزرگ ترین کهکشان ها نابود شدند. دایناسورها فسیل شدند اما حشرات به جا ماندند . سیستم تنفس ماهی هماهنگ با شرایط زیر آب است. پرها و ساختار بدن پرندگان متناسب با پرواز است. ساختمان جسمی خزندگان ، چهارپایان ، کرم ها و حشرات مناسب نوع و شرایط زندگی آن هاست. حیواناتی که در استوا زندگی می کنند از هر نظر با شرایط استوا تطبیق یافته اند و آن هایی که ساکن سرزمین های قطبی اند نیز همچنین. در طبیعت همه چیز هماهنگ است و همهٔ موجودات طبیعت هم با شرایط و زمان و مکان زندگی خود هماهنگ اند . طبیعی ترین انسان ها (انسان های زنده اند) آن هایی هستند که با شرایط خود هماهنگ اند. تمدن ها و فرهنگ ها و مکتب های ناهماهنگ مردند زیرا ناهماهنگ بودند. و آن ها که ماندند و زنده ماندند ، هماهنگ بودند و با تغییر شرایط هماهنگ شدند. به عکس، هر موجودی که نتوانسته است خود را با طبیعت و روند تغییرات آن هماهنگ سازد محکوم به شکست و نابودی بوده است . این دربارهٔ نسل انسان ها ، تمدن ها و فرهنگ ها و حکومت های مختلف هم صادق است . همهٔ جهان و تمام زندگی مانند یک حرکت موزون عظیم و جمعی است. هر کس به شیوهٔ خود حرکت می کند اما همه هماهنگ اند. آهنگ یکیست و حرکت دهنده هم یکیست اما هر کسی آهنگ را آنطور می شنود که قادر به دریافت آن است. در این حرکت بزرگ موزون هر کسی که ناموزون ظاهر شود و وزن آهنگ غالب و یگانه را رعایت نکند ، محکوم و مطرود خواهد شد. جنبندگان بی شمارند پس آواهای دریافت شده و شیوه های حرکت موزون هم بیشماراند اما همه آنها باید هماهنگ باشند تا محسوب شوند؛ هماهنگ با آوایی که می شنوند؛ هماهنگ با شرایط خود و هماهنگ با آن « یکی » . انسان توانست خود را با بسیاری از شرایط تطبیق دهد و آموخت تا در میدان های مختلف زندگی ، متناسب رفتار کند اما حیوانات و گیاهان قادر به اینکار نبودند و تنها در میدان زیستی خود هماهنگ رفتار می کردند بنابراین انسان به سرور و پادشاه موجودات طبیعت، تبدیل شد. در میان انسان ها نیز پادشاه حقیقی از همهٔ آن دیگران، هماهنگ تر و همسو تر است...

با تبین نظریهٔ هماهنگی در ابعاد مختلف زندگی انسان ، خود بخود دچار تحول عمیق و موضع گیری چرخشی می شویم البته در همهٔ جوانب زندگی . مطابق دکترین هماهنگی ، بهترین تغذیه ، تغذیهٔ هماهنگ است بنابراین هیچ یک از رژیم های غذایی خاص، دارای ارزش و ارجحیت مطلق نسبت با سایر رژیم ها نیست . ممکن است رژیم لبنیات صرف، برای عده ای مناسب باشد اما این رژیم برای جمعیتی دیگر نامناسب و مضر به حساب آید . همچنین بهترین شغل ، هماهنگ ترین شغل است . بهترین ازدواج ، هماهنگ ترین ازدواج است. دربارهٔ بهترین شیوهٔ تفکر ، بهترین روش مبارزه ، بهترین روابط ، بهترین هدف و بهترین مشغولیت هم به همین شکل می توان قضاوت کرد. بطور کلی بهترین شیوهٔ زندگی ، هماهنگ زیستی است . تئوری هماهنگی در عین ساده بودن دارای سطوح بسیار ژرف و دامنهٔ تعمیم پذیری بسیار وسیع است. اشاره هایی که گذشت ، فی الواقع نگاهی شتابزده و نسبتاً سطحی به نظریهٔ هماهنگی است که البته همین نگاه هم عمدتاً برداشت ها و یادداشت هایی نقل به مضمون از درس های هماهنگی در دورهٔ الفبای علوم باطنی بوده است . قطعاً برای باز کردن ابعاد این نظریه ، مؤلفه های آن ، پیوند ها و نتایج آن ، آنچه گفته شد ، حداکثر در حد فتح الباب می تواند باشد و نه بیشتر . اما در پایان همین فتح الباب بهتر است این نکته را ناگفته نگذارم که یکی از اصلی ترین مؤلفه های هماهنگی و هماهنگ زیستی نرمی و انعطاف پذیری است و در نقطهٔ مقابل ؛ خودبینی و خود محوری یکی از ارکان اصلی

، ناهماهنگی محسوب می شود.

همچنین لازم است این مطلب واضح را هم تأکید کنم که بنده (نویسنده این سطور) هیچ نقش خاصی در ارائه نظریه هماهنگی نداشته ام و این نظریه مربوط به استاد و سرور بنده است که آن را از دنباله کتاب تعالیم حق که هنوز به انتشار نرسیده اقتباس و بازنویسی کردم.

منبع : فصلنامه تفکر متعالی

http://vista.ir/?view=article&id=355126

vista.ir
Online Classified Service

نفوذ در دل ها با شناخت فنون



فرزندم خیلی تغییر کرده، دیگه مثل گذشته نیست، به حرف هایم گوش نمی دهد، نصایحم بی اثر شده، با دوستان نا صالح رفت و آمد می کند، نمی دانم چه به گوش جوانم خوانده اند که این جوری از خانه و کاشانه بیزار شده، مثل سابق معلم ها و درس و مشقش را دوست ندارد، تازگی ها رفتارش تغییر کرده، با جنس مخالف ارتباط پیدا کرده، کسی را دوست دارد که اصلا باشان خانوادگی ما نمی سازد، پرخاشگر شده خصوصا در محیط خانه، هر چه می خواهم با او حرف بزنم نمی توانم، اما وقتی با دوست اش گرم می گیره حرف هاش تمام شدنی نیست و...

همسرم مثل سابق مرا دوست ندارد، وقتی در دوران نامزدی بودیم بی من زندگی نداشت و مرا مکمل وجود خودش می دانست، هر وقتی از او دور می شدم همیشه بیادم بود، برایم نامه می نوشت، تلفن می زد، وقتی بر می گشتم انگار سال هاست مرا ندیده است، مرا در آغوش می کشید، گوئی من جان و روح او بودم. در یک کلا م او من بود و من او بودم. اما حالا هیچ فروغی ندارد، نه تلفنی، نه نامه ای، نه نوازشی، نه محبتی و نه صمیمیتی. کمتر با من حرف می زند. موقع صحبت کردن مثل سابق به من نگاه نمی کند. رویش را بر می گرداند. موقعی که می خواهم او را نوازش کنم نمی گذارد و خود را کنار می کشد. بیشتر وقتش را پای تلویزیون یا صحبت با دیگر دوستانش می گذراند، گویی من برای او غریبه ام. هر چه فکر می کنم کوتاهی ای از من سر نزده، حتی بیشتر از سابق کار می کنم تا بتوانم آسایش خانواده را فراهم آورم. بر اثر این کار سخت از بچه ها دور شده ام، مریض و کسل شده ام، کمتراستراحت می کنم، اما دریغ از پاسخ این همه محبت، بارها به طرق مختلف به او محبت کرده ام اما او به جای پاسخ به عمل من و ابراز احساسات، انگار پیام را نشنیده و خود را به بی خیالی می ز ند، راستی منهم خسته شدم، گوئی دو غریبه و بیگانه ایم زیر یک سقف...

من آدمی هستم خجالتی با غریبه ها نمی توانم ارتباط برقرار کنم، اصلا بلد نیستم رابطه ای را با آنها شروع کنم، گوئی موقع راه رفتن همه به من

نگاه می کنند. در دوران دانش آموزی همیشه گوشه گیر بودم و آخر کلا س می نشستم نمی توانم به کسی نه بگویم. دلیلش هم این است که من مثل سایرین قیافه و ظاهر خوبی ندارم و مردم دوست ندارند با من باشند. بارها شده که خواسته ام با دوستی صمیمی شوم اما بعد از چند روز دوستیمان به هم خورده، نفوذ کلا م ندارم، از نگاه کردن به چشم افراد خجالت می کشم. افراد به من می گویند تو آهسته و آرام مثل لا کپشت مطالبت را پیش می بری و حوصله ما از نحوه حرف زدنت سر می رود. خواسته ام با بوسیدن و نوازش افراد و گرفتن دست های آنها محبت خود را اعلا م کنم اما آنها طور دیگری برداشت کرده اند. آخر چرا من دوست صمیمی ندارم. نمی توانم در جمع حرف بزنم، خجالتیم و...

هزاران مورد از مشکلا ت فوق که مشکل ارتباط است درافراد مختلف اعم از بی سواد و با سواد، دختر و پسر، پیر و جوان مشاهده می شود که نمی توانند با همسر، فرزند یا دوست خود ارتباط موثری بگیرند، به حرفهایشان گوش نمی دهند، در انزوا به سر می برند، اختلا ف خانوادگی دارند و ده ها مشکل دیگر...

آیا می دانید دلیل این همه مشکلا ت و بدترین مشکل عصر حاضر ما(ارتباط موثر) در چیست؟ کسی که نتواند در جهان ارتباطات، ارتباط موثر بگیرد راز نفوذ در دل ها را از دست داده است. همسرش با او مثل غریبه می شود. فرزندش حرفش را گوش نمی دهد. مشتری اش می پرد، حرفش را کسی گوش نمی دهد. اما راز موفقیت، راز پیشرفت، راز افرادی که به قله های شهرت و ثروت رسیده اند ارتباط است. ارتباط موثر با خود و ارتباط موثر با دیگران، به عبارت دیگر ارتباط درونی و ارتباط بیرونی، رکن اصلی هر ارتباط موفقی، ارتباط با خویشتن است. وقتی ما در درون خود و موقع خلوت و تنهایی با خودمان، وجودمان را بی ثمر بدانیم، قیافه امان را زشت بپنداریم، خود را خجالتی محسوب کنیم، یا خود را آدم خجالتی و گوشه گیر و کم گوئی به حساب آوریم، آیا می توانیم در عالم بیرون از ذهن، یعنی جهان عینی و ملموس با افراد دیگر ارتباط مفیدی بگیریم. جواب بی شک منفی است. هر ارتباطی تحت تاثیر تصویر ذهنی شخص است، فردی که خود را زشت می داند هیچ وقت قادر نیست با دیگران ارتباط موثری داشته باشد. اما افرادی که خود را زیبا و شاد و بشاش و دوست داشتنی به حساب می آورند موفقیت آنها تضمین شده است. فروشنده ای که در ذهنش خود را آدم بدخلقی می پندارد که نمی تواند مشتری ها را جذب کند و با خود می گوید «من با این همه خوبی و انصاف مشتری زیادی ندارم» ارتباطش با مشتری را از دست می دهد.

بچه ای که پدر و مادرش را نسل قدیم ومنسوخ شده وگاها خرافاتی می پندارد آیا نباید انتظار داشته باشیم که حرف پدر و مادرش را گوش ندهد و به سخنان دوستانی که آنها را مد روز و روشنفکر می پندارد گوش دهد، البته که این این طور است. آنتونی رابینز فصل اول کتاب قدرت بی کران را به قدرت ارتباط اختصاص داده است و می گوید: «شخصی که در اثر تصادف صورتش سوخته و زشت شده بود در بیمارستان عاشق خانم پرستار زیبایی شد. همه به او گفتند تو که فلج شده ای و زیبائیت را از دست داده ای این کار تو نوعی دیوانگی است، این خانم خواستگاران زیادی داشته وهمه را جواب کرده وای به حال تو. اما این آقا ارتباط مثبت با خودش را حفظ کرد و تصویر مثبت ذهنی ای که از خود داشت باعث شد که با پرستار رابطه خوبی برقرار کند و کم کم پیشنهاد ازدواج به او داد و موفق شد.»

آری معجزه ارتباط هر کاری می کند.

ما فنون ارتباط موثر را بیان می کنیم، دلا یل اختلا فات بین زوجین را مطرح می کنیم فنون ارتباط موثر با افراد غریبه و دوستان وفرزندان را مطرح می کنیم. تکنیک های شناسائی سیستم های ادراکی افراد را به شما نشان می دهیم و همچنین فنون نفوذ در دل ها و هنر متقاعد کردن را ذکر می کنیم. این کتاب شاید کتابی باشد که خواندن آن به تنهایی کفایت نکند شما نباید انتظار داشته باشید با خواندن این کتاب در امر ارتباط ماهر شوید، بلکه فقط با عمل به تکنیک های مطرح شده می توانید پیشرفت کنید به شما توصیه می کنم کتاب های دیگری در این زمینه مطالعه کنید تا مطالب ملکه ذهنتان شود. هر روز و در هر ارتباطی تکنیک ها را اجرا کنید. ابتدا سیستم های ادراکی افراد مختلف را بشناسید سپس متناسب با آنها ارسال پیام کنید تا ببینید با ارتباط موثر در خویشتن و جهان بیرون به کجاها می رسید و اینک رموز اصلی اختلا فات را بیان می کنم.

- چرا نمی توانیم ارتباط موثری داشته باشیم؟

هرگاه با مواردی مانند گوش ندادن فرزند یا دوست نداشتن همسر یا عدم توانایی ارتباط با افراد دیگر مواجه شدید بدانید که در یکی از موارد زیر ضعیف عمل کرده اید:

۱) سیستم ادراکی شخص را نشناخته اید که بر اساس آن پیام بفرستید.

۲) از ابراز احساسات طرف مقابل جلوگیری کرده اید.

۳) از ابراز احساسات خودتان جلوگیری کرده اید.

۴) هنر شنیدن و تکنیک گوش دادن را بلد نیستید.

۵) هنر حرف زدن و بیان افکار خویش را بلد نیستید.

۶) از تکنیک های ارتباط موثر بی اطلا عید.

۷) فنون متقاعد کردن را نمی دانید (همگامی، همراهی با زبان بدن، تکنیک خلع سلا ح و هدایت و ظروف مرتبط)

هر گاه سیستم ادراکی افراد را نشناسید نمی توانید از زاویه دید آنها جهان را بنگرید. NLP که یکی از تکنولوژی های روانشناسی نوین نیم قرن اخیر است، می گوید افراد مختلف سیستم های ادراکی متفاوتی دارند و افراد را در سه دسته تیپ ادراکی - عصبی معرفی می کند. NLP معتقد است اگر ما زبان پیام گیر و پیام رسان افراد را بشناسیم می توانیم به راحتی با آنها ارتباط برقرار کنیم.

هر کسی زبان خاصی برای ارسال پیام دارد یعنی روی طول موج خاصی حرف می زند که اگر گیرنده خود را روی آن طول موج تنظیم نکنیم نمی توانیم مطالب و افکار و احساسات او را دریافت کنیم. همچنین شما هم باید فرستنده عصبی - ادراکی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید روی طول موج گیرنده طرف مقابل برنامه پخش کنید تا او بفهمد شما چه می گوئید. یکی از دلا یل عدم ارتباط موفق با افراد همین نشناختن سیستم های ادراکی است.

- شناسائی سیستم های ادراکی از دیدگاه NLP

رمز نفوذ ۱- NLP می گوید افراد براساس اطلا عات دریافتی از محیط پیام های مختلف را دریافت کرده و در سیستم ذهنی خود آن را پردازش و ذخیره می کنند افراد این پیام ها را طبق سیستم ذهنی خود اولا دریافت می کنند ثانیا براساس همان سیستم عصبی ادراکی خود پیام ارسال می کنند.

برای توضیح واضح این مطلب می گوئیم، افراد در سه دسته تیپ ادراکی قرار می گیرند. دسته اول افرادی هستند که بینائی بر آنها حاکم است. یعنی جهان را براساس تصاویر ادراک می کنند اینان را چشم ها و تصاویر اداره و کنترل می کنند.

این دسته در NLP به افراد بصری معروفند. دسته دیگر گوش بر آنها حاکم است و جهان را براساس اصوات درک می کنند، الحان و اصوات و کلمات طول موج تنظیم شده آنهاست. اینان در علم NLP به افراد سمعی معروفند. دسته دیگر که جهان حاکم بر آنها جهان لا مسه است امور را به صورت احساسات و امور لمسی درک می کنند تا دست نزنند و لمس نکنند نمی گیرند، اینان را افراد لمسی می نامند.

برای شناسایی سریع و بهتر این افراد سایر خصوصیات این افراد را همراه با تعریف NLP بیان می کنیم، البته در کتاب ایجاد صمیمیت در زوجین هم این سیستم ها و تعاریف را به اندازه کافی شرح داده ایم.

NLP مخفف (Programming Linugsticu Neuro) می باشد که به معنای «برنامه ریزی عصبی کلامی» است. یعنی ذهن انسان براساس کلمات و تصاویر و امور لمسی برنامه ریزی می شود و هر عمل و رفتار و گفتار و نگرش ما بر اثر برنامه ای است که در ذهن ما ثبت شده است برای ارتباط بهتر باید کانال های پیام رسانی و ارتباط گیری و دریافت پیام افراد مختلف را بشناسید.

NLP به تغییر ذهنیت با توجه به برنامه های دریافتی معتقد است. NLP می گوید افراد در یکی از سیستم های ادراکی بصری، لمسی یا سمعی قرار می گیرند. NLP می گوید راز اختلاف در نشناختن این سیستم های ادراکی و عدم ارتباط صحیح است. روحیه و ارتباط جسم، اعصاب و روان با هم و کنترل ذهن و تاثیر بر جسم، از دیگر مواردی است که در NLP مطرح می شود.

فرمول موفقیت مدیریتی موفق، فنون ارتباط موثر، استراتژی درک پیام و ارسال پیام و مهندسی ذهن از موارد مورد بحث NLP است. کتاب های ریچارد بندلر، جان گریندر و آنتونی رابینز منابع خوبی برای شناسایی اصول این علم هستند. در این فصل به شناسایی سیستم های ادراکی از دیدگاه NLP می پردازیم تا بهتر و سریع تر قادر به برقراری ارتباط مفید باشید.

۱) افراد بصری: این دسته افراد که چشم ها را به عنوان کانال اولیه دریافت پیام به کار می برند، جهان را براساس تصاویر ادراک می کنند. جهان حاکم بر ذهن آنها تصویر است، نور است، مناظر، امواج بینائی، رنگ ها و چشم اندازها آنها را متاثر می کند.

این دسته افراد چون افکارشان به صورت تصویر در ذهنشان نقش می بندد برای بیان افکارشان، یا دریافت پیام از محیط اطراف و افراد مختلف باید سرعت داشته باشند زیرا سرعت نور و تصویر در عالم مادی زیاد است.

همچنین در عالم ذهن این افراد که بصری اند (یا بینائی) افکار تصویری آنها با سرعت همراه است لذا برای آنکه خود را با افکارشان هماهنگ کنند غالبا سریع حرف می زنند. گوئی برای به پایان رساندن مطلبشان وقت همیشه تنگ است. برای بیان بهتر و تفهیم مطالب از حرکات سریع دست و

گردن و دیگر اعضای بدن استفاده فراوانی می کنند.

غالبا وقتی گرم صحبت می شوند دستهایشان را بالاتر از سینه قرار می دهند و دست ها را جدا از هم به شکل تصویری که در ذهنشان است در می آورند مفهوم ذهنیشان را در فضا برای مخاطب ترسیم می کنند. حرکات چشم ها در آنها موقع حرف زدن محسوس دست گوئی به سخنی که می گویند می نگرند...

ذهنشان براساس تصاویر می اندیشد. آنچه را ببینند، در اولویت قرار می دهند نه آنچه را که بشنوند. موقع تفریح دوست دارند به جاهای زیبا بروند در حرف هایشان تکیه کلام های بصری به کار می رود. مثلا می گویند: «چه چشم انداز زیبایی، چه غروبی، چه رنگی، چه جلائی، چه قدر زیبا، چه زشت» اینان به اندازه بزرگی و کوچکی، تاریکی و روشنی اهمیت فراوانی می دهند.

زبان دریافت پیام آنها دیداری است یعنی باید محبت را ببینند نه بشنوند، یعنی اگر بخواهی به آنها اعلام کنی که دوستشان دارید باید کادو هدیه بدهید، نامه بنویسید، کلمه دوستت دارم را بنویسید. به آنها نگاه کنید همواره از آنچه که خوششان می آید تعریف تصویری کنید، عکس را دوست دارند، عاشق سینما و تلویزیون هستند. کمتر به رادیو و تلفن اهمیت می دهند. افراد بصری تند و تیزند، عقلشان در چشمشان است.

سریعا عاشق می شوند سپس ول می کنند، ضرب المثل از دل برود آنچه که از دیده برفت روانشناسی اینان را بیان می کند مثل جرقه هستند و گاهی خرمنی را به آتش می کشند.

دعوایشان یک لحظه است، یک لحظه کاری می کنند و سپس پشیمان می شوند، کینه به دل راه نمی دهند، به حرف هایی که از دهانشان خارج می شود توجهی ندارند. حرف زدن سریع و نگاه و اشاره رکن شناسایی آنها است.

۲) افراد سمعی: افراد سمعی جهان را با اصوات و الحان و موسیقی درک می کنند، شنوائی بر آنها حاکم است برای ایجاد انگیزه، عاشق شدن، یا انجام کاری، اولین کانال تحریک کننده و برانگیزاننده آنها شنیدن (گوش) است. (برخلاف افراد بصری که باید ببینند) اینها دوست دارند مطلبی را هزار بار بشنوند تا ببینند.

ریتم کلام افراد سمعی دارای ضرباهنگ و طنین خاصی است، شمرده و موزون حرف می زنند نسبت به کلماتی که از دهانشان خارج می شود وسواس دارند آنچه را که می گویند به دقت انتخاب کرده و غالبا سخنانشان طعنه آمیز و نیش دار است. افراد سمعی در سخن گفتن سرعت متوسطی دارند، شمرده و آهنگین و موزون و ریتم دار و با لحن خاصی سخن می گویند. تکیه کلامشان براساس صورت و کلام است.

کلماتی چون: بشنو، گوش کن، چه صدای گوش خراشی، وزوز، چه شلوغ، چه ساکت، چه لحنی، چه طنینی، چه موسیقی خوشی، خوش کلام، منطقی، حساب شده، حسابی و... اینان دوست دارند پیام محبت آمیز و عشق و علاقه شان را به طرف مقابل بگویند، مثلا می گویند عزیزم دوستت دارم، زبان اینها زبان صوت و کلام است. اگر کسی آنها را دوست داشته باشد باید بگوید عزیزم تو را دوست دارم تا پیام را درک کنند آن هم با لحن عاشقانه و دوست داشتنی.

اگر کسی را دوست داشته باشند به صورت کلام آن را به زبان میآورند و می گویند دوستت دارم، بیشتر دوست دارند تلفن بزنند، رادیو را بیشتر از تلویزیون دوست دارند.

کمتر به کانال بصری توجه می کنند، موقع صحبت کردن کمتر نگاه می کنند اگر از کسی ناراحت بشوند از همکلامی با او خودداری می کنند و اگر کسی را دوست داشته باشند با او بیشتر حرف می زنند، ولی افراد بصری اگر از کسی ناراحت شوند نگاهش نمی کنند و روی خود را بر می گردانند و اگر کسی را دوست داشته باشند به او زیاد نگاه می کنند.

افراد سمعی موقع صحبت کردن کمتر اشاره می کنند و دستهایشان موقع گرم صحبت شدن تا حد کمر و سینه بالا می آید. حرکت چشم هایشان کمتر و کندتر از افراد بصری است. افراد سمعی به موسیقی و آواز و سخن اهمیت خاصی می دهند. افراد سمعی به دو دوسته سمعی متمایل به بصری و سمعی کاملا منطقی تقسیم می شوند افراد سمعی کاملا منطقی طبق آمار و ارقام و اعداد و محاسبه جهان را درک می کنند اینان افراد بصری را افراد ساده دل واحساساتی محسوب می کنند. افراد بصری عاشق

افراد زیبا وخوشگل می شوند ولی افراد سمعی عاشق افراد خوش کلا م و خوش برخورد و خوش صدا می شوند.

۳) افراد لمسی: این دسته افراد جهان را نه به صورت بصری و نه به صورت سمعی بلکه به صورت امور ملموس درک می کنند تا لمس نکنند و احساس نکنند درک نمی کنند. این دسته افراد، افرادی درونگرا، سنگین و منطقی هستند، امور را به صورت لمسی درونی و احساس درونی، درک می کنند.

در انتخابهایشان سنگینی، محکمی، ثبات و آهستگی مد نظر است و غالبا ماشین های سنگین و محکم انتخاب می کنند. بر خلا ف افراد بصری که ماشین های سبک و پرسرعت و رنگی انتخاب می کنند و یا افراد سمعی که ماشین های آرام و خوش صدا و موزون انتخاب می کنند.

افراد لمسی در تکیه کلا مهایشان کلمات لمسی را به کار می برند از جمله، قابل دسترس، سخت، سنگین، سبک، چقدر دلنشین، چه لطیف، چه زبر، چه آدم خشک و بی انعطافی، جملاتی چون «گوئی دنیا بر سرم خراب شده یا این درس چون کوه مقابلم است و چه سرد و بی روحی را در سخنهایشان تکیه کلا م قرار می د هند» غالبا به کندی حرف می زنند، گوئی برای یافتن کلمات و جملات، مدتی در درون ذهن خویش می گردند.

آهستگی و تانی و مکث در صحبت ها، نشانه این دسته افراد است موقع سخنرانی و خوانندگی دستهایشان را به هم یا به شکم یا لباس می چسبانند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=367020

vista.ir
Online Classified Service

نقش صداقت و اعتماد در روابط



- صداقت احساسی

آیا می توانید با همسرتان در مورد احساساتتان صحبت کنید؟ اگر عصبانی یا ناراحت باشید، آیا فکر می کنید باید آن را از همسرتان پنهان کنید؟یکی از ویژگیهای رابطه های پردوام این است که دو طرف بتوانند در مورد احساسات خود صحبت کنند، و حتی در مواقع ناراحتی هم در این رابطه صادق باشند.

اولین قدم اعلام و بازگویی آن احساسات برای خودتان است. بسیار شایع است که افراد احساسات ناراحت خود را به راه های مطمئن و امن بکشانند—به خاطر مشکلات کاری، در خانه مدام عصبانی شوند، و یا به خاطر عدم تامین و نا امنی در گذشته، به خاطر هیچ عصبانی شوند و یا حسادت کنند.

می توانید مهارت بیان احساسات را با کلماتی اینچنینی توسعه دهید: "به خاطر ترافیک خسته شده ام"، "از ترفیعی که در اداره گرفتم بسیار خوشحال هستم" و...این به احساسات برمی گردد، نه به افکار شما. ممکن است در فکرتان بپرسید که چرا ترافیک اینقدر سنگین است، اما احساسات از درون شما بیرون می آید. احساسات به خودی خود، خوب یا بد نیستند.

گام بعدی این است که این جملات و کلمات را در حضور همسرتان نیز بر زبان بیاورید.

- در جمع بانزاکت باشید

برداشت همسر شما تا حد زیادی بستگی به کسان دیگری دارد که در جمع شما حضور دارند. اگر به مهمانی ناهار کارمند جدیدی شرکت دعوت شده باشید، مطمئناً وقت مناسبی برای صحبت در مورد عادات بد همسرتان مثل خرخر کردن در خواب نیست. بازگویی حقایقی درمورد همسرتان که ممکن است در دیدگاه آنها نسبت به او تاثیر منفی بگذارد، کار درستی نیست.

البته این به آن معنا نیست که باید دروغ بگویید— اما سوالاتی هستند که می توانید بانزاکت و البته ماهرانه از پاسخ گویی به آنها شانه خالی کنید. اگر همسر شما این خصوصیت را دارد که مسائل شخصی را جلوی جمع بازگو می کند، حتماً در این رابطه با او صحبت کنید و بگویید که چقدر این مسئله باعث ناراحتی و اذیت شدن شما میشود.

- تا ۱۰ بشمارید

بین صداقت مخرب و صداقت سازنده تفاوت بسیار است. اگر سعی می کنید با به زبان آوردن حقایقی که گفتن آن تاثیر منفی بر همسرتان می گذارد، او را اصلاح کنید، کاملاً در اشتباه هستید. در اینگونه مواقع نفسی عمیق بکشید، درمورد حرفی که میخواهید به زبان آورید خوب فکر کنید، و سعی کنید احساسات خود را به طریقی مثبت و سازنده بیان کنید.

- صادق باشید، نه رُک

شما می خواهید که همیشه با همسرتان صادق باشید، اما باید این کار را به طریقی انجام دهید که باعث بهبودی رابطه تان شود، نه خراب کردن آن. پس از این به بعد به جای اینکه بگویید "لباس رنگ سفیدت مثل شیر برنج می کنه تورو"، بهتر است که بگویید "لباس های رنگ تیره زیباتر نشانت می دهد."

- بچه ها و صداقت

یکی از توصیه هایی که والدین همیشه به فرزندان خود می کنند این است که صادق و راستگو باشند، اما وقتی حقایقی را که دوست ندارند از زبان آنها می شنوند، آنها را تنبیه میکنند. درک کنید که برای فرزندتان هم گفتن حقیقتی که شما دوست ندارید و ناراحتتان می کند بسیار دشوار بوده، اما او اینکار را فقط به خاطر شما کرده است. پس به جای تنبیه، اول آنها را به خاطر صداقتشان تحسین کنید، و بعد جریان را ارزیابی کنید. سعی کنید خودتان هم برای فرزندانتان الگو باشید. اگر در مورد چیزی اشتباه میکرده اید، به آن اعتراف کنید. مطمئناً فرزندانتان هم از شما درس می گیرند و صداقت را شیوه ی زندگی خود خواهند کرد.

- همیشه صادق باشید

یک رابطه بر پایه ی صداقت ساخته می شود. اگر نتوانید به همسرتان اعتماد کنید، و یا برعکس، دیگر هیچ پایه و بنیادی برای رابطه ی شما وجود نخواهد داشت. اگر یکی از طرفین به خود اجازه ی دروغ گفتن درمورد چیزهای کوچک را بدهد، مسلماً در گفتن دروغ های بزرگ هم ابایی نخواهد داشت.

گاهی اوقات دروغ گفتن خیلی ساده تر به نظر می رسد. اما بدانید اگر راستش را بگویید و برای عواقب آن بجنگید، ثبات قدم بیشتری خواهید داشت.

- جوّی صادقانه ایجاد کنید

پرخاش کردن به کسی که حقیقتی ناخوشایند را به شما گوشزد کرده است، کاری آسان است. شما با شنیدن آن حرف واکنش خشونت باری از خود نشان داده و دق و دلی خود را سر او خالی خواهید کرد. اگر اینکار ار انجام دهید، به آن فرد خواهید فهماند که وقتی حقیقتی را دوست ندارید، آن را به شما اطلاع ندهند. البته این موقعیتی بسیار خطرناک است.

وقتی کسی صادقانه چیزی به شما میگوید، هر چند که ناراحت کننده باشد، قبل از نشان دادن هرگونه واکنش منفی، دست نگاه دارید. بدانید که گفتن این حقیقت برای او نیز بسیار سخت بوده است. پس به او نشان دهید که شما برای صداقت و راستگویی ارزش زیادی قائل هستید.

- بدون انتقاد کردن گوش دهید

البته این یکی از سخت ترین مهارت هاست، اما یکی از مهمترین آنها نیز هست. سعی کنید به حرف های همسرتان به طور کامل گوش دهید، بدون اینکه به سر او بپرید و از او انتقاد کنید. فقط گوش دهید، و تصدیق کنید و سعی کنید تا دیدگاه همسرتان را نیز درک کنید.

مطمئن باشید که تلاش برای درک حرف های همسرتان، کمک بزرگی به شما خواهد کرد تا بتوانید بهتر و صادقانه تر با هم گفتگو کنید.

- آیا بعضی اوقات عدم صداقت بهتر نیست؟

گاهی اوقات که کاری را انجام داده باشید که همسرتان را ناراحت می کند، وسوسه می شوید که به او درمورد آن دروغ بگویید. با خودتان فکر می کنید که اینکار را فقط به خاطر اینکه همسرتان ناراحت نشود کرده اید و باخودتان دروغتان را توجیه می کنید.

اما شما فکر همسرتان نبوده اید، در واقع می خواستید خودتان را از عواقب اینکار در امان بدارید. همسرتان خودش می تواند تصمیم بگیرد که چطور تصمیم بگیرد و چطور رفتار کند، و آن برپایه ارتباط صادقانه ی او با شما استوار است. همسرتان این حق را دارد که از جریان به طور کامل اطلاع یابد و بعد تصمیم بگیرد. شما هم باید صادق بوده و این حق را به او بدهید.

- من از کس دیگری خوشم می آید

اگر از کسان دیگر هم خوشت نمی آمد، من نگران می شدم. عشق این نیست که فکر کنید طرفتان تنها انسان روی کره ی زمین است. این یک عقده ی روحی است. عشق این است که طرفتان را به عنوان کسی که می خواهید با او باشید و زندگی کنید قبول کنید، درحالیکه افراد و انتخاب های بسیار دیگری نیز برای شما وجود دارد. فقط یک مرد و یک زن در جهان وجود ندارد. میلیون ها زن و مرد روی این کره ی خاکی زندگی می کنند. عشق این است که به همسرتان بگویید، "با اینکه افراد زیادی وجود دارند، که ممکن است باهوش تر، زیباتر، و یا ثروتمند تر باشند، اما من تو را انتخاب میکنم چون تمام آن خصوصیاتی که دوست دارم را در تو می بینم."

ملاقات کردن با افراد دیگری که از آنها خوشتان می اید به این معناست که شما هنوز زنده اید و قادر به برقراری ارتباط هستید. سایرین می توانند فقط دوستان شما باقی بمانند، اما مهمتر از همه ی آنها همسرتان است که دوستش دارید.

- مقایسه ی محبوبان

اگر همسرتان از شما بخواهد که او را با محبوبان سابقتان مقایسه کنید، و این مقایسه برایتان ناخوشایند باشد، چه می کنید؟

همه ی آدم ها در همه ی زمینه ها عالی نیستند. ممکن است که همسرتان در اکثر زمینه ها خوب و کامل باشد، اما در زمینه های بخصوصی به اندازه ی محبوبان سابق شما خوب نباشد. و شما می خواهید این مطلب را به صورتی سازنده با او در میان بگذارید.

اول از همه، خاطرتان باشد که به هیچ وجه دروغ نگویید. راستگویی همیشه بهترین کار است، اما باید به طریقی سازنده باشد. می توانید نقاط و ویژگی های مثبت و خوب او را یادآور شده و بعد درمورد آن زمینه ی خاص که در آن نقص دارد صحبت کنید و به او اطمینان دهید که اگر تلاش کند می تواند در آن زمینه نیز از سایرین برتر باشد.

- صداقت به عنوان یک سلاح

وقتی شما و همسرتان در حال جنگ و دعوا باشید، صداقت ممکن است سلاحی بیرحم باشد. گفتن حرف هایی مثل اینکه "همسر قبلیم خیلی بهتر سکس می کرد،" یا "دوستت می گفت دیگر نمی خواهد با تو رابطه داشته باشد،" ممکن است صادقانه باشند، اما قبول کنید که گفتن چنینی حرف هایی آن هم به آن شکل رُک و بی رحمانه خوشایند نیست.

شما اگر بخواهید می توانید حتی جنگ و جدل هایتان را نیز سازنده کنید. پس از صداقت به عنوان سلاح استفاده نکنید، چون باعث می شود هر دوی شما صداقت را چیزی مخرب و آزار دهنده ببینید، دیگر نتوانید در آینده به راستی صادق بمانید.

- آیا باید درمورد محبوبان قبلی صحبت کنم؟

در قسمتی از رابطه که شما هنوز در پی کشف گذشته ی یکدیگر هستید، ممکن است دادن توضیح درمورد دوستداران سابقتان بد نباشد. اما چه می خواهید درمورد آنها بگویید؟

اول اینکه، اگر فکر میکنید همسرتان درمورد دوستداران سابقتان حسود است، سعی کنید به هیچ رقمی با تعریف از آنها این حسادت را شعله ور نکنید.

اما اگر همسری دوست داشتنی و فهمیده داشته باشید، صحبت کردن درمورد دوستداران قبلی، راه بسیار مناسبی برای شناخت بیشتر یکدیگر خواهد بود. این حرف ها به همسرتان کمک خواهد کرد که پی به گذشته ی شما برده و با خصوصیات اخلاقی شما بیشتر آشنا شود.

- آیا باید آنچه می دانم را بگویم؟

گاهی اوقات مخفی کردن حقایق دردناک از همسرتان، وسوسه انگیز است—مثل اینکه یکی از دوستانش پشت سرش حرف های بدی می زند.

اما بدانید که دانستن این اطلاعات و مخفی کردن آن، بسیار بسیار دردناک تر خواهد بود. چون خواه ناخواه همسرتان به طریقی دیگر پی به موضوع خواهد برد، و اگر بفهمد که شما می دانسته و او را باخبر نکرده اید بسیار بیشتر ناراحت خواهد شد و تصور خواهد کرد که ارزشی برای او قائل نبوده اید. شما بهترین کسی هستید که می توانید همسرتان را از این حقایق ناگوار باخبر کنید، اما باید همه ی تلاشتان را بکنید که این کار را به طریقی سازنده انجام دهید نه مخرب.

● درمان عدم صداقت

همسرتان به شما خیانت کرده است و یا دروغ و عدم صداقت و راستگویی دیگری از خود نشان داده است؟ اگر بخواهید که کدورت ها را از بین ببرید، این اعتماد را چگونه از نو بنا می کنید؟

همسر شما باید بداند که شکاف بسیار بزرگی در اعتماد شما ایجاد کرده است و این اوست که باید برای دوباره برپا کردن این اعتماد جلو بیاید.

مهم نیست که چقدر دوست داشته باشید که همه چیز دوباره درست شود، مقابله با احساس عصبانیت و ناراحتی کار دشواری خواهد بود. مطمئناً زمان می برد تا همه چیز دوباره مثل اولش درست شود. و اگر هر دوی شما بخواهید و کمک کنید، مطمئناً خیلی زودتر این اعتماد دوباره بینتان شکوفا خواهد شد.

منبع : سایت بیرتک

http://vista.ir/?view=article&id=323074

vista.ir
Online Classified Service

نکات موفقیت



وقتی یک نفر رو در رو برای شما صحبت می کند، یکی از بهترین روشها سوال کردن است. وقتی سوال می کنید نشان می دهدی که واقعا حواستان به صحبتهای اوست. حتی اگر همه چیز برایتان واضح و روشن است سوال را بکنید تا گوینده اطمینان خاطر بیابد که توجه شما جلب شده و دارید کاملا به حرفهای او گوش می کنید.

ولی آنچه مهم است، نحوه، کیفیت و تعداد این سوالهاست.

بهترین پرسشها، پرسشهایی هستند که حالت قیدی دارند و بیشتر بر مکان؛ زمان وضعیت تاکید می کنند. سوالات قیدی به گوینده دو چیز را نشان می دهند:

۱) حواس شما کاملا جمع است.

۲) حتی زمان و مکان برایتان اهمیت دارد.

درک این موضوع، گوینده را به گفتن بیشتر و بیشتر علاقمند می کند و با شور و حوصله بیشتری می گوید.

سوالاتی مثل: «کی»؟ «کجا» و ... سوالاتی عالی هستند و احساس خوبی را در گوینده نسبت به شما ایجاد می کند.

بر عکس، سوالاتی مثل «چی؟» «چه گفتی؟» و ... سوالات بسیار بدی هستند کهتاثیر منفی در ذهن گوینده می گذارند. این سوالات، ضد

صمیمیت هستند.

«چه گفتی؟» یعنی اینکه: من اصلا حواسم نبود و هیچ چیز از موضوع رادرک نکردم واین ناراحت کننده است.

در حالیکه سوالات قیدی یعنی همه چیز را کاملا فهمیدم به غیر از زمان یا مکان.

دانش آموزان یا دانشجویانی کهاز معلم یا استاد خود می خواهند مطلبی را بار دیگر تکرار کند؛ عملا او را کلافه می کنند. چون درخواست دوباره گفتن مطلب، یعنی شما در تمام مدتی که اوداشته آن مطلب را توضیح می داده، کاملا بی توجه بوده اید. دقیقا مشخص کنید و بخش کوچکی را بخواهید.

به مثال زیر توجه کنید:

- دیروز رفته بودم خانه آقای علوی.

- کی؟

- دیروز. راستی نزدیک خونه شون یه پارک درست کردن

- خونه شون کجاست؟

- خیابان

- پارکش بزرگه؟

- خیلی هم بزرگ نیست. اما خب با یانکه عصر دوشنبه بود، خیلی شلوغ بود. اصلا انتظار نداشتیم که اینطوری باشه. مخصوصا که هوا هم هیچ خوب نبود.

- چطور؟ سرد بود؟

- نه. منتها خیلی باد می آمد. چنان خاکی بلند شده بود که ...

البته، سوالات اگر چه عالی اند و یک محرک بسیار خوب برای بیشتر گفتن گوینده محسوب می شوند؛ نباید پشت سر هم و فراوان باشند. چرا ک ان خود کلافه کننده است. شما در سکوت گوش دهید. هر جا که احساس کردید حواستان دارد پرت می شود یا گوینده احساس می کند که شما گوش نمی دهید، یک سوال کنید.

سوال شما در عین حال علاقه مندی شما را برای بیشتر شنیدن و بیشتر دانستن نشان می دهد.

یک نوع دیگر از سوالات، که در کلینیکهای روانکاوی هم فراوان استفاده می شود تا بیماران یا مراجعین، تشویق شوند که بیشتر بگویند، سوالاتی است که با تکرار یکی از کلمات گوینده (معمولا آخرین کلمه) با تغییر آهنگ پرسیده می شود.

این سوالات هم، خیلی عالی و موثرند.

این هم نمونه ای از این نوع سوالات:

- راستش را بخواهید من یک مشکل بزرگ دارم.

- مشکل بزرگ؟

_ آره. همه اش بر می گرده به پسر عموی مادرم.

- پسر عموی مادرت؟

- آره. اون یک پسر حسود و کینه ایه.

- کینه ای؟

افراط در این سوالات هم اشتباه است. هر جا ضرورت دیدید یک سوال از واژه هایی که گوینده به کار برده؛ بپرسید تا توجه خود را به صحبتهای او به او نشان دهید.

● شنیدن شرط صمیمیت و نفوذ در دیگران

ما اغلب برای آنکه توجه دیگران را به خود جلب کنیم و محبوبیت و صمیمیت! ایجاد کنیم؛ به تکاپو می افتیم و تقلا می کنیم که بگوییم و هر چه بیشتر بگوییم.

تند وتند اطلاعات می دهیم و خاطره تعریف می کنیم و شوخی می کنیم و نظر می دهیم وحرف می زنیم و حرف می زنیم.

حرف زدن، ضد صمیمیت است. با صحبتهای خود رشته های صمیمیت را پنبه می کنید.

این اشتاه را معمولا افرادی مرتکب می شوند که می خواهند در جمعی محبوب و نقل مجلس! باشند، اگر چه خودشان این تصور را ندارند، به زودی عشق و محبت اطرافیان خود را از دست می دهند و نفرت وانزجار آنها را بر می انگیزند.

آنها در جمع دوستان و بستگان خود با هیجان از هر چیزی صحبت می کنند و به دیگران کمتر فرصت می دهند.

انسانها بیشتر تمایل به گفتن دارند تا شنیدن.

هر چه بیشتر سکوت کنید و سکوت کنید و گوش بدهید صمیمی تر و با نفوذتر می شوید.

همه ما دوست داریم که صحبت بکنیم و به کسانی که به صحبتهای ماخوب و مشتاقانه گوش می دهند، علاقه مند می شویم.

یکی از علل محبوب شدن برخی روانکاوان و یا از بین رفتن محبوبیت بعضی دیگر از آنها، همین شنیدن و یا گفتن است.

روانکاوی که میکروفون را به بیمار می سپارد به قابل قبول بودن و محبوبیت خود، کمک کرده است و سوژه از اینکه می گوید و می گوید وکسی وسط حرفهایش نمی پرد، لذت و سبکی و علاقه ژرفی را احساس می کند. روانکاوی که سریع راه حل ارائه می دهد و دراره راه حل ها گفتگو می کند؛ عملا تاثیر گذاری خود را کم می کند.

باید خیلی بیشتر از آنچه که می گویید بشنوید. از قدیم گفته اند دو چندان که می گویی، می شنو.

کسی که زیاد حرف می زند؛ نیاز به گفتن دارد و سکوت شما اینیاز را در او مرتفع می سازد و صبر شما تاثیر صمیمانه خود را می گذارد.

محبوبیتی که شما به دنبال آن هستید؛ با سکوت میسر می گردد نه با گفتن.

بشنوید. بشنوید. و باز هم بشنوید.

اشخاصی که مدام نصحیت می کنند، فراوان راهنمایی می کنند و انتقاد می کنند و مثل کلاغ، قارقار می کنند؛ شما را کلافه و منزجر می سازند.

خانمی که به محض ورود شوهرش به منزل، شروع می کند به گفتن و گفتن؛ از تاثیر گذاری خودمی کاهد و آقایی که از شنیدن گفته های خانم اجتناب می کند و حوصله شنیدن ندارد از صمیمیت موجود می کاهد.

در جمه دوستان و بستگان که قرار می گیرید، مراقب باشید بیش از همه گوش کنید و کمتر از همه، حرف بزنید. حتی به دیگران، علاقه مندی خود را برای شنیدن نشان دهید.

وقتی کمتر حرف می زنیم؛ کمتر هم دروغ می گوییم؛ مبالغه می کنیم؛ مسخره و انتقاد می کنیم و کمتر پشت سر دیگران حرف می زنیم؛ و همین موضوع، شخصیت مثبت تری را در ذهن دیگران از ما ایجاد می کند که به صمیمیت ما کمک می کند.

حتی فروشنده ها، به جای آنکه خودشان از محصولات خود تعریف وتمجید کنند. (که اغلب مشتریها هم به این تعریف کردنها بدبین هستند) بهتر است که بگذارند مشتری صحبت کند، از چیزی که قبلا خریده. از جنسهایی که قبلا دیده از چیزهایی که نیاز دارد و ...

حتی اجازه دهید که از گرانی اجناس بگوید. فروشنده ها باید شنونده های قابل و پرحوصله های باشند تا خریدار با آنها صمیمی شود. اگر خریدار، داد و بیداد می کند که گران است، خیلی وقتها فقط برای آناست که گفته باسد و مخالفت فروشنده که: «نه، ارزان است»، «کیفیت بهتری دارد» و ... در بدو امر، بسیار غلط است.

خریداری که می بیند باواکنش منفی از سوی شما مواجه نشده؛ کم کم از شما خوشش می آید و از شما خرید می کند. ضمن آنکه سکوت شما، بی طرفی شماو حتی اینکه شما حق را به مشتری می دهید، در ذهن او القاء می کند. فروشنده ای که در صورت نارضایتی مشتری،دفاع و مقابله را شروع می کند و قصد دارد توجیه و تفسیر برای مشتری بیاورد و می گوید و می گوید؛ عملا مشتری خود را زا دست می دهد.

هر چه سکوت شما نسبت به گفته های شما کمتر باشد؛ ارزش بیشتری به کلمات و گفته های شما داده می شود و شما شخصیت قابل قبول تری برای مخاطب خود می شوید و این، نفوذ شما را افزایش می دهد.

http://vista.ir/?view=article&id=328409

vista.ir
Online Classified Service

نکته برای افزایش مهارتهای تلفنی



برخی از مسائل وجود دارند که مردان و زنان هیچگاه در مورد آنها به اتفاق نظر نمی رسند. مانند لذت خرید یک جفت کفش، ریختن کشک در آش رشته، دیدن فیلمهای جنگی و البته صحبت کردن پشت تلفن برای ساعتها و ساعتها... و ساعتها. فکر کنید که چقدر به تماشای فوتبال علاقه دارید. آن را در عدد ۱۰ ضرب کنید تا میزان علاقمندی زنان برای صحبت کردن پای تلفن بدست آید.

برای اغلب آنها تلفن بسیار بیشتر از یک وسیله ارتباطی بشمار میرود. بله، در واقع تلفن یک فعالیت بی انتها برای آنها است؛ یک رویداد؛ یک وسیله تفریحی به جذابیت یک شبانه روز رقص و پایکوبی. تلفن فقط یک وسیله تفریحی برای زنان نبوده و می تواند دارویی سالم از تحریک ذهنی فراهم آورد. درحقیقت یک مکالمه خوب تلفنی میتواند حتی جایگزین مطالعه موضوعی از هر مجله مربوط با زنان گردد. به او تلفن کنید هرگاه متوجه عشق آتشین زنها به تلفن و نقش حیاتیش در زندگی آنها شدید،خواهید توانست آن طور که سزاوار و شایسته است به طرف تلفن رفته و مکالمات خود را با بردباری و تبحر انجام دهید و نه بصورتی آزار دهنده و خسته کننده.

فراگیری روشهای برخورد متبحرانه با مکالمات تلفنی می تواند تفاوتهای بین یک رابطه معمولی را با یک رابطه آتشین مخشص نماید. اگر می خواهید با صحبت به قلب او نفوذ نمایید، ممکن است لازم باشد برخی از این صحبتها پای تلفن انجام گیرد. در ادامه ۸ نکته جهت بهبود مهارتهای تلفنی را مشاهده می کنید.

۱) چیزی برای گفتن داشته باشید اگر شما تماس می گیرید، مطمئن شوید که مطلب خاصی برای گفتن داشته باشید - چیزی که او علاقمند به شنیدنش باشد. تماس برای دعوت کردن او برای گردش،لباسی که قرار است در میهمانی بپوشید و بیان اینکه از مدل موی او خوشتان می آید، همگی می توانند آغازگر های خوبی برای مکالمه باشند. (بخصوص بخش مدل مو)

۲) به مکالمه خود جنبه شخصی دهید بسیاری از مردان از این گله دارند که تلفن خیلی غیر شخصی است، در حالیکه برای اغلب زنان تلفن یکی از شخصی ترین ابزارهای ارتباطی محسوب می گردد. زنها فقط برای درخواست تاکسی از تلفن استفاده نمی کنند. آنها هنگام استفاده از تلفن هیچ موضوعی را آنقدر شخصی به شمار نمی آورند که نتوان در موردش صحبت نمود و ساعتها در مورد اسرار زندگی، دوران بچگی و دیگر مسائل احساسی تلفنی به بحث و گفتگو می نشینند. اگرچه ممکن است شما آمادگی صحبت درباره احساس درد عمیق ناشی از تصادف سگتان با یک ماشین نداشته باشید. با اینحال مراحلی وجود دارد که با طی نمودن آنها می توانید با مکالمه خود با او جنبه شخصی تر ببخشید. در خلال صحبت، سعی کنید به عکسی از او نگاه کنید. دیدن صورت وی هنگاه مکالمه ممکن است باعث گردد احساس پیوستگی بیشتری نسبت به او نموده و کمی بازتر عمل نمایید

۳) انجام چندین کار بطور هم زمان را بیاموزید شما فکر میکنید که صحبت با تلفن وقت تلف کن است؟ نظر همسرتان ممکن است چیز دیگری باشد. ادامه دهید، فعلا گوشی را قطع نکنید. صحبت پای تلفن به معنای معلق گذاردن مابقی امور نیست؛ فقط کافی است هم زمان انجام دادن کارها را بیاموزید. جهت اجتناب ورزیدن از اختصاص همه توجه خود به تلفن، نوع بلندگو دار آن را تهیه کنید تا بتوانید در حین راه رفتن صحبت نیز بکنید.بهتر از آن این است که نوع گوشی دار را خریداری کنید تا هر دو دستتان برای انجام مابقی کارها آزاد باشند. حتی یک تلفن بی

سیم هم می تواند به شما امکان مرتب کردن لباسها یا حتی شستن ظروف را در حین صحبت با همسرتان بدهد!

۴) حواستان را به تلفن دهید هر کسی نمی تواند از عهده انجام دادن کارها بصورت همزمان برآید - اگر واقعا قادر نیستید که همزمان با کوتاه کردن ناخن ها با تلفن هم صحبت کنید، بهتر است تمام حواس خود را صرفا متمرکز مکالمه نمایید. درغیر اینصورت ممکن است به خوبی متوجه حرفهای طرف مقابل نشوید. بنابراین عاشقانه به تلفن خیره شده و فقط گوش دهید!

۵) سؤالات سرگشاده بپرسید جواب این سؤالات فقط محدود به "بله" و "خیر" نشده و احتیاج به بسط بیشتر دارند. آماده باشید. لیستی از سؤالات "بی خطر" نزد خود داشته باشید تا بیشتر مکالمه را او بتواند انجام دهد. برای مثال سؤالاتی در مورد ضبط صوت و یا لباس جدیدش می تواند تلفن پسند باشند. سؤالاتی در مورد چگونگی رابطه با مادر و نیز آن عکس اسرار آمیز روی میز سوژه های مناسبی نمی باشند. اگر به دلایل پیش بینی نشده گفتگوی شما به خارج از مسیر اصلیش منحرف شد، با به میان آوردن سؤالاتی نظیر مدالها و افتخارات ورزشی او، به صندلی تکیه داده و بگذارید وی سکان صحبت را به دست بگیرد.

۶) کنترل مکالمه را در دست داشته باشید مکالمات زنان هیچ حد و مرز احساسی نمی شناسد و چنانچه خودسرانه ادامه پیدا کند، ممکن است منتهی به سراشیبی های عمیق و خطرناک احساسی گردد. اگر می خواهید فقط زمانی که مشغول پوست کندن پیاز هستید اشک چشمانتان سرازیر گردد، سعی کنید مکالمات را تحت کنترل خود نگاه داشته و از منحرف شدن آن بسمت مسائل احساسی جلوگیری بعمل آورید. برای کنترل نمودن مکالمه شا باید بیشتر سؤال کننده باشید تا پاسخ گو. اگر صرفا به پاسخگویی به سؤالات وی بپردازید ممکن است زیرکانه باعث گردد در مورد احساسات و "موقعیت های بدون پیروی" خود صحبت بمیان آورید.

۷) او را تشنه نگاه دارید اسرار آمیز و غیر قابل پیش بینی بودن باعث جذابیت بیشتر می گردد. همانند مرد عنکبوتی بافته ای سراسر رمز و راز پیرامون خود بتنید. همه جزئیات و ریزه کاریهای زندگی خود را برای او بازگو نکنید. شاید یک پینگ پنگ باز مشهور جهانی باشید - اما این موضوع را برای دفعه دیگر نگاه دارید.

۸) موقرانه خارج شوید خوشبختانه هر مکالمه ای پایان خواهد پذیرفت. اما اشتباه نکنید. باید حداقل ۵ دقیقه را برای انجام مراسمات خداحافظی اختصاص دهید. گفتن خداحافظ به یک زن همانند وقت اضافه در ورزش هاکی است - فکر میکنیم که وقت تمام شده، اما نه مثل اینکه یک نیمه کامل باقی مانده. بنابراین جملاتی مانند "باید برم، بازی شروع شده" را نمیتوان به عنوان یک خداحافظی معقول مورد پذیرش قرار دارد. عباراتی بکار ببرید که او تصور کند شما از این گفتگو لذت برده و امیدوارید بزودی او را دیده و با وی صحبت کنید.

اگر واقعا عجله دارید به او بگویید که مادرتان وارد خانه شد، غذا در حال سوختن است، باتری تلفن دارد تمام می شود و یا مار زنگی خانگی شما در قفسش نیست!

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=314871

vista.ir
Online Classified Service

نگاه اسلام به خوش خلقی در مزاح و خنده



- خوش خلقی و مزاح

یکی دیگر از موضوعات مرتبط با حسن خلق، بحث مزاح است. باید دانست



که مزاح و شوخی در حدّی که موجب زدودن غم و اندوه و شاد کردن مؤمن باشد و به گناه و افراط و جسارت و سخنان زشت و دور از ادب کشیده نشود، عملی پسندیده است. آنچه در این باره از پیشوایان دین به ما رسیده، در همین محدوده است. پیامبر اسلام ـ صلی الله علیه و آله ـ فرمود: «اِنّی لَاَمْزَحُ وَ لا اَقولُ اِلّا حَقّاً»(مجموعة ورام(تنبیه الخواطر)، ج۱، ص: ۱۱۱) من شوخی می کنم، ولی جز سخن حق نمی گویم.

شخصی به نام یونس شیبانی می گوید: حضرت صادق ـ علیه السلام ـ از من پرسید: مزاح شما با یکدیگر چگونه است؟ عرض کردم بسیار اندک! حضرت فرمود: «این گونه نباشید، چراکه مزاح کردن از حسن خلق است و تو می توانی به وسیله آن برادر دینی ات را شادمان کنی. پیامبر خدا ـ صلی الله علیه و آله ـ نیز با افراد شوخی می کرد و منظورش شادکردن آنان بود.»

براساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه اسلام دارای حد و مرز می‌باشد. محتوا و قالب شادی و نشاط و عوامل آن نباید با روح توحیدی و انسانی که دین اسلام مطرح کرده است، در تضاد و تنافی باشد؛ زیرا هر پدیده‌ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور سازد، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود.

بنابراین پدیده شادی و نشاط و عوامل آن به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا حدی روا و مجاز می‌باشد که علاوه بر آن که مانع نیل انسان به هدف اصلی‌اش نگردد، بلکه در رسیدن به آن مددکار وی باشد؛ از این رو بسیاری از اندیشمندان مسلمان معتقدند: از آن جا که انسان در انجام هر رفتار ارادی، انگیزه و هدفی را پی‌می‌گیرد شادی و نشاط به عنوان یک رفتار، از این قاعده مستثنا نبوده، هدف و انگیزه‌ای در آن دنبال می‌شود. (اخلاق اسلامی، ص۹۹-۹۸؛ اخلاق الهی، ج۵، ص۲۳۸)

در این پدیده، اگر انگیزه و هدف، حق و در راستای هدف اصلی زندگی آدمی باشد، این پدیده حق، مفید و سودمند خواهد بود و اگر انگیزه و هدف باطل در آن نهفته باشد و در برابر هدف اساسی زندگی انسان باشد، این پدیده، باطل و مضر خواهد بود؛ بنابراین می‌توان مرز شادی و نشاط را انگیزه و هدف آن دانست.

مزاح و شوخی که یکی از عوامل برجسته شادی است، اگر به سبک‌سری، بی‌شرمی و گستاخی بیامیزد، «هزل» نامیده می‌شود که در اسلام مطرود است و اگر به تحقیر و بدگویی و ناسزا آمیخته گردد، آن را «هجو» می‌خوانند و این نیز در اسلام نهی شده است‌یکی از صحابیان از رسول خدا پرسید: «آیا اگر با دوستان خود شوخی کنیم و بخندیم، اشکالی دارد؟ حضرت فرمود: اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد (کافی، ج۲، ص۶۶۳ ن تحف‌العقول، ص۳۲۳).

و اگر شوخی از حد خارج شود و به بیهودگی یا زیاده‌روی بینجامد، باز از نظر اسلام عملی ناپسند خواهد بود؛ همان طور که امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «هر کس بسیار شوخی کند، وقار و سنگینی او کم می‌شود». (غررالحکم، ص۲۲۲).

امام صادق(ع) می‌فرماید: «زیاد شوخی کردن، آبرو را می‌برد». (کافی، ج۲، ص۶۶۵).

- خوش خلقی و خنده

خنده و تبسم که از عوامل دیگر نشاط و شادی است، باید صادقانه بوده، شخصیت آدمی را لکه‌دار نسازد. خنده از نظر اسلام، آن گاه مؤثر و مفید ا ست که به شخصیت دیگران لطمه وارد نیاورد. خنده، با انگیزه آزردن، اهانت و تحقیر دیگری، حکم حرمت آزار شخص مؤمن را دارد و به شدت نکوهید شده و حرام است. وقتی برای مؤمن، احترامی برتر از کعبه را بر شمرده‌اند، به خوبی روشن می‌شود که اهانت و تحقیر او، چه اندازه نکوهیده است. (اخلاق الهی، ج۵، ص۲۵۷-۲۵۶).

قالب‌های نشاط و شادی و عوامل آن نیز باید در شأن مقام انسان و آرمان‌های والای او باشد؛ زیرا گاهی محتوایی مفید، در قالبی نامناسب نتیجه اثرگذاری را معکوس خواهد کرد و به همین دلیل در روایات، «قهقهه» از شیطان تلقی شده (کافی، ج۲، ص۶۶۴). و «تبسم» بهترین خنده دانسته شده است.(غررالحکم، ص۲۲۲). زمان و مکان نشاط و شادی نیز باید با آن متناسب باشد؛ زیرا اگر این تناسب برقرار نباشد، بسیار ناپسند و زشت خواهد بود. مزاح و بذله‌گویی در مراسم سوگواری و مکان‌های مقدس ناپسند است (اخلاق الهی، ج۵، ص۲۵۹-۲۵۸). و در خصوص مکان و زمان خنده از رسول اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است: «کسی که بر جنازه‌ای بخندد، خداوند در روز قیامت پیش چشم همه، به او اهانت می‌کند و دعایش اجابت نمی‌شود و کسی که در گورستان بخندد، باز می‌گردد، در حالیکه سختی بزرگی همانند کوه اُحد، برای اوست».

(همان).

