

- ایران نیاز ▾
- آموزش ▾
- خدمات اینترنتی ▾
- کامپیوتر ▾
- زبانان ▾
- خانواده ▾
- فرهنگگاه ▾
- ایران در اینترنت ▾
- آگهی در ایران نیاز ▾
- عضویت در سایت ▾
- خدمات ایران نیاز ▾
- درباره ما ▾

برگرفته از مجله موفقیت

نویسنده : اندی رونی

مردی که با کلمات اندک حرفهای بسیاری می زند .

**آموخته ام ..... بهترین کلاس درس دنیا کلاسی است که زیر پای پیرترین فرد دنیاست .**

**آموخته ام ..... وقتی که عاشقید عشق شما در ظاهر نیز نمایان می شود .**

**آموخته ام ..... تنها کسی که مرا در زندگی شاد می کند کسی است که به من می گوید : تو مرا شاد کردی .**

**آموخته ام ..... داشتن کودکی که در آغوش شما به خواب رفته زیباترین حس است که در دنیا وجود دارد .**

**آموخته ام ..... که مهربان بودن بسیار مهم تر از درست بودن است .**

**آموخته ام ..... که هرگز نباید به هدیه ای از طرف کودکی ( نه ) گفت .**

**آموخته ام .... که همیشه برای کسی که به هیچ عنوان قادر به کمک کردنش نیستیم دعا کنیم .**

**آموخته ام ..... که مهم نیست که زندگی تا چه حد از شما جدی بودن را انتظار دارد ، همه ما احتیاج به دوستی داریم که لحظه ای با وی به دور از جدی بودن باشیم .**

**آموخته ام ..... که گاهی تمام چیزهایی که یک نفر می خواهد فقط دستنی است برای گرفتن دست او ، و قلبی**

**است برای فهمیدن وی .**

**آموخته ام ..... که راه رفتن کنار پدرم در یک شب تابستانی در کودکی ، شگفت انگیزترین چیز در**

**بزرگسالی است .**

**آموخته ام ..... که زندگی مثل یک دستمال لوله ای است هر چه به انتهایش نزدیکتر می شویم سریعتر حرکت**

**می کند .**

**آموخته ام ..... که پول شخصیت نمی خرد .**

**آموخته ام ..... که تنها اتفاقات کوچک رو زانه است که زندگی را تماشایی می کند .**

**آموخته ام ..... که خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید . پس چه چیز باعث شد که من بیاندیشم می توا نم**

**همه چیز را در یک روز به دست بیا ورم .**

**آموخته ام ..... که چشم پوشی از حقایق آنها را تغییر نمی دهد .**

**آموخته ام .... که این عشق است که زخمها را شفا می دهد نه زمان .**

**آموخته ام ..... که وقتی با کسی روبرو می شویم انتظار لیختنی از سوی ما را دارد .**

**آموخته ام ..... که هیچ کس در نظر ما کامل نیست تا زمانی که عاشق بشویم .**

**آموخته ام ..... که زندگی دشوار است اما من از او سخت ترم .**

**آموخته ام ..... که فرصتها هیچگاه از بین نمی روند ، بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را**

**نصاحب خواهد کرد .**

فهرست مقالات

- اندرزهای کوچک زندگی
- جملات بزرگان شما و دیگران
- راههایی که احساس خوب بودن را به شما می دهد
- دست از بازی بردارید .
- ادامه بده .....
- برندگان واقعی چه کسانی هستند ؟
- اگر می خواهید از کسی انتقاد کنید...
- شما فکر می کنید که چه کسی هستید ؟
- این سهم توست آنرا بگیر
- نقطه عالی زندگی .....
- ممکن است آشکار ترین چیزها را نبینیم ؟
- چه وقت زندگی آسانتر می شود
- چگونه می توانم از عصبی شدن پرهیز کنم ؟
- چرا به مصیبت احتیاج داریم ؟
- چگونه بر نیروی ایمان خود بیافزایم ؟
- جذب کردن دیگران
- معرفی چند کتاب روانشناسی
- سهی درس برای موفقیت
- عشق چیست ؟
- مردی که با کلمات اندک حرفهای بسیاری می زند .
- آیا می دانید که چرا مردم بحث می کنند ؟
- ما تصمیم می گیریم که دیگران را چگونه ببینیم .
- برای خود ارزش بسیار قائل شوید .
- از آنچه که دارید لذت ببرید .
- چگونه می توانم خود را دوست داشته باشم ؟
- مردم دوست دارند قدرت اراده شما را ببینند
- مهم نیست که چه اتفاقی رخ می دهد مهم این است که آنرا چگونه می بینیم .
- اتفاقات ، بر اساس

<p><b>آموخته ام ..... که آرزویم این است قبل از مرگ مادرم یکبار به او بیشتر بگویم دوستش دارم .</b></p> <p><b>آموخته ام ..... که لبخند ارزانترین راهی است که می شود با آن نگاه را وسعت داد .</b></p> <p><b>آموخته ام ..... که نمی توانم احساسم را انتخاب کنم اما می توانم نحوه بر خورد با آنرا انتخاب کنم .</b></p> <p><b>آموخته ام ..... که همه می خواهند روی فله کوه زندگی کنند ، اما تمام شادی ها و پیشرفتها وقتی رخ می دهد که در حال بالا رفتن از کوه هستید .</b></p> <p><b>آموخته ام ..... بهترین موقعیت برای نصیحت در دو زمان است : وقتی که از شما خواسته می شود ، وزمانی که درس زندگی دادن فرا می رسد .</b></p> <p><b>آموخته ام ..... که کوتاهترین زمانی که من مجبور به کار هستم ، بیشترین کارها و وظایف را باید انجام دهم .</b></p>	<p>انتظارات ما روی می دهد .</p> <p>هر کاری می توانم انجام دهم به جز این یکی ....</p> <p>شوهر سابق من مثل دردی همیشگی در سر من است .</p> <p>زندگی شما بازتاب کامل اعتقادات شماست</p> <p>به موفقیت خود ایمان داشته باشید</p> <p>سه راه برای از میان بردن بهانه های فقدان هوش</p> <p>با کسانی که لاف می زنند و خود را بهترین می دانند چگونه رفتار کنیم ؟</p>
<p style="text-align: right;"><b>کتاب آخرین راز شاد زیستن</b></p> <p style="text-align: right;"><b>نوشته : اندرو متیوس</b></p> <p style="text-align: right;"><b>مترجم : وحید افضلی راد</b></p> <p><b>سی درس برای موفقیت :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱) خصوصیات افراد دنباله رورا بشناسید .</li> <li>۲) خود را از دنباله روی آزاد کنید.</li> <li>۳) موقعیت زندگی خود را ارزیابی کنید .</li> <li>۴) نگذارید دیگران شما را اسیر خواسته های خود کنند .</li> <li>۵) با افراد ممتاز معاشرت کنید.</li> <li>۶) مواظب شغل خود باشید .</li> <li>۷) خودتان ، خود را قربانی نکنید .</li> <li>۸) قوی باشید .</li> <li>۹) باترس مقابله کنید .</li> <li>۱۰) هیچ کس را بالاتر از خود قرار ندهید .</li> <li>۱۱) احترام دیگران را برای خود جلب کنید .</li> <li>۱۲) از گذشته درس بگیرید .</li> <li>۱۳) نگذارید افرادی شما را به خاطر گذشته نان به بازی بگیرند .</li> <li>۱۴) به آینده امیدوار باشید .</li> <li>۱۵) هم رنگ جماعت نشوید بپذیرید که تنها هستید .</li> <li>۱۶) موفقیتهايتان را به رخ دیگران نکشید .</li> <li>۱۷) سفره دل خود را برای همه باز نکنید .</li> <li>۱۸) به گفتار و اعمال خود بیندیشید .</li> <li>۱۹) انتظار نداشته باشید دیگران شما را درک کنند .</li> <li>۲۰) دیگران را همانطور که هستند بپذیرید .</li> <li>۲۱) توقع خود را از دیگران محدود کنید .</li> <li>۲۲) از افراد منفی باف فاصله بگیرید .</li> <li>۲۳) از گزافه گویی بپرهیزید .</li> <li>۲۴) دیگران را مقصر ندانید .</li> <li>۲۵) رفتار درست را به دیگران بیاموزید .</li> <li>۲۶) در هر موقعیتی خود را زنده و خلاق نگه دارید .</li> <li>۲۷) قدر و ارزش خود را بدانید .</li> <li>۲۸) سازنده و ثمر بخش باشید .</li> <li>۲۹) به آرامش درونی و شادمانی دست یابید .</li> <li>۳۰) بدانید برای آنکه شاهد موفقیت باشید هیچ گاه دیر نیست .</li> </ol>	
<p style="text-align: center;"><b>جملات بزرگان</b></p> <p>۱- انسان نمی تواند به همه خوبی کنداما می تواند نیکی را به همه نشان دهد . رولن</p> <p>۲- هنر و دانش بر گزیده ترین و بزرگوارترین مرد مرا به هم مربوط می سازد . بتیون</p> <p>۳- چون همه علتها را درک کنید همه چیز را می</p>	