از آن چه در این فراز گفته شد، مشخص می‌گردد که پاره‌ای از روایات که به صورت مطلق یا مقید، شادی و عوامل آن را نکوهش کرده‌اند، ناظر به شادی، نشاط و عواملی است که از مرز و حدود شادی خوشایند از دیدگاه اسلام پا فراتر نهاده‌اند به افراط و تفریط در غلتیده‌اند. اسلام اصل شادی و عوامل آن را ناپسند نشمرده است، بلکه آن را تأیید و توصیه کرده است.

منبع : سایت خبری تحلیلی فرهنگ انقلاب اسلامی

http://vista.ir/?view=article&id=359980

vista.ir
Online Classified Service

نگرش، تغییر و شادی



گفته معروفیست که می‌گوید:«ممکن است بتوانید هر چیزی را از یك انسان بگیرید ولی یك چیز را هرگز نمی‌توانید و آن روح آزادی است»

در این جا می‌خواهیم به عنصری اشاره کنیم که تمامی زندگی شخصی احساسات، روابط و غم،شادی، نفرت،عشق و به عبارتی همه زندگی ما را در حوزه اثر خود دارد و آن چیزی نیست جز نگرش و دیدگاه ما به زندگی. اتفاقات به خودی خود احساسات و حالات روحی و خلقی ما را شکل نمی‌دهند. این نگرش و نحوه نگاه ما به وقایع است که چگونگی احساسات ما را تعیین می‌کند. یك نگرش مثبت به ما می‌گوید که هرگز شکست نخواهیم خورد. یك دیدگاه امیدوارانه باعث می‌شود که در درون شاد و پرامید باشیم.

هر کس می‌تواند وقتی همه چیز روبه‌راه است و اوضاع مطابق میلش می‌گذرد،نگرش مثبت و خوش بینانه داشته باشد ولی آن چه مهم است این است که وقتی همه چیز به روندی دشوار و رنج‌آور تبدیل شده و هر چه می‌کنیم ناامیدتر می‌شویم،چطور این نگاه مثبت و سازنده را حفظ نماییم؟ یك نگرش سازنده و مفید اینست که در مواقع پرتنش و چالش‌های زندگی آرام بمانیم و احساس خوبی داشته باشیم. وقتی که می‌خواهید از جا در بروید و با ناامیدی دست از تلاش بردارید، کمی درنگ کنید. خوشی‌ها و نعمات زندگی‌تان را به یاد بیاورید. به دنبال نکات مثبت بگردید.

- در این جا چند راه حل وتوصیه آورده شده که می‌توانند به کارتان بیایند:

۱) همیشه مشتاق و فعال باشید. با شور و هیجان کار کنید. به کارتان،به دیگران و حتی به آن شرایط دشوار با دیدی مثبت نگاه کنید و در پی یافتن خوبی‌ها باشید. سیاستمداران موفق می‌گویند که این ویژگی بهترین ویژگی و خصلت تمامی انسان‌های شاد و موفق است. فروشندگان و بازاریابان هم از این نکته بسیار بهره می‌گیرند.

۲) هر آن چه که خودتان انجام می‌دهید، با سرزندگی و هشیاری تمام کنید. حتی در حرکات فیزیکی خودتان سریع راه بروید،به اطراف دقت کنید. وقتی با کسی دست می‌دهید،محکم دستش را بفشارید. این کار به شخص مقابل انرژی و روحیه مثبت القا می‌کند. یك چهره شاد و متبسم به دیگران می‌گوید که شما آدمی شاد،سرزنده و خوش‌بین هستید. با حرارت و اشتیاق حرف بزنید. لحن صدایتان را تغییر دهید و یکنواخت سخن

نگویید.

۳) وقتی با کسی حرف می‌زنید و می‌خواهید سرصحبت را با او باز کنید، حرف‌های منفی و اخبار ناگوار و ناراحت‌کننده را انعکاس ندهید. درعوض از سخنان و وقایع مثبت و شادی‌آفرین یاد کنید و باز هم شور و اشتیاق، علاقه و تبسم و چهره‌ای سرزنده و بانشاط را از یاد نبرید. یك سخن مثبت و خوشایند توجه همه را جلب می‌کند. همیشه دوست بدارید و بخواهید که دیگران را شاد کنید.

۴) همیشه آینده‌ای زیبا و مثبت و خوشایند را تصور کنید. اگر در تصورتان به واقع« ببینید» که به آرزویتان رسیده‌اید وموفق شده‌اید با اراده و مهارت آن صحنه را در بیداری و دنیای فیزیکی هم خواهید دید. اگر قبل از شروع کار یا حین آن به پیروزی ایمان راسخ نداشته باشید،هرگز موفق نخواهید شد چرا که نیروهای منفی و ناامید کننده توانایی شما را کاهش می‌دهند و نمی‌گذارند به هدفتان برسید.

۵) هرگز هنگام صحبت با خود درونیتان او را با کلمات زشت و ناامیدکننده خطاب نکنید. مراقب گفتگوهای درونیتان باشیدش اگر مدام او را سرزنش و تحقیر کنید، تضعیف می‌شود آن اراده راستین را از دست خواهید داد.

۶) اگر می‌خواهید دوست داشته شوید، دوست بدارید! اگر به دیگران عشق بورزید و آنها در کنار شما احساس راحتی و خوشحالی کنند، به یقین دوستتان خواهند داشت. انرژی مثبت مهرورزی شما به خودتان برمی‌گردد. مطمئن باشید.

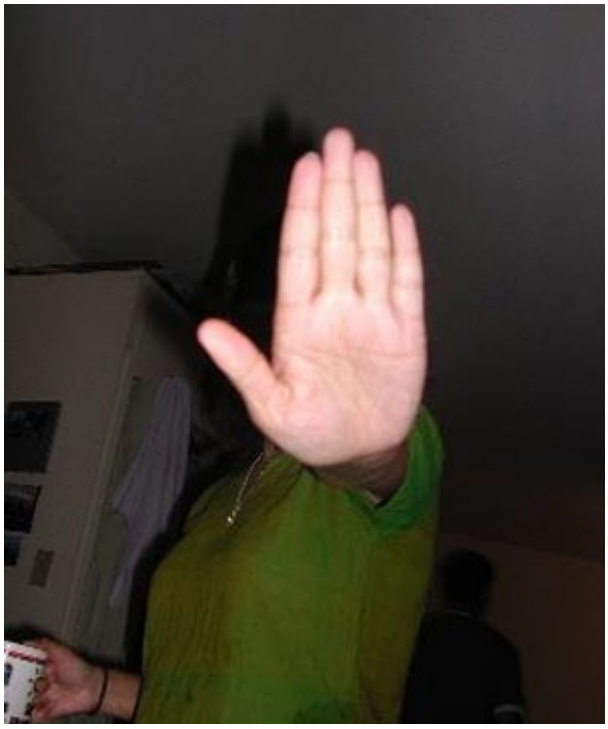
۷) و آخری این که هرگز توصیه‌های بالا را فراموش نکنید!

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=256316

vista.ir
Online Classified Service

نه گفتن حق شماست



اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می‌کنید ودائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که «نه »گفتن را ترجیح می دهید «بله » می‌گویید.

همه ما بارها و بارها در موقعیت هایی قرار گرفته ایم که گفتن کلمه «نه» برایمان دشوار بوده است.برای مثال شما برای تعطیلات نوروز با گروهی از دوستانتان یک سفر زیارتی سیاحتی، ترتیب داده‌اید و والدین شما در نامه‌ای ابراز می‌دارند که چه قدر از حضور شما در خانه برای عید نوروز خوشحال خواهند شد. رئیس شما،انجام کارهای بیشتری را در یک مقطع زمانی طلب می‌کند، حال آنکه شما برای آن ساعت برنامه‌ای ازقبل تعیین کرده‌اید. استاد از شما می‌خواهد که اگر می‌توانید روی یک طرح تحقیقی که خودش روی آن کارکرده است ،به او کمک کنید. شما یک لباس پشمی خریده‌اید ودوست شما می‌خواهد در صورت امکان آن را قرض کند.



شخصی، شما را برای ناهار به منزلش دعوت می‌کند، حال آنکه شما مایل به رفت وآمد با او نیستید. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به دفعات در مقابل چنین درخواست‌هایی، تسلیم شده و با آنها موافقت می‌کنید ودائما از این بابت احساس ناخوشایندی دارید، ممکن است بخواهید بدانید که چرا شما هنگامی که «نه »گفتن را ترجیح می دهید «بله » می‌گویید.

شما ممکن است نگران از دست دادن ارتباطات مؤثر یا نگران واردآمدن آسیبی به روابط باشید. بنابراین، ارتباطات خود رامانند شی شکننده تلقی می‌کنید که البته به اطاعت های دائمی شما وابسته می‌باشد. شما همانند بسیاری از افراد چه بسا از نه گفتن احساس گناه می کنید، چون شما آموخته اید برای اجتناب از آسیب وارد کردن به احساسات دیگران، خواسته‌های خود دست بکشید.

بنابراین احساس مسئولیت شما در قبال احساسات شخصی دیگران به حق جلوه می‌کند، گویی شادی آنها در گرو موافقت شماست. بدین ترتیب ممکن است شما احساس کنید با نفی آنهابه دلیل خودخواهی و خودمداری انسان بدی هستید زیرا به شما یاد گرفته‌اید که باید فداکار باشید وخود را نادیده انگارید.

بنابراین، شما بیش از خودتان دلواپس و متوجه دیگران هستید و وقتی از شما تقاضائی می‌شود ممکن است احساس کنید مورد لطف وموهبت قرار گرفته‌اید.

این امر سبب می‌شود تا احساس مهم بودن کنید ونگران آن باشید که در صورت مخالفت هرگز دوباره چنین تقاضایی از شما نشود. اینها، نمونه‌هایی از احساسات دست و پا گیر هستند که می‌توانند در آزادی عمل شما مداخله کنند.

- چه راههایی ، گفتن کلمه « نه »را آسانتر می‌سازد؟

اولین کاری که باید انجام داد، تشخیص احساسات دست و پاگیر یا باورهایی است که در سر شما وجود دارند. برای مثال اگر دوستتان می‌خواهد اتومبیل شما را برای رفتن به سفر قرض کند، با گفتن کلمه نه، چه نتایج منفی را پیش بینی می‌کنید؟ آیا می‌ترسید به کارفرمای خود پاسخ منفی بدهید، آیا از برکنارشدن از کارتان در هراسید؟ اگر به استاد خود پاسخ منفی بدهید، آیا انتظار دارید نمره پایین را در آن درس کسب کنید؟

پس شما در ابتدا انتظار فاجعه آمیزی از«نه گفتن» تشخیص داده‌اید و در گام بعدی آن انتظارات را با واقع نگری بیشتری بیان می‌کنید.

برای مثال ممکن است به خودتان بگوئید اگر پاسخ منفی بدهم چه بسا دوستم از این که اتومبیل را به او قرض ندادم از من ناراحت بشود، ولی دوست شما به خاطر این گونه مسایل ناراحت نیست او احتمالا به خاطر آن که کلمه «نه» را به صراحت به کار برده‌اید، احترام بیشتری برایتان قائل خواهد شد.

ممکن است کارفرمای شما از این که حاضر به اضافه کار نشدم خوشحال نباشد؛ اما وقتی در آن روز، اضافه‌کاری برای من مایه دردسر بود، امتناع امری موجه بوده است. وقتی با کاری که مایل به انجامش نیستید، موافقت می کنید، احتمالا از خودتان ناراحت می‌شوید.

همچنین ممکن است از دیگری برنجد و یا از او خشمگین شوید در این گونه موارد کلمه « نه »به صورت غیرکلامی ،سکوت ، فکر کردن راجع به مسائل دیگر به هنگام حضور در جمع، ظاهر می‌گردد. خود را نادیده انگاشتن سبب تحمیل رفتارهای ناخواسته‌ای است که دیگران از ما می‌خواهند و این امر سبب می‌شود آنها نسبت به ابراز درخواست‌های غیر منطقی خود تشویق شوند. پس از آنکه باورها و اعتقادات خود را به شیو ه‌ای منطقی تر مرتب کردید، برای گفتن کلمه « نه » آمادگی پیدا می‌کنید و از این امر احساس خوبی به شما دست می‌دهد.

قدم بعدی، گفتن کلمه « نه »، به شیو ه‌ای مستقیم به طرف مقابل است، به گونه‌ای که قاطعیت در صدا و رفتار شما موج بزند. مطمئن شوید پیام‌های غیر کلامی هم سنگ کلمات هستند. آیا ارتباط چشمی برقرار می کنید؟ آیا لحن کلام شما خالی از پوزش و عذر خواهی است؟

بخاطر آنکه از سنین کودکی اجتماع شما را به تسلیم شدن و مطیع بودن وادار کرده است، گفتن کلمه « نه »در دفعات نخست، بدون شرم کار بسیار دشوار خواهد بود.

برای آسانتر ساختن این مرحله، در موقعیت‌هایی که خطر پایین دارند، گفتن پاسخ های منفی را آغاز کنید. به خصوص زمانی که، کاملا مطمئن هستید که حق گفتن کلمه « نه » را دارید. با این تمرین اطمینان به خود را بنا خواهید کرد ونیز توانایی گفتن کلمه نه را در موقعیت‌های مشکل‌تر بدست خواهید آورد. و بالاخره در مواقعی که از درون به خود مطمئن نیستید این تمرین سبب بروز اطمینان می‌شود.

به طور معمول، گفتن نه به برخی افراد آسانتر از دیگران است احتمالا این افراد برای شما، دوستان نزدیک، غریبه‌ها و خانواده هستند. وقوع یک

موقعیت را پیش بینی کنید و تمرین کنید که در آن موقعیت چه خواهید گفت. گفتن کلمه نه را به طریقی مستقیم و صریح تمرین نمایید. نسبت به کلیه رفتارهای خود و لحن کلامتان به هنگام گفتن جمله منفی آگاه باشید .

در موقعیت‌های مشکل‌تری که نسبت به ماهیت و چگونگی پاسخ خود مطمئن نیستید، با گفتن این جمله به دیگران: «می‌توانم درباره‌اش فکر کنم»مقداری زمان در اختیار خود بگیرید. سپس احساسات خود را بررسی کنید چه عقاید و انتظارات نامعقولی شما را به گفتن «نه » وا می دارد.

وقتی کلمه «نه » را بکار بردید و طرف مقابل همچنان برخواسته‌اش اصرار ورزید و اولین کلمه نه شما را نشنیده گرفت. شما باید بر مخالفت خود پافشاری کنید. آیا از آن دسته افرادی هستید که به آسانی تسلیم می‌شوید؟ یا آمادگی عصبانی شدن را دارند؟ شما احتمالا باید توجه آنها را بطور مؤثری جلب کنید و به آنها بگویید، اما من مخالفت کرده‌ام و واقعا منظورم مخالفت است.

به رغم اینگونه پیامها چون بسیاری ازما با سازگاری و انعطا فپذیری بزرگ شده‌ایم، به خاطر دیگران از خواسته‌های خود می‌گذریم.

تشخیص این نکته مهم است که در این جا رفتار خود خواهانه سالم وجود دارد. شما حق دارید که «نه » را به کار ببرید و از این کار احساس خوبی داشته باشید.

هر قدر به احساس شخصی و خواسته‌های خود توجه کنید. از گفتن « بله »به دیگران احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهید کرد.

منبع : ترانه ها

http://vista.ir/?view=article&id=293783

vista.ir
Online Classified Service

نیروی بزرگ اندیشی



نیروی شگرف بزرگ اندیشی را بشناسید

سعی کنید تنها وضعیت موجود را نبینید, امکانات فردا را در نظر آورید, زیرا بزرگ اندیشان خود را این گونه عادت داده اند, یادتان نرود بزرگ اندیشی برای شما از هر نظر مقرون به صرفه است, پس سعی کنید بزرگ بیاندیشید تا به دستاوردهای بزرگی برسید و مطمئن شوید هر چقدر که اندیشه های بزرگی داشته باشید, به همان اندازه به نیروها و موفقیت های بزرگی دست خواهید یافت.

برای بزرگ اندیشی نکلات زیر را مورد توجه قرار دهید تا موفق شوید:

الف) خودتان را دست کم نگیرید

از تحقیر نمودن خود دست بردارید.نظر خود را بر امتیازاتی که دارید معطوف کنید.همواره این را به خاطر داشته باشید که شما بهتر از آن هستید که فکر کنید در زندگی توانایی های خود را مد نظر داشته و نقاط ضعفتان را فراموش کنید و بدانید از آنچه که خود را تصور میکنید, میتوانید بهتر باشید و یقینا هستید.

ب) اصطلاحات بزرگ اندیشان را به کار ببرید

از لغات بزرگ شادی بخش و روشن استفاده کنید .جمله " من میتوانم " را همیشه نزد خود تکرار کنید

ج) بلند نظر باشید

فقط زمان حال را نبینید فردا و آینده را هم در نظر بگیرید و بدانید آینده شما در گرو خوب انجام دادن کار امروز شماست.

د) سعی کنید ارزش خودتان, مردم و... را نزد خود بالا ببرید.

همه مسائل و مخصوصا خود را مهم بپندارید.ارزش هر پدیده آن چیزی نیست که دارا است بلکه آن چیزی است که می تواند بشود.

ه) کارهایتان را با دیدی بزرگ منشانه ببینید . یعنی هرگاه دست به کاری زدید به خود اطمینان دهید که این کار, کار بزرگی است و از عهده آن بر آمده و نتایج خوبی هم به دست خواهید آورد. جایگاه خود را در محیطی که کار میکنید مهم نشان دهید.

و) فراتر از مسائل پیش پا افتاده بیندیشید.خودتان را محدود به اهداف و مسائل کوچک نکنید, افق دیدتان را گسترش دهید و همواره سعی کنید به انتهای افق چشم داشته باشید.یادتان باشد کارهای کوچک انسانها ی بزرگ را کوچک میکند . چگونه از جادوی بزرگ اندیشی, در بحرانی ترین لحظات زندگی استفاده کنیم.

این راهنماییها را همیشه در خاطر داشته باشید تا در زندگی بتوانید بزرگ بیاندیشید و به نتایج و موفقیتهای بزرگ دست یابید:

الف)هنگامی که مردمان فرومایه و پست میخواهند شما را همانند خود کنند بزرگ بیاندیشید . در این رابطه اقدامات زیر را حتما انجام دهید:

۱) برد شما بسته به آن است که با افراد پست و و کوچک درگیر مبارزه نشوید, زیرا شما را هم سطح آنان خواهد کرد و تا سطح آنان فرو خواهد آورد.همواره سعی کنید بزرگی خود را حفظ کنید, با افراد بزرگ معاشرت کنید تا بزرگ باشید و بزرگ باقی بمانید

۲) در انتظار نیش و کنایه و ضرر باشید.همه اینها نشانگر رشد شماست .مطمئن باشید اگر دچار حسادت و نیش کنایه دیگران نشده اید پس مطمئنا تابه حال کار بزرگی انجام نداده اید . به خود یادآوری کنید که مهاجمان از لحاظ روانی بیمارند بزرگ باشید و برای آنها دلسوزی کنید

ب) هنگامی که احساس ضعف نفس و بی کفایتی بر وجودتان سایه افکند, بزرگ بیندیشید . به یاد داشته باشید که اگر فکرمی کنید ضعیف هستید انسان ضعیفی خواهید شد و اگر خودتان را نالایق و بی کفایت بدانید, نالایق و بی کفایت خواهید شد. با چند توصیه زیر, این تمایلات طبیعی خود کوچک بینی را در خود سرکوب کرده و از بین ببرید :

۱) متشخص به نظر آیید, زیرا ظاهر متشخص باعث می شود در خود احساس تشخص به وجود آورید.

۲) نظر خود را تنها بر روی امتیازاتتان معطوف کنید .یاد بگیرید که به خودتان قدرت روحی بدهید و نقاط مثبت و قوت خود را بشناسید و همواره آنها را تقویت کنید.

۳) توجه داشته باشید که هر یک از افراد تنها یک انسان هستند, نه بیشتر, پس چرا باید از آنان ترسید؟ این را بدانید که دیگران مهم هستند ولی شما از آنها مهمترید.

ج) هنگامی که درگیر بحث یا مشاجره غیر اجتنای می شوید بزرگ بیندیشید و اقدامات زیر را انجام دهید:

۱) از خودتان بپرسید آیا واقعا چنین چیزی ارزش بحث و جدل را دارد؟

۲) به خودتان یادآور کنید که دعوا مانند یک جنگ اتمی است و هیچ برنده ای نخواهد داشت.

۳) آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید با بحث و مشاجره, هیاهو و کینه جویی نخواهید رسید.

د) هنگامی که احساس شکست کردید, بزرگ بیندیشید . بزرگ اندیشان, بدین گونه در برابر موانع واکنش می دهند

۱) مانع را تجربه ای آموزنده تلقی می کنند و از آن درس میگیرند .به هر مانعی که میرسند برخورد میکنند و ان را راهی برای دستیابی به موفقیت و پیروزی به حساب می آورند.

۲) مداومت را با آزمایش تلفیق میکنند و در هر کاری پافشاری و تلاش بسیار کرده و با آزمایش و خطا به نتایج چشمگیری می رسند.

۳) در صورت شکست عقب گرد می کنند و سرزنده تر و تازه نفس تر از راه جدیدی وارد می شوند.

ه) هنگامی که مناسبات عاطفی به سردی گرایید بزرگ بیندیشید.

سپس این اقدامات را انجام دهید:

۱) روی بزرگترین قابلیتهای کسانی که میخواهید دوستتان داشته باشد, تکیه کنید.اطمینان حاصل کنید که آنها قابلیتهای بزرگی دارند.

۲) اغلب اوقات, کار خاصی را برای کسی که دوستش دارید انجام دهید, تا او بداند که شما دوستش دارید.

و) هنگامی که احساس می کنید پیشرفت شما در شغلتان به کندی می گراید, بزرگ بیندیشید و این نکات را رعایت کنید .

۱) به خود بگویید : میتوانم کارم را بهتر از این انجام بدهم و با این اندیشه استارت قدرت خلاق خود را بزنید .

۲) آن قدر بزرگ بیندیشید که دریابید, درصورتی که ارائه خدمات را در اولویت قرار دهید, پول خود به خود از پی آن خواهد آمد.

- چهره های برجسته و موفق چگونه می اندیشند

توجه به زندگی انسانهای پیشرو و موفق تاریخ, نشان می دهد که آنها توانسته اند از امکانات وجودی خویش به خوبی استفاده کرده اند و این را می توان یگانه مشخصه و تفاوت آنها با دیگران به شمار آورد. کسانی که به قدرتها و استعدادهای نهانی خود پی برده و از آن استفاده کرده اند در زندگی بسیار موفق شده اند, ولی در مقابل آنهایی که از نیرو و توان خود بی اطلاعند زندگی معمولی را هم به زحمت دنبال می کنند. کار فوق العاده ای که نام شاهکار بر روی آن نهاده اند, در واقع چیزی جزهمین به کارگیری استعداد و نیروی خداداد ما نیست . شما باید محدودیتهای ساخته ذهن خود را از میان بردارید .احساستان را نسبت به خود تغییر دهید تا رمز تسلط بر اعمال خود را بیابید ودر نتیجه دنیای خود را کشف کنید.شرط اساسی برای کسب موفقیت, توانایی در عمل است که من آن را توان فردی نامیده ام. آنچه باعث تفاوت آدمها با یکدیگر می شود وبرنده را از بازنده جدا می کند توان فردی است.(آنتونی رابینز)

انسانهای موفق قابلیتهای شخصی خود را در نظر می گیرند . تنها با عمل و پشتکار است که می توان رویاهای خود را به حقیقت تبدیل کرد.بسیاری از مردم پیشرفت اشخاص موفق را ناشی از شانس, هوش و استعداد می دانند اما اگر به مطالعه شرح حال همه آنها بپردازیم, به این نتیجه می رسیم که انسانهای موفق فقط قابلیت های شخصی خود را در نظر می گیرند و بس!

افرادی که ازتوانایی ها و قابلیتهای شخصی بالایی برخوردارند, دائما در حال توسعه و گسترش قابلیت های خود در جهت تحصیل مقاصدی که در زندگی به دنبال آن هستند, میباشند.

قابلیتهای فردی چیزی بالاتر از مهارتهای اکتسابی و قدرت رقابت است.این فضیلت ورای بعد سعه صدر و گشاده رویی است, هر چند به رشد معنوی نیازمند است .به عبارت دیگر, نگرشی خلاق به زندگی داشتن و خلاق و فعال زیستن در مقابل انفعالی بودن, معنای توانا بودن و قابلیتهای فردی است.

به گفته تاریخ, تقریبا در هر فرهنگی, هنر, موزیک, معماری, داستان سرایی, تندیس سازی, سفالگری و.... دیده می شود .کشش و خواست آفرینش به وسیله باورها, قومیت, مذهب, تحصیلات و یا عواملی نظیر این محدود نمی شود .انگیزه و تمایل به خلاقیت, در اختیار خود ما است و تنها به هنر محدود نمی شود و در تمامی زوایای زندگی ما قابل مشاهده است از مادی و دنیایی ترین اقدامات گرفته تا تفکرات ژرف و عمیق .(رابرت فرتینر)

زمانی که توانایی های شخصی نهادی شدن و بدل به فرامین و قوانین زندگی گردیدند – یعنی فعالیتی که با زندگی ما عجین شده است – آن گاه دو حرکت اصلی و اساسی ما را در بر میگیرد:

۱) تشخیص و شفاف کردن پیوسته آنچه که برای ما مهم است.ما اغلب زمان زیادی را صرف کلنجار رفتن با مسائل و مشکلات در چارچوب الگویی مشخص می کنیم . در حالی که اصولا به این فکر نمیکنیم که چرا در این چارچوب قرار گرفته ایم. نتیجه چنین رفتاری, تصوری گنگ و مبهم از چیزهایی است که برای ما مهم هستند و باید همواره آنها را مدنظر داشت.

۲) آموزش دائمی در باب چگونگی درک کامل و واضح واقعیتهای موجود . ما همگی می دانیم که مردم خود را به دلیل توجیهاتی که از وضع موجود دارند و آن را مطابق میل خود تلقی میکنند, در چنبره ای از روابط دست و پا گیر و غیر مفید, اسیر می گرداند . شما حتما در جلسات کاری حضور داشته اید که جمع معتقد بوده اند که همه چیز طبق برنامه است در صورتی که واقعیتهای موجود خلاف این را نشان می داده است .همواره باید مدنظر داشته باشید برای حرکت به سمت مطلوبیت دانستن حقایق و وضعیت موجود, امری حیاتی است .تلفیق بین وضعیت مطلوب و چیزی که به دنبال آن هستیم .با تصویر روشنی از واقعیتهای موجود چیزی را به وجود می آورد که آن را کشش خلاق نام می نهیم, کشش و نیرویی که به طور طبیعی در اثر تمایل به یافتن راه حل و شفاف کردن مسائل به وجود می آید و همبستگی و وحدت بین پدیده ها را سبب می شود. ذات و اساس توانای های شخصی ,فراگرفتن چگونگی پدید آوردن و دوام چنین کشش خلاق در زندگی شخصی است .فراگیری, در اینجا به معنی کسب و انباشتن مقادیر زیادی اطلاعات نیست ,بلکه گسترش آن توانایی است که ما را قادر می سازد, نتایجی را که در زندگی حقیقتا به آن نیازمندیم, فراهم آوریم, فرایندی که در تمامی طول زندگی باید ادامه یابد.یک سازمان موفق بدون وجود افرادی با این توان در هرسطح, به وجود نخواهد آمد.افرادی که از توانایی ها و قابلیتهای شخصی قابل توجهی برخوردارند, مشصات ویژه ای از خود نشان میدهند .آنها احساس و یژه و خاص دارند

که در زیر سطح اهداف و مقاصد ظاهری, عمل می کنند . برای چنین افرادی مطلوب و هدف چیزی فراتر از یک کشش و میل ساده در جهت دستیابی به ایده ال است.

حال با توجه به مطالب عنوان شده به این نتیجه میرسیم که انسانهای موفق , واقعیتهای موجود را به عنوان دوستان و نه دشمنان خود, تلقی می کنند.آنان فرا گرفته اند که چگونه با جریان تغییر همسو شوندو آن را به درستی درک کنند , نه آن که در مقابل آن مقاومت نشان دهند .کنجکاوی عمیق آنها ناشی از میل به دریافت و شناخت هر چه بهتر ودقیقتر حقایق موجود است.آنها احساس تعلق خاطر به دیگران و مسئولیت در قبال زندگی خویش دارند.خود را در درون جریان بزرگ زندگی احساس می کنند , که گرچه به تنهایی کنترلی بر آن ندارند ولی با خلاقیت می توانند بر آن تاثیر گذارده و در نتیجه هویتی مستقل برای خود قائل شوند وهیچ چیز را به طور کلی فدای چیز دیگر نخواهئد کرد.

افرادی که توانایی های فردی ممتاز و سرشاری دارند, همواره در حال فراگیری هستند آنها از هر چیزی که در اطرافشان می بینند تجربه ای کسب می کنند .هرگز از حرکت باز نمی ایستند و هیچ مقصدی آنها را به طور کلی ارضا نمیکند .در این مورد باید به خاطر داشت که به دست آوردن توانایی یک فرایند است فرایندی که ناظر به چیزهایی است که درانسان وجود ندارد در نتیجه متوقف به دانسته ها نیست و در تمامی طول زندگی ادامه دارد.دغدغه و ترس از جهل و ناتوانی همواره با چنین انسانی است و او پیوسته در حال آموختن و رفع نقاط ضعف خود هستند.بنابراین رشدی فراگیر , به همراه اعتماد به نفس همیشه با او خواهد بود . تنها برای کسانی که این راه را نپیموده اند مطلب تناقض امیز به نظر می رسد. افرادی که دارای توانایی ها و قابلیتهای شخصی بالایی هستند , قادر به ایجاد ارزشهای متعالی تعهد به اهدافی فراتر از مسائل شخصی , آزادگی و تلاش بی وقفه برای درک صحیح واقعیتهای موجود هستند.این افراد ظرفیت تحمل شدائد و مشکلات را دارند و میتوانند خواسته های خود را به تاخیر اندازند.این توانایی آنها را قادر می سازد اهدافی را که برای دیگران مهم نیست , انتخاب کنند , حتی اگر انتخابهای آنان بر روی موفقیت عاجل آنها تاثیر گذارد.آنها برای رسیدن به هدف هایشان برنامه ریزی کرده و هر روز یکسری فعالیتهای را به طور مرتب انجام می دهند .بسیار اتفاق می افتد که در جریان اجرای برنامه کارها خوب پیش نمیرود ولی نومیدی و دلسردی بر آنها چیره نمیشود و از حرکت باز نمی ایستند و بر عکس آن قدر راه را با سختی و تلاش ادامه میدهند تا به موفقیت نهایی برسند.

منبع : شرکت آب و طراحی فرزین

http://vista.ir/?view=article&id=307288

vista.ir
Online Classified Service

واقعیت یا دروغ ؟



همه شما احتمالا تا حالا کتابهای زیادی درباره موفقیت دیده اید و یا با آگهی کلاسهای آموزش موفقیت در روزنامه ها و مجلات برخورد کرده اید . کتابها و کلاسهایی که در آن روشهایی به شما آموزش داده می شود که ره صد ساله را یک شبه طی کنید. ولی حتما در اولین برخورد با این تکنولوژی این سوال را از خود پرسیده اید که آیا این چیزها واقعا حقیقت دارد؟ و این قوانین واقعا موثر است ؟ من به نوبه خودم به این باور رسیده ام که این قوانین کاملا موثر است چون نتایج شگفت انگیز آن را در زندگی خودم و دیگران دیده



ام . ولی خب افراد زیادی هم هستند که مدت کوتاهی پس از آشنایی شان با این تکنولوژی , می گویند که این چیزها فقط یک دروغ بزرگ است و هیچ تاثیری ندارد . ولی چرا ؟

اولین دلیل آن می تواند باور افراد از زندگی باشد . باوری که در طی سالهای زندگی خود و با توجه به چیزهایی که دیده ایم شکل گرفته است .ما در زندگی خود دیده ایم که بسیاری از افراد همیشه سخت کار می کنند ولی همیشه مقروض و بدهکار هستند . می بینیم که آنها آرزوهای دوران کودکی و جوانی خود را کنار گذاشته اند و فقط دنبال نان شب هستند . همه این تجربه ها این احساس را به ما می دهد که ما هم باید مثل آنها زندگی کنیم و هیچ راه نجاتی نداریم و این باعث می شود که تکنولوژی موفقیت را باور نکنیم و خیلی زود از آن نا امید بشویم . البته ذکر این نکته هم ضروری است که شجاعت متفاوت زندگی کردن در هر کسی نیست . دلیل مهم دیگری که وجود دارد , باور ما از خدا و قدرت اوست . شما خدا را چگونه می شناسید ؟ خدایی هراسناک که همیشه مراقب است که اگر خطایی از ما سر زد , مجازاتمان کند و ما را آفریده است که در این دنیا رنج بکشیم تا بتوانیم در جهانی دیگر آسوده زندگی کنیم . و یا خدایی مهربان که دریای رحمتش را برای ما آفریده است تا از آن استفاده کنیم و هم در این دنیا خوب زندگی کنیم و هم در آن دنیا .

خدایی که آرزوهای ما هر قدر هم که بزرگ و دست نیافتنی باشد در برابر قدرت بی پایان او بسیار ناچیز است . براستی آیا کسانی که همه چیز را غیر ممکن می دانند غافل از خدای قدرتمندی هستند که خودش می گوید از رگ گردن به شما نزدیکترم ؟ محبت زمانی از راه میرسد که کمتر از هر موقع دیگر انتظارش را داریم و در جستجوی آن نیستیم . شکار عشق هرگز یار درست را به ارمغان نمی آورد . تنها عطش و بدبختی می آفریند . عشق هیچگاه برون از ما نیست ; درون ماست .

▪ آغوشی باز برای عشق :

صرفا به خاطر بی کسی , هر کسی را نپذیرید . معیارهای خود را تعیین کنید . چگونه عشقی را میخواهید به سوی خود فرا خوانید؟ از ویژگیهایی که براستی در ارتباط عاشقانه می جویید , فهرستی تهیه ببینید . این ویژگیها را در خود بپرورانید تا شخصی را به سوی خود بکشانید که صاحب این ویژگیها باشد . می توانید بیازمایید که چه چیز عشق را از شما دور نگاه می دارد.

آیا مشکل, انتقاد است یا احساس بی ارزش بودن یا معیارهای نا معقول یا تصاویر هنر پیشه ها وستاره های سینما یا ترس از صمیمیت یا این اعتقاد که شما دوست داشتنی نیستید؟ وقتی عشق از راه میرسد, برایش آماده باشید. زمینه را فراهم کنید و آماده باشید تا عشق را بپرورانید. لبریز از محبت و مهر باشید تا دوست داشتنی شوید. با آغوش گشاده پذیرای عشق باشید. ماشینها, علوم, انسانها و روابط بین آنها هر روز و هر لحظه در حال تغییر است. و هر کس که خودش را سریعتر با این تغییرات وفق بدهد, برنده بازی زندگی خواهد بود. و از آن بهتر و موفق تر کسانی هستند که خودشان و به اراده خودشان تغییر را ایجاد می کنند. زیرا اینان با این کار خود سکان کشتی زندگی را در برابر تحولات و تغییرات زندگی در دست گرفته و به انتخاب خود به هر سو که می خواهند می روند . تحولی در شکست : ایجاد دگر گونی محال و بی فایده است . پس چرا سعی کنم این وضع را تغییر دهم ؟) و یا این تصمیم که (همین طور که هستی بمان . دست کم با این درد آشنایی و می دانی چگونه با آن بسازی و کنار بیایی). ترس از نا شناخته ها مهمترین عامل تغییر نکردن افراد است.

ترس از حرکت در مسیری تازه و نا آشنا , ترس از ترک عادات قدیمی و ترس از شکست . برای غلبه بر این ترس باید ببینیم که پس از تغییر چه چیزهایی را از دست می دهیم و چه چیزهایی را به دست می آوریم و آیا با تغییر نکردن و در جای خود ماندن چیزی به دست می آوریم ؟ زمانی که تصمیم خود را برای تغییر گرفتید , همیشه خود را مشتاق تغییر نشان دهید و مدام این جمله را با خود تکرار کنید که (من مشتاق دگرگونی هستم) و اگر در بین راه به مشکلی برخوردید با خود بگویید اگر نمی ترسیدی چه می کردید؟ نکته مهم در باره تغییر این است که همواره تغییر را از خود آغاز کنید . و در ابتدای کار دیگران را به حال خود بگذارید . اشتباهی که خود من در گذشته بارها تکرار کردم این بود که همیشه سعی می کردم عادات بد دوستان خودم را تغییر بدهم در حالی که آنان هیچ علاقه ای به تغییر نداشتند. ولی اکنون می دانم اگر من خودم را اصلاح کنم دیگران هم از من تاثیر می گیرند و خود را اصلاح می کنند. (اگر انسان اصلاح شود , دنیا اصلاح می شود) .

در ژایان باید بگویم که تغییرات به ظاهر کوچک در هر فرد می تواند نتایج بزرگی برای او داشته باشد .

▪ روحی برای خانه تکانی :

انسان رو حی است در قالب یک جسم مادی . و بیش از انکه جسمش به آراستگی نیاز داشته باشد , رو حش به زیبایی و آراستگی نیاز دارد و

لازم است که هر چند وقت یک بار ما خانه ذهنمان را نیز تمیز کنیم و به خانه تکانی ذهنی بپردازیم . لوییز هی در کتاب شفای زندگی روشی برای این کار دارد که من اکنون آن را برای شما بازگو می کنم: (کار ذهنی که اکنون به آن مشغولم مانند خانه تکانی است . به اتاقهای ذهنم می روم و اندیشه ها و اعتقاداتی را که در آنهاست می آزمایم . بعضی را دوست دارم و انها را برق می اندازم و جلا می دهم تا سودمند تر شوند . می بینم پاره ای از آنها نیاز به جایگزینی و تعمیر دارند و می کوشم تا حد امکان درستشان کنم یا کنارشان بگذارم . بعضی از آنها مانند روزنامه های دیروز و مجلات یا لباسهای کهنه اند و دیگر مناسب نیستند . اینها را به دیگران می بخشم یا دور می اندازم که دیگر جلو چشمم نباشند .)

▪ مشتاق عفو باش :

تو را عفو میکنم که آنگونه که من می خواستم نبودی . تو را می بخشم و آزاد می کنم .) این تاکید ما را آزاد می سازد . همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند . هرگاه که بیماریم , باید در دل خود جستجو کنیم و ببینیم که چه کسی را باید ببخشاییم . کتاب (تعلیم معجزات) می گوید: (همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند. و هرگاه که بیماریم باید به پیرامون خویش بنگریم و ببینیم که چه کسی را باید عفو کنیم.) من به این نظریه می افزایم که عفو و بخشایش هر کس را دشوارتر می یابید , هم اوست که بیش از هر کس دیگر باید رهایش کنید. بخشایش یعنی دست برداشتن و رها کردن . این به معنای تایید رفتار آنها نیست . این به معنای دست برداشتن از سر آن کس و آن مساله است . لازم نیست که بدانیم چگونه عفو کنیم . تنها کاری که باید بکنیم این است که مشتاق عفو و بخشایش باشیم . کائنات خود از (چگونه ها) مراقبت خواهد کرد .

دوخدا وجود دارد. خدای که استادان دانشگاه درباره او به ما می آموزند , و خدایی که خود به ما می آموزد . خدایی که مردم همیشه درباره اش صحبت می کنند, و خدایی که خود با ما سخن می گوید . خدایی که هراسیدن از او را آموخته ایم , و خدایی که از عطوفت با ما سخن می گوید . دو خدا وجود دارد. خدایی که در بلنداست , و خدایی که در زندگی روزمره ما حضور دارد . خدایی که از ما می طلبد, و خدایی که قرض های ما را می بخشد . خدایی که ما را با آتش دوزه تهدید می کند , و خدایی که بهترین راه را به ما نشان می دهد . دو خدا وجود دارد. خدایی که ما را زیر بار گناهان خرد می کند, و خدایی که با عشق خویش ما را آزاد می سازد. تاثیر داشته باش یک روز صبح زود مردی دانشمند و فرزانه برای قدم زدن به کنار ساحل رفت . زمانی که به ساحل نزدیک می شد مرد جوانی را دید که خم می شود و از روی زمین چیزهایی بر می دارد و خیلی آرام آن را به اقیانوس پرتاب می کند .نزدیکتر که رفت دید آن چیزها ستاره دریایی هستند . مرد دانشمند کنجکاو شد و به جوان نزدیک شد و از او پرسید: جوان چه میکنی ؟ جوان پاسخ داد: آفتاب بالا آمده و مد دریا دارد فرو می نشیند . اگر این ستاره ها در خشکی بمانند می میرند . مرد دانشمند گفت : اما جوان ساحل دریا کیلومترها طول دارد ومیلیونها ستاره دریایی در کنار آن از آب بیرون مانده اند ممکن نیست که بتوانی تاثیری داشته باشی . جوان مودبانه به حرفهای دانشمند گوش کرد و سپس خم شد و ستاره دیگری را برداشت و به دریا پرتاب کرد و به مرد دانشمند گفت : برای آن یک که موثر بود . مرد دانشمند از این جواب متعجب و آشفته شد . و پس از مدتی فکر به ماهیت اصلی عمل مرد جوان پی برد . مرد جوان با آن کارش تصمیم گرفته بود که تنها نظاره گر گذر زمان نباشد . بلکه تصمیم گرفته بود در جهان عامل , فاعل و منشا اثر باشد . عمل آن مرد جوان بیانگر چیزی اساسی برای تک تک ماست . ما همگی توانایی اثر گذاری را داریم .

اگر ما بتوانیم مانند آن مرد جوان به این موهبت پی ببریم , با قدرت بینشمان صاحب نیروی شکل بخشی به آینده مان می شویم . و این چالشی برای من و شماست . هر کدام از ما باید ستاره دریایی خود را بیابیم و اگر هر کدام از ما ستاره خود را خوب و خردمندانه پرتاب کنیم تردیدی ندارم که سالهای آینده جای خوبی برای زندگی خواهد بود . به خاطر بسپارید بینش بی عمل صرفآ یک رویاست و عمل بی بینش صرفآ وقت گذرانی است . بینش به همراه عمل است که می تواند دنیا را دگرگون کند . قدرت ▪ بینش :

زمانی کسی گفته بود بهتر است به آینده مان بنگریم چون قرار است بقیه عمرمان را درآن بگذرانیم .این جمله ممکن است برای بسیاری از افراد کلماتی بیش نباشد چون خودشان را در زمان حال گرفتار کرده اند یا درباره آینده رویا پردازی میکنند ولی دست روی دست می گذارند و یا رویاهاشون در بهترین شکل مبهم و در بدترین شکل دست نیافتنی می باشد. اما این تصویر درباره آینده اشتباه است . ما دراینجا می خواهیم بدانیم که چرا تجسم ما از آینده چه درباره ملتها و یا مردم و یا شرکتمان و درباره خود ما که می خواهیم در این دنیا موثر باشیم تجسمی مهم و حتی اساسی است . داشتن دیگاهی متضاد و مثبت نسبت به آینده در شرایط بحرانی بسیار عاقلانه است . لازم است در مواقع بحرانی درباره آینده فکر کنیم رویا پردازی کنیم و به آن تجسم ببخشیم . در واقع دیدگاه من این است که داشتن بینش مثبت نسبت به آینده شاید نیرومند ترین انگیزه تحول من و شما باشد . محقق هلندی فرد پولاک در کتاب خودش به نام (تصویر آینده) به رابطه میان تصویر ملتها از آینده شان و سرنوشت

آنها علاقه زیادی داشت .

مسئله ای مه او مطرح کرد این بود :(آ یا تصویر مثبت یک ملت از آینده پی آمد موفقیت آن ملت است . یا موفقیت یک ملت پی آمد تصویر مثبت آن ملت از آینده است) برای یافتن پاسخ این مسئله او سرنوشت ملتهای زیادی خواه باستانی و خواه معصر را بررسی کرد . او میخواست بداند که این ملتها چقدر نسبت به آینده شان دید مثبت داشتند و چقدر به آمال و آرزوهایشان دست پیدا کردند . پولاک در تحقیقاتش به این نتیجه رسید که کشورهای موفق ابتدا با رویا آغاز کردند و. سپس آن را به چیزی مهم تر و قوی تر تبدیل کردند (بینش) بینش نتیجه رویا و عمل است . بینش های مهم مقدم بر موفقیتهای مهم است . ابتدا رهبران پنداره محکمی از آینده نشان می دادند بعد جوامع این پنداره را می پذیرفتند واز آن حمایت می کردند بعد آنها با همکاری هم آن پنداره را تحقق می بخشدیدند. امروزه قدرت بینش را در تمام دنیا می توان دید . بسیاری از ملتها وقتی راه صعودشان را به عظمت آغاز کردند نه منابع مهمی داشتند نه جمعیت قابل قبول یا حتی برتری استراتژیک . آنچه آنها داشتند بینش عمیق نسبت به آینده شان بوده است و علت اصلی موفقیتشان این بوده است . ملتهای بینش مند موفق ترند و ملتهای بدون بینش ضعیف تر.

▪ پیش به سوی دنیایی دیگر :

(ken keyes) در کتاب صدمین میمون درباره این نظریه گفتگو می کند که چگونه زندگی همه اعضای یک نژاد یا گونه بر یکدیگر تاثیر می گذارد . دسته ای میمون در سواحل ژاپن مورد مطالعه قرار گرفتند, روزی میمونی از میان این دسته , سیب زمینی های خودش را به شیوه ای خاص در آب شور دریا شست و در روزهای بعد نیز به این کار ادامه داد . چندی نگذشت که بقیه میمون ها از کار او تقلید کردند . پس از آن که تعداد معینی از میمون ها به این شیوه رفتار کردند , این رفتار در میان گروهی دیگر از میمون ها - که صدها کیلومتر با آنان فاطله داشت و هیچ ارتباطی بین آنان برقرار نبود- ظاهر شد. کتاب (صدمین میمون) بر اساس نظریه علمی موسوم به (توده بحرانی گونه ها) به رشته تحریر در آمد , بر طبق این نظریه , هرگاه فکر یا عمل خاص در میان تعداد معینی از یک نژاد و یا گونه شکل بگیرد, در نقاط دیگر نیز نمایان خواهد شد. کن کایز در این کتاب از مثال جنگ هسته ای بهره می گیرد و می گوید که اگر انسان ها به تعدادکافی و به حد نصاب به این باور برسند که عاقبت روزی جنگ هسته ای به وقوع خواهد پیوست , به حکم نظریه (توده بحرانی گونه ها) دولتها و مردم به طور خودکار در جهت تحقق این پندار گام برداشته و ندانسته راه را برای تخریب و انهدام و نیستی صاف و هموار خواهند کرد. با این مقدمه میخواستم به این نکته اشاره کنم که همه ما شاید در ذهن خود مدینه فاضله ای را تصور کرده باشیم که مردم درآن با نیکی با یکدیگر رفتار میکنند و صلح و صفا در زندگیشان جریان دارد . حال آیا چنین مدینه فاضله ای میتواند به واقعیت بپیوندد؟ بر طبق نظریه توده بحرانی گونه ها اگر به تعداد کافی از مردم به گونه ای که ما از مدینه فاضله انتظار داریم با هم رفتار کنند , این رفتار در دیگران هم ظهور خواهد کرد . حال آیا کسی به جز خود ما می تواند این رفتار را در جامعه اشاعه دهد؟ آری ما باید از خود آغاز کنیم و به یاد داشته باشیم که اگر انسان تغییر کند , دنیا تغییر خواهد کرد. پس بیا پید اصلاح دنیا را از خود آغاز کنیم و آنچنان با مردم رفتار کنیم که خود از آنان انتظار داریم .

● چندتا قول کوچیک به من بده :

▪ به من قول بده که می توانی - - - - - - - - - - - - - - - - - - :

با خودت مهربان باشی .یک لحظه را برای فکر کردن به خودت در نظر بگیری . شاد و خشحال باشی .سه آرزو داشته باشی .موقع کار و فعالیت متوجه خودت باشی .به آینده نگاه کنی و ببینی زیبا هستی .قوی و محکم باشی .روح و روانت را پرورش دهی .به دنبال وحی و الهام باشی . به یک موزیک زیبا گوش کنی .پری داستانها را باور داشته باشی .این واقعیت را درک کنی که بعضی مواقع رویاها به واقعیت می پیوندد.باور داشته باشی که فرشته ای داری که از تو محافظت می کند.درخشش و گرمی نور خورشید را به صورت خود احساس کنی .بخندی و درصدد خنداندن دیگران باشی .همواره امیدوار باشی .هر آنچه را دوست داری با تمام وجودت دوست داشته باشی .

▪ و مهم تر از همه این که :

به من قول بدهی آن طور باشی که دوست داری من برای تو باشم .

▪ من انسان زیبای دیگری شده ام :

امروز تصمیم خود را گرفتم و به این باور رسیدم که من می توانم انسان بزرگی شوم و دنیا را عوض کنم .امروز من انسان زیبای دیگری هستم .پر از امید,قدرت و ایمان .من قدرت فراوانی در خود احساس می کنم .من خدا را در تمام سلولهای بدن خود حس می کنم و او این قدرت را به من می دهد که به هر چه بخواهم برسم . من به قدرت و تواناییهای خود ایمان دارم.من احساس قدرت ,سرعت و حرکت می کنم .به خود اعتماد دارم و

موفق می شوم . اعتماد به نفس من مرا جذاب و محبوب می کند. احساس من عالی است .احساس من عشق و توانمندی است .من فرشته زیبای درونم را از اسارت همه زنجیرهای بدبینی ,منفی نگری و دشمنی ,ناتوانی و ناامیدی آزاد کردم و کاملا رها هستم تا به هر آنچه که بخواهم برسم . من تمام خستگیها ,ناکامی ها و ناامیدی های گذشته ام را رها می کنم تا افکار مثبت و سازنده آزادانه به ذهن من جاری شوند. افکار جدید من شگفت انگیز و پر ثمرند. با بخشش دیگران خود را از بند کینه ها و کدورتها آزاد می کنم و آرام و رها می شوم . بخشش هدیه ای است که به خود می دهم . در زندگی همیشه رخدادها مطابق تصور من نیست .لیکن من به روند زندگی اعتماد دارم که از من حمایت می کند و عالی ترین خیر و صلاحم را به من هدیه می کند. دری بسته شود درهایی گشوده می شود. من شکوه آینده ام را در فراروی خود می بینم .

پس هرگز خود را با کسی مقایسه نمی کنم و بر این باورم که توانایی اینکه از همه بالاتر روم را دارم . من به خود افتخار می کنم .به آنچه که هستم وبه انچه که خواهم بود. من روز به روز به دانش و تخصص خوداضافه می کنم و در جهت افزایش مهارتهای مختلف خود گام بر می دارم.من از انسانهای موفق الگوبرداری می کنم . پس برای هر موفقیتی که کائنات برای من فراهم می کنند,شایستگی کامل دارم . از چه چیزی باید بترسم .هیچ قدرتی وجود ندارد که سد راه من شود.به قدرت لایزال الهی توکل دارم . به لطف او در امانم. من انسان زیبای دیگری شده ام .

- ختم کلام : اگر می خواهی ببینی که دیگران نسبت به تو چه احساسی دارند,ببینید خود چه احساسی نسبت به خود دارید.زیرا دیگران وقتی در تو نگاه میکنند, نسبت به تو آن احساسی را دارند, که تو نسبت به خود داری . کن کایز حتما این ضرب المثل راشنیده اید که (با یک گل بهار نمی شود) . بسیاری از افراد با بیان این ضرب المثل تلاش برای بهتر کردن وضع دنیا و کمک به مردم را کاری بیهوده می پندارند و از هرگونه تلاشی در این راستا خودداری میکنند و در دنیا فقط نقش نظاره گر را ایفا میکنند . اما آیا این نظر درست است ؟ و آیا به این خاطر که حل تمام مسائل دنیا از دست ما خارج است , نباید کاری بکنیم ؟ می خواهم داستانی را برای شما تعریف کنم که شاید جواب این سوال را در آن بیابید استاد می گوید ما باید رهایی از گذشته را انتخاب کنیم و همگی , از جمله خودمان را ببخشاییم . شاید ندانیم چگونه عفو کنیم و شاید نخواهیم که ببخشاییم . اما به محض اینکه صمیمانه بگوییم مشتاق عفو و بخشایش هستیم , فرایند شفا آغاز می شود . برای شفای خود (ما) لازم است که گذشته را رها کنیم و یکایک افراد را ببخشاییم .

تکرار جمله تاکیدی زیر بسیار موثر است (بسیاری از افراد در برابر تحولات و تغییرات زندگی دست خود را به سوی آسمان بلند می کنند و یا در برابر آن تسلیم می شوند. منظور از تسلیم شدن این است که آنها می گویند : (هرگز اصرار نورزید که عشق بی درنگ بیاید . شاید هنوز آماده آن نیستید یا هنوز آن قدر پرورش نیافته اید که عشقی را که میخواهید به سوی خود جذب کنید

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301644

vista.ir
Online Classified Service

وقت طلاست



- اهداف شخصی

الف) هدفگذاری کنید

وقتی بتوانید به صورت مؤثرتر « نه » بگویید ، وقت بیشتری برای تخصیص در دست یابی به اهداف شخصی خود دارید.اهداف ، حوزه خیلی مهمی از



مدیریت زمان شخصی هستند.اهداف به ما کمک می کنند که از طریق ایجاد کار برای ما و اجازه تمرکز بر تلاش هایمان ، زندگی خود را سازماندهی کنیم.

هنگام هدفگذاری خیلی مهم است آنها را واقعی و قابل دستیابی تعریف کنیم. با تنظیم اهداف از پیش ، به خود اجازه می دهید که یک مسیر استراتژیک به سمت دستیابی به اهداف را برنامه ریزی کنید.

اهدافی تعریف کنید که به سادگی قابل دستیابی باشند.وقتی به اهداف تعریف شده رسیدید ، برای هدفی که مشکل تر است اقدام کنید.این فرآیند را ادامه دهید تا اینجا که احساس کنید که اهداف شما نه آسان و نه دور ازدسترس هستند.

این فرآینده کند است اما به شما کمک می کند که یاد بگیرید چگونه به صورت موفقیت آمیز به اهداف خود دست یابید. نباید انتظار داشته باشید که تمام انتظاراتتان یک شبه برآورده شوند چراکه یک فرایند تدریجی است.

ب) اهداف خود را اولویت بندی کنید

وقتی اهداف خود را تنظیم کردید ، باید آنها را اولویت بندی کنید. وقت گذاشتن و اولویت بندی اهداف در مدیریت زمان شخصی مؤثر حیاتی است. خیلی از ما از این مرحله می پریم اگر چه دوباره مجبور می شویم که برگردیم.

اهداف را بصورت روشن تعریف کنید و مشخص کنید که آنها چه هستند و چه اهمیتی دارند اهدافی که اهمیت کم دارند می توانند به تعویق بیافتند.اجازه دهید اقلامی که به توجه بیشتر نیاز دارند ابتدا انجام شوند.

شما می توانید یک فهرست از کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید و به هر یک از اقلام به نسبت اهمیت عددی اختصاص دهید یا اینکه فهرستی از اهداف اولویت بندی شده تهیه کنید.پیتر داکر می گوید که « انجام دادن کارهای درست مهمتر از انجام درست کارهاست » .

اقتصاددان ایتالیایی ، ویلفردو پارتو ، قانونی در اولویت بندی دارد. قانون پارتو می گوید که تقریباً ۸۰ درصد نتیجه مورد نظر از ۲۰ درصد تلاش هایی حاصل می شود که انجام می دهیم.برای اینکه کارهای خود را به صورت مؤثر اولویت بندی کنید ، باید بیست درصد مهم را جدا کنید.

وقتی کارهای مهم تعیین شدند شما می توانید بر اقداماتی تمرکز کنید که بیشترین نتیجه مورد نظر را حاصل می کنند. هنگام تحلیل چگونگی گذراندن اوقات خود (بخش ۱-۲) متوجه خواهید شد که خیلی از اوقات شما صرف کارهای کوچک و ناچیز می شود.

به همین دلیل توان شما صرف حوزه های اصلی و حیاتی که نیازمند تلاش بیشتر هستند نمی شود. قانون پارتو را برای اولویت بندی به کار برید و خواهید دید که زمان و اهداف تحقق یافته شما بیشتر خواهند شد.

- تعلل

وقتی زمان مناسب صرف هدفگذاری و اولویت بندی کردید ، می توانید کارهای مورد نیاز هر روز را تعیین کنید. اگر کارها را در زمان موعد آنها انجام ندهید غیر مؤثر عمل کرده اید.تعلل چیزی است که اکثر ما با آن درگیر هستیم. اغلب نمی توانیم به کل نتیجه مورد نظر دست یابیم زیرا به خاطر تعلل استرس به ما چیره می شود.

با تعداد زیادی کار انباشته شده بر روی هم ، سخت است که در انجام کارها تعلل نکنیم ؛ خصوصاً برای کارهای بزرگتر که به زمان بیشتر از آنچه که شما دارید نیاز دارند.

وقتی کار بزرگی روبرو می شوید آن را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید . تقسیم کار به کارهای کوچکتر این امکان را فراهم می آورد که اجزاء کوچکتر را بدون اضطراب انجام دهیم.بزودی در خواهید یافت که با انجام کارهای تقسیم شده ، کل کار بزرگ انجام شده است.

- مزاحمت کمال گرایی

وقتی هدفگذاری و اولویت بندی کردید ، باید از چندین مسئله فرعی که بروز می کنند جلوگیری کنید. یکی از این مسائل تمایل شخص به کمال گرا بودن است. این نوع رویکرد می تواند تأثیر زیادی بر مدیریت زمان شخصی داشته باشد. توجه غیر ضروری به جزئیات باعث می شود که دیگر کارها را به تأخیر بیاندازید.

ناتوانی در پاداش دادن به خودمان برای کارهایی که انجام داده ایم مسئله دیگری است که با آن روبرو هستیم.وقتی کاری را انجام دادید ، شما باید به خود پاداش دهید.پاداش دادن به خود راهی برای ایجاد تعادل بین کار و تفریح است.اگر بتوانیم یاد بگیریم که بین کار و تفریح تعادلی برقرار کنیم زندگی سالم و شادتری خواهیم داشت.

- وقت گذاشتن برای همسر

زندگی شخصی شامل چندین حوزه متفاوت است که باید در نظر بگیریم.یکی از این حوزه ها وقتی است که با همسر خود می گذرانیم.این وجهی حیاتی از مدیریت زمان شخصی ماست زیرا خیلی از احساسات ما آن را دیکته می کنند.

افرادی که وقت کافی برای همسرانشان تخصیص نمی دهند به خاطر دلایلی روابط خود را پر تنش در می یابند که می شد از آنها جلوگیری کرد.اغلب همسر خود را در انتهای فهرست اولویت قرار می دهیم زیرا عادت کرده ایم فرض کنیم که بدلیل برنامه فشرده کاری ، همسر ما عذر ما را می پذیرد.

چندین روش برای افزایش مدت زمان بودن با همسر وجود دارد . اگر مدت زمان کافی با همسرتان نیستید زمان هایی را برای تنها بودن با وی تخصیص دهید و با هم برای تماشای فیلم یا صرف شام بیرون بروید . روش دیگر رفتن به خرید است.

- کارهای مربوط به خانه

هر خانه تعداد زیادی کارهای متفاوت دارد که باید انجام شوند. این مسئولیت ها می توانند بار زیادی بر ما وارد کنند اگر برنامه ریزی نشوند. با تعداد بسیاری از اولویت ها در زندگی پیچیده امروزی ، بیشتر مردم نمی توانند وقت اضافه برای انجام کارهای خانه پیدا کنند.از آنجایی که خود نمی توانید همه این کارها را انجام دهید ، اگر امکان داشته باشد آنها را به فرزندانتان تفویض کنید.

- وقت گذاشتن برای فرزندان

همه قبول دارند که قرار دادن فرزندان در اولویت های بالا همیشه ساده نیست. فرزندان وقت قابل ملاحظه ای از شما می گیرند و لازم است که دیگر اولویت ها را همراه با این موضوع برنامه ریزی کنید.

می توانیم وقت خود را با فرزندان بگذرانیم در حالیکه به اتفاق آنها کارهای خانه را انجام می دهیم. بچه ها از مسئولیت لذت می برند و قادرند که برخی از کارهای خانه را انجام دهند.

خیلی از مسئولیت های داخل و خارج از خانه وجود دارد که شما به عنوان یک خانواده می توانید آنها را با هم انجام دهید در حالیکه با هم هستید.انجام برخی از کارهای خانه توسط فرزندان ، استرس شما را کاهش می دهد.تفویض مسئولیت به فرزندان در سنین کودکی برای آنها سودمند است و مهارتهای مدیریتی آنها را برای سال های بعد افزایش می دهد.

نقش شما به عنوان یکی از والدین فرزندان ، فشار روحی و جسمی در مراقبت از آنها را به دنبال دارد.شما باید به اتفاق فرزندان به گونه ای برنامه ریزی کنید که این زمانها به حداقل برسند.

شما می توانید به فرزندان خود توضیح دهید که باید کارها و برنامه هایی را انجام دهید و انجام ندادن آنها باعث می شود که به اهداف خود نرسید.فرزندان خیلی اهمیت دارند ولی باید به حجم دیگر کارها و مسئولیت ها توجه داشته باشید.

- مدیریت میز کار

آخرین و مهمترین وجه مدیریت زمان شخصی که مورد بحث قرار می گیرد مدیریت امور دفتری شخصی است .میزکار مهمترین چیزی است که همواره باید روزآمد نگاه داشته شود.

برای موفق بودن ، این موضوع باید جزو اولویت های بالای شما قرار گیرد.بدین منظور ابتدا باید میز خود را سازماندهی کنید. با داشتن یک میز مرتب و تمیز شما می توانید بهتر کارهای انجام نشده خود را پیدا کنید.وقتی کاغذهای شما مرتب شده باشند می توانید کارهای مربوط به آنها را به بخش های کوچکتر تقسیم کرده جداگانه هریک را انجام دهید.

روشی که اتاق کار خود را بر اساس نیازها ترتیب می دهید کلید خبره شدن در انجام کارهایتان است.حتی اگر نیازهایتان در پایین ترین حد لازم باشند ، اقلام خاصی وجود دارند که به موفقیت شما کمک می کنند.

اول باید بدانید که به چه مقدار فضا برای بایگانی و ذخیره احتیاج دارید و نباید اسناد و مدارک را روی هم بر روی میز انباشته کنید چراکه باعث می شود نتوانید به کارهای مالی و دفتری خود در زمان لازم بپردازید.از میزهای دارای چند کشو و فایل های بایگانی می توانید استفاده کنید.

متخصصین اعتقاد دارند که باید از صندلی مناسب استفاده کرد.نوع صندلی انتخابی باید بگونه ای باشد که به شکل مناسب در آن جای گیرید.

یک صندلی خوب طراحی شده باید قابلیت تنظیم داشته باشد بگونه ای که با اندام شما تطابق داشته یابد و این امکان را فراهم آورد که هنگام کار کردن موقعیت راحتی داشته باشید. پس از تنظیم ، باید پشت شما را نگه دارد و فشار وارده به شانه ها ، گردن و دستها را کاهش دهد. مطمئناً در

این شرایط شما بهتر می توانید بر کار خود تمرکز کنید.

بیشتر ما به میزان روشنایی اطراف خود توجه نمی کنیم.روشنایی مناسب ، کارآیی را بالا می برد.سطح متفاوتی از روشنایی برای کارهای متفاوت لازم است. هنگام خواندن مدارک و نامه ها نور باید به قدر کافی باشد تا به چشمان خود فشار وارد نکنید.اما هنگام کار با کامپیوتر نور باید به قدری باشد که انعکاس ها و درخشندگی ها به حداقل برسند.

ابزار غیر فنی زیادی وجود دارند که می توانید در زندگی شخصی از آنها استفاده کنید. از یک تقویم دیواری با جدول بندی درشت استفاده کنید.بدین شکل می توانید کل روزهای ماه را ببینید.حتماً دفترچه تلفن داشته باشید. از نرم افزارهای کامپیوتری نیز می توانید استفاده کنید.

- مدیریت زمان و کسب و کار

محیط کسب و کار امروز را می توان با رقابت شدید و سخت آن توصیف کرد.در هر ثانیه از روز اختراعات جدیدی صورت می پذیرد و روش های سنتی ، طول عمر کوتاهتری پیدا می کنند. خبر تازه امروز ، یک خبر قدیمی در فردا محسوب می شود و کسانی که با تغییرات پیش نروند عقب خواهند ماند.

شما باید از تمام منابع موجود خود استفاده کنید تا با زمان پیش روید.بزرگترین مانع موفقیت در این بازار ، زمان است.با ساعات نامحدود روزانه می توانستیم سرعت کار را به اندازه رضایت بخش پایین بیاوریم.متأسفانه زمان چیزی است که بشر نمی تواند آن را کنترل کند.

به خاطر این شرایط غیر قابل کنترل ، باید با زمان کار کنیم. درک محدودیت های حاصل از زمان و منافع مدیریت زمان کمک می کند با زمان کار کنیم نه اینکه در مقابل آن قرار گیریم.

روشی که شما زمان خود را استفاده می کنید تعیین کننده موفقیت شماست.با این حال ، فلسفه مدیریت زمان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و مدیریت زمان برای شما باید بگونه ای باشد که با کار شما مطابقت داشته باشد.

در این بخش رهنمودهایی ارائه می کنیم که به شما در شروع سفر در مدیریت مؤثر زمان کمک خواهند کرد.این رهنمودها را به دقت بخوانید و آنها را بگونه ای تطبیق دهید که نیاز شما را برآورده کنند.

الف) مدیریت زمان در کار

رهنمودهای کلی که قبلاً گفته شد می توانند در محل کار شما به کار روند.این رهنمودها مواردی شامل تحلیل روش گذراندن وقت ، اولویت بندی فعالیت ها و برنامه ریزی است.

ب) کار درست را در زمان درست انجام دهید

حتی با مدیریت مؤثر زمان هم در خواهید یافت که همیشه نمی توان هر کاری را سر وقت انجام داد. اما کارهایی وجود دارند که باید سر وقت انجام شوند و کارهایی نیز هستند که می توان به تأخیر انداخت.بر اساس رهنمودهای عمومی مدیریت زمان ، یک فهرست اولویت بندی شده از کارها باید تهیه کنید.

در سراسر روز کارهایی از فهرست را انجام دهید که بیشترین اولویت را دارند. این کار خیلی ساده است و به یک متدولوژی خاص نیاز ندارد در حالی که خیلی از ما کار درست را در زمان درست انجام نمی دهیم.انجام کارها براساس اولویت کمک می کند که کارها را خوب مدیریت کنید.

ج) قبل از ترک دفتر فهرست کارهای فردا را مرور کنید

فهرست کار را بررسی کنید و کارهای انجام نشده را تعیین کنید. کارهای انجام شده را پاک کنید و کارهای انجام نشده را اولویت بندی کنید.هنگام اولویت بندی موضوعات اصلی ، کارهایی که قرار است فردا انجام دهید را مرور کنید . برای مثال ، اگر فاز دوم پروژه در دست را آغاز می کنید مستندات تعریف آن فاز را مطالعه کنید.

این کار باعث می شود اقداماتی را که برای فاز دوم باید انجام دهید بیاد آورید. اگر با چند نفر کار می کنید ، با آنها در مورد کار فردا صحبت کنید و مطمئن شوید که هر یک می دانند فردا چه کاری باید انجام دهند.

د) ساعات اوج کاری خود را پیدا کنید

با استفاده از رهنمودهای ارائه شده در بخش ۲ ، تعیین کنید که در ساعات مختلف روز چه احساسی دارید. این تمام تحقیقی است که نیاز دارید تا بتوانید ساعات اوج کاری خود را پیدا کنید. ساعاتی که بیشترین انرژی را داشته اید ، انگیزش بالا داشته اید و تماماً متمرکز به کارتان بوده اید را بشمارید.این ساعات زمانی هستند که در آن باید مشکل ترین کارهایتان را انجام دهید. از مزایای ساعت اوج کاری استفاده کنید.

ه) از جلسات حداکثر استفاده را ببرید

برای برگزاری جلسه چهار نکته را باید در نظر بگیرید. اولین نکته این است که جلسه را هنگامی برگزار کنید که موضوع آن اتفاق افتاده باشد. جلسات دوره ای اغلب نیاز نیست اما اگر این زمان را تخصیص دهید با بحث های مختلف پر می شود. بنابراین جلسات را بر اساس نیاز تشکیل دهید نه بر اساس قاعده.دومین رهنمود برای تشکیل جلسه تنظیم دستور جلسه است.دستور جلسه باید هدف جلسه و حوزه بحث را نشان دهد.

حوزه های بحث باید اولویت بندی شوند. جلسات ساخت یافته افراد را بر موضوع مورد بررسی متمرکز می کنند.این کار منجر به جلسات کوتاه تر و پربارتر می شود.توزیع دستور جلسه در زمان مناسبی پیش از تشکیل جلسه ، به افراد این امکان را می دهد که خود را برای جلسه آماده کنند.این اقدامات باعث می شود که جلسات شما مؤثرتر و آموزنده تر شوند.

سومین رهنمود برای تشکیل جلسات تنظیم دقیق زمان جلسه است. ساعت تشکیل جلسه تأثیر زیادی بر خروجی جلسه خواهد داشت.

برای مثال ، اگر شما می دانید که افرادی در جلسه هستند که تمایل دارند جلسه را بیش از زمان در نظر گرفته شده ادامه دهند ، زمان جلسه را برای پیش از نهار یا برای ساعات پایانی روز تنظیم کنید.

این باعث می شود افراد انگیزه بیشتری برای تمرکز و توجه داشته باشند.نکته چهارم این است که جلسات را در ساعات غیر معمول برگزار کنید اگر با تأخیر و کندی روبرو می شوید.

و) به صورت مؤثر تفویض کنید

تفویض زمان بیشتری ایجاد می کند.اما این کار همیشه به سادگی قابل انجام نیست.در حقیقت خیلی از افراد با تفویض کارها مشکل دارند.این به چند دلیل رخ می دهد.

گاهی اوقات توضیح انجام یک کار به فرد دیگر بیش از انجام کار توسط خود طول می کشد.اما اگر آینده نگر باشید متوجه می شوید که اگر یک وقت اضافی صرف کنید می توانید در آینده نیز کار مورد نظر را تفویض کنید. دلیل دیگر عدم تفویض کمال گرایی است.

وقتی تفویض می کنید به افراد اجازه می دهید که اشتباه کنند.اگر شما تحمل تصحیح اشتباهات را داشته باشید آنگاه افراد بیشتری یاد می گیرند که کار مورد تفویض را بصورت مناسب انجام دهند.دلیل آخر عدم تفویض ترس از کاهش قدرت است.این وجه از تفویض چیزی است که همه ما با آن روبرو خواهیم بود.

به چیزی که از تفویض بدست می آورید فکر کنید نه به چیزی که از دست می دهید.وقتی توانستید بر ترس های خود از تفویض کردن غلبه کنید باید یاد بگیرید که چگونه به صورت اثر بخش تفویض کنید.ابتدا تعیین کنید که چه چیزی باید تفویض شود.به فهرست اولویت بندی شده کارها نگاه کنید.این فهرست در تعیین کارهای نیازمند تفویض کمک می کند.

سپس افراد توانا و مشتاق انجام کار انتخاب شده برای تفویض را انتخاب کنید.بیاد داشته باشید که کل کار را تفویض کنید.کار و چیزی که مورد انتظار است را توضیح دهید.

قدم بعدی این است که اجازه دهید فرد کار را انجام دهد.کار را در زمانهای از پیش تعیین شده مورد بررسی قرار دهید.دائماً بالا سر کار نایستید زیرا این کار فقط عملکرد را کاهش می دهد.

ز) میز خود را مرتب کنید

فردی که روی میز شلوغ و در هم بر هم کار می کند به طور متوسط روزی یک ساعت و نیم دنبال چیزهای خود روی میز می گردد.عامل اصلی به هم ریختگی روی میز ، کاغذ است .

کاغذها باید دسته بندی و بایگانی شوند ، یا به دیگر همکاران مربوط داده شوند یا دور ریخته شوند.نیازی نیست که انبوهی از کاغذ به مدت نامحدود روی میز باشد.بعد از مرتب کردن روی میز به سراغ کشو ها بروید.مرتب کردن میز کافی نیست ، هر روز آن را تمیز کنید.مرتب نگه داشتن میز هفت ساعت و نیم به هفته کاری اضافه می کند.

ح) روش ها را مناسب خود تطبیق دهید

توجه به این نکته مهم است که رهنمودهای ارائه شده در این مقاله کلی هستند. این رهنمودها نقطه شروعی برای توسعه سیستم مدیریت زمان است. برای مدیریت موفق زمان ، باید یک سیستم مدیریت زمان مناسب خود طراحی کنید.

- نتیجه گیری :

نتیجه عملی تمام این کارها و سیاست گذاریها در بخش زمان ، استفاده کردن از چیزی است که دیگر برگشت پذیر نیست و تکراری در آن نیست و دست یافتن به آن غیر ممکن است چون هر فرد در هر لحظه فقط یکبار می تواند باشد و نه بیشتر پس باید از مدتها قبل برای استفاده از آن لحظاتی که خواهند آمد برنامه ریزی و مدیریت کند و این نوع مدیریت به نظر من از تمام مدیریت ها در زندگی مهمتر است.

منبع : روزنامه تفاهم

http://vista.ir/?view=article&id=365594

vista.ir
Online Classified Service

وقتی ساعت‌ها متوقف می‌شوند!



دیانا حاضر بود قسم بخورد که در منزل مادربزرگش، ساعت‌ها متوقف می‌شوند. او آن‌قدر روی این موضوع اصرار می‌کرد که تقریباً همه ما به نوعی علاقه‌مند شده بودیم تا چند روزی را در فضای منزل بدون ساعت مادربزرگ دیانا سپری کنیم. بچه‌ها، صفا و مسیحا، بیشتر از بقیه به این توقف ساعت خانه مادربزرگ علاقه‌مند شده بودند. به اصرار مسیحا مرد صاحب پانسیون یک ساعت رومیزی دیجیتالی و یک ساعت مچی خیلی دقیق برای او خریده بود تا میزان توقف ساعت‌ها در منزل مادربزرگ دیانا را دقیقاً اندازه‌گیری کند!! من هم شدیداً علاقه‌مند شده بودم که بدانم منظور دقیق دیانا از توقف ساعت در منزل مادربزرگش چیست؟!

سرانجام قرار شد تعطیلات یک‌هفته‌ای زمستانی مدارس را میهمان مادربزرگ دیانا باشیم. نمی‌دانم پدرم چگونه از این موضوع خبردار شد که روز قبل از حرکت با اتوبوسی پر از مواد خوراکی مقابل پانسیون ظاهر شد. حضور پدر و گرمی و حلاوت سفر با او، باعث شد تا جمع ما به یک‌باره در شادی و شعف عجیبی فرو رود. در واقع از همان لحظاتی که پدر وارد پانسیون شد، شور و شوقی وصف‌ناپذیر در بین ما جاری شد که تقریباً تمام ما را در خود فرود برد. قبل از آن هرگز فکر نمی‌کردم که پدر تا این حد قدرت انرژی‌بخشی و شادسازی محیط را داشته باشد. شاید دلیل بی‌خبری ما از این‌همه انرژی و اطمینان در وجود پدر، حضور دائم او در کنار ما در ایام کودکی و نوجوانی بود. پدر همیشه با ما بود و مادامی‌که او در کنار ما بود آرامش و اطمینان، لحظه‌ای محیط خانه را ترک نمی‌کرد. اما اکنون که چند صباحی از نعمت حضور او بی‌بهره بودم، به محض این‌که امکان دیدارش فراهم می‌شد، خوب می‌فهمیدم که چه نعمت بزرگی را در اختیار داشتم و قدرش را چنان‌که باید نمی‌دانستم.

روز بعد با اتوبوس راهی منزل مادربزرگ دیانا شدیم. پدر برای ما گفت که علت آوردن آن همه خوراکی این بود که عاشق نشستن پای کرسی مادربزرگ‌های پیر و با تجربه و سپری کردن شب‌های طولانی زمستان پای صحبت این پیران روزگار است. آن روز تازه فهمیدم که وقتی عده زیادی

خود را میهمان فردی تنها می‌کنند چقدر خوب است که غذا و خوراک خود را نیز به‌همراه داشته باشند تا فشار کمتری بر میزبان وارد آید و هر دو طرف یعنی هم میهمان و هم میزبان از مجاورت همدیگر لذت ببرند.

وقتی به منزل مادربزرگ دیانا رسیدیم ساعت ده صبح بود. مادربزرگ دیانا آنقدر مهربان و خونگرم بود که ما بلافاصله یک‌ساعت بعد از آشنای طوری با او صحبت می‌کردیم که انگار سال‌هاست او را می‌شناسیم. او تنها زندگی می‌کرد، اما خانه‌ای بزرگ داشت که در گوشه‌ای از آن پدربزرگ دیانا دفن شده بود. در واقع محل زندگی مادربزرگ دیانا یک آرامگاه خانوادگی بود که تا سی سال پیش در آن افراد متوفی خانواده دفن می‌شدند و بعد به‌دلیل بهداشت محیط دیگر کسی از خانواده در آن‌جا دفن نشده بود. مادربزرگ دیانا با خوشی از روزگار گذشته صحبت می‌کرد و آن ایام را روزگاری می‌دانست که همه انسان‌ها زنده بودند و واقعاً زندگی می‌کردند.

حیاط آرامگاه آن‌قدر بزرگ بود که برای خودش یک پارک طبیعی محسوب می‌شود. مادربزرگ می‌گفت که معمولاً هر از چند گاهی و به‌خصوص آخرهای هفته فامیل‌های دور و نزدیک برای زیارت قبور اجداد و در واقع دیدار با اموات خود به باغ می‌آیند و مدتی با او هستند و بعد تنهایش می‌گذارند و می‌روند. اما او اصلاً از این تنهائی احساس ناراحتی نمی‌کرد و برعکس می‌گفت که هفته‌ها و ماه‌ها اصلاً برای او دیده نمی‌شود و او احساس می‌کند چیزی به نام شب و روز وجود ندارد و ساعت یک وسیله مکانیکی بی‌معناست که فقط تیک‌تاک می‌کند و چیزی را که نشان می‌دهد اصلاً واقعی نیست.

مسیحا سعی کرد ساعت‌های دیجیتالی خود را به مادربزرگ نشان دهد و از دقت آنها برایش صحبت کند اما مادربزرگ لبخندی زد و گفت: "چه فرقی می‌کند یک‌ساعت برای جلو رفتن تیک‌تاک کند یا در سکوت اعداد خود را اضافه کند!؟؟ مهم این است که اصولاً ساعت یک چیز قراردادی بین انسان‌ها و در واقع غیرواقعی است که از بس به‌کار برده شده، برای خیلی‌ها توهم واقعی بودن را باعث شده است."

چیزی نداشتیم به مادربزرگ بگوئیم. ما در درس‌های دانشگاه با ساعت و اندازه‌گیری زمان و ثانیه و دقیقه شب و روز زندگی می‌کردیم و برخورد با موجودی متعلق به تقریباً یک قرن پیش که به‌طور کلی منکر معنادار بودن ساعت میبود، ما را در حالت گیجی و سردرگمی عجیبی فرو می‌برد. جالب‌تر از همه برخورد مسیحا بود که وقتی آشفتگی و بهت و ناتوانی ما در مقابل استدلال‌های ساده مادربزرگ را دید بلافاصله ساعت‌های دیجیتالی را به مرد صاحب پانسیون پس داد و با لبخند گفت که می‌خواهد از چند روزی که در این منزل حضور یافته استفاده کند و بی‌جهت خود را به تیک‌تاک‌های شنیدنی و ناشنیدنی سرگرم نکند!!"

وقتی موقع ناهار خوردن فرا رسید با تعجب متوجه شدیم که ساعت حدود پنج بعدازظهر و هوا تقریباً تاریک شده است. وجود خوراکی در اتوبوس و این که پختن ناهار در منزل مادربزرگ با طمانینه و آرامش خاصی همراه بود باعث می‌شد تا ما احساس گرسنگی نکنیم و زمان ناهار خود را از دست بدهیم. این توجیهی بود که فلورا برای ناهار خوردن بی‌موقع ما عنوان کرد. اما دیانا محکم و استوار گفت که این تازه اول کار است و کم‌کم بیشتر متوجه می‌شویم که چرا در منزل مادربزرگ ساعت‌ها از کار می‌افتند.

بعد از خوردن ناهار و در واقع شام زودهنگام، قرار شد روی تخت‌های چوبی بالکن بزرگ مادربزرگ بنشینیم و زیر نور چراغ زرد کوچکی که بالای سقف گنبدی شکل آن نصب شده بود به صحبت‌های مادربزرگ گوش دهیم. جالب این بود که در منزل مادربزرگ هیچ اثری از رادیو و تلویزیون نبود و او تقریباً در سکوت اطلاعاتی کامل زندگی می‌کرد. اما با هم این‌ها وقتی شروع به صحبت کرد چیزهائی می‌دانست که من هرگز در اخبار و گفت‌وگوهای روزمره نشنیده بودم. او راجع به زنده بودن زمین و جاندار بودن شب صحبت می‌کرد و از چند لایه بودن هوا و حضور همزمان چندین دنیا در همین دنیائی که هستیم سخن می‌گفت. بعضی مواقع حرف‌هایش آن‌قدر ترسناک بودند که مو بر تنمان سیخ می‌شد و گاهی اوقات آن‌قدر صحبت‌هایش مسحورکننده بود که تقریباً مات و مبهوت محو کلام گرمش می‌شدیم. وقتی مادربزرگ برای ما گفت که دیگر صبح نزدیک است و بهتر است چرتی بزنیم تازه متوجه شدیم که سه ساعت از شب گذشته است و ما بی‌توجه به وقت و گذر زمان مشغول صحبت و گفت‌وشنود بوده‌ایم.

کم‌کم داشتم به حرف‌های دیانا در مورد توقف زمان در منزل مادربزرگش ایمان می‌آوردیم. به‌خصوص وقتی دوباره ناهار را ساعت هفت شب و شام را ساعت دو بعد از نیمه‌شب خوردیم. هیچ‌کس هم از بی‌خوابی و خستگی گله نمی‌کرد و تقریباً تمام روز در واقع تمام طول شبانه‌روز تقریباً همگی ما به‌طور پیوسته و دائم در حال بازی و به قول فلورا ورجه و ورجه بودیم.

پدر یک لحظه محضر مادربزرگ را رها نمی‌کرد و همراه زن و مرد صاحب پانسیون همواره دور و بر او می‌پلکیدند. وقتی به خاطر آوردم که پدر هیچ‌وقت صفا و مسیحا را به‌حال خود رها نمی‌کرد و چه شده است که اکنون این‌چنین محو گفتارهای مادربزرگ شده، بیشتر به حرف‌های

مادربزرگ علاقه‌مند شدم و تصمیم گرفتم به‌جای بازی با بچه‌ها و سرگرم کردن خودم به زیبائی‌های باغ و حیاط گل‌کاری شده مادربزرگ، کمی بیشتر به حرف‌های او گوش جان بسپارم.

مادربزرگ دیانا سرسختانه اصرار داشت ثابت کند که ساعت، عامل اصلی عجله انسان‌ها و شتاب ذهنی آنها و کور شدن آنها برای ندیدن واقعیت‌های زندگی است. او می‌گفت که آدم‌ها ساعت‌ها را درست کردند تا با آن زمان را اندازه‌گیری کنند و به‌کارهای خود نظم ببخشند، اما ساعت‌ها بر تمام زندگی انسان‌ها سایه افکندند و تمام لحظات زندگی آنها را تحت‌تأثیر خود قرار دادند. جالب این بود که مادربزرگ می‌گفت الان در همه اشیاء و اجسام می‌توان حضور ساعت را دید.

اما من با توجه به علاقه و شیفتگی فوق‌العاده پدر به حرف‌های مادربزرگ و حالت خضوع و فروتنی غیرقابل وصف زن و مرد صاحب پانسیون در مقابل این زن پیر، احساس می‌کردم که باید با دقت بیشتری روی حرف‌های این مادربزرگ باتجربه تأمل کنم و خودم را از اطلاعات جالب و آموزنده‌ای که می‌توانم از آنها به‌دست بیاورم، محروم نسازم.

سرانجام روز رفتن فرا رسید. آن‌قدر زود که تقریباً برای همه ما تکان‌دهنده بود. باورمان نمی‌شد که نزدیک یک‌هفته است میهمان مادربزرگ هستیم. مادربزرگ به ساعت اعتقادی نداشت و به‌همین خاطر ساعت در خانه او متوقف مانده بود. هیچ‌یک از ما در خانه مادربزرگ احساس عقب‌ماندگی و تأخیر نمی‌کرد. ما در واقع در زمانی غیر قابل توصیف که اصلاً گذشته و آینده نبود شناور بودیم و تصور این‌که وقت ما در حال تمام شدن است اصلاً به ذهنمان خطور نمی‌کرد.

با خودم گفتم که مگر می‌شود در زندگی یک انسان ساعت و گذشت زمان وجود نداشته باشد. پس این‌که ما زمانی متولد می‌شویم و بعد رشد می‌کنیم و بزرگ می‌شویم و سرانجام پیر می‌شویم و از دنیا می‌رویم. این اتفاقات چگونه با هم مقایسه و سنجیده می‌شوند. بالاخره باید یک معیار اندازه‌گیری برای سنجش گذر این ایام وجود داشته باشد و مگر ساعت چیزی غیر از این سنجش‌گر زمان و روز و شب می‌توانست باشد.

برای درک این سئوال در خلوت به تنهائی سراغ کارت‌های جادوئی پدر رفتم و یکی از آن کارت‌ها را به تصادف از درون بسته کارت‌ها بیرون کشیدم. تصویر پشت کارت شکل مچاله شده و عجیب یک ساعت بود که از درختی خشک و بی‌برگ آویزان شده بود و در زیر سایه این ساعت و درخت کودکانی معصوم در حال بازی بودند. امتداد این سایه درخت مرد بزرگ و جاافتاده‌ای مشغول اندازه‌گیری ارتفاع سایه درخت و در واقع اندازه‌گیری وقت بود. او با درخت و سایه‌اش یک‌ساعت خورشیدی درست کرده بود.

نفسم بند آمد. چیزی از این تصویر نفهمیدم. کارت را برگرداندم و نوشته پشت کارت را خواندم. ساده ولی پرمعنا بود. متن نوشته این بود: "می‌گویند وقتی خیلی شاد هستی زمان برایت بی‌معنا می‌شود. می‌گویند وقتی دو یار و دلداده به هم می‌رسند اختلاف شب و روز مفهومش را برای آنها از دست می‌دهد. می‌گویند وقتی انسان در وجود خالق کائنات حل می‌شود به آن‌سوی مرز زمان پرتاب می‌شود. می‌گویند وقتی انسان خواب است می‌تواند در رویا مرز زمان را بشکند و به آن‌سوی کرانه بی‌وقتی سفر کند. اما همه اینها را طوری می‌گویند که انگار اتفاقی غیرعادی و غیرحقیقی است و واقعیت امر چیز دیگری است. اما شاید به‌راستی دنیا در بی‌ساعت سیر می‌کند و ما با پذیرش توافقی ساعت و مشروط ساختن همهم اتفاقات زندگی (حتی جریان‌های درونی و روحی خود) به ساعت و دقیقه و ثانیه بین خودمان و دنیا فاصله انداخته‌ایم و خودمان را از تجربه مستقیم لحظه‌های بسیار ریز اما در عین حال پیوسته و ابدی زندگی که به‌شکل همین الانی جاودانه بر ما ظاهر می‌شود محروم ساخته‌ایم!؟ نکند ما بی‌جهت شتاب می‌کنیم و برای رسیدن به سرمنزل مقصود فقط کافی است ساعت‌های خود را فراموش کنیم!؟"

این اولین‌باری بود که کارت‌های جادوئی به‌صورت سئوال جواب سئوالات مرا می‌دادند. دوباره به تصویر پشت کارت خیره شدم. بچه‌ها زیر سایه درخت و بی‌اعتنا به گذر زمان مشغول بازی بودند و مرد مسن در سایه آفتاب خود را به طول سایه درخت مشغول ساخته بود تا معیاری برای اندازه‌گیری زمان و در واقع شاید اختراع مجدد ساعت، مشغول کرده بود.

آهی عمیق کشیدم و از این‌که موضوعی این‌قدر ساده را هرگز ندیده بودم بهت‌زده شدم. نوشته پشت کارت درست می‌گفت!! وقتی حواسم را جمع همین الان زندگی‌ام می‌کردم. یعنی وقتی به تنها زمان واقعی در هر لحظه عمرم دقت می‌کردم دیگر مهم نبود که سن و سالم چقدر است و چند سال را پشت سر گذاشته‌ام و چقدر از عمرم باقی مانده است. وقتی به‌همین اکنون زندگی‌ام خیره می‌شدم، تفاوتی بین خودم و آن بچه‌های کوچک یا آن پیرزن فرتوت حس نمی‌کردم. ما همگی در این لحظه "هم‌عمر" بودیم! چرا که سهم زمانی ما از کل هستی فقط یک لحظه و آن هم همین الان بود که از این یک لحظه همه ما به یک اندازه برخوردار بودیم. حق با دیانا بود! در منزل مادربزرگ واقعاً ساعت‌ها متوقف می‌شدند. اما نه به این شکل که واقعاً ثانیه‌شمار از کار بیفتد! بلکه به این‌صورت که زمان در منزل مادربزرگ یک الان کشدار بود که تا ابد ادامه داشت و هرگز

به فردای نیامده تبدیل نمی‌شد. هر چه بود یک الان کشدار و آنی بود. الانی که عمرش یک نفس بیشتر نبود. کارت را روی اولین درخت خشکی که پیدا کردم گذاشتم و به جمع بقیه پیوستم. می‌خواستم از تک‌تک لحظه‌هائی که برایم باقی مانده بود بیشترین استفاده را کنم.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=267635

vista.ir
Online Classified Service

ویروس تعویق و تاخیر انداختن کارها را از خود دور کنید



ساعت ۳ صبح است. شما خیلی خسته شده اید و آرزوی هیچ چیز دیگری را ندارید جز اینکه به رختخواب گرم و نرمتان بروید؛ اما کارهایتان نیمه تمام است و مشتری هم چند ساعت دیگر برای تحویل کارها به محل کار شما می آید. ولی هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن مانده. اگر تمام طول روز، سرتان را با کارهای غیر ضروری گرم نکرده بودید الان می توانستید از یک خواب شیرین لذت ببرید.

این وقایع به نظرتان خیلی آشناست؟ شما تنها کسی نیستید که کارهایش را به بعد موکول می کند: درصد بسیار زیادی از افراد هستند که انجام مسئولیت ها و وظایفشان را به زمان دیگری موکول می کنند و تا آخرین لحظه کارهایی که باید انجام دهند را انجام نمی دهند. دکتر لیلی واکر کارشناس تعویق در دانشگاه سنت جونز معتقد است که: "همه افراد به نوعی کارهای خود را به تعویق می اندازند، همه ما کارهایی در زندگی برایمان پیش می آید که آنها را به بعدها موکول می کنیم و می توان گفت که این امر کاملاً طبیعی است."

● شما چه تیپ انسانی هستید؟

همانقدر که سرماخوردگی در میان عموم مردم شایع است، به تعویق انداختن کارها نیز به همان اندازه رواج دارد؛ اما یک سری دلایل خاص سبب نفوذ ویروس تعویق و تاخیر به درون افراد هستند. عادت به تعویق انداختن کارها خیلی راحت و تنها به واسطه ی بی علاقگی نسبت به کار مورد نظر ممکن است بوجود آید و گاهی اوقات سبب بروز افسردگی در افراد شود. پژوهش های گسترده پیرامون این مبحث حاکی از ان امر است که ۴ فاکتور اصلی سبب گرایش افراد به سمت تعویق انداختن کارها می شود.

▪ بهم ریختگی: آیا ترجیح می دهید همه کارهای کوچک و پیش پا افتاده ای را که میتوانید هفته ها انجام ندهید، انجام دهید فقط به این خاطر که وقتی برای کار کردن بر روی آن پروژه ی مهم باقی نماند؟ پس جزء افرادی محسوب می شوید که کارهایشان هیچ گونه سازماندهی ندارد. واکر می گوید: "به عقیده ی من در تجارت های کوچک همیشه باید به دنبال دو امر بود: چه کارهایی باید انجام شوند؟ و چه کسی در تشکیلات می تواند آنها را انجام دهد؟" برنامه های خود را اولویت بندی کنید تا کارمندان و همکارانتان نیز با استفاده از سازماندهی، عادت بد به تعویق انداختن کارهای مهم را ترک کنند.

▪ ترس: اگر مضطرب هستید و احساس می کنید کمی عصبی شده اید و نمی توانید کاری را که در دست دارید به پایان برسانید، شاید ترس عامل

اصلی آن باشد که کارها را به تعویق می اندازید. اگر در کار خود تازه وارد هستید کاملاً طبیعی است که قدری محافظه کارانه تر با مسائل برخورد کنید. هنوز چیزهای بسیار زیادی برای یاد گرفتن وجود دارد. واکر تصریح می کند که فراگیری مهارت ها و توانایی های جدید حد متناوبی از هیجان و به مثابه آن رضایت را -حتی اگر آن کار مورد علاقه ی مشا نباشد- در شما ایجاد می کند. و همچنین این گرایش را پیدا می کنید که آن را در اولین مرحله انجام دهید. او می گوید: "گاهی اوقات لازم است که کاری را که هیچ گونه تمایلی به انجام آن نداریم در ابتدا انجام دهیم و سپس پاداشمان را انجام دادن کاری که به آن علاقه داریم بگذاریم."

▪ ایده آل گرایی: اگر نمی توانم آن را به خوبی و به بهترین نحو انجام دهم، ترجیح میدهم که اصلاً آنرا انجام ندهم. اینها همان جملاتی هستند که در ذهن یک ایداه آل گرا می آیند. این افراد آنقدر به جزئیات مسائل دقت کرده و به آنها اهمیت می دهند که اصل موضوع از یادشان می رود و با کارهایی که می کنند وقت کافی برای انجام کارهای مهم تر را از دست می دهند؛ حتی بدتر از آن این است که: اصلاً نمی توانند کار را شروع کنند چرا که ایده های کمال گرایی تمام انرژی و زمان آنها را می گیرد. اگر شما هم چنین خصیصه ای را دارید واکر به شما پیشنهاد می کند که: پروژه ای که باید آنرا انجام دهید قسمت بندی کنید و بعد هر قسمت را در یک زمان مشخص انجام دهید و سپس به انجام پروژه ی بعدی بروید.

▪ شاخص مشکلی بزرگتر: اگر احساس کردید که توانایی انجام هیچ کاری را ندارید، حتی آن دسته از کارهای کوچکی که به راحتی و به سرعت قابل انجام هستند، میتوانید نتیجه بگیرید که تعویق انداختن شما حاکی از وجود مشکلات بزرگتر و مهمتری در درونتان هستند. واکر معتقد است: "برخی از افراد هستند که از انجام همه ی کارها اجتناب می کنند، به هیچ وجه توانایی تصمیم گیری ندارند به همین دلیل احساس بدی به آنها دست می دهد و یک چرخه منفی در ذهنشان ساخته شده و ادامه پیدا می کند." این چرخه می تواند سبب بروز اضطراب و افسردگی بی شائبه ای در آنها شود.

● رها شدن از این چرخه

البته این احتمال وجود دارد که تلاش های لحظات آخر برخی از افراد نتیجه بخش واقع شود. واکر می گوید: "برخی از افراد هستند که تعمداً کارهایشان را به تعویق می اندازند تا در مرحله آخر به اندازه کافی انرژی برای انجام کار داشته باشند. این افراد توانایی آن را دارند که در مدت زمان کوتاهی کارهای بسیار زیادی را انجام دهند."

به هر حال نباید این مطلب را فراموش کرد که حتی افرادی که کارها را به تعویق می اندازند هم برای ما کار انجام می دهند. زمانیکه این گونه افراد احساس خطر کنند و ببینند که ریسک، خیلی بالاتر از سودی است که به آنها می رسد، دست به کار می شوند. اگر خودتان را شناختید و احساس کردید که باید برای برخی از خصوصیات خود تغییراتی را قائل شوید، می توانید به تدریج سیستم فکری و رفتاری خود را تنظیم و تعدیل نمایید. واکر اظهار می دارد: "نمی توانید انتظار داشته باشید که یک شبه سیستم فکری خود را تغییر دهید و صبح که از خواب بیدار می شوید تبدیل به انسان جدیدی شوید، باید بر روی هر تکه به طور جداگانه کار کنید، درست مانند تکه های پازل."

بد نیست که برای کارهایی که سر موقع انجام می دهید به خودتان پاداش بدهید، اگر روز خود را با انجام کارهایی که هیچ علاقه ای به انجامشان ندارید شروع کنید، میتوانید باقی وقت خود را به انجام کارهایی اختصاص دهید که از آنها لذت می برید. واکر میگوید: "شما باید برنامه های خود را هدفبندی کنید، اهداف کوچکی برای خود معین کنید، به آن اهداف برسید، آن را به زمان دیگری موکول نکنید، و به این شیوه مطمئناً به این نتیجه می رسید که توانایی انجام آن کار را دارید. به مرور زمان که شما به تعویق انداختن کارهایی را که دوست ندارید و یا تصور میکنید که با انجام آنها به موفقیت دست پیدا نخواهید کرد را کنار می گذارید در مسیر بهبودی از این ویروس خطرناک قرار می گیرید و موفقیت های بزرگتر تنها در چند قدمی شما قرار خواهند گرفت.

● در نهایت

واکر به کسانی که صاحب تجارت های کوچک بوده و دچار گیر تعویق شده و وارد چرخه تاخر گشته اند، توصیه می کند که به سودهای کلی چشم بدوزند. او می گوید: شما باید به خودتان یاد آوری کنید که عاشق کاری هستید که انجام می دهید و باید از قبال آن پول در بیاورید. اگر کارها را به تعویق نیندازید، این امر، هم به شما کمک میکند که پول بیشتری در بیاورید و هم علاقه ی بیشتری نسبت به کاری که انجام دهید پیدا کنید."

منبع : پورتال مردمان

http://vista.ir/?view=article&id=302670

vista.ir
Online Classified Service

ویژگی های افراد موفق !



● تعریف موفقیت:

بیشتر دانشمندان و نویسندگان سعی کرده‌اند 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 حال توصیف دقیق و مشخصی از این کلمه در دست نباشد و در واقع ندانیم که اصولاً موفقیت چیست و ما دستیابی به چه چیزهایی را موفقیت می‌نامیم.

یکی از دلایل عمده ی تعدد تعاریف موفقیت، برداشت‌های گوناگونی بوده که از این مفهوم شده است. بسا افرادی که به دلیل دستیابی به خواسته‌هایشان، خود را موفق و کامیاب می‌پندارند، امّا این موفقیت از نظر دیگران چندان ارزش و اعتباری ندارد. و یا افرادی هستند که احساس می‌کنند، موفق شده‌اند ولی وقتی واقعاً در آن تفکر می‌کنند، می‌بینند پدیده ی فوق واقعاً، آن موفقیتی که فکر می‌کردند نیست. بنابراین موفقیت امری نسبی بوده و هرگز تعریف واحدی به خود نمی‌پذیرد.

«آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است» آلفرد اوستن در نظر اکثریت مردم فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود رسیده و در درون،احساس رضایت خاطر دارد، که این خود حاصل تلاش و کوشش مداوم در زندگی می‌باشد. البته این را هم باید دانست که هیچکس واقعاً موفق نیست، مگر آنکه خوشبخت باشد و خوشبخت کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد.

می‌توان گفت موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است، از جمله: رفاه نسبی در زندگی، کسب احترام، بزرگی و عزّت در محیط کار و در عرصه ی اجتماع، رهایی از نگرانی، سرخوردگی و شکست. موفقیت یا کامیابی هدف زندگی است، هر انسانی خواهان موفقیت بوده و طالب بهترین چیزهایی می‌باشد که از روزگار می‌تواند بدست آورد. نخستین و بهترین ایستگاه آن است که از هم اکنون خود را در شمار افراد منتخبی قرار دهید که می‌خواهند از روزگار کام ستانند.

موفقیت، جریان مداومی است که ضمن آن مشتاق و آرزومند توفیق‌های بیشتری هستیم. و در واقع راه موفقیت همیشه در دست ساختن است. موفقیت پیش رفتن در مسیر است، نه به نقطه ی پایان رسیدن.

● موفقیت واقعی چیست؟

کوشیدن، جستن، یافتن و هرگز تسلیم نشدن راز موفقیت واقعی است؛ که اگر به آن دست یابیم با تمام وجود احساس رضایت خواهیم کرد.

در این مقاله به بحث نیروهای درونی می پردازیم.

▪ نیروهای درونی خود را آزاد کنید:

امام علی (ع) می‌فرماید:

آیا می‌پنداری که جسم کوچکی هستی،

در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است.

لحظاتی با خود خلوت کنید، در چشمه ی صاف و فراوان اندیشه‌ها، غرق شوید و نیروهای عظیم و حیات‌بخش خود را در نظر آورید!

کاوش‌ها و پژوهش‌های عصر حاضر در مورد انسان حاکی از آن است که برخلاف آنچه تصور می‌کنند، انسان‌ها، کم یا بیش دارای منابع و ذخایر بالقوه و خداداد مشابهی هستند و از این لحاظ تفاوت فاحشی بین آنها وجود ندارد.

عده‌ای این استعداد و ذخایر را در وجود خویش کشف می‌کنند و با بکار بستن آن به نتایج عظیم و شگرفی دست می‌یابند و عده‌ای دیگر از توانایی‌های بالقوه ی خود استفاده نکرده و آنرا با خود به گور می‌برند. تفاوت انسان‌های موفق جهان با سایر افراد در همین است.

نیروهای آشکار و پنهانی که در درون انسان وجود دارد و متناسب با شرایط محیطی خاص، از طریق نظام عصبی واکنش نشان می‌دهند عبارتند از: شعور و آگاهی، قدرت جسمانی، عشق و علاقه، نبوغ و خلاقیّت، ایمان، پشتکار، خشم، شهوت، کینه، اعتماد به نفس، اراده، شادی و نشاط، غم و اندوه، ضعف و کسالت، اضطراب و نگرانی، حساسیت، کنجکاوی، مهر و محبت و ...

هر یک از این نیروها همانند یک بردار، دارای شدت و جهت معینی هستند که اندازه و جهت آن در افراد مختلف و در حالت‌های گوناگون با یکدیگر تفاوت دارد. این نیروها نیز فعال نیستند و تأثیر چندانی در رفتارها ندارند. فرآیند مجموع این نیروهاست که روحیه و عملکرد انسان را شکل می‌دهد و او را وادار به بازتاب در مقابل عوامل محیطی می‌کند. اگر این نیروها تحت تأثیر محرک‌ها با شرایط ویژه‌ای آزاد و همسو شوند، نیروی عظیمی پدید می‌آید که دارای انرژی خارق‌العاده‌ای است و انسان را بسیار نیرومند می‌کند به طوری که قادر خواهد بود حتی بعضی از کارهای غیرممکن را، ممکن کند. اگر همسو شدن نیروها در جهت مثبت باشد، انرژی بیکران آزاد خواهد شد و انسان را در جهت مثبت به منظور سازندگی حرکت می‌دهد و اگر این نیروها به هر دلیل و تحت هر شرایطی در جهت منفی و مخالف، همسو شوند، آنگاه همین نیروی عظیم در جهت تخریب و نابودی انسان عمل می‌کند. سستی و تنبلی، افسردگی و کسالت روحی، خشم و خشونت، کشتار دسته‌جمعی، قتل عام و بسیاری از رویدادهای دیگر، از همین قبیل است.

«موفقیت همیشه با ذهنیت‌های مثبت ایجاد می‌گردد و زاییده ی آن است.» شاه آبادی

«وین دایر» در تشریح تصویر یک شخصیت سالم می‌نویسد:

«داشتن انرژی سرشار و قابل ملاحظه، از ویژگی‌های شخصیت سالم است. شور زندگی در وجودش موج می‌زند. عشق و اشتیاق، انرژی پر قلیانی را در او متمرکز می‌کند و او را به چنین تکاپو وا می‌دارد. ساعات کمی را به خواب اختصاص می‌دهد و مفهوم بی‌حوصلگی و کسالت را نمی‌فهمد. مجموعه رویدادهای زندگی‌اش، حاصل احساسات، اندیشه‌ها، تلاش‌ها و فرصت‌هاست، حتی اگر در زندان باشد، فکر خود را بطور بدیهی بکار می‌اندازد تا با استفاده از اوقات، از فلج شدن شور و شوقش نسبت به زندگی جلوگیری کند.»

پس نتیجه می‌گیریم که اگر این نیروها به طور سازنده و مثبت با یکدیگر جمع شوند، چگونه به خدمت انسان در می‌آیند.

حال وقت آن است که ابتدا این نیروها را آزاد کرده، سپس در جهت مثبت بکار گیریم. با این کار، نیروی درونی ما بسیار قدرتمند می‌شود و قادر خواهیم بود اختیار زندگی و سرنوشت خویش را در قلمرو ممکن‌ها بدست گیریم.

امام علی (ع) می‌فرماید: درد تو از توست، ولی تو بدان بصیرت نداری و درمان تو نیز در درون توست، لیکن تو بدان آگاهی نداری.

در دیدگاه حضرت علی (ع) انسان تمامی هستی را در درون خویش دارد ولی بدان آگاهی و شعور ندارد. انسان بالقوه قادر است بر اسرار عالم امکان، آگاهی یافته و نسبت به آنها علم حضوری پیدا کند.در مقاله ی بعد به بحث «خود شناسی وتوانائی های خود» و« برنامه ریزی برای آینده» می پردازیم.

منبع : سایت تبیان زنجان

http://vista.ir/?view=article&id=319448

vista.ir
Online Classified Service

ویژگی‌های همسر خوب



شناخت ویژگی‌های مناسب و مطلوب هر یك از مرد و زن و انتخاب همسر براساس آنها امری مهم است جوانان می خواهند شاخصهای مثبت را برای یك ازدواج موفق بدانند تا بر پایه آنها همسر و شریك آینده زندگی خود را انتخاب کنند این ویژگیها چه در باره خانم ها و چه در خصوص آقایان ضرورتی انکارناپذیر است به طور قطع دختر خانم ها و آقا پسرها در محیطهای زندگی شخصی و اجتماعی گوناگون، متفاوت تربیت می شوند و همین تربیتهای متفاوت موجب نگرانی و دردسرهای آینده زندگی مشترك می شود، پس این پرسش که زن خوب یا مرد خوب کیست، و چه ملاکهایی را در انتخاب همسر رعایت کنیم، امری مهم و حائز اهمیت است.

بیان کلی پارسا بودن زن به عنوان معیاری برای یك زن خوب انسان را در تعیین مصادیق آن دچار تردید می کند بنابراین ملاکهایی را برای زن خوب بیان می کنیم.

مشخص ترین معیار زن شایسته خوب شوهرداری است. در خبر از حضرت امام باقر (ع) نقل شده است حضرتش فرمود: «خداوند بر مردان و زنان هر دو جهاد نوشته است جهاد مرد بذل مال و جان است تا کشته شود و جهاد زن آن است که بر غیرت و ناراحتیهای شوهر صبر کند».

بنابراین صبر زن در مقابل ناملایمات و ناسازگاری شوهر در حد جهاد شوهر ستوده شده است و هم چنین جهاد زن خوب شوهر داری توصیف شده است.

بهترین زنان در توصیف پیامبر اسلام زیباترین آنان هستند که کم مهره ترین باشند، هم چنین فرمود می خواهید بهترین زنان را معرفی کنم؟ گفتند: آری یا رسول ا... فرمود: بهترین زنان آنست که بچه زیاد می آورد و با عاطفه و محبت و عفیف و پوشیده باشد، در خانواده اش عزیز و محترم و برای شوهر متواضع و فروتن باشد، با شوهر شوخ و مزاحگر و نسبت به دیگران و اغیار مستور و خوددار باشد به سخن شوهر گوش فرا دهد، فرمانبرداری نماید در خلوت خود را برای او بیاراید.

مردی به محضر پیامبر اسلام (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا، همسری دارم که چون به خانه می روم به پیشبازم می آید و وقتی بیرون می روم بدرقه ام می نماید و اگر مرا غصه دار ببیند می گوید غم مخور که اگر غم روزی می خوری خداوند آن را به عهده گرفته و اگر برای آخرت غم داری و فکر می کنی خداوند بر فکر و غم تو بیفزاید. پیامبر (ص) فرمود: او را بشارت بهشت ده و به وی بگو که تو یکی از عاملان خداوندی و در هر روز پاداش ۷۰ شهید برای تو خواهد بود (مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۸۲)

در کتاب تهذیب شیخ طوسی جلد ۷ آمده است ابی حمزه از جابر انصاری، صحابه پیامبر (ص) نقل کرد که شنیدم جابرانصاری سخن می گفت از جلسه ای که در محضر رسول خدا (ص) داشتند و درباره زنان و فضیلت بعضی از آنان نسبت به بعضی دیگر سخن به میان آمده بود پیامبر اسلام (ص) فرمود: آیا مایلید از بهترین زنان شما خبر دهم؟ حضار گفتند: بلی یا رسول ا... سپس پیامبر (ص) فرمود بهترین زنان شما زنانی هستند که فرزند به دنیا آورند و محبوب و پوشیده باشند در بین خانواده خود با عزت، و نزد شوهرشان متواضع و فروتن باشند برای شوهرشان خود را بیارایند و از اغیار خود را بپوشانند و امر شوهر را اطاعت کنند و خود را در اختیار وی قرار دهند.

آنگاه از رسول خدا (ص) نقل شده است بهترین زنان آنست که خوشبو و خوش غذا باشد. اگر خرج کند در راه صحیح و خوب خرج کند و اگر امساك نماید به روش صحیح باشد.

از امام صادق (ع) نقل شده است: بهترین زنان آنست که اگر خشمگین شود به شوهر گوید دست من در دست توست یعنی در اختیار تو هستم به بستر خواب نخواهم رفت تا این که از من خشنود شوی از تمام روایات پیش گفته این مهم استفاده می شود. که بهترین زنان آنانی هستند که صفات جمال و کمال را با هم داشته باشند و زیبایی زن در چهره و اندام و موهای بلند او است و کمال زن در فهم و تواضع در برابر شوهر و غیرت در مقابل اغیار است.

زن خوب به عنوان همسر و زوجه مرد آن قدر در اسلام تاکید شده است که حضرت رسول (ص) فرمود: هیچ مردی بعد از اسلام نفعی بالاتر از همسر مسلمان عایدش نمی شود که چون به او بنگرد مسرور گردد و چون به او فرمانی دهد اطاعت نماید و در نبود شوهر مال او و ناموس خود را حفظ کند.

- دیدگاههای اسلام در مورد زن رو میتونید از اینجا بخونید
  - اما برای اینکه همسر خوبی باشید بهتره این توصیه ها رو بخاطر داشته باشید :
  - نق نزنید و همسر خود را سرزنش نکنید.
  - همسر خود را همانگونه که هست به حال خود بگذارید.
  - خرده گیری نکنید و عیبجویی را کنار بگذارید.
  - به امور کوچک زندگی زناشوئی توجه بیشتری داشته باشید.
  - صادقانه به تعریف و تمجید پردازید.
  - مؤدب باشید.
  - یک کتاب خوب راجع به جنبه جنسی ازدواج بخوانید.
- و بطور کلی سعی کنید در زندگی این ها رو سرلوحه قرار بدید:
  - قلبتون را از نفرت آزاد کنید.
  - ذهنتون را از نگرانی آزاد کنید.
  - ساده زندگی کنید.
  - بیشتر بخشش کنید .
  - کمتر انتظار داشته باشید .
- هنگام مشاجرات :
  - بهترین نتیجه از مباحثه، پرهیز از آن است.
  - به عقاید احترام بگذارید و نگوئید اشتباه میکنند.
  - اگر در اشتباه هستید، به آن اعتراف کنید.
  - در هر موردی، دوستانه شروع به صحبت کنید.
  - راه سقراط (همیشه از مخاطب پاسخ آری آری بگیرید).
  - بگذارید دیگران زیاد حرف بزنند.
  - بگذارید دیگران احساس کنند که ایده ها از خود آنهاست.
  - از دریچه چشم دیگران به کارها بنگرید.
  - نسبت به ایده ها و خواسته های دیگران همدردی نشان دهید.
  - به انگیزههای شریفتر مخاطب، توسل جوئید.
  - ایده های خود را مجسم کنید.
  - حس رقابت دیگران را تحریک کنید.
- انتقاد از دیگران (بدون جریحه دار کردنشان) :
  - قبل از شروع مطلب از او تمجید کنید.
  - خطاهای دیگران را غیرمستقیم گوشزد کنید.
  - قبل از انتقاد از دیگران، از اشتباهات خود سخن بگوئید.
  - به جای دستور صریح، دستورات را بصورت سئوال و خواهش بخوانید.
  - بگذارید طرف مقابل آبروی خود را حفظ کند.

▪ از کوچکترین پیشرفتی، تعریف کنید.

▪ به مردم اعتماد کنید تا سعی کنند خود را سزاوار خود سازند.

▪ رفع و اصلاح عیوب را کاری آسان، نشان دهید.

▪ کاری کنید تا مخاطب وظایفش را با میل و اشتیاق انجام دهد.

● لازمه دوست داشتن دیگران توجه به آنهاست :

▪ از صمیم قلب دیگران را دوست داشته باشید.

▪ همیشه لبخند بزنید.

▪ همواره به اسم دیگران توجه داشته باشید.

▪ در مورد آنچه دیگران علاقمندند صحبت کنید.

▪ شنونده خوبی باشید و دیگران را تشویق به صحبت در مورد خودشان کنید.

▪ کاری کنید که دیگران احساس کنند وجودشان برای شما اهمیت دارد.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=227836

vista.ir
Online Classified Service

هدف گذاری کاربردی، با خودتان در آینده ملاقات کنید



این تمرین در عین سادگی ابزاری بسیار توانمند برای تغییر زندگیتان است.با اجرای این تمرین در زمان کمتر می توانید مشکلات بزرگتری را حل کنید .

همین که بدانید چه چیزی واقعا می خواهید بلافاصله راه های رسیدن به آن پیش رویتان قرار می گیرد . مغز انسان بی نهایت توانمند است. به آن اعتماد کنید.

● انجام تمرین

▪ در خلوتترین و دنج ترین نقطه خانه

▪ در انجام تمرین ساده باشید.

▪ تمام سوالات را بخوانید ببینید تا چه اندازه ساده هستند آنگاه در مورد آنها عمیقا فکر کنید.

▪ اولین بار که سوالی را می خوانید به هیچ عنوان به دنبال پاسخ نباشید . توصیه میکنم یکی دو روز بعد به سوالات جواب دهید حاصل کار بسیار سودمند تر و با ارزش تر خواهد شد.

▪ بگذارید مغزتان یک تا دو ساعت به تجزیه و تحلیل سوالات بپردازد . به پیاده روی بروید حتی می توانید هنگام خواب سوالات را نزد خود داشته باشید . و با فکر کردن به آنها به خواب بروید .

▪ پرسش ها را جایی بگذارید که بتوانید آنها را ببینید اما یادتان باشد برای جواب دادن به آنها عجله نکنید یکبار تعلل کردن نه تنها بد نیست بلکه ثمر بخش نیز هست .

▪ یک تا دو ساعت صرفا به پر کردن فرمها اختصاص دهید .

▪ شما باید زمان و مکان مناسبی اختیار کنید. زمان و مکان مناسبی که امنیت و آرامش برایتان به ارمغان بیاورد.

▪ خودتان را وادار نکنید که به یک باره کار را به انجام برسانید اگر بخشی از پرسشها را جواب دادید و بعد ازمدتی تصمیم گرفتید استراحت کنید یا به سراغ کار دیگری بروید هیچ اشکالی ندارد زمانی این کار را از سر بگیرید که وقت کافی داشته باشید و بتوانید تمرکز حواس پیدا کنید .

▪ هنگامی که به تمام پرسشها جواب دادید بار دیگر پاسخهایتان را مرور کنید . در جستجوی الگو هایی باشید که چندین و چند بار آنها را نوشته اید به مقوله هایی توجه کنید که از دوران مدرسه ذهن شما را مشغول کرده اند مقوله هایی که مدام شما را خطاب قرار می دهند . آرزوها و خواسته های عمیق قلبیتان را پیش رویتان آورده و دور آنها خط بکشید .

▪ کاغذهایتان را در جای امنی قرار دهید و در حالی به خواب بروید که به آنها فکر می کنید پس از چند روز مجددا به سراغشان رفته و بار دیگر آنها را بخوانید هر تغییری که مایلید اعمال کنید حتی می توانید برخی را حذف کنید و دوباره پاسخ دهید این کار را چندین و چند بار انجام دهید .تا زمانی که مطمئن شوید تمام آنچه بر روی کاغذ نقش بسته اند انعکاس دقیق رویاها و خواسته هایتان است .

▪ سر انجام زمانی که آماده شدید نتیجه کارتان را با کسی که مورد اطمینانتان است در میان بگذارید آنها را با صدای بلند بخوانید و از او بخواهید اعلام نظر کند .

▪ اگر دلتان می خواهد کاری بکنید ، بکنید . اگر انجام این تمرین شما را به سوی هدفگذاری رهنمون ساخت و توانستید سکان زندگیتان را در دست بگیرید آمال و آروزهایتان را دنبال کنید آن کاری را انجام دهید که نیاز مند انجامش هستید زندگی شما متعلق به خودتان است بدنبال آن چیزی بروید که از صمیم قلب خواهانش هستید .

▪ با گذشت چند هفته یا چند ماه هنگامی که زمان مناسب را یافتید بار دیگر این تمرین را از اول تا به آخر انجام دهید. سوالها را روی کاغذ بنویسید و مجددا درباره آنها فکر کنید از خودتان سوالات با اهمیت و عمیق بپرسید به پاسخهایتان بیندیشید و مسیر حرکت خود در طول زندگی را مورد تجدید و بازبینی قرار دهید.

▪ زندگی شما متعلق به خودتان است و نه کس دیگری این شما هستید که بایستی بارها و بارها هدفگذاری کرده و راه خود را مشخص کنید.

▪ لطفا این تمرین را جدی بگیرید .سعی کنید که تمام هم و غمتان سرنوشتی باشد که خودتان برای خودتان برگزیده اید هر کسی مسئول سرنوشت و زندگی خودش است .

● بخش اول " فضای فردی "

۲۵ مورد که منزل یا محیط فردی ایده آلتان را توصیف می کند را بنویسید .

می تواند شامل افراد شکلها ، صداها ، رایحه ها ، رنگها ، ارتباطات فضایی یا عدم وجود برخی مقولات مثلا سر و صدا .

به افکارتان اجازه پرواز دهید منزل و یا موقعیت شغلی ایده آل خود را توصیف کنید یک جای خالی روی صفحه نگذارید .

۱) ...

۲) ...

● بخش دوم " پیشرفت ها شغلی و حرفه ای "

۲۵ مورد را که در حوزه کاری و زندگی حرفه ایتان جزء بهترین ها و مطلوب شما هستند نوع شغل ، سطح اعتباری ، فشار عصبی مربوط به آن ، چالشها و مسئولیت ها یی که می خوایید عهده دار شوید و یا حتی دوست ندارید که زیر بارآنها بروید همه و همه مواردی هستند که می توانید توصیف کنید . میزان درآمد ، رضایت فردی و بازده کارتان بیندیشید چشم انداز شغلی خود را ظرف مدت ۵ تا ۱۰ سال آینده ترسیم کنید تمام جزئیات را پیش روی خود بیاورید.

۱) ...

۲) ...

● بخش سوم " روابط اجتماعی و فردی "

۲۵ مورد را که در حوزه روابط اجتماعی خانوادگی و دوستی جزء بهترین ها و مطلوب شما هستند بنویسید دوست دارید به چه ارگان هایی در ارتباط قرار بگیرید و چرا ؟

دلتان می خواهد چه تعداد دوست و آشنا داشته باشید ؟ دلتان می خواهد آنها چه ویژگی یا ارزش هایی باشند ، آنها چه کسانی هستند ؟ در حوزه روابط خانوادگی یا دوستی خود در جستجوی چه هستید ؟ دوست دارید با چه چالش هایی کمتر دست به گریبان شوید ؟ شفاف و نکته سنج باشید و آن مواردی را بنویسید که با تمام وجود خواهانش هستید .

۱) ...

۲) ...

- بخش چهارم " معنویت – صمیمیت – ابراز وجود

۲۵ تجربه و باوری را که دوست دارید در زندگی خود جاری سازید،بنویسید. بنویسدچگونه میخواهید نهانی ترین و ژرف ترین ارزش های خود را نشان دهید؟ دوست دارید در زندگی بیشتر به چه مسائلی بپردازید؟ دوست دارید چه مسائلی کمتر در زندگی روی بنمایاند ؟ برای اینکه بتوانید بهتر مواظب سلامت ذهنی ، احساسی ، جسمی و روحی خود باشید چه چیزهایی باید تغییر کند . چه عواملی به شما کمک می کند تا شخصی تمام معنا آگاه و مطلع شوید ؟

۱) ...

۲) ...

۳) ...

- بخش پنجم انشاء

حال زمان آن رسیده که انشاء بنویسید واقعا، واقعا، واقعا در زندگیتان چه می خواهید . در بخش های گذشته فکر کردید و خانه و محیط فردی خود را توصیف کردید باز اندیشی کردید و محیط کاری و شغل ایده آل و دامنه ارتباطات خود را با تمامی جزئیات بر روی کاغذ آوردید مدتی وقت صرف کردید و به معنویت ، سلامت ، ثروت خود اندیشیده اید حال می خواهید از تمام این جزئیات چه استفاده هایی ببرید

آنچه نوشته اید به دقت مرور کنید آنگاه با لختی فکر کردن بزرگترین رویاها و مهم ترین خواسته های خود را خلاصه وار بیان کنید . زندگی مطلوبتان را توصیف کنید حتی می توانید هنگام توصیف آنها از زبانی خاص نشانه ها ، تصاویر یا هر چیز دیگر استفاده کنید .

اگر دیدید اندیشیدن در مورد آنچه که برای زندگیتان می خواهید مشکل است تصور کنید که در طول سالی که پیش دارید یا حتی در طول ۵ سال آینده دوست دارید چه چیزهایی به دست بیاورید چه چیزهایی از زندگی خود حذف کنید یا چه تغییراتی در آن ایجاد کنید.

تمامی این موارد را با جزئیات هر چه تمامتر بنویسید .