- بخشید. ناشناس
- ۴- با کسی که خود گرفتار یا گر سنه یا هراسان است مشورت مکن هر چند که صاحب رای باشد. ابن ساعده
- ۵- اینکه ما گمان می کنیم بعضی چیزها مجال است بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم. لار شوکو
- ۶- هر روز مقداری از علم و ثروت خود را وقف دیگران کنید مهاویرا
- ۷- مبارزه با مشکلات ما را به هدف نزدیک می سازد و نمی گذارد که افرادی سطحی و سرسری باشیم.
- ۸- در زندگی ثروت واقعی مهربانی است و بینوایی حقیقی خود خواهی.
- ۹- مردان بزرگ همانند شهابها هستند که می سوزند و جهانی را از نور خویش روشن می سازند. ناپلئون بناپارت
- ۱۰- مهم نیست که شما سرنگون شوید مهم آن است که دوباره به پا خیزید.
- ۱۱- اگر قبل از هر کاری انگشت خود را اهسته به پیشانی خود بزنید مجبور نخواهید شد در پایان کار با مشت محکم بر فرق خود بکوبید. افلاطون
- ۱۲- پشیمانی از کارهایی که انجام داده ایم با مرور زمان کم می شو داما برای کارهایی که انجام نداده ایم همیشگی است.
- سیدنی هاریس
- ۱۳- ضعفهای ما مانند موانع در مسابقه اسب دوانی هستند اگر زمانی که به مانع رسیدید قلبتان را از مانع بگذرانید
- اسب هم به دنبال آن از مانع می پرد. لارنس بیسکی
- ۱۴- موفقیت فقط به شانس مربوط می شود؟ از هر کس که شکست خورده می توان پرسید. ارل وسون
- ۱۵- همه چیز به خودت برمی گردد.
- ۱۶- راه ثروتمند شدن بسیار ساده است فقط به دو چیز بستگی دارد: کار - صرفه جویی
- ۱۷- آنکه بیش از اندازه محتاط است بسیار کم کار انجام می دهد. شیلر
- ۱۸- باید شهر راحتی خود را ترک کنید و وارد طبیعت بکر درون خود شوید.
- ۱۹- آنکه مشغول متولد شدن نیست مشغول مردن است.
- ۲۰- زندگی ارزش ندارد ولی هیچ چیز مثل ارزش زندگی نیست.
- ۲۱- فقط دو چیز بی نهایت وجود دارد: جهان و حماقت انسان و من در مورد اولی خیلی مطمئن نیستم.
- ۲۲- با این حرف که دنیا باید زندگی شما را تامین کند به این سو و آن سو نروید دنیا به شما دینی ندارد چون قبل از شما وجود داشته است
- ۲۳- فکر کردن سخت ترین کار برای بشر است.
- ۲۴- کسی که لذتش از زندگی وابسته اجازه دیگران باشد فقیر است.
- ۲۵- بدترین کلمات: نمی توانم نمی شود نمی دانم است.
- ۲۶- محرک زندگی های قوی انگیزه های نیرومند است.
- ۲۷- هنگامیکه متولد شدم به قدری متعجب شدم که یک سال و نیم حرف نزدم.
- ۲۸- انسانی واقعا آزاد است که بتواند دعوت به یک شام را بدون داشتن بهانه ای رد کند.
- ۲۹- امید نان روزانه آدمی است.

۳۰- بعضی ها به لبه مرگ می رسند بی آنکه هر گز زندگی کرده باشند

۳۱ با آموختن از بودن به شدن تبدیل می شویم .

- مردم حتی وقتیکه به شما می گویند معاییشان را آشکار کنید انتظار مدیحه سرایی دارند .
- نیک بودن کافی نیست باید آنرا نمایان ساخت .
- وقتی شخصی گمان کرد که احتیاج به پیشرفت ندارد باید تابوت خود را آماده سازد .
- خنده بهترین اسلحه جنگ با زندگی است .
- تواضع نردبان بلندی و بزرگی است .
- صبر و امید دو عامل موفقیت هستند.
- به آنسوی خاموش زندگی مگر که زندگی فرازونشیبهای فراوان دارد .
- چند راه برای زندگی بهتر :
- با الهام از نیروی ایمان خود را به سوی موفقیت سوق دهید .
- ذهن خود را وا دارید تا افکار مثبت ایجاد کند .
- از بزرگ اندیشی نتایج بزرگ بگیرید .
- یک برنامه موفقیت آمیز و جدی در نظر بگیرید .
- با گوش سپردن به ندای وجدان اعتماد به نفس خود را تقویت کنید .
- تمرکز داشته باشید .
- برای مردم؛ خودتان و هر آنچه وجود دارد ارزش قائل شوید .
- به حرفه خود به شکل بزرگ اندیشانه بنگرید .
- ظاهر خود را بیارایید زیرا کمک می کند افکار ربهرتری داشته باشید .
- عادت کنید بلند وقاطع حرف بزنید تا احساس قدرت کنید .
- برای ده سال آینده خود هدف معینی تعیین کنید .
- سرشوق بیایید ، فعال باشید .
- به خود استراحت کامل روحی بدهید .
- مردم را دوست داشته باشید .
- از شکست پیروزی بسازید .
- بر محیط اطراف خود مسلط باشید ، درجه یک باشید .
- بزرگ بیانیشید و رهبر افکار خود باشید .

برگرفته از کتاب : جادوی فکر بزرگ

انتر : دکتر شوارتز

عشق چیست ؟

شخصی به همسرش می گوید : من عاشق تو هستم و بدون تو نمی توانم زندگی کنم .

اما این عشق نیست ، گرسنگی است . شما نمی توانید در آن واحد هم کسی را دوست بدارید و هم بی تابانه نیازمندش باشید .

عاشق واقعی کسی است که معشوق خود را آزاد می گذارد تا خودش باشد . در عشق اجباری نیست . عشق یعنی امکان انتخاب به معشوق دادن . برای آنکه کسی یا چیزی را به دست بیاوری رهایش کن .

### شما و دیگران

#### همه ما عصبی می شویم

اغلب مردم نا ایمن تر و هراسان تر از شما هستند آیا هرگز از کسی هراس داشته اید؟ شاید شنیدن این نکته تسکینی برای شما باشد که بسیاری از آدمهای که ظاهراً خونسرد مطمئن و سرشار از اعتماد به نفس به نظر می رسند به شدت وحشت زده هستند .

یک تاجر بزرگ و موفق را می بینیم و با خود می گوئیم ( خوش به حالش هر چیزی را که می خواسته به دست آورده ) ولی همان تاجر وقتی به خودش نگاه می کند ناراحت است از اینکه چرا شکمش بزرگ است و بینی اش دراز . چرا نمی تواند با بچه هایش حرف بزند و از این درد به خود می پیچد که چرا استعدادها و پوهایش از دست می روند چرا موهایش می ریزد .

آیا به راستی زندگی یک شوخی بزرگ نیست ؟ ما به دیگران نگاه می کنیم و تصور می کنیم به همه چیز رسیده اند . آنها به ما نگاه می کنند و تصور می کنند که ما به همه چیز رسیده ایم .

از کسانی هراس داریم که از خود ما می ترسند .

صرف نظر از اضطراب ترس از دیگران به سوء تفاهم نیز منجر می شود شاید شما هم همسایگانی داشته اید که هیچوقت با شما حرف نمی زنند و بنا بر این شما هم با آنها صحبتی نمی کنید و بعد با خود نتیجه گیری کرده اید که آنها آدمهایی خشک و مغرور هستند . و هر بار که آنها را در کوچه و خیابان دیده اید شما ابرهای آسمان را نگاه کرده اید و آنها کاشی خیابان را شمرده اند سر انجام بعدها به وسیله واسطه ای شما باهم آشنا شده اید و پس از آن به دوستانی صمیمی تبدیل شده اید شما هردو از سلام کردن هراس داشته اید .

اغلب آدمها فاقد آن اعتماد به نفسی هستند که ما تصور می کنیم وقتی در حال مسواک زدن در آینه دستشویی خود را نگاه می کنید ممکن است کاملاً بی آزار به نظر برسید اما فریب این ظاهر بی آزار را نخورید شما دیگران را می ترسانید و خیلی ها را عصبی می کنید بنابر این اگر به خاطر ترس از دیگران شبهای زیادی بی خوابی کشیده اید حالا دیگر بس است . از این به بعد هرگاه خواستید دیگران را به خاطر خود رای هایشان دور بیندازید احتمال خطای قضاوت را در نظر بگیرید چه بسا این رفتارها به خاطر وحشتیست که از شما دارند .

#### خلاصه کلام :

تورو گفته است : اغلب انسانها در یک نومیدی خاموش زندگی می کنند .

همه ما نا ایمنی های خاص خود را داریم . اجازه ندهید زندگی شما در هراس از آدمهایی سپری شود که همانند شما ، نومیدانی خاموشند .