- گامهای بعدی :

حال باید دست به کار شوید : اکنون باورهای عمیقی از محیط فردی ، فضای کاری ، حوزه ارتباطات و زندگی شخصی تان پیش روی خود دارید و آنها را با تمام وجود حس می کنید می دانید در زندگی تان چه می خواهید . این بزرگترین گام در پیش رفتن بسوی آینده ای درخشان است . حرف من را باور کنید به محض این که ذهنتان درباره آنچه که خواهان انجامش هستید شفاف شود بی هیچ تردیدی با آن جامه عمل بپوشانید می دانید به هرچه بیندیشید همان می شود؛ به درستی این جمله ایمان داشته باشید.

ضمن اینکه برخورداری از استراتژی های موثر و ابزارهای عملی ، ذهنتان را بیشتر باور می کند . در ذیل تعدادی از این استراتژی ها آمده که می توانید آنها را سرلوحه کارهای خود در زندگی قرار دهید.

تمامی مطالبی را که نوشته اید بار دیگر مرور کنید و پنج کاری را که می خواهید بدون فوت وقت و همین امروز انجام دهید بنویسید این کارها می تواند بسیار ساده و پیش پا افتاده باشند .(مثل جمع کردن لباسها) اما همین اعمال ساده به مغزتان می گوید که شما در عمل به آنها مصمم هستید و هیچ چیز مانع انجام از انجام ندادن آنها نیست پس بنویسید ظرف ۲۴ ساعت آینده کارهای زیر را انجام خواهم داد .

۱) ...

۲) ...

۳) ...

۴) ...

۵) ...

سپس اهداف خود را تثبیت کرده و در راستای آنها گام بردارید .یادتان باشد که روم در یک روز ساخته نشد و قدر مسلم شما نیز نمی توانید آن زندگی را که قلبا خواهانش هستید در طول یک روز یک هفته یا حتی هیمن امسال بدست بیاورید .

ساختن یک زندگی یک عمر طول می کشد . ساختن زندگی نیازمند گام های کوچک اما هدفمند ؛آهسته و پیوسته است باید عزم خود را جزم کنید در طول مسیر بسیاری هستند که سر راهتان قرارمی گیرند سعی می کنند شما را حیران و سرگردان کنند.سعی می کنند مانعی در برابر اقدامات شما قرار دهند ویا حتی از شما میخواهند که زندگی آنها را سرلوحه خود قرار دهید.به این قبیل افراد توجهی نشان ندهید.

اهداف خودتان را شفاف کنید .مواردی که لازم است برای رسیدن به اهدافتان تغیربدهید آغاز کنید. متوقف کنید،مطابقت دهید یا حذف کنید همه را یادداشت کنید یادتان باشد این یک فرایندداست و شما ملزم به انجام مرحله به مرحله آن هستید.

یک سفر هزار مایلی همیشه با یک قدم شروع میشود وبه پایان رساندن سفر هزار مایلی تنها نیازمند آن است که قدم در راه بگذارید و به پیش بروید بنابراین ۵ موردی را که میخواهید ظرف یک ماه آینده انجام دهید و فکر میکنید که شما را در نزدیک شدن به اهدافتان یاری میرساند بنویسید در ۳۰ روز آینده کارهای زیر را انجام خواهم داد.

۱) ....

۲) ....

۳) ....

۴) ....

۵) ....

حال باید به این فرایندادامه دهید بایداقدامات اولیه را هر روز انجام دهید.

هیچ کس از شما نمی خواهد که کاری سخت، پیچیده یا خطرناک انجام دهید. بلکه شما هستید که به خودتان فرمان میدهید "جورابهایت را از وسط اتاق بردار "یا " ظرف یک هفته لاغر شو" یا " ۱۰۰ دلار در ماه پس انداز داشته باش"یا "روزی یک ساعت کتاب بخوان " هدف شما اینست که دست به کار شوید اولین گام را بردارید . سفری ۱۰۰۰ مایلی را آغاز کنید و همان زندگی را برای خود بسازید که از اعماق وجودتان خواهانش هستید.

حال نوبت آن رسیده که همین مراحل را انجام دهید ،ولی این بار مواردی را بنویسید که دوست دارید ظرف یک سال آینده انجام دهید یا به آنها برسید.

میخواهید چه کاری انجام دهید چه دانشی فرا بگیرید چه چیزهایی را تغییرات کلی یا جزئی دهید همه این نکات را یادداشت کنید صادق باشید شفاف باشید ،دقیق و مو شکاف باشید .

- کارهای یکسال آینده :

۱) ...

۲) ...

۳) ...

حال نقشه ای در اختیار دارید و ابزاری که میتوانید با کمک آنها زندگی را واقعا ،واقعا، واقعا می خواهید طراحی کنید در مسیر آن پیش بروید و لذت ببرید هر چند بار که دوست دارید می توانید این تمرین را تکرار کنید . هر بار که صلاح می دانید می توانید پاسخ هایتان را تغییر دهید. شما خود می دانید که چه می خواهید وسکان زندگیتان در دست خود شماست.

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=233952

vista.ir
Online Classified Service

هدف‌دار باش تا کامروا شوی



از زندگی خود چه می‌خواهید؟ می‌خواهید در پایان روز، همین امروز، به چه چیزی رسیده باشید؟ ۵ سال دیگر به کجا رسیده‌اید؟ آیا اصلا هدفی دارید؟ اگر چنین است، آیا اهداف صحیح را برگزیده‌اید؟ جواب شما به این چند سوال ساده می‌تواند نشان بدهد که آیا در زندگی خود موفق خواهید شد یا نه. هدف‌گذاری، اثری جادویی دارد. وقتی هدفی برای خود انتخاب می‌کنید، موانع کنار می‌روند، فرصت‌ها از راه می‌رسند و انگار منابع مورد نیاز، خودشان را از غیب می‌رسانند اما برای مهار کردن این جادو باید اهدافی چالش‌برانگیز، مشخص و شفاف در حوزه‌های مختلف زندگی خود داشته باشید...

هدف به زندگی جهت می‌دهد و آن را از روزمرگی و بطالت خارج می‌کند. وقتی هدفی دارید، روی فعالیت‌هایی که منجر به کسب آن هدف می‌شود، تمرکز می‌کنید و فعالیت‌های غیرمرتبط و مزاحم را کنار می‌زنید. بیشتر کار می‌کنید و کمتر ناامید می‌شوید. در مقابل، آنهایی که هدفی ندارند، زندگی‌شان چندان رضایت‌بخش و مولد نیست. تحقیقات نشان داده که هدف‌گذاری باعث افزایش بهره‌وری می‌شود اما هدف‌گذاری یعنی چه؟ هدف‌گذاری فرآیندی است که شما طی آن برای خودتان اهدافی شخصی تعیین می‌کنید. اهدافی که قابل‌سنجش و البته چالشی هستند. چرا چالشی؟ چون اگر اهداف‌تان دم‌دستی و آسان باشند، عملکرد شما را چندان تغییر نمی‌دهند. اگر مصمم هستید که برای خودتان هدف‌گذاری کنید، بد نیست در این شش گام، متن را همراهی کنید:

▪ گام اول: چند حوزه مختلف برای موفقیت خود انتخاب کنید

باید برای تمام حوزه‌های اصلی زندگی خود هدف داشته باشید. این اهداف می‌توانند حوزه‌های مختلفی را شامل شوند که البته عمده‌ترین آنها عبارتند از حوزه‌های مالی، روابط اجتماعی، خانواده، کار، معنویت، سلامت و تندرستی، افزایش ظرفیت‌های فردی و سبک زندگی.

▪ گام دوم: اهداف‌تان واضح باشد

باید به وضوح بدانید که چه می‌خواهید. اهداف مبهمی مانند «من می‌خواهم خوش‌بخت شوم» یا «می‌خواهم مردم مرا تحسین کنند» دست‌یافتنی نیستند. برای خلق اهداف خود از فرمول SMART استفاده کنید. طبق این فرمول، اهداف باید چنین باشند:

ـ خاص (Specific): هدف باید به نحوی بیان شود که واضح، دقیق و خاص باشد. هدف مبهم به درد نمی‌خورد.

ـ قابل‌سنجش (Measurable): هدف باید قابل‌سنجش باشد یعنی باید بتوانید بسنجید که تا چه اندازه به هدف خود نزدیک شده‌اید.

ـ دست‌یافتنی (Attainable): هدف باید دست‌یافتنی باشد چون اگر غیرممکن باشد، خیلی زود دلسرد می‌شوید و خود را کنار می‌کشید. در عین حال، هدف‌تان باید چالشی باشد. تمرکز روی این چالش، به شما انگیزه می‌دهد.

ـ واقع‌بینانه/ ارضاکننده (Realistic/ Rewarding): هدف‌تان باید هدفی واقع‌بینانه باشد و تحقق آن مفهومی در پی داشته باشد. مثلا یادگرفتن زبان

فرانسوی به صرف اینکه شما به این زبان علاقه‌مندید، راه به جایی نمی‌برد مگر اینکه تسلط به زبان فرانسه بتواند تاثیر بارزی در سبک زندگی و وضعیت آینده شما داشته باشد.

ـ مبتنی بر زمان (Time-based): لازم است که برای رسیدن به هدف خود یک جدول زمانی داشته باشید و یک ضرب‌الاجل برای آن در نظر بگیرید وگرنه هرگز روز پایان را نخواهید دید.

اگر حروف انگلیسی ابتدای این ۵ مورد را در کنار هم قرار بدهید، واژه SMART (هوشمند، هوشمندانه) را خواهید داشت. به دو نمونه از یک هدف هوشمندانه توجه کنید:

۱) من می‌خواهم تا آخر امسال در بین ۱۰ درصد از برترین فروشندگان شرکت قرار بگیرم.

۲) من هر سال ۲۰ درصد به درآمد خود اضافه خواهم کرد.

▪ گام سوم: اهداف خود را بنویسید

باید اهداف خود را بنویسید. هدفی که روی کاغذ آورده نشود، فقط «خواب پنبه‌دانه دیدن» است و بس. برای اهداف خود فهرستی تهیه کنید. اولین چیزهایی را که در مورد این اهداف به ذهن‌تان می‌رسد، بنویسید و طی امروز و روزهای بعد آنها را چند بار بازخوانی و ویرایش کنید تا بالاخره بشود آن‌چه واقعا می‌خواستید. نوشتن اهداف اهمیت زیادی دارد. فقط فکر کردن به اهداف کافی نیست. نوشتن باعث می‌شود تا هر کدام از آنها هویتی مستقل داشته باشند. بهتر است اولین مجموعه از اهداف‌تان به ۴ تا ۶ هدف محدود شود تا بتوانید بهتر و بیشتر روی آنها تمرکز کنید.

▪ گام چهارم: برنامه خود را مکتوب کنید

هدف، آرزو نیست. برای تحقق آن باید کاری بکنید. ضرب‌الاجل را دقیقا تعیین کنید. قصد از هدف‌گذاری این است که شما روی هدف تمرکز و برای آن انرژی داشته باشید. فرض کنید هدف‌تان این بوده که ظرف شش ماه، داستانی را منتشر کنید. باید این هدف را به اهداف ریزتر و ماهانه تقسیم کنید. مثلا تمام کردن ۲ فصل از کتاب در هر ماه. برای سنجش میزان پیشرفت خود باید اهداف خود را از این هم ریزتر کنید. مثلا نوشتن روزی هزار کلمه. حالا اگر از منظر روزانه به هدف خود نگاه کنید، به راحتی دستگیرتان می‌شود که آیا این هدف واقع‌بینانه هست یا نه البته ممکن است اهداف خود را طور دیگری تقسیم کنید و واحدهای زمانی متفاوتی را در نظر بگیرید. به محض اینکه هدفی هفتگی یا روزانه را تعیین کنید، خواهید فهمید که آیا آن هدف دست‌یافتنی هست یا نه. بعد هم می‌توانید سراغ مجموعه اهداف خود بروید و ببینید که در عمل چه کار می‌توانید بکنید. آیا می‌توانید در مورد آنها به هدفی روزانه دست پیدا کنید.

▪ گام پنجم: اهداف خود را همیشه در ذهن داشته باشید

مرتبا اهداف‌تان را به خودتان یادآوری کنید. آنها را روی کارتی بنویسید و درساعاتی از روز ازجیب یا کیف بیرون بیاورید و به خودتان یادآوری کنید. قبل از اینکه از منزل خارج شوید، روی تکه‌ای کاغذ، چیزی در باره هدف خود بنویسید و آن را کف اتاق یا سالن بیندازید. وقتی که برگردید، با دیدن آن تکه کاغذ دوباره به یاد هدف‌تان خواهید افتاد. از خودتان بپرسید که امروز برای نزدیک شدن به هدف‌تان چه کار مفیدی کرده‌اید. به همه اطرافیان خود بگویید که چه هدفی در ذهن دارید. از هر کار شاخصی که برای نزدیک‌تر شدن به هدف خود انجام داده‌اید، یادداشت بردارید. دایما به هدف خود و به پیشرفتی که داشته‌اید فکر کنید.

هر شب قبل از خواب به خودتان یادآوری کنید که امروز برای نزدیک‌تر شدن به هدف چه کاری انجام داده‌اید. در خیال خود مجسم کنید که وقتی به هدف می‌رسید چه حس خوبی خواهید داشت. نتیجه نهایی کار خود را در ذهن به تصویر بکشید و با همان تصویر ذهنی به خواب بروید.

اصل «خواستن، توانستن است» را به خاطر داشته باشید. آنچه فکرش را می‌کنید همان چیزی است که در آینده نصیب‌تان خواهد شد.

▪ گام ششم: برای هدف خود، هر روز «یک کاری» انجام بدهید

هدف‌ها به خودی خود محقق نمی‌شوند. هدف‌گذاری وسیله‌ای است برای اینکه به شما انگیزه بدهد. شما باید هر روز، کاری را برای رسیدن به هدف انجام بدهید. این کار نباید حتما خیلی بزرگ یا خیلی مهم باشد. فقط باید کاری، یک کاری را انجام بدهید. به تدریج که هر روز کاری را برای هدف خود انجام می‌دهید، خواهید دید که یافتن کار بعدی در روزهای آتی، آسان‌تر خواهد بود. مجموعه این کارها به تدریج به سمت هدف شتاب خواهد گرفت و پیشرفت شما سریع‌تر و ناخودآگاه‌تر خواهد بود.

• غلامحسین پیروانی: گفتمش نقاش را نقشی بکش از زندگی!

درباره هدف‌گذاری من معتقدم که نباید روزها را به بطالت گذراند و باید حداکثر استفاده را از روزهای عمر داشت: «گفتمش نقاش را نقشی بکش از

زندگی/ با قلم نقش حبابی بر لب دریا کشید.»

باید از تک‌تک لحظه‌های زندگی به نحو احسن استفاده کرد و این ممکن نیست مگر اینکه برای تمام زندگیمان هدف‌گذاری داشته باشیم و با برنامه‌ریزی اصولی راه را برای رسیدن به هدف‌هایمان هموار سازیم.

● رضا رویگری: مگر بدون هدف هم می‌شود؟

«مگر می‌توان بدون هدف‌گذاری کاری را هم پیش برد؟» رضا رویگری بیش از آنچه که فکر می‌کنید برای فردایش هدف‌گذاری دارد و همیشه از آن نتیجه گرفته است: «من همیشه برنامه‌ها و کارهایم را روی کاغذی می‌نویسم و جایی می‌گذارم که همیشه جلوی چشمم باشد. قبل از آغاز سال هم این کار را برای سال جدید انجام می‌دهم تا بدانم زندگی‌ام به چه سمتی می‌رود و چه کارهایی را انجام داده‌ام و چه کارهایی باقی مانده است. هیچ وقت از کارهای سخت نمی‌ترسم چون معتقدم نیروی درون ما آن‌قدر قوی است که تمام غیر ممکن‌ها را می‌تواند به ممکن تبدیل کند.»

● در حاشیه: ببخشید هدف شما؟

پسیرو: هدف، شکست ایران!این مطلب را ما زمانی نوشتیم که هنوز مسابقه برگزار نشده بود اما شما زمانی می‌خوانید که مسابقه تمام شده؛ الان که هفته آخر ماه اسفند است، سرمربی تیم ملی فوتبال عربستان گفته است که: «هدف اصلی من این است که تیم ایران را در خانه‌اش شکست دهم.» راستی، پسیرو به هدفش رسید؟

● مهران مدیری: خودمان هم بدمان نمی‌آید!

مهران مدیری، کارگردان مجموعه‌های پرسروصدا هم درباره هدف مجموعه مرد هزارچهره و دوهزار چهره گفته است که: «طرح این مساله که یک انسان چگونه با تمایل به شهرت، ثروت و قدرت که در همه ما هست، آن‌گونه سرگرم می‌شود که یادش می‌رود جایگاه و کار اصلی‌اش چیست. نشان دادن این موضوع که چگونه روابط غلط اجتماعی ما را اشتباهی در جایی که قرار نیست باشیم قرارمان می‌دهند و ما هم بدمان نمی‌آید!»

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=366034

vista.ir
Online Classified Service

هدیه خوب مناسب است، نه گران



عصر یک روز، در پیاده روی خیابانی، درست جلوی مغازه جواهرفروشی، همکار قدیمی ام را دیدم. او چنان غرق تماشای ویترین مغازه بود که متوجه حضور من نشد. با خنده پرسیدم: مثل این که داری هدیه ای انتخاب می کنی سرش را برگرداند. لبخندی زد و مطابق معمول همراه با آه سردی گفت: ای بابا کارمند جماعت را چه به این حرف ها! ما فقط تماشا می کنیم، سپس داخل ویترین را نشانم داد و گفت: این زنجیر ظریف با آن مرغابی کوچک طلایی را می بینی چقدر برای هدیه تولد شهلا مناسب است! از آن جا که شهلا دختر همکارم فقط ۱۰ سال دارد، پرسیدم: فکر

نمی کنی برای او صدها هدیه جالب تر و سرگرم کننده تر از یک زنجیر طلا

وجود داشته باشد با تعجب پرسید: چه چیزی می تواند بهتر از طلا باشد طلا همیشه برای آدم می ماند. به علاوه ارزشش هم روز به روز بالاتر می رود. به چهره خسته و رنگ پریده او که خستگی یک روز طولانی و پرکار را منعکس می کرد نگاه کردم و به این نکته فکر کردم که اگر ما به هنگام خرید هدیه برای فرزندانمان،

نگرانی های همیشگی خود را تا حدی فراموش کرده و به جای آن به ذوق و سلیقه و روحیه آنان فکر کنیم، قطعاً هدایای مناسبی می توانیم برایشان تهیه کنیم.

● هدیه، وسیله ای برای ابراز محبت

بسیاری از افراد با نزدیک شدن اعیاد، یا مراسمی مانند جشن های ازدواج یا تولد با به یاد آوردن محدودیت های مالی خود غمگین و افسرده می شوند، در حالی که هیچ لذتی بالاتر از هدیه دادن و خوشحال کردن دیگران نیست و این مراسم نیکو نباید بهانه ای برای ناراحتی خیال و یا ازدست دادن بودجه ای بشود که می تواند راهگشای بسیاری از مسائل اساسی زندگی باشد. در این میان، انتخاب هدیه به مناسبت های مختلف برای کودکان اهمیت زیادی دارد.

انتخاب هدیه ای مناسب و متناسب با ذوق و سلیقه کودکان که آنها را خوشحال و سرگرم کند و ضمناً گران، خطرناک و پیچیده نباشد، بستگی به شناخت ما از روحیه کودک و توجه به اثراتی دارد که آن هدیه در رشد تکامل فردی و اجتماعی او می گذارد.

● برای هر هدیه زمان خاصی وجود دارد

برخی از والدین با انتخاب هدایایی که هنوز برای سن وسطح ادراک و توانایی کودک زود است، نشاط و سرور بازی را از او می گیرند. مثلاً پدری برای فرزند دو، سه ساله خود به عنوان هدیه تولد یک ترن برقی می خرد و مدت ها وقت صرف می کند تا قطعات کوچک ترن را به هم وصل کرده و آن را راه بیندازد اما از این که می بیند فرزندش به جز چند لحظه اول اشتیاق چندانی به این دستگاه پیچیده نشان نمی دهد متعجب و ناراحت می شود در حالی که تعجبی ندارد و این پدر در حقیقت این اسباب بازی را در اثر اشتیاق درونی خود و به طور ناخودآگاه برای خودش خریده است یا مادر جوانی که برای فرزند خردسال خود دوچرخه ای می خرد، زیرا تصور دوچرخه سواری پسر کوچکش او را غرق در غرور و لذت می کند در حالی که کودک هنوز قادر به کنترل خود نیست و پاهایش به زحمت به رکاب دوچرخه می رسد. تلاش های ناموفق چنین کودکی و زمین خوردن های مکرر او چه بسا اعتماد به نفس او را نیز از وی بگیرد و علاقه به دوچرخه سواری را برای همیشه در او از بین ببرد. در همین زمینه باید از خرید هدایایی که بازی با آن موجب دردسر و درگیری با سایرین خواهد شد، مانند شیپور، تفنگ، طبل و

اسباب بازی های پر سر و صدا که آرامش افراد خانواده را خواهد گرفت، خودداری شود. باید به این نکته توجه کرد که ارزش تجارتی یک هدیه غالباً ارتباطی با ظرفیت خوشحال کنندگی و ارزش تربیتی آن ندارد و در بسیاری از مواقع ساده ترین و ارزان ترین اسباب بازی بیش از اسباب بازی های گران قیمت برای کودکان ارزشمند است، زیرا هدایای گران قیمت را والدین از بیم شکستن و یا خراب شدن، اغلب با اکراه دراختیار فرزندان خود می گذارند، بنابراین کودکان نخواهندتوانست با آرامش و فراغ خیال با آنها بازی کنند.

● برای سنین مختلف چه نوع هدایایی مناسب است

بهترین هدیه برای کودکان چیزی است که با آن بتوانند کاری انجام دهند، چیزی بسازند و آن را خراب کرده دوباره درست کنند و ضمن این فعالیت ها تجربیاتی کسب کنند و چیزی بیاموزند.

برای کودکان یک تا دو ساله اسباب بازی هایی مانند عروسک های نرم پارچه ای و اسباب بازی هایی که بتوانند به آن نخ بسته، دنبال خود بکشند و یا مکعب های درشت چوبی یا پلاستیکی مناسب است. برای کودکان دو تا چهار ساله علاوه بر این اسباب بازی ها، چیزهایی مانند تاب، کالسکه، عروسک، یک سری ماشین های کوچک، توپ، حیوانات اسباب بازی، تلفن و اسباب های مشابه می تواند بسیار سرگرم کننده باشد.

برای کودکان بزرگتر مثلاً در سنین کودکستان، هدایایی که بتواند وسیله ای برای بازی های گروهی باشد بسیار مناسب است زیرا در این سن، کودک که تا کنون علاقه مند به بازی به تنهایی بوده و از بازی های انفرادی لذت می برد، به بازی های دسته جمعی تمایل بیشتری پیدا می کند و مصاحبت با دوستان، لذت بازی را در او افزایش داده به رشد اجتماعی او نیز کمک می کند. در این مورد خرید وسایل کوچک آشپزخانه و مهمانخانه برای عروسک بازی و مهمان بازی موجب خواهدشد که کودکان نقش ها و وظایف آینده خود را نیز تمرین و تجربیاتی در این زمینه کسب کنند.

برای کودکان کنجکاو و علاقه مند دوره دبستان، علاوه بر اسباب بازی هایی که شرح داده شد خرید یک سری کتاب های کمک آموزشی در مورد

گیاهان، جانوران، انسان های اولیه، تاریخچه لباس، قصه های شیرین کشورهای مختلف و مطالب مشابه که بتواند به شناخت و آگاهی کودکان بیفزاید، چنانچه با سن و سطح معلومات آنان مطابقت داشته باشد، ساعت ها آنان را سرگرم خواهد کرد. در همین زمینه هدایایی که خلاقیت و سازندگی را در کودکان رشد دهد، هدایای مناسبی برای آنان خواهدبود. یک دختر ۱۰ساله مسلماً از دریافت یک مجموعه کامواهای رنگین و میل بافتنی و نیز کمک و راهنمایی مادر و اطرافیان خود برای بافتن مثلاً یک شال گردن یا دستکش، استقبال خواهدکرد.

این هدایا برای آینده او سرمایه ای خواهندبود و ارزشی به مراتب بیش از یک زنجیر طلا خواهدداشت. خرید ابزار و وسایل نقاشی، کاردستی نجاری و مکانیکی به همین ترتیب دختران و پسران دبستانی را خوشحال و سرگرم خواهدساخت.

انتخاب هدیه برای نوجوانان ظاهراً کار مشکل تری به نظر می رسد اما اگر والدین نسبت به روحیه و سلیقه فرزند نوجوان خود تا حدی شناخت داشته باشند و نیز با مشورت با سایر نوجوانان خانواده و آگاهی بیشتر از علائق و آرزوهای این گروه سنی، خواهند توانست هدایای مناسبی برای آنان تهیه کنند. دوستی را می شناسم که قبض ثبت نام یک دوره شش ماهه کلاس زبان را به دختر نوجوانش که علاقه مند به یادگیری زبان های خارجی بود، هدیه کرد. همکار دیگری قبض آبونمان یک ساله یک مجله ورزشی را به فرزندش هدیه داد و فرد باذوق دیگری با خرید یک کتاب قطور و جالب آشپزی و یک پیش بند زیبا برای دختر سیزده ساله اش به او مژده داد که می تواند از این به بعد یک روز در هفته مسئولیت آشپزی خانواده را به عهده بگیرد. این هدیه که با تشویق و ابراز احساسات سایر افراد خانواده همراه شد، برای دخترک بسیار هیجان انگیز و غرورآفرین بود.

- به فرزندان خود هنر هدیه گرفتن را نیز بیاموزیم

به همان اندازه که دریافت هدایا کودکان را خوشحال می کند، لازم است آنان هنر قبول حق شناسانه هدایا را نیز بیاموزند و به نحوی آگاه شوند که در دنیای مصرفی امروز که هر لحظه به تنوع اسباب بازی و وسایل سرگرمی افزوده می شود، پرارزش ترین هدیه چیزی است که برای تهیه آن، هدیه دهنده زحمت کشیده و روی آن کار کرده باشد. یک نقاشی کوچک، چند سطر شعر، یک کاردستی، چند شاخه گل و چند عدد شیرینی خانگی می تواند بهترین هدیه برای دوستان و همکلاسی ها باشد.

نکته دیگر این که باید مانع شویم از این که کودکان محبت را با پول و قیمت هدیه بسنجند. دادن هدایای گران قیمت موجب می شود که کودکان به تدریج محبت را به میزان قیمت هدیه بسنجند. به کودکان بیاموزید که مهم نیت و عمل هدیه دهنده است و برای هر هدیه هر چقدر هم کوچک و جزیی، باید با نهایت محبت و صمیمیت تشکر و حداکثر استفاده را از آن کرد. بنابراین ارزش انسانی هدیه است که باید مورد تقدیر قرار گیرد نه ارزش مادی آن.

- به کودکان اصول استفاده از پول را آموزش دهید

وقتی کودک به سنی رسید که پول را می شناسد باید اصول استفاده از آن را به او یاد بدهید. راه جمع آوری پول و لذت پس انداز را از کودکی به فرزندان بیاموزید. یک قلک برایش بخرید و به او بگویید پول هایش را در آن بریزد. مثلاً اگر می خواهد توپ بخرد به او بگویید پول هایش را در قلک بریزد تا جمع شود. اگر در سنی است که حساب پول را نمی داند گاه خودتان در قلکش پول بریزید تا زود پر شود و آن وقت با کمک خود برایش توپ را بخرید به این ترتیب او پس انداز را خواهد آموخت و لذت آن را خواهد چشید. نه آن قدر به فرزندان پول بدهید که نداند با آن چه کند و نه آن قدر کم که مجبور شود از دیگران بگیرد یا دست به کارهای ناشایست بزند. راجع به پول و ارزش آن و نحوه کسب آن با کودکان خود با مهربانی بحث و گفت وگو کنید. بدین طریق کودک کم کم به ارزش پول واقف شده و به اصطلاح ولخرجی نمی کند.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=309615

vista.ir
Online Classified Service

هدیه خوشبختی زندگی



مردها تا ابد برای خرید هدیه همسرشان مشکل خواهند داشت! یك مرد وقتی هدیه‌ای مثل یك وسیله آشپزخانه دریافت می‌کند با خودش میگوید: (عالی است، این دقیقا همان چیزی است که به آن احتیاج داشتم. می‌توانم به خوبی از آن استفاده کنم.)پس وقتی که یك مرد به قصد خرید برای همسرش بیرون می‌رود به دنبال چیزی (به درد بخور) و (مفید) می‌گردد. اشتباه همین جاست. در کتاب (خوشبختی در یك کلام) ترجمه دکتر شوشتری و دکتر قرائتی، قوانینی شرح داده شده است.

الف) قانون اول:

مردها هدیه‌ای دوست دارند که (مفید) باشد. زن‌ها دوست دارند هدیه‌شان (شخصی) باشد. اگر چه بعضی خانم‌ها جارو برقی را به عنوان هدیه تولد دوست دارند ولی اکثر خانم‌ها از وسایل (مفید) متنفرند.

ما مردان تا به حال باید پیام فیلم‌های عشقی را گرفته باشیم. در این فیلم‌ها مرد می‌گوید: (من برای همیشه تو را دوست دارم) و معمولا گوشواره، جواهر یا یك قطعه الماس را از جیبش بیرون می‌آورد نه یك کتری برقی!

برای خانم‌ها هدیه‌های کاربردی، این معنا را می‌دهد که (او واقعا من را دوست ندارد) همان‌طور که خانم من چند سال پیش که برایش یك سری کامل ماهیتابه خریدم به من گفت: (چرا سوسیسش را نخریدی؟)

کارد آشپزخانه و مثلا یك نرم‌افزارحسابداری نیز نمونه‌هایی از هدایایی هستند که شخصی محسوب نمی‌شوند.

ب) قانون دوم:

زمان، بسیار مهم است!

برای مردان اهمیتی ندارد که چه زمانی هدیه را بگیرند. اگر مردی به آچار نیاز داشته باشد هر زمانی به او هدیه داده شود، خوب است، موقع تولدش یا به هر مناسبت دیگری.

اگر به مرد یك جعبه آچار بدهید، به عنوان یك هدیه خوب قبول کرده و با آن عشق میکند! برای زنان، زمان مهم است. همسر مردی اوایل فوریه از او یك میز اطو خواسته بود، مرد یك هفته صبر کرد و برای روز والنتین آن‌را خرید. عجب اشتباهی!

- در یك کلام

اکثر خانم‌ها احساس میکنند که بیش از سهم خود در زندگی برای مردان مایه گذاشته‌اند و روز تولدشان یا سایر مناسبت‌ها را فرصتی برای مردانشان می‌دانند تا توجه بیشتری برای جبران تلاش همسرشان نشان دهند.

ج) بنابراین در قانون سوم آمده است:

خانم‌ها می‌خواهند احساس کنند که شما به فکر آنها بوده‌اید و در این رابطه تلاش خاصی کرده‌اید. معمولا قیمت هدیه برایشان اهمیت چندانی ندارد.

- شوهرتان باید حرف بزند!

وقتی به طور ناگهانی مرد زندگیتان، برای ملاقات دوستانش خانه را ترك می‌کند یا به تفریح مردانه می‌رود یا می‌رود با ماشین دوری بزند... شما قیل و قال راه می‌اندازید و با انبوهی از هیجانات حل نشده، تك و تنها می‌مانید. چند بار این اتفاق برایتان افتاده است؟ در ۵۷(نکته برای توانمندی زنان) آمده است:

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، هیجان‌های زنان، به طور خودکار به آن قسمتی از مغز مربوط می‌شود که آنها را قادر می‌سازد تا

احساساتشان را بیان کنند اما مردها بیشتر هیجان‌های خود را به عمل منتقل می‌کنند نه به زبان. (عجیب است)!

شوهرتان را به بیان احساساتش تشویق کنید. (ممکن است به این کار احتیاج داشته باشد) مطمئن باشید رابطه شما به طور فوق‌العاده‌ای بهبود می‌یابد.

- در وصـــف ازدواج

▪ ولتر می‌گوید: هر چه عده متاهلین زیادتر شود، جنایت کمتر خواهد شد.

▪ جانسون می‌گوید: هیچ‌چیز غرور مرد را مثل شادی زنش ارضا نمی‌کند، چون همیشه آن را مربوط به خود می‌داند.

▪ مثل چینی می‌گوید: لیاقت داماد به قدرت بازوی اوست.

▪ مثلی فرانسوی می‌گوید: مردی که به خاطر پول زنی داماد شود، به نوکری می‌رود.

- برای آرامش‌خاطر

به هر جایی که می‌خواهید بروید، ده دقیقه زودتر حرکت کنید. با این کار، نه مجبورید عجله کنید و نه دچار فشار عصبی می‌شوید. به علاوه اگر همه‌چیز خوب پیش برود با ده دقیقه زودتر رسیدن، فرصت خوبی برای استراحت قبل از شروع کار بعدی خواهید داشت.

▪ یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام‌بودن و فکر نکردن به مسائل کوچك است. دومین مهارت، کوچك شمردن تمامی مسائل است.

▪ اگر می‌خواهید ضمیر ناخودآگاه خود را برای ایجاد حس آرامش آماده کنید، این جمله را بارها برای خود بگویید: (من هر لحظه احساس آرامش بیشتری می‌کنم.)

▪ در پشیمان شدن از حقایق و وقایع گذشته، دلایل منطقی وجود ندارد، زیرا گذشته، رفته و دیگر وجود ندارد و تنها خاطره آن به جای مانده است. وقتی به این باور رسیدید، می‌توانید به آرامش برسید.

▪ بی‌نظمی‌های فیزیکی، تنش‌های موجود در زندگی را افزایش می‌دهد، ریخت و پاش‌ها را مرتب کنید تا به آرامش برسید.

منبع : مجله خانواده سبز

http://vista.ir/?view=article&id=247071

vista.ir
Online Classified Service

هدیه مناسب برای آقایان



خریدن هدیه برای آقایان از کارهای مشکلی است که اگر آن را درست انجام دهیم میتوانیم بگوییم کاری کردیم کارستان! خوشبختانه آقایان مانند خانمها مدام هدیه نمیخواهند، اما با نزدیک شدن عید و رسیدن جنون خرید، دیگر نمیشود کاری کرد، حالا موقع مناسبی برای پرسیدن این سوال است: "برایش چه چیزی بخرم که واقعا دوست داشته باشد و خوشحال شود؟" این مرد چه شوهرتان باشد که غیر از یک خودرو یکصد میلیون تومانی همه چیز دارد، چه برادرتان که هر روز به یک چیز تازه علاقمند میشود و چه پدرتان که میگوید برایش هدیه نخرید، به هر حال مرد زندگی شماست و میدانید



که تهیه هدیه مناسب برای او چقدر مشکل و در عین حال ضروری است.
با وجود اینکه یک هدیه بی نقص که بتواند هر مردی را خوشحال کند، وجود ندارد اما فوت و فنهای روانشناسانه ای که برای انتخاب هدیه برای آقایان وجود دارند به شما در رسیدن به هدف کمک خواهند کرد.

۱) به کاربرد هدیه فکر کنید نه جنبه احساسی آن

به گفته پروفسور مارگرت روکر (Margaret Rucker) دارای دکترای تخصصی روانشناسی مصرف کننده : "مردان در مقایسه با زنان، هدیه دادن را بیشتر نوعی تبادل مقتصدانه کالا میدانند."

به این ترتیب در حالی که زنان با اتاقی پر از گل به شدت تحت تاثیر قرار میگیرند، مردان به احتمال زیاد ترجیح میدهند که هدیه شان چیزی باشد که بتوانند نگه داشته و از آن استفاده کنند. لوازم مربوط به ورزش مورد علاقه اش - مثلا یک راکت خوب تنیس - یا یک جفت دمپایی راحت، او را بسیار بیشتر از یک مجسمه یا هر نوع خرت و پرت تزئینی دیگر خوشحال خواهد کرد.

۲) به آنچه میخواهد توجه کنید

زنان معمولا ترجیح میدهند برای اینکه هدیه مورد علاقه خود را مشخص کنند، از اشاره و کنایه استفاده کنند. مردان کمتر به این روش علاقه دارند و اگر از آنها بپرسید چه میخواهند، به سادگی پاسخی مستقیم و واضح خواهید شنید. به جای غافلگیر کردنشان، همان چیزی را تهیه کنید که خواسته اند.

کلید موفقیت توجه به آنچه "او" میخواهد است نه آنچه "شما" میخواهید یا تصور میکنید انتخاب بهتری است.

۳) بر علایق او متمرکز شوید

هنگامی که به دنبال هدیه ای کاربردی برای او هستید، توجه کنید که این هدیه به علایق او مربوط باشد. اگر قصد خرید کتاب دارید، کتاب را در زمینه مورد علاقه او انتخاب کنید حتی اگر درباره تاریخ جنگ جهانی اول باشد. مردانی که به باغبانی علاقه دارند از دریافت یک گیاه زیبا یا ابزار باغبانی نو خوشحال خواهند شد. بیشتر آقایان به تماشای فیلم هم بسیار علاقه دارند، بسته به بودجه خود میتوانید از یک دستگاه پخش DVD گرفته تا مجموعه نفیس فیلمهای مورد علاقه اش یا حتی یکی دو DVD از فیلمهای روز برایش تهیه کنید.

۴) از هدایای عمومی و وبسته به جنسیت بپرهیزید

این قانون در مورد خانمها هم صدق میکند، بیشتر افراد به خصوص مردان، برای چنین هدایایی چندان ارزش قائل نمیشوند.

این هدایا مانند جوراب و لباس زیر، که خودش بهتر میتواند انتخاب کند و معمولا شما هرسال برایش میخرید، به نظر "ارزان و فکر نشده" هستند، حتی اگر از بهترین نوع و با صرف بیشترین زمان تهیه شده باشند. هدایای عمومی که میتواند برای همه مناسب باشد و معمولا هر کسی یکی دو تا از آنها در کمدش دارد - مانند تی شرت، قاب عکس و شال گردن - هم به هیچ وجه برای مرد زندگیتان مناسب نیست و خوشحالش نخواهد کرد.

۵) به جنبه مفرح هدیه هم توجه داشته باشید

با وجود اینکه بسیاری از آقایان از دریافت هدیه ای عملی و مفید - مانند یک لباس کار نو، لوازم باغبانی و.. - بسیار خوشحال خواهند شد، اما در کل دوست دارند هدیه شان سرگرم کننده و جالب هم باشد.

برای این منظور به دنبال چیزی باشید که قابل استفاده باشد، اما استفاده از آن با تفریح همراه بوده و در ارتباط مستقیم با کارش نباشد. برای مثال خریدن یک جعبه ابزار برای مرد مانند این است که برای زنی جارو برقی هدیه بگیریم. مگر اینکه مردی واقعا عاشق کارهای فنی بوده و این کار سرگرمی او محسوب شود.

۶) هدیه ای که میخرید "فکر شده" باشد

مردان هم، دوست دارند احساس کنند خاص هستند. یک هدیه "فکر شده" آنها را سرشار از حس دوست داشته شدن خواهد کرد. تهیه چنین هدیه ای بسیار ساده است، مافی است چیزی که او میخواهد و برایش جالب است را برایش پیدا کنید.

فروشگاههای اینترنتی جای خوبی برای یافتن هدیه است، شاید علاقه یا امکان خرید اینترنتی نداشته باشید، اما با توجه به شلوغی خیابانها و تعدد فروشگاهها، بد نیست همینطور که روی صندلی نشسته اید، کمی ایده بگیرید و بعد عازم خرید شوید.

در نهایت، اگر از دسته افراد هنرمندی هستید که میدانید مرد زندگیتان عاشق نوع خاصی شیرینی دست پخت شما است، از پلوورهای بافتنی

شما بسیار استقبال کرده یا سالهاست منتظر مانده تا تصویر چهره اش را طراحی کنید، دست به کار شده و هدیه ای واقعا استثنایی برایش آماده کنید.

منبع : سایت فریا

http://vista.ir/?view=article&id=252493

vista.ir
Online Classified Service

هدیه‌ای که به خود می‌بخشیم



مدتی بعد از کشتار سال ۱۹۹۹ در دبیرستان کلمبین که ۱۲ دانش آموز به همراه معلمشان بر اثر شلیک گلوله به دست دو جوان به قتل رسیدند، روی تپه‌ای مشرف به دبیرستان، به نشانه یادبود از قربانیان و همچنین جنایتکاران این واقعه که دست به‌خودکشی زده بودند، ۱۵ علامت صلیب گذاشتند.

یک‌روز پدرهای دو تن از مقتولین دو صلیبی را که اسامی قاتلین روی آن درج شده بود و با صلیب‌های مقتولین در یک مکان قرار داشت ،از آنجا برداشتند و با این عمل خود به حرمت گذاشتن به قاتلین اعتراض کردند و به این ترتیب، در حالی‌که همه سعی می‌کردند با این حادثه غمانگیز کنار بیایند، کسی نمی‌دانست نسبت به این واقعه چه رفتاری باید در پیش بگیرد. بعد از تشییع جنازه و مراسم یادبود، این واقعه هولناک، رفته رفته رنگ باخت و از خاطره‌ها محو شد و این حکایت که چگونه دو جوان کوته‌بین بر آن شدند تا سالگرد تولد هیتلر را در آن روز جشن بگیرند به رودخانه وقایعی پیوست که از خاطره همگان به جز خانواده مقتولین گذشت و فراموش شد. فقط داغدیدگان می‌توانند درک کنند زندگی در دنیایی که کسی توجهی به زخم‌های التیام نیافته آنان نمی‌کند چگونه است. اگر مقدر باشد که آن واقعه به دست فراموشی سپرده شود، حداقل باید امکان عفو و بخشایش مورد بررسی قرار گیرد.

یکی از تعاریفی که از کلمه بخشایش می‌توانیم داشته باشیم این است «در حالی‌که حق دارید شاکی و گله‌مند باشید، دست از شکایت بردارید» بخشش اغلب با فراموش کردن و آشتی اشتباه گرفته می‌شود، در حالی‌که هیچ‌یک از آنها نیست. بخشایش، رها کردن است، عملی نیست که در حق دیگران انجام می‌دهیم، هدیه ای است که به‌خودمان می‌بخشیم. افرادی که برای روان درمانی به روانپزشک مراجعه می‌کنند، شکایت و گله گزاری فشار زیادی بر آنان وارد می‌کند. اینان افرادی هستند که دلیل حالت و رفتار کنونی خود را در سوءاستفاده‌های دوران کودکی، والدین الکلی، ازدواج ناموفق و خلاصه انواع بدبختی‌ها می‌بینند.

مشکل روش گله گزاری از گذشته آن است که گرچه همه ما تا حدودی تحت‌تأثیر گذشته‌مان بوده‌ایم، اما هیچ‌یک از ما قادر به تغییر آنچه در گذشته اتفاق افتاده، نیستیم. برای آنکه از تاثیرگذشته بر زندگیمان رهایی یابیم، این امر مستلزم انتخابی آگاهانه است و بر خلاف آنچه تصور می‌شود، نیازی به قدرت نداشته و فقط شجاعت و شهامت می‌طلبد. این امر ضرورتا مستلزم عفو و بخشایش است، نه فقط بخشیدن افرادی که

به ما آسیب رسانده اند، بلکه بخشیدن خودمان به خاطراشتباهات بی‌شمار، نقاط ضعف و فرصت‌های از دست رفته‌ای که زندگی مان را تحت الشعاع قرار می‌دهند. آیا گناهان و خطاهایی وجود دارند که غیرقابل بخشش باشند؟ گمان می‌کنم این‌طور باشد.

چه کسی می‌تواند به پدری که صلیب‌های قاتلان دخترش را که به نشانه اعتراض از آن مکان برداشت اعتراض کند؟ اما از طرفی، در کل جریان کشتار بخششی دیده نمی‌شود. به‌طوری که گفته می‌شود، پسران قاتل از بد رفتاری و طرد شدن از سوی دیگران رنج می‌برند، در نتیجه در قلب‌هایشان نفرتی شدید پرورش می‌دهند. هیچ عذر و بهانه‌ای برای جنایتی که آنان مرتکب شده‌اند وجود ندارد، اما اگر حقیقتا بنا باشد بفهمیم چه اتفاقی روی داده است، نمی‌توانیم با همان ذهنیتی که قاتلان دست به آن جنایت وحشتناک زدند به عمق این واقعه پی ببریم.

بخشایش و عدالت مغایر با یکدیگر نیستند. می‌توان بدون آنکه شیطان را تنها عاملی بیرونی تصور کنیم، افراد را مسئول اعمال و رفتارشان بدانیم.

در سال ۲۰۰۵، مادر ۲۶ ساله‌ای به نام «اشلی اسمیت»، توانایی خود را همزمان برای نجات زندگی‌اش و همدردی با نیازهای روحی و عاطفی «بریان نیکولاس»، قاتلی که در همان روز ۴ نفر را با شلیک گلوله از پای درآورده بود، به اثبات رساند. نیکولاس، بعد از چند ساعت صحبت با خانم اسمیت که او را به اسارت گرفته بود، وی را آزاد کرد و بدون هیچ گونه درگیری و خون و خونریزی، خود را تحویل پلیس داد.

زمانی‌که نیکولاس امتیاز و شانس زنده ماندن را به اسمیت داد، این امر نشانگر ارتباط انسانی‌ای بود که بین این دو فرد کاملا متفاوت به‌وجود آمد. ظاهرا خانم اسمیت با صحبت کردن در مورد خانواده و عقاید مذهبی‌اش توانست به نوعی با نیکولاس ارتباط برقرار کند. و او به جای آنکه به چشم قربانی دیگری به او نگاه کند، کم کم بعد دیگری از شخصیت وجودی‌اش را آشکار کرد و به چشم یک انسان به او نگریست. اینطور که گفته می‌شود نیکولاس به قربانیان خود تعرض می‌کرد و سپس آنها را به قتل می‌رساند. با این حال به خانم اسمیت حمله نکرد و به دیده یک انسان، انسانی که شایسته زندگی و احترام است نگریست.

زمانی‌که او را آزاد کرد یقینا می‌دانست که او به پلیس اطلاع خواهد داد. چنانچه نیکولاس تصویری از یک هیولای بی‌رحم و بی‌وجدان باشد، بنابراین باید مدرکی را که دال بر بعد انسانی اوست یعنی آزادی گروگانش را نادیده بگیریم. اگر از دیدگاه بد و خوب به دنیا نگاه کنیم، نیکولاس مظهر شرارت و خشونت است و در حالی‌که به اسمیت باید لقب قهرمانی داده شود. گرچه در تمام مدت اسارتش سعی داشت به گونه‌ای با او برخورد کند که شانس زنده ماندنش را بالا برد. اسمیت با خود گفت چنانچه با نیکولاس همانند یک انسان برخورد کند و اعتمادش را جلب کند، سند آزادی او را صادر خواهد کرد و او همین کار را کرد.

به‌نظر می‌رسد که بریان نیکولاس در هنگام فرار از قانون به‌دنبال چیزی بود. چیزی که حتی مهمتر و باارزش‌تر از آزادی‌اش به شمار می‌رفت. در آن شب طولانی اسارت که به گفت‌وگو با یکدیگر پرداختند، نیکولاس با گروگانگیری این زن توانست دست یاری پروردگار قادر را ببیند. او گفت که من فرشته‌ای از سوی خدا بودم و ما خواهر و برادر دینی یکدیگر بودیم. در حقیقت اسمیت بیشتر به یک مادر مهربان شباهت داشت. به حرف‌های نیکولاس گوش داد. او را مورد عفو و بخشش قرار داد، برایش غذا پخت و در مورد زندگی‌اش به بحث و گفت‌وگو پرداختند.

آتش‌نشان‌هایی که در زمان آتش‌سوزی به داخل ساختمان‌هایی هجوم می‌برند و گاه آوار روی آنان فرو می‌ریزد، سربازانی که در میدان جنگ بدون حساب و کتاب جان می‌بازند، زن مومنی که با ایمان و الهامات و عقاید مذهبی‌اش، جانش را نجات داد، همگی قهرمانان زندگی ما هستند که چیزهای زیادی برای گفتن دارند. اشلی اسمیت، درس ارزنده‌ای را در مورد قدرت ایمان، همدلی و همدردی و امید به بهترین‌هادر شرایط ناامیدکننده به ما آموخت و بریان نیکولاس به ما نشان داد که حتی شرورترین افراد، مستعد عطوفت و انسانیت هستند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=338745

vista.ir
Online Classified Service

هر چه سریع‌تر دست به کار شو



• چگونه می‌توان به موفقیت رسید؟

مهمترین مهارت در راه رسیدن به موفقیت توانائی تعیین اهداف کاملاً شفاف و تعریف‌شده و سپس طرح برنامه‌های بسیار دقیق برای جامه عمل پوشاندن به آن اهداف است.

توانائی شما در اینکه تصمیم بگیرید دقیقاً چه می‌خواهید، بعد خواسته‌هایتان را بنویسید، ضرب‌العجل تعیین کنید، نقشه رسیدن به اهدافتان را بکشید و هر روز روی نقشه‌تان کار کنید همه و همه شما را در رسیدن به موفقیت‌های چشمگیر در تمام آحاد زندگی یاری می‌رساند.

در عین حال، لازم است که به‌طور مداوم به یادگیری و وسعه مهارت‌ها و توانمندی‌های جدید بپردازید. ما در عصر اطلاعات زندگی می‌کنیم. دانش و مهارت، راهگشای آینده هستند.

به‌محض اینکه متوجه شدید که خواهان چه چیزی هستید و آموختید که برای دست یافتن به خواسته‌های خود لاز است چه نکات دیگری بیاموزید، لازم است که پافشاری بیشتری به خرج بدهید و این خود یکی از شاخص‌های مهم در رسیدن به موفقیت‌های بسیار بزرگ است. به دنبال دست و پنجه نرم کردن با ناملایمات؛ رویاروئی با یاس و نومیدی و سکندری خوردن‌های فراوان است که به موفقیت‌های چشمگیری دست خواهید یافت. تنها کسانی‌که پافشاری می‌کنند و پافشاری می‌کنند و پافشاری می‌کنند به قله‌های رفیع موفقیت می‌رسند.

• فکر می‌کنید در حوزه کاری شما، چه کسانی تاکنون به برتری رسیده‌اند؟

امروزه هزاران سخنران، مؤلف، نویسنده و کارآموز در حال کار و فعالیت در حوزه‌ها مختلف موفقیت هستند. یکی از برترین‌های تجارت پیتز دراکر (Peter Drucker) است. او نسبت به دیگر اشخاص فعال در زمینه تجارت و مدیریت بازرگانی در قرن بیستم دارای بیشترین تفکرات تأثیرگذار می‌باشد.

همچنین سخنران‌های بسیاری به ایراد خطابه در این حوزه می‌پردازند. سخنرانان محبوب من دنیس ویتلی (Denis Waitley)، جیم ران (Jim Rohn)، توتی رابینز (Robbins Tony)، زیگ زیگلار (Zig Ziglar) هستند. ضمناً برای دیگر سخنران‌ها ارزش خاصی قابل هستم.

چه شخصیتی؛ از گذشته تا به امروز، را بیش از همه تحسین می‌کنید و چرا؟ این شخصیت چگونه چشم‌انداز زندگی شما را تحت‌تأثیر قرار داده است؟

خیلی از مردان و زنان، خود کسانی که در قید حیات هستند و خواه آنهائی که دار فانی را وداع گفته‌اند، در طول این سال‌ها مرا تحت‌تأثیر قرار داده‌اند. در عنفوان جوانی داستان‌هی زندگی شخصیت‌های تاریخی چون اسکندر مقدونی، هانیبال، کوروش کبیر، چنگیز خان مغول، ناپلئون بناپارت، ولینگتون، جورج واشنگتن، داگلاس مک آرتور و خیلی‌های دیگر را خواندم. در این میان به اهمیت بسیار زیاد شفافیت در هدف‌گذاری، بی‌پروائی، سرسختی، مقاومت، قدرت اراده و تصمیم‌گیری، و توان شروع دوباره بلافاصله پس از شکست و نومیدی پی بردم.

به‌منظور دستیابی به پیشرفت‌های فردی می‌توانم بگویم که خواندن تمامی جزئیات کتاب‌های ناپلئون هیل، مکس ول مالتز، کلود بریستول، ارل نایتینگل، تونی رابینز و عمل به راهکارهای ارائه شده آنها بسیار تأثیرگذار بوده است. هر یک از این افراد، ایفاگر نقش همی در درک موفقیت فردی هستند.

در عرصه تجارت، کتاب‌های کسانی همچون پیتر دراکر (PEter Drucker)، آندرو گرو (Andrew Grove)، بیل گیتس (Bill Gates)، نیل رکهام (Neil Rackham)، تام هاپکینز (Tom Hopkins)، نام پیترز (Tom Petars) و بسیاری دیگر را مطالعه کرده‌ام.

در زمینه پیشرفت‌های معنوی، من به شخصه با آلبرت شوایتزر (Albert Schweitzer) در آفریقا تمرین کردم. من عیسی مسیح (ع) و مادر ترزا را بسیار ستایش می‌کنم. در طول این سال‌ها، کتاب‌های زیادی در حوزه معنویت و آداب و رسوم مذهبی مطالعه کرده‌ام و همگی آنها برایم سودمند و منشاء خرد و بصیرت بوده‌اند.

در تمام این موارد، در جستجوی اصول جهانی و حکمت بی‌پایان و ابدی بوده‌ام تا بتوانم آنها را در زندگی شخصی‌ام اعمال کنم و آنگاه آنها را به دیگران بیاموزم تا دیگران نیز در زندگی شخصی‌شان اعمال کنند و به موفقیت نامحدود دست یابند.

به چه کسانی؛ از گذشته تا به امروز، بیشتر ارادت داشته و خود را دنباله‌رو آنها می‌بینید؟

نمی‌توانم بگویم که به کسی بیش از دیگری ارادت دارم. من همه نام‌آوران تاریخ را تحسین می‌کنم، خاصه فرماندهان بزرگ نظامی که می‌توانستند به‌رغم وجود مشکلات فراوان بر سر راه‌شان به پیروزی‌های چشمگیری دست پیدا کنند. افرادی مثل بیل گیتس را می‌ستایم که توانست به یک فعالیت تجاری لبریز از هیجان و موفقیت دست بزند. در عین حال به تمام رهبران معنوی زمان خود؛ از هر فرقه و مذهبی که باشند، ارادت میظورزم و برای همه آنها احترام خاصی قایلم. در نتیجه، فلسفه زندگی من برقراری تعادل میان بی‌پروائی در رفتن به استقبال خطر و جهت بخشیدن به اعمال و رفتار از یک سو و رسیدن به پیشرفت معنوی و تفکر و تعمق از سوی دیگر است.

● تاکنون با چه شکست‌هائی روبه‌رو شده‌اید و از این شکست‌ها چه درس‌هائی گرفته‌اید؟

تا امروز، هر بار که دست به انجام کاری زده‌ام در کنارش نیز شکست بعد از شکست بعد از شکست را نیز تجربه کرده‌ام. آموخته‌ام که عقب نشستن‌ها، ناامید شدن‌ها و ناکامی‌های موقت در زندگی به همان اندازه عمل دم و بازدم فرآیندی عادی و طبیعی هستند. در دوران تحصیل با شکست مواجه شدم. در اولین، دومین و سومین تلاش برای عبور از صحرای بزرگ آفریقا طعم تلخ شکست را چشیدم. حداقل در اولین تجربیات شغلی‌ام شکست خوردم. وقتی دست به کار فروش تمام وقت شدم، در مرحله فروش صدها بار شکست خوردم. وقتی به سمت مدیریت روی آوردم، اشتباهات بی‌شماری را مرتکب شدم. در هر مرحله از زندگی و شغلم، بیش از دستیابی به موفقیت بارها و بارها شکست را تجربه کردم.

حاصل تجربیاتم چیزی نیست جز ضرورت ایستادگی، ثبات‌قدم و سرسختی. همه آن کسانی که به پیروزی‌های چشمگیری دست یافته‌اند، بی‌شک بارها و بارها طعم بسیار تلخ شکست را نیز چشیده‌اند. دلیل موفقیت افراد این است که هیچ‌گاه، هیچ‌گاه دست از تلاش نمی‌کشند و تن به عقب‌نشینی نمی‌دهند و اهمیتی نمی‌دهند که شکست خوردن تا چه اندازه در نزد دیگران بد به‌نظر می‌آید.

از این حرفه‌ای که در پیش گرفته‌اید و نیز از روند زندگی خود تا چه اندازه ناراضی و پشیمان هستید؟

خوشحالم در همین جا به همه بگویم که حقیتاً پشیمان نیستم. اگر هم روزی پشیمانی به سراغم بیاید، تنها زمانی که سرمایه خودم را صرف پرداختن به ایده‌های دیگر افراد نماید. به شما اطمینان می‌دهم که چنانچه بر روی باورهای دیگران و کسب و کار آنها سرمایه‌گذاری نمائید، به احتمال ۹۹ درصد تمام ثروت خود را از دست می‌هید. آموخته‌ام بسیار بهتر است که بر روی باورها و کسب و کار خود سرمایه‌گذاری کنید، چه در این‌صورت همه چیز در کف اختیار شما است.

● در سال گذشته، به چه نکته‌ای پی برده‌اید که برایتان بسیر معنی‌دار است؟

سال گذشته ساعات زیادی را به مطالعه چرخه‌های حیات تجارت‌ها و مشاغل مختلف پرداختم. آموخته‌ام که هر زندگی، هر شغل، هر محصول و هر تجارت دارای چهار چرخه تولد، رشد، بلوغ و افول است.

بر هر فردی لازم است که نگاهی به زندگی خود بیندازد و ببیند که در این "منحنی" در چه جایگاهی قرار گرفته است. من خودم از لحاظ شغلی هنوز در مرحله "رشد" قرار دارم. اما برخی از محصولاتی که ارائه می‌دهم و نیز برخی از سمینارهائی که برگزار می‌کنم وارد مرحله "افول" شده‌اند. اما بسیاری از ایده‌های نوین شغلی من در مراحل "تکوین" و "تولد" هستند.

● شعار شما در زندگی چیست؟

من سه شعار خاص برایان تریسی دارم: "هر چه سریع‌تر دست به‌کار شو!"، "انجامش بده!" و "هرگز تسلیم نشو!"

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=243102

هر روز، روز تازه ای است و وقت تازه ای برای شاد بودن



کی گفته باید صبر کنید تا تولدتان بیاید و بعد جشن بگیرید؟ حقیقت این است که هرلحظه را می‌توان به جشنی هرچند کوچك تبدیل کرد و به این ترتیب یك زندگی باشکوه ساخت.

دکتر فیلیس آرکوچ شراس روانشناس بالینی دانشگاه ویرجینیا می‌گوید: <ما انسان‌ها فرصت جشن گرفتن زندگی را از دست می‌دهیم.

در حالی که باید هر فرصتی را دو دستی قاپیده و یا حتی لحظاتی را به‌وجود بیاوریم تا بتوانیم از ثانیه‌های زندگی هم لذت ببریم.اگر هر روز را به یك مهمانی کوچك تبدیل کنید، احساس کلی شادمانی‌تان بیشتر شده و به مرور درباره خودتان احساس عالی پیدا خواهید کرد. این کار با نیروی درونی انتقاد از خود مقابله می‌کند.

ایرادهایی که ما از خودمان می‌گیریم، گاه می‌توانند اعتماد به نفس ما را تحلیل ببرند. اگر کمتر از خود ایراد بگیریم و فقط ضعف‌هایمان را نبینیم، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنیم. همه می‌دانند که در طول روز می‌توانند روحیه خودشان را تضعیف کنند و یا برعکس بالا ببرند. پس چرا از روش دوم استفاده نکنیم؟> این درست همان کاری است که افراد موفق و شاد انجام می‌دهند. مردمانی که واقعا روحیه شادی دارند حتی در مواجهه با غم و اندوه و یا شرایط ناراحت‌کننده هم به‌دنبال فرصتی هستند که دوباره روحیه به هم ریخته خودشان را سر و سامان بدهند و تقویت کنند.

● نجوای شبانه

در اینکه شب‌ها خواب کافی داشته باشید بحثی نیست اما حتما شما هم یادتان هست وقتی بچه و یا نوجوان بودید قبل از خواب مدتی را با خواهر یا برادرتان حرف می‌زدید، پچ‌پچ می‌کردید و کلی لذت می‌بردید! حتی گاهی دوستان نزدیك و یا اقوام همسن و سالتان در منزل شما می‌ماندند یا شما به منزل آنها می‌رفتید و شب در آنجا کلی حرف می‌زدید و می‌خندیدید. حالا هم اگر این کار را انجام دهید اتفاق خاصی نمی‌افتد و کسی فکر نمی‌کند بچه شده‌اید! با همسر، پدر و مادر، فرزند و یا خواهر و برادرتان شب‌ها قبل از خواب کمی حرف بزنید، شوخی کنید و بخندید.

توصیه‌های دیگری هم برای شاد بودن هست که می‌توانید به آنها عمل کنید:

● سینما، تئاتر، کنسرت

هر از گاهی یك بعدازظهر را به این کارها اختصاص بدهید. باور کنید از زندگی عقب نمی‌افتید. اگر فقط یك بعدازظهر به سراغ این کارها بروید آن‌وقت آن‌قدر احساس شادی و سرزندگی می‌کنید که خودتان هم باورتان نمی‌شود.

● زمزمه عشق

بعضی اشعار یا موسیقی‌ها یادآور خاطرات خوش هستند. سعی کنید حین کار آنها را زیر لب زمزمه کنید و هر از گاهی به سراغ شعرها و یا موسیقی‌هایی بروید که از قدیم در شما حس خوبی به‌وجود می‌آورند.

● هر روز یك جشن تولدبگیرید!