#### چگونه می توانم خود را دوست داشته باشم ؟

می گوئید : ( بسیار خوب من حالا قبول دارم که عشق ورزیدن ویا دست کم علاقه به خویشتن مهم است ، اما وقتی من احساس یک شکست خورده را دارم چگونه می توانم خود را دوست داشته باشم ؟ اگر والدین من مرا تحقیر کرده باشند و معلم هایم به من خندیده باشند تکلیف چیست ؟ اگر من از

چشمهای مثل خوک و دندانهای کج ومعوج خود خود متنفّر باشم چه ؟

رسیدن به مرحله قبول خویشتن و حتی عشق ورزیدن به خود ،به همین گونه ای که هستیید کاری ست شدنی و امکان پذیر . ممکن است به زمان طولانی نیاز داشته باشید اما ارزشش را دارد .

تمام خوشبختی و شادی شما بسته به احساسی است که در باره خود دارید و دوام تمام دوستی های شما مشروط به این است که خود را پذیرفته باشید .

از خود بپرسید : آیا من می خواهم که خود را بالا بکشم یا پایین بیاندازم ؟ قبل از هر چیز بیایید ببینیم که شما تصویر ذهنی خود را چگونه به دست آورده اید ؟

### شما فکر می کنید که چه کسی هستیید ؟

کودک اولین باز خورد هایش در زندگی ،از خانواده اش دریافت می کند و اکثر این بازخوردها منفی هستند : خانه را کثیف نکن ، تو هیچ وقت کاری را که من می گویمم انجام نمی دهی ،تو همه چیز را می شکنی ... تو اعصابم را خرد می کنی ... تو یک احمق ... من می توانم تورا بکشم .....

بعضی از والدین تریبی می دهند که میان واکنشهای مثبت ومنفی آنها تعادلی بوجود آید اما برای بسیاری از بچه ها این رفتارها یک سویه هستند . این درست است که والدین ما دوستان داشتند ،اما اغلب زندگی برای ما مشکل ساز می شد . وقتی کودک ۳ ساله شما با مازیک کاغذ دیواریهای جدید خانه را نقاشی می کند دیگر چطور می توانید به او احساس عشق و علاقه بدهید یا وقتی کودک شما کیف پواتان را در رود خانه می اندازد چطور می توانید مراعات تصویر ذهنی او را بکنید ؟

به عنوان یک کودک در خانواده بزرگسالان ،شما هیچ چاره ای ندارید که احساس کنید دیگران همه چیز می دانند و شما هیچ چیز . همه این آدمهای بزرگ ،کارهای فنی مثل بستن بند کفش ورفتن به توالت را بلد هستند و فقط شما هستیید که مرتبا همه چیز باید برایتان توضیح داده شود . برادر ۶ ساله تان هم شما را احمق خطاب می کند شما چاره ای جز پذیرفتن ندارید زیرا شما ۳ ساله هستیید و آنها بزرگ و همه چیز را می دانند .

با آغاز دوران تحصیل مشکلات مضاعف می شوند . در اینجا هم گویی دیگران همه چیز می دانند و شما هیچ چیز . و باز هم مقایسه و مقایسه . وقتی تکالیف خود را درست انجام می دهید معلمان هیچ توجهی به شما ندارد تمام تمرکز آنها روی اشتباهات شما ست و در اینجا بار دیگر احساس خوب نبودن به شما دست می دهد . پس از گذشت ۱۰ سال از دوران مدرسه به مرحله بلوغ می رسیم و در این مرحله است که همه چیز حاد و مشکل می شود . هر چیزی یا خیلی سریع اتفاق می افتد یا خیلی کند . همه چیز یا به سرعت رشد می کند و یا اینکه اصلا رشدش متوقف می شود و در این مرحله اصولا زنده ماندن بسیار دشوار است .

در کنار همه این مسائل شما هر روز تلوزیون هم نگاه می کنید و در آنجا آدمهایی جذاب و با استعداد بسیاری را می بینید که حرکات قهرمانانه انجام می دهند خانم هایی را می بینید که پوستهای لطیف چشمهای درشت و دندانهای ردیف دارند و مردهایی که با یک متر و نود سانتی متر قد آرواره هایی متناسب و بدنی ورزیده و قوی .

وقتی خود را با اینها مقایسه می کنید تصویر ذهنی شما ضربات دیگری هم می خورد . و بعد نوبت به تبلیغ می رسد تبلیغاتی که مرتبا به ما می گوید چه چیزهایی باید داشته باشیم و ما استطاعتش را نداریم :انسانهای متری کریستین دیور می پوشند ،خانمهای فهمیده کوچی می خردن مردان با کلاس جاگوار می رانند و پیام این است که :اگر شما اینها را ندارید پس فاقد آنها هم هستیید .در این ضمن خانواده های ما به بهانه علاقه ای که به ما دارند به انتقادات خود ادامه می دهند . یکشنبه ها هم به کلیسا می رویم تا به ما بگویند که گناهکار هستیم .

معنی این حرفها چیست ؟ معنی اش این است که ما هیچ شانسی نداریم و ما هر چه سعی می کنیم می بینیم هنوز به حد نصابهای مرد نظر پدر ومادر خواهر و.... نرسیده ایم . اغلب آدمهای دور و بر ما ، به خاطر آنکه واجد یک عزت نفس ضعیف هستند سعی می کنند ما را خراب می کنند .در نتیجه ما هم سعی می کنیم آنها را به زیر بکشیم و تداوم این رویه باعث به وجود آمدن احساس حقارت در

.....

همنی ما می سود .

بنا براین حالا که می دانم تصویر ذهنی غلط خود را چگونه به دست آورده ام ، می توانم دیگران را به خاطر آن سرزنش کنم درست است ؟

خیر غلط است . حالا که می دانید بخشی از عقاید تند و بی منطق شما از کجا ناشی شده می توانید آنها را دور بباندازید . دیگران را سرزنش نکنید والدین شما به بهترین شکلی که می دانستند با شما رفتار کرده اند و به شما عشق ورزیده اند فقط بدانید بیشتر این پیامها غیر واقعی بوده اند . کاری که ما باید بکنیم تقدیر واقعی از خویشتن است .

ممکن است بگویید : یک دقیقه صبر کن اگر من واقعا آدم خوبی نباشم تکلیف چیست ؟ بسیار خوب اگر اینطور فکر می کنید هنوز هم می توانید همان مزخرفاتی را که دیگران در باره تان گفته اند را محکم بچسبید و رها نکنید . می گوئید من اعتراض دارم من به دلایل زیر احساس گناه و بی لیاقتی می کنم :

من کارهای احمقانه بسیاری انجام دادم .

من دیگران را مایوس و نا امید کرده ام .

من اغلب شکست می خورم .

من بیش از اندازه می خورم .

من حتی بعضی اوقات افکار کثیف در ذهنم دارم .

در این صورت به جمع انسانها خوش آمدید . اگر کامل بودید که فرشته می شدید . این واقعیت که انسان هستید این اجازه را به شما می دهد که اشتباهی مرتکب شوید و مانند تمام انسانهای دیگر اندکی نا مطمئن با شوید .

آیا بعضی ها واجد یک تصویر ذهنی سلامت نیستند ؟

بله اما آنها هم با تلاش و کار مداوم توانسته اند به این عزت نفس قوی دست پیدا کنند جالب این است که آنهایی که ما بیش از دیگران تحسینشان می کنیم خود احساس بی کفایتی می کنند . ستاره فوتبال نبوغ ورزشی خود را نا دیده می گیرد و حسرت برادرش در رشته پزشکی را می خورد و هر دوی آنها حسرت ثروت عمو چارلی را ..... این است دنیای وارونه ای که ما در آن زندگی می کنیم . مرغ همسایه همیشه غاز است .

**با کسانی که لاف می زنند و خود را بهترین می دانند چگونه رفتار کنیم ؟**

بدون شک شما هم کسانی را می شناسید که تصور می کنند کانون و مرکز این کیهانشان هستند . خانم هایی که واقعا فکر می کنند مانند مریلین مونرو هستند و آقایانی که طرف ۲۰ ثانیه اول آشنایی به شما می گویند که بهترین ثروتمند ترین و باهوشترین فرد دنیایند .

این آدمها زندگی می کنند تا لزوم موازنه را اثبات کنند . خود بزرگ بینی دیگران را می آزارد . کسانی که لبریز از اعتماد به نفس کاذب ( من فوق العاده ام ) هستند کسانی که همیشه در میهمانی ها یک چشمشان به آینه است از گردونه خارج اند .

به جز معدود کسانی که واقعا خود را کامل می دانند افراد دیگری که که بی وقفه از فوق العاده بودن خود حرف می زنند در واقع سعی دارند خود را متقاعد کنند .

این آدمها چنان ترد و شکننده هستند که اعتراف بر هر ضعفی برایشان وحشتناک است و از این می ترسند که اگر تنها برای لحظه ای دست از تبلیغ موفقیتهای خود بردارند چه بسا دنیا خود واقعی آنها را ببیند .

تا جایی که ما می دانیم معنی عشق به خویشتن این نیست که باید لاف بزیم و فخر بفرشیم در عشق به خویشتن اعتماد به نفسی آرام و خاموش مطرح است و تقدیر از خویشتن که با تکیه بر حالتی از شهخ طبع . از شدتش . کاسته باشم ه س انجام ثبات ده ...

### چه راه‌های دیگری وجود دارد که می‌تواند احساس خوب بودن به من بدهد ؟

الف ) پرهیز از مقایسه بی‌وقفه خویشتن

ب ) تعیین هدف‌های واقعی و معنی دار

ج ) برخورد ملایمتر با خویشتن

و البته کار دیگری هم هست که می‌توانیم انجام دهیم .

کارهای شایسته‌ای را که انجام می‌دهید مد نظر داشته باشید . گاه و بی‌گاه خود را تشویق کنید در طی یک روز می‌توانیم صد ها کار انجام دهیم که به پر بار تر شدن زندگی اطرافیانمان کمک می‌کند . هر بار که لبخندی می‌زنید به حرف کسی گوش می‌سپارید برای دوستی جای می‌ریزید فرزندان را به مدرسه می‌برید کتابی به یک دوست قرض می‌دهید و با این همه حال اگر از شما کسی بپرسد که تو امروز در این سیاره چه خدمتی کرده‌ای ؟ ممکن است در جواب بمانید . البته انسان‌هایی هم وجود دارند که کارهایی خاص انجام می‌دهند اما به هر حال شما ارزش کارهای خود را نادیده نگیرید . اغلب به خود می‌گوییم : ( من چیزی بیشتر از آنچه باید انجام دهم ، انجام نمی‌دهم . ) بی‌معنی ست . خود را تشویق کنید سرتان را بالا نگه دارید و احساس خوبی داشته باشید از این طریق موفقیت‌های بیشتری نصیبتان می‌شود .

### دست از بازی بردارید .

هیچکس نمی‌تواند به تنهایی از عهده زندگی بر آید اگر ما گاه چنین وانمود می‌کنیم تظاهر می‌کنیم . ( من خیلی خوب هستم و به کسی احتیاج ندارم ) چقدر شرم آور است که غرور سد راه ما شود . جین می‌گوید من می‌خواستم به جک زنگ بزنم اما نمی‌خواستم فکر کند که دوستش دارم . جک می‌گوید : من شیفته جین هستم اما هیچ وقت نمی‌توانم آنرا بگویم . آنها هفته‌های خود را به تنهایی می‌گذرانند . مغرور ولی تنها .

اعتقاد به جذابیت و دوستی دیگران شرم آور نیست حتی اگر آنها شما را دوست نداشته باشند اگر شیفته کسی هستید که علاقه‌ای به شما ندارد نگران نباشید به او عشقتان را ابراز کنید و بگویید : هی من فکر می‌کنم تو فوق‌العاده‌ای مهم نیست که تو در باره من چه فکر می‌کنی اما به هر حال این احساسی است که من نسبت به تو دارم . قرار نیست همه شما را دوست داشته باشند اما شما می‌توانید هر که را که بخواهید دوست داشته باشید . جیم تمام هفته را برای دیدن نامزدش لحظه شماری می‌کند پنجشنبه شب ماشینش را برق می‌اندازد بهترین لباسش را می‌پوشد بهترین ادکلن را به خود می‌زند . ۷۰ کیلومتر رانندگی می‌کند زنگ در را می‌زند و می‌گوید ( سلام داشتم از این طرفها رد می‌شدم ) .....

لعنت بر تو چرا واقعیت را نمی‌گویی ؟ بگو یک هفته است که منتظر این لحظه بوده‌ام بی‌تاب دیدنت بودم تمام طول راه را برایت ترانه‌های عاشقانه خواندم .....

خودتان باشید ساده صادق و بی‌ریا . آنهایی که نیازمند دیگرانند و تظاهر به غیر می‌کنند بزرگترین بازندگان دنیا هستند .

### اما من نمی‌خواهم لطمه ببینم .....

بهبانه خوبی نیست ( من نمی‌خواهم لطمه ببینم من نمی‌خواهم بیش از اندازه به دیگران نزدیک شوم زیرا نهایتاً یا ترکم می‌کنند ویا می‌میرند . و آنگاه من خرد خواهم شد . ) مطمئناً خرد خواهی شد اما چه بهتر که با این اندیشه خرد شویم که ( از هیچ چیز کوتاهی نکرده ایم ) کسانی واقعا صدمه می‌بینند که می‌دانند همه چیز می‌توانست بسیار بهتر صمیمانه‌تر و جذاب‌تر باشد اما نبود .

### جذب کردن دیگران

شخصی برای دوستی می‌گفت : من همیشه به بدبختی و مصیبت گرفتار می‌شوم و مردم همیشه مرا نادیده می‌گیرند به نظر تو علتش چیست ؟ دوستش گفت به عقیده من تو از آن گونه آدم‌هایی

هستی نه همیشه حوادث بد و نا دوار برایشان اتفاق می افتد .

آیا همه ما کسانی را نمی شناسیم که همیشه توسط دوستانشان تحقیر می شوند؟ آیا کسانی را هم نمی شناسید که همواره دوستانی حامی و پشتیبان خود را دارند و همیشه با آنان به احترام رفتار می شود .

ظاهرا دو احتمال عمده برای این مسائل وجود دارد یا شانس و اقبال مطرح است و یا اینکه ما خودمان مسبب این رفتار ها هستیم و مسلما حدس دوم به واقعیت نزدیکتر است .

ما با اندیشه هایمان مردم را به سوی خود می کشیم اگر معتقد هستید که همه می خواهند از شما سوء استفاده کنند مردم را همیشه و در همه جا همینگونه خواهید یافت و اگر معتقد به صمیمیت و مهر بانی هستید آنها غالبا خود را اینگونه خود را به شما نشان می دهند .

**انسانهای خوشبخت ، مسئولیتها را به تمامی می پذیرند.**

اگر خواهان یک دوستی شاد هستید باید مسئولیت بپذیرید حتی اگر معتقد هستید که به خاطر اشتباه والدینتان آغاز بدی در زندگی داشته اید این بسته به شماست که تصمیم بگیرید و کاری انجام دهید اگر با کسانی هستید که شما را از کوره به در می برند این شما باید که باید شاد بمانید اگر شما زندگی خود را مرتب نکنید پس چه کسی این کار را انجام دهد ؟

افتادن به دام سرزنش دیگران آسان است هیچکس نمی تواند بدون اجازه شما احساس بد بختی را به شما تحمیل کند این شما هستید که باید واکنش خود را انتخاب کنید . وقتی رئیسشان شما را از کار بر کنار می کند و یا اینکه برادر زاده تان به شما می گوید که خیلی چاق هستید آنها نیستند که شما را ناراحت می کنند بلکه آنها صرفا راههای مختلفی برای واکنش پیش پای شما قرار می دهند و شما هستید که یک واکنش را از میان مجموعه واکنشها ی ممکن انتخاب می کنید .

**مردم دوست دارند قدرت اراده شما را ببینند**

اطرافیان ما گاهی ما را آزمایش می کنند اغلب به این امید که ما بر عقیده محکم و استوار خویش بایستیم زیرا مردم دوست دارند قدرت اراده دیگران را ببینند اما بسیاری از ما انسانها به برگهایی در وزش نسیم می مانیم .

وقتی یک رژیم غذایی را شروع می کنید و دوست شما سعی می کند شما را با یک کیک شکلاتی وسوسه کند باطنا امیدوار است که شما تسلیم نشوید .

بچه ها هم آدمهای قوی و با اراده را تحسین می کنند وقتی برای فرزند خود مرزی مشخص می کنید او از آن مرز پا فراتر می گذارد می خواهد ببیند که کدامیک از شما قوی تر هستید و امیدوار است که این یک نفر شما باشید . بچه ها گاه فحاشی می کنند می ریزند می پاشند و جیغ و فریاد به راه می اندازند دزدی می کنند و از خانه فرار می کنند تنها به این امید که کسی برایشان مزر و حدی قائل شود .

برای تاثیر گذاشتن بر دیگران باید خود را باور داشته باشید و برای باور داشتن خویشتن باید به حرفهای خود اعتقاد داشته و به آنها عمل کنید .

### **برندگان واقعی چه کسانی هستند ؟**

ما اغلب گمان می کنیم که در هر موقعیتی برنده واقعی کسی است که به آنچه می خواهد می رسد . اما هزینه رسیدن به یک چیز ممکن است از دست رفتن آرامش فکری شما باشد .

آنهایی که فقط به فکر رسیده به خواسته های خود هستند و همیشه نقشه شکار بزرگترین قاج کیک را در سر می پروراند همیشه باید نیم نگاهی هم به روی شانه های خود بیاندازند . چه بسا شاید نا دانسته در ازای رسیدن به این موفقیت ظاهری مجبور باشند وقت و انرژی گرانقدر خود را در جریان تعقیب آرزوهایشان از دست بدهند.

برنده واقعی کسی است که به اندازه کافی قدرت و آگاهی لازم جهت ایجاد یک تفاوت مثبت را دارا باشد این کسی است که همیشه برنده باقی می ماند و پیروزی او هرگز مورد سوال قرار نمی گیرد . این جایزه و مدال نیست که پیروزی را می آورد بلکه این پیروزی است که جایزه و مدال را می آورد . پس قوی باش و شجاعت

لازم برای ایجاد يك تفاوت مثبت در زندگي خود و اطرافيانت ایجاد کن و آنگاه نظاره کن که چگونه به يك برنده واقعي تبدیل می شوي و هیچکس نمی تواند شما را انکار کند .