خانمی که دبیر اجرایی بخش بازاریابی و فروش یك شرکت بود آنقدر روزهای پرمشغله و پرتنشی را سپری می‌کرد که بعد از مدتی حس کرد انرژی لازم برای ادامه کار و زندگی را ندارد. بعد از مشورت با یك روانشناس به نتیجه جالبی رسید. او می‌گوید: <از آن روز به بعد هر روز ساعت ۱۲ و ۳ دقیقه ظهر که درست ساعت به‌دنیا آمدنم بود ،یك زنگ تفریح کوچکی به خودم می‌دادم. یك فنجان چای و یك شکلات خوشمزه و یا گپ چند دقیقه‌ای با همکار باعث می‌شد دوباره تجدید قوا کنم. درست مثل اینکه تازه به‌دنیا آمده‌ام و کلی انرژی دارم.>

● معجزه رفاقت

دوست، همکار یا یکی از بستگانتان راکه با هم تفاهم بیشتری دارید و یا خاطرات زیادی با هم دارید، انتخاب کنید و سعی کنید زمانی را که شادید - هرچند کوتاه - با آنها بگذرانید، حتی اگر چند دقیقه صحبت تلفنی باشد. همان‌طور که همراهی یك رقیب باعث می‌شود یك ورزشکار در مسابقه دو سریع‌تر بدود، همراهی یك دوست در لحظات خوش هم این خوشی را چند برابر می‌کند.

● طراوت طبیعت

از اولین شکوفه‌های بهاری عکسی تهیه کرده آن را قاب کنید و به دیوار بزنید یا روی میز کارتان بگذارید. هر بار که به آن نگاه می‌کنید به یاد لحظه‌ای بیفتید که آن‌قدر این زیبایی را ستایش کرده‌اید که از آن عکس گرفته‌اید.

● زنگ تفریح

هر از گاهی ناهار را بیرون از منزل و در فضای باز بخورید، هوای آزاد روح انسان را می‌پرورد.

● پاها فراموش نشوند

یادتان باشد این پاهای نازنین شما هستند که از صبح تا شب شما را ایستاده نگه می‌دارند. پس آنها هم هر از گاهی به زنگ تفریح احتیاج دارند. پاهایتان را با عصاره بابونه و نعنا که در آب ولرم ریخته‌اید، ماساژ دهید. شاید باور نکنید چقدر به شما آرامش و لذت می‌بخشد.

● و این گل‌های دوست‌داشتنی

قرار نیست همیشه دیگران به شما گل بدهند. وقتی یك شاخه گل را به‌طور غیرمنتظره به کسی هدیه می‌دهید، هم خودتان خوشحال می‌شوید هم او را شاد می‌کنید و همین مسئله روز شما را قشنگ‌تر می‌کند. حتی وقتی روز خوبی داشته‌اید و یا موفقیتی به‌دست آورده‌اید به شکرانه آن، به نزدیکانتان گل بدهید و بگویید که دوست دارید در شادی شما سهیم باشند.

● بیست لحظه برای جشن‌گرفتن

▪ این بیست موفقیت آنقدر بزرگ هستند که ارزش جشن گرفتن دارند. جشن گرفتن فقط برای تولد یا قبول شدن در امتحان و... نیست

۱) یك بوس کوچولو از فرزندتان

۲) وقتی برای خرید یك شکلات وارد مغازه می‌شوید

۳) وقتی ماه کامل است و دارید به آن نگاه می کنید.

۴) موفقیت در کم‌کردن وزنتان

۵) وقتی شش‌ماه از تولدتان گذشته و در ضمن شش ماه به تولدتان مانده!

۶) موفقیت در به موقع خواباندن بچه‌ها

۷) پیداکردن لنگه گوشواره‌ای که گم شده بود

۸) وقتی از ته دل خندیده‌اید

۹) وقتی خانه به حد قابل قبولی تمیز است

۱۰) اولین باری که متوجه شدید چقدر شبیه مادرتان هستید

۱۱) پیداکردن یك ۵۰۰تومانی در جیب پالتوی قدیمی‌تان

۱۲) هنگام باریدن اولین برف زمستانی

۱۳) هر بار که کودکتان شما را با <جان>صدا می‌کند

۱۴) بعد از یك خواب راحت شبانه

۱۵) شروع سال تحصیلی

۱۶) پایان سال تحصیلی

۱۷) تمام‌کردن کارتان زودتر از حد معمول

۱۸) وقتی موهایتان درست همان مدلی شده که دوست دارید

۱۹) هنگام دیدن اولین شعاع خورشید بعد از یك طوفان و هوای ابری

۲۰) وقتی همسرتان به شما با رضایت نگاه می‌کند.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=242178

vista.ir
Online Classified Service

هر شروعی سخت است



مطمئناً می‌دانید که اولین تأثیر در مصاحبه شغلی اهمیت زیادی دارد، و احتمالاً هم این نکته را رعایت کرده‌اید، چون الان یک کار جدید دارید. اما آیا می‌دانستید در شروع یک کار جدید هم اولین تأثیر اهمیت دارد؟

طی چند ساعت، روز یا حتی هفته اول که کار جدیدی را شروع می‌کنید، رئیس جدید شما و همکارانتان تفکر خود را نسبت به شما شکل می‌دهند و همین مسأله مابقی زمانی را که با این کارفرما می‌گذرانید، تعیین می‌کند. مثلاً اگر از همان ابتدا بعنوان فردی که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند، شناخته شوید، خیلی سخت می‌توانید آن برچسبی که به شما چسبیده است را بکنید و جایگاه‌تان را تغییر دهید، حتی اگر واقعاً لیاقتش را داشته باشید. برعکس این، اگر در چند هفته اول سخت کار کنید، بعدها رئیس و همکاران‌تان خیلی راحت‌تر از سر اشتباهاتتان می‌گذرند.

در زیر به ۱۰ نکته برای ایجاد تأثیری فوق‌العاده روی رئیس و همکاران‌تان اشاره می‌کنیم.

۱) بین کارها کمی استراحت کنید

اگر قبل از رفتن به سراغ یک کار جدید کمی به خودتان استراحت دهید، می‌توانید برنامه‌های کاری قبل را از ذهن‌تان پاک کرده و خودتان را برای برنامه‌های جدید آماده کنید.

انسان‌ها مخلوقات عادت هستند. هر شغلی، مخصوصاً کاری که مدت زمان زیادی در آن بوده باشید، یک نوع عادت و روتین در زندگی‌تان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود بدون اینکه خودتان بخواهید، میلی به تغییر نداشته باشید. حتی چند روز استراحت بین کار قدیم و کاری که تازه

می‌خواهید شروع کنید، می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را برای روتین کاری جدید و محیط کارتان آماده کنید.

۲) تحقیق کنید

احتمالاً طی دوره مصاحبه‌ها و مقدمات شروع کار روی کارفرمای جدیدتان خوب تحقیق کرده‌اید. الان وقتش رسیده که تحقیقات‌تان را تمام کنید و درک خودتان را درمورد کارفرمای جدید تکمیل کنید. اگر بین کار قدیم و کار جدیدتان چند روز استراحت بیندازید، می‌توانید از آن زمان برای این منظور استفاده کنید.

برای تحقیق کردن درمورد کارفرمای جدید، هر نوشته‌ای درمورد این شرکت جدید به شما کمک می‌کند، از جمله کتاب راهنمای کارمندان. هدف شما دو جنبه دارد: یکی فهمیدن درمورد کاری که شرکت‌تان انجام می‌دهد و اینکه شما به چه درد آن می خورید و یکی برای دانستن اینکه چه انتظاری از محیط کارتان داشته باشید.

۳) حرفه‌ای لباس بپوشید

نشان دادن یک ظاهر مرتب، تأثیر مثبتی بر کلاس و عادات کار شما دارد. درنتیجه، وقتی کار جدید را شروع می‌کنید، باید یک تا دو درجه بالاتر از سطح کارتان لباس بپوشید. وقتی چند روز مهم و حیاتی اول تمام شد، می‌توانید کمی راحت‌تر لباس بپوشید، بدون اینکه نگران باشید دیگران تصور کنند وضعیت مالی‌تان خوب نیست.

۴) زود بیایید، دیر بروید

اگر قرار باشد دیرتر ازهمه وارد شرکت شوید و زودتر از همه خارج شوید، باعث می‌شود دیگران تصور کنند علاقه‌ای به بودن در آن محیط ندارید. این می‌تواند خیلی خطرناک باشد، مخصوصاً در چند هفته اول شروع کارتان.

درعوض، سعی کنید همیشه کمی زودتر از بقیه به محل کارتان برسید و برای ترک آنجا هم عجله نداشته باشید. این کار باعث می‌شود همه تصور کنند به کارتان علاقه‌مند هستید و بعدها اگر یک روز دیر سرکار برسید، همه فکر می‌کنند که حتماً مشکل مهمی داشته اید.

۵) همکاران‌تان را بشناسید

برای جا افتادن در محل کارتان باید سعی کنید خودتان را وارد شبکه اجتماعی شرکت کنید. چه دوست داشته باشید و چه نداشته باشید، بیشترین ساعات روزتان را با همین افراد می‌گذرانید. علاوه بر این، نظرات این افراد می‌تواند مستقیماً بر موفقیت شما در کارتان تأثیر داشته باشد و همینطور باعث می‌شود ساعات بهتری در محل کار داشته باشید.

هر کاری که می‌کنید، فقط سعی کنید خودتان را از همکاران جدیدتان دور نکنید. ممکن است دوست داشته باشید با همکاران سابق‌تان ناهار بخورید اما با این کار فقط به همکاران جدیدتان نشان می‌دهید که یکی از آنها نیستید. پس سعی کنید با همکاران جدیدتان در ساعات ناهار و چای ارتباط برقرار کنید.

۶) کمک بخواهید

یکی دیگر از کارهایی که برای جا افتادن در محل کار جدید لازم است انجام دهید، کمک خواستن است. اما خیلی از افراد تصور می کنند این‌کار ناتوانی و ضعف آنها را نشان می‌دهد. در واقعیت، برعکس این مسأله صادق است. اگر از همکاران‌تان تقاضای کمک نکنید، فقط خودتان را از آنها دور می‌کنید و از این گذشته وقت و انرژی زیادی را برای اشتباهات غیرقابل اجتناب هدر می دهید.

اما ممکن است دوست نداشته باشید یک سوال را بارها و بارها بپرسید. اگر فکر می کنید به خاطر سپردن یک کار پیچیده برای‌تان سخت است، یا کلاً حافظه خوبی ندارید، وقتی از همکاران‌تان کمک می‌خواهید، نت برداری کنید. اگر هر سوال را فقط یکبار بپرسید، رئیس و همکاران‌تان مطمئن می‌شوند که باهوش و قابل هستید.

۷) داوطلب شوید

در چند هفته اول هر کار مطمئناً کارفرمای‌تان کار سبک‌تری نسبت به بقیه همکاران به شما محول می‌کند. با اینکه انتظار نمی‌رود خیلی زود پیشرفت کنید، اما رئیس‌تان انتظار دارد وقتی برای انجام کار بیشتر آمادگی پیدا کردید، خودتان اعلام کنید.

از آن چند هفته کار سبک استفاده کنید و خیلی خوب روی کارتان تمرکز کنید و هر کاری که به شما محول می‌شود را با دقت و درستی انجام دهید و سعی کنید در کارتان وارد شوید. خودتان به ناظر شرکت بگویید که آمادگی کار بیشتر یا یک مسئولیت جدید را دارید. هرچه زودتر بتوانید برای انجام کار سنگین‌تر آماده شوید، تأثیر بهتری هم روی رئیس و همکاران‌تان می‌گذارید. حتی می‌توانید برای انجام برخی پروژه‌های خاص داوطلب

شوید-اما یادتان باشد فقط زمانی این‌کار را بکنید که مطمئنید با وجود وظایف خودتان از عهده آن برمی‌آیید.

۸) برنامه‌ریزی کنید

داشتن یک برنامه باعث می‌شود خوب کارهای‌تان را کنترل کنید و در همان چند هفته اول به اهداف‌تان برسید. برنامه شما باید شامل همه چیزهایی که باید یاد بگیرید بشود، و همچنین چند هدف برای خودتان که به شما انگیزه دهد. اهداف‌تان و مهارت‌هایی که باید یاد بگیرید را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید. یادتان باشد نکته این است که برای خودتان چالش ایجاد کنید تا برای‌تان ایجاد انگیزه شود اما نه آنقدر که کلاً از کار کردن دلسرد شوید.

کار قشنگی که می‌توانید بکنید این است که اهداف‌تان-و همچنین پیشرفت‌تان- را به اطلاع رئیس‌تان برسانید. با اینکه ممکن است تصور کنید این کار خودنمایی است، اما برای رئیس‌تان نشانه جاه طلبی و نظم شماست.

۹) با رئیس‌تان ارتباط برقرار کنید

همان‌طور که مطلع کردن رئیس از اهداف‌تان می‌تواند در گذاشتن یک تأثیر خوب و مثبت بر روی او، به شما کمک کند، صحبت کردن درمورد سایر جوانب کار کردن هم می‌تواند اعتماد و اطمینان او را نسبت به شما جلب کند. رئیس‌تان به این دلیل شما را استخدام کرده است که به نظرش بهترین فرد برای آن کار می‌آمدید؛ به عبارت دیگر او روی شما ریسک کرده است و مطمئناً دوست دارد از پیشرفت‌های شما در اطلاع باشد.

۱۰) دیدگاهی مثبت داشته باشید

افراد خوشبین همیشه تأثیر بهتری روی دیگران می‌گذارند. کسانی‌که برای کار و مسئولیت‌ها و مشکلات جدیدشان دیدگاهی مثبت دارند و خوشبین هستند، مطمئناً بیشتر مورد پسند عموم قرار می‌گیرند. وقتی با افراد جدید یا همکاران‌تان برخورد می‌کنید، همیشه لبخند بزنید. از گله و شکایت درمورد چیزی بپرهیزید. طی چند هفته اول خود را از غیبت‌های همکاران‌تان درمورد محل کار، دور کنید.

- اهمیت تأثیر خوب

اگر از آن دسته افراد باشید که زود به زود کارشان را عوض می‌کنند، ممکن است بپرسید چه اهمیتی دارد که دیگر تأثیر خوبی روی بقیه بگذارید. با اینکه این‌کار فقط یک راه حل کوتاه مدت برای شماست، اما هنوز هم می‌تواند روی روند زندگی شغلی شما تأثیرگذار باشد. یک تأثیر خوب روی رئیس می‌تواند به شما کمک کند خیلی زود در کارتان پیشرفت کنید و ترفیع بگیرید. علاوه بر این با شروع یک کار جدید می‌توانید ارتباطات اجتماعی دراز مدتی در زمینه کاری برای خودتان درست کنید.

- نکات اضافه برای ساده کردن شروع کار

قبل از شروع کار جدید وقت بگذارید و کمی درمورد شرکت مورد نظرتان تحقیق کنید. ببینید چه کارهایی می‌توانید درمورد کارفرمای جدیدتان انجام دهید تا نظر مثبت او را به خود جلب کنید. ببینید کسی را پیدا می‌کنید که بعضی از این همکاران جدید را بشناسد و از او بخواهید قبل از روز اول کارتان، شما را به او معرفی کند.

درمورد لباسی که قرار است در هفته اول کار بپوشید، خوب فکر کنید. یادتان باشد برای شروع باید معقول‌ترین و بهترین لباس‌تان را بپوشید و بعد کم‌کم لباسهای راحت‌تری بپوشید. اگر باید لباس بخرید یا چند دست از لباس‌های قدیمی‌تان را مرتب کرده و استفاده کنید، حتماً قبل از روز اول اقدام کنید.

راه‌های خانه تا شرکت را خوب بررسی کنید و کوتاه‌ترین آنها را پیدا کنید. مطمئناً دوست ندارید روز اول کار دیر برسید.

منبع : روزنامه اطلاعات

http://vista.ir/?view=article&id=320686

vista.ir
Online Classified Service

هرکس به جای خود



وقتی که انسان در مسیر یکطرفه زندگی به تدریج به ایستگاه آخر و به خط پایان نزدیک می‌شود، خواسته یا ناخواسته از سرعت یا توان تحرکش کاسته می‌شود.

آنگاه با نگاهی حسرت آلود به گذشته و فرصت‌های از دست رفته، جمعیت کثیری را می‌بیند که بعضاً بدون توجه به زیبایی‌های اطراف و بی‌اعتنا به نعماتی که خداوند بخشایشگر در سر راهشان قرار داده، سر به جلو و شتابان در فراز و نشیب‌های همان مسیری می‌تازند که میلیاردها نفر قبلاً آن را پشت سر گذاشته‌اند تا به نقطه پایان برسند.

بیایید به تشابهات و تفاوت‌های انسان‌های در حال رشد و آرزومند با جویباری که پس از تبدیل شدن به رود، در آرزوی رسیدن به دریا، غران و غلتان و شتابان از کوهستان سرازیر می‌شود، از موانع می‌گذرد و اگر راه به دریا نیابد خود را به پهنه آرام دشت می‌رساند تا با فرورفتن در زمین از نظرها محو شود، بیندیشیم.

تشابه‌شان در این است که ابتدا ضعیف‌اند، اما رفته‌رفته قدرت و وسعت می‌یابند و بدون هراس از موانع و پرتگاه‌ها به پیش می‌تازند اما با فاصله گرفتن از نقطه اوج به تدریج از نیروی سازنده یا مخربشان کاسته می‌شود، تا از حرکت باز ایستند و بالاخره در خاک فرو روند.

اما تفاوت‌هایشان چنین است که رود همیشه با تبعیت از جاذبه زمین خود را به پستی‌ها و گودی‌ها می‌کشاند، از بلندای کوه‌ها، دره‌ها را برای عبور انتخاب می‌کند، با سقوط به نقاط پست، یعنی ایجاد آبشارها، زیبایی می‌آفریند و برای فرو رفتن تدریجی به زمین هم مخالفت یا مقاومتی ندارد، در حالی‌که انسان فطرتاً بلندی و تعالی را می‌پسندد و به دلخواه به سقوط تن در نمی‌دهد. در شرایط عادی هم مایل به فرو رفتن در زمین زیرپایش نیست.

هدف دارد و هدفش هم بدون تردید، رسیدن به نقطه صفر یا پایین‌تر از آن نیست. انسان آرزو می‌کند که در جهت خلاف جاذبه زمین، خود را به بالاتر از جایگاهی که هست برساند و در این راه بی‌محابا خودش را به هر مانعی نمی‌کوبد و برای گذشتن از هر سدی تنها به سلاح زور متوسل نمی‌شود و بالاخره در قبال این همه انرژی که از دست خواهد داد هدفی متعالی را دنبال می‌کند.

اما این را هم می‌دانیم که دست یافتن به اهداف انسانی، پیش‌زمینه‌ها و پیش نیازهایی دارد:

اولین پیش نیاز این است که استعدادهای فطری انسان کشف، تقویت و سپس شکوفا بشوند.

بعد از خودشناسی یعنی کشف و تقویت توانمندی‌های فردی، باید هدف‌شناسی کرد. بدین معنی که از موقعیت هدف و شرایط احراز آن اطلاعات کافی به‌دست آورد و سپس برای تحقق آرمان‌ها تکاپو کرد.

اما مسائل و مشکلات بنیادین برای تامین نیازهای مقدماتی از همین جا شروع می‌شوند:

ـ آیا متولیان کشف، پرورش و هدایت استعدادهای نوجوانان و جوانان، در دوران کوتاه مسئولیت‌شان، برنامه، دستورالعمل، ابزار و اصولاً الزامی برای این مهم داشته یا دارند!؟

ـ آیا برنامه‌ریزان در سازمان‌های ذی‌ربط ملزم به هماهنگی با یکدیگر هستند، یا هر کس راه خود را می‌رود!؟

ـ آیا همه برنامه‌ریزان، تخصص، مطالعه یا اطلاعات کافی در مورد مسئولیت خطیری که به آنها سپرده شده دارند!؟

ـ اگر خدای ناخواسته پاسخ‌ها منفی باشند، خانه از پای بست ویران است و مسئولان باید پاسخگو باشند که برای رفع اشکالات و رسیدن به نتایج مثبت و متقاعدکننده به مردم و به‌ویژه نسل آینده ساز کشور چه تلاش ثمر بخشی خواهند داشت!

اما با این امید که پاسخ همه سؤالات فوق مثبت باشند، ابتدایی‌ترین پرسش‌ها اینگونه به ذهن خطور می‌کنند:

ـ آیا استعدادهای بالقوه همه نوجوانان ما، به موقع و قبل از فوت وقت، با امکانات فعلی همین مدارس می‌توانند کشف، تقویت و هدایت شوند!؟

ـ آیا همه جوانان ما متناسب با توانمندی‌ها و استعدادهای ذاتی‌شان معرفت آموزی می‌کنند!؟

ـ مثلاً زمینه و بستری وجود دارد که ورزش‌دوستان متناسب با ورزش مورد علاقه‌شان، هنردوستان در ارتباط با هنری که بدان عشق می‌ورزند و پویندگان علم در همان رشته و حوزه‌ای که متناسب با استعداد شان است بتوانند مهارت یابند و الی آخر!؟

ـ چند درصد از علومی که خواسته یا ناخواسته در مراحل مختلف رشد به همه جوان‌ها با هر گرایش یا استعدادی، تدریس یا تحمیل می‌شود در زندگی آتی آنان و مهمتر از همه برای پیشرفت و آبادانی میهن و تحکیم پایه‌های نظام حکومتی مورد استفاده قرار خواهد گرفت!؟

ـ جبران خسارت عمرها و اعتبارات تلف شده برای محفوظات تحمیلی و بدون بازده، به‌عهده چه کسانی خواهد بود!؟

ـ چند درصد از آنان که با تمام کردن مرحله اول یعنی معرفت آموزی در مدرسه و دانشگاه، به مرحله دوم زندگی یعنی کاربرد آموخته‌ها می‌رسند، براساس علایق و مطابق با آموخته‌هایشان به مشاغل مورد علاقه‌شان دست می‌یابند!؟

ـ آیا در همه سازمان‌ها و توسط همه کارفرمایان به‌ویژه در بخش دولتی، برای همه مشاغلی که قرار است یکی از همین آینده‌سازان بی‌انگیزه تصدی آنرا به‌عهده بگیرد، شرایط احرازی هم تعریف شده است یا خیر!؟

(بی‌انگیزه چه به‌دلیل انتخاب اجباری رشته تحصیلی و چه به لحاظ انتخاب شغلی که به آن گرایشی نداشته‌اند.)

- اصلاً آیا شرایط احراز تدوین شده برای همه مسئولیت‌ها، واقعاً منصفانه یا کارشناسانه هستند و تنها ویژگی‌های مثبت همراه با تخصص‌ها و توانمندی‌های افراد برای تصدی مشاغل و مدیریت‌های کلیدی در آنها دخیل هستند!؟

ـ اگر فرض کنیم که همه شرایط عادلانه، عالمانه و به روزشده هم باشند، در چند درصد موارد این شرایط قربانی استثناها و تبصره‌ها یا فدای توصیه‌های نابجا و ارتباطات شخصی نشده و قاطعانه اعمال می‌شوند!؟

ـ امنیت شغلی برای منتقدین یا حتی نظریه‌پردازان خیراندیش اما بدون پشتوانه، در صورتی که اظهارنظرهای کارشناسانه آنان، برحق و به صلاح عموم اما برخلاف منافع برخی از خواص باشد، تا چه میزان خواهد بود!؟

هدف از تحریر این واقعیات بیدار کردن وجدان‌های خفته و به فکر واداشتن برنامه‌ریزانی است که با بالاتر رفتن مقام و منزلتشان، مسئولیت پاسخگویی‌شان در پیشگاه خداوند هم سنگین‌تر می‌شود! زیرا همگی بر این باوریم که هر چه قله‌های ثروت (قدرت) مرتفع‌تر شوند، دره‌های سقوط هم عمیق‌تر می‌شوند !

جوانان کم‌تجربه ما همه اینها را می‌فهمند و وقتی می‌بینند که روش‌ها و ادعاها با اهداف همخوانی ندارند، فطرتاً ضدضربه می‌شوند و در مقابل ضرورتی به نام تعلیم و تربیت مقاومت می‌کنند.

هیچ شاعر یا هنرمندی به‌زور تغذیه و تقویت جسمانی، وزنه‌بردار نمی‌شود. هیچ ورزشکاری اگر استعداد یادگیری علوم را نداشته باشد، نمی‌تواند دانشمند بشود و هیچ دانشمندی هرقدر هم که به روش‌های علمی آگاهی یابد، به‌جز در رشته‌ای که استعدادش را دارد، قادر نخواهد بود قله‌های موفقیت را فتح کند.

مصادیق تلاش یک مهندس شیمی جویای کار برای اشتغال در امور مالی، نقش کلیدی فارغ‌التحصیلی در یکی از رشته‌های علوم انسانی که تمام تجاربش مرتبط با مسائل سیاسی بوده برای مدیریت و درمان تعلیم و تربیتی نیازمند مداوا، فعالیت یک ورزشکار موفق در امور فنی عمرانی، اشتغال یک پزشک در زمینه‌های اقتصادی یا کار به اصطلاح آزاد و هزاران نمونه از این قبیل، حتی اگر حاکی از موفقیت این افراد در کارشان هم باشد، باز هم مؤید اشکالاتی است که سرمایه‌های معنوی و امکانات مادی مملکت را به هدر می‌دهند زیرا تردیدی نیست که در یک مرحله از مسیر تکامل اشتباهی صورت پذیرفته؛ یا در انتخاب رشته تحصیلی و تخصص و یا در انتخاب شغل، یا شاید هم در هر دو مورد. لذا تضاد این واقعیات تلخ و مأیوس‌کننده با شعار دلنشین اما گاهی فریبنده شایسته‌سالاری، روح حساس جوانان را می‌آزارد و انگیزه‌های مثبت را در آنها به حداقل ممکن می‌رساند.

تعریف صحیح از پیشرفت در دنیای بی‌رحم و پر از رقابت امروز، تنها جلو رفتن بدون مقایسه با رقیبان نیست ! زیرا در این صورت حرکت حلزون را هم

می‌توان پیشرفت یا پیشروی تلقی کرد. پیشرفت واقعی برای جوامع در حال پیشروی، کم کردن فاصله‌ها با جوامع پیشرفته و پیشتاز است. لذا کمال مطلوب این است که هر کس پس از وقوف به استعدادهای خدادادی و توانمندی‌های فطری‌اش در همان مسیری قرار بگیرد که برای آن آفریده شده است. در این صورت سرعت و نیز کیفیت پیشرفت و موفقیت، هم برای افراد و هم برای جوامع دو صد چندان خواهد شد.

درخت را قبل از آنکه به شرایط هیزم شدن برسد، هم برای ثمره و میوه‌اش، هم برای سایه‌اش، هم به‌خاطر سبزی و زیبایی‌اش و هم به‌دلیل خاصیت آلودگی زدایی‌اش باید کاشت و نگهداری کرد. علت زردی سرشاخه‌ها و پژمردگی گل‌ها و میوه‌ها را نیز نه تنها در ساقه‌ها و ریشه‌ها، بلکه حتی در شرایط اقلیمی و زمینه‌های رشد آنها باید جست و جو کرد.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=337599

vista.ir
Online Classified Service

هستم اگر می روم...



شاید نخستین بار با شنیدن یا دیدن این عنوان سئوالاتی در ذهن ما پیش آید که چه کسانی انسان های موفق هستند و ما باید برای موفق شدن چه ویژگی هایی را در خود پرورش دهیم و یا عوامل رسیدن به آن کدام اند؟ قبل از هر باید به تحقق هدفهایمان باور داشته باشیم، در واقع ما انتظار آنچه را که داریم به دست می آوریم.

موفقیت در طول زندگی هر انسانی وجود دارد و رسیدن به آن به تلاش های خود انسان بستگی دارد، بعد از این که فکر موفقیت در زندگی مان به وجود آمد و جزو هدف هایمان شد به زمینه های هموار کردن آن می پردازیم. در ابتدای راه باید سخت کوشی، تلاش، تقویت روحیه و حرکت روبه جلو داشت، چرا که پافشاری عامل اصلی پیروزی است و موفقیت ما به تلاش ما بستگی دارد نه اقبال ما. قرآن کریم می فرماید: "لیس اللا نسان الا ما سعی" ممکن است در ابتدا کسی روحیه کار وتلاش را داشته باشد، ولی وقتی با سختی ها مواجه می شود فوق العاده ناتوان شده و آن روحیه را از دست دهد، لذا بردباری پشتوانه کار و تلاش ماست.

یکی از سخنوران بزرگ جهان در فن خطابه و سخنوری در ابتدای کارش پی در پی شکست می خورد، لکنت پیدا می کرد، زبانش می گرفت ونمی توانست خوب صحبت کند، اما هرگز روحیه خود را از دست نداد، در زیرزمین منزلش به تمرین می پرداخت، برای این که ثبات قدمش از بین نرود گاهی نصف سر وصورتش را می تراشید و قیافه مضحکی پیدا می کرد به همین دلیل مجبور می شد هفته ها، ماه ها در خانه بماند و مشغول تمرین شود، پس کنار گذاشتن یاس وناامیدی محض علاوه بر این که ما را در ادامه حرکتمان یاری می کند واز ایستادگی وحرکت نکردن مان جلوگیری می کند به خلاقیت مان معنایی دوباره می دهد، چون وقتی به ناامیدی

محض می رسیم دیگر خلاقیت معنایی ندارد.همچنین وجود رخوت و سکون در دین اسلام نیز مورد نکوهش قرار گرفته و روحیه موجود در فرهنگ اسلامی روحیه پویایی و حرکت رو به جلو است.

اقبال لاهوری می گوید: "هستم اگر می روم، گر نروم نیستم." انسان های موفق کسانی هستند که از یک خود آگاهی واقعی برخوردارند، آنها در برابر پیش آمد های ناگوار نیازی به داروهای آرام بخش ندارند و خود را به خوبی با مسائل و مشکلات تطبیق می دهند، از شکست هایشان جا نمی زنند، چرا که شکست انسان مهم ترین عامل برای رسیدن به هدف های اوست.

انسان های موفق برای رسیدن به هدف هایشان برنامه ریزی می کنند، در واقع آنها از وقتشان بهترین استفاده را می برند، آن ها توانایی تجزیه وتحلیل، فهرست بندی و مشخص کردن کارها را دارند واز این توانایی به عنوان سکوی پرشی برای پریدن به سوی افق های بی کران موفقیت بهره می گیرند. برای آنان یادگیری هیچ گاه به پایان نمی رسد وهرچه بیشتر یاد می گیرند، احساس اعتماد به نفسشان بیشتر می شود و انگیزه بیشتری برای ادامه کارشان پیدا می کنند، همیشه به دنبال نقطه ضعف های خود می گردند و برای اصلاح آن سعی و تلاش می کنند و بر این باورند که هدف ها همانند ارابه هایی هستند که با سوار شدن بر آن ها می توانیم از اکنون خود فراتر رفته و به آن چه می خواهیم برسیم. همه انسان های موفق به کار خود متعهدند.

موفقیت اتوماتیک وار به دست نمی آید و از آسمان به زمین نمی افتد. باید برای رسیدن به آن کاملا به کار خود متعهد باشیم. خیلی وقت ها رویای موفق شدن را در سر می پرورانیم، امیدواریم که موفق شویم، آرزوی ما موفق شدن است، اما چون به کار خود متعهد نمی شویم نمی توانیم به آن برسیم پس لحظه ای که تصمیم خود را گرفتیم باید تمام وجودمان متعهد تصمیممان باشد. انسان های موفق نمی توانند انسان هایی بی روح و افسرده باشند، چون افسردگی نقطه مقابل موفقیت است. یکی از مهم ترین نتایج تحقیقاتی که در مورد بحث موفقیت مطرح شده است وجود تصویر سازی های مثبت انسان های موفق است که دکتر اسپنسر جانسون نیز در یکی از کتاب های خود این نکته را متذکر شده است. در واقع تصویر سازی های مثبت می تواند موجب انگیزش در فرد شود.

تصور لذت بردن از چیزهایی که می خواهیم به آن برسیم، حتی قبل از رسیدن به آن ما را به سوی آن هدایت می کند. امام رضا(ع) می فرماید: بزرگی انسان به بزرگی اندیشه اوست. در این صورت خواهیم دید که با وسعت فکر و اندیشه جایگاه امید، موفقیت و تلاش بیشتر می شود و پویایی و حرکت نیز در دل چنین انسان اندیشمندی بر می آید.

دو نکته ای را که در راه رسیدن به این اهداف نباید فراموش کنیم نظم داشتن در کار و شروع کردن از جای کوچک است. مقصود این است که برای رسیدن به هدف اول با دقت و همت عالی نقشه رسیدن به هدف به طور وسیع طراحی شده و همه جوانب آن با نظم کافی جامه عمل پوشانیده شود. باید توجه داشته باشیم هنگام شروع و اقدام به کار همه نقشه ها را یک جا پیاده نکنیم و پله پله به هدفمان نزدیک شویم.

ناصرالدین شاه در سفری که به اروپا کرده بود در لندن با ملکه انگلیس ملاقات کرد، پس از تعارفات از ملکه پرسید: رمز موفقیت مردم مغرب زمین در امور مادی مخصوصا در اقتصاد چیست؟ ملکه گفت: ملت ما هرگز اسرار پیروزی خود را به ملل دیگر بیان نمی کند، اما من به پاس احترام شما نکته ای را متذکر می شوم. ما مردم مغرب زمین همواره کاررا از جای کوچک شروع می کنیم تا اگر سود نبردیم راه بازگشت داشته باشیم و با دادن ضرر ناچیز نقشه را دگرگون کنیم و اگر سودی بردیم فورا وضع را توسعه داده وقدم بعدی را برمی داریم، ولی شما شرقی ها برخلاف ما کار را از نقطه بزرگ شروع کرده وهمه نقشه ها را یک باره پیاده می کنید و در صورت مواجه شدن با ضرر راه بازگشت ندارید، به ناچار با دادن ضرر زیاد نقشه را پیاده می کنید و خود را به زحمت به هدف می رسانید.

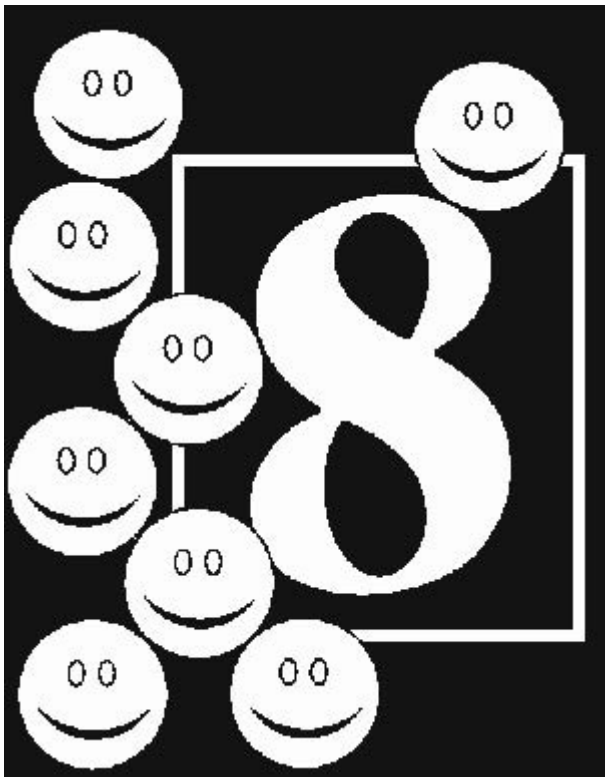
برای موفق شدن هیچ گاه دیر نیست، تصمیم خود را همین لحظه می گیریم، چرا که فردا همین امروز است که دیروز منتظرش بودیم. باید خودمان تغییر کنیم تا انسان موفقی شویم و تا زمانی که ما تغییرنکنیم اوضاع بهتر نمی شود. باید به تمام اشتباهات گذشته مان در هدف هایی که داشته فکر کنیم و از آن ها برای پایه ریزی آینده استفاده کنیم و به آنچه پیش رو داریم اطمینان کنیم.

منبع : روزنامه مردم سالاری

http://vista.ir/?view=article&id=370729

vista.ir
Online Classified Service

هشت عادت برای موفقیت



Network Marketing Life Style و سردبیر مجله Networking Times و یکی از نویسندگان مجله Success است. کتاب "بزرگترین بازاریاب دنیا" اثر جان میلتون فاگ جزو کتاب های توصیه شده کمپانی QI می باشد که به تازگی به فارسی برگردانده شده است. عادات ، واقعیت های مسلم زندگی و کار ما هستند. هشت عادتی که در این مقاله ذکر شده است ، هر روز توسط شما قابل استفاده می باشند. هشت عادت مزبور اختصاصی ترین روش های موفقیت نمی باشند، ولی روش هایی می باشند که در عمل ثابت شده، امتحان خود را پس داده اند و موفقیت شما را تضمین نمایند نویسنده ، سخنگو، استاد و مربی، عکاس ، فروشنده ، سردبیر و مدیر عامل یک شرکت بازاریابی در زمینه محصولات غذایی طبیعی و بهداشتی است. او دارای مدرک کارشناسی عکاسی از دانشگاه هنرهای زیبای فیلادلفیا است. وی در کشورهای ایالات متحده امریکا ، استرالیا ، کانادا ، چین ، جزیره کرت ، امارات متحده عربی ، کره ، مالزی ،نیوزیلند ، روسیه ، سنگاپور و کاستاریکا سخنرانی کرده است. آقای فاگ صاحب امتیاز دو مجله درباره بازاریابی شبکه ای به نام های

۱) اهداف خود را بنویسید و هر روز آنها را مرور نمایید. افراد موفق در تمام مشاغل و حرفه ها، نه تنها دارای هدف می باشند، بلکه آنها را نوشته و هر روز مرور می کنند. اهداف مکتوب همواره " چرای" تجارت شما را در پیش روی شما نگه می دارند. اهداف مکتوب به تمرکز شما کمک کرده و برای عبور از مشکلات به شما یاری می رساند. اهداف مکتوب در اندیشه های شما، واقعی تر و مستحکم تر از رویاها (dreams) می باشند. با داشتن اهداف مکتوب، در هر لحظه می دانید کی و کجا میخواهید یک "گل گشت آخر هفته" را به یک "مسافرت هدفمند" تبدیل نمایید. اهداف مکتوب کلید طراحی موفقیت می باشند. موفقیتی که بر پایه طراحی شما بنا شده است و نه بر اساس شانس و تصادف

۲) شنیدن. چند مرتبه پیش آمده است که شما در مقابل شخص دیگری بیش از آنچه او نیاز داشته است، صحبت نموده اید؟ آیا شما از زمره افرادی می باشید که بیشتر از سؤالات، پاسخ می دهید؟ آیا برنامه شما در یک مکالمه یا محاوره اثبات برتری خودتان می باشد و یا جلب موافقت فرد مقابل؟ "شنیدن" از عوامل اساسی موفقیت در این حرفه می باشد و هنوز خیلی از ما شنونده های خوبی نیستیم . مشکل "شنیدن" عبارت است از زمانی که شما به جای گوش دادن به صحبت طرف مقابل، مشغول فکر کردن به جواب خود می باشید و ناخواسته سؤالات بیشتری را ایجاد می نمایید. "خلیل جبران" می گوید یک معلم خوب هرگز توشه خرد معرفت خویش را برای شما نمی آورد، بلکه شما را راهنمایی می کند که چگونه خودتان به چنین توشه ای دست یابید. دادن اطلاعات صحیح به دیگران سبب قدرتمند تر شدن آنها می گردد. پس به افراد کمک کنید تا خودشان کشف کنند که چه عاملی باعث می شود که صد برابر وضعیت فعلی قدرتمند شوند

۳) به جای نتایج ، همواره اعمال خود را ارزیابی نمایید. هر چند اغلب ما تصور می کنیم که این نتایج هستند که به حساب می آیند، ولی حقیقت این است که تمرکز بیش از حد بر روی نتایج می تواند در عمل مانع جدی در پیشرفت شما ایجاد نماید . چه اتفاقی رخ خواهد داد اگر که ما فقط روی اعمال خود تمرکز نماییم و اجازه بدهیم که نقش نتایج حاصل از اعمال، فقط حفظ و پایداری از اعمال ما باشد؟ نخست آن که این اعمل ماست

که نتایج را رقم می زند. منطقی است که فرض کنیم اعمال پیوسته و مداوم ما – آنچه که اعمال مسئولانه (proactive) خوانده می شود- نتایج بیشتر و بزرگتری را خلق می نماید. پس با ارزیابی اعمالمان به خود و دیگران یک پاداش مثبت می دهیم. به این ترتیب ما یک الگوی موفقیت را بنا نهاده ایم. تمرکز بر روی نتایج، افراد را بیش از آن که روی انجام کار متمرکز نماید، بر رویدرست انجام دادن کار متمرکز می نماید. یقین بدانید که این دیدگاه به شکست منجر خواهد شد. به یاد داشته باشید که توماس ادیسون ۹۹۹۹ مرتبه تلاش (عمل) کرد تا بتواند لامپ را بسازد (نتیجه). اگر او فقط به نتایج توجه می کرد، امروز ما هنوز در تاریکی زندگی می کردیم . اعمال ثابت ما – که به طور کامل انجام پذیرد – همواره ایجاد حرکت می نماید. نیرویی که ما برای رسیدن به اهدافمان به آن نیاز داریم

۴) اگر حرفی برای گفتن ندارید....." فقط سخنان افراد موفق در این حرفه را تکرار نمایید. در این دنیا بیش از حد مورد نیاز افکار منفی و عیبجویانه در مورد همه چیز وجود دارد. به ازای هر ۳ مورد مثبت که در هر کاری صحبت می شود ، ۳۳ مورد منفی وجود دارد که در حواشی آن زمزمه می شود. بنابراین فقط سخنانی را بگویید که افراد و کمپانی های موفق در این حرفه بیان می کنند و در نتیجه یک تبلیغات مثبت کلامی ایجاد نمایید. در دنیایی با ذهنیت منفی غالب، این عمل همچون مغناطیس قدرتمندی افراد را به سمت شما جذب می نماید . وقتی که خودتان را درگیر یک گفتگوی منفی دیدید، متوجه باشید که چه می گویید، توقف کنید و یک وضعیت مثبت را مطرح نمایید – یا در غیر این صورت ساکت شوید-. به عنوان یک زن یا مرد شاغل در این حرفه بدانید که کلمات مثبت شما ، سرمایه شما در بانک هستند که بهره آن هم قدرتمند و هم ماندگار می باشد

۵) قرار بگذارید و به قرارهایتان پایبند باشید. گاهی از زیر مجموعه ها می شنویم : " آنها کسانی هستند که حتی پاسخ پیام های تلفنی ما را هم نمی دهند – یعنی به سادگی می توان گفت که آنها علاقمند به این حرفه نیستند - ، تام گفت که برای من یک نامه فرستاده ، اما هرگز چیزی به دست من نرسید – یعنی او تجارت خود را جدی نگرفته است - ، ما راس ساعت سه قرار داشتیم ولی او سر قرار نیامد و حتی یک تلفن هم نزد– یعنی من دیگر نمی توانم روی او حساب کنم – " شاید برخی از این نتیجه گیری ها حقیقت نداشته باشد، ولی این احساسی است که وقتی شما پاسخ تلفن ها را نمی دهید ایجاد می شود، پس به قرارهای خود پایبند باشید. قرارهایتان را به روش صحیح و صمیمی اتخاذ نمایید، هم حرفه ای و هم قابل همانند سازی (duplicatable). این روشی است که شما زیر مجموعه هایتان تشویق می نمایید به آن طریق عمل نمایند. تصور کنید چه مجموعه قدرتمندی خواهید داشت، اگر که هر یک از اعضای آن بتوانند روی قرارهای بالاسری هایشان و پایبندی آنها حساب کنند؟ در مجموعه های ضعیف، پاسخ اغلب تلفن ها داده نمی شود، نامه ها اغلب پست نمی شوند و علت آنها "عدم داشتن وقت کافی و یا ضعف سازماندهی" عنوان می شود، در حالی که علت اصلی "فقدان تعهد" می باشد. "تعهد" خود به تنهایی عامل قدرتمندی می باشد. برای تعهدات خود احترام قایل شوید، به وعده های خود عمل نمایید و موفقیت خود را تقریباً صد در صد تضمین نمایید

۶) زمان تلفن های خود را محدود نمایید. به عنوان یک قانون کلی و به جز در موارد استثنایی، با ایجاد محدودیت در زمان تلفن های خود، کارایی خود را افزایش داده و بالطبع هزینه تلفن را کاهش می بخشید (بازی برنده-برنده !!!) کارشناسان ارتباطات می گویند که تقریباً ۸۰ درصد مکالمات ما درباره مطالبی غیر از مطلب اصلی می باشد. شما حتی اگر فقط ۵۰ درصد زمان تلفن های خود را کاهش دهید، موفق شده اید که دو برابر سابق، زمان اضافی برای خود ایجاد نمایید. افراد موفق همگی ارزش مفید و مختصر صحبت کردن را درک می کنند. صرف زمان زیاد برای مکالمات تلفنی چیزی به جز یک عادت نیست. تلفن ابزاری است که در خدمت تجارت شماست، به شرطی که فقط برای تجارت مورد استفاده قرار بگیرد

۷) تلاش کنید که بتوانید بگویید "نه" – سه مرتبه در روز. ساختن مجموعه تجارت شبکه ای شما یک کار بسیار وقت گیر می باشد. اغلب ما ترجیح می دهیم که بیش از حد به زیرمجموعه های خود متعهد باشیم و مهم ترین نتیجه حاصله این است که اغلب اوقات می گوییم "بله." این مطلب که همه چیز را باید به همه کس گفت، هدف جنون آمیزی است. این کار را نکنید. یاد بگیریدکه چطور و کی بتوانید بگویید "نه". این کلمه یک محدودیت برای رشد مجموعه شما نیست، بلکه یک بیان قاطع برای رشد تجارت شما با بیشترین کارایی و با ایجاد افراد قاطع می باشد و همچنین این کلمه اغلب باعث می شود که زیر مجموعه های شما دست روی زانوی خودشان بگذارند و برخیزند و مسئولیت موفقیت خود را بپذیرند. یک هدف ساده برای خود در نظر بگیرید، هر روز سه مرتبه بگویید "نه". خیلی قراردادی نباشد. خودتان زمان و موقعیت های مناسبی را هر روز بیابید که به درد تجارت شما نمی خورند و قاطعانه به آنها بگویید "نه.

۸) "در هر زمان فقط به یک کار مشغول باشید (تمرکز). بر مسایل حیاتی موفقیت خود تمرکز نمایید. اغلب ما تمرکز خود را بین مسایل مختلف تقسیم می نماییم : در حین یک مکالمه تلفنی مشغول نوشتن یادداشت ها و سازماندهی آنها نیز می باشیم. در حقیقت در یک زمان مشغول دو

محاوره هم زمان می باشیم. تله ای که اغلب صاحبان تجارت های خانگی (مانند تجارت شبکه ای) در آن می افتند ای است که نمی توانند بین خانواده و کار در منزل خود مرز زمانی مشخصی را تعریف نمایند. مشغول بودن به چند مطلب در یک زمان سبب می شود که در هیچ یک به موفقیت نرسید. شما برای موفقیت در هر کاری، بایستی در هر زمان تمرکز کامل خود را معطوف به همان کار بنمایید، در غیر این صورت یا خودتان را به زمین می زنید و یا دیگران را. زمانی که در یک مکالمه تلفنی، تمرکز کامل خود را به شخص آن طرف خط معطوف می دارید، در حقیقت برای خود برنامه زمانی ریخته اید که کارهایتان با هم تداخل نکند. هر کاری که در زمان خودش و با تمرکز انجام شود، به بهترین وجه انجام می شود . این مرتبه اگر در زمانی که مشغول نوشتن یک یادداشت هستید، در جستجوی یک شماره تلفن هم بودید، توقف کنید و یکی از دو کار را انتخاب نمایید و قبل از پرداختن به کار دیگر، کار قبلی را تمام و کامل نمایید. کلید کار "انتخاب" است. "انتخاب" به شما این امکان را می دهد که در هر زمان بهترین تمرکز خود را انجام دهید . عدم تمرکز انرژی شما را تحلیل می برد، خسته می شوید و در نهایت توان تولید خود را از دست می دهید. به یاد داشته باشید که تولید شما در زمان حال، نتایج شما را در زمان آینده رقم می زند. توانایی تمرکز روی انجام کارها تعداد موفقیت های روزانه شما را افزایش می بخشد و در نتیجه حرفه شما را نیز در دراز مدت با موفقیت روبرو می سازد

منبع : مدیریت پروژه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=301531

vista.ir
Online Classified Service

هشت قانون برای میلیونر شدن



ثروتمند شدن و رسیدن به استقلال مالی بزرگترین آرزوی مشترک تمام انسانهاست, ولی با این حال هنوز بیشتر انسانها از وضع مالی مناسبی برخوردارنیستند. در دنیایی که در آن زندگی می کنیم فرصت های زیادی برای ثروت مند شدن وجود دارد ولی متاسفانه کمتر کسی می تواند از این فرصتها به نفع خود استفاده کند.

انسانها بیشتر در رویایی ثروتمند شدن زندگی می کنند تا اینکه برای رسیدن به آن تلاشی از خود نشان بدهند. حقیقت این است که نه کسی شانسی ثروتمند می شود و نه کسی شانسی ثروت خود را از دست می دهد. این موضوع بیانگر این مطلب است که ثروتمند شدن نیز مثل رسیدن به هر خواسته دیگری در این دنیا برای خود مراحلی دارد, و فقط کسانی که از این موضوع باخبرند می تواند به ثروتمند شدن خود امید داشته باشند.

- این مراحل عبارتنداز:

۱) نابرده رنج گنج میسر نمی شود:

رای ثروتمند شدن باید تلاش کرد. اینکه دوست داشته باشید ثروتمند شوید با اینکه بخواهید واقعا انسان ثروتمندی شوید متفاوت است. رسیدن

به استقلال مالی شانسی نیست, برای رسیدن به استقلال مالی باید نهایت تلاش خود را بکنید.

فراموش نکنید که نابرده رنج گنج میسر نمی شود. اگر بخواهید که به ثروت برسید باید سختی های آن را تحمل کنید. معمولا انسانهای که هدف والایی در سر ندارند با کوچکترین سختی ها دست از تلاش خود بر می دارند ولی اگر بتوانید سختی ها را تحمل کنید به زودی به هدف خود می رسید. توجه داشته باشید که همه کسانی که در زندگی موفق می شوند, ممکن است در شروع با دشواری روبه روشده و مجبور باشند که به تلاشی نومید کننده دست بزنند. باید مشکلات و سختی ها را پشت سر بگذارید تا بتوانید به هدف خود برسید.

هنگامی که توماس ادیسون تصمیم گرفت تا لامپ را اختراع کند در اولین تلاش خود موفق به ساخت آن نشد. او مصمم شد که به رویای خود جامه عمل بپوشاند و با آنکه بیش از هزار بار شکست خورد, آنقدر ایستاد تا موفق گردید.

۲) ارزش پول خود را بدانید:

قدر پول خود را بدانید و آنرا بیهوده خرج نکنید. اکثر انسانها اصلا کنترلی بر نحوه پول خرج کردن خود ندارند و بدون هیچ تفکری کورکورانه پول خرج می کنند. اگر می خواهید ثروتمند شوید باید بدانید که کی و کجا پول خرج کنید. در هیچ مدرسه ای یا هیچ دانشگاهی اصول ثروتمند شدن را تدریس نمی کنند شما این اصول را فقط از طریق رفت و آمد در جامعه و مطالعه درباره زندگی ثروتمندان جهان به دست می آورید.

برای اینکه بتوانید بر روی منابع مالی زندگی خود تلسط داشته باشید باید بهترین راه استفاده کردن از پولتان را بدانید. سعی کنید از تجربیات دیگران استفاده کنید و اشتباهاتی را که آنها مرتکب شدند را مرتکب نشوید.

۳) ارباب پول خود باشید:

آیا تا بحال فکر کرده اید که به چه دلیلی پول خرج می کنید؟ شما به چهار طریق از پول خود استفاده می کنید.

- آنرا خرج می کنید.
- پس انداز می کنید.
- سرمایه گذاری می کنید.
- یا اینکه پول خود را می بخشید.

سوالی که ممکن است شما از خودتان بپرسید این است که چطور می توانید خلاقانه پول خرج کنید, یعنی هم خوب خرج کنید و هم خو پس انداز کنید؟ برای رسیدن به جواب این سوال قبل از هرچیز باید مشخص کنید که شما چه نوع پول خرج کنی هستید؟ برای بعضی ها پول خرج کردن یه نوع تفریح است, بعضی ها هم برای پز دادن پول خرج می کنن. حتی ممکنه آدمهایی هم پیدا بشن که به پول خرج کردن معتاد شده باشند. به هر حال و به هر دلیلی که پول خرج می کنید فراموش نکنید که برای ثروتمند شدن باید ارباب پول خود باشید و به اون اجازه ندید که هر کاری دوست داره بکنه

۴) اهدافتان را مشخص کنید: برای رسیدن به موفقیت باید هدف داشته باشید و برای رسیدن به آن از هیچ تلاشی مضایقه نکنید. اگر شما می خواهید به ۱۰۰ میلیون تومان ثروت برسید باید به اندازه ۱۰۰ میلیون تومان تلاش کنید. مهمترین مرحله در راه رسیدن به ثروت داشتن یک برنامه اصولی و کاربردی است. هدفی را که برای خود در نظر می گیرد باید قابل دسترسی باشد.

نباید کورکورانه و بدون هیچ برنامه ریزی قبلی و سنجیدن تمام شرایط اقدام به برنامه ریزی مالی کنید. مثلا تا هنگامی که شما بدهکاریهای زیادی دارید نباید تصمیم بگیرید که پس انداز کنید. اولین برنامه شما باید برای صاف کردن قروض شما باشد.

۵) صرفه جویی کنید:

آیا اشخاص ثروتمند مادرزاد ثروتمند به دنیا می آیند؟ اگر جواب شما به این سوال نه می باشد پس چرا شما ثروتمند نمی شوید؟ راز میلیونر شدن بیشتر ثروتمندان جهان صرفه جویی کردن است. اگر شما هم می خواهید به ثروت مورد نظر خود برسید باید بدانید که دیگران از چه روشهای استفاده کردند , شما هم بسته به موقعیت تان همان اصول را در زندگی شخصی خود بکار بگیرید.

برای صرفه جویی کردن هیچ محدودیت خاصی وجود ندارد, ضمنا صرفه جویی منحصرا محدود به پول نمی شود. شما حتی می توانید در زمان خود صرفه جویی کرده و از ساعاتی که از این طریق نصیب شما می شود برای افزایش در آمد زندگی خود استفاده کنید.

۶) پس انداز کنید:

پس انداز کردن یک راه میانبر برای رسیدن به ثروت است. هرچقدر که بتوانید بیشتر پس انداز کنید بهتر می توانید جلوی خروج پولتان را بگیرید.

میزان پس انداز ربطی به مقدار درآمد شما ندارد. راههای زیادی برای پس انداز کردن وجود دارد, شما باید آگاهانه و نه کورکورانه پس انداز کنید. قبل از اینکه تصمیم به پس انداز بگیرید باید از مفهوم صحیح و درست آن باخبر باشید.

اشخاصی وجود دارند که به دلیل نداستن مفهوم صحیح پس انداز خود و خانواده خود را از ساده ترین لذتها محروم می سازند و به این ترتیب شادی و آسایش را از کانون خانواده خود دور می کنند. اگر شما با همسر خود درباره پس انداز تفاهم نداشته باشید تلاش شما نتیجه موثری نخواهد داشت. شرط موفقیت در پس انداز رسیدن به یک تفاهم مشترک میان زوجین است.

۷) سرمایه گذاری کنید:

برای اینکه به مرحله سرمایه گذاری برسید باید از مراحل ۵ و ۶ با موفقیت عبور کرده باشید. ممکن است شما فکر کنید که شرط موفقیت در سرمایه گذاری داشتن مقدار زیادی پول است اما سرمایه گذاری موفق اصولا هیچ ربطی به میزان پول شما ندارد. برای اینکه بتوانید خوب سرمایه گذاری کنید باید خوب فکر کنید و از پول و دارائی های خود به بهترین نحو استفاده کنید. هنگامی که شما تصمیم به سرمایه گذاری می گیرید قبل از هر چیزی باید امنیت سرمایه خود را تامین کنید. منظوراز تامین امنیت پرهیز از هرگونه سرمایه گذاری در مکانهائی است که هیچ تضمینی برای موفقیت سرمایه گذاری ندارد.

۸) از پول خود برای کمک به دیگران استفاده کنید:

سرمایه گذاری , پس انداز و صرفه جویی کردن تنها راههای درست استفاده از پول نیستند. بهترین نحوه استفاده از پول آن است که نه تنها از طریق آن به رشد اقتصاد جامعه کمک کرده بلکه از پول خود برای کمک به دیگران نیز استفاده کنید. علت اینکه بیشتر مردم ثروتمند نمی شوند این است که از آن فقط به نفع خودشان استفاده می کنند و برای کمک مالی به دیگران ارزشی قائل نیستند. پول تان را ببخشید, با دیگران قسمت کنید و از آن برای کمک به دیگران استفاده کنید.

هنگامی که شما از پول تان به نحو متفاوتی استفاده کرده و از برای کمک به دیگران استفاده می کنید, فرصت های بیشتری از طریق خداوند در اختیار شما قرار می گیرد. خودخواه بودن و حریص بودن باعث پولدار شدن شما نمی شود ولی سرمایه گذاری در روابط اجتماعی تان می تواند باعث ثروتمند شدن شما بشود

منبع : سیمرغ

http://vista.ir/?view=article&id=282437

vista.ir
Online Classified Service

هشت گام خویشتن داری



پیش از آنکه بتوانید از اصول یادگیری برای حل یک مشکل استفاده کنید، باید گامهای معینی مثل انتخاب اهداف و جمع آوری اطلاعات ذی ربط را طی کنید. پس از آن که برنامه‌ای برای دستیابی به این اهداف ریخته و انجام دادید، باید در خصوص کارایی ان برنامه دست به ارزیابی بزنید.

هشت گام یک برنامه خویشتنداری به شرح زیر است:

۱) بیان مشکل در قالب اصطلاحات رفتاری



برای آنکه اصول یادگیری برای مشکل شما بکار آید، لازم است آن مشکل را به صورت رفتارهای اختصاصی بیان کنید که قرار است کاهش یا افزایش یابند، اگر می‌خواهید وزن خودتان را کم کنید؟، باید رفتارهایی مثل کاهش مصرف کالری یا افزایش تمرین را که بر وزن شما تاثیر گذار است، شناسایی کنید.

گاه تبدیل مشکلات به یک رفتار خاص کار ساده‌ای نیست. مثلا چگونه می‌توان رفتارهایی را که در مسامحه کاری یا تنبلی نقش دارند، شناسایی کرد؟ یک رهنمود کلی آن است که از خودتان بپرسید چگونه یک ناظر بیرونی در می‌یابد شما بر مشکل خود غلبه کرده‌اید؟ یک ناظر مثلا ملاحظه خواهد کرد که شما سه هفته قبل از پایان رسیدن مهلت شروع به نوشتن مقاله درسی خود کرده‌اید نه آنکه روز آخر به فکر آن افتاده باشید.

۲) فهرست بندی دلایل شخصی برای تعیین رفتار مورد نظر

از آنجایی که این برنامه خودفرمان است، احتمالا برنامه‌ای موثر نخواهد افتاد مگر آنکه شما متقاعد شده باشید که این کار نفع شخصی برای شما به ارمغان خواهد آورد. در نتیجه پیش از آنکه کار خود را اغاز کنید، لازم است فهرستی از دلایل تحمل زحمات چنین برنامه‌ای را تهیه نمایید. اگر شما فقط به این خاطر می‌خواهید زمان ورزش خود را زیاد کنید که دوستی را خوشحال کرده باشید و هیچ نفعی از این عمل نمی‌برید، احتمال آنکه بتوانید رفتار خودتان را تغییر دهید بسیار کم خواهد بود. همچنین در نتیجه سیاهه برداری از دلایل شخصی برای تغییر کردن، بهتر می‌توانید در خصوص اثر بخشی آن با توجه به آنچه در فکرتان بوده است به ارزیابی مبادرت نمایند.

۳) گرد آوری اطلاعات ذیربط از طریق یادداشت برداری

ثبت رفتار آماج (رفتاری که می‌خواهید تغییر دهید) به دو دلیل کار مفیدی است:

الف) به شما کمک می‌کند تعیین کنید که آیا برنامه شما کارایی دارد.

ب) یادداشتهای خوب می‌توانند به شناسایی برخی از عواملی که بر رفتار شما تاثیر دارند، کمک کند.

این یادداشتها معمولا روی برگه‌ای که چند ستون دارد ثبت می‌شوند. یک ستون مخصوص ردیابی رفتار آماج است؛ مثلا چند عدد سیگار کشیده‌اید، چه نوع غذایی خورده‌اید و ستون‌های دیگر برای ثبت عوامل موثر بر رفتار آماج بکار می‌روند. معمولا بهتر است زمان و مکان بروز رفتار آماج ، شرایط و پیامدهای ان ثبت شوند.

۴) تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خط پایه

هنگامی که داده‌های خط پایه را پیش از تغییر رفتارتان گردآوری می‌کنید، در حقیقت یک بررسی همبستگی اجرا کرده‌اید، در این مرحله شما به تجویز و تحلیل داده‌ها می‌پردازید تا مشخص کنید آیا رفتار آماج در اثر متغیرهای گوناگون تغییر کرده است یا خیر. برای مثال ، آیا در هنگام کار بیشتر از هنگامی که در خانه هستید سیگار می‌شید؟ سعی کنید مشخص سازید که آیا رویدادهای خاصی باعث افزایش یا کاهش بروز آن رفتار می‌شوند یا نه. اگر بتوانید میان رفتار آماج خود و سایر متغیرها رابطه‌ای پیدا کنید، این رابطه کمک می‌کند تا برنامه خویشتنداری خود را بریزید.