### قلب تو کجاست ؟

رابرت داوینسن زو قهرمان مشهور ورزش گلف آرژانتین زمانی که در يك مسابقه موفق شد مبلغ زیادی پول برنده شود . در پایان مراسم زني بسوي او دوید و با تضرع و التماس از او خواست تا پولی به او بدهد تا بتواند کو دکش را از مرگ نجات دهد زن گفت که او هیچ هزینه ای برای در مان پسرش ندارد و اگر رابرت به او کمک کند او می میرد قهرمان گلف در نگ نکرد و بلا فاصله تمام پولی را که برنده شده بود به زن بخشید .

هفته بعد یکی از مقامات رسمي انجمن گلف به او گفت که ای رابرت ساده لوح خیرهای جالبی برایت دارم آن زني که از تو پول خواست اصلا بچه مریض ندارد حتی ازدواج هم نکرده او تو را فریب داده دوست من .

رابرت با خوشحالی جواب داد : خدا را شکر پس هیچ بچه ای در حال جان دادن نبوده است این که خیلی عالی است .

### ادامه بده .....

وقتی احساس می کنی نمی توانی و می دانی باید انجام بدهی پس سر سخنانه مقاومت کن و ادامه بده به خاطر بیاور که چرا این کار را شروع کردی و به خاطر بیاور که کجا می روی ؟ به عظمت چیزهایی فکر کن که در مقصد به آنها خواهی رسید و بعد ادامه بده . بعد از پل ناامیدی دستاورد های بزرگی در انتظار توست پس از این پل عبور کن و مسیرت را ادامه بده وقتی زمین خوردی و ادامه دادن برای تو مشکل شد از همین فرصت برای تجدید قوا استفاده کن فراموش نکن هر تجدید قوایی تو را مقاوم تر می کند هنگامی که احساس کردی دیگر توان رفتن نداری لحظه ای استراحت کن و دوباره ادامه بده تو می توانی تک تک موانع را از سر راهت برداری فقط به شرط اینکه یکی یکی به سراغ آنها بروی .

### بالاخره يك روز .....

بالاخره روزی تو کشف خواهی کرد که زندگي چیزی بیشتر از يك معامله ساده عمر با خواسته هاست کنی که يك روز تو کشف می کنی که قبل از این به اندازه کافی سرمایه داشته ای و می توانستی وقتت را به جای تلاش برای به دست آوردن مال و دارایی بیشتر ، صرف استفاده از آنچه که داشتی کنی آن روز خواهد آمد و هیچ چیز و هیچ کس به جز خود تو نمی تواند آمدن آن روز را به تاخیر بیندازد يك روز زندگي تو از لذت و معنا پر خواهد شد آن روز می تواند امروز باشد.

### این سهم توست آنرا بگیر .....

هیچکس بیشتر از تو لیاقت موفقیت را ندارد . هیچکس بهتر از تو فرار نیست خوشحال و شادمان باشد تو به اندازه هر فرد دیگری لیاقت و شایستگی موفق شدن را داری اما با همه اینها تنها لیاقت داشتن برای موفق شدن کافی نیست این به تو بستگی دارد که زندگي بی نقصی داشته باشی یا خیر . اهدافت را مشخص کنی و نقشه آنها را بکشی و سپس فعالیت های مورد نظر را انجام دهی . این کار از تو ساخته است و تو لیاقت آنرا داری مطمئناً گوش دادن به حرف کسانی که میگویند تو لیاقت و عرضه نداری ساده است و یا می گویند : می توانی مفت و بی زحمت به مقصودت برسی ..... اما این دو دسته هر دو دروغ می گویند .

مهم نیست تو که هستی ... ولی می توانی و باید تمام تلاش خود را برای استفاده از تمام این امکانات خرج کنی . هیچکس نمی تواند تو را زمین گیر کند و هیچکس هم قدرت چنین کاری ندارد جهان برای تو پر از فرصت است امروز را روز شکار فرصت هایت فرار بده و همین حالا اقدام کن تو لیاقت بهترینها را داری این سهم توست پس آنرا بگیر .

### نقطه عالی زندگي .....

در صفحه گسترده حیات نقطه ای وجود دارد که هر کسی در آن نقطه بایستد و از آنجا به جهان نگاه کند همه چیز را عالی خواهد دید نقطه عالی زندگي جایی است که هر کسی در آنجا بایستد مهربان و بخشنده می شود . ساکن نقطه عالی زندگي ، آرامش و وقاری غیر قابل وصف دارد و صورتی شفاف و دوست داشتنی . او از هیچکس بدش نمی آید و به هیچکس بد بین نیست . نقطه عالی زندگي جایی است که ساکنین آنجا داد نمی زنند و خشونت را بر انسانها روا نمی شمردند و به عشق و دوستی معتقدند نقطه عالی زندگي همین دور و برها ست شاید همینجا

نه من و نو ایستد ايم پس احر ن این حد به تا بردیف است و ایستد خای و ب شکوه پس چرا به انجا نقل مکان نکنیم ؟ مطالب فوق بر گرفته از مجله موفقیت .

**ما تصمیم می گیریم که دیگران را چگونه ببینیم .**

جك و مري براي اولين مرتبه پس از ازدواجشان شام را در يك رستوران صرف مي كنند . جك مضمم است كه شب خوبي را بگذرانند . مري سالاد سيب زميني را روي لباسش مي ريزد و جك مي گوید بگذار كمكت كنم تا آنرا تميز كني . جك كليد خانه را كم مي كند و مري مي گوید اين كار هر روز من است .

سه سال بعد آنها باز هم براي صرف شام به رستوران مي روند مري سالاد را روي لباسش مي ريزد و جك مي گوید تو غير قابل تحملي ..... جك كليد خانه را كم مي كند و مري مي گوید تو يك كله بوكي .....

آدمهاي مشابه ، وضعيت مشابه ، نگرشهاي متفاوت . ما تصميم مي گيريم كه ديگران را چگونه ببينيم وقتي مي خواهيم كسي را دوست داشته باشيم مي توانيم بسيار صبور و شكيبا باشيم و وقتي تصميم به رنجيدن مي گيريم بر اشتباهات آنها دقيق مي شويم . نوع احساساتي كه در مورد ديگران داريم به رفتار هاي آنها بستگي ندارد بلكه به نگرش خود ما مربوط است . اكثر آدمها بيشتر وقت خود را صرف جستجوي عيب ديگران مي كنند و كمتر به خوبيتها مي پردازند .

مري دو فهرست جداگانه از خصوصيات جك تهيه کرده . در فهرست کوتاه اول او به كاستي هاي جك پرداخته اما در فهرست بلند دوم او تمام خصايص نيكو جك مثل سخاوت محبت شوخ طبعي و.....

اما جالب اينجاست كه تمام وقت مري در طول زندگي زناشويي ، صرف فهرست کوتاه شد به عنوان مثال مواردی كه مري را آزار می داده .... جك تمام روزنامه ها را روي ميز ولو مي كند ... او همیشه در تواليت را باز مي گذارد ... تا اينكه يك روز جك و بيچاره به زير كاميون مي رود و مي ميرد . نيمه هاي شب مري به سراغ فهرست بلنديش مي رود ..... جك يك فرشته بود مهربان سخت كوش سخاوتمند ..... او بهترين شوهر دنيا بود .

اگر فرار است اين فهرستها را داشته باشيم آيا بهتر نيست از نكات مثبت آن آغاز كنيم قبل از اينكه خيلي دير شود ؟ ؟ ؟

آيا مي توان بر نيكي هاي مردم تمرکز کرد و به هنگام مرگشان خود را اينگونه تسلي داد ... عيبي نداره او زيادي خر و پف مي کرد .

اگر از شما بخواهم كه عيبي مادرتان را بگويد آيا چيزي براي گفتن پيدا نمي كنيد ؟

شرط مي بندم كه مي توانيد صد و يا هزار مورد را هم نام ببريد و چه بسا به جايي برسيد كه قادر به ديدن مادرتان هم نشويد .

افرادي كه بر نكات منفي تمرکز مي كنند غالبا با بيان اين جمله براي دفاع از خود بر مي خيزند : ( من واقع بين هستم ) . اما مسلم است كه هر كسي خالق واقعي خود است اين شما هستيد كه تصميم مي گيريد مادرتان و ديگران را چگونه ببيند فقط و فقط شما .....

**براي خود ارزش بسيار قائل شويد .**

عجب داستان غريبي است زندگي . اگر از هر چيز فقط بهترينش را بپذيريد غالبا همان را به دست مي آوريد .

اگر مي خواهيد دنيا با شما خوب تا كند بايد با خود خوب تا كنيد چگونه مي توانيد احساس يك آدم موفق را داشته باشيد در حاليكه جورابتان سوراخ سوراخ است ؟ مايك مي گوید : كسي سوراخ جورابهايم را نمي بيند اما نکته همينجاست ديگران مهم نيستند كسي كه بايد اينرا بداند خود شما هستيد كه مي توانيد احساس خاص بودن را به خود ببخشيد . اگر خود شما غرور و عزت نداشته باشيد هيچكس ديكري نمي تواند آن را به شما ببخشد .

خانه ما بر نوع احساس ما تاثير مي گذارد محيط زندگي خود را به گونه اي بسازيد كه با قدم زدن در آن احساس شادي كنيد . شخصيت خود را به خانمان بدهيم پاكيزگي هيچ خرجي ندارد . خانمي از دوستش پرسيده بود : با بيست دلاري كه براي دكراسيون خانه در اختيار دارم چه كاري مي توانم انجام بدهم ؟ و دو سنتش گفته بود : يك زمين شور بخر .

**از آنچه كه داريد لذت ببريد .**

خيلي به عنوان ظرف ميوه از كاسه هاي كهنه پلاستيكي استفاده مي كنند در حاليكه ظروف زيباي آنها در بوفه هاي در بسته خاك مي خورد . اما بعد آنها مي

میرند و تمام آن ظروف کریستال را برای بچه هایشان می گذارند تا آنها را بشکنند .  
 اگر کریستال زیبایی دارید چرا خودتان آنرا نمی شکنید ؟

شخصی را می شناختم که یک اتومبیل ولوو جدید خریده بود او برای نو نگه داشتن  
 صندلی هایش یک سری روکش صندلی با استفاده از ملحفه های کهنه رختخواب  
 درست کرده بود روش عملی خوبی بود فقط یک اشکال کوچک داشت و آن اینکه  
 آدم فکر می کرد در یک سید لباس چرک در حال رانندگی است .

دوستی می گوید : خود را ناز پرورده بار بیاور جسمت را پرورش بده و خانه ات را  
 پاکیزه نگه دار تا در زندگی احساس خوشبختی کنی . به عقیده او همه چیزها بر  
 هم تا نبر می گذارد طرز راه رفتن شما بر طرز حرف زدن شما تا نبر می گذارد . نوع  
 لباس پوشیدنتان بر نوع احساسات تا نبر می گذارد توجهی را که نسبت به خود  
 میدول می دارید بر توجه تان بر دیگران تا نبر می گذارد . برای خود ارزش بسیار  
 قائل شوید شما می گوئید : ارزش قائل بودن برای خود چه ارتباطی به کامیابی در  
 زندگی دارد ؟ ارتباط صد در صد . وقتی می توانیم خوشبختی را به زندگی خود  
 بیاوریم که احساس خوشبخت بودن را داشته باشیم .

ما یک می گوید : وقتی که به موفقیت رسیدم دیگر مثل یک آدم بی ارزش درو زندگی  
 نخواهم کرد . اما این اشتباه است اشتباه ما یک . برای موفق بودن اول باید آنرا حس  
 کنی .

**مهم نیست که چه اتفاقی رخ می دهد مهم این است که آنرا چگونه می بینیم .**

بر طبق یک افسانه قدیمی کیمیا کران قرون وسطی کسانی بودند که مس را به  
 طلا تبدیل می کردند حال من معتقدم که همه ما باید به نوعی کیمیا گر باشیم تا  
 بتوانیم در وری این سطح ظاهری ، عمق را ببینیم . مبارزه هر روزه ما با زندگی باید  
 تغییر شکل دادن وقایع ناخوشایند به رویدادهای دلپذیر باشد . آیا معنی اش این  
 است که وقتی با پیمان شکست فقط بنشینیم و دعا کنیم ؟ نه اما اگر پیمان شکست  
 در همان زمان بلا و مصیبت به دنبال فر صتها و موقعیتهای تازه باشید شاید  
 بپرسید این کار چه فایده ای برای من دارد ؟

فوائد بسیار :

یاد می گیرید به خاطر آنچه در زندگی نصیبتان شده شکر گزارتر باشید .

با این روش به جای هل دادن اتوبوس زندگی سوار بر آن خواهید بود .

آسوده تر و آرامتر خواهید زیست .

اگر یاد بگیرد در برابر حوادث غیر منتظره زندگی وحشت زده نشوید به توازن و  
 تعادل بیشتری دست پیدا می کنید و به موضع قدرت می رسید .

**اتفاقات ، بر اساس انتظارات ما روی می دهد .**

فرض کنید که شما به نازگی از همسران جدا شده اید و زندگی خود را ویران شده  
 تصور می کنید . تا وقتی بر این باور باشید زندگی شما حقیقتا چنین خواهد بود .  
 فرض کنید که در سن ۴۰ سالگی از کار بر کنار شده اید و فکر می کنید که بهترین  
 سالهای زندگی تان به سر آمده تا وقتی که بر این باور باشید زندگی شما جز این  
 نخواهد بود .

آیا منظور من ای است که تا زمانی که نگرش منفی است هیچ کاری برای بهبود  
 زندگی تان انجام نمی دهید ؟ تقریبا اما چیزهای دیگری هم هست . تا زمانی که  
 فقط بد بختی ها را ببینید مصیبت های بیشتری را به طرف خود جذب می  
 کنید . نامردتان شما را ترک می کند ، رئیس تان اخراجتان می کند ، صاحبخانه تان  
 بیرونتان می کند ، تصادف به سراغتان می آید و.....

به خاطر داشته باشید که اتفاقات بر اساس انتظارات ما روی نمی دهد . هیچ  
 مصیبتی در زندگی آنقدر ها فاجعه آمیز نیست . مصیبتها فقط برای آن در زندگی  
 شما جا خوش کرده اند که عقیده شما را درباره خود تغییر بدهند شما می گوئید :  
 آیا این در مورد بیماری من ، قرصهای من و شوهر دائم الخمر من هم مصداق پیدا  
 می کند ؟ بله تردید نداشته باشید .

\*\*\*\*\*

**ممکن است آشکار ترین چیزها را نبینیم ؟**

وقتی ده ساله بودم با ارزشترین دارایی من توپ فوتبالم بود . با آن غذا می خوردم  
 می خوابیدم و هفته ای یکبار واکسش می زدم ....

به جای کفشهایم . اطلاعات من در مورد فوتبال نقص نداشت اما من در سایر موارد  
 اینقدر روشن نبودم مثلا چیزی در باره تولد نوزادان نمی دانستم . یک روز در خیابان  
 توپم گم شد همه جا را گشتم و بعد به این نتیجه رسیدم که حتما کسی آنرا دزدیده .

پس از جستجوی فراوان سر انجام رد خانمی را گرفتم که به نظرم توپم را زیر  
 لباسش مخفی کرده پس با عجله به طرفش دویدم و گفتم : آهای خانم برای چی

توب منو زیر لباست فایم کردی ؟ و بعد معلوم شد که نوپي در کار نیست اما دست کم در آن بعد از ظهر من فهمیدم که بچه ها چطور به دنیا می آیند و خانمهای باردار چه شکلی اند اما برای من جالب بود که چطور تا آن روز هرگز به زنان باردار توجه نکرده بودم و چرا از آن روز به بعد خودم را در محاصره خانمهای باردار می دیدم .

### چرا به مصیبت احتیاج داریم ؟

چرا اکثریت ما انسانها تا هنگامیکه زور بالای سرمان نباشد چیزی را یاد نمی گیریم و تغییری در رفتار خود نمی دهیم . به عنوان مثال مسئله تندرستی را در نظر بگیرید ما از چه موقع رژیم غذایی خود را تغییر می دهیم و ورزش را آغاز می کنیم ؟ از وقتی که دکتر می گویند اگر روش زندگی ات را عوض نکنی خودت را به کشتن می دهی انوقت است که ما به خود می آییم .

در روابط زناشویی ما معمولا چه موقع به همسرمان می گوئیم که دو سنتش داریم ؟ از وقتی که زندگی در حال پاشیدن است .

در مدرسه : ما سرانجام کی تسلیم می شویم و به درس می چسبیم؟

وقتی که خود را در آستانه مردود شدن می بینیم .

در کسب و کار از چه زمانی به فکر ایده های جدید می افتیم و تصمیمات دشوار اتخاذ می کنیم ؟ از وقتی چکهایمان بر می گردد . کی سرویس دادن به مشتری را یاد می گیریم ؟ پس از آنکه آنها را از دست دادیم .

معمولا کی دست به دعا و نیایش بر می داریم ؟ وقتی که زندگیمان در حال پاشیده شدن است . پروردگار مهربان می دانم که مدتهاست با تو حرف زده ام ..... ما بزرگترین درسها را در زمانه سختیها یاد می گیریم .

شما مهم ترین تصمیمات خود را در چه زمانی اتخاذ می کنید ؟ پس از مصیبتها و سختیها و ضربه خوردنها در آن زمان که به زانو در آمده بودید اینطور نیست ؟ در این زمان است که می گویند دیگر می خواهم کاری انجام دهم . ما پیروزیهامان را جشن می گیریم اما چیز زیادی از آنها نمی آموزیم در حالیکه شکستها در عین در دناکی شان آموزنده اند . اگر به گذشته نگاه کنید می بینید که دشواریها در حقیقت نقطه عطف زندگی تان هستند .