۵) اهداف اختصاصی خود را بیان کنید

وقتی یادداشتهای مربوط به خط را بررسی کردید و تصویر بهتری از جایگاه کنونی خود بدست آوردید زمان آن فرا رسیده است که به دقت و در قالب مفاهیم رفتاری مشخص کنید از انجام این برنامه چه انتظاری دارید. در یک برنامه خویشتنداری لازم است اختصاصی‌تر عمل کنید. هدف خودتان را در قالب مفاهیم رفتاری بیان کنید و آنرا بر اساس نتایجی که می‌خواهید مطرح کنید. مطمئن شوید که هدف رفتاری شما باعث برآورده کردن دلایل شخصی شما برای تغییر کردن می‌شود. همچنین مطمئن شوید که اهداف شما واقع بینانه هستند.

۶) طراحی و اجرای برنامه

در این مرحله شما می‌کوشید اصول یادگیری را برای مشکل خود بکار بندید. اینک با مشخص کردن اهداف و جمع آوری داده‌های مربوط به آن می‌توانید برنامه‌ای طرح نمایید که به شما کمک کند با تغییر رفتار خود به هدفی که می‌خواهید دست یابید. اگر از یادداشتهای خود برای تعیین موقعیتهای استفاده کنید که شما را در خطر انجام رفتار نامطلوب قرار می‌دهند و یا رفتار مطلوب و مورد نظر را تسهیل می‌کنند آنگاه می‌توانند آن موقعیتها را تغییر دهید. شما می‌توانید از وسوسه انگیزی موقعیتها کاسته و لذا انجام کارهای نامقبول را مشکلتر کنید و یا اینکه می‌توانید انرا مطلوبتر کرده و در نتیجه کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، ساده گردانید.

۷) ارزیابی توفیق برنامه

پس از آن که چند هفته برنامه خود را اجرا کردید، یادداشت‌های مربوط به رفتار آماج در عرض یکی از دو هفته اخیر را با یادداشتهای مربوط به خط پایه مقایسه کنید. نوشتن یک قرداد شخصی می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه خود را به اجرا گذاشته و به اهداف خود دست یابید. اگر برنامه شما به قصد افزایش رفتار طرح شده باشد، یادداشتهای اخیر شما باید نشان دهند که این رفتار بیشتر از دوره خط پایه بروز کرده است. هدف رفتاری شما نشان می‌دهد که انتظار چه نوع تغییراتی را باید داشته باشید.

۸) اتمام ، تداوم یا اصلاح برنامه

اگر یادداشتهای شما نشان دهند که در حال حاضر رفتار شما مطابق اهداف اختصاصیتان عمل می‌کند، وقت آن فرا رسیده است که برنامه را متوقف کنید. اگر برنامه نشان دهد که شما پیشرفت کرده‌اید، اما هنوز به اهداف خود دست نیافته‌اید، تا زمانی که به آن هدف برسید باید برنامه را ادامه دهید. اگر هیچ پیشرفتی حاصل نشده باشد، لازم است برنامه خود را دوباره طرح کنید. ناامید نشوید، صرفا یادداشتهای خود را وارسی کنید و در صورت امکان یک برنامه بهتر تدوین نمایید.

۱) وقتی که والدین‌تان غیرمنطقی هستند. با آنها بحث استدلالی نکنید، لبخند زده و موافقت کنید. این کار باعث می‌شود تا آنها متوجه کار خود شوند. هنگامی که آنها سرگرم صحبت با شما هستند، به کار دیگری مشغول نشوید زیرا این کار آنها را عصبانی می‌کند.

۲) هنگامی که والدین منطقی هستند (یعنی درباره ی انتظارات خود و با یک تصمیم با شما صحبت می‌کنند) به آنها گوش دهید تا سخن خود را به پایان برسانند، سپس دلایل و انتقادات خودتان را مطرح کنید. آنها انتظار ندارند که شما سخن‌شان را قطع کنید لذا از این کار عصبانی می‌شوند و دیگر به شما احترام نخواهند گذاشت.

۳) اگر والدین‌تان درخواست شما را رد کردند یا اجازه ی انجام کاری را به شما ندادند یا آزادی شما را محدود کردند، نپرسید «چرا؟» زیرا با «نه» دیگری مواجه می‌شوید. به جای آن بگویید «چه کاری می‌توانم انجام دهم تا به درخواستم پاسخ دهید یا به آزادی من احترام بگذارید؟» سوال «چه باید بکنم؟» به شما نشان خواهد داد که برای جلب رضایت والدین خود چه کاری باید انجام دهید.

۴) اگر والدین شما عصبانی شدند بر اعصاب خود مسلط باشید و آن را کنترل کنید. بسیاری از مواقع، عواملی چون رئیس، همسایه و مغازه‌دار باعث ناراحتی آنها شده‌اند . شما با آنها آرام باشید و اگر فایده‌ای نداشت کاری به کارشان نداشته باشید تا به حالت عادی بازگردند.

۵) والدین گاهی بی‌انصاف هستند و این کار آنها شما را عصبانی می‌کند. هنگامی که یکی از شما عصبانی هستید، هیچ‌گاه به بی‌انصافی آنها انتقاد و اشاره نکنید و صبور باشید.

۶) وقتی که عقاید، خواسته‌ها و یا شکایات خود را مطرح می‌سازید، صدایتان را بلند نکنید و آرام باشید. اگر فریاد بزنید، آنها فقط صدایتان را می‌شنوند ولی اگر آرام باشید سخنان شما را نیز می‌فهمند.

۷) هیچ‌گاه خود را در موقعیتی قرار ندهید که برنده یا بازنده باشید. شما یک بچه هستید، لذا شکست خواهید خورد و یا تبیه خواهید شد. سعی کنید مصالحه و تفاهم کنید تا موقعیتی ایجاد شود که هر دوی شما در آن پیروز باشید.

۸) اگر نمی‌توانید با والدین خود صبحت کنید یا آنها از صحبت کردن شما عصبانی می‌شوند، سخنان خود را بنویسید و به آنها بدهید.

۹) گاهی اوقات با پدر یا مادر خود به تنهایی بیرون بروید. به آنها بگویید دوست دارید گاهی با آنها تنها باشید. آنها ابتدا از شنیدن این موضوع نگران می‌شوند و گمان می‌کنند که می‌خواهید خبر ناگواری به آنها بدهید، حتی ممکن است از شنیدن سخنان شما احساساتی شده و شما را در آغوش بگیرند. تحمل داشته باشید.

۱۰) وقتی‌که والدین شما مشغول مطالعه و یا تماشای تلویزیون هستند، گاهی آنها را همراهی کنید. درباره موضوعاتی چون مدرسه، دوستان و دیگر مسائل مورد علاقه‌شان صحبت کنید. آنها ممکن است در آغاز تصور کنند که تغییر رفتار شما دلیل خاصی دارد ولی این احساس را به تدریج از دست داده و شخصیت جدید شما را خواهند پذیرفت.

۱۱) بدیهی است شما حاضر نیستید به افرادی که با شما مشاجره می‌کنند یا همکاری ندارند کمک کنید. اگر شما نیز با والدین خود چنین برخوردی داشته باشید آنها به شما کمک نکرده و با درخواست‌های‌تان موافقت نخواهند کرد. سعی کنید با آنها درگیر نشوید و روحیه همکاری داشته باشید؛ مطمئن باشید نتیجه این رفتار به سود شما خواهد بود.

۱۲) هر روز از والدین خود بپرسید : «چه کمکی می‌توانم به شما بکنم؟» بیشتر اوقات آنها از شما تشکر کرده و کاری به شما واگذار نخواهند کرد یا گاهی انجام کارهایی را از شما خواهند خواست که ممکن است فقط چند دقیقه وقت شما را به خود اختصاص دهد. والدین از این رفتار شما

خشنود شده و آنها نیز با شما همکاری خواهند کرد. شما می‌توانید با انجام برخی کارها به‌طور داوطلبانه و بدون این‌که آنها ازشما بخواهند ،موجب شگفتی آنها شوید . آنها به همه خواهند گفت که شما بهترین فرزندی هستید که یک پدر و مادر می‌توانند داشته باشند.

۱۳) اگر پدر و مادر شما با هم به مشاجره پرداختند، آنها را تنها بگذارید زیرا اگر شاهد بگومگوی آنها باشید، با شما نیز برخورد خواهند کرد.

۱۴) گاهی اوقات، انجام دادن کارهایی ساده و ناچیز مثل خاموش کردن لامپ‌ها، تمیز کردن اتاق خواب و یا آویزان کردن حوله پس از حمام گرفتن، موجب می‌شود شما بتوانید امتیازات مهمی از آنها بگیرید مثل رفتن به منزل دوستان، استفاده از اتومبیل آنها یا استفاده بیشتر از تلفن.

۱۵) با والدین خود صبور باشید. به یاد داشته باشید که دوران نوجوانی شما مرحله‌ای سخت برای آنهاست، بنابراین به آنها کمک کنید تا با آرامش و روحیه همکاری با این مرحله از زندگی شما برخورد کنند. آنها یک روز از شما تشکر خواهند کرد.

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=313133

vista.ir
Online Classified Service

هفت 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 می کنند؛ اما سوالی که می توان 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 اندازه های مختلف ظهور می کند، اما همیشه یک مطلب در آن صدق می کند: 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 مناسب ترین گزینه را از میان آنها انتخاب کنید این متدها از نظر علمی به اثبات رسیده و شما می توانید با خیال راحت از آنها برای رسیدن به اهدافتان سود برید.

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 اجزی 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 تعیین 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، بازاریابی 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 ۱۰۰۰۰مرتبه 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 ۱۰۰درصد 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 دقیق 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. متاسفانه 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 : نشریه بازدم

http://vista.ir/?view=article&id=285830

vista.ir
Online Classified Service

هفت راه برای بهبود عادت عمل گر ایی



خیلی از افراد با این مشکل مواجه هستند که زمان زیادی را صرف خلق ایده ها و نقشه هایشان می کنند ولی هرگز زمان کافی و لازم برای عملی کردن به آنها را به دست نمی آورند. چند روز گذشته در وبلاگ Pick the Brain در همین رابطه مطلبی را منتشر کرده است با عنوان ۷ راه برای رشد دادن عادت عمل گرایی -عادتی که می تواند سبب شود ایده های خود را به عمل در آورید- که خواندن و عملکردن به آنها برای خیلی از ما بد نیست. این ۷ روشی بخشی از کتاب The Magic of Thinking Big نوشته ی David Schwartz است....

۱) هرگز منتظر شرایط ایده آل نباشید - اگر منتظر این هستید که شرایط به شکل خاصی از نظر شما کامل و ایده آل باشد تا کاری را شروع کنید این بدان معنی است که شما هرگز آن کار را نمی خواهید شروع کنید، چون همیشه چیزی وجود دارد که مطابق شرایط مطلوب و مورد نظر شما نیست. مثلا از زمان بندی خارج شده اید، شرایط بازار خوب نیست یا در کاری که می خواهید شروع کنید رقبای زیادی وجود دارد و ... . در دنیای واقعی چیزی با نام شرایط مطلوب اصلا وجود ندارد. شما بایستی با مشکلات در حین شروع و رشد کردنشان روبرو شوید و مقابله کنید. ساده اگر بخواهیم بگوئیم بهترین زمان برای شروع کاری سال گذشته بود، دومین بهترین زمان برای شروع آن کار همین الان است.

۲) عمل گرا باشید- تمرین کنید بیشتر به انجام کارها بپردازید تا به آنها فکر کنید. مثلا می خواهید ورزش کردن را شروع کنید؟ یا ایده ی خاصی

دارید که می توانید رئیستان را حیرت زده کنید؟ همین امروز این کار را بکنید. هر چه ایده یی بیشتر در ذهن شما بماند و به آن عمل نکنید کمرنگ تر می شود و ممکن است هرگز آن را عملی نکنید. بعد از چند روز جزئیات خاص آن ایده را فراموش میکنید. زمانی که عمل گرا شوید کارهای بیشتری را انجام خواهید داد و ایده های بیشتری را در حین کارهایی که مشغول عملی کردن آنها هستید خلق خواهید نمود.

۳) داشتن ایده به تنهای نمی تواند برای شما موفقیت به بار آورد- ایده ها بسیار مهم هستند، اما زمانی ارزش می یابند که پیاده سازی شوند. یک ایده ی متوسط یا حتی سطحی اگر به مرحله ی عمل برسد بسیار با ارزش تر از ایده ی فوق العاده و طلائی است که دائما به روزهای آینده و یا پیش فرض شرایط مطبوب موکول میگردد. اگر ایده یا فکری دارید که به آن ایمان دارید و معتقد هستید بهتر است هر چه زودتر برای پیاده سازی اش اقدام کنید.

۴) غلبه فعالیت و عمل بر ترس- آیا تا به حال توجه کرده اید سخت ترین بخش برای سخنرانی در یک جلسه یا در مکانی عمومی انتظار کشیدن برای رسیدن نوبت صحبت به شما است؟ حتی بهترین بازیگران و یا سخنرانان نیز به همین علت دچار استرس و عدم توانایی کافی می شوند، اما به محض اینکه سخنرانی توسط شان آغاز می شود استرس از بین می رود. عمل کردن و فعال بودن بهترین راه برای غلب بر ترس است. سخت ترین بخش برای هر کاری و فعالیتی شروع آن است. بعد از شروع شما کم کم با آن تطبیق پیدا می کنید و اوضاع دائما بهبود خواهد یافت، بهتر است با فعالیت و عمل بر ترس خود غلبه کنید.

۵) موتور خلاقیت تان را به صورت مکانیکی راه بیاندازید- یکی از تصورات غلط در مورد کارهایی که نیاز به خلاقیت دارند این است که افراد تصور می کنند زمانی می توان در اینگونه کارها موفق بود که ایده ها به آنها به سرعت الهام -وحی- گردد. اکر منتظر هستید تا مثلا یک ایده به شما نازل بشود، مقدار کاری که انجام خواهید داد بسیار کم و خارج از تصورتان است. به جای فکر کردن بهتر است موتور خلاقیتتان را به صورت مکانیکی راه اندازی کنید، مثلا اگر می خواهید بنویسید ولی چیز خاصی برای نوشتن ندارید، بهتر است خودتان را مجبور کنید تا در جایی بشینید و بنویسید. قلم را روی کاغذ بگذارید، کمی آشفتگی فکری، تصورات ذهنی و کم کم ایده یی در شما شکل خواهد گرفت و خودتان در حین نوشتن به آن شاخ و برگ خواهید داد.

۶) در زمان حال زندگی کنید- بر روی آنچه که می توانید همکنون انجام دهید تمرکز کنید. نگران کارهایی که مثلا هفته گذشته می توانستید انجام دهید یا کارهایی که فردا می توانید انجام دهید نباشید. تنها زمانی که شما می توانید بر آن اثرگذار باشید الان است. اگر زیاد به گذشته یا آینده فکر کنید هرگز کاری انجام نخواهید داد. تصور کاری در فردا و یا هفته آینده یعنی هرگز آن کار را انجام نخواهید داد.

۷) همیشه به کار و ایده ی اصلی خود بپردازید- این یک راه حل پیش پا افتاده توسط مردم است که برای آشنایی و احساس راحتی در ابتدای هر ملاقات اندکی با سایر افراد گفتگو کنند و بعد به موضوع اصلی ملاقات بپردازند، اما صحبت کردن ابتدایی بیش از حد می تواند هدف ملاقات را کم رنگ کند! معمولا قبل از شروع هر کار حقیقی و اصلی چقدر ایمیل ها و یا فیدهای RSS تان را چک میکنید که به آن کار ربطی ندارند؟ کارهای متفرقه و جانبی زمان زیادی از شما خواهند گرفت اگر نتوانید آنها را کنار بگذارید و به کار اصلی خود بپردازید و در نهایت بر هدف اصلی شما اثر می گذارند. با بدل شدن به کسی که هدفمند است و فقط برای هدف حرکت می کند مسلما شما فرد موثر تری خواهید بود و سایرین به شما به عنوان یک رهبر و پیشرو نگاه خواهند کرد.

منبع : مدیریت پروژه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=288948

vista.ir
Online Classified Service

هفت روش بی نظیر برای هدف گذاری بی بدیل



همه دوست دارند موفق بشوند اما فقط معدودی از افراد می دانند چگونه باید به آن برسند. به همین علت است که مثلاً در حوزه دارایی ۵ درصد مردم مالک ۷۰ درصد ثروت دنیا هستند. برای موفقیت باید بها پرداخت. همه می خواهند موفق بشوند اما فقط کسانی که تصمیم جدی دارند حاضرند بهای آن را بپردازند. هفت روش زیر کمک می کند نیروی بالقوه خود را در فرآیند هدف گذاری به کار بگیرید.

۱) قفل نیروی بالقوه تان را باز کنید

توانایی های خود را بشناسید. تصور کنید همه جور قدرتی دارید. تصور کنید با این توانایی به دنیا آمده اید که هر هدفی بگذارید به آن می رسید. حالا ببینید واقعاً دلتان می خواهد که باشید، چه داشته باشید یا چه کار کنید. نخستین گام در دستیابی به هدف این است که تمام توانایی های خود را ببینید و آن را آزاد کنید. مخترعان و مبتکران هم به همین روش پیش می روند.

۲) بدانید چه دوست دارید.

فعالیت هایی که به شما حس معنی دار و هدفمند بودن در زندگی می دهند، کدامند؟ اگر تعدادشان زیاد است مهمترین آنها را انتخاب کنید که می تواند هدف شما هم باشد. باید بدانیم چه چیزی به زندگی مان معنی می بخشد تا هدفمان را پیدا کنیم.

۳) اهمیت ذهنتان را درک کنید

با خودتان صادق باشید و ارزیابی کنید که چگونه به وضعیت کنونی خود رسیده اید. به زندگی شخصی و شغلی امروزتان نگاه کنید. درک کنید که چطور طرز فکرتان دنیای کنونی شما را خلق کرده است. ببینید چطور می توانید یا می خواهید بعضی الگوها را تغییر بدهید.

۴) مرکز توجه تان را کشف کنید

بیشتر اوقات به چه فکر می کنید یا درباره چه موضوعی حرف می زنید؟ آیا مرکز توجه تان چیزی است که آن را بیش از هدفتان نمی خواهید؟ بیشتر مردم این طوری هستند. تمرکز بر چیزی ممکن است یا به نفع آینده مان باشد یا به ضررمان. از آن استفاده خوب ببرید. اگر وقت تان را صرف فکر کردن به چیزی بکنید که آن را نمی خواهید بیشتر در آن غرق می شوید. به این نکته هوشیار باشید. تمرکز صحیح بر آنچه می خواهید راه شما را به سوی اهدافتان هموار می کند.

۵) به بهایی که باید بپردازید آگاه باشید

برای رسیدن به هدفتان چه باید بکنید؟ چقدر وقت لازم است صرف آن بکنید؟ چه مهارت هایی برای رسیدن به هدفتان دارید یا می توانید کسب کنید؟ چقدر حاضرید پول خرج آن کنید؟ هدف گذاری براساس منابعی که در اختیار دارید و امکان به کار گرفتن آنها را دارید یکی دیگر از راه های منتهی به هدف است.

۶) اعمال خود را بشناسید

یکی از روش های دستیابی به هدف این است که بدانید چه کارهایی می توانید انجام بدهید. کاری که شما بلافاصله پس از پاسخ به پرسش های بالا باید انجام بدهید، چیست؟ دستیابی به هدف نتیجه عمل کردن است. هنگامی که هدفی را تعیین کردید، بدون توجه به اینکه هدف خوب یا بدی باشد، باید ببینید چه کار می توانید بکنید. حالا چرخ را به حرکت درآورید؛ بدون تاخیر یا شک و تردید. عمل کردن انرژی جنبشی ایجاد می کند و این انرژی تاثیر بسزایی در زندگی شما دارد.

۷) قدرت تجسم را به کار بگیرید

معمولاً خودتان را چطور تصور می کنید؟ آیا می توانید این تصویر را عوض کنید؟ آدم ها معمولاً ناخودآگاه با تجسم اشتباه خود را به وضعیت فعلی شان رسانده اند. آنها خودشان را در هر وضعیت سختی که امکان دارد مجسم و براساس قانون جاذبه وضعیت های ناخوشایند را به خود جذب می کنند. این الگو را از همین الان تغییر بدهید.

منبع : روزنامه شرق

http://vista.ir/?view=article&id=264658

vista.ir
Online Classified Service

هفت عادت مردمان شاد



بهترین راه برای شاد بودن این است که از خصوصیات افراد شاد پیروی کنید، یکی از راه‌های شاد بودن، توجه به آدم‌های اطراف است چون ما ۹۰ درصد وقت‌مان در ارتباط با دیگران می‌گذرد و اگر مهارت ارتباط با دیگران و درك آنها را نداشته باشید، نمی‌توانیم شاد زندگی کنیم.

به همین سادگی، شما باید سعی کنید افرادی را که با آنها در تماس هستید کاملا بشناسید، به حرف آنها گوش کنید، به آنها احترام بگذارید، با صداقت با آنها صحبت کنید، تشویق‌شان کنید، از آنها حمایت و پشتیبانی کنید و درباره تفاوت‌ها و اختلاف نظرات‌تان گفت‌وگو کنید. اما واقعیت این است که رعایت کردن این پنج عادت در تمام زندگی به همین آسانی‌ها هم که فکر می‌کنید نیست.

۱) مروری بر رفتار خودتان داشته باشید:

امروز صبح با افراد خانواده یا همکارانتان چه‌طور صحبت کردید؟ آیا دقیقا به حرف‌هایشان گوش دادید یا یك گوشتان در بود و آن یکی دروازه؟ آیا آنها را برای کاری که قرار بود امروز انجام بدهند تشویق کردید؟ آیا آنها را حمایت کردید و به آنها گفتید اگر به کمکی احتیاج داشته باشند شما می‌توانید کمکشان کنید؟ آیا فقط سر میز صبحانه چهاردانگ حواستان به خوردن صبحانه و نوشیدن چای بود؟

۲) دیگران را درك کنید:

زمانی را برای شنیدن صحبت‌های کسانی که با آنها زندگی می‌کنید، در نظر بگیرید. چه افراد خانواده‌تان باشند یا هم اتاقی‌های خوابگاه دانشجویی، به هر حال شما با آنها زندگی می‌کنید و باید وقتی برای آنها در نظر بگیرید. در این لحظات نه تلویزیون تماشا کنید و نه با تلفن همراه صحبت کنید. لازم نیست درباره ترافیك و شلوغی خیابان صحبت کنید، فقط شنونده باشید و اجازه دهید که حرفشان را بزنند و موضوعات‌شان را با شما در میان بگذارند.

۳) از رویا کمك بگیرید:

چشم‌هایتان را ببندید و خودتان را تصور کنید که یك فرد کاملا شاد هستید که در رابطه با دیگران هیچ مشکلی ندارید و می‌توانید مشکل آنها را به راحتی حل کنید. تصور کنید فردی شما را ناراحت کرده و شما به جای اینکه عصبانی، ناراحت و افسرده شوید، با آرامش مشکل را حل می‌کنید، خوب می‌دانید که چه‌طور باید با این مشکل برخورد کنید. یك نفس عمیق بکشید و از خودتان بپرسید چه‌طور می‌خواهید زندگی کنید؟ در پاسخ سوالتان بگویید می‌خواهم دیگران را دوست داشته باشم و دیگران هم من را دوست داشته باشند. بعد فکر کنید که برای این خواسته‌تان چه کار

کرده‌اید.

۴) غصه نخورید:

خودتان را سر موضوعات بی‌اهمیت ناراحت نکنید. سعی کنید درباره موضوعات فکر کنید و ببینید آیا واقعا ارزش این را دارد که خودتان و دیگران را ناراحت کنید؟ اگر پاسخ منفی بود، موضوع را فراموش کنید. اگر کمی گذشت داشته باشید، می‌توانید شادتر زندگی کنید..

۵) واقعیت را قبول کنید:

شما باید این واقعیت را بپذیرید که تنها کسی که می‌توانید تغییر دهید، خودتان هستید. اگر همسرتان کاری کرد که به شدت ناراحت و عصبانی شدید، خیلی سخت نگیرید و سعی نکنید او را تغییر دهید. اول خوب فکر کنید و ببینید آیا می‌توانید خودتان کاری کنید که این مشکل برطرف شود یا نه. اگر با دیگران اختلاف نظری داشتید که برایتان خیلی مهم بود و نمی‌توانستید شرایط را تحمل کنید، سعی کنید درباره موضوع با هم مذاکره و گفت‌وگو کنید. ریشه‌های مشکل را بررسی کنید و سعی کنید راه‌حلی پیدا کنید تا شرایط برای هر دو طرف قابل قبول باشد.

۶) الگو انتخاب کنید:

سعی کنید در زندگی‌تان يك الگو انتخاب کنید و در شرایط سخت و دشوار و تصمیم‌گیری‌های حیاتی قبل از اینکه خودتان تصمیم بگیرید، اول فکر کنید که الگوی موردنظرتان اگر در این شرایط قرار می‌گرفت، چه‌طور با موضوع برخورد می‌کرد و چه تصمیمی می‌گرفت و سپس سعی کنید شما هم تصمیمی شبیه او انتخاب کنید..

۷) بخوانید و بنویسید:

سعی کنید درباره شاد بودن و روش‌های شاد زندگی کردن تا می‌توانید اطلاعات به دست بیاورید، کتاب بخوانید، مجلات، روزنامه‌ها و مقالات مربوط به این موضوع را مطالعه کنید و سعی کنید هر روز معلومات خود را در این‌باره افزایش دهید. برای اینکه مطالب را فراموش نکنید، يك دفتر یادداشت داشته باشید و نکاتی که به نظرتان جالب می‌آید، یادداشت کنید و هر وقت فرصت کردید، آنها را مرور کنید.

□□□

● نشاط درآغاز اسفند

زمانی که فصل زمستان به انتها می‌رسد و ابرها کم‌کم جای خود را به آفتاب درخشان می‌بخشند، احساس عجیبی در بطن وجود انسان فریاد می‌زند که با شادابی و نشاطی دلپذیر همراه است.طلوع سپیده با خورشید تابان، خواب را از چشمان انسان می‌رباید و پرتوی گرم مهرفروزان در صبح سرد زمستانی طراوتی خوشایند به روح انسان هدیه می‌دهد.همیشه شروع اسفندماه، نوید بخش پایان سرمای زمستان و شروعی برای شکوفایی و سرسبزی مجدد درختان خفته در خواب زمستانی است. با شروع اسفندماه، بوی بهار احساس می‌شود، تنها کافی است برای حس عطر گل‌های نسترن و اقاقیا و عطر خاك و نم باران بهاری، هنگام طلوع آفتاب کمی در فضای آزاد نفس عمیق بکشید تا نشاط و شادابی بهار را احساس کنید و تا پایان روز با این نشاط و شادی همراه باشید. هنگام نفس کشیدن عمیق در هوایی پاك، چشمانتان را ببندید و به صدای پرندگانی گوش فرا دهید که به منظور آشیانه‌سازی و جفت‌گیری با یکدیگر به معاشقه می‌پردازند تا فصل نوین دیگری برای زندگی و ادامه حیات خود رقم زنند. با صدای پای بهار و نوای پرندگان غزل خوان، آنچنان شادابی و نشاطی در وجود انسان موج می‌زند که گویی هیچ غمی در دل وجود ندارد. در این لحظه دلتان می‌خواهد مانند درختان دوباره متولد شوید و همچون پرندگان ترانه‌سرایی کنید. اسفندماه و شروع فصل، بهار بهترین فرصت برای آموختن درس عشق و نشاط و شادابی از طبیعت است. دانشمندان ثابت کرده‌اند که بخشی از مغزانسان در فصل زمستان به دلیل خصوصیات خاص این فصل، عملکردی دارد که به حس افسردگی و غم در افراد منجر می‌شود که با پایان یافتن زمستان و آغاز فصل گل و شکوفه ، از شدت این حس منفی کاسته می‌شود. فصل بهار نیز به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد خود طراوت، شادابی و نشاط را برای انسان‌ها به ارمغان می‌آورد که ناشی از ادراك و حس درونی انسان نسبت به این فصل زیبای خداست. فصل بهار همیشه با تولد، باروری و شکوفایی همراه است که این ویژگی‌ها هر يك به طور جداگانه شور و هیجانی به همراه دارند که باعث گسترش شادابی و احساس نشاط در انسان می‌شوند. احساسات و روحیه انسان بسیار تحت تاثیر عوامل محیطی است که این عوامل به طور اکتسابی می‌توانند موجب شادی و یا غم در قلب انسان شوند.

▪ چند نکته برای شادابی بیشتر در صبحگاه

۱) از خورشید و آفتاب به عنوان منبع نور و انرژی الهام بگیرید و سعی کنید صبح زود تماشاگر طلوع خورشید باشید.

۲) هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب، ۵ تا ۱۰ دقیقه ورزش صبحگاهی را در برنامه خود داشته باشید.

۳) در هوای پاك و آزاد به مدت ۳ دقیقه نفس عمیق بکشید. به هیچ چیز فکر نکنید و بگذارید خون در تمام بدنتان جریان یابد.

۴) صبحانه خود را کامل بخورید.

۵) از خوش‌بوترین عطری که دوست دارید استفاده کنید و لباسی تمیز و مرتب بپوشید.

۶) هر صبح پیش از خروج از منزل برای تمام طول روز خود برنامه‌ریزی داشته باشید.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=250596

vista.ir
Online Classified Service

هم صحبت خوبی انتخاب کنید



اکثر افراد از این حقیقت آگاه هستند که ما تحت تأثیرات مثبت یا منفی کسانی هستیم که وقت بیشتری را با آنان می گذرانیم. کودکان تحت تأثیر والدین خود هستند و بالعکس، همسران و خواهران و برادران تحت تأثیر یکدیگر هستند و ما تحت تأثیر همکاران، دوستان و همسایگان خود نیز قرار داریم.

البته گاهی در محیط کار، ما بر افرادی که وقت خود را با آنها سپری می کنیم، کنترلی نداریم. در چنین مواردی، باید به بهترین صورت از آن استفاده کنید. گاهی همین موضوع در رابطه با افراد خانواده نیز صادق است. شما وقتی را با آنها می گذرانید نه فقط از آن جهت که مورد علاقه شما هستند بلکه به این دلیل که خانواده شما می باشند. شما چاره قابل قبول دیگری ندارید.

ولی گاهی بر کسانی که وقت خود را با آنها می گذرانیم کاملاً کنترل داریم. مثلاً دوستان و افرادی که به منزل خود دعوت کرده و یا تلفنی با آنها صحبت می کنیم.

وقت و انرژی از مهمترین دارایی های ارزشمند شما هستند. بنابراین بی اندازه اهمیت دارد که با تعقل و تفکر درست، کسانی را که می خواهید وقت خود را با آنها بگذرانید، انتخاب نمایید. آیا شما وقت خود را با افرادی که شما (و خانواده شما) را پرورش می دهند می گذرانید و یا آنکه هم صحبت خود را به طور اتفاقی، انتخاب می نمایید؟ اگر صادق باشید، ممکن است از پاسخ خود متعجب شوید. شاید با بعضی افراد، بدون آنکه علت آن را بدانید، دوست باشید (شاید علت آن تنبلی، راحتی در دوستی یا فقط عادت باشد).

ما نمی گوییم الزاماً تمام دوستی ها را قطع نموده و دوستی های جدیدی را برقرار کنید، همچنین منظورمان آن نیست که تمام دوستی ها براساس سنت، تعهد و یا تجربیات گذشته بد یا نادرست هستند. در واقع شما را تشویق می کنیم که به ارزیابی مجدد و صادقانه نسبت به فردی که با او هستید و همچنین احساسی که بعد از آن به شما دست می دهد بپردازید. آیا او کمکی به رشد شما می کند؟ آیا از نظر شما شخصی

قابل تحسین و قابل احترام است؟ آیا یکدیگر را تغذیه می کنید؟ آیا ارزش های مشترکی دارید؟ آیا از نحوه صرف وقت خود یا تماس تلفنی با او، احساس خوبی دارید؟ اگر پاسخ شما منفی باشد، بدان معنا نیست که دیگر نمی توانید به دوستی خود ادامه دهید بلکه شاید تصمیم بگیرید که با او وقت کمتری را سپری کنید و وقت و فضایی را برای ملاقات افرادی تازه یا صرفاً برای تنهایی خود فراهم نمایید.

هدف از این پیشنهاد" قضاوت کردن در مورد دیگران " نیست . شما با معین کردن افرادی که ترجیح می دهید زمان کمتری را با آنها صرف نمایید، به آنها بی احترامی نمی کنید و همچنین تصور نمی کنید آنان افراد فوق العاده ای نیستند. شما فکر نمی کنید بهتر از آنان هستید و یا آنها صفاتی عالی ندارند. فقط شما همه چیز را بررسی کرده و ترجیح می دهید زمان خود را به تنهایی یا با شخص دیگر سپری نمایید. به یاد داشته باشید که هر یك از ما فقط زمانی مشخص (احتمالاً کمتر از آنچه که می خواهیم) برای سپری کردن با افراد دیگر داریم. بهترین انتخاب بستگی به خود ما دارد. مثلاً فردی صدها نفر را که به دلایل مختلف دوست دارد ملاقات می کند اما ترجیح می دهد که وقت خود را با آنها نگذراند و در ضمن بخش مهم قضیه آن است که حدس می زند بیشتر آنان نیز احساس او را داشته باشند. من به شخصه عاشق تنهایی هستم و اگر قرار باشد با شخص دیگری باشم، دوست دارم با کسی باشم که واقعاً از بودن با او لذت می برم.

مثلاً اکثر ما ترجیح می دهیم که با افراد تند مزاج و زود رنج وقت زیادی را صرف نکنیم و از افرادی هم که ترحم و شکایت کردن را دوست دارند اجتناب می کنیم. تعیین بعضی از ترجیحات ما ناشی از این آگاهی است که تحت تأثیر اطرافیان خود قرار می گیریم. پس اگر وقت خود را با آدمهای همیشه شاکی سپری کنیم ، خود ما نیز تمایل به شِکوه کردن پیدا می کنیم و الی آخر.

اجرای این سیاست، قابلیت زیادی برای نفوذ بر چگونگی زندگی دارد، اطرافیان شما، مخصوصاً آنهایی که برای وقت گذرانی انتخاب می کنید، بر دیدگاه و حال خوش شما تأثیر زیادی دارند. اگر هم صحبت خوبی را بر گزینید، زندگی شما آسان تر و کم استرس تر می شود.

منبع : سایت سلام مهدی

http://vista.ir/?view=article&id=222073

vista.ir
Online Classified Service

همچون نوک دارکوب!



آیا تا به حال دارکوب را دیده اید ! این پرنده نسبتاً کوچک چنان سوراخهای عمیقی در بعضی از درختان ایجاد می کند که اگر شما بخواهید مانند آن را با ابزار ابتدایی آغاز کنید کار بسیار سختی خواهد بود. حال آنکه نیروی بدنی شما کجا ، قدرت و جثه دارکوب کجا؟ عملکرد سوال در حیطه تفکر را میتوان به نوک دارکوب تشبیه کرد در حیطه ذهن و تفکر سوال همانند نوک دارکوب می ماند . سخت ترین مسائل و پیچیده ترین آنها را میتوان با سوالات راهبردی ، تجزیه و ترکیب کرد . اگر مسئله را چه پیچیده و چه ساده همانند یک شئ سخت در نظر بگیریم ، سوالات همانند نوک دارکوبند که راهی را برای ورود به مسئله یا تنه درخت باز می کنند وقتی شما وارد مسئله می شوید ، گویی از درون آن با خبرید ، مثل این است که شما تا قبل از این یک

اتاق تاریک داشتید که به هیچ عنوان نمی دانستید درون آن چیست و صرفاً از آن می ترسیدید . اما الان وقتی راههای ورود به آن باز شده اند گویی شمع های کوچکی در چند جای اتاق روشن است ، پس شناخت شما از داخل اتاق بیشتر شده است و درست به اندازه ای که نور در اتاق هست ترس شما هم از آن کمتر می شود ترس ما از ناشناخته هاست ، از چیزی که شناخت داشته باشید هرگز نمی ترسید . دارکوب را فراموش نکنید این الگویی مناسبی برای پیدا کردن راههای ورود به مسئله است. دارکوب یکبار برای همیشه به نقطه مورد نظر نوک نمی زند ، بلکه مدام نوک می زند و حرکتی تدریجی دارد .

---------- خدا از من پرسید: « دوست داری با من مصاحبه کنی؟ دوستت دارم ، نه به خاطر شخصیت تو ، بلکه به خاطر شخصیتی که من در هنگام با تو بودن پیدا می کنم . هیچ کس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی شود. اگر کسی تو را آن طور که می خواهی دوست ندارد ، به این معنی نیست که تو را با تمام وجودش دوست ندارد. دوست واقعی کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند . بدترین شکل دلتنگی برای کسی آن است که در کنار او باشی و بدانی که هرگز به او نخواهی رسید . هرگز لبخند را ترک نکن , حتی وقتی ناراحتی چون هر کس امکان دارد عاشق لبخند تو شود. تو ممکن است در تمام دنیا فقط یک نفر باشی ، ولی برای بعضی افراد تمام دنیا هستی. هرگز وقتت را با کسی که حاضر نیست وقتش را با تو بگذراند ، نگذران . شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری افراد نامناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را ، به این ترتیب. وقتی او را یافتی بهتر می توانی شکرگزار باشی. به چیزی که گذشت غم مخور ، به آن چه پس از آن آمد لبخند بزن . همیشه افرادی هستند که تو را می آزارند ، با این حال همواره به دیگران اعتماد کن و فقط مواظب باش که به کسی که تو را آزرده ، دوباره اعتماد نکنی. خود را به فرد بهتری تبدیل کن و مطمئن باش که خود را می شناسی قبل از آنکه شخص دیگری را بشناسی و انتظار داشته باشی او تو را بشناسد . زیاده از حد خود را تحت فشار نگذار ، بهترین چیزها در زمانی اتفاق می افتد که انتظارش را نداری .

گابریل گارسیا مارکز

------ کاش در دریای خروشان چشمانم انتظار را می دیدی همان دریای خروشانی را می گویم که بارها نامه ای که برایت نوشته بودم را دستخوش موجهای خود کرده... همان دریایی که در انتظار آمدنت،از نیامدنت طوفانیست... همان طوفانی که صفای دل است و دیدنت را برایم مشکل می کند... دلی را می گویم که نزد توست و من در نبودنش شمعی به یادش افروخته ام و پروانه وار گرد تو می سوزم... می سوزم...»

پاسخ دادم: « اگر شما وقت داشته باشید» خدا لبخندی زد و پاسخ داد: « زمان من ابدیت است... چه سؤالاتی در ذهن داری که دوست داری از من بپرسی؟» من سؤال کردم: « چه چیزی درآدمها شما را بیشتر متعجب می کند؟» خدا جواب داد.... « اینکه از دوران کودکی خود خسته می شوند و عجله دارند که زودتر بزرگ شوند...و دوباره آرزوی این را دارند که روزی بچه شوند»

«اینکه سلامتی خود را به خاطر بدست آوردن پول از دست می دهند و سپس پول خود را خرج می کنند تا سلامتی از دست رفته را دوباره باز یابند» «اینکه با نگرانی به آینده فکر می کنند و حال خود را فراموش می کنند به گونه ای که نه در حال و نه در آینده زندگی می کنند»

«اینکه به گونه ای زندگی می کنند که گویی هرگز نخواهند مرد و به گونه ای می میرند که گویی هرگز نزیسته اند» دست خدا دست مرا در بر گرفت و مدتی به سکوت گذشت.... سپس من سؤال کردم: «به عنوان پرودگار، دوست داری که بندگانت چه درسهایی در زندگی بیاموزند؟» خدا پاسخ داد: « اینکه یاد بگیرند نمی توانند کسی را وادار کنند تا بدانها عشق بورزد. تنها کاری که می توانند انجام دهند این است که اجازه دهند خود مورد عشق ورزیدن واقع شوند» « اینکه یاد بگیرند که خوب نیست خودشان را با دیگران مقایسه کنند» «اینکه بخشش را با تمرین بخشیدن یاد بگیرند» « اینکه رنجش خاطر عزیزانشان تنها چند لحظه زمان می برد ولی ممکن است سالیان سال زمان لازم باشد تا این زخمها التیام یابند» « یاد بگیرند که فرد غنی کسی نیست که بیشترین ها را دارد بلکه کسی است که نیازمند کمترین ها است» « اینکه یاد بگیرند کسانی هستند که آنها را مشتاقانه دوست دارند اما هنوز نمی دانند که چگونه احساساتشان را بیان کنند یا نشان دهند»

« اینکه یاد بگیرند دو نفر می توانند به یک چیز نگاه کنند و آن را متفاوت ببینند» « اینکه یاد بگیرند کافی نیست همدیگر را ببخشند بلکه باید خود را نیز ببخشند» باافتادگی خطاب به خدا گفتم: « از وقتی که به من دادید سپاسگذارم» و افزودم: « چیز دیگری هم هست که دوست داشته باشید آنها بدانند؟» خدا لبخندی زد و گفت... «فقط اینکه بدانند من اینجا هستم» « همیشه» -------

منبع : ایران سهراب

http://vista.ir/?view=article&id=301650

همدردی حد و مرز دارد



افراد وقتی از درگیری های فکری اطرافیان خود زیاد تحت تأثیر قرار گرفته و رنج می برند به صورت ناخودآگاه دچار مشکلات فکری، عاطفی و فیزیکی شده و در این زمان است که سلول های مغزی شان به گونه ای عمل می کند که فرد را در جایگاه دیگران قرار خواهد داد و در این زمان است که سلامتی فرد به مخاطره خواهد افتاد.

درگیر شدن بیش از اندازه با مشکلات، ناراحتی ها و رنج های دیگران باعث می شود تا فرد احساس یک نوع خستگی دائمی و فرسودگی مزمن کند.

- تقویت قوای درونی

افراد برای این که بتوانند علاوه بر همدردی با دیگران سلامتی شان را به مخاطره نیندازند باید به تقویت قوای درونی خود بپردازند.نخستین قدم برای تقویت قوای درونی افراد این است که به محض قرار گرفتن در وضعیت ناراحت کننده یک نفس عمیق بکشند. اگر بتوانند برای چهار تا پنج ثانیه این نفس را در سینه حبس کنند و سپس آن را برای شش ثانیه به آرامی بیرون دهند. با انجام پشت سرهم این کار برای چندبار احساس شادابی خواهند کرد. در حالی که عمیقاً تنفس می کنند، به خودشان بگویند با داشتن توان و قدرت است که می توانیم در برابر مشکلات و سختی هایی که خود یا اعضای خانواده با آن رویارو هستند، مقاومت کنم. شما می توانید تنها در صورت داشتن انرژی با دیگران احساس همدردی کنید.

وقتی احساس خستگی و کسالت روزانه بر شما غلبه می کند، ابتدا به خودتان فکر کنید. اگر در این حالت به انجام کارهای روزمره زندگی بپردازید و بی توجه به خوتان باشید، کار مؤثر و مثبتی را برای اعضای خانواده تان انجام نداده اید، بنابراین در این زمان باید اولین کاری را که انجام می دهید، استراحت کردن باشد.مطمئن باشید پس از نیم ساعت استراحت کردن و بستن چشم هایتان احساس خواهید کرد که سرشار از انرژی شده اید و می توانید با قدرت و قوت بیشتری به امور زندگی بپردازید.این را بدانید که شما یک انسان هستید و توانایی هایی که براساس آن خلق شده اید نیز دقیقاً به اندازه توانمندی های یک انسان معمولی است، بنابراین اگر بیش از اندازه بخواهید با دیگران غمخواری کنید، این غصه ها باعث تضعیف شما خواهد شد و در این زمان است که خودتان دچار بیماری های روحی و روانی شده و نمی توانید از عهده امور زندگی خودتان برآیید و نیازمند و محتاج دیگران خواهید بود.

متخصصان و روانشناسان در این مورد می گویند: «افرادی که بیش از اندازه در برابر مشکلات نزدیکان و دوستان و اطرافیان خود حساسیت نشان می دهند، دچار کشمکش های درونی خواهند شد.

آنان توصیه می کنند به جای ابراز کردن احساساتی اینچنینی باید بر مشکلات و احساسات درونی غلبه کرد و به فکر راه حلی برای حل کردن مشکل دیگران برآمد، زیرا ابراز همدردی زیاد با دیگران و تلاش برای برطرف کردن رنج و درد دیگران باعث می شود که ناخواسته به حریم دیگران وارد شویم.

- راه حل

متخصصان پیشنهاد می کنند در این مواقع باید به دیگران فرصت داد تا خودشان راهی را برای مقابله و رویارویی با مشکلات پیدا کنند.

این را بدانید که نباید بیش از اندازه خود را درگیر مشکلات دیگران کنید و همدردی با آنها تنها باید در حد اندازه مشخصی انجام شود.زمانی که تحت تأثیر ناراحتی دیگران قرار می گیرید و احساس افسردگی، غم و ناراحتی شدید به شما دست می دهد، بلافاصله تغییر وضعیت دهید.متخصصان بر این باور هستند که بی تفاوت بودن در برابر مشکلات دیگران کاری شایسته و پسندیده نیست و در مواقعی که افراد به لحاظ روحی به ما نیاز دارند باید با آنها همدردی کنیم، ولی آنها خاطر نشان می سازند که هیچ کس موظف نیست تا بار مشکلات دیگران را کاملاً بر دوش بکشد و باید تا جایی به همدردی با دیگران بپردازد که انرژی و آرامش خود را از دست نداده و خود نیازمند به همدردی کردن با دیگران نشود.

- حریم تنهایی

همدردی و ابراز آن از ممیزات انسان نسبت به جانوران محسوب می شود. در قلمروی بی مهرگان و حتی در عالم مهره داران نزد ماهی ها، دوزیستان و خزندگان نشانی از رابطه دوجانبه یا چندجانبه بین همنوعان نیست.

در پرندگان نخستین نشانه های توجه به همنوع به صورت مراقبت از تخم ها توسط پرنده ماده (و گاهی پرنده نر) و آوردن غذا برای جوجه ها توسط پرنده ماده و گاهی نر ملاحظه می شود. غازها تنها یک غاز دیگر را به عنوان جفت اختیار می کنند و در صورتی که آن غاز بمیرد جفت دیگری اختیار نمی کنند و همیشه تنها خواهند ماند.

در پستانداران مراقبت از فرزند و جفت شکل های پیچیده تری به خود می گیرد، به نحوی که در شمپانزه ها و گوریل ها بستگان یک شمپانزه یا گوریل کوچک و خردسال، در غیاب مادرش از او محافظت می کنند و بویژه جانوری که نقش خاله موجود خردسالی را دارد، بیشترین توجه را به او نشان می دهد. شمپانزه، گوریل و اورانگوتان در برابر رنج همنوع واکنش نشان می دهند و به او یاری می رسانند و این به مدد پیدایش نوعی یاخته های عصبی ویژه موسوم به «نورون های آینه ای» است که موجود را قادر به درک عواطف و احساسات همنوع و واکنش ها برای کاهش رنج همنوع یا شراکت در احساس رضایت او می کند.

در انسان این نورون های آینه ای در مغز گسترش بیشتری دارد به نحوی که همدردی و هم حسی با انسان های دیگر از مهم ترین ویژگی های انسان به شمار می رود و به این نحو، انسان که شاهکار آفرینش خداوند است قادر می شود به فرزند خود یا انسان های دیگر مهر بورزد و در دوران طولانی رشد فرزند به او یاری دهد و نیز می تواند غم، شادی، خشم، رنجش و اضطراب انسان های دیگر را دریابد به نحوی که تشکیل جوامع انسانی و همکاری آدمیان با یکدیگر ممکن می شود.در عین حال باید مراقب بود این ابراز همدردی از حد خارج نشود و جنبه مزاحمت به خود نگیرد یا به ورطه کنجکاوی و مداخله بی مورد درنغلطد.انسان در عین اجتماعی بودن، به تنها بودن نیز نیاز دارد. هر انسان برای خویش حریمی قائل است که عبور دیگران از این حریم سبب ناخرسندی او می شود. همان گونه که این حریم فیزیکی باید مورد توجه قرار گیرد، حریم روانی افراد هم ضروری است که حفظ شود.گاهی یک نوجوان که با مشکلی روبه رو است تمایلی ندارد کسی در این مورد با او صحبت کند، البته پدر و مادر مایلند از مشکل نوجوان خود مطلع شوند و به او کمک کنند و حتماً هم باید این نیت و تمایل خویش را به اطلاع فرزند برسانند اما اگر او علاقه ای نشان نداد، بهتر است اصرار نکنند و منتظر بمانند هر زمان که فرزند تمایلی به صحبت داشت با او گفت وگو کنند.به همین میزان در مورد خویشاوندان و دوستان هم باید احتیاط به خرج داد. زمانی که می پنداریم دوست یا خویشاوند ما مشکلی دارد خوب است که محبت و یاری خود را ابراز کنیم اما اگر او نپذیرفت به معنی حق ناشناسی و ناسپاسی او نیست. شاید او موضوع خود را شخصی تر از آن می داند که بخواهد درباره اش صحبت کند، شاید هنوز به جمع بندی درباره مشکل خود نرسیده است، شاید احساس شرم می کند. به هر حال بگذاریم پس از شنیدن و دیدن توجه و همدردی ما، هر زمان که خود خواست از ما یاری بطلبد.

ابراز علاقه و محبت بیش از حد و بی موقع عموماً در طرف مقابل احساسی ناخوشایند پدید می آورد و ممکن است اصولاً حمل به کنجکاوی و فضولی شود اما این کار زمانی که با حفظ حریم فرد انجام گیرد موجب احساس آرامش و ایمنی و تشویق وی برای بیان مسائل خود و یاری خواستن برای حل آنها می شود.

منبع : روزنامه ایران

http://vista.ir/?view=article&id=362240

vista.ir
Online Classified Service

همه راه‌ها به خودم ختم می‌شود!



یکی از رازهای موفقیت در زندگی، داشتن دید و ذهنی مثبت نسبت به اطرافیان و رویدادهایی است که برایمان اتفاق می‌افتد اما اینکه چه‌طور بتوانیم ذهنی مثبت و زندگی موفقی داشته باشیم، مهارتی است که به دست آوردن آن خیلی هم مشکل نیست و اگر این مهارت از دوران کودکی آموزش داده شود، می‌تواند شانس موفقیت در دوران بزرگسالی را افزایش دهد...

یکی از رازهای موفقیت در زندگی، داشتن دید و ذهنی مثبت نسبت به اطرافیان و رویدادهایی است که برایمان اتفاق می‌افتد اما اینکه چه‌طور بتوانیم ذهنی مثبت و زندگی موفقی داشته باشیم، مهارتی است که به دست آوردن آن خیلی هم مشکل نیست و اگر این مهارت از دوران کودکی آموزش داده شود، می‌تواند شانس موفقیت در دوران بزرگسالی را افزایش دهد.

خانم کارول دوک، یکی از روان‌شناسان دانشگاه استنفورد، بیش از ۴۰ سال است که مشغول مطالعه در مورد این موضوع است که مردم چگونه بامشکلات و شکست‌هایشان مقابله می‌کنند. نتیجه مطالعات و تحقیقات او نشان داده که مردم ۲ نوع عکس‌العمل نسبت به رویدادهای اطرافشان دارند و بنابر این نتیجه او افراد را به ۲ گروه تقسیم کرده است:

۱) گروهی که معتقدند موفق‌ها ذاتا موفقند

آنها افرادی هستند با ذهن ثابت و افکار تغییر ناپذیر. این گروه اعتقاد دارند که استعداد و ذات هر کسی هنگام تولد بااو متولد می‌شود.

برای مثال، ذات بازیگری یا نقاشی هنگام تولد با یک بازیگر یا نقاش متولد شده است و اگر ذات و استعداد کاری هر کسی دیده نشده باشد، آن فرد هر چه قدر هم که تلاش کند در رشته‌ای که دوست دارد، نمی‌تواند موفق باشد. آنها معتقدند که ذات موفقیت در یک فرد موفق وجود دارد و به این وسیله موفق نبودن، خطرنکردن و تلاش ننمودن‌شان توجیه می‌کنند.

۲) گروهی که معتقدند خواستن توانستن است

آنها افرادی هستند با ذهن مثبت و افکار تغییرپذیر که اعتقاد دارند خواستن، توانستن است. به گفته این افراد هیچ کاری در دنیا وجود ندارد که انسان بخواهد آن را انجام دهد و در راستای رسیدن به هدفش تلاش کند و به آن نرسد. آنها معتقدند که بزرگ‌ترین توهین به یک فرد آن است که به او بگویند: «تو موفق نشدی، چون استعداد این کار را نداشتی!» مبارزه، جنگیدن و تلاش دوباره و دوباره شعار این گروه است و در حقیقت این است راز موفقیت و پیشرفت انسان‌ها.

بعد از اعلام نتایج مطالعات مختلف، خانم دوک، دسته دوم را جزو افراد موفق جامعه برشمرده است. او می‌گوید: «همه ما با ذهنی روبه رشد متولد می‌شویم واگر روند پرورش ذهنمان به خوبی صورت گیرد تک تکمان می‌توانیم از جمله موفق‌ترین افراد دنیا به شمار آییم.» او همچنین تصریح می‌کند که نقش معلمان، مربیان و به خصوص والدین در پرورش صحیح افکار افراد از دوران کودکی بسیار پررنگ‌تر از بقیه است. به نظر این نویسنده و روان‌شناس موفق، کارهای کوچک اما موثری درزندگی

وجود دارند که با انجام دادن آنها شما می‌توانید کودکان، نوجوانان و حتی خودتان را از منجلاب شکست یا خطاهای پیش پا افتاده نجات دهید.

برخی از این کارها به شرح زیر است:

موفقیت بچه‌ها در مدرسه: به عنوان یک مربی یا معلم، هیچ‌گاه برای تشویق و تحسین بچه‌ها از این جمله‌ها استفاده نکنید: «تو خیلی تیزی!»، «آفرین، خیلی خوب می‌گیری!» به جای این جملات می‌توانید از این قبیل جمله‌ها استفاده کنید: «من به تلاش و پافشاری تو در فهم این مطلب افتخار می‌کنم.» یا «تو خیلی باهوش بودی که توانستی این مساله را حل کنی.»

قدرت و تاثیر کلمات و جملاتی که هوش بچه‌ها را مورد تحسین قرار می‌دهند بسیار شکفت‌انگیز است و انگیزه آنها را برای ادامه تلاش‌شان دو چندان می‌کند.

▪ موفقیت در ورزش: وقتی که فرزند یا شاگرد شما نتوانست حرکتی را درست انجام دهد، به جای اینکه به او بگویید: «تو اصلا استعداد این کار را نداری»؛ با گفتن «تمرین وتکرار باعث می‌شود که بهتر بتوانی این کار را انجام دهی» دلگرمش کنید. همچنین بعد از یک مسابقه ورزشی به جای اینکه از او بپرسید: «برنده شدی؟» بهتر است از او بپرسید: «تمام تلاشت را کردی؟» خانم دوک اعتقاد دارد که استعداد در ژن‌های ما نهفته نیست بلکه در افکارمان پنهان است.

▪ موفقیت و برنامه‌ریزی برای آینده: فقط در مورد اهداف فرزندتان از او سوال نکنید بلکه از او بخواهید تا در مورد راه‌های رسیدن به هدف‌هایش هم با شما صحبت کند تا از این طریق بهتر بتوانید راهنمایی‌اش کنید.

موفقیت در مواجهه با ناکامی‌ها: هرگز به فرزندتان اجازه ندهید که خودش را زشت، بی‌استعداد، احمق یا بازنده بپندارد. به گفته خانم دوک، هیچ‌گاه نباید بگذارید نتیجه یک فعالیت ناامیدکننده و به سرانجام نرسیده در هویت و شخصیت فرزندتان خدشه‌ای وارد کند. به فرزندان‌تان برچسب نچسبانید حتی اگر در راستای تشویق او باشد: «تو مثل ماشین کار می‌کنی، تو یک هنرمندی، تو هیچ وقت آدم نمی‌شوی» و امثال اینها، مخرب‌ترین جملات برای یک کودک است، مخصوصا اگر در مقایسه با فرد دیگری آنها را بشنود. به هیچ عنوان فراموش نکنید که هر انسانی با افکار قوی و تلاش فراوان قدرت تبدیل شدن به بهترین‌ها را دارد.

▪ در شک و تردید: اگر دیدید فرزندتان در مورد مساله‌ای شک دارد یا چیزی را فراموش کرده، ابتدا این آرامش را به او بدهد که همه ممکن است چیزهایی را فراموش کنند تا او فکر نکند که حواس پرت یا خنگ است، سپس از او بخواهید تا سعی کند آخرین مکان، آخرین حرف یا آخرین زمان را در مورد مساله‌ای که درباره‌اش شک دارد یا به فراموشی سپرده به یاد بیاورد، حالا وقتش رسیده که به او کمک کنید تا ذهنش را متمرکز کند و یافته‌هایش را به درستی کنار هم بچیند.

▪ موفقیت خانوادگی: سرزنش کردن خود یا طرف مقابل هرگز به عنوان یک راه‌حل محسوب نمی‌شود. سرزنش کردن پس از به وجود آمدن مشکلات تنها از افرادی سر می‌زند که دچار تحجر شده‌اند و فکر می‌کنند بعد از هر دعوا یا مشکل با بد و بیراه گفتن به خود یا طرف مقابل و مقصر دانستن طرف تقصیر و شماتت می‌توانند از سنگینی بار مساله بکاهند. در حالی که به عقیده خانم دوک یک فرد موفق که هیچ‌گاه نمی‌خواهد روابطش با طرف مقابل به چالش کشیده شود و در نتیجه آرامش زندگی‌اش را از دست دهد، بعد از به وجود آمدن هر نوع مشکلی باید ابتدا تمام نکات و شرایط درونی و بیرونی طرف مقابل و خودش را بسنجد، سپس ابتدا خود و بعد طرف مقابل را ترغیب به مذاکره فقط در مورد مشکل به وجود آمده و نه حاشیه‌ها کند، در یک بحث خانوادگی، پرداختن به حاشیه‌ها و مشکلات قدیمی و سرزنش و تحقیر خود و اطرافیان یکی از بزرگ‌ترین مسایلی است که باعث از بین رفتن حرمت بین افراد و منفی‌بافی در مورد فرد مقابل می‌گردد.

• تو می‌توانی اگر بخواهی

افراد افسرده‌ای که در کار، روابط خانوادگی، زندگی اجتماعی و درس دچار مشکل شده‌اند، معمولا حس ناکامی و شکست و عدم موفقیت آن‌قدر بر روح‌شان غلبه کرده که دیگر نمی‌توانند با واقعیات کنار بیایند و فکر می‌کنند دنیا برای آنها به پایان رسیده است اما اگر همه افراد از کودکی یاد بگیرند که تمام اهداف در کوتاه‌مدت قابل دستیابی نیستند و آزمون و خطا و از دست دادن برخی چیزهای مطلوب برای رسیدن به هدف لازمه دستیابی به آن است، هیچ‌گاه بعد از شکست مأیوس نمی‌شوند و از تلاش دست برنمی‌دارند. اکثر ما این طور عادت کرده‌ایم یا بهتر است بگوییم این طور بزرگ شده‌ایم و یاد گرفته‌ایم که باید همیشه در اوج باشیم. البته این یک واقعیت شیرین و فکر مثبت و مطلوب است اما اگر از کودکی این را هم به ما یاد می‌دادند که هر فرازی، فرودی دارد و انسان جایزالخطاست، دیگر از شکست‌های کوچک نمی‌ترسیدیم و در برابر مشکلات کمر خم نمی‌کردیم. به گفته خانم دوک، این جمله طلایی می‌تواند حلال بسیاری از مشکلات در زندگی باشد: «همه چیز قابل تغییر است و همه می‌توانند موثر باشند؛ البته اگر بخواهند.»

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=369320

vista.ir
Online Classified Service

همیشه بگو:من از همه پولدارترم!



تجربه نشان داده که خیلی‌ها معتقدند وقتی صحبت پول و خوشبختی است هیچ یك از این تفکرات‌مثبت، کارهای شبانه روزی و نگرش‌های صحیح برای بالا بردن توان پرداخت قسطهای آخر ماه‌کوچکترین کمکی نمی‌کند. حقیقت این است که اندیشه‌های هشیار و ناهشیار ما همیشه با میزان درآمدما در حال عمل هستند. سعادت و یا عدم سعادت ما، نتیجه تفکر ماست. ذهن انسان و چگونگی‌باورهای او تعیین کننده کیفیت زندگی اوست و ذهن ما بسته به شیوه‌ای که برای تربیتش اتخاذ می‌کنیم مارا ثروتمند یا فقیر نگه می‌دارد.

فقر نتیجه تفکر فقیرانه است اگر ثروت می‌خواهید نوع تفکر خود را عوض کنید. تصور کنید یکی ازدوستانتان همیشه مقروض است و معتقد است که تا ابد برای پرداخت بدهی‌های خود در تنگنا خواهدبود. او احتمالا فقط داوطلب انجام کارهایی است که حقوق و مزایای بسیار کمی دارند زیرا او این جایگاه‌را برای خودش پذیرفته است. به احتمال زیاد او فقط با کسانی می‌تواند ارتباط نزدیك داشته باشد که هم‌طبقه خودش باشند زیرا تنها در مصاحبت با این نوع آدم‌ها احساس راحتی می‌کند. او به خودش تلقین‌کرده است که زندگی دشوار و طاقت فرساست و با دوستانی که انتخاب کرده دیگر کوچکترین انگیزه‌ای‌برای تغییر این عقیده ندارد.

در زندگی چیزی را به دست می‌آوریم که انتظارش را داریم و بنابراین فردی‌که انتظار تنگدستی دارد همان نصیبش می‌شود زیرا در مغز خود برنامه‌ای دارد که به او می‌گوید: «هی، توهیچ وقت پولدار نمی‌شوی». احتمالا خود او به این نکته پی برده است که هر وقت پول غیرمنتظره‌ای به‌دستش می‌رسد بلافاصله بیرون می‌رود و خرجش می‌کند چون فکر می‌کند که حالت عجیبی دارد و بهتراست به وضعیت عادی یعنی بی‌پولی برگردد. او ممکن است با خودش فکر کند: من هیچوقت پولدارنخواهم شد زیرا تحصیلات خوبی نداشته‌ام. اگر تحصیلات عالی شرط ثروتمند شدن است باید تمام‌اساتید دانشگاه میلیونر باشند.

و اما بسیاری از تحصیلکرده‌ها هم هستند که همیشه جیبشان خالی است و بالعکس مردم کم سوادی‌که ثروتهای افسانه‌ای داشته‌اند. شاید او فکر کند که برای ثروتمند شدن شغل مناسبی انتخاب نکرده‌است خوب خیلی‌ها برای شروع یك شغل مکمل هم پیدا می‌کنند و یا کار خود را عوض می‌کنند. ممکن‌است دوست شما فکر کند که زمان کلید حل این شکل باشد. او فکر می‌کند که وقت کافی برای ثروتمندشدن ندارد در این صورت

باید گفت که همه ما همین زمان را در اختیار داریم بیست و چهار ساعت درشبانه روز! نه بیشتر و نه کمتر. اما واقعا باید چکار کنیم؟

در قدم اول باید بدانید که:

۱ - برای کسب ثروت نیاز به تصمیمگیری وجود دارد باید خود را متعهد به انجام تلاشهای لازم دراین زمینه کنید. گرچه تلاش از اهمیت فوق العادهای برخوردار است اما این تلاش باید با دیدگاه مناسبو صحیح همراه باشد.

۲ - اول پس انداز کنید، بعد خرج کنید. فقرا برعکس عمل میکنند آنها اول خرج میکنند و بعد نقشهپس اندازههای آینده را میکشند. برای رسیدن به ثروت باید برنامهای داشت و آن را اجرا کرد.

۳ - به بررسی زندگی افراد ثروتمند بپردازید. مدتی از وقت خود را با ثروتمندان بگذرانید و ببینید کهچه فرقهایی با شما دارند و نکات جالب و مثبت آنها را جذب کنید و واقع بین باشید.

۴ - از دیگران کمك بخواهید. وقتی مردم ببینند که شما برای کمك به خود مصمم هستید آنها نیزبرای کمك به شما بسیار مستعد میشوند. باید بدانیم که چگونه از دیگران کمك بگیریم.

۵ - مرتبا برای خود خاطرنشان کنید که شایسته ثروت و قدرت هستید.

۶ - گاهی اوقات برای خود پول خرج کنید. بخشی از روند رسیدن به استقلال مالی فهمیدن این نکتهاست که شما استطاعت پول خرج کردن برای خودتان را دارید و از پولی که دارید لذت میبرید و اینانگیزهای بیشتر برای پولسازی خواهد بود.

۷ - نقشه بریزید و هدفهای خود را مشخص کنید.

۸ - به سه دلیل زیر همیشه مقداری پول همراه خود داشته باشید:

الف - احساس ثروت بیشتر میکنید.

ب - به پول داشتن عادت میکنید.

ج - اعتماد به نفس بیشتر پیدا میکنید. همچنین به این ترتیب ترس خرج کردن پول را از دستمیدهید.

بعضیها میگویند: من نمیتوانم پول با خودم حمل کنم زیرا بلافاصله خرجش میکنم. خوب اگروقتی پول در جیب شماست و به خود اطمینان ندارید چطور میتوانید انتظار ثروتمند شدن را داشتهباشید؟

۹ - به هر مبارزهای با شور و شوق و تعهد یورش ببرید.

ثروتمندان میدانند که پولسازی واقعی تنها وقتی شروع میشود که کار کردن به خاطر پول کنارگذاشته شود.

۱۰ - فقر یك بیماری روانی است که مانند بسیاری از بیماریهای دیگر برای کسانی که معتقد بهدرمان پذیری آن هستند قابل علاج است و مانند هر بیماری دیگر برای درمان آن نیاز به تلاش، ابتکار وشهامت وجود دارد.

خیلی جالب است اگر بدانید که تقریبا تمام آدمهای شاد و ثروتمند زمانی در زندگی خود این بیماریرا شکست دادهاند، پس شما هم میتوانید.

http://vista.ir/?view=article&id=237929

vista.ir
Online Classified Service

همیشه عذرخواهی کنید



زمانیکه فیلم کلاسیک «قصهی عشق» - Love Story - در سال ۱۹۷۰ سالنهای سینما را تسخیر کرد، واقعا" بچه بودم اما همراه با تماشاچیان



بزرگ‌سال از ته دل گریه کردم؛ مخصوصا" هنگامی‌که «الی مگ گرو» به «رایان اونیل» گفت: "عشق یعنی این‌که هیچ وقت مجبور نباشی بگویی از کاری که کردی متأسف هستی." دو سال بعد فیلم دیگری دیدم به نام «what&#۰۳۹;s up Doc?» یا «چه خبر دکتر؟» که در آن شخصیت «باربارا استریسندز» همان جمله‌ی مشابه را به همان هنرپیشه گفت. اما این بار اونیل پاسخی برای گفتن داشت: "این ابلهانه‌ترین چیزی است که تا کنون شنیده‌ام." همین وقت بود که چراغی در مغزم روشن شد. من در فیلم عاشقانه‌ی قصه‌ی عشق غرق شده بودم اما با دیدن آن صحنه و شنیدن جمله، قلقلک ناراحت‌کننده‌ای را در مغزم احساس کردم. با آن‌که بسیار جوان و خام بودم چیزی به من گفت که عاشقان واقعی اغلب اوقات از هم عذرخواهی می‌کنند و صادقانه و همراه با عشق به یکدیگر می‌گویند از اتفاقی که افتاده متأسف هستند.

احساسات ناراحت‌کننده و تیره و تاری مانند شرمندگی و تأسف، مؤلفه‌های ضروری یک رابطه نیستند اما هیچ رابطه‌ای خالی از این احساسات نیست. همه‌ی افراد کارهایی می‌کنند که به دیگران آسیب می‌رساند؛ مقداری تعلل بی‌موقع یا اظهار نظر عبوسانه و بهانه‌گیری در لحظه‌ای پر اضطراب برای آزار رساندن به طرف مقابل کافی است. در صورتی‌که توانایی گفتن عبارت «متأسفم» را نداشته باشیم، دلخوری‌های کوچک عاقبت روی هم انباشته می‌شوند و به اندازه‌ی کافی سنگین خواهند شد تا بتوانند هر رابطه‌ای را غرق کنند. اما عمل ساده‌ی عذرخواهی می‌تواند با وجود بزرگ بودن اشتباهات احساسات خوب و حسن‌نیت به همراه آورد. البته این کار هم باید به صورت صحیح انجام شود.

یک عذرخواهی غیر قابل قبول، ناموجه و باورنکردنی می‌تواند از خود توهین نیز، آسیب بیش‌تری وارد کند. خوشبختانه هنر عذرخواهی مؤثر بسیار ساده است و مهارت یافتن در آن منجر به داشتن روابطی استوار، برگشت‌پذیر و طولانی مدت می‌شود.

عمل شجاعانه‌ی نهایی این است که درک کنید نباید از قربانی‌تان انتظار بخشش داشته باشید، مسئله‌ای نیست که شما چه‌قدر بزرگ‌وار بوده‌اید و آیا او شما را خواهد بخشید یا از این کار سرباز خواهد زد، این شرایط مربوط به خود اوست و حق دارد تا انتخاب کند.

بسیاری می‌گویند که در انتظار «زمان صحیح» عذرخواهی می‌مانند، آن‌ها معتقدند پشیمانی و تأسف بد موقع برای فردی که در موردش خطایی انجام گرفته، بسیار سخت خواهد بود. چیزی که من فکر می‌کنم این است که لحظه‌ی درست برای عذرخواهی، همان وقتی است که خود شما درک کرده‌اید کار اشتباهی انجام داده‌اید. وقتی در گناهان شخص دیگری تعمق می‌کنیم چنین چیزی کاملا" واضح به نظر می‌رسد اما در نور زننده‌ی اشتباهات خودمان اغلب سعی داریم از خود در برابر انتقاد شدید و نکوهش حمایت کرده و صبر کنیم تا خشونت‌ها برطرف شود. ممکن است با استفاده از دروغ گفتن، سرزنش دیگران، بهانه آوردن و توجیه کارهای‌مان، عذرخواهی را به تعویق انداخته یا از آن اجتناب کنیم. همیشه وسوسه‌های بسیاری وجود دارد که ما را از انجام این کار بازمی‌دارد اما به یاد داشته باشید همان لحظه که نمی‌خواهید بگویید متأسف هستید، زمانی است که باید به انجام آن اقدام کنید.

شاید هم جزو افرادی هستید که، هیچ اشتباهی انجام نمی‌دهند اما دائما" عذرخواهی می‌کنند. بهتر است بدانید این کار درست به اندازه‌ی نپذیرفتن اشتباه و اجتناب از عذرخواهی، اشتباه است. اگر جزو این دسته هستید، فورا" این کار را متوقف کنید. چنین عذرخواهی‌های ساختگی و کاذبی ممکن است میزان مکالمات ناراحت‌کننده را کاهش دهد اما موجب می‌شود توجهات از مسائل واقعی منحرف شده و ارزش عذرخواهی واقعی در زمان مناسب، از بین برود.

● چه‌طور عذرخواهی کنیم

این کار اصلا" راحت نیست. دکتر «آرون لازار» - روان‌شناس و رئیس دانشکده‌ی پزشکی «ماساچوست» - سال‌ها بر روی تأسف و پشیمانی افراد در شرایط مختلف میان‌فردی تا بین‌المللی، مطالعه کرده و دریافته است که یک عذرخواهی مؤثر باید شامل مؤلفه‌های زیر باشد.

▪ اعتراف و تصدیق کامل اشتباه: ابتدا با توضیح دقیق اشتباه‌تان، بدون اجتناب از بدترین حقایق آغاز کنید. زمانی‌که حقایق روشن شد اعتراف کنید که یکی از اصول اخلاقی‌تان را زیر پا گذاشته‌اید. مهم نیست که حتما" ارزش‌های اخلاقی‌تان با شخصی که به او آسیب رسانده‌اید یکسان باشد؛ در صورتی‌که قوانین ارزشی خودتان را نیز زیر پا گذاشته باشید هم خطا کرده‌اید پس مسئولیت آن‌را بپذیرید.

▪ توضیح: توضیح صادقانه بهترین کار برای ساخت مجدد رابطه‌ای استوار و آرام است. توضیح عمیق رفتارتان کلیدی است که شما را به سوی بهتر شدن سوق می‌دهد. این توضیح به قربانی‌تان کمک خواهد کرد تا درک کند چرا مرتکب خطا شده‌اید و هر دوی شما اطمینان حاصل می‌کنید که

چنین توهین یا اشتباهی دوباره تکرار نخواهد شد. بهانه آوردن، فقط مسئولیت‌پذیری‌تان را از بین می‌برد پس آن‌را از فرایند عذرخواهی‌تان بیرون بیاندازید.

▪ اظهار بی‌ریا و واقعی پشیمانی و افسوس: هر کسی که عبارت «متأسفم که باعث شدم چنین احساسی داشته باشی.» را بشنود می‌تواند تفاوت میان تأسف بی‌ریا و صادقانه یا تلاش برای اجتناب از پذیرش مسئولیت رفتار نادرست را درک کند.

عذرخواهی پایان کش‌مکش‌ها با گذشته است. با این کار می‌پذیریم که اشتباه چه بوده و گره‌ی آن‌را از گذشته باز می‌کنیم و از همین نقطه آزاد خواهیم بود تا به سوی جلو پیش برویم؛ فرقی نمی‌کند بخشیده شده‌ایم یا نه.

▪ جبران خسارت و آسیب: عذرخواهی شامل یک کار ترمیمی واقعی است؛ گفتن عبارت «من متأسفم» به تنهایی هیچ چیز محسوس و ملموسی برای مرمت ندارد. به یاد داشته باشید که در روابط معمولا" قلب‌ها آسیب می‌بینند نه اجسام، پس باید تلاش کنید تا وقار و احترام فرد مقابل را به او بازگردانید. برای شروع این فرآیند می‌توانید از این سؤال آغاز کنید: «چه کار دیگری هست که می‌خواهی آن‌را انجام دهم؟» اگر این سؤال را صادقانه بپرسید و واقعا" به پاسخ آن گوش دهید و براساس خواست و در مقابل عمل کنید، خواهید توانست به احساسات و دیدگاه‌های آنان احترام بگذارید و آن‌ها را ارج نهید. آگاهی از این‌که کسی سخن او را شنیده و برای آن ارزش قائل شده، قدرت التیام‌بخشی شگفت‌انگیزی دارد و می‌تواند زخم‌های جبران‌ناپذیر را نیز ترمیم کند.

● بعد از عذرخواهی

پس از این‌که واقعا" از رفتارتان اظهار تأسف کردید باید درباره‌ی خود احساس خوبی داشته باشید. عذرخواهی مؤثر همان‌طور که دکتر لازار آن‌را تعریف می‌کند: "عملی از سر صداقت، تواضع، بلندنظری، تعهد و شهامت است." اما هیچ ضمانتی وجود ندارد که شخص مقابل همین احساسات گرم را با شما تقسیم کند.

عمل شجاعانه‌ی نهایی این است که درک کنید نباید از قربانی‌تان انتظار بخشش داشته باشید، مسئله‌ای نیست که شما چه‌قدر بزرگ‌وار بوده‌اید و آیا او شما را خواهد بخشید یا از این کار سرباز خواهد زد، این شرایط مربوط به خود اوست و حق دارد تا انتخاب کند.

عذرخواهی پایان کش‌مکش‌ها با گذشته است. با این کار می‌پذیریم که اشتباه چه بوده و گره‌ی آن‌را از گذشته باز می‌کنیم و از همین نقطه آزاد خواهیم بود تا به سوی جلو پیش برویم؛ فرقی نمی‌کند بخشیده شده‌ایم یا نه.

عذرخواهی نقص‌های‌مان را برطرف نمی‌کند اما تعهد ما به صداقت نسبت به نقص‌ها و عیوب‌مان را آشکار ساخته و عزم راسخمان را در تلاش برای بهتر بودن نشان می‌دهد. شخصیت «مک گرو» در «قصه‌ی عشق» بسیار زود از دنیا رفت و یاد نگرفت که «عشق یعنی این‌که همیشه قدرت این‌را داشته باشی که بگویی از چیزی متأسف هستی.»

منبع: وب‌گاه Oprah.com

منبع : علوی

http://vista.ir/?view=article&id=361324

vista.ir
Online Classified Service

هنر بلوف زدن



می کشمت، ردت رو از اینترنت می گیرم، رمز شخصی ات رو پیدا می کنم، به اطلاعاتت دسترسی پیدا می کنم، آدرس خونت رو برمی دارم و هر بلایی که بتونم سرت در میارم. تمام این کارها رو فقط به این خاطر انجام میدم که تو شانسی انتخاب شدی و من هم اصلا از قیافت خوشم نمیاد. .... خوب آیا این یک بلوف است و یا نوعی تهدید جدی به شمار می رود؟ یک دقیقه فرصت دارید تا در مورد آن فکر کنید. خیلی خوب، می توانید نفس راحتی بکشید، زیرا تمام آن بلوف بود. البته اگر من بخواهم این کار را عملی کنم امکان وقوع آن وجود دارد، ولی بنده هیچ تمایلی به کشتن شما ندارم (به این دلیل که نه شما را می شناسم و نه شما کار بدی در حق من انجام داده اید) امروزه از این دست تهدیدات زیاد به گوش می رسند، اما به راستی اگر شخصی تصمیم به انجام یک چنین کاری بگیرد تا چه حد امکان به وقوع پیوستن گفته های او وجود دارد. در این قسمت برای شما جزئیات را به تفصیل شرح می دهیم.

نکته قابل توجه اینجاست که اگر من روزی تصمیم به انجام این کار بگیرم و بخواهم محل زندگی شما را پیدا کرده و به تعقیب شما بپردازم و شما را سر به نیست کنم، توانایی انجام یک چنین کاری را دارم. فقط کافی است شخصی را برای انجام امور کامپیوتری اجیر کنم تا شما را بر روی اینترنت بیابد و سپس به ادامه تهدیدات خود جامه عمل بپوشانم. البته لازم نیست که یک متخصص کامپیوتر در کنار من حاضر باشد، در صورت نیاز، این کار تنها با یک تماس تلفنی امکان پذیر است. حتی اگر با چنین فردی آشنا نباشم، پیدا کردن او زیاد به طول نمی انجامد. و این نوعی قابلیت پشتیبانی از بلوف به شمار می رود.

درس امروز پیدا کردن مهارت در "بلوف زدن" است. شما باید همیشه توانایی انجام لافی را که زده اید داشته باشید. هیچ گاه همه مردم بلوف های شما را به سادگی نمی پذیرند و هنگامیکه چنین شرایطی ایجاد شد شما باید قابلیت عملی کردن گفته های خود را داشته باشید تا بتوانید فرد پیروز میدان باشید.

- تفاوت میان دروغگویی و لاف زدن

شاید از من سوال کنید که آیا تو خود در مقاله های قبلی ما را از دروغ گفتن منع نمی کردی و مخالف جدی دروغگویی نبودی؟ حال چرا ما را به لاف زدن دعوت می کنی؟

بله، من به شدت با دروغ گفتن مخالف هستم. اما دروغ گوی و لاف زدن دو مقوله مجزا هستند. شاید در این قسمت تا حدودی سر در گم شوید اما بلوف زدن دروغ گفتن نیست بلکه بیانیه ای است که در موقع اظهار به طور کامل صحیح نیست اما امکان به حقیقت پیوستن آن وجود دارد ولی دروغ همیشه دروغ است، شما به هیچ وجه نمی توانید به آن جامه عمل بپوشانید.

برای مثال اگر رئیس یا مدیر یک دفتر لعنتی هستید و بنا به دلایلی قصد اخطار دادن به کارکنانتان را دارید، بهتر است پیش از به زبان آوردن هر کلمه توانایی اثبات گفته های خود را نیز در نظر بگیرید. به عنوان مثال چنانچه به یکی از کارکنان خود بگویید " اگر سریعا وضع ظاهری خود را مرتب نکنی من فردا فرد مناسب تری را جایگزین تو می کنم" ممکن است در همان لحظه فرد مورد نظرتان در کنار شما نباشد اما تا موقعی که شخصی در ذهن شما برای امر جایگزینی وجود داشته باشد شما به راحتی می توانید به تهدید خود اتکا کنید و اگر زمان اثبات بلوف فرا رسد به سادگی یک تماس تلفنی می توانید فرد موردنظر را جایگزین این دلقک کنید. دروغ نیز میتواند شبیه به این بلوف گفته شود اما شما هیچ گاه فردی را در ذهن خود ندارید که در امر جانشینی از او استفاده کنید.

- بیش از اندازه ریسک نکنید

تمام بلوف ها شبیه به هم نیستند. یک بلوف می تواند بی اثر باشد و دیگری میتواند تاثیر شگرفی ایجاد کند. شخص زیرکی همانند شما خوب

می داند که نباید همه چیز را تحت ریسک قرار دهد. واگذاری تمام امور به شانس و اقبال بدون در نظر گرفتن شرایط محیطی کاری عبث و نامعقول به شمار می رود.

اجازه دهید تا با ذکر یک مثال این مطلب را برای شما روشن تر کنیم. در نظر بگیرید که یک خانه و یا یک سری اجناس را برای فروش در دست دارید. شخصی به نام آقای علاقمند وجود دارد که از صمیم قلب خواستار خرید از شما است. اجناس را وارسی می کند و هزار سوال مختلف در مورد آن از شما می پرسد. چون قیمت بالایی پیشنهاد شده او می بایست از سلامت کامل کالاها اطمینان خاطر حاصل کند تا تصمیم به خرید آن بگیرد و برای این کار زمان لازم است. اما شما ناگهان صبر و شکیبایی خود را از دست می دهید و بد اخلاق و بی حوصله می شوید.

حال شخص دیگری را در نظر می گیریم که به املاک و یا اجناس شما نزدیک می شود و چندان هم مشتاق به نظر نمی رسد اما سوالاتی در مورد چگونگی کالا از شما می پرسد. خبری از یک علاقه واقعی در کار نیست او تنها برای ارضاء حس کنجکاوی خود از شما سوال می پرسد. تعداد سوالات زیاد نیست اما او با تن صدای جدی با شما صحبت می کند. اجازه دهید نام او را آقای تماشاگر بگذاریم.

در یک چنین شرایطی می توانید از آقای تماشاگر به عنوان اهرمی برای بالا بردن قیمت در نظر آقای علاقمند استفاده کنید و او را وادار به انجام حرکتی کنید. حتی می توانید او را تهدید کنید که اگر این دادوستد انجام نپذیرد او یک معامله خوب و بی نظیر را از دست داده است. مطمئنا با انجام یک چنین اموری جرقه های طلایی انگیزه برای خرید در آقای تماشاگر نیز به وجود می آید. اما در این زمان شما در حال راه قدم زدن در تاریکی هستید زیرا از هیچ یک از طرفین هیچ گونه پیشنهاد قطعی دریافت نکرده اید.

بلوف زدن نیازمند وجود دلایل کافی برای پشتیبانی است و این امر سبب میشود تا آقای علاقمند حرکت خود را به سمت خرید تسریع بخشد. او به شدت خواستار خرید املاک و اموال شماست و قصد دارد تا بهای خوبی را نیز برای آن پرداخت کند. اما بی صبری و کم حوصلگی شما همه چیز را خراب می کند و باعث می شود تا شما همه چیز را از دست بدهید.

این شرایط را در نظر بگیرید: اینجا یک آژانس املاک یا یک بنگاه معاملاتی است و شما نسبت به این قضیه که پیشنهاد بهتری نخواهید گرفت، آگاهی کامل دارید و می دانید که وجه موردنظر تا چه حد برای شما حیاتی است. آیا شما در این لحظه حاضر به ریسک کردن هستید؟ آیا حاضرید تا دست خالی از آن مکان خارج شوید؟!

- نکاتی در مورد بلوف زدن

در این قسمت به نکاتی اشاره می شود که شما می بایست همواره هنگام بلوف زدن در نظر بگیرید تا در تمام شرایط فرد پیروز میدان باشید.

▪ بر روی مسائل نادر مثل پرواز کردن لاف نزنید

اگر به تمام جزئیات بلوف خود تسلط نداشته باشید، مطمئنا بازنده خواهید بود. خود را آماده کنید، آماده کنید، آماده کنید. اگر به جلسه بزرگی که قرار است در آن لاف بزنید وارد شدید داستان خود را کاملا صریح و بی پرده بیان کنید. هیچ گاه در مورد موضوعی که دانشی نسبت به آن ندارید لاف نزنید زیرا هرگز موفق نخواهید شد و مشت شما در حین بحث وا می شود و بازنده محسوب می شوید. اگر می خواهید روابط موفقیت آمیزی داشته باشید و کارکنانتان همیشه بهترین ها باشند هیچ گاه بلوف دیگران را قبول نکنید و از نام هایی که برای هشدار دادن به شما استفاده می کنند بر علیه خودشان بهره بگیرید.(برای مثال: " جو، فردی را که تو به عنوان اثبات بلوف خود بر روی او حساب می کردی به همراه همسرش از شهر خارج شده است و بهتر است تا کارها را مطابق میل ما انجام دهی")

▪ همیشه نتیجه کار را در نظر بگیرید

عمیقا در مورد تمام نتایج فکر کنید و پی آمدهای مختلف را سبک سنگین کنید. زمانی که تصمیم به بر هم زدن یک معامله بزرگ تجاری می گیرید از قبل در ذهن خود طرحی برای حمایت از گفته هایتان بریزید در غیر اینصورت مجبور می شوید تا میدان را حتی بدون کسب یک پنی ترک کنید.

▪ از موفقیت بلوف خود اطمینان خاطر کسب کنید

به گفته های خود ایمان داشته باشید. همواره چهره یک شطرنج باز را به خود بگیرید، با اعتماد به نفس کامل ظاهر شوید و حرکات بدن خود را کنترل کنید. اگر می خواهید شخص مقابل گفته های شما را باور کند ابتدا خود می بایست به آنها اعتقاد داشته باشید.

▪ بلوف را ساده و بی تکلف بیان کنید

هرچه پیرامون یک موضوع خاص جزئیات بیشتری مطرح شود شخص مقابل سر نخ های بیشتری بدست می آورد. حتی اگر هم توانایی اثبات بلوف خود را داشته باشید ولی از آنجاییکه در هنگام مطرح کردن موضوع مانند یک دختربچه سراسیمه و دست پاچه عمل می کنید، شخص مقابل

شما را دست کم می گیرد و حرفهایتان را باور نمی کند.

▪ لاف زدن همیشه آخرین راه فرار است

همیشه باید حساب کارهای خود را داشته باشید و تمام امور را از روی قوانین مربوطه انجام دهید تا هیچ گاه نیاز به مبالغه و یا دروغ گفتن پیدا نکنید.

▪ طرف مقابل خود را دست کم نگیرید

اگر او فرد زیرکی باشد به جزئیات امور اشراف کامل دارد و می تواند به آسانی بلوف های شما را نیز تشخیص دهد. مثلا اگر به رئیس خود بگویید که "چون تمام کارگران صنعتی حقوقی معادل ۵ هزار دلار دریافت می کنند بنابراین حقوق من نیز باید افزایش پیدا کند" قبل از هرچیز شما می بایست از صحت این امر اطمینان خاطر حاصل کنید زیرا او به راحتی می تواند کتاب جداول حقوقی را از کشوی میز خود بیرون آورده و به شما نشان دهد که حقوق کارگر صنعتی بیش از ۳ هزار دلار نیست. مهم نیست که دعوی شما تا چه اندازه محکم است فقط کافی است تا بتوانید آنرا با استناد به مدارکی ثابت کنید پس فراهم آوردن شواهد برای اثبات گفته ها امری ضروری است.

خوب بچه ها، امروز چه چیزی یاد گرفتید؟ اگر مجبور به بلوف زدن شدید در ابتدا می بایست مطمئن شوید که توانایی پشتیبانی از آن را دارید در غیر این صورت شما کسی جز یک دروغگو نخواهید بود و من نیز به نوبه خود از آدم های دروغگو متنفر هستم.

مراقب محیط اطراف خود باشید و قابلیت مواجهه با شرایط متفاوت را در خود افزایش دهید.

منبع : مردمان پورتال جوانان

http://vista.ir/?view=article&id=304026

vista.ir
Online Classified Service

هنر دشوار فروتنی



هنر فروتنی یا فرو ـ تنی چیست؟ بی‌شک دشوارترین هنر برای بشر است: ماندن و تنیدن (تن- یدن). خود را از پای درمی‌اندازد تا چیزی فراتر از خود را برپا دارد: حقیقت. از خود می‌کاهد، چرا که سر به زیر است. در فلسفه‌ی کاستن آرامش است، رهایی‌ست، عرفان و پاکیزگی‌ست. همه‌ی چیزهایی که برای بودن‌اش لازم است از خود دور می‌کند. خسته و رنجور باشد بهتر است از تسلیم شدن به دنیا. چشمان‌اش از فرط رد و انکارها و کنار نهادن چروک برداشته و نشان تسلیم شدن در آن نقش بسته است: تسلیم به فروکاستن در معبد فروتنی. آسمان را ستایش می‌کند و از زمین رنجور است ولی خود را خاکی می‌پندارد و تن به خاک می‌ساید.

سر به زیر و تنهاست. از گرفتار شدن‌اش در جهان (= دنیا) هراسناک است. گرچه ذهن او پر از موارد مختلط است، آرزوهای دور و دراز درون‌اش را می‌کاود اما مردم‌اش چنین‌اش دوست دارند: «او مرد خیر خواه و پاکیزه



است». گرفتاری‌های درونی‌اش را مردم نمی‌بینند ولی خمیدگی قامت‌اش نشان درست‌کاری اوست. نگاه‌های مردم کنجکاوی و هیجان او را کشته است. برای هیچ تصمیمی خطر نمی‌کند. در نگاه او کسی که با شتاب امورات زندگی‌اش را می‌گذراند، دنیاگرا و گناه‌کار شمرده می‌شود. اینان کسانی‌اند که برای یک وجب خاک جان می‌بازند: چه کسی‌ست که وارونه می‌بیند؟

فرو- تنان، این به خود خمیدگان و درونی شدگان به ریش همه چیز خندیده‌اند. چون خود را پاک یافته‌اند. گله‌های گوسفندی که گناه‌شان بسیار از کارهای نیک‌شان است، که برگ‌های تاریخ پر از گله‌های گناه‌کار است. آنان که بسی به خود گرویده‌اند خوپسندانه گناه تراوش کرده‌اند و بشریتی را آلوده‌اند تا دوزخ پاک‌دامنان گردد. قربانیانی که برای پاکی آنان آفریده شده‌اند.

هر حرکتی که گرد و غبار بلند کند، به لعنت ابدی دچار خواهد شد. خموشی و سکوتِ برون، درون را پرغوغا و پرنیرنگ ساخته است.

ذهنی خالی از هر چیز و مشوش. از هیجان نامی می‌برد که هرگز تجربه‌ای نداشته است. احترام به بزرگان، محبت و دوستی رنگی خاکستری و کسالت بار از وضعیت‌های همیشگی پیش آورده است. یک چارچوب برای همه‌ی دوست داشتن‌ها. یک خط راست برای همه‌ی نیکی‌ها. یک گونه محبت برای همه‌ی انسان‌های فرهیخته. رنگ‌های یک‌سان و دل‌مرده از وضعیت‌های مشابه. پرده‌های جهالتی که نگاه به آن سویش گناهی نابخشودنی‌ست: پرده‌ی فلسفه‌ی فروتنی. میوه‌ی ممنوعه‌ای که کنجکاوی انسان‌ها را به رنگی خاکستری بدل می‌کند. این میوه حسرت یک گاز زدن‌اش را به تصویری عارفانه بدل کرده: حسرتی که داشتن‌اش کیفر دارد ولی تصویرش متعالی‌ست.

گوشه‌ی اتاق از آن کسانی‌ست که بسیار سر به زیراند و فلسفه‌ی زندگی‌شان خشن. نگاه گناه نخستین انسان است.

هر آن اندازه که نبینید و نشنوید آسوده‌ترید. آرامش در کاسته شدن است. رد و انکار زندگی. خمیدگی سر به شکم نشانه‌ی فروتنی‌ست و گوز پشت‌اش نشانه‌ی افتخار. آرامش در طبیعت است چون چیزی به چشم نمی‌آید. به ستارگان نگاه کن که تکان نمی‌خورند.

خورشید که همیشه بی‌ادعا فروزان است. ماه که آرامش شب را فراهم می‌آورد. زمین که انسان را در خاک‌اش خواهد برد: یک وجب خاک. سیارکی به سوی زمین قد خم کرده است. رهایش بگذارید که هر چه خواهد شود. هر چیز نشانه‌ای‌ست برای رها بودن انسان. در مقیاس قاره‌ها و آسمان و کاه کشان‌ها تو رقمی نیستی که ادعایی بکنی. پس خاموش شو که کار دنیا چندان آسان نیست. همه‌ی چیزهایی که برای نگاه کردن و شنیدن لازم است رنگ خاکستری به خود می‌گیرند.

موسیقی به عوض حماسی بودن باید آرامش دهنده و سوزناک باشد. روان‌های بلند باید به شخصیت‌های خمیده و شکسته تغییر یابند. شکست خوردن در زندگی نشان این است که ای انسان، خود را آلوده نکن. بنشین لب جوی و گذر عمر ببین. انسان بی‌تحرک هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد که مردم به ریش‌اش بخندند.

در چارچوب تنگ قراردادهای آرامش و رهایی همه چیز به سکون و رخوت می‌انجامد. هر حرکتی در برخورد با قوانین این هنر دشوار کم کم به سکون می‌رسد. هر آهنگ حماسی به سوز و غم بدل می‌شود. هر نگاه کنجکاوی بی‌رمق می‌افتد. مرد فروتن با جاه طلبی و افزون خواهی به مبارزه برمی‌خیزد. فساد باید برچیده شود حتا به قیمت جان باختن. هر بلندی و پستی با نیک رفتاری و خیرخواهی باید به یک‌نواختی برسد و انسان‌هایی فرمان‌بردار با صدایی ملایم پدید آید.

نگاه از این دشت به ستوه می‌آید و تنها بلندی خود را می‌بیند و صوفی می‌شود. هیچ بلندی او را تشنه نمی‌کند. نگاه‌های خسته هم چون شکست خوردگان به همراه عافیت جویی راحت طلبانه به کنج دیوار می‌خزد و هستی و طبیعت را به شعر خود زمزمه می‌کند که هیچ بود و عمری تلف کردیم، حقیقت زیر پای‌مان بود. نخورده سیر گشته و صاحب فضیلتی برتر.

http://vista.ir/?view=article&id=323548

vista.ir
Online Classified Service

هنر زن بودن



در گذشته زن خوب کسی بود که تمام و کمال به زندگی خود می پرداخت و لحظه ای از وظایف خانه داری و بچه داری خود غافل نمی شد. بر این اساس وقتی دختری ازدواج می کرد، به او می گفتند: همان طور که با لباس سفید از این خانه می روی، باید با کفن سفید برگردی! اما اکنون اصول اخلاقی و خانوادگی به سرعت در حال تغییر است. آمار طلاق های ناشی از عدم تفاهم! سر به فلك می زند. زندگی خود را نجات بدهید.تا کی می خواهید همسر خود را مطابق میل و سلیقه خود بسازید؟ آیا هنوز عبرت نگرفته اید؟! این مقاله به هنر زن بودن می پردازد و راهکارهای مناسب حفظ زندگی خانوادگی را نشان می دهد.

●همه کس شوهر خود باشید

مارسیو آلوش، نویسنده کتاب زندگی در کویای انقلابی می گوید: اگر می خواهی در زندگی ات موفق باشی، برای شوهرت یك مادر، یك همسر، یك دختر و یك دوست باش.

معنای بسیار عمیقی در پشت این جمله نهفته است که باید بسیار با دقت با آن روبه رو شوید. هر کدام از چهار نقش بالا روزی در زندگی به کار می آید، بعضی از نقش ها را نیاز است که بیشتر داشته باشیم و بعضی دیگر را کمتر. به موقع برای همسر خود مادر باشید، به موقع یك دوست و...، اما دقت کنید که اگر نقشی را در جای خود ایفا نکنید، فجایع زیادی را به بار می آورد که بخشی از طلاق های جامعه ما به خاطر ایفای غلط نقش زن در خانواده است.

کافی است تا در زمانی که باید به ایفای نقش یك همسر بپردازید، نقش مادر را بازی کنید! یا به جای ایفای نقش دوست، نقش دختر همسرتان را اجرا کنید! این کار به غرور مردتان لطمه وحشتناکی را وارد می سازد که گاهی جبران آن ناممکن خواهد بود و سرآغاز بسیاری از دعواهای خانوادگی خوا هد شد .

همسر من همیشه مثل مادرم مراقب من است. دیگه خسته شده ام از بس که با دلسوزی های مادرانه و بکن نکن، زندگی ام را تحت کنترل خود درآورده. من هم آدمم، من هم برای خود شخصیتی دارم. ناسلامتی مرد خانواده ام.. و یا هرگز نمی توانم دوکلمه حرف جدی با همسرم بزنم. بلافاصله مثل دختر بچه ها خودش را لوس می کند. بعضی وقت ها واقعاً از این کارهایش خسته می شوم. من هم احتیاج به کسی دارم که بتوانم روی همدلی هایش حساب کنم...

اینها دو نمونه از صدها نمونه شکایات آقایان است. از امروز روی نقش خود در زندگی تمرکز بیشتری داشته باشید. زندگی مانند صحنه تئاتر است. ایفای اشتباه یك نقش در آن، کل بازی ها را زیر سؤال می برد!

●مراقب حرف زدن خود باشیم

شیوه به کار بردن درست و به جای کلمات، یکی از هنرهای خانم ها است. کلمات وقتی با لحن خوبی بیان می شوند حتی شیری خشمگین را نیز آرام می کند چه برسد به مرد خانواده که به عشق همسر و بچه هایش از صبح مشغول کار و تلاش است. از گفتن خبرهای بد وقتی که شوهرتان تازه به خانه آمده است، بپرهیزید. گله و شکایت از بچه ها، خبرهای ناگوار تصادف و بیماری، دعواهای خانوادگی، گله از خانواده همسر و... نیز جزو گروه خبرهای بد قرار می گیرد. متأسفانه بسیاری از خانم ها به محض اینکه شوهرشان به خانه می آید شروع به تعریف مسائلی می کنند که به جای آنکه مرهمی روی ذهن خسته شوهرشان باشد، بیشتر او را عصبی می کند. کار اشتباه دیگری که بسیاری از خانم ها انجام می دهند، دادن قبض آب و برق و تلفن در لحظه ورود همسر به خانه است. این کار به طرز وحشتناکی برای مردتان آزاردهنده خواهد بود به ویژه اگر آن روز از نظر کاری نیز مشکلاتی را از سر گذرانده باشد. این مسئله عموماً موجب دعوا و بگومگو می شود و همانند ریختن قطره آبی در لیوان لبریز از

آب است. در واقع این کار سبب سرریز شدن آن می شود. اعصاب هر کسی نیز نقطه بحرانی دارد. نگذارید که آستانه صبر و تحمل همسرتان به انتهای خود برسد.

همچنین سعی کنید که کلمات مناسب را با لحنی خوب و خوشایند به کار ببرید. آقایان نسبت به نوع کلمات و نحوه ادا کردن آن بسیار حساس هستند. بعضی از کلمات نیز، هر چند هم که بدون منظور خاصی ادا شوند، چنان اثر بدی بر مخاطب می گذارد که تا مدت های مدید سبب بحث و بگو مگو بین شما و آن فرد می گردد. با کمی مراقبت از کلمات خود و طرز بیان آنها، زندگی آرامی را برای خود و همسرتان تدارك ببینید.

●از مقایسه بپرهیزید

این کار یکی از بدترین توهین هاست. پیامی که این حرف و عمل به همسرتان می رساند این است که تو توانایی تهیه زندگی مطابق زندگی دیگران را برایم نداری و این ناشی از ضعف و بی لیاقتی توست. این مسئله موجب دلسردشدن همسرتان از زندگی می شود و باعث می گردد که او، بعد از مدتی به این نتیجه برسد که هیچ چیز شما را راضی و خشنود نمی کند، پس برای چه زحمت بکشد؟

مشوق شوهر خود باشید. حتی اگر فکر می کنید که او کند عمل می کند، کنار او گام بردارید و همواره با تحسین ها و تشویق های خود، شرایط را برای پیشرفت و آرامش او فراهم کنید.مقایسه افراد با یکدیگر از نظر نوع رفتار، برخورد، اخلاق، شرایط مالی، خانوادگی و... تنها و تنها موجب ایجاد یك حس بد در همسرتان می شود. آیا خود شما دوست دارید که با دیگری مقایسه شوید؟!

حتی اگر دلتان می خواهد، همسرتان به گونه خاصی باشد یا عمل کند، این فکر خود را در قالب مقایسه کردن به او نگویید. کمی فکر کنید و صادقانه به این سؤال جواب دهید: چه چیز برایتان مهم است؟ رسیدن به هدف مورد نظر یا به کرسی نشاندن حرفتان؟

هر فردی می تواند به هدف خود برسد بی آنکه آن حرف، در قالب توهین و مقایسه باشد. همچنین یك نفر به راحتی می تواند حرف خود را به کرسی بنشاند، ولی این کار را چنان انجام دهد که بعد از مدتی رابطه ای سرد، جایگزین آن رابطه پر مهر و عاشقانه نخستین نشود .

●مرد خود را در اولویت قرار دهید

این مورد یکی از مهم ترین مواردی است که هر فردی باید در زندگی به آن توجه کند. کاری که اغلب زنان، یا به خاطر غروری بی جا و یا به خاطر بی درایتی انجام نمی دهند. خانم های عزیز! به خاطر داشته باشید که هیچ چیز دردناکتر از عدم اجرای این قانون! برای مردتان نیست. بسیاری از خانم ها فکر می کنند که شوهرشان همیشه به همین صورت در کنارشان خواهد بود، پس باید بیشتر به فکر دوستان و افراد خانواده و فامیل باشند! یادتان باشد که این طرز فکر تاکنون زندگی بسیاری از زنان را از هم پاشیده است و دور از انتظار نیست که شما نیز نفر بعد باشید!

یکی از روانشناسان می گوید: با دقت تمام به حرف های همسر خود گوش دهید، حتی اگر صحبت های او در مورد مسائلی است که شما هیچ پیش زمینه یا علاقه ای به آن ندارید و به طور کلی توجه نشان دادن به آن مسائل برای شما خسته کننده است. به خاطر داشته باشید که شما باید به صرف اینکه همسرتان درباره مسائل کاری خود یا مسائل مورد علاقه اش با شما حرف می زند، خستگی را فراموش کرده و شنونده خوبی باشید.

یك توصیه جدی! حتی اگر بوی سوختگی غذایتان از آشپزخانه می آید، حرف شوهرتان را قطع نکنید! بسیاری از خانم ها، متأسفانه قدرت درك این مسئله را ندارند و نمی دانند که اگر خواهان یك زندگی خوب هستند، باید شنونده خوبی نیز باشند. این نکته مهم را به خاطر داشته باشید که اگر شوهرتان حرف های خود را به شما نزند، آن را به جای دیگر خواهد برد و دیگری را برای درد دل انتخاب خواهد کرد. آیا شما همین را می خواهید؟!

همیشه دقت کنید که یك مرد به تلفن های همسر خود بسیار حساس است و آن را نشان بی توجهی همسر به خود می داند. بعضی از مردها شاید به فردی که مخاطب همسرشان است، حساس باشند ولی مطمئن باشید که همه مردها نسبت به بی توجهی مداوم همسرشان به خود، طی مکالمه تلفنی حساس هستند.این مورد کاملاً واضح و مشخص است. زیرا هر مردی این کار را نشانه بی علاقگی و توهین همسر خود می داند، زیرا یك مرد معتقد است که اگر برای همسرش ارزش داشت، او تلفن را قطع می کرد و مثلاً یك لیوان آب به او می داد! همه این موارد و اتفاقات نشان می دهد که یك زن هنگامی در زندگی خود موفق خواهد بود که پیوسته اولویت و ارزش مرد خود را در زندگی چه در قالب کلمات و چه در قالب اعمال به او نشان بدهد. اگر تاکنون در این زمینه اشتباهاتی را مرتکب شده اید، بجنبید. یك دقیقه دیگر نیز دیر خواهد بود! غرور مرد خود را حفظ کنید، ولی پیش از آن به خاطر داشته باشید که اگر به خود احترام نگذارید و برای خود ارزش قائل نباشید، زندگی را به کام خود و همسرتان تلخ خواهید کرد. هر مردی خواهان این است که همسری قدرتمند و با اعتماد به نفس بالایی داشته باشد به شرط آنکه باور داشته باشد مرد زندگی اش از او قدرتمند تر و با اعتماد به نفس تر است!

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=234948

هنر شاد بودن



شادی و نشاط یک پدیده طبیعی است و از نیازهای اساسی و لازمه زندگی انسان است.

خلقت هستی به گونه‌ای است که خودبه‌خود شادی‌هایی مانند: بهار طرب‌انگیز، گل‌های رنگارنگ، طلوع خورشید، پرندگان زیبا و نغمه‌خوان، رویش گیاهان، عشق و مهربانی و بسیاری از پدیده‌های جهان را در ذات خود به همراه دارد و تمامی اینها شور و نشاط را نه‌تنها در وجود انسان بلکه در تمام موجودات جهان به وجود می‌آورد.

شادی و نشاط، سلامتی، آسایش خیال، آرامش روحی و روانی، احساس خوشبختی، نیل به اهداف و مقاصد واژگانی هستند که به صورت زنجیروار می‌تواند در وجود آدمی شکل گیرد. شادی محصول و نتیجه چه چیزی است؟ آیا حاصل دسترنج خود و تلاش و کوشش دیگران است؟ یا محصول استعمال مواد شیمیایی تحریک‌کننده؟ طبیعی است که این نوع شادی، نه پسندیده خواهد بود و نه مطلوب.

شادی اگر حاصل ارتباطی سازنده، بین شخص و خدایش، بین فرد و همنوعش، بین شخص و وظایفش در جامعه باشد، طبعا شادی و سروری خواهد بود دلخواه و ایده‌آل. شادی نیاز به یک تصمیم قطعی دارد و هر فردی باید به خود خاطرنشان کند که وقت محدودی در اختیار دارد تا از این عمر کوتاه بیشترین بهره را ببرد و بتواند ورای زمان حال، به امید آینده بهتر باشد. هر فردی برای بهره‌برداری بیشتر از زندگی، نباید دنیا را تغییر بدهد، بلکه باید سعی کند که خود را تغییر دهد.

اگر میزان توقعات و انتظارات خود را کم کنیم، شادی، آسان‌تر به دست خواهد آمد. بنابراین یکی از مسئولیت‌های ما این است که شاد باشیم و شرایط را برای شادی دیگران مهیا سازیم.

وقتی نیروهای انسانی شاغل در سازمان‌ها و کارخانه‌ها شاد و سالم باشند، بی‌تردید میزان کارآیی آنها نیز افزایش می‌یابد. سال‌ها پیش پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان روشنایی، دما، رطوبت و سر و صدای محیط بر افزایش کارآیی افراد اثر مستقیم دارد، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یک راه بسیار موثر در افزایش بهره‌وری در محیط کار، استفاده از نیروی انسانی شاد است.

از امام علی(ع) نقل است که «بزرگ‌ترین تفریح کار است». وقتی که کار تفریح باشد، فرحانگیز و شادی‌بخش نیز هست نکته مهم این است که کاری فرحانگیز و تفریحی است که مورد علاقه انسان باشد.

قرار گرفتن افراد جامعه براساس علایق، استعدادها و کارایی آنها در پست‌های مورد تصدی، رضایت شغلی و در نتیجه پیشرفت همه‌جانبه را به دنبال خواهد داشت.

ماکسیم گورکی می‌گوید: «کار که رضایت‌بخش باشد، زندگی شاد می‌شود.»

کسانی که از کار خود لذت نمی‌برند در حقیقت کاری انجام نمی‌دهند. یعنی این کار مولد نیست، در این نوع کارکرد خلاقیت و نوآوری که کلید پیشروی امور است در مهجوریت قرار گرفته و هیچ‌گاه مجال ظهور نخواهد یافت. هر عضو یک سیستم، اگر به محیط و گروه خود احساس تعلق و پیوستگی نماید و از رضایت شغلی کافی برخوردار باشد، دستیابی به اهداف با سرعت بیشتری پیش خواهد رفت. بنابراین ایجاد شرایط مطلوب محیط کار و تامین خواسته‌های آنان در قبال کار انجام شده و بها دادن به نتیجه مطلوب کار، موجب تقویت روحیه کارکنان و افزایش میل و رغبت و علاقه آنان به کار و غرور و افتخارشان در همان سیستم خواهد شد.

مثلا در مدرسه شاد معلمها عقیده دارند مدرسه جایی نیست که مقدار زیادی از مطالب را در اذهان دانش‌آموزان فرو کنند، بلکه جایی است برای کمک به آنها در جهت آمادگی قبول نظرات و تصورات در زمان‌ها و یافتن‌های گوناگون؛ به عنوان مثال معلمانی که از روش‌های فعال تدریس استفاده می‌کنند، کلاس‌های شادتری دارند و در امر تدریس فعال نوعی یادگیری توأم با فعالیت، تجربه و یادگیری را کشف می‌کنند.حضرت علی(ع) در حکمت ۴۴۴ می‌فرماید: «کار اندکی که با اشتیاق و شادابی تداوم یابد بهتر از کار فراوانی است که رنج‌آور باشد.»

- عوامل موثر بر شادی

بسیاری از مردم بر این باورند که شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن است و آن کیفیتی در زندگی است که همه، آرزوی یافتنش را دارند.عوامل متشکله و موثر بر شادی را می‌توان در۲ گروه اصلی عوامل مثبت و عوامل منفی خلاصه کرد.

گروه مثبت که مستقیما بر افزایش شادی تاثیر می‌گذارند، شامل عواملی چون: ایمان به خدا، عشق و محبت، امید به آینده، پیشرفت و موفقیت در کار، خوش‌بینی، خیرخواهی، سپاسگزاری، رضایت، گذشت، مورد تشویق و قدردانی دیگران قرار گرفتن، می‌شود.

گروه منفی که در مقابل شادی قرار می‌گیرند، عوامل رنج و غم و افسردگی هستند که شامل ناراحتی‌های جسمانی و ناراحتی‌های عاطفی و روانی است.

شمار ناراحتی‌های عاطفی، احساسی و روانی بسیارند. بیش از صدها نوع رذیله اخلاقی است که از شادی می‌کاهند و بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزایند کافی است آنها را از خود دور سازیم تا شادی را در وجود خود و اطرافیان به ارمغان بیاوریم.

تعدادی از این رذایل عبارتند از: اضطراب، آرزوها و آمال دست‌نیافتنی برای کسب شهرت و قدرت و ثروت، انتقام‌جویی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر و کینه و توقع، حسادت، حرص، خشم، خشونت، خودپرستی، دلبستگی، دلتنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، عیب‌جویی، غصه، نومیدی، وسواس.

امروزه روان‌شناسان داروی بیشتر امراض روانی و جسمانی را در وجود فرد جست‌وجو می‌کنند و اذعان می‌دارند که، احساس خوشبختی کردن، توانایی لذت بردن، بهبودی در برابر ناملایمات به معنای داشتن درک واقعی از شادی و نشاط است که ارتباط بسیار نزدیکی با سلامتی دارد. «هایکو ارنست» اعتقاد دارد که: «انسان‌ها با داشتن چنین صفاتی، درواقع جسم خود را در برابر ابتلا به بیماری‌ها حفظ می‌کنند. نشاط و تندرستی هنر زیستن است و این هنر کاملا آموختنی است.»

هر یک از ما باورها، افکار، اعمال و امیال و آرزوهایی برای خود و دیگران داریم، وقایع و جریاناتی را در چارچوب نظام آفرینش فرا می‌خوانیم و آینده خود را پایه‌ریزی می‌کنیم. بنابراین بسیار مهم است که نیت یا آرزوی شر نکنیم و باعث آزار موجودی نشویم، بنابراین بسیار مهم است که با خود و دیگران با ملایمت و حرمت رفتار کنیم و ایمان داشته باشیم که با این روش می‌توانیم راحتی و شادی زندگی خود را تضمین کنیم.

خانم دکتر «لوئیز الهی» در کتاب خود بانام «شفای زندگی»، عوامل ذهنی بیماری‌های جسمانی را بررسی کرده است. او معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی به وجود می‌آورد و تندرستی در صورتی حاصل می‌شود که الگوی ذهنی ایجادکننده بیماری وارونه شود.

این دکتر در کتاب مذکور اضافه می‌کند که اگر می‌خواهیم شاد و خشنود زندگی کنیم باید شاد بیندیشیم. فراموش نکنیم که هرچه از ذهن و زبان ما تراوش می‌کند به همان صورت به ما باز می‌گردد. پس باید سخنان و اندیشه‌هایمان را دگرگون کنیم. آنگاه دگرگون زندگی‌مان را نظاره کنیم. راه کنترل زندگی، به گزینش واژه‌ها و اندیشه‌ها بستگی دارد. عیب‌جویی، خشم، سرزنش و نارضایتی، عواملی هستند بیماری‌زا که موجب ناشادی انسان می‌شوند.

● راهکارهایی برای دستیابی به شادی

شایسته است برای دستیابی به شادی درازمدت، نظام اعتقادی مبتنی‌بر اصول زیر را در پیش گرفته تا همیشه شاد و خوشحال باشیم و افرادی شاد تربیت کنیم.

۱) ارتباط با خدا و عشق به ذات احدیت

عشق حقیقی و جاودانه، عشق به ذات احدیت است، چرا که هر گاه انسان به یاد خدا می‌افتد و او را در کنار خود احساس می‌کند، به آرامش روانی خاصی می‌رسد عشق و توجه به درگاه خداوند، بسیاری از مشکلات فکری و روحی انسان را در زندگی کم کرده، حتی آنها را از بین می‌برد. عشق به خداوند، به انسان عشق به زندگی، امید، آرزو و نیرو می‌دهد چرا که همیشه احساس می‌کند خدا با اوست.

عشق به معبود به ما کمک می‌کند که حسد، کینه، قهر، دشمنی و تمام رذایل و صفات ناپسند را ابتدا از وجودمان پاک کنیم تا به مرحله وارستگی برسیم. این نقطه همان نقطه اوج شادمانی و سرور حقیقی است.

۲) شکرگزاری از نعمت‌های پروردگار

تمرکز بر نقاط قوت در زندگی و دیدن نعمات خداوندی و چیزهای خوب موجود روحیه و اعتماد به نفس را بالا برده و باعث می‌شود از زندگی و آنچه در اختیار ماست لذت ببریم و نیروهای خود را افزایش دهیم و موجب ایجاد انگیزه و تلاش در ما می‌شود.

۳) ابراز عشق و محبت به دیگران و دور کردن ذهنیت منفی

عدم بروز عواطف موجب پدید آمدن فشارهای عصبی، خشونت‌های نامتعادل، ترس‌های گوناگون، عشق‌های افراطی و... شده و انسان را از برخورداری از روحیه‌ای شاد و بانشاط محروم می‌کند.

۴) مهربانی با دیگران و داشتن روحیه ایثار و گذشت و فداکاری

گره‌گشایی از کار دیگران، خدمت به همنوعان، مهربانی و گذشت و... از ویژگی‌های مشترک تمامی انسان‌هاست زیرا انسان موجودی اجتماعی است. انسان‌های شاد و موفق همواره به فکر خود نیستند و همیشه به این می‌اندیشند که شادی را به دیگران هدیه بدهند و آنها را نیز در آسایش و آرامش ببینند.

۵) ترسیم تصویری مثبت از جسم، روح و شخصیت خود

اگر خود را فردی نیرومند، استوار و بی‌باک همچون کوهی در مقابل مصائب و مشکلات تجسم کنیم، غلبه بر مشکلات آسان شده، نگرانی‌ها و تشویش‌ها تبدیل به امید و شادی و نشاط خواهد شد. افرادی که تجسم نامطلوب و برداشت ذهنی منفی از خودشان دارند، اغلب بخت و اقبال و شانس را عامل خوشبختی یا بدبختی‌شان می‌دانند، بنابراین تصویر درست و مثبتی هم از خودشان ندارند و برعکس افراد موفق ایده‌ها و تجسم‌ها و اندیشه‌های مثبت و عالی دارند و به اهداف عالی دست می‌یابند. در این صورت از موفقیت‌های خود در زندگی لذت برده و لحظاتی توأم با نشاط را برای زیستن خواهد داشت.

۶) داشتن روحیه‌ای قوی و شاد بودن در زندگی

اگر انسان روحیه‌ای قوی و شاد داشته باشد می‌تواند از این موهبت دیگران را هم بهره‌مند کرده، آنها را نیز در شادی خود سهیم کند.

۷) تبسم و خندیدن

زندگی و سلامت انسان از لحاظ روانی و جسمی، بستگی به شاد بودن و خندیدن دارد. برای شاد زیستن همیشه نباید منتظر اتفاقات خوشایند بود.

تبسم، خنده و گشاده‌رویی سفارش بزرگان دین ماست، انسان متبسم دیگران را هم به تبسم وا می‌دارد و گره‌های کدورت را از پیشانی‌ها می‌زداید همچنین که آدم غمگین و عبوس دیگران را اندوهگین می‌کند.

«تبسم هدیه‌ای است از نفیس‌ترین گنجینه وجود که همان قلب است.» آناتول فرانس می‌گوید هر کسی به اندازه حضورش در اجتماع و برخورد با انسان‌های گوناگون و نیز به مقدار دقتش در برخوردها به اهمیت تبسم در ایجاد شادی و نشاط پی برده است. گرمی تبسم و خنده، یخ‌های اندوه و کینه و کدورت را آب می‌کند و روابط انسانی را بهبود می‌بخشد.

۸) پرهیز از تنهایی و گزینش دوستانی خوب

دوست داشتن و دوست داشته شدن یک هنر ارزنده است که همه می‌توانند با دقت و هوشیاری از این هنر بهره‌مند شوند. «عشق عامل سلامت

و رشد افراد است.» (اریک فروم)

۹) مطالعه زندگینامه افراد موفق

خواندن و مطالعه مجلات مختلف و زندگینامه افراد موفق مانند نویسندگان، محققان، مکتشفان و مخترعان می‌تواند گامی تاثیرگذار و حرکت‌آفرین در زندگی ما باشد، به شرط آنکه با هوشیاری، دقت و تفکر صورت گیرد.

۱۰) زندگی کردن در زمان حال

بسیاری از استرس‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی که حتی منجر به مرگ افراد یا از دست دادن سلامت آنان می‌شود این است که در زمان حال زندگی نمی‌کنند و مدام یا به فکر گذشته یا آینده نامعلوم خود می‌باشند، در نتیجه نمی‌توانند از زندگی فعلی خود لذت ببرند و شاد باشند. البته باید برای آینده هدف داشته باشیم و از گذشته تجربه‌ها را به خاطر بسپاریم.

نهرو می‌گوید: «هرگز به گذشته فکر نمی‌کنم، مگر آنکه بخواهم از آن درس بگیرم.» یکی از تمرین‌های شاد زیستن و روحیه داشتن این است که به لحظات شیرین و خوب سال‌های قبل خود فکر کنیم تا احساس نیرومندی و اعتماد به نفس در ما زنده و تقویت شود.

اولین اثر سودمند زندگی در زمان حال، رخت بستن تشویش‌ها و نگرانی‌ها از زندگی است که می‌تواند نقش بسزایی در سلامت روح و جسم داشته باشد.

«بدانید امروز همان دیروزی که فکرش را می‌کردید و فردا نیز همین امروز است که در آن به‌سر می‌برید.»(دیل کارنگی)

۱۱) داشتن برنامه‌ریزی مناسب

برنامه‌ریزی در انجام امور، شادابی و انرژی مثبت به دنبال داشته، در کاهش نگرانی‌ها و تشویش‌های فرد نسبت به آینده نقش بسزایی دارد و در فرد اعتماد به نفس و ایمان به موفقیت به وجود می‌آورد.

۱۲) برنامه‌ریزی جهت انجام تمرینات ورزشی و توجه به سلامت جسمی

در تاثیر و تاثر جسم و روح بر یکدیگر شکی نیست و داشتن جسمی شاداب و پرنشاط در ایجاد روحیه‌ای شاد و سالم تاثیر بسزایی دارد.

۱۳) محکم و استوارکردن پایه‌های نظام خانواده

«شادمانی در خانه‌ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد.»امام حسین(ع)

خانواده به عنوان هسته اصلی تشکیل‌دهنده جوامع، همواره کانون توجه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان بوده است. امروزه خانواده‌ها زیرفشار روحی شدیدی قرار دارند و چنین به نظر می‌رسد که تنها تامین نیازهای مادی فرزندان دغدغه پدران و مادران است غافل از اینکه آنچه فرزندان بیشتر بدان احتیاج دارند، داشتن خانواده‌ای منسجم مهرآمیز و گرم است. آنها بیش از گذشته نیاز به تفریح و نشاط و شادی دارند.

خانواده‌هایی که قادر به درک نیازها و تمایلات جوانان نیستند و به دور از هرگونه صمیمت با آنان برخورد می‌کنند، باید منتظر باشند که اگر زمینه لازم را برای شادزیستن جوانان خود فراهم نکنند، آینده تلخی در انتظار جوانان آنان خواهد بود.

اصولا احساس تعلق، آرامش خاطر، دوست داشته شدن فرزندان از سوی والدین و نیز ایجاد محیطی امن و اختصاص دادن ساعاتی برای با هم بودن، با هم خوردن و با هم خندیدن و تفریح و سرگرمی می‌تواند بذر شادی و امید را در دل فرزندان بکارد.

یکی از بهترین هدایایی که والدین می‌توانند به فرزندانشان بدهند. امکان شادزیستن و شاد بودن است.

۱۴) ترغیب فرزندان و افراد خانواده و جامعه به مسئولیت‌پذیری

قبول مسئولیت به انسان اقتدار و اعتماد به نفس می‌بخشد که خود از عوامل سازنده شخصیت با ثبات به شمار می‌روند.

منبع : روزنامه همشهری

http://vista.ir/?view=article&id=364959

vista.ir
Online Classified Service

هنر شاد زیستن



وقتی دالایی لاما جایزه صلح نوبل سال ۱۹۸۹ را دریافت کرد، یك خبرنگار از او پرسید: حالا بعد از این چه؟ می خواهید چه کار کنید؟ او لبخندی زد و گفت: انگار هر کاری که ما آدم ها انجام می دهیم، مثلا خانه یا ماشینی می خریم، غذایی می خوریم، دوستی پیدا می کنیم و حتی به جوایز بزرگی نائل می شویم، هرگز برایمان کافی نیست. ما آدم ها همیشه به دنبال بیشتر و بیشتریم، اما بیشترها لزوما بهتر نیستند.