انسانهای کار آمد به دنبال مشکلات نمی گردند اما اگر با آنها مواجه شوند از خود می پرسند : برای تغییر عمل و تفکر به چه چیزی احتیاج دارم ؟ چطور می توانم بهتر از اکنون باشم ؟ اما باز ماندگان تمام علانم را نا دیده می گیرند و وقتی سقف پایین آمد می پرسند : چرا تمام بلاها سر من نازل می شود ؟

انسان موجودی عادت پیشه است و تا زمانی که اجباری برای تغییر کردن نبیند به روال همیشگی خود پیش می رود .

شوهر مری اورا ترك می کند . مری افسرده و برپیشان يك هفته خودش را در اتاق حبس می کند اما به تدریج از لاک خود بیرون می آید و به سراغ دوستان قدیمی می رود بعد از مدتی خانه و شغل جدید پیدا می کند پس از شش ماه مری شادتر و خوشبخت تر از گذشته می شود و با اعتماد به نفس بیشتر زندگی اش را دنبال می کند مری به گذشته اش نگاه میکند و فاجعه از دست دادن شوهرش را بهترین اتفاق زندگی اش ارزیابی می کند .

### پس می شود گفت که زندگی مجموعه ای از مصیبتهای دردناک است ؟

نه الزاما . جهان همیشه با اشاره ای خفیف به ما سقلمه می زند و هنگامیکه بی اعتنایی ما را می بیند با پتک بر سرمان می کوبد .

بیشتر دردها مربوط به زمانی است که در مقابل رشد ، مقاومت می کنیم .

### در سهای زندگی

بعضی چیزها و رای درك ما هستند ... وقتی نوزادی با ایدز به دنیا می آید وقتی که مادری در جریان يك سرقت مسلحانه به قتل می رسد و یا دهکده ای را سیل ویران می کند ما می مانیم و پرسشهایی که برای ان هیچ پاسخی وجود ندارد چرا ؟ اما در سطح زندگی روزمره همیشه می توانیم سرنخ هایی به دست آوریم .

آیا توجه کرده اید که بعضی از حوادث خاص هم برای افراد خاص اتفاق می افتد ؟ لوتیز هر شش ماه یکبار اخراج می شود فرانک هر سال به دادگاه کشیده می شود جان همیشه در سفرها مسموم می شود و.....

بعضی از حوادث خاص برای افراد خاص اتفاق نمی افتد . جیم هرگز اخراج نمی شود لویی به دادگاه کشیده نمی شود و.....

هر کسی درس مخصوص به خود را می گیرد ما می توانیم به سه طریق واکنش نشان دهیم :

الف ( زندگی من مجموعه ای است از در سهای که من به آن نیاز دارم ، درسهای

که با نظم و ترتیب تمام در زندگی روی می دهند ( این سالمترین برخورد است و حد اکثر آرامش را حفظ می کند ) .

ب ) زندگی يك مسابقه بخت آزمایی است اما من از هر اتفاقی که روی دهد استفاده می برم ( این دو مین انتخاب خوب است و کیفیت متوسط به زندگی می بخشد )

ج ) چرا همیشه همه بلاها سر من نازل می شود ؟ ( این طرز برخورد نهایت نا کامی و بدبختی را تضمین می کند )

ما در تمام طول زندگی مرتبا با درسهای مواجه می شویم و تا زمانی که درسی را یاد نگیریم مجبوریم دوباره آنرا بگذرانیم .

مهم نیست که چه اسمی برایش می گذارید مهم نیست آنرا می پذیرید یا از آن متنفرید در هر حال این واقعیت زندگی است چه مسئولیت بپذیرید یا نقش يك قربانی را بازی کنید چه بکنید چه ازکنارش بگذرید در هر حال این واقعیتی است که اتفاق می افتد . هر بار که همسایه تان از شما سوء استفاده کرده ، هر بار که فروشنده ای سرتان کلاه گذاشته هر بار که دوستی ناجوانمردانه رهایتان کرده درسی را پیش روی شما گذاشته . اگر هفت روز هفته را احساس بیچارگی می کنید احتمالا در درسی مردود شده اید . اگر مرتبا شغل ، پول ، دوستان خود را از دست می دهید این نشانه آن است که به درسهای زندگی توجه نکرده اید .

خانمی می گفت : حتی وقتی لباسم را عوض می کنم با همان مشکلات قدیمی مواجه ام . بدترین چیزی که می توانم بگویم این است که :نه این منصفانه نیست .

ما برای تشبه شدن به دنیا نیامده ایم بلکه برای درس گرفتن آمده ایم . طوری رفتار کنید که گویی در وراي هر حادثه ای هدف و مقصودی نهفته است و بر آن غلبه کنید تا مجبور نشوید دوباره در آن کلاس ثبت نام کنید .....

### هر کاری می توانم انجام دهم به جز این یکی .....

ما معمولا دوست داریم که مهم ترین درسها را به تعویق بیاوریم ما می توانیم به رابطه سنگلاخی خود با مادرمان نگاه کنیم و بگویم : بعد از آن حرفهای رکیکی که به من زده هر کاری می توانم انجام دهم الا اینکه دوستش داشته باشم . بسیار خوب .... شاید در حال حاضر احتمالا قادر به انجام هر کاری باشی به جز دوست داشتن مادرت و به همین خاطر است که این درس امروز توست دوست داشتن مادرت . مفهوم رشد انجام کاری جدید و متفاوت است .

### شوهر سابق من مثل دردی همیشه در سر من است .

جدا شدن از همسر به این معنی نیست که کلاس ما با او به اتمام رسیده است . اگر زندگی مشترک به پایان رسیده باشد اما ما همچنان همسر سابق خود را به خاطر بدبختیها و بدهکاریهایمان سرزنش می کنیم در واقع هنوز متصل به او هستیم و تا زمانی که درسهایمان را یاد نگیریم متصل به او باقی می مانیم . شما می گوید این آدم مثل يك بوقلمون است من هر کاری می توانم بکنم الا اینکه او را ببخشم . بخشیدن او احتمالا مشکل ترین کار است و شما تا درستان را یاد نگیرید همچنان به او متصل می مانید . تا زمانی که معتقد باشید کسی در حال نابود کردن زندگی شماست همین اعتقاد باعث نابودی تان می شود شاید به نظر برسد که او سد راه خوشبختی شماست اما واقعیت این است که خودتان مانع خوشبختی تان هستید .

تغییر و تحول باید خالصانه باشد شما می گوید من از جك شکایتی ندارم ولی هنوز معتقدم که او يك اشغال است .....

بیهوده خود را فریب ندهید اسم این تحول نیست . عوض کردن دیگران بی فایده است خودت را تغییر بده .

### فقط اگر می توانستم چند آدم واقعی در زندگی پیدا کنم .....

ممکن است نگاهی به زندگی خود بیاوریم و بگویم : اگر مجبور نبودم با این شوهر تنبل و بچه های آتش پاره سر کنم می توانستم وقتی برای رشد فردی ام انتخاب کنم ..... اشتباه است رشد فردی تو سرکردن با همین آدمهاست . آدمهای زندگی ما معلمهای ما هستند . شوهرهایی که در خواب خرناسه می کشند بچه های نا سپاس و همسایه هایی که ماشین خود را جلوی منزل ما پارک می کنند . همه و همه تا زمانی اینگونه هستند که به خود می گویم :اگر این آدمها در رفتارشان تجدید نظر می کردند می توانستم خوشبختتر زندگی کنم . اگر همسران شما را عصبی می کند پروژه شما باید مقابله موثر با خشم باشد و برای این کار هم يك حریف تمرینی ایده ال در خانه تان وجود دارد ، عجب سعادتی...!

شاید بگویند طلاقش می دهم این جوری همه کارها روبراه می شود . اما مشکل شما با این کار حل نمی شود کافي ست همسر دیگری انتخاب کنید او هم به همان اندازه شما را عصبی می کند .

### گام به گام .....

زندگی مثل يك نردبان است برای صعود به پله بالاتر باید پله ای را که در آن هستیم ، محکم کنیم . آدمها با روش های مختلف با پله کنار می آند :

۱) من از این پله متنفرم و دلم می خواد روی يك پله دیگر باشم و آنوقت است که روی همان پله در جا می زنم .

۲) من نردبان او را می خواهم ... این را حسادت می نامیم .

۳) حالم از این نردبان به هم می خورد من پایین می برم و این اسمش خودکشی است .

هر وقت در پله ای ماندنی شدید از خود بپرسید : جای بایم را در کدام پله سفت نکرده ام ؟

### منوی روانشناسی

#### چه وقت زندگی آسانتر می شود ؟

هیچوقت ... اما ما می توانیم یاد بگیریم که بهتر با آن کنار بیایم از همان لحظه که قرار داد زندگی را در سیاره زمین امضاء می کنیم مکلف به گذراندن مدرسه زندگی می شویم و تا وقتی که نفس می کشیم کلاسهای این مدرسه دایر و پابرجاست . تعجبی ندارد که ما احساس نا کامی و درماندگی می کنیم ما از راه دور به زندگی دیگران نگاه می کنیم و به نظرمان می رسد که آنها بر جاده ای هموار گام بر می دارند و حالیکه همان آدمها هم در گیر مشکلات خاص خود هستند .....