من فقط آرزو می کنم که خودم و همهٔ آدم ها هر چه زودتر بفهمند که شادی و رضایت شان را نباید در بیرون از خودشان جست وجو کنند.

به آسانی نمی توان شادی را تعریف کرد. شادی برای بعضی ها عاشق شدن یا بچه دار شدن است و برای بعضی دیگر، برنده شدن در قرعه کشی یا رفتن به دل طبیعت. تجربیات حسی در بالاترین حد خود، نوعی سرخوشی و لذت را به همراه دارند که لزوما زودگذر است و از زیاده روی در خوردن یا آمیزش جنسی جلوگیری می کند. با وجود این، روان شناسان با تکیه بر یافته های اخیر خود دربارهٔ شادمانی، سعی دارند ویژگی های زودگذر و نیز پایدار این شرایط حسی ناشناخته را توصیف و علت آن را کشف کنند.

شیلا پنچال، کارشناس روان شناسی مثبت و بنیانگذار Happiness First TM است و با سازمان ها و اشخاص مختلفی همکاری دارد. او در این خصوص می گوید: روان شناسان سه عامل را برای شادمانی شناسایی کرده اند: لذت بردن از زندگی، به کارگیری توانایی های فردی به طور بی وقفه، و درك آن چه برتر از ماست.

برای مثال، وقتی غرق صحبت، کار یا تفریح هستیم، احساسی به نام جوشش به ما دست می دهد که مانع از خوشی و شادمانی می شود، ولی پس از مدتی جای خود را به احساس رضایت عمیقی می دهد که پایدارتر است. جوشش عاملی بسیار مؤثر در ایجاد حس شادی پایدار است.

- آیا شادمانی باعث سلامت جسمانی می شود؟

افراد شاد، در برابر بیماری هایی مانند آنفلوانزا مقاوم ترند و جراحات وارد بر بدنشان زودتر بهبود می یابد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل خود زندگی نامه های راهبه هایی که از سال ۱۹۳۲ وارد یکی از صومعه های آمریکا شده اند، نشان می دهد که عمر کسانی که روحیهٔ شادتری دارند، طولانی تر است. روان شناسان، لحن خوش بینانهٔ راهبه ها را در متن زندگی نامه هایشان ارزیابی کردند و به رابطهٔ معناداری میان مثبت اندیشی و عمر طولانی دست یافتند. به بیانی ساده تر، میزان مرگ و میر در گروه راهبه های غمگین، نسبت به راهبه های سرزنده بیش از دو برابر بوده است.

- آیا پول، خوشبختی می آورد؟

پول و احساس شادمانی، رابطه ای پیچیده با یکدیگر دارند. به عقیدهٔ پنچال، اگر کسی زیر خط فقر زندگی کند، پول زیاد، احساس خوشبختی خاصی به او می دهد. ولی وقتی که سطح درآمد افراد به حد معینی می رسد، دیگر درآمد بیشتر، آن ها را خشنود نمی کند. در نیم قرن اخیر، درآمد مردم انگلستان، آمریکا و ژاپن به بیش از دو برابر افزایش یافته و زندگی شان وضعیت مطلوبی پیدا کرده است. حالا دیگر آن ها خانه های بزرگ تری دارند و لوازم برقی، زندگی راحت تری را برایشان فراهم کرده است.

آن ها به مسافرت های خارجی می روند و کالاهای لوکس می خرند و به دلیل برخورداری از امکانات بهداشتی، زندگی طولانی تری دارند. ولی

نتایج حاصل از تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که این امکانات رفاهی ـ که حسادت بسیاری را در جهان رو به توسعه برانگیخته ـ باعث افزایش احساس خوشبختی انسان ها نشده و نمی شود. چرا چنین است؟ شاید پاسخ این باشد که ما خود را با دیگران مقایسه می کنیم و این چشم و همچشمی، باعث ناراحتی مان می شود.

روان شناسان در یکی از تحقیقاتشان از دانشجویان هاروارد پرسیده اند کدام بهتر است: پنجاه هزار دلار درآمد سالانه در شرایطی که دیگران بیست و پنج هزار دلار در سال درآمد دارند، یا صد هزار دلار درآمد سالانه در شرایطی که حقوق دیگران بسیار بیشتر است؛ مثلا دویست و پنجاه هزار دلار؟ بیشتر دانشجویان، گزینهٔ اول را برگزیدند و ترجیح دادند که کمتر حقوق بگیرند، ولی این حقوق کم، از درآمد دیگران بیشتر باشد.

اگر قرار به مقایسه باشد، بهتر است خود را با کسانی که پایین تر از خودمان هستند، مقایسه کنیم. به همین دلیل است که در مسابقات المپیك، کسانی که مدال برنز می گیرند، خوشحال تر از کسانی هستند که مدال نقره گرفته اند. زیرا گروه اول، خدا را شکر می کنند که دست کم مدالی نصیبشان شده است، در حالی که گروه دوم، حسرت مدال طلایی را می خورند که از دستشان رفته است.

گذشته از این، ذهن انسان قابلیت انطباق با شرایط جدید را دارد. به همین دلیل، این انعطاف پذیری ذهن، سبب تداوم بقا می شود؛ هرچند در جوامع نوین، مردم از آن چه دارند، پس از مدتی دلزده می شوند و همواره می خواهند چیزهای دیگری به دست آورند. این وضعیت سرانجام به نوعی جان کندن لذت گرایانه می انجامد. برای مثال، مردم از اولین اتومبیلی که می خرند، خیلی لذت می برند، ولی با دیدن تبلیغات، اتومبیل هایشان را یکی پس از دیگری عوض می کنند. اگر مجبور باشند یك مدل پایین تر از جدیدترین مدل را سوار شوند، دیگر از داشتن آن راضی نخواهند بود. راز شاد زیستن، چنان که ریچارد لایارد می گوید، داشتن چیزهای بهتری است که هیچ گاه به داشتن شان قناعت نمی کنیم.

روابط زناشویی، دوستان خوب و زندگی مشترك می توانند بهانه ای برای خوشحالی مان باشند، چرا که روابط انسان ها با یکدیگر منشأ شادی است. پنچال معتقد است که برای رهایی از جان کندن لذت گرایانه باید به آن چه داریم، قانع باشیم و روحیهٔ رضایتمندی را در خود تقویت کنیم.

- آیا شادمانی ذاتی است؟

مطالعاتی که بر روی دوقلوها انجام شده، ذاتی بودن شادمانی و افسردگی را به اثبات رسانده است. نتایج حاصل از این مطالعات، حتی در مورد دوقلوهای همسانی که در محیطی یکسان بزرگ شده اند نیز صدق می کند. با وجود این، ژن های مؤثر در ایجاد شادی هنوز ناشناخته اند و همان طور که از یافته های روان شناختی برمی آید، به احتمال زیاد، ژن های متفاوتی در ایجاد روحیهٔ شاد دخالت دارند.

این ژن ها با تغییر دادن میزان سروتونین در مغز، باعث بروز حس شادی می شوند. افسردگی، ناشی از کاهش سروتونین در مغز است و داروهایی مانند پروزاك که حاوی سروتونین هستند، افسردگی را از بین می برند و در بیمار ایجاد سرخوشی می کنند. با این حال، حتی آنان که به طور مادرزادی غمگین هستند، می توانند با تغییر دیدگاه ها و تجدیدنظر در رفتارشان زندگی شادتری برای خود بسازند.

- آیا علم، خوشبختی می آورد؟

دکتر مارتین سلیگمن، یکی از پیشگامان مطالعات افسردگی در دانشگاه پنسیلوانیا، اخیرا به مطالعهٔ شادی روی آورده است. در روان شناسی مثبت بر خلاف روان شناسی سنتی، به جای آن که آسیب های دوران کودکی مورد بررسی قرار گیرد، به عوامل شادی آفرین، از قبیل چیزهایی که به زندگی معنا می دهند، اهمیت داده می شود. در واقع، به ادعای دکتر استیونز رویکرد مثبت به روان شناسی، سابقه ای بسیار طولانی دارد و پیشینهٔ آن به جنبش روان شناسی انسان شناختی و فلسفهٔ بودایی می رسد.

روان شناسی انسان شناختی را کارل راجرز در دهه ۱۹۵۰ معرفی کرد.دکتر ریچارد دیویدسون، متخصص عصب شناسی مغز از دانشگاه ویسکانسین، ثابت کرده است که عواطف مثبت، به فعالیت های الکتریکی بخش جلویی نیمکرهٔ چپ مغز مربوط می شوند و احساسات منفی با بخش جلویی نیمکرهٔ راست ارتباط دارند. فعالیت الکتریکی نیمکرهٔ چپ در افراد شاد، یعنی کسانی که خنده رو هستند و دربارهٔ خوبی ها سخن می گویند، بیشتر است. اسکن های تهیه شده از مغز افراد به هنگام تماشای تصاویر زیبا، نشان دهندهٔ افزایش جذب گلوکز ـ و در نتیجه، افزایش فعالیت بیوشیمیایی ـ در نیمکرهٔ چپ است. اسکن های مغزی نوزادان در حین لیسیدن خوراکی های شیرین نیز چنین نتیجه ای را تأیید می کند.

- آیا برای شاد بودن باید عاشق شد؟

معمولا افراد متأهل، از مجردها و کسانی که از همسرشان جدا شده اند، شادترند. با این حال، دکتر استیونز می گوید: داشتن روابط دوستانه با همسر و دیگر اطرافیان، مهم تر از زندگی مشترك است.

- آیا کسانی که پنجاه سال پیش از این زندگی می کردند، شادتر از ما بودند؟

در حال حاضر میزان شادی مردم جهان در قالب طرح هایی مانند پایگاه اطلاعاتی شادمانی در جهان تعیین می شود. نتایج حاصل از تحلیل این اطلاعات، از سال ۱۹۵۰ تاکنون هیچ تغییری را در وضعیت روحی ساکنان کشورهای غربی از جمله انگلیس، نشان نمی دهد. این در حالی است که شرایط زندگی آنان به طور چشمگیری بهتر شده است.

دکتر استیونز معتقد است که در قرن بیست ویکم، اتومبیل شخصی و رسانه ها، دو مانع اصلی در راه رسیدن به احساس خوشبختی هستند. اتومبیل شخصی، ما را چنان از جامعهٔ اطرافمان جدا می کند که به جای احساس صمیمیت با شهر و محل زندگی مان، از آن می گریزیم. تلویزیون (و تا حدودی مطبوعات) خشونت، اخبار ناگوار و اسراف را به مردم منتقل می کند و باعث ترس و ایجاد ناراحتی در آن ها می شود. علاوه بر این، تماشای تلویزیون، فعالیت بینندگان را کم می کند و زمانی را که ممکن است صرف انجام دادن کارهای جوششی شود، از آن ها می گیرد.

● شادترین مردم دنیا چه کسانی هستند؟

تصاویری که از مغز افراد مختلف تهیه شده، بیانگر آن است که راهبان بودایی و کسانی که برای مدتی طولانی مراقبه می کنند، شادترین انسان های دنیا هستند.

مطالعه ای دیگر نشان می دهد که زنان خدمتکار فیلیپینی شاغل در هنگ کنگ، با وجود دوری از خانواده و کار سنگین در شرایط نامناسب و کسب درآمد ناچیز، سرزنده ترین مردم دنیا هستند. پیوند میان زنان فیلیپینی و احساسی که آن ها از کسب درآمد و فرستادن آن به خانه و خانوادهٔ خود تجربه می کنند، ممکن است احساس رضایت شان را برانگیزد.

● بالاخره علت شادمانی چیست؟

براساس یافته های حاصل از پژوهش های اجتماعی فراگیر در آمریکا (US General Social Survey) عوامل اصلی شادمانی به ترتیب اهمیت عبارت اند از: روابط خانوادگی، مسائل مالی، کار، روابط اجتماعی و سلامت جسمانی. در کنار این عوامل می توان به ارزش های شخصی و آزادی نیز اشاره کرد. دکتر استیونز با استناد به این تحقیق زمان بر و نیز طرح اسلوف، ادعا می کند که احساس شادمانی، حاصل عوامل جسمانی، روابط با دیگران و فراگیری شیوه های مثبت سازماندهی افکار است.

او در این خصوص می گوید: شاد بودن مستلزم ورزش کردن و توجه به رژیم غذایی، اهمیت دادن به روابط عاطفی و داشتن صبر و حوصله است. دکتر استیونز همچنین توصیه می کند که به غریبه ها لبخند بزنیم، به نشانهٔ احترام، سری تکان بدهیم و مهم تر از همه، وقایع خوب را در دفترچه ای یادداشت کنیم و به خاطرشان شکرگزار باشیم. اگر چنین کنیم، آسایش و خوشبختی را درخواهیم یافت.

منبع : سایت فکر نو

http://vista.ir/?view=article&id=246274

vista.ir
Online Classified Service

هنر گوش دادن



گوش‌ها را باید شست

«گفتن و شنیدن»، دو خط ارتباطی با مردم است. به تعبیر دیگر، دو نعمت بزرگ الهی، قدرت گویایی و شنوایی است که سهم مهمی در ایجاد ارتباطهای انسانی دارد و برای داشتن روابطی سالم و سودمند، نیازمند آن



هستیم که شیوه صحیح استفاده از «زبان» و «گوش» را مورد توجه قرار دهیم.

بخش عمده‌ای از زمان ارتباطی انسان‌ها به «گوش دادن» می‌گذرد. «گوش دادن» عملی ارادی است که نیاز به دقت و توجه دارد، به همین دلیل با «شنیدن» که عملی غیرارادی است و به دقت نیاز ندارد متفاوت است. در مباحث معاشرتی، نحوه استفاده از قدرت شنوایی و به تعبیر دیگر خوب شنیدن و درست گوش دادن، نقش مهمی دارد.

بی‌اعتنایی به حرف‌های گوینده، نشانه بی‌ادبی است. بر عکس، حسن توجه و ابراز علاقه، علامت ادب و تربیت اجتماعی و بها دادن به موقعیت انسانی مخاطب و گوینده به شمار می‌آید .به همین دلایل باید گوش دادن و مهارت‌های مربوط به آن را مهم تلقی کرده و آنها را بیاموزیم. اگر شما در یک تحقیق ساده از اطرافیان خود بپرسید که: «آیا خوب گوش می‌دهید؟» بیشتر قریب به اتفاق قاطعانه جواب می‌دهند: «بلی». اما متاسفانه پژوهش‌های متعددی عکس این را نشان می‌دهد. این پژوهش‌ها بر این واقعیت تلخ استوارند که بیشتر ما نه تنها گوش‌دهندگان خوبی نیستیم، بلکه اصلا گوش شنوایی نداریم.

سوال این است: چرا گوش نمی‌دهیم؟ و برای گوش دادن موثر چه باید کرد؟

- چرا گوش نمی‌دهیم؟

دلایل مختلفی وجود دارند که موجب می‌شوند ما خوب گوش ندهیم. عوامل مختلف فردی و محیطی می‌تواند بر این عمل که عملی فعال و هوشیارانه است تاثیر بگذارد. در مجموع تمام عواملی که هوشیاری ما را از شنیدنی فعال منصرف کنند سبب می‌شوند ما خوب گوش ندهیم. این عوامل عبارتند از:

۱) گرفتاری ذهنی: داشتن مشغله ذهنی، یکی از عوامل گوش ندادن به سخن شخص مقابل است. بارها برایمان پیش آمده که ذهن، درگیر یک مطلب علمی یا مشکلی است، در این زمان اگر ما مورد خطاب کسی واقع شویم، اغلب یا متوجه نمی‌شویم و یا اینکه درصد دقت و گوش کردن ما بسیار پایین می‌آید.

۲) تمایل نداشتن: بی‌رغبتی نیز موجب گوش نکردن می‌شود. البته این بی‌رغبتی نیز عوامل متفاوتی دارد از جمله: تنفر از ظاهر و قیافه شخص گوینده، تنفر از صدای فرد، دایمی بودن محرک (مانند: همسرانی که مرتب نق می‌زنند یا والدینی که مدام خرده می‌گیرند)، یکنواختی صدای سخنران و استفاده از کلمات و لغات نامانوس، بی‌علاقگی به موضوع بحث یا گوینده آن. این عوامل موجب می‌شود انسان رغبتی به گوینده و سخنان او نداشته باشد و در نتیجه، فرآیند گوش‌دهی به پایین‌ترین حد خود برسد.

۳)نداشتن تمرکز بر موضوع: از جمله دلایل گوش ندادن، توانایی نداشتن در ایجاد تمرکز است. یکی از امتیازات کلاس‌ها و استادان موفق این است که درس را به گونه‌ای ارایه دهند که تمام حواس پنج‌گانه انسان درگیر درس بشود. این روش امتیازات فراوانی دارد که از جمله آنها ایجاد تمرکز در شاگردان است و اگر شاگرد نتواند هنگام درس، حواس پنج‌گانه خود را متوجه کلاس کند و از تمام این عوامل برای یادگیری استفاده کند، تمرکز در کلاس به شدت پایین آمده و بالطبع میزان گوش‌دهی شاگردان هم افت پیدا می‌کند.

۴)توجه به اتفاقات آینده و نگرانی از آنها: گاهی اتفاق افتاده که شما پس از گوینده قرار است سخنرانی کنید یا نیمه پایانی کلاس، نوبت کنفرانس شماست و.... در تمام این مدت چون شما قرار است بحث‌تان را تا لحظاتی دیگر ارایه دهید، مدام به سخنان خود و نحوه مباحث‌تان می‌اندیشید و دیگر توجهی به سخنان دیگران ندارید. این توجه نداشتن موجب می‌شود فرآیند گوش‌دهی شما بسیار پایین آمده و یا حتی به صفر برسد.

۵) پیش‌داوری‌های غلط: بعضی مواقع ما نسبت به اشخاص پیش داوری‌هایی داریم. این پیش داوری‌ها، گاهی به توجه نداشتن به سخنان آنها منجر می‌شود. مثلا وقتی ما با سخنرانی شخصی مواجه می‌شویم، به‌این دلیل که او اغلب حرف سیاسی می‌زند یا سخنان او تکراری است و یا

اینکه این حرف‌ها از خودش نیست، به سخنان او گوش نمی‌دهیم، در حالی که تمام اینها پیش‌داوری است. شاید این شخص در این جلسه، سخن غیرسیاسی و جدید بزند. این پیش داوری علاوه بر اشخاص، ممکن است در موضوعات هم اتفاق بیفتد.

۶) ارزیابی همزمان فرد یا گفته‌های او: گاهی اتفاق می‌افتد پیش از آنکه طرف مقابل حرف‌هایش را تمام کند، همزمان به بررسی و ارزیابی سخنان گوینده پرداخته و یا پاسخ‌هایمان را طرح‌ریزی و طرح‌هایمان را مرور می‌کنیم و سپس تصمیم می‌گیریم. این عمل، موجب وارد آمدن خلل در فرآیند گوش‌دهی می‌شود.

● اخلاق در گوش دادن

از آداب اجتماعی مربوط به گوش دادن، رعایت اذن و اجازه است. اگر کسانی با هم صحبت می‌کنند و مایل نیستند دیگری سخنانشان را بشنود، نباید استراق سمع کرد، یا باید از محل سخن آنان بیرون رفت یا خود را به کاری دیگر مشغول ساخت که حرف‌هایشان به‌گوش نرسد؛ حداقل آنکه فرد در چنین شرایطی باید بی‌تفاوت باشد، نه حساس برای گوش دادن و پی بردن به محتوای مکالمات آنان. فرقی نمی‌کند که صحبت‌هایشان حضوری باشد، یا تلفنی. در این‌باره نهی‌هایی شده است. از جمله در این سخن امام صادق(ع) که: «کسی که به سخن گروهی گوش دهد، در حالی که آنان آن را خوش نداشته باشند (و تمایلی به شنیدن او نداشته باشند) روز قیامت در گوش‌هایش سرب گداخته ریخته می‌شود.» گوش نشستن و «استراق سمع»، از آداب ناپسند اجتماعی است که گاهی مفاسد و پیامدهای تلخ به دنبال دارد. پس می‌بینید که کار ساده و معمولی «شنیدن» و «گوش دادن»، این همه آداب و رسوم، تاثیر و تاثر، زمینه‌ها و عواقب، حد و حدود و حق و حقوق دارد.

● تمرین گوش دادن فعال

- در برابر عوامل حواس‌پرتی مقاومت کنید.
- ببینید در سخنانی که دارید می‌شنوید چه چیز جالبی برای شما وجود دارد.
- محتوای سخن را بسنجید نه نحوه ارایه آن را.
- قبل از اینکه صحبت را به طور کامل بشنوید درباره آن بحث یا قضاوت نکنید.
- برای دست یافتن به نظریات و موضوعات مهم گوش کنید نه فقط برای کسب اطلاعات.
- تا حد ممکن خوب گوش کنید و نشان دهید که به موضوع علاقه‌مندید.
- فکر خود را باز نگه دارید و به سرعت و از روی احساسات جواب ندهید.
- سعی کنید در مواجهه با صحبت‌های تند و خسته‌کننده حواستان پرت نشود.

منبع : روزنامه سلامت

http://vista.ir/?view=article&id=341215

vista.ir
Online Classified Service

هنر نه گفتن



طبق تحقیقات به عمل آمده توسط موسسه کار و خانواده در امریکا ۶۷ درصد والدین شاغل اذعان دارند که برای فرزندانشان وقت کافی ندارند، ۶۳ درصد از همسران شاغل نیز مدعی اند برای همسران خود وقت کافی ندارند



و نصف بیشتر کارکنان ادعا می کنند که برای خودشان وقت کافی ندارند. متخصصان معتقدند که مردم باید در برابر کارهای اضافه یی که از آنها خواسته می شود «نه» گفتن را بیاموزند و احساس آرامش کنند. پنج راهکار زیر می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

۱) «نه» گفتن مانند هر کار دیگری آسان نیست و نیاز به تمرین دارد. در برابر هر درخواستی باید ارزش های خود و اولویت های شخصی و خانوادگی را در نظر بگیرید. در واقع بدانید که چه کاری می خواهید انجام دهید و از انجام چه کاری لذت می برید.

۲) در برابر درخواست ها از سیاستی پیروی کنید که نشان دهد پاسخ منفی شما شخصی نیست و قبلاً درباره آن فکر کرده اید. از این گونه جملات می توانید کمک بگیرید؛ متاسفم، سیاست خانوادگی ما این است که با هم غذا بخوریم.

۳) تعلل در پاسخ. راهکاری که در این مواقع، شاید بیشترین استفاده را داشته باشد طفره رفتن است، اما این روش صادقانه نیست. هنگامی که کسی درخواستی از شما می کند بهتر است کمی تعلل کنید و فوراً پاسخ ندهید، مثلاً هنگامی که کسی از شما می پرسد جمعه چه کار می کنی؟ هرگز فوراً نگویید هیچ کار، همیشه صرف یک وقت هرچند کوتاه سبب می شود تا درباره پاسخ خود فکر کنید و همچنین کمک می کند تا راهی برای «نه» گفتن پیدا کنید. می توانید از جملاتی نظیر این جمله استفاده کنید؛ اجازه بدهید با همسرم (همکارم یا...) هماهنگ کنم فردا جواب می دهم.

۴) فقط مودبانه بگویید«نه». به گفتن «نه» تنها اکتفا کنید و دیگر دلیلی برایش ذکر نکنید. چنانچه شما دلیلی ذکر کنید در واقع باب بحث را برای طرف مقابل می گشاید. مثلاً از درخواست شما بسیار متشکرم، اما متاسفانه نمی توانم.

۵) چنانچه درخواستی را رد کردید می توانید کمک محدودی را که برایتان مقدور است خاطرنشان سازید. مثلاً تا جمعه نمی توانم گزارش مکتوبی بدهم، اما می توانم خلاصه یی به شما بدهم.

در هر حال هنگامی که آگاهانه به درخواستی پاسخ مثبت می دهید، اعتبار و رضایت خود را در نظر بگیرید زیرا هنگامی که به رغم میل خود کاری را قبول می کنید دچار آزردگی خاطر می شوید.

منبع : روزنامه اعتماد

http://vista.ir/?view=article&id=245398

vista.ir
Online Classified Service

هیچوقت صد در صد هیچ چیز را برملا نکنید



می دانید چه چیز باعث می شود که بعضی افراد همیشه در کارهایشان موفق شوند ولی بعضی دیگر همیشه شکست بخورند؟ آنهایی که موفق می شوند همیشه کارهایشان را از روی برنامه انجام می دهند، اما آنها که شکست می خورند فقط در رویاهایشان غوطه ورند.

اگر برای زندگی و فرصت های شغلی که برایتان پیش می آید طرح ریزی



کنید، نسبت به کسی که هیچ برنامه ای برای زندگیش ندارد بسیار جلوتر هستید. افرادی که در تجارت--تنها موفقیتی که حداقل می توان آن را با شمردن تعداد صفرهای جلوی حساب بانکیمان اندازه گیری کنیم-- موفق می شوند، در مقایسه با آن افرادی که کماکان مشغول واکس زدن کفشهایشان هستند چون نقشه ها و طرح هایشان بهترین ها از آب درآمده اند، بسیار موفق تر هستند.

افرادی که همیشه موفق می شوند و بهترین نقشه ها را می کشند، مطمئناً چیزهایی می دانند که شما نمی دانید. من همیشه گفته ام که اختلاف بین آدم ها در جزئیات مسائل است. دانستن پیچیدگی های زندگی باعث می شود که بین شما و افراد دیگر تفاوت باشد. پس اگر چیزی می دانید که سایرین از آن خبر ندارند، چه لزومی دارد که به آنها بگویید؟

به همین دلیل یکی از قانون های طلایی من این است که هیچگاه صد در صد هیچ چیز را برای کسی برملا نکنید. همیشه چیزی را مخفی نگه دارید، ۵۰%، ۱۰% یا حتی ۱% از چیزهایی که می دانید را پیش خودتان نگه دارید. آن ۱% درصد می تواند همان جزئیاتی باشد که بتوانید با دانستنش یک قدم از سایرین جلو بیفتید.

● نقشه تان را پیش خودتان نگه دارید

وقتی فکر ایده آلی به سرتان زد که می تواند خوشبختیتان را تضمین کند، نباید آن را با دیگران در میان بگذارید. همان ثانیه که نقشه تان را به زبان بیاورید، دیگر فایده ای نخواهد داشت و مثل شیشه شیری است که وسط آشپزخانه داغان شود و فقط یک گربه احمق است که به طرف آن خواهد رفت.

یک نقشه خوب حتی نباید روی کاغذ هم برده شود. فقط باید آن را در مغزتان نگه دارید تا زمانی که موقعش برسد.

در زندگی همیشه فکر می کردم که همه قصد سوء استفاده از من را دارند. از این رو خیلی وقت پیش یاد گرفتم که دهانم را بسته نگه دارم و حرفی نزنم. حتی زمانی که لازم است حرف بزنم، بسیار مراقب هستم.

اگر می خواهید کسی به شما کمک کند تا فکر بکرتان را به انجام برسانید، لازم است که او از نقشه تان خبر داشته باشد. شما باید اطلاعات کافی برای انجام کارش به او بدهید. اما فقط به حد نیازش—به خصوص زمانی که می خواهید این کار را نه با یک فرد از فامیل بلکه با یک همکار انجام دهید. لزومی ندارد که آنها از هدف نهایی کار شما اطلاع پیدا کنند.

● کار خودتان را انجام دهید

در دنیای کار وضع به همین منوال است. اگر شما رئیس هستید، لزومی ندارد که همه کارکنان زیردستتان را از تمام اطلاعات و مسائل شرکت مطلع کنید. لازم نیست که آنها برای انجام وظایفشان از همه چیز اطلاع داشته باشند.

به انجام رسیدن کاری ربطی به دانستن در مورد آن ندارد. پس چرا وقتتان را برای دادن اطلاعات به دیگران که به دردشان هم نمی خورد تلف کنید؟ که به پیشنهاداتشان گوش دهید؟ اما اگر پیشنهادات فوق العاده ای دارند، پس چرا برای شما کار می کنند؟

● نتیجه کار

▪ دوست دارید بدانید چه می شود اگر همه چیز را فاش کنید؟

کنترل موقعیت از دستتان خارج می شود. دیگر نمی توانید کنترل همه جانبه نقشه تان را در دست داشته باشید. اگر هر کسی فکر کند که می تواند کاری برای پیشبرد هدف انجام دهد، دیگر شما رئیس نیستید.

کنار گذاشته می شوید. اگر کسی از نقشه عالی شما باخبر شود، دیگر به چه دردی می خورید؟ اگر همه بفهمند که از کجا اون کت و شلوار مارک آرمانی را ۲۰۰ هزار تومان می خرید، فکر نمی کنم دیگر کسی پیدا شود که آن را از شما ۴۰۰ هزار تومان بخرد.

حسادت و طمع از راه می رسند. طبیعت انسان قابل پیش بینی است. اگر کسی موفق شود یا به پول برسد، بقیه به او حسادت خواهند کرد. هر نقشه قابل اجرایی سودمند خواهد بود. پس اگر به دیگران در مورد مقدار پولی که به دست خواهید آورد چیزی بگوئید، فقط دشمنانتان را بیشتر

کرده اید.

● نکته آخر

هر نقشه ای را که می خواهید اجرا کنید، فقط زمانی باید فاش شود که مرگتان فرا رسد. ولی چون نمیدانیم که عمرمان کی تمام می شود، در اینجا چند توصیه برای شما داریم:

هر قسمت از نقشه تان را با یک وکیل در میان بگذارید.

یک وکیل اجرایی استخدام کنید تا اسامی سایر وکلا را که هر کدام از قسمتی از نقشه شما آگاهی دارند فاش کند.

به این وکلا بگویید که تنها کسی که باید از این نقشه بعد از مرگ شما باخبر شود وارث شما (همسر، فرزندان، یا هر کس دیگر) است.

اگر می خواهید که نقشه تان در زمان مشخص به فرد تعیین شده برسد، این بهترین روش است.

● خانواده تان

اگر نباید هیچگاه صد در صد مطلبی را برای بهترین و نزدیکترین دوستتان فاش کنید، پس برای خانواده تان هم نباید این کار را بکنید. کارهایی که در اداره انجام می دهید، ربطی به خانواده تان ندارد و نباید آن را در خانه بیان کنید. حتی همسرتان هم نباید از نقشه های شما باخبر شود. تنها چیزی که باید بگذارید او بداند اسم وکیلتان است، چون ممکن است اتفاقی برایتان پیش بیاید که به او نیاز پیدا کند. و اگر نه از تک تک اطلاعاتی که در رابطه با مسائل کاری و نقشه هایتان به او می دهید، سوء استفاده خواهد کرد.

و به یاد داشته باشید که حتی نزدیکترین دوستتان هم نباید از نقشه های شما آگاهی پیدا کند. چون هیچ اطمینانی نیست که او این مطلب را پیش خود نگه دارد. مردم معمولاً دوست دارند که پیش این و آن با دانسته هایشان خودنمایی کنند. وقتی کسی از مطلب مهم و با ارزشی باخبر باشد، فکر می کنید می تواند تمام مدت آن را پیش خود حفظ کند؟

منبع : سایت تحلیلی MLM

http://vista.ir/?view=article&id=233225

vista.ir
Online Classified Service

یک پسر کامل



وقتی ۲۶ ساله بودم پسری به نام جورج با موهای سیاه، چشم‌های سبز و مژه‌هائی بلند به دنیا آوردم. او وقتی نه ماه داشت، حرف می‌زد و در ده ماهگی راه می‌رفت و در دو سالگی اسکی می‌کرد. جورج همه لذت، شوق و اشتیاق من بود و با عشقی که هیچ‌وقت تجربه نکرده بودم او را می‌پرستیدم.

مثل همه مادرهای دیگر در رویاهایم شغل او را در بزرگسالی‌اش تصور می‌کردم و با خود می‌گفتم شاید مهندس و یا یک اسکی‌باز حرفه‌ای شود. او در مدرسه پسر باهوش و با استعدادی بود یک روز وقتی یکی از همان داستان‌های مادرانه را برای دوستم تعریف می‌کردم او گفت این خیلی خوب



است که جورج پسر کاملی است ولی اگر تا به این حد کامل و بی‌نقص نبود این‌گونه او را دوست داشتی؟

مدت‌ها از زمانی‌که دوستم این سئوال را مطرح کرد گذشت و من آن را فراموش کرده بودم تا این‌که جورج هشت ساله شد. یک‌روز صبح وقتی از خواب بیدار شد، فقط می‌توانست روی پاشنه پاهایش راه برود، تا این‌که بعد از مدتی دیگر نتوانست راه برود. بعد از تشخیص‌های بسیار متوجه شدیم که او به‌طور ژنتیکی از نوعی پیچش عضلانی رنج می‌برد که در واقع نوعی فلج مغزی بود. او می‌توانست به زندگی ادامه دهد ولی دیگر توانائی راه رفتن نداشت و کنترل قسمت‌های زیادی از بدنش را از دست داده بود. وقتی در خیابان با جورج قدم می‌زدیم خیلی آشفته و عصبی بودم. مردم به ما خیره می‌شدند و بعد به سرعت نگاهشان را از ما می‌دزدیدند و یا با نوعی دلسوزی و ترحم به ما اشاره می‌کردند. بعد از مدتی دیگر نمی‌توانستم به جورج نگاه کنم به خاطر این‌که او خیلی کج و کوله و زشت به‌نظر می‌آمد. سر او فریاد می‌کشیدم که راست راه برود ولی از طرفی نمی‌توانستم تلاش‌های ناامیدانه او را ببینم و در نهایت هم او لبخند می‌زد و می‌گفت: "مامان دارم سعی می‌کنم."

شوق و ذوق بزرگ شدن او زیاد در من ادامه پیدا نکرد چرا که نگاهم فقط روی پا، بازو، پشت و انگشتان ناصاف او متمرکز شده بود. دیگر نمی‌خواستم بیشتر از این او را دوست داشته باشم به خاطر این‌که همیشه از این می‌ترسیدم که او را از دست بدهم. مدت زمان زیادی نگذشته بود که در رویاهایم شغل آینده او را تصور می‌کردم ولی برخلاف چیزی که فکر می‌کردم الان نگران آن بودم که ممکن است او حتی آن‌قدر زمان نداشته باشد که بزرگ شود.

یک‌روز وقتی جورج را دیدم که مشغول بستن پاهای کج و ناراستش به اسکیت مورد علاقه‌اش بود قلبم به درد آمد. اسکیت‌ها را برداشتم و در کمد پنهان کردم و به او گفتم، بگذار برای بعد.

هر شب وقت خواب که مشغول مطالعه بودم جورج از من می‌پرسید: "اگه ما از صمیم قلب دعا کنیم آیا فکر می‌کنی وقتی من از خواب بلند شوم می‌توانم راه بروم." و من به او می‌گفتم: "فکر نمی‌کنم، ولی به هر حال ما باید دعا کنیم." و او در جواب می‌گفت: "ولی آخر بچه‌ها مرا افلیج صدا می‌کنند و من هیچ‌وقت نمی‌توانم با آن‌ها بازی کنم. هیچ دوستی هم ندارم، من از خودم و همه آن‌ها متنفرم."

ما هر درمان و رژیم غذائی را امتحان می‌کردیم. زندگی‌ام در این خلاصه شده بود که یک راه درمانی برای این بیماری پیدا کنم تا بتوام یک پسر عادی و سالم داشته باشم. کم‌کم جورج با بیماری‌اش کنار آمد و به من هم یاد داد که آن را فراموش کنم، ولی ترس و نگرانی من از آینده پسرم، مرا راحت نمی‌گذاشت. بعد از مدتی دوستم به من توصیه کرد که کلاس‌های گروهی روان‌درمانی را امتحان کنم. من هم توصیه او را پذیرفتم تا این‌که کم‌کم توانستم رنگ آرامش را ببینم و بعد از آن مرتب به‌خودم تلقین می‌کردم که زندگی خیلی زیبا و بدون مشکل است تا این‌که عشق بسیار عمیق‌تر از هر زمانی در زندگی‌ام سایه افکند و من فهمیدم که جورج معلم بسیار خوبی است و عشق به زندگی از درس‌های بزرگ او بود. در ضمن فهمیدم جورج همان پسر کوچولوی خودم است ولی از لحاظ جسمانی کمی با بچه‌های دیگر متفاوت است. وقتی به این باور رسیدم، دیگر از ناصاف بودن پاهایش آشفته نمی‌شدم، زیرا پذیرفتم که او نمی‌تواند رشدی مثل بچه‌های دیگر داشته باشد ولی او توانست به بهترین وجه صبر، همت، شجاعت را در خود پرورش دهد.

سرانجام، پیگیری درمان جورج تا حدی به سرانجام رسید و او توانست دست‌ها و دهان خود را حرکت دهد و پاهایش هم تحت کنترل خودش در آمد و از عصا تنها در مواقع خیلی ضروری استفاده می‌کرد.

در این سال‌ها او هیچ‌وقت ورزش را کنار نگذاشت و از چوب اسکی‌اش به‌عنوان عصا استفاده می‌کرد. در نتیجه این تلاش و همت توانست در المپیک اسکی معلولان مقام بیاورد. با این‌که جورج قادر به راه رفتن نبود ولی مطمئن بود که می‌تواند اسکی کند و بالاخره هم توانست موفق شود.

جورج ۱۸ ساله شد و توانست یکی از پاهایش را صاف نگه دارد و یکی از عصاهایش را نیز کنار بگذارد و ماه بعد توانست یک عصای دیگرش را نیز حذف کند. با این‌وجود طرز راه رفتن او همانند بقیه نبود. اما مهم آن بود که او می‌توانست بدون کمک راه برود. بلافاصله زمانی‌که این اتفاق افتاد او به دیدن من آمد. وقتی در را باز کرد یک پسر قد بلند و خوش‌تیپ را دیدم که به‌طرفم می‌آید و سلام می‌کند و می‌گوید: "آیا می‌خواهی با هم به گردش برویم؟"

در جشن گردهمائی سالیانه دبیرستان جورج، همه پدر و مادرها موفقیت فرزندانشان را جشن گرفته بودند و همه راجع به فرزندانشان صحبت می‌کردند. یکی می‌گفت: پسرم آهنگساز شده و دیگری می‌گفت: دخترم پزشک شده و وقتی نوبت من رسید، احساس می‌کردم من سربلندترین مادر جمع هستم و با افتخار و با تمام وجودم گفتم پسر من می‌تواند راه برود و او کامل‌ترین پسر روی زمین است.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=249250

vista.ir
Online Classified Service

یک طرح نو بزن



گل بی‌خار و صبح بی‌شام کی دیده؟! دل من؛ گله کم کن! شکایت از سایه‌ها، گله از کج‌فهمی‌ها، ناله کردن از کاستی‌ها، نداشته‌ها، افسوس خوردن و آه کشیدن‌ها، تکرار مصیبت‌ها، خواندن مرتبه‌ها، بازنویسی رنج‌ها، قصیده خواندن برای دردها یا ترس و دلهره و گام برداشتن‌ها، حکایت تو نیست. قصه تو، از جائی معنی می‌شه که تو خودتو پیدا کنی. نه در پایان، نه در وسط، در آغاز. از شروع یکی بود یکی نبود. غیر از خدا هیشکی نبود! تموم این ژست‌های ورشکستگی، اخم کردن و دل‌شکستگی، تلخ شدن، بدبینی و بی‌تحرکی و نشونه اینه که تو نقطه شروع قصه رو گم کردی. سر رشته زندگیت توی دست باده. با هر وزشی، جهت تو هم توی زندگی عوض می‌شه. یه جای چرخیدن و باز چرخیدن، یک لحظه بایست! گوش کن. این ندای آغازه. لحظه رستاخیزت رو بشنو. بشنو از نی چون حکایت می‌کند، از جدائی‌ها شکایت می‌کند.

نگاه کن. تمام ذرات عالم از نقطه‌ای شروع شدند. این نقطه، مبداء و آغاز هستی اون‌ها است، هر حرکتی، هر نقشی از همون نقطه، گام‌های کوچک نخستین رو به سمت حیات برمی‌داره. این نقطه، نقطه صفره. جائی‌که ما به‌گونه‌ای فرضی، اونو قرار می‌دیم تا حرکت‌های ماقبل و بعد مونو با اون بسنجیم. این فرض، یک قراردادِ میون من و عملکردم. اگه احساس سرگشتی می‌کنی، نمی‌تونی درست تصمیم بگیری، همیشه دودل و مرددی، هر کاری رو که شروع می‌کنی در نیمه‌راه رها می‌کنی. اگه از اون دسته افرادی هستی که دائم نگران فردا هستند و از تغییر و تحول می‌ترسن، اگه احساس نارضایتی می‌کنی، اگه گرفتار خشمی و خوابیدن رو به بیداری ترجیح می‌دی، اگه از زنده بودن لذت نمی‌بری. اگه احساس بی‌ارزشی می‌کنی، اگه خندیدن برات سخته، گفتن دوستت دارم برات زجره، آگاه باش که تو نقطه شروعت رو گم کرده‌ای. باید کمک بگیری. تکونی به خودت بدی و به طرح نو از خودت بزنی.

قبل از اینکه بقیه مسیر با من همسفر بشی، خوبه کمی خودتو مرور کنی. تو جزء کدوم دسته‌ای؟!

آدمای خوشحال، راحت و راضی، یا آدمی که همیشه در حال گله و شکایت از دست زمونه‌س. آدمی که به همه گیر می‌ده با خودشو یا زمونه رو محکوم می‌کنه. تو، توی کدوم دسته بازی می‌کنی؟! آدمائی که به دنبال راه‌حل‌اند؟ یا اونائی که فقط بلدند مشکلات رو به هم گره بزنن؟ تو دلت می‌خواد توی کدوم هوا نفس بکشی؟ توی هوای آدمائی که وقتی تصمیم می‌گیرن، عمل می‌کنن، یا اونائی که فقط از طرح‌ها و ایده‌هاشون حرف می‌زنن؟ به این پرسش‌ها، با دقت پاسخ بده. همینجا، همین لحظه توی همین نقطه. تو باید تکلیف خودتو با زندگیت روشن کنی. هیچ کاری

مهمتر از این نیست. تلویزیون رو خاموش کن. به تلفن جواب نده. نگو دیر شد، کی شام بپزم. نگو می‌خواستم برم سبزی قورمه بخرم. می‌خواستم اتاق رو جارو کنم. تصور کن، این آخرین فرصت توست. خودتو زیر و زبر کن. برو جلوی آئینه بشین. آره حق با توست چه عجب! سری به خودت زدی! به خودت بگو باید تا آخر خط برم. واسه این کار باید بدونم اول خط کجاست؟

می‌دونی رفیق! یه روزی همین لحظه که تو مشت من و توست، هر آدمی تو خودت دلش از خودش می‌پرسه، دارم به کجا می‌رم؟! یه روزی ناچار می‌شی ترمز کنی. برگردی و به مسیری که تا به حال طی کردی نگاه کنی. معمولاً نشونی چنین روزی، با احساس عدم رضایت از خودت بروز می‌کنه. مثل تب، تو رو از یه بیماری و درد خفته خبر می‌کنه! وقتی به این حال رسیدی، ممکنه اولش تو دلت خالی بشه، بترسی.

اما نباید بترسی. بهت قول می‌دم این حالت نشونه خوبیه! نشونه اینه که تو هنوز زنده‌ای، نفس می‌کشی و اگه بخوای می‌تونی تغییر کنی. ممکنه احساس سردرگمی نذاره درست و به‌جا خودتو پیدا کنی. هی دور خودت می‌چرخی که باید چه کنم؟ وقتی به این حالت رسیدی به خودت فرمان ایست بده. ذهن رو ساکن کن. دفترچه همراهت رو بردار و روی یکی از صفحات سفیدش یه نقطه بکش. مثل صفر، تو خالی و کوچک. به این نقطه نگاه کن. این نقطه، لحظه تولد توست!

وقتی تو به دنیا اومدی، قصه تو با یکی بود یکی نبود، آغاز شد زیر این گنبد کبود، تو هیشکی رو جز خودت همراه نداشتی. مثل یه صفر تو خالی! نه لباسی، نه حساب پس‌اندازی، نه خاک و ملک و اموالی! این نقطه صفر، آغاز بود.

تصور کن اگه کودکی متولد بشه و قبل از تولدش، میلیاردها پول در حساب بانکی اون ذخیره باشه، اون کودک وقتی به دنیا می‌آد، بالقوه کودکی متمول و توانگره! اما اگه راز این ثروت رو کسی به اون نگه و کودک تا آخر عمرش ندوه، انگار که اون کودک، فقیره. فقط در صورت آگاهی کودک از ثروت سرشاری که نصیبش شده و بهره‌مندی از اون همه دارائی، اونو ثروتمند و متمول می‌کنه. اما اگه اون ندونه و چرخ این ثروت رو نچرخونه، داشتن اون ثروت مثل نداشتن، بی‌اثره. حالا در نظر بگیر که تو، همون کودکی هستی که در نقطه صفر که نقطه تولد توست به دنیا اومدی، اما این نقطه و این تولد مساوی با یک راز بزرگه. اگه کودک به این راز آگاه بشه، این نقطه از صفر به بی‌نهایت وصل می‌شه! راز بزرگ اینه که در معبد تن این کودک، روح الهی مأوا گرفته و به واسطه این امانت الهی این کودک مقام سروری و اشرف مخلوقات بودن رو با خودش به دنیا آورده. در واقع همه انسان‌ها، از جمله تو، که در آئینه خودت رو نگاه می‌کنی، بالقوه والائی، شایستگی، توانائی و سالاری رو با خودت به دنیا آورده‌ای. چنین موجودی، با چنین مقام و شأنی، سزاوار بهترین‌ها است. به شرط اینکه به این راز بزرگ، آگاه بشه و به مفهوم و ارزش والای گوهری که با خودش به هستی آورده واقف باشه. اگه هر انسانی از عظمت و قدرت بالقوه چنین مقام سترگی آگاه بشه هرگز جز شادی و درستی راهی نخواهد پیمود. چنین انسانی به هر عملی که ازش سر می‌زنه توجه داره، چون آگاهه که بار امانتی که بر دوش اونه، وظیفه اون رو حساس‌تر می‌کنه و مراقب خواهد بود تا مسئولیت هر عملی رو به گردن بگیره. این احساس که خالق هستی، یقیناً در چنین موجودی لیاقتی دیده که اون رو برای چنین مقامی برگزیده همواره پشتگرمی و اعتماد اونو بیشتر می‌کنه. اگه من و تو به ارزش این راز پی ببریم همیشه نگاهمون به فرازها است، نه نشیب‌ها! کسی که خودش رو همنشین و همراه سلطانی ببینه، کی حاضر می‌شه چنین مقامی رو برای رنج و دردهای گذرا با ترشروئی و ناسپاسی، از کف بده.

تموم قدرت تو، در درک نقطه شروع توست. هر قدیمی که برمی‌داری اگه با آگاهی، از نقطه شروعت باشه اون قدم تو رو پیش می‌بره و هدایت می‌کنه. عدالت الهی، میون همه انسان‌ها با نقطه شروع که تولده و نقطه پایان که مرگه اجراء می‌شه.

اما اینکه هر کس چگونه طی طریق می‌کنه، اقبال و سرنوشت اونه، و این اقبال با درک یا عدم درک این راز بزرگ، مفهوم پیدا می‌کنه. برای درک چنین ساحتی، همواره از خدا، برای هر قدمی که برمی‌داری هدایت بطلب اگه تو به زحمت او اعتماد داشته باشی، هیچ چیزی تو رو متعجب و نگران نمی‌کنه. در چنین مرحله‌ای تو ایمان داری که زمین و همه موجودات ساکن آن، در حال تحولند و سرنوشت ما، با هر تصمیم و قصدی که نیت می‌کنیم، شکل می‌گیره. وقتی از یاد خدا پر شدیم، ذائقه چنین ذهنی، از تصورات مادی و نفسانی، احتراز می‌کنه و سلول‌های اون پر از انوار الهی می‌شن. در چنین حالتی ذهن گرایش به مثبت‌بینی و مثبت‌اندیشی داره. فارغ از هوای نفسانیه، آروم و بی‌زحمته، چون مقایسه نمی‌کنه. به دنبال مدال یا مقام نیست، در جست‌وجوی کماله. اگه روح تو بی‌قرار و ناآرومه. نشانه هشدار روح به توست یعنی مسیر رو عوض کن. این کشتی، بی‌ناخدا، گمه. ناخدای کشتی، توئی! دل به دریا بزن و از توفان نترس. هر وقت دلت گرفتار بود، به یاد آر که مقام تو چیست؟ و تو مرغ باغ ملکوتی! این ناله‌ها و شکایت‌ها برازنده تو نیست! به اصل برگرد جائی که تموم اضداد محو می‌شن. سایه روشن‌ها، در این عالم معنی دارن. در عالم بالا هیچ ضدی نیست، هر چه هست اوست، درد و درمون، غم و شادی، برای اون که به خورشید رسیده معنی نمی‌ده. چرا که در اون معراج،

همه گله‌ها، شکایت‌ها، ترس‌ها، اون قدر کوچک و کوچکتر می‌شن تا در نهایت در پرتو خورشید رحمانی، محو می‌شن.

منبع : مجله موفقیت

http://vista.ir/?view=article&id=251514

vista.ir
Online Classified Service

یک کلمه خوب!



«همه چیز عوض می‌شود. همه این رفتارها برای یکی،دو روز اول زندگی است. بعد برای همدیگر عادی می‌شوید. تلفن‌های میان روز کم می‌شود. کلام‌های محبت‌آمیز به شماره می‌افتد و صحنه‌های رنگ‌رنگی زندگی تبدیل به تصاویر سیاه و سفید و خاکستری می‌شود. روزها همه شبیه به یکدیگر می‌شوند.»همه این موارد تعاریف بسیاری از بزرگ‌ترها از زندگی است که ۲ یا ۳ سال اول آن گذشته و وارد سال‌های سوم و چهارم شده است. تعاریفی که بسیاری وقت‌ها با این‌که تشبیه درستی از زندگی در پیش رو است اما وحی منزلی نیست که حتماً زندگی شما به این سمت خواهد رفت و کلیدهایی وجود دارد که اگر به موقع دست بر آن‌ها بفشارید،چراغ‌ها روشن می‌شوند و خانه سیاه و سفید زندگی‌تان رنگ روزهای اول را پیدا می‌کند. یکی از این کلیدهای اساسی که بسیاری وقت‌ها فراموش می‌شود و باعث بروز آسیب‌های جدی در روابط زوجین می‌شود این است که هر دو طرف یا یکی از زوجین احساس می‌کند طرف مقابل نسبت به او بی‌اعتنا شده و دیگر نشانی از عشق و علاقه روزهای اول در او وجود ندارد. در این حالت احساس مخرب بی‌ارزش بودن حاکم بر روابط می‌شود و احساس خوشایند داشتن يك حامی قدرتمند جای خود را به احساس ناخوشایند عدم امنیت می‌دهد. در حالی که بسیاری وقت‌ها یکی یا هر دو طرف دلیل این مسئله را از بین رفتن احساسات نمی‌داند و گرفتاری و مشکلات روزمره را علت اصلی عنوان می‌کند.

این توجیه به هیچ‌وجه درست و منطقی نیست. چرا که بهره‌مند بودن از يك ارتباط رضایتبخش موجب می‌شود در مقابل مشکلات از قدرت بیشتری برخوردار باشیم. اگر گزینه اول را این مورد در نظر بگیریم که هنوز هر دو طرف به یکدیگر علاقه‌مند هستیم به این پاسخ می‌رسیم که بسیاری از ما فکر می‌کنیم دیگر لازم نیست بعد از گذشت چند سال از زندگی به یکدیگر ابراز علاقه کنیم در حالی که این فرضیه‌ای کاملاً اشتباه است که رنگ‌های زندگی را پاك می‌کند و جای آن خاکستری سردی می‌پاشد که با گذشت هر سال لایه‌ای بر آن اضافه می‌شود تا این‌که دیگر ما توان بلند کردن این لایه‌های سنگین را نداریم و به همین زندگی یکنواخت ادامه می‌دهیم. در حالی که همین امروز می‌توانیم با گفتن يك کلمه محبت‌آمیز بسیاری از این لایه‌های خاکستری را از سر و روی زندگی‌تان پاك کنید. خجالت را هم کنار بگذارید و منتظر فرصتی باشید تا به جای این‌که در جواب سؤال همسرتان کلمه «بله» را جاری کنید بگویید: «جانم!» کلمه‌ای که شاید روزهای اول که آشنایی چندانی با هم نداشتید به راحتی به یکدیگر می‌گفتید. لطفاً دست هم از این نوع توجیهات بردارید که من علاقه‌ام را با رفتارم نشان می‌دهم. نوع انتخاب کلمات هم گوشه‌ای از رفتار شما

هستند که هرچه بهتر و صحیح‌تر انتخاب شوند، به روابط شما کمك بیشتری می‌کنند. نکته دیگری که بسیاری وقت‌ها بعد از گذشت چند سال و یا شاید هم چند ماهی به دست فراموشی سپرده می‌شود،خرید هدیه برای یکدیگر است. راستی! آخرین باری که برای همسرتان هدیه خریدید، کی بود؟ هدیه‌ای که نه از سر اجبار بوده و نه از سر ارج‌گذاری به تاریخ. بلکه هدیه‌ای بوده که شما خواسته‌اید رها از هرگونه چارچوب‌بندی آن را برای همسرتان تهیه کنید و حس خوبی را میان خودتان جاری سازید و نکته آخر هم این‌که اگر واقعاً می‌خواهید رنگ و لعاب زندگی‌تان از دست نرود، همین امروز یکی از کلیدهای خاموش خانه‌تان را روشن کنید! همین امروز با گفتن یك كلمه خوب!

منبع : روزنامه تهران امروز

http://vista.ir/?view=article&id=258990

vista.ir
Online Classified Service

یک گام تا خوشبختی



خوشبختی چیست؟ این واژه خوش آهنگ از دوران کودکی به گوش همه ما خورده است و شاید معنای آن در داشتن یک بادبادک بزرگ، یک بستنی خوشمزه و تاب سواری روی یک درخت خلاصه می شد. در رویاهای کودکی مان، لذت سیری ناپذیر بازی های کودکانه را با داشتن شیرینی و شکلات ترکیب می کردیم و به امید فردایی که بتوانیم بهتر از امروز بازی کنیم و آن چه دوست داریم، بخوریم می خوابیدیم. دوران کودکی دوران یکدلی و یکرنگی و صداقت بود و اگر هم در بازی های کودکانه قهر می کردیم، شیرینی یک لبخند می توانست پیوند دوباره دوستی ها باشد.هرچه بزرگ تر شدیم، از آن رویاها بیشتر فاصله گرفتیم.

با دنیای بزرگ ترها آشنا شدیم. دنیایی هزاررنگ که صداقت و قناعت، یکرنگی و همدلی و قهر و آشتی های چندثانیه ای در آن گم بود و جای آن را دورویی و نفاق، زیاده خواهی و حرص و تملق و چاپلوسی گرفته بود. در گیر و دار زندگی پر از هیاهوی امروز همه ما همانند مسافرانی که راه را گم کرده اند، در توفان حوادث زندگی خسته و ماتم زده اسیر زندان تن هستیم و ناامیدانه گوهر خوشبختی را می جوییم و دریغا که هرچه بیشتر می جوییم، کمتر می یابیم.آیا در کوره راه زندگی، سایبانی هست که در آن اندکی بیاساییم و آرامش بیابیم. سایبان خوشبختی کجا جا خوش کرده است که آن را در گرد و غبار این راه پرفراز و نشیب نمی یابیم؟ شاید لازم است یک بار دیده فروبندیم و بعد با نگاهی نو، دنیا را به تماشا بنشینیم. شاید آنچه در اطراف ماست، سراسر جرقه های خوشبختی است که مسیر زندگی را برایمان روشن می کند.

با این تفاسیر خوشبختی بدون در نظر گرفتن واژه رضایت مندی قابل بحث نیست.

کسی که از خودش، اطرافیانش و محیطی که در آن زندگی می کند احساس رضایت مندی دارد، می تواند احساس خوشبختی هم داشته باشد. اردبیلی استاد دانشگاه تهران ادامه می دهد: لازمه خوشبختی این است که فرد پیشینه زندگی خود را به تمامی دریابد و برای آینده اش برنامه داشته باشد. رضایت مندی باید از طریق برنامه ریزی در زندگی اتفاق بیفتد و نه هرآنچه در زندگی رخ داده است. یک انسان خوشبخت کسی است که گذشته پرباری داشته باشد و گام های بعدی خود را برای رسیدن به هدف مورد نظر در آینده با برنامه بر دارد. در واقع خوشبختی محصول

کارهای رضایت مندانه فرد در زندگی است.

اگر بخواهیم خوشبختی را در زندگی مشترک جست وجو کنیم، می بینیم که اولین قدم برای رسیدن به خوشبختی انتخاب صحیح همسر است. به عبارتی باید بدانیم از همسر خود چه انتظاراتی داریم و پس از تعریف آن، به دنبال گزینه مناسب باشیم. اگر ملاک های درستی نداشته باشیم و ندانیم چه می خواهیم و با چه کسی قصد داریم زندگی کنیم، اندکی پس از شروع زندگی مشترک، دچار کمبود انرژی و نیرو می شویم و احساس رضایت مندی و خوشبختی را گم می کنیم.مدیر مرکز تحقیقات امین ادامه می دهد: به عبارت بهتر جوانان باید درباره چرایی ازدواج بیندیشند. انتخاب صحیح، آموزش مداوم و مشاوره به هنگام ضرورت ۳ گام اساسی است که هر جوان باید برای رسیدن به خوشبختی در زندگی مشترک به آن توجه کند. بسیاری از جوانان نمی دانند چرا باید ازدواج کنند و چون می بینند که بقیه ازدواج می کنند، آن ها تصمیم به ازدواج می گیرند، برخی هم به تبعیت از تجرد اطرافیان، دور ازدواج را خط می کشند. با چنین دیدگاهی چگونه می توان انتظار خوشبختی را کشید.

بسیاری از مشکلات وقتی به وجود می آید که حاضر به تفکر و اندیشیدن درباره مسائلی که قرار است اتفاق بیفتد، نیستیم و چون آموزش کافی ندیده ایم از کسانی کمک می گیریم که لیاقت راهنمایی و هدایت ما را ندارند. این افراد نسبت به کسب مهارت های زندگی متکبرانه یا با بی اعتنایی برخورد می کنند و از آن جا که نمی توانند مهارت های لازم را کسب کنند، خوشبختی را که در نزدیکی آن هاست، نمی بینند. منظور از آموزش شرکت در کلاس نیست بلکه کسب اطلاعات و تجربه از انسان های باتجربه و آگاه و کاردان و مشورت با والدین، مطالعه کتاب و مجله های آموزنده است.

بنابراین رسیدن به خوشبختی نیاز به لوازمی دارد و کسی که قصد به دست آوردن آن را دارد، باید آن لوازم را تهیه کرده باشد.وی درباره ارتباط خوشبختی باامکانات زندگی و مادیات، قصه کارگر باغ ناصرالدین شاه را روایت می کند و می گوید: ناصرالدین شاه می دید که این کارگر با خوردن چند لقمه نان و پنیر سیر می شود و سرش را روی آجری می گذارد و در کمال آرامش استراحت می کند.

وقتی از او دلیل آرامشش را پرسید، پاسخ شنید که من همسری دارم که منتظر من است. وقتی می رسم آنچه وسایل پذیرایی در منزل است برای من می آورد و من روزها را برای بازگشت دوباره به منزل سر می کنم. بنابراین با نگاهی کنجکاوانه می توان دریافت که رضایت مندی از زندگی که با احساس خوشبختی گره خورده است در مادیات و امکانات زندگی خلاصه نمی شود زیرا بسیاری از افراد جامعه جزو قشر مرفه هستند اما کمترین رضایت مندی را از زندگی خود ندارند بنابراین رضایت مندی تولید و محصول تفکر خود انسان است. وقتی از چیزی که هستیم و آنچه داریم، رضایت داشته باشیم و هدفی در زندگی آینده خود متصور شویم، در واقع به حس خوشبختی نزدیک شده ایم.

خداوند به زبان بسیار ساده و روان می گوید از جنس خودتان زوجی خلق کرده ایم که در کنار او آرامش بیابید. خوشبختی و رضایت، چیزی جز به دست آوردن آرامش نیست، بنابراین هرکسی باید به دنبال آن چه در آن آرامش خود را می یابد، باشد تا به احساس خوشبختی برسد.به عبارتی خداوند در گوهر خوشبختی هیچ رمز و اسطرلابی قرار نداده است این ما هستیم که آن را پیچیده و دور از دسترس کرده ایم.

انسان امروز خوشبختی را که داشتن زندگی هدفمند و رضایت مندانه است، به هزاران عامل حاشیه ای مرتبط کرده است که بسیاری از آن ها هیچ ثمری در زندگی ندارد و تنها انسان را از تفکر درباره هدف زندگی و تعیین آن بازمی دارد. به این ترتیب می توان دریافت که تا رسیدن به خوشبختی فقط یک گام فاصله داریم اما همان یک گام را باید با آگاهی و تفکر برداریم. با نگاهی نو به دنیا و اطرافیانی که دوستشان داریم، به دوست داشتن فکر کنیم و به این گوهر انسانی که در وجود همه ما نهاده شده است.

منبع : روزنامه خراسان

http://vista.ir/?view=article&id=371126

vista.ir
Online Classified Service



support@vista.ir