بیل ظاهرا زندگی ایده آلی دارد او با حقوق بسیار خوب باز نشسته شده قسط های خانه اش را پرداخته ماشین بسیار زیبایی دارد در رستورانهای خوب غذا می خورد مسافرت خارج می رود گلف بازی می کند اما آن چیزهایی که ما نمی دانیم این است که او از شرکت بیمه اش شکایت کرده است سقف خانه اش چکه می کند پسرش معتاد است و فرار است امشب به خانه اش دستبرد بزنند .... همه ما مرتبا مورد آزمایش قرار می گیریم .

#### چگونه می توانم از عصبی شدن پرهیز کنم ؟

بستگی دارد که چگونه با مسئله کنار بیایید . هیچوقت به خود نگویید : من هرگز نمی توانم احساس راحتی بکنم و از زندگی ام لذت ببرم مگر آنکه .....

همین حالا احساس راحتی کنید و از زندگیتان لذت ببرید . مرتبا از خود بپرسید : از این مسئله چه درسی می آموزم ؟

ما هرگز نمی توانیم زندگی خود را در بطریهای کوچک و پاکیزه به سر آوریم . آدمها به خوشبختی ، همچون تصویری دور دست و نیافتنی نگاه می کنند مثل گمشدگان يك کوبر بی آب و علف که در دور دستها سرابی می بیند و به او خوشبختی می گویند : اگر فقط بتوانم خودم را به آنجا برسانم دیگر خوشبخت خواه بود . این نوع آدمها در حقیقت به خود می گویند : ما فعلا نمی توانیم خوشبخت باشیم چون داریم حمام را تعمیر می کنیم اما ماه آینده .... و ماه آینده چون بچه ها سرما خورده اند و گربه همسایه می خواهد بزاید و ..... باز نمی توانند خوشبخت باشند و فرار خوشحالی موقوف می شود به حوالی ماه آوریل .

#### به دیگران درس بدهید .

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که از خواندن يك کتاب به وجد بیایید آنرا به دوستی بدهید و بگویید : این کتاب را حتما بخوانید بی نظیر است بعد بی صبرانه منتظر تلفن تشکر امیز او بنشینید و او هرگز زنگ نزند ؟

شش ماه بعد سراغ کتابتان را می گیرید و تازه می فهمید که با اصلا آنرا نخوانده و یا گمش کرده درسی که ما از این مسئله می گیریم این است که چون ما آماده گرفتن اطلاعات هستیم دلیل نمی شود که دیگران هم آمادگی داشته باشند .

**زندگی شما بازتاب کامل اعتقادات شماست . هنگامیکه عمیق ترین باورهای خود را در باره زندگی تغییر می دهید زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می شود .**

همه ما نسخه هایی برای خود داریم . ما به خود برجسب می زنیم .... من يك معلم مدرسه هستم .... من يك مادر بزرگم ...

نسخه ما همچون يك برنامه نرم افزاری کامپیوتر است که در گوشه های ما خانه کرده و زندگی ما را کنترل می کند ما این نرم افزار را همه جا با خود می بریم محل کار ، میهمانی ، .... و تمام سعی خود را صرف جا افتادن در نسخه پیچده شده خود می کنیم .

ما ماشینهایی می خریم لباسهایی می پوشیم و دوستانی انتخاب می کنیم که

متناسب با نسخه پیچیده شده ما باشند .

جیم یک پزشک است او به خود می گوید : من باید مثل دکترها رفتار کنم و مثل آنها حرف بزنم باید خانه ام در منطقه پزشکان باشد و تفریحاتم از نوع آنها . او نقش خود را به خوبی ایفا می کند اما افسوس که زندگی اش سرشار از کسالت و افسردگی است .

تلاش برای جا افتادن در نسخه زندگی تعمیلی دوران کودکی از انسان موجودی بد بخت و وقت انگیز می سازد اگر نسخه زندگی من این باشد که من یک معلم مدرسه هستم با از دست دادن شغلم دیگر چیزی از من باقی نمی ماند .

لحظه سرنوشت ساز اینجاست شما نسخه پیچیده شده کودکی تان نیستید و هرگز به گروه یا طبقه خاصی تعلق ندارید .

آنا و مانفرد با سنی حدود ۸۰ سال زن و شوهری جهانگرد هستند.

مانفرد با نوه اش اسکیت بازی می کند و آنا تا ساعت ۴ صبح می رقصد به نظر می رسد که آنها نسخه کودکیشان را کاملاً فراموش کرده اند و همچنان سر زنده و شاداب به زندگی ادامه می دهند.

عضی از مردم اصرار دارند که خود را به دیگران بشناسند و ثروت و سواد خود را به رخ آنها بکشند اما این آدمها در درون خود زجر می کشند زیرا شادی آنها در گرو تفکرات دیگران است. مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبان شود هر چه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید بیشتر تحسین می شوید .

**برگرفته از کتاب : پیرو قلب خود باشید**

**نویسنده : اندرو متیوس**

مثنوی روانشناسی

**جادوی فکر بزرگ**

**نویسنده : دکتر د . شوارتز مترجم : زنا بخت آور**

**به موفقیت خود ایمان داشته باشید .**

موفقیت به مفهوم برخورداری از بسیاری مواهب است ، از جمله:

رفاه در زندگی ، خانه مناسب ، استفاده از تعطیلات ، جدید ترین امکانات .....

موفقیت یعنی کسب احترام ، بزرگی و عزت در محیط کار و در عرصه اجتماع ، موفقیت یعنی احترام به خویشین دیدن آنکه زندگی پیوسته شادمانه تر و رضایت بخش تر می شود و می توان برای آنانی که مسئولیتشان بر دوش ماست کاری کرد .

شاید گاهی این جملات را شنیده باشید که احمقانه است فکر کنیم کوهی تنها با گفتن ( ای کوه حرکت کن ) می توان حرکت داد این غیر ممکن است .

کسانی که اینگونه می اندیشند ایمان را با آرزو اشتباه می گیرند . آنها درست می گویند زیرا با آرزو کردن نمی توان کوهی را جابجا کرد . فقط داشتن آرزو نمی تواند شما را در سونیت مدیران شرکتهای بزرگ یا در یک خانه ۵ خوابه با سه حمام و با در ردیف صاحبان درآمدهای کلان قرار دهد نمی توانید به صرف آرزو به مقام رهبری دست پیدا کنید .

اما با ایمان می توانید کوهی را جابجا کنید اگر ایمان داشته باشید حتما موفق خواهید شد نیروی ایمان نه چیز سحر انگیز است و نه اسرار آمیز . ایمان به این شکل عمل می کند : اعتقاد به اینکه من از عهده این کار بر می آیم هر گاه باور داشته باشیم که می توانیم کاری انجام دهیم روش انجام آن کار پیدا خواهد شد .

**چگونه بر نیروی ایمان خود بیافزایم ؟**

الف ) به پیروزی بیندیشید و هرگز به شکست فکر نکنید افکار نوید بخش را جابجین افکار باس آور کنید وقتی با وضعیت دشواری روبرو می شوید به خود بگویید موفق خواهم شد وقتی با کسی رقابت می کنید به خود بگویید من در ردیف بهترینها هستم و وقتی فرصتی به شما روی می ورد به خود بگویید می توانم انجامش دهم اجازه دهید روند افکارتان تحت نفوذ شعار پیروز خواهم شد باشد .

ب ( دائما به خود گوشزد کنید که از آنچه تصور می کنید بهتر هستید مردم موفق به هیچ وجه خارق العاده نیستند ، موفق مستلزم هوش برتر نیست هیچ رمز و رازی ندارد و به بخت و اقبال هم متکی نیست افراد موفق ادلهایی معمولی هستند که از اعتماد به نفس و ایمان بیشتری برخوردارند . هرگز خود را دست کم نگیرید .

ج ( بزرگ اندیش باشید میزان موفقیت شما میزان بینش شما تعیین می کند اگر اهداف کوچک را مد نظر قرار دهید باید در انتظار نتایج کوچک هم باشید اهداف بلند را در نظر بیاورید تا به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنید این نکته را هم فراموش نکنید : بیشتر ایده ها و نقشه های بزرگ اگر اسانتر از ایده ها و نقشه های کوچک نباشد دشوارتر از آنها هم نخواهد بود .

**سه راه برای از میان بردن بهانه های فقدان هوش**

۱ ( هیچ وقت خودتان را کم هوش و دیگران را با هوش تصور نکنید خودتان را دست کم نگیرید روی امتیازهایتان حساب کنید استعدادهای خود را کشف کنید به یاد داشته باشید که میزان هوش شما هیچ اهمیتی ندارد بلکه نوع استفاده از آن هوش مطرح است به جای نگرانی در باره ضریب هوش خود فکرتان را به کار بیندازید .

۲ ( روزی چند بار به خود یاد آوری کنید که نگرش‌های من مهمتر از هوش من است در منزل و محل کار نگرش‌های مثبت را به کار بیندازید در هر کاری دلایل پیروزی خود را بشمارید نه دلایل شکستتان را . نگرش داریم برنده می شویم را به دست آورید .

۳ ( به یاد داشته باشید که توانایی فکر کردن با ارزشتر از توانایی حفظ کردن اطلاعات است .